

# ANALIZANDO LA EVIDENCIA SOBRE LOS DESAFÍOS EN SALUD

Comps.

María del Mar Simón Márquez  
María del Carmen Pérez-Fuentes  
María del Mar Molero Jurado  
Ana Belén Barragán Martín  
África Martos Martínez  
José Jesús Gázquez Linares

*Dykinson, S.L.*



# **Analizando la Evidencia sobre los Desafíos en Salud**

**Comps.**

**María del Mar Simón Márquez  
María del Carmen Pérez-Fuentes  
María del Mar Molero Jurado  
Ana Belén Barragán Martín  
África Martos Martínez  
José Jesús Gázquez Linares**

© Los autores. NOTA EDITORIAL: Las opiniones y contenidos de los textos publicados en el libro “Analizando la Evidencia sobre los Desafíos en Salud”, 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.

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.

Editorial DYKINSON, S.L. Meléndez Valdés, 61 - 28015 Madrid  
Teléfono (+34) 91 544 28 46 - (+34) 91 544 28 69  
e-mail: info@dykinson.com  
<http://www.dykinson.es>  
<http://www.dykinson.com>  
Consejo Editorial véase [www.dykinson.com/quienessomos](http://www.dykinson.com/quienessomos)  
Madrid, 2024

ISBN: 978-84-1070-617-0

*Preimpresión realizada por los autores*

## *CAPÍTULO 1*

### *UTILIDAD CLÍNICA DEL ÁNGULO DE FASE EN LA EVALUACIÓN DE LA MASA MUSCULAR Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN ADULTOS MAYORES: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA*

CAROLINA GARCÍA BARROSO Y FRANCISCO JAVIER MARTÍN ALMENA ..... 11

## *CAPÍTULO 2*

### *GESTIÓN MÉDICA Y ENFOQUES COMPLEMENTARIOS PARA ADULTOS CON TRASPLANTE RENAL*

YANETH PATRICIA CAVIATIVA CASTRO, ROMINA IZZEDIN BOUQUET, RICARDO LUCIANO CHAPARRO ARANGUREN, ANYELA MANCILLA LUCUMI, ALEXANDER GUTIÉRREZ SÁNCHEZ, Y NATALIA STEPHANY MORALES ERASO ..... 25

## *CAPÍTULO 3*

### *EFFECTIVIDAD DE LAS INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA EN LA SOBRECARGA DEL CUIDADOR PRINCIPAL FAMILIAR DEL ADULTO MAYOR DEPENDIENTE*

ANDREA VÁZQUEZ MARTÍNEZ, SÉFORA BRITO CÁRDENES, Y VICTOR JOSÉ VILLANUEVA-BLASCO ..... 37

## *CAPÍTULO 3*

### *LA AFASIA: PREVENCIÓN Y EDUCACIÓN, NUEVAS TECNOLOGÍAS Y CUIDADOS DE ENFERMERÍA*

DANIEL VALLEJO SIERRA, JESÚS BARO MORALES, GINA RAMOS SIMONELLI, Y RAÚL MIGUEL AQUINO DE LA TORRE ..... 55

## *CAPÍTULO 5*

### *EFFECTIVIDAD DEL SEGUIMIENTO DE PACIENTES CON DIABETES MELLITUS TIPO 2 MEDIANTE APLICACIONES MÓVILES VERSUS CONSULTA PRESENCIAL CON UN ENFOQUE ENFERMERO*

BLANCA GÓMEZ GUERRERO, AMANDA CANTÓN MORALES, Y ROSA MARÍA DUARTE GONZÁLEZ ..... 67

## *CAPÍTULO 6*

### *IMPLICACIONES CLÍNICAS DE LA REALIDAD VIRTUAL INMERSIVA EN EL ADULTO MAYOR: REVISIÓN DE LA LITERATURA*

ISABEL ESCOBIO PRIETO, FRANCISCO JAVIER RUIZ DORANTES, MACARENA MELLADO CASERO, ANDONI ROCANDIO MARTÍNEZ, ISABEL ROCÍO MOYA MACÍAS, FÁTIMA CANO BRAVO, Y FRANCISCO CORDERO PIÑERO ..... 77

## *CAPÍTULO 7*

### *REVISIÓN DE LA UTILIDAD DE LA HIPNOSIS EN EL TRABAJO DE PARTO*

PATRICIA BIELSA FERNANDEZ Y ELENA RACIONERO MORENO ..... 95

## *CAPÍTULO 8*

### *EL LIDERAZGO Y SU IMPORTANCIA EN EL ÁMBITO DE LA ENFERMERÍA*

JESÚS BARÓ MORALES, GINA RAMOS SIMONELLI, RAÚL MIGUEL AQUINO DE LA TORRE, Y DANIEL VALLEJO SIERRA..... 105

## *CAPÍTULO 9*

### *NANOPARTÍCULAS MAGNÉTICAS CON CUBIERTA POLIMÉRICA EN LA TERAPIA DEL CÁNCER COLORECTAL: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA*

ANA CEPERO MARTÍN, OLGA MARÍA GARCÍA VALDEAVERO, LIDIA GAGO BEJARANO, MARÍA ÁNGELES CHICO LOZANO, RAÚL VERGARA RUBIO, KEVIN DOELLO GONZÁLEZ, MARÍA MERCEDES PEÑA CONTRERAS, FRANCISCO JOSÉ QUIÑONERO MUÑOZ, CRISTINA MESAS HERNÁNDEZ, Y CRISTINA JIMÉNEZ LUNA..... 115

## *CAPÍTULO 10*

### *TÉCNICAS DE BIOMECÁNICA PARA MODIFICAR LA ESTÁTICA FETAL*

ELENA RACIONERO MORENO Y PATRICIA BIELSA FERNÁNDEZ ..... 129

## *CAPÍTULO 11*

### *BENGAMIDAS Y ANÁLOGOS COMO COMPUESTOS BIOACTIVOS PARA EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA*

ALBA ORTIGOSA PALOMO, OLGA MARÍA GARCÍA VALDEAVERO, MARÍA ÁNGELES CHICO LOZANO, CRISTINA JIMÉNEZ LUNA, RAÚL VERGARA RUBIO, LIDIA GAGO BEJARANO, CRISTINA MESAS HERNÁNDEZ, KEVIN DOELLO GONZÁLEZ, MARÍA MERCEDES PEÑA CONTRERAS, Y ANA CEPERO MARTÍN..... 141

