

Grupo terapéutico de regulación emocional en población infantojuvenil (9-12 años) en el CSMIJ de Sarriá-Sant Gervasi de Barcelona

Maria Codina Batlle (1), Sonia Fuentes Carrillo (1), Jaime Romero Rodríguez (1), Jenifer Martín Fernández (1)(2);

(1)Enfermeros del Centro de Salud Mental Infanto-Juvenil (CSMIJ) de l'Associació Centre d'Higiene Mental Les Corts (CHMLC), Grup CHM Salut Mental, Barcelona; (2) Coordinadora CSMIJ de l'Associació CHMLC,

Grup CHM Salut Mental, Barcelona

Autor de correspondencia: maria.codina@chmcorts.com

Introducción:

La regulación emocional es una habilidad clave en el desarrollo infantil, ya que permite identificar, comprender y gestionar las emociones de forma adaptativa (1). Las dificultades en este ámbito se asocian a problemas de conducta, baja tolerancia a la frustración y dificultades en las relaciones sociales (2).

La intervención temprana desde los Centros de Salud Mental Infantojuvenil (CSMIJ) resulta fundamental, en este sector la enfermería de salud mental desempeña un papel relevante en este tipo de intervenciones (3, 4).

Objetivos:

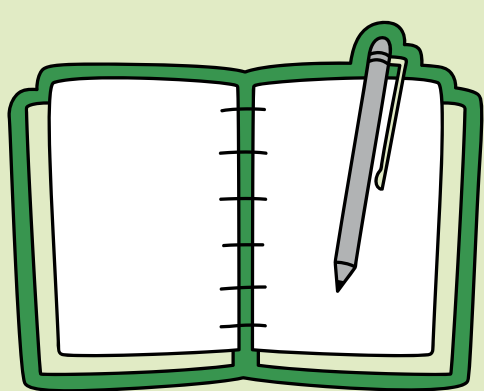
- Mejorar la conciencia emocional en niños y niñas de 9 a 12 años.
- Proporcionar herramientas de regulación emocional.
- Favorecer la expresión emocional en un entorno seguro.
- Potenciar la cohesión grupal y el aprendizaje entre iguales.

Metodología:

Se diseñó un grupo terapéutico de regulación emocional en un CSMIJ con 8 participantes (5 niñas y 3 niños) de entre 9 y 12 años. Se realizaron 8 sesiones semanales de 75 minutos. La intervención fue conducida por dos enfermeras de salud mental y se basó en una metodología activa y experiencial, combinando actividades creativas, sensoriales y corporales con espacios de reflexión.

Desarrollo:

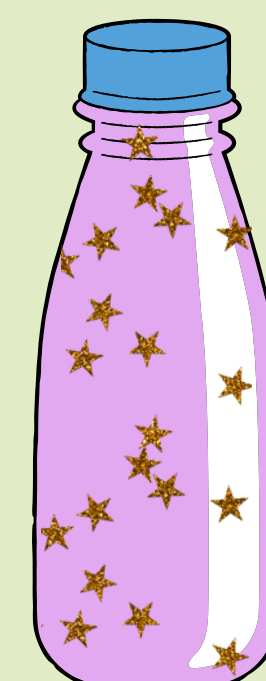
1a SESIÓN
Creación del grupo:
establecimiento de normas



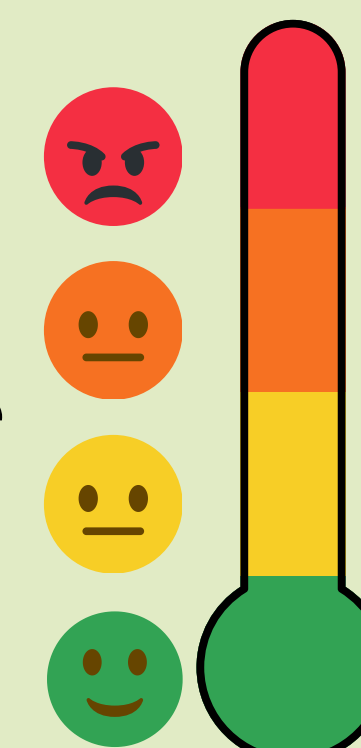
2a SESIÓN:
Aprendizaje de técnicas de respiración a través de actividades lúdicas (globos, soplo, objetos ligeros).



3a SESIÓN:
Identificación y manejo de emociones mediante la creación de botellas de autorregulación.



