

AVANCES Y DESAFÍOS EN SALUD: PROGRESANDO DESDE LA INVESTIGACIÓN

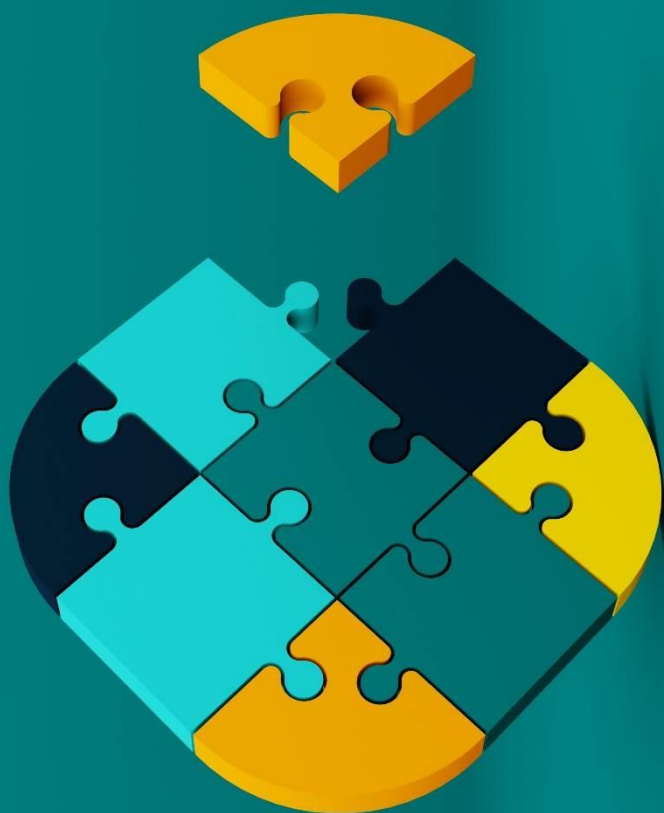
Comps.

Ana Belén Barragán Martín

María Sisto

María del Carmen Pérez-Fuentes

Pablo Molina Moreno



Edita: ASUNIVEP

Avances y desafíos en salud: Progresando desde la investigación

Comps.

Ana Belén Barragán Martín

María Sisto

María del Carmen Pérez-Fuentes

Pablo Molina Moreno

© Los autores. **NOTA EDITORIAL:** Las opiniones y contenidos de los textos publicados en el libro “Avances y desafíos en salud: Progresando desde la investigación”, son responsabilidad exclusiva de los autores; así mismo, éstos se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir material publicado en otro lugar, así como los referentes a su investigación.

Edita: ASUNIVEP

ISBN: 978-84-09-48790-5

Depósito Legal: AL 430-2023

Imprime: Artes Gráficas Salvador

Distribuye: ASUNIVEP

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright

CAPÍTULO 1

Abordaje por parte de la matrona del proceso de alimentación de los neonatos con labio leporino y/o fisura palatina

Sandra García Domínguez, Jesús Moreno Serrano, y Ana López Aguilera..... 11

CAPÍTULO 2

La muerte fetal intrauterina y duelo perinatal: El papel de la matrona

Paloma Méndez León, José Cruz-Contarini López, y Andrea Serrano Moreno 19

CAPÍTULO 3

Calidad de vida en pacientes con vértigo periférico episódico y crónico

Encarnación Antúnez Estudillo, Julia Pérez García, e Ingrid Catherine Márquez Estefenn 25

CAPÍTULO 4

Enolismo grave como causa de pancreatitis

Vanesa Ocaña Díaz y Lorena Marchal Sansaloni 31

CAPÍTULO 5

La salud podológica a través de la televisión comarcal del Bajo Maestrazgo Canal56

Carlos Blasco García, Carmen García Gomariz, María José Chiva Miralles, Pilar Nieto Gil, Montse Alcahuz Griñán, y Enrique Sanchís Sales 37

CAPÍTULO 6

Intervención educativa en un grupo de adultos con Diabetes Mellitus Tipo 2 de una comunidad urbana

Artemisa Sánchez Leo, Francisco López Leal, Constancio Arturo García Pesina, Rosalinda Granados Ortega, Imelda Lizeth Muñoz Vázquez, Felipe Salazar Trujillo, Cinthya Patricia Ibarra González, Rosa Elvia Montoya García, Sandra Angélica Ramírez Hernández, y Flor Esthela Carbajal Mata 43

CAPÍTULO 7

Calidad de vida y cuidados enfermeros para una persona que sufre una cardioversión eléctrica externa por una fibrilación auricular

Josefa Navarro Valero, Almudena Simón Portillo, y Encarnación Belén Parra López ... 51

CAPÍTULO 8

Programa de prevención en obesidad infantil en la escuela en España

Mirian Garrucho Garrucho y José Delgado Mojarro 57

CAPÍTULO 9

Cuidados del periné y sutura quirúrgica tras el parto: Actualización de conocimientos para Matronas

Carmen Alé Palacios, Ana López Aguilera, y Sandra Escobar Del Pino 63

CAPÍTULO 10

Abordaje de Enfermería en la úlcera péptica causada por Helicobacter Pylori

Elena Navarro Barroso, Melani Valera Valera, e Isabel María García García 71

CAPÍTULO 11

Papel de Enfermería en las hemorragias digestivas altas

Elena Navarro Barroso, Melani Valera Valera, e Isabel María García García 77

CAPÍTULO 12

El manejo del dolor oncológico y el tratamiento farmacológico

Víctor Gallego Herrera, Laura Rojas Pérez, María de los Ángeles Blasco Rocamora, María Antonia Hernández Arranz, Dolores María Martínez Buendía, Antonio Mon Morales, María Paz Cáscales Porto, y María José Sánchez Sánchez..... 83

