

APLICACION DE LAS TECNICAS SOFROLOGICAS EN DEPORTISTAS

DRA. M. CARMEN MERCADO

DRA. GLORIA BALAGUÉ

En los años 1975-76 comenzamos a aplicar las técnicas sofrológicas en deportistas. El estudio se realizó en el Centro Médico del I.N.E.F. de Barcelona con deportistas de la Residencia Blume y ajenos a ésta. Vamos a informales acerca de nuestra experiencia, pero antes, no obstante, comentaremos qué es, qué pretende y qué aplicaciones tiene la Sofrología:

La Sofrología fue fundada en el año 1960 por el psiquiatra doctor ALFONSO CAYCEDO en la cátedra del doctor LOPEZ IBOR, en Madrid, e introducida en la Escuela de Psiquiatría de la Universidad de Barcelona por el doctor SARRÓ. El Primer Congreso Internacional tuvo lugar en Barcelona en el año 1970, al cual asistieron 1.400 congresistas de todo el mundo, siendo presidido por los doctores PEDRO PONS, SARRÓ, LOPEZ IBOR, ERICSSON y no pudiendo asistir por fallecimiento el doctor SCHULTZ.

Las diversas etapas recorridas por la Escuela Sofrológica han sido:

— Fundacional o de Aproximación a Oriente - 1960 - 68.

— Estructural o Congreso Mundial - 1968 - 70.

— Científica - 1970 ...

Actualmente existen Escuelas repartidas por todo el mundo, radicando la Escuela Internacional en Barcelona. Los objetivos de dichos centros son:

— Docente

— Investigación

— Terapéutico.

La Sofrología, que significa estudio de la consciencia en armonía, es la primera escuela occidental que estudia la consciencia. Su objetivo es que la consciencia sea conocida. Es una ESCUELA MEDICA

NO CONFESIONAL

NO POLITICA.

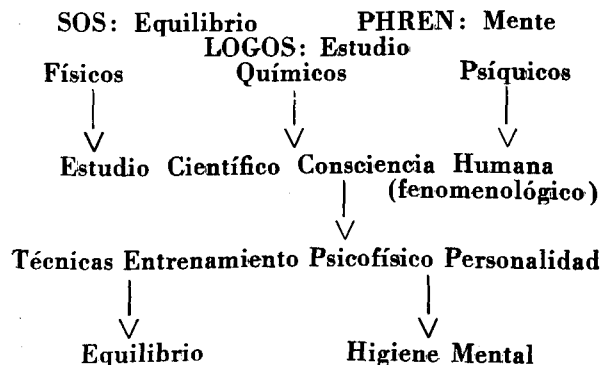
Pretende. — El estudio científico de la consciencia humana.

— La práctica de una disciplina existencial.

— El entrenamiento de la personalidad y terapéutica.

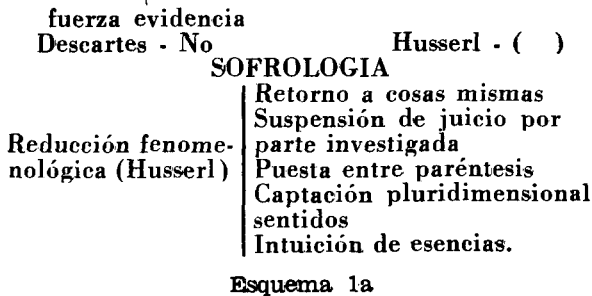
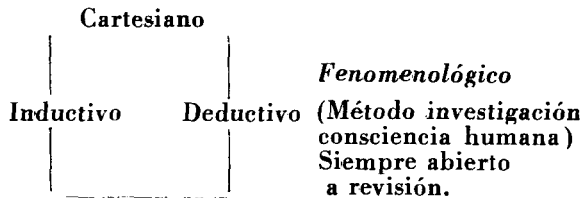
Dispone de unas técnicas cuyo objetivo es el Equilibrio y la Higiene Mental.

