

# PERSPECTIVAS SOBRE LA SALUD Y EL BIENESTAR EN CONTEXTOS DIVERSOS



**Comps.**

María del Mar Molero Jurado  
María del Carmen Pérez-Fuentes  
África Martos Martínez  
Elena Martínez Casanova  
Silvia Fernández Gea

Edita: ASUNIVEP



# **Perspectivas sobre la salud y el bienestar en contextos diversos**

**Comps.**

**María del Mar Molero Jurado**  
**María del Carmen Pérez-Fuentes**  
**África Martos Martínez**  
**Elena Martínez Casanova**  
**Silvia Fernández Gea**

© Los autores. NOTA EDITORIAL: Las opiniones y contenidos de los textos publicados en el libro “Perspectivas sobre la salud y el bienestar en contextos diversos”, 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: 978-84-09-64730-9

Depósito Legal: AL 2616-2024

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***Método Canguro y Contacto Piel con Piel en el Cuidado Neonatal: Prácticas, beneficios y desafíos*

Javier Valladares Díaz, Jesús María Mateos Quintero, y José Javier Carrasco Trigo ..... 11

**CAPÍTULO 2***Análisis sobre los alimentos ecológicos en la salud*

Tania Benítez Rodríguez, Patricia Bañuls Naranjo, y Alicia Díaz García ..... 21

**CAPÍTULO 3***Leishmaniosis: Impacto en Salud Pública y riesgo en Embarazadas*

Patricia Bañuls Naranjo y Alicia Díaz García ..... 27

**CAPÍTULO 4***Educación sanitaria de Enfermería en la Hipertensión Arterial*

María Dolores García Muñoz, Pablo Cuberos Gamiz, y Daniel Vallejo Sierra ..... 33

**CAPÍTULO 5***Neuropéptido S y relación con trastornos de ansiedad*

Marta Méndez-Couz, Lorena Méndez López, Sorenys Chirinos Barrios, y María José García Menéndez ..... 41

**CAPÍTULO 6***El cuidado de pacientes con ostomías: Prácticas de enfermería basadas en evidencia*

Daniel Vallejo Sierra, María Dolores García Muñoz, y Pablo Cuberos Gamiz ..... 47

**CAPÍTULO 7***Diagnóstico y factores de riesgo en la Enfermedad Renal Crónica*

Isabel Morales González y Alejandro Sánchez Morales ..... 55

**CAPÍTULO 8***Alimentación en el paciente con enfermedad renal crónica: Visión de enfermería*

Isabel Morales González y Alejandro Sánchez Morales ..... 61

**CAPÍTULO 9***Nuevos avances tecnológicos en enfermería comunitaria*

Celia Aguilera Ayllón, Rocío Gálvez Vargas, y Jesús Baro Morales ..... 67

*CAPÍTULO 10*

*Asociación entre el ayuno intermitente y los trastornos alimentarios: Una revisión sistemática*

Ana Carrillo Alcarria, Rubén Benítez García, Diego Plaza Monteagudo, Xenia Carretero López, Erika Zornoza González, Emilio Plaza Verdú, Leticia Lucas Marco, Carmen Brotons Giner, y Jonathan Bolaños Aguilera ..... 75

*CAPÍTULO 11*

*Cuidado holístico de enfermería para pacientes con trastornos de la alimentación*

Rocío Gálvez Vargas, María del Mar Fernández Muñoz, y José Luis Ruiz Carot ..... 81

*CAPÍTULO 12*

*Acceso indebido a la Historia Clínica Digital (HCD) por parte de profesionales sanitarios y no sanitarios*

Irache Gasalla Cruces, Sofía Fernández Rocés, Laura Rodríguez Armas, Carla Castela Sierra, Carla Isidoro Álvarez, Alba González García, Marina Álvarez Fano, y Arantxa Doce Pérez..... 89

*CAPÍTULO 13*

*Características clínicas de la enfermedad de Kala-azar en un hospital de referencia*

María Jesús Martínez Soriano, Alexandra María Aceituno Caño, y Barbara Hernández Sierra ..... 97

*CAPÍTULO 14*

*Prevención de complicaciones postoperatorias en Cirugía Cardíaca: Estrategias de Enfermería basadas en evidencias*

María del Mar Fernández Muñoz, José Luis Ruiz Carot, y Celia Aguilera Ayllón ..... 103

*CAPÍTULO 15*

*Listeria monocytogenes: Problema de seguridad alimentaria por*

Alicia Díaz García, Tania Benítez Rodríguez, y Patricia Bañuls Naranjo..... 111

*CAPÍTULO 16*

*Cuidados remotos en el Control glucémico, bienestar emocional y complicaciones de personas con Diabetes Mellitus de tipo 1 y progenitores*

Miguel Garrido Bueno y Gema Reina Rodríguez..... 117

## CAPÍTULO 17

*Inversión pendiente: Análisis de las experiencias percibidas por Enfermería durante Covid-19 en el noreste de México*

Patricia Rivera-Vázquez ..... 125

## CAPÍTULO 18

*Enfermedades Neurodegenerativas y el rol de Enfermería*

Paloma Rández González, Mireia Sangüesa Jiménez, Ana Jiménez Salvador, Irati Valencia Laguardia, y Nuria Gómez Simón ..... 133

## CAPÍTULO 19

*Rechazo hacia la escuela y la relación con los iguales: Repercusión en el bienestar adolescente*

Mariola Giménez-Miralles, Ángel Amat Seller, y Alba Lorenzo Rumbo ..... 139

## CAPÍTULO 20

*Reflexión sobre la ciencia enfermera en la salud pública*

Carlos Alberto Carreón Gutiérrez, Flor Esthela Carbajal Mata, Alma Rosario Castillo Torres, Rosario Josefina del Castillo Gámez, Cristina Rincón Gutiérrez, y Luis Jesús Banda Rangel ..... 147

## CAPÍTULO 21

*Impacto de la Gerotrascendencia en la Calidad de Vida y el Bienestar Emocional de Personas Mayores: Una revisión sistemática*

Catalina Guerrero Romera ..... 157

## CAPÍTULO 22

*Enfermería en cuidados paliativos pediátricos: Atención médica, apoyo emocional y educación para mejorar la calidad de vida familiar*

Jesús Baro Morales, Celia Aguilera Ayllón, y María del Mar Fernández Muñoz ..... 169

