

La Sofrología y sus aplicaciones pedagógicas

Mario Alonso Hernández

Profesor y médico

La etimología de la palabra «Sofrología» proviene del griego y sus raíces significan: serenidad (*sos*) mente (*phren*) y estudio, razón (*lógos*). La Sofrología es una disciplina científica surgida en España en el campo de la Medicina, que investiga cómo potenciar la dimensión positiva de las capacidades mentales del ser humano. Al igual que un músculo puede ejercitarse y mejorar su función, el ser humano puede entrenar y desarrollar las capacidades mentales. A través de una metodología adecuada basada en acciones pedagógicas, profilácticas y terapéuticas, y apoyándose en una información científica razonada, esta disciplina busca ayudar al

ser humano a desarrollar todo su potencial, considerándolo como un ente indivisible y tratando por igual los aspectos físicos y mentales.

La Sofrología se aproxima a la Pedagogía con el fin de mostrarle sus métodos y técnicas, que el pedagogo y el psicopedagogo puedan aplicar en sus diferentes ámbitos de actuación y facilitar con ello un mejor proceso educativo y, al mismo tiempo, un desarrollo de la persona y de su personalidad. Pedagogía y Sofrología comparten un objetivo común: el estudio de estrategias que faciliten el desarrollo integral de la persona. Mientras el objeto de estudio de la Pedagogía es la «educación», tomada ésta en

el sentido general, el objetivo de la Sofrología también lo es, pero en sentido más concreto, porque está enfocado al desarrollo de la persona y de su personalidad. El trabajo de forma conjunta desde ambas disciplinas facilita la consecución de sus objetivos de una forma más fácil. Esta disciplina puede ser utilizada, dentro del campo pedagógico, en sus múltiples ámbitos de actuación (escuela, instituto, universidad, deporte, música, artes...) y puede hacerse tanto a nivel preventivo como terapéutico. Desde un punto de vista preventivo, puede aplicarse en cualquier etapa educativa, desde la edad infantil hasta la edad adulta, y puede, con el entrenamiento de las técnicas y métodos sofrológicos, potenciar las capacidades mentales y la inteligencia emocional; todo ello va a facilitar que la persona pueda llegar a alcanzar su alto rendimiento en el estudio y en el aprendizaje de cualquier disciplina. Otra vertiente preventiva muy importante de la Sofropedagogía es su utilidad para el profesional de la educación y el propio pedagogo. Esta actuación va a facilitar en estos profesionales el mantenimiento de una adecuada salud emocional, que les coloque



en las mejores condiciones para su alto rendimiento como personas y como educadores.

A nivel terapéutico, las metodologías sofrológicas pueden ser de gran ayuda para el pedagogo y psicopedagogo a la hora de abordar los diferentes trastornos que afectan al aprendizaje (dislexia, déficit de atención, tartamudez, hiperactividad, discalculia...), así como en los estados de falta de motivación, baja autoestima o problemas de ansiedad ante la evaluación, en los que el alumno ve mermadas sus capacidades reales y con ello su rendimiento.

El Método Abreviado de Relajación Dinámica (MARD)

Es un método que puede ser aplicado en adolescentes y adultos, que está compuesto por distintas técnicas con las que las personas aprenden a conocerse mejor a sí mismos a través de la vivencia autocontrolada de su cuerpo. En una primera etapa del método, el alumno aprende a conocer su esquema corporal, el sentimiento de su cuerpo en las distintas situaciones de su existencia. Los ejercicios que componen este método (ejercicios respiratorios, ejercicios de estimulación corporal, técnicas de activación mental...) promueven la emergencia de sensaciones positivas que permiten reconocer la vivencia de uno mismo estando tranquilo, facilitando al mismo tiempo la emergencia de ideas y pensamientos positivos que ayudan a desarrollar la personalidad. El entrenamiento se lleva a cabo en un nivel de consciencia atenta y relajada en el que la persona dirige su mente con total autonomía a través de su cuerpo, facilitando la distensión voluntaria del mismo. Todo lo aprendido pasa a ser aplicado después en la vida diaria, de manera tal que se amortiguan las respuestas emocionales

Objetivos de la Sofropedagogía:

- Desarrollar la inteligencia emocional.
- Potenciar la atención-concentración.
- Ejercitar de forma particular la memoria con métodos específicos.
- Reforzar la personalidad del alumno.
- Fomentar una actitud positiva ante el estudio y los exámenes.
- Reforzar valores, como el respeto hacia uno mismo y hacia los demás.
- Potenciar la voluntad.
- Controlar el estrés y las emociones en el ámbito personal y en el aula.
- Facilitar la toma de decisiones a través del control emocional.
- Mejorar la sociabilidad.

que generan las situaciones de tensión que todos hemos de aprender a afrontar.

Con la práctica del entrenamiento del MARD, el ser humano va viendo potenciados sus sentimientos de autoseguridad y autoconfianza, y mejorar con ello su autoconcepto y su actitud ante la toma de decisiones.

