

























---

## SESIÓN 4: RELAJACIÓN

---

En esta sesión se organiza en tres partes, una breve introducción, consistente en psicoeducación, donde trabajaremos las siguientes cuestiones y su explicación: ¿qué es el estrés?, ¿Qué es la ansiedad?, ¿cómo se manifiestan y que consecuencias pueden tener?, ¿qué es la relajación? y cuál es su objetivo. Seguiremos con la aplicación de la técnica de relajación que se practicará individualmente y para finalizar daremos unas recomendaciones.

Las técnicas de relajación son efectivas en este momento para poder enfrentarse a las situaciones que generan ansiedad y estrés producidas por la pandemia, como por ejemplo enfrentarse a un día de trabajo en el que las colas van a ser largas y el lugar de trabajo va a estar muy concurrido, el hecho de asistir a la administración de la vacuna, etc.

### **Actividad 7: Técnica de relajación.**

- **Objetivo:** Ayudar al manejo de la sintomatología del estrés y la ansiedad.
- **Descripción:** Se llevara a cabo la aplicación de la técnica de relajación de Jacobson descrita en el Anexo 2. Compuesta principalmente por estimulación muscular, su posterior relajación acompañadas de ejercicios de respiración y un método de visualización. Las recomendaciones que les daremos a los participantes serán las siguientes:
  - Practicar la técnica para familiarizarse con ella y así alcanzar cada vez un mayor nivel de relajación.
  - Practicarla siempre en un lugar tranquilo, sin interrupciones, con una luz tenue y con música relajante.
  - Llevarla a cabo no solo cuando se encuentren ansiosos o tras un estado ansioso, sino también antes de la exposición a alguna situación que le produzca esa sintomatología, por ejemplo antes de ir al trabajo.
  - Enseñarle que hay también diferentes técnicas de relajación distinta a esta, que puede ser que se adecue más a ellos y que les resulte más fácil de llevar a la práctica (Mindfulness, Yoga, etc.)
- **Duración:** 1 hora
- **Referencia:** Elaboración propia a partir de la adaptación de la Relajación Progresiva de Jacobson del Manual Práctico de Joseph R. Cautela y June Groden.

---

## SESIÓN 5: TALLER DE HIGIENE DEL SUEÑO

---

En esta sesión se dividirá en tres partes, en la primera será de psicoeducación sobre cómo crear mejores hábitos de sueño. En la segunda parte de la sesión trabajaremos un ejercicio de relajación para controlar la respiración cuando se vaya dormir y por último daremos unas recomendaciones para controlar los estímulos externos que pueden afectar a la calidad del sueño. Una de las principales consecuencias que ha derivado la situación actual en gran parte de la población son problemas de sueño e insomnio. Esto afecta de manera considerable al rendimiento laboral por lo que enseñar estrategias para mejorar los hábitos de sueño es una buena manera de prevenir otros factores psicosociales y además aumentar el rendimiento de la empresa.

### **Actividad 8: Mejora de los hábitos de sueño**

- **Objetivo:** Favorecer mejores hábitos de sueño, ayudarles a protegerse de los posibles factores perjudiciales para el sueño y aumentar la conciencia y el conocimiento del impacto que tiene el hábito de dormir en la calidad de la vida laboral.
- **Descripción:** Se describirán las principales medidas de higiene del sueño y se les pedirá que apunten cuantas creen que cumplen y cuantas no, además se adaptarán para que sea posible llevarlas a cabo con sus turnos, que suelen ser rotativos y hace que sea más difícil el establecimiento de alguna de las pautas.
- **Duración:** 30 minutos

### **Actividad 9: Técnica de control de la respiración**

- **Objetivo:** Ayudarles a controlar la respiración para facilitar el sueño para reducir el nivel de activación fisiológica y reducir el tiempo que se tarda en dormir.
- **Descripción:** Se explicará la técnica de control de la respiración, que se explica en el anexo 3, se pondrá en práctica y se les dará una serie de recomendaciones para aplicarla:
  - Ponerla en práctica para familiarizarse con ella.
  - No obsesionarse si las primeras veces no sale como esperaban.
  - Ser constantes y no dejarla por la creencia de que no tiene ningún efecto.
  - Aplicarla siempre que van a dormir.
- **Duración:** 30 minutos.