La Sofrología estudia científicamente la consciencia humana desde el punto de vista fenomenológico y las influencias físicas, químicas y psíquicas sobre ésta. Incluye todos aquellos fenómenos que provocan modificaciones de los niveles de consciencia, tales como la hipnosis (de cuya crisis surgió la Sofrología), los métodos orientales de liberación, las técnicas de relajación occidental —autógena y heterógena— y otras tales como el vudú, candomblé, etc. La Sofrología no obstante no es la hipnosis con otro nombre, de la cual se diferencia en que es un proceso de entrenamiento de la personalidad y no es un estado pasajero impositivo; no es parapsicología, ya que ésta estudia fenómenos no universales y estados especiales de la consciencia; no es un Método Oriental de Liberación, ya que implica un compromiso filosófico religioso de quien lo practica. No es Rama de la Psiquiatría —pretende serlo de la Medicina y se dirige al hombre sano. No es capítulo de la Medicina Psicosomática.



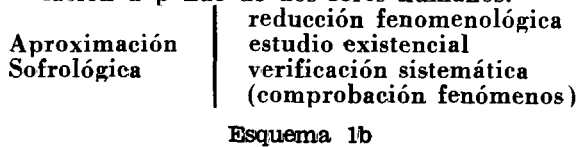
Esquema 1

ESTUDIO CIENTIFICO



Ej. Alianza Sofrónica

- relación entre dos seres humanos
- ¿qué pasa entre estos dos seres humanos?
- poner relación entre paréntesis (tiempo de observación)
- persona sabe técnicas
- persona quiere aprenderles
- intuición de esencia quedará abierto pues relación depende de dos seres humanos.



Se basa en tres principios:

Principio del esquema corporal: Es el conocimiento y toma de consciencia de nuestro cuerpo, es dinámico, depende del individuo y las circunstancias. Ejemplo: niño, adolescente, gestante, traumas físicos, etc. Sonorización interior.

Conciencia - 2 vertientes: esquema corporal: sensaciones medio interno; esquema existencial: toma de consciencia integrada de lo que pasa fuera de nosotros.

Principio de la realidad objetiva: La realidad del sofrólogo y la de la persona que aprende las técnicas. Hay que tener en cuenta el estado de consciencia propio y el de las personas sometidas al entrenamiento sofrológico.

Principio de acción positiva: Toda acción positiva sobre cualquier fenómeno de la cons-

ciencia repercute positivamente sobre la totalidad.

SE BASA EN TRES PRINCIPIOS:

- PRINCIPIO DEL ESQUEMA CORPORAL
- PRINCIPIO DE LA REALIDAD OBJETIVA
- PRINCIPIO DE LA ACCION POSITIVA

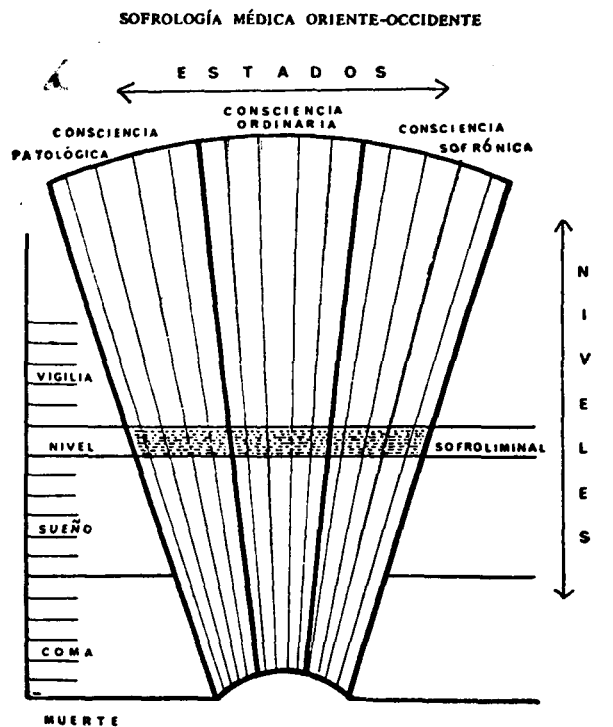
Esquema 2

Niveles: Modificaciones cuantitativas de la consciencia.

Estados: Modificaciones cualitativas.

