

# Sofrología: somatice lo positivo para conseguir una mejor calidad de vida

■ Cómo ser sujeto de nuestra propia vida y no objeto de las circunstancias y que eso nos ayude a mejorar el bienestar. Este es uno de los principales objetivos de la sofrología, terapia de relajación dinámica desarrollada por el Dr. Alfonso Caycedo que ayuda a prevenir y tratar numerosas dolencias. Para que la conozca y sepa las muchas maneras de beneficiarse de ella, hemos charlado con la médico psiquiatra y experta en sofrología Natalia Caycedo, heredera de su legado.

**Natalia Caycedo** es médico psiquiatra y diplomada en Neurofisiología y en Neuropsicología. Hija del Dr. Alfonso Caycedo, “padre” de la sofrología, es directora científica del Instituto Médico de Sofrología Caycediana, donde se desarrollan actividades, cursos y programas para aumentar el bienestar y la calidad de vida de las personas. También imparte un Máster en Sofrología, dirigido principalmente a profesionales del campo sanitario, pedagógico, deportivo y empresarial.



Todo comenzó en la década de 1960. Por aquella época mi padre, que era psiquiatra, debía tratar a muchos enfermos mentales con terapias tan agresivas como las sesiones de electrochoque. Y veía que, pese a todos los estudios que existían en esa rama de la Medicina, apenas había nada centrado en conocer exactamente la consciencia. Consideraba que esto era algo vital para poder tratar de manera adecuada a esos pacientes y por ello quiso desarrollar una nueva ciencia. En concreto, una que estudiara el equilibrio de la consciencia, y es de ahí de donde surge el término “sofrología”: equilibrio (*sos*) + consciencia (*phren*) + estudio (*logos*).

Pero él no quería centrarse solo en la teoría. También quería saber cómo aplicarla para ayudar a las personas con enfermedades mentales. Para ello viajó a la India, cuna del yoga, donde vivió dos años para realizar un estudio fenomenológico de las diversas prácticas de relajación y estiramientos que allí se realizaban. Quería comprender cómo esas técnicas podían ayudar al enfermo psiquiátrico, pues veía que en Oriente

## → ¿En qué consiste exactamente la sofrología?

La sofrología es una terapia que desarrolló mi padre, el Dr. Alfonso Caycedo, a lo largo de décadas de investigación. Se define como “*el estudio de la consciencia y la conquista de los valores existenciales con el objetivo de mejorar la calidad de vida*”. En otras palabras: consiste en aprender a ser sujeto de tu propio cuerpo y no objeto de las circunstancias. Para ello se proponen diversas técnicas de relajación dinámica y de visualización positiva, entre muchas otras, con el objetivo de que la persona ponga consciencia en su vida y en los actos

que realiza a diario para disfrutar con plenitud del día a día, lo que no siempre ocurre.

Y es que está demostrado que, gracias a esa consciencia serena, así como al refuerzo de las actitudes positivas y de los valores humanos, se evitan dolencias o problemas de salud causados por la ansiedad y el estrés que están tan presentes en la actualidad.

## → Ha hablado de décadas de investigación por parte de su padre. ¿Cómo surgió esa terapia en concreto?

# >encuentro con Natalia Caycedo

se trabajaba mucho con el cuerpo a la hora de tratar la mente, algo que no sucede en Occidente.

Al regresar a España hizo que los pacientes del Hospital Clínico de Barcelona, donde trabajaba, realizaran ejercicios psico-corporales y de relajación dinámica inspirados en esas técnicas orientales. Y los resultados fueron muy positivos. Pero ese fue solo el germen de la sofrología. Para que te hagas una idea, en 1979 solo estaban estructurados los 3 primeros grados de los 12 que componen la sofrología. Por ello, siguió desarrollando poco a poco ese enfoque por medio de una investigación constante basada sobre todo en la observación. Eso lo llevó a recorrer numerosos países además de la India: Suiza, Colombia, Francia, Inglaterra... En realidad, no sería hasta el 2010, cuando decidió retirarse, que terminó de pulir todo este enfoque.

## → ¿En qué consisten esos “12 grados” que componen la sofrología?

Son una de sus principales características y lo que la diferencia de otros métodos. La sofrología está perfectamente estructurada en 12 grados de relajación dinámica y en cada uno de ellos se realizan distintas técnicas, las cuales son graduales y progresivas. Es decir, las del primer grado son las más sencillas y están enfocadas solo al cuerpo, mientras que las de los sucesivos grados se centran en la mente, en las emociones, en los valores...

