

# RELAJACIÓN GRUPAL EN ATENCIÓN PRIMARIA: UNA PROPUESTA

Julia Montes Vega.  
Centro de Salud "La Luz". Málaga

## INTRODUCCIÓN

Los trastornos de ansiedad, en sí mismos o asociados a otras patologías, son una de las causas más frecuentes de consulta en Atención Primaria y representan uno de los principales problemas de salud en nuestro país. En nuestro contexto, la prevalencia de los trastornos por ansiedad llega a cifras que oscilan entre el 9% y el 19,5% de la población.

La relajación es una técnica que está dirigida a disminuir el nivel de ansiedad e incrementar el auto-control que realizada en formato grupal aporta un valor añadido. Ha demostrado su eficacia y efectividad en el tratamiento de problemas relacionados con la ansiedad, en especial con las crisis de ansiedad en el ámbito de la salud mental.

El objetivo de este trabajo es valorar la eficacia del entrenamiento en relajación grupal en pacientes con problemas de ansiedad en el ámbito de la atención primaria.

## MÉTODO

Se seleccionan dos grupos de 9 pacientes con trastornos relacionados con la ansiedad en el centro de salud "La Luz" desde Enero a Diciembre de 2011 derivados por su médico de AP.

- El diseño del estudio es cuasi-experimental de tipo pre-post.
- La variable independiente es el entrenamiento en relajación grupal y la variable dependiente se define operativamente mediante el cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo de STAI (State Trait-Anxiety Inventory).

### Criterios de inclusión:

- Pacientes que acuden a la consulta de AP por problemas relacionados con la ansiedad.
- Edades entre los 20-60 años.
- Aceptar la participación grupal.

### Criterios de exclusión:

- TMG (Trastorno Mental Grave)
- Trastornos de personalidad.
- Trastornos conversivos.
- Trastornos por dependencias a sustancias.

### Intervención

La intervención consistió en 8 sesiones semanales de 90 minutos de duración.

En la 1ª sesión se explica el programa de trabajo, las normas generales del grupo y se inicia el entrenamiento en respiración diafragmática. En las sesiones posteriores se van abordando distintos temas relacionados con la relajación así como el desarrollo gradual del programa de relajación (Método Jacobson). Se analizan las tareas para casa así como se recomiendan otras nuevas.

En la última sesión se afianza todo el entrenamiento, se realiza la valoración del grupo y se administra el cuestionario post..

