



BIBLIOTECA LAS CASAS – Fundación Index
<http://www.index-f.com/lascasas/lascasas.php>

Cómo citar este documento

Del Moral Lechuga, María del Carmen; Manzanares Romero, Diana; Garzón Boch, Clara; García Ramírez, Inés; García Palacín, M^a Angeles. Abordaje de la enfermera especialista en salud mental para controlar el trastorno de ansiedad: Taller grupal de entrenamiento en técnicas de relajación. Biblioteca Lascasas, 2015; 11(4). Disponible en <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0863.php>

ABORDAJE DE LA ENFERMERA ESPECIALISTA EN SALUD MENTAL PARA CONTROLAR EL TRASTORNO DE ANSIEDAD: TALLER GRUPAL DE ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Autores:

María del Carmen Del Moral Lechuga, Diana Manzanares Romero, Clara Garzón Boch, Inés García Ramírez*, M^a Ángeles García Palacín.

Enfermeras Especialistas en Salud Mental. Hospital Universitario Virgen Macarena (Sevilla).

*Doctora en Enfermería.

Dirección de Correo para la correspondencia: clara.garzon@hotmail.com

Resumen:

Desde tiempos inmemoriales, millones de personas de todo el mundo han sentido ansiedad. Cuando la ansiedad llega a ser severa, ésta puede ocasionar un deterioro total y permanente, con serias complicaciones en algunos casos, tales como: abuso de fármacos, problemas laborales o académicos, e incluso importantes problemas personales y de relación con los demás. Los trastornos de ansiedad son producidos por una compleja interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales: predisposición familiar, enfermedad psiquiátrica, baja autoestima, miedos... Actualmente las recomendaciones sobre el tratamiento de la ansiedad van encaminadas a combinar estrategias tanto farmacológicas como no farmacológicas (psicoterapia, relajación, técnicas cognitivo-conductuales,...).

El objetivo final de este proyecto, es evaluar la efectividad de la intervención psicoeducativa de entrenamiento en técnicas de relajación llevada a cabo por la enfermera especialista de salud mental para reducir la ansiedad y mejorar la calidad de vida de los enfermos con Trastornos de Ansiedad mediante la adquisición de técnicas respiratorias, relajación progresiva y entrenamiento autógeno.

Se trata de un estudio cuantitativo, cuasiexperimental de antes y después, longitudinal y prospectivo. El taller se desarrollará en grupo, con una duración de 8 sesiones, 1 por semana, de 45 minutos aproximadamente cada sesión. Las sesiones serán fundamentalmente prácticas, habrá un espacio al principio y al final de la sesión para compartir las experiencias.

Para llevarlo a cabo se van a medir diferentes variables como son la calidad de vida, la ansiedad, el tratamiento ansiolítico, la edad, el sexo, el estado civil, el nivel socioeconómico y la situación laboral.

Palabras claves: ansiedad/ enfermería/ salud mental/ técnicas de relajación/ psicoeducación.

APPROACH OF THE SPECIALIST NURSE IN MENTAL HEALTH TO CONTROL ANXIETY DISORDER: GROUP WORKSHOP TRAINING IN RELAXATION TECHNIQUES

Abstract

Since time immemorial, millions of people around the world have felt anxiety. When anxiety becomes severe, it can result in a total and permanent deterioration with serious complications in some cases, such as: abuse of drugs, occupational or academic problems, and even significant personal problems and in relation with others. Anxiety disorders are caused by a complex interaction of biological, psychological and social factors: family predisposition to psychiatric illness, low self-esteem, fears... The current recommendations on the treatment of anxiety seek to combine both pharmacological and non-pharmacological strategies (psychotherapy, relaxation, cognitive behavioural techniques ...).

The ultimate goal of this project is to assess the effectiveness of the psychoeducational intervention based on the training in relaxation techniques carried out by specialist mental health nurses to reduce anxiety and improve the quality of life of patients with anxiety disorders through the acquisition of breathing techniques, progressive relaxation and autogenic training.

This paper presents a quantitative study, quasi-experimental before and after, longitudinal and prospective. The workshop will be conducted in groups, with a duration of eight sessions, one per week, 45 minutes approximately each session. The sessions are mainly practical. There will be a dedicated space at the beginning and at the end of the session to share experiences.

To perform this analysis several variables were measured such as quality of life, anxiety, anxiolytic treatment, age, sex, marital status, socioeconomic status and employment status.

Key words: anxiety/ nursing/ mental health/ relaxation techniques/ psycho-education.

Antecedentes y estado actual del tema

Desde tiempos inmemoriales, millones de personas de todo el mundo han sentido ansiedad. El papel que ha tenido y tiene dicha ansiedad es diferente según la intensidad con la que se presenta. De tal modo, los niveles suaves o moderados de esa emoción tienen un efecto beneficioso, pues facilitan un mejor desempeño de ciertas actividades. Esto es debido a que se aumenta la atención y la motivación. Sin embargo, cuando la ansiedad llega a ser severa, ésta puede ocasionar un deterioro total y permanente, con serias complicaciones en algunos casos, tales como: abuso de fármacos, problemas laborales o académicos, e incluso importantes problemas personales y de relación con los demás. Y siempre con un sufrimiento considerable para la persona que padece dicho trastorno de ansiedad¹.

La ansiedad es una emoción que surge ante situaciones ambiguas o de resultado incierto, en las que anticipamos un posible resultado negativo o amenaza para nuestros intereses, preparándonos para actuar ante ellas mediante una serie de reacciones cognitivas, fisiológicas y conductuales². Se entiende que la ansiedad es patológica (ver tabla 1) cuando la respuesta del organismo es desproporcionada a la situación en la que se encuentra y la capacidad adaptativa del individuo se convierte en patológica, impidiendo de esta manera realizar las actividades de la vida diaria³.

Tabla 1: Diferencias entre ansiedad fisiológica y ansiedad patológica.

ANSIEDAD FISIOLÓGICA	ANSIEDAD PATOLOGICA
Respuesta a amenaza real (respuesta motivada)	Respuesta a amenaza no real ni peligrosa (respuesta inmotivada)
Reacción esperable y común	Reacción desproporcionada
Episodios poco frecuentes	Episodios repetidos
Intensidad leve o moderada	Intensidad alta

Duración limitada	Duración prolongada
Adaptativa	Desadaptativa
Menor componente somático	Mayor componente somático
Sufrimiento: limitado y transitorio	Sufrimiento: alto y duradero
Tiene menor expresión corporal	Mayor expresión corporal
No interfiere en la vida cotidiana	Interfiere en la vida cotidiana

Los trastornos de ansiedad son el grupo de trastornos mentales más frecuentes en la población general, y suponen un consumo muy importante de los recursos sanitarios⁴.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los trastornos mentales de ansiedad y depresión se encuentran entre los trastornos psiquiátricos de mayor prevalencia^{5,6} siendo la ansiedad la segunda causa más frecuente de diagnósticos psiquiátricos emitidos en atención primaria^{7,8}. Estos trastornos constituyen el principal motivo de consulta en lo que a trastornos mentales se refiere, tanto en atención primaria como en especializada, relacionándose con una gran cantidad de demandas que refieren dolencias somáticas inespecíficas que no corresponden con patologías concretas⁷. Además, suponen un riesgo incrementado de comorbilidad con otras enfermedades médicas, y de mortalidad especialmente de origen cardiovascular⁹.

Entre el 15 y el 20 % de la población española sufre un episodio de ansiedad cada año y entre el 25 y el 30 % lo padece al menos una vez a lo largo de su vida.¹⁰ Las mujeres son especialmente sensibles a estas patologías, constituyendo dos terceras partes de la población general afectada¹¹.

Los trastornos de ansiedad son producidos por una compleja interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales: predisposición familiar, enfermedad psiquiátrica, baja autoestima, miedos¹²...

En la taxonomía NANDA (North American Nursing Diagnosis Asociación), el diagnóstico de Ansiedad (00146) es definido como “Vaga sensación de malestar o amenaza acompañada de una respuesta automática (cuyo origen con frecuencia es desconocido para el individuo); sentimiento de aprensión causado por la anticipación de un peligro. Es una señal de alerta que advierte de un peligro inminente y permite al individuo tomar medidas para afrontarlo”¹³.

En cuanto a las manifestaciones de la ansiedad se pueden agrupar en fisiológicas, psicológicas y conductuales (Ver tabla 2)^{9,12}.

Tabla 2: Síntomas de ansiedad: físicos, psicológicos y conductuales.

SÍNTOMAS FÍSICOS	SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS Y CONDUCTUALES
Vegetativos: sudoración, sequedad de boca, mareo, inestabilidad.	Preocupación, aprensión.
Neuromusculares: temblor, tensión muscular, cefaleas, parestesias.	Sensación de agobio.
Cardiovasculares: palpitaciones, taquicardias, dolor precordial.	Miedo a perder el control, a volverse loco o sensación de muerte inminente.
Respiratorio: disnea.	Dificultad de concentración, quejas de pérdida de memoria.
Digestivo: náuseas, vómitos, dispepsia, diarrea, estreñimiento, aerofagia, meteorismo.	Irritabilidad, inquietud, desasosiego.
Genitourinarios: micción frecuente, problemas de la esfera	Conductas de evitación de determinadas situaciones.

sexual.	
	<p>Inhibición o bloqueo psicomotor.</p> <p>Obsesiones o compulsiones.</p>

Estos tres componentes (fisiológico, psicológico y conductual) o formas de manifestarse la ansiedad, varían según la persona que la padece o incluso en la misma persona pueden aparecer manifestaciones en diferentes momentos. Predominan las manifestaciones físicas, que llegan a pensar que padece una enfermedad grave⁷.

Actualmente las recomendaciones sobre el tratamiento de la ansiedad van encaminadas a combinar estrategias tanto farmacológicas como no farmacológicas (psicoterapia, relajación, técnicas cognitivo-conductuales...)¹⁴.

Las técnicas de relajación, reducen los niveles de activación autonómica y la experiencia desagradable de la ansiedad, mejora el sueño y otros síntomas asociados al estrés, así como aumenta la motivación a continuar el tratamiento si se practica regularmente. Se incluye la relajación progresiva, el entrenamiento autógeno y las técnicas respiratorias¹⁴.

El entrenamiento en relajación progresiva de Jacobson consiste en aprender a tensar y después soltar o relajar de manera secuencial varios grupos de músculos, a la vez que se le va pidiendo que vaya prestando gran atención a las sensaciones asociadas a la tensión y a la relajación. Con ello se pretende que el paciente aprenda a relajarse y vaya reconociendo y discriminando la tensión y la relajación tal y como aparece en la vida diaria, y que al final sea capaz de reducir la tensión muscular cuando él quiera hacerlo^{15,16}.

El entrenamiento autógeno de Schultz se basa en la inducción de las sensaciones corporales que acompañan al estado hipnótico, con el fin de provocar la desconexión orgánica a la que lleva dicho estado. Consiste en la

inducción de sensaciones de pesadez y calor que se acompañan de ejercicios cardíacos y respiratorios¹⁵.

Las técnicas de respiración operan mediante interacciones cardiorrespiratorias de control vagal. Un adecuado control de la respiración para conseguir una respiración correcta permite la adecuada oxigenación del organismo, lo que conlleva un menor gasto energético y dificulta la aparición de la fatiga y malestar general¹⁴.