## CAPÍTULO 23

*Higiene oral con clorhexidina para la reducción de la incidencia de neumonía asociada a la ventilación mecánica*

José Luis Ruiz Carot, Jesús Baro Morales, y Rocío Gálvez Vargas ..... 177

## CAPÍTULO 24

*Cuidado integral mediante tratamiento en ancianos con insuficiencia venosa crónica*

Luis Daniel Asensio Delgado, Dolores María Martínez Buendía, Vanesa Asensio Delgado, Yolanda García Guerrero, Nataliya Mogylko Yarmolenko, y Víctor Gallego Herrera . 185

**CAPÍTULO 25**

*El impacto de la Violencia de Género y los Trastornos Alimentarios en mujeres*

Olaya Velasco Chica, Lucía Chica de la Torre, y Estefanía González Conde..... 191

**CAPÍTULO 26**

*Actitudes hacia la estadística en estudiantes del Grado en Pedagogía*

Gloria Soto Martínez, Belén García Manrubia, Jaime Garcia Montalbán, Inmaculada Méndez Mateo, Juan Pedro Martínez Ramón, y Cecilia Ruiz Esteban ..... 203

**CAPÍTULO 27**

*MPOX (Viruela del Mono): Zoonosis emergente y segunda declaración ESPII por la Organización Mundial de la Salud*

Felicia Blanco Cañadas ..... 211

**CAPÍTULO 28**

*Conductas sedentarias y su relación con los niveles de actividad física en niños y adolescentes de la Comunidad de Madrid*

Juan José Mijarra Murillo, Miriam García González, Romain Marconnot, y José Manuel Delfa de la Morena ..... 223

**CAPÍTULO 29**

*Identificación de patrones de actividad cerebral en Dolor Crónico mediante el uso de Electroencefalografía*

María Salud Franco Urbano, Dogukan Baran Gungormus, José Manuel Pérez Mármol, y Laura Sánchez Bermejo..... 233

**CAPÍTULO 30**

*Síndromes geriátricos: Los cuatro gigantes de la geriatría*

Tamara Barros Nión y José Luis Fernández Hevia ..... 239

**CAPÍTULO 31**

*Estudio descriptivo infecciones de catéteres venosos centrales tunelizados en pacientes en hemodiálisis ingresados en un hospital de tercer nivel*

Rosa María Plata Sánchez, Manuela Moreno Ramírez, y Vanesa García Chumillas .... 247

**CAPÍTULO 32**

*Hábitos saludables y determinantes de los niveles de actividad física del alumnado universitario de la URJC*

Miriam García González, Juan José Mijarra Murillo, Adrián Solera Alfonso, y José Manuel Delfa De La Morena..... 255

*CAPÍTULO 33*

*Desafíos de enfermería en el cuidado de pacientes con pluripatología psiquiátrica y quemaduras: Un enfoque de atención integral*

Javier López Martínez, Rosalind Ramón Ruiz, María Dolores Linuesa Pérez, Carmen Ramírez Peris, Juan Ángel Bernal Belda, y Eloina Valero Merlos .....263

*CAPÍTULO 34*

*Revisión sistemática sobre estrategias educativas para una evolución favorable de las competencias emocionales de los adolescentes*

Silvia Fernández Gea, Pablo Molina Moreno, Elena Martínez Casanova, María del Carmen Pérez-Fuentes, y María del Mar Simón Márquez.....269

*CAPÍTULO 35*

*Emociones y Salud Física: Una Revisión Sistemática*

Pablo Molina Moreno, Silvia Fernández Gea, Elena Martínez Casanova, María del Carmen Pérez-Fuentes, y María del Mar Simón Márquez.....281

## CAPÍTULO 34

### Revisión sistemática sobre estrategias educativas para una evolución favorable de las competencias emocionales de los adolescentes

Silvia Fernández Gea, Pablo Molina Moreno, Elena Martínez Casanova,  
María del Carmen Pérez-Fuentes, y María del Mar Simón Márquez  
*Universidad de Almería*

#### Introducción

Las competencias emocionales, que incluyen habilidades como la autorregulación emocional, la empatía y la conciencia social, son fundamentales para el desarrollo integral de los adolescentes. Estas competencias no solo influyen en la capacidad de los jóvenes para manejar sus emociones, sino que también tienen un impacto significativo en su éxito académico, relaciones interpersonales y salud mental (Domitrovich et al., 2017; Durlak et al., 2011). La adolescencia, caracterizada por marcados cambios en el desarrollo individual, es un periodo de notable relevancia para la adquisición de este tipo de competencias y poder enfrentar desafíos únicos, tales como la presión de los pares y la búsqueda de identidad personal (Somerville, 2013; Steinberg, 2014). Dado que los adolescentes son particularmente vulnerables a las influencias externas, las investigaciones han demostrado que los adolescentes con habilidades emocionales bien desarrolladas son más capaces de establecer relaciones positivas y mantener una buena salud mental, mientras que aquellos con déficits en estas áreas son más propensos a experimentar problemáticas como depresión, ansiedad y agresividad (Eisenberg, Spinrad, y Eggum, 2010; Zins et al., 2004).

Además, se ha evidenciado que las competencias emocionales desempeñan un papel crucial en la prevención de conductas de riesgo, como el abuso de sustancias, la violencia y los problemas de salud mental, según lo hallado en metaanálisis realizado por Taylor, Oberle, Durlak, y Weissberg (2017) donde se destacó que los programas de aprendizaje socioemocional implementados en entornos escolares no solo mejoran competencias, sino que también son eficaces en la reducción de conductas problemáticas y en mejorar el rendimiento académico. Estos programas también han mostrado tener efectos a largo plazo, ayudando a los adolescentes a navegar con éxito los desafíos de la vida adulta (Greenberg y Abenavoli, 2017). En esta línea, Durlak et al. (2011) hallaron que estos programas tienen un impacto positivo significativo en múltiples áreas, incluyendo las habilidades sociales, la actitud hacia la escuela y el rendimiento académico. Otra manera efectiva de fortalecer las competencias emocionales es el *mindfulness*, cuya popularidad ha crecido debido a su capacidad para reducir el estrés, la ansiedad y la agresividad, al tiempo que mejoran la regulación emocional, la empatía y el bienestar general, mejorando así la salud mental de los estudiantes y sus competencias emocionales (Carsley, Khoury, y Heath, 2018; Zenner, Herrnleben-Kurz y Walach, 2014). No obstante, la efectividad de estos programas puede variar dependiendo de factores como el contexto cultural, el género y las características individuales de los adolescentes, siendo necesaria una adaptación para abordar las necesidades específicas de diferentes grupos demográficos para maximizar su eficacia, tal y como sugieren Domitrovich et al. (2017). Otros autores, como Cheang, Gillions, y Sparkes (2019), también encontraron que las intervenciones de *mindfulness* tuvieron un impacto mayor en adolescentes que presentaban altos niveles de estrés previo, subrayando la importancia de enfoques personalizados.

