

*La Sofrologia:*

*Instrument complementari de les  
cures infermeres*

**Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona**

Barcelona, 30 de desembre de 2011

COL·LEGI OFICIAL  
INFERMERES I INFERMERS  
BARCELONA

---





Aquest document ha estat elaborat des del Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona (COIB), a partir del treball realitzat per Núria Cuxart Ainaud amb la col·laboració de Sandra Santiago Fernández de la Direcció de Programes del COIB, per Montserrat Bayego Salvador i totes les infermeres membres de la Comissió de Teràpies Naturals i Complementàries del COIB, l'aportació de Maite Framis Montoliu del Servei de Biblioteca i Documentació Infermera del COIB i la revisió i presentació de Rosa Cabello Lázaro, Ana Belén Fernández Cervilla i Mercè Herrero.

ISBN: 978-84-695-1530-3



# Índex

|  |    |
|--|----|
| 1. Presentació   |    |
| 2. La Infermeria, en tant que disciplina professional i les teràpies naturals .....  | 1  |
| 3. Els marcs teòrics de la ciència infermera i les teràpies naturals: Aportacions rellevants de diferents autores infermeres.....  | 3  |
| 4. L'ensenyament de grau i postgrau de les teràpies naturals i complementàries en l'àmbit universitari.....  | 5  |
| 5. Activitats formatives realitzades pel Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona (COIB) relacionades amb la Sofrologia i l'acreditació de la Comisión de Acreditación de Formación Continuada del Sistema Nacional Salud..... | 11 |
| 6. Infermeres i infermers acreditats en Sofrologia: El Diploma d'Acreditació i Capacitació (DAC) en Instruments Complementaris de Cures Infermeres del COIB.....   | 13 |
| 7. Diferents treballs d'organismes infermers o de la salut que reconeixen la Sofrologia com a instrument de la pràctica professional infermera.....  | 15 |
| 8. Publicacions científiques amb evidència sobre els beneficis de la Sofrologia.....   | 19 |
| 9. Altres treballs que descriuen i profunditzen en la Sofrologia i els seus beneficis.....   | 21 |
| 10. Treballs publicats per la comunitat científica infermera en l'àmbit nacional i internacional sobre les teràpies naturals com a Instruments Complementaris de les Cures Infermeres.....   | 23 |
| 11. Fonts Consultades.....   | 29 |
| 12. Conclusions.....   | 31 |
| 13. Bibliografia.....  | 35 |



# 1. Presentació

La Sofrologia Caycediana és una escola científica, que estudia la consciència humana i la conquesta dels valors existencials de la persona. Va ser creada a l'any 1960 pel neuropsiquiatra Dr. Alfonso Caycedo i des de la seva creació fins a l'actualitat ha anat evolucionant transformant-se d'una disciplina exclusivament psiquiàtrica fins a una disciplina aplicada a diverses Ciències de la Salut, entre les quals s'hi troba la disciplina infermera.

La Sofrologia representa un humanisme universal axiològic i el seu mètode s'aplica com un entrenament vivencial dins les ciències de la salut i també en les ciències humanes, com la pedagogia, les ciències socials i l'esport. Mitjançant el seu mètode científic, inspirat inicialment en tècniques orientals com el ioga, budisme i zen ha estat adaptat a la nostra mentalitat i forma de vida i juntament amb l'habilitat del *terpnos logos*, s'acompanya a la persona vers un estat de calma, concentració i benestar a través de les seves tècniques, exercicis respiratoris i estratègies psicofísiques. Amb la practica repetitiva del mètode, es va activant la confiança i la seguretat en la persona, la recerca de harmonia física i mental i el desenvolupament de la capacitat d'entusiasme, d'esperança i d'il·lusió.

La Sofrologia és una disciplina basada en la fenomenologia (Husserl 1859-1938) que potencia la consciència, la llibertat i la responsabilitat de la persona. La fenomenologia s'utilitza com mètode per l'estudi de la consciència. Es tracta d'un mètode empíric i objectiu basat en l'experiència, com estratègia de coneixement. Intenta evitar tot prejudici, interpretació o condicionament i desenvolupa la introspecció i la intuïció com forma de coneixement.

Educar en salut és un repte permanent per a les infermeres, un compromís que implica a la vegada una acció i una direcció. La Sofrologia reuneix ciència, filosofia i art en el procés vivencial de descobrir, conquerir i transformar els valors existencials de la persona vers una consciència més harmònica.

Cuidar des de la consciència, implica veure a l'esser humà des de la mirada holística, és comprendre la seva multidimensionalitat física, psíquica, energètica, social i espiritual. Des de la filosofia humanista, el "cuidar", el tenir cura, pren una nova direcció relacionada amb la necessitat de contemplar a la persona en tota la seva totalitat existencial.

Tenir cura, esdevé l'objectiu fonamental de la infermera i per tant el seu treball ha d'anar encaminat a beneficiar totes aquelles condicions que puguin afavorir la manifestació de la persona en la seva condició de ser.

La Sofrologia, ajuda a tenir cura, en tres vessants principals. La primera vessant és la terapèutica, de forma única o complementaria a altres teràpies que pot dur a terme a la consulta o en el domicili de la persona atesa i es pot fer tant a nivell individual com en grup. És aplicable situacions relacionades amb patologies cròniques (diabetis, MPOC, HTA, fibromiàlgia, obesitat...) i en trastorns de la salut mental (ansietat generalitzada, depressió lleu, problemes d'estrès laboral, trastorns de la son (insomni)), malalties i factors de risc cardiovascular, Tabaquisme, Cardiologia: IAM (inseguretat, angoixa, memorització). L'objectiu és que la persona atesa incorpori les tècniques dins el seu propi tractament.

La segona vessant és la de la promoció de la salut i la prevenció de la malaltia, aplicable principalment en grup, i on l'objectiu és promoure hàbits saludables, desenvolupar capacitats,

combatre l'estrès, prevenir malalties d'origen psicossomàtic i millorar qualitat de vida. És també aplicable en intervencions a la comunitat, a les escoles, centres cívics.

La tercera i darrera vessant, la vessant pedagògica i docent, on principalment s'aplica dins el camp educatiu per millorar l'aprenentatge (capacitats d'atenció, concentració i memòria). És aplicable terapèuticament, en la manca de motivació, en els estudis, baixa autoestima, dificultats en la concentració.

L'aplicació de la Sofrologia és per a la infermera i l'infermer un valor afegit a les seves competències terapèutiques, docents i de promoció de la salut.

Aquest document, primer d'una sèrie que promet ser nombrosa, té com a objectiu "posar en valor aquest valor", recollint aquella informació més rellevant que emmarca l'ús de la Sofrologia com a Instrument Complementari de les Cures Infermeres i el posa a disposició d'aquelles infermeres i infermers interessats en la seva pràctica, el seu estudi i el seu desenvolupament.



## 2. La Infermeria, en tant que disciplina professional i les teràpies naturals

Les infermeres i els infermers, constitueixen un grup professional molt ben posicionat per oferir recursos naturals a través de les cures infermeres i, des de ja fa molts anys, s'han caracteritzat pel seu dinamisme i disposició per a la utilització dels instruments que siguin necessaris per a millorar la salut de les persones<sup>1</sup>. Conscients que els ciutadans i les ciutadanes recorren a aquestes formes d'atenció cada vegada amb més freqüència i de la necessitat de garantir la qualitat de les mateixes, el col·lectiu infermer ha treballat pel desenvolupament d'aquestes noves formes d'abordatge en el seu marc professional i disciplinar així com pel seu reconeixement<sup>2</sup>.

Des de la publicació del document del Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona (COIB), l'abril de 2004, que amb el nom *Instruments complementaris de les cures d'Infermeria*, aquesta corporació professional es posiciona respecte la utilització d'aquests instruments.

Aquest posicionament neix avalat per una llarga trajectòria d'exercici professional excel·lent en la pràctica i per una aposta decidida de formació en l'àmbit universitari. S'inicia així un camí d'unificació de criteris entre els professionals infermers<sup>3</sup>.

Prova d'aquest esforç per al consens, i tot i que pel context sanitari on està especialment vinculada la professió infermera ha fet aconsellable acceptar la denominació de "teràpies naturals" com a denominació comuna que reconeix l'existència de *diverses maneres d'entendre a la persona, el diagnòstic, la malaltia i el tractament, relacionades amb la tradició de les diferents cultures i que condiciona criteris o opcions mèdiques i terapèutiques distintes*, es recupera la denominació *instruments complementaris de les cures infermeres*<sup>4</sup> pròpia de la professió infermera a Catalunya.

Així, s'entenen les teràpies naturals en el context professional infermer: com un conjunt "d'instruments" que complementen als altres mitjans i instruments convencionals que la infermera<sup>1</sup> utilitza a l'exercici de la seva professió pel manteniment, promoció o conservació de la salut<sup>5</sup> alhora que permet fer-ho des de diferents perspectives<sup>11</sup>.

Són, doncs, per a les infermeres un mitjà per a proporcionar cures infermeres, eines imprescindibles pel desenvolupament professional infermer, però que com a instruments que són, així cal d'utilitzar-los, sabent que hi ha un objectiu final que transcendeix, que li dona sentit, que el justifica, que ens indica què volem aconseguir a través d'ells i que, per tant, diferencia l'oferta professional infermera de la d'altres professions sanitàries: les cures professionals infermeres<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> De la mateixa manera que ho fa el Consell Internacional d'Infermeres (CII), en aquest document, quan es fa referència a la "infermera", cal entendre que s'al·ludeix a professionals d'ambdós sexes.

<sup>11</sup> Tal i com es proposa en el Document Marc (2004), les infermeres s'han qüestionat sobre el significat d'aquestes modalitats terapèutiques en el si de la seva pròpia disciplina i sobre els termes que utilitzen al referir-se a elles (...). En el si de la disciplina infermera, no poden ser considerades com medicines complementàries i alternatives per la qual cosa el COIB adopta la denominació d'Instruments Complementaris de les Cures Infermeres (ICCI). Tot i així, en el present document, s'ha intentat respectar la denominació que fa cada autor/a, entenent, però, la idea de *teràpies* com a modalitats terapèutiques, que afavoreixen la salut.

Malgrat les moltes dificultats que s'han presentat en el camí cap el reconeixement de la infermera com a professional competent, amb capacitat d'utilitzar aquells instruments que la pròpia professió determini com a necessaris per assolir el seu objectiu professional -que no és d'altre que el tenir cura-, el marc normatiu vigent però, sobretot la tossuda evidència, fa que la utilització d'aquests instruments complementaris s'emmarquin dins la pràctica autònoma de la infermera, sense cap tipus de supervisió ni dependència i que es consideri una obvietat la autoritat i competència dels professionals infermers en el què conformen les seves quatre funcions principals: l'assistència, la docència, la recerca i la gestió en un context col·laborador i cooperatiu amb les altres professions de la salut<sup>7</sup>.

