

Medio	El Mercurio
Fecha	5-4-2011
Mención	Se nombran los talleres de Mindfulness que se realizan en la UAH.

GUÍA:

EL BOOM DE LOS talleres antiestrés

¿El tiempo no le alcanza? ¿Anda irritable? ¿Estamos en abril y ya está cansada? Cada día son más las personas que se sienten estresadas y agotadas, pero cada día son más también quienes deciden ponerle atajo, sacudirse la costumbre y aprender una y tantas técnicas como sea necesario para recuperar la vitalidad, el centro y quizás también la alegría de vivir.

Por PAULA ANDRADE D. (*)



"La ansiedad no me dejaba la cabeza en paz. La ansiedad ya no me funcionaba para sobrevivir, sino que se traspasaba a otro plano", dice una de las asistentes a los talleres antiestrés. En ellos enseñan desde técnicas respiratorias provenientes de la India hasta otras bionérgicas y cuánticas. En la foto, los alumnos de la Fundación El Arte de Vivir durante sus ejercicios.

Se subía al jeep y comenzaba la carrera. Ana Elisa Gómez conducía su Ssangyong Rexton a toda velocidad de la casa a la oficina y de la oficina a la casa. Así es como fácilmente llegaba a los 140 kilómetros por hora bajando por Príncipe de Gales o Echeñique, dependiendo del día, o tragándose el pavimento de la Costanera Norte cuando volvía desde el centro.

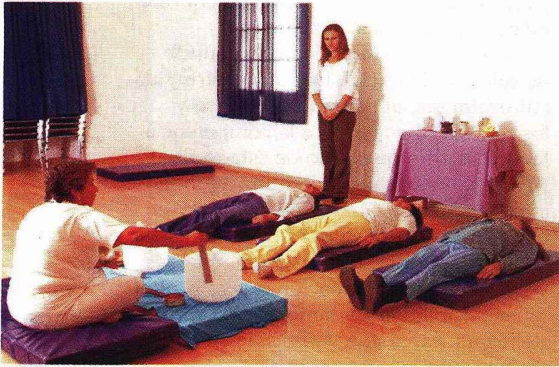
Rápido. Todo muy rápido.

Ana Elisa Gómez, de 37 años, casada y mamá de un hijo de 12, se recuerda a sí misma: "Era enero, después de todo el estrés de fin de año. Tenía mucha pena, no podía dormir, me dolía todo, estaba en masoterapia y no funcionaba, estaba en pilates y no funcionaba, con energía cero y todo eso sumado al proceso de ansiedad que tiene uno cuando trabaja en lo que yo trabajo, que es dirigir, cargos de responsabilidad, manejos de plata, presión muy fuerte de resultados en las ventas".

—En pocas palabras, ¿estresada?

—Estresada. La ansiedad no te deja la cabeza en paz. La ansiedad ya no te funciona para sobrevivir, sino que se traspasa a otro plano y no te deja vivir.

Entonces vino el punto de inflexión: leyó en las páginas de esta misma revista una pe-



"Bienestar a Mil". Eso prometen los talleres del Centro de Estudios para la Calidad de Vida. Son expertos en biomagnetismo.



JUAN EDUARDO LÓPEZ

"Fue como haber soltado un nudo, se me abrió el pecho y la garganta, estaba tan apretado, lloré mucho, fue una catarsis", dice una de las asistentes del taller del centro Ramdas Rai.

queña nota anunciando un taller para liberar y manejar el estrés en el centro Ramdas Rai de La Reina, en Santiago. Le llamó la atención que convocaba a "cualquier persona". "No era elitista", en sus palabras.