Algunos de estos conceptos son difíciles de comprender, sobre todo para los occidentales, que necesitamos que nos expliquen las cosas de manera muy organizada para entenderlas bien. De ahí que el tránsito por la sofrología sea progresivo, a medida que se van aprendiendo todas esas técnicas basadas en enseñanzas orientales. De hecho, el Máster en Sofrología abarca 3 años de formación muy intensos, ya que ese futuro experto debe conocer to-

das las prácticas que se aplican a lo largo de esos 12 grados.

## → ¿Podría darnos algunos ejemplos de esas técnicas?

Como decía, se trata de un método progresivo. Las técnicas que se aplican en el primer grado son psicorporales. En ellas se combinan movimientos de tensión y relajación con el objetivo de que la persona descubra su propio cuerpo. Que aprenda a sentirse y percibirse más. Esto es muy importante, porque realmente es algo a lo que no estamos acostumbrados, ya que tendemos a dirigir la atención hacia fuera; hacia ese mundo exterior que interrumpe constantemente nuestra atención hacia nosotros mismos.



Para conseguir esto el sofrólogo puede pedir a la persona a la que está atendiendo que cierre los ojos. Esta simple acción ya permite que desarrolle la concentración de forma activa e interna hacia su propio cuerpo que, además, debe explorar de manera organizada: primero centrar la atención en la zona de la cabeza, luego del tórax y el abdomen... De este modo, poco a poco se vuelve más sensible a la presencia de su propio cuerpo. Y de esta manera es capaz de detectar pequeñas sensaciones, molestias o incluso dolencias que a lo mejor le habían pasado desapercibidas por esa falta de atención pero que pueden acabar derivando en problemas de salud.

En el segundo grado, las técnicas están enfocadas en aprender a tener consciencia de la mente y de los pensamientos. Por ello están pensadas para ayudar a personas que llevan

tiempo dándole muchas vueltas a preocupaciones y pensamientos rumiantes que están afectando a su salud. Para evitar que esto ocurra, una de las prácticas que proponemos es la de reforzar la consciencia del pasado y del futuro. Esto es algo que nos diferencia de otros enfoques como el *mindfulness*, el cual está más centrado en la consciencia del presente.

Además, y esta es otra de las grandes particularidades de la sofrología, esa consciencia siempre es en positivo. Nosotros trabajamos la acción positiva, la cual es muy beneficiosa en general, tanto si estamos enfermos o no. Al pensar en una situación concreta que puede ocurrir en el futuro y desde un punto de vista positivo, estamos más preparados mentalmente para ella. Y esto puede aplicarse en muchos contextos de salud, ya sea ante un diagnóstico de cáncer que acabamos de recibir o para afrontar con positivismo un tratamiento médico, una operación quirúrgica... Pero igual de importante que visualizar en positivo esas circunstancias que van a darse en el futuro, lo es recordar eventos pasados de la misma manera para de este modo somatizar lo positivo.

Si existe una somatización de lo negativo en la que un exceso de estrés o ansiedad puede conllevar dolencias crónicas, nosotros enseñamos a somatizar las emociones positivas, pues también forman parte de la unión cuerpo-mente que todos somos. Así, gracias a la “Ley de la acción positiva”, poco a poco van calando cada vez más los pensamientos positivos, mientras que los negativos tienen menos presencia.

## → En la sofrología también se da una gran importancia al equilibrio de las emociones y a los valores.

Así es. En el tercero de los 12 grados es donde se trabajan las emociones, y en el cuarto los valores. Este último es un punto muy importante que mi padre agregó años después

de empezar a desarrollar la sofrología, pues inicialmente la definición de esta terapia era solo “*el estudio de la consciencia*”. Sin embargo, él pensaba que no era suficiente con tener el cuerpo y la mente relajados, además de las emociones equilibradas. Decía que también era necesario trabajar los valores existenciales para somatizarlos de forma positiva.

Es decir, no pensaba en los valores como un concepto etéreo, sino como algo que también está dentro de nuestro cuerpo y que puede afectar a nuestra salud. De hecho, veía a menudo a personas que enfermaban por las crisis de valores que sufrían. Y si esto era algo que se planteó en la época de 1970, imagínate ahora. Es por esto que las técnicas ideadas para que la persona se sienta mejor corporal, mental y emocionalmente siempre se llevan a cabo teniendo en cuenta sus propios valores. Valores que no pasan de moda y que todos tenemos como la salud física y mental, el trabajo, el núcleo familiar y las personas que nos rodean...

