

# MANEJO DE LA ANSIEDAD MEDIANTE UN PROGRAMA DE RELAJACIÓN

## CONTEXTO Y DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La ansiedad es una respuesta emocional o conjunto de respuestas que engloba: aspectos subjetivos o cognitivos de carácter displacentero, aspectos corporales o fisiológicos caracterizados por un alto grado de activación del sistema periférico, aspectos observables o motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos.

Tiene una función muy importante relacionada con la supervivencia, junto con el miedo, la ira, la tristeza o la felicidad. El 20.5% o más de la población mundial sufre de algún trastorno de ansiedad en la actualidad.

## PROCEDIMIENTO E INSTRUMENTOS DESARROLLADOS

Para poder realizar el programa de relajación se les pasará una escala de Ansiedad de Hamilton y se les realizará una entrevista de valoración inicial de forma individual. Una vez obtenidos los datos pasaremos a trabajar en cada sesión.

Se realizarán 6 sesiones individuales, de 45 minutos cada una, de entrenamiento en técnicas de relajación, que se llevarán a cabo una vez a la semana.

Tras la finalización de las sesiones, se les volverá a pasar la escala de Ansiedad de Hamilton para poder valorar la efectividad del programa de relajación.

## AUTORES:

1. MARGARITA BUZÓN ROMERO
2. ZOILA ESCOBAR SUÁREZ
3. SARA ELISABETH CUEVAS BALLÉN

## DESCRIPCIÓN Y OBJETIVO DE LA INTERVENCIÓN PROPUESTA

El programa se llevará a cabo en un centro de Salud Mental.

Mediante el entrenamiento en técnicas de relajación se disminuirá el grado de ansiedad.

## LECCIONES APRENDIDAS

El programa de relajación es económico y sencillo, favoreciendo el manejo de la ansiedad y el control de impulsos.

Aún no tenemos resultados ya que se trata del diseño de un programa pendiente de realizar.