

# EVALUACIÓN DE UN PROGRAMA DE RELAJACIÓN PARA EL AUTOCONTROL DE LA AGRESIVIDAD EN PACIENTES CON TLP

Autoras: Consuelo García Pérez y Beatriz Díaz Hidalgo

## INTRODUCCIÓN:

El trastorno límite de la personalidad (TLP) es una afección que produce gran sufrimiento psicológico, sufrimiento que a menudo les lleva a tener reacciones impulsivas y relaciones caóticas con otras persona.

Dado que tienden a ver las cosas de forma extrema sufren frecuentes ataques de ira desproporcionada, llegando a lesionarse e incluso realizando acciones impulsivas que ponen en peligro su vida, como ingestas de medicamentos con niveles tóxicos para la salud.

La enfermera tiene un papel de vital importancia en esta patología ya que favorece la seguridad del paciente enseñando estrategias para el control de la ansiedad. Entendemos por seguridad la prevención de actos impulsivos presentes en las personas que padecen esta enfermedad.

## OBJETIVOS:

### General

➤ Evaluar la eficacia de un programa de relajación con contenido psicoeducativo para mejorar el manejo de ansiedad y el control de impulsos.

### Específicos

➤ Enseñar las bases psicofisiológicas de la ansiedad.

➤ Instruir a los pacientes en la identificación de los desencadenantes de la ira.

➤ Educar en la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson.

## METODOLOGÍA:

Se realiza un estudio cuasi-experimental del tipo antes-después, mediante el cual se evaluar la variación de la ansiedad, utilizando para ello la Escala de Ansiedad de Hamilton.

Se ha diseñado un programa de relajación con contenido psicoeducativo que consta de 12 sesiones de 45' de duración y con una periodicidad semanal. Las sesiones se realizaron por una enfermera, con un grupo de 6 pacientes diagnosticadas de TLP que asisten a la Unidad de Salud Mental de Albacete. Las pacientes se encontraban estables clínicamente de su patología de base en el momento del estudio y aceptaron participar de forma voluntaria.

Se excluyeron aquellas pacientes que tenían alguna limitación tanto física como intelectual para poder llevar a cabo las indicaciones de la enfermera.

Para evitar sesgos, las evaluaciones fueron llevadas a cabo por una enfermera diferente a la que realizó el programa de relajación.

Para la realización de la base de datos y el análisis estadístico se utilizará el paquete estadístico SPSS (versión 22 para Windows).

## RESULTADOS:

### Valores antes de la intervención

	Valor Mínimo	Valor Máximo	Media	Desv. Típica
Ansiedad psíquica	17	20	18.67	1.033
Ansiedad somática	16	19	17.67	1.033
Puntuación Total	35	38	36.33	1.21

### Valores después la intervención

	Valor Mínimo	Valor Máximo	Media	Desv. Típica
Ansiedad psíquica	10	16	13.67	2.067
Ansiedad somática	10	15	12.5	1.87
Puntuación Total	24	30	26.17	2.13

## CONCLUSIONES:

Después de la intervención los pacientes han disminuido notablemente los síntomas de ansiedad, proporcionándoles un estado mental más favorable a la hora de enfrentarse a su vida cotidiana. La utilización de técnicas de relajación en TLP, les proporciona recursos para aumentar el autocontrol de la ansiedad. Así mismo les ayuda a reconocer sintomatología ansiosa, previniéndola y mejorando su manejo, aumentando así la seguridad y el bienestar de los pacientes estudiados.

## BIBLIOGRAFÍA:

Linehan, M. Manual de tratamiento de los trastornos de personalidad límite. Paidós; 2003.

Ortega V. Análisis funcional y tratamiento de un paciente con graves problemas de conducta diagnosticado de trastorno límite de la personalidad. International journal of clinical and health psychology . 2004; 4(1): 207-232.