

# Sofrología

Boletín Digital de Sofrología Caycediana

[QUIÉNES SOMOS](#)

[REGÍSTRATE](#)

[INVITA A UN AMIGO](#)

[CONTACTO](#)

## REUNIÓN ANUAL DE SOFRÓLOGOS

Los días 16 y 17 de mayo tendrá lugar la Reunión Anual de Sofrólogos y de Alumnos del Máster en Sofrología Caycediana.

El **viernes 16 de mayo** estará dedicado a la práctica de protocolos para el desarrollo de las capacidades, los valores y las virtudes del ser humano, que forman parte de la axiología que promueve la Sofrología.

Asimismo se constituirán grupos de trabajo para cada una de las profesiones (medicina, enfermería, psicología, fisioterapia, odontología, logopedia, pedagogía, trabajo social, deporte y sofrología preventiva). Se establecerán foros para facilitar la comunicación inter e intra profesional entre los sofrólogos y proporcionar un mejor asesoramiento en la elaboración de protocolos específicos para cada especialidad.

## JORNADA: LA SOFROLOGÍA EN LA FAMILIA

Esta jornada, que tendrá lugar el **sábado 17 de mayo**, estará dedicada a la práctica de técnicas sofrológicas para reforzar los valores de la familia. Se tomará consciencia del pasado, presente y futuro de cada persona en su familia, sus cambios a lo largo de la vida y su papel como sujeto activo en la dinámica familiar. Se enfatizará sobre la importancia de la comunicación con la pareja y con los hijos.



Se realizarán talleres para desarrollar, a partir de una vivencia serena y positiva, una convivencia agradable en el hogar, base de un crecimiento físico, mental y axiológico de cada uno de sus miembros.

Esta jornada, además de dirigirse a los sofrólogos, está abierta a todas las personas que estén interesadas en la formación integral de la familia; no siendo necesario un conocimiento previo de Sofrología.

Dra. Natalia Caycedo

Dr. Koen van Rangelrooy

## ÍNDICE

[Reunión Anual de Sofrólogos](#)

[Sofrólogo del mes](#)

[Fenodescripción del mes](#)

[Actividades 1º trimestre 2008](#)

[Próximas actividades](#)

## PRÓXIMAS ACTIVIDADES

### FORMACIÓN PRESENCIAL

Relajación Dinámica Caycedo

### Para CENTROS DOCENTES

Método VES

### Para EMPRESAS

Programa SER

### MÁSTER

### CONSULTA PRIVADA

### ARTÍCULOS Y LIBROS

### SOFRÓLOGOS

Desde los cinco años comparto mi vida con mi enfermedad de corazón. He intentado siempre ser feliz, viviendo el día a día, sin pensar en el mañana, con tres operaciones de corazón y muchos ingresos en el hospital, con mucho tiempo aparentemente perdido, con grandes interrogantes sobre si seguiría con vida y, en ese caso, cómo sería la calidad de vida.

Cuando empecé el Master, enseguida me di cuenta de que la Sofrología suponía una nueva filosofía de vida para mí y mi compañera de viaje (mi enfermedad) e intenté mantenerme bien receptiva, en beneficio de mi propia salud.

Me adentré en mí misma, descubriendo -como en el mito de la caverna- quién era yo, con mi curiosidad, con mi potencial, con mi energía y la energía de la humanidad entera. Creo que estaba muy receptiva -por necesidad- a cuanto me ofrecían Natalia o Koen, que son personas con un don especial, con una palabra adecuada para todo el mundo, sea como sea.

Empecé a practicar la Sofrología con una fibromialgia importante y esa crisis desapareció en el momento en que fui consciente que ocupó un lugar por algún motivo (2º grado) y me ilusioné en un proyecto entonces increíble para mí: ayudar a otras personas enfermas como yo. Crecieron mis capacidades, la autoestima, la seguridad y confianza en mí misma y la ilusión por empezar algo tan importante, que modificaba la trayectoria de mi vida, toda mi dedicación.

Percibí el valor de la voz, mi energía. Cada vez que practico las técnicas, algo nuevo nace en mí- la creatividad: cada día es una sorpresa, ¡somos una caja de sorpresas!

