



# 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

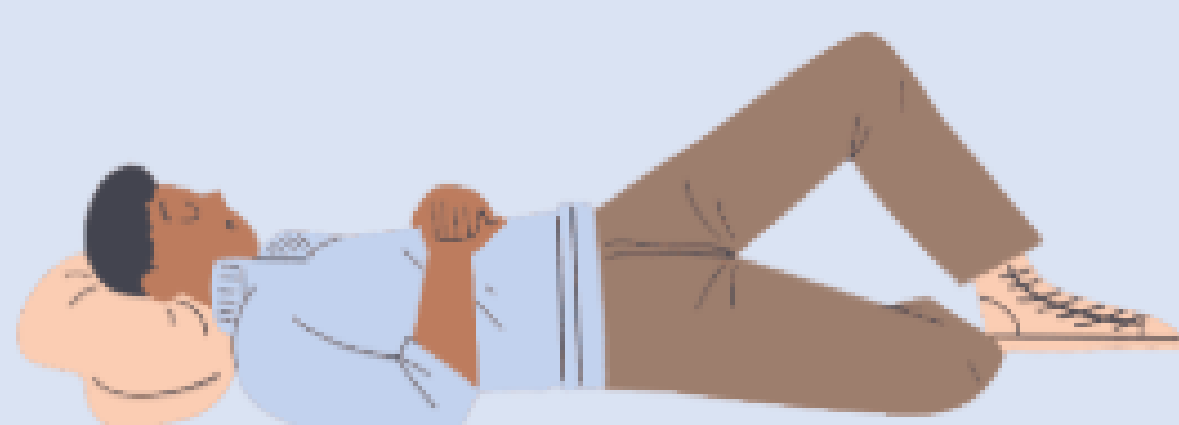
- Evaluar la **viabilidad** y los **efectos preliminares** sobre la **calidad del sueño** de un proyecto piloto basado en dinámicas de relajación grupal previas al descanso nocturno en pacientes de una UHB.
- Analizar los **cambios** en la **calidad subjetiva** del sueño tras la intervención.
- Valorar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

