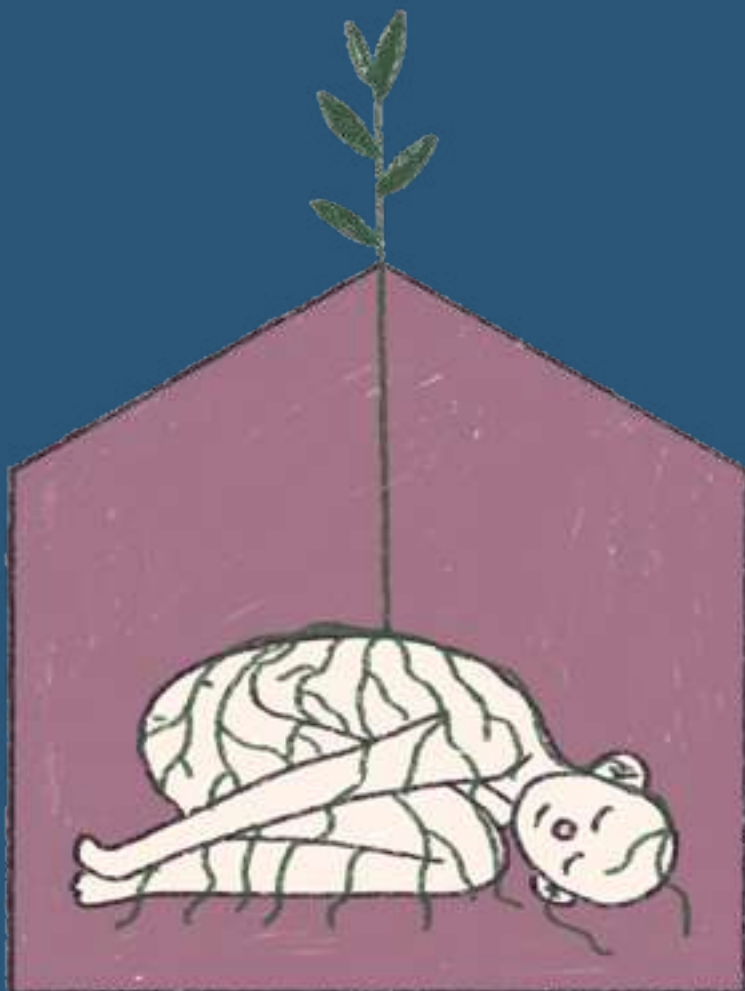


APRENDE A REGULAR TU CUERPO



GUÍA DE EXPERIENCIA SOMÁTICA®



www.experienciasomaticamexico.com

ÍNDICE

Experiencia Somática® o Resolución Psicobiológica del Trauma	3
Se trata de las respuestas de nuestro cuerpo cuando nos vemos en la necesidad de defendernos	4
Cada un@ de nosotr@s puede responder de distinta manera, pero lo importante es saber que se trata de respuestas involuntarias y que las podemos aprender a regular	5
Al aprender a hacer esto, evitamos que el sistema se congele	6
Aprender a autorregularnos	7
¿Cómo se lleva a cabo una sesión de ES?	8
Ejemplos de respuestas fisiológicas instintivas	9
Durante la sesión, el paciente habla sólo de aquello que puede gestionar	10
La terapia suele darse presencialmente	11
Es importante que el paciente encuentre un lugar cómodo y que pueda tomar la sesión sin interrupciones	12
Durante la sesión es muy importante informar cualquier malestar	13
Al final de la sesión es importante darse un tiempo para integrar el trabajo	14
Súbete a la ola	15
¿En dónde, en tu cuerpo, te visita esta emoción?	16
Puntos ansiosos	17
Instrucciones	18
Los 9 pilares fundamentales de la experiencia somática	19



Experiencia Somática® o Resolución Psicobiológica del Trauma

Experiencia Somática® o Resolución Psicobiológica del Trauma es un método de vanguardia que ayuda a restablecer la comunicación cuerpo-cerebro-mente para la resolución de memorias traumáticas.