El Método Abreviado de Relajación Dinámica Aplicado al Niño del Dr. Espinosa (MARDAN)

Se trata del mismo método, pero adaptado al área existencial del niño. En el desarrollo de las técnicas, el niño aprende a conocer y a potenciar un esquema corporal armónico y equilibrado, plataforma imprescindible para el desarrollo de su inteligencia y personalidad. Este método dispone de toda una información programada que se apoya en una información visual (diapositivas, láminas) en la que se representan escenas con las que el infante puede verse claramente identificado en sus situaciones vitales. Ayudándose de ellas, el profesional puede, de forma razonada, llegar mejor a la consciencia del niño, ayudándole a conocerse mejor y a mejorar sus actitudes y comportamientos, así como a conseguir que se controle por sí mismo en los momentos de desajuste emocional en la escuela, en casa o con sus ami-

El Método de Entrenamiento Sofrológico de la Memoria (MESM)

Es un método que tiene como objetivo fundamental el ejercitar la memoria de la persona que lo entrena. Puede ser utilizado en la Educación Secundaria, en Bachillerato y en la Universidad, así como en la preparación de oposiciones. Este método se aprende y aumenta enormemente su eficacia si previamente se ha entrenado el Método Abreviado de Relajación Dinámica.

En definitiva, la Sofrología brinda a la Pedagogía diferentes métodos y técnicas que ayudan al ser humano a potenciar y a equilibrar su persona y su personalidad, facilitando el desarrollo de su inteligencia y su aprendizaje.

El Colegio de Filosofía, Letras y Ciencias de Madrid (Colegio de Pedagogos) en colaboración con la Escuela de Sofrología Española (ESE), ha programado un taller teórico práctico de Sofrología para dar a conocer esta propuesta científica entre los profesionales de la Pedagogía.

Fecha: 18 de febrero de 2015
(18,30 horas)

Lugar de celebración:

Fuencarral, 101 (Madrid)

Teléfono: 914 471 400

Mail: info@cglmadrid.org

Asistencia gratuita

* Es necesario hacer la reserva de plaza en el taller por tfo o por mail.

Instrucciones para dar en el blanco

Jorge Casesmeiro Roger

Colegio de Pedagogos de Madrid

Consultor del Gabinete Psicopaidos

«En la Olimpiada, media hora antes de salir al estadio, el entrenamiento sofrológico que realicé me aportó una enorme tranquilidad, sentida en todas las áreas de mi cuerpo (...). La vivencia que tuve al salir al estadio y pisar la zona de tiro fue la de no sentir la menor inquietud, una tranquilidad del 120% en el justo momento de tensar el arco, apuntar y soltar la flecha». Es el testimonio del arquero Antonio Rebollo sobre el disparo al pebetero olímpico que inauguró la llama ceremonial de Barcelona 92.

Así lo recoge en su libro *Sofrología. Olimpismo y deporte profesional. Altos rendimientos* (1993) el Dr. Mariano Espinosa, hoy director de la Sección Española de la Escuela Internacional de Sofrología, y que por aquel entonces entrenó a Rebollo y a otros atletas. Y es que son varios los deportistas de elite que han atribuido parte de su éxito al entrenamiento sofrológico, como Severiano Ballesteros o Cayetano Martínez de Irujo.

La Sofrología ha sido designada ambiciosamente como ciencia de la consciencia humana, y más modestamente como un conjunto de métodos y técnicas de relajación. Constituye, en cualquier caso, una propuesta científica relevante. Y tiene la cualidad de ser una disciplina germinada en España. Su fundador fue el neuropsiquiatra de ori-

gen colombiano Alfonso Caycedo, que bajo la dirección y con el apoyo de López Ibor creó en el hospital provincial de Madrid un subdepartamento de hipnosis y relajación – luego de sofrología clínica– con rango académico.

La Sofrología es una propuesta científica que se basa en un conjunto de métodos y técnicas de relajación

Estamos en 1960. Caycedo viaja luego a Suiza para estudiar con Binswanger, psiquiatra y fenomenólogo, y dotar así a la Sofrología de fundamento psicofilosófico. Allí conoce a su futura mujer y, observándola practicar yoga, decide seguir su búsqueda en Oriente. Viaja entonces dos años por la India, el Tíbet y Japón. Y de sus investigaciones sobre el yoga, el budismo y el zen emerge su síntesis definitiva: un método occidental de relajación dinámica con base médica, permeado por elementos orientales.

A su regreso, Caycedo se instala en Barcelona, y entre los años 60 y 80 la Sofrología cuajará entre diver-

sos especialistas: Psiquiatría, Psicología, Estomatología, Pediatría... Cabe destacar su influencia en la ginecología, concretamente por sus aplicaciones en el ámbito de la preparación a la maternidad que llevó a cabo el Dr. Álvaro Aguirre de Cárcer. En 1988, Caycedo acuñó el concepto «Sofrología Caycediana» para continuar su singladura por separado. Que unos le siguieran y otros no, prueba que la Sofrología era ya un proyecto también viable al margen de su fundador. Una propuesta, además, a la que hay que agradecer la consideración que siempre ha tenido con la Pedagogía. *La Sofrología. ¿Una revolución en Psicología, Pedagogía, Medicina?* (París, 1977), titulaban ya entonces Boon, Davrou y Macquet.

Hoy, un título menos revolucionario pero de enjundioso contenido didáctico lo tenemos en «Pedagogía y Sofrología» (*Cuadernos de Pedagogía*, núm. 340, noviembre 2004, pp. 34-38), artículo donde el Dr. José Jiménez López desgrana una experiencia evaluada de entrenamiento sofrológico en Educación Secundaria. Excelente augurio, en resumen, que un médico y una pedagoga encuentren en el CDL un espacio donde compartir sus proyectos con la comunidad educativa. A ver si entre todos conseguimos hacer diana en esto de la educación.