

# VIII JORNADA CASTELLANO MANCHEGA DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL / AEEESME

## APLICACIÓN DE TERAPIAS DE RELAJACIÓN GRUPALES DE ENFERMERÍA EN MADRES QUE PRESENTAN SINTOMATOLOGÍA POR “BABY BLUES”

Autores: Arturo Tardon Laserna, María López Muñoz, Laura Ruiz Carralero EIR R1 Salud Mental HUGU

### INTRODUCCIÓN

El término **tristeza posparto (baby blues)** se usa para describir **cambios leves** y de **corta duración** en el estado de ánimo, así como sentimientos de preocupación, infelicidad y agotamiento que muchas mujeres pueden tener durante las primeras **dos semanas después** de dar a luz.

Estos cambios pueden llegar a afectar al **85% de las mujeres**

### OBJETIVOS

- ✓ **Evaluar** los conocimientos básicos de las madres acerca de esta etapa con entrevistas individuales o encuestas a la población diana.
- ✓ **Analizar** los beneficios de las terapias grupales en mujeres con tristeza postparto para disminuir su sintomatología.



### METODOLOGÍA

Se trata de una revisión bibliográfica.

- **Bases de datos:** Pubmed, Enfispo, Scielo y Dialnet.
- **Palabras clave:** “baby blues”, “depresión postparto”, “enfermería”, “nurse” y “terapia grupal”.
- **Criterios de inclusión:** publicaciones de máximo 10 años y artículos a texto completo, en inglés o castellano.



### DESARROLLO

La **tristeza postparto NO** está considerada por la **DSM-5** como una entidad patológica. Se relaciona con los cambios hormonales tras el parto. (1)

Comienza los **primeros días postparto** con:

**Disforia**

**Llanto**

**Ansiedad**

**Insomnio**

**Labilidad emocional**

**Agotamiento**



A las dos semanas suelen desaparecer sin necesidad de tratamiento, pero son intensos. (1)

**Dx NANDA que proponemos para trabajar con las mujeres:**

Afrontamiento ineficaz (00069),  
Insomnio (00095) Ansiedad (00146).

### TERAPIA DE RELAJACIÓN GRUPAL

- Puérperas de 2 SEMANAS CON síntomas
- 10 personas/sesión
- ★ **Técnicas** a trabajar:
  - Terapia muscular progresiva de Jacobson
  - Relajación condicionada de Paul
  - Relajación y meditación transcendental de Benson



**Evaluación:** Escala de Depresión Postnatal de Edimburgo (EPDS) y la Escala de Ansiedad Perinatal (PASS) antes y después.

### CONCLUSIONES



- Las técnicas de relajación resultan beneficiosas para tratar la sintomatología de “baby blues” en las puérperas.
- Los conocimientos aportados a las puérperas ayudan a visibilizar esta etapa y a que ellas mismas identifiquen estrategias de afrontamiento eficaces para poder aplicar en su día a día.

### BIBLIOGRAFÍA