### **Actividad 10: Control de estímulos**

- **Objetivo:** Hacerles conscientes de los estímulos amenazantes para el sueño y fomentar los estímulos que incitan a dormir.
- **Descripción:** Con esta actividad queremos darles instrucciones para romper con la posible relación que existe entre el contexto en el que duermen y la posibilidad de insomnio que eso les produce, estas recomendaciones las podemos ver en el anexo 3. Se les dirá que

comenten si llevan a cabo alguno de estos hábitos perjudiciales y se les dará soluciones para llevar a cabo este cambio en la forma de irse a dormir.

- **Duración:** 30 minutos.
- **Referencia:** Elaboración propia a partir de la Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Insomnio en Atención Primaria elaborado por el Ministerio de Sanidad y Política Social (2009)

## 5. RESULTADOS ESPERADOS

Tras la intervención se volverán a pasar los cuestionarios pasados al principio de la intervención, siguiendo una metodología pretest – posttest, para medir la calidad y la fiabilidad de la intervención.

Los resultados esperados de la aplicación de este programa es que se minimice el miedo frente al COVID-19 y posibles futuras epidemias y reducir el estrés y la ansiedad que esto genera en el entorno laboral para proporcionar a la organización un mejor rendimiento y una mayor productividad.

## 6. CONCLUSIÓN

Es importante intervenir en todos los problemas que pueden derivarse del entorno externo de la organización, para minimizar el impacto que este tiene dentro de la empresa y en los trabajadores, que son el pilar fundamental del rendimiento de una organización. Creo que ahora más que nunca hay que intervenir en minimizar los riesgos psicosociales derivados de toda la situación que estamos viviendo y ayudar a los trabajadores a minimizar el estrés y la ansiedad, para que sepan canalizarla y no acabe transformándose en un problema más grave.

Este proyecto de intervención es una pequeña parte de lo que la organización debe de hacer para combatir los problemas psicosociales de los trabajadores, que cada vez están más presentes en la vida de las organizaciones y que apenas se les da importancia porque no se ven a corto plazo y son difíciles de detectar en el día a día.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

Gestión del tiempo. Ejercicios para aumentar la productividad. (2019, Mayo 9). Recuperado de <https://capitalismoconsciente.es/blog/gestion-del-tiempo-ejercicios-para-aumentar-productividad>

Cautela, J.R. y Groden, J. (1978). *Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial*. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca

Fagoaga, M.J., Calleja, V. y Arrosamena, R.M. (2018) Modelo de Entrenamiento en Técnica de Detención de Pensamiento desde enfermería de la Salud Mental.

- García-Iglesias, J.J., Gomez-Salgado, J., Martín-Pereira, J., Fagundo-Rivera, J., Ayuso-Murillo, D., Martínez-Riera, J.R. y Ruiz-Frutos, C. (2020). Impacto del SARS-COV-2 (COVID-19) en la salud mental de los profesionales sanitarios: Una revisión sistemática. *Revista Española de Salud Pública*, 94.
- Instituto Nacional de Salud e Higiene en el Trabajo (s.f). *¿Qué es un factor de riesgo psicosocial?*. Madrid: España. Recuperado de <https://www.insst.es/-/que-es-un-factor-de-riesgo-psicosocial->
- Lan, F.Y., Suharlim, C., Kales, S.N. y Yang, J. (2021). Association between SARS-CoV-2 infection, exposure risk and mental health among a cohort of essential retail workers in the USA. *Occupational and environmental medicine*, 78(4). 237-243.
- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos Laborales. *Boletín Oficial del Estado*, 10 de noviembre de 1995, 269, 32590 – 32611.
- Ministerio de Sanidad y Política Social. (2009). *Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Insomnio en Atención Primaria*. Recuperado de [https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC\\_465\\_Insomnio\\_Lain\\_Entr\\_compl.pdf](https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_465_Insomnio_Lain_Entr_compl.pdf)
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Salud mental y COVID-19*. Recuperado de <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/noncommunicable-diseases/mental-health-and-covid-19>
- Plataforma Intergubernamental Científico-Normativa sobre Diversidad Biológica y Servicios de los Ecosistemas (2020). *Escapando la “era de las pandemias”: expertos advierten que se avecinan peores crisis y ofrecen opciones para reducir el riesgo*. Recuperado de [https://ipbes.net/sites/default/files/2020-11/20202029%20Media%20Release%20Pandemics%20Workshop%20Report%20SPANISH\\_Final.pdf](https://ipbes.net/sites/default/files/2020-11/20202029%20Media%20Release%20Pandemics%20Workshop%20Report%20SPANISH_Final.pdf)
- Santamaría, M.D, Ozamiz-Etxebarria, N., Redondo, I., Alboniga-Mayor, J.J. y Picaza, M. (2020). Impacto psicológico de la COVID-19 en una muestra de profesionales sanitarios españoles. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 14. 106-112.
- Toh, W.L., Meyer, D., Phillipou, A., Tan., E.J., Van Rheenen, T.E., Neill, E. y Rossell, S. L. (2021). Mental health status of healthcare versus other essential workers in Australia amidst the COVID-19 pandemic: Initial results from the collate project. *Psychiatry research*, 298, 113822.
- Universidad Johns Hopkins. (2020, Junio 06). *Coronavirus resource center*. Recuperado de <https://coronavirus.jhu.edu/>

