



**Universidad  
Norbert Wiener**

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA  
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD DE ENFERMERÍA EN SALUD  
MENTAL Y PSIQUIATRÍA**

**“EFECTIVIDAD DE LA TERAPIA DE RELAJACIÓN PARA DISMINUIR LA  
ANSIEDAD EN PERSONAS ADULTAS”.**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR EL TÍTULO DE ESPECIALISTA EN  
ENFERMERÍA EN SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA**

**PRESENTADO POR:**

**MORALES MENDEZ, FERNANDO NICOLAS  
RAMOS YANCCE, MARÍA ANGÉLICA**

**ASESOR: MG. AVILA VARGAS MACHUCA, JEANNETTE GISELLE**

**LIMA - PERÚ**

**2019**

## **DEDICATORIA**

Dedicamos a nuestra familia e hijos que han sido nuestra mayor motivación y la fuerza para nunca rendirnos y ser un ejemplo para ellos de superación y fortaleza como profesional y personas para seguir superándonos.

## **AGRADECIMIENTO**

Nuestro agradecimiento a la nuestra alma mater Universidad Norbert Wiener, a los docentes, por arduo trabajo en la formación en esta segunda especialidad, al hacer resurgir nuestro interés en fortalecer nuestros conocimientos y el deseo a contribuir en mejorar nuestro entorno laboral.

**ASESORA**

MG. AVILA VARGAS MACHUCA, JEANNETTE GISELLE

## **JURADO**

Presidente : Dra. Cárdenas de Fernández, María Hilda.

Secretario : Mg. Uturnco Vera, Milagros Lizbeth.

Vocal : Mg. Mocarro Aguilar, Maria Rosario.

# ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ASESORIA	iv
INDICE	v
INDICE DE TABLAS	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
CAPITULO I: INTRODUCCION	10
1.1. Planteamiento del problema	10
1.2. Formulación de la pregunta	13
1.3. Objetivos	13
CAPITULO II: MATERIALES Y METODOS	14
2.1. Diseño de estudio	14
2.2. Población y muestra	14
2.3. Procedimiento de recolección de datos	14
2.4. Técnicas de análisis	15
2.5. Aspectos éticos	15
CAPITULO III: RESULTADOS	16
3.1. Tablas	16
CAPITULO IV: DISCUSIÓN	28
4.1. Discusión	28
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	31
5.1. Conclusiones	31
5.2. Recomendaciones	32

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estudios sobre efectividad de la terapia de relajación para disminuir la ansiedad en personas adultas.....	16
Tabla 2. Resumen de estudios sobre efectividad de la terapia de relajación para disminuir la ansiedad en personas adultas .....	26

## RESUMEN

**Objetivo:** Analizar las evidencias de la efectividad de la terapia de relajación para disminuir la ansiedad en adultos. **Material y Métodos:** Se encuentran la revisión sistemática observacional y retrospectiva de tipo cuantitativa, estudios metaanálisis, estudios experimentales, cuasiexperimental, estudio cualitativo, estudio longitudinal controlado aleatorio, enfoque mixto control y autocontrol: estudio Piloto, estudio descriptivo y retrospectivo, sometidos a una selección crítica, utilizando el sistema de evaluación Grade para la identificación del grado de evidencia, hallados en las siguientes bases de datos: PubMed, Sciencedirect, Scielo, Elsevier, Epistemonikos Redalyc, Cochrane. De los 10 artículos revisados sistemáticamente el 30% (n= 3/10) es revisión sistemática, el 20% (n= 2/10) es Ensayo Clínico, el 10% (n= 1/10) es metaanálisis, el 20% (n= 2/10) es cuasi-experimental, el 10% (n=1/10) es de estudio experimental y el 10% (n= 1/10) es un estudio descriptivo. Según los resultados obtenidos de la revisión sistemática realizada en el presente estudio, proceden de los países de España (30%), Alemania (20%), EEUU (20%), México (10%) la India (10%) y por último Holanda (10%). **Resultados:** En las evidencias encontradas, el 100% (n=10/10) indican que la terapia de relajación es efectiva para disminuir la ansiedad en personas adultas. **Conclusión:** Se encontró que, dentro de la terapia de relajación las técnicas de relajación progresiva de Jacobson y relajación aplicada (RA), son de mayor efectividad para disminuir la ansiedad en personas adultas.

**Palabras clave:** “Efectividad”; “Terapia”; “Relajación”; “Ansiedad”.

## ABSTRACT

**Objective:** To analyze the evidence of the effectiveness of relaxation therapy to reduce anxiety in adults. **Material and Methods:** The quantitative observational and retrospective systematic review, meta-analysis, experimental, quasi-experimental studies, qualitative study, randomized controlled longitudinal study, mixed control and self-control approach are found: Pilot study, descriptive and retrospective study, subjected to a selection criticizes, using the Grade evaluation system for the identification of the degree of evidence, found in the following databases: PubMed, Scencedirect, Scielo, Elsevier, Epistemonikos Redalyc, Cochrane. Of the 10 articles systematically reviewed, 30% (n = 3/10) is a systematic review, 20% (n = 2/10) is a Clinical Trial, 10% (n = 1/10) is meta-analysis, 20 % (n = 2/10) is quasi-experimental, 10% (n = 1/10) is an experimental study and 10% (n = 1/10) is a descriptive study. According to the results obtained from the systematic review carried out in this study, they come from the countries of Spain (30%), Germany (20%), USA (20%), Mexico (10%), India (10%) and by Last Holland (10%). **Results:** In the evidence found, 100% (n = 10/10) indicate that relaxation therapy is effective in reducing anxiety in adults. **Conclusion:** It was found that, within relaxation therapy, Jacobson's progressive relaxation and applied relaxation (RA) techniques are more effective in reducing anxiety in adults.