El enfoque de Experiencia Somática® (ES) está basado en los estudios de las respuestas fisiológicas instintivas que tod@s tenemos ante cualquier situación en la vida, particularmente al sentirnos amenazados y/o abrumados.





Se trata de las respuestas de nuestro cuerpo cuando nos vemos en la necesidad de defendernos:

ya sea, luchando, huyendo o congelándonos, para nuestra propia sobrevivencia.

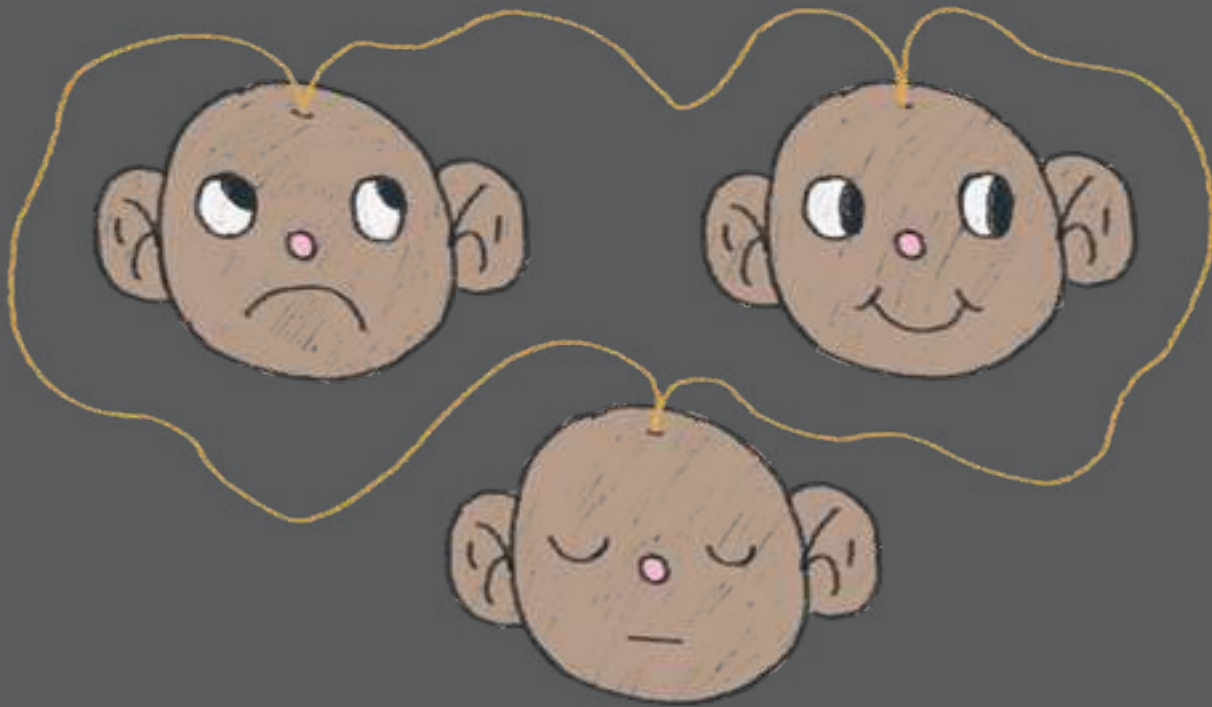
Algunas señales de que nos encontramos en cualquiera de esas respuestas son: el corazón latiendo de prisa, tensión en los músculos, respiración acelerada, o bien, sentimiento de impotencia y parálisis.





Cada un@ de nosotr@s puede responder de manera distinta, pero lo importante es saber que se trata de respuestas fisiológicas instintivas y que las podemos aprender a regular.

El trabajo como terapeutas de ES® consiste en ayudar a las personas a reconocer esas reacciones fisiológicas instintivas. Se trata de un acompañamiento para que puedan transitar las sensaciones del cuerpo, enseñándoles a estar presentes el tiempo suficiente para ayudar al sistema nervioso a pasar del estado de defensa al de autorregulación. Presencia en el cuerpo, sentir lo que está pasando, lo que hay.

