

Efectos de la relajación autógena en personas mayores con comportamientos disruptivos en un entorno residencial

Autores: Pablo Posse Pérez¹, Marian Navarro Chamizo¹, Adriana Mangold², Patricia Picasso Simón³, Carmen Puerta Gómez⁴, Andrea López Moreno⁵, Rosa Ruiz Aragonés¹

OBJETIVO

Facilitar la **adquisición y práctica de habilidades** que permitan la **gestión emocional** de forma **funcional**, ayudando a la persona mayor en el autocontrol del nivel de ansiedad y activación psicofisiológica.



METODOLOGÍA

Taller semanal voluntario para residentes con comportamientos disruptivos cuyas capacidades les permiten participar exitosamente sin interferir en el desarrollo del taller.

20 sesiones de entrenamiento de **relajación autógena de Schultz**.

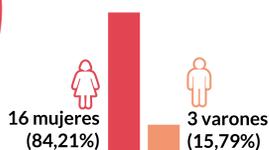
Finalidad: lograr la **atención plena** de sus experiencias propioceptivas.

Valoración de cada participante por sesión según **Índice de relajación** (cuestionario ad hoc por observación del profesional):

	Nunca	Esporadicamente	Habitualmente	Siempre
A. Mantiene ojos cerrados	1	2	3	4
B. Mantiene las piernas en posición de relajación.	1	2	3	4
C. Mantiene las manos sobre sus muslos	1	2	3	4
D. Manifiesta prestar atención a la tarea	1	2	3	4
E. Realiza los ejercicios de respiración (diafragmática, etc...)	1	2	3	4
F. Mantiene durante toda la sesión una actitud calmada y relajada.	1	2	3	4
G. Mantiene Silencio y no repite en voz alta las distintas fórmulas (de peso, calor, etc.)	1	2	3	4
H. Se mantiene despierto y no se duerme en sesión de relajación	1	2	3	4
I. Mantiene Silencio y no conversa con compañeros durante la sesión de relajación.	1	2	3	4
J. Participa con comentarios/reflexiones en la devolución de lo experimentado en la sesión de relajación.	1	2	3	4

RESULTADOS

19 participantes



con edades comprendidas entre 64 y 94 años ($\bar{x} = 83,84 \pm 7,54$)

De ellos, **16** asistieron al **100%** de las sesiones. Los tres restantes asistieron a 4, 13 y 14 sesiones mostrando también una pequeña mejora en los indicadores aunque de manera estadísticamente significativa.

La prueba de Wilcoxon para muestras <30 indicó **diferencias estadísticamente significativas** ($p < 0,05$) en el Índice de relajación, el Mini-Mental y la escala de Yesavage antes y después de asistir al Taller completo.

Medida	\bar{x} Pretaller	\bar{x} Postaller	Wilcoxon	
			z	p
Índice relajación	32,28 ($\pm 5,37$)	35,24 ($\pm 5,38$)	3,45	0,001
Mini-Mental	26,47 ($\pm 5,39$)	28,12 ($\pm 5,90$)	1,97	0,048
Yesavage	4,89 ($\pm 3,57$)	2,59 ($\pm 2,29$)	2,95	0,003

CONCLUSIONES

El entrenamiento asiduo en relajación autógena mejoró significativamente tanto la sintomatología depresiva como el deterioro cognitivo, con mayor autocontrol y relajación de los participantes.