4a SESIÓN:
Elaboración de un "termómetro emocional" para identificar niveles de malestar y necesidades asociadas.



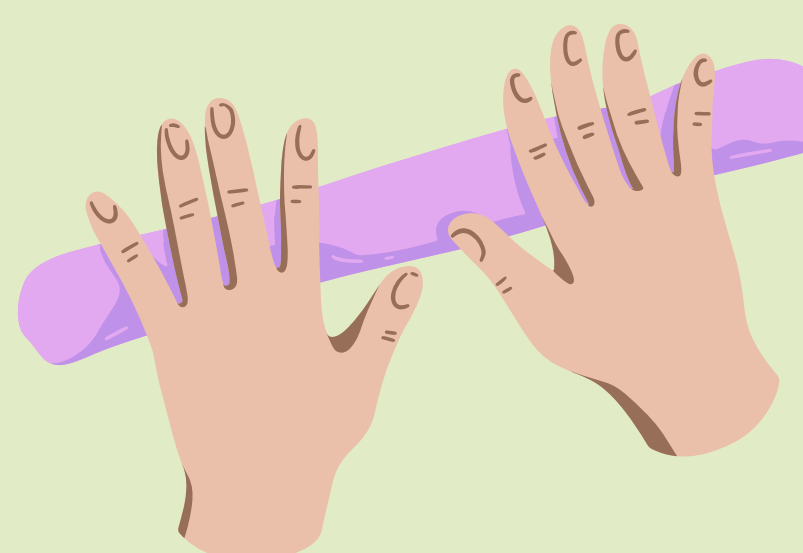
5a SESIÓN:
Trabajo con barro para favorecer la autorregulación a través del tacto.



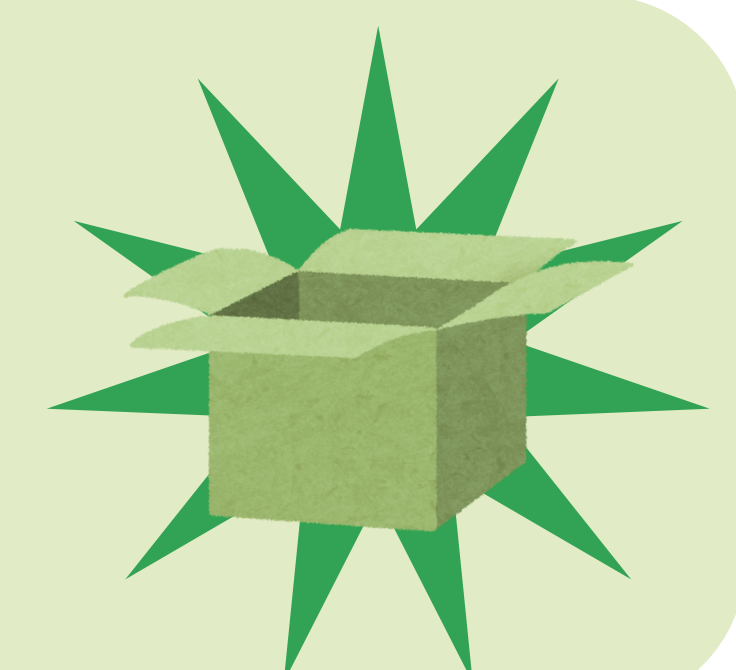
6a SESIÓN:
Pintura de las figuras elaboradas como forma de expresión simbólica.



7a SESIÓN:
Actividades con plastilina y distintos materiales para trabajar la rigidez y la adaptación.



8a SESIÓN:
Elaboración de una caja de herramientas para la gestión emocional con objetos de cada sesión y cierre de grupo.

