

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN GRUPAL PARA LA MEJORA DE LAS HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE BARCELONA

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

(1)Enfermeros del Centro de Salud Mental Infanto-Juvenil (CSMIJ) de la Associació Centre d'Higiene Mental Les Corts (CHMLC), Grup CHM Salut Mental, Barcelona; (2) Coordinadora CSMIJ de la Associació Centre d'Higiene mental Les Corts, Grup CHM Salut Mental, Barcelona
Autor de correspondencia: jaume.romero@chmcorts.com

Introducción

La adolescencia es una etapa del desarrollo caracterizada por cambios emocionales, cognitivos y sociales relevantes. Las dificultades en la identificación, expresión y regulación emocional se asocian a problemas en las relaciones interpersonales y al malestar psicológico en esta población [1,2]. Según la bibliografía, un 29,6% de los adolescentes entre 11 y 18 años presentan dificultades interpersonales relacionados con el déficit en las habilidades sociales [3]. Las habilidades sociales (HHSS) constituyen un factor protector en salud mental, relacionándose con mayor autoestima, mejor adaptación social y menor riesgo de conductas desadaptativas [4]. En este contexto, las intervenciones grupales lideradas por la enfermera especialista en salud mental se consideran estrategias eficaces para la promoción del bienestar emocional y la prevención de problemas de salud mental en adolescentes [5].

Objetivo

Validar la eficacia del programa estructurado en habilidades sociales, diseñado por enfermeros en salud mental del CSMIJ Les Corts, para mejorar las habilidades sociales y la asertividad en adolescentes de 12 a 17 años.

Metodología	
Apartado	Descripción
Diseño	Estudio cuasi-experimental pre y post sin grupo control
Población diana	Adolescentes de 12 a 17 años con dificultades en las habilidades sociales en seguimiento en el CSMIJ Les Corts
Muestra	24 adolescentes
Distribución	Grupo 1: 12 a 14 años (n=12) Grupo 2: 15 a 17 años (n=12)
Modelo intervención	Cognitivo-conductual
Duración	11 sesiones
Frecuencia	Semanal
Duración sesión	60 minutos
Estructura	3 bloques diferenciados
Instrumento evaluación	Escala Habilidades Sociales (EHS)
Evaluación complementaria	Autovaloración Cuestionario Satisfacción
Profesionales	2 enfermeros en salud mental
Modalidad terapéutica	Co-terapia
Material y juegos	Cartas situaciones sociales, cartas emociones y necesidades, Story Cubes Dixit, Lo que tú quieres, El lobo, dinámicas como el rumor, simulación de conflictos reales

Desarrollo

La intervención se llevó a cabo siguiendo la metodología prevista en el diseño inicial. El programa se implementó como una intervención grupal basada en el modelo salutogénico y en la prevención universal. Se aplicaron dinámicas restaurativas y trabajo en círculo, de acuerdo con las recomendaciones para la intervención psicosocial grupal, dirigidas por 2 enfermeros en salud mental.

Bloque 1 – Autoconocimiento y regulación emocional (Sesiones 1-3)

- Dinámicas restaurativas en círculo
- Identificación emocional
- Role-playing guiado