Fue gracias a la importancia de esos valores que él comprendió que la sofrología no solo podía ayudar a personas con enfermedades mentales, sino también a personas sanas que estaban atravesando situaciones complicadas. Comprendió que se podía adaptar la sofrología a la sociedad en general.

**→ Habla de decenas de técnicas que pueden aplicarse en sofrología. ¿Es necesario usarlas todas para tratar cualquier dolencia o problema de ansiedad y estrés?**

En ese sentido, me gusta comparar al sofrólogo con una despensa de cocina repleta de especias. Así, al igual que cuando uno cocina solo utiliza las especias que le interesan para el plato que está preparando, el sofrólogo selecciona aquellas técnicas que ha aprendido a lo largo de su formación que van a ayudar al paciente que está tratando. Y utilizará aque-

llas que convengan según el problema. Por ejemplo, si la persona tiene miedo porque dentro de unas semanas van a operarle, no tiene sentido que le enseñe técnicas para ser más consciente de sus valores dentro del trabajo, pues en esos momentos eso es algo que no necesita.

Es decir, que lo que hace es adaptarse a las necesidades de cada paciente para crear un protocolo hecho expresamente para esa persona, como si fuera un guante a medida. Esta es la razón por la que la lista de indicaciones de la sofrología es larguísima. Sirve de apoyo en oncología para gestionar la ansiedad del enfermo de cáncer. Pero también interesa a afectados por problemas respiratorios, a los que se indica la manera correcta de respirar para que no se complique su estado. Y lo mismo con pacientes reumáticos a los que ayuda a gestionar el dolor, con afectados por problemas cardíacos (hipertensión, infarto...) para reducir el riesgo de recaídas, etc.

**→ En algunas de esas aplicaciones, ¿podría el sofrólogo llegar a “pisar” el trabajo de otros especialistas de salud?**

Eso es lo bonito de la sofrología. Como no tiene una metodología marcada muy estricta, sino que es cuestión de aplicar las técnicas que mejor van a venir a las personas según sus situaciones concretas, hay muchos expertos y profesionales de salud que las utilizan para enriquecer su labor. Porque después pueden aplicarla a su especialidad.

Por poner un ejemplo: los fisioterapeutas ayudan a sus pacientes de una manera física, tratando las dolencias corporales que sufren. Sin embargo, en la consulta esos pacientes también les hablan de problemas más personales ante los que los fisioterapeutas no saben qué hacer, ya que su especialidad es puramente física. Ellos desconocen cómo se puede tratar la mente de esa persona. Por ello recurren a la sofrología, pues

les ayuda a ver a las personas a la que están tratando en su totalidad, como esa unidad de cuerpo, mente y alma que todos somos.



Pero la sofrología también ayuda a los profesionales de la salud en el desarrollo de su propio trabajo, ya que aprenden a gestionar el estrés y esa carga emocional y de trabajo que tantas veces sufren. Esto es algo que se vio de manera evidente con la Covid-19. A raíz de la pandemia, en algunos hospitales todo el personal médico realiza nuestros programas de gestión del estrés. Y hay estudios, como los realizados por la Universidad Autónoma de Barcelona en los que se midió el nivel de estrés antes y después de seguir el programa, que han demostrado que permite bajar considerablemente la carga de ansiedad.

Además, aunque esos programas se idearon para profesionales médicos, a día de hoy también se llevan a cabo en asociaciones de enfermos de cáncer. De este modo la sofrología los ayuda antes, durante y después del tratamiento. Y lo mismo con personas con alzhéimer y sus familiares. Estos últimos arrastran un estrés crónico que acaba afectando a su salud porque no son conscientes de su propio malestar, al tener toda su atención centrada en el familiar al que están cuidando. Y es muy necesario gestionarlo.

**→ Y cuando esos expertos no saben sofrología, ¿derivan a sus pacientes a otros profesionales?**

Por supuesto. Cada vez hay más médicos que, sin ser expertos, cono-

# >encuentro con Natalia Caycedo

cen esta terapia. Por ello, cuando la situación lo requiere, derivan a sus pacientes a un sofrólogo, quien se centra en esa gestión del estrés que el médico no puede llevar a cabo porque no tiene tiempo material, pero sabe que le va a venir muy bien al paciente.