## *CAPÍTULO 12*

### *EFECTOS DE LA ESTIMULACIÓN ELÉCTRICA TRANSCUTÁNEA AURICULAR DEL NERVI VAGO EN EL ADULTO MAYOR CON TRASTORNOS DEPRESIVOS: REVISIÓN DE LA LITERATURA*

MACARENA MELLADO CASERO, FRANCISCO JAVIER RUIZ DORANTES, ANDONI ROCANDIO MARTÍNEZ, ISABEL ROCÍO MOYA MACÍAS, FÁTIMA CANO BRAVO, FRANCISCO CORDERO PIÑERO, E ISABEL ESCOBIO PRIETO..... 155

### *CAPÍTULO 13*

#### *REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE LA RELACIÓN ENTRE EL ESTADO COGNITIVO Y LA DESTREZA MANUAL EN ADULTO MAYOR*

MARIANA ELIZABETH ORTIZ PIÑA, ANA POVEDA-GARCÍA, LAURA GONZALO CIRIA, Y ELISA BULLÓN BENITO ..... 165

### *CAPÍTULO 14*

#### *EFFECTO DE INTERVENCIONES BASADAS EN EJERCICIO FÍSICO Y DIETA SOBRE EL CONTROL GLUCÉMICO DE JÓVENES CON DIABETES MELLITUS TIPO 1: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA*

JULIA RENDÓN SALVADOR, PURIFICACIÓN COBOS FERNÁNDEZ, ELENA COBACHO VÁZQUEZ, ANA MARÍA SAINZ OTERO, Y MARÍA REBOLLO RAMOS ..... 177

### *CAPÍTULO 15*

#### *EFFECTIVIDAD DE LOS INJERTOS DE PIEL DE PESCADO Y SUS DERIVADOS EN LA CURACIÓN DE HERIDAS CRÓNICAS: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA*

MARÍA MARTÍNEZ REYES, VANESSA SUÁREZ AGUDELO, SARA COCA TURIEL, E IÑIGO LORENZO RUIZ ..... 187

### *CAPÍTULO 16*

#### *SUPLEMENTACIÓN Y PÉRDIDA DE PESO EN DIABETES MELLITUS TIPO 2: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA*

PURIFICACIÓN COBOS FERNÁNDEZ, ELENA COBACHO VÁZQUEZ, JULIA RENDÓN SALVADOR, ANA MARÍA SAINZ OTERO, Y MARÍA REBOLLO RAMOS ..... 203

### *CAPÍTULO 17*

#### *EFFECTOS DE LA ARTETERAPIA EN LA REDUCCIÓN DE LA ANSIEDAD EN ADULTOS: COMPARACIÓN ENTRE INTERVENCIONES MULTIARTÍSTICAS Y CENTRADAS EN UN ARTE*

HÉCTOR ANDRÉS PÁEZ-ARDILA, DIANA CAROLINA REINA TORRES, WILLIAM ARMANDO ÁLVAREZ ANAYA, MARÍA FERNANDA GÓMEZ VÁSQUEZ, MARINELLY ORCASITA RAMÍREZ, JHOSMAN ALFONSO BUITRAGO BUITRAGO, Y CAMILO CORSO AMADO ..... 215

### *CAPÍTULO 18*

#### *EFFECTOS DE LA SUPLEMENTACIÓN ORAL CON ARGININA PURA O COMBINADA EN LA CURACIÓN DE HERIDAS CRÓNICAS*

SARA COCA TURIEL, VANESSA SUÁREZ AGUDELO, IÑIGO LORENZO RUIZ, Y MARÍA MARTÍNEZ REYES ..... 231

*CAPÍTULO 19*

*ANÁLISIS DE LAS NECESIDADES DEL PACIENTE PEDIÁTRICO ONCOLÓGICO: INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS NIÑOS Y SUS FAMILIAS*

SARA RUIZ ALONSO, NATALIA RODRÍGUEZ GONZÁLEZ, MYRIAM MARTÍN MARCOS, CLARA LÓPEZ GIL, Y BEATRIZ MARÍA BERMEJO GIL ..... 241

*CAPÍTULO 20*

*COYUNTURA DE SALUD AMBIENTAL Y SEGURIDAD: PERSPECTIVAS DESDE LA SOSTENIBILIDAD*

DAVID ERNESTO RODRÍGUEZ VIVAS, DIANA CAROLINA ARDILA LUNA, ANDREA TORRES RUIZ, JELIBETH RACEDO GUTIÉRREZ, WILLIAM FERNANDO LÓPEZ CANDELA, Y ROBINSON ANDREY NAVARRETE SÁNCHEZ..... 253

*CAPÍTULO 21*

*EL PAPEL DE LA ENFERMERÍA EN EL ABORDAJE DEL TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA*

NATALIA RODRÍGUEZ GONZÁLEZ, MYRIAM MARTÍN MARCOS, CLARA LÓPEZ GIL, SARA RUIZ ALONSO, Y BEATRIZ MARÍA BERMEJO GIL ..... 265

*CAPÍTULO 22*

*EFFECTIVIDAD DE LA FACILITACIÓN NEUROMUSCULAR PROPIOCEPTIVA PARA LA PERCEPCIÓN DEL DOLOR Y LA RECUPERACIÓN DE LA MOVILIDAD EN LAS CAPSULITIS RETRÁCTILES*

JAUME MORERA BALAGUER, MARINA ARQUER, MARIBEL ROCHA ORTIZ, VÍCTOR ZAMORA CONESA, CRISTINA SALAR ANDREU, SERGIO MONTERO NAVARRO, CARMEN MARTÍNEZ GONZÁLEZ, CRISTINA ORTS RUIZ, JAVIER MOLINA PAYÁ, Y SONIA DEL RIO MEDINA ..... 281

*CAPÍTULO 23*

*ANÁLISIS DE LAS HERRAMIENTAS DE VALORACIÓN DEL CONTROL MOTOR CERVICAL: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA*

