

Intervenciones no farmacológicas de enfermería en salud mental

*Autores: Johan Wilkie, Hannah Santos, Nataly Castillo, Ashley Cortez.
Estudiantes de la licenciatura en Enfermería, Universidad Interamericana de Panamá.*

Resumen—Se analiza la importancia que tienen las intervenciones no farmacológicas en los cuidados de enfermería dirigidos a los pacientes psiquiátricos, destacando así el impacto individual y social. El estudio se enfoca tanto en el campo clínico como comunitario, implementando estrategias complementarias para llevar a cabo los tratamientos, incluyendo intervenciones psicoeducativas, emocionales, conductuales y ambientales para orientar sobre el manejo del estrés y la ansiedad. Se complementan los resultados en evidencias, lo que contribuye a fortalecer el bienestar emocional, la prevención de recaídas y la mejora de la calidad de vida de cada paciente.

Abstract—We will analyze the importance of non-pharmacological interventions in nursing care directed at psychiatric patients, highlighting their individual and social impact. The focus will be on both clinical and community settings, implementing complementary strategies to carry out treatments, including psychoeducational, emotional, behavioral, and environmental interventions aimed at guiding the management of stress and anxiety. Complementing the results with evidence contributes to strengthening emotional well-being, preventing relapses, and improving each patient's quality of life.

Palabras clave— Cohesión social,

I. INTRODUCCIÓN

La salud mental se constituye como un elemento fundamental para el bienestar integral de los individuos, ya que influye en la capacidad para afrontar situaciones como el estrés cotidiano y establecer relaciones saludables. Actualmente, los trastornos mentales representan un importante problema de salud pública debido al impacto que pueden generar en la calidad de vida, el funcionamiento personal y el desarrollo comunitario. A pesar de los avances alcanzados en este ámbito, aún persisten barreras significativas como el estigma social, la limitada accesibilidad a los servicios de salud y la atención centrada principalmente en el abordaje farmacológico.

En este contexto, surge la necesidad de implementar estrategias integrales que incluyan intervenciones no farmacológicas orientadas al bienestar emocional y a la prevención de recaídas, con el propósito de fortalecer las habilidades de afrontamiento en la vida cotidiana. Diversos enfoques han demostrado ser eficaces tanto en el ámbito clínico como comunitario, permitiendo un abordaje más humano, participativo y centrado en la persona dentro del cuidado de la salud mental.

Dentro de este proceso, el personal de enfermería desempeña un papel fundamental al brindar cuidados, acompañamiento terapéutico y contribuir a la creación de entornos más saludables y seguros, favoreciendo la adherencia al tratamiento y la participación activa de los pacientes en su proceso de recuperación.

El presente artículo tiene como objetivo analizar la importancia de la implementación de intervenciones no farmacológicas en pacientes psiquiátricos, no con la finalidad de sustituir el tratamiento farmacológico, sino de complementarlo y fortalecerlo mediante estrategias terapéuticas integrales que permitan un mejor control y

seguimiento del tratamiento. Asimismo, se busca destacar cómo estas intervenciones contribuyen al manejo del estrés, la ansiedad y la depresión, así como al fortalecimiento del funcionamiento cognitivo en pacientes con trastornos neurodegenerativos, como la enfermedad de Alzheimer, mediante terapias como la musicoterapia y el uso de tecnologías de la información y la comunicación (TIC), promoviendo una atención más integral y orientada a la calidad de vida.

II. Importancia de la salud mental en el bienestar individual y social

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés en la vida, para así poder desarrollar sus habilidades, aprender, trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Esto es algo fundamental para que se logren sustentar nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones y establecer relaciones.

La salud mental se reconoce como un derecho humano y también como pilar fundamental en el desarrollo humano. Sin embargo, muchas veces se presenta el caso de que, hasta ahora, millones de personas siguen sin buscar algún tipo de apoyo, ya sea por estigma, discriminación o barreras estructurales que impiden su atención. Estas brechas afectan no solo el bienestar individual, sino la cohesión social y el progreso económico, convirtiendo la salud mental en un desafío que afecta todos los aspectos de la vida.

Para afrontar estos desafíos se requiere de voluntad colectiva: combatir el estigma, ampliar la prevención, el tratamiento y garantizar que la recuperación esté al alcance de todos. Lograr la salud mental para todos es esencial para impulsar la salud pública y garantizar el ejercicio de los derechos humanos.

Se conoce que cada persona experimenta la salud mental de forma diferente. Lo que influye en esta puede ser una combinación de factores individuales, sociales y estructurales. Los riesgos como la genética, el consumo de sustancias, la pobreza, la violencia y la desigualdad pueden afectar especialmente en etapas sensibles como la infancia.