Coherents amb aquestes responsabilitats, el COIB ha estat en disposició d'assumir la responsabilitat i el liderat necessari per a impulsar i col·laborar amb les iniciatives més adients que ajudin, d'una banda, al desenvolupament professional i disciplinar de la Infermeria en aquest àmbit i, de l'altra, a que els seus professionals donin la resposta més adient a través de la seva pràctica professional a una demanda social ja demostrada.

### 3. Els marcs teòrics de la ciència infermera i les teràpies naturals: Aportacions rellevants de diferents autores infermeres

Són moltes les autores infermeres que, amb les seves contribucions particulars i rellevants, han permès l'avanç de la professió infermera, en la definició del rol dels seus professionals i en el camí cap a una concepció holística de les cures. En el desenvolupament de les teories del tenir cura, han anat sorgint i incorporant-se les idees, conceptes, principis i orientacions de les Teràpies naturals o Instruments Complementaris de les Cures Infermeres.

Algunes d'aquestes autores i les seves ensenyances, oblidades unes vegades o no suficientment considerades d'altres, són altament significatives en el context en el qual ens movem en aquest documents i poden ajudar-nos en l'anàlisi i reflexió. Algunes d'elles. Des de **Florence Nightingale** (cal recordar allò de "*Només la naturalesa cura i el que ha de fer la infermera és posar a la persona en les millors condicions per a que la naturalesa actuï*" i "*La infermeria hauria de significar l'ús apropiat de l'aire, la llum, la calor, la neteja i la selecció de la dieta i la seva administració amb el menor cost d'energia possible...*"); a **Eunice Inghan**: que va elaborar el primer mapa de les zones reflexes dels peus i que ha servit de base per a la pràctica i ensenyament de la reflexologia i la reflexoteràpia; **Marta Rogers**: quan descriu a la persona i a l'entorn com a "camps d'energia que interactuen i intercanvien entre si"; **Marie-Françoise Collière**: quan destaca com les dones, des de la més remota antiguitat, han proporcionat cures utilitzant les seves mans, el seu propi cos, les plantes, els olis, els massatges... i ho han fet per mantenir la vida i per a que aquesta continuï proporcionant cures d'acompanyament, d'estimulació, de curació i d'orientació en els diferents passatges de la vida, i quan aquesta es vegi amenaçada; i això és el que les cures han de continuar fent.

Posteriorment **Madelain Leininger**, promotora de l'anomenada "infermeria transcultural" i que destaca la importància de les cures culturals, de l'adaptació d'aquestes a elles –ajustar-nos a la salut i estil de cada persona reestructurant les cures- i de facilitar que les noves orientacions o hàbits siguin significatius per a les persones. El seu treball continua molt unit al de **Jean Watson** que assenyala que l'objectiu de la infermera és facilitar que les persones adquireixin "un grau superior d'harmonia entre la ment, el cos i l'ànima, que doni lloc a processos d'autoconeixement, d'autocuració" però també la llibertat d'elecció de la persona, el seu control i la seva responsabilitat. Juntament amb M. Leininger són les impulsores i representants més notables de "l'escola de pensament del Caring". O **Rosette Poletti**, que ja fa més de vint-i-cinc anys que va començar a ensenyar a la seva escola "Pràctiques de salut considerades holístiques", destacant la reflexologia, la visualització, la relaxació, etc<sup>8</sup>.

Com veiem, totes aquestes autores ens fan aportacions totalment congruents amb l'enfocament de les Teràpies Naturals o Complementàries i que, sens dubte, ens permetran continuar fent de la cura un art, l'art de percebre, entendre, comunicar i ajudar millor a les persones cuidades. Són expertes i erudites en la nostra disciplina. Amb les seves investigacions han contribuït al desenvolupament del cos del coneixement infermer, en el qual diferents aspectes de les Teràpies Naturals o Complementàries estan ja inclosos com a Instruments de Cures Infermeres<sup>9</sup>.



## 4. L'ensenyament de grau i postgrau de les teràpies naturals i complementàries en l'àmbit universitari

Com bé és sabut, són funcions de la Universitat entre d'altres, la creació, el desenvolupament, la transmissió i la crítica de la ciència, de la tècnica i de la cultura; la preparació per a l'exercici d'activitats professionals que exigeixin l'aplicació de coneixements i mètodes científics; la difusió, la valorització i la transferència del coneixement al servei de la qualitat de la vida, i del desenvolupament i la difusió del coneixement i la cultura a través de l'extensió universitària i la formació al llarg de tota la vida.

És doncs en aquest context on creiem que la formació ha de desenvolupar-se prioritàriament. Aquesta formació de caràcter universitari, pretén facilitar a les infermeres i els infermers, els coneixements i destreses necessaris per a la seva pràctica professional, així com el rigor metodològic i l'actitud d'autoperfeccionament constant que els constitueixi en agents de desenvolupament de la professió, tant des de la perspectiva de la intervenció com pel que fa al foment de la recerca i l'actualització constant de coneixements.

De tots és conegut que les universitats catalanes en general i les escoles universitàries d'Infermeria en particular, compleixen amb escreix amb aquestes funcions i és en el sí d'aquestes on el COIB precisa que, prioritàriament, cal desenvolupar la formació en instruments complementaris de les cures infermeres.

Són mostra d'aquests esforços fets des de l'àmbit universitari les 10 edicions de la Formació postgraduada en *Teràpies Naturals: Fonaments i aplicacions* que ofereix l'Escola d'Infermeria Sant Joan de Déu on un equip de professionals composts per metges, infermeres, llevadores, fisioterapeutes i farmacèutics de reconegut prestigi ofereixen aquest postgrau amb l'objectiu general d'assolir els coneixements teòrics i pràctics bàsics d'algunes formes preventives i terapèutiques complementàries, per tal de que els alumnes les puguin aplicar amb rigor i eficàcia un cop finalitzats els seus estudis.

Una altra oferta universitària important és el **Títol de postgrau: *Teràpies i instruments complementaris de les cures infermeres*** desenvolupat per l'Escola d'Infermeria de la Universitat de Barcelona (UB) iniciant la 1<sup>a</sup> edició 1998-1999 (18 crèdits i 18 alumnes), 2<sup>a</sup> edició 1999-2000 (18 crèdits i 16 alumnes), 3<sup>a</sup> edició 2001-2002 (18 crèdits i 18 alumnes) i 4<sup>a</sup> edició 2004-2005 (20 crèdits i 16 alumnes).

**A destacar:** En les activitats de lliure elecció de l'Escola d'Infermeria de la Universitat de Barcelona, s'ha ofert la Sofrologia com a matèria de lliure elecció per a alumnes dels ensenyaments d'Infermeria, Medicina, Podologia i Odontologia, amb un total de 38 alumnes formats en aquesta matèria (18 d'Infermeria, 12 de Medicina, 8 en Odontologia i cap en Podologia) i en el Màster d'Infermeria en Salut Pública i Comunitària. També a través de l'activitat "Sofrologia i Salut" organitzada per la mateixa Universitat.

L'Escola Universitària d'Infermeria Santa Madrona, va iniciar el 1997 la formació del Curs modular de postgrau "***Intervencions autònomes d'Infermeria. Relaxació i /o estimulació sensorial***" (20 crèdits universitaris) del que es van realitzar dues edicions amb 60 estudiants. L'any 2000 es va transformar en el Curs de postgrau "***Intervencions autònomes d'infermeria***

**per a un desenvolupament personal i professional: Teràpies Naturals”** amb un total de cinc edicions realitzades, la darrera va finalitzar l'any 2009 i un total de 178 estudiants.

Sens menyspreu a altres iniciatives, aquest exemple de l'Escola Universitària d'Infermeria Santa Madrona és probablement el més paradigmàtic en l'impuls decidit d'intervencions formatives en l'àmbit de les teràpies naturals en tots els seus programes de formació. La dinamització d'intervencions formatives amb professionals rellevants de l'àmbit internacional, com Rosette Poletti, Bàrbara Dobbs, Joel Savatofski i Janet Ziegler, de l'equip de Dolores Krieger<sup>10</sup>.

És, igualment, important consignar que des de l'any 1999 la mateixa Escola Universitària d'Infermeria Santa Madrona promou un nou espai, “l'Aula Oberta”, adreçat a totes les infermeres interessades en aprofundir en la seva formació en aquestes tres àrees temàtiques: la relació d'ajuda, les teràpies naturals i l'anàlisi de casos clínics. L'Aula Oberta sorgeix com a resposta a les inquietuds expressades per les infermeres, així com per aconseguir els objectius de formació permanent de l'Escola a fi de fer possible l'aprofundiment i l'intercanvi d'experiències de cara a realitzar pràctiques professionals cada vegada més reflexives i adaptades a les necessitats de l'entorn i de les organitzacions sanitàries i docents.

Pel que fa a la formació postgraduada, el Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona (COIB) i el Col·legi Oficial de Metges de Barcelona (COMB) impulsen una iniciativa intercol·legial i interuniversitària coherent amb el procés d'acreditació de sectors professionals no regulats que va iniciar el COMB l'any 2004 a través dels DIACAP (Diplomes Acreditatius de Capacitació) i que va seguir el COIB des de l'any 2008 a través dels DAC (Diplomes d'Acreditació i Capacitació) en Instruments Complementaris per a les Cures infermeres.

Una altra mostra d'aquesta voluntat d'entesa i coherència, ambdues institucions (COIB i COMB) han impulsat un programa de màster que pretenen donar coherència al procés acreditador i fomentar les bones pràctiques professionals. Aquesta iniciativa intercol·legial es comparteix també amb les universitats del nostre entorn, la Universitat de Barcelona (UB) i la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB), per sumar sinergies, rigor acadèmic i credencials universitàries i professionals.

En l'edició 2008-2010 la matriculació va ser de 34 infermeres i 16 metges i la de 2010-2012 de 32 infermeres i 11 metges.

El **Màster de Teràpia Naturista** –amb un primer any comú i un segon desdoblant en els recorreguts d'Infermeria Naturista i Medicina Naturista- té com a objectiu dotar l'alumnat llicenciat en Medicina i diplomant/graduat en Infermeria de la formació necessària per exercir com a professionals de la medicina i la infermeria naturista, per ampliar el ventall de possibilitats preventives, diagnòstiques i terapèutiques en la pràctica i promoure l'interès per l'estudi i la recerca en medicina i infermeria naturista. Ja va per la segona edició. Dins d'aquesta formació màster, en el seu segon any, **s'inclou la sofrologia**.