CAPÍTULO 13

El Fisioterapeuta y la movilización temprana en la Unidad de Cuidados Intensivos

Melodie Fernández Alonso..... 89

CAPÍTULO 14

Intervenciones de Enfermería en el paciente con ideas suicidas

Beatriz de Diego Jaime, Laura Ortiz Vázquez, y Cristina Serrano García 97

CAPÍTULO 15

Enfermería en las medidas terapéuticas no farmacológicas en el tratamiento de la bulimia nerviosa

Cintha García Blanes, Francisco Antonio Martínez Montero, y Teresa García Moreno 103

CAPÍTULO 16

Etnia gitana y la Enfermería transcultural

Carlos Manuel Marín Cañado..... 109

CAPÍTULO 17

Efectividad del programa Otago en fisioterapia para la tercera edad

María Carmen Vivas Martín, David González Bohórquez, y Milagros Cabrera Bravo 117

CAPÍTULO 18

El Síndrome de Burnout en fisioterapeutas

María Carmen Vivas Martín, Milagros Cabrera Bravo, y David González Bohórquez..... 123

CAPÍTULO 19

Actualización de la evidencia científica sobre la realización de actividad física durante el embarazo

Laura María Árbol Guerrero, Yolanda Fernández Morodo, y Antonio Jesús Mora Talavera 129

CAPÍTULO 20

Calidad de vida de los profesionales de la salud en emergencias hospitalarias

José Antonio Carrillo Berruezo, María de los Ángeles Huelva Leal, Marta Herrero Pérez, María Castellano Ruz, Verónica Galán Marín, Luna López González, Antonio Jesús Santos Luna, Sheila Pulgarín Vilches, Álvaro Rojano Gálvez, y Verónica Carmona Moreno..... 141

CAPÍTULO 21

Educación y capacitación de enfermeras de cuidados paliativos en las urgencias hospitalarias

Verónica Carmona Moreno, Dolores Jiménez Prieto, María José García Soler, Elena Córdoba Salamanca, Carmen María Jiménez Prieto, Francisco Javier Sánchez Jiménez, María Dolores Hoyos Lara, José Antonio Carrillo Berruezo, María de los Ángeles Huelva Leal, y Marta Herrero Pérez..... 147

CAPÍTULO 22

Concepto de salud y enfermedad en la etnia gitana

Carlos Manuel Marín Cañado y Lidia Martín Lunar 155

CAPÍTULO 23

Manejo y cuidados de enfermería en una persona portadora de un catéter venoso central de inserción periférica

Josefa Navarro Valero, Almudena Simón Portillo, y Encarnación Belén Parra López . 161

CAPÍTULO 24

La Epilepsia: Etiología, factores precipitantes y la elevada importancia de unos cuidados tempranos, revisión sistemática

Verónica Galán Marín, Luna López González, Antonio Jesús Santos Luna, Sheila Pulgarín Vilches, Álvaro Rojano Gálvez, Verónica Carmona Moreno, María José García Soler, Dolores Jiménez Prieto, Elena Córdoba Salamanca, y Carmen María Jiménez Prieto 167

CAPÍTULO 25

Relación entre la dieta saludable y el Síndrome de Intestino Irritable

Teresa García Moreno, Francisco Antonio Martínez Montero, y Cinthya García Blanes 175

CAPÍTULO 26

El rol de Enfermería en la Atención Perinatal: La Depresión Posparto

Marta Herrero Pérez, María Castellano Ruz, Verónica Galán Marín, Luna López González, Antonio Jesús Santos Luna, Sheila Pulgarín Vilches, Ivaro Rojano Gálvez, Verónica Carmona Moreno, María José García Soler, y Dolores Jiménez Prieto 181

CAPÍTULO 27

Análisis del comportamiento articular de la extremidad inferior durante la marcha humana mediante la rigidez articular dinámica: Revisión bibliográfica

Enrique Sanchís Sales, Joaquín Luis Sancho Bru, Carmen García Gomariz, Alba Roda-Sales, María Sanz Climent, y María Teresa García Martínez..... 189

CAPÍTULO 28

Proyecto en el servicio de rehabilitación: Cribado y tratamiento de la osteoporosis en los grandes inmovilizados postictus

María Montes Comino y Ana Belén Nievas Baños 197

CAPÍTULO 29

Suicidio y adolescencia: Programa de detección y prevención del suicidio en institutos

Jesica Pereira López, María Isabel Santana Ortiz, y Noemí Molina Pérez..... 201

CAPÍTULO 30

Intervenciones para el manejo del miedo en embarazadas

María de los Ángeles Huelva Leal, Marta Herrero Pérez, María Castellano Ruz, Verónica Galán Marín, Luna López González, Antonio Jesús Santos Luna, Sheila Pulgarín Vilches, Álvaro Rojano Gálvez, Verónica Carmona Moreno, y María José García Soler 209

CAPÍTULO 31

La importancia de la comunicación en salud mental

María López Maldonado, Paloma Ortega Jiménez, María del Carmen Ruiz González, y Juan Francisco Gutiérrez Bautista.....219

CAPÍTULO 32

La importancia de la intervención psicológica y las buenas prácticas en duelo perinatal

María Jesús Copé Valero, María Isabel Garrido Rodríguez, y María Gioia Insinga225

CAPÍTULO 33

El profesional de Enfermería en el ámbito penitenciario

Antonia Rocío Martínez Viejo, María Blanco Rovira, y María Alfonso Castro233

CAPÍTULO 34

Propuesta de intervención: Papel del terapeuta ocupacional como perfil profesional dentro del equipo multidisciplinar en una planta de oncología hospitalaria

Luna Begines Fernández, Virginia Jurado Ruíz, Laura Cerón Lorente, y María de las Nieves Romero Muñoz239