A. Trastornos mentales

Son alteraciones clínicas significativas del pensamiento, las emociones o el comportamiento que interfieren en la vida cotidiana y el bienestar. Se consideran como una de las principales causas de discapacidad en el mundo, afectando a personas de todas las edades, géneros y orígenes culturales. Algunos de estos son:

TABLA I
TRASTORNOS PSICOLÓGICOS

Trastorno	Descripción
Esquizofrenia	Es una distorsión de la realidad, con alucinaciones, delirios y pensamiento
Trastornos alimenticios	Como anorexia y bulimia, implican alteraciones de la conducta
Trastornos del desarrollo neurológico	Incluyen autismo (TEA) y trastorno por déficit de atención e hiperactividad
Depresión	Es el trastorno más común, caracterizado por tristeza persistente,
Trastorno de ansiedad	Implica miedo y preocupación excesiva; puede volverse crónico y
Trastorno bipolar	Combina episodios de depresión con períodos de estado de ánimo y energía
Trastorno de estrés postraumático	Se presenta tras experiencias de violencia o conflicto, con flashbacks y

TABLA II
POBLACIÓN VULNERABLE

Población	Porcentaje
Niños y adolescentes (Etapas cruciales)	Los marcadores tempranos definen el futuro y la vida adulta. Vulnerabilidad al entorno. 20 % (1 de cada 5 adolescentes).
Mujeres y sobrevivientes de violencia (Riesgo elevado)	Alto riesgo de depresión, ansiedad, consumo de sustancias y TEPT. Requiere enfoque integral (clínico, legal, empoderamiento). 50 % (Rango medio de síntomas de TEPT: 40 % a 60 %). 40 % (Rango medio de depresión: 30% a 50%).
Adultos mayores (Riesgo y contribución)	Aunque muchos están sanos, existe un alto riesgo de depresión y ansiedad. Importancia de la participación social. 25 % con algún trastorno mental/neurológico. 7 % de prevalencia de depresión. 4 % de prevalencia de ansiedad.

Bajo este análisis, se reconoce la importancia de la salud mental y lo fundamental que es tanto de manera individual como social, ya que permite interactuar, afrontar el estrés, tomar decisiones y desarrollarnos dentro de la comunidad para contribuir a una mejor calidad de vida. También se enfoca en las consecuencias que trae el deterioro de la salud mental, como el aislamiento, el conflicto y afecciones sociales amplias. Por ello, comprender la salud mental es esencial tanto a nivel individual como social, permitiendo reconocerla como una prioridad dentro del bienestar y la salud pública.

II. INTERVENCIONES NO FARMACOLÓGICAS EN SALUD MENTAL: ENFOQUE CLÍNICO Y COMUNITARIO

A. Intervenciones no farmacológicas con enfoque clínico

Algunas de las siguientes intervenciones han demostrado ser eficaces para la población de manera clínica, principalmente en personas con deterioro cognitivo, aunque su aplicación también se extiende a diversos trastornos de salud mental.

1) Musicoterapia: La musicoterapia consiste en usar las respuestas y conexiones de una persona con la música para estimular cambios positivos en el estado de ánimo y el bienestar general. La terapia musical puede incluir escuchar música y crear música con instrumentos de todo tipo y también puede involucrar cantar y moverse con la música.

Por medio de hacer o escuchar música se reduce el estrés, ayuda con el proceso de parto, aumenta la creatividad, la capacidad de resolver problemas, disminuye la ansiedad y mejora la autoestima.

2) Terapia con Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC): El Gradior es un software para rehabilitación neuropsicológica que permite realizar programas de entrenamiento y recuperación de las funciones cognitivas como la atención, memoria y orientación.

B. Intervenciones comportamentales

Este tipo de intervención se adapta a las necesidades de cada persona ya que tiene como objetivo reducir la intensidad, la frecuencia y la duración del comportamiento problemático. Se aplica en pacientes con problemas de conducta como agresión, agitación o falta de atención, los cuales pueden desencadenarse por factores biológicos (dolor), sociales (aburrimiento, ruidos y luces) o psicológicos (problemas emocionales).

1) Técnicas de relajación: Las 8 técnicas de relajamiento mencionadas por la CSS son:

1. Respiración profunda
2. Escaneo mental temporal
3. Relajación con visualización
4. El conteo regresivo
5. Relajación muscular progresiva
6. Meditación
7. Escuchar música relajante

2) Automasaje: Las técnicas de relajación tienen como objetivo principal reducir el estrés y la ansiedad, promoviendo el bienestar físico y emocional. A través de métodos, como la respiración profunda, la meditación o la relajación muscular, se busca disminuir la tensión del cuerpo, mejorar la concentración y generar una sensación de calma. Además, estas técnicas ayudan a aumentar la conciencia corporal, controlar los pensamientos negativos y favorecer un mejor estado de ánimo, contribuyendo así a una mejor calidad de vida.

