

La coherencia cardíaca como técnica para disminuir el estrés y desarrollar resiliencia

Díaz-Sánchez, E. *La coherencia cardíaca como técnica para disminuir el estrés y desarrollar resiliencia*. SANUM 2020, 4(3) 76-81

Resumen

En la actualidad, cada vez son más las personas que refieren dificultad para relajarse, ansiedad, pérdida de concentración, dolor crónico, cansancio sin motivo aparente, apatía, pérdida de apetito, hipertensión arterial, desórdenes en el sueño y/o molestias gástricas. Esta problemática se puede mejorar con el uso de determinadas acciones o herramientas: ejercicio físico, alimentación adecuada, técnicas de relajación, etc.

Una posibilidad con gran evidencia científica en este sentido es el trabajo de Coherencia Cardíaca. Esta es una técnica muy novedosa en el campo de la neuro-cardiología y se basa en la relación del cerebro y del corazón (razón y emociones).

Para desarrollar este trabajo, hablaremos del estrés y de la resiliencia, realizando una exposición teórica sobre qué es y cómo se puede realizar Coherencia Cardíaca, sus beneficios y estudios científicos que la avalan.

AUTOR

Enrique Díaz Sánchez

Fisioterapeuta Clínica Promove. Colegiado nº95 – ICPFA. Sevilla. España.

Correspondencia

 info@enriquediazfisioterapia.es

Tipo de artículo:

Especial

Sección:

Fisioterapia.

F. recepción: 28-05-2020

F. aceptación: 14-07-2020

Palabras clave:

Estrés,
resiliencia,
respiración,
bienestar,

Cardiac coherence as a technique to reduce stress and build resilience

Abstract

Currently, more and more people report difficulty relaxing, anxiety, loss of concentration, chronic pain, fatigue for no apparent reason, apathy, loss of appetite, high blood pressure, sleep disorders and / or gastric discomfort. This problem can be improved with the use of certain actions or tools: physical exercise, adequate nutrition, relaxation techniques, etc.

One possibility with great scientific evidence in this regard is the Cardiac Coherence technique.

This is a very novel technique in the field of neuro-cardiology and is based on the relationship of the brain and the heart (reason and emotions).

To develop this article, we will talk about stress and resilience, making a theoretical exposition about what Cardiac Coherence is and how it can be done, its benefits and scientific studies that support it.

Keywords:

*Stress,
resilience,
Respiration,
Wellness.*

La coherencia cardíaca

Vivimos junto a gran cantidad de enfermedades, patologías y “malestares” asociados. Enfermedades cardiovasculares, problemas musculo-esqueléticos, problemas digestivos, patología inmune, trastornos en el comportamiento, enfermedades oncológicas y problemas emocionales y así un largo etcétera, son sólo unos ejemplos.

Estudios recientes afirman que en torno al 90% de patologías y enfermedades son causadas por el estrés o agravadas por este.

Si pensamos que esto es realmente así, ¿no estaría la clave en tratar ese estrés?

1. Estrés y resiliencia

Podemos considerar el estrés como una reacción fisiológica de respuesta del organismo que se produce ante una situación o acontecimiento real o imaginario y que se considera amenazante para su supervivencia.

Hace más de 80 años el doctor canadiense Hans Selye hablaba del “**Síndrome general de adaptación**”¹ al referirse a la capacidad del individuo de enfrentarse o adaptarse a consecuencia de lesiones o enfermedades.

En 1986 Lazarus y Folkman ponían el acento en la importancia de **la valoración que hace el individuo** de la situación estresante.

La respuesta generada por el individuo está relacionada, además con **los recursos o herramientas de que dispone**².

Y es precisamente aquí, donde entra en juego la Coherencia Cardíaca.

Cabe decir que las consecuencias del estrés no siempre tienen que ser negativas; en ocasiones su presencia representa una excelente oportunidad para poner en marcha nuevos recursos personales, desarrollando así al individuo y a sus posibilidades de éxito para ocasiones futuras.

Definimos la **resiliencia** como la capacidad de prepararse antes, de manejarse durante y de salir fortalecido de una situación estresante o adversa.

Las personas resilientes tienen, sobre todo, un buen manejo de sus emociones³.

En lugar de positivas o negativas, podemos clasificar a las emociones como:

- Renovadoras: entre las que se encuentran la gratitud, la alegría, la felicidad, la confianza, el amor.
- Desgastantes: entre ellas están el miedo, la ira, la frustración y la tristeza.