**Keywords:** "Effectiveness"; "Therapy"; "Relaxation"; "Anxiety."

# CAPITULO I: INTRODUCCIÓN

## 1.1 Planteamiento del problema

Los especialistas de la organización Mundial de la Salud (OMS) refieren que la salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino es un estado completo de bienestar físico, psicológico y social. La ansiedad es una emoción natural, que tienen las personas ante una situación de amenaza y el cuerpo reacciona manifestando diferentes signos y síntomas de forma negativo o incierto. O.M.S. menciona que el trastorno de ansiedad ya es problema habitual de salud mental que perturba la capacidad de rendir en el área laboral, la productividad y funcionalidad en el adulto, es por ello que más de 260 millones de habitantes a nivel mundial presentan algún tipo de este trastorno. (1)

La ansiedad es un problema emocional de sintomatología negativa causando sensaciones displacenteras y de desconformidad, muchas de sus causas son desconocidas. A menudo, la ansiedad se evidencia por presentar cambios físicos, psicológicos y conductuales. Por otro lado, la ansiedad permite que el individuo pueda afrontar situaciones de peligro, sin embargo, más allá de un determinado nivel, la ansiedad provoca disfunción, angustia y miedo, en ese momento, se trata de un problema mal adaptativo que se considera un trastorno. (2)

Los especialistas del Ministerio de Salud en el 2017 refirieron que a nivel nacional se encontró 145.476 casos de ansiedad y a nivel de Lima metropolitana se reportaron 67,073 casos es decir el 46%. Asimismo, en el 2018 se evidenció un incremento de casos de personas que padecen ansiedad, siendo el 43 %, equivalente a 70,886 casos reportados a nivel Lima Metropolitana. (3)

El trastorno de ansiedad se va manifestando progresivamente y puede iniciarse en la adolescencia o la adultez temprana. Las personas con este trastorno pueden: sentir angustia demasiado por las cosas cotidianas, tener conflictos para controlar sus preocupaciones o sentimientos de nerviosismo, ser conscientes de que se preocupan excesivamente mucho más de lo que deberían, manifestar inquietud o tienen problema para relajarse, tener dificultad para concentrarse, asombrarse fácilmente, tener dificultad para conciliar el sueño o para permanecer dormidas, sentirse agotado todo el tiempo, presencia de cefalea, dolor musculares o molestias del estómago, otros problemas inexplicables, presencia de temblores o tics (movimientos nerviosos) o nerviosas, sudoración excesiva, sentirse mareadas o que les falta el aire. Los adultos con este trastorno a menudo son sumamente nerviosos sobre situaciones diarias como: Seguridad laboral o el rendimiento en el trabajo, Salud, Finanzas, Salud y bienestar de sus hijos, Atrasarse n Completar las tareas del hogar y cumplir con otras responsabilidades. (4)

La causa exacta para el Trastorno de Ansiedad aún no se conoce, aunque existen estudios que indican que pueden influir múltiples factores como son los genéticos, ambientales, médicos, químicos y otros. (5)

La ansiedad no se puede evitar o prevenirlo, lo mejor que se puede hacerse es abordar las manifestaciones clínicas lo antes posible. Luego se puede comenzar o iniciar con un plan terapéutico y de esta forma poder vivir una vida cotidiana normal. (6)

El tratamiento puede ser terapéutico o farmacológico. La terapia de relajación puede ayudar a identificar qué le hace estar tan tenso, los medicamentos para ayudarlo a sentirse menos ansioso. Los medicamentos son el tratamiento de elección para este tipo de trastorno. Usualmente indican fármacos ansiolíticos, entre ellos están los benzodiazepinas; sin embargo, el uso prolongado a largo plazo de benzodiazepinas puede crear dependencia. (7)

Las técnicas o terapias de relajación son un conjunto de pasos o procedimientos y recursos de los que se sirve este arte, este procedimiento es ordenado y sistemático, que ayudan a reducir la tensión física o mental reducen los niveles de ansiedad. Tanto en la psiquiatría este método, forma parte de los cuidados de intervenciones de enfermería a diarios y con buenos resultados.

La ansiedad psíquica produce tensión muscular y ésta a su vez condiciona y refuerza la ansiedad psíquica. Además, la relajación se puede practicar de forma individual o colectiva, auto o hetero inducida, en un habitáculo cerrado o al aire libre, en un sitio tranquilo o en el trabajo. (8)

Existen distintos tipos de técnicas de relajación que podemos utilizar como las observacionales (darse cuenta del estado físico y mental a nivel corporal y psicológico) o de tipo cognitivo (por ejemplo: técnicas de visualización, mindfulness), pero entre las que destacan para disminuir la ansiedad en adultos son las siguientes: el Mindfulness (disminuir del estrés basado en la atención plena), Relajación progresiva de Jacobson (elimina la tensión residual, Método Silva o relajaciones con visualización (imágenes relajantes). (9), entrenamiento autógeno de Schultz (induce sensaciones y pensamientos agradables), caminar o hacer ejercicio (ayuda a adelgazar las preocupaciones de nuestra mente), escuchar música relajante (conservar la tranquilidad de conectar con nuestro yo), técnicas de respiración (control voluntario de la respiración) (10). Es por ello que el uso de estas técnicas de relajación mejorara el autocontrol en el manejo de la ansiedad.

Este estudio nos permitirá conocer la eficacia de las técnicas o métodos de relajación para disminuir la ansiedad en personas adultas, es por ello que el aporte que brindara enfermería, es de enseñar hacer uso de las técnicas de relajación para mantener el autocontrol en ciertas situaciones de amenaza y poder disminuir los síntomas de la ansiedad, ya que se conoce las diferentes técnicas de relajación, y su éxito terapéutico ha sido demostrado en diferentes estudios.

## 1.2. Formulación de la pregunta

<b>P: Paciente / Problema</b>	<b>I: Intervención</b>	<b>C: Intervención de Comparación</b>	<b>O: Outcome Resultados</b>
Personas con ansiedad	Terapias de relajación	-----	Disminuir la ansiedad

La pregunta formulada para la revisión sistemática se desarrolló bajo la metodología PICO y fue la siguiente:

¿Cuál es la efectividad de la terapia de relajación para disminuir la ansiedad en personas adultas?

## 1.3. Objetivo

Analizar las evidencias sobre la efectividad de la terapia de relajación para disminuir la ansiedad en personas adultas.

## **CAPITULO II: MATERIALES Y MÉTODOS**

### **2.1 Diseño de estudio**

Las revisiones sistemáticas son artículos científicos integrativos ampliamente usados en disciplinas del área de la salud que siguen un método explícito para resumir la información que se conoce acerca de determinado tema o problema de salud. Es importante el fragmento fundamental de enfermería basada en la evidencia por su estricta metodología, verificando estudios resaltantes sobre la eficacia de las intervenciones en temas de salud.

### **2.2 Población y Muestra**

La población estuvo constituida por 20 artículos de los cuales se consideraron solo diez artículos científicos publicados e indizados en las bases de datos científicos para la presente revisión sistemática y que responden al artículo en lengua español e inglés.

