

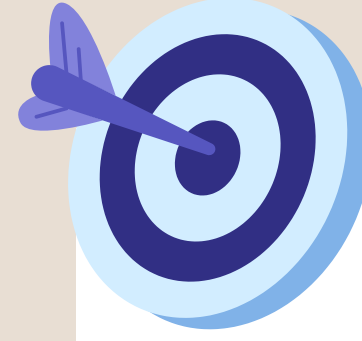
# IMPLANTACIÓN DE PROGRAMAS DE RELAJACIÓN A NIVEL AMBULATORIO PARA MEJORAR LA ANSIEDAD

**Elena Ferreiro Tiemblo.** Enfermera especialista en salud mental. Complejo Asistencial de Ávila  
**César Álvarez Hernández.** Enfermero especialista en EFYC. Complejo Asistencial de Ávila

1

## INTRODUCCIÓN

- **Trastornos de ansiedad:** Constituyen uno de los principales problemas de salud en nuestro país.
- Caracterizados por preocupación, miedo o temor excesivo, tensión o activación, que provoca un malestar notable o un deterioro clínicamente significativo de la actividad del individuo.
- Es un fenómeno complejo, entre sus causas están implicados tanto factores biológicos como ambientales y psicosociales.
- En general, se tratan con medicación, tipos específicos de psicoterapia, o ambos.
- El entrenamiento en relajación es uno de los procedimientos más utilizados para disminuir la sintomatología de la ansiedad.
- Un enfermero, con la formación y entrenamiento adecuado, está capacitado para promover y asumir el entrenamiento en relajación como una función más de su rol profesional



2

## OBJETIVOS

Identificar los beneficios de la implantación de programas de relajación desarrollados por enfermeras; en los centros de salud mental, para mejorar la ansiedad.



3

## METODOLOGÍA

- Se realiza una **búsqueda bibliográfica** en las bases de datos: Pubmed, Scielo, Cuiden, Cochrane y Science Direct.
- **Criterios de inclusión:** Últimos 10 años, español e inglés.
- **DECS/MESH:** Terapia por relajación (Relaxation Therapy), Atención de Enfermería (Nursing Care) y Ansiedad (Anxiety).
- Se encontraron un total de 131 artículos con esos criterios de selección. Se volcaron al gestor de referencias para eliminar los duplicados. Posteriormente se hace un cribado por relevancia en etapas (1º por título y 2º por resumen). Finalmente se completa la selección de artículos mediante búsqueda inversa.
- **Se utilizan 3 de estos artículos para el presente trabajo.**

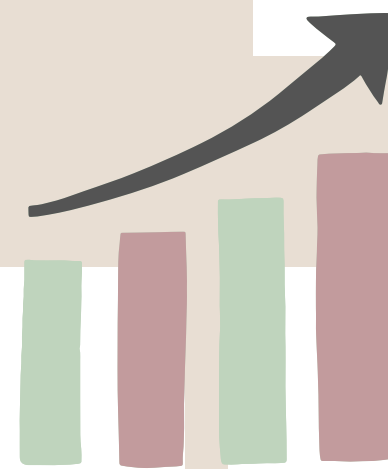
4

## RESULTADOS

En los programas de relajación se utilizan diferentes técnicas, las más destacadas son:

- **Entrenamiento en relajación progresiva de Jacobson:** Tensar y después relajar de manera secuencial varios grupos de músculos, a la vez que se presta atención a las sensaciones asociadas a la tensión y a la relajación.
- **Entrenamiento autógeno de Schultz:** Inducción de las sensaciones corporales que acompañan al estado hipnótico, con el fin de provocar la desconexión orgánica a la que nos lleva dicho estado.
- **Respiración profunda diafragmática:** Consiste en llevar el aire inspirado al abdomen en lugar de al pecho, logrando así una ventilación más adecuada.

También se pueden utilizar otros métodos como el **mindfulness** o el **yoga**.



5

## CONCLUSIONES

- Las **técnicas de relajación** usadas a nivel ambulatorio y guiadas por profesionales de enfermería resultan efectivas según todos los estudios consultados.
- Mejoran aspectos tales como la ansiedad, la implicación en su propio proceso terapéutico; aumentan sus conocimientos y mejora su afrontamiento de problemas; y también se observó que se usaban menos los recursos sanitarios.
- Para su evaluación se han utilizado escalas como la **escala de ansiedad de Hamilton** o el **Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA)**

### BIBLIOGRAFÍA

1. García Graus N, Vaquero Evaluación de un programa de psicoeducación grupal de técnicas de relajación desde la perspectiva de la enfermera especialista en salud mental. [citado el 22 de julio de 2024]. 2021. Disponible en: [https://www.researchgate.net/profile/Rocio-Julia-Sanchis/publication/316512289\\_Evolution\\_of\\_Transdisciplinary\\_Expressive\\_Therapies\\_in\\_the\\_Hospitalization\\_Unit\\_of\\_Psychiatry\\_and\\_the\\_effect\\_it\\_produces\\_on\\_people\\_during\\_their\\_admission\\_Evolucion\\_de\\_las\\_Terapias\\_Expresivas\\_Tra/disc/links/5901b7844585156502a10bb2/Evolution-of-Transdisciplinary-Expressive-Therapies-in-the-Hospitalization-Unit-of-Psychiatry-and-the-effect-it-produces-on-people-during-their-admission-Evolucion-de-las-Terapias-Expresivas-Transdis.pdf#page=922](https://www.researchgate.net/profile/Rocio-Julia-Sanchis/publication/316512289_Evolution_of_Transdisciplinary_Expressive_Therapies_in_the_Hospitalization_Unit_of_Psychiatry_and_the_effect_it_produces_on_people_during_their_admission_Evolucion_de_las_Terapias_Expresivas_Tra/disc/links/5901b7844585156502a10bb2/Evolution-of-Transdisciplinary-Expressive-Therapies-in-the-Hospitalization-Unit-of-Psychiatry-and-the-effect-it-produces-on-people-during-their-admission-Evolucion-de-las-Terapias-Expresivas-Transdis.pdf#page=922)
2. Ramírez Sánchez A, Espinosa Calderón C, Herrera Montenegro AF, Espinosa Calderón E, Ramírez Moyano A. Beneficios de la psicoeducación de entrenamiento en técnicas de relajación en pacientes con ansiedad. Enferm Docente. 2014;(102):6-12.
3. Salazar Mondalgo OM. Plan de intervención de enfermería en la implementación de talleres de relajación para pacientes ambulatorios con ansiedad que acuden al centro de salud mental comunitario san ierónimo – apurímac. 2021. Disponible en: [https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/6459/TA\\_2DAESP\\_SALAZAR\\_FCS\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=v](https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/6459/TA_2DAESP_SALAZAR_FCS_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=v)