

## MEDISOFIA: Sofrología y Psicooncología®

Sofrología, etimológicamente, viene de las raíces griegas: SOS (Equilibrio), PHREN (Psique) y LOGOS (Estudio) y significa: Estudio de la Consciencia en Equilibrio. Es un Método Científico que estudia la Consciencia Humana y los Valores Existenciales del Ser. Sirve para establecer el equilibrio cuerpo-mente.

Tiene su base en la Fenomenología, que aporta sus bases filosóficas.

La aplicación de las técnicas sofrológicas a nivel terapéutico, preventivo (mayor resistencia ante problemas de origen psicosomático), mejora la Calidad de Vida. Se utiliza en Ciencias de la salud, humanas, Utiliza la RDC (Relajación Dinámica de Caycedo), método que utiliza técnicas de Relajación (que ayuda a disminuir los efectos secundario de la quimioterapia,...), técnicas de Respiración, estrategias de Activación Mental, que tiene como fin el conocimiento de sí mismo, y el desarrollo de la Consciencia. De forma progresiva la persona aumenta la Percepción de su Corporalidad, sus Emociones, sus Pensamientos, Conducta, Valores Existenciales y Mejora las Capacidades.

Muchos Enfermos de Cáncer, tienen que volver a revisar y aceptar su corporalidad, así como considerar que se ven afectados por los aspectos psicosociales y psicobiológicos, etc.

Con la Sofrología ejercitan la capacidad de programar el futuro de forma positiva.

**Gemma-Isabel García Crespo**  
Master Especialista en Sofrología  
Caycedana, Psicóloga Social, Especialista  
en atención a Víctimas, Psicooncóloga (en  
formación). Miembro de la SEPO (Sociedad  
Española de Psicooncología). Directora de  
Medeafic, Centro de Sofrología y  
Salud, Creadora e Instructora del Método  
MEDISOFIA.

El método **MEDISOFIA**, etimológicamente: \*MEDICINA DE LA SABIDURÍA\*; MEDI: Medicina, Meditación; SOFIA: Sabiduría.

Es una psicoterapia de orientación Humanística que tiene en cuenta aspectos psicosociales, psicobiológicos del ser humano. Tiene su base en la **Sofrología**. Se complementa con otras técnicas: **Reestructuración Cognitivo-Conductual (víctimas), Filosofía, Logoterapia, Psicooncología, Psicografología, PNL, Comunicación, Habilidades, etc..**

Este método registrado tanto en patentes y marcas, como en propiedad intelectual, complementa tratamientos, personalizados para cubrir necesidades a todos los niveles, partiendo de las características de desarrollo personal básicos, hasta llegar a los conceptos y estrategias de mayor elaboración, logrando armonizarlos para optimizar los resultados personales individuales.

Tiene aplicaciones a nivel terapéutico, pedagógico, preventivo, etc.

Es un tratamiento que necesita invertir poco tiempo, y cuyos resultados duran toda la vida, dependiendo de la práctica de los ejercicios.

Nace con el fin de ofrecer servicios para desarrollar capacidades y valores de las personas y mejorar la calidad de vida.

Es una terapia complementaria para: medicina, dolor, cuidados paliativos, psiquiatría, medicina interna, profilaxis y rehabilitación de enfermedades cardiovasculares y respiratorias, enfermedades crónicas, soporte a familiares de enfermos, preparación al parto, geriatría, psicología, (ansiedad, fobias, insomnio, memoria, psicósomática, duelos etc), estética, fisioterapia, dermatología, odontología, enfermería, logopedia.

También se utiliza a nivel empresarial: PRL y Salud laboral, mejora de la productividad, motivación, negociación, gestión del tiempo, afrontamiento de cambios, etc..

Se puede utilizar como Psicoterapia Complementaria con Enfermos de Cáncer y Familiares; También complementaria de la Psicooncología, y para la mejora de calidad de vida laboral y personal de Profesionales de la Salud, (Enfermería)...

Practicada por Enfermos de Cáncer y Familiares tiene los siguientes beneficios:

- ◆ Control de Estrés (miedo, ansiedad, depresión-que duplica el riesgo de mortalidad-...)
- ◆ Mejora de la Calidad de Sueño
- ◆ Aceptación de situaciones nuevas (Duelo)
- ◆ Potencia la Autoestima
- ◆ Mejora de la Inmunología
- ◆ Tratamiento Complementario para el Dolor (Reducción de consumo de Analgésicos)
- ◆ Cuidados Paliativos

◆ Aceleración del proceso de Recuperación Postraumático, y/o Aceptación de situación terminal si fuera el caso, etc..

En la Familia: Mejora la Comunicación en Momentos Difíciles, además de Mejorar la Calidad de Vida con los Beneficios que aporta la práctica de la Sofrología.

Los estados de ánimo deprimidos pueden influir en determinados Cánceres. En el transcurso de la enfermedad, ayuda a paliar los conflictos psicológicos, alteraciones de la personalidad, que pueden presentarse. Se trata de reforzar la Actitud ante la Enfermedad, mejorando la Motivación en su Recuperación y/o Aceptación de situación terminal, si fuera el caso.

### La Psicooncología:

Disciplina derivada de la Psicología para la atención y cuidado del enfermo de cáncer y familiares, tanto a nivel emocional, cognitivo, motivacional, cuidados paliativos, etc. Teniendo en cuenta aspectos biológicos, psicológicos, sociales y en permanente comunicación con el resto de especialidades médicas que componen el equipo, para la mejora del afrontamiento de una enfermedad, (que además está estigmatizada socialmente), con el fin de humanizar la salud, apoyando intervenciones, de forma personalizada, teniendo en cuenta el entorno y situaciones personales. Es consustancial a la Oncología. El psicooncólogo es parte del equipo global, junto con oncólogos, enfermeras, radiólogos, psiquiatras, etc.

El método MEDISOFIA, le sirve al profesional de la Salud, como herramienta y estrategia, para regular el estrés laboral y personal, aportando herramientas para aprender a relajarse, concentrarse, comunicarse mejor y tener mejor rendimiento profesional y personal. Lo que mejora el Resultado Operativo de los Pacientes a los que atienden: Intervenciones educativas, Información, Comunicación con el paciente, atención para actuar en tiempo-mejorando la planificación- y forma, apoyo en situaciones de Duelo, tratamiento complementario al dolor, adaptando éstas técnicas a los pacientes, evitando el burnout de la profesión, toma de decisiones con serenidad, preparación mental del paciente ante pruebas diagnósticas y terapéuticas, complementa a cuidados específicos a pacientes ostomizados, etc.

Mejora de la gestión de Tratamientos y Cuidados con Seguridad, Confianza e Ilusión●

### Nota:

Esta disciplina (sofrología y psicooncología) fue presentada en el Congreso Nacional de la Sociedad Española de Psicooncología, en el año 2005, por decisión de la aprobación de la comunicación del comité científico de dicho evento en sección: Intervenciones en Oncología, "Psicología y Cáncer en el siglo XXI".

Así mismo, se presentó en el XI Congreso Nacional de la Sociedad Española de Enfermería Oncológica, en próximo congreso de Granada, Mayo-Junio 2007.