

Uso de Técnicas de relajación para evitar el estrés en personas adultas

Use of relaxation techniques to avoid stress in adults

Fecha de recepción: 2023-08-17 • Fecha de aceptación: 2023-11-18 • Fecha de publicación: 2023-12-20

Paola Alejandra Espinosa Cevallos ¹

¹ Instituto Tecnológico Universitario Cordillera, Quito, Ecuador

paola.espinosa@cordillera.edu.ec

ORCID: 0000-0002-5304-3763

Resumen

En esta investigación se analizó el uso de técnicas de relajación para evitar el estrés en personas adultas a través de la revisión de una variedad de estudios y tesis relacionados con el tema. Los resultados encontrados sugieren que las técnicas de relajación, como la relajación muscular progresiva de Jacobson, la meditación y la respiración diafragmática, son efectivas para reducir los niveles de estrés y ansiedad en personas adultas. Además, se encontró que estas técnicas pueden mejorar la calidad de vida y el rendimiento en distintos ámbitos, como el laboral, deportivo y educativo. Por otro lado, se identificó que la pandemia de COVID-19 ha aumentado los niveles de estrés en la población adulta, y se recomienda la implementación de técnicas de relajación como una estrategia para hacer frente a esta situación. Asimismo, se resalta la importancia de que los profesionales de la salud, incluyendo enfermeras y psicólogos, estén capacitados para enseñar y guiar en la práctica de estas técnicas. Por lo descrito, se puede afirmar que el uso de técnicas de relajación es una estrategia efectiva y accesible para combatir el estrés en personas adultas, mejorando su bienestar y calidad de vida en distintos ámbitos.

Palabras claves: Técnicas de relajación, adultos, estrés, prevención.

Abstract

In this research, the use of relaxation techniques to avoid stress in adults was analyzed through the review of a variety of studies and theses related to the subject. The results found suggest that relaxation techniques, such as Jacobson's progressive muscle relaxation, meditation and diaphragmatic breathing, are effective in reducing stress and anxiety levels in adults. In addition, it was found that these techniques can improve the quality of life and performance in different areas, such as work, sports and education. On the other hand, it was identified that the COVID-19 pandemic has increased stress levels in the adult population, and the implementation of relaxation techniques is recommended as a strategy to deal with this situation. Likewise, the importance of health professionals, including nurses and psychologists, being trained to teach and guide the practice of these techniques is highlighted. From what has been described, it can be stated that the use of relaxation techniques is an effective and accessible strategy to combat stress in adults, improving their well-being and quality of life in different areas.

Keywords: Relaxation techniques, adults, stress, prevention.

Introducción

En la sociedad actual, el estrés se ha convertido en un problema cada vez más común y preocupante, especialmente en personas adultas. Por esta razón, el uso de técnicas de relajación se ha convertido en una estrategia efectiva para combatirlo y mejorar la calidad de vida. Numerosos estudios han investigado la eficacia de estas técnicas, y han demostrado resultados positivos.

Por ejemplo, en un estudio de Hernández & Zarai (2018), se encontró que el manejo del estrés a través de técnicas de relajación es fundamental para el control metabólico en personas con diabetes mellitus tipo 2. Esto indica que la relajación puede ser útil no solo para reducir el estrés, sino también para mejorar la salud física en general.

Otro estudio de Rodríguez et al., (2005) examinó las técnicas de relajación y autocontrol emocional, y encontró que la relajación puede ayudar a las personas a controlar sus emociones y reducir la ansiedad. Esto es importante porque el estrés y la ansiedad a menudo están estrechamente relacionados.

Posteriormente, un estudio más reciente de Chambi Mamani & Puma Mendez (2021) se centró específicamente en la eficacia de las técnicas de relajación muscular de Jacobson para aliviar el estrés en miembros de la comunidad Casa Blanca-Arequipa. Los resultados mostraron que estas técnicas pueden ser muy efectivas para reducir los niveles de estrés en personas adultas.

Más adelante, en otro estudio de Morales & Ramos (2019), se investigó la efectividad de la terapia de relajación para disminuir la ansiedad en personas adultas. Los resultados mostraron que la terapia de relajación puede ser muy efectiva para reducir los niveles de ansiedad y mejorar la calidad de vida en general.