ANDREA CALLEJA CABALLERO, VANESA SANTOS RODRÍGUEZ, MARTA GÓMEZ MATEOS, Y FÁTIMA PÉREZ ROBLEDO ..... 297



*CAPÍTULO 24*

*EFFECTIVIDAD DE LA ELECTROTERAPIA EN MUJERES CON DISMENORREA PRIMARIA*

HÉCTOR GARCÍA LÓPEZ, ENCARNACIÓN SÁNCHEZ BLESA, IRENE CORTÉS PÉREZ, ESTEBAN OBRERO GAITÁN, Y MARÍA DE LOS ÁNGELES CASTILLO PINTOR .....307

*CAPÍTULO 25*

*EFFECTOS DE LA SUPLEMENTACIÓN PROTEICA EN EL PACIENTE MAYOR CON SARCOPENIA: REVISIÓN SISTEMÁTICA*

FRANCISCO JAVIER MARTÍN ALMENA Y CAROLINA GARCÍA BARROSO .....321

*CAPÍTULO 26*

*EL OPTIMISMO Y SU RELEVANCIA EN EL DESARROLLO ADOLESCENTE: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA*

PABLO MOLINA MORENO, ELENA MARTÍNEZ CASANOVA, SILVIA FERNÁNDEZ GEA, MARÍA DEL CARMEN PÉREZ FUENTES, Y MARÍA DEL MAR SIMÓN MÁRQUEZ .....335

*CAPÍTULO 27*

*ASOCIACIÓN ENTRE LAS RELACIONES VIOLENTAS Y LA ANSIEDAD DURANTE LA ADOLESCENCIA: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA*

ELENA MARTÍNEZ CASANOVA, SILVIA FERNÁNDEZ GEA, PABLO MOLINA MORENO, MARÍA DEL MAR MOLERO JURADO, Y ANA BELÉN BARRAGÁN MARTÍN .....349

## CAPÍTULO 26

### EL OPTIMISMO Y SU RELEVANCIA EN EL DESARROLLO ADOLESCENTE: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

PABLO MOLINA MORENO, ELENA MARTÍNEZ CASANOVA, SILVIA FERNÁNDEZ GEA,  
MARÍA DEL CARMEN PÉREZ FUENTES, Y MARÍA DEL MAR SIMÓN MÁRQUEZ  
*Universidad de Almería*

#### INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa crucial en el ciclo de vida humano que abarca aproximadamente desde los 10 hasta los 19 años, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014). Este período se caracteriza por cambios significativos a nivel biológico, psicológico y social (Steinberg, 2014). Los cambios biológicos incluyen la pubertad, con el desarrollo de características sexuales secundarias y el crecimiento acelerado. Además, hay una maduración cerebral significativa, especialmente en las áreas prefrontales responsables del control de impulsos y la toma de decisiones (Blakemore y Mills, 2014).

Desde una perspectiva psicológica, la adolescencia es un período de intensa transformación. Los adolescentes experimentan una búsqueda de identidad y autonomía, lo que puede llevar a conflictos con figuras de autoridad y la experimentación con diferentes roles, Erikson (1968) describió esta etapa como una crisis de identidad frente a la confusión de roles, donde los adolescentes exploran diferentes aspectos de sí mismos y de su entorno para desarrollar un sentido coherente de quiénes son y qué quieren en la vida. Esta búsqueda de identidad es fundamental para el desarrollo de una personalidad estable y una vida adulta saludable.

Otro aspecto crítico del desarrollo psicológico durante la adolescencia es la lucha por la autonomía. Los adolescentes comienzan a separarse emocionalmente de sus padres y a desarrollar una mayor independencia (Steinberg, 2014). Este proceso puede llevar a conflictos con las figuras de autoridad y una mayor influencia de los pares, quienes desempeñan un papel crucial en la formación de valores y comportamientos, ya que el apoyo social y las relaciones con los pares son fundamentales para el desarrollo adolescente, ya que las amistades proporcionan un sentido de pertenencia y apoyo emocional que es crucial para el bienestar psicológico (Brown y Larson, 2009). Los adolescentes que cuentan con redes de apoyo social sólidas tienden a mostrar una mayor resiliencia ante el estrés y una mejor salud mental general (Patton et al., 2016).

La maduración del cerebro también es un factor esencial en los cambios psicológicos de los adolescentes. Durante esta etapa, el cerebro, especialmente la corteza prefrontal, continúa desarrollándose. Esta área del cerebro es responsable de funciones ejecutivas como la toma de decisiones, el control de impulsos y la planificación a largo plazo (Blakemore y Mills, 2014). Sin embargo, dado que esta región no se desarrolla completamente hasta bien entrada la adultez temprana, los adolescentes a menudo muestran una toma de decisiones impulsiva y un comportamiento de riesgo elevado (Casey, Jones, y Hare, 2008).

El desarrollo emocional es otro componente crucial durante la adolescencia. Los adolescentes experimentan una mayor intensidad emocional y cambios rápidos en el estado de ánimo, en parte debido a los cambios hormonales (Steinberg, 2014). La capacidad para regular las emociones y desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas es vital para el bienestar emocional. La inteligencia emocional, que incluye la habilidad para identificar y gestionar las propias emociones y las de los demás, es especialmente importante durante este período (Salovey y Mayer, 1990).

El buen desarrollo adolescente es fundamental para establecer las bases de una vida adulta saludable. Un desarrollo positivo durante esta etapa puede llevar a una mayor resiliencia, mejor salud mental y mayores logros académicos y profesionales (Patton et al., 2016). El optimismo, definido como la tendencia a esperar resultados favorables, ha demostrado ser un factor protector clave en el desarrollo adolescente. Los estudios han mostrado que los adolescentes optimistas tienden a experimentar menos estrés y depresión, y tienen una mayor autoestima y bienestar general (Carver, Scheier, y Segerstrom, 2010).

El optimismo está estrechamente relacionado con varios rasgos personales positivos, como la autoestima y la autoeficacia. La autoestima, que se refiere a la valoración que una persona tiene de sí misma, es crucial durante la adolescencia (Harter, 2012). Los adolescentes con alta autoestima y un enfoque optimista tienen más probabilidades de enfrentar desafíos con una actitud proactiva y resiliente (Orth y Robins, 2014).

