Cuaderno de enfermería. Revista científica
Vol. 4(especial), 37-42, 2026
https://doi.org/10.62574/cwcv4794

Rol de la enfermera en el cuidado de adolescentes con trastorno de ansiedad

The nurse's role in caring for adolescents with anxiety disorder

Karely Nicole Gualotuña-Pilatasig
karelygp01@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0009-0001-3448-4926

Leydy Vanessa Pilatasig-Díaz
leydypd75@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0009-0000-9327-5115

Eloisa Cumanda Santamaria-Guaman
eloisasg39@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0009-0001-9070-2959

María Fernanda Morales-Gómez-De-La-Torre
mariamorales@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0000-0001-7468-2831

RESUMEN

Objetivo: evaluar la eficacia de una intervención grupal dirigida por enfermería en la reducción de los síntomas de ansiedad en adolescentes. **Método:** ensayo clínico piloto aleatorizado y controlado con 64 estudiantes de 15 a 17 años de Ambato, Ecuador, con GAD-7 ≥ 10. Se asignaron a ocho sesiones grupales de psicoeducación, técnicas cognitivo-conductuales, relajación y hábitos saludables (n = 32) o a atención habitual (n = 32). **Resultados:** a las ocho semanas, el grupo de intervención redujo el GAD-7 en 4,07 puntos más que el control (η^2p = 0,35), y el efecto se mantuvo a las doce semanas. La respuesta clínica fue del 75,9 % frente al 35,7 % (p = 0,005), con un número necesario a tratar de 2,5; los síntomas depresivos también disminuyeron. **Conclusión:** la enfermería escolar puede liderar intervenciones eficaces para la ansiedad adolescente.
Descriptores: ansiedad; adolescente; rol de la enfermera. (DeCS).

ABSTRACT

Objective: to evaluate the efficacy of a nurse-led group intervention in reducing anxiety symptoms in adolescents. **Method:** pilot randomized controlled trial with 64 students aged 15 to 17 years in Ambato, Ecuador, with GAD-7 ≥ 10. Participants were allocated to eight group sessions of psychoeducation, cognitive-behavioral techniques, relaxation and healthy habits (n = 32) or to usual care (n = 32). **Results:** at eight weeks, the intervention group reduced GAD-7 scores by 4.07 points more than the control group (ηp^2 = 0.35), and the effect persisted at twelve weeks. Clinical response was 75.9% vs. 35.7% (p = 0.005), with a number needed to treat of 2.5; depressive symptoms also decreased. **Conclusion:** school nursing can lead effective interventions for adolescent anxiety.
Descriptors: anxiety; adolescent; nurse's role. (DeCS).

Recibido: 04/08/2026. Revisado: 12/08/2026. Aprobado: 15/09/2026. Publicado: 01/10/2026.
Original breve

INTRODUCCIÓN

La ansiedad es el problema de salud mental más frecuente en la adolescencia y su presencia se intensificó tras la pandemia de COVID-19; en este sentido, el metaanálisis de Wang et al. (1) encontró un aumento significativo de las puntuaciones de ansiedad medidas con el GAD-7 después de la emergencia sanitaria, junto con un riesgo de depresión 2,54 veces mayor. En el ámbito andino, Moya-Salazar et al. (2) estimaron una prevalencia de ansiedad del 45,08 % en poblaciones rurales de Perú, Ecuador, Colombia y Paraguay, con barreras de acceso a la atención especializada.

Dentro de este orden de ideas, los adolescentes latinoamericanos enfrentan factores de riesgo particulares. Diez-Canseco et al. (3) demostraron que cada acontecimiento vital estresante reciente aumenta entre un 10 % y un 21 % la probabilidad de ansiedad, con mayor vulnerabilidad en adolescentes que en adultos jóvenes; por su parte, Ulloa Flores et al. (4) reportaron síntomas ansiosos en el 46,2 % de estudiantes de ciencias de la salud de diez países de la región. A ello se suma el entorno digital, puesto que Cabezas-Klinger et al. (5) hallaron una asociación positiva entre el uso de redes sociales y los trastornos mentales, y Ding et al. (6) estimaron una correlación de 0,333 entre el uso problemático de internet y la ansiedad social.