Se ha demostrado que la inteligencia emocional actúa como un factor mediador significativo en la relación entre la sensibilidad a la ansiedad y el agotamiento académico en adolescentes, lo que refuerza la

importancia de desarrollar estas competencias desde una edad temprana para mitigar los efectos negativos del estrés escolar (Gázquez, Molero, Pérez-Fuentes, Martos, y Simón, 2023). Además, Eisenberg, Spinrad y Eggum (2010) encontraron que una regulación emocional efectiva en la adolescencia predice un mayor bienestar emocional y social en la adultez. Esta relación subraya la importancia de intervenciones tempranas y continuas en el desarrollo de competencias emocionales ya que las habilidades adquiridas durante esta etapa pueden influir en el éxito personal y profesional en etapas posteriores de la vida (Moffitt et al., 2011). Además, el apoyo interpersonal y la función familiar juegan un papel crucial en el desarrollo de la inteligencia emocional durante la adolescencia, afectando positivamente la capacidad de los jóvenes para gestionar sus emociones en contextos sociales (Barragán et al., 2021). Tanto es así que el desarrollo de estas competencias fomenta también una mayor resiliencia en los estudiantes, permitiéndoles enfrentar y superar desafíos académicos y personales con mayor eficacia (Rutter, 2012). Por otro lado, Jennings y Greenberg (2009) argumentan que las habilidades emocionales contribuyen a un mejor clima en el aula, lo que a su vez mejora la motivación y el rendimiento académico.

En términos de salud mental, la falta de desarrollo en competencias emocionales puede llevar a consecuencias adversas ya que los adolescentes con escasas habilidades de autorregulación emocional son más propensos a experimentar distintos trastornos psicológicos (Compas et al., 2017). Esto resalta la necesidad de intervenciones dirigidas a fortalecer estas competencias: la implementación de programas diseñados para fortalecer la inteligencia emocional en adolescentes no solo mejora su bienestar emocional, sino que también reduce significativamente la incidencia del agotamiento académico y otros problemas relacionados con el estrés (Gázquez, Molero, Pérez-Fuentes, Martos, y Simón, 2023).

Las intervenciones diseñadas para fortalecer estas competencias han demostrado ser efectivas, pero su éxito puede depender de múltiples factores, incluyendo la personalización y adaptación de los programas. Por lo tanto, este artículo pretende revisar sistemáticamente los diferentes estudios empíricos más recientes que se han publicado y orientado a la implementación de programas de estas competencias en adolescentes, con el objetivo de identificar las mejores prácticas y áreas de mejora para futuras implementaciones.

## Metodología

### Bases de datos

La presente revisión sistemática realizó una búsqueda exhaustiva en las bases de datos Proquest, Psycodoc, Scopus y Web of Science durante el mes de agosto 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 en inglés más relevantes en base al objetivo principal de la presente revisión, 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 "2023 y 2024", así como materia 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

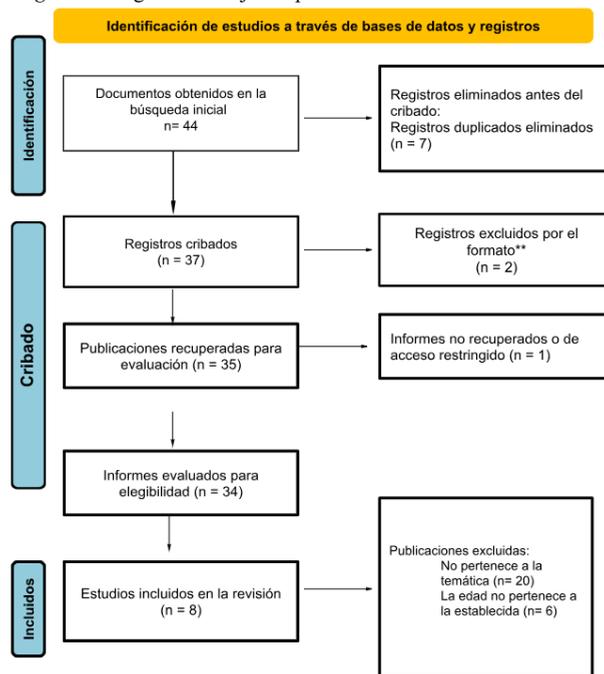
| Base de datos                         | Resultados iniciales | Filtros de búsqueda   | Resultados tras filtros |
|---------------------------------------|----------------------|---|-------------------------|
| Proquest                              | 1.042                | -Artículo de revista<br>-Último año y 8 meses (2023/2024)<br>-Materia | 14                      |
| Psycodoc                              | 16                   | -Artículo de revista<br>-Último año y 8 meses (2023/2024)<br>-Materia | 1                       |
| Scopus                                | 330                  | -Artículo de revista<br>-Último año y 8 meses (2023/2024)<br>-Materia | 18                      |
| Web of science                        | 331                  | -Artículo de revista<br>-Último año y 8 meses (2023/2024)<br>-Materia | 11                      |
| Total de documentos seleccionados: 44 |                      |   |                         |

*Criterios de inclusión y exclusión*

Al iniciar la búsqueda con la fórmula establecida y aplicar los filtros automáticos, se obtuvieron 44 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) que presenten los resultados obtenidos debido a la implementación de programas, intervenciones o entrenamientos orientados a la gestión emocional para garantizar la prevención del bienestar del desarrollo adolescente; y b) la muestra está compuesta por adolescentes con un rango de edad o una edad media de entre 11 a 18 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 44 documentos, tal y como se detalla a continuación: Proquest (14); Psycodoc (1); Scopus (18); Web of Science (11).