CAPÍTULO 35

Programa de prevención del trastorno de conducta alimentaria en adolescentes

Luis Jorge Ruiz Sánchez y Ángela Victoria Hoyo Ramiro.....249

CAPÍTULO 36

Grupo psicoeducativo Escuela de Padres: Un enfoque preventivo para el desarrollo de problemas de comportamiento

Elena Garcerán Alegría, Paula Ales López, y Ana María Báez Rodríguez257

CAPÍTULO 37

Educación para la salud al paciente en tratamiento con terapia renal sustitutiva

Raquel Vallejo Ortiz de Villate, María Vega Zajara, y José Miguel Téllez Rey263

CAPÍTULO 38

Experiencia del duelo en familiares de personas fallecidas por Covid-19: Revisión sistemática

Francisco Emilio Naranjo Velasco269

CAPÍTULO 39

Alteraciones percibidas en el sistema nervioso central por los pacientes que viven con VIH bajo tratamiento antirretroviral

Sergio Ferra Murcia, Lucía Ocaña Molinero, y Elena María Gázquez Aguilera..... 279

CAPÍTULO 40

Grupo de entrenamiento emocional para adolescentes: Habilidades de regulación emocional y prevención de la conducta autolesiva

Elena Garcerán Alegría, Ana María Báez Rodríguez, y Lucía Vega Román 285

CAPÍTULO 41

Linfedema inducido por inhibidores de la MTOR postrasplante: Revisión sistemática

María Montes Comino y Ana Belén Nieves Baños 293

CAPÍTULO 42

Lenguaje asistido aplicado a Trastorno del Espectro Autista mínimamente verbal con la herramienta EC+: propuesta de un proyecto de intervención

Antonio Javier Zurita Díaz y Marina Calleja Reina 301

CAPÍTULO 43

Cuidados de enfermería en los vendajes enyesados

Silvia Valenzuela Ruiz, María Trinidad Almendros García, y María López Maldonado..... 309

CAPÍTULO 44

Revisión sistemática de la intervención en la competencia de bienestar con adolescentes de educación secundaria

Pablo Molina Moreno y María del Carmen Pérez Fuentes 315

CAPÍTULO 44

Revisión sistemática de la intervención en la competencia de bienestar con adolescentes de educación secundaria

Pablo Molina Moreno y María del Carmen Pérez Fuentes

Universidad de Almería

Introducción

Las personas que son eficaces a la hora de hacer frente a las demandas del entorno de manera exitosa son capaces de evaluar, expresar y manejar de manera funcional sus estados emocionales en cualquier situación cotidiana (Mehta y Mehta, 2015). Esta habilidad psicológica que permite la comprensión y regulación de emociones, se denominada inteligencia emocional (IE) y favorece el desarrollo de una mejor perspectiva de la vida, propiciando en consecuencia un mayor estado de bienestar psicológico (Mayer y Salovey, 1997). Se ha observado que el estado de salud y bienestar de una persona con buenas habilidades emocionales se ve mejorado a nivel personal y académico (Extremera et al., 2019; Noble y Wyatt, 2008).

El término bienestar psicológico es un concepto que surge en el marco teórico de la Psicología Positiva y que está relacionado con la consecución de estados afectivos positivos y de una sensación de satisfacción en su vida (Seligman, 1998). Por tanto, se puede afirmar que un individuo experimenta cierto nivel de bienestar psicológico cuando valora su situación vital y considera que se encuentra satisfecho con ella, experimentando un buen estado anímico (Diener y Suh, 2001; Fierro y Cardenal, 1996).

La adolescencia es considerada un periodo vital crítico para el bienestar de un individuo, ya que constituye el inicio de su desarrollo biológico, cognitivo y psicosocial más avanzado (Steinberg, 2016). Las variables de tipo individual asociadas al bienestar psicológico de los adolescentes han sido el temperamento afectivo, la resiliencia, la atribución de sentido o significado a la vida, las experiencias óptimas y el interés por las experiencias de la vida diaria (Gómez López, 2020).

Además de la habilidad emocional de cada adolescente, se ha visto que el apoyo emocional obtenido de las relaciones de amistad con los iguales durante la adolescencia se asocia con bajos niveles de irritabilidad y tristeza, así como con altos niveles de felicidad, confianza y satisfacción personal (Miething, Almquist, Edling, Rydgren, y Rostila, 2017). Estas actitudes, a su vez mantienen una relación positiva y significativa con una mayor capacidad de autoconocimiento, una mejor toma de decisiones adecuadas y de valor, un mejor desarrollo personal y de la salud, y una mejor perspectiva de la vida (Mayer y Salovey, 1997). A nivel escolar, esto se traduciría en el desarrollo de actitudes positivas como la satisfacción, el compromiso, el rendimiento y el desempeño (Noble y Wyatt, 2008). El apoyo entre iguales se considera fundamental en el cambio de la escuela primaria a la secundaria por su influencia en los estados de bienestar psicológico de los adolescentes: un mayor disfrute en la escuela, aspiraciones académicas, autoestima, ausencia de problemas internalizantes y externalizantes y burnout escolar (Gómez López, 2020; Lerkkanen et al., 2018). Este es el motivo por el que el estudio del bienestar psicológico adolescente se ha incrementado notablemente en los últimos años y por el que las investigaciones se han centrado en analizar sus variables relacionales, además de las individuales (Gómez López, 2020). Su relevancia reside en que la ausencia o reducción del bienestar psicológico de un adolescente, habitualmente desemboca en un menor rendimiento, lo que a largo plazo constituiría un factor de riesgo para el abandono escolar en última instancia (Kindekens et al., 2014). Además, un bajo nivel de bienestar a menudo se relaciona con una serie de diferentes conductas problemáticas para el individuo adolescente, así como con una mayor falta de compromiso, de motivación, de rendimiento, de satisfacción (personal y escolar) y de asistencia (Noble y Wyatt, 2008; Van Petegem et al., 2008).