### **2.3 Procedimiento de recolección de datos**

La recopilación de información se efectuó a través de la revisión sistemática, metaanálisis y otros tipos de estudios, de 10 artículos de investigaciones internacionales, que tuvieron como eje principal la efectividad de la terapia de relajación para disminuir la ansiedad en personas adultas; del cual, se incluyó los más resaltantes según el nivel de evidencia y se rechazó los menos importantes.

El algoritmo utilizado para la búsqueda:

Ansiedad AND Adulto

Relajación AND Ansiedad

Efectividad OR Relajación

Ansiedad OR Relajación

Bases de Datos: PubMed, Sciencedirect, Scielo, Elsevier, Epistemonikos  
Redalyc, Cochrane

#### **2.4 Técnica de análisis**

El análisis de la revisión sistemática está conformado por la elaboración de una tabla de resumen (Tabla N°2) con los datos relevantes de cada artículo elegido, valorando el cotejo de concordancia o discrepancia entre los artículos internacionales. Asimismo, esta herramienta permitirá incrementar la validez de las conclusiones, además las recomendaciones no solo se apoyan en la evidencia, sino en múltiples factores como el balance de riesgos beneficios, valores y preferencias de pacientes y profesionales.

#### **2.5 Aspectos éticos**

De acuerdo a la evaluación crítica de los artículos de investigaciones científicas revisados, cumplen con las normas técnicas de la bioética en el estudio. Esta investigación incide en el efecto de la autenticidad en la recolección de evidencia, en las diferentes bases de datos a nivel internacional.

## CAPITULO III: RESULTADOS

**3.1 Tabla 1:** Tablas de estudios sobre efectividad de la terapia de relajación para disminuir la ansiedad en personas adultas.

### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

1. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Flor Larios, Leivy Montes, Fabiola González, Andrés Morán, Pedro Solano, Antonio Ocegüera, Mónica Montero y Adrián Daneri.	2013	Eficacia de las técnicas de relajación en la disminución de tensión, ansiedad y estrés percibidos por pacientes con cáncer bajo tratamiento de quimioterapia.	ResearchGate DOI: 10.24875/j.gamo.M18000138 México	Volumen.18 Número (3).

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Estudio Experimental	588 pacientes	Consentimiento informado	La muestra total fue de 552 pacientes con CA. El promedio de edad de los participantes fue de $50 \pm 15$ años. Alrededor del 83% de la muestra fueron mujeres y el 51% no contaban con Seguridad Social. La media de las puntuaciones obtenidas en la escala visual analógica fue de 3.24 (DE: 2.8) en la evaluación previa a la relajación y de 1.2 (DE: 1.9) en la evaluación posterior a la relajación. Se obtuvo una diferencia estadísticamente significativa entre las medias de estas dos evaluaciones, con una $p < 0.001$ . Cabe resaltar que, de los 552 pacientes evaluados, 389 (70.5%) percibieron un nivel menor de tensión, ansiedad y estrés, 149 (27%) tuvieron la misma puntuación antes y después de la técnica y solamente 14 (2.5%) puntuaron más alto en la percepción de tensión, ansiedad o estrés después de la técnica de relajación.	Se concluye que se evidencia una disminución en los niveles de tensión, ansiedad o estrés percibidos en los pacientes oncológicos tras la aplicación de las técnicas de relajación como son la imaginación y respiración diafragmática, durante la quimioterapia.

### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

2. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Hoyer J, Beesdo K, Gloster AT, Runge J, Höfler M, Becker E.	2009	Worry Exposure versus Applied Relaxation in the Treatment of Generalized Anxiety Disorder. Preocupación por exposición versus relajación aplicada en el tratamiento del trastorno de ansiedad generalizada. (12).	Psychother Psychosom <a href="https://doi.org/10.1159/000201936">https://doi.org/10.1159/000201936</a> Alemania.	Volumen. 78 Número (1).

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Estudio Controlado Aleatorizado	73 ambulatorios/ 36 exposición a la preocupación y 32 expuestos a la relajación aplicada	Consentimiento Informado	El estudio fue aplicado a 73 usuarios de los cuales 36 participantes fueron asignados al azar a la exposición de la preocupación y 32 fueron expuestos a la relajación aplicada los otros fueron excluidos, la mayoría de participantes eran mujeres 71% con diferentes propiedades sociodemográficas, previamente fueron diagnosticados por el DSM IV, y la aplicación del cuestionario de Hamilton y el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) y otros que permiten conocer el nivel de ansiedad antes y después de exponerlos a la preocupación y a la técnica de relajación, para ello se realizaron 15 sesiones semanalmente, en el primer grupo de RA, los participantes fueron entrenados para auto realizar la relajación muscular progresiva ante situaciones de temor, miedo, en la sesión 14 y 15, se les reforzó la RA, ante situaciones cotidianas, evitando recaídas, mientras que en WE se trabajó la psicoeducación en controlar e identificar los signos y síntomas. Se encontró que AR (M = 1.89, SD = 0.92) que en la exposición a la preocupación (WE) (M = 1.37, SD = 0.67) media diferencia (MD) = 0.53, 95% CI = 0.1–0.9, p 0.012]. No se encontraron discrepancias significativas entre los dos grupos (WE: M = 1.59, SD = 0.82).	Se concluye Tanto la relajación aplicada (AR) y exposición a la preocupación (WE) parecen representar principios eficaces del cambio en el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), dicho de otro modo, ambos son eficaces si se trabajan de manera individual o grupal.

### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

3. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Hyeun-sil Kim, Eun Joo Kim	2017	Effects of Relaxation Therapy on Anxiety Disorders: A Systematic Review and Meta-analysis Efectos de la terapia de relajación en los trastornos de ansiedad: una Revisión sistemática y metaanálisis (13)	Archives of Psychiatric Nursing doi: 10.1016/j.apnu.2017.11.015	Volumen 32 Numero 2

