

PROTOCOLO DE RELAJACIÓN

Mayte Rodrigo Vicente
Centro de Salud de Castro Urdiales

1. JUSTIFICACIÓN:

La relajación se ha convertido en un componente básico de los tratamientos para todo trastorno con una base de **ansiedad**.

Los investigadores han demostrado la eficacia de los procedimientos de relajación en el tratamiento de muchos problemas relacionados con la tensión, tal como el insomnio, la hipertensión esencial, dolores de cabeza por tensión, el asma bronquial, las fobias y la tensión en general.

El término "ansiedad" describe el patrón de respuesta que conlleva sentimientos subjetivos de aprensión y tensión combinada con un incremento de estímulos fisiológicos, y en los estudios se ha medido la efectividad de la relajación en función de estas variables.

Todos los métodos de relajación han demostrado que modifican significativamente los procesos biológicos relacionados con la Ansiedad, reduciendo sobre todo la frecuencia cardíaca, respiratoria y el consumo de oxígeno, la tensión muscular tónica, la transmisión dérmica y la tensión arterial.

II. OBJETIVOS

- 1º. Informar sobre la ansiedad: origen, dinámica y manifestaciones externas de la misma.
- 2º. Informar sobre la relajación y sus beneficios.
- 3º. Capacitar a los usuarios del grupo en las técnicas de relajación.
- 4º. Facilitar el intercambio de experiencias, sensaciones, emociones y soluciones entre los diferentes integrantes del grupo.
- 5º. Contribuir a elevar el nivel de Salud de nuestra población, disminuyendo su grado de ansiedad..
- 6º. Disminuir el consumo de fármacos ansiolíticos.
- 7º. Disminuir la consulta de demanda en este grupo en un 10%.

III. POBLACIÓN DIANA.

El protocolo va dirigido a aquellas personas de la zona de salud que cumplan alguno de los siguientes criterios de inclusión:

- Patología con componente ansioso (obesos, HTA, EPOC)
- Insomnio.
- Dolores relacionados con contracturas musculares por tensión.
- Cefaleas tensionales.
- Demanda por parte del usuario.

La relajación estará contraindicada en:

- Personas con problemas psiquiátricos tales como psicosis y neurosis.
- Enfermedades físicas graves. (Valoración en diabetes)
- Heridas u operaciones recientes.

IV. ACTIVIDADES:

A.,. CAPTACIÓN:

Se realizará en primer término a través de las consultas médicas y de enfermería, según los criterios de inclusión ya citados.

Cuando se detecte una persona susceptible de ser incluida en el grupo de relajación, el profesional que lo capte le informará de la existencia del mismo, y le propondrá para el grupo de relajación. Explicando brevemente las causas de su ansiedad y las expectativas de mejora con el aprendizaje de la relajación.

Es imprescindible la aceptación por parte del usuario. Una vez aceptado por él, se recogerán los datos para incluirle en lista de espera.

Los datos a recoger serán: nombre, apellidos, edad, motivo de derivación, teléfono, profesional, número de consulta en el año ...

Estos datos se remitirán a la persona responsable de la relajación (trabajadora social) a través de cita de bloque 1., para una entrevista individual completando la ficha de derivación e inclusión en el grupo.

B. GRUPO DE RELAJACIÓN:

Se formará un grupo cerrado, de 8 a 10 personas. El grupo no será homogéneo ni en edad ni en sexo.

Constará de 6 sesiones de una hora de duración, y una vez a la semana. Día: los miércoles de 10 a 11.

Lugar: La sala de grupos del Centro de Salud.

C. CONTENIDO DE LAS SESIONES..

Primera sesión:

- Presentación del profesional y del resto del grupo (nombre, edad, motivo por el que acude al grupo, y quién le deriva)
- Información de la estructura de las sesiones:
 - nº de sesiones.
 - horario (puntualidad)
 - información de las sesiones.
- La ansiedad: en la dinámica.
- Observación directa de la Respiración: en la práctica.
- Entrega de documento. Anexo I.

Segunda sesión:

Dinámica de grupo: Rueda de comunicación de la respiración. (dónde, cómo, por dónde, qué)
Técnica: Información de respiración. La respiración abdominal.
Entrega de materiales. Anexos II y III.

Tercera sesión:

Dinámica: Organización del tiempo personal, orden de prioridades, Valoración del trabajo en casa, de relajación.
Técnica: Respiración nasal, torácica, profunda. Aprender la descosió.
Entrega de material: Anexo IV. y V

Cuarta sesión:

Dinámica: Valoración del trabajo en casa, Los problemas: su importancia, delimitaciones.
Técnica: Práctica de respiraciones aprendidas. Relajación Jáconson (sentados)

Entrega de material: Anexo VI

Quinta sesión:

Dinámica: La autoestima. Valoración del trabajo en casa.