Tras eliminar 7 por estar duplicados, 2 por formato de revisión y 1 por no ser de acceso abierto (n.a.): Proquest (formato = 1; n.a. = 1); Psycodoc (formato = 1); Scopus (duplicados = 5); Web of Science (duplicados = 2).

Se procesaron manualmente los 37 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): Proquest (a = 7; b = 2); Scopus (a = 7; b = 3); Web of Science (a = 6; b = 1).

Una vez establecidos los criterios de inclusión y exclusión tras la lectura de título y resumen, se seleccionaron finalmente 8 artículos. Estos artículos han sido seleccionados de las siguientes bases de datos: Proquest (s = 3); Scopus (s = 3); y Web of Science (s = 2).

*Datos de codificación*

Los estudios que cumplieron con los criterios de inclusión fueron seleccionados. Se categorizaron con los siguientes ítems: a) cita del artículo, b) tamaño de la muestra, c) rango de edad y/o edad media de la muestra, d) programa y e) resultados obtenidos de los distintos programas.

**Resultados**

Tras la búsqueda y selección de estudios que cumplieran los criterios establecidos para abordar el objetivo de la presente revisión sistemática, se han recopilado y analizado un total de 9 documentos (Tabla 2).

*Tabla 2. Información relevante sobre los documentos recogidos*

| Cita y país                                       | Tamaño de la muestra | Edad Edad media             | Programa   | Resultados   |
|---|----------------------|-----------------------------|--|--|
| Harvey, White, Hunt, y Abbott (2023)<br>Australia | N = 1.071            | 13 - 15 años<br>(M = 13,48) | Programa DBT ‘‘WISE Teens’’<br>-<br>Programa de aprendizaje de terapia dialéctica conductual o DBT basado en habilidades grupales.   | Empeoró inesperadamente la salud emocional y las relaciones familiares en adolescentes, siendo su enfoque demasiado complejo y poco efectivo, a pesar de algunos beneficios asociados con la práctica en el hogar.   |
| Hermosillo-de-la-Torre et al. (2023)<br>México    | N = 34               | 11 - 14 años<br>(M = 13.78) | Programa DBT-PAHSE<br>-<br>Programa de aprendizaje de habilidades socioemocionales basado en terapia dialéctica conductual o DBT   | El programa previene suicidios, redujo la desregulación emocional a largo plazo y mantuvo el aumento de recursos emocionales y sociales, pero necesita mejoras para disminuir la depresión y fortalecer los recursos psicológicos.                                       |
| Sousa, Silva, Romão, y Coelho (2023)<br>Portugal  | N = 704              | M = 12.96 años              | Programa PAUMS SEL<br>-<br>Programa de aprendizaje socio-emocional centrado en las competencias autoconciencia, autogestión, conciencia social, habilidades de relación, toma de decisiones responsable  | La intervención redujo la ansiedad y el aislamiento social en los estudiantes, especialmente en aquellos con mejores relaciones con sus profesores, demostrando la eficacia del programa.  |
| Vivas-Fernández et al. (2023)<br>España           | N = 80               | 12 - 18 años<br>(M = 14,62) | PROCARE+<br>-<br>Consiste en módulos complementarios personalizados que se adaptan a las necesidades individuales de los participantes. utiliza psicoeducación emocional estándar, proporcionando a los participantes información básica sobre emociones y cómo gestionarl | Mostró mayor eficacia a largo plazo en reducir síntomas emocionales y obsesivo-compulsivos   |
| Zhang y Zhang (2023)<br>China                     | N = 80               | M = 15,89 años              | Intervención MBI<br>-<br>Programa de respiración consciente y terapia de reducción del estrés basada en en mindfulness   | El MBI reduce la agresión en adolescentes indirectamente al disminuir la desregulación emocional y mejorar el autocontrol, aunque no afecta directamente la agresión. Además, aumenta la atención plena y el autocontrol, ayudando a reducir la desregulación emocional. |

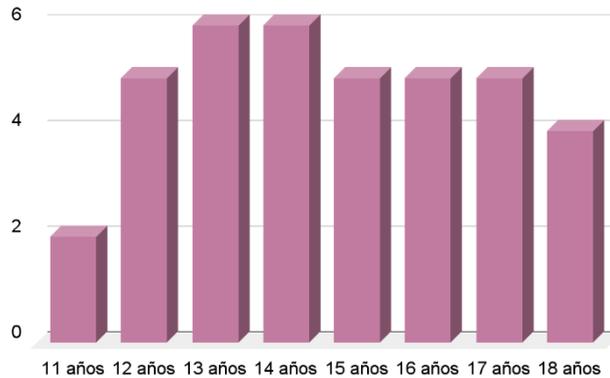
Tabla 2. Información relevante sobre los documentos recogidos (continuación)

| Cita y país  | Tamaño de la muestra | Edad<br>Edad media         | Programa   | Resultados  |
|--|----------------------|----------------------------|--|---|
| İme y Ümmet (2024)<br>Turquía                              | N = 28               | 14 - 18 años               | Programa de Asesoramiento Grupal Psicológico Cognitivo Conductual<br>-<br>Basado en el asesoramiento grupal psicológico cognitivo conductual en la resiliencia psicológica y la flexibilidad emocional de los adolescentes.        | El programa mejoró significativamente la resiliencia y flexibilidad emocional de los adolescentes, manteniéndose en el seguimiento, destacando su eficacia. |
| Masri, Kupermintz, Zubeidat, y Dallahsheh (2023)<br>Israel | N = 287              | 16 - 17 años               | Un programa de intervención realizado con el objetivo de cultivar habilidades de inteligencia emocional y empatía.   | El Grupo 1 mejoró significativamente en inteligencia emocional y relaciones intergrupales; el Grupo 2 mostró mejoras en empatía y relaciones.               |
| Theodorou, Karekla, y Panayiotou (2024)<br>Chipre          | N = 23               | 12 - 18 años<br>(M = 15.7) | Programa para mejorar las habilidades de regulación emocional de los adolescentes<br>-<br>Se utilizan componentes con base teórica de diversos enfoques de CBT (terapia cognitivo-conductual) centrados en la regulación emocional | El estudio mostró mejoras en la regulación emocional y reducción de problemas conductuales en adolescentes, con alta aceptación y baja deserción.           |

*Tamaño y edad de la muestra*

Entre los estudios finalmente seleccionados cabe destacar el tamaño de las muestras, siendo la mínima de 23 hasta llegar a una máxima de 1.071. El rango de edad de la muestra fue un criterio de inclusión, abarcando a adolescentes de entre 11 y 18 años. Es importante destacar que la edad más representada fueron los 13 y 14 años, estando presentes en 6 estudios, mientras que la edad menos representada fue la de 11 años, apareciendo solo en 2 estudios (Gráfica 1).