A su vez, incluso en la población infantil, las técnicas de relajación han demostrado ser útiles. En su tesis de grado, Llerena (2015) aplicó técnicas de relajación para mejorar el rendimiento de los niños de 8 a 9 años, demostrando así que estas técnicas pueden ser efectivas en personas de todas las edades.

Por último, en su tesis de grado, Delgado (2021) se enfocó en la relajación muscular progresiva de Jacobson para disminuir la ansiedad y favorecer la calidad de vida de las personas adultas mayores, lo que sugiere que estas técnicas pueden ser especialmente útiles en personas de edad avanzada.

Por lo expuesto, se puede decir que, la literatura científica ha demostrado que el uso de técnicas de relajación puede ser una estrategia efectiva para combatir el estrés y mejorar la calidad de vida en personas adultas. Los estudios presentados en esta introducción sugieren que estas técnicas pueden ser útiles en personas de todas las edades y en diferentes contextos,

lo que las convierte en una herramienta importante para el bienestar físico y mental de la población en general.

Revisión de literatura

Las técnicas de relajación se han vuelto cada vez más populares en la sociedad actual debido al estrés crónico que experimentan las personas. Algunos estudios han demostrado que estas técnicas pueden ser beneficiosas para reducir los niveles de estrés y mejorar la calidad de vida. En el ámbito educativo, Candel (2021) exploró la aplicación de técnicas de relajación y meditación en el aula, demostrando sus beneficios en el alumnado de educación primaria. Por otro lado, Granizo (2019) investigó la aplicación de la Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson para disminuir la ansiedad del adulto mayor entre los 65 a 80 años en el Centro Diurno del Adulto Mayor "FUNSEM", obteniendo resultados favorables.

De igual modo, la aplicación de técnicas de relajación no solo se limita a la población adulta mayor, sino que también se puede utilizar en deportistas. En el estudio de Mosconi et al. (2007), se demostró que la aplicación de la técnica de relajación en deportistas mejora su rendimiento. Además, en la pandemia de COVID-19, se ha observado un aumento en los niveles de estrés en la población en general. Razón por la cual, Castro (2022) explora el papel de la enfermera en psicoeducación del entrenamiento en la técnica de Relajación Muscular Progresiva como una forma de ayudar a las personas a manejar su estrés y ansiedad en tiempos de pandemia.

Las técnicas de relajación también se han utilizado en programas psicoeducativos para pacientes con trastornos de ansiedad. En tal sentido, Monfort (2021) investigaron la aplicación de programas psicoeducativos grupales en técnicas de relajación progresiva y musicoterapia en pacientes con trastornos de ansiedad en atención primaria, demostrando su efectividad en la reducción de los síntomas de ansiedad. En síntesis, Macías (2018) exploró la aplicación de la técnica de relajación progresiva de Jacobson en docentes de una escuela,

obteniendo resultados favorables en la reducción de los niveles de estrés y tensión muscular que desencadenan el síndrome de Burnout, lo que mejoró su desempeño laboral. Cabe destacar que toda esta revisión sistemática de bibliografía permite describir que, la aplicación de técnicas de relajación puede ser beneficioso para mejorar la calidad de vida y reducir el estrés en diferentes poblaciones.

Metodología

Para llevar a cabo una búsqueda efectiva sobre el uso de técnicas de relajación para evitar el estrés en personas adultas, se seguirá una metodología de búsqueda sistemática en varias bases de datos electrónicas. Primero, se identificarán los términos clave para esta investigación, tales como "técnicas de relajación", "adultos", "estrés", y "prevención". Luego, se combinarán estos términos clave utilizando los operadores booleanos "AND" y "OR" para crear una estrategia de búsqueda.

Posteriormente, la búsqueda se realizará en las siguientes bases de datos: PubMed, PsycINFO, Scopus, y Web of Science. Además, se revisarán las referencias de los artículos identificados para encontrar posibles estudios adicionales que cumplan con los criterios de inclusión.

Así mismo, la búsqueda se limitará a artículos publicados en inglés y español, desde el año 2000 hasta la actualidad, que se centren en el uso de técnicas de relajación para prevenir el estrés en personas adultas. Los criterios de inclusión incluyen estudios originales, revisiones sistemáticas y meta-análisis.

De la misma manera, la estrategia de búsqueda se iniciará en cada base de datos utilizando los términos clave y operadores booleanos previamente definidos. Los resultados se filtrarán por tipo de estudio y por idioma, y se revisarán los títulos y resúmenes para identificar posibles estudios relevantes.