La inteligencia emocional, que implica la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones y las de los demás, también se ha relacionado con el optimismo. Los adolescentes con alta inteligencia emocional son más capaces de mantener una perspectiva optimista incluso en situaciones estresantes (Salovey y Mayer, 1990).

El optimismo puede actuar como un amortiguador contra el estrés. Según Seligman (2011), los adolescentes optimistas tienden a interpretar los eventos estresantes de manera menos catastrófica y más manejable, lo que reduce el impacto negativo del estrés en su bienestar emocional. Además, el optimismo está relacionado con una mayor autoeficacia, o la creencia en la propia capacidad para alcanzar metas (Bandura, 1997). Los adolescentes con alta autoeficacia y optimismo tienen más

probabilidades de persistir ante las dificultades y alcanzar el éxito académico y personal (Chemers, Hu, y Garcia, 2001).

El bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida son componentes esenciales del desarrollo adolescente. Los estudios han encontrado que los adolescentes optimistas reportan niveles más altos de satisfacción vital y bienestar general (Sánchez y Méndez, 2009). Este bienestar subjetivo no solo mejora la calidad de vida, sino que también se traduce en mejores resultados académicos y sociales (Lyubomirsky, King, y Diener, 2005).

El rendimiento académico también está influenciado por el optimismo. Los adolescentes que mantienen una perspectiva optimista tienden a tener mejores habilidades de afrontamiento y mayor motivación, lo que se refleja en mejores resultados académicos (Froh, Huebner, Youssef, y Conte, 2011). Además, el optimismo puede fomentar un enfoque de aprendizaje más positivo y persistente, crucial para el éxito académico a largo plazo.

Esta revisión tiene como objetivo principal proporcionar una comprensión integral de los beneficios del optimismo y cómo puede ser fomentado para apoyar un desarrollo adolescente saludable y positivo.

## **METODOLOGÍA**

### **Bases de datos**

Esta revisión sistemática realizó una búsqueda exhaustiva en las bases de datos Proquest, Psycodoc, Scopus y Web of Science durante el día 4 de julio de 2024. Para asegurar la mayor rigurosidad posible, se siguieron las pautas de "PRISMA" para revisiones sistemáticas (Page et al., 2021). La estrategia de búsqueda contó con una combinación de términos descriptores tanto en español e inglés, y se utilizaron operadores booleanos como "AND", "OR" y "\*" para obtener el mayor número de estudios posible. Los criterios para filtrar los documentos hallados incluyeron "artículos de revista", publicados entre "2019 y 2024" y palabras clave relevantes para la temática que estuvieran alineadas con el objetivo principal del estudio (Tabla 1).

Tabla 1. Bases de datos y resultados de búsqueda

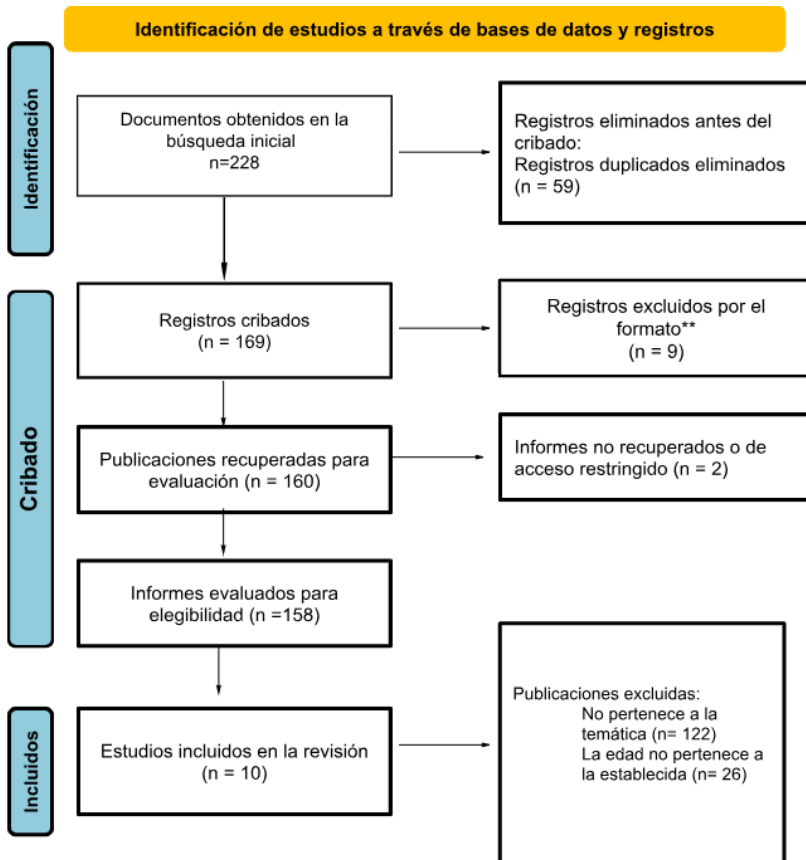
Fórmula de búsqueda	Base de datos	Resultados iniciales	Filtros de búsqueda	Resultados tras filtros
(optimismo) AND (rol OR impacto OR relevancia OR importancia OR influencia OR consecuencias OR beneficios) (adolescen*)	Proquest	8.610	-Artículo de revista -Últimos 5 años y 6 meses (2019/2024) -Materia	74
	Psicodoc	18	-Artículo de revista -Últimos 5 años y 6 meses (2019/2024) -Materia	9
	Scopus	582	-Artículo de revista -Últimos 5 años y 6 meses (2019/2024) -Materia	33
	Web of science	10	-Artículo de revista -Últimos 5 años y 6 meses (2019/2024) -Materia	1
(optimism) AND (role OR impact OR relevance OR importance OR influence OR consequences OR benefits) (adolescen* OR teen*)	Proquest	291.397	-Artículo de revista -Últimos 5 años y 6 meses (2019/2024) -Materia	28
	Psicodoc	22	-Artículo de revista -Últimos 5 años y 6 meses (2019/2024) -Materia	13
	Scopus	1.023	-Artículo de revista -Últimos 5 años y 6 meses (2019/2024) -Materia	59
	Web of science	35	-Artículo de revista -Últimos 5 años y 6 meses (2019/2024) -Materia	11
Total de documentos seleccionados: 228				

### Criterios de inclusión y exclusión

Al iniciar la búsqueda con la fórmula establecida y aplicar los filtros automáticos, se obtuvieron 228 estudios. Estos documentos se revisaron utilizando criterios de inclusión y exclusión basados en la lectura de los títulos y resúmenes. Se diseñaron criterios específicos para asegurar que el objetivo principal de esta revisión sistemática se cumpliera. Los estudios serían incluidos si: a) aborden la importancia del optimismo en el desarrollo integral de los adolescentes; y b) la muestra está compuesta por adolescentes, con un rango de edad de 10 a 19 años.