Van Petegem et al., (2008) argumentan cómo el bienestar psicológico constituye al mismo tiempo la consecuencia y la causa de experimentar vivencias exitosas, ya que existe una reciprocidad beneficiosa entre la consecución de un logro y el bienestar de un individuo: un buen rendimiento (vital y/o escolar) aumenta el bienestar de los adolescentes, lo que repercute en una mayor motivación, factor que conduce a un mayor rendimiento nuevamente (Kindekens et al., 2014). Dada la relevancia que cobra el desarrollo de esta competencia en el ámbito de los adolescentes y su relación con el contexto educativo, cabría preguntarse entonces por la investigación desarrollada en esta línea y las aplicaciones de los diferentes protocolos de intervención existentes para su fomento.

Objetivos

Atendiendo a los beneficios que supone para los adolescentes el desarrollo de un estado de bienestar psicológico, así como los riesgos que supone su ausencia o disminución, se plantea la necesidad de revisar qué tipo de abordajes se han ido llevado a cabo acerca de esta competencia a lo largo de los últimos años. En este trabajo se presenta una revisión de la literatura centrada en la intervención del bienestar de los adolescentes en el contexto educativo de secundaria.

Metodología

Bases de datos

Para llevar a cabo la búsqueda de publicaciones, se recurrió a las bases de datos PsycInfo, PsycArticles, Psychology Database, Pubmed, Science Direct y Dialnet Plus; las cuales se revisaron empleando como descriptores los términos “intervención”, “tratamiento”, “formación”, “entrenamiento”, “mejora”, “programa”, “secundaria”, “instituto” y “bienestar”. Del mismo modo, se introdujeron los mismos términos en su traducción al inglés: “intervention”, “treatment”, “training”, “enhance”, “improvement”, “program”, “promotion”, “secondary school”, “high school” y “wellbeing”.

Se hizo hincapié en combinar términos relacionados con la intervención con el objetivo de hallar resultados consistentes en esta temática. Los términos antes mencionados se combinaron entre sí mediante los operadores booleanos “AND” y “OR”, conformando las siguientes fórmulas de búsqueda: 1) (intervención OR tratamiento OR formación OR entrenamiento OR mejora OR programa) AND (secundaria OR instituto) AND bienestar; y 2) (intervention OR treatment OR training OR enhance OR improvement OR program OR promotion) AND (“secondary school” OR “high school”) AND wellbeing.

Como se resume en la tabla 1, se llevó a cabo una búsqueda inicial en cada base de datos, para posteriormente aplicar una serie de filtros relativos al tipo de documento (texto completo, evaluado por expertos, estudio empírico y artículo de revista científica) y al idioma (español e inglés), y obtener así los resultados finales. La base de datos Psycinfo mostró dos resultados para la búsqueda en español inicial y final (tras aplicar los filtros de búsqueda), mientras que la fórmula de búsqueda en inglés generó seis resultados al inicio y finalmente se quedaron en tres. Mientras que en Psycarticles no se obtuvo ningún resultado para ninguna de las búsquedas, en Psychology Database solamente se hallaron publicaciones con la búsqueda en inglés (cuatro al inicio y dos tras la aplicación de los filtros). En Pubmed, se obtuvieron cuatro resultados al inicio y cuatro al final para la búsqueda en inglés; y ninguno para la búsqueda en español. La base de datos Science Direct proporcionó un mayor número de publicaciones: 71 en la búsqueda en inglés inicial (que se quedaron en 23 tras aplicar los filtros). Por último, en Dialnet Plus se generaron 11 documentos de la búsqueda en español, los cuales lograron pasar los filtros aplicados y ser todos seleccionados.

Este proceso de búsqueda de trabajos permitió seleccionar 45 documentos de los 98 que se hallaron al inicio, antes de aplicar los filtros.

Tabla 1. Bases de datos y búsqueda inicial

Bases de datos	Fórmula de búsqueda	Resultados iniciales	Filtros aplicados	Resultados finales
Psycinfo	(intervención OR tratamiento OR formación OR entrenamiento OR mejora OR programa) AND (secundaria OR instituto) AND bienestar	2	-Evaluado por expertos -Estudio empírico	2
	(intervention OR treatment OR training OR enhance OR improvement OR program OR promotion) AND ("secondary school" OR "high school") AND wellbeing	6	-Artículo de revista -Español e inglés	3
Psycarticles	(intervención OR tratamiento OR formación OR entrenamiento OR mejora OR programa) AND (secundaria OR instituto) AND bienestar	0	-Evaluado por expertos -Estudio empírico	0
	(intervention OR treatment OR training OR enhance OR improvement OR program OR promotion) AND ("secondary school" OR "high school") AND wellbeing	0	-Artículo de revista	0
Psychology Database	(intervención OR tratamiento OR formación OR entrenamiento OR mejora OR programa) AND (secundaria OR instituto) AND bienestar	0	Texto completo -Evaluado por expertos	0
	(intervention OR treatment OR training OR enhance OR improvement OR program OR promotion) AND ("secondary school" OR "high school") AND wellbeing	4	-Artículo de revista -Revista científica -Español e inglés	2
Pubmed	(intervención OR tratamiento OR formación OR entrenamiento OR mejora OR programa) AND (secundaria OR instituto) AND bienestar	0	-Texto completo	0
	(intervention OR treatment OR training OR enhance OR improvement OR program OR promotion) AND ("secondary school" OR "high school") AND wellbeing	4	-Artículo de revista	4
Science Direct	(intervención OR tratamiento OR formación OR entrenamiento OR mejora OR programa) AND (secundaria OR instituto) AND bienestar	0	-Texto completo	0
	(intervention OR treatment OR training OR enhance OR improvement OR program OR promotion) AND ("secondary school" OR "high school") AND wellbeing	71	-Artículo de revista	23
Dialnet Plus	(intervención OR tratamiento OR formación OR entrenamiento OR mejora OR programa) AND (secundaria OR instituto) AND bienestar	11	-Texto completo	11
	(intervention OR treatment OR training OR enhance OR improvement OR program OR promotion) AND ("secondary school" OR "high school") AND wellbeing	0	-Artículo de revista -Español e inglés	0