Ahora bien, la enfermería ocupa una posición estratégica en la detección y el abordaje de estos problemas. Según el estudio de Yoshinaga et al. (7), la terapia cognitivo-conductual dirigida por enfermeras alcanzó en la práctica clínica real un tamaño del efecto de 0,88 sobre los síntomas medidos con el GAD-7. No obstante, Markkanen et al. (8) observaron que el 68 % de las enfermeras escolares percibe una formación insuficiente, y Anttila et al. (9) señalaron la falta de tiempo y recursos como el principal obstáculo. Por tal motivo, el objetivo de este estudio fue evaluar la eficacia de una intervención grupal dirigida por enfermería en la reducción de los síntomas de ansiedad en adolescentes escolarizados de Ambato, Ecuador.

MÉTODO

En función de lo planteado, se realizó un ensayo clínico piloto, aleatorizado y controlado, con dos grupos paralelos, entre marzo y agosto de 2024 en dos unidades educativas fiscales de Ambato. Se tamizó a estudiantes de 15 a 17 años y se incluyó a quienes obtuvieron 10 puntos o más en el GAD-7, instrumento con alta consistencia interna en población adolescente (α = 0,93-0,95) según Sun et al. (10). Se excluyó a quienes recibían tratamiento psiquiátrico o presentaban riesgo suicida, quienes fueron derivados de inmediato al servicio de salud mental.

En cuanto a la asignación, 64 adolescentes se distribuyeron mediante una secuencia generada por computadora en grupo de intervención (n = 32) y grupo control (n = 32). La intervención consistió en ocho sesiones grupales semanales de 60 minutos dirigidas por una enfermera con formación en salud mental, que integraron psicoeducación sobre la

ansiedad, reestructuración de pensamientos automáticos, respiración diafragmática, relajación muscular progresiva, actividad física, higiene del sueño y uso saludable de pantallas. El grupo control recibió la atención habitual del departamento de consejería estudiantil y material impreso informativo.

Para la medición se aplicaron el GAD-7 (resultado principal) y el PHQ-9 para síntomas depresivos al inicio, a las ocho semanas y a las doce semanas; se definió respuesta como una puntuación del GAD-7 inferior a 10. El efecto se estimó mediante análisis de covarianza ajustado por la puntuación basal, con eta cuadrado parcial (η^2p) como tamaño del efecto, y la respuesta se comparó con chi cuadrado. El protocolo contó con la aprobación del comité de ética, el consentimiento de los representantes y el asentimiento de los participantes.

RESULTADOS

En primer término, completaron el seguimiento 29 adolescentes del grupo de intervención y 28 del grupo control. Ambos grupos fueron comparables al inicio en edad (15,8 ± 0,9 frente a 16,0 ± 0,8 años), proporción de mujeres (65,6 % frente a 71,9 %), puntuación del GAD-7 (13,2 ± 2,6 frente a 13,5 ± 2,3; p = 0,685) y del PHQ-9 (11,3 ± 3,6 frente a 11,3 ± 3,7).

Tabla 1. Efecto de la intervención sobre los síntomas de ansiedad y depresión.

Variable	Intervención media ± DE	Control media ± DE	Diferencia ajustada (IC 95 %)	p	η^2p
GAD-7 a las 8 semanas	7,4 ± 3,4	11,5 ± 4,1	−4,07 (−5,60 a −2,55)	< 0,001	0,35
GAD-7 a las 12 semanas	7,2 ± 3,6	11,3 ± 4,4	−4,20 (−5,99 a −2,42)	< 0,001	0,29
PHQ-9 a las 8 semanas	7,9 ± 4,6	10,1 ± 4,7	−2,35 (−3,79 a −0,90)	0,002	0,16

Como muestra la Tabla 1, el grupo de intervención redujo en más de cuatro puntos su ansiedad respecto del control, con un efecto grande que se mantuvo a las doce semanas. De igual modo, los síntomas depresivos disminuyeron, aunque con un efecto de menor magnitud.