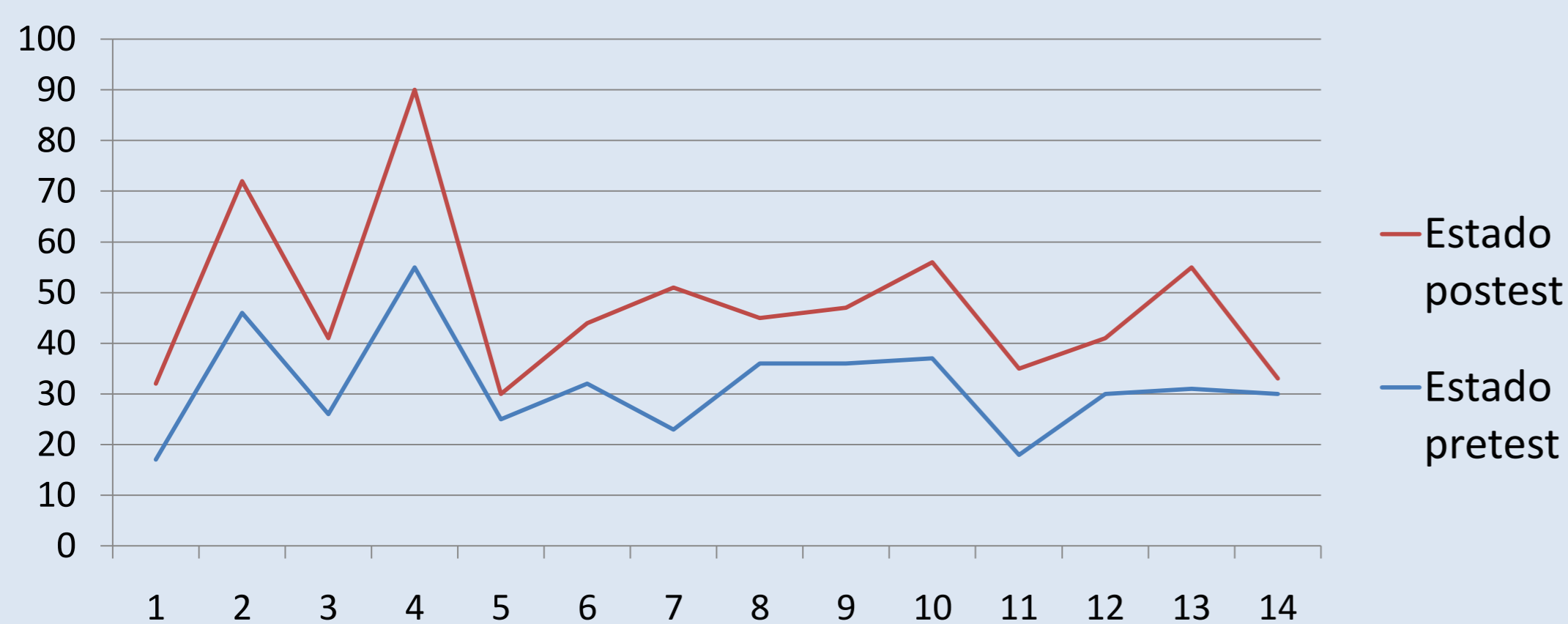
## RESULTADOS

De los 18 pacientes que son derivados finalizan el grupo 14. Los abandonos fueron 4.