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Revisión sistemática y Meta análisis	Población 16,173 estudios/ Muestra 16 estudios	No refiere	La muestra agrupada de los 16 estudios fue de 856 sujetos, los cuales 431 fueron grupos de entrenamiento experimental, mientras 425 fueron grupos de control. Se utilizaron dos técnicas de relajación, se utilizó relajación aplicada (RA) en 9 estudios, y Mindfulness basada en la reducción del estrés (MBSR) se utilizó en 7 estudios. Respecto al grupo de comparación 12 estudios se utilizó el tratamiento de costumbre (TAU), mientras que 4 estudios utilizaron la TCC, las sesiones variaron de 8 a 48 y la duración de cada sesión vario de 20 a 150 minutos. Para ello se utilizaron diferentes cuestionarios entre ellos el STAI y Hamilton para medir el grado de ansiedad. Asimismo se evidencia que el efecto general de la terapia de relajación sobre los síntomas de ansiedad fue significativo con una g de Hedges = 0,62 (IC del 95%: 0,42-0,81), lo que indica un efecto medio-alto; la heterogeneidad fue estadísticamente significativa con $I^2 = 48.84$ . El análisis de subgrupos que exploró las posibles causas de la heterogeneidad encontró que los tipos de comparación de TAU y TCC fueron significativos ( $Q = 4.20, p = 0.04$ ).	Se concluye que los estudios proporcionados brindan evidencia sobre la efectividad de la terapia de relajación aplicada para personas con trastornos de ansiedad

#### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

4. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Cuijpers P, Sijbrandij S, Koole S, Huibers M, Berking M, Andersson G	2014	Tratamiento psicológico del trastorno de ansiedad generalizada: un metaanálisis (14).	Clinical Psychology Review <a href="https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S027235814000038">https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S027235814000038</a> <a href="https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.01.002">https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.01.002</a> Holanda	Volumen. 34 Número (1).

#### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Metaanálisis	2132 pacientes con el diagnóstico de ansiedad generalizada	Consentimiento informado	Se revisaron 41 estudios de los cuales participaron 2132 pacientes (1375 en condiciones de psicoterapia), 607 en condiciones de control, 103 en condiciones de farmacoterapia y 47 en condiciones mixtas de psicoterapia y farmacoterapia. La mayoría de los grupos fueron adultos, 35 estudios incluyeron la Terapia cognitiva conductual (TCC), 06 utilizaron técnicas de relajación, en los cuales el tamaño del efecto a corto plazo que indica la diferencia entre la TCC y la relajación fue de $g=.19$ (IC 95%: -.22-.60). Mientras la comparación del efecto a largo plazo entre TCC y la relajación aplicada durante 6 a 24 meses el odds ratio (OR) 1.97 (1.02–3.82; I <sup>2</sup> = 11; 95% CI: 0–81), a favor de la TCC ( $p < 0.05$ ). A los 6 meses (N = 4; OR = 1.84; 95% CI: 0.77– 4.40; I <sup>2</sup> = 37; 95% CI: 0–78) y a los 24 meses (N = 2; OR = 1.59; 95% CI: 0.71–3.56; I <sup>2</sup> = 0) no hubo diferencia significativas entre la TCC y la relajación aplicada pero a los 12 meses (N = 4; OR = 3.00; 95% CI: 1.45–6.22; I <sup>2</sup> = 0; 95% CI: 0–85), hubo una mejoría significativa para el TCC que para la relajación aplicada ( $p < 0.01$ )	Se concluye que las técnicas de relajación aplicada presentan mayor eficacia en corto plazo a diferencia de Terapia cognitivo conductual que también es útil pero su efectividad se evidencia en un largo plazo.

### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

5. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Pumar MI, Gray CR, Walhs JR, Yang IA, Rolls TA, Ward DL	2014	Ansiedad y depresión: importantes comorbilidades psicológicas de la EPOC (15)	Journal List: J. Thorac Dis PMC4255157 DOI: <a href="https://doi.org/10.3978/j.issn.2072-1439.2014.09.28">10.3978 / j.issn.2072-1439.2014.09.28</a>  EE.UU.	Volumen.6 Número (11).

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Revisión sistemática	4 estudios.	No refiere	La revisión sistemática de algunos estudios indican que los pacientes con EPOC han utilizado múltiples tratamientos siendo el principal el farmacológico, y psicológico; siendo las intervenciones de alta intensidad la TCC individual o grupal, y de media intensidad van desde los ejercicios de respiración, hipnosis, meditación relajación muscular y técnicas de visualización, que permiten disminuir la ansiedad y mejora en la rehabilitación pulmonar y de baja intensidad son la autoayuda, canto y taichi.	Se concluye que existe una efectividad de media intensidad en las terapias de relajación como son los ejercicios de respiración, hipnosis, meditación relajación muscular y técnicas de visualización los cuales permiten la rehabilitación pulmonar y disminución de ansiedad en los pacientes de EPOC.

### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

6. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Cafarella PA, Effing TW, Usmani Z-A, Frith PA	2012	Tratamientos para la ansiedad y la depresión en pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica: una revisión de la literatura (16).	Pacific Society of Respirology Respirology CAPSR- WOL <a href="https://doi.org/10.1111/j.1440-1843.2012.02148.x">https://doi.org/10.1111/j.1440-1843.2012.02148.x</a> China.	Volumen. 17 Número (4).

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Revisión Sistemática	2 pruebas cruzadas	No refiere	Los análisis teóricos que han demostrado ser eficaces en la disminución de la ansiedad y depresión en EPOC pueden ofrecer un importante potencial en la recuperación de pacientes para ello se utilizaron diferentes tratamientos y terapias como: tratamiento farmacológico, programas de psicoterapia interpersonal (TIP), terapia cognitivo conductual (TCC), programas de autocontrol, manejo del estrés y técnicas de relajación como: la desensibilización progresiva, terapia cognoscitiva (CBT), autogestión progra-mas, entrenamiento autógeno, ejercicios de respiración, relajación muscular progresiva, la relajación muscular isométrica, el biofeedback, la hipnosis y Meditación, asimismo acompañado de la terapia de apoyo y trabajo en grupos como actividades de autoayuda	Se concluye que en enfermedades crónicas no modificables el tratamiento psicoterapéutico para el manejo de la ansiedad y depresión pueden ser claves para mejorar la calidad de vida de los pacientes, encontramos que las terapias farmacológicas y cognitivo conductual prevalecen asimismo es necesario utilizar de manera aleatoria las técnicas de relajación como son la desensibilización progresiva, ejercicios de respiración y relajación muscular permitirá la efectividad en la reducción de la ansiedad. Finalmente se establece que los tratamientos integrales en la salud mental de estos pacientes históricamente han demostrado un alto valor predictivo.

### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

7. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Dhansoia V, Bhargay H, & Metri H.	2015	Efecto inmediato de la técnica de resonancia del sonido de la mente sobre la ansiedad del estado y las funciones cognitivas en pacientes con trastorno de ansiedad generalizada: un estudio piloto controlado por un paciente (17).	Int J. Yoga doi:[10.4103/0973-6131.146069] India.	Volumen. 8 Número (1).