Técnica: La práctica se realiza tumbados. Relajación de Jáconson. Respiración abdominal.

Entrega de material: Hoja de evaluación. Anexo nº VII.

Sexta sesión:

VII. Dinámica: Repaso de temas que interesan al grupo. Evaluación de actividad. Recogida anexo

Técnica: Repaso de todas las respiraciones.

Práctica de relajación de aflojamiento directo con visualización.

EVALUACIÓN DE LOS GRUPOS DE RELAJACIÓN.

1º. Resultados evaluados del cuestionario inicial:

1.1. Nº total de personas que han recibido el servicio, participando en el grupo: 169

1.2. Sexo: Mujeres: 144 (85%) Hombres: 25 (15%)

1.3. Grupo por edades:

<u>20 - 29</u>	<u>30 - 39</u>	<u>40 - 49</u>	<u>50 - 59</u>	<u>60 - 69</u>
13 (8%)	66 (39%)	59 (35%)	21 (12%)	10 (6%)

1.4. Nº de grupos: 16
Personas por grupos 10-11

1.5. Profesionales que han derivado:

1.6. Motivos de derivación:

- Nerviosismo - Tensión 126 (75%)
Ansiedad - Estrés

- Cefaleas 86 (51%)

- Insomnio 71 (42%)

- Palpitaciones 69 (41%)

- Dolores musculares 111 (66%)

- Trastornos digestivos 37 (22%)

- Otros: Falta de concentración, mareos, Conocer, Asma, picores..)

1.7. Nº de consultas anteriores:

No se ha sacado porque no ha sido registrado. Dato no medible.

1.8. Consulta espontánea.
Sí 76 (45%) No 85 (50%)

1.9. Atención Psicológica o psiquiátrica.
Sí 52 (31%) No 112 (66%)

2. Formación:

- Del Centro de Salud de Santoña 4 enfermeras y T. Social para formarse, después de sesión en equipo de relajación. (1993)

- Curso de EpS a profesores, organizado por el CEP de Castro Urdiales. Se realizaron dos grupos de 15 personas cada uno. La relajación y su aplicación en el aula. (Abril 1994)

3. Hoja de evaluación del grupo

3.1. Asistencia a sesiones:

0-6	0-5	0-4	0-3	0-2.-1 sesiones
65 (38%)	46 (27%)	24 (14%)	17 (10%)°	17 (10%) personas

3.2. Encuesta de evaluación realizada por el grupo.

A. Total de hojas: 147 (87%)
B. Información recibida. Adecuada 147 (100%)
Reducir ansiedad 120 (82%)
Manejar mejor situaciones 47 (32%)
Disminuir- abandonar fármacos 26 (16%)
C. Escala subjetiva: los datos sacados han sido positivos, pero el registro no ha sido adecuado.
D-. Técnicas aprendidas: En escala de 0 a 5, la valoración ha sido buena. Entre 4 y

5.

4. Comentarios y Sugerencias.

Grabar cintas,
aumentar el tiempo.,
repetir sesiones,
grupo de seguimiento,
más divulgación

ANEXO 1. INTRODUCCIÓN A LA TÉCNICA DE RELAJACIÓN.

1. LA ANSIEDAD.-

La ansiedad es una respuesta emocional en situación de peligro para la persona, y la consideramos patológica cuando se pone en marcha con excesiva frecuencia o intensidad, o en respuesta a estímulos que no suponen una amenaza o peligro real para el organismo.

1.1. Origen de la ansiedad:

Nuestro organismo posee un mecanismo que se pone en marcha cuando nos enfrentamos a cualquier peligro o situación difícil. Cuando, pe., un animal de dispone a atacarnos, tanto nuestro cuerpo como nuestra mente se preparan para esa situación; notamos cómo el corazón late más deprisa para que llegue más sangre a nuestros músculos o a nuestro cerebro; nuestra respiración se hace también más rápida; los brazos y piernas están en tensión, pues si estuviéramos totalmente relajados no podríamos enfrentarnos con el animal. Nuestra mente, por su parte, está totalmente atenta a la situación, y sentimos una sensación de tensión desagradable que llamamos miedo.

La ansiedad deja de ser un mecanismo de adaptación cuando identificamos como situaciones peligrosas aquellas que en realidad no lo son tanto, sino que es nuestra experiencia personal la que nos lleva a sentir miedo y tensión ante situaciones que para otras personas no suponen peligro alguno.