**A destacar:** A continuació relacionem aquelles publicacions de la literatura científica d'infermeres han treballat i han publicat sobre l'ensenyament d'aquestes teràpies i la seva integració en el currículum formatiu. En són exemples:

- Breda KL, Schulze MW. Teaching Complementary Healing Therapies to Nurses. J Nurs Educ. 1998; 37 (9): 394-97.

Com fan altres autors, Breda planteja que cal recuperar l'esperit d'aquestes orientacions, les quals mai haguéssim hagut d'oblidar o de reemplaçar totalment per una visió excessivament tecnològica i medicalitzada (López 2009).

- Fenton M, Morris DL. The integration of holistic nursing practices and complementary and alternative modalities into curricula of schools of nursing. Altern Ther Health med. 2003; 9 (4): 62-7.

Les escoles d'Infermeria en els Estats Units han respost amb l'ús creixent de les teràpies complementàries i alternatives dels usuaris amb la consegüent demanda de professionals de la salut amb coneixements en aquestes teràpies i la incorporació de pràctiques d'infermeria holística i modalitats complementàries i alternatives als seus plans d'estudi.

L'objectiu de l'estudi va ser determinar el grau en què les escoles d'infermeria dels EUA han incorporat pràctiques d'infermeria holística i modalitats complementàries i alternatives en els seus plans d'estudi.

Mitjançant enquestes electròniques enviades a 585 escoles d'infermeria nord-americanes, amb 125 respostes obtingudes, gairebé el 60% (n=74) de les escoles que van respondre utilitzen la definició de la pràctica integral infermera en els seus plans d'estudi de l'Associació Americana d'Infermeres Holístiques (AHNA) i estaven familiaritzats amb el pla d'estudis bàsic d'infermeria holística. La majoria (84,8%, n=106) inclouen modalitats complementàries i alternatives en els seus plans d'estudi.

Aquest estudi proporciona evidència preliminar sobre la incorporació de pràctiques d'infermeria holística i modalitats complementàries i alternatives en els seus plans d'estudi de les escoles d'infermeria nord-americanes, en resposta a l'ús creixent dels usuaris i la demanda de professionals de la salut que estan ben informats sobre aquestes modalitats.

- Fernández Cervilla AB, Salvador Ríos T. Formación y aplicación de las terapias complementarias en los cuidados de enfermería al paciente oncológico. Nursing. 2010; 28 (7): 52-7.

Estudi descriptiu transversal que té com a objectiu general analitzar la formació de les infermeres i l'aplicació de les teràpies complementàries (TC) en les cures infermeres al pacient oncològic. L'estudi es va realitzar a l'Hospital Duran i Reynals de l'Hospitalet de Llobregat, en les unitats d'hematologia clínica, teràpia intensiva, tractament programat, hospital de dia, oncologia mèdica, cures pal·liatives, consultes externes, suport de l'atenció continuada, servei d'oncologia radioteràpica i en l'equip de suport hospitalari, mitjançant un qüestionari elaborat que consta de dos apartats, un de dades demogràfiques i un altre apartat amb 8 preguntes específiques. Participants: Infermeres de l'àrea assistencial de tots els torns que treballin en les unitats esmentades.

S'obté com a resultats que el 58,8% de les infermeres han realitzat algun tipus de formació en teràpies complementàries (TC) i que les intervencions ment-cos són les més efectuades pel

que fa a formació, seguides de les teràpies manuals i les teràpies de base energètica. La relaxació-visualització és la teràpia que més apliquen les infermeres oncològiques.

Conclou que la formació de les infermeres oncològiques en les TC és fonamental per poder informar i assessorar els seus pacients i poder tenir-ne cura d'una manera més holística. La manca de temps i de disposició de l'hospital al reconeixement i valor de les TC són els principals factors de dificultat que es troben les infermeres oncològiques.

- Helms J E. Complementary and Alternative Therapies: a New Frontier for Nursing Education?. J Nurs Educ. 2006; 45 (3): 117-23.

El camp de l'anomenada medicina complementària i alternativa (CAM) és relativament nou a l'atenció occidental i la investigació científica. El públic nord-americà està adoptant l'ús de la CAM i, en conseqüència, els professionals sanitaris hauran d'integrar aquestes teràpies en la seva pràctica professional. Els programes d'educació infermers, han d'incorporar-ho i recuperar l'esperit de velles orientacions.

- López J. Integración de las terapias complementarias en el currículo enfermero. Nursing. 2008; 26(3): 58-63

Article dedicat a estudiar les orientacions que se segueixen perquè les TC estiguin presents en la formació bàsica infermera, pas previ perquè formin part de les cures infermeres. La integració de les pràctiques holístiques en la formació infermera permetria tenir "una nova generació d'infermeres holístiques cuidadores". Això provocaria canvis positius en la manera d'oferir les cures infermeres i en la manera de relacionar-nos amb les persones cuidades.

- Melland H, Clayburgh TL. Complementary Therapies: Introduction into a Nursing Curriculum. Nurse Educ. 2000; 25 (5): 247-50.

Amb el creixent ús de teràpies complementàries de la població en general, les facultats d'infermeria tenen el repte d'educar als seus estudiants sobre aquestes teràpies. Els autors van dissenyar un curs per proporcionar als estudiants una visió general d'algunes teràpies complementàries d'ús comú en els Estats Units.

En la preparació del curs, els autors van avaluar la consciència dels estudiants de postgrau en infermeria, l'ús i els patrons de pràctica de teràpies complementàries en l'àmbit rural. Un alt percentatge (82%) dels estudiants van pensar que era important per als professionals de la salut entendre les teràpies complementàries. El curs s'ha ofert tres vegades, una amb una xarxa de vídeo interactiu i dues vegades amb un format de taller de 5 dies.

- Pia M, Romies H. La Sophrologie, une méthode pour gérer le stress?. Rev Infirm. 1992; 42(14): 44.

Experiència francesa de inclusió de la Sofrologia en l'ensenyament de la Infermeria a partir de la preocupació per donar eines als estudiants de gestió de l'estrès en tant que influencia directament en les seves habilitats personals i professionals.



L'aposta d'aquesta escola permet als alumnes adquirir habilitats en diferents tècniques, entre d'altres la sofrologia, que afavoreixin el desenvolupament del seu potencial individual. Els bons resultats d'aquesta experiència els anima a estendre aquesta proposta a diferents hospitals de París amb l'objectiu d'incloure aquest mètode en la formació continua d'aquests centres assistencials.

- Reed FC, Pettigrew AC, King MO. Alternative and Complementary Therapies in Nursing Curricula. J Nurs Educ. 2000; 39 (3): 133-9.

El creixent interès i l'ús de teràpies complementàries i alternatives pels professionals sanitaris i els no sanitaris, la incorporació d'aquestes teràpies en els programes i la pràctica, i la major acceptació de la legitimitat dels mètodes de tractament requereix que els educadors infermers considerin la incorporació d'aquestes matèries en els currículums. Els autors proposen que els estudiants aprenguin a desenvolupar l'habilitat d'obtenir i avaluar l'ús dels pacients de les teràpies alternatives i poden investigar la seguretat i eficàcia dels tractaments no ortodoxos.

- Richardson J. Integrating complementary therapies into health care education: a cautious approach. J Clin Nurs. 2001; 10 (6): 793-8.

El moviment de la formació i l'educació de teràpia complementària a l'educació superior al Regne Unit i l'interès en els enfocaments terapèutics alternatius dins de les professions de la salut representa una oportunitat ideal per a l'ensenyament multidisciplinar i l'aprenentatge compartit. La diversitat i les semblances de les teràpies complementàries i les àrees de convergència amb la pràctica mèdica convencional es poden explorar. La publicació per la Cambra dels Lords del Sisè Informe de Ciència i Tecnologia (HL Paper 123) sobre l'ús d'aquestes teràpies, proporciona un context més ampli per a la discussió i fa recomanacions específiques sobre la regulació, l'educació i la recerca al Regne Unit. Aquest treball considera la conveniència de la integració de les teràpies complementàries en l'educació convencional de professionals de la salut i planteja algunes qüestions fonamentals que són essencials per a la integració dels enfocaments terapèutics complementaris.

- Sandor MK. Educating the next generation of hearlers. J Holist Nurs. 2005; 23 (2): 117-9.
- Sok SR, Erlen JA, Kim KB. Complementary and alternative therapies in nursing curricula: a new direction for nurse educators. J Nurs Educ. 2004; 43 (9): 401-5.

L'àmbit de la pràctica infermera s'està expandint per incloure l'ús de teràpies complementàries. Aquesta expansió s'està produint a causa dels canvis en les actituds professionals i socials cap a l'ús d'aquestes teràpies. En aquest article, es discuteix l'ús d'aquestes teràpies i el desenvolupament de programes d'educació mèdica i infermera relacionats amb aquestes teràpies en les societats occidentals i orientals. A més, s'identifiquen les orientacions futures per a la incorporació de continguts sobre aquest tipus de teràpies en els programes d'educació infermera en els Estats Units. Suggereixen la necessitat d'introduir la filosofia de la medicina oriental i el contingut d'algunes de les teràpies comuns en els programes de pregrau i postgrau pel seu ús en la pràctica infermera.

- Stuttard P, Walker E. Integrating complementary medicine into the nursing curriculum. Complement Ther Nurs Midwifery. 2000; 6 (2): 87-90.

Una formació més profunda requereix una formació postgraduada, d'acord amb les polítiques i plantejaments possibles en cada moment i lloc. En aquest sentit van algunes de les recomanacions i experiències com aquesta on es defensa que l'evolució del paper de la infermera i l'abast cada vegada més gran de la seva pràctica, crearà el potencial per desenvolupar un enfocament integrat de la salut i l'ús de les teràpies complementàries. Aquest document resumeix algunes de les forces generadores de canvi en la integració de la salut i analitza el valor de l'educació i la formació per ajudar que les infermeres a comprendre el seu ús i benefici. En la seva promoció dins el pla d'estudis i en la pràctica reflexiva amb l'ajuda d'infermeres docents, està la clau d'aquesta integració.

- Teixidor Freixa M. Introducció de les teràpies naturals en el currículum d'infermeria. A: Teixidor Freixa M, Pont Barceló E (coord.). XX Aniversari de la formació en teràpies naturals: Intervencions autònomes d'infermeria. Barcelona: Obra Social Fundació "la Caixa" / EUI Santa Madrona; 2009: 15-45.

L'escola Santa Madrona introdueix el 1988 les teràpies naturals com activitat extraordinària. Ho fa en el currículum optatiu en el 1990 i en el troncal a partir de 1992. En el capítol d'aquest llibre, l'autora argumenta la decisió d'introduir aquesta formació com a intervencions autònomes de la infermera fins a aconseguir que estiguessin integrades transversalment en el projecte pedagògic de l'escola.