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Ensayo Clínico Aleatorio (ECA)	15 pacientes	Consentimiento informado	Los sujetos recibieron una capacitación en técnicas de relajación denominada técnica de resonancia del sonido mental (MSRT), dicha técnica fue aplicada a 8 pacientes de sexo masculino y 7 de sexo femenino, de lateralidad diestra, con un rango de edad de 13 a 35 años de edad. Se utilizó una cinta de audio pregrabada para administrar las técnicas del MSRT. La diferencia en las puntuaciones después de la línea de base y la de intervención se usó para verificar la normalidad. Se encontraron que los cambios en el inventario de ansiedad de rasgos de estado (STAI) y la tarea de sustitución de letras de dígitos (DLSY) y las diferencias de puntuaciones antes y después de las técnicas de relajación mostraron una puntuación significativamente menor para los rasgos de ansiedad ( $p < .001$ ); comparando la prueba t pareada demuestran la importancia de las técnicas en el tratamiento de la ansiedad	Este estudio piloto sugiere que el MSRT y las técnicas de relajación asociada pueden tener un rol potencial en la reducción de la ansiedad estado y mejora el rendimiento psicomotor en pacientes que sufren de ansiedad generalizada inmediatamente después de poner en práctica las técnicas. Estos hallazgos necesitan confirmación con el tamaño de la muestra más grande y el diseño de estudios controlados aleatorio.

### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

8. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Soriano González, J.	2012	Estudio cuasi-experimental sobre las terapias de relajación en pacientes con ansiedad (18).	EG Enfermería Global <a href="http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v11n26/clinica4.pdf">http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v11n26/clinica4.pdf</a> España	Volumen. 26 Número (1).

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Cuasi-experimental	39 personas/ 30 usuarios con tratamiento y 9 sin tratamiento	Consentimiento informado	<p>Para dicho estudio se realizó la técnica de relajación muscular de Jacobson que consiste en tensionar y relajar los 4 grupos musculares en 16 zonas del cuerpo, dicho acto puede realizarse de manera sentada o echada durante un tiempo de 40 minutos, previo a ello se realizó un Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) pre-post a 39 pacientes, el 69% de sexo femenino y 31% de sexo masculino. La edad media fue de: 39 - 84 años. Un 77% tomaban medicación y el 23% no. Para dicho estudio no se utilizó un grupo control, fue de manera longitudinal puesto que se hicieron dos mediciones en dos momentos diferentes. Para ello se realizaron 8 sesiones de relajación progresiva de Jacobson en 2 grupos de 20 con excepción de 1 que abandono la sesión.</p> <p>La media de ansiedad estado antes fue de 68 y después se utilizó la técnica de relajación, se encontró una disminución de 56 en el STAI estado (antes/después) con un nivel de significación de <math>p &lt; 0.027</math>. Se observó que en los pacientes que no tomaban psicofármacos, el descenso de ansiedad era significativo con una <math>p &lt; 0.036</math>,</p>	Valorando los resultados del estudio, podemos ver que los talleres de técnicas de relajación pueden ser útiles en la reducción de la ansiedad en atención primaria y especializada, además pueden ser más eficaces en pacientes con ansiedad que no tomen medicación. En definitiva, el propósito final de la relajación de Jacobson es enseñar al paciente la técnica de autocontrol ante cualquier situación.

### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

9. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Carmen Blanco, Francisc J. Estupiñá, Francisco J. Labrador, Ignacio Fernández-Arias, Mónica Bernaldo-de-Quirós y Laura Gómez.	2014	El uso de las técnicas de relajación en la práctica de una clínica de Psicología (19).	Anales de Psicología <a href="http://dx.doi.org/10.6018/analesps">http://dx.doi.org/10.6018/analesps</a> . España	Volumen. 30 Número (2).

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Estudio descriptivo y retrospectivo.	880 personas	Consentimiento informado	<p>La muestra de 880 pacientes el 67.2% son mujeres y su edad media es de 33.79 años. De los cuales 29.5 % no utilizan ninguna terapia de relajación y el 70.5% si utilizan alguna técnica de relajación como son relajación progresiva (8.9%), relajación autógena (1.5%), respiración (72.3%), varias de las anteriores (17.3%).</p> <p>Se observa que el grupo de pacientes que recibió alguna terapia de Relajación mostró de manera estadísticamente significativa, un mayor porcentaje de éxito terapéutico en comparación al grupo de pacientes que no recibió ninguna de estas técnicas (74.3% frente a 25.7%; <math>\chi^2_{1} = 12.718</math>; <math>p &lt; .001</math>).</p>	Las terapias de relajación son técnicas muy frecuentemente utilizadas en el tratamiento en psicología clínica asistencial, siendo la más utilizada el Control de respiración (72.3%) y el de menor eficacia fue la relajación autógena (1.5%). Su uso es especialmente en algunos grupos con diagnóstico como trastorno de ansiedad.

### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

10. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Alberto Ramírez Sánchez, Cecilia Espinosa Calderón, Antonio Francisco Herrera Montenegro, Estefanía Espinosa Calderón, Ana Ramírez Moyano.	2014	Beneficios de la psicoeducación de entrenamiento en técnicas de relajación en pacientes con ansiedad. (20)	Revista Enfermería Docente <a href="http://www.revistaenfermeriadocente.es/index.php/ENDO/article/view/10/pdf_8">http://www.revistaenfermeriadocente.es/index.php/ENDO/article/view/10/pdf_8</a> España	Volumen. 1 Número (102).

### CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Diseño de Investigación	Población y Muestra	Aspectos éticos	Resultados	Conclusión
Cuasi experimental	65 Participantes.	Consenti miento informado	La población de estudio fue de 65 usuarios, 47 fueron mujeres y 18 varones, la edad promedio de ambos grupos fue de 41 años. Se utilizó la escala de Hamilton para evaluar el grado de ansiedad. El estudio duro 5 sesiones de 2 horas aproximadamente. Se utilizaron diferentes técnicas de relajación entre ellas la terapia de relajación simple, relajación muscular progresiva de Jacobson y, el entrenamiento autógeno de Schultz. Se evidencia que el 78% de usuarios han disminuido la ansiedad después de haber recibido las sesiones, se observa una disminución de casi 8 puntos en la intensidad de la ansiedad tras la intervención psicoeducativa.	Se llegó a la conclusión que la psicoeducación en terapias de relajación como la relajación muscular de Jacobson y el entrenamiento autógeno muestra mayor efectividad en disminuir la ansiedad.

