



IMPLEMENTACION DE UN PROGRAMA DE RELAJACIÓN POR LA ENFERMERA ESPECIALISTA EN SALUD MENTAL

Urda Moral, Lydia; Rodríguez Sánchez, María del Rosario; Hidalgo Paredes, María.
Hospital Juan Ramón Jiménez, Huelva.



INTRODUCCIÓN

En la actualidad los trastornos emocionales son los más frecuentes dentro de la población infantojuvenil. Encontrándose además elevadas tasas de comorbilidad, ya que entre el 80 y 70 por 100 de los casos diagnosticados de trastorno depresivo presentan también trastornos de ansiedad, mientras que el 17 por 100 de los diagnósticos de ansiedad tendrán también trastorno depresivo (1). Los trastornos de ansiedad se estiman que afectan al 6,8% de los niños y adolescentes españoles y alrededor del 4% de los niños y adolescentes españoles sufren trastornos del estado de ánimo (2).

OBJETIVOS

Identificar los beneficios de un programa de relajación en la Unidad de Salud Infanto-Juvenil del Hospital Vázquez Díaz de Huelva desarrollado por la enfermera especialista en salud mental.

METODOLOGÍA

Se ha realizado una revisión sistemática mediante la búsqueda de referencias bibliográficas en diversas bases de datos (Pubmed, Dialnet y Google Académico) de artículos en español e inglés y de los últimos 5 años, utilizando los descriptores en ciencias de la salud (salud mental, cuidados, relajación y enfermera).

DESARROLLO

Alrededor de 4 de cada 10 jóvenes afirman haber experimentado de forma muy frecuente los siguientes síntomas: falta de energía (46,2%), tristeza (44,2%), problemas para concentrarse (44,9%), miedo ante el futuro (42,7%) o poco interés por hacer las cosas (40,7%), problemas para dormir (39,2%) o ataques de ansiedad (37,8%). (3).

En las consultas de enfermería de Salud Mental Infanto-juvenil del Hospital Vázquez Díaz de Huelva se realiza un programa de relajación basado en cuatro sesiones programadas. En ellas se trabaja el manejo de la ansiedad mediante contenidos psicoeducativos sobre emociones y el concepto del ciclo de la ansiedad, en las sesiones iniciales, así como presentación de técnicas de relajación que combinan respiración abdominal, entrenamiento en relajación muscular progresiva y mindfulness en sesiones finales.

Además, se utiliza el Cuestionario de Ansiedad Estado Rasgo ([STAI]; Spielberger, Gorsuch, & Lushene), que está diseñado específicamente para medir la ansiedad. Se emplea la escala de estado como instrumento de evaluación previo a las sesiones y posteriormente a las mismas.

CONCLUSIONES

Por todo ello, se hace visible el trabajo de la enfermera especialista en salud mental, la cual enfatiza sus cuidados en conseguir que al finalizar las sesiones programadas los pacientes consigan aprender a manejar sus niveles de ansiedad, así como el empleo de estrategias de regulación emocional. Además, éstos obtendrán conocimientos sobre la conciencia de las emociones en el momento presente, adquirirán habilidades para practicar diferentes técnicas de relajación, así como identificar situaciones ligadas a emociones displacenteras y sensaciones corporales vinculadas a las mismas.

BIBLIOGRAFÍA

- (1) Inchausti F. Tratamientos psicológicos para la depresión en la infancia y adolescencia. Manual de tratamientos psicológicos: infancia y adolescencia, Pirámide; 2021 [citado 1 Jun 2024] (pp. 502-525).
- (2) UNICEF. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, Estado Mundial de la Infancia: En mi mente: Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia; 2021 [citado 1 Jun 2024].
- (3) Kuric S., Sanmartín A., Ballesteros J. C. et al. Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2023. Madrid: Centro Reina Sofía de Fad Juventud; 2023 [citado 1 Jun 2024]. Disponible en: DOI: 10.52810.5281/zenodo.8170910