Y damos el énfasis a las emociones porque son uno de los pilares básicos para el desarrollo de Coherencia Cardíaca.

2. Fisiología de la coherencia: el Cerebro del Corazón

Investigaciones recientes sugieren o determinan que el corazón no es sólo una “bomba de sangre” sino que es un órgano sensorial y un sofisticado centro para recibir y procesar y generar información. Con esto nos referimos al término “**Cerebro del Corazón**”⁴.

Daremos unos detalles para aportar luz a esta información:

- El *desarrollo del corazón en el feto* es anterior al del cerebro.
- Existe más información que va del corazón al cerebro que al revés.
- El 60% de *células cardíacas son nerviosas* y el campo electromagnético que genera el corazón es superior al del cerebro.
- Las frecuencias electromagnéticas son *100 veces superiores* a las señales físicas (hormonas, neurotransmisores, etc.) a la hora de transmitir información del entorno.

En base a todo esto podría decirse que el corazón marca el ritmo de funcionamiento a todos los órganos del cuerpo.

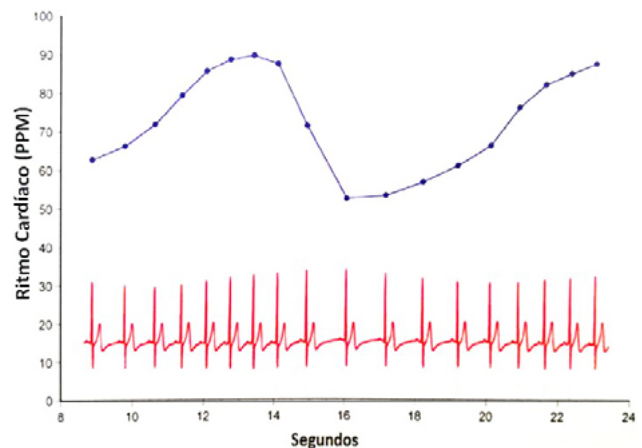
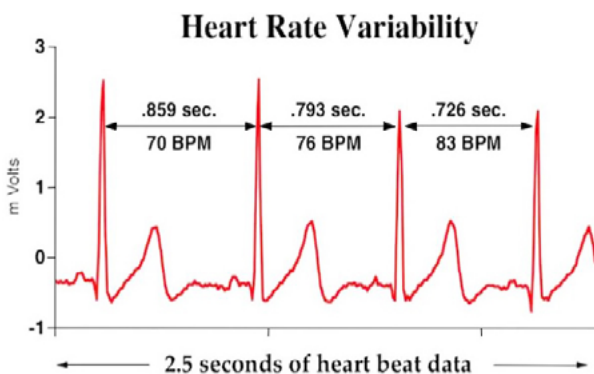
Fisiología de la Coherencia. Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca⁵

Con el término de Coherencia Cardíaca se hace referencia a un trabajo armónico del corazón, a un patrón repetitivo y estable del ritmo cardíaco. Se trata de una coherencia psico-fisiológica que afecta o resuena en todos los órganos del cuerpo.

Para entender esto, debemos saber que las distancias entre pulsos (latidos cardíacos) no es siempre la misma.

La **Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca (VFC)** es la cantidad de variación del ritmo cardíaco. Esto es medible con dispositivos emWave® e Inner Balance® entre otros y han sido diseñados en el instituto HeartMath®.

Cuando colocamos en una gráfica: los latidos cardíacos, por un lado y el ritmo cardíaco (pulsaciones por minuto), nos sale una curva u onda en la que podemos ver esta variación.



Distancia entre latido y latido cardíaco y forma de la curva en el tiempo.
Procedencia y autorización: HeartMath Institute©. Formación Coherencia cardíaca y Biofeedback HRV en Psicoterapia