En relación con la respuesta clínica, el 75,9 % del grupo de intervención y el 35,7 % del grupo control alcanzaron puntuaciones del GAD-7 inferiores a 10 a las ocho semanas (χ^2 = 7,77; p = 0,005), con un número necesario a tratar de 2,5. A las doce semanas, las proporciones fueron del 72,4 % y del 35,7 %, respectivamente (χ^2 = 6,33; p = 0,012). La asistencia media fue de 6,9 sesiones y no se registraron eventos adversos.

DISCUSIÓN

En términos generales, la intervención dirigida por enfermería redujo los síntomas de ansiedad con un efecto clínicamente relevante y sostenido a corto plazo. Tal resultado coincide con la revisión de revisiones de Pawils et al. (11), cuyo análisis de la enfermería escolar incluyó un ensayo con reducción significativa de la ansiedad mediante terapia cognitiva computarizada, y con la eficacia de la terapia cognitivo-conductual dirigida por enfermeras documentada por Yoshinaga et al. (7).

En cuanto al componente cognitivo-conductual, el efecto obtenido se aproxima al reportado por Stjerneklar et al. (12), quienes aplicaron terapia cognitivo-conductual por internet a adolescentes daneses y lograron que el 40 % quedara libre del diagnóstico principal, frente al 16 % del grupo en lista de espera. Por su parte, Tse et al. (13) encontraron efectos favorables de la terapia cognitivo-conductual escolar sobre la ansiedad social en el 86 % de los estudios, aunque de magnitud modesta; la mayor respuesta de este ensayo podría explicarse por la inclusión de adolescentes con síntomas moderados, que disponen de mayor margen de mejora.

Con respecto a los componentes complementarios, el metaanálisis de Liu et al. (14) mostró que las intervenciones de actividad física de tipo mente-cuerpo producen efectos superiores a los deportes o al entrenamiento aeróbico aislado, lo que respalda la inclusión de la relajación y la respiración. Sin embargo, Carneiro et al. (15) no hallaron un beneficio significativo de la atención plena aislada sobre la ansiedad infantojuvenil, por lo que estas técnicas deberían integrarse en programas multicomponentes en lugar de aplicarse de forma independiente.

Por otra parte, el abordaje del uso de pantallas responde a la asociación entre el uso problemático de internet y la ansiedad social descrita por Ding et al. (6). En consecuencia, la enfermera puede incorporar en la consejería escolar pautas sobre el tiempo en redes sociales y el sueño. Las barreras de formación señaladas por Markkanen et al. (8) indican que la replicación de este modelo exige capacitación específica del personal y espacios institucionales protegidos.

CONCLUSIÓN

La intervención grupal dirigida por enfermería, basada en psicoeducación, técnicas cognitivo-conductuales, relajación y hábitos saludables, redujo de forma significativa los síntomas de ansiedad en adolescentes escolarizados, con un efecto sostenido a las doce semanas y una disminución secundaria de los síntomas depresivos. Estos resultados respaldan la incorporación de la enfermera en los equipos de salud mental escolar y justifican un ensayo multicéntrico con seguimiento prolongado.