Gráfica 1. Edades más representadas de los estudios seleccionados



*Año de publicación y países de publicación*

La presente revisión sistemática tuvo entre sus filtros automáticos la fecha de publicación siendo esta de 2023 a 2024, obteniendo un resultado de 5 estudios de 2023 y 3 estudios de 2024. Por otro lado, encontramos los países involucrados en los estudios incluyen Australia, México, Portugal, España, China, Turquía, Israel y Chipre.

*Resultados de los programas, intervenciones o entrenamientos de la gestión emocional para garantizar la prevención del bienestar del desarrollo adolescente*

- WISE Teens: Harvey, White, Hunt, y Abbott (2023) implementaron el programa “WISE Teens”, un enfoque basado en Terapia Dialéctica Conductual (DBT) durante 8 sesiones grupales y 6 meses de seguimiento. El objetivo era mejorar la salud emocional y las relaciones familiares en adolescentes. Sin embargo, el programa resultó en un aumento inesperado de dificultades emocionales y una peor calidad en las relaciones padre-hijo, especialmente en varones y en aquellos con niveles bajos de problemas emocionales iniciales. Aunque algunos participantes mostraron mejoras con la práctica en el hogar, el programa en general no superó el currículo estándar en términos de impacto positivo en el bienestar estudiantil.

- DBT-PAHSE: Hermosillo-de-la-Torre et al. (2023) llevaron a cabo el programa “DBT-PAHSE”, centrado en habilidades socioemocionales basadas en la Terapia Dialéctica Conductual (DBT). Este programa se implementó en un período de tiempo prolongado, con el objetivo de prevenir suicidios y mejorar la regulación emocional. Los resultados mostraron una reducción significativa en la desregulación emocional que se mantuvo hasta dos años después de la intervención. También se observó un aumento en los recursos emocionales y sociales de los participantes, aunque el programa aún necesita ajustes para reducir la depresión y fortalecer los recursos psicológicos a largo plazo.

- PAUMS SEL: Sousa, Silva, Romão, y Coelho (2023) aplicaron el programa “PAUMS SEL”, un programa de aprendizaje socioemocional que se enfoca en competencias como la autoconciencia y habilidades de relación. El programa mostró una reducción notable en la ansiedad social y el aislamiento social entre los estudiantes. Los análisis indicaron que aquellos con mejores relaciones con sus profesores se beneficiaron más de la intervención, destacando la importancia de las relaciones positivas en el entorno escolar para maximizar los beneficios del programa.

- PROCARE+: Vivas-Fernández et al. (2023) desarrollaron el programa “PROCARE+”, que consiste en módulos personalizados adaptados a las necesidades individuales de los participantes. La intervención incluye 8 sesiones grupales, módulos adicionales de 1 hora, y una sesión de refuerzo a los 6 meses. “PROCARE+” demostró ser más eficaz que otros programas en la reducción de síntomas emocionales y obsesivo-compulsivos a largo plazo. El enfoque personalizado y las sesiones de refuerzo resultaron en mejoras significativas y sostenidas en los síntomas de los adolescentes, mostrando tamaños de efecto significativamente mayores que otros tratamientos preventivos.

- MBI: Zhang y Zhang (2023) introdujeron el programa “MBI”, basado en respiración consciente y terapia de reducción del estrés mediante mindfulness. Implementado a través de 8 sesiones grupales, el MBI resultó efectivo al disminuir la desregulación emocional y mejorar el autocontrol entre los adolescentes. Aunque el MBI no afectó directamente la agresión, sí ayudó a reducirla indirectamente al mejorar la atención plena y el autocontrol, lo que a su vez contribuyó a una mejor regulación emocional.

- Programa de Asesoramiento Grupal Psicológico Cognitivo Conductual: İme y Ümmet (2024) llevaron a cabo una intervención de “Asesoramiento Grupal Psicológico Cognitivo Conductual”, centrada en la resiliencia psicológica y la flexibilidad emocional durante 12 sesiones semanales. El programa mostró mejoras significativas en la resiliencia y la flexibilidad emocional entre los adolescentes, y estos beneficios se mantuvieron en el seguimiento. La intervención demostró ser eficaz para aumentar la capacidad de los adolescentes para manejar sus emociones y adaptarse a situaciones difíciles.

- Programa para mejorar habilidades emocionales y fomentar la empatía: Masri, Kupermintz, Zubeidat, y Dallasheh (2023) ejecutaron un programa para mejorar la inteligencia emocional y la empatía durante 12 sesiones grupales en la escuela. El programa resultó en mejoras significativas en la inteligencia emocional y la empatía dentro de los grupos de participantes. Además, promovió una mejora en las relaciones intergrupales, ayudando a reducir estereotipos y prejuicios. Los resultados sugieren que el

programa fue exitoso en enseñar habilidades emocionales que se generalizaron a interacciones con miembros de otros grupos.

- Programa para mejorar las habilidades de regulación emocional: Theodorou, Karekla, y Panayiotou (2024) implementaron un programa de regulación emocional basado en terapia cognitivo-conductual (TCC) durante 6 sesiones semanales. La intervención se llevó a cabo en un entorno escolar y fue bien recibida por los adolescentes y los consejeros escolares. Los resultados mostraron mejoras significativas en las habilidades de regulación emocional, reducción de problemas emocionales y conductuales, y alta aceptación del programa. A pesar de no contar con un grupo de control, los hallazgos preliminares sugieren un impacto positivo en la regulación emocional, especialmente en la reducción de la autculpa y el aumento de la flexibilidad emocional.

## **Discusión**

La presente revisión sistemática realizó una búsqueda exhaustiva en diversas bases de datos durante agosto de 2024, utilizando una combinación de términos relevantes y operadores booleanos. Se filtraron los resultados para incluir solo artículos de revista publicados entre 2023 y 2024, relacionados con la gestión emocional en adolescentes de 11 a 18 años. De los 44 estudios iniciales, se seleccionaron 8 que cumplieran con los criterios de inclusión, los cuales nos ayudarán a lograr el objetivo principal de la presente revisión sistemática, siendo este analizar los diferentes estudios empíricos más recientes que se han publicado y orientado a la implementación de programas de estas competencias en adolescentes, con el objetivo de identificar las mejores prácticas y áreas de mejora para futuras implementaciones.