3)Tener un sueño saludable: Mantener horarios aptos para el descanso tranquilo, de sueño profundo y, de procurar que sea a oscuras; además, se debe evitar ver el celular antes de acostarse. Practicar estas acciones ayuda a regular el ciclo circadiano y ayuda a recargar nuestro cuerpo.

4)Alimentación saludable: Es de suma importancia la buena alimentación equilibrada porque esta nos brinda energía a nuestro sistema. Además, ayuda al control de las emociones debido a que algunos alimentos influyen en el funcionamiento cerebral.

5)Ejercicio físico: Al realizar actividades físicas, liberamos endorfinas, las cuales nos ayudan a controlar el estrés y fortalecen el sistema cardiovascular. Practicar diariamente ejercicios al menos por 30 minutos es de gran ayuda, ya sea como yoga y natación.

6) Entrevista motivacional: Es una estrategia que ayuda en conjunto a otras intervenciones, mediante esta intervención que ha demostrado una disminución en la ansiedad y estrés, pueda la persona interesarse por su propio bienestar y autosuficiencia, promoviendo la escucha activa y la empatía permitiendo que el paciente reconozca y comprenda su ansiedad y estrés.

C. Terapias psicológicas

1)Terapia cognitivo-conductual: La terapia cognitivo-conductual se enmarca dentro de las intervenciones terapéuticas contempladas en la legislación panameña, la cual garantiza el acceso a tratamientos psicológicos basados en evidencia científica.

Se usa tanto en contextos clínicos (depresión, ansiedad, fobias, etc.), como en la vida diaria (manejo del estrés, habilidades de afrontamiento).

2)Terapia sistémica: Intervención focalizada en las relaciones y la estructura de la familia, especialmente se enfoca en que ninguna persona esté aislada, sino que forma parte de un sistema. Muchos programas de salud mental y servicios comunitarios la utilizan para tratar dinámicas familiares disfuncionales.

Ayuda a resolver conflictos entre miembros de la familia que afectan la vida diaria, la comunicación y el funcionamiento general.

3)Integración familiar: Tiene como objetivo ayudar a las personas y a sus familias a mantener una salud óptima, prevenir recaídas, reducir el estrés y mejorar la comunicación y las relaciones familiares. Esto requiere educación sobre el manejo según la afección de salud y una comunicación estable.

D. Intervenciones no farmacológicas en enfoque comunitario

Las intervenciones comunitarias están respaldadas por la legislación panameña, la cual promueve la prevención, educación y participación social como estrategias clave para la salud mental.

1)Terapia con animales: la presencia de animales favorece la interacción social ya que ayudan a las personas a sentirse más cómodas y abiertas a comunicarse,

especialmente en quienes presentan timidez o trastornos del espectro autista. Además, contribuyen a reducir la sensación de soledad, sobre todo en adultos mayores, al estimular la mente y fortalecer el vínculo con su entorno. De igual manera, esta interacción constante promueve el desarrollo de habilidades sociales y la empatía, facilitando una mejor relación con los demás. Algunos de sus beneficios emocionales serían los siguientes:

- Reducción del estrés y la ansiedad: la interacción, acariciar o simplemente la presencia de un animal de terapia (perros, caballos, etc.), ayuda a disminuir los niveles de cortisol, reduciendo así la ansiedad y el miedo.
- Mejora de la autoestima y confianza: lograr metas de cuidado o entrenamiento del animal aumenta la autoconfianza de los pacientes.
- Apoyo en el manejo del duelo y trauma: los animales brindan consuelo y seguridad emocional a personas que han pasado por experiencias difíciles.

III. ROL DE LA ENFERMERÍA Y SU PROYECCIÓN COMO APOYO PSICOEMOCIONAL PARA LA POBLACIÓN

El rol del personal de enfermería está regulado por normativas nacionales que promueven una atención integral, ética y humanizada en salud mental.

1.**Acompañamiento emocional:** El acompañamiento emocional implica brindar apoyo psicológico básico mediante:

- Escucha activa y empática.
- Validación de emociones.
- Generación de confianza y seguridad.
- Presencia constante en momentos de crisis.

Este apoyo es clave para reducir la ansiedad, el miedo y el aislamiento del paciente.

2.**Educación al paciente y familia:** La enfermería cumple un rol educativo fundamental porque:

- Explica la enfermedad y su manejo.
- Promueve hábitos saludables.
- Orienta sobre el uso adecuado de servicios de salud.
- Involucra a la familia en el proceso de recuperación.

