

# INTERVENCIÓN ENFERMERA GRUPAL: DINÁMICAS DE RELAJACIÓN COMO TÉCNICA DE ABORDAJE DEL SUEÑO EN LA UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN BREVE

Aitana García Muñoz, Yaiza Lasso Delgado, Miriam Eusebio Madrigal, Azahara García Casado, Safira Pérez Moreno



## 1. INTRODUCCIÓN

El sueño es un proceso fisiológico fundamental para la regulación emocional, cognitiva y conductual. En las Unidades de Hospitalización Breve de psiquiatría (UHB), las alteraciones del sueño constituyen un problema altamente prevalente, influido por la propia psicopatología, los niveles elevados de ansiedad y los factores ambientales inherentes al contexto hospitalario. La mala calidad del sueño se asocia a un empeoramiento de la sintomatología psiquiátrica, mayor irritabilidad, incremento del malestar subjetivo y prolongación del proceso de recuperación.

El abordaje habitual del sueño en el medio hospitalario se centra mayoritariamente en el tratamiento farmacológico, no obstante, su uso continuado puede conllevar efectos secundarios y no siempre garantizar un descanso reparador. En este contexto, las intervenciones no farmacológicas, como las técnicas de relajación, han demostrado ser eficaces para reducir la activación psicofisiológica y mejorar la calidad del sueño, especialmente cuando se integran de forma estructurada en la rutina asistencial. Estas, se presentan como una alternativa complementaria con potenciales beneficios tanto individuales como grupales.

## 2. OBJETIVOS

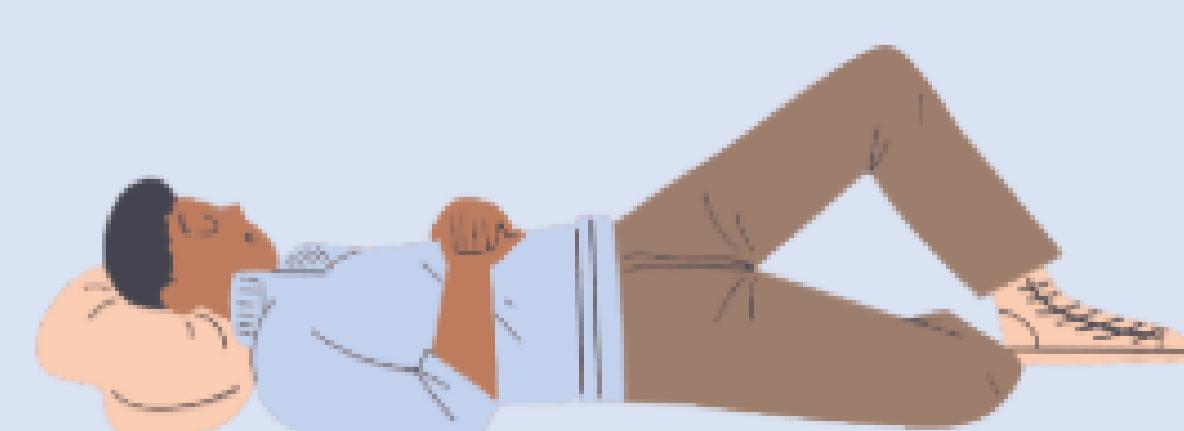
- Evaluar la viabilidad y los efectos preliminares sobre la calidad del sueño de un proyecto piloto basado en dinámicas de relajación grupal previas al descanso nocturno en pacientes de una UHB.
- Analizar los cambios en la calidad subjetiva del sueño tras la intervención.
- Valorar la reducción de la ansiedad y la activación previa al sueño.

## 3. METODOLOGÍA

Se propone un proyecto piloto de carácter descriptivo y prospectivo, a desarrollar en la UHB del Hospital Universitario Fundación Alcorcón. La muestra estaría constituida por pacientes adultos ingresados. Se excluirían pacientes con agitación psicomotriz grave, desorganización conductual severa o contraindicación clínica para la participación grupal.

La intervención consistiría en la realización de dinámicas de relajación grupal durante cinco días consecutivos, en horario previo al descanso nocturno. Cada sesión tendría una duración aproximada de 20 a 30 minutos y sería llevada a cabo por una enfermera del equipo.

La evaluación de los resultados se realizaría mediante escalas subjetivas de calidad del sueño y ansiedad, autoinformes breves de los pacientes y registros observacionales realizados por el personal de enfermería. Se ha realizado una revisión bibliográfica seleccionando artículos en inglés de bases de datos como Pubmed y Epistemonikos.



## 4. DESARROLLO

Las técnicas aplicadas incluirían respiración diafragmática, relajación muscular progresiva y visualización guiada, siguiendo las recomendaciones descritas en la literatura especializada sobre el tratamiento no farmacológico del insomnio. Las sesiones se desarrollarían en un espacio común de la unidad, acondicionado para minimizar estímulos ambientales y favorecer un entorno de calma, con iluminación tenue y reducción del ruido. El enfoque de la actividad sería flexible, adaptando las dinámicas al estado clínico y a las necesidades del grupo.

## 5. CONCLUSIONES

La modalidad propuesta permitiría fomentar la cohesión grupal, el sentimiento de pertenencia y la percepción de apoyo social, aspectos considerados relevantes en el abordaje integral de la salud mental. La participación voluntaria promovería un clima de respeto, seguridad y contención emocional.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