En cuanto al uso de escalas, es preciso comentar que por sí solas no generan diagnósticos, pero son instrumentos de cribado y además sirven para completar una adecuada valoración. Algunos ejemplos de escalas en relación con la ansiedad: Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg (EADG), Hospital, Ansiedad y Depresión (HAD), STAI (cuestionario de Ansiedad y Rasgo), Escala de Hamilton para la Ansiedad, Clinical Anxiety Scale (CAS) y Physician Questionnaire (PQ) ¹⁵.

Bibliografía

1. Moreno P, Gutiérrez A. Guía de la Ansiedad. Bilbao: Desclée de Brower; 2011.
2. Cano Vincel A, Dongil Collado E, Salguero JM, Wood CM. Intervención cognitivo-conductual en los trastornos de ansiedad: una actualización. *Informació Psicològica*. 2011; 102:4-27.
3. Martínez Barrondo S, Sáiz Martínez PA, García-Portilla González MP. Trastornos de ansiedad en atención primaria. *Salud Mental en Atención Primaria*. 2008; 1714:1-14.
4. Martín-Cocinas Fernández C, García Jiménez JJ, González Gómez JA, Lagueruela García S, Rivera Rocamora C. Eficacia de la intervención enfermera en internos psiquiátricos según los patrones funcionales de M. Gordon. En: XXVI Congreso Nacional de enfermería de salud mental; Valencia 2009 Abril 1-3. Los espacios pedagógicos del cuidado; 2009. p.7-23.
5. Organización Mundial de la Salud. Prevención de los trastornos mentales. Intervenciones efectivas y opciones de políticas. Informe compendiado. Ginebra: OMS; 2004.
6. Casañas Sánchez R, Raya Tena A, Ibáñez Pérez L, Valls Colomer MM. Intervención grupal psicoeducativa en pacientes con ansiedad y depresión en atención primaria de Barcelona. *Atención Primaria*. 2009; 41(4):227-32.
7. Soriano González, J. Estudio cuasi-experimental sobre las terapias de relajación en pacientes con ansiedad. *Enfermería Global*. 2012 Abril; 26:39-53.
8. Garrido Picazo MM. Terapéutica en Atención Primaria: Manejo de la ansiedad en Atención Primaria. *Semergen*. 2008; 34(8):407-410.
9. Gómez Gómez T. Trastornos de la ansiedad y cuidados de enfermería. Universidad de Almería: Facultad de Ciencias de la Educación, Enfermería y Fisioterapia. 2013.
10. Domínguez A. Ansiedad: cuando lo malo se ve peor. *Revista española de economía de la salud*. 2003; 2(2):92-94.

11. García Galindo JT, Muiños Martínez R, Ferrer García M, Tous Ral J. La ansiedad como estigma: el estereotipo de la persona ansiosa en la población clínica, sanitaria y general. *Anuario de psicología*. 2012; 42(1):113-127.
12. Rigol Cuadra A, Ugalde Apalategui M. *Enfermería de Salud Mental y Psiquiátrica*. Barcelona: Masson. 2006.
13. Herdman TH, editora. *NANDA INTERNACIONAL. Diagnósticos Enfermero: definiciones y clasificación 2012- 2014*. Madrid: Elsevier. 2013.
14. García Peine JP, Burgos Varo ML, Paz Galiana J, Santa Cruz Talledo JM, Canalejo Echeverría A, Muñoz Cobos F. Estudio controlado de utilidad de la intervención grupal mediante técnicas de relajación en la reducción de la ansiedad. *Medicina de familia Andalucía*. 2011; 12(2):141-149.
15. Ramírez Sánchez A, Espinosa Calderón C, Herrera Montenegro AF, Espinosa Calderón E, Ramírez Moyano A. Beneficios de la psicoeducación de entrenamiento en técnicas de relajación en pacientes con ansiedad. *Enfermería Docente*. 2014; 102:6-12.
16. Illán I; Hurtado A; Martín JC. *Protocolo de relajación*. Salud Mental. Servicio Murciano de Salud. Murcia; 2004.

Hipótesis

- Hipótesis conceptual:

La implantación de un programa de psicoeducación grupal de entrenamiento en técnicas de relajación, llevado a cabo por la enfermera especialista en Salud Mental ayudará a disminuir los niveles de ansiedad y a mejorar la calidad de vida de los pacientes con trastornos de ansiedad.

- Hipótesis operativas:

- La intervención de la enfermera especialista en Salud Mental en pacientes con Trastorno de Ansiedad influirá positiva y significativamente sobre los niveles de ansiedad patológica de estos pacientes.

- La intervención de la enfermera especialista en Salud Mental en pacientes con Trastorno de Ansiedad disminuirá el consumo de ansiolíticos.

- La intervención de la enfermera especialista en Salud Mental en pacientes con Trastorno de Ansiedad influirá positivamente en la calidad de vida de estos pacientes.

Objetivos

- Objetivo general:

Evaluar la efectividad de la intervención psicoeducativa de entrenamiento en técnicas de relajación llevada a cabo por la enfermera especialista de salud mental para reducir la ansiedad y mejorar la calidad de vida de los pacientes con Trastornos de Ansiedad.

- Objetivos específicos:

- Determinar la diferencia de ansiedad antes y después de la intervención psicoeducativa de entrenamiento en técnicas de relajación a través de la Escala de Ansiedad Estado de STAI.

- Analizar en qué medida la intervención psicoeducativa de entrenamiento en técnicas de relajación disminuye el consumo y/o dependencia de ansiolíticos.
- Comparar si estas intervenciones producen una mejora en la calidad de vida de los individuos afectados, utilizando el Cuestionario de Salud SF-36.

Material y Método

- Ámbito de estudio:

El estudio se llevará a cabo en el Equipo de Salud Mental Comunitario “Macarena Centro” del Área Sanitaria Virgen Macarena de Sevilla.

El Hospital Virgen Macarena es un hospital de tercer nivel asistencial. Su área de influencia engloba a una población general mixta, con núcleos rurales y urbanos de aproximadamente 551.856 habitantes.

El programa será llevado a cabo por dos enfermeras especialistas en Salud Mental de la Unidad de Salud Mental Comunitaria “Macarena Centro”, la cual atiende una población de 101.916 habitantes.

- Diseño metodológico:

Estudio cuantitativo, cuasiexperimental de antes y después, longitudinal y prospectivo.

El taller se desarrollará en grupo, con un mínimo de 4 y un máximo de 8 personas. Cada grupo tendrá una duración de 8 sesiones, una por semana, de 45 minutos aproximadamente cada sesión.

Previo al inicio de cada taller se llevaran a cabo entrevistas individuales, con el fin de evaluar la idoneidad de inclusión al taller. En dicha entrevista se valorará el nivel de ansiedad usando la Escala de Ansiedad Estado de STAI. Dicha escala se utilizará posteriormente para evaluar los efectos de la relajación en la intensidad de los estados de ansiedad.

Se evaluará la mejora en la metodología del taller entregando al final de cada grupo un cuestionario de evaluación post- grupo. Para ayudar en la práctica diaria, una vez finalizadas las sesiones, se dará material impreso acerca de la respiración y la técnica de la relajación progresiva de Jacobson.

- Población de estudio:

La población estará formada por todos aquellos pacientes diagnosticados de Trastorno de Ansiedad, que estén siendo tratados en la Unidad de Salud Mental Comunitaria “Macarena Centro”.

Criterios de inclusión:

- Aceptar voluntariamente participar en el taller.
- Ser mayor de 18 años.
- No presentar dificultad para recibir información oral y visual, con comprensión oral y escrita de la lengua castellana.
- Actitud receptiva hacia el aprendizaje de otras habilidades.
- Pacientes incluidos en el Proceso Asistencial Ansiedad-Depresión-Somatizaciones:
 1. Episodios depresivos
 2. Distimias.
 3. T. de Ansiedad fóbica (agorafobia, fobia social)
 4. T. de Ansiedad generalizada.
 5. Reacción a estrés agudo.
 6. T. de Adaptación.
 7. T. Somatomorfos.

Criterios de exclusión:

- Ser menor de edad.
- No aceptar la participación en el taller.
- No presentar Trastorno de Ansiedad.
- Padecer alguna enfermedad orgánica que lo desaconseje.
- Haber participado previamente en un taller psicoeducativo de entrenamiento en técnicas de relajación.

- Estar diagnosticado de:
 - Trastorno Obsesivo-Compulsivo grave.
 - Trastorno Mental Grave.
 - Crisis de pánico con agorafobia.
 - Trastorno de personalidad.

- Estimación del tamaño muestral:

Los individuos que conforman el grupo de relajación serán derivados por su Psiquiatra de referencia del servicio cuando presenten los criterios de inclusión necesarios para formar parte del grupo.

Puesto que en talleres realizados anteriormente en las mismas condiciones se han obtenido una media de 8 a 10 personas cada 2 meses derivadas por su psiquiatra referente y que cumplen los criterios de inclusión en el taller para la conformación del grupo, no se va a realizar una captación de muestra si no que se va a trabajar con toda la población, puesto que se trata de una muestra accesible para el equipo de investigación.

- Variables de estudio y definición operativa:

Variable Independiente: Taller grupal psicoeducativo de entrenamiento en técnicas de relajación para pacientes con Trastorno de Ansiedad, impartido por la enfermera especialista en Salud Mental (Anexo I).

Este taller se llevará a cabo en el Equipo de Salud Mental Comunitario “Macarena centro”, con la intención de ofrecer a los pacientes que padecen trastorno de ansiedad, diferentes técnicas de relajación, como recurso complementario y/o sustitutivo del tratamiento farmacológico y psicoterapéutico.

A todos los sujetos que participen se les pedirá confidencialidad, asistencia, puntualidad y participación. Todo lo que se hable o trate en el grupo, con respecto a temas personales de cada uno de los integrantes del mismo debe ser guardado en secreto por todos y cada uno de los componentes del grupo.

Se desarrollará durante 2 meses, en base a 8 sesiones en grupo impartidas por la Enfermera especialista en Salud Mental, organizadas de tal forma que se realizarán una sesión a la semana con una duración 45 minutos aproximadamente cada una. Las sesiones serán fundamentalmente prácticas, habrá un espacio al principio y al final de la sesión para compartir las experiencias.

La relajación lo mismo que cualquier habilidad se aprende de forma progresiva, hay que ir avanzando poco a poco, pero además precisa constancia y regularidad, para ello se debe realizar diariamente en casa.

Para realizar esta práctica se necesita estar en un lugar agradable y cómodo, donde uno no sea molestado.

Las sesiones se desarrollarán de la siguiente manera:

PRIMERA SESIÓN: Introducción a la relajación.

- Presentación de los componentes de grupo e informar de las normas del taller.
- Postura: sentados.
- Introducción a la relajación, mediante nuestra respiración y la toma de conciencia:

SEGUNDA SESIÓN: Respiración y pesadez.

- Compartir experiencias de lo practicado en casa.
- Postura: tumbados en decúbito supino.
- Observar cambio inspiración-espriación.
- Ejercicio de peso general del cuerpo.

TERCERA SESIÓN: Respiración abdominal y pesadez.

- Compartir experiencias de lo practicado en casa.
- Postura: tumbados en decúbito supino.
- Respiración abdominal.

- Ejercicio de peso general del cuerpo.

CUARTA SESIÓN: Respiración abdominal y pesadez.