A nivel profesional, el grupo de ayuda mutua ha cumplido ya nueve años de vida. En cada encuentro, empezamos con SB (sofronzación de base), SDN (sofrodeshlajamiento del negativo) y SPP (sofropresencia del positivo) y ahora estamos visualizando el futuro, de cara a disponer de herramientas por si llega una crisis.

Desde el nacimiento de la asociación, en el 2002, hemos conseguido que trescientos pacientes puedan autocontrolarse en casa el anticoagulante, disponiendo de tiras reactivas gratis. Disponemos de un servicio telefónico para atender consultas, a través del cual -por teléfono mismo- tranquilizamos y ayudamos a mucha gente a relajarse mediante el control de la respiración. Les proporcionamos la información que necesitan y les ofrecemos la posibilidad de asistir a las sesiones, aunque la proximidad de la intervención apenas les permita acudir a una sola antes de entrar en el quirófano. Posteriormente hacemos un seguimiento de los pacientes que acuden a nosotros.

Calculo que con la Sofrología he ayudado a unas cien personas: a nivel personal, por teléfono, en el grupo... En los casos en los que ha sido posible un seguimiento e, incluso, en el de miembros del grupo a los que han vuelto a intervenir se puede apreciar que han superado mejor la operación: están más informados, se encuentran más serenos y tranquilos, y mejora su actitud ante lo que tienen que pasar, por lo que la respuesta del organismo, su recuperación, ha acabado siendo favorable y sin complicaciones, como han podido constatar también los cirujanos.

A las cinco semanas de practicar las técnicas nos reunimos una jornada completa, con el fin de disponer de más tiempo para comunicarnos y mejorar las relaciones personales. En este día resulta posible enseñar nuevas técnicas, como las técnicas llave, o trabajar los valores.

En este contexto y como algo muy personal, procuro estar al lado de los enfermos que están en un momento crítico, si lo desean. Otras personas del grupo también acompañan a pacientes. A veces, se acompaña a la familia, que quizá tiene algún problema de comunicación con el médico...

Del 2004 al 2008, hemos organizado cuarenta y ocho ponencias de profesionales de la sanidad y ciclos de charlas sobre diferentes temas de salud, además de otras charlas en el Hospital de Comarca de Osona y el Hospital de Althaia, de Cataluña Central, Manresa. Entre éstas cabe destacar, en el 2005, las V Jornadas Nacionales de Educación Sanitaria para Pacientes Anticoagulados, en Montserrat, ocasión en que la Sofrología estuvo presente de la mano de la Dra. Natalia Caycedo y el Dr. Koen.

También formamos parte del Foro Català del Pacient y colaboramos con la Conselleria de Sanitat como miembros del Consejo Asesor de Enfermedades Cardio Respiratorias. Y, organizativamente, estamos federados en FEASAN y IS-MAAC.



## FENODESCRIPCIÓN DEL MES

Mireia Fornells, enfermera y madre de Noel

Alumna de segundo año del Máster Especialista en Sofrología Caycediana

### LOS PRIMEROS MESES DE VIDA

*En este primer mes de vida me resulta difícil adaptarme al nuevo rol que he de desempeñar. Tengo tensiones musculares en la nuca y omóplatos, noto como mi mandíbula se mantiene mucho tiempo cerrada y aprieto los dientes, siento las cefaleas tensionales. Tengo ganas de estar aislada del mundo sin que nadie me dé consejos ni me bombardee con opiniones no bienvenidas.*

*Comienzo a practicar la sofronización de base y el sofrodesplazamiento del negativo, lo cual me ayuda a ir eliminando tensiones físicas y emocionales.*

*La sofroestimulación vital la utilizo cada vez que doy el pecho, percibiendo el cosquilleo de la energía en mis mamas y sintiendo la absorción de la leche como una gran placer, un signo de amor, de comunión.*

*Algunos días de agotamiento extremo, realizo la protección sofroliminal; esto me ayuda a relajarme y a recobrar energía para este nuevo proceso de adaptación continua.*

*Poco a poco mi hijo Noel y yo vamos creando nuestra propia comunicación, nuestros propios signos, nuestras propias emociones, incrementando la complicidad que existe entre nosotros.*

*Practico la sofromnesia sensoperceptiva para poder revivir todas las sensaciones y emociones experimentadas en estos cinco meses de maternidad:*