## 5. Activitats formatives realitzades pel Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona (COIB) relacionades amb la Sofrologia i l'acreditació de la Comisión de Acreditación de Formación Continua del Sistema Nacional Salud

El COIB en tant que corporació de dret públic, les principals funcions del qual són la defensa dels interessos professionals de les seves col·legiades i col·legiats i el vetllar perquè l'activitat professional es desenvolupi sota els principis de la bona praxi, adequant-se a l'interès públic general, contribueix en la formació posgraduada del col·lectiu infermer, reconeixent i donant suport a l'àmbit acadèmic i assegurant l'aprenentatge permanent a través d'activitats de formació continuada en els termes que estableix la Llei d'Ordenació de les Professions Sanitàries<sup>11</sup>

El COIB ha ofert de manera continuada formació específica en teràpies naturals i molt concretament en Sofrologia.

A continuació es relacionen els cursos acreditats mitjançant a través del Instituto Superior de Investigación para la Calidad Sanitaria l'encomana de gestió del Ministerio de Sanidad y Consumo i el Ministeri de Educación, Cultura y Deporte al Consejo General de Enfermería de España mentre no hi va haver un òrgan acreditador de la formació infermera continuada a Catalunya<sup>12</sup>.

| DATES               | NOM DEL CURS  | CRÈDITS FC* | CRÈDITS ICNEC** |
|---------------------|---|-------------|-----------------|
| 14/06/06 – 21/06/06 | Introducció a la relaxació mental i distensió corporal per sofrologia | 1           | 3.1             |
| 17/01/07 – 24/01/07 | Introducció a la relaxació mental i distensió corporal per sofrologia | 1           | 3.1             |
| 07/01/08 – 04/02/08 | Aprendre a gestionar l'estès amb la sofrologia                        | 2.3         | 7.4             |
| 20/04/09 – 08/05/09 | Aprendre a gestionar l'estès amb la sofrologia                        | 2.3         | 7.4             |
| 07/02/11 – 14/03/11 | Aprendre a gestionar l'estès amb la sofrologia                        | 2.3         | 7.4             |

**Taula d'activitats formatives realitzades pel Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermeres de Barcelona (COIB) relacionades amb la Sofrologia acreditades per la Comisión de Acreditación de Formación Continua del Sistema Nacional Salud (\*FC Formació Continuada, \*\*Crèdits Internacionals de Formació Continuada en Infermeria)**



## 6. Infermeres i infermers acreditats en Sofrologia: El Diploma d'Acreditació i Capacitació (DAC) en Instruments Complementaris de Cures Infermeres del COIB

Des de finals de l'any 2009, el Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona té obert un procés per acreditar aquelles infermeres que garanteixin la seva capacitació en l'aplicació de determinades teràpies naturals i complementàries, a través d'un Diploma d'Acreditació i Capacitació (DAC) en Instruments Complementaris de Cures Infermeres.

La finalitat d'aquest sistema d'acreditació és avalar els coneixements aconseguits per les infermeres en aquesta matèria, que permeti l'obtenció d'un Diploma d'Acreditació i Capacitació per a la pràctica de les teràpies naturals.

A partir d'un document que fonamenta les bases per a l'acreditació<sup>13</sup>, el Col·legi acredita per a l'obtenció del DAC les teràpies de **sofrologia**, massatge terapèutic, reflexologia podal, teràpia floral, tècnica metamòrfica, drenatge limfàtic i fitoteràpia.

**A destacar:** Els criteris de prioritització utilitzats per determinar les teràpies naturals i complementàries escollides varen ser els resultats aconseguits en termes de beneficis als usuaris i la facilitat de ser integrades en el treball habitual de les infermeres assistencials.

Una comissió d'acreditació, valora de cada infermera candidata, els indicadors següents:

- **Nivell de coneixements:** caldrà presentar la documentació del centre en el que s'han cursat els estudis. El temps dedicat a la formació es quantificarà en nombre de crèdits. També es valorarà la participació en tallers, seminaris, jornades i congressos.
- **Entrenament pràctic, habilitat, experiència acumulada i utilització de metodologia en l'atenció a la persona:** es valorarà la capacitat de documentar-se per estar al dia dels avenços que s'aconsegueixen amb les teràpies naturals, així com la utilització sistemàtica d'una metodologia de treball.
- **Participació en esdeveniments científics:** es tindrà en compte la participació en congressos relacionats amb aquest àmbit, així com l'elaboració i presentació de ponències, comunicacions i pòsters.
- **Activitat docent:** es valorarà l'activitat docent de les infermeres en l'àmbit de les teràpies naturals, que són capaces de transmetre'ls i donar-los un enfocament infermer.
- **Publicacions relacionades amb el tema,** tant en una teràpia en concret i/o amb les teràpies naturals en general.
- **Investigació:** aquesta qüestió té una especial importància, ja que és necessari demostrar la validesa, l'eficàcia i la garantia de seguretat quan s'ofereix una teràpia natural.

**A destacar:** De 29 acreditacions que el COIB ha atorgat des que és va obrir el procés a finals del 2009 fins la data d'aquest document, **3 infermeres han estat acreditades en Sofrologia.**



## 7. Diferents treballs d'organismes infermers o de la salut que reconeixen Sofrologia com a instrument de la pràctica professional infermera

Són molts els organismes infermers o de la salut que reconeixen la utilització de les teràpies naturals com a instruments complementaris de les cures infermeres i fins i tot alguns citen expressament la **Sofrologia**.

A continuació en relacionem alguns, els que ens han semblat més representatius perquè són documents d'entitats com el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, l'Escola Santa Madrona adscrita a la Universitat de Barcelona, el Royal College of Nursing i, per suposat el Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona.

- **Bases per l'acreditació i capacitació del la competència dels professionals infermers en teràpies naturals i complementàries**<sup>14</sup>.

Document on es reconeix a la **Sofrologia** dins del grup de teràpies de base energètica del biocamp (junt amb el tacte terapèutic, tècnica metamòrfica) i per tant subjecte d'acreditació de les infermeres i infermers que la utilitzen com a Instrument Complementari de les Cures Infermeres.

- **Decret pel qual es regulen les condicions per a l'exercici de determinades teràpies naturals**<sup>15</sup>.

Projecte de decret pel qual es regulen les condicions per a l'exercici de determinades teràpies naturals, que s'aprova el mes de febrer del 2007 (DECRET 31/2007, de 30 de gener, pel qual es regulen les condicions per a l'exercici de determinades teràpies naturals).

Però el 25 de juliol de 2007 el Departament de Salut rep la notificació de la suspensió cautelar que el Tribunal Superior de Justícia de Catalunya dicta sobre diversos articles arran de la demanda promoguda pel Ministerio de Sanidad, el Consell General del Col·legi de Metges i el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya entenent que el text català és arbitrari per dos motius: a) Envaeix competències de l'Estat i b) Permet exercir professions i pràctiques relacionades amb el sector sanitari a persones sense la titulació bàsica marcada per l'Estat (els anomenats pràctics).

El Departament de Salut recorre ja que creu haver actuat en l'àmbit competència, exigint uns mínims a l'actuació dels pràctics i dels establiments on actuen, afrontant aquesta realitat, amb escrupolós respecte de les competències professionals sanitàries i, precisament posant límit a l'intrusisme que es pogués produir amb aquest buit legal. Però l'11 de juny de 2009, el Tribunal Superior de Justícia de Catalunya (TSJC) anul·la íntegrament el decret de teràpies naturals de la Generalitat de Catalunya.

**A destacar:** Cal entendre, doncs, que si els col·lectius sanitaris (especialment metges i fisioterapeutes) rebutjaven la regulació perquè entenien aquestes teràpies com a "pràctiques relacionades amb el sector sanitari", és que les reconeixen com a tals.

- **Guia d'avaluació de la competència / criteri naturista : bloc específic / Institut d'estudis de la Salut**<sup>16</sup>.

Per a fonamentar aquesta regulació, el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, constitueix grups de treball integrats per experts en les diferents teràpies naturals: criteri naturista, teràpies manuals, medicina tradicional xinesa i criteri homeopàtic.

El procés de treball dels diferents grups per tal de definir el seu àmbit de competència i les característiques formatives requerides, dona com a resultat una part específica pròpia de la teràpia natural i una part que es considera comuna a les diferents teràpies naturals. En la formació comuna pretén que aquests agents de salut disposin de la formació mínima suficient en aquests àmbits com per a fer una tasca de qualitat i garantir-la a la població i dona important rellevància a la formació en matèries bàsiques en ciències de la salut, ètica, deontologia i legislació, habilitats comunicatives, formació en recerca i bioestadística, així com una introducció sobre altres teràpies naturals diferents a les de la part específica seleccionada.

Dins la part específica, que es divideix en 3 blocs, de coneixements troncal o bàsics, de coneixements optatius i de coneixements d'especialització. Cada un d'ells contenen una sèrie de mòduls específics i a l'hora es subdivideixen en unitats de formació que és la unitat mínima de concreció. Cada unitat de formació descriu les competències específiques per aconseguir els objectius establerts.

**A destacar:** És en la part específica dels coneixements optatius que reconeix a la **Sofrologia** com un d'ells emmarcat en el coneixement de tècniques psicofisicoemocionals i on es desenvolupa la introducció a la Sofrologia, la seva definició i història, la descripció de mètodes utilitzats per a l'aplicació de Sofrologia, tècniques de la Sofrologia, indicacions-contraindicacions i efectes secundaris i processos atesos amb més freqüència.

- **XX Aniversari de la formació en teràpies naturals: Intervencions autònomes d'infermeria.**<sup>17</sup>

Reuneix les experiències d'un altre camp en el que l'Escola Santa Madrona ha estat pionera: la introducció de teràpies naturals. El llibre pren com a punt de partida una aproximació teòrica a càrrec de Montserrat Teixidor i Lise Riopelle, una de les autoritats mundials en el tema, que durant anys va col·laborar amb la institució. Amb aquesta base el llibre desenvolupa dues línies complementàries: els mètodes d'ensenyament, amb especial atenció a l'ús de noves tecnologies; i les diferents tècniques de relaxació que disposen les infermeres per a la seva pràctica assistencial.

- **Informe de Resultats de l'enquesta "Actitud, pràctica i ús de les Medicines Complementàries i Alternatives (MCA)"**<sup>18</sup>

Estudi aprovat i finançat per l'Agència d'Avaluació de Tecnologia i Recerca Mèdiques (AATRM) de Catalunya en la convocatòria de l'any 2005 amb la participació dels Col·legis



d'Infermeria, Farmàcia, Fisioteràpia, Medicina i Psicologia que s'han implicat i contribuït de manera decidida.

Alguns dels resultats d'aquest estudi afegeixen més motius a favor d'una aposta de desenvolupament professional coherent a favor de la utilització d'aquestes teràpies com la que es planteja el COIB.

