

Relajación Dinámica

Guía práctica de ejercicios psicofísicos
para eliminar la **ansiedad** y el **estrés**

Julio Zarco



RELAJACIÓN DINÁMICA

**Guía práctica de ejercicios
psicofísicos para eliminar la ansiedad
y el estrés**

Julio Zarco

www.relajacion-dinamica.guiaburros.es

© 2022 Julio Zarco

© 2022 Editatum S.L.

Título: GuíaBurros: Relajación Dinámica

ISBN: 9788419129314

DL: M-11509-2022

Printed in Spain

Sobre el autor



Julio Zarco es médico de familia y doctor en Humanidades por la Universidad Complutense de Madrid donde imparte docencia de psicología médica y psiquiatría. Durante más de tres décadas ha compartido su vida profesional entre el ejercicio clínico asistencial en varios centros de salud de Madrid, la docencia universitaria y responsabilidades en la gestión sanitaria. Durante ocho años fue Presidente Nacional de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria y primer Director técnico del Museo Nacional Infanta Margarita de la Real Academia de medicina. Durante casi cinco años dedicó su profesión a la gestión sanitaria siendo director general de atención al paciente y Viceconsejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid. En la actualidad desempeña el puesto de subdirector gerente del Hospital Clínico San Carlos de Madrid y el de Presidente de la Fundación Humans para la promoción de la humanización de la asistencia sanitaria.

Julio estuvo influido siempre por la figura de su profesor Pedro Laín Entralgo y ha dedicado su actividad académica a la antropología médica y a la relación entre medicina y

literatura titulando su tesis doctoral: “Análisis de la obra narrativa de Gustavo Adolfo Bécquer desde la perspectiva de la psicología arquetipal”. Amigo y discípulo de escritores como Antonio Gala, Luis Mateo Díaz o José Luis Sampedro, siempre ha combinado la poesía y la narrativa para llegar a la percepción y conocimiento de la persona enferma desde una óptica integral. De la misma manera su conocimiento de la simbología, la mitología y las tradiciones místicas le han convertido en un estudioso prácticamente de la meditación y de la consciencia.

En su haber el autor ha escrito entre otros: *La sombra del dolor*; *Ser y estar sano: cultura de la salud*; *El arte de ser médico*; *Encuentros con el silencio* y *GuíaBurros: La enfermedad como experiencia de transformación*.

Agradecimientos

A Dulce, Moisés y Sara y a mis dos ángeles personales de la guarda Yumara y Moisés, todos habitando en mi corazón.

A mis maestros C.G. Jung, James Hillman y Viktor Frankl que me han ayudado en mi desarrollo personal y profesional.

Prólogo

Por **Felipe Chavida**

Conocer la publicación de esta obra sobre Relajación Dinámica ha sido para mí una gran alegría. Su principal aportación consiste en ser una herramienta práctica que permitirá la realización de lo que enseña; y esto no es, por desgracia, excesivamente frecuente en nuestro ámbito profesional. Los médicos de familia disponemos de un excesivo número de textos que, presuntamente, están concebidos para posibilitarnos mejorar nuestro ejercicio profesional y que en la realidad difícilmente lo consiguen. Y no lo hacen porque su contenido no permite la inmediata puesta en marcha de lo que enseñan, sino que exigen una compleja elaboración intermedia que tenemos que realizar por nuestra cuenta. Eso explica el hecho paradójico de la asistencia a numerosas actividades de formación que provoca pocos cambios en nuestro ejercicio cotidiano. Esta guía práctica es realmente práctica y realmente nos guía hacia nuestro objetivo.

Y este es el segundo valor que quiero destacar: su contenido, la materia sobre la que nos instruye y el campo de actuación que pone a nuestro alcance. Los que hace años accedimos a la formación sobre sofrología y Relajación Dinámica hemos podido comprobar el beneficio que estas técnicas aportan a nuestros pacientes. Sin embargo, ninguno nos hemos decidido, en lo que yo conozco, a recogerlas de esta forma, por escrito. Este material servirá para iniciar a muchos en ellas y, para poder retomarlas a todos aquellos que fueron iniciados y no las han practicado. Servirá también este material para poner en contacto a

nuestros pacientes con unas potencialidades que habitualmente buscamos fuera y que, en realidad, llevamos dentro. Estas técnicas han permitido a muchos pacientes prescindir de —o disminuir— determinadas farmacoterapias. Y a muchos otros les ha permitido enfrentarse a la realidad de otra forma, más sana, con mayor capacidad de disfrutarla. Esta posibilidad de disfrutar de la realidad cotidiana, de las pequeñas cosas que la forman, es la base del bienestar psíquico al que debemos aspirar y constituye un elemento fundamental de prevención de múltiples disfunciones personales y relacionales.

