

# EFFECTIVIDAD DE LA TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON



## EN POBLACIÓN INFANTIL

### Introducción

La manera en la que gestionamos nuestras emociones, nos relacionamos y tomamos decisiones viene determinada en gran parte por el contexto social en el que nos encontramos. El **estrés** y la **prisa** son dos condicionantes a los que nos enfrentamos en nuestro día a día afectando a toda la población, incluyendo a niños y adolescentes. La Organización Mundial de la Salud calcula que más del **13%** de los **adolescentes** de 10 a 19 años en el mundo padecen un **trastorno mental diagnosticado**. (OMS, 2021).

La **demandas de cuidados de salud mental** ha crecido exponencialmente y es por ello que desde la enfermería comunitaria debemos adquirir las habilidades necesarias en la **utilización de técnicas de relajación** en búsqueda de garantizar el cumplimiento del derecho al bienestar emocional, psicológico y social de todos los niños. Una de las técnicas utilizadas por su **sencillez** y **efectividad** para alcanzar este objetivo es la **técnica de relajación progresiva de Jacobson** adaptada para niños. La técnica se basa en la idea de que la **relajación muscular** puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, y se realiza mediante la **contracción** y **relajación** sistemática de los grupos musculares.

#### OBJETIVOS:

- Analizar** la efectividad de la técnica de relajación progresiva de Jacobson adaptada para niños y su impacto en la salud mental infantil.
- Dar a conocer esta técnica para **fomentar su uso** desde la enfermería comunitaria, infantil y escolar.

### Método



Para realizar esta **revisión bibliográfica** se determinó como población diana la población infantil en ámbito escolar y se hizo una búsqueda bibliográfica en la base de datos PubMed y en distintas plataformas online de publicaciones científicas.

### Resultados

Se ha demostrado que las intervenciones preventivas en salud mental permiten eliminar o reducir riesgo de ocurrencia de psicopatología de inicio temprano.

En 2013 se realizó un ensayo clínico aleatorizado que analizaba la eficacia de la relajación muscular progresiva en niños y se obtuvo como resultado una disminución de la ansiedad y una mejora del rendimiento académico.

Según otro estudio realizado en 2017 por L. S. Greenfield, M. J. Wright se observó una reducción significativa en la irritabilidad y una disminución de la tensión muscular tras varias sesiones de la técnica; resultados similares recogía el artículo realizado en 2018 por H. P. Daniels, R. F. Roberts.



### Conclusiones

La implantación de esta técnica puede tener un impacto positivo y duradero en la salud de los niños y les proporciona una herramienta para **proteger** su salud mental, **regulando** sus emociones y **reduciendo** el estrés.

Desde la enfermería debemos recordar nuestra **labor de prevención y promoción de la salud mental hacia la población infantil**. Una forma de contribuir con ello podría ser incluir en nuestras actividades o desde la figura de la enfermera escolar la adaptación de esta técnica.

### Relajación progresiva de Jacobson

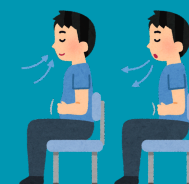
1

Ambiente y postura cómoda



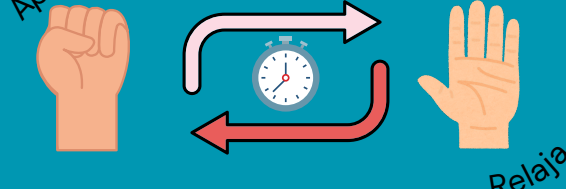
2

Respiración consciente



3

Aprieta

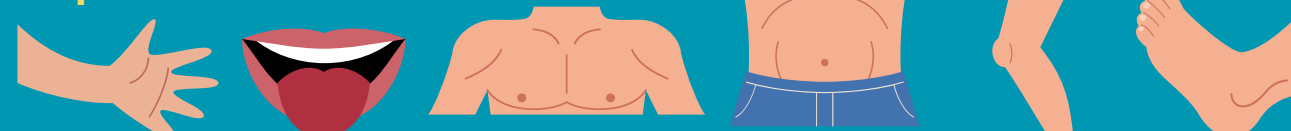


Relaja

- Tensar músculos al máximo
- Notar sensación de tensión durante 5"
- Relajar 10"
- Repetir cada grupo muscular 2-3 veces

4

Grupos musculares



#### Bibliografía:

- 1.H. P. Daniels, R. F. R. (2018). Integrating Progressive Muscle Relaxation into School-Based Interventions for Children with Anxiety. School Psychology Quarterly.
- 2.L. S. Greenfield, M. J. W. (2017). Progressive Muscle Relaxation and Its Effects on Irritability and Muscle Tension in Children. Behavior Therapy.
- 3.M. H. Brown, R. L. S. (2013). Progressive Muscle Relaxation for Reducing School-Related Anxiety in Children: A Randomized Controlled Trial. Pediatric Psychology.

#### Autoras:

Rocío de Dios Sabariego, Fátima González Jiménez.