**Tabla 2.** Resumen de estudios sobre la efectividad de la terapia de relajación para disminuir la ansiedad en personas adultas.

Diseño de estudio / Titulo	Conclusiones	Calidad De evidencias (según sistema Grade)	Fuerza de Recomendación	País
<p><b>Estudio Experimental</b></p> <p>Eficacia de las técnicas de relajación en la disminución de tensión, ansiedad y estrés percibidos por pacientes con cáncer bajo tratamiento de quimioterapia (11).</p>	<p>Se concluye que se evidencia una disminución en los niveles de tensión, ansiedad o estrés percibidos en los pacientes oncológicos tras la aplicación de las técnicas de relajación como son la imaginación y respiración diafragmática, durante la quimioterapia.</p>	Alta	Fuerte	México
<p><b>Estudio Controlado Aleatorizado</b></p> <p>Preocupación por la exposición versus relajación aplicada en el tratamiento del trastorno generalizado (12).</p>	<p>Se concluye Tanto la relajación aplicada (AR) y exposición a la preocupación (WE) parecen representar principios eficaces del cambio en el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), dicho de otro modo, ambos son eficaces si se trabajan de manera individual o grupal.</p>	Alta	Fuerte	Alemania
<p><b>Revisión Sistemática y Meta análisis</b></p> <p>Efectos de la terapia de relajación en los trastornos de ansiedad: una Revisión sistemática y metaanálisis (13)</p>	<p>Se concluye que, de las múltiples terapias de relajación estudiadas, la técnica más eficaz es la terapia de relajación aplicada (RA), que evidencia sobre la efectividad en la disminución de ansiedad en personas adultas.</p>	Alta	Fuerte	EE.UU.
<p><b>Meta análisis</b></p> <p>Tratamiento psicológico del trastorno de ansiedad generalizada: un meta-análisis (14).</p>	<p>Se concluye que las técnicas de relajación aplicada presentan mayor eficacia en corto plazo a diferencia de Terapia cognitivo conductual que también es útil pero su efectividad se evidencia en un largo plazo.</p>	Alta	Fuerte	Holanda
<p><b>Revisión sistemática</b></p> <p>Ansiedad y depresión: importantes comorbilidades psicológicas de la EPOC (15).</p>	<p>Se concluye que existe una efectividad de media intensidad en las terapias de relajación como son los ejercicios de respiración, hipnosis, meditación relajación muscular y técnicas de visualización los cuales permiten la disminución de ansiedad en los pacientes EPOC</p>	Alta	Fuerte	EEUU

<p><b>Revisión sistemática</b></p> <p>Tratamientos para la ansiedad y la depresión en pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica: una revisión de la literatura (16).</p>	<p>Se concluye que en enfermedades crónicas no modificables el tratamiento psicoterapéutico para el manejo de la ansiedad y depresión pueden ser claves para mejorar la calidad de vida de los pacientes, encontramos que las terapias farmacológicas y cognitivo conductual prevalecen asimismo es necesario utilizar de manera aleatoria las técnicas de relajación como son la desensibilización progresiva, ejercicios de respiración y relajación muscular permitirá la efectividad en la reducción de la ansiedad. Finalmente se establece que los tratamientos integrales en la salud mental de estos pacientes históricamente han demostrado un alto valor predictivo.</p>	Alta	Fuerte	España
<p><b>Ensayo Clínico Aleatorio (ECA)</b></p> <p>Efecto inmediato de la técnica de resonancia del sonido de la mente sobre la ansiedad del estado y las funciones cognitivas en pacientes con trastorno de ansiedad generalizada: un estudio piloto controlado por un paciente (17).</p>	<p>Este estudio piloto sugiere que el MSRT y las técnicas de relajación asociada pueden tener un rol potencial en la reducción de la ansiedad estado y mejora el rendimiento psicomotor en pacientes que sufren de ansiedad generalizada inmediatamente después de poner en práctica las técnicas. Estos hallazgos necesitan confirmación con el tamaño de la muestra más grande y el diseño de estudios controlados aleatorio.</p>	Alta	Fuerte	La India
<p><b>Cuasi- Experimental</b></p> <p>Estudio cuasi-experimental sobre las terapias de relajación en pacientes con ansiedad (18).</p>	<p>Valorando los resultados del estudio, podemos ver que los talleres de técnicas de relajación pueden ser útiles en la reducción de la ansiedad en atención primaria y especializada, además pueden ser más eficaces en pacientes con ansiedad que no tomen medicación. En definitiva, el propósito final de la relajación de Jacobson es enseñar al paciente la técnica de autocontrol ante cualquier situación.</p>	Moderado	Débil	España
<p><b>Estudio Descriptivo.</b></p> <p>El uso de las técnicas de relajación en la práctica de una clínica de Psicología (19).</p>	<p>Las Terapias de Relajación son técnicas muy frecuentemente utilizadas en el tratamiento en Psicología Clínica asistencial, siendo la más utilizada el Control de Respiración (72.3%) y el de menor eficacia fue la relajación autógena (1.5%). Su uso es especialmente en algunos grupos con diagnóstico como trastorno de ansiedad.</p>	Débil	Muy Débil	España

---

<b>Cuasi-experimental</b>	Se llegó a la conclusión que la psi coeducación en terapias de relajación como la relajación muscular de Jacobson y el entrenamiento autógeno muestra mayor efectividad en disminuir la ansiedad.	Moderado	Débil	España
Beneficios de la Psi coeducación de entrenamiento en técnicas de relajación en Pacientes con ansiedad (20).				

---

## **CAPITULO IV: DISCUSIÓN**

### **4.1. Discusión**

De la revisión sistemática realizada en el presente estudio, dichos artículos proceden de los países de España (30%), EEUU (20%), seguida de Alemania (10%), China (10%), Mexico (10%) la India (10%) y Holanda (10%). Los presentes estudios científicos fueron hallados en las siguientes bases de datos PubMed, Sciencedirect, Scielo, Elsevier, Epistemonikos Redalyc, Cochrane, todos ellos corresponden al tipo y diseño de estudios de revisión sistemática, Meta análisis, ensayo clínico aleatorizado, experimental, cuasi experimental y descriptivo.