Criterios de inclusión y exclusión

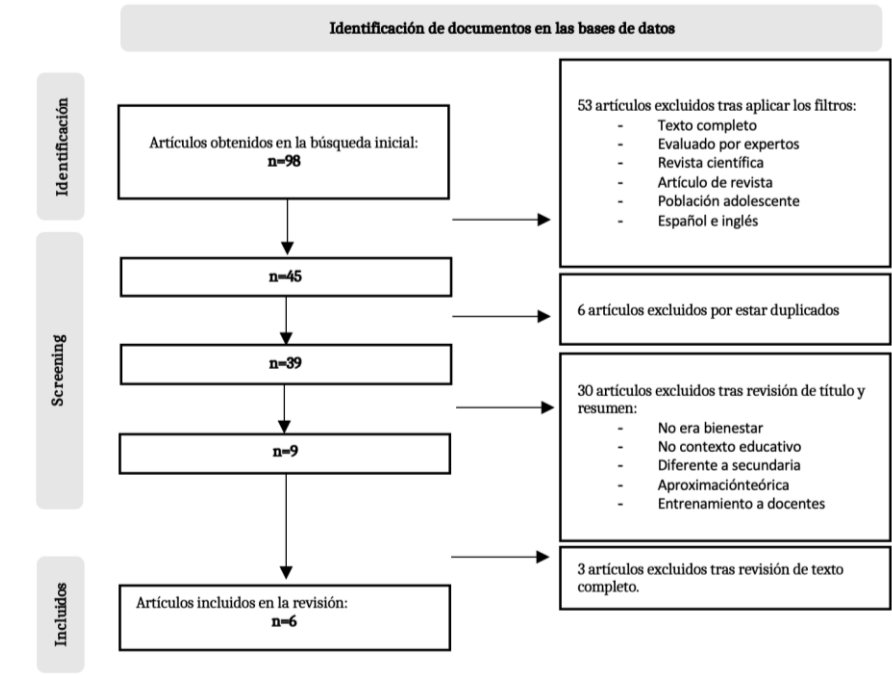
Tras la revisión de los documentos duplicados, se eliminaron 6 de ellos, quedando un total de 39 artículos para revisar y comprobar que se adaptaban a los criterios de selección establecidos en esta revisión.

El principal criterio de inclusión que se estableció fue el de seleccionar publicaciones en las que se recogieran estudios empíricos llevados a cabo en el contexto educativo de secundaria, en cualquier lugar del mundo, consistentes en el abordaje de la competencia personal de bienestar, así como en aquellas derivadas de ésta, como son el bienestar social, emocional y personal, con alumnado adolescente. Por este motivo se recurrió al uso de un amplio abanico de sinónimos relacionados con la intervención en el ámbito de la educación: entrenamiento, formación o programa, entre otros. Por otro lado, los criterios de exclusión fueron los siguientes: 1) que la muestra no estuviera conformada por adolescentes; 2) que la muestra no estuviera compuesta por estudiantes de educación secundaria; 3) que la competencia abordada fuera diferente a bienestar; y 4) que no fueran estudios experimentales en los que se implementara una intervención.

Tras la revisión del título y resumen de los 39 documentos, se rechazaron 30 de ellos. La mayoría de ellos estaban centrados en el trabajo de los docentes, mientras que otros o no se centraban en el estudio del

bienestar, o no se relacionaban con el contexto educativo en general, y de secundaria en particular. Otra publicación consistía en una aproximación teórica a la implementación de principios de aprendizaje para mejorar el bienestar del alumnado. Posteriormente, de los 9 documentos restantes, se eliminaron tres de ellos tras la lectura del texto completo, quedando finalmente un total de 6 publicaciones disponibles para su revisión e inclusión en este trabajo de revisión (Figura 1).

Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección de publicaciones



Resultados

En la Tabla 2 figuran los aspectos más relevantes de cada uno de los estudios revisados en este trabajo. Primero, se indica la referencia del estudio y el país donde se ha llevado a cabo. A continuación, se puede ver el número de participantes que compone la muestra de cada trabajo, el objetivo propuesto por los autores, el tipo de intervención aplicada y, por último, los resultados extraídos. Todas las publicaciones que se han revisado incluyen estudios empíricos que se han llevado a cabo en el ámbito de la educación secundaria con muestras configuradas por alumnado adolescente. El más antiguo de ellos es el llevado a cabo por del Barrio y colaboradores en 2011 y, el más reciente, el desarrollado por Kelley et al. (2021). En cuanto a su procedencia, cabe destacar que cinco de ellos son de origen occidental, siendo Inglaterra el país más representativo con dos estudios realizados en esta línea. El resto de los países que figuran en la tabla son España, Italia, Países Bajos y Tailandia. A pesar del escaso número de trabajos aquí recogidos, se puede afirmar que existe variedad de países en los que se aborda el estudio de esta competencia en el ámbito educativo. En cuanto al número de participantes, la muestra del trabajo de Tymms et al. (2016) llevado a cabo en Inglaterra es la de mayor tamaño (N=927), mientras que el estudio de van den Bogerd et al. (2020) en Países Bajos es la que recoge una muestra de menor tamaño (N=70).