Para el ser humano que habita en la *consciencia ordinaria* existen dos posibilidades *Existenciales Universales*: La *consciencia Sofrónica* y la *consciencia patológica*. Imaginemos al ser humano como un punto que se desplaza en sentido vertical (niveles) de la vigilia al sueño y con posibilidad de la hipervigilancia y la muerte. Y al desplazarse en sentido horizontal puede habitar la consciencia patológica cuando enferma y la sofrónica cuando practica las técnicas de entrenamiento psicofísico.

Nivel sofrólimal, separa niveles del sueño de la vigilia, es especialmente receptivo y está desprovisto de las defensas que existen en la vigilia y el sueño.



Esquema 3

Vertientes de las técnicas sofrológicas:

Sofroprofilaxis: Es la prevención de alteraciones psicofísicas mediante la utilización de técnicas sofrológicas.

Sofropedagogía: Aprendizaje de materias y procedimientos utilizando las técnicas sofrológicas.

Queremos resaltar por su importancia: **Educación Maternal o Sofropedagogía Obstétrica del doctor AGUIRRE DE CARCER:** Aprendizaje de ciertos procedimientos sofrológicos con el objetivo no de un parto sin dolor o con dolor soportable, sino en relación a un correcto comportamiento respecto a la relajación, respiración y programación de su parto y en relación con su hijo.

Paidosofrología: Adaptación y aprendizaje de las técnicas sofrológicas en Pediatría llevado a cabo por el doctor ESPINOSA AROCA.

Sofroterapia: Aplicación de las técnicas sofrológicas en el tratamiento de ciertas alteraciones patológicas.

SOFROPROFILAXIS

SOFROPEDAGOGIA

SOFROTERAPIA

- Obstétrica
- DEPORTIVA
- Fisioterápica
- Odontostomatológica
- Quirúrgica
- Enseñanza general

Esquema 4

Las técnicas sofrológicas: Pueden aplicarse de forma: **Individual**, dirigida a pasado, presente, futuro.

Grupal: Relajación Dinámica de Caycedo I (R.D.C. I): Aproximación sofrológica a las técnicas orientales del yoga.

Relajación Dinámica de Caycedo II (R.D.C. II): Aproximación sofrológica a las técnicas orientales búdicas.

Relajación Dinámica de Caycedo III (R.D.C. III): Aproximación sofrológica al zen japonés.

Colectiva: Relajación sofrológica programada (R.S.P.):

Sofroaceptación progresiva (S.A.P.).

Sofroestimulación proyectiva (S.E.P.).

Dirigidas a grandes colectividades y de carácter fundamentalmente profiláctico.



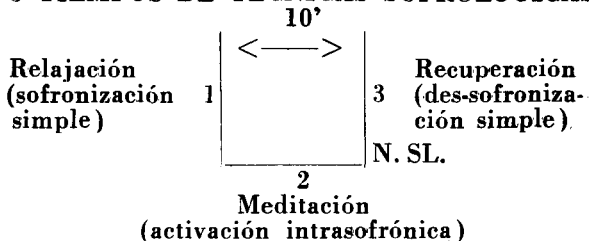
Esquema 5

Tiempos de las técnicas sofrológicas.

Toda técnica sofrológica consta de tres tiempos:

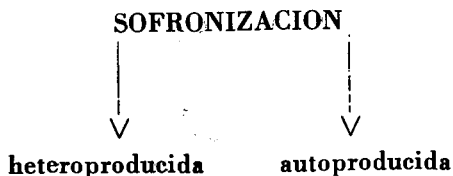
N.S.L.: Nivel sofroliminal.

3 TIEMPOS DE TECNICAS SOFROLOGICAS



Esquema 6

Algunos conceptos importantes.



PROTECCION SOFROLIMINAL

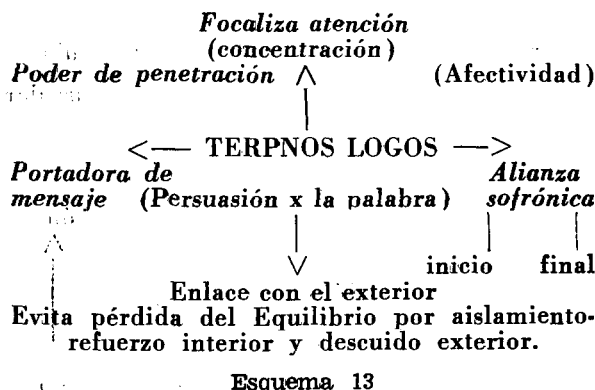
ACTIVACION INTRASOFRONICA

Método de integración de la personalidad nacido dentro de la Medicina contemporánea. Proceso que tiende a producir modificaciones de los niveles de la consciencia con una intención sofrológica, en sentido ascendente o descendente.