He de felicitar, por tanto, a su autor, el doctor Julio Zarco, por la decisión de escribir esta obra. Los que le conocemos sabemos que esto no es casual o anecdótico, sino que se enmarca en su amplia formación humanística y en su planteamiento de la asistencia sanitaria como una actividad que, ante todo, debe tratar de eliminar o disminuir el sufrimiento. Y digo el sufrimiento y no el dolor, porque formas de sufrir hay muchas. Y porque ve en sus pacientes a personas, aborda sus problemas de una manera integral y, cuando corresponde, enseña técnicas de relajación dinámica. Gracias a su decisión, muchos otros pacientes van a beneficiarse de ellas.

Felipe Chavida

Médico de Familia. Presidente de la Sociedad Española de Medicina Rural y Generalista (SEMERGEN).

Prólogo

Por **Celso Arango**

Uno de los aspectos más preocupantes en la vida actual es la disociación entre la teoría y la práctica, entre lo que se dice y se hace, entre lo que aprendemos y lo que realmente llevamos a cabo. Todo profesional de la medicina sabe que la prevención es menos costosa que el tratamiento y que en la base de la salud, está la promoción de la misma, luego la prevención primaria y sólo después las intervenciones enfocadas hacia la prevención secundaria y terciaria. Sin embargo, somos en muchas ocasiones los profesionales de la medicina los que rápidamente olvidamos lo aprendido o no ejercemos aquello que sabemos es coste-eficiente y mejor para el bienestar de las personas. En nuestra descarga debo decir que en ocasiones esto no es así porque el sistema sanitario está demasiado enfocado para terciar cuando las cosas ya han ido mal y muy poco o nada orientado para evitar que así sea.

El no escuchar a sabios como don Juan de Palafox y Mendoza que nos avisó hace más de cuatro siglos que los reinos que se gobiernan con remedios en lugar de con prevención están abocados al desastre nos ha llevado a situaciones como la vigente. Nos mata la urgencia y nos olvidamos de lo importante.

Esa disociación imperante es algo que sin duda no le ocurre al autor de este libro, por lo que su publicación debe ser celebrada, más aún en momentos como el que nos toca vivir. Herramientas pedagógicas como este libro son de gran utilidad para la sociedad en general.

La promoción de la salud debe ser universal, pero si esto no es viable debe ser al menos posible en personas vulnerables (prevención selectiva) y en contextos que aumenten los factores de riesgo, como lo es sin duda el actual. España es a día de hoy uno de los países del mundo con mayor

prescripción de benzodiacepinas, fármacos que tienen sin duda una gran eficacia para multitud de patologías pero que no deben nunca utilizarse como primera elección, entre otras cosas por su tolerancia y riesgo de producir adicción. No podemos tampoco prevenir trastornos con fármacos ansiolíticos ni matar la angustia propia de la vida cotidiana con bioquímica. Decía el Profesor Gregorio Marañón hace ya unas décadas “Ahora los psiquiatras y todos los médicos — que todos somos un poco psiquiatras...— han emprendido una campaña alarmante para aniquilar la angustia. Si lo consiguieran, el torrente fecundo que es la vida humana, amputada de inspiración, se tornaría en pantano ineficaz”. Son estas palabras, tan apropiadas entonces, probablemente de aún mayor relevancia en nuestro tiempo. En un mundo actual en el que los pilares fundamentales del bienestar humano parecen resquebrajarse, en el que las crisis emocionales y los trastornos mentales, en concreto ansiosos y afectivos, tienen incidencias crecientes y sin precedentes, libros como el que tiene en la mano se convierten en tesoros de salud.

Es sin duda el Doctor Julio Zarco una de las personas más indicadas para escribir un libro como este. Lo es por múltiples motivos, como profesional de la medicina y especialista en medicina primaria, como profesor de psicología médica, como gestor de sanidad que conoce las medidas más coste eficientes en nuestro campo y lo es sin duda por experiencia de vida. El Doctor Zarco reúne las características para convertirse en lo que lleva muchos años siendo, un excelente docente que hace sencillo lo complejo, que no pierde el tiempo con los adornos y se centra en lo pragmático. Sus alumnos son los que mejor lo saben.

Las técnicas que aparecen en este libro son preventivas y terapéuticas, están indicadas en personas sanas y en