## 8. ANEXOS

### ANEXO 1a. Cuestionario CPP

#### TEST DE ESTRÉS LABORAL

**Cuestionario de Problemas Psicosomáticos o CPP** y nos permitirá conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés. El segundo de ellos, conocido como "**Escala General de Satisfacción**", nos permitirá indagar sobre cuáles son las causas de dicho estrés, facilitando la toma de decisiones en caso necesario.

#### 1ro. CUESTIONARIO DE PROBLEMAS PSICOSOMATICOS

##### Instrucciones:

A continuación se muestran 12 ítems que muestran diferentes síntomas psicosomáticos. Para cada uno de ellos, señale con un círculo en qué grado los ha experimentado durante los últimos 3 meses, siendo 1 "nunca" y 6 "con mucha frecuencia". A continuación se muestra una descripción más detallada de cada una de las posibles respuestas: 1- Nunca. 2- Casi nunca. 3- Pocas veces. 4- Algunas veces.

5- Con relativa frecuencia. 6- Con mucha frecuencia.

1. Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	6
2. Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	6
3. Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	5	6
4. Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	6
5. Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1	2	3	4	5	6
6. Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	6
7. Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	4	5	6
8. Disminución del apetito.	1	2	3	4	5	6
9. Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	6
10. Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	6
11. Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	6
12. Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	6

SUMA TOTAL.....

##### Corrección del test:

La suma de los valores de todas las respuestas puede tomar un valor comprendido entre 12 (No existe síntoma alguno de estrés) y 72 (nivel de estrés máximo). El punto medio se establece en 42 puntos. No obstante, dicha valoración es demasiado simplista, siendo conveniente prestar atención a cualquier valoración de un ítem entre 4 y 6, especialmente si se da en 2 o más ítems de un mismo trabajador, lo que podría ser un claro indicativo de situaciones de estrés graves.



# ANEXO 1b. Cuestionario de GHQ 28 (Goldberg, 1978), versión española adaptada realizada por Lobo et al. (1986).

## General Health Questionnaire (G.H.Q.-28 items)

Nombre ..... Fecha.....

### POR FAVOR LEER CUIDADOSAMENTE

Nos gustaría saber si Vd. ha tenido algunas molestias o trastornos y cómo ha estado de salud en las últimas semanas. Por favor conteste a TODAS las preguntas, simplemente subrayando las respuestas que a su juicio, se acercan más a lo que siente o ha sentido Vd. Recuerde que no queremos conocer los problemas que ha tenido en el pasado, sino los recientes y actuales.

Es importante que trate de responder a TODAS las preguntas. Muchas gracias por su colaboración.