En el ser humano, por otro lado, es tan fuerte el poder de los pensamientos, que a muchas personas les basta únicamente con pensar en situaciones de peligro para sentir la misma reacción que si estuvieran enfrentándose a ellas en ese momento, bien por los recuerdos de situaciones desagradables vividas en el pasado o anticipando peligros que puedan venir en el futuro.

1.2. Dinámica de la ansiedad:

El mecanismo activador que pone en marcha la ansiedad en nuestra sociedad es el estrés o agotamiento nervioso producido por el constante bombardeo de tensiones a que estamos sometidos. El estrés tiene dos niveles de acción, uno externo y otro interno.

El nivel externo depende de los estímulos negativos, entre los cuales destacan las preocupaciones, las emociones y las sobrecargas físicas y psíquicas. Estos estímulos negativos actúan en la corteza del cerebro y dificultan su capacidad de analizar las situaciones y responder adecuadamente, produciendo un cierto estado de confusión mental que llamamos tensión emocional.

el segundo nivel de acción del estrés es interno. Si la tensión emocional se mantiene durante cierto tiempo actúa sobre zonas profundas del cerebro, produciendo estados de ánimo desagradables y liberando sustancias de tipo hormonal que tienen diversos efectos en todo el organismo.

1.3. Manifestaciones externas de la ansiedad:

De tipo físico (Las más frecuentes)

- En el aparato digestivo: sequedad de boca, dificultades para tragar, diarreas, náuseas y vómitos.
- En el aparato circulatorio: taquicardias, palpitaciones, aumento de la tensión arterial.
- En el aparato respiratorio: sensación de falta de aire, respiración suspirosa.
- Aparato muscular: dolores de los músculos, tics nerviosos.
- Aparato genital: molestias menstruales, frigidez, impotencia.

De tipo psicológico (Las más frecuentes)

- Falta de concentración
- Comportamiento irritable, agresividad.
- Tendencia al aislamiento de los demás.

- Dificultades de memoria.
- Insomnio.
- Inseguridad y falta de confianza en uno mismo.
- Pérdida de autoestima.

2. LA RELAJACIÓN:

El objetivo fundamental del entrenamiento en relajación es devolver a nuestro cuerpo y a nuestra mente ese descanso que precisamos después de la activación para enfrentarse con las situaciones peligrosas reales o imaginadas. Mediante la relajación aprenderemos a cortar las respuestas y a soportar cada vez mayor carga de ansiedad, haciendo perder fuerza a los pensamientos negativos que parecen controlarnos.

2.1. Nivel de actuación.

El entrenamiento en relajación muscular actúa a dos niveles, liberando tensiones tanto la musculatura externa (la visible, como los músculos de las extremidades y el tronco) o de la interna (los músculos de los órganos internos y los que rodean los vasos sanguíneos). Se consigue así un mayor flujo de sangre a todo el cuerpo (musculatura, vísceras y cerebro); el mayor aporte de oxígeno resultante proporciona un óptimo funcionamiento físico y mental.

Beneficios a nivel físico:

- Mejora el tono muscular, evitando el agotamiento crónico.
- El corazón produce latidos más armónicos y saludables.
- Mejora la capacidad respiratoria evitando la fatiga.
- Elimina molestias digestivas, urológicas y genitales.
- Previene disfunciones hormonales.

Beneficios a nivel psicológico:

- Incremento de la fuerza de voluntad.
- Capacidad para provocar estados de bienestar emocional.
- Disminución de la irritabilidad y la agresividad.
- Aumento de seguridad y de confianza en uno mismo.
- Aumento de control emocional.

2.2. Advertencias previas:

Se trata de aprender una actividad que se realizará de manera gradual y en un tiempo razonable.

En el inicio se pueden experimentar sensaciones nuevas, como cosquilleos, sensaciones de “flotar”, etc... Son signos de que los músculos comienzan a aflojarse.

Es bueno entregarse al proceso de relajación, pero si éste se vuelve incómodo se puede interrumpir voluntariamente en cualquier momento.

Hay que tomar conciencia de que conseguimos mayor control sobre nosotros mismos a medida que conseguimos aflojarnos, distendiendo los músculos progresivamente..

No se trata de una situación de prueba en la que se valore la actuación. Es una situación de aprendizaje, por lo que no hay que preocuparse por un posible fracaso.

ANEXO V. RESPIRACIÓN

cierra suavemente los ojos. afloja suavemente los músculos de la mandíbula. sitúa la lengua contra los incisivos superiores sin tensión...