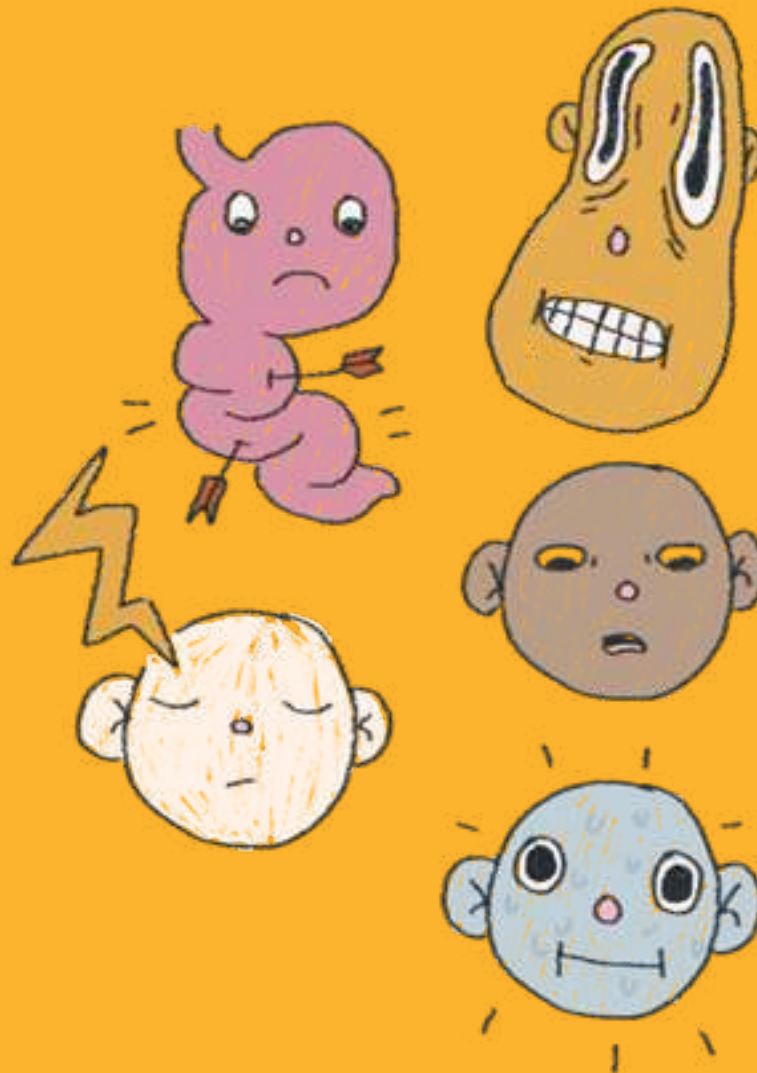




Al aprender a hacer esto evitamos que el sistema se congele

Al aprender a hacer esto evitamos que el sistema se congele y que la energía que no usamos para defendernos se quede en nuestros cuerpos generando síntomas como:

- ✓ Ansiedad
- ✓ Frustración
- ✓ Impotencia
- ✓ Insomnio
- ✓ Estreñimiento
- ✓ Migraña, etc.





Al aprender a autorregularnos

el sistema nervioso se estabiliza, las emociones se regulan, el pensamiento se tranquiliza y se incrementa la vitalidad de las personas.





¿Cómo se lleva a cabo una sesión de ES®?

