

BENEFICIOS DE UN TALLER DE RELAJACIÓN PARA PERSONAS MAYORES DE UNA RESIDENCIA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

ÁREA DE CONOCIMIENTO: CALIDAD Y CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN SALUD MENTAL.

Autor: Estrella Molina Torres (Usuario: 12010498)

Palabras Clave: geriatría, relajación, ansiedad, estrés, cuidados enfermeros, vejez.



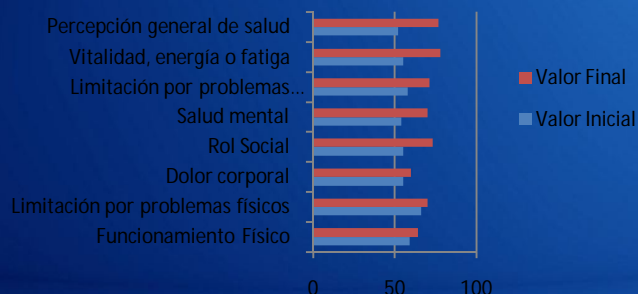
- **INTRODUCCIÓN:**
El envejecimiento es un proceso natural e intransferible de cada ser, del que ninguno de nosotros podemos escapar, pero sí podemos controlar y moderar para que el paso de los años no afecte considerablemente nuestra salud. Los objetivos generales de este estudio son los siguientes: prevenir el desgaste innecesario de los órganos del cuerpo, ya que cuando nos estresamos nuestro cuerpo gasta más recursos; tratamiento para aliviar el estrés de ciertas enfermedades, técnica para poder hacer frente a las dificultades, para calmar la mente y permitir que el pensamiento sea más claro, eficaz y creativo, puesto que al relajarnos se activan ambos hemisferios del cerebro.



- **MATERIAL Y MÉTODO:**
Fue realizado un estudio experimental a un grupo de personas de la tercera edad. Se llevaron a cabo un total de 24 sesiones, 3 sesiones por semana. Se valoraron aspectos tales como la depresión y la ansiedad mediante la escala de valoración Goldberg y valoración de la calidad de vida a través del cuestionario SF-36.

- **RESULTADOS:**
Los resultados obtenidos son satisfactorios en cuanto a la mejora de la calidad de vida, especialmente lo hemos observado en los valores medios del grupo en el rol social, vitalidad y energía y la percepción general de salud obtenidos a través del SF-36. Al igual que la mejora en aspectos de ansiedad y depresión en porcentajes significativos.

Puntuación Media del grupo SF-36:



- **CONCLUSIONES:** La aplicación de un taller de relajación en personas de la tercera edad ha resultado beneficioso en cuanto a la mejora de la salud y el bienestar tanto físico como mental, entregando herramientas prácticas para lograr estilos de vida saludables y reducción del estrés y depresión.