En primer lloc perquè les conclusions apunten a que les raons de popularitat dels nous abordatges que signifiquen aquestes teràpies són diverses però la manca de temps que es dedica a les persones que accedeixen al sistema sanitari i l'excessiva medicalització són els elements centrals. En tot cas, el 73% de tots els col·legis professionals participants opinen positivament per la incorporació de les teràpies naturals al sistema sanitari. De entre ells és el col·lectiu infermer el que presenta un percentatge favorable més elevat (87%), seguits pels psicòlegs (79%).

En segon lloc perquè l'actitud favorable envers aquestes teràpies, se sustenta en que es percep que aquestes teràpies poden ser un complement a l'anomenada "medicina convencional", poden estimular la cura natural de l'organisme i representen una manera diferent d'entendre la salut.

A banda d'altres consideracions relacionades amb els beneficis de la suma de diferents perspectives professionals quan es tracta de la salut dels nostres conciutadans, cal considerar la majoria dels professionals participants en l'enquesta coincideixen en opinar que les MCA representen una innovació de idees i una manera diferent d'entendre la salut.

- **AMAS, aproximació Multidisciplinar per a l'Abordatge de la Sida**.<sup>19</sup>

AMAS. Aproximació Multidisciplinar per a l'Abordatge de la SIDA, és una iniciativa de recerca multidisciplinar des de la perspectiva de les Ciències Socials duta a terme per l'Escola Universitària d'Infermeria Santa Madrona que té com a tema central la infecció per VIH/ SIDA i que evidencia que l'acompanyament ha de integrar pràctiques professionals que contemplin els enfocaments complementaris, com l'acupuntura, la reflexologia, els massatges, el Reiki, la **sofrologia**, el tacte terapèutic, el Shiatsu i les Flors de Bach.

Durant llargs períodes de temps, la persona infectada per VIH/SIDA, malgrat que no gaudeixi totalment d'un bon estat de salut, no necessita cures particulars des del punt de vista mèdic tradicional. La seva atenció es dirigeix cap el seu cos, molt més que abans. Per això són tan útils els enfocaments complementaris de les cures (que antigament rebien el nom d'enfocaments alternatius). Permeten la persona rebre atenció, relaxar-se, tornar a recuperar l'harmonia, sentir-se bé.

En alguns països, aquests enfocaments són coberts pel sistema públic de salut, encara que de forma limitada (6 sessions anuals); en d'altres, són les mateixes persones infectades les qui han de costejar-los. A Catalunya, molts/es professionals infermers (veure apartats 3, 4 i 5 d'aquest document) estan preparats per oferir als i les afectades pel VIH/SIDA, que aprecien molt teràpies perquè contribueixen a donar suport a l'autoestima de la persona, que se sent acceptada i acompanyada.

**A destacar:** Malgrat malauradament tampoc les activitats d'autoajuda d'estrés/autocontrol i orientació psicològica per la cura i atenció del mateix professional són objecte d'acreditació, cal destacar que el domini d'aquests nous enfocaments permet també que els professionals tinguin cura de si mateixos.

- **La Infermera virtual<sup>20</sup>: La Sofrologia en fonts d'informació virtual acreditades.**

**La Sofrologia** apareix com a complement als tractaments en la Infermera virtual, el portal d'educació per a la salut desenvolupat pel Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona, que compta amb l'acreditació HONcode que dona la Fundació Health on the Net, l'ONG acreditada pel "consell Econòmic i Social de les Nacions Unides i en el cercador personalitzat WMA en el que Google només cerca webs de qualitat que formen part de la iniciativa de qualitat Web mèdica acreditada i webs de referència en salut (Ministeri de Sanitat i OMS).

Dins aquest portal s'inclou la **Sofrologia caycediana**<sup>21</sup> com a mètode de relaxació que cerca un estat diferent de consciència i d'autocontrol i que és complementari al tractament convencional de malalties i trastorns.

- **Royal College of Nursing. Complementary therapies in nursing, midwifery and health visiting practice. RCN guidance on integrating complementary therapies into clinical care.**<sup>22</sup>

El Royal College of Nursing adopta la classificació de la House of Lords Select Committee Report (2000) i la sofrologia dins les teràpies per reduir l'estrès, entre d'altres.

- **Medicina natural basada en l'evidència. Societat Catalana d'Infermeria Familiar i Comunitaria (CAMFIC)**<sup>23</sup>

Publicació de la CAMFIC que té com a objectiu descriure l'abast de les tècniques i els procediments emprats en la medicina naturista europea i d'altres teràpies naturals, i analitzar el seu estat de coneixement científic, per tal d'aportar informació als professionals sanitaris de l'Atenció Primària. Reconeix a la Sofrologia com a tècnica de relaxació i la defineix com a "ciència que activa l'harmonia conscient del propi ésser, usant el cos com a mitjà. Desenvolupa les capacitats pròpies de les persones per fer-se més conscients d'elles mateixes tant a nivell corporal com a nivells mental, emocional i conductual, i del seu entorn, amb la qual cosa s'aconsegueix tenir serenor, autocontrol i capacitat autocurativa".

## 8. Publicacions científiques amb evidència sobre els beneficis de la Sofrologia

- Bernal i Cercos A, Fuste i Vallverdu R, Urbieta Solana R, Montesinos Molina I. Tratamiento de relajacion en pacientes con trastornos de ansiedad y somatoformes en atencion primaria. Aten Primaria. 1995; 15 (8): 499-504.
- Cabello Lázaro R, Brugada Mir M, Aparicio Valero C, Mas MD, Vila Domènech JS. Experimentar la relajación: una técnica para disminuir la ansiedad. Rev ROL Enferm. 2002; 25(2):38-40. (Està al PUBMed)
- Constantin JM, Perbet S, Futier E, Cayot-Constantin S, Gignac V, Bannier F, Fabrègue H, Chartier C, Guerin R, Bazin JE. Impact de la sophrologie sur la tolérance des séances de ventilation non invasive chez des patients en insuffisance respiratoire aiguë. Ann Fr Anesth Reanim. 2009; 28 (3): 215-21.
- Lombart B. Utilisation de la sophrologie et de l'hypnose à l'hôpital: expérience d'une infirmière. Douleur et Analgésie. Volume 23, Number 1, 32-35.
- Martínez García-Olalla C, Díaz Noriega E, Nemesio Villaroel J, Pastor Rodríguez-Moñino, A. Tratamiento de apoyo con sofrología de la esquizofrenia paranoide en atención primaria. A propósito de un caso. Centro de Salud 1999; 509-510.
- Petxina JL. Chorée de Huntington et sophrologie. Exemple d'une prise en charge globale dans un CATTP. Soins Psychiatr. 2004; (234): 37-40.



## 9. Altres treballs que descriuen i profunditzen en la Sofrologia i els seus beneficis

- Amiel P, Dauchy S, Bodin J, Cerf C, Zenasni F, Pezant E, Teller AM, André F, DiPalma M. Evaluating beauty care provided by the hospital to women suffering from breast cancer: qualitative aspects Support Care Cancer. 2009 [accès 8 de novembre de 2009]. 17 (7): 839–845. Disponible a: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2693801/?tool=pubmed>
- Autran E, Rigaud P, Barral D, Villeval B. La Sophrologie pourquoi pas en cardiologie?. Rev Infirm. 1992; 42 (8) :29-30.
- Auger FL. Sophrologie et respiration. Rev Infirm. 1992; 42 (20) :43-5.
- Cabello Lázaro R, Brugada Mir M. La relajación una terapia generadora de recursos frente a la ansiedad. Revista AMF Actualización en medicina de familia. 2006; 2(3): 77-8.
- Cabello Lázaro R. La relaxació aplicada a grups: una teràpia per disminuir l'ansietat. Primàrics. 2003; 18: 17-8.
- Caycedo N, Rangelrooy van K. La Sofrología caycediana: más que una técnica de relajación. Natura Medicatrix. 2003; 21 (6): 355-361.
- Caycedo N. Sofrología. Rev ROL Enferm. 2005; 28(3):190.
- Chéné PA. Sophrologie préparation à l'accouchement. Paris: Éditions Ellébore; 2008.
- Ducloux D. La sophrologie: une alliée contre l'anxiété. Krankenpfl Soins Infirm. 2008;101(11): 46-9.
- Fiorletta P. Exemples de cas pratiques de Sophrologie Caycédienne® en masso-kinésithérapie. Kinesither Rev. 2010; (103): 37-43.
- Fiorletta P. Fondements et théories de la Sophrologie Caycédienne®. Theoretical basis of professor Caycedo's sophrology. Kinesither Rev. 2010; (103): 24-30.
- Fiorletta P. Les «techniques-clés» de la Sophrologie Caycédienne®. Kinesither Rev. 2010;(103): 31-6.
- Guastella V, Mick G, Laurent B. Traitements non médicamenteux de la douleur neuropathique. Presse Med. 2008; 37(2 Pt 2): 354-7.
- Guillemot G. Sophrologie et polyarthrite rhumatoïde. Soins. 2004; (688): 46.
- Heymès O, Forges T, Guillet-May F, Zaccabri A, Dandachi N, Monnier P. La sophrologie caycédienne: une autre approche du couple infertile. J Gynecol Obstet Biol Reprod (Paris). 2006; 35 (8): 790-6.
- Kim HH, Nava-Ocampo AA, Kim SK, Kim SH, Kim YJ, Han JY, Ahn HK, Ryu HM, Yang JH, Kim MY. Is prenatal childbirth preparation effective in decreasing adverse maternal and neonatal response to labor?. Acta Biomed. 2008; 79(1): 18-22.
- Lecorps P, moderador. Le corps, objet ou sujet des soins [monografia a Internet]. Rennes: Ecole Nationale de la sante publique; 2003 [accès 9 de novembre de 2011]. Disponible a: [http://fulltext.bdsp.ehesp.fr/Ensp/Mip/2003/G\\_08.pdf](http://fulltext.bdsp.ehesp.fr/Ensp/Mip/2003/G_08.pdf) p. 13, 24.

