

“ADAPTACIÓN DE LA TÉCNICA DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON PARA LA PRÁCTICA ENFERMERA EN CENTROS DE SALUD MENTAL INFANTO-JUVENIL”

Miguel Ángel Ramírez Sánchez-Carnerero, Anna Gràcia Arnau, Patricia Siñol López, Raquel Sorli Martínez De Oraá, Raúl Fernández Montero, Regina Carreras Salvador
Centros de Salud Mental Infanto-Juvenil. INAD, Parc de Salut MAR, Barcelona

INTRODUCCIÓN

El diagnóstico enfermero “Ansiedad (00146)” es uno de los más utilizados en la práctica clínica del centro de salud mental infanto-juvenil (CSMIJ). La intervención “Terapia de relajación simple (6040)” nos proporciona un amplio marco de actividades a realizar para conseguir el objetivo “Autocontrol de la ansiedad (1402)”². La técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson es una de las más adecuadas para utilizar en el ámbito infanto-juvenil, especialmente entre niños de 6-10 años¹.

OBJETIVOS

Diseñar un protocolo de atención a niños de entre 6-10 años con el diagnóstico “Ansiedad (00146)” a través de la adaptación de la técnica de relajación muscular progresiva.

DESARROLLO

Para lograr un mejor control de la ansiedad se programan cuatro visitas de seguimiento con Enfermería, en las que se explica la técnica de relajación de Jacobson y se practica.

Sesión 1:

1. Presentación de la actividad a la familia y al niño.
2. Información al responsable del menor del programa y sus objetivos.
3. **A solas con el niño:**
 - a. Breve psicoeducación sobre ansiedad.
 - b. Identificación de signos de ansiedad y situaciones desencadenantes.
 - c. Mostrar la posición adecuada para llevar a cabo la técnica de relajación muscular progresiva (decúbito supino, comodidad, ambiente tranquilo...).
 - d. Educación sobre respiración abdominal mediante ejercicios prácticos.
 - e. Inicio de la práctica de la técnica de relajación en la zona de la cabeza.
4. Evaluar la ejecución de la actividad. Identificar dificultades.
5. Propuesta de ejercicios para realizar en casa, con la colaboración paterna. Entrega de la guía básica de ejercicios de relajación.
6. Programación de las tres próximas sesiones (semanales).

Sesión 2:

1. **A solas con el niño:**
 - a. Evaluación del estado de la ansiedad en el niño desde la última visita.
 - b. Revisión de los conceptos adquiridos en la sesión previa. Valoración de la práctica de los ejercicios realizados en casa.
 - c. Práctica de la relajación muscular progresiva, añadiendo a los ejercicios de la cabeza los de extremidades superiores e inferiores.
 - d. Introducción de un ejercicio de visualización guiado.
2. Contrastar información sobre la ansiedad en el niño con los padres.
3. Evaluar la ejecución de la actividad. Identificar dificultades.
4. Propuesta de ejercicios para realizar en casa, con la supervisión paterna.

Sesión 3:

1. **A solas con el niño:**
 - a. Evaluación del estado de ansiedad del niño desde la última visita.
 - b. Repaso de conceptos adquiridos previamente. Valoración de la práctica realizada en el domicilio.
 - c. Práctica de la relajación muscular progresiva completa semi guiada, con elementos facilitadores externos (entorno y música). Ejercicio de visualización guiado.
 - d. Refuerzo de la utilización de las estrategias de relajación en situaciones de ansiedad.
2. Contrastar información sobre la ansiedad en el niño con los padres.
3. Valorar la evolución de la práctica de relajación y de la ansiedad en el niño.
4. Propuesta de ejercicios para casa.

Sesión 4:

1. **A solas con el niño:**
 - a. Evaluación del estado de ansiedad desde el comienzo de las visitas para relajación.
 - b. Repaso de conceptos adquiridos. Valoración de las prácticas en casa y en posibles situaciones estresantes.
 - c. Práctica de la técnica de relajación muscular progresiva completa semi guiada en sedestación, para entrenar situaciones de crisis. Ejercicio de visualización guiado.
 - d. Valoración individual del niño sobre las prácticas realizadas.
2. Contrastar la información sobre la ansiedad del niño con los padres.
3. Valorar la evolución de las visitas para relajación.
4. Exploración de nuevas dificultades, temores y dudas, en niño y padres.

CONCLUSIONES

A través de la práctica clínica y mediante las impresiones de usuarios del CSMIJ hemos desarrollado una adaptación de la técnica de Jacobson, que queda plasmada en un documento de elaboración propia que utilizamos como guía para la aplicación de nuestras intervenciones.

BIBLIOGRAFÍA

- 1 Castillo Ledo I., Ledo González H., Ramos Barroso A. Psicoterapia Conductual en niños: estrategia terapéutica de primer orden. Norte de Salud Mental. 2012;10(43):30-36.
- 2 Johnson M, Bulechek GM, Butcher HK, McCloskey Dochterman J, Maas ML, et al, editores. Interrelaciones NANDA, NOC y NIC. 2ªed. Barcelona: Elsevier; 2007.

