

[EL REPORTAJE DEL DÍA]

PSIQUIATRÍA La sofrología es una disciplina creada en la década de 1960 por Alfonso Caycedo, médico psiquiatra que ejercía en Madrid y que adaptó técnicas del yoga, el budismo y el zen para incorporarlas al tratamiento de sus pacientes. El objetivo de la sofrología es prevenir y combatir el estrés

así como profundizar en el autoconocimiento personal. Los profesionales sanitarios, especialmente los que trabajan en una situación de estrés continuado, la pueden emplear para sí mismos y de forma complementaria a sus terapias para mejorar la asistencia a sus pacientes.

Autoconocimiento frente al estrés

■ José Andrés Rodríguez Barcelona

"Empecé con la sofrología porque llevaba años durmiendo mal, y en un par de semanas ya había recuperado el sueño", ha explicado a DIARIO MÉDICO Gilles Dalles, empresario y sofrologo que imparte un curso específico en EsadeCreapolis, un centro de negocios ubicado en San Cugat del Vallés, en Barcelona, promovido por la Escuela Superior de Administración y Dirección de Empresas de Barcelona (Esade).

La sofrología es una disciplina que combina técnicas de relajación con técnicas del yoga, el budismo y el zen occidentalizadas para combatir el estrés y profundizar en el desarrollo de la consciencia.

"El hecho de relajarse y de emplear técnicas como la visualización, que consiste en imaginar cómo será una futura situación laboral, por ejemplo, permite afrontarla con menos estrés. La respuesta al estrés no depende tanto del estresor como de uno mismo", ha precisado Dalles.

El curso está dirigido a profesionales de cualquier ámbito, "y no se trata de hacer una terapia psicológica. Yo dicto las técnicas y acompaño a los asistentes para que aprendan a llevarlas a cabo. A mí me viene muy bien practicar la sofrología y compaginarla con el entrenamiento físico como el *footing*. Hay que entrenar la mente como se entrena el cuerpo, y basta dedicarle cada día aunque sean quince minutos. Muchas empresas cuidan más a sus máquinas que a su personal, y deberían darse cuenta de que lo importante es que los trabajadores sepan afrontar adecuadamente el estrés", ha informado Dalles.

Doce grados

El método sofrológico completo consta de doce grados. El primero está basado en el yoga y permite conocer mejor el propio cuerpo. El segundo, basado en el budismo, busca el desarrollo de la mente. El objetivo del tercero, inspirado en el zen japonés, es la unión de cuerpo y mente. En el cuarto se tra-



Un sanitario descansa de su actividad y reflexiona en un pasillo de su centro de trabajo.

bajan los valores personales.

"Estos cuatro grados son los que se practican con más frecuencia, ya que a partir del quinto se trabaja la consciencia con mucha más profundidad", ha señalado Natalia Caycedo, médico psiquiatra y directora del Instituto Internacional de Sofrología

Caycediana de Barcelona.

Esta disciplina cuenta con mucha más aceptación en países como Francia, Bélgica o Suiza, que en España. "Aunque cada vez hay más profesionales sanitarios que la conocen y la practican. Por ejemplo, el Colegio Oficial de Médicos de Barcelo-

nos ha pedido que impartamos cursos a sus colegiados", ha añadido Caycedo.

Mejorar la asistencia

Los profesionales sanitarios se pueden beneficiar de las técnicas sofrológicas para combatir el estrés y mejorar la atención a sus pacientes.

Rafael Solans Buxeda es médico estomatólogo y tiene un máster de especialización en sofrología caycediana: "Utilizo con frecuencia la sofrología cuando me enfrento a casos que pueden ser estresantes o que implican cirugía. Practico técnicas de relajación antes y durante una intervención, por ejemplo, y antes practico técnicas de visualización, para imaginar cómo puede transcurrir".

Ámbito personal

Además, el beneficio de la sofrología se extiende también al ámbito personal, ya que "es posible dormir mejor, sufrir menos problemas psicossomáticos y recuperar una mayor ilusión por ejercer una profesión que puede ser muy estresante. Si te sientes mejor como persona, podrás ejercer mejor", ha apuntado Natalia Caycedo.

La sofrología es una disciplina que combina tanto técnicas de relajación como el yoga, el budismo y el zen occidentalizadas

Los profesionales sanitarios se pueden beneficiar de las técnicas sofrológicas para combatir el estrés y mejorar la atención a sus pacientes

También puede enseñarse a los enfermos con diferentes tipo de patologías a relajarse mental y corporalmente

Por otro lado, hay profesionales sanitarios que se forman en sofrología para mejorar la atención a sus pacientes.

Es el caso de Nuria Carsí, enfermera del equipo de soporte psicoemocional del Hospital de San Juan de Dios de Esplugas de Llobregat, en Barcelona, y consultora clínica en la Asociación de Padres y Amigos de Niños con Cáncer de Cataluña (Afanoc): "Durante las primeras sesiones el profesional de la salud-sofrológico enseña al paciente a relajarse tanto corporal como mentalmente. Dependiendo del tipo de paciente, empleará diferentes protocolos en los que elegirá las técnicas sofrológicas más apropiadas para cada persona y para cada patología".

El objetivo de la sofrología, en este caso que apunta Carsí, es ayudar al paciente para que logre reducir su ansiedad y el miedo anticipatorio ante el diagnóstico o el pronóstico de la enfermedad, prepararlo para futuros procedimientos diagnósticos o terapéuticos, aliviar su dolor y hacer que acepte posibles cambios en su imagen corporal.

LA PROPUESTA DE ALFONSO CAYCEDO

La palabra *sofrología* deriva de los vocablos griegos *sos* (equilibrio), *phren* (psique) y *logos* (estudio). Etimológicamente significa, por tanto, "el estudio de la consciencia en equilibrio". Como explica Natalia Caycedo, hija de Alfonso Caycedo, creador de esta disciplina, "mi padre trabajaba como médico psiquiatra en el Hospital Provincial de Madrid en la década de los sesenta y se dio cuenta de que era necesario ofrecer algo más a los pacientes aparte de los

electroshocks, las curas insulínicas o el psicoanálisis". Tras una estancia en Suiza, en la que estudió con Ludwig Binswanger, padre de la psiquiatría fenomenológica, Alfonso Caycedo viajó a diferentes países de Oriente, donde entró en contacto con el yoga, el budismo tibetano y el zen japonés. A su regreso a Madrid, adaptó algunas de sus técnicas y creó las bases de la sofrología. Alfonso Caycedo ejerció posteriormente en el Hospital Clínico de Barcelona.