Respiro libre y suavemente... sin tensiones ... respiro y siento cómo el aire entra por mi nariz ... respiro y siento cómo el aire entra y sale de mis pulmones de forma natural ... sin obstáculos.

Respiración suave libre y tranquila, que poco a poco noto como más armoniosa ... más calmada ... más lenta.

Concéntrate únicamente en esta libre respiración, alejando así, cualquier otro pensamiento que nos pueda distraer.

Ahora, una vez familiarizados con nuestra propia respiración, vamos a concentrarnos en ella.

En la INSPIRACIÓN abombamos el abdomen, expandimos el pecho, elevamos suavemente los hombros.

En la EXPIRACIÓN lentamente, procuramos expulsar la mayor cantidad posible de aire.

INSPIRACIÓN - EXPIRACIÓN. Seis veces, intentando mantener un ritmo de 4 segundos en la inspiración y 8 segundos en la expiración.

Ahora vamos a realizar la retención del aliento, después de la inspiración.

INSPIRACIÓN - RETENCIÓN - EXPIRACIÓN. Seis veces intentando mantener un ritmo de 4 segundos en la inspiración, 6 segundos en la retención y 8 segundos en la expiración.

Por último, vamos a realizar otra fase de retención al final de la expiración.

INSPIRACIÓN - RETENCIÓN - EXPIRACIÓN - RETENCIÓN. Seis veces procuramos mantener un ritmo de 4 segundos en cada fase.

Ahora haga unas respiraciones libres, tranquilamente, despacio, Ya puede abrir los ojos.

ANEXO VI MÉTODO JÁCONSOSN

Explicación:

Cuando se siente angustiado o nervioso, algunos músculos de su cuerpo están tensos. Si pudiera aprender a identificarlos y relajarlos, podría experimentar la sensación opuesta a la tensión: la relajación. Se sentiría relajado porque sus músculos están relajados.

Nosotros enseñamos la relajación haciendo que ponga en tensión ciertos músculos de su cuerpo, y que después los relaje.

Los mismos músculos que tensa deliberadamente en los ejercicios, son los que se ponen tensos cuando está angustiado o nervioso.

Si aprende a tensar ciertos músculos, conseguirá identificarlos cuando estén tensos y después aprenderá a relajarlos.

Si aprende a relajarse tal como le indicamos, y practica siguiendo nuestras instrucciones, al cabo de un tiempo podrá relajarse en cualquier situación que le produzca ansiedad.

Si se dirige a una situación que prevé que le causaría ansiedad, puede relajarse antes de entrar en dicha situación; y si se encuentra en una situación que ya le ha provocado ansiedad, puede relajarse y minimizar el efecto de dicha ansiedad.

En resumen, usted puede utilizar la técnica de relajación como una técnica de autocontrol.

Hacer relajación regularmente, le ayudará a dejar de sentir miedo de las cosas nuevas y le ayudará a perder el miedo a ciertas situaciones..

Posición inicial

Siéntese lo más cómodo que pueda. Mantenga la cabeza recta sobre los hombros. La espalda tocando el respaldo del sofá. Coloque las piernas sin cruzarlas y apoye totalmente los pies en el suelo. Los brazos apoyados en los muslos o en el sofá, las manos abiertas.

Tensar y relajar grupos de músculos.

El método de relajación que vamos a usar consiste en tensar y relajar grupos de músculos.

Básicamente haremos cuatro cosas con cada grupo de músculos.

1. Tensar los músculos
2. Notas esta sensación de tensión.
3. relajarse.
4. Sentir la agradable sensación de la relajación.

Cuando tense una zona de su cuerpo, debe mantener el resto de su cuerpo relajado. Esto al principio le resultará difícil, pero con un poco de práctica lo conseguirá.

También vamos a hacer ejercicios de respiración y poco a poco aprenderá a inspirar en los momentos de tensión y a expirar en los momentos de relajación, así como a respirar de una forma profunda y armoniosa.

Frente

Arrugue su frente subiéndola hacia arriba. Note dónde siente la tensión. Relájela muy despacio, poniendo especial atención a las zonas que estaban más tensas. Sienta la agradable sensación de la frente relajada.

Ojos.

Cierre los ojos apretándolos fuertemente. Sienta la tensión alrededor de los ojos, en los párpados. Ponga especial atención en las zonas más tensas. poco a poco relaje sus ojos tanto como pueda, y, muy despacio, entreábralos. Note ahora la sensación de relajación.

Nariz.

Arrugue la nariz. Ahora está tensa. Note esta sensación de tensión. Gradualmente relaje su nariz, despacio, note ahora su nariz totalmente relajada.