- Lucas MN, Languenan N. L'hypnose et la sophrologie ont-elles une place pour diminuer l'anxiété préopératoire?. A: 51e Congrès national d'anesthésie et de réanimation. Infirmiers. Infirmier(e)s anesthésistes diplômé(e)s d'état (IADE). Elsevier Masson SAS; 2009 [accès 19 de novembre de 2011]. Disponible a: <http://www.sfar.org/acta/dossier/2009/pdf/c0008.fm.pdf>
- Orjubin D. Sophrologie et cancer. Une réponse pour les soignans dans la gestion du stress. Soins. 1996; (608): 47-54.
- Rescanières MT. La sophrologie et l'enfant. Soins PEDIATR Pueric. 2000; (197): 41-4.
- Steiner M. La sophrologie pratiquée par une infirmière de santé publique. Krankenpfl Soins Infirm. 1984; 77 (6): 60-4.
- Tello Bernabé ME, Téllez Arévalo A, Ruiz Serrano A, de Frutos Martín MA, Elcano Alfaro R. Técnicas grupales y relajación en el tratamiento de algunos subtipos de ansiedad: un estudio de intervención controlado no aleatorio. Aten Primaria. 1997;19 (2): 67-71.
- Tournaire M, Theau-Yonneau A. Complementary and Alternative Approaches to Pain Relief During Labor. Evid Based Complement Alternat Med. 2007 [accès 8 de novembre de 2011]; 4 (4): 409–17. Disponible a: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2176140/?tool=pubmed>
- Tregan D, Cailleux- Kreitmann-J, Nègre-Garnier C. Structure d'accueil et IVG. Un suivi différent: homéopathie et sophrologie. Soins Gynecol Obstet Pueric PEDIATR. 1994; (154):37-9.

## 10. Treballs publicats per la comunitat científica infermera en l'àmbit nacional i internacional sobre les teràpies naturals com a Instruments Complementaris de les Cures Infermeres (ICCI)

Aquest apartat es dedica a les principals publicacions generades per la comunitat científica infermera i que tenen en comú la consideració de les teràpies naturals com a Instruments Complementaris de les Cures Infermeres (ICCI).

- American Holistic Nursing Association [Seu Web]. Flagstaff: American Holistic Nursing Association; [accés 7 de novembre de 2011]. Disponible a: <http://www.ahna.org>

- Les infermeres holístiques que pertanyen a l'American Holistic Nurses Association (AHNA) tenen un veritable compromís amb la visió holística, la consideren una especialitat, basada en el coneixement infermer, les seves teories, l'experiència i la intuïció que orienten a les infermeres a convertir-se en facilitadores terapèutiques en el procés de curació que viuen les persones cuidades. Ser una infermera holística passa per ser una filosofia, una actitud, una forma de ser i de viure, i una manera d'estar i de fer en la pràctica professional. Estan fortament compromeses amb els seus Standards of practice revisats en el 2007

- Burkhardt MA, Nagai-Jacobson MG. Nurturing and caring for self. Nurs Clin North Am. 2001; 36 (1): 23-32.

Com a instruments de curació, les infermeres solen proporcionar assessorament terapèutic, però sovint no fan cas dels seus propis consells per a la cura d'elles mateixes. En aquest article es descriu com alimentar i tenir cura de si mateix.

- Collière MF. Cuidar, asegurar el mantenimiento y continuidad de la vida. Index Enferm. 1996; (18): 9-14.

- Collière MF. Promover la vida: de la práctica de las mujeres cuidadoras a los cuidados de enfermería. Madrid: Interamericana-Mc Graw-Hill; 1993.

Les aportacions de F. Collière, autora de referència mundial de la disciplina infermera, aprofundeix amb el que han estat i han de ser les cures infermeres: des de la més remota antiguitat, les dones, han proporcionat cures utilitzant les seves mans, el seu propi cos, plantes, olis, massatges. Les cures han de confortar, animar, alleujar, relaxar, tonificar, estimular, afavorir... la integració d'experiències; fortificar el sentiment d'identitat, l'alliberament de tensions, l'alleugeriment del dolor... Es tracta de cures proporcionades en forma de massatges -inclòs el dels peus-, amb mètodes de relaxació, de manera que permetin acompanyar a la persona al llarg de la seva vida, fins al final del camí... Les mans de la infermera han estat sempre un dels principals instruments de cures. (López, 2009).

- Engebretson J. Alternative and complementary healing: Implications for nursing. J Prof Nurs. 1999; 15(4): 214-223.

L'interès actual en teràpies alternatives i complementàries s'examina dins del context social de la tecnologia, l'economia i les creences filosòfiques d'una cultura que està passant de l'era industrial a l'era de la informació. Un canvi de filosofia cap a l'ecologia, la religió i l'espiritualitat coincideix amb la perspectiva de la reducció global que resulta en una major accessibilitat a les ideologies de curació d'altres cultures. La comunitat de sanadors alternatius i complementaris està responent a aquestes condicions socials, oferint modalitats de sanació congruent amb els interessos públics. Analitzen les similituds de la medicina alternativa i complementària a la pràctica infermera i aborden qüestions sobre la investigació infermera, la pràctica i l'educació.

- Ericsson HL. Philosophy and theory of holism. Nurs Clin North Am. 2007; 42 (2): 139-63.

Les infermeres holístiques creuen que l'ésser humà, compost d'una ment, cos i ànima integrats en un tot inseparable que és major que la suma de les parts, està en constant interacció amb l'univers i tot el que conté. La salut i el benestar depenen de la consecució de l'harmonia en aquestes relacions. La curació és el camí cap al holisme. Mitjançant la presència, la intenció, l'acceptació incondicional, l'amor i la compassió, les infermeres holístiques poden facilitar el creixement i la curació i ajudar als seus clients a trobar un sentit a les seves experiències de vida, propòsit de vida, i la raó de ser.

- Frisch NC. Standars of holistic nursing practice as guidelines for quality undergraduate nursing curricula. J Prof Nurs. 2003; 19(6): 382-6.

Els criteris d'acreditació de la Comissió d'Educació Infermeria Col·legiada (CCNE) té facultat de seleccionar els estàndards desenvolupats a nivell nacional per a l'exercici professional, de guia de programes d'estudi i d'articular els resultats de plans d'estudi. Recentment, el CCNE va proposar que tots els programes de pregrau han d'adoptar el que la AHNA assumeix com una sèrie de "valors centrals" que tracten de ressaltar la visió holística i són la base dels estàndards de la pràctica infermera holística, que descriuen els comportaments, actituds, i les disposicions requerides en aquest valor. Els valors i estàndards serveixen de base per a l'educació i l'acreditació i han estat revisats recentment.

- Gordon JS. The Wite House Commisssion on Complementary and alternative Medicine Policy and the future of Healthcare. Altern Ther Health Med. 2004; 10 (5): 20-3.

- López Ruiz J et al. Instruments complementaris de les cures d'infermeria. Document marc. Barcelona, juny-novembre 200124.

Aquest document té com a objectius: unificar posicions i criteris entre els professionals infermers, servir d'element de discussió entre ells i amb altres professionals de la salut, i, principalment, reflectir la presa de posició d'aquest Col·legi sobre l'aplicació de les teràpies naturals i complementàries per als professionals infermers.



- López J. Instrumentos Complementarios de los cuidados enfermeros: toma de posición. *Enferm Clínica*. 2003; 13(4): 127-36.

A aquest article es presenten algunes reflexions sobre diferents aspectes de les "teràpies complementàries" o "instruments complementaris", amb la finalitat de contribuir a integrar aquests mitjans en el camp de les cures infermeres o, almenys, servir de reflexió entre els professionals infermers perquè ajudin a generar criteris i unificar posicions, donada la rellevància que aquest fenomen està tenint entre professionals i usuaris. No hi ha unanimitat respecte a la seva denominació, en el context de les cures infermeres, alguns prefereixen denominar "instruments complementaris", perquè considera que "són un mitjà a les nostres mans per proporcionar cures", ja que enriqueixen i amplien la nostra pròpia activitat: tenir cura. No obstant això, el terme que es triï no deixa de ser una opció que reflectirà com es situa cada un davant aquests mitjans i com els vol utilitzar.

Analitzant alguns d'aquests instruments i aprofundint en l'origen, la naturalesa, l'essència i l'evolució de la cura infermer, és fàcil descobrir la consonància entre els dos: es situen en un enfocament holístic de la persona, la salut i la cura, i persegueixen millorar les pròpies capacitats de la persona i les seves condicions de salut i benestar.

Davant el percentatge de població que actualment recorre a aquests mitjans, cada dia sembla més necessari regular l'àmbit de la pràctica i de la formació, i són molts els professionals que així ho demanen. Creiem que, dins del sistema de salut, són els professionals infermers que desenvolupen la seva activitat en el contacte més directe i continu amb els usuaris / clients que estan més ben situats per oferir molts d'aquests recursos, la qual cosa exigeix una formació adequada i la posada en marxa d'estudis i investigacions que ens permetin descobrir quins són més idonis per a cada situació, com i quan utilitzar-los, i de quina manera es protegeixen millor els drets dels usuaris.

- Mariano C. Holistic nursing as a specialty: holistic nursing - scope and standards of practice. *Nurs Clin North Am*. 2007; 42 (2): 165-88.

Aquest article descriu la Infermeria holística: Inclou la seva definició, els seus cinc valors fonamentals, l'àmbit d'aplicació, normes de procediment i els seus estàndards de pràctica. Aquests aspectes ètics i de recerca, de comunicació holística, l'ambient terapèutic i la diversitat cultural, l'educació integral, l'autocura.

- Mc Closkey JC, Bulechek GM. *Clasificación de Intervenciones de Enfermería (CIE)*. 3a ed. Madrid: Harcourt; 2001.

Des de fa temps i amb tota mena de matisos diferents, algunes TN ja estan incorporades per Associacions Científiques en les Classificacions Internacionals Infermeres: en els Diagnòstics Infermers (DI) i com a Classificació de les Intervencions d'Infermeria (NIC). En la llista d'aquestes intervencions, s'inclouen el tacte terapèutic, la musicoteràpia, la acupressió, la relaxació, visualització, massatge, etc. (López, 2009).

- Ordre des infirmières et des infirmiers du Québec (OIIQ). Les instruments complémentaires des soins. I Presse de Position y II Document d'Apuy. Ordre des Infirmières et Infirmiers du Québec; 1987.

L'Ordre des Infirmières et Infirmiers du Québec es posiciona considerant les teràpies naturals com a instruments complementaris de les cures infermeres, com uns mitjans més per proporcionar les seves cures, amb l'objectiu de desenvolupar la funció pròpia de la infermera. Moguda pel coneixement, voluntat i creativitat de qui els porta, i amb la finalitat que prèviament ha determinat, la idea d'"instrument" pren un sentit particular (López, 2009).

- Ordre des infirmières et des infirmiers du Québec (OIIQ). Mémoire. Les Pratiques Complémentaires des Soins. Ordre des Infirmières et Infirmiers du Québec; 1993.
- OMS. El ejercicio de la enfermería. Informe de un comité de expertos de la OMS. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 1995. p. 11-12.

Aquest document de la OMS insta als professionals infermers que "estiguin preparats per a guiar als clients en l'elecció dels diferents mètodes complementaris", i recomana que les infermeres coneguin i estiguin capacitades per a la pràctica de diferents teràpies.