*Hacia tiempo que mi corazón te andaba buscando, pero hasta que mi cuerpo y mente no conectaron con mi alma, no atendiste a mi reclamo.*

*Poco a poco me fui preparando, derrumbando pequeños muros y haciendo que entraran finos destellos de luz; así fue como empecé a respirar aire fresco, alegría, felicidad, bienestar.....*

*La armonía y la quietud predominó en mi último tercio de embarazo y me permitió conectar contigo. Al principio, percibí tu cuerpo con pequeños movimientos suaves y rítmicos, más tarde, te sentí como un ser fuerte, decidido, lleno de vida; un ser con mucha luz y sabiduría.*

*Fue entonces cuando viniste al mundo, después de un maravilloso trabajo, sin prisas, saboreando cada momento, sintiendo como todo se iba llenando de paz, amor y alegría.*

*Con tu llegada me despertaste tensiones, temores, pequeñas heridas de mi pasado; me mostré rígida absolutista..... Con el tiempo amaneció la comodidad, la tranquilidad, la flexibilidad física y mental, la alegría de disfrutar cada pequeño e insignificante momento contigo.*

*Me estoy llenando de amor y he conseguido conectar con pequeños recovecos positivos de mi niñez y capacidades escondidas. Siento como florecen nuevas sensaciones y sentimientos, las cuales hacen que cada día me sienta más llena de vida, más satisfecha de mi Ser.*

*Te estoy agradecida por estar aquí y ahora; me permites abrir la consciencia, acercándome a mi querida esencia y descubriendo la fuente inagotable de vida, de universalidad.*

*Cuando te sostengo y te acurruco entre mis brazos, siento como mis corazas se derrumban al sentir tu energía tan dulce, tan pura; percibo la humildad, el silencio comunicativo, el amor por el amor.*

*Gracias, mi pequeño Gran Maestro*

### Grup Àgata, asociación para mujeres con cáncer de mama



Desde finales de octubre 2007 hasta enero de 2008 se impartió por quinta vez un curso de sofrología adaptado a las necesidades de Grup ÀGATA. Como siempre había un ambiente muy agradable y positivo.

Las participantes cumplieron varios tests psicométricos antes de iniciar el curso y al acabarlo; lo cual nos ha permitido analizar los niveles de ansiedad y depresión, y por ende comprobar la mejoría obtenida al acabar el programa. Más que nunca se hizo énfasis en la importancia del entrenamiento diario. Los beneficios han sido muy numerosos según las fenodescripciones y comentarios en general durante todo el curso.

Los resultados finales según los tests psicométricos han sido francamente llamativos y reconfortantes.

### Col.legi Oficial de Diplomats en Infermeria de Lleida “la Sofrología y su aplicación en enfermería”

El pasado día 23 de enero se realizó un taller en el Col.legi Oficial de Diplomats en Infermeria de Lleida sobre la “La Sofrología y sus aplicaciones en enfermería”.

El objetivo de dicho taller era dar a conocer la Sofrología como instrumento preventivo y terapéutico en los cuidados enfermeros. Y a la vez, conocer la Sofrología como herramienta para el auto cuidado, ya que el profesional de enfermería, en su proceso de cuidar, se enfrenta continuamente a situaciones estresantes. En el taller se habló de la aplicación en todos los campos de la enfermería, ya sea en el ámbito hospitalario o en los centros de salud, con la la comunidad. Y cómo no, se realizaron varias técnicas sofrológicas para experimentar las vivencias que aporta la Relajación Dinámica de Caycedo, ya que en Sofrología la experiencia precede a la comprensión.

Las enfermeras asistentes al taller mostraron un gran interés por la sofrología, dándose cuenta del gran recurso que representa La Relajación Dinámica de Caycedo para enriquecer los cuidados enfermeros, y de la amplitud de sus campos de actuación.

La experiencia como profesional fue muy gratificante. Tuve conciencia de la importancia del trabajo que vengo desarrollando con los alumnos de ciencias de la salud en la Universidad de Vic, introduciéndoles en la Sofrología; de esta manera, terminarán su diplomatura con una toma de conciencia de lo que puede significar La Relajación Dinámica de Caycedo como instrumento para el mantenimiento, promoción y conservación de la salud .