Sonrisas.

Haga que su cara y su boca adopten una sonrisa forzada. Los labios y sus mejillas están tensos y rígidos. los labios deben estar fuertemente apretados entre los dientes.

Ahora poco a poco, relaje los músculos de cada lado de las mejillas y cara. Note la sensación que experimenta cuando todos estos músculos dejan de hacer presión; olvide toda la tensión para relajarse. Ahora están totalmente relajados y usted puede sentirlo.

Brazos.

Extienda su brazo derecho y póngalo tan rígido como pueda, manteniendo el puño cerrado. Note la tensión en todo su brazo, desde la mano hasta el hombro. Compruebe cómo aumenta su tensión muscular en el brazo, el antebrazo, en la muñeca y en los dedos..

poco a poco relaje su brazo dejándolo caer hasta que descansa en la posición de relajación.

Compruebe que los músculos de sus brazos están relajados. Ahora es más agradable.

Ahora extienda su abrazo izquierdo y póngalo tan rígido como pueda

Piernas.

Levante horizontalmente su pierna derecha arqueando su pié derecho hacia su rodilla. Note la tensión que experimenta (en los glúteos, en la pantorrilla, en el muslo, en la rodilla y en el pié). Relaje lentamente todas estas zonas y baje despacio la pierna hasta que descansa en el suelo. Relaje también la rodilla. Asegúrese de que su pierna está en posición de relajación, tocando firmemente el suelo. Note la sensación de relajación en estos músculos. Su tensión ya ha desaparecido y sus músculos están totalmente descansados, relajados.

Ahora levante horizontalmente su pierna izquierda arqueando su pié

espalda.

Incline hacia delante su espalda. Eleve los brazos llevando los codos hacia atrás y hacia arriba hasta la espalda con los puños cerrados. Note dónde siente la tensión (en los hombros, en la espalda). relájese poco a poco llevando de nuevo su espalda hacia el respaldo del sofá, buscando la posición d relajación. y vuelva a poner sus brazos relajados con las manos abiertas. Ha desaparecido la tensión para dejar paso a la relajación. Ahora están sus músculos relajados. Nótelos.

Levante los hombros hacia arriba. Déjelos caer poco a poco.

Tórax.

Tense y ponga rígido su pecho, intente hacer una presión interna, como si quisiera reducir sus pulmones. Note dónde siente la tensión (hacia la mitad del tórax). Relájese gradualmente y note cómo la tensión desaparece en estos músculos. ahora están relajados; note esta diferencia entre la tensión y la relajación.

Abdomen.

Tense fuertemente los músculos de su abdomen comprimiéndolos hasta poner su vientre duro como una tabla. Note dónde siente su tensión (en el ombligo, alrededor de éste). Relaje poco apoco su abdomen hasta volver a la posición inicial. Sienta cómo sus músculos abdominales están relajados. Disfrute de esta sensación.

Nalgas y muslos

Tense todos los músculos por debajo de su cintura, incluyendo las nalgas y los muslos. Debe sentir como si se levantara un poco del sofá; también sus piernas se tensan un poco. Relaje lentamente estos músculos y vuelva a recostarse sobre el sofá. Observe cómo ha desaparecido la tensión de sus músculos que ahora están relajados. Compruébelo.

Ejercicios de respiración ...

ANEXO VII EVALUACIÓN DE LA RELAJACIÓN.

Nombre ..y Apellidos Fecha

Médico Motivo

1. Marca con un círculo lo que tú consideras o no consideras

- | | | |
|------------------------------------------------------------------|----|----|
| - Considero positivo el entrenamiento recibido | SI | NO |
| - La información recibida me ha servido para reducir la ansiedad | SI | NO |
| - Manejo con más éxito situaciones problemáticas | SI | NO |
| - Me siento más predispuesto a abandonar el fármaco | | SI |
| NO | | |

2. Valora en una escala de 1 al 5 (1 = poco; 5 = Mucho) la eficacia de las distintas partes del entrenamiento.

. Ejercicios respiratorios:

- | | |
|--------------------------|-----|
| a. respiración torácica | () |
| b. respiración abdominal | () |
| c. respiración profunda | () |
| c. respiración completa | () |

. Ejercicios de relajación:

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| a. relajación de Jaconson | () |
| b. relajación de aflojamiento directo | () |

3. Análisis de la escala de estimación subjetiva

- | | |
|--------------------|-----|
| a. nº de positivos | () |
| b. nº de negativos | () |
| c. nº de iguales | () |
| Total | () |

4. Sugerencias.