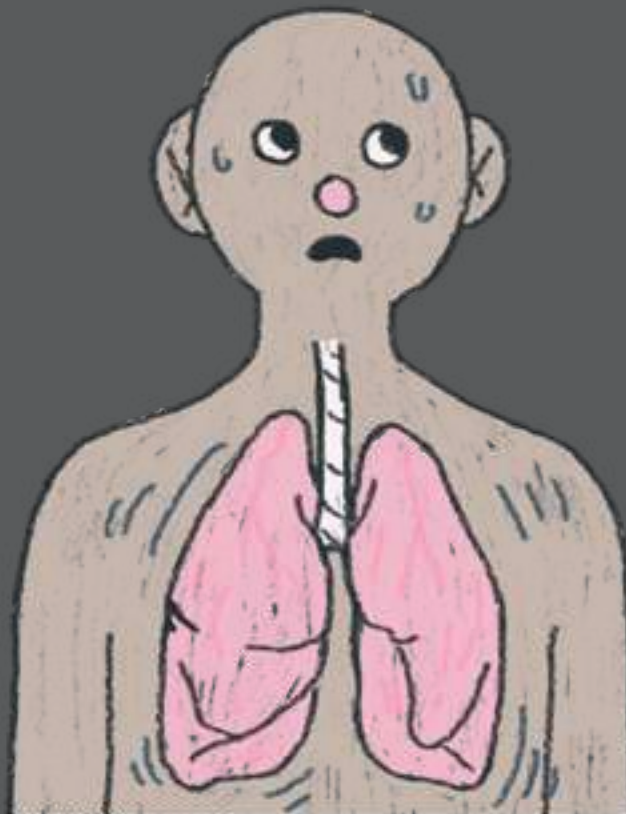
Una sesión de ES® se lleva a cabo entre terapeuta y paciente. El terapeuta guía al paciente para que reconozca sus respuestas fisiológicas instintivas durante la sesión y le enseña a darle tiempo al cuerpo para que éste se autorregule.





**Ejemplos de respuestas fisiológicas
instintivas son el cambio en la respiración,
en la postura o en algún gesto.**

Toda reacción, por más sutil que sea, es importante ya que nos da información para poder reconocer las reacciones fisiológicas del cuerpo, de autorregulación, activación, descarga, defensa, huida o congelamiento.





Durante la sesión, el paciente habla sólo de aquello que puede gestionar

siempre y cuando pueda sentirse cómodo y seguro. Estos dos aspectos son fundamentales ya que sin ello el paciente puede verse abrumado por las mismas respuestas que lo agobian en su vida cotidiana o que se conectan con eventos de trauma y que buscamos autorregular.