Asistió al taller (a la mitad, en realidad, porque no tenía más tiempo) y hoy dice que su visión ha cambiado. Ana Elisa Gómez sigue desempeñándose como directora de marketing de la recién creada Universidad Los Leones, donde está a cargo de las unidades de marketing y comunicaciones. Pero los lunes, miércoles y viernes decidió terminar más temprano la jornada y llegar a su casa a las tres de la tarde. Ya no usa celular. Todos los días se reserva tiempo para sí misma. Y se bajó de su 4x4 petrolera con tres filas de asientos. Ahora maneja un sedan que le presta su marido. Así, dice ella, se mantiene al nivel de todos: "No ves la vida como de arriba, los ves iguales a ti y empiezas a respetar al auto chico, las micros, los peatones, te preocupas por los hoyos y ya no pasas por encima de todo".

Desde la U

Como Ana Elisa Gómez, hay muchas mujeres que han resuelto enfrentar el problema del estrés como lo que es: una "respuesta de alerta que se vuelve crónica y por lo mismo permanece por un lapso mayor del que puedes sostener a nivel fisiológico, emocional y psíquico", en palabras de la psicóloga Patricia Pérez, coordinadora del Departamento de Promoción de la Salud Psicológica de la Universidad de Santiago de Chile (Usach).

Es decir, una condición que genera un "desgaste energético importante" y que normalmente va aparejada de ansiedad: ese "estar expectante, inquieto, tenso, acelerado", como explica la psicóloga Patricia Gallero, relatora del "Taller clínico de ansiedad" de la Usach.

Es allí, en la Usach, donde se realizan talleres para que los estudiantes aprendan a manejar el estrés. En dos años y medio, más de 200 alumnos han asistido a clases gratuitas de manejo de estrés, manejo de la ansiedad ante el rendimiento, taller clínico de ansiedad y taller de meditación. ¿Resultado? "Cuando llegan a consultar, la ansiedad los maneja. Cuando termina el taller, ellos manejan la ansiedad", resume Patricia Pérez.

Se trata de una tendencia que poco a poco se ha ido instalando en distintos espacios. Más allá del ámbito universitario, en Santiago se organizan talleres para manejar las fuentes de estrés con toda clase de herramientas: desde técnicas respiratorias provenientes de la India como las que enseña la fundación El Arte de Vivir, hasta técnicas bionérgicas y cuánticas como las que se practican en el Centro Clínico de Estrés y Dolor Crónico.

Con más de una década de funcionamiento, en este centro se dictan talleres y se atienden unos 30 pacientes mensuales con estrés, depresión, cansancio, fibromialgia y dolores de cabeza crónicos. "Si el paciente se compromete, siempre tiene éxito", sostiene la neuróloga Andrea Chávez, terapeuta bionérgica kun-li, una antigua ciencia de los Himalayas.

En el ex Hospital San José también se está llevando a cabo una iniciativa para beneficio de vecinos y pacientes de los hospitales y consultorios del sector norte de Santiago. Entre paredes viejas pero reconstruidas con delicadeza que hoy tienen rango de Monumento Nacional, funciona el Centro de Estudios para la Calidad de Vida (CECV).

Se trata de un organismo dinámico dirigido por la matemática Marina Zolotoochin, que lleva a cabo el programa

“Bienestar a Mil”: los participantes reciben una terapia integrada de aromas, cuencos, música, yoga y terapia floral que finaliza con un té de hierbas.

Marina Zolotoochin lo pone así: “Ya no es bien aceptado llegar y decirle al doctor necesito que me dé remedios para sentirme bien, si resulta que como en exceso, tomo en exceso y trabajo en exceso. Estas señoras que vienen al programa, muchas veces derivadas de los hospitales, tienen la tremenda ventaja de haber asumido la responsabilidad de su propio bienestar”.

Los “Talleres de reducción de estrés basados en la atención plena” (Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR, por sus siglas en inglés) también nacieron en el ámbito hospitalario y para pacientes poli-consultantes a quienes la medicina tradicional no les estaba bastando.