### ÚLTIMAMENTE

- A. 1. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?  
 Mejor que lo habitual    Igual que lo habitual    Peor que lo habitual    Mucho peor que lo habitual
2. ¿Ha tenido la sensación de que necesita un reconstituyente?  
 No, en absoluto    No más que lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más que lo habitual
3. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?  
 No, en absoluto    No más que lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más que lo habitual
4. ¿Ha tenido la sensación de que estaba enfermo?  
 No, en absoluto    No más que lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más que lo habitual
5. ¿Ha padecido dolores de cabeza?  
 No, en absoluto    No más que lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más que lo habitual
6. ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza le va a estallar?  
 No, en absoluto    No más que lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más que lo habitual
7. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?  
 No, en absoluto    No más que lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más que lo habitual
- B. 1. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?  
 No, en absoluto    No más que lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más que lo habitual
2. ¿Ha tenido dificultades para seguir durmiendo de un tirón toda la noche?  
 No, en absoluto    No más que lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más que lo habitual
3. ¿Se ha notado constantemente agobiado o en tensión?  
 No, en absoluto    No más que lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más que lo habitual
4. ¿Se ha sentido con los nervios a flor de piel y malhumorado?  
 No, en absoluto    No más que lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más que lo habitual
5. ¿Se ha asustado o tenido pánico sin motivo?  
 No, en absoluto    No más que lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más que lo habitual
6. ¿Ha tenido la sensación de que todo se le viene encima?  
 No, en absoluto    No más que lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más que lo habitual
7. ¿Se ha notado nervioso y "a punto de explotar" constantemente?  
 No, en absoluto    No más que lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más que lo habitual
- Anexo V b - 2
- C. 1. ¿Se las ha arreglado para mantenerse ocupado y activo?  
 Más activo que lo habitual    Igual que lo habitual    Bastante menos que lo habitual    Mucho menos que lo habitual
2. ¿Le cuesta más tiempo hacer las cosas?  
 Más rápido que lo habitual    Igual que lo habitual    Más tiempo que lo habitual    Mucho más tiempo que lo habitual
3. ¿Ha tenido la impresión, en conjunto, de que está haciendo las cosas bien?  
 Mejor que lo habitual    Aproximadamente lo mismo    Peor que lo habitual    Mucho peor que lo habitual
4. ¿Se ha sentido satisfecho con su manera de hacer las cosas?  
 Más satisfecho    Aproximadamente lo mismo que lo habitual    Menos satisfecho que lo habitual    Mucho menos satisfecho
5. ¿Ha sentido que está jugando un papel útil en la vida?  
 Más tiempo que lo habitual    Igual que lo habitual    Menos útil que lo habitual    Mucho menos útil que lo habitual
6. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?  
 Más que lo habitual    Igual que lo habitual    Menos que lo habitual    Mucho menos capaz que lo habitual
7. ¿Ha sido capaz de disfrutar sus actividades normales de cada día?  
 Más que lo habitual    Igual que lo habitual    Menos que lo habitual    Mucho menos que lo habitual
- D. 1. ¿Ha pensado que Vd. es una persona que no vale para nada?  
 No, en absoluto    No más que lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más que lo habitual
2. ¿Ha venido viviendo la vida totalmente sin esperanza?  
 No, en absoluto    No más que lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más que lo habitual
3. ¿Ha tenido el sentimiento de que la vida no merece la pena vivirse?  
 No, en absoluto    No más que lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más que lo habitual
4. ¿Ha pensado en la posibilidad de "quitarse de en medio"?  
 Claramente, no    Me parece que no    Se me ha cruzado por la mente    Claramente lo he pensado
5. ¿Ha notado que a veces no puede hacer nada porque tiene los nervios desquiciados?  
 No, en absoluto    No más que lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más que lo habitual
6. ¿Ha notado que desea estar muerto y lejos de todo?  
 No, en absoluto    No más que lo habitual    Bastante más que lo habitual    Mucho más que lo habitual
7. ¿Ha notado que la idea de quitarse la vida le viene repetidamente a la cabeza?  
 Claramente, no    Me parece que no    Se me ha cruzado por la mente    Claramente lo he pensado