Por otro lado, los estudios serían excluidos en el caso de que no cumplieran con los criterios de inclusión previamente mencionados. La *Figura 1*, ilustra no solo el proceso de selección según estos criterios, sino también los estudios eliminados por ser duplicados o por tratarse de artículos de revisión sistemática.

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



### Proceso del análisis de la información

La búsqueda implementada en las distintas bases de datos arrojó un total de 228 documentos, tal y como se detalla a continuación: Proquest con términos en español (74); Proquest con términos en inglés (28); Psycodoc con términos en español (9); Psycodoc con términos en inglés (13); Scopus con términos en español (33); Scopus con términos en inglés (59); Web of Science con términos en español (1); Web of Science con términos en inglés (11).

Tras eliminar 9 documentos por presentar un formato de revisión, 59 por estar duplicados, y 2 por acceso restringido: Proquest con términos en español (formato =

3; acceso restringido = 1); Proquest con términos en inglés (duplicados = 3; formato = 2); Psycodoc con términos en español (duplicados = 2); Psycodoc con términos en inglés (duplicados = 9); Scopus con términos en español (duplicados = 4; formato = 2); Scopus con términos en inglés (duplicados = 34; formato = 2; acceso restringido = 1); Web of Science con términos en español (duplicados = 1); Web of Science con términos en inglés (duplicados = 6).

Se procesaron manualmente los 158 estudios restantes, mediante la lectura del título, el abstract y parte del documento si era necesario para su selección en base a los criterios de inclusión y exclusión anteriormente mencionados, (por los motivos a y b), siendo: Proquest con términos en español (a = 52; b = 16); Proquest con términos en inglés (a = 20; b = 1); Psycodoc con términos en español (a = 6; b = 1); Psycodoc con términos en inglés (a = 1; b = 1); Scopus con términos en español (a = 24; b = 3); Scopus con términos en inglés (a = 18; b = 4); Web of Science con términos en inglés (a = 1).

Una vez establecidos los criterios de inclusión y exclusión tras la lectura de título y resumen, se seleccionaron finalmente 10 artículos. Estos artículos han sido seleccionados de las siguientes bases de datos: Proquest con términos en español (s = 2); Proquest con términos en inglés (s = 2); Psycodoc con términos en inglés (s = 2); Web of Science con términos en inglés (s = 4).

### **Datos de codificación**

Los estudios que cumplieron con los criterios de inclusión fueron seleccionados, y pasaron a ser categorizados con los siguientes ítems: a) cita del artículo, b) tamaño de la muestra, c) rango de edad y/o edad media de los participantes, d) país del estudio, y e) resultados obtenidos en los estudios seleccionados en base a la importancia del optimismo en el desarrollo adolescente.

## **RESULTADOS**

Tras la búsqueda de estudios para abordar el objetivo principal de la presente revisión sistemática, se ha obtenido un total de 10 estudios (Tabla 2).

**Tabla 2. Información relevante sobre los documentos recogidos**

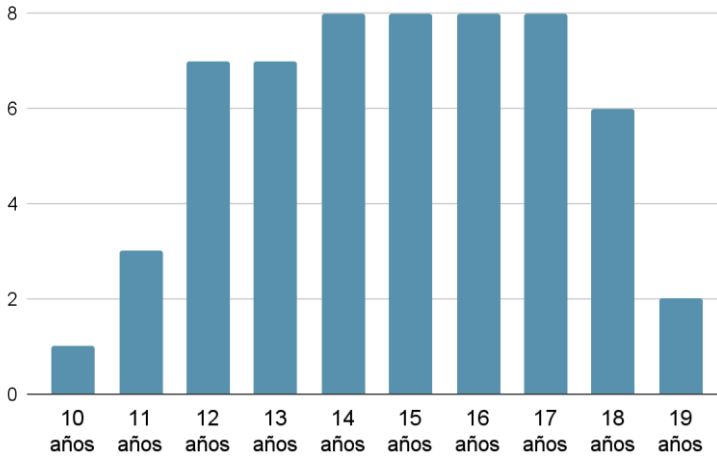
Cita	Tamaño de la muestra	Edad Edad media	País	Resultados
Usán, Salavera, y Murillo (2020)	1.602	12 - 17 años ( <i>M</i> = 14,11)	España	Satisfacción Vital
Burešová, Jelínek, Dosedlová, y Klimusová (2020)	1.239	12 - 19 años ( <i>M</i> =15,56)	República Checa	Apoyo social, neuroticismo y situaciones negativas vitales
Serrano, Andreu, y Murgui (2020)	611	14 - 18 años ( <i>M</i> = 15,49)	España	Extraversión, estabilidad emocional, bienestar subjetivo, cortesía, perseverancia, control de emociones, control de impulsos y dinamismo
Serrano, Martínez, Murgui, y Andreu (2021)	611	14 - 18 años ( <i>M</i> = 15,49)	España	Rasgos de personalidad, estrés percibido, estabilidad emocional, extraversión y responsabilidad
Zou, Hong, Wei, Xu, y Yuan (2022)	2.672	11.09 -17.76 años ( <i>M</i> = 13,54)	China	Poder de presencia del optimismo y satisfacción vital
Blasco-Belled, Rogoza, Torrelles-Nadal, y Alsinet (2022)	494	( <i>M</i> = 15.31)	España	Inteligencia emocional, felicidad y satisfacción con la vida
Usán, Salavera, y Quílez-Robres (2022)	1.852	12-19 años ( <i>M</i> = 14,77)	España	Autoeficacia académica, rendimiento académico y felicidad de los estudiantes
Kong, Li, Wang, y Zhen (2022)	407	10 - 14 años ( <i>M</i> = 12,26)	China	Autoestima y bienestar
Li, Bressington, Wang, Leung, Mak (2023)	9.244	11-18 años ( <i>M</i> =15,11)	Hong Kong	Control psicológico de los padres, los niveles de optimismo de los adolescentes y el importante papel mediador del autodomínio.
Tetzner y Becker (2024)	1.596	Edad media inicial del estudio ( <i>M</i> = 12,9 años)	Alemania	Afectación en la vida adulta, prestigio ocupacional, la integración social, los síntomas psicosociales y la depresión.