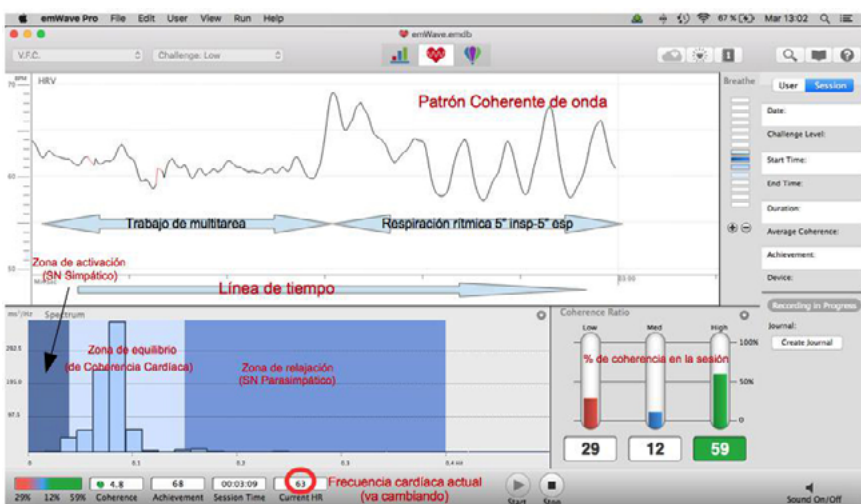
Cuando existe un patrón armónico⁶ de onda hablamos de coherencia cardíaca alta u onda coherente.

Tenemos, por tanto, en el trabajo sobre la VFC una forma de regular los distintos sistemas corporales (nervioso, endocrino, musculo-esquelético...)⁷.

Las características principales de esta onda son: amplitud, frecuencia y forma. Este patrón armónico de coherencia lo encontramos cuando la persona experimenta emociones renovadoras, cuando sigue un ritmo respiratorio constante y cuando la atención se dirige de forma exclusiva a algo concreto (atención plena). Sin embargo, encontramos coherencia cardíaca baja o patrones disarmónicos con emociones negativas, con ritmos respiratorios no regulares y con estados mentales con más actividad desajustada (pensamientos ruminantes, negativos o multitarea).

3. Técnica de la Coherencia Rápida©

Esta técnica es propiedad intelectual del Instituto Heartmath© y el uso de dispositivos tecnológicos con sensores colocados en el lóbulo de la oreja (o dedo índice) junto con el software que va a un ordenador hace que la técnica constituya una herramienta de biofeedback de información de primer orden.



Biofeedback con el programa emWavePro® y visualización explicativa en monitor de ordenador.
Procedencia: EmWavePro, coherence training software

La coherencia cardíaca cómo técnica para disminuir el estrés y desarrollar resiliencia

Los 3 elementos para conseguir Coherencia Cardíaca son: emoción, atención y respiración.

El trabajo a realizar es el siguiente:

1º. Sentimiento del Corazón

Debemos encontrar una emoción o un sentimiento renovador, que nos recargue de energía (un familiar querido, una situación, un lugar...).

2º. Atención al corazón

Respiración de esa emoción positiva en el centro del pecho, en el Corazón.

3º. Respiración del Corazón⁸

Seguir la experiencia en el pecho de ese sentimiento o emoción renovadora al mismo tiempo que se coge el ritmo respiratorio del corazón (en torno a 10 segundos de ciclo respiratorio completo: 5 segundos de inspiración y 5 segundos de espiración, sin pausas).

4. Uso de la Coherencia Cardíaca

El trabajo de coherencia cardíaca se plantea como:

1. Entrenamiento diario. Lo más importante y lo que da consistencia al trabajo⁹.

Lo conveniente sería que no fuera de mucho tiempo al principio para ir adaptándonos progresivamente. 5-10 minutos.

2. Antes de evento estresante (reunión, examen, actividad deportiva...). Sobre todo, haciendo el trabajo de la Respiración del Corazón, como preparación psico-fisiológica para una actividad exitosa. 2 minutos.
3. Después del evento estresante como forma de bajar pulsaciones (frecuencia cardíaca) y armonizar la VFC. 2 minutos

Conclusiones

Los beneficios que reporta el entrenamiento:

- Mejora de la salud emocional, reduciendo el estrés y la ansiedad.
- Regulación de la tensión arterial¹⁰.

- Mejor desempeño cortical (rendimiento cognitivo, memoria, funciones ejecutivas).
- Mejora de distintos dolores físicos.
- Mayor calidad del sueño.
- Mejora del cansancio generalizado o fatiga crónica.

Entre sus ámbitos de actuación están:

- Mundo de la empresa y organizaciones.
- Ámbito escolar.
- Salud (aplicación clínica) en patología física, psíquica y "psicosomática".
- Nivel relacional: pareja, familia, círculos sociales.