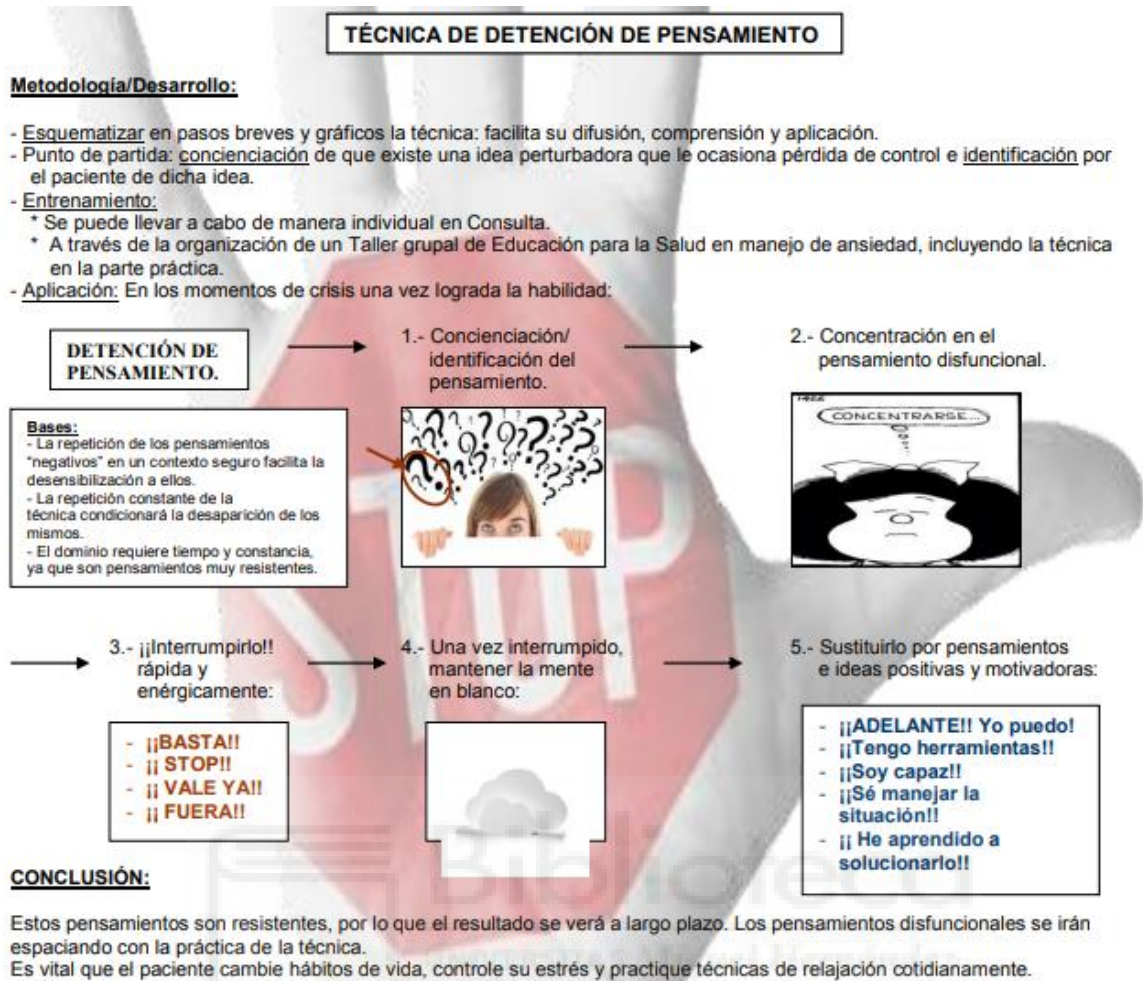
A. \_\_\_\_\_  
 B. \_\_\_\_\_  
 C. \_\_\_\_\_  
 D. \_\_\_\_\_  
 Total. \_\_\_\_\_

## Anexo 1c. Fear COVID-19 Scale (FCV-19S)

### *Ítems de la Escala de Miedo al COVID-19 (FCV-19S)*

	<i>Fuertemente en desacuerdo</i>	<i>En desacuerdo</i>	<i>Ni en acuerdo ni en desacuerdo</i>	<i>De acuerdo</i>	<i>Fuertemente de acuerdo</i>
1. Tengo mucho miedo del coronavirus (COVID-19).	1	2	3	4	5
2. Pensar en el coronavirus (COVID-19) me pone incómodo/a.	1	2	3	4	5
3. Cuando pienso en el coronavirus (COVID-19) me transpiran las manos.	1	2	3	4	5
4. Tengo miedo de perder mi vida por el coronavirus (COVID-19).	1	2	3	4	5
5. Cuando veo noticias e historias sobre el coronavirus (COVID-19) en las redes sociales, me pongo nervioso/a o ansioso/a.	1	2	3	4	5
6. No puedo dormir porque me preocupa contagiarme de coronavirus (COVID-19).	1	2	3	4	5
7. Mi corazón se acelera o palpita cuando pienso en contagiarme de coronavirus (COVID-19).	1	2	3	4	5

## ANEXO 2.



## ANEXO 3. TÉCNICA DE RELAJACIÓN DE JACOBSON

El **primer paso** a seguir es sentarse en una silla con la cabeza recta, la espalda apoyada en el respaldo y ambos pies totalmente apoyados en el suelo y los brazos sobre las piernas o descansando en el apoyabrazos de la silla.