- Compartir experiencias de lo practicado en casa.
- Postura: tumbados en decúbito supino.
- Respiración abdominal.
- Ejercicio de peso general del cuerpo.

QUINTA SESIÓN: Respiración abdominal y Relajación Progresiva de Jacobson.

- Compartir experiencias de lo practicado en casa.
- Postura: tumbados en decúbito supino.
- Respiración abdominal.
- Relajación progresiva de Jacobson.
- Ejercicio de peso general del cuerpo.

SEXTA SESIÓN: Respiración abdominal y Relajación Progresiva de Jacobson.

- Compartir experiencias de lo practicado en casa.
- Postura: tumbados en decúbito supino.
- Respiración abdominal.
- Relajación progresiva de Jacobson.
- Ejercicio de peso general del cuerpo.

SÉPTIMA SESIÓN: Respiración abdominal e Imaginería Temática.

- Compartir experiencias de lo practicado en casa.
- Postura: tumbados en decúbito supino.
- Respiración abdominal.
- Imaginería temática.

OCTAVA SESIÓN: Respiración abdominal e Imaginería Temática.

- Compartir experiencias de lo practicado en casa.

- Postura: tumbados en decúbito supino.
- Respiración abdominal.
- Imaginería temática.
- Intercambio sobre las impresiones, efectos y resultado del aprendizaje de la relajación.
- Despedida y entrega de material.

Finalmente, se les pasará un documento en el que registrarán el nivel de satisfacción con el programa y aspectos que mejorarían, cambiarían o que incluso añadirían.

Variables dependientes:

- Calidad de vida. Esta variable será medida mediante la versión española validada por J. Alonso y cols. del Cuestionario de Salud SF-36 Versión 2 aguda. Se trata de una escala heteroadministrada por la enfermera especialista en salud mental, útil para evaluar la calidad de vida relacionada con la salud, detecta beneficios en la salud producido por tratamientos. Está compuesto por 36 ítems que valoran los estados tanto positivos como negativos de la salud que cubren las siguientes escalas: función física, rol físico, dolor corporal, salud general, vitalidad, función social, rol emocional y salud mental.

La escala SF-36 esta ordenada de forma que a mayor puntuación, mejor es el estado de salud.

Esta escala se administrará de forma individual al inicio (medición basal) y al finalizar las 8 sesiones del taller de relajación.

- Ansiedad. Esta variable será medida mediante la versión española validada de State Trait Anxiety Inventory (STAI), la cual se trata de una escala heteroadministrada por la enfermera especialista en salud mental, durante la entrevista individualizada para valorar el grado de ansiedad. Este cuestionario mide ansiedad rasgo (factor de personalidad que predispone a sufrir o no ansiedad) y ansiedad estado (los factores ambientales que protegen o generan ansiedad). En este estudio sólo vamos a medir los

valores del cuestionario de ansiedad Estado, en el cual la puntuación puede oscilar entre 0 y 30, indicando las puntuaciones más altas, mayores niveles de ansiedad. Está compuesto por 20 ítems que describen cómo se siente la persona en ese momento. Cada ítems se puntúa de 0 a 3 puntos. Es sensible a las variaciones a través del tiempo o tras recibir tratamiento.

Esta escala se administrará al inicio (medición basal) y al finalizar las 8 sesiones del taller.

VARIABLE	DEFINICIÓN	NATURALEZA
Calidad de vida	Buena/ Regular/ Mala	Cualitativa Nominal Policotómica
Ansiedad	Bastante/ Mucho/ Poco/ Nada	Cualitativa Ordinal
Tratamiento Ansiolítico	Si / No	Cualitativa Nominal Dicotómica
Edad	Años	Cuantitativa Discreta
Sexo	Hombre / Mujer	Cualitativa Nominal Dicotómica
Estado Civil	Casado/ Soltero/ Viudo/ Separado-divorciado	Cualitativa Nominal Policotómica
Nivel Socioeconómico	Bueno/ Regular/ Malo	Cualitativa Nominal Policotómica
Convivientes en el domicilio	En nº (incluido el paciente)	Cuantitativa Discreta
Situación Laboral	Estudiante, desempleado/a, Incapacitado/a, Activo/a, Jubilado/a, Actividad en el hogar.	Cualitativa Nominal Policotómica

- Recogida de datos:

A todos los participantes que acepten formar parte del estudio se les pedirá que firmen el consentimiento informado (Anexo II), se les realizará la primera entrevista, medición basal, (Anexo III) en el que se recogerán los datos de

filiación, diagnóstico médico y posibles criterios de inclusión dentro del programa.

Posteriormente, y al inicio de la primera entrevista con los usuarios, se procederá a pasar de manera individual, la Escala de Ansiedad Estado de STAI y el Cuestionario de Calidad de Vida SF-36. Al finalizar las 8 sesiones del taller, estas dos escalas volverán a realizarse junto con la evaluación de satisfacción post-grupo (Anexo IV), para conocer la opinión de los pacientes y mejorar futuras sesiones.

Todos los cuestionarios y escalas, así como consentimiento informado, en formato papel, serán recogidos en carpetas individualizadas. Posteriormente los resultados obtenidos serán informatizados.

- Análisis de los datos:

Estudio descriptivo:

Se iniciará el estudio con una depuración de las bases de datos con intención de detectar observaciones aberrantes. Se identificarán valores extremos y se caracterizará diferencias entre subgrupos de individuos.

A continuación se realizará el análisis descriptivo de la muestra. Se utilizará medias y desviaciones típicas (con los correspondientes intervalos de confianza si precisan) para las variables numéricas de distribución homogénea; o medianas y cuarteles si ésta es asimétrica. Las variables cualitativas se expresarán en porcentajes. Estas medidas se determinarán globalmente y para subgrupos de casos. Además este análisis se completará con distintas representaciones gráficas según el tipo de información.

Estudio inferencial:

Para comparar información de tipo cuantitativo/numérico entre los dos grupos, control y experimental, se empleará la prueba T de Student para

muestras independientes o en caso de no normalidad de la distribución de las variables la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney.

Para estudiar la relación entre variables de tipo cualitativo en los dos grupos se empleará el test χ^2 o el test exacto de Fisher (tablas 2x2 poco pobladas). Complementaremos los resultados de estas pruebas de hipótesis con intervalos de confianza al 95% y el cálculo de la OR y su intervalo de confianza.

Para estudiar las relaciones entre dos variables cualitativas dicotómicas relacionadas (antes/ después) se utilizará el test de McNemar, y se cuantificará el cambio detectado (si existe) mediante un intervalo de confianza al 95%.

El nivel de significación estadística se establecerá en $p < 0,05$.

El análisis de los datos se realizará con el paquete estadístico IBM SPSS 22.0 para Windows.

- Limitaciones del estudio:

La principal limitación de este estudio entendemos que es el abandono del estudio por parte del paciente una vez iniciado este. En cualquier caso este hecho se podrá solventar con la estimación de pérdidas establecidas en el cálculo de tamaño muestral.

- Duración del estudio y cronograma:

Este estudio tendrá una duración nueve meses, en los cuáles se van a desarrollar tres Talleres de Entrenamiento en Técnicas de Relajación, según el siguiente esquema:

Meses	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Actividad 1									
Actividad 2									
Actividad 3									
Actividad 4									
Actividad 5									
Actividad 6									

- Actividad 1: duración un mes: Sesiones conjuntas del equipo de puesta en común sobre:

- Información general sobre el proyecto.
- Presentación del cronograma.
- Exposición detallada de la metodología a seguir.
- Adjudicación de tareas.
- Calendario de reuniones.
- Aclaración de dudas.

- Actividad 2: duración un mes.

- Elaboración y estandarización de los contenidos de las diversas actividades.
- Elaboración de los medios de apoyo gráficos.
- Diseño de la base de datos.
- Impresión del material gráfico (tríptico, hojas de registro, cuestionarios, test, etc.).
- Puesta en común para homogeneizar la información.

- Actividad 3: Captación de los componentes de los talleres de Entrenamiento en Técnicas de Relajación: duración un mes.
 - Realizar primera entrevista a los pacientes derivados por su Psiquiatra de referencia del servicio cuando presenten los criterios de inclusión necesarios para formar parte del grupo.
 - Firma del consentimiento informado por parte de los pacientes que finalmente decidan participar.
 - Administrar la escala de Ansiedad Estado de STAI y el Cuestionario de Calidad de Vida SF-36.
- Actividad 4: Puesta en marcha de los tres talleres de Entrenamiento en técnicas de Relajación. Duración tres meses.
 - Cada taller tendrá una duración de 8 sesiones, una por semana, de 45 minutos aproximadamente cada sesión.
- Actividad 5: Entrevista post-grupo: duración un mes.
 - Administrar la escala de Ansiedad Estado de STAI y el Cuestionario de Calidad de Vida SF-36, para evaluar los efectos de la relajación en la intensidad de los estados de ansiedad.
 - Administrar la escala de evaluación de satisfacción post-grupo, para conocer la opinión de los pacientes y mejorar futuras sesiones.
 - Recogida e inclusión de datos en la base correspondiente.
- Actividad 6: Análisis del estudio: duración dos meses.
 - Análisis e interpretación de los datos.
 - Elaboración de resultados y conclusiones.
 - Difusión de los resultados.
 - Elaboración de la memoria del proyecto.
 - Elaboración del artículo científico del proyecto.
 - Publicación del estudio en revistas científicas.
- Justificación del proyecto y utilidad para la práctica clínica.

Origen:

Desde tiempos inmemoriales, millones de personas de todo el mundo han sentido ansiedad. El papel que ha tenido y tiene dicha ansiedad es diferente según la intensidad con la que se presenta. Cuando la ansiedad llega a ser severa, ésta puede ocasionar un deterioro total y permanente, con serias complicaciones en algunos casos, tales como: abuso de fármacos, problemas laborales o académicos, e incluso importantes problemas personales y de relación con los demás.

Importancia:

Hoy en día vivimos en una sociedad donde imperan el ritmo acelerado de vida, la falta de tiempo para dedicarse a uno mismo y el estrés, mientras que el descanso y el autocuidado parece que apenas ocupan un lugar. Como resultado, tendemos a tener el Sistema Simpático activado y esto se traduce en una serie de respuestas en el organismo tales como ritmo cardiaco acelerado, respiración superficial, entre muchas otras, sin que apenas nos demos cuenta. Las respuestas parasimpáticas son antagónicas a las simpáticas y, por tanto, si están en marcha unas entonces no pueden estar las otras. Cuando se practica la relajación, se provocan respuestas del Sistema Parasimpático en nuestro organismo (disminuye el ritmo cardiaco, la respiración se vuelve más profunda, se dilatan las pupilas, etc.) y, por tanto, se anulan fisiológicamente las respuestas de estrés y ansiedad que provoca el Sistema Simpático.

Pregunta u objetivo de investigación:

El objetivo de este proyecto, es evaluar la efectividad de la intervención psicoeducativa de entrenamiento en técnicas de relajación llevada a cabo por la enfermera especialista de salud mental para reducir la ansiedad y mejorar la calidad de vida de los enfermos con Trastornos de Ansiedad.

Aplicabilidad:

Actualmente las recomendaciones sobre el tratamiento de la ansiedad van encaminadas a combinar estrategias tanto farmacológicas como no farmacológicas (psicoterapia, relajación, técnicas cognitivo-conductuales...).