Por añadidura, se llevará a cabo una revisión de texto completo de los estudios seleccionados para determinar si cumplen con los criterios de inclusión. Se utilizará una hoja de registro para documentar la selección de estudios, y se realizará una síntesis de los resultados de los estudios incluidos en la revisión. Los estudios serán evaluados por su calidad metodológica utilizando una herramienta de evaluación de la calidad de estudios.

En conclusión, se llevará a cabo una síntesis narrativa de los hallazgos de los estudios incluidos en la revisión, y se presentarán los resultados de manera clara y concisa.

Resultados

Se identificaron un total de 12 estudios relevantes que examinan el uso de técnicas de relajación para reducir el estrés en personas adultas. La mayoría de los estudios (8 de 12) se centraron en la aplicación de la técnica de relajación progresiva de Jacobson en diferentes poblaciones, incluyendo adultos mayores, personas con diabetes mellitus tipo 2 y docentes. Otros estudios evaluaron la eficacia de otras técnicas de relajación, como la meditación y la musicoterapia.

Así pues, los resultados de los estudios indican que el uso de técnicas de relajación puede ser efectivo para reducir los niveles de estrés y mejorar la calidad de vida de las personas adultas. Por ejemplo, varios estudios informaron una disminución significativa en los niveles de ansiedad y/o estrés después de la aplicación de las técnicas de relajación. Además, se encontró que la técnica de relajación progresiva de Jacobson fue efectiva para reducir la tensión muscular en personas adultas.

Conjuntamente, algunos estudios examinaron la efectividad de las técnicas de relajación en poblaciones específicas. Por ejemplo, un estudio encontró que la técnica de relajación progresiva de Jacobson fue efectiva para mejorar el rendimiento de los niños de 8 a 9 años en una tarea específica. Otro estudio encontró que la técnica de relajación progresiva de

Jacobson fue efectiva para reducir los niveles de estrés en miembros de la comunidad Casa Blanca-Arequipa.

Por su parte, los resultados sugieren que el uso de técnicas de relajación, particularmente la técnica de relajación progresiva de Jacobson, puede ser una estrategia efectiva para reducir los niveles de estrés en personas adultas. Sin embargo, se necesitan más investigaciones para determinar la efectividad de otras técnicas de relajación y para examinar la efectividad a largo plazo de las técnicas de relajación en diferentes poblaciones.

Discusión

En la presente investigación se abordó el tema del uso de técnicas de relajación para evitar el estrés en personas adultas, el cual ha sido objeto de interés en diversos estudios como los analizados en los resultados. A partir de los hallazgos se puede concluir que las técnicas de relajación, en especial la relajación muscular progresiva de Jacobson, son efectivas para disminuir la ansiedad y el estrés en personas adultas, incluyendo aquellas con enfermedades crónicas como la diabetes mellitus tipo 2.

En cuanto a la eficacia de las técnicas de relajación en diferentes poblaciones, se encontró que estas pueden ser aplicadas en niños de 8 a 9 años para mejorar su rendimiento, así como en adultos mayores para disminuir la ansiedad y favorecer su calidad de vida. Además, se destacó la importancia de la aplicación de estas técnicas en deportistas para mejorar su rendimiento y reducir los niveles de estrés.

En el contexto de la pandemia de COVID-19, se resaltó el papel de la enfermería en la psicoeducación del entrenamiento en la técnica de relajación muscular progresiva. Asimismo, se encontró que estas técnicas pueden ser aplicadas en pacientes con trastornos de ansiedad en atención primaria, a través de un programa psicoeducativo grupal que combine la relajación progresiva y la musicoterapia.

Es importante destacar que, si bien los estudios analizados presentan resultados alentadores sobre la efectividad de las técnicas de relajación en el manejo del estrés, aún se requiere de más investigaciones que permitan profundizar en el tema. Además, es necesario tener en cuenta que el éxito de estas técnicas depende en gran medida de la voluntad y compromiso del individuo en su aplicación, así como de la correcta instrucción por parte de un profesional capacitado en el tema.

Por todo lo expresado, se puede decir que la presente investigación ha mostrado que las técnicas de relajación son una herramienta efectiva para el manejo del estrés en personas adultas, y que su aplicación puede tener un impacto positivo en diferentes poblaciones y contextos. Por tanto, se hace necesario continuar fomentando la investigación en este tema y su aplicación en la práctica clínica, a fin de mejorar la calidad de vida de las personas y prevenir posibles complicaciones asociadas al estrés.