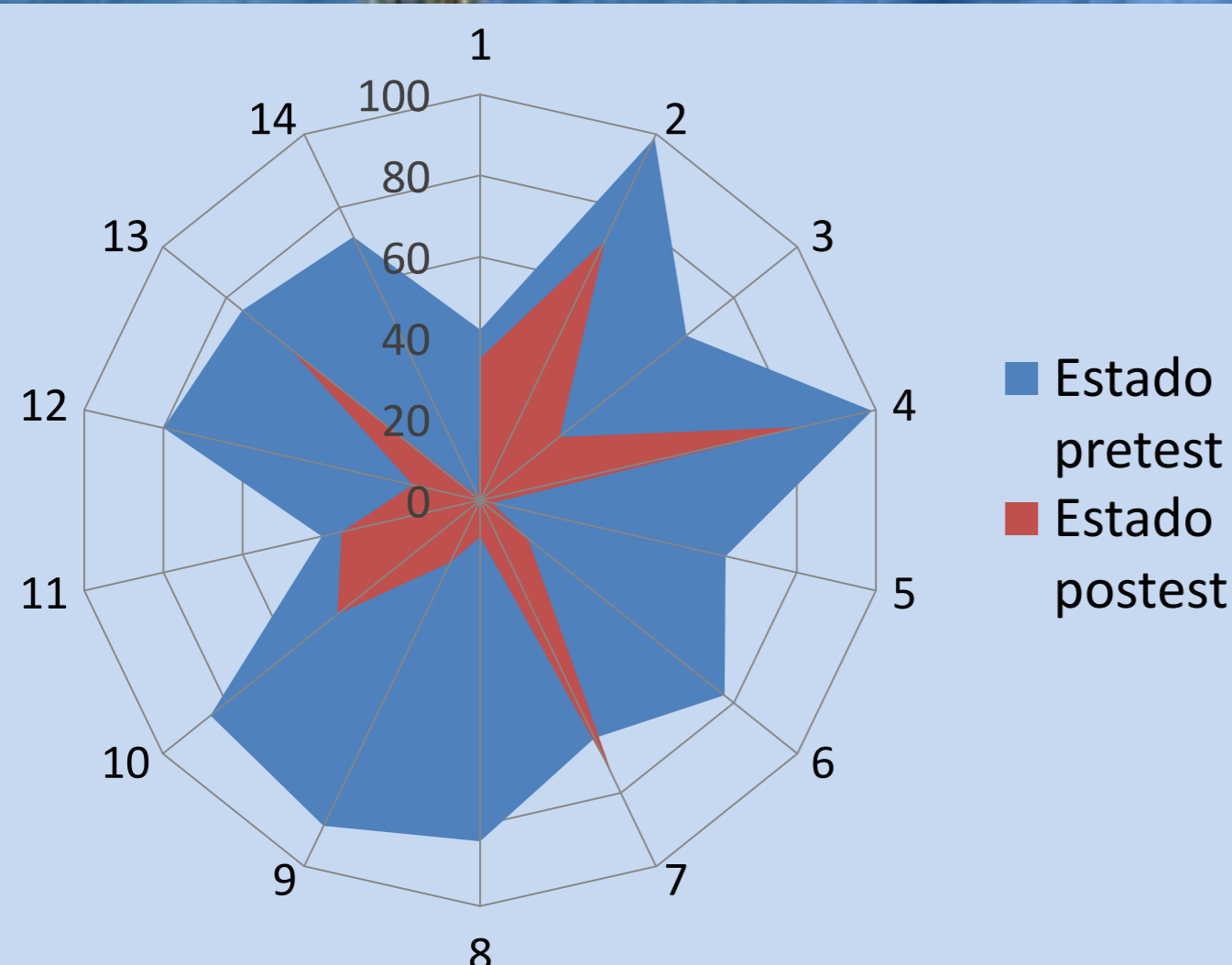
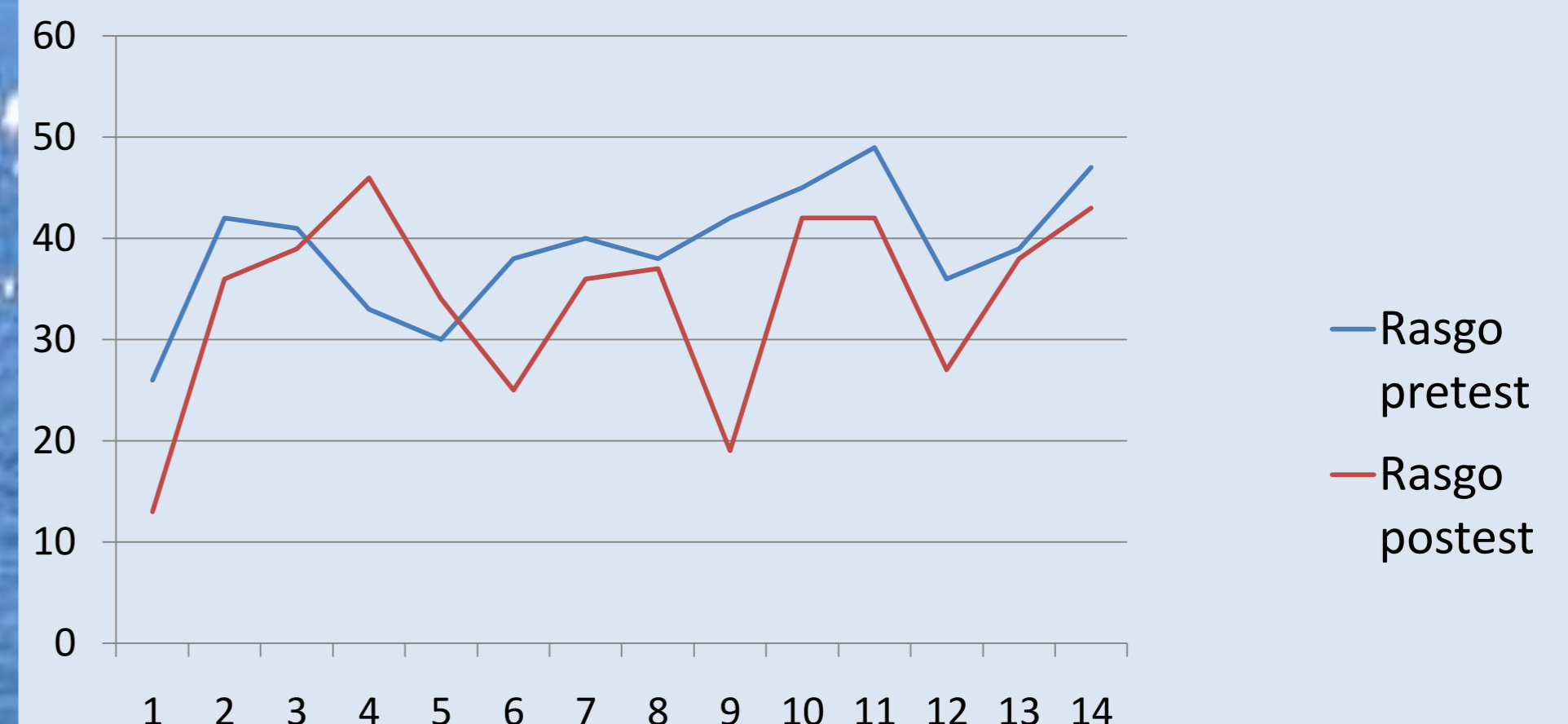
Se obtiene un 80% de mujeres y un 20% de hombres.

El análisis descriptivo de los datos se llevó a cabo mediante el programa estadístico SPSS 17.0 para comparación de medias en muestras relacionadas.

Comparativa de puntuaciones directas individuales de ansiedad estado en pretest y postest.