Las técnicas de relajación, reducen los niveles de activación autonómica y la experiencia desagradable de la ansiedad, mejora el sueño y otros síntomas asociados al estrés, así como aumenta la motivación a continuar el tratamiento si se practica regularmente.

- Recursos y presupuesto económico

CONCEPTO	PRESUPUESTO (EUROS)
1. Gastos de personal.	
Personal: Dos Enfermeras especialistas en Salud Mental (en caso de no estar contratadas por el SNS).	15000 €
2. Material Bibliográfico	
Bibliografía básica de enfermería para actualizar los fondos del grupo (NANDA; NIC; NOC). Bibliografía referente a evaluación de programas, apoyo psicosocial, afrontamiento,...	300 €
3. Material Inventariable	
Sistema informático portátil de prestaciones medias	1000 €
Equipo de música con altavoces para reproducir música	500 €
Total	1500 €
3. Material fungible.	
Material de papelería (trípticos, folletos informativos...)	400 €

4. Viajes y dietas	
Congresos Nacionales	1000 €
Reuniones de equipo	400 €
Total	1500 €
5. Traducción de publicaciones	300 €
6. Formación y difusión de resultados	1000 €
TOTAL GASTOS EJECUCIÓN	20000 €
TOTAL AYUDA SOLICITADA	20000 €

- Justificación del presupuesto:

La mayoría de los equipos informáticos de los diferentes centros de Atención Primaria, son equipos de red que no admiten la inclusión de bases de datos ni de documentación exterior pues carecen de lectores de CD o disquetes por cuestiones de seguridad. Dado que el intercambio de información entre los investigadores incluidos en el proyecto ha de ser constante y fluido, se requiere de un sistema informático independiente que pueda ser compartido. Dicho sistema será también utilizado en la fase de redacción de publicaciones y memoria final.

La dotación bibliográfica del equipo investigador, del distrito sanitario y de los centros ha de renovarse o ampliarse en materia de metodología de investigación y metodología estadística.

Se pretende presentar los datos parciales y finales a diferentes eventos científicos nacionales. Asimismo se prevén gastos de traducción para la publicación de resultados en lengua inglesa.

- Aspectos éticos y legales:

La investigación respetará los principios éticos para las investigaciones en seres humanos promulgados en la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial en su versión más actual (2004).

Antes de la presentación de este protocolo se solicitará la autorización del Subcomité Ético, perteneciente a la Comisión de Ética e Investigación Clínica del Centro.

La participación en el proyecto es voluntaria y la solicitud de participación es realizada como una propuesta de investigación de salud. El participante será informado por escrito sobre la naturaleza de la investigación y del uso que se va a hacer de la información que se obtenga y se le garantiza la confidencialidad, así como que toda la información, sólo será utilizada para los fines especificados en el estudio. Además de la información verbal a los participantes se les presentará un consentimiento informado por escrito.

Para garantizar la confidencialidad de la información todos los datos recogidos en este proyecto serán registrados de forma anónima, siguiendo estrictamente las leyes y normas de protección de Datos de Carácter Personal en vigor (Ley 15/1999 de 13 de diciembre) y la Ley Básica Reguladora de la Autonomía del Paciente y de Derechos y Obligaciones en Materia de Información y Documentación Clínica (Ley 41/2002, de 14 de noviembre).

Con el fin de proteger la confidencialidad de la información personal de los participantes se tomarán las siguientes medidas:

- Todos los datos que puedan identificar al participante se mantendrán separados del resto de la información clínica recogida en el estudio.
- Cada participante del estudio contará con un número de identificación que será el que figure en las bases de datos.
- Todos los investigadores implicados en el proyecto se comprometen a cumplir las normas necesarias para preservar la confidencialidad de la información facilitada por los participantes.

- Todas las bases de datos del proyecto estarán protegidas electrónicamente con códigos que limiten el acceso únicamente a los investigadores del proyecto.

- Plan de difusión:

Se prevé poder presentar el protocolo de investigación en el Congreso Nacional de Enfermería de Salud Mental y en el encuentro de Enfermeros Internos Residentes en Salud Mental, como comunicación oral o en su caso como comunicación en formato poster si procede y llevar a cabo a la finalización del estudio de artículos originales la publicación en alguna revista de la especialidad con factor de impacto alto (Presencia o Index).

Asimismo se intentará la publicación de resultados en alguna revista de enfermería tipo Nure Investigation, Evidentia que actualmente es la segunda en factor de impacto de las iberoamericanas y en la Biblioteca Lascasas, así como otra revista relacionada con la especialidad de Salud Mental, Presencia.

ANEXO I: Desarrollo del Taller de Entrenamiento en Técnicas de Relajación.

- **Primera sesión:**

Presentación de los componentes de grupo e informar de las normas del taller.

- Las sesiones serán fundamentalmente prácticas, habrá un espacio al principio y al final de la sesión para compartir las experiencias.
- Todo lo que se hable o trate en el grupo, con respecto a temas personales de cada uno de los integrantes del mismo debe ser guardado en secreto por todos y cada uno de los componentes del grupo.
- Durante las sesiones adoptar una postura cómoda, con los ojos cerrados a fin de que no nos distraigan los estímulos externos y concentrarse en las instrucciones y en las sensaciones que se vayan produciendo y no en cómo se está haciendo, lo importante es dejarse llevar.
- Si en algún momento cualquier miembro del grupo necesita abandonar la sala por qué no se encuentre bien, abre los ojos y haciendo una señal con la mano, se le acompañará en silencio y se le atenderá fuera de la sala para no interrumpir la sesión.

Postura: sentados.

- Glúteos pegados al respaldo, piernas separadas y en ángulo recto, los pies pegados al suelo, quién no llegue se le colocará un libro.
- Las manos sobre los muslos, y los hombros caídos hacia abajo.
- La espalda caída en el respaldo.
- La barbilla levemente inclinada y la mandíbula descendida, con naturalidad.
- La cabeza apoyada en la pared o respaldo de la silla. Cuando haya contracturas altas a nivel de músculos cervicales o patología cervical, se recomienda un cojín donde descansa.
- Los ojos cerrados o semi-cerrados (si se angustia mucho).

Práctica: Introducción a la relajación, mediante nuestra respiración y la toma de conciencia:

- Observamos nuestro cuerpo: ¿cómo está?, ¿cómo esta nuestra respiración?, ¿es superficial o profunda?, ¿lenta o rápida?
- Cogemos aire por la nariz y lo expulsamos lentamente por la boca. Respiramos despacio, observando nuestro cuerpo. Sentimos como el aire entra por la nariz, pasa por la tráquea, llega a los pulmones y de allí se dirige a todo el cuerpo.
- Cuando inspiramos elevamos el tórax mediante tensión de los músculos cervicales y contracción del diafragma. Cuando espiramos se relajan todos los músculos que antes estaban en tensión, al soltar el aire vamos a soltar aquello que nos preocupa, los problemas, para que se vayan.
- Nos centramos en nuestra respiración: cuando inspiro entra tranquilidad, paz, calma y más calma... y cuando espiro, los problemas, las preocupaciones se van, van abandonando mi cuerpo...
- Vamos observando cómo nuestro cuerpo va cogiendo más calma, más paz y tranquilidad.
- Siento como mi respiración está más lenta y relajada, mis emociones se van controlando, sintiendo una sensación agradable de calor, de bienestar,...
- Acompasar la frase “estoy completamente tranquilo” con la respiración (3 min).

Cuando cojo aire pienso “estoy”, y cuando suelto el aire “completamente tranquilo”.

Inspiro “estoy”, espiro “completamente tranquilo”.

- o A continuación armonizar la respiración con el brazo derecho/ izquierdo (3 min).

Cojo aire, pienso “el brazo derecho”, suelto aire “me pesa”.

Inspiro, pienso “el brazo izquierdo”, espiro “me pesa”.

- o A continuación armonizar la respiración con la pierna derecha/ izquierda (3min).

Cojo aire, pienso “la pierna derecha”, suelto aire “me pesa”.

Inspiro, pienso “la pierna izquierda”, espiro “me pesa”.

- Dejar que nuestra respiración fluya libremente, y nos dejamos llevar por la música (5 min).
- Espacio silencioso (2-3 min)
- Mentalmente visualizamos la habitación dónde nos encontramos, recorremos el paladar con la lengua, sintiendo el cosquilleo que produce. Movemos despacio los dedos de los pies, los dedos de las manos, movemos los tobillos, muñecas, abrimos y cerramos las manos, y con una inspiración profunda nos desperezamos. Movemos el cuello de un lado a otro, y cada uno a su ritmo va abriendo los ojos.
- Para levantarse sin hacernos daño: flexionar pierna derecha, con el pie apoyado en el suelo y giramos, apoyamos el brazo para levantarse. Primero sentados para no marearse. Cuando estéis listos os vais levantando.

- **Segunda sesión:**

Compartir experiencias de lo practicado en casa.

Postura: tumbados en decúbito supino.

- Las piernas estiradas.
- Los pies algo separados entre sí.
- Los brazos, a lo largo del cuerpo, con las palmas de las manos hacia arriba y los dedos algo doblados, con naturalidad.
- La boca cerrada, con la mandíbula inferior algo descendida.
- Los ojos cerrados o semi-cerrados (si se angustia mucho).
- La columna lo más apoyada posible, reduciendo la curvatura lumbar.
- La cabeza, cada uno tiene una posición exacta y hay que buscarla. Usar cojín si es necesario.

Práctica: observar cambio inspiración-espирación.

- Para que la sesión resulte más efectiva hay que abandonarse, aflojarse y dejarse llevar, igual que si estuviéramos flotando en el agua.
- Observad el curso de vuestra respiración, sentimos como el aire entra por la nariz, pasa por la tráquea, llega a los pulmones y de allí se dirige a todo el cuerpo.

- Recordemos que durante la inspiración existe tensión: se eleva el tórax mediante tensión de los músculos cervicales y contracción del diafragma. Durante la espiración se relajan todos los músculos que antes estaban en tensión.
- Al soltar el aire vamos a soltar aquello que nos preocupa, los problemas vamos a dejar que se vayan.
- Nos centramos en nuestra respiración: cuando inspiro entra tranquilidad, paz, calma y más calma y cuando expiro, los problemas, las preocupaciones se van, van abandonando mi cuerpo... (Repetir).
- Vamos observando cómo nuestro cuerpo va cogiendo más calma, más paz y tranquilidad.
- Mis emociones se van controlando, sintiendo una sensación agradable de calor, de bienestar...
- Acompasar la frase “estoy completamente tranquilo” con la respiración (3min).

Cuando cojo aire pienso “estoy”, y cuando suelto el aire “completamente tranquilo”.

Inspiro “estoy”, espiro “completamente tranquilo”.

Práctica: Ejercicio de peso general del cuerpo.

- Ahora vamos a recorrer nuestro cuerpo de arriba abajo, notando pesadez.
- Dejo caer todo mi peso en el suelo: mi cuerpo me pesa, se deja caer en la esterilla (3 min).

Notamos como los músculos de la frente y el cuero cabelludo se relajan... los músculos que rodean nuestros ojos se relajan... la articulación mandibular se relaja dejando caer la mandíbula, mi labio se entreabre... los músculos de nuestro cuello se relajan... notamos como pesa nuestra cabeza... los hombros me pesan, caen. Ambos brazos me pesan... el aire azul cristalino y limpio que respiro, recorre mi espalda de arriba abajo, notando como se ejerce un masaje con mi respiración.

