

# Cinco Sentidos

## La batalla contra el estrés

Desde terapias con abrazos y risas hasta gospel improvisados en la oficina para combatir la ansiedad

CARLOS G. ABAJO Madrid

Luchar contra el estrés corre el riesgo de convertirse en algo estresante. Sobre todo para las empresas que compiten por ofrecer la terapia más original. Carreras por parejas con un perro como socio, coros de gospel improvisados en la sala de reuniones o sesiones organizadas de abrazos entre los compañeros son algunas de las más imaginativas.

Si de ingenio se trata, la compañía soriana StopStress tiene de sobra. Se dedican a diseñar actividades relajantes para empleados de empresas. La que más fama les ha dado es la destructoterapia, que consiste en destrozar objetos como ordenadores y vehículos al son de música heavy. Jorge Arribas, uno de los creadores de StopStress, reconoce que hay que procurar no abusar de esta agresividad, y realizar esta actividad "sólo una o dos veces por semana". En todo caso es una fórmula para la que existen variaciones, como la organizada para Dimma Comunicación, en la que colocaron imágenes de la competencia en los coches. Los participantes, enfurecidos, gritaban "¡Estoy hasta las narices de verte todos los días!", recuerda su director general, Raúl López.

StopStress realiza sus actividades más espectaculares al aire libre, pero también hay opciones para la gran ciudad. Una de sus últimas invenciones es la gospelterapia. "Una gran empresa de telecomunicaciones", cuenta Arribas, interrumpió una reunión de directivos para ponerse a cantar gospel. "Al prin-

cipio se quedan sorprendidos". La *musicoterapia*, a secas, consiste en llevar a los estresados a una cueva y pincharles música clásica, cuyo efecto se multiplica por la sonoridad del recinto.

El oído es la estrella también de la *terapia de los sentidos*. En medio del campo, los sufridores deben ser capaces de distinguir seis sonidos diferentes con los ojos vendados y de andar con los oídos tapados.

### Terapia animal

Los animales también juegan su papel, en carne y hueso o por imitación. La aulloterapia es ya un clásico: por grupos, deben comunicarse aullando, y cazarse unos a otros. El *lobocross* tiene dos versiones: en una, el participante debe correr con un arnés y un perro enganchado a él. En la otra, ocho personas deben colocarse en el lugar de los perros de un trineo y tirar de él. "De los siete grupos que lo han intentado, ninguno lo ha logrado", subraya Arribas.

Se trata de combatir el estrés en equipo. Juan Carlos Requena, responsable de formación en la escuela de negocios Fundesem de Alicante, fue cliente habitual de StopStress en su etapa en Adecco. "Permiten perder el miedo al ridículo", señala.

La compañía hace "auditorías de estrés" para determinar la terapia más apropiada para cada cliente, y hace diseños específicos.

En el otro extremo, en la búsqueda de la sencillez, están fórmulas como la risoterapia, impartida en centros de toda España. El risoterapeuta debe conseguir que sus pacientes se rían, "y



Lobocross (arriba), aulloterapia (abajo a la izquierda) y destructoterapia.

no es tan fácil. Llega a ponerse unos calzoncillos en la cabeza si hace falta", cuenta Arribas.

Mejor aún es el contacto físico, que siguiendo el argot de este artículo podría definirse como *abrazoterapia*. David Díez imparte "talleres de abrazos", "biodynamia", o "talleres de regulación emocional"; el nombre depende de la intensidad del contacto entre los participantes, que va desde las caricias hasta los abrazos, pasando por bailes en parejas o en grupo.

El yoguilates es lo último. Combina la espiritualidad del yoga y la fuerza del método pilates de gimnasia. "Lo mejor contra el estrés es el yoga", explica el profesor Borja Parreño, "pero te enfrentas muy directamente a él; en el pilates das un rodeo, es más suave".

Parreño prefiere hablar de las dos especialidades por separado, y en sus clases en el madrileño Centro de Ocio El Horno procura dejar claro a sus alumnos a cuál de las dos corresponde cada

### DÓNDE IR

#### StopStress.

www.stop-stress.net. Tel.: 975 213 940.

Centro Cultural El Horno C/ Esgri- ma, 11. Madrid. Tel.: 91 527 57 01.

Centro Nagual Carretera de Cani- llas, 44. Madrid. Tel.: 629 21 24 38.

O2 Centro Wellness. www.o2cen- trowellness.com.

David Díez. Madrid. Tel.: 646 895 014.

Yoga Darshan. Tel.: 646 895 014.

ejercicio que les enseña a hacer. Yoga y pilates, en su opinión, no son equivalentes, puesto que el primero "es un modo de vida", mientras que el segundo es una gimnasia "sofisticada", inspirada precisamente en dicha filosofía oriental. "Al pilates le falta el estiramiento y la relajación final del yoga", añade. El yoguilates combina ambas cosas y permite al neófito acercarse a ambas prácticas.

Otra técnica que combina ideas orientales y occidentales es el *rebirthing* (renacimiento). "Se basa en técnicas respiratorias del yoga y en la psicología occidental", explica Gustavo Díez, profesor del Centro Nagual de Madrid. Son 10 clases individuales en las que se aprende a adquirir ritmos respiratorios que liberan de tensiones.

Si ninguna de estas opciones le convence, siempre queda el método clásico, no superado todavía por otro: besos y abrazos, o lo que sea, en casa.

Puedes ganar hasta un

# 2%

sobre el valor efectivo  
**SI NOS TRASPASAS**  
tu Cartera de Valores  
y/o tus Fondos de Inversión.

Y si mantienes o incrementas tus posiciones a través de CAM Genius en [www.cam.es](http://www.cam.es), puedes ganar uno de los 10 televisores TFT de 42" que sorteamos.

Premios sujetos a legislación fiscal vigente

Promoción válida hasta el 31-12-2006. Bases y condiciones en [www.cam.es](http://www.cam.es) y en Oficinas CAM. Más información: 902 100 112 o [www.cam.es](http://www.cam.es)



**CAM**

Caja de Ahorros del Mediterráneo