El desarrollo de competencias emocionales en adolescentes ha sido reconocido durante años como un factor crucial para su bienestar y éxito académico (Domitrovich et al., 2017; Durlak et al., 2011). Las investigaciones previas han subrayado la importancia de estas habilidades en la formación de relaciones interpersonales saludables, la prevención de conductas de riesgo y el manejo efectivo de las emociones, particularmente en un período tan crítico como la adolescencia (Eisenberg, Spinrad, y Eggum, 2010; Zins et al., 2004). La adolescencia, marcada por cambios profundos y la búsqueda de identidad personal, es una etapa en la que los adolescentes enfrentan desafíos únicos, como la presión de los pares y el estrés académico (Somerville, 2013; Steinberg, 2014). En este contexto, la intervención temprana a través de programas que fomenten la inteligencia emocional y la autorregulación se vuelve esencial para asegurar un desarrollo saludable y resiliente.

Un enfoque predominante para el desarrollo de competencias emocionales ha sido la implementación de programas de aprendizaje socioemocional (SEL) en el ámbito escolar. Estudios previos han demostrado que estos programas tienen un impacto positivo en diversas áreas, incluyendo las habilidades sociales, la actitud hacia la escuela y el rendimiento académico (Durlak et al., 2011). Sin embargo, la efectividad de estos programas no es uniforme y puede variar en función de múltiples factores, como el contexto cultural, el género y las características individuales de los adolescentes (Domitrovich et al., 2017). Esta variabilidad subraya la necesidad de enfoques personalizados y adaptaciones para maximizar el impacto de las intervenciones.

En la actualidad, los programas diseñados para mejorar las competencias emocionales en adolescentes presentan resultados variados, que desafían algunas suposiciones tradicionales sobre su eficacia. Por ejemplo, el programa "WISE Teens", basado en la Terapia Conductual Dialéctica (DBT), demostró resultados inesperadamente negativos en algunos aspectos, como el aumento de la desregulación emocional y una peor calidad en las relaciones padre-hijo (Harvey, White, Hunt, y Abbott, 2023). Estos hallazgos contrastan con la evidencia previa que destaca los beneficios de los programas SEL (Durlak et al., 2011), subrayando la importancia de adaptar las intervenciones a las características específicas de los adolescentes. Además, el bajo disfrute y la complejidad del programa "WISE Teens" sugieren que los

adolescentes jóvenes pueden sentirse abrumados por enfoques demasiado rígidos, lo que limita su efectividad.

Por otro lado, el programa DBT-PAHSE, también basado en la Terapia Conductual Dialéctica, logró evitar muertes por suicidio y mostró una reducción significativa de la desregulación emocional incluso dos años después de la intervención (Hermosillo-de-la-Torre, Pérez de la Barrera, Heredia Gómez, Acosta Medina, y Lara García, 2023). Sin embargo, los resultados también indicaron la necesidad de mejorar el programa para reducir los niveles de depresión y fortalecer los recursos psicológicos a largo plazo. Estos hallazgos subrayan la importancia de un enfoque continuo y ajustado a las necesidades individuales de los adolescentes para maximizar los beneficios de las intervenciones emocionales.

En el ámbito de la ansiedad social, el programa evaluado por Sousa, Silva, Romão y Coelho (2023) mostró una reducción significativa del aislamiento y la ansiedad sociales entre los participantes, destacando la importancia de un clima escolar positivo y de relaciones más estrechas entre profesores y alumnos. Este estudio respalda la idea de que un entorno de apoyo puede potenciar los efectos de las intervenciones emocionales, lo que coincide con investigaciones anteriores que sugieren que las competencias emocionales contribuyen a un mejor clima en el aula y, por ende, a un mayor rendimiento académico (Jennings y Greenberg, 2009).

El programa PROCARE+, evaluado por Vivas-Fernández et al. (2023), demostró ser especialmente eficaz en la reducción de síntomas emocionales y obsesivo-compulsivos a largo plazo, superando a otros programas similares. Los módulos adicionales de tratamiento personalizados y las sesiones de refuerzo destacaron la importancia de la personalización en las intervenciones emocionales, lo que coincide con la necesidad de adaptar los programas a las características y necesidades específicas de los adolescentes, tal como sugieren Domitrovich et al. (2017). Además, la eficacia sostenida del PROCARE+ en el seguimiento a 12 meses subraya la relevancia de las intervenciones a largo plazo y el seguimiento continuo para asegurar beneficios duraderos en la salud emocional de los adolescentes.

Otra intervención destacada es el Mindfulness-Based Intervention (MBI), evaluada por Zhang y Zhang (2023), que mostró una reducción en la desregulación emocional y la agresión, mediada por mejoras en la atención plena y el autocontrol. Estos hallazgos son consistentes con investigaciones previas que sugieren que las intervenciones basadas en mindfulness pueden mejorar significativamente la regulación emocional y el bienestar general (Carsley, Khoury, y Heath, 2018; Zenner, Herrmlen-Kurz, y Walach, 2014). Sin embargo, a pesar de estos beneficios, Zhang y Zhang (2023) destacaron que ni el MBI ni el aumento en la atención plena afectaron directamente la agresión en los adolescentes, lo que sugiere que la efectividad del mindfulness puede depender de otros factores, como el contexto en el que se implementa y las características individuales de los participantes.

Por su parte, el estudio de Íme y Ümmet (2024) sobre un programa de asesoramiento grupal psicológico cognitivo conductual mostró mejoras significativas en la resiliencia psicológica y la flexibilidad emocional de los adolescentes, y estas mejoras se mantuvieron en el seguimiento. Este programa resalta la eficacia de las intervenciones basadas en la terapia cognitivo-conductual (TCC) para fortalecer competencias emocionales clave, coincidiendo con estudios que sugieren que la regulación emocional eficaz en la adolescencia predice un mayor bienestar emocional y social en la adultez (Eisenberg, Spinrad, y Eggum, 2010).