Conclusions

The benefits of training:

- *Improvement of emotional health, reducing stress and anxiety.*
- *Regulation of blood pressure.*
- *Better cortical performance (cognitive performance, memory, executive functions).*
- *Improvement of different physical pain.*
- *Higher quality of sleep.*
- *Improvement of general tiredness or chronic fatigue.*

Among its areas of action are:

- *World of the company and organizations.*
- *Related to school.*
- *Health (clinical application) in physical, psychic and "psychosomatic" pathology.*
- *Relational level: couple, family, social circles.*

Aclaración

El *Instituto HeartMath*®, creado en 1991 en California por **Doc Childre**, es una organización sin ánimo de lucro dedicada a la investigación y la educación con la misión central de contribuir a mejorar la salud, el bienestar y la consciencia uniendo los dominios de la psicología y la fisiología.

"A un gran corazón, ninguna ingratitud lo cierra, ninguna indiferencia lo cansa"

Leon Tolstoi

"El autor del artículo asegura que el manuscrito es un artículo honesto, adecuado y transparente; que ha sido enviado a la revista científica SANUM, que no ha excluido aspectos importantes del estudio y que las discrepancias del análisis se han argumentado, siendo registradas cuando éstas han sido relevantes"

Agradecimiento

Agradezco a Pablo Perez García, trainer certificado HeartMath® para España las sugerencias para la realización del presente trabajo y su labor como docente formador en *Coherencia Cardíaca*; fundamental para mi desarrollo profesional en este campo.

Declaración de transparencia

El autor principal (defensor del manuscrito) asegura que el contenido de este trabajo es original y no ha sido publicado previamente ni está enviado ni sometido a consideración a cualquier otra publicación, en su totalidad o en alguna de sus partes.

Fuentes de financiación

El autor declara la realización del manuscrito por ingresos propios.

Conflicto de intereses

no existen conflictos de intereses.

Publicación

El presente artículo ha sido presentado como ponencia titulada "Coherencia cardíaca: una técnica para desarrollar la resiliencia y mejorar así la salud y el bienestar de la persona" en las II Jornadas Nacionales Virtuales sobre Promoción de la Salud y Educación Sanitaria, celebradas del 05 de marzo al 16 de abril de 2018, organizadas por la FeSP-UGT/Andalucía y reconocidas de INTERÉS CIENTÍFICO SANITARIO por la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía con el Expediente 203/17.

BIBLIOGRAFÍA

1. De Camargo B. *Estrés, Síndrome General de Adaptación o Reacción General de Alarma*. Rev Med Cient [Internet]. 8 de agosto de 2010 [citado 14 de junio de 2020];17(2). Disponible en: <https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/103>
2. Castillo MD., González-Leandro P. *Estrés y ansiedad, relación con la cognición*. Interpsiquis (Internet). 2010; vol XI: Disponible en <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/estres-y-ansiedad-relacion-con-la-cognicion>
3. Rojas Marcos, L. *Superar la Adversidad (El poder de la resiliencia)*. Barcelona. Círculo de Lectores. Espasa. 2010
4. Servan-Schreiber, D. *El corazón y la razón. En Curación emocional*. París: Editorial Kairós; 2003. p 55-92.
5. <https://institutodecoherencia.com> (Internet). España: 2019. Disponible en <https://institutodecoherencia.com/coherencia-cardiaca-psicofisiologica/>
6. Marquínez-Bascones F. *Cerebro y coherencia cardíaca*. Gac Med Bilbao. 2006; 103(4):157-161
7. Gevirtz R. *The Promise of Heart Rate Variability Biofeedback: Evidence-Based Applications*. Biofeedback. 2013; 41(3):110-120
8. Shaffer F., McCraty R., Zerr C.L. *A healthy heart is not a metronome: an integrative review of the heart's anatomy and heart rate variability*. Front. Psychol., 30 September 2014. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01040>
9. Goessl V.C., Curtiss J.E., Hofmann S.G. *The effect of heart rate variability biofeedback training on stress and anxiety: a meta-analysis*. Psychol Med. 2017; 47 (15):25782586
10. Alabdulgader, A. A. (2012). *Coherence: a novel nonpharmacological modality for lowering blood pressure in hypertensive patients*. Glob. Adv. Health Med. 2012; 1(2): 54-62