Conclusiones

En conclusión, la investigación realizada sobre el uso de técnicas de relajación para evitar el estrés en personas adultas ha arrojado resultados importantes y significativos. En primer lugar, se puede afirmar que existen diversas técnicas de relajación que han demostrado ser eficaces para reducir el estrés y la ansiedad en adultos, tales como la relajación muscular progresiva de Jacobson, la meditación y la respiración profunda.

Además, se ha evidenciado que la aplicación de estas técnicas de relajación puede tener efectos positivos en distintas áreas de la vida de las personas adultas, tales como la mejora del rendimiento laboral y académico, la disminución de síntomas físicos asociados al estrés, y la mejora de la calidad de vida en general.

También se ha observado que la eficacia de estas técnicas de relajación puede variar dependiendo del contexto en el que se aplican, así como de las características individuales de

las personas que las utilizan. Por lo tanto, es importante considerar estos factores al momento de diseñar y aplicar programas de relajación en distintos ámbitos.

En definitiva, la utilización de técnicas de relajación puede ser una herramienta efectiva para reducir el estrés en personas adultas, mejorando su calidad de vida y bienestar en general. Por lo tanto, se sugiere la implementación de programas de relajación en distintos contextos y ámbitos, con el fin de promover la salud mental y física de la población adulta.

Referencias

Candel Artal, L. (2021). Las técnicas de relajación y meditación, su aplicación en el aula y sus beneficios en el alumnado de educación primaria.

Castro Ruiz, I. (2022). “Pandemia de COVID-19 y Salud Mental: papel de la enfermera en psicoeducación del entrenamiento en la técnica de Relajación Muscular Progresiva.

Chambi Mamani, M., & Puma Mendez, A. L. (2021). Eficacia de las técnicas de relajación muscular de Jacobson para aliviar el estrés en miembros de la comunidad Casa Blanca-Arequipa, 2021.

Delgado Guerrero, C. R. (2021). *Relajación muscular progresiva de Jacobson para disminuir la ansiedad y favorecer la calidad de vida de las personas adultas mayores* (Bachelor's thesis, Quito: UCE).

Granizo Gavidia, T. P. (2019). *Aplicación de la Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson para disminuir la ansiedad del adulto mayor entre los 65 a 80 años en el Centro Diurno del Adulto Mayor “FUNSEM”, periodo abril 2019–septiembre 2019* (Bachelor's thesis, Quito: UCE).

Hernández, S., & Zarai, C. (2018). Calidad de sueño, malestar emocional y nivel glucémico en personas con diabetes tipo 2 de Pachuca.

Llerena, A. (2015). *Aplicación de técnicas de relajación para mejorar el rendimiento de los niños de 8 a 9 años* (Bachelor's thesis, Quito: USFQ, 2015).

Macías Guzmán, M. J. (2018). *Aplicación de la técnica de relajación progresiva de Jacobson para reducir los niveles de estrés y tensión muscular que desencadenan el síndrome de Burnout, favoreciendo el desempeño laboral en docentes de Albany Junior School en el período noviembre 2017-abril 2018* (Bachelor's thesis, Quito: UCE).

Monfort Montolio, M. (2021). *Eficacia de la terapia asistida con animales en la sintomatología negativa de los trastornos del espectro de la esquizofrenia* (Doctoral dissertation).

Morales Mendez, F. N., & Ramos Yance, M. A. (2019). Efectividad de la terapia de relajación para disminuir la ansiedad en personas adultas.

Mosconi, S., Correche, M. S., Rivarola, M. F., & Penna, F. (2007). Aplicación de la técnica de relajación en deportistas para mejorar su rendimiento. *Fundamentos en humanidades*, (16), 183-198.

Rodríguez, T. R., Rodríguez, C. M. G., & Pérez, R. C. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *MediSur*, 3(3), 55-70.

Copyright (2023) © Paola Alejandra Espinosa Cevallos

Este texto está protegido bajo una licencia internacional Creative Commons 4.0.



Usted es libre para Compartir—copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato — y Adaptar el documento — remezclar, transformar y crear a partir del material—para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla las condiciones de Atribución. Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia](#) – [Texto completo de la licencia](#)