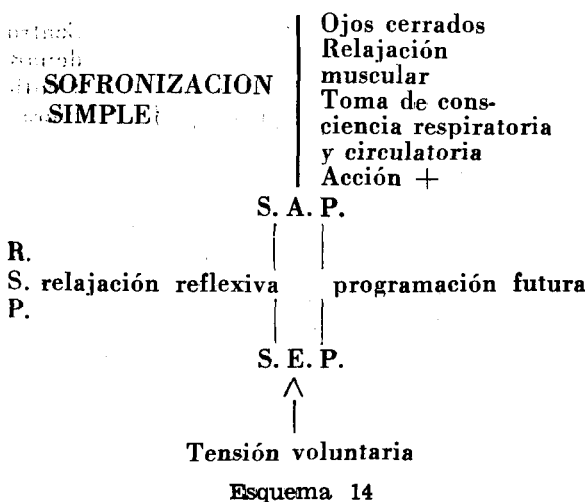
Cubrir nivel sofroliminal con sensaciones positivas.

Diferentes procedimientos realizados durante la sofronización para desarrollar positivamente algunas estructuras psicosomáticas específicas.

Esquema 7



Todo acontecer psíquico puede expresarse en el sistema muscular.



La Sofrología pretende, mediante el entrenamiento de la personalidad y activando el positivo, un ser humano con Paz, Armonía y Confianza en sí mismo, a nivel personal, familiar y colectivo.

Esquema 15

— Método psicofísico de entrenamiento de la personalidad.

DESARROLLO INTEGRAL

- Utilidad | **PERSONALIDAD**
- Adquisición de hábitos positivos mediante la repetición. (Hab. neg.: vicio, hab. positv.: virtud)
- Menor sensibilidad ante la angustia (utilización de situaciones difíciles como entrenamiento).
- Refuerza planos reflexivos y control natural de estratos inferiores.
- Desomatización emoción.

EQUILIBRIO

Esquema 16

Algunas diferencias entre las técnicas sofrológicas y las orientales.



ORIENTE

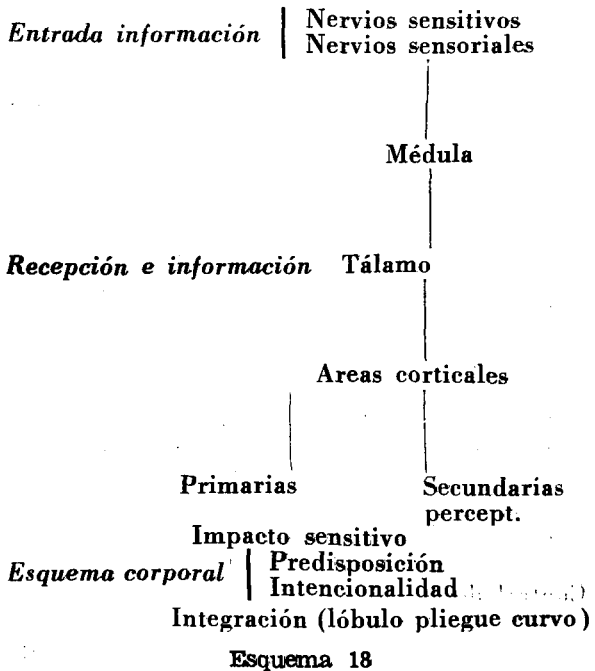
- Liberar YO de corazas corporales —> Divinidad.
- Compromiso filosófico-religioso.
- Muchos años de entrega y sacrificio.
- Influencia de cuerpo sobre consciencia (dirección ascendente).