- OMS. Estrategias de la OMS sobre Medicina Tradicional 2002- 2005. Ginebra: 2002.

El document "Estratègia de la OMS sobre medicina tradicional 2002-2005" planteja la seva defensa com la principal finalitat; assegurar recursos suficients per a la investigació, l'educació, la formació i el suport a les polítiques legislatives; per tal que les medicines tradicionals (MT) i la MCA puguin ser integrades en els sistemes de salut, fent un ús apropiat segur i eficaç. Assumeix el compromís de gestionar la comunicació i la informació al respecte. (López, 2009).

- Poletti R. Les soins infirmiers. Théories et concepts, Infirmières d'aujourd'hui. Paris: Centurion; 1978.
- Rankin-Box DF. The Nurses' Handbook of Complementary Therapies. Edimburg: Churchill Livingstone; 1995.

- Royal College of Nursing. Complementary therapies in nursing, midwifery and health visiting practice. RCN guidance on integrating complementary therapies into clinical care. London: Royal College of Nursing; 2003 [accès 15 de novembre de 2011]. Disponible a: [http://www.rcn.org.uk/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0008/78596/002204.pdf](http://www.rcn.org.uk/__data/assets/pdf_file/0008/78596/002204.pdf)

El Royal College of Nursing (RCN), Londres 2003, també va elaborar una guia dirigida a la integració de la TC en la cura clínica. A grans trets, l'objectiu d'aquesta guia del RCN és oferir un marc d'actuació que assegurin que les infermeres segueixen el codi de conducta professional quan integrin les TC en la cura clínica; que proporcionin informació suficient als usuaris. Es tracta de precisar un model de bona pràctica; explorar les qüestions claus i donar respostes oportunes. (López, 2009).

- Thaler K, Kaminski A, Chapman A, Langley T, Gartlehner G. Bach Flower Remedies for psychological problems and pain: a systematic review [Disponible a Internet]. BMC

Complement Altern Med. 2009 [accés 4 de novembre de 2011] 26; (9): 16. Disponible a: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2695424/?tool=pubmed>

- Thorton L. Holistic Nursing: A Way of Being, a Way of Living, a Way of Practice!. Imprint. 2008; 55 (1): 32-4, 36, 38-9.
- Trevelyan J, Booth B. Complementary medicine for Nurses, Midwives and Health visitor. Londres: MacMillan press Ltd; 1994.
- White House Commission on Complementary and Alternative Medicine Policy. Final. Report March 2002 [Internet]. Washington: White House Commission on Complementary and Alternative Medicine Policy; 2002 [accés 7 de novembre de 2011]. Disponible a: [http://govinfo.library.unt.edu/whccamp/pdfs/fr2002\\_document.pdf](http://govinfo.library.unt.edu/whccamp/pdfs/fr2002_document.pdf)
- Wrobel J, coordinador tècnic, Donnadiou S, coordinadora científica. Les Douleurs Induites [Internet]. Rueil-Malmaison: Institut UPSA de la Douleur; 2005 [accés 4 de novembre de 2011]. Disponible a: [http://pediadol.org/IMG/pdf/douleurs\\_induites\\_BASE.pdf#page=37](http://pediadol.org/IMG/pdf/douleurs_induites_BASE.pdf#page=37)
- Zapico Yánez F. Influencia del concepto de sanación oriental en la praxis enfermera. Rev ROL Enferm. 2008; 31(3): 23-34.

La paraula "sanació", igual que el concepte tenir cura, s'ha popularitzat de tal manera que és difícil acotar els seus significats. Aquest treball pretén seguir el model i fil conductor d'Hernández Madrid per ser el més clar a l'hora de comprendre la raó per la qual, a l'actualitat, certes teories infermeres comuniquen les seves noves investigacions vinculades als seus projectes d'introspecció però, com es veu a l'article, resulten de poca utilitat pràctica a la seva aplicació real, almenys en el món sanitari espanyol.



## 11. Fonts consultades

Totes publicacions citades en aquest document, moltes d'elles de referència per a les infermeres, han estat localitzades a les principals bases de dades de referència com el Catàleg Col·lectiu de les universitats de Catalunya (CCUC), CUIDATGE, CUIDEN Plus, PubMed Central - NCBI - National Institutes of Health, ScienceDirect,

Cal citar de manera especial la contribució de Rosa Cabello Lázaro, infermera experta en Sofrologia Caycediana, la de les infermeres membres de la Comissió de Teràpies naturals i complementàries del COIB i l'aportació feta des del Servei de Biblioteca i Documentació Infermera (SBDI) del COIB.

Va ser el 1995 que el Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona, considerant la importància que estava adquirint la pràctica de les teràpies en l'atenció que les/els professionals donaven a les persones i la demanda cada vegada més creixent de les mateixes per part de la ciutadania, va crear la **Comissió de Teràpies naturals i complementàries del COIB**.

En la memòria d'activitats de l'exercici del 1998 ja es definia aquest òrgan de participació col·legial com aquell que l'integren infermeres que utilitzen les teràpies complementàries en el seu fer professional i que treballa amb l'objectiu d'unificar criteris, promoure aquestes pràctiques de manera generalitzada dins del rol infermer, vetllar per una pràctica correcta i responsable i implicar als diferents organismes i institucions en el reconeixement d'aquestes teràpies.

**El Servei de Biblioteca i Documentació Infermera (SBDI) del COIB** és un recurs col·legial imprescindible que integra documents en paper, que es troben a la biblioteca, els documents digitals i les recopilacions electròniques.

Es pot recuperar tota aquesta informació a través dels catàlegs que s'han anat originant i ofereix un instrument –a manera d'una gran base de dades anomenada Webteca-, que organitza la informació procedent d'Internet i la pròpia, vinculada amb la professió infermera.

Els objectius de l'SBDI són centralitzar la informació disponible sobre la professió, actualitzar-la periòdicament i posar-la a l'abast de totes les col·legiades i col·legiats per respondre a les necessitats que es generen en el dia a dia professional.

La Comissió de Teràpies Naturals i Complementàries del Col·legi i el Servei de Biblioteca i Documentació Infermera (SBDI) ofereixen una guia pràctica per accedir amb facilitat a tota aquella documentació, tant en paper com en línia, relacionada amb aquestes teràpies. Aquest manual és un suport que us ajudarà a consultar els llibres catalogats, revistes i enllaços de la webteca relacionats amb les teràpies naturals que teniu disponible a l'SBDI i que podeu consultar directament en línia.



## 12. Conclusions

A la vista del contingut d'aquest argumentari, el Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona (COIB) conclou que:

- Les infermeres i els infermers, constitueixen un grup professional molt ben posicionat per oferir recursos naturals a través de les cures infermeres i, des de ja fa molts anys, s'han caracteritzat pel seu dinamisme i disposició per a la utilització dels instruments que siguin necessaris per a millorar la salut de les persones.
- Amb la publicació del document *Instruments complementaris de les cures d'Infermeria* (2004) del COIB, que amb el nom *Instruments complementaris de les cures Infermeria*, aquesta corporació professional es posiciona i inicia un rigorós camí cap al reconeixement i la utilització d'aquests instruments complementaris, posicionament avalat per una llarga trajectòria d'exercici professional excel·lent de les infermeres que utilitzen aquestes teràpies en la pràctica i per una aposta decidida de formació en l'àmbit universitari com no ha fet altra professió.
- El COIB concep les Teràpies Naturals i Complementàries com un conjunt "d'instruments" que complementen altres mitjans i instruments convencionals que la infermera utilitza a l'exercici de la seva professió pel manteniment i promoció de la salut alhora que permet fer-ho des de diferents perspectives.
- Moltes autores infermeres que, han fet contribucions rellevants que han permès l'avanç de la disciplina infermera, la definició del rol propi de la infermera i un sòlid camí cap a una concepció holística de les cures. En el desenvolupament de les teories del tenir cura, han anat sorgint i incorporant-se les idees, conceptes, principis i orientacions que sustenten les Teràpies Naturals i Complementàries com a Instruments Complementaris de les Cures Infermeres. En aquest document s'esmenten i resumeixen alguns dels seus escrits.
- En tant que instruments complementaris per a l'execució de les competències professionals infermeres, la formació per a l'exercici d'activitats professionals correspon prioritàriament a les universitats i a les escoles universitàries d'Infermeria vinculades a elles. Aquesta formació facilita a les infermeres i els infermers, els coneixements i destreses necessaris per a la seva pràctica professional, així com el rigor metodològic, actitud d'autoperfeccionament constant i foment de la recerca.
- La Comissió de Teràpies naturals i complementàries del COIB entén que la Sofrologia és un Instrument Complementari de les Cures Infermeres i un recurs personal i professional per promoure la salut i la qualitat de vida de les persones.
- La Sofrologia enfoca el seu tractament des del punt de vista de l'esser humà, on la persona que el rep es fa partícip de la seva teràpia. L'educació és part integrant de les activitats infermeres i les intervencions han d'anar encaminada a ajudar les persones a identificar els seus problemes de salut i a motivar-les a participar en els seu procés de guarició. Treballar

des d'enfocaments humanistes, holístics i científics ens permetrà la comprensió de les persones i de les seves diferents experiències de salut.

