EFECTIVIDAD DE LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN POBLACIÓN INFANTO-JUVENIL CON UN TRASTORNO DE SALUD MENTAL

19 ENCUENTRO. Foro de Enfermeras de Salud Mental AEESME / Comunidad de Madrid
"Escuchando, investigando e interviniendo: el impacto de la Enfermería de Salud Mental"

INTRODUCCIÓN

Las **técnicas de relajación** son un recurso para ***gestionar la ansiedad*** o situaciones de sobreactivación psicofisiológica ayudando a reducir la tensión corporal y carga mental y mejorando el ***autoconocimiento*** y ***autocontrol*** sobre los pensamientos y emociones en los niños y adolescentes.

Pueden ser instruidos por Enfermería para aprenderlas pero... **¿qué tipo de técnica es más adecuada para este grupo de edad? ¿Son realmente efectivas?**

OBJETIVOS

-General: Identificar la efectividad del uso de técnicas de relajación en población infanto-juvenil para disminuir la ansiedad.

-Específico: Identificar las técnicas de relajación más adecuadas y adaptadas a cada grupo de edad.

METODOLOGÍA

Se realizó una **búsqueda bibliográfica** en diferentes bases de datos internacionales (ELSEVIER, PubMed Scielo), con los términos "técnicas", "relajación", "niños", "adolescentes" y "ansiedad", seleccionando finalmente un total de 5 artículos para realizar la búsqueda de información. Se llevó a cabo durante el mes de octubre de 2024.

DESARROLLO

ANSIEDAD ⟹ **TÉCNICAS RELAJACIÓN**

(Motivo muy frecuente de consulta en Salud Mental)

(Instruídas por Enfermería)

Resultan efectivas:

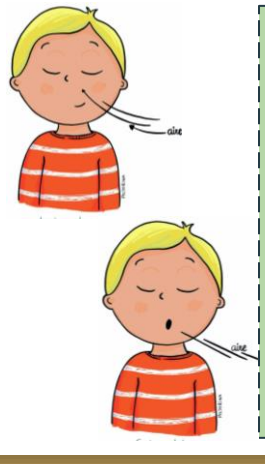
Para reducir el estrés mental y muscular, conseguir un estado de tranquilidad y bienestar, mejorar la calidad del sueño, el autocontrol y la capacidad para afrontar situaciones, aumentar la concentración, la memoria, el aprendizaje y la confianza en uno mismo, perimitiendo además regular sus energías.

Tipos más empleados en consultas de infanto-juvenil

- **Koeppen**: reconocen la tensión muscular y posterior relajación a través del juego, de manera fácil y divertida. ''*Una mosca se posa en tu nariz. Intanta quitarla sin usar las manos, arruga fuerte la nariz. Se ha marchado, puedes relajarla''.*
- **Jacobson**: relajar los grupos musculares a través de ejercicios de tensión y relajación. "*Aprieta los puños. Siente la tensión, aguanta unos segundos. Relaja".*
- **Imaginación guiada**: visualizar una escena relajante empleando los cinco sentidos y dejando fluir cualquier preocupación o pensamiento. *''Mira el mar, en calma. Escucha los pájaros. Siente la arena. Huele las flores…"*

CONCLUSIÓN

Las técnicas de relajación son una herramienta muy efectiva para niños y adolescentes en el control y gestión de la ansiedad. El método de **Koeppen** es el más recomendado para los niños más pequeños (por la utilización del juego) y/o con autismo (a través del vídeo), **Jacobson** para niños más mayores y adolescentes (más capaces de seguir las instrucciones) y **visualización o imaginación guiada** para cualquier grupo de edad.



BIBLIOGRAFÍA

(1): Toussaint L, Nguyen Q, Roettger C, Dixon K, Offenbächer M, Kohls N, Hirsch J et al. Eficacia de la relajación muscular progresiva, la respiración profunda y las imágenes guiadas en la promoción de estados psicológicos y fisiológicos de relajación. Complemento Basado en Evid Alternat Med. 2021. 1(1). ID 5924040. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8272667/

(2): Hospital Universitario Niño Jesús. Técnica de relajación de Koeppen para niños. Comunidad de Madrid. 2023. Disponible en: https://seaep.es/wp-content/uploads/2020/03/Ansiedad_Koeppen_ni%C3%B1os.pdf

(3): Osorio Quintana L. TDAH: Relajación muscular de Koeppen para el control de la ansiedad en niños. Rev. Fund. CADAH. 2015. 1(1). Disponible en: https://www.fundacioncadah.org//web/articulo/tdah-relajacion-muscular-de-koeppen-para-el-control-de-la-ansiedad-en-ninos-.html

(4): Pin Arboledas G, Soto Insuga V, Jurado Luque M, Fernández Gomariz C, Hidalgo Vicario I, Lluch Rosello A, et al. Insomnia in children and adolescents. A consensus document. Rev. Anales de Pediatría. ELSEVIER. 2017. 86(3), pp.(165). Disponible en: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403316302090

(5): Blanco C, Estupiña F, Labrador F, Fernández Arias I, Bernaldo De Quirós M, Gómez L. The use of relaxation techniques in a psychology clinic practise. Rev Anales de Psicología. 2024. 30(2), pp.(403-411). Disponible en: https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v30n2/psico_clinica3.pdf

MIRIAM EUSEBIO MADRIGAL, LAURA CALDERÓN JIMÉNEZ, ARIADNA LILLO MARTÍNEZ (ENFERMERAS DE SALUD MENTAL)

AITANA GARCÍA MUÑOZ, YAIZA LASSO DELGADO (R2 ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL)

Hospital Universitario Fundación Alcorcón