Además, lo bueno es que este profesional no se limitará a aplicar esas técnicas en diferentes sesiones, sino que se las enseñará al paciente para que interiorice esas herramientas y las haga suyas. Esto le da más autonomía, ya que podrá utilizarlas en el futuro siempre que le hagan falta, aunque no tenga al sofrólogo a su lado. Por ejemplo, sabrá cómo debe respirar para alejar la ansiedad antes de entrar en el quirófano si va a operarse o, ya en el postquirúrgico, cómo futurizar en positivo y pensar en ese instante en el que va a estar con su familia y totalmente recuperado. Y esto es algo que, en realidad, sirve para todos los ámbitos de la sociedad: empresarial, deportivo, pedagógico...

## → ¿También en pedagogía?

Los alumnos experimentan mucho estrés debido a la carga de trabajo que tienen a diario, pero en ocasiones también por el acoso escolar que muchos sufren. Por ello, numerosos profesores deciden formarse en sofrología para ayudar a sus alumnos. Porque, al igual que le ocurría al fisioterapeuta, ven que no tienen los conocimientos necesarios para ayudar a sus alumnos a lidiar con esos problemas. Es por esta razón que se han desarrollado programas de sofrología enfocados expresamente en el ámbito escolar que, además, se están realizando a nivel europeo.

Asimismo, existen otros cursos centrados en las grandes empresas cuyos trabajadores sufren el “síndrome del quemado” (*burnout*). Todos estos programas son mucho más cortos que el Máster, pues duran pocas semanas y las técnicas que se enseñan son solo para aprender a gestionar

el estrés, y los resultados son muy positivos.

## → En realidad, todo el mundo podría usar la sofrología en su día a día para beneficiarse de ella...

Me encanta que comenten eso porque, cuando mi padre desarrolló la sofrología, lo hizo pensando en ayudar a personas con enfermedades mentales, ya que esa era su especialidad. Pero pronto vio que muchos familiares que acompañaban a las personas a las que se estaba tratando en las sesiones, y que estaban sanas, aprovechaban para realizar también esas técnicas de relajación. Y enseguida notaban que también mejoraba su calidad de vida porque aprendían a gestionar el estrés, además de a ser conscientes de su cuerpo y de la importancia de aplicar hábitos de vida saludable que les beneficiaran.

formación de caries y solo nos lleva unos minutos. Y también se puede comparar con la práctica del deporte, que mejora nuestra calidad de vida y nuestra actitud antes las personas, pero también ante nosotros mismos volviéndonos más proactivos. Podría decirse que la sofrología es como hacer un deporte psicofísico para ayudar a que todo tu ser mejore.

Y lo mejor es que, como es uno mismo quien hace suyas esas técnicas, las aplica atendiendo a sus necesidades y a las particularidades de su día a día, incluyendo el tiempo del que dispone. Yo, por ejemplo, dedico unos minutos todas las mañanas a relajarme y visualizar de manera positiva cómo quiero que sea mi actitud ante todo lo que quiero hacer durante la jornada. En cambio, un paciente que tuve y que apenas te-

## El sofrólogo enseña al paciente las diferentes técnicas que le pueden ayudar para que después las haga suyas

Estas personas aplicaban la sofrología como higiene de vida y esta es una de mis grandes ilusiones: que todo el mundo pueda aprender estas técnicas. No solo para sentirse mejor al hacerlas, sino porque con ellas también pueden mejorar los tratamientos médicos que se estén siguiendo. E incluso prevenir problemas de salud. Porque, ¿por qué ir a la prevención secundaria y aplicar una terapia cuando uno ya se encuentra mal, cuando con la prevención primaria se evitan esas dolencias? ¿Por qué esperar a tener un infarto, si mucho antes ya se pueden realizar técnicas que van a evitar que eso ocurra?

Si lo pensamos, es lo mismo que hacemos cuando nos lavamos los dientes. Esta rutina diaria evita la

nía tiempo libre, me decía que aprovechaba el momento de la ducha para practicar esas mismas técnicas. Y de igual modo pueden hacerse mientras esperamos a que nos atienda el dentista, cuando vamos en metro o autobús de camino al trabajo...

La clave es la consciencia. No es solo cuestión de relajarse y ya está. La sofrología te lleva a tomar consciencia de tu valor como persona. A comprender que todos y cada uno de nosotros valemos y debemos ser sujetos de nuestra propia vida. Y que no podemos dejarnos llevar por las circunstancias o incluso las modas que a veces nos impone la sociedad y que pueden acabar haciéndonos daño.

Entrevista realizada por Bárbara Cruz