En cuanto a los diseños y tipos de estudio, mostrados en los 10 artículos revisados sistemáticamente, el 30% (n= 3/10) es revisión sistemática, el 20% (n= 2/10) es Ensayo Clínico, el 10% (n= 1/10) es metaanálisis, el 20% (n= 2/10) es cuasi-experimental, el 10% (n=1/10) es de estudio experimental y el 10% (n= 1/10) es un estudio descriptivo. De la totalidad de artículos revisados al 100% (n=10/10) muestra eficacia de la terapia de relajación en la disminución de la ansiedad en personas adultas.

Soriano (18) mencionó que la relajación progresiva de Jacobson es útil en la reducción de la ansiedad y puede brindarse en atención primario o especializada además puede ser más eficaz en pacientes con ansiedad que no tomen

medicación. De la misma forma Ramírez (20), coinciden que la psicoeducación en terapias de relajación como la relajación muscular de Jacobson y el entrenamiento autógeno muestran mayor efectividad en disminuir la ansiedad.

Por otro lado, Pumar (15) concluyeron que existe una efectividad de media intensidad en las terapias de relajación como son los ejercicios de respiración, hipnosis, meditación relajación muscular y técnicas de visualización los cuales permiten la rehabilitación pulmonar y disminución de ansiedad en los pacientes con EPOC. De la misma manera coincidieron con Cafarella 16) quienes realizaron su estudio en una muestra con el mismo diagnóstico de EPOC, concluyeron que el tratamiento psicoterapéutico para el manejo de la ansiedad y depresión pueden ser claves para mejorar la calidad de vida de los pacientes, entre ellas las terapias farmacológicas y cognitivo conductual prevalecen además es necesario utilizar de manera aleatoria las técnicas de relajación como son la desensibilización progresiva, ejercicios de respiración y relajación muscular permitirá la efectividad en la reducción de la ansiedad. Por otro lado, Larios, (11) concluyen que se evidencia una disminución en los niveles de tensión, ansiedad o estrés percibidos en los pacientes oncológicos tras la aplicación de las técnicas de relajación como son la imaginación y respiración diafragmática, durante la quimioterapia. Las técnicas de relajación pueden ser entrenadas y administradas por el personal de salud a los pacientes durante su estancia hospitalaria.

Ademas, Hoyer J (12) concluyó que la relajación aplicada (AR) y exposición a la preocupación (WE) parecen representar principios eficaces para disminuir la ansiedad, dicho de otro modo, ambos pueden serultrar beneficiosos si se trabaja de manera individual o grupal. De la misma manera Hyeun-sil (13) concluyeron que los estudios proporcionados brindan evidencia sobre la efectividad de la terapia de relajación aplicada para personas con trastornos de ansiedad, dichas técnicas permitirán al usuario realizar sus actividades de manera eficaz y desenvolverse adecuadamente.

Por otro lado, el estudio de Cuijpers P, (14) coincide que las técnicas de relajación aplicada presentan mayor eficacia en corto plazo a diferencia de Terapia cognitivo conductual que también es útil pero su efectividad se evidencia en un largo plazo.

Por último, Dhansoia V, (17) quien concluyó que la técnica de resonancia del sonido mental (MSRT) y las técnicas de relajación asociada pueden tener un rol potencial en la reducción de la ansiedad estado y mejora el rendimiento psicomotor en pacientes que sufren de ansiedad inmediatamente después de poner en práctica las técnicas. Estos hallazgos necesitan confirmación con el tamaño de la muestra más grande y el diseño de estudios controlados aleatorio. Sin embargo, Blanco, (19) concluyó que las terapias de relajación son técnicas muy frecuentemente utilizadas en el tratamiento en Psicología Clínica asistencial, siendo la más utilizada el Control de Respiración (72.3%) y el de menor eficacia fue la relajación autógena (1.5%). Su uso es especialmente en algunos grupos con diagnóstico con trastorno de ansiedad.

Del total de los artículos revisado el 100 % (n=10/10), manifiesta que la terapia relajación es efectiva, ya que permite utilizar diferentes técnicas de relajación, lo cual esta evidenciado estadísticamente significativa en relación al grupo control y que la terapia de relajación disminuye la ansiedad en personas adultas.

## **CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1. Conclusiones**

Según las 10 evidencias científicas revisadas podemos concluir que: los 10 artículos se evidencian que las terapias de relajación son efectivas para la disminución de la ansiedad en personas adultas, entre las técnicas más eficaces se encuentran la técnica de relajación progresiva de Jacobson y la relajación aplicada (RA), dichas técnicas permiten contribuir en la mejora o rehabilitación de usuarios con dificultades físicas o a usuarios que presenten dificultad en realizar sus actividades diarias. Asimismo, dichas técnicas de relajación pueden ser aplicadas por el personal de enfermería en beneficio de los pacientes o usuarios que presentan algún signo o síntoma de ansiedad ya que permitirá una mejor atención y praxis en el bienestar integral del paciente.

La terapia de relajación progresiva de Jacobson y relajación aplicada (RA) son tratamientos psicoterapéuticos, no invasivos y mejora la sintomatología de la ansiedad y la calidad de vida de las personas.

### **5.2. Recomendaciones**

Se recomienda psico educar sobre las múltiples terapias de relajación que existen como son la técnica de respiración, visualización, relajación muscular

progresiva de Jacobson y entre otras a los compañeros de trabajo, familia, o amistades para que permitan hacer el efecto multiplicador sobre la importancia de dichas técnicas.

Se recomienda al personal de salud especialista en salud mental y psiquiatría, utilizar la técnica de relajación de respiración y visualización en pacientes psiquiátricos para prevenir o evitar alguna agitación psicomotriz.

Se recomienda al personal de enfermería en utilizar la técnica de respiración o visualización en personas adultas, estas intervenciones permitirán disminuir la ansiedad ante cualquier procedimiento a realizar.

Se recomienda al personal de salud a realizar la técnica de relajación progresiva de Jacobson y respiración simple, lo cual permitirá disminuir y evitar la ansiedad, estrés y síndrome de Burnout.

Se recomienda a realizar cualquiera de las múltiples técnicas de relajación, ya que es una terapia no invasiva, económica y simple de implementar, sin efectos secundarios, pudiendo integrarse fácilmente en un programa multidisciplinario

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1.- John H. Greist, MD, Clinical Professor of Psychiatry, University of Wisconsin School of Medicine and Public Health; Distinguished Senior Scientist, Madison Institute of Medicine, MANUAL MSD- ASPECTOS GENERALES DE LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD [ Internet ] 2016. [ Citado el 10 de Jun. de 2019] Disponible desde:

<https://www.msmanuals.com/es-pe/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/introducci%C3%B3n-a-los-trastornos-de-ansiedad>.