### Tamaño y edad de la muestra

Entre los estudios finalmente seleccionados cabe destacar el tamaño de las muestras, siendo la mínima de 407 hasta llegar a una máxima de 9.244. El rango de la edad de la muestra fue uno de los criterios de inclusión descritos siendo este de entre 10 a 19 años, dentro de este rango cabe destacar que la edad menos representada en los estudios han sido los 10 años, estando presente en 1 estudio, seguida de los 19 años estando presente en 2 estudios, las edades más representadas en los estudios fueron los 14, 15, 16 y 17 años, estando presentes en 8 estudios cada edad (Gráfica 1).



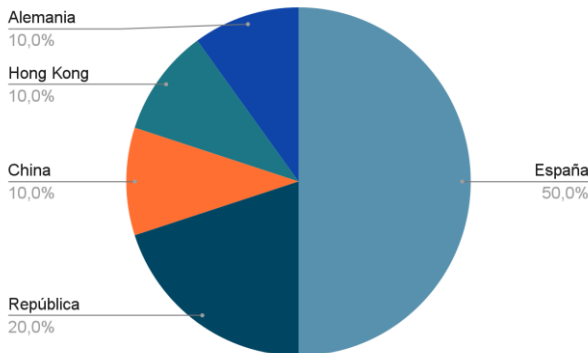
Gráfica 1. Edades representadas en los estudios seleccionados



### Año de publicación y países de publicación

La presente revisión sistemática tuvo entre sus filtros automáticos la fecha, siendo esta desde 2019 hasta el 4 de julio de 2024, obteniendo, así como resultado de ningún estudio de 2019, 1 estudios publicados en 2021, 2023 y 2024, seguido de 3 estudios seleccionados con publicación en 2020, y por último 2022 con el año con más publicaciones seleccionadas siendo 4. Por otro lado, encontramos los países de publicación, entre los que encontramos España, China, Hong Kong, República Checa y Alemania.

Gráfica 2. Países de publicación de los estudios seleccionados



### *Resultados sobre la importancia del optimismo en el desarrollo adolescente*

El optimismo en los adolescentes está estrechamente relacionado con varias variables que influyen en su desarrollo y bienestar. En primer lugar, se correlaciona moderadamente con la satisfacción vital, mediado por la orientación a la tarea, lo que indica que los estudiantes optimistas tienden a invertir más esfuerzo en sus objetivos (Usán, Salavera, y Murillo, 2020). Además, tanto el optimismo como el apoyo social son predictores significativos de la salud mental, mientras que el neuroticismo tiene un efecto negativo (Burešová, Jelínek, Dosedlová, y Klimusová, 2020).

También se encontró que el optimismo medía la relación entre rasgos de personalidad como la extraversión y la estabilidad emocional, y el bienestar subjetivo, mostrando así mecanismos para mejorar el bienestar adolescente (Serrano, Andreu, y Murgui, 2020; Serrano, Martínez, Murgui, y Andreu, 2021).

La presencia de una actitud positiva es un mejor predictor de la satisfacción vital que la ausencia de pesimismo, la cual se asocia más con la depresión (Zou, Hong, Wei, Xu, y Yuan, 2022). Los optimistas reportan niveles más altos de inteligencia emocional y felicidad (Blasco-Belled, Rogoza, Torrelles-Nadal, y Alsinet, 2022). Además, la autoeficacia académica y el optimismo son claves para la felicidad estudiantil (Usán, Salavera, y Quílez-Robres, 2022), mientras que la autoestima y la mentalidad optimista mejoran el bienestar (Kong, Li, Wang, y Zhen, 2022).

El control psicológico parental afecta negativamente al optimismo, mediado por el autodominio (Li, Bressington, Wang, Leung, Mak, 2023). Finalmente, una visión optimista en la adolescencia predice el éxito en la vida adulta, destacando su importancia a largo plazo (Tetzner y Becker, 2024).

## **DISCUSIÓN**

Esta revisión sistemática realizó una búsqueda exhaustiva en las bases de datos Proquest, Psycodoc, Scopus y Web of Science durante el día 4 de julio de 2024. La estrategia de búsqueda contó con una combinación de términos descriptores tanto en español e inglés. Los criterios para filtrar los documentos hallados incluyeron "artículos de revista", publicados entre "2019 y 2024" y palabras clave relevantes para la temática que estuvieran alineadas con el objetivo principal del estudio. Se obtuvieron así unos resultados iniciales que fueron cribados por los criterios de inclusión y exclusión tras la lectura de título y resumen, se seleccionaron finalmente 10 artículos para lograr el objetivo principal de la presente revisión sistemática, siendo este proporcionar una comprensión integral de los beneficios del optimismo y cómo puede ser fomentado para apoyar un desarrollo adolescente saludable y positivo.

La adolescencia es una etapa crucial en el ciclo de vida humano que abarca aproximadamente desde los 10 hasta los 19 años, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014). En el aspecto biológico, experimentan la pubertad, que incluye

el desarrollo de características sexuales secundarias y un crecimiento acelerado. Además, ocurre una maduración cerebral importante, especialmente en las áreas prefrontales responsables del control de impulsos y la toma de decisiones (Blakemore y Mills, 2014). Desde una perspectiva psicológica, la adolescencia se caracteriza por una transformación intensa. Los adolescentes buscan activamente su identidad y autonomía, lo que a menudo conduce a conflictos con figuras de autoridad y la exploración de diferentes roles. Erikson (1968) describió esta etapa como una crisis de identidad, en la que los adolescentes exploran diversos aspectos de sí mismos y de su entorno para desarrollar una identidad coherente y definir sus metas en la vida. Esta búsqueda de identidad es esencial para establecer una personalidad estable y promover un desarrollo adulto saludable.