Además, el programa evaluado por Masri, Kupermintz, Zubeidat y Dallashah (2023) demostró mejoras en la inteligencia emocional, la empatía y las relaciones intergrupales entre adolescentes de diferentes grupos culturales. Estos resultados son alentadores, ya que subrayan la capacidad de las intervenciones emocionales para reducir estereotipos y mejorar las relaciones entre grupos, lo que podría tener implicaciones significativas para la convivencia en contextos multiculturales.

Finalmente, el estudio piloto realizado por Theodorou, Karekla y Panayiotou (2024) evaluó una intervención grupal de corta duración para mejorar la regulación emocional en adolescentes con riesgo de

psicopatología. Los resultados mostraron mejoras significativas en la regulación emocional y una reducción en los problemas emocionales y conductuales, lo que subraya la importancia de intervenciones tempranas y preventivas en la adolescencia. Aunque el estudio no contó con un grupo de control, sus hallazgos preliminares son prometedores y sugieren la necesidad de futuros estudios más amplios y controlados para confirmar estos efectos.

En resumen, aunque los programas actuales para desarrollar competencias emocionales en adolescentes muestran un potencial significativo, también revelan la complejidad de este tipo de intervenciones. Es crucial considerar factores como la adaptación cultural, el contexto escolar, la personalización de los programas y la participación activa de los adolescentes para maximizar la eficacia de estas intervenciones. A medida que las investigaciones avanzan, es probable que se desarrollen enfoques más refinados y efectivos para ayudar a los adolescentes a navegar los desafíos emocionales y sociales de esta etapa crítica de desarrollo.

### **Conclusiones**

El trabajo con programas de regulación emocional ofrece una serie de beneficios significativos para el bienestar de los adolescentes. Estos programas han demostrado ser efectivos en la mejora de habilidades emocionales cruciales, como la regulación emocional, la empatía y el autocontrol, lo que contribuye a una reducción de la ansiedad, la agresión y otros problemas emocionales. Las intervenciones han mostrado mejoras notables en la regulación emocional y el aumento de recursos emocionales y sociales, así como una eficacia a largo plazo en la reducción de síntomas emocionales y obsesivo-compulsivos. Además, se ha evidenciado una disminución de la ansiedad social y una mejora en la flexibilidad emocional, destacando la importancia de abordar estos aspectos para el desarrollo integral de los adolescentes.

Sin embargo, es importante reconocer las limitaciones presentes en la investigación actual. La muestra de participantes en la mayoría de los estudios es relativamente pequeña, lo que puede afectar la generalización de los resultados a una población más amplia. Además, el número limitado de estudios seleccionados impide una evaluación exhaustiva de la eficacia general de los programas de regulación emocional en contextos variados. También se debe considerar que las diferencias culturales y el contexto específico de cada estudio pueden influir en los resultados, limitando la aplicabilidad de las intervenciones a diferentes entornos culturales y sociales.

El estudio de los programas de regulación emocional es fundamental para adaptar y mejorar intervenciones dirigidas a las necesidades emocionales de los adolescentes. Los hallazgos indican la necesidad de desarrollar programas más amplios y culturalmente ajustados, y sugieren que futuras investigaciones deben ampliar el tamaño de las muestras, emplear diseños rigurosos con grupos de control y evaluar a largo plazo. También es crucial considerar la diversidad cultural en la adaptación de las intervenciones. Las revisiones sistemáticas, como la actual, son clave para sintetizar y evaluar la evidencia disponible, identificar áreas de mejora y guiar el desarrollo de futuras investigaciones, garantizando que los programas de regulación emocional sean efectivos y tengan un impacto positivo en la salud mental y el bienestar de los adolescentes.

### *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

- Barragán, A.B., Molero, M.D.M., Pérez-Fuentes, M.D.C., Oropesa, N.F., Martos, Á., Simón, M.D.M., y Gázquez, J.J. (2021). Interpersonal Support, Emotional Intelligence and Family Function in Adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5145. doi:10.3390/ijerph18105145
- Carsley, D., Khoury, B., y Heath, N.L. (2018). Effectiveness of mindfulness interventions for mental health in schools: A comprehensive meta-analysis. *Mindfulness*, 9, 693–707. doi:10.1007/s12671-017-0839-2
- Cheang, R., Gillions, A., y Sparkes, E. (2019). Do mindfulness-based interventions increase empathy and compassion in children and adolescents: A systematic review. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 1765–1779. doi:10.1007/s10826-019-01413-9
- Compas, B.E., Jaser, S.S., Bettis, A.H., Watson, K.H., Gruhn, M.A., Dunbar, J.P., Williams, E., y Thigpen, J.C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. doi:10.1037/bul0000110
- Domitrovich, C.E., Durlak, J.A., Staley, K.C., y Weissberg, R.P. (2017). Social-emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk in school children. *Child Development*, 88(2), 408–416. doi:10.1111/cdev.12739
- Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., y Schellinger, K.B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. doi:10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x
- Eisenberg, N., Spinrad, T.L., y Eggum, N.D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 495–525. doi:10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208
- Gázquez, J.J., Molero, M.del M., Pérez-Fuentes, M.del C., Martos, Á., y Simón, M.del M. (2023). Mediating role of emotional intelligence in the relationship between anxiety sensitivity and academic burnout in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 572. doi:10.3390/ijerph20010572
- Greenberg, M.T. y Abenavoli, R.M. (2017). Universal interventions: Fully exploring their impacts and potential to produce population-level impacts. *Journal of Research on Educational Effectiveness*, 10(1), 40–67. doi:10.1080/19345747.2016.1246632
- Harvey, L.J., White, F.A., Hunt, C., y Abbott, M. (2023). Investigating the efficacy of a Dialectical behaviour therapy-based universal intervention on adolescent social and emotional well-being outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 169, 104408. doi:10.1016/j.brat.2023.104408
- Hermosillo-de-la-Torre, A.E., Arteaga-de-Luna, S.M., Arenas-Landgrave, P., González-Forteza, C., Acevedo-Rojas, D.L., Martínez, K.I., y Rivera-Heredia, M.E. (2023). DBT-PAHSE Intervention for Reduce Emotion Dysregulation and Suicide Behavior in Mexican Early Adolescents: A Longitudinal Study. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(9), 1311. doi:10.3390/healthcare11091311
- İme, Y. y Ümmet, D. (2024). The effects of cognitive behavioral psychological group counseling program on the psychological resilience and emotional flexibility of adolescents. *Current Psychology*, 43(10), 8885–8895. doi:10.1007/s12144-023-05051-9
- Jennings, P.A. y Greenberg, M.T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525. doi:10.3102/0034654308325693
- Masri, S., Kupermintz, H., Zubeidat, I., y Dallasheh, W. (2023). Fostering emotional intelligence and intergroup empathy: an intervention program for Jewish and Arab adolescents. *Learning: Research and Practice*, 10(1), 5–28. doi:10.1080/23735082.2023.2234367
- Moffitt, T.E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R.J., Harrington, H., ... y Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693–2698. doi:10.1073/pnas.1010076108

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

Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335-344. doi:10.1017/S0954579412000028

Sousa, V., Silva, P.R., Romão, A.M., y Coelho, V.A. (2023). Can a Universal School-Based Social Emotional Learning Program Reduce Adolescents' Social Withdrawal and Social Anxiety?. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(11), 2404-2416. doi:10.1007/s10964-023-01840-4

Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.