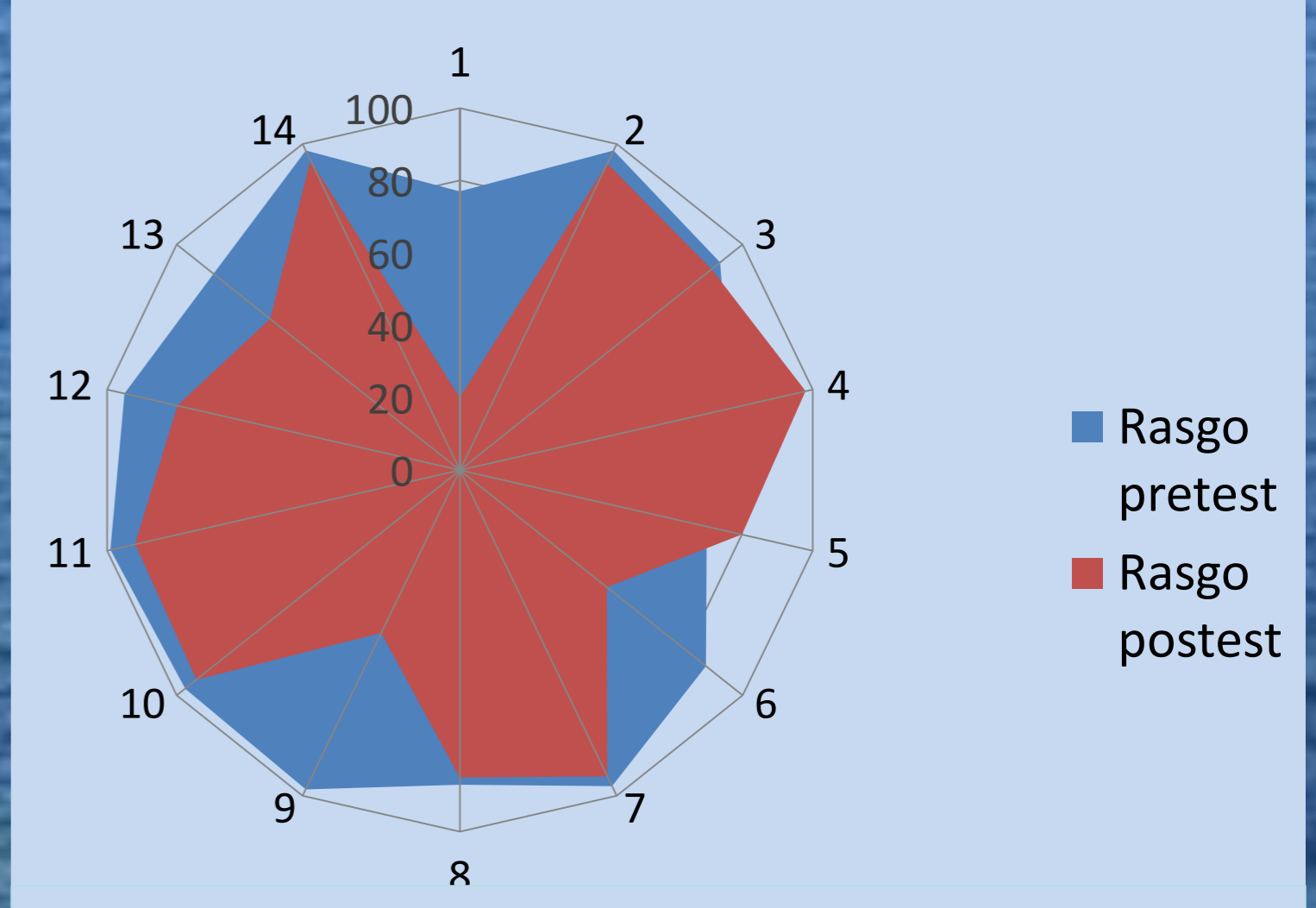
Comparativa de puntuaciones directas individuales de ansiedad rasgo en pretest y postest.



Comparativa individual de percentiles en ansiedad estado en pretest y postest.

## CONCLUSIONES

1. Se puede afirmar que existe evidencia estadísticamente significativa de que el aprendizaje grupal de la relajación disminuye los niveles de ansiedad en general.
2. Esta diferencia es más significativa en la ansiedad estado.



Comparativa individual de percentiles en ansiedad rasgo en pretest y postest.

Comparación de medias en muestras relacionadas con un intervalo de confianza del 95%.

	Diferencia de medias			t	Sig. (bilateral)	
	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media			
Estado pre- post	(31,57-16,43)	15,143	10,220	2,731	5,544	,000
Rasgo pre - post	(39-34,07)	4,929	8,435	2,254	2,186	,048