Los músculos del tórax y el abdomen se relajan, los glúteos y los muslos se relajan, noto mis piernas pesadas y los pies.

- Noto como pesan y se van relajando poco a poco todos los músculos de mi cuerpo.
- Todo mi cuerpo está totalmente relajado y me pesa.
- Hacemos un breve recorrido mental y comprobamos el estado de relajación de cada una de las partes de mi cuerpo (la cabeza, el cuello, los hombros, la espalda, los brazos, el tórax, el abdomen, los glúteos, las piernas y los pies).
- Noto cómo mi cuerpo deja una huella en el suelo. El suelo se ha convertido en un material deformable donde mi cuerpo se acomoda. Una enorme pesadez invade todo mi cuerpo.
- Dejar que nuestra respiración fluya libremente, y nos dejamos llevar por la música (5 min).
- Espacio silencioso (2-3 min)
- Mentalmente visualizamos la habitación dónde nos encontramos, recorremos el paladar con la lengua, sintiendo el cosquilleo que produce. Movemos despacio los dedos de los pies, los dedos de las manos, movemos los tobillos, muñecas, abrimos y cerramos las manos, y con una inspiración profunda nos desperezamos. Movemos el cuello de un lado a otro, y cada uno a su ritmo va abriendo los ojos.
- Para levantarse sin hacernos daño: flexionar pierna derecha, con el pie apoyado en el suelo y giramos, apoyamos el brazo para levantarse. Primero sentados para no marearse. Cuando estéis listos os vais levantando.

- **Tercera sesión.**

Compartir experiencias de lo practicado en casa.

Postura: tumbados en decúbito supino.

- Las piernas estiradas.
- Los pies algo separados entre sí.
- Los brazos, a lo largo del cuerpo, con las palmas de las manos hacía arriba y los dedos algo doblados, con naturalidad.
- La boca cerrada, con la mandíbula inferior algo descendida.
- Los ojos cerrados o semi-cerrados (si se angustia mucho).
- La columna lo más apoyada posible, reduciendo la curvatura lumbar.

- La cabeza, cada uno tiene una posición exacta y hay que buscarla. Usar cojín si es necesario.

Práctica: Relajación abdominal.

- Cuando tengamos la postura adecuada, vamos a relajarnos, dejando que nuestros pensamientos fluyan...
- Observamos nuestro cuerpo: ¿cómo está?, ¿cómo esta nuestra respiración?, ¿es superficial o profunda?, ¿lenta o rápida?
- Cogemos aire por la nariz y lo expulsamos lentamente por la boca. Respiramos despacio, observando nuestro cuerpo. Sentimos como el aire entra por la nariz, pasa por la tráquea, llega a los pulmones y de allí se dirige a todo el cuerpo.
- Observamos cómo durante la inspiración existe tensión: elevación del tórax mediante tensión de los músculos cervicales y contracción del diafragma... y durante la espiración se relajan todos los músculos que antes estaban en tensión.
- Nos centramos en nuestra respiración: cuando inspiro entra tranquilidad, paz, calma y más calma... y cuando espiro, los problemas, las preocupaciones se van, van abandonando mi cuerpo...
- Vamos observando cómo nuestro cuerpo va cogiendo más calma, más paz y tranquilidad.
- Siento como mi respiración está más lenta y relajada, mis emociones se van controlando, sintiendo una sensación agradable de calor, de bienestar,...
- Con cada respiración penetras en un nivel más profundo de paz y sosiego, cada respiración lenta y profunda, afloja progresivamente los músculos de tu cuerpo.
- Vamos a realizar un ejercicio de control de la respiración en 4 tiempos:

En el 1er tiempo tomas el aire por la nariz.

En el 2do tiempo procedes a retener ese aire en los pulmones mientras cuentas mentalmente 1,2,3...

En el 3er tiempo dejas salir el aire por la nariz totalmente.

En el 4to tiempo procedes a retener el vacío pulmonar mientras de nuevo cuentas 1,2,3 ... vas repitiendo este ciclo de las 4 fases descritas: inhalación, retención, exhalación, retención (repetir).

- Comienza ahora esta práctica de manera consciente, y nota la fuerza que queda en ti, después de cada ciclo respiratorio.

Práctica: Ejercicio de peso general del cuerpo.

- Ahora vamos a recorrer nuestro cuerpo de arriba abajo, notando pesadez. Dejo caer todo mi peso en el suelo: mi cuerpo me pesa, se deja caer en la esterilla (3 min).

Notamos como los músculos de la frente y el cuero cabelludo se relajan siéntelos... ahora sientes como los músculos que rodean nuestros ojos se relajan... la articulación mandibular se relaja, dejando caer la mandíbula, mi labio se entreabre... los músculos de nuestro cuello se relajan... notamos como pesa nuestra cabeza, siéntelo... los hombros me pesan y caen, pongo la atención en mi brazo derecho y noto una gran pesadez, mi brazo derecho me pesa. Ahora paso mi atención al brazo izquierdo, lo siento relajado y pesado. El aire azul cristalino y limpio que respiro, recorre mi espalda de arriba abajo, notando como se ejerce un masaje con mi respiración.

Los músculos del tórax y el abdomen se relajan, los glúteos y los muslos se relajan siéntelos, pongo la atención ahora en mi pierna derecha y noto una gran pesadez, ahora paso mi atención a la pierna izquierda la siento relajada y pesada, de la misma forma que los pies.

Noto como pesan y se van relajando poco a poco todos los músculos de mi cuerpo.

- Todo mi cuerpo está totalmente relajado y me pesa. Hacemos un breve recorrido mental y comprobamos que se encuentra relajado (la cabeza, el cuello, los hombros, la espalda, los brazos, el tórax, el abdomen, los glúteos, las piernas y los pies).
- Noto cómo mi cuerpo deja una huella en el suelo.
 - o El suelo se ha convertido en un material deformable donde mi cuerpo se acomoda.
 - o Una enorme pesadez invade todo mi cuerpo.
 - o Dejar que nuestra respiración fluya libremente, y nos dejamos llevar por la música (5 min).

- Espacio silencioso (2-3 min)
- Mentalmente visualizamos la habitación dónde nos encontramos, recorremos el paladar con la lengua, sintiendo el cosquilleo que produce. Movemos despacio los dedos de los pies, los dedos de las manos, movemos los tobillos, muñecas, abrimos y cerramos las manos, y con una inspiración profunda nos desperezamos. Movemos el cuello de un lado a otro, y cada uno a su ritmo va abriendo los ojos.
- Para levantarse sin hacernos daño: flexionar pierna derecha, con el pie apoyado en el suelo y giramos, apoyamos el brazo para levantarse. Primero sentados para no marearse. Cuando estéis listos os vais levantando.

- **Cuarta sesión.**

Compartir experiencias de lo practicado en casa.

Postura: tumbados en decúbito supino.

- Las piernas estiradas.
- Los pies algo separados entre sí.
- Los brazos, a lo largo del cuerpo, con las palmas de las manos hacia arriba y los dedos algo doblados, con naturalidad.
- La boca cerrada, con la mandíbula inferior algo descendida.
- Los ojos cerrados o semi-cerrados (si se angustia mucho).
- La columna lo más apoyada posible, reduciendo la curvatura lumbar.
- La cabeza, cada uno tiene una posición exacta y hay que buscarla. Usar cojín si es necesario.

Práctica: Respiración abdominal.

- Cuando tengamos la postura adecuada, vamos a relajarnos, dejando que nuestros pensamientos fluyan...
- Para que la sesión resulte más efectiva hay que abandonarse, aflojarse y dejarse llevar, igual que si estuviéramos flotando en el agua.
- Cogemos aire por la nariz y espiramos lentamente por la boca. Respiramos despacio, observando nuestro cuerpo. Sentimos como el aire entra por la nariz, pasa por la tráquea, llega a los pulmones y desde allí se dirige a todo el cuerpo.

- Toma conciencia de las sensaciones que en este momento hay en tu cuerpo, peso, temperatura, tensión.
- Ahora presta atención a tu respiración, deja que suceda tal y como lo hace... siente cada inspiración y cada espiración... hazte uno con ella. Practicar la atención plena en la respiración te conduce inmediatamente al momento presente.
- Al poner la respiración como foco de atención, emerge la habilidad natural del cuerpo y de la mente para serenarse, además el situarte en la respiración, te facilita centrarte en el momento presente de forma consciente, en el aquí y ahora, se trata de atender simplemente las sensaciones que acompañan a la respiración y cuando la mente se separa de ellas, y comienza a divagar traerla de nuevo de vuelta a la respiración, con suavidad y sin enfado una y otra vez tantas veces como sea necesario.
- Comenzamos a ser conscientes de nuestra respiración:

Colocamos las manos en el vientre, para que podamos percibir mejor los efectos de cada ciclo inspiración/espiración.

El ombligo sube al coger el aire y baja a soltar el aire, vemos como nuestras manos suben y bajan.

Al coger aire nuestro abdomen se hincha y al soltarlo se desinfla. Al coger aire estamos aumentando nuestra capacidad pulmonar, estamos utilizando nuestros pulmones al máximo.

- Vamos a realizar un ejercicio de control de la respiración en 4 tiempos:

En el 1er tiempo tomas el aire por la nariz.

En el 2do tiempo procedes a retener ese aire en los pulmones mientras cuentas mentalmente 1,2,3...

En el 3er tiempo dejas salir el aire por la nariz totalmente.

En el 4to tiempo procedes a retener el vacío pulmonar mientras de nuevo cuentas 1,2,3... vas repitiendo este ciclo de las 4 fases descritas: inhalación, retención, exhalación, retención (repetir).

- Comienza ahora esta práctica de manera consciente, y nota la fuerza que queda en ti, después de cada ciclo respiratorio.

Práctica: Ejercicio de peso general del cuerpo.

- Ahora vamos a recorrer nuestro cuerpo de arriba abajo, notando pesadez. Dejo caer todo mi peso en el suelo: mi cuerpo me pesa, se deja caer en la esterilla (3 min).

Notamos como los músculos de la frente y el cuero cabelludo se relajan siéntelos... ahora sientes como los músculos que rodean nuestros ojos se relajan... la articulación mandibular se relaja, dejando caer la mandíbula, mi labio se entreabre... los músculos de nuestro cuello se relajan... notamos como pesa nuestra cabeza, siéntelo... los hombros me pesan y caen, pongo la atención en mi brazo derecho y noto una gran pesadez, mi brazo derecho me pesa. Ahora paso mi atención al brazo izquierdo, lo siento relajado y pesado .El aire azul cristalino y limpio que respiro, recorre mi espalda de arriba abajo, notando como se ejerce un masaje con mi respiración.

Los músculos del tórax y el abdomen se relajan, los glúteos y los muslos se relajan siéntelos, pongo la atención ahora en mi pierna derecha y noto una gran pesadez, ahora paso mi atención a la pierna izquierda la siento relajada y pesada, de la misma forma que los pies.

Noto como pesan y se van relajando poco a poco todos los músculos de mi cuerpo.