Los estudios recogidos en esta revisión compartían el objetivo de mejorar el bienestar de los alumnos adolescentes de diferentes centros educativos de secundaria. Además del bienestar psicológico, algunos estudios han abordado otras competencias que guardan una estrecha relación con el bienestar de los

adolescentes, como son la salud mental (van den Bogerd et al., 2020), la inteligencia emocional (Veltro et al., 2015) o la resiliencia (Kelley et al., 2021). Sin embargo, los procedimientos diseñados difieren sustancialmente unos de otros.

En el estudio de van den Bogerd et al. (2020) se pretendía explorar los efectos que tiene la naturaleza en el bienestar del alumnado bajo la premisa de que los seres humanos responden de manera innata y positiva a los elementos naturales. Estos autores llevaron a cabo una intervención con estudiantes adolescentes para comprobar si las aulas con presencia de naturaleza en su interior son más beneficiosas que las que no tienen. No se hallaron efectos significativos sobre el bienestar y la salud en los resultados finales. Sin embargo, se observó que los estudiantes prefirieron las aulas con plantas, flores y paredes verdes a aquellas sin presencia de naturaleza, en las que se participaron los alumnos del grupo control. Además, los estudiantes mostraron tener mayor atención y mejores evaluaciones en las aulas con naturaleza en comparación con las que no tenían.

Los participantes del estudio llevado a cabo por Veltro et al. (2015) participaron en un programa en el que adquirieron una serie de competencias personales: optimismo, resiliencia, y comunicación y relaciones efectivas. El entrenamiento consistió en la realización de diferentes ejercicios en clase, gracias a los cuales mostraron cierta mejora en su repertorio emocional y conductual: aprendieron a afrontar mejor sus problemas y desarrollaron una mayor autoeficacia percibida y un mayor bienestar emocional. Se observó una mejora del bienestar personal de los estudiantes, quienes adquirieron una mayor percepción de utilidad y una actitud de aprendizaje ante la vida, y verbalizaron sentirse “más felices y menos deprimidos”. Esto les permitió ser más hábiles a la hora de afrontar dificultades emocionales, derivadas habitualmente de situaciones problemáticas como sentirse maltratados por los demás. La mayor limitación, según los autores, es que idealmente esta intervención requiere la participación de docentes y familiares de los alumnos, algo que no fue posible en este estudio.

Tymms et al (2016) trataron de fomentar el bienestar en el alumnado a través de otro enfoque: la actividad física. Para ello, llevaron a cabo dos tipos de entrenamiento diferentes, uno basado en la tutoría entre iguales y otro en el aprendizaje participativo. Los resultados no reflejan la presencia de efectos significativos tras el entrenamiento, sin embargo, se encontraron diferencias positivas en los resultados de la intervención basada en aprendizaje participativo. Ninguna de las dos intervenciones provocó un cambio en la actividad física o el bienestar ya que, según los autores, se hace necesaria una intervención individual e integrando factores del entorno, como la colaboración familiar, para que se produzca un cambio real.

En el estudio realizado por Kelley et al. (2021) se propuso fomentar el bienestar y la resiliencia en estudiantes de secundaria para mejorar la salud mental. A través del *Inmate Health Education and Resilience Training (iHEART)*, un programa de intervención educativo basado en el entrenamiento en resolución de problemas (estrés, ansiedad, *bullying*, etc.) a través de juegos y ejercicios grupales, se produjo un cambio positivo para el grupo de intervención. A pesar de no ser un resultado significativo y no tener un efecto duradero a largo plazo, el manejo emocional de los adolescentes mejoró notablemente.

Por otro lado, Del Barrio et al. (2011) llevaron a la práctica un sistema de ayuda entre iguales con la intención de mejorar el bienestar del alumnado. La dinámica consistió en que los denominados ayudantes tutorizaban actividades académicas de otros compañeros, lideraban juegos grupales e integraban a los demás estudiantes, entre otras competencias. Para ello, los autores diseñaron un entrenamiento dirigido a los individuos que iban a actuar como ayudantes, quienes aprendieron habilidades básicas como la escucha activa, la disponibilidad, el diálogo, el compromiso, la empatía, la resolución de problemas, y cómo proporcionar cualquier tipo de apoyo a sus compañeros. Los autores destacan el “alivio emocional” que referían los estudiantes que recurrieron a este servicio, ya fueran víctimas de acoso escolar o perpetradores y/u observadores de esos eventos, lo que repercute en un cambio del estado emocional de todos ellos. Estos cambios individuales influyen a su vez en una mejora en el ambiente y la convivencia escolar.

Por último, Anttila et al. (2019) comprobaron la eficacia del programa DepisNet-Thai, con la intención de analizar el potencial de las herramientas informáticas en la mejora del bienestar. La aplicación de este

programa se fundamentó en entrevistas realizadas a los estudiantes sobre sus necesidades, y se desarrolló en base a los estresores sociales relevantes para los adolescentes. La aceptación del programa fue mayor en los individuos que conformaron la modalidad de participación individual que aquellos que utilizaron el programa en grupos reducidos. Además, no se hallaron cambios estadísticamente significativos entre los grupos en cuanto a depresión, estrés o satisfacción. Los autores destacan la escasa participación y adherencia al estudio, pero argumentan que este tipo de programas tienen un potencial prometedor en los entornos escolares, en los que deben incorporarse desde un nivel educativo temprano.