*Anna Rovira Sadurní, enfermera, profesora de la Universidad de Vic y Máster en Sofrología Caycediana*

### La Relajación Dinámica de Caycedo para Fisioterapeutas en la UIC

En febrero de 2008 se impartió un curso intensivo de 32 horas para fisioterapeutas de diversa índole en la Universidad Internacional de Catalunya. Aunque para todos los participantes supuso un primer contacto con la sofrología, la valoración final del programa fue altamente positiva.



Una parte del curso fue impartida por el Dr. Koen van Rangelrooy, médico y fisioterapeuta, diplomado en medicina manual, medicina ortopédica y en el Método McKenzie. En este proyecto, también contamos con las colaboraciones de Oscar Marín, fisioterapeuta y entrenador físico del Club de Fútbol de Reus; y Olga Ruiz, fisioterapeuta y comadrona, la cual habló de las aplicaciones de la sofrología en la obstetricia.

Nos complace decir que la UIC ha demandado otro curso para el próximo año.

### **Institut Català de la Salut**

El pasado 7 y 8 de marzo 2008 tuvo lugar el XVIII Symposium Nacional de Pediatría Social en el ICS (Institut Català de la Salut) organizado por el Dr. Joaquín Callabed. El tema del Symposium fue: Adolescentes en el tercer milenio (orientación familiar, detección precoz, adicciones y aspectos bioéticos). Más de 150 profesionales de la pediatría, medicina general, enfermería, fisioterapia, terapia ocupacional, pedagogos, maestros, psicólogos y asistentes sociales, asistieron a dicho evento. Participaron la Dra. María Comellas, el Dr. Josep Cornellà, la Dra. Rosa Díaz, la Dra. Lefa Eddy, el Dr. Ramón Quilis y la Dra. Rosa Ros.



La Dra. Natalia Caycedo habló sobre el método VES (Valores, Estudio, Sofrología) aplicado a jóvenes de 10 a 13 años.

Se resaltó la importancia del trabajo "sistémico" en el que los padres participan durante todo el método junto con sus hijos. Además de ello, se realizan sesiones dedicadas exclusivamente a los progenitores en los que se tratan los temas: hábitos saludables en la familia (físicos, mentales, virtudes), la comunicación en positivo y la importancia de generar sentimientos agradables en el hogar. Se trabajan también técnicas sofrológicas para que realicen solo los padres.

Gracias a este abordaje, la efectividad del método es mucho más elevada: los jóvenes obtuvieron mejoría significativa en los resultados académicos, y además reforzaron la confianza en ellos mismos, la motivación por el estudio, la actitud serena y positiva en casa y con sus amigos.

### **Hospital de la Santa Creu i Sant Pau**

El día 27 de marzo tuvo lugar la jornada para pacientes anticoagulados, que organiza la Asociación PO-VACC (Portadores de válvulas cardíacas de Catalunya), presidida por la Sra. Conxita Lisón. El tema de dicha jornada fue: Las terapias complementarias en el paciente anticoagulado.



La Dra. Natalia Caycedo habló sobre la relación del estrés crónico con la enfermedad cardiovascular. Existe un círculo vicioso: las personas que padecen estrés crónico presentan mayor riesgo de padecer problemas cardiovasculares (y el conocido "síndrome metabólico"). Por otra parte, las personas que han pasado por intervenciones cardiovasculares presentan mayor riesgo de padecer estrés crónico. La Sofrología se presenta como soporte valioso en la interrupción de este círculo vicioso como herramienta de prevención primaria (antes de aparecer la enfermedad) o secundaria (para evitar recaídas).

En dicha jornada participaron el Sr. Manuel Escobar Pumar, enfermero del Servicio de anticoagulados, del Hospital de San Pablo y la Sra. Teresa Torrades Solé, fisioterapeuta del Servicio de rehabilitación cardíaca, del mismo hospital, con el tema: reeducación postural global (RPG).

### **Centro de Asistencia Primaria Rosellón**

Teniendo en cuenta el alto índice del síndrome de "burn-out" (o estar quemado) en los profesionales de la enfermería, se está realizando un curso de control del estrés a las enfermeras del Centro de Asistencia Primaria de Rosellón. Dicho curso tiene lugar los meses de abril y mayo. Más de 30 enfermeras aprenden las técnicas sofrológicas para ser adaptadas en su vida personal y laboral. La acogida es muy positiva.



