

# ESTUDIO PILOTO: EFECTIVIDAD DE UN TALLER DE RELAJACIÓN GRUPAL CON MASA DE SAL EN ADOLESCENTES

Sara Arribas Mesonero, María José Chico González, María Redondo Santamaría, Suyai Tania Caravello Hernández, María Jesús Pineda Navas.

Hospital Universitario Príncipe de Asturias, Alcalá de Henares, Madrid.

## INTRODUCCIÓN:

Durante la adolescencia se establecen los ideales de vida que después van a constituir la identidad personal del adulto. Es una etapa de importantes cambios en la que son frecuentes las alteraciones psicológicas y psiquiátricas. La ansiedad forma parte del día a día de muchos niños y adolescentes. Unas veces aparece como respuesta fisiológica ante algunas circunstancias de la vida; otras, como un síntoma más de diferentes enfermedades; o por último, como una entidad específica que abarca el campo de los trastornos de ansiedad.

## OBJETIVOS:

General: Disminuir el nivel de ansiedad en un grupo de adolescentes.

Específico: Comparar el nivel de ansiedad de los adolescentes antes y después de una intervención grupal mediante el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado para Niños (IDAREN).

## METODOLOGÍA:

Para la elaboración del presente estudio piloto se ha revisado la evidencia científica mediante búsqueda bibliográfica en las bases de datos PubMed y Google Scholar. Para la búsqueda bibliográfica se han utilizado distintos descriptores: “anxiety”, “anxiety disorders”, “anxiety and adolescence”, “anxiety and relaxation”, “relaxation techniques”, “progressive relaxation”, “relaxation and adolescents”, “relaxation training”.

El estudio se llevará a cabo en el Hospital de Día de Adolescentes – Centro Educativo Terapéutico (HD-CET) de Alcalá de Henares, con los adolescentes entre 12 y 17 años incluidos en el programa, en un período de duración de 3 meses.

## DESARROLLO:

La intervención constará de 4 sesiones de 60 minutos de duración con una periodicidad semanal:

Sesión 1: Aprendemos a respirar.

Sesión 2: Tensión-Relajación I: Manos.

Sesión 3: Tensión-Relajación II: Manos-Brazos.

Sesión 4: Tensión-Relajación III: Manos-Brazos-Hombros. ¿Qué hemos aprendido? Despedida.

En la primera y en la cuarta sesión se cumplimentará el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado para niños (IDAREN); además, en la primera, se enseñará la respiración abdominal para que comiencen a aplicarla a lo largo de las sesiones.

En la segunda, tercera y cuarta sesión el procedimiento será similar en las tres: Se procederá a realizar los ejercicios de Tensión-Relajación basados en la Relajación de Arlene S. Koeppen. Se trabajará un grupo muscular nuevo en cada sesión y para ello se utilizará la “Masa de sal”. Está compuesta por una medida de harina, media medida de sal y un poco de agua.

## CONCLUSIONES:

La enfermera especialista en Salud Mental es la encargada de realizar la técnica de relajación en intervenciones tanto a nivel grupal como individual, por ello es importante que conozca las posibilidades que se contemplan. Por ello, el presente estudio pretende dar a conocer una técnica dentro del compendio de técnicas de relajación muscular progresiva.

## BIBLIOGRAFÍA:

- Mardomingo Sanz MJ. Trastornos de ansiedad en el adolescente. *Pediatr Integral*. 2005; 9(2): 125-34.
- Bernstein DA, Borkovec TD, Hazlett-Stevens H. *New Directions in Progressive Relaxation Training: A guide for helping professionals*. London: Praeger; 2000.
- Koeppen, A. S. Relaxation training for children. *Elem Sch Guid Counseling*. 1974; 9: 14-21.
- Spielberger CD, Edwards CD, Lushene RE. *Manual del Cuestionario de Autoevaluación Ansiedad Estado-Rasgo en Niños (STAIC)*. Madrid: TEA; 1990.