Tabla 2. Características de los estudios incluidos (continuación)

Referencia y país	N participantes	Objetivo	Procedimiento	Resultados
van den Bogerd, N., Dijkstra, S. C., Tanja-Dijkstra, K., de Boer, M. R., Seidell, J. C., Koole, S. L., y Maas, J. (2020)	374	Investigar los efectos de la naturaleza en el interior del aula en la atención, el bienestar, la salud, y ambiente percibido	Compuesto por tres estudios (dos con alumnos de secundaria) Estudios de diseños longitudinales para explorar si los efectos de la naturaleza persistieron a largo plazo	Los estudiantes prefieren las aulas con naturaleza. Mostraron mejores niveles de atención y de resultados en las aulas con naturaleza en comparación con las que no tenían. No se hallaron efectos significativos sobre bienestar y problemas de salud.
Países Bajos				
Veltro, F., Ialenti, V., Iannone, C., Bonanni, E., y Morales García, M. A. (2015)	79	Promover el bienestar psicológico, así como la salud mental y la inteligencia emocional	Intervención basada en un manual de competencias y fortalezas (optimismo, resiliencia, capacidad de reconocer el estrés, comunicación y relaciones efectivas), ilustrado con ejemplos y con ejercicios	Los alumnos valoraron positivamente el programa. Se mostraron más felices y menos "deprimidos", capaces de afrontar dificultades emocionales y/o de conducta.
Italia				
Tymms, P. B., Curtis, S. E., Routen, A. C., Thomson, K. H., Bolden, D. S., Bock, S., ... y Kasim, A. S. (2016)	927	Mejorar la actividad física con la intención de potenciar los sentimientos de bienestar.	Implementación de dos intervenciones vinculadas al currículo de secundaria. 1) Tutoría entre iguales: vinculada a las clases de educación física. 2) Aprendizaje participativo (PL): ejecutada en geografía.	No se encontraron pruebas de un efecto significativo de la intervención. El efecto más grande en las puntuaciones totales de bienestar se observó para la intervención de aprendizaje participativo.
Inglaterra				
Kelley, T., Kessel, A., Collings, R., Rubenstein, B., Monnickendam, C., y Solomon, A. (2021)	205	Implementar un programa de educación en salud mental para el bienestar mental y la resiliencia.	Innate Health Education and Resilience Training (iHEART), un programa de intervención que entrena en resolución de problemas (estrés, ansiedad, bullying, etc.) a través de juegos, videos y ejercicios en grupo.	Los hallazgos cuantitativos mostraron un pequeño cambio positivo para el grupo de intervención, aunque este cambio no fue significativo. Los resultados cualitativos reportaron un elevado nivel emocional.
Inglaterra				
del Barrio, C., Barrios, Á., Granizo, L., van der Meulen, K., Andrés, S., y Gutiérrez, H. (2011)	248	Establecer un sistema de ayuda entre iguales en un centro de educación secundaria para mejorar el bienestar.	Sistema de ayuda entre iguales, en el que los propios estudiantes prestan ayuda a sus compañeros (tutorizar trabajo académico de un compañero, liderar juegos o guiar a alumnos nuevos, etc.	Estudiantes y profesores mencionan los beneficios del programa. Destacan el aumento de emociones positivas y la mejora de habilidades prosociales (empatía, diálogo, compromiso, etc.).
España				
Anttila, M., Sittichai, R., Katajisto, J., y Välimäki, M. (2019)	180	Estudiar el impacto, la aceptación y el potencial de los programas web para mejorar el bienestar.	DepisNet-Thai, un programa web de cinco módulos (estrés psicológico, bienestar físico, yo y mi familia, yo y mis amistades, yo y mi sociedad) con ejercicios que fomentan habilidades de autorreflexión y de autogestión.	La aceptación del programa fue mayor en los usuarios que participaron de manera individual. No se hallaron cambios estadísticamente significativos entre los grupos en cuanto a depresión, estrés o satisfacción.
Tailandia				

Discusión/Conclusiones

Este trabajo tenía como objetivo analizar los trabajos empíricos existentes acerca del abordaje de la competencia personal "bienestar" en alumnos adolescentes de secundaria dentro del contexto educativo. A pesar de no haber establecido una fecha temporal de publicación, destaca la escasa producción de

trabajos empíricos en esta línea. Si embargo, el creciente interés en el estudio del bienestar psicológico adolescente a lo largo de los últimos años responde a la existente evidencia sobre las potenciales positivas implicaciones que tiene la implementación de programas de entrenamiento en el desarrollo de esta competencia en el ámbito educativo.

La investigación en los últimos años pone de manifiesto que existe una gran variedad de modalidades posibles a la hora de abordar e intervenir el fomento de bienestar en adolescentes: desde el uso de herramientas TIC (Anttila et al., 2019) hasta la realización de actividad física (Tymms et al., 2016). En esta revisión sistemática se han recogido seis programas que, además del bienestar, han centrado el foco en el cambio de otras variables que guardan una estrecha relación con la salud mental, como la resiliencia, la atención, la empatía y la comunicación, entre otras.

Se ha observado que los elementos naturales contribuyen de forma beneficiosa al bienestar mental y a la atención de los adolescentes (van den Bogerd et al., 2020) y que un sistema de ayuda entre iguales favorece cambio del estado emocional y una mejora de la convivencia escolar (Del Barrio et al., 2011). El manejo emocional también mejoró a través de la aplicación de un programa llamado *iHEART*, aunque estos efectos no fueron duraderos ni significativos (Kelley et al., 2021). Los alumnos del estudio de Veltro et al. (2015) obtuvieron una mayor percepción de utilidad, una mejor actitud de aprendizaje ante la vida, y sentimientos de “más felicidad y menos depresión”, a través del fomento de otras actitudes personales que les permitieron ser más hábiles a la hora de afrontar dificultades emocionales. En el estudio de Anttila et al. (2019) no se encontraron resultados significativos depresión, estrés o satisfacción, pero argumentan que el uso de herramientas TIC tienen un potencial prometedor en los ámbitos escolares. Por último, los resultados del estudio de Tymms et al (2016) no fueron significativos ni duraderos tras el entrenamiento, sin embargo, se encontraron diferencias positivas en los resultados de la intervención basada en aprendizaje participativo.