SOFROLOGIA

- Cuerpo no es obstáculo.
 - No compromiso.
 - No tanto tiempo ni sacrificio.
 - Binomio cuerpo-espíritu es bi-direccional.
- Occidente ha estudiado consciencia y su influencia sobre el cuerpo (dirección descendente).

Esquema 17

Fundamentos Neuro - Anatómicos.



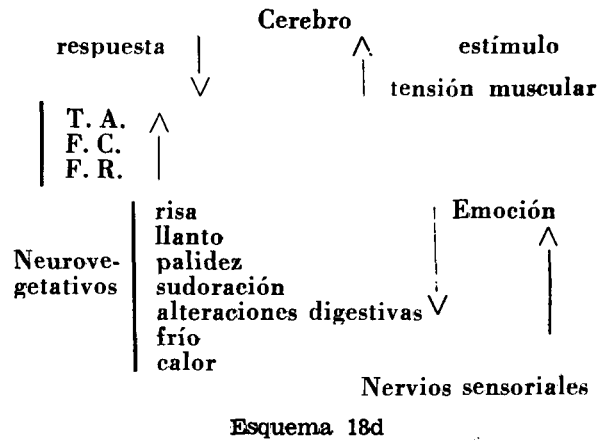
Aprendizaje y memoria —> Hipocampo
 fichas mnésicas selección y preparación (Información)

Afectividad Emoción —> Hipotálamo
Motivación instintos

Deliberación y Previsión —> Lóbulo prefrontal y frontal

Experiencia | Sentir, pensar, obrar
 Condicionamientos |
 presentes |
 Experiencias futuras | **Personalidad**
 Transcendencia
 ser humano

Acción | Corteza motora
 Tono muscular
 Esquema 18a



Sueño y vigilancia —> Sustancia reticular
 Activa e inhibe tono muscular
Coordinación plasticidad circuito límbico
 Esquema 18b

Hipotálamo | Displacer — mitad anterior —parasimpático trofotropa
 Placer — mitad posterior —simpático ergotropa
 —Relajación - desomatiza emoción
 Acción + pensamiento + actúan favorablemente sobre totalidad.
 Esquema 18c

Nuestra experiencia realizada en el Centro Médico del I.N.E.F. de Barcelona, con deportistas de la Residencia Blume y de otras entidades se llevó a cabo de la siguiente manera:

NUESTRA EXPERIENCIA

- Información | entrenadores deportistas
- Entrevista con interesados
- Planificación técnicas
- Explicación principios básicos

Esquema 19

DESARROLLO DE LA SESION (semanal)

- Diálogo inicial con deportistas | Experiencias (con cassette) Secuencia sesión
- Prácticas técnicas — 10' — 40'
- Impresiones finales
- Instrucciones para la semana con cassette

Periodicidad | Aconsejada: 1 - 2 v/d.
 Realizada: 1 - 2 v/d.
 3 v/semana

Esquema 20

TECNICAS REALIZADAS

- S. S. + S. A. P. + S. E. P. = R. S. P.
- S. S. + R. S. P. + R. D. C. I
- R. S. P. + R. D. C. I y II
- S. S. + R. D. C. I, II y III

Método personal

Controlados

DEPORTISTAS

- 2 F. Salv. y Soc.
- 3 M. Nadadores
- (3) 2 Nadadores F y 1 M.
- 1 M. tenista

P. DE TIEMPO

- 3 meses
- 3 meses
- 2 meses
- 2 meses

Esquema 21

¿Por qué preferimos efectuar comprobación psicológica?

Anteriormente se han realizado por los doctores ABREZOL, DE MONJÓ y PALACIOS estudios sobre los efectos fisiológicos de las técnicas sofrológicas.

Nosotros aunque tenemos proyectado efectuar comprobaciones al respecto en el futuro, hemos preferido esta vez estudiar la vertiente psicológica principalmente, ya que sobre ella hay poca experiencia.

ESTUDIO PSICOLOGICO Y FISIOLÓGICO

Resultados		Subjetivos		tensión precompeticional
				concentración
				mejor recuperación
				programación
		Objetivos		tests
				marcas

Esquema 22

IMPRESIONES SOBRE METODO

Nuestras intenciones:		Ansiedad pre-competicional
		Concentración - Programación
		Recuperación

Esquema 23

Los tests han sido realizados por la señora GLORIA BALAGUE, Psicólogo del Centro Médico del I.N.E.F. de Barcelona.