Taylor, R.D., Oberle, E., Durlak, J.A., y Weissberg, R.P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156-1171. doi:10.1111/cdev.12864

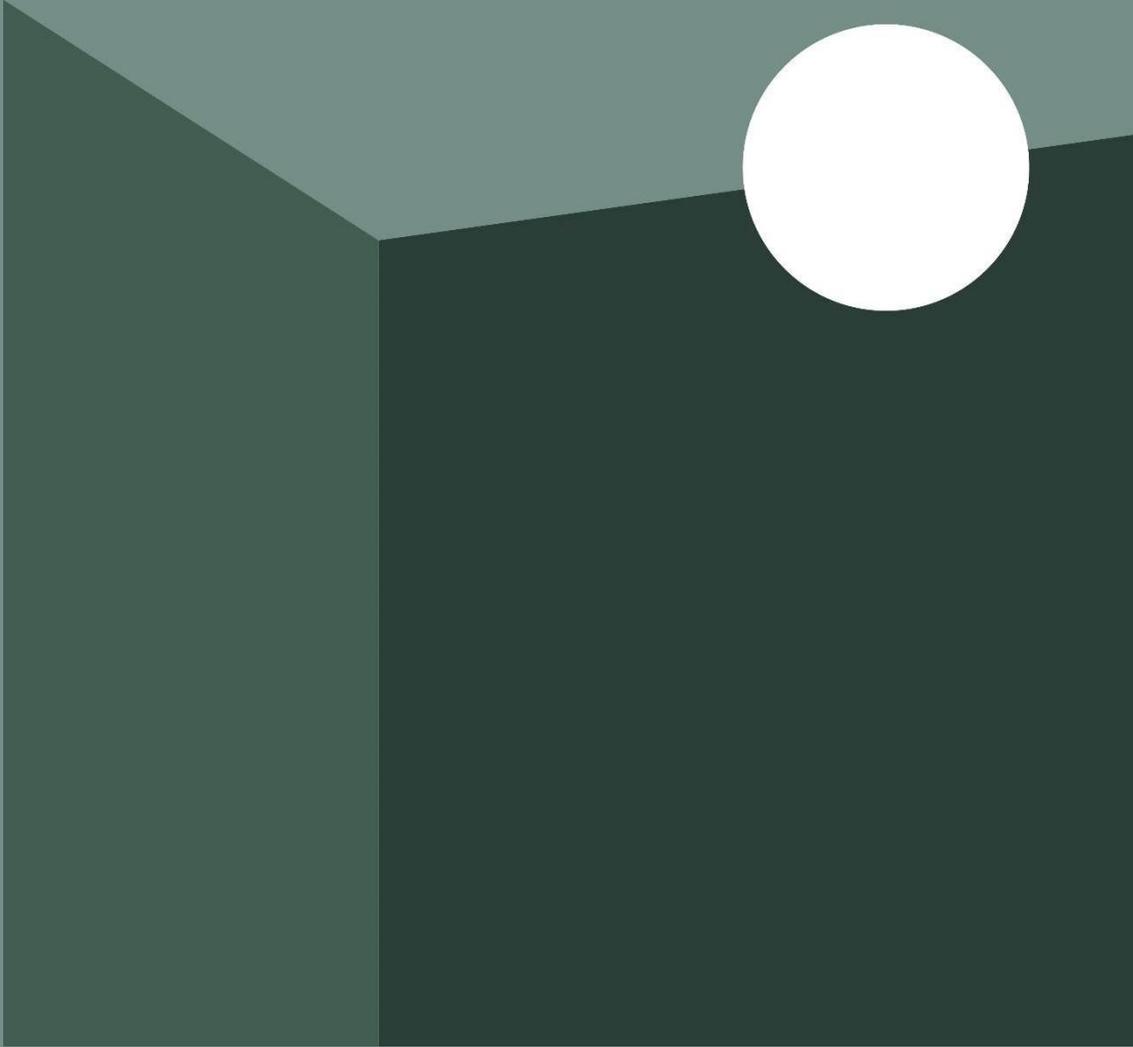
Theodorou, C., Karekla, M., y Panayiotou, G. (2024). Enhancing Emotion Regulation Skills in High-Risk Adolescents Due to the Existence of Psychopathology in the Family: Feasibility and Uncontrolled Pilot Study of a Group Intervention in a Naturalistic School Setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(6), 738. doi:10.3390/ijerph21060738

Vivas-Fernandez, M., Garcia-Lopez, L.J., Piqueras, J.A., Espinosa-Fernandez, L., Muela-Martinez, J.A., Jimenez-Vazquez, D., Diaz-Castela, M.D.M., y Ehrenreich-May, J. (2023). A 12-month follow-up of PROCARE+, a transdiagnostic, selective, preventive intervention for adolescents at-risk for emotional disorders. *Child Psychiatry and Human Development*. Advance online publication. doi:10.1007/s10578-023-01638-2

Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., y Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603. doi:10.3389/fpsyg.2014.00603

Zhang, A. y Zhang, Q. (2023). How could mindfulness-based intervention reduce aggression in adolescents? Mindfulness, emotion dysregulation and self-control as mediators. *Current Psychology*, 42(6), 4483-4497. doi:10.1007/s12144-021-01778-5

Zins, J.E., Weissberg, R.P., Wang, M.C., y Walberg, H.J. (Eds.). (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* Teachers College Press.



**Edita: ASUNIVEP**