El interés de este trabajo de revisión sistemática residía en revisar la literatura centrada en el entrenamiento del bienestar de estudiantes de secundaria en el contexto educativo. Un individuo experimenta bienestar psicológico cuando siente que su situación vital es satisfactoria y ello le provoca un buen estado anímico. Esta competencia personal en adolescentes resulta crucial, ya que favorece el desarrollo de actitudes positivas como confianza, satisfacción, un mayor disfrute en la escuela, aspiraciones académicas, autoestima, motivación, y previene la ausencia de esto.

Dada la relevancia y potencial de la temática, se pueden añadir revisiones que atiendan a otros criterios, otros términos, fórmulas de búsqueda y bases de datos, para la búsqueda y selección de otros documentos, quedando abierta la oportunidad de profundizar en el estudio sobre cómo fomentar el bienestar en adolescentes. Dados los resultados obtenidos con diferentes tipos de estrategias o programas, podría recomendarse una intervención que se asentara en los principios del aprendizaje, de inicio temprano y carácter intensivo.

Agradecimientos

Esta publicación es parte del proyecto de I+D+i PID2020-119411RB-I00, financiado por MCIN/AEI/10.13039/501100011033/ y FEDER “Una manera de hacer Europa”. Así como gracias a las ayudas para contratos predoctorales para la formación de doctores, contemplada en el Subprograma Estatal de Formación del Programa Estatal para Desarrollar, Atraer y Retener Talento, en el marco del Plan Estatal de Investigación Científica, Técnica y de Innovación 2021-2023 concedida a Pablo Molina Moreno (Referencia: PRE2021-097460).

Referencias

Anttila, M., Sittichai, R., Katajisto, J., y Välimäki, M. (2019). Impact of a web program to support the mental wellbeing of high school students: a quasi-experimental feasibility study. *International journal of environmental research and public health*, 16(14), 2473.

Del Barrio, C., Barrios, Á., Granizo, L., van der Meulen, K., Andrés, S., y Gutiérrez, H. (2011). Contribuyendo al bienestar emocional de los compañeros: evaluación del Programa Compañeros Ayudantes en un instituto madrileño. *European Journal of Education and Psychology*, 4(1), 5-17.

Diener, E., y Suh, E. (2001). (Eds). *Culture and subjective well being*. Cambridge: The M.I.T. Press.

Extremera, N., Mérida-López, S., Sánchez-Álvarez, N., Quintana-Orts, C., y Rey, L. (2019). Un amigo es un tesoro: inteligencia emocional, apoyo social organizacional y engagement docente. *Praxis y Saber*, 10(24), 69-92.

Fierro, A. y Cardenal, V (1996). Dimensiones de personalidad y satisfacción personal. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 49,1,65-81.

Gómez López, M. (2020). *Bienestar y relaciones sentimentales en adolescentes de andalucía* (Doctoral dissertation, Universidad de Córdoba).

Kelley, T., Kessel, A., Collings, R., Rubenstein, B., Monnickendam, C., y Solomon, A. (2021). Evaluation of the iHEART mental health education programme on resilience and well-being of UK secondary school adolescents. *Journal of Public Mental Health*, 20(1), 43-50.

Kindekens, A., Reina, V. R., De Backer, F., Peeters, J., Buffel, T., y Lombaerts, K. (2014). Enhancing student wellbeing in secondary education by combining self-regulated learning and arts education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 1982-1987.

Lerkkanen, M., Nurmi, J., Vasalampi, K., Virtanen, T., and Torppa, M. (2018). Changes in students' psychological well-being during transition from primary school to lower secondary school: a person-centered approach. *Learn. Individ. Differ.* 69, 138–149. doi: 10.1016/j.lindif.2018.12.001

Mayer, J. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.

Mehta, P., y Mehta, B. (2015). Emotional intelligence in relation to satisfaction with life: A study of govt. secondary school teachers. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(1), 98.

Miething, A., Almqvist, Y. B., Edling, C., Rydgren, J. y Rostila, M. (2017). Friendship trust and psychological well-being from late adolescence to early adulthood: A structural equation modelling approach. *Scandinavian Journal of Public Health*, 45(3), 244-252. doi:10.1177/1403494816680784

Noble, T., y Wyatt, T. (2008). *Scoping study into approaches to student wellbeing; Literature review*. Sydney: Australian Catholic University and Erebus International.

Seligman, M. E. (1998). *Building human strength: Psychology's forgotten mission*.

Steinberg (2016). *Handbook of adolescent psychology* (pp. 570-589). Hoboken, NJ: Wiley.

Tymms, P. B., Curtis, S. E., Routen, A. C., Thomson, K. H., Bolden, D. S., Bock, S., ... y Kasim, A. S. (2016). Clustered randomised controlled trial of two education interventions designed to increase physical activity and well-being of secondary school students: the MOVE Project. *Bmj Open*, 6(1), e009318

Van den Bogerd, N., Dijkstra, S. C., Tanja-Dijkstra, K., de Boer, M. R., Seidell, J. C., Koole, S. L., y Maas, J. (2020). Greening the classroom: Three field experiments on the effects of indoor nature on students' attention, well-being, and perceived environmental quality. *Building and Environment*, 171, 106675.

Van Petegem, K., Creemers, B., Aelterman, A., y Rosseel, Y. (2008). The importance of pre-measurements of wellbeing and achievement for students' current wellbeing. *South African Journal of Education*, 28, 451-468.

Veltro, F., Ialenti, V., Iannone, C., Bonanni, E., y Morales García, M. A. (2015). Promoting the psychological well-being of Italian youth: A pilot study of a high school mental health program. *Health Promotion Practice*, 16(2), 169-175.



Edita: ASUNIVEP