Esto favorece la adherencia al tratamiento y la prevención de recaídas.

3.**Recomendaciones para el personal de enfermería:**

- Mantener una comunicación clara y empática.
- Actualizarse en temas de salud mental.
- Fomentar el autocuidado profesional para evitar el desgaste emocional.
- Respetar la confidencialidad del paciente.

Promover un enfoque humanizado y libre de estigmas

VIII. BENEFICIOS DE LAS INTERVENCIONES NO FARMACOLÓGICAS EN PACIENTES

Las intervenciones no farmacológicas están respaldadas por el marco legal panameño, el cual establece la promoción, prevención y tratamiento como pilares fundamentales de la salud mental.

Entre sus principales impactos se encuentran:

- Reducción de síntomas de ansiedad y depresión.
- Mejora en la calidad de vida.
- Disminución del uso excesivo de medicamentos.
- Fortalecimiento de habilidades de afrontamiento.



Figura 1. Intervenciones no farmacológicas de enfermería en salud mental. Generada con IA

IV. CONCLUSIÓN

Las intervenciones no farmacológicas en salud mental representan un componente esencial dentro del cuidado integral de los pacientes psiquiátricos, ya que permiten complementar el tratamiento farmacológico mediante diversas estrategias centradas en la persona, su entorno y sus necesidades emocionales y sociales. Estas intervenciones no buscan sustituir el tratamiento farmacológico, sino complementarlo mediante estrategias centradas en la persona, favoreciendo el equilibrio emocional, la adaptación y el bienestar integral.

A lo largo de este análisis se evidencia que el abordaje clínico y comunitario no solo contribuye a la disminución de síntomas como la ansiedad, el estrés o la depresión, sino que también fortalece las habilidades de afrontamiento, la autonomía y la calidad de vida del paciente. Asimismo, se reconoce la relevancia del rol de la enfermería en la implementación de estas intervenciones, al acompañar a los pacientes y brindar apoyo psicoemocional, promoviendo cuidados humanizados y la participación activa tanto del paciente como de sus familiares.

Por lo tanto, fortalecer la aplicación de estas estrategias dentro del sistema de salud contribuye a reducir las brechas de atención y permite avanzar hacia modelos de atención más integrales, orientados no solo al tratamiento de la enfermedad, sino también al bienestar integral de la persona.

V. REFERENCIAS

Rodríguez Tejada, A., & Torres Tejera, M. E. (2024). Estrategias no farmacológicas en el tratamiento de la ansiedad. *Atención Primaria Práctica*, 6(2), 100193. <https://doi.org/10.1016/j.appr.2024.100193> [1]

Infocop. (2022). Beneficios de las intervenciones no farmacológicas para niños/as y jóvenes con problemas de atención, actividad e impulsividad. Basado en la guía de la British Psychological Society (BPS). [2]

Ministerio de Salud de Panamá. (2023). Ley 364 de 6 de febrero de 2023: Sobre salud mental. <https://www.minsa.gob.pa> [3]

Fundación CASER. (2023, 30 de mayo). Qué son las terapias no farmacológicas. <https://www.fundacioncaser.org/dependencia-y-autonomia/autonomia/terapias-no-farmacologicas> [4]

Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B., & Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 169–173. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2020.01.005> [5]

World Health Organization (WHO). (s. F.). Documento sobre salud mental. Recuperado el 20 de febrero de 2026, de <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/7ca68874-a48a-4f90-8d22-2961f012a9f8/content> [6]

Mendoza Moreno, S. C. (2019). Intervención terapéutica dentro del Programa de Atención Psicológica – UDELAS (incluye EMDR y habilidades de regulación emocional). [7]

Pan American Health Organization (PAHO). (s. F.). Salud mental. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental> [8]

United Nations. (s. F.). Global issues: Mental health. <https://www.un.org/en/global-issues/mental-health> [9]

Revista Enfoque, Facultad de Enfermería, Universidad de Panamá. (s. F.). Estudios relacionados con la enfermería en salud pública y psicoemocional. [10]

Griffiths, M. (2025, 9 de octubre). How does our environment impact our mental health? UCL Faculty of Brain Sciences. <https://www.ucl.ac.uk/brain-sciences/news/2025/oct/how-does-our-environment-impact-our-mental-health> [11]

Ministerio de Salud de Panamá. (2023, 6 de febrero). Ley 364 de 6 de febrero de 2023: Sobre salud mental. <https://www.minsa.gob.pa/normatividad/ley-364-de-6-de-febrero-de-2023-sobre-salud-mental> [12]