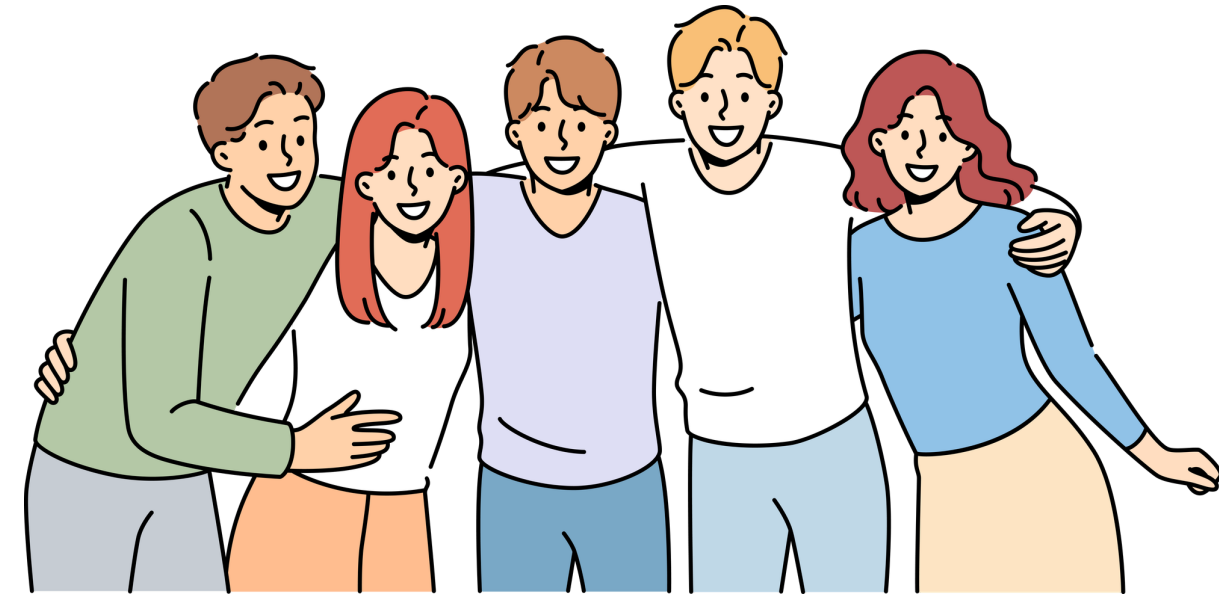
Bloque 2 – Comunicación y cognición social (Sesiones 4-6)

- Comunicación verbal y no verbal
- Detección de distorsiones cognitivas
- Entrenamiento en comunicación no violenta

Bloque 3 – Asertividad y gestión interpersonal (Sesiones 7-10)

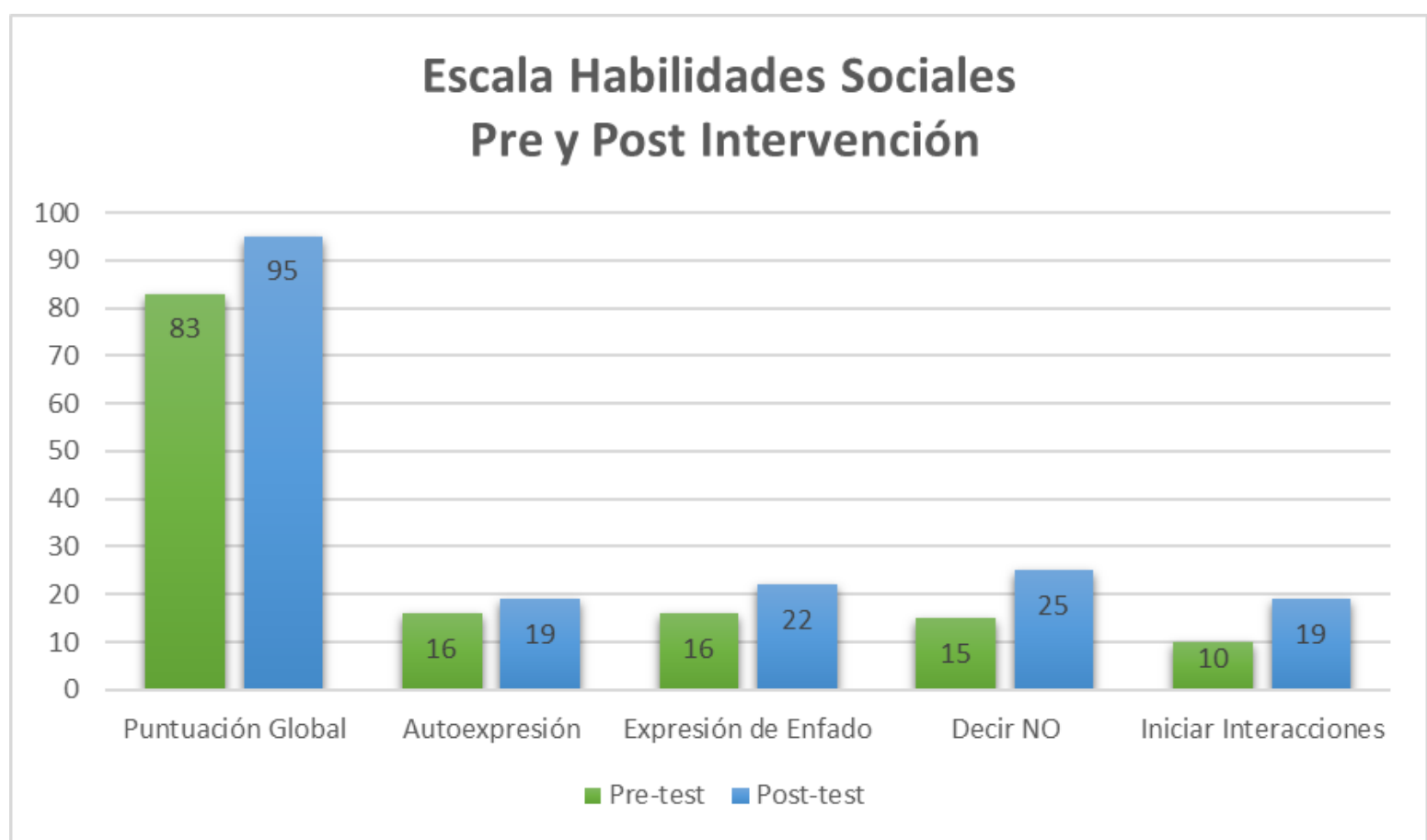
- Gestión de críticas
- Resolución de conflictos
- Expresión emocional positiva
- Establecimiento de límites