La revisión sistemática sobre la importancia del optimismo en el desarrollo adolescente revela una interacción compleja de variables y factores que contribuyen al bienestar y desarrollo saludable durante esta etapa crucial. A continuación, se discuten las principales temáticas identificadas en la literatura actual y se contrastan con la información previa disponible.

El optimismo y la satisfacción vital están estrechamente relacionados durante la adolescencia. Según Usán, Salavera y Murillo (2020), los adolescentes optimistas presentan mayores niveles de satisfacción vital, una relación mediada por la orientación a la tarea y el esfuerzo en lograr objetivos. Esta conexión ya había sido sugerida en estudios anteriores que destacaban la relación entre el optimismo y el bienestar subjetivo (Sánchez y Méndez, 2009). La literatura actual refuerza esta idea, sugiriendo que fomentar el optimismo puede ser una vía efectiva para mejorar la satisfacción con la vida de los adolescentes.

El apoyo social y el optimismo disposicional son predictores fuertes de la salud mental en adolescentes, explicando hasta el 46% de la variabilidad en la salud mental general (Burešová et al., 2020). Esto está en línea con estudios previos que subrayan la importancia de las redes de apoyo social en el desarrollo adolescente (Patton et al., 2016). Los adolescentes con alto apoyo social y optimismo muestran mayor resiliencia y menos síntomas de neuroticismo, lo cual es crucial para el bienestar psicológico.

El optimismo tiene un papel mediador en la relación entre rasgos de personalidad (como la extraversión y la estabilidad emocional) y el bienestar subjetivo (Serrano et al., 2020). Este hallazgo es consistente con investigaciones anteriores que indicaban que los adolescentes optimistas tienen una mayor autoestima y habilidades de afrontamiento (Carver, Scheier, y Segerstrom, 2010). Además, el optimismo se asocia negativamente con el estrés percibido, favoreciendo un mejor ajuste emocional y una mayor estabilidad (Serrano et al., 2021).

El optimismo y la autoeficacia académica son determinantes clave de la felicidad y el rendimiento académico en adolescentes (Usán, Salavera, y Quílez-Robres, 2022).

Esta relación destaca la importancia de la autoeficacia, no sólo como un predictor de rendimiento, sino también como un mediador entre el optimismo y el éxito académico, lo cual es coherente con la teoría de la autoeficacia de Bandura (1997) y estudios que vinculan la autoeficacia con la resiliencia (Chemers, Hu, y Garcia, 2001).

La inteligencia emocional (IE) es un factor crítico en la capacidad de los adolescentes para mantener una perspectiva optimista, incluso en situaciones estresantes (Blasco-Belled et al., 2022). Los adolescentes con altos niveles de IE y optimismo reportan mayor felicidad y satisfacción con la vida, lo que sugiere que las intervenciones que fomentan la IE pueden ser efectivas para aumentar el optimismo y, por ende, el bienestar general (Salovey y Mayer, 1990).

El control psicológico parental influye negativamente en el optimismo de los adolescentes, pero esta relación es mediada por el autodominio (Li et al., 2023). Este hallazgo subraya la importancia de desarrollar habilidades de autodominio en los jóvenes para mitigar los efectos negativos del control parental y fomentar una actitud optimista, en concordancia con estudios previos sobre la influencia del entorno familiar en el desarrollo adolescente (Steinberg, 2014).

El optimismo en la adolescencia temprana tiene efectos a largo plazo, prediciendo el prestigio ocupacional, la integración social y la salud mental en la vida adulta (Tetzner y Becker, 2024). Este hallazgo respalda la idea de que el optimismo no sólo es crucial para el bienestar inmediato, sino que también tiene implicaciones significativas para el futuro, amortiguando efectos negativos como el bajo nivel socioeconómico (Patton et al., 2016).

La presencia de optimismo tiene un impacto más significativo en la satisfacción vital que la ausencia de pesimismo (Zou et al., 2022). Sin embargo, la ausencia de pesimismo es más relevante en la predicción de la depresión, lo que sugiere que estos rasgos deben ser considerados separadamente en intervenciones psicológicas. Este hallazgo es relevante para la práctica psicológica, destacando la necesidad de enfoques personalizados para promover el bienestar (Blasco-Belled et al., 2022).

## **CONCLUSIONES**

La revisión sistemática ha revelado que el optimismo desempeña un papel crucial en el desarrollo adolescente, influyendo positivamente en diversas áreas del bienestar y ajuste psicológico. Se ha observado que los adolescentes optimistas tienden a tener mayores niveles de satisfacción con la vida, felicidad, autoestima y bienestar emocional en comparación con sus pares menos optimistas. El optimismo también está asociado con un mejor rendimiento académico, mayor autoeficacia y una mejor capacidad para manejar el estrés y las situaciones adversas. Además, se ha encontrado que el optimismo puede actuar como un mediador entre varios rasgos de personalidad y el bienestar subjetivo, así como entre el control psicológico parental y el autodominio en los adolescentes.

Esta revisión sistemática enfrenta ciertas limitaciones, entre las que se destaca el reducido número de estudios encontrados que abordan de manera específica la relación entre el optimismo y el desarrollo adolescente. La mayoría de los estudios disponibles se centran en poblaciones occidentales, lo que limita la diversidad cultural y la generalización de los hallazgos a otras culturas y contextos. La falta de investigaciones longitudinales también impide comprender plenamente los efectos a largo plazo del optimismo en el desarrollo adolescente.

A pesar de sus limitaciones, esta revisión sistemática destaca la importancia del optimismo como un factor protector clave en el desarrollo adolescente. Los hallazgos sugieren que fomentar el optimismo en los adolescentes puede mejorar significativamente su bienestar emocional, rendimiento académico y capacidad para enfrentar el estrés. Para futuras investigaciones, es esencial ampliar el alcance de los estudios a diferentes contextos culturales y realizar investigaciones longitudinales para comprender mejor los efectos duraderos del optimismo. Además, los programas de intervención y las políticas educativas deberían incorporar estrategias para promover el optimismo y la resiliencia en los adolescentes, contribuyendo así a su desarrollo saludable y exitoso en la vida adulta.