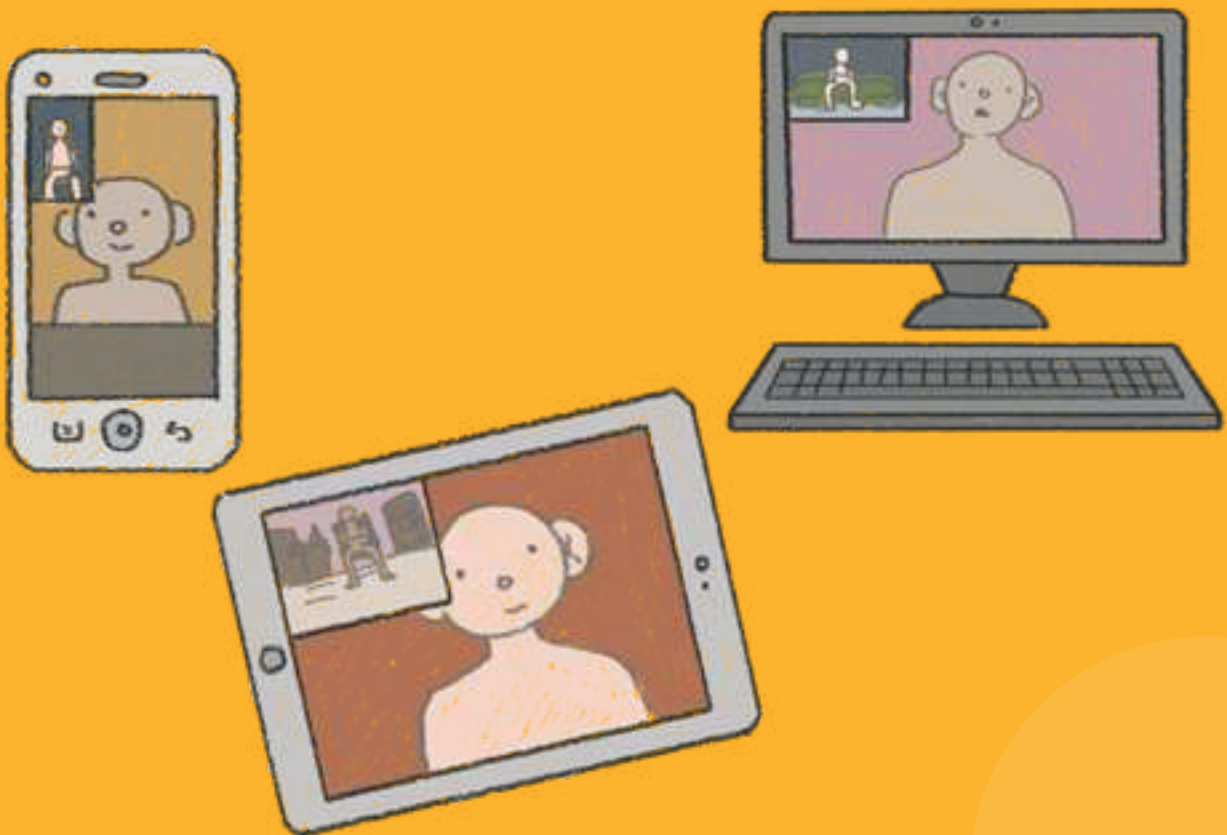




La terapia suele darse presencialmente

pero en estos momentos se está dando en línea y, por ello, es importante considerar algunos puntos para tomar la sesión:

1.- Contar con un dispositivo y con internet estable para poder conectarse en línea. Durante la sesión, el paciente no tiene que preocuparse ni por sostener el dispositivo ni por la batería del mismo.





2.-Es importante que el paciente encuentre un lugar cómodo y que pueda tomar la sesión sin interrupciones.

3.-La postura ideal es sentado y que pueda estar de frente al terapeuta, si es posible mostrando de la cabeza al tronco.





4.-Durante la sesión es muy importante informar cualquier malestar.

Toda invitación del terapeuta es tal cual una invitación. El paciente tiene la total libertad de hablar de lo que note que se le dificulte o de lo que no le permita estar cómodo durante la sesión. Expresarse con libertad es ya un trabajo terapéutico.





5.-Al final de la sesión es importante darse un tiempo para integrar el trabajo.

Hay que irse incorporando pausadamente a las actividades, según la necesidad del momento de cada paciente.





Súbete a la ola

Nuestras emociones y sensaciones nos visitan como olas del mar.

Se erigen, se levantan, se sienten, se expresan y se disuelven.

Experimenta la emoción que hay en tu cuerpo.

No trates de deshacerte de ella.

No trates de hacerla más pequeña o desaparecerla.

No trates de bloquear la emoción.

No trates de reprimir la emoción.

Tampoco te la quedes.

No la amplifiques.

SÓLO DÉJALA FLUIR Y PASARÁ.

Texto: Aurora Dumas





¿EN DÓNDE, EN TU CUERPO, TE VISITA ESTA EMOCIÓN?

¿En dónde la sientes?

¿Se siente dentro de tu estómago? ¿O cerca de tu corazón?

¿Se siente pesado en tu espalda? ¿O está lejos de tu mente?

¿Cómo se mira tu emoción?

¿Es pequeña, mediana o grande?

¿Brilla o es oscura?

¿Qué colores tiene? Y si tuviera algún color ¿cuál sería?



¿Cómo se siente la emoción?

¿Es pesada o ligera?

¿Suave o fuerte?

¿Es caliente o helada?

¿Es afilada, delicada o apedrada?

¿Puedes sostener esta emoción, o prefieres parar?

¿Cómo suena la emoción?

¿Te habla fuerte, o te habla suavcito?

¿Es fuerte, es ruda o es temerosa?

¿Se escucha esta voz o sientes que se desvanece?

¿Qué dice tu emoción?

¿Te estará recordando algo muy profundo de ti? ¿ya sabes?

¿Te está diciendo algo nuevo?

¿Qué mensaje le trae a eso en ti que tiene más fuerza y valor?



Puntos ansiosos

Escanea tu cuerpo buscando alguna tensión que puedas estar reteniendo.

Busca, libera, relaja, deja ir.

