

## **Enfermería y promoción de la salud. Aprendizaje de técnicas para autocontrol de la ansiedad**

Autora: Ana Teresa Padilla Simon

Centro: Unidad de Media Estancia de Salud Mental de Albacete

**INTRODUCCION:** El término ansiedad proviene del latín *anxietas*, que significa “angustia”, “aflicción” y se define como una sensación vaga e intranquilizadora de malestar o amenaza acompañada de una respuesta autónoma, su origen con frecuencia es inespecífico. Es una señal de alerta que permite a la persona tomar medidas para afrontar la amenaza. Cierta grado de ansiedad es normal, teniendo un carácter esencialmente adaptativo, pero cuando sobrepasa cierta intensidad o supera la capacidad adaptativa de la persona es cuando la ansiedad se convierte en patológica, provocando un malestar significativo.

Los trastornos de ansiedad, por sí solos, suponen la patología psicológica más frecuente, habiendo una clasificación estructurada en el DSM-IV. El usuario de Salud Mental experimenta numerosos episodios de ansiedad, lo que le genera gran angustia y malestar. Frecuentemente no se ven capaces o no saben cómo paliar esta situación, influyendo en su día a día e incapacitando a la persona para realizar tareas, utilizando frecuentemente como primer recurso la terapia farmacológica. Debido a la alta prevalencia de estas demandas, se hace necesario diseñar y aplicar programas y talleres dirigidos al aprendizaje de técnicas para su autocontrol.

:

### **OBJETIVOS**

- Dotar al usuario de salud mental de herramientas para el manejo de la ansiedad, aumentando su sensación de autocontrol.
- Describir los beneficios del uso de terapias de relajación en psiquiatría.

### **MATERIAL Y METODO**

Se realizó una búsqueda bibliográfica durante febrero de 2016, de artículos científicos en bases de datos: Scielo, Pubmed. Los criterios de inclusión fueron: idioma en español; publicados entre 2008-2016; que estuvieran relacionados con la temática, que fuesen fuentes primarias. Se utilizaron los términos incluidos en los descriptores en Ciencias de la Salud: Ansiedad, Terapias de relajación, Salud Mental.

**DESARROLLO:** El profesional puede enseñar al usuario de Salud Mental estrategias para el manejo de la ansiedad, anticiparse a esta y a las consecuencias negativas que le acontecen. Se describirán a continuación una serie de herramientas con el fin de que el usuario incorpore a sus conocimientos y le proporcione seguridad para afrontar situaciones estresantes.

- Tomarse un tiempo antes de reaccionar a una situación tensa, respirar profundamente y contar hasta diez disminuyendo gradualmente la velocidad.
- Si es necesario, distanciarse de la situación por la que se ha generado el estado ansioso,
  - Expresar la frustración, las preocupaciones y necesidades de forma clara y directa.
- Pensar antes de hablar en una situación que genera inquietud o estrés, tomarse unos minutos para examinar los pensamientos antes de expresarnos.
- Imaginar escenas: cuando encontramos una situación que genera ansiedad imaginar una escena relajante ayuda a recuperar la calma.
- Escribir en un diario lo que nos ha acontecido o preocupa, cómo nos hemos sentido... para después poder trabajar sobre esos aspectos.
- Ayudar a reconocer cuando es el momento de pedir ayuda, pedirla si se tiene la sensación de que el estado que se está experimentando está fuera del propio control.

Con el empleo de estas estrategias, el usuario adquirirá confianza en sí mismo y aumentará el afrontamiento de acontecimientos estresantes.

**CONCLUSIONES** Actualmente existe gran demanda en asistencia de usuarios de salud mental que experimentan estados de ansiedad, siendo más prevalente en pacientes hospitalizados, por suponer este ambiente para la persona un entorno extraño o asociado a experiencias previas desagradables y la adaptación a la organización del recurso asistencial.

Son muchos los beneficios que supone la enseñanza de técnicas de relajación a los usuarios, sirve de guía y ayuda a controlar los niveles de ansiedad propia de su patología mental, favoreciendo el autocontrol y mejorando su calidad de vida.

### **Bibliografía**

- Moreno Olivares., Samuel. Caja de herramientas para el manejo del estrés. 2012.
- Rapado Castro., Marta. La ansiedad: estrategias prácticas para manejarla paso a paso. 2015.