El **segundo paso a seguir** empezará cuando nos encontremos cómodos en la silla. Empezaremos a tensar y relajar por grupos musculares. Cuando se produzca la tensión en el grupo muscular se debe de intentar mantener el resto del cuerpo relajado y notar la tensión en la zona que se está ejerciendo. Es importante que el grado de tensión sea identificable, siempre debe de ser el mayor grado que se pueda alcanzar de tensión. Cuando destensem el músculo debemos de centrarnos en la sensación de que el músculo está relajado.

La secuencia será la siguiente:

- Tensar los músculos en su grado máximo, durante aproximadamente cinco segundos.
- Notar la sensación de tensión en los músculos.
- Relajarse, durante aproximadamente 10 segundos

- Sentir la sensación de relajación.

La manera de relajar los grupos musculares será la siguiente:

- Ojos: Cerramos los ojos apretándolos fuertemente. Sentimos la tensión en la zona de alrededor de los ojos, en los párpados y en la frente. Poco a poco, tras esto, vamos relajando las zonas, reduciendo la tensión y los vamos abriendo muy despacio. Notamos la diferencia con respecto a la tensión anterior.
- Mandíbula: Apretamos los dientes, forzamos las mejillas y los labios estarán apretados sobre los labios y los músculos de los lados de la cara están tensos. Poco a poco relajamos la mandíbula y los demás músculos y experimentamos la sensación de relajación.
- Cuello: Inclina la cabeza hacia delante, acercando la barbilla hacia el pecho. Notaremos como la tensión se va sintiendo por la parte de delante del cuello y en la nuca. Volveremos poco a poco a colocar la cabeza de nueva en la posición inicial, de relajación, sintiendo como los músculos se relajan.
- Brazos: Extendemos los brazos hacia delante, con los puños cerrados, todo ello con la máxima tensión posible. Notamos el incremento de tensión en los bíceps, antebrazos, muñecas y dedos. Poco a poco relajamos la zona y vamos bajando los brazos, dejándolos caer hasta que descansen encima de nuestras piernas. Notamos la diferencia entre el estado de tensión anterior y el estado actual de relajación.
- Piernas: Levantamos las piernas hasta tenerlas en posición horizontal y arqueamos los pies hacia las rodillas. Notamos la tensión el trasero, los muslos, las rodillas y los pies. Poco a poco vamos bajando las piernas hasta colocarlas en la posición inicial y relajamos las zonas tensionadas. Nos centramos en notar que las piernas están relajadas y ha disminuido la tensión y experimentamos la diferencia entre tensión y relajación.

En la **tercera fase** practicaremos la relajación sin tensión. Primero comprobamos que nos encontramos en posición de relajación. Cerramos los ojos e intentamos relajar todo el cuerpo. Si notamos alguna parte que está tensa, intentamos relajarla. Hacemos una profunda inspiración, la mantenemos y después expulsamos el aire lentamente; mientras exhalamos relajamos todo el cuerpo, de cabeza a pies. Intentamos imaginar que estamos viendo cómo se relajan todos nuestros músculos. Imaginamos que tenemos enfrente a una persona con una varita mágica y que empieza a moverla, empezando por la cabeza y bajando progresivamente hasta los pies. Conforme la varita baja, sentimos cómo las partes del cuerpo por las que la varita va pasando van quedando relajadas. Hacemos esto cinco veces. Respiramos de la misma forma otra vez, pero ahora cuando exhalamos pronunciamos para nosotros mismos la palabra "RELAX" lentamente, cuando hayamos terminado de decir la palabra nuestro cuerpo debe de estar completamente relajado. Repetimos esta acción cinco veces.