Desde el punto de vista psicológico, hicimos un estudio de los sujetos antes de comenzar la experiencia, consistente en tests de personalidad, ansiedad, atención, etc. Al finalizar el período de entrenamiento sofrológico repetimos algunos de estos tests:

Aquí sólo vamos a referirnos a las variaciones observadas en el test de ansiedad de CATTELL, aunque dado lo escaso de la muestra no vamos tampoco a generalizar en las conclusiones.

La puntuación que se considera normal en dicho test es la situada entre 20 y 30. Obtener resultados muy inferiores es síntoma de apatía, falta de motivación, etc. Por el contrario, puntuaciones muy por encima de 30 denotan neurosis de ansiedad.

* * *

T. P. — Femenino - Salvamento y Socorrismo.

De una puntuación de 34 en el primer control, pasa a una puntuación de 29. De hecho

nunca presentó un nivel de ansiedad excesivamente elevado y simplemente se mantuvo en la puntuación media. Buscaba principalmente mejorar su concentración.

N. B. — Femenino - Salvamento y Socorrismo.

Pasa de una puntuación de 47 a la de 32. La mejoría es importante aunque no todo lo que sería de desear. Hay que destacar la inconstancia de este sujeto en su entrenamiento.

J. P. B. — Masculino - Natación

Este sujeto pasa de una puntuación original de 11 a una de 21. Esto no quiere decir que su nivel de ansiedad se haya elevado, sino más bien que su nivel de motivación ha mejorado. Una de las consignas en que se insistió en su programación mental fue la de ilusión por las tareas.

R. D. V. — Masculino - Natación

Este sujeto pasa de una puntuación de 53 a 40. Este nadador partía de un nivel de ansiedad casi patológico. Tras el entrenamiento su puntuación sigue siendo excesivamente alta pero dentro de los límites de la normalidad.

J. C. — Masculino - Natación

Su puntuación pasó de 43 en el primer control a 26 en el segundo. Es decir, aparentemente se eliminó el exceso de ansiedad que disminuía su rendimiento en competición. Este sujeto fue uno de los que realizó el entrenamiento con mayor seriedad.

R. N. — Masculino - Atletismo

Pasa de una puntuación de 47 a una de 30. Su ansiedad original se redujo un tanto pero seguía siendo elevada al final de la experiencia.

A. M. — Masculino - Tenis

Este es quizás el caso más interesante, en que el entrenamiento ha sido más completo y los resultados más claros. En el test de ansiedad su puntuación pasó de 49 a 28, es decir, de una neurosis de ansiedad casi patológica, pasó a un nivel de ansiedad normal. Pero además, se observaron otras modificaciones relacionadas con el mismo proceso, como sería una notable mejoría de su tartamudez y de su timidez. En los tests de personalidad se observaron también estas modificaciones, pero al ser tests proyectivos, de interpretación subjetiva, no podemos exponer los resultados.

Evidentemente, intervienen en este experimento muchas otras variables que no hemos controlado. Por ello, no nos atrevemos a decir que estas modificaciones observadas en el test de ansiedad se daban únicamente al entrenamiento sofrológico, pero sí creemos que ha sido un factor muy importante.

BIBLIOGRAFÍA

- A. CAYCEDO. — «Diccionario Abreviado de Sofrología y Relajación Dinámica». Ed. Aura, 1973 - Barcelona. «Sofrología Médica Oriente-Occidente». Ed. Aura, 1975 - Barcelona.
- M. GUIRAO. — «Anatomía de la Consciencia». «Anatomía Sofrológica». Ed. Andes Internacional, S. A., 1976, Barcelona.
- G. R. RAGER. — «Hipnosis». «Sofrología y Medicina», 1975, Ed. Scientia.
- M. PALACIOS. — «Sofrología Médica y Deporte». 1977, Gijón.
- R. ABREZOL. — «Sophrologie Dans Nôtre Civilization», «Inter Marketing Group», 1973.
- ERNST BENZ. — «La Meditación como Experiencia Religiosa», Ed. Herder, 1976.