PROGRAMA GRUPAL ENFERMERO

XXXV Congreso Nacional de Enfermería de Salud Mental. Póster 378.

de MANEJO DE ANSIEDAD Y ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS DE RELAJACIÓN: potenciando la salud y el bienestar

Jessica Marian Goodman Casanova[1], Pilar Artolachipi Gomez-Calcerrada[2]

(1) Enfermera Interno Residente de Salud Mental. Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental del Hospital Universitario Virgen De La Victoria. Málaga.

(2) Enfermera Especialista en Salud Mental. Unidad de Salud Mental Comunitaria El Cónsul. Málaga.

PALABRAS CLAVE: Enfermeros, Planificación En Salud, Salud Mental, Bienestar Social, Terapia De Grupo.

INTRODUCCIÓN

El uso de estrategias de afrontamiento ineficaces puede generar dificultad para la satisfacción de las necesidades de las personas y alterar su funcionamiento en el ámbito personal, familiar, laboral y social. La potenciación de aptitudes para la vida diaria puede resultar en una mejora del afrontamiento y en un manejo efectivo de la ansiedad[1].

Es competencia de la Enfermera Especialista en Salud Mental (EE-SM) realizar intervenciones para ayudar a las personas o grupos que se encuentran con dificultades de afrontamiento y/o adaptación ante situaciones de cambio, a mantener y/o aumentar su salud y bienestar. Programar y desarrollar intervenciones grupales con orientación a la comunidad es propio de la EE-SM cuyo ejercicio profesional se desarrolla en el ámbito comunitario[2].

OBJETIVOS

1. **Describir el Programa de Manejo de ansiedad y entrenamiento en técnicas de relajación.**
2. **Identificar los factores determinantes sociales de la población.**

METODOLOGÍA

Diseño descriptivo observacional transversal retrospectivo. El ámbito de estudio fue la Unidad de Salud Comunitaria (USMC) El Cónsul. La población a estudio fue la atendida por la USMC que cumplió los criterios de inclusión. Se recogieron variables sociodemográficas y clínicas.

DESARROLLO

El programa enfermero grupal fue dinamizao por una EE-SM con el apoyo de una EIR-SM y tuvo lugar en la sala de actividades grupales. Se desarrolló a lo largo de dos meses, constando de ocho sesiones de dos horas de duración con carácter semanal y metodología teórico-práctica dinámica, participativa y experiencial. Se facilitó a los participantes documentación de apoyo vía correo electrónico.

El objetivo del programa fue la mejora del afrontamiento y el manejo efectivo de la ansiedad a través de la potenciación de aptitudes para la vida diaria mediante: la reestructuración cognitiva, el apoyo en la toma de decisiones, la terapia de relajación progresiva, el entrenamiento autógeno, el control del estado de ánimo, el apoyo emocional y el aumento de los sistemas de apoyo.

La captación de los participantes se realizó mediante derivación de su referente con posterior contacto telefónico para entrevista informativa presencial de acogida e inclusión, previa aceptación voluntaria.

CONTENIDO DE LAS SESIONES DEL PROGRAMA

1: Presentación del grupo, concepto de ansiedad, clínica y factores desencadenantes.
2: Mecanismos de afrontamiento, tratamiento y cuidados básicos. Iniciación en técnica de toma de conciencia.
3: Tratamiento farmacológico e iniciación en técnicas de respiración abdominal.
4: Modelo de reestructuración cognitiva.
5: Estilos comunicacionales, habilidades de comunicación básicas y asertividad.
6: Técnicas básicas de resolución de problemas. Iniciación en técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson.
7: Higiene del sueño
8: Clausura del grupo: dudas y aclaraciones y agradecimiento por participación.

PARTICIPACIÓN TOTAL

16

♀ 68% ♂ 32%

EDAD MEDIA = 39 AÑOS

TRATAMIENTO

100%

HÁBITOS TÓXICOS

75% 44% 19%

FACTORES RELACIONADOS IDENTIFICADOS

13% 81% 31% 19% 19%

PATRONES FUNCIONALES

↑ 25% ☑ 56% ↓ 19%

☑ 31% ☒ 69%

☑ 37% ☒ 63%

CONCLUSIONES

El aprendizaje teórico del afrontamiento y manejo de la ansiedad se vio potenciado por el intercambio y reflexión grupal de experiencias individuales y la puesta en práctica de lo aprendido. El aprendizaje interpersonal en grupo ejerció una acción multiplicadora de los efectos obtenidos.

Aplicar esta metodología en poblaciones con factores determinantes similares puede tener indicación para aumentar sus conocimientos y afrontamiento, obteniendo un alto grado de implicación y satisfacción en la participación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bulecheck G, Butcher H, Dochterman J, Wagner C. Clasificación de Intervenciones de enfermería. 6xta ed.: Elsevier; 2013.
2. BOE. Orden SPI/1356/2011, 11 de mayo, por la que se aprueba y publica el programa formativo de la especialidad de Enfermería de Salud Mental [Internet].; 2011. [citado 15 de enero de 2018]. Disponible en: https://www.boe.es/boe/dias/2011/05/24/pdfs/BOE-A-2011-9081.pdf.