

TALLER DE RELAJACIÓN COMO HERRAMIENTA PARA REDUCIR LA ANSIEDAD GENERADA POR EL INGRESO EN UNA UNIDAD DE PSIQUIATRÍA.

Marta Fernández Granda. Lydia María Cuervo Mulas. María Teresa Ponce Herrera. Estefanía Morán Suárez. Covadonga García Álvarez.

INTRODUCCIÓN

Nos ha parecido importante analizar si la realización y participación en un taller programado de relajación, ayuda a disminuir los efectos negativos que ocasiona el ingreso en una unidad de hospitalización psiquiátrica, en nuestros pacientes.

El ingreso en un hospital supone siempre un motivo de ansiedad, de miedos, de pérdida de libertades y despersonalización en cierta medida, para el usuario, el cual se ve sometido a unas normas de funcionamiento que le obligan a modificar su rutina diaria.

Debe ajustarse a unos horarios establecidos para las comidas, para el aseo, para el descanso, etc.

En las unidades de psiquiatría esto puede verse a diario, pacientes que ingresan de forma voluntaria, pero que su rutina diaria será modificada. Y sobre todo pacientes que ingresan de forma involuntaria que deben adaptarse a unas normas que no aceptan.

Todo ello supone una fuente de stress y ansiedad que dificultará sin duda el proceso terapéutico.

Con este trabajo queremos demostrar los beneficios obtenidos de la realización y participación en talleres de relajación programados, que ayudarán a gestionar las tensiones y la adaptación durante el ingreso.



7 al 21
de mayo,
2018

IV Congreso Virtual Inter-
nacional de Enfermería
en Salud Mental



Se realizan talleres de relajación en la sala de grupos de la unidad de psiquiatría del Hospital Universitario Central de Asturias.



El taller será dirigido por un/a enfermera/o con experiencia en la materia y ayudada por un/a auxiliar de enfermería.



En el taller podrán participar un máximo de 10 pacientes, ingresados en la unidad y que su estado psicopatológico se lo permita.



La duración del taller será de 45 min y se realizará dos días a la semana.

CONCLUSIONES:

Como conclusión, debemos afirmar que los talleres de relajación han demostrado una serie de beneficios en el paciente hospitalizado:

- Estabiliza las funciones respiratoria y cardiaca.
- Disminuye la tensión arterial.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Mejora la calidad del sueño.
- Sintoniza mente y cuerpo.
- Disminuye la ansiedad.
- Aumenta la capacidad de concentración y memoria.
- Aumenta la capacidad de enfrentarse a situaciones estresantes.
- Aumenta el conocimiento de uno mismo.
- Facilita el pensar positivo.
- Mejora la seguridad en sí mismo y autoestima.