- Todo mi cuerpo está totalmente relajado y me pesa. Hacemos un breve recorrido mental y comprobamos que se encuentra relajado (la cabeza, el cuello, los hombros, la espalda, los brazos, el tórax, el abdomen, los glúteos, las piernas y los pies).
- Noto cómo mi cuerpo deja una huella en el suelo.
- o El suelo se ha convertido en un material deformable donde mi cuerpo se acomoda.
- o Una enorme pesadez invade todo mi cuerpo.
- o Dejar que nuestra respiración fluya libremente, y nos dejamos llevar por la música (5 min).
- o Espacio silencioso (2-3 min)
- o Mentalmente visualizamos la habitación dónde nos encontramos, recorremos el paladar con la lengua, sintiendo el cosquilleo que produce. Movemos despacio los dedos de los pies, los dedos de las manos, movemos los tobillos, muñecas, abrimos y cerramos las

manos, y con una inspiración profunda nos desperezamos. Movemos el cuello de un lado a otro, y cada uno a su ritmo va abriendo los ojos.

- Para levantarse sin hacernos daño: flexionar pierna derecha, con el pie apoyado en el suelo y giramos, apoyamos el brazo para levantarse. Primero sentados para no marearse. Cuando estéis listos os vais levantando.

- **Quinta sesión.**

Compartir experiencias de lo practicado en casa.

Postura: tumbados en decúbito supino.

- Las piernas estiradas.
- Los pies algo separados entre sí.
- Los brazos, a lo largo del cuerpo, con las palmas de las manos hacia arriba y los dedos algo doblados, con naturalidad.
- La boca cerrada, con la mandíbula inferior algo descendida.
- Los ojos cerrados o semi-cerrados (si se angustia mucho).
- La columna lo más apoyada posible, reduciendo la curvatura lumbar.
- La cabeza, cada uno tiene una posición exacta y hay que buscarla. Usar cojín si es necesario.

Práctica: Respiración abdominal.

- Cuando tengamos la postura adecuada, vamos a relajarnos, dejando que nuestros pensamientos fluyan...
- Cogemos aire por la nariz y espiramos lentamente por la boca. Respiramos despacio, observando nuestro cuerpo. Sentimos como el aire entra por la nariz, pasa por la tráquea, llega a los pulmones y desde allí se dirige a todo el cuerpo.
- Al soltar el aire vamos a soltar aquello que nos preocupa, los problemas, para que se vayan.
- Nos centramos en nuestra respiración: cuando inspiro sentimos como me invade una gran tranquilidad, paz, calma... y cuando espiro, los problemas y las preocupaciones se van, van abandonando mi cuerpo...

Práctica: Relajación progresiva de Jacobson. Ejercicio de peso general del cuerpo.

- Vamos a comenzar una técnica de relajación física basada en tensionar y distensionar los músculos de forma consciente.
- Centramos toda la atención en seguir las instrucciones que voy dando, ya que se trata de que tomemos plena conciencia de cómo los distintos músculos van tensándose y destensándose y las sensaciones que produce en cada parte del cuerpo.
- A la vez que realizamos una inspiración profunda por la nariz, vamos a tensar los músculos lo más que podamos; Somos conscientes de esa tensión a la vez que mantenemos el aire; Relajamos esos músculos a la vez que soltamos el aire lentamente por la boca; Sentiréis la agradable sensación que se percibe al relajar esos músculos; Cuando tensemos una zona, debemos mantener el resto del cuerpo relajado.
- Comenzamos: fruncimos el entrecejo como si estuviésemos cabreados, inspiramos y mantenemos la tensión... más tensión... ahora lo relajamos soltando el aire lentamente por la boca.
- Elevamos las cejas, con la inspiración, mantenemos el aire y la tensión... soltamos el aire volviendo a la posición inicial.
- Apretamos los ojos fuertemente mientras inspiramos, mantenemos la tensión, un poco más... relajamos los ojos soltando el aire y volvemos a la posición normal.
- Apretamos los labios como si fuésemos a dar un fuerte beso al aire, mientras inspiramos, mantenemos los labios apretados, un poco más... espiramos y relajamos.
- Estiramos los labios como en una sonrisa forzada, inspiramos, mantenemos la tensión, un poco más... espiramos y relajamos los labios (repetimos).
- Con la inspiración apretamos fuertemente la mandíbula, mantenemos la tensión... expulsamos el aire y aflojamos la mandíbula
- Realizamos una respiración profunda, notando la sensación de relajación en los músculos de la cara.
- Cuello y nuca: flexiona el cuello hacia atrás, coge aire, mantén la tensión, un poco más... ahora expulsa el aire y relaja el cuello volviendo a la posición inicial.

- Flexiona el cuello hacia delante, aproximando la barbilla al pecho, toma aire, siente la tensión, más tensión... ahora suelta el aire relaja los músculos y vuelve a la posición inicial.
- Encojemos los hombros aproximándolos a las orejas, toma aire mantenemos la tensión, un poco más... ahora soltamos el aire y descendemos los hombros.
- Doblamos el brazo derecho a la vez que apretamos el puño fuertemente, inspira, mantenemos la tensión, un poco más... ahora soltamos el aire y relajamos.
- Doblamos el brazo izquierdo a la vez que apretamos el puño fuertemente, toma aire, mantenemos la tensión... ahora suelta el aire y relajamos.
- Aproximamos los hombros hacia delante notando la tensión muscular en el tórax, inspira, mantenemos la tensión, un poco más... ahora suelta el aire y relajamos, volviendo a la posición inicial.
- Apretamos los músculos abdominales, encogiendo la barriga notando la tensión, coges aire mantenemos la tensión... ahora expulsa el aire y relajamos y notamos como los nudos de nuestro vientre se van soltando, se van relajando .
- Apretamos los glúteos mientras inspiramos, mantén la tensión... ahora suelta el aire y vuelve a la posición inicial lentamente.
- Apretamos los muslos contra el suelo mientras cogemos aire, mantén la tensión, un poco más... ahora espira y suelta los músculos y vuelve a la posición inicial.
- Apretamos los gemelos contra el suelo tomando aire, mantén la tensión... ahora suelta el aire y vuelve a la posición inicial.
- Inclina los pies en dirección contraria de la cabeza, como si empujaras algo con los pies, toma aire mantén la tensión... más tensión, nota la tensión, un poco más... ahora suelta el aire y vuelve a la posición inicial.
- Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos ido tensando y relajando para comprobar que se encuentra relajada, y detente en la que notes menos relajada.

- Ahora presta atención a tu respiración, deja que suceda tal y como lo hace... siente cada inspiración y cada espiración... hazte uno con ella.
- Al poner la respiración como foco de atención, emerge la habilidad natural del cuerpo y de la mente para serenarse
- Concentrar la atención de esta manera conecta la mente y cuerpo al momento presente, al aquí y ahora y a una profunda calma y estabilidad interior, y con la mente serena...
- Dejar que nuestra respiración fluya libremente, y nos dejamos llevar por la música (5 min).
- Espacio silencioso (2-3 min)
- Mentalmente visualizamos la habitación dónde nos encontramos, recorremos el paladar con la lengua, sintiendo el cosquilleo que produce. Movemos despacio los dedos de los pies, los dedos de las manos, movemos los tobillos, muñecas, abrimos y cerramos las manos, y con una inspiración profunda nos desperezamos. Movemos el cuello de un lado a otro, y cada uno a su ritmo va abriendo los ojos.
- Para levantarse sin hacernos daño: flexionar pierna derecha, con el pie apoyado en el suelo y giramos, apoyamos el brazo para levantarse. Primero sentados para no marearse. Cuando estéis listos os vais levantando.

- **Sexta sesión.**

Compartir experiencias de lo practicado en casa.

Postura: tumbados en decúbito supino.

- Las piernas estiradas.
- Los pies algo separados entre sí.
- Los brazos, a lo largo del cuerpo, con las palmas de las manos hacia arriba y los dedos algo doblados, con naturalidad.
- La boca cerrada, con la mandíbula inferior algo descendida.
- Los ojos cerrados o semi-cerrados (si se angustia mucho).
- La columna lo más apoyada posible, reduciendo la curvatura lumbar.
- La cabeza, cada uno tiene una posición exacta y hay que buscarla. Usar cojín si es necesario.

Práctica: Respiración abdominal.

- Cuando tengamos la postura adecuada, vamos a relajarnos, dejando que nuestros pensamientos fluyan...
- Cogemos aire por la nariz y espiramos lentamente por la boca.
- Respiramos despacio, observando nuestro cuerpo. Sentimos como el aire entra por la nariz, pasa por la tráquea, llega a los pulmones y desde allí se dirige a todo el cuerpo.
- Cuando inspiro pienso “estoy” y cuando espiro “tranquilo”, inspiro “estoy”... espiro “tranquilo”.

Práctica: Relajación progresiva de Jacobson. Ejercicio de peso general del cuerpo.

- Comenzamos: fruncimos el entrecejo como si estuviésemos cabreados, inspiramos y mantenemos la tensión... más tensión... ahora lo relajamos soltando el aire lentamente por la boca.
- Elevamos las cejas, con la inspiración, mantenemos el aire y la tensión... soltamos el aire volviendo a la posición inicial.
- Apretamos los ojos fuertemente mientras inspiramos, mantenemos la tensión, un poco más... relajamos los ojos soltando el aire y volvemos a la posición normal.
- Apretamos los labios como si fuésemos a dar un fuerte beso al aire, mientras inspiramos, mantenemos los labios apretados, un poco más... espiramos y relajamos.
- Estiramos los labios como en una sonrisa forzada, inspiramos, mantenemos la tensión, un poco más... espiramos y relajamos los labios (repetimos).
- Con la inspiración apretamos fuertemente la mandíbula, mantenemos la tensión... expulsamos el aire y aflojamos la mandíbula.
- Realizamos una respiración profunda, notando la sensación de relajación en los músculos de la cara.
- Cuello y nuca: flexiona el cuello hacia atrás, coge aire mantén la tensión, un poco más... ahora expulsa el aire y relaja el cuello volviendo a la posición inicial.

- Flexiona el cuello hacia delante, aproximando la barbilla al pecho, toma aire, siente la tensión, más tensión... ahora suelta el aire relaja los músculos y vuelve a la posición inicial.
- Encojemos los hombros aproximándolos a las orejas, toma aire mantenemos la tensión, un poco más... ahora soltamos el aire y descendemos los hombros.
- Doblamos el brazo derecho a la vez que apretamos el puño fuertemente, inspira, mantenemos la tensión, un poco más... ahora soltamos el aire y relajamos.
- Doblamos el brazo izquierdo a la vez que apretamos el puño fuertemente, toma aire, mantenemos la tensión... ahora suelta el aire y relajamos.
- Aproximamos los hombros hacia delante notando la tensión muscular en el tórax, inspira mantenemos la tensión, un poco más... ahora suelta el aire y relajamos, volviendo a la posición inicial.
- Apretamos los músculos abdominales, encogiendo la barriga notando la tensión, coges aire mantenemos la tensión... ahora expulsa el aire y relajamos y notamos como los nudos de nuestro vientre se van soltando, se van relajando .
- Apretamos los glúteos mientras inspiramos, mantén la tensión... ahora suelta el aire y vuelve a la posición inicial lentamente.
- Apretamos los muslos contra el suelo mientras cogemos aire, mantén la tensión, un poco más... ahora espira y suelta los músculos y vuelve a la posición inicial.
- Apretamos los gemelos contra el suelo tomando aire, mantén la tensión... ahora suelta el aire y vuelve a la posición inicial.
- Inclina los pies en dirección contraria de la cabeza, como si empujaras algo con los pies, toma aire, mantén la tensión... más tensión, nota la tensión, un poco más... ahora suelta el aire y vuelve a la posición inicial.
- Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos ido tensando y relajando para comprobar que se encuentra relajada, y detente en la que notes menos relajada.
- Dejar que nuestra respiración fluya libremente.