- ✓ Abre y cierra grande la boca y mueve la mandíbula hacia adelante y hacia atrás.
- ✓ Deja caer tus hombros, suelta toda la tensión en ellos.
- ✓ Suelta el estómago, relájalo. No lo tenses.
- ✓ Suelta y relaja tu frente, especialmente ese espacio entre tus cejas.
- ✓ Suelta y relaja tu cuello haciendo círculos grandes. Lentamente. Hacia la derecha y luego hacia la izquierda.
- ✓ Respira profundo y concentra tu atención en el pecho.
- ✓ Observa si tus glúteos están tensionados y suéltalos.

Texto: Dr. Peter A. Levine





INSTRUCCIONES

Para este ejercicio es importante que prestes atención a lo que te hace sentir mejor. Intenta notar y sentir de forma consciente las sensaciones que surgen en tu cuerpo. Este ejercicio lo haremos como si estuviéramos observando el fluir de un río: su energía, colores, formas, sonidos y movimiento.

- 1. A LOS LADOS DE LA CABEZA:** ubica tus palmas a los lados de tu cabeza, imagina que son paréntesis que sostienen tus pensamientos. Estás creando un contenedor para tus pensamientos. Déjate sentir lo que surge de entre tus manos.



- 4. CORAZÓN Y ESTÓMAGO:** ubica una mano a la altura de tu corazón y otra en tu estómago, puede ser sobre o cerca de tu estómago. La presión dependerá de cuan cómodo te sientas con la experiencia.



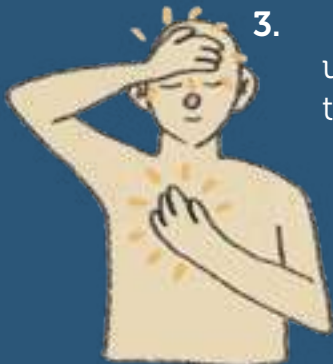
- 2. UNA MANO EN LA FRENTE Y OTRA POR DETRÁS:** ubica una mano en tu frente y la otra justo por detrás, como si estuvieras sosteniendo tu cabeza. Sosteniendo tus ideas, tu mente. Siente la sensación entre tus manos.



- 5. PLEXO SOLAR Y BASE DE LA CABEZA:** ubica una mano sobre el plexo solar, el punto de arriba de tu estómago y por encima de tu cavidad torácica. Y la otra mano sobre la base de tu cabeza y el cuello. Observa qué surge.



- 3. FRENTE Y CORAZÓN:** ubica una mano sobre tu frente y otra sobre tu pecho a la altura del corazón y observa las sensaciones que surgen de este lugar.



La intención de esta secuencia es hacerte sentir más sostenido y calmado que cuando la iniciaste.



Los 9 pilares fundamentales de Experiencia Somática®

1. Establecer un entorno seguro.
2. Alentar la exploración y aceptación inicial de las sensaciones.
3. Ayudar a restablecer el ritmo innato de la pendulación entre el vórtice del trauma y el vórtice del recurso.
4. Dosificar adecuadamente el tiempo de contacto con las sensaciones difíciles para crear estabilidad, resiliencia, organización y prevenir la retraumatización.
5. Proporcionar un registro de experiencias positivas que permitan suplantar las respuestas pasivas de colapso e impotencia con respuestas defensivas activas y de poder.
6. Separar la asociación condicionada de miedo e impotencia de las respuestas biológicas de inmovilidad.
7. Resolver estados de hiperactivación guiando suavemente hacia la “descarga” y redistribución de la enorme energía de supervivencia que ha sido movilizada para la acción de la sobrevivencia, al mismo tiempo que se libera la energía que sostiene el funcionamiento del nivel cortical superior.
8. Promover la autorregulación para restablecer el equilibrio dinámico y el estado de alerta en calma.
9. Orientar al aquí y ahora, conectar con el entorno y restablecer la capacidad para involucrarse socialmente.



Somatic.Experiencing.Mexico



@somaticexperiencingmexico

Ilustraciones: Sofía Mena Trujillo



@noesperendemasiado

Diseño: Mila Ojeda