- Fa 15 anys que les escoles universitàries d'Infermeria ofereixen formació en teràpies naturals i complementàries a través de cursos de postgrau. Dins d'aquests estudis, la **Sofrologia** ha estat present en algunes d'elles.
- Són mostra d'aquests esforços de la comunitat universitària infermera el prop d'un miler d'infermeres que han cursat estudis de caire universitari relacionats amb les teràpies naturals, com ho són nombroses publicacions a tot el món, dedicades a la integració de l'ensenyament d'aquestes teràpies en el currículum formatiu. A manera d'exemple, s'han inclòs en aquest argumentari la referència i el resum de 13 d'aquests articles, 3 dels quals són d'infermeres catalanes.
- El COIB en tant que corporació de dret públic, les principals funcions del qual són la defensa dels interessos professionals de les seves col·legiades i col·legiats i el vetllar perquè l'activitat professional es desenvolupi sota els principis de la bona praxi, adequant-se a l'interès públic general, contribueix en la formació posgraduada del col·lectiu infermer reconeixent i donant suport a l'àmbit acadèmic.
- Mostra d'aquesta voluntat d'entesa i coherència, de sumar sinergies, rigor acadèmic i credencials universitàries i professionals, els col·legis professionals d'infermeres (COIB) i de metges (COMB) conjuntament amb la Universitat de Barcelona (UB) i la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB), han impulsat un programa **Màster de Teràpia Naturista** amb un primer any comú i un segon desdoblant en els recorreguts d'Infermeria Naturista i Medicina Naturista. Dins d'aquesta formació màster, que actualment celebra ja la seva segona edició, en el seu segon any per a la titulació d'infermera naturista, s'inclou la **Sofrologia**.
- Pel que fa a la formació continuada, el COIB està especialment compromès amb el procés d'ensenyament i aprenentatge actiu i permanent al qual tenen dret i obligació els professionals sanitaris, que s'inicia al finalitzar els estudis de pregrau o d'especialització i que està destinat a actualitzar i millorar els coneixements, habilitats i actituds dels esmentats professionals davant l'evolució científica, tecnològica, de les demandes i de les necessitats, tant socials com del propi sistema sanitari (LOPS,2003).
- El COIB ha ofert i ofereix de manera continuada formació específica en teràpies naturals i molt concretament en **Sofrologia** des de 1999. Des del 2005 fins a 2010, la formació en Sofrologia ha comptat amb l'acreditació de la Comisión de Acreditación de Formación Continuada del Sistema Nacional Salud obtinguda a través del Instituto Superior de Investigación para la Calidad Sanitaria per encomana de gestió del Ministerio de Sanidad y Consumo i el Ministeri de Educación, Cultura y Deporte al Consejo General de Enfermería de España: 6 activitats acreditades, amb una mitjana de 3,3 crèdits de FC (Formació Continuada) i 11,8 crèdits ICNEC (Crèdits Internacionals de Formació Continuada en Infermeria).
- Des de finals de l'any 2009, el Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona té obert un procés per acreditar aquelles infermeres que garanteixin la seva capacitat en



l'aplicació de determinades teràpies naturals i complementàries, a través d'un Diploma d'Accreditació i Capacitació (DAC) en Instruments Complementaris de Cures Infermeres.

- En base a un document que fonamenta les bases per a l'acreditació, el COIB acredita per a l'obtenció del DAC les teràpies de **Sofrologia**, massatge terapèutic, reflexologia podal, teràpia floral, tècnica metamòrfica, drenatge limfàtic i fitoteràpia. Els criteris de prioritització utilitzats per determinar les teràpies escollides varen ser els resultats aconseguits en termes de beneficis als usuaris i la facilitat de ser integrades en el treball habitual de les infermeres assistencials. En el moment de tancar aquest document, De 29 acreditacions que el COIB ha atorgat des de que és va obrir el procés a finals del 2009, 6 infermeres han estat acreditades en **Sofrologia**.
- Són molts els organismes infermers o de la salut que reconeixen la utilització de les teràpies naturals com a instruments complementaris de les cures infermeres però alguns citen expressament la **Sofrologia**. S'aporten les cites i el resum d'aquests documents d'entitats com el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, la Universitat de Barcelona, el Royal College of Nursing i, per suposat el Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona.
- Sobre els beneficis en els usuaris de l'ús d'aquestes teràpies, s'aporten a aquest argumentari 6 publicacions en revistes científiques que inclouen estudis mostrant els beneficis de la **Sofrologia**. Aquests estudis són fruits de la cerca en bases de dades de referència com CUIDATGE, CUIDEN Plus, PubMed Central - NCBI - National Institutes of Health, ScienceDirect.
- Sobre la producció científica que descriu i profunditza en **Sofrologia** i els seus beneficis, tot i que molts d'ells no aborden qüestions específiques de la pràctica infermera, s'aporten 17 treballs de referència pel fet que mostren les avantatges de la pràctica sanitària mitjançant aquesta teràpia. També cal destacar que 5 d'aquests 17 treballs són d'autores/rs infermeres/rs.
- L'argumentari finalitza amb un apartat dedicat a les principals publicacions generades per la comunitat científica infermera. 24 publicacions que tenen en comú la consideració de les teràpies naturals com a Instruments Complementaris de les Cures Infermeres (ICCI).

**Com a conclusió final d'aquest document, des del Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona, es considera que s'han aportat arguments i documents suficients per tal que es consideri la Sofrologia com a Instrument Complementari de les Cures Infermeres.**



## 13. Bibliografia

<sup>1</sup> Cuxart Ainaud N. La situació legal de les teràpies complementàries. A: Jornada. Les teràpies complementàries en la professió infermera. Osona, 9 d'abril de 2011. Barcelona: Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona. En premsa.

<sup>2</sup> Ibíd.

<sup>3</sup> López Ruiz J et al. Instruments complementaris de les cures d'infermeria. Document marc. Barcelona, juny-novembre 2001. Barcelona: Col·legi Oficial d'Infermeria de Barcelona; 2004.

<sup>4</sup> Decret pel qual es regulen les condicions per a l'exercici de determinades teràpies naturals. Decret 31/2007 de 30 de gener. Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya, núm. 4812, (1-02-2007) [accés 7 de novembre de 2011]. Disponible a: <http://www.gencat.cat/diari/4812/07025003.htm>

<sup>5</sup> Cuxart Ainaud N. Op. Cit.

<sup>6</sup> Ibíd.

<sup>7</sup> Ibíd.

<sup>8</sup> López Ruiz J et al. Op. Cit

<sup>9</sup> Ibíd

<sup>10</sup> Teixidor Freixa M, Pont Barceló E. (coord.) XX Aniversari de la formació en teràpies naturals: Intervencions autònomes d'infermeria. Barcelona: Obra Social Fundació "la Caixa" / EUI Santa Madrona; 2009 [2 CD-ROM d'acompanyament].

<sup>11</sup> Ley de Ordenación de las Profesiones Sanitarias. Ley 44/2003, de 21 de noviembre de ordenación de las profesiones sanitarias. Boletín Oficial del Estado, núm. 280, (22-11-2003).

<sup>12</sup> Convenio de colaboración en materia de formación continuada de las profesiones sanitarias, celebrado entre los Ministerios de Educación, Cultura y Deporte y Sanidad y Consumo y el Consejo General de Colegios Oficiales de Diplomados en Enfermería. Anexo de la Resolución de 22 de marzo de 2002, de la Subsecretaría, por la que se dispone la publicación de la Resolución de la Secretaría de Estado de Educación y Universidades y de la Subsecretaría de Sanidad y Consumo sobre el «Convenio de colaboración en materia de formación continuada de las profesiones sanitarias, celebrado entre los Ministerios de Educación, Cultura y Deporte y Sanidad y Consumo y el Consejo General de Colegios Oficiales de Diplomados en Enfermería». Boletín Oficial del Estado, núm. 81, (4-04-2002).

<sup>13</sup> Arque Blanco M, Cuxart Ainaud N, Erdozain Aguas MA, Garcia Aparcio MV, Rosell Reig N. Diplomes d'Acreditació i Capacitació (DAC) en Instruments complementaris de les cures infermeres: teràpies naturals i complementàries [Internet]. Barcelona: Col·legi Oficial d'Infermeria de Barcelona; 2010 [accés 15 de novembre de 2011]. Disponible a: <http://www.coib.cat/uploads/BO/Generica/Documents/DIPLOMES%20D'ACREDITACIÓ%20I%20CAPACITACIÓ.PDF>

<sup>14</sup> López Ruiz J, Arqué Blanco M. Bases per a l'acreditació de la competència dels professionals infermers en teràpies naturals i complementàries [Internet]. Barcelona: Col·legi Oficial d'Infermeria de

Barcelona; 2009 [accés 7 de novembre de 2011]. Disponible a: <http://www.coib.cat/uploadsBO/Generica/Documents/BASES%20PER%20A%20L'ACREDITACIÓ%20DOC%20JÚLIA%20LÓPEZ.PDF>

<sup>15</sup> Decret pel qual es regulen les condicions per a l'exercici de determinades teràpies naturals. Decret 31/2007 de 30 de gener. Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya, núm. 4812, (1-02-2007) [accés 7 de novembre de 2011]. Disponible a: <http://www.gencat.cat/diari/4812/07025003.htm>

<sup>16</sup> Guia d'avaluació de la competència. Criteri naturista. Bloc específic [Internet]. Barcelona: Institut d'Estudis de la Salut; 2007 [accés 23 d'octubre de 2011]. Disponible a: [http://www20.gencat.cat/docs/canalsalut/Home%20Canal%20Salut/Professionals/Desenvolupament\\_professional/Practica\\_professional/Terapies%20naturals/pdf/bloc\\_especific\\_criteri\\_naturista\\_2007.pdf](http://www20.gencat.cat/docs/canalsalut/Home%20Canal%20Salut/Professionals/Desenvolupament_professional/Practica_professional/Terapies%20naturals/pdf/bloc_especific_criteri_naturista_2007.pdf)

<sup>17</sup> XX Aniversari de la formació en teràpies naturals: Intervencions autònomes d'infermeria. Barcelona: Obra Social Fundació "la Caixa" / EUI Santa Madrona; 2009.

<sup>18</sup> Universitat Autònoma de Barcelona (UAB). Informe de Resultats de l'enquesta "Actitud, pràctica i ús de les Medicines Complementàries i Alternatives (MCA). No publicat

<sup>19</sup> Escola Universitaria d'Infermeria Santa Madrona, Fundació la Caixa. AMAS : Aproximació Multidisciplinària per a l'Abordatge de la Sida. Barcelona : Fundació "la Caixa", EUI Santa Madrona; 2002.

<sup>20</sup> Infermera virtual. Barcelona: Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona; 2009 [accés 1 d'octubre de 2011]. Disponible a: [www.infermeravirtual.com](http://www.infermeravirtual.com)

<sup>21</sup> Bayego Salvador M. Què cal saber: Teràpies Complementàries. Infermera virtual. Barcelona: Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona; 2011 [accés 23 d'octubre de 2011]. Disponible a: [www.infermeravirtual.com/ca-es/problemes-de-salut/tractaments/terapies-complementaries/informacio-general.html](http://www.infermeravirtual.com/ca-es/problemes-de-salut/tractaments/terapies-complementaries/informacio-general.html)

<sup>22</sup> Royal College of Nursing. Complementary therapies in nursing, midwifery and health visiting practice. RCN guidance on integrating complementary therapies into clinical care. London: Royal College of Nursing; 2003 [accés 15 de novembre de 2011]. Disponible a: [http://www.rcn.org.uk/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0008/78596/002204.pdf](http://www.rcn.org.uk/__data/assets/pdf_file/0008/78596/002204.pdf)

<sup>23</sup> Llor Vilà J, coordinador. Medicina natural basada en l'evidència [Internet]. Barcelona: Societat Catalana d'Infermeria Familiar i Comunitària (CAMFiC); 2007 [accés 19 de novembre de 2011]. Disponible a: [http://www.camfic.cat/CAMFiC/Seccions/Publicacions/Docs/Llibre\\_Medicina\\_Natural.pdf](http://www.camfic.cat/CAMFiC/Seccions/Publicacions/Docs/Llibre_Medicina_Natural.pdf)

<sup>24</sup> López Ruiz J et al. Op. Cit.

