GRUPO DE ENFERMERÍA: AFRONTAR LA ANSIEDAD Y EL DOLOR MEDIANTE LA SOFROLOGÍA

Rosado Figuerola, Silvia; Villoria Sistach, Begoña; Aliart Perarnau, Xavier; Bulbena Vilarrassa, Antonio

Institut de Neuropsiquiatria i Addiccions, INAD - Parc de Salut Mar, Barcelona, España.

XXXVI Congreso Nacional de Enfermería de Salud Mental

INTRODUCCIÓN

Sabemos que cuerpo y mente van muy unidos. Hay una relación comprobada entre la ansiedad y el dolor, y ambos pueden ser muy limitantes. Según nuestra experiencia, muchos usuarios que lo padecen no mejoran con las técnicas de relajación convencionales.

La terapia grupal es un entorno muy favorable para tratar estos trastornos, puesto que el paciente se siente incluido en un grupo de personas con la misma patología, a la vez que se puede beneficiar de otros recursos y experiencias. Enfermería cada vez está más activa en este campo.

La sofrología es una disciplina que utiliza técnicas de relajación y de imaginación como medio para el desarrollo del bienestar, da especial énfasis a la corporalidad, y la integración del esquema corporal, lleva a la consolidación del equilibrio mente-cuerpo, mejorando la relación con uno mismo y aportando una mayor confianza en la vida. Etimológicamente significa el estudio de la consciencia en equilibrio.

OBJETIVOS

- Tomar consciencia del cuerpo (tensiones) y de los pensamientos "que no ayudan".
- Aprender a relajar cuerpo y mente.
- Aprender estrategias de afrontamiento de la ansiedad y del dolor.
- Valorar la satisfacción de la intervención grupal de enfermería.
- Valorar la satisfacción respecto a las técnicas de sofrología.

METODOLOGÍA

Se trata de un estudio piloto longitudinal con un solo grupo de tratamiento en el que ha participado una muestra de 40 mujeres. Se han realizado 4 grupos, conducidos por enfermería para mujeres con diagnóstico de fibromialgia y trastorno de ansiedad, reclutadas en la unidad de fibromialgia o en la unidad de ansiedad del Hospital del Mar de Barcelona. Se trata de un grupo cerrado y semiestructurado de 6-10 personas, con un total de 8 sesiones con frecuencia semanal, de 1h de duración.

Al inicio en la primera sesión y a la última sesión grupal se han pasado los tests psicométricos HAD y SDI, para valorar el estado de ansiedad, ánimo y sensación de discapacidad. Al inicio y al final de cada sesión se ha pasado la escala EVA para el dolor y un test de autoconsciencia emocional (con emoticonos). Para evaluar los resultados se ha utilizado el programa estadístico SPSS.

DESARROLLO

Cada sesión ha constado de una parte psicoeducativa y otra práctica. Se ha facilitado la expresión y se han dado herramientas para el manejo de la ansiedad, estado de ánimo, dolor, consciencia y regulación emocional. También se han resuelto dudas y ofrecido soporte.

Resumen de las sesiones:

- Sesión 1: evaluación inicial, presentaciones, agenda de las sesiones, introducción a la sofrología. Técnica: Respiración diafragmática pausada (relajar cuerpo y mente)
- Sesión 2: resolución de dudas, revisión de la práctica, relación cuerpo-mente. Técnica: Sofronitzación de base (relajar cuerpo y mente)
- Sesión 3: revisión de la práctica, mecanismo de la ansiedad y del dolor. Práctica: Sofrodesplazamiento del negativo (eliminar tensiones)
- Sesión 4: revisión de la práctica, estado de ánimo y relación con la ansiedad y el dolor. Técnica: Sofropresencia del positivo (somatizar en positivo)
- Sesión 5: revisión de la práctica, el manejo del dolor. Técnica: Objeto neutro con técnicas llave (mejorar la atención y concentración)
- Sesión 6: revisión de la práctica, hábitos de sueño, comidas, tiempo libre, ejercicio, ocio... Técnica: Futurización libre (visualizar una situación futura agradable)
- Sesión 7: revisión de la práctica, consciencia emocional y validación. Técnica: Sofroproyección de las capacidades (reforzar autoestima)
- Sesión 8: revisión de la práctica, regulación-expresión emocional y resolución de conflictos, tests finales y satisfacción, clausura. Técnica: Sueño natural (mejorar insomnio)

RESULTADOS

De las 40 pacientes reclutadas han finalizado el grupo 32 (se han permitido máximo dos faltas, que han recuperado en sesión individual).

La práctica diaria ha sido el mayor problema en la mayoría de los casos, generalmente por falta de tiempo o periodos de dolor intenso. Según los resultados de los tests psicométricos, las usuarias que realizaban los ejercicios de forma diaria mostraban una mejora en el estado de ansiedad y de ánimo al final del tratamiento, y les resultaba más fácil relajarse. Al final de cada sesión la mayor parte de las pacientes se notaban más relajadas y la sensación de dolor disminuía. En algunos casos el dolor se agravaba al principio, al tomar consciencia de las tensiones corporales, pero mejoraba con la práctica regular.

La técnica preferida ha variado en cada paciente.

La valoración subjetiva final de las usuarias ha sido positiva. Han valorado el espacio grupal como "necesario para expresar sus dudas y quejas", y han encontrado útil aprender nuevas técnicas de relajación. Han valorado la atención de enfermería como de gran ayuda y se han sentido acompañadas.

CONCLUSIONES

Está demostrado que no podemos considerar la mente y el cuerpo como dos entes separados, es decir, están interelacionados.

El dolor físico crónico es muy limitante, y a su vez, también lo puede ser la ansiedad y el bajo estado de ánimo. Hay una relación comprobada entre todos estos factores.

Disponer de un espacio grupal de enfermería para la expresión y adquirir herramientas de manejo de los síntomas, ha sido valorado positivamente por las pacientes.

La sofrología mantiene que cualquier acción positiva sobre una parte de la consciencia tiene un efecto positivo sobre la totalidad del ser. Da especial énfasis a la corporalidad, y la integración del esquema corporal lleva a la consolidación del equilibrio mente-cuerpo, mejorando la relación con uno mismo y aportando una mayor confianza en la vida.

BIBLIOGRAFÍA

- Solans R. Resetea tu vida con 9 sencillos ejercicios de sofrología. Barcelona: Ed RBA; 2015.
- Revuelta Evrard E, Segura Escobar E, Paulino Tevar J. Depresión, ansiedad y fibromialgia. Rev. Soc. Esp. Dolor. 2010 Oct; 17(7): 326-

INAD Institut de Neuropsiquiatria i Addiccions

Parc de Salut MAR Barcelona