

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

**Autores:** Pablo Posse Pérez<sup>1</sup>, Marian Navarro Chamizo<sup>1</sup>, Adriana Mangold<sup>2</sup>, Patricia Picasso Simón<sup>3</sup>, Carmen Puerta Gómez<sup>4</sup>, Andrea López Moreno<sup>5</sup>, Rosa Ruiz Aragonese<sup>1</sup>

## 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**.

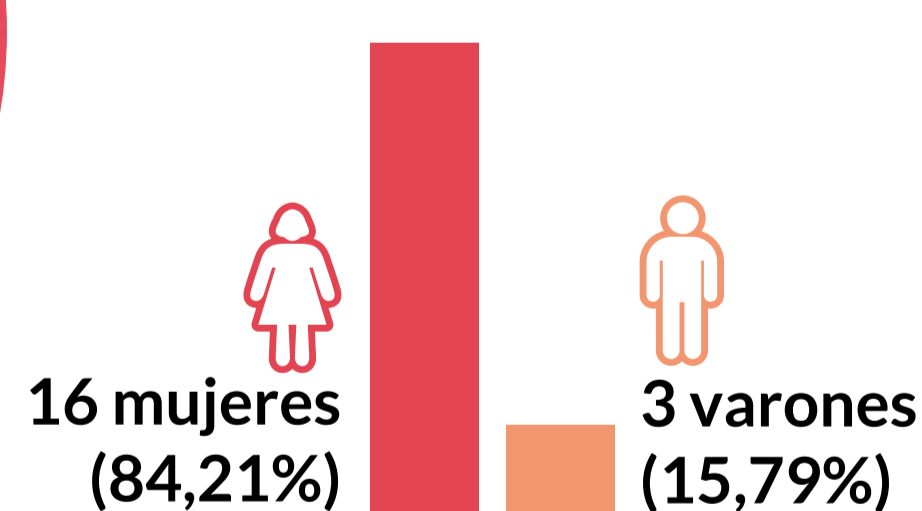
**Finalidad:** lograr la **atención plena** de sus experiencias propioceptivas.

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.