- Imagina ante ti una puerta ábrela y la cruzas, es tu refugio interior, estas solo contigo mismo, es tu momento, se trata de dedicar unos momentos a tu relación contigo, tu eres lo más importante ahora, si sabes cuidarte, sabrás cuidar de los demás.
- Crea un paisaje donde te sientas a gusto, con todo detalle, con vegetación, con agua y con sol.
- Percibe y experimenta cada estímulo, ya sea olor a hierba fresca, el canto de los pájaros, el rumor del agua, la brisa agradable que toca tu piel... date unos momentos para construir tu paisaje.
- Ahora camina despacio por tu paisaje, te acercas a un riachuelo te detienes y contemplas el agua es cristalina, coge un poco de esa agua entre tus manos y lávate la cara, siente la sensación del contacto del agua en tu cara... notas un gran bienestar, es como si con ese lavado todos los problemas y las preocupaciones se van... siéntelo. Te tumbas en la hierba y sientes la agradable sensación que el sol provoca en tu piel... recreáte y vive esta sensación.
- Sientes que tu cuerpo se ha cargado de energía, disfruta de este lugar donde te sientes acogida y tranquila... muy relajada.
- Dejar que nuestra respiración fluya libremente, y nos dejamos llevar por la música (5 min).
- Espacio silencioso (2-3 min)
- Mentalmente visualizamos la habitación dónde nos encontramos, recorreremos el paladar con la lengua, sintiendo el cosquilleo que produce. Movemos despacio los dedos de los pies, los dedos de las manos, movemos los tobillos, muñecas, abrimos y cerramos las manos, y con una inspiración profunda nos desperezamos. Movemos el cuello de un lado a otro, y cada uno a su ritmo va abriendo los ojos.
- Para levantarse sin hacernos daño: flexionar pierna derecha, con el pie apoyado en el suelo y giramos, apoyamos el brazo para levantarse. Primero sentados para no marearse. Cuando estéis listos os vais levantando.

- **Séptima sesión.**

Compartir experiencias de lo practicado en casa.

Postura: tumbados en decúbito supino.

- Las piernas estiradas
- Los pies algo separados entre sí.
- Los brazos, a lo largo del cuerpo, con las palmas de las manos hacia arriba y los dedos algo doblados, con naturalidad.
- La boca cerrada, con la mandíbula inferior algo descendida.
- Los ojos cerrados o semi-cerrados (si se angustia mucho).
- La columna lo más apoyada posible, reduciendo la curvatura lumbar.
- La cabeza, cada uno tiene una posición exacta y hay que buscarla. Usar cojín si es necesario.

Práctica: Respiración abdominal.

- Cuando tengamos la postura adecuada, vamos a dejar que nuestros pensamientos fluyan... toma conciencia de las sensaciones que en este momento hay en tu cuerpo, peso, temperatura, tensión.
- Ahora presta atención a tu respiración, deja que suceda tal y como lo hace... siente cada inspiración y cada espiración... hazte uno con ella.
- Practicar la atención plena en la respiración te conduce inmediatamente al momento presente. Situarte en la respiración consciente es la puerta de entrada a la conciencia tolerante y sin juicio, se trata de atender simplemente las sensaciones que acompañan a la respiración y cuando la mente se separa de ellas, y comienza a divagar traerla de nuevo de vuelta a la respiración, con suavidad y sin enfado una y otra vez tantas veces como sea necesario.
- Concentrar la atención de esta manera conecta la mente y cuerpo al momento presente, al aquí y ahora y a una profunda calma y estabilidad interior.
- Conecta con tu respiración... hacemos una inspiración profunda y en la espiración echamos todas las preocupaciones fuera.
- Cogemos aire por la nariz y espiramos lentamente por la boca.
- Respiramos despacio, observando nuestro cuerpo. Sentimos como el aire entra por la nariz, pasa por la tráquea, llega a los pulmones y desde allí se dirige a todo el cuerpo.

- Nos centramos en nuestra respiración: cuando inspiro pienso “estoy” y cuando espiro pienso “tranquilo”, inspiro... “estoy”... espiro “tranquilo”.
- Vamos observando cómo nuestro cuerpo va cogiendo más calma, más paz y tranquilidad.
- Mis emociones se van controlando, sintiendo una sensación agradable de calor, de bienestar,...
- Vamos a recorrer nuestro cuerpo de arriba abajo, comprobando que cada parte de mi cuerpo se encuentra relajada y notando pesadez.
- Dejo caer todo mi peso en el suelo: mi cuerpo me pesa, se acomoda en la esterilla (3 min).

Recorremos nuestro cuerpo: noto como mi cara esta relajada, mi cabeza me pesa, los hombros me pesan, me caen, al igual que mis brazos...el aire azul cristalino y limpio que respiro, recorre mi espalda de arriba abajo, notando como se ejerce un masaje con mi respiración. Los músculos del tórax y el abdomen se relajan, los glúteos y los muslos se relajan, las piernas y los pies.

Noto como pesan y se van relajando poco a poco todos los músculos de mi cuerpo. Todo mi cuerpo está totalmente relajado y me pesa.

Práctica: Imaginería temática: el mar, acompañado de música de fondo relacionada con el tema.

- La imaginación es una de las herramientas más poderosas que tiene la mente humana capaz de crear, sentir, hacernos viajar... la imaginación es una gran evocadora de sensaciones físicas, corporales muy cercanas a las que vivimos cuando experimentamos las cosas en realidad.
- Es por esto que el objeto a imaginar se debe encontrar en un entorno relajante que nos evoque calma y paz.
- Dentro de unos instantes describiré una escena muy relajante y natural, en la que te imaginarás caminando por una playa, experimentando no sólo el paisaje, sino los sonidos, los olores, los sabores y las texturas.
- Es un luminoso día de verano. Está atardeciendo. Decido ir a dar un paseo por la playa. El sol calienta de forma agradable mi piel, lo siento y me provoca una sensación de bienestar.

- El cielo está limpio como un cristal, sin una nube a la vista.
- Los granos de arena, bajo los pies, relucen al sol y me calientan las plantas de los pies. Los golpes de las olas contra la orilla resuenan en el aire (escúchalo).
- Mientras avanzo, siento en la cara el roce de una brisa leve, oigo a lo lejos los sonidos de las gaviotas... miro cómo planean en el cielo, y cómo se lanzan hacia el mar y vuelven a remontar el vuelo. Siéntete en este entorno.
- En un momento del paseo, decido descansar. Me siento en un montículo de arena blanca y pura y miro hacia el mar, contemplando el movimiento rítmico y metódico de las olas que ruedan hacia la orilla. Cada ola rompe contra la costa... sube despacio por la playa dejando un aura de espuma blanca y después, despacio regresa al mar, y la reemplaza por otra ola que rompe contra la costa... sube por la playa... y luego, despacio, regresa al mar.
- Con cada movimiento de la ola que sube y baja deslizándose ,una y otra vez, me siento más y más tranquilo... sigo contemplando las olas que suben... y bajan, suben y bajan.
- Ahora, al mirar a lo lejos, veo que el sol empieza a hundirse en el horizonte. El sol se hunde y me siento más y más relajado mientras veo cómo va desapareciendo de forma lenta, muy lentamente.
- Observa como el cielo está empezando a poblarse de brillantes colores... rojo... naranja... amarillo... verde... azul y púrpura. Mientras veo como el sol va hundiéndose... poco a poco en el horizonte, me siento muy relajado y aliviado... contemplo los últimos rayos, los tonos anaranjados que dibuja en el cielo, me pongo una manta por encima y noto su calor, y sigo contemplando el latido de las olas, el olor y el sabor del mar, la sal, los sonidos que emiten las gaviotas, un agradable calor en el cuerpo: todas esas imágenes, sonidos y olores producen una sensación de gran alivio, de gran calma, de gran serenidad.
- Dejar que nuestra respiración fluya libremente, y nos dejamos llevar por la música (5 min).
- Espacio silencioso (2-3 min)

- Mentalmente visualizamos la habitación dónde nos encontramos, recorremos el paladar con la lengua, sintiendo el cosquilleo que produce. Movemos despacio los dedos de los pies, los dedos de las manos, movemos los tobillos, muñecas, abrimos y cerramos las manos, y con una inspiración profunda nos desperezamos. Movemos el cuello de un lado a otro, y cada uno a su ritmo va abriendo los ojos.
- Para levantarse sin hacernos daño: flexionar pierna derecha, con el pie apoyado en el suelo y giramos, apoyamos el brazo para levantarse. Primero sentados para no marearse. Cuando estéis listos os vais levantando.

- **Octava sesión.**

Compartir experiencias de lo practicado en casa.

Intercambio sobre las impresiones, efectos y resultado del aprendizaje de la relajación.

Postura: tumbados en decúbito supino.

- Las piernas estiradas.
- Los pies algo separados entre sí.
- Los brazos, a lo largo del cuerpo, con las palmas de las manos hacia arriba y los dedos algo doblados, con naturalidad.
- La boca cerrada, con la mandíbula inferior algo descendida.
- Los ojos cerrados o semi-cerrados (si se angustia mucho).
- La columna lo más apoyada posible, reduciendo la curvatura lumbar.
- La cabeza, cada uno tiene una posición exacta y hay que buscarla. Usar cojín si es necesario.

Práctica: Respiración abdominal.

- Ahora presta atención a tu respiración, deja que suceda tal y como lo hace... siente cada inspiración y cada espiración... hazte uno con ella.
- Practicar la atención plena en la respiración te conduce inmediatamente al momento presente. Situarte en la respiración consciente es la puerta de entrada a la conciencia tolerante y sin juicio, se trata de atender simplemente las sensaciones que acompañan a la respiración y cuando la mente se separa de ellas, y

comienza a divagar traerla de nuevo de vuelta a la respiración, con suavidad y sin enfado una y otra vez tantas veces como sea necesario.

- Concentrar la atención de esta manera conecta la mente y cuerpo al momento presente, al aquí y ahora y a una profunda calma y estabilidad interior.
- Conecta con tu respiración... hacemos una inspiración profunda y en la espiración echamos todas las preocupaciones fuera.
- Cogemos aire por la nariz y espiramos lentamente por la boca.
- Respiramos despacio, observando nuestro cuerpo. Sentimos como el aire entra por la nariz, pasa por la tráquea, llega a los pulmones y desde allí se dirige a todo el cuerpo.
- Nos centramos en nuestra respiración: cuando inspiro entra tranquilidad, paz, calma y más calma... y cuando espiro, los problemas, las preocupaciones se van, van abandonando mi cuerpo...
- Vamos observando cómo nuestro cuerpo va cogiendo más calma, más paz y tranquilidad.
- Mis emociones se van controlando, sintiendo una sensación agradable de calor, de bienestar,...
- Vamos a recorrer nuestro cuerpo de arriba abajo, comprobando que cada parte de mi cuerpo se encuentra relajada y notando pesadez.
- Dejo caer todo mi peso en el suelo: mi cuerpo me pesa, se acomoda en la esterilla (3 min).

Recorremos nuestro cuerpo: noto como mi cara esta relajada, mi cabeza me pesa, los hombros me pesan, me caen, al igual que mis brazos...el aire azul cristalino y limpio que respiro, recorre mi espalda de arriba abajo, notando como se ejerce un masaje con mi respiración. Los músculos del tórax y el abdomen se relajan, los glúteos y los muslos se relajan, las piernas y los pies.