Última sesión: Evaluación y cierre



Resultados

El análisis de las puntuaciones globales de la EHS muestra una mejora significativa de las habilidades sociales tras la intervención grupal. La puntuación media global aumentó en el post-test respecto al pre-test, indicando una disminución del déficit de asertividad y una mayor competencia social percibida con una asistencia media del 87,5%.



Conclusiones

Los resultados muestran una mejora cuantificable en habilidades sociales y asertividad, con un incremento medio del 12% en la puntuación global de la EHS tras la intervención. Estos hallazgos son coherentes con la evidencia previa sobre intervenciones grupales en adolescencia [4,5], y apoyan la utilidad de programas estructurados en el ámbito comunitario de salud mental. El programa en habilidades sociales demuestra capacidad para mejorar la competencia social percibida en adolescentes en seguimiento clínico. La enfermera en salud mental desempeña un papel central en el diseño, implementación y evaluación de intervenciones grupales basadas en evidencia, consolidando su rol en la promoción de la salud mental infanto-juvenil.

Bibliografía

1. Organización Mundial de la Salud. Adolescent mental health. OMS; 2021.
2. Fulquez SC, Alguacil M, Pañellas M. Atención emocional y su relación con la autoestima en adolescentes. Int J Dev Educ Psychol. 2011;1(1):327-334.
3. D Domenech et al. Estudio transnacional en adolescentes españoles y franceses. Chile 2024 doi: 10.32457/ejep.v17i1.2426
4. González A, Molero MD. Las habilidades sociales en la adolescencia: una revisión sistemática. Rev Iberoam Psicol. 2022;15(2):45-58.
5. Moral JC, Sánchez-Sosa JC, Villarreal ME. Intervenciones grupales en adolescentes y su impacto en habilidades sociales. Psicol Salud. 2018;28(2):231-240.
6. Antonovsky A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. Health Promot Int. 1996;11(1):11-18.
7. Bisquerra R. Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis; 2009.
8. Gismero E. Escala de habilidades sociales (EHS). Madrid: TEA Ediciones; 2010.
9. Caballo VE. Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Madrid: Siglo XXI; 2007.