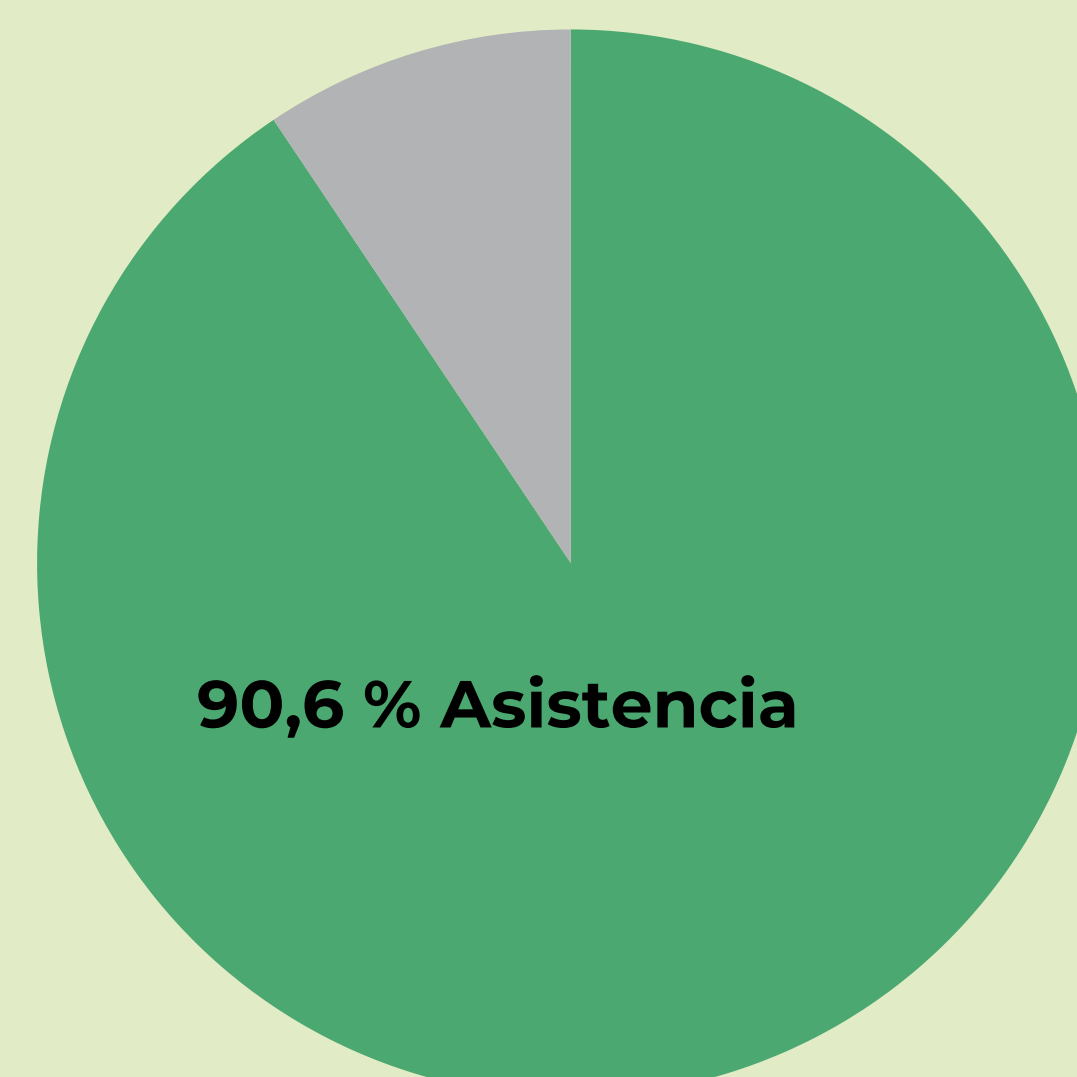


Resultados:

Se observó alta participación, adherencia y motivación durante las sesiones, con una asistencia global del 90,6%. A nivel cualitativo se evidenció mejora en la identificación y verbalización de emociones, mayor uso de estrategias de regulación, disminución de conductas disruptivas, aumento de la tolerancia a la frustración y mayor cohesión grupal.

Tras la última sesión, todas las familias verbalizaron cambios positivos en la gestión emocional en el entorno domiciliario.

9,4 % No asistencia



Conclusiones:

El grupo de regulación emocional es una intervención viable y efectiva en el CSMIJ. Se observan mejoras en la conciencia emocional, la expresión y el uso de estrategias de regulación, así como disminución de conductas disruptivas y mayor tolerancia a la frustración durante el grupo y posteriormente en las visitas con sus referentes clínicos.

El enfoque experiencial y el formato grupal favorecen la participación, el aprendizaje entre iguales y la normalización emocional.

Bibliografía:

- 1.Gross JJ. Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychol Inq. 2015;26(1):1-26.
2. Hervás G. Regulación emocional y psicopatología. Rev Psicopatol Psicol Clin. 2011;16(1):1-16.
- 3.Organización Mundial de la Salud. Salud mental en la infancia. OMS; 2021.
- 4.Yousef A, Martínez L, Chen H, et al. The effects of group nursing intervention based on emotion regulation training on depression and nonsuicidal self-injury in adolescents. BMC Psychol. 2026;14:37. doi:10.1186/s40359-025-03750-5