2.- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, Ginebra/Washington [Internet]. 2017, Maz. [ Citado, 10 de Jun. de 2019] Disponible desde:

[www.ansiedadystres.org/salud](http://www.ansiedadystres.org/salud)

3.- DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS Institutos Nacionales de la Salud Publicación de NIH. [Internet]. [citado el 17 de Jun. De 2019]. Núm. SQF 16-4677 Disponible desde:

[https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-ansiedad-generalizada-cuando-no-se-pueden-controlar-las-preocupaciones-new/pdf-sqf-16-4677\\_150382.pdf](https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-ansiedad-generalizada-cuando-no-se-pueden-controlar-las-preocupaciones-new/pdf-sqf-16-4677_150382.pdf).

4.- Moffitt, Terrie E.; Harrington, H; Caspi, A; Kim-Cohen, J; Goldberg, D; Gregory, AM; Poulton, R. «Depression and Generalized Anxiety Disorder». Archives of General Psychiatry. [Internet].2007.[Citado el 18 de Jun. de 2019]. 64 (6): 651–60. Disponible desde:

<https://www.lifeder.com/trastorno-de-ansiedad-generalizada/>

5.-Munir, Sadaf; Hughes, James. «Anxiety, Generalized Anxiety Disorder (GAD)» [Ansiedad, trastorno de ansiedad generalizada]. StatPearls [Internet] 2018. [Citado el 20 de Jun. de 2019]. Disponible desde:

<https://es.familydoctor.org/condicion/trastorno-de-ansiedad-generalizada/>

6.- Sanchez PJA, Lopez Ca. Escalas Diagnosticas y de evaluación que se utilizan en atención Primaria para Ansiedad y depresión. Salud Mental en Atención Primaria. [Internet]. 2005.[Citado el 20 de Jun. 2019] 3:1-8. Disponible desde: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psiquiatricas/ansiedad.html>

7.- Davis M, McKay M, Eshelman ER. Técnicas de autocontrol emocional. Barcelona: Martínez Roca; 1985. [Internet] 2007. [Citado el 21 de Jun. de 2019]. Disponible desde: <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>

8.- Jaume Guilera, Eva Rubio. Fichas para trabajar Funciones Ejecutivas. Autorregulación. Cuaderno 9. (Volume 9) (Spanish Edition) (Español) – octubre 12, 2016

9.- Ana M. Bastida de Miguel. Cheburúa, E. y Corral, P. Tratamiento psicológico de los trastornos de ansiedad. En G.Buela y V.Caballo (eds.): Psicología clínica aplicada. Madrid, Siglo XXI. [Internet] 2018,Ene. [Citado el 21 de Jun.de 2019] Disponible desde: <https://www.psicologia-online.com/tecnicas-de-relajacion-mediante-la-respiracion-2359.html>

10.- Sergio Gonzalez de Zarate, Perez de Arrilucea. El fin de la ansiedad. 1e ed. España: Spanish Edition; c2016.199 p. Disponible desde: <https://www.amazon.com/El-fin-ansiedad-mensaje-cambiar%C3%A1/dp/1533510474>

11.- Larios, F., Montes, L., Gonzales, F., Moran, A., Solano, P., Ocegüera, A., Mmontero, M. y Daneri, A. Eficacia de las técnicas de relajación en ladisminucion de tensión ansiedad y estrés percibidos por pacientescon cancer bajo tratamiento de quimioterapia. (11) volumen 18, Numero (3). Disponibles desde: DOI: 10.24875/j.gamo.M18000138.

12.- Hoyer J, Beesdo K, Gloster AT, Runge J, Höfler M, Becker E. La exposición se preocup contra laciona relajación aplicada en el tratamiento del trastorno de ansiedad generalizada. (12). Volumen. 78, Número (1). Disponible desde: <https://doi.org/10.1159/000201936>

13. Kim, Hyeun-sil et al. Efectos de la terapia de relajación en los trastornos de ansiedad: una revisión sistemática y un metanálisis. Archivos de enfermería psiquiátrica, volumen 32, número 2, 278 – 284. Disponible desde: [https://www.psychiatricnursing.org/article/S0883-9417\(17\)30471-5/abstract](https://www.psychiatricnursing.org/article/S0883-9417(17)30471-5/abstract)

14.- Cuijpers P, Sijbrandij S, Koole S, Huibers M, Berking M, Andersson G. Tratamiento psicológico del trastorno de ansiedad generalizada: un metaanálisis. Volumen 34, numero 1. Disponible desde: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.01.002>.

15.- Pumar MI, Gray CR, Walhs JR, Yang IA, Rolls TA, Ward DL. Ansiedad y depresión: importantes comorbilidades psicológicas de la EPOC. Volumen 6 número 11 Disponible desde: DOI: [10.3978 / j.issn.2072-1439.2014.09.28](https://doi.org/10.3978/j.issn.2072-1439.2014.09.28)

16.- Cafarella PA, Effing TW, Usmani Z-A, Frith PA. Tratamientos para la ansiedad y la depresión en pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica: una revisión de la literatura. China. Volumen 17, numero 4. Disponible desde: <https://doi.org/10.1111/j.1440-1843.2012.02148.x>.

17. -\_Dhansoia V, Bhargay H, & Metri H. Efecto inmediato de la técnica de resonancia del sonido de la mente sobre la ansiedad del estado y las funciones cognitivas en pacientes con trastorno de ansiedad generalizada: un estudio piloto controlado por un paciente Volumen 8, numero 1. Disponible desde: doi:[10.4103/0973-6131.146069].

18. - Soriano González, Javier Estudio cuasi-experimental sobre las terapias de relajación en pacientes con ansiedad. Volumen 26, numero 1. Disponible desde: <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/v11n26/clinica4.pdf>.

19.- Carmen Blanco, Francisco J. Estupiñá, Francisco J. Labrador, Ignacio Fernández-Arias, Mónica Bernaldo-de-Quirós y otros. El uso de las técnicas de relajación en la práctica de una clínica de Psicología. Volumen 30, numero 2. Disponible desde: <http://dx.doi.org/10.6018/analesps>.

20. Ramirez, S. et al. Beneficios de la psicoeducacion de entrenamiento en tecnicas de relajacion en pacientes con ansiedad. Disponible desde: [http://www.revistaenfermeriadocente.es/index.php/ENDO/article/view/10/pdf\\_8](http://www.revistaenfermeriadocente.es/index.php/ENDO/article/view/10/pdf_8)