REFERENCIAS

1. Wang S, Chen L, Ran H, Che Y, Fang D, Sun H, et al. Depression and anxiety among children and adolescents pre and post COVID-19: a comparative meta-analysis. Front Psychiatry. 2022;13:917552. doi:10.3389/fpsyt.2022.917552
2. Moya-Salazar J, Jaime-Quispe A, Cañari B, Moya-Espinoza JG, Contreras-Pulache H. A systematic review of mental health in rural Andean populations in Latin America during the COVID-19 pandemic. Front Psychiatry. 2023;14:1136328. doi:10.3389/fpsyt.2023.1136328
3. Diez-Canseco F, Carbonel A, Bernabe-Ortiz A, Olivar N, Gómez-Restrepo C, Toyama M, et al. Association between stressful life events and depression, anxiety,

and quality of life among urban adolescents and young adults in Latin America. Front Psychol. 2024;15:1466378. doi:10.3389/fpsyg.2024.1466378

4. Ulloa Flores RE, Díaz Sánchez R, Mora Noriega HE, Sánchez Musi LF, Apiquian Guitart R, Olvera Green DM, et al. Factors associated with the presence of depression, anxiety, and substance use in health students from 10 Latin American countries during the COVID-19 pandemic. Salud Ment. 2024;47(2):65-71. doi:10.17711/sm.0185-3325.2024.009
5. Cabezas-Klinger H, Fernandez-Daza FF, Mina-Paz Y. Associations between social media use and mental disorders in adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis of recent evidence. Behav Sci (Basel). 2025;15(11):1450. doi:10.3390/bs15111450
6. Ding H, Cao B, Sun Q. The association between problematic internet use and social anxiety within adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis. Front Public Health. 2023;11:1275723. doi:10.3389/fpubh.2023.1275723
7. Yoshinaga N, Obara Y, Kawano N, Kondo K, Hayashi Y, Nakai M, et al. Real-world effectiveness and predictors of nurse-led individual cognitive behavioral therapy for mental disorders: an updated pragmatic retrospective cohort study. Behav Sci (Basel). 2024;14(7):604. doi:10.3390/bs14070604
8. Markkanen P, Anttila M, Välimäki M. Supporting student's mental health: a cross-sectional survey for school nurses. Children (Basel). 2021;8(2):129. doi:10.3390/children8020129
9. Anttila M, Ylitalo M, Kurki MH, Hipp K, Välimäki M. School nurses' perceptions, learning needs and developmental suggestions for mental health promotion: focus group interviews. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(24):9503. doi:10.3390/ijerph17249503
10. Sun J, Liang K, Chi X, Chen S. Psychometric properties of the Generalized Anxiety Disorder Scale-7 Item (GAD-7) in a large sample of Chinese adolescents. Healthcare (Basel). 2021;9(12):1709. doi:10.3390/healthcare9121709
11. Pawils S, Heumann S, Schneider SA, Metzner F, Mays D. The current state of international research on the effectiveness of school nurses in promoting the health of children and adolescents: an overview of reviews. PLoS One. 2023;18(2):e0275724. doi:10.1371/journal.pone.0275724
12. Stjerneklar S, Hougaard E, McLellan LF, Thastum M. A randomized controlled trial examining the efficacy of an internet-based cognitive behavioral therapy program for adolescents with anxiety disorders. PLoS One. 2019;14(9):e0222485. doi:10.1371/journal.pone.0222485
13. Tse ZWM, Emad S, Hasan MK, Papathanasiou IV, Rehman IU, Lee KY. School-based cognitive-behavioural therapy for children and adolescents with social anxiety disorder and social anxiety symptoms: a systematic review. PLoS One. 2023;18(3):e0283329. doi:10.1371/journal.pone.0283329
14. Liu Q, Xu Z, Tai P, Lian Z, Cheng W, Zhang J. Effects of physical activity interventions on mental health in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis

of intervention type and baseline risk as moderators. Front Psychol. 2026;17:1825603. doi:10.3389/fpsyg.2026.1825603

15. Carneiro BD, Pozza DH, Costa-Pereira JT, Tavares I. Mindfulness in mental health and psychiatric disorders of children and adolescents: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Pediatr Rep. 2025;17(3):59. doi:10.3390/pediatric17030059

Derechos de autor: 2026 Por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/