- Noto como pesan y se van relajando poco a poco todos los músculos de mi cuerpo. Todo mi cuerpo está totalmente relajado y me pesa.

Práctica: Imaginería temática: bosque-prado, acompañada de música de fondo relacionada con el tema.

- La imaginación es una de las herramientas más poderosas que tiene la mente humana capaz de crear, sentir, hacernos viajar... La imaginación es una gran evocadora de sensaciones físicas, corporales muy cercanas a las que vivimos cuando experimentamos las cosas en realidad.
- Es por esto que el objeto a imaginar se debe encontrar en un entorno relajante que nos evoque calma y paz.
- Ahora experimentareis y sentiréis una relación personal con la energía y la fuerza curativa de la tierra y el cielo.
- Comenzamos: imagino que voy caminando por un prado... un prado de colores intensos. Fíjate en el sendero por dónde vas... siéntelo... oye los sonidos al dar cada paso, otro más, uno tras otro... al mirar alrededor, ves una pradera a un lado y un riachuelo, con agua que corre de una manera cadenciosa, al otro.
- Mientras sigues caminando, tranquilamente, disfrutando del paisaje, toma conciencia del sol que luce encima... siente su luz... su calor confortable. Siento una sensación cálida en todo el cuerpo... un calor suave... y acogedor.
- Al mirar hacia un lado, empiezo a prestar atención al agua cristalina del riachuelo... oigo el sonido que produce el agua... camino hacia ella... paso a paso... sintiendo el suelo bajo los pies.
- Delante del riachuelo, te quitas los zapatos y metes los pies poco a poco en el agua cristalina, siente el frescor agradable del agua en tu piel... el agua rodea tus pies. Los pies se hunden en el fondo arenoso del riachuelo.
- Siente la humedad y la frescura del agua. Siente su relación con la tierra a través de los pies... siente la fuerza de la tierra... la energía... ahora siente la línea de flotación alrededor de los tobillos... siente la línea de flotación... siente la energía y la fuerza de la tierra debajo de los pies.
- Ahora contempla el agua... los reflejos... siente y observa cómo se mueve... óyelo.

- Mira el río y ves su caudal... me imagino que esa agua viene de las montañas y va por su cauce avanzando... hasta llegar muy lejos a lo mejor al mar, recorre la tierra... siéntete parte de ella.
- Al levantar la mirada, ves los árboles y las hojas movidas por la brisa... escoge un árbol y contéplalo... observa su tamaño... su edad... observa las ramas y las hojas... mira hacia arriba y observa el cielo... su magnífico color... sus hermosas nubes.
- Estas de pie en el riachuelo, pasó a paso, lentamente sales del agua... seca tus pies, te ponles los zapatos... y sigue disfrutando de este entorno en donde te sientes acogido y seguro, sintiéndote parte de la naturaleza.
- Dejar que nuestra respiración fluya libremente, y nos dejamos llevar por la música (5 min).
- Espacio silencioso (2-3 min)
- Mentalmente visualizamos la habitación dónde nos encontramos, recorremos el paladar con la lengua, sintiendo el cosquilleo que produce. Movemos despacio los dedos de los pies, los dedos de las manos, movemos los tobillos, muñecas, abrimos y cerramos las manos, y con una inspiración profunda nos desperezamos. Movemos el cuello de un lado a otro, y cada uno a su ritmo va abriendo los ojos.
- Para levantarse sin hacernos daño: flexionar pierna derecha, con el pie apoyado en el suelo y giramos, apoyamos el brazo para levantarse. Primero sentados para no marearse. Cuando estéis listos os vais levantando.

Despedida y entrega de material.

ANEXO II: Consentimiento informado

HOJA DE INFORMACION PARA EL PACIENTE

Antes de proceder a la firma del consentimiento informado, le rogamos que lea atentamente la siguiente información. Es importante que usted entienda los principios generales que se aplican a todos los pacientes que toman parte en el estudio:

- La participación en el estudio es completamente voluntaria.
- El beneficio personal puede no alcanzarse, pero se pueden obtener conocimientos científicos que pueden beneficiar a otros.
- Si no desea participar en este estudio, su decisión no repercutirá en sus cuidados habituales.
- Si está de acuerdo en participar, tiene la libertad de retirarse en cualquier momento sin tener que dar explicación alguna.
- Si decide retirarse o no participar, continuará atendiéndosele con los mejores medios disponibles.
- Los objetivos del estudio, riesgos, inconvenientes, molestias o cualquier otra información sobre el estudio que usted requiera le será facilitada por los investigadores responsables, para darle la oportunidad de tomar la decisión de participar o no en el mismo.

Título del estudio

Taller de entrenamiento de relajación en grupo impartido por enfermera especialista en salud mental.

Objetivos y metodología del estudio

Se trata de un estudio promovido por la Unidad de Psiquiatría del Hospital Universitario Virgen Macarena, que pretende llevar a cabo un taller de relajación en grupo, en pacientes que se encuentran en seguimiento en la Unidad de Salud mental Macarena Centro.

Los objetivos que se plantean son medir la efectividad del taller de entrenamiento de relajación en grupo por la enfermera especialista en salud mental para:

- Disminuir la ansiedad estado.

- Mejorar el nivel de calidad de vida.
- Enseñar diferentes técnicas de relajación, como recurso complementario y/o sustitutivo del tratamiento farmacológico y psicoterapéutico.
- Fomentar la práctica diaria de la relajación.

Su participación en el estudio se basa en asistir al taller de entrenamiento de relajación en grupo impartido por la enfermera especialista en salud mental y en cumplimentar una serie de cuestionarios y ser entrevistado por uno de los profesionales que participan en el estudio.

Beneficios esperados

Los posibles beneficios en general que se pueden generar con el estudio serían:

- Disminuir la ansiedad estado.
- Mejorar el nivel de calidad de vida.
- Enseñar diferentes técnicas de relajación, como recurso complementario y/o sustitutivo del tratamiento farmacológico y psicoterapéutico.
- Fomentar la práctica diaria de la relajación.

Sin embargo debe usted saber que no podemos garantizar o prometer que la inclusión en el estudio le reporte beneficio alguno, aunque se pueden obtener conocimientos científicos que podrán beneficiar a otras personas posteriormente.

Compensación Económica

La participación en el estudio no implica ninguna compensación económica ni ningún gasto para usted.

Acontecimientos adversos

Dada la naturaleza del estudio, es muy improbable que se produzcan acontecimientos adversos, salvo las molestias derivadas de la cumplimentación de cuestionarios y la entrevista.

Confidencialidad

Sus datos serán tratados con la más absoluta confidencialidad según lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal. De acuerdo a lo que establece la legislación

mencionada, usted puede ejercer los derechos de acceso, modificación, oposición y cancelación de datos, para lo cual deberá dirigirse a los investigador responsable del estudio, Diana Manzanares Romero, Clara Garzón Boch o M^a del Carmen del Moral Lechuga, Unidad de Salud Mental Macarena Centro. Los datos recogidos para el estudio estarán identificados mediante un código y sólo los investigadores principales/colaboradores podrán relacionar dichos datos con usted y con su historia clínica.

Si se publican los resultados del estudio, sus datos personales no serán publicados y su identidad permanecerá anónima.

Financiación

Este estudio no dispone de ninguna financiación

Retirada del consentimiento

Usted puede retirar su consentimiento en cualquier momento sin tener que dar explicaciones. Si usted no desea participar más en el estudio y usted lo quiere así, todos sus datos identificables serán destruidos. También debe saber que puede ser excluido del estudio si los investigadores del estudio lo consideran oportuno.

Los datos obtenidos en este estudio serán utilizados exclusivamente para obtener conclusiones científicas.

Investigadores principales

Si necesita alguna otra información adicional puede ponerse en contacto con el investigador principal del proyecto:

M^a del Carmen del Moral Lechuga

Diana Manzanares Romero

Clara Garzón Boch

CÓDIGO:

CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL PACIENTE POR ESCRITO

Título del estudio: Taller de entrenamiento de relajación en grupo impartido por enfermera especialista en Salud Mental.

Yo D.

He leído las hojas de información que se me han entregado.

He podido hacer preguntas sobre el estudio.

He recibido suficiente información sobre el estudio.

He hablado con:

Comprendo que mi participación es voluntaria.

Comprendo que puedo retirarme del estudio:

- Cuando quiera.
- Sin tener que dar explicaciones.
- Sin que esto repercuta en mis cuidados.

Y presto libremente mi conformidad para participar en el estudio.

.....

Nombre Participante/ tutor. Firma del Participante/ Tutor Fecha

.....

Nombre del Investigador Firma del investigador Fecha

ANEXO III: Primera Entrevista.

CÓDIGO:

Fecha:

Derivante:

Teléfono:

Edad:

Sexo: Mujer Hombre.

Nivel de estudios:

Sin estudios. E.S.O/E.G.B. F.P.2./ BTO. Estudios universitarios.

Situación familiar: Vive sólo. Vive acompañado.

Estado civil: Soltero Casado Separado Viudo

Situación laboral: Empleado Desempleado Baja laboral

Incapacitación Ama de casa

Diagnóstico de remisión:

Tratamiento actual:

- Psicoterapéutico:

- Farmacológico:

Ansiolíticos.

Antidepresivos.

Eutimizantes.

Hipnóticos.

Otros:

-Terapia no farmacológica:

Infusiones:

Herboristería:

Otros:

Padece otra enfermedad:

Hipertensión.

Diabetes.

Otros:

Enfermedad respiratoria.

Proceso oncológico.

Cardiopatía.

¿Desde cuándo presenta síntomas de ansiedad?

- 0-6 meses.
- 6-12 meses.
- 1-2 años.
- Más de 2 años.

Tratamiento ó terapias previas:

Relajación: Sí No Terapia grupal: Sí No Otros:

Horas de sueño:

Toma algo para dormir:

Consumo de estimulantes:

- Cafeína
- Teína
- Tóxicos:

ANEXO IV: Evaluación de satisfacción post-grupo.

Señale con un círculo para responder a cada pregunta, siendo 0 la mínima puntuación y 10 la máxima.

Procure responder con la máxima sinceridad posible. El cuestionario es totalmente confidencial.

1) ¿El taller de entrenamiento de relajación en grupo ha alcanzado sus expectativas? 0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

2) Valore del 0 al 10 las características del taller:

Lugar	0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
Horario	0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
Personal	0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
Material	0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
Tamaño del grupo	0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10

3) Valore del 0 al 10 la utilidad que para usted han tenido las técnicas utilizadas:

Musicoterapia.	0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
Relajación progresiva muscular de Jacobson.	0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
Respiraciones abdominales.	0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
Imaginería temática.	0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
Ejercicio de peso general del cuerpo.	0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10
Instrucciones del profesional.	0...1...2...3...4...5...6...7...8...9...10

4) Una vez aprendida la técnica en el taller, ¿con qué frecuencia lo aplica en su vida diaria?

- A diario.
- 2-3 veces por semana.
- Semanalmente.
- Menos de 4 veces al mes.
- Nunca.

5) ¿Recomendaría este taller a un familiar o amigo? Valore del 0 al 10.

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

6) Indique el nivel de satisfacción alcanzado en el taller. Valore del 0 al 10:

0.....1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10