



ACOMPañANDO UNA CRISIS:

GUÍA DE HERRAMIENTAS PRÁCTICAS
EN TIEMPOS DIFÍCILES



Diseño Gráfico y Diagramación:

Natalia Leyton Ayala

M^a José Arce Amenábar

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
PRÓLOGO	
Josefina Martínez Bernal	9
Claudia Zamora Reszczyński	12
CAPÍTULO 1 "Acompañando una crisis: una aproximación teórica"	14
Aportes de la teoría polivagal	15
Sistema nervioso, sensaciones y conexión social	16
Ciclo de respuesta a la amenaza, estrés tóxico y trauma	33
Principios básicos para las intervenciones	45
CAPÍTULO 2 "Acompañando una crisis: cuidándome"	33
Bitácora 1	55
Bitácora 2	64
Bitácora 3	79

CAPÍTULO 3 “Acompañando una crisis: recursos y actividades”	91
Primeros auxilios emocionales	95
Pasos para los primeros auxilios emocionales	96
Regulando el cuerpo	97
Estrategia 1: Enraizamiento	99
Estrategia 2: Descubriendo las sensaciones	104
Estrategia 3: Cambiar la fisiología	113
Estrategia 4: Relajación	115
Estrategia 5: Pendular	119
Estrategia 6: Respiración	124
Estrategia 7: Posturas corporales y toques	128
Descubriendo y cultivando recursos	136
Creando momentos de conexión social	143
Reconociendo, aceptando y expresando las emociones	145
Algunas ideas para trabajar en grupo	159
Ayuda para planificar una intervención.	162
	169

REFERENCIAS

INTRODUCCIÓN:

En pleno estallido social nos conocimos. Fue en unos cabildos infantiles organizados por la Unicef en que se intentaba, en medio del caos, generar un oasis de calma que permitiera pensar en las posibilidades que las crisis pueden traernos en resignificar experiencias para vivirlas con nuestros niños. Desde ese minuto quedó claro que a ambas nos unen las ganas de querer transformar y, también, la convicción que gran parte de lo recibido es necesario compartirlo en tiempos de tanta incertidumbre. Las herramientas que aquí presentamos las conocemos desde hace algunos años pero, también, somos sus aprendices recientes; nuestro aporte en esta guía es el

recopilar y sistematizar el esfuerzo de terceros, trabajos a los que hemos tenido la oportunidad de acceder en diversos momentos de nuestro desarrollo profesional. Aquí ordenamos esas herramientas con la intención de transmitir las, de una manera simple y accesible, a diversas personas, porque una de las cuestiones más relevantes en minutos de crisis, es que podamos sentirnos competentes como activos agentes de cambio ya que en todos existe la capacidad de acompañar a otras personas en momentos críticos y tan sólo una lectura cuidadosa de esta guía debería dar recursos básicos a quienes trabajen interviniendo a otros o al cuidado de ellos, a fin de lograr co-regularse, para restablecer el equilibrio de sus sistemas nerviosos autónomos.

En la medida que esta crisis vaya pasando y nos empecemos a reencontrar en colegios, trabajos o centros sociales, iremos siendo cada vez más conscientes de los efectos que la pandemia habrá dejado en nuestra salud mental y, en ese sentido, tener estas herramientas básicas puede ser de fundamental ayuda. Por supuesto, si hay personas que presenten reacciones crónicas o más complejas frente a lo vivido o que dichas experiencias además se conjuguen con historias adversas previas a lo largo de su vida, ellas requerirán intervenciones de mayor complejidad que sobrepasan lo que se aborda acá. Pero una de las fortalezas de la aproximación que aquí se presenta es que complementa las intervenciones tradicionales desde la psicología clínica y que privilegian la cura a través de la palabra (estrategias “up-down”, desde la corteza al tronco encefálico) con prácticas que se conocen como “bottom-

up” (desde el tronco encefálico a la corteza). Así, esta guía da cuenta de las aproximaciones más contemporáneas a las hipótesis sobre el estrés, representadas por la Teoría Polivagal, la experiencia somática, las neurociencias afectivas y muchas otras.

Por último, aquí recopilamos nuestro trabajo realizado este último año a través de diversas capacitaciones y cursos, los que han tenido por objeto entregar herramientas a un amplio grupo de personas, de diversas profesiones y que en distintos lugares del país se desempeñan en salud mental e intervenciones psicosociales. En esta ocasión, quisimos hacer un material escrito para así asegurar aún más su difusión y el acceso a estas propuestas; sin embargo también es cierto que la premura por publicar la guía (y ad portas de una segunda ola de contagios en todo el país) nos llevó a decidir

hacer un escrito que pasaría por un proceso de editado no formal y, por lo tanto, es posible que tenga errores o cuestiones que un camino habitual de corrección hubiese sorteado. Tal vez, el más evidente es que por un asunto de simplificar la escritura, hemos redactado el libro en género masculino, lo que en ningún caso significa que no reconozcamos la igualdad de géneros o que no le estemos hablando siempre a mujeres y hombres.

Otro aspecto importante ha sido el privilegiar una edición online que nos permita distribuirla de manera simple y gratuita a todos quienes se interesen en ella. Desde que comenzó esta crisis, nuestra certeza ha sido que por estar en un lugar privilegiado, sin duda alguna, la responsabilidad es contribuir y colaborar de todas las formas posibles; una de ellas es permitir que este material se encuentre disponible para un amplio espectro

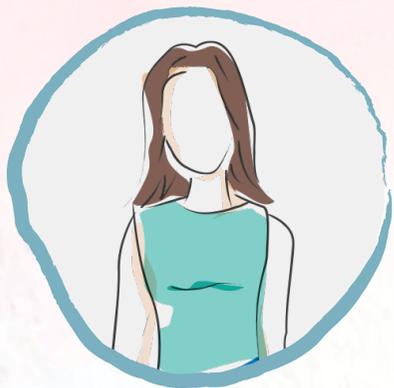
de personas, que todos puedan disfrutar de sus bellas ilustraciones y, así, este trabajo sea una forma no sólo de acompañamiento a otros sino también un medio e incentivo de aprender para sí mismos. Finalmente, que ojalá tal como nosotras hemos replicado el espíritu de generosidad de quienes nos compartieron estas ideas, puedan ustedes también seguir usando esas herramientas con otros del modo más generoso posible, creando una cadena colaborativa y colectiva, que nos comunique y sostenga hasta que podamos volver encontrarnos en nuestra anhelada conexión física.

En lo práctico, este libro se organiza en tres partes. Una primera que es teórica, como su nombre lo anuncia, "Acompañando una crisis: una aproximación teórica". La segunda parte, "Acompañando una crisis: cuidándome (mis bitácoras)", tiene por objeto

la propia exploración del lector en sus procesos regulatorios. Y, finalmente, una tercera parte de ejercicios y actividades destinadas a preparar intervenciones con otros, "Acompañando una crisis: recursos y actividades".

Esperamos disfruten de este proceso y no olviden que estaremos acá, como siempre, dispuestas a acompañarlos

**Con cariño,
Susana y Javiera**



PRÓLOGO: JOSEFINA MARTÍNEZ BERNAL