### Máster en Sofrología Caycediana

El pasado 19 de abril, quince profesionales de la medicina, psicología, enfermería, antropología; así como profesores y asistentes sociales, culminaron los Estudios Fundamentales, que forman parte del Diploma Máster en Sofrología Caycediana. A lo largo de estos dos años, se han trabajado los aspectos teóricos relacionados con la consciencia humana, el estrés, la psiconeuroinmunología, el sueño, la memoria, la fenomenología, las principales teorías sobre la sofrología, la adaptación del método a cada profesión. Se han realizado también prácticas entre los mismos sofrólogos y con diferentes entidades con las que se han realizado convenios de trabajo.



### Sexta edición del método VES

El pasado 22 de abril terminó la sexta edición del método VES en la que participaron 22 alumnos de Primaria, ESO y Bachillerato de los colegios La Vall, Lestonnac, SEK, St. Paul's School, Viaró, FERT, Escolas Pías, Gerbert, d'Orlhac, Sant Marc Sarrià y Joan Casas.

Al igual que en la anterior edición, los alumnos de último ciclo de Primaria, 1º y 2º de ESO asistieron con los padres a las ocho sesiones; con lo cual queremos contribuir a la implicación de la

familia en la educación de los hijos. Esta idea puesta en práctica por segunda vez, nos reafirma en la bondad que supone para los niños el soporte de la madre y el padre en materia educativa, ayudándoles a crear hábitos y conductas que favorezcan la confianza en sí mismos.



### Convenio con FAPEL

El día 24 de Abril se firmó un convenio entre el Sr. Antoni Aransanz, presidente de FAPEL (Federación de Asociaciones de Padres y Madres de las Escuelas Libres de Cataluña) y el Dr. Koen van Rangelrooy, director de coordinación de IMSCA (Instituto Médico de Sofrología Caycediana) con el fin de elaborar un plan de formación, llamado "Fair play o juego limpio", cuyo objetivo será el desarrollo de valores tanto en los jóvenes deportistas como en sus padres.

La FAPEL representa a más de 140.000 familias de la enseñanza concertada y privada, y como tal agrupa las AMPAS de numerosas escuelas. Siendo uno de sus objetivos principales fomentar la formación integral de las familias tanto en el ámbito cultural como humano.

Diferentes clubes de fútbol de prestigio como Espanyol, Figueras y Lleida, han mostrado gran interés en la incorporación de este plan formativo dentro de sus programas de formación deportiva.



### **Culmina el primer año del Máster en Sofrología Caycediana ( 12ª edición)**

El pasado 10 de mayo 28 profesionales de las Ciencias de la Salud y las Ciencias Sociales procedentes de diferentes regiones de España, culminaron su primer año de formación en el curso Máster en Sofrología Caycediana. A lo largo de este curso, se ha hecho énfasis en la práctica individual de la metodología sofrológica que corresponde a los dos primeros grados de la Relajación Dinámica de Caycedo y a las técnicas sofrológicas que inciden sobre el presente y el futuro de la persona. Asimismo se ha profundizado en los temas teóricos relacionados con el estudio y desarrollo de la consciencia, objetivo principal de la Sofrología.



### **El diario El Periódico entrevista a la Dra. Natalia Caycedo**



La periodista Àngels Gallardo entrevista a la Dra. Natalia Caycedo en la contraportada de El Periódico, edición 13 de mayo de 2008. En ella, la doctora explica qué es la sofrología, su nacimiento y sus diferentes campos de aplicación.

Habla de la consciencia como objetivo fundamental, con el cual trabaja la Sofrología para que la persona pueda conseguir un pleno conocimiento de sí misma; y sea este proceso el que conlleve su propia curación.

### **PRÓXIMAS ACTIVIDADES**

#### **Gestión del estrés laboral y personal por Sofrología**

**Inicio:** martes, 27 de mayo de 2008

**Horario:** de 19.00 h. a 21.00 h.

#### **Relajación Dinámica de Caycedo, 1º grado (Curso intensivo)**

**Duración:** del 7 al 11 de julio de 2008

**Horario:** de 16.00 h. a 20.00 h.

#### **Curso Máster Especialista en Sofrología Caycediana**

**Inicio:** sábado, 25 de octubre de 2008