Hoy los talleres MBSR están establecidos en la retina santiaguina como un camino eficiente y amable para mejorar la calidad de vida, mediante el desarrollo de habilidades de Mindfulness o “atención plena”. Aunque el concepto es de origen budista, está incorporado de forma secular para que cualquier persona se entrene en “prestar atención al momento presente, de forma intencional y sin juicios”.

Una de las profesionales que dirigen estos talleres es la psiquiatra Isabel Barros, jefa del Programa de Depresión, Ansiedad y Conducta del Hospital Psiquiátrico. A

su juicio, las mujeres resultamos enormemente beneficiadas con el taller:

“La mujer ha tenido una expansión de roles exponencial. De estar restringida culturalmente al cuidado de la casa y los niños, se ha abierto a la competencia laboral. Como resultado de esta multifuncionalidad, queda con una agenda completamente copada en tiempo y en emociones y con un pool de respuestas ya establecidas. Eso hace que no tenga posibilidad de información nueva y, al no tener posibilidad de cambiar este patrón de respuesta, puede desencadenar respuestas no idóneas frente al estrés”.

Para Sat Jiwan Kaur, una de las sanadoras que imparte el curso de liberación y manejo de estrés del centro Ramdas Rai, hay otra particularidad: “La naturaleza femenina es de contención, tenemos la energía lunar, la que acoge, contenemos al hombre, los hijos, las amigas. Por eso es tan importante aprender a contenernos a nosotras mismas”.

Unas 700 personas han asistido al curso de liberación y manejo de estrés, la mayor parte mujeres. La publicista Ana Elisa Gómez es una de ellas: “Fue como haber soltado un nudo, se me abrió el pecho y la garganta, estaba tan apretado, lloré mucho, fue una catarsis”.

(*) Paula Andrade D. es periodista e instructora de Hatha Yoga.

CALENDARIO DE TALLERES EN SANTIAGO

7 DE ABRIL: Curso Parte 1 de El Arte de Vivir. Cada jueves comienza un nuevo curso. \$75.000. Heriberto Covarrubias 82. 723 6415. www.elartedevivir.cl

7 DE ABRIL: Taller de Reducción de Estrés Basado en la Atención Plena (MBSR) con la psiquiatra Isabel Barros. 8 sesiones. Jueves a las 19.00 hrs. \$80.000. 7-757 5316. isabarrosw@gmail.com

12 DE ABRIL: Taller “Bienestar a Mil” del Centro de Estudios para la Calidad de Vida. Todos los martes. \$3.000. San José 1053 (antiguo Hospital San José). Contacto: direccion@cecv.cl. www.calidad-de-vida.cl

30 DE ABRIL: Taller de Manejo y Liberación de Estrés del centro Ramdas Rai. \$30.000. 7-453 4561, centrosanacion@ramdasrai.cl. www.ramdasrai.cl

14 y 15 DE MAYO: Taller Anti Estrés del Centro Clínico de Estrés y Dolor, basado en

técnicas de la medicina bioenergética kun-li y medicina cuántica. Av. Los Leones 877. 415 1010. www.antiestres.cl

31 DE MAYO: Taller de Reducción de Estrés Basado en la Atención Plena con el psicólogo Ricardo Pulido, Universidad Alberto Hurtado. \$100.000. 889 7425, mindfulness@uahurtado.cl

1 DE JUNIO: Taller de Reducción de Estrés Basado en la Atención Plena (MBSR) con el psiquiatra Sebastián Medeiros, UAH. Mindfulness@uahurtado.cl

3 DE JUNIO: Taller de Reducción de Estrés Basado en la Atención Plena con la psiquiatra Isabel Barros. Contacto: 7-757 5316.

21 DE SEPTIEMBRE: Taller de Reducción de Estrés Basado en la Atención Plena con los psicólogos Bárbara Porter y Claudio Araya. Centro de Atención Psicológica, Universidad Adolfo Ibáñez bporterj@gmail.com y carayav@gmail.com