### **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”. Asimismo, agradecer 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).

Así como con el apoyo del Ministerio de Educación y Formación Profesional, a través del programa de ayudas para la Formación del Profesorado Universitario (FPU) otorgado a Silvia Fernández Gea con referencia FPU21/03514.

También cuenta con el apoyo del Ministerio de Educación y Formación Profesional, a través del programa de becas de Formación del Profesorado Universitario (FPU) concedidas a Elena Martínez Casanova con el número de referencia FPU22/02580.

### **REFERENCIAS**

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman.

Blakemore, S.J., y Mills, K.L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annual Review of Psychology*, 65, 187-207. doi: 10.1146/annurev-psych-010213-115202

Blasco-Belled, A., Rogoza, R., Torrelles-Nadal, C., y Alsinet, C. (2022). Diferenciando optimistas de pesimistas en la predicción de inteligencia emocional, felicidad y satisfacción

vital: un análisis de perfil latente. *Journal of Happiness Studies*, 23 (5), 2371-2387. doi:10.1007/s10902-022-00507-4

Brown, B.B. y Larson, R.W. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner y L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology* (3rd ed., pp. 74-103). Wiley. Recuperado de: <https://prsg.education.wisc.edu/wp-content/uploads/2014/07/Brown-Larson-09-Peer-relas-in-adol-Hndbk-Adol-Psych-3rd-ed.pdf>

Burešová, I., Jelínek, M., Dosedlová, J., y Klimusová, H. (2020). Predictores de salud mental en la adolescencia: el papel de la personalidad, el optimismo disposicional y el apoyo social. *Sabio abierto*, 10(2), 2158244020917963. doi: 10.1177/215824402091796

Carver, C.S., Scheier, M.F., y Segerstrom, S.C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889. doi: 10.1016/j.cpr.2010.01.006

Chemers, M.M., Hu, L., y Garcia, B.F. (2001). Academic self-efficacy and first-year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55-64. doi: 10.1037/0022-0663.93.1.55

Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. Norton.

Froh, J.J., Huebner, E.S., Youssef, A.J., y Conte, V. (2011). Acknowledging and appreciating the full spectrum of the human condition: School psychology's (limited) focus on positive psychological functioning and growth. *Psychology in the Schools*, 46(1), 9-22.

Harter, S. (2012). *The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations* (2nd ed.). Guilford Press. Recuperado de: <https://psycnet.apa.org/record/2012-12728-000>

Kong, F., Li, W., Wang, Q., y Zhen, Z. (2023). Incremental Well-being Beliefs and Well-being in Adolescents: The Mediating Role of Self-esteem and Optimism. *Child Indicators Research*, 16(2), 533-549. doi: 10.1007/s12187-022-09994-6

Li, Y., Bressington, D., Wang, S., Leung, S.F., y Mak, Y.W. (2023). Relación entre el control psicológico parental y el optimismo entre los adolescentes de Hong Kong: el papel mediador del autodomínio. *Current Psychology*, 42 (12), 10115-10122. doi:10.1007/s12144-021-02312-3

Lyubomirsky, S., King, L., y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. doi:10.1037/0033-2909.131.6.803

Organización Mundial de la Salud. (2014). *Adolescent development*. Retrieved from [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/en/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/en/)

Orth, U. y Robins, R.W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387. doi: 10.1177/0963721414547414

Page, M.J., McKenzie, J.E., Bossuyt, P.M., Boutron, I., Hoffmann, T.C., Mulrow, C.D., ... y Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799. doi: 10.1016/j.recesp.2021.06.01610

Patton, G.C., Sawyer, S.M., Santelli, J.S., Ross, D.A., Afifi, R., Allen, N.B., ... y Viner, R.M. (2016). Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423-2478. doi:10.1016%2FS0140-6736(16)00579-1

Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. doi: 10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press. Recuperado de [:https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=YVAQVa0dAE8C&oi=fnd&pg=PA5&dq=Seligman,+M.+E.+P.+\(2011\).+Flourish:+A+Visionary+New+Understanding+of+Happiness+and+Well-being.+Free+Press.&ots=df5EEeFVZW&sig=KV5\\_Ykw6EXzO4xYLjHXOcmwQlxs](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=YVAQVa0dAE8C&oi=fnd&pg=PA5&dq=Seligman,+M.+E.+P.+(2011).+Flourish:+A+Visionary+New+Understanding+of+Happiness+and+Well-being.+Free+Press.&ots=df5EEeFVZW&sig=KV5_Ykw6EXzO4xYLjHXOcmwQlxs)

Serrano, C., Andreu, Y., y Murgui, S. (2020). Los cinco grandes y el bienestar subjetivo: el papel mediador del optimismo. *Psicothema*, 32(3), 352-358.

Serrano, C., Martínez, P., Murgui, S., y Andreu, Y. (2021). Does optimism mediate the relationship between Big Five and perceived stress? A study with Spanish adolescents. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 37(1), 114-120. doi:10.6018/analesps

Steinberg, L. (2014). *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt. Recuperado de: <https://psycnet.apa.org/record/2014-35308-000>

Tetzner, J. y Becker, M. (2024). Ventajas a largo plazo del optimismo adolescente: asociaciones no lineales con los resultados de los adultos y su papel protector en la amortiguación del riesgo socioeconómico. *Revista Europea de Personalidad*, 08902070241256399. doi: 10.1177/08902070241256399

Usán, P., Salavera, C., y Murillo, V. (2020). Explorando los efectos psicológicos del optimismo en la satisfacción vital de los estudiantes: el papel mediador de las orientaciones hacia las metas. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 17(21), 7887. doi: 10.3390/ijerph17217887

Usán, P., Salavera, C., y Quílez-Robres, A. (2022). Autoeficacia, optimismo y rendimiento académico como variables psicoeducativas: Enfoque de mediación en estudiantes. *Children*, 9(3), 420. doi: 10.3390/children9030420

Zou, R., Hong, X., Wei, G., Xu, X. y Yuan, J. (2022). Efectos diferenciales del optimismo y el pesimismo en el bienestar subjetivo de los adolescentes: roles mediadores de la reevaluación y la aceptación. *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública*, 19(12), 7067. doi: 10.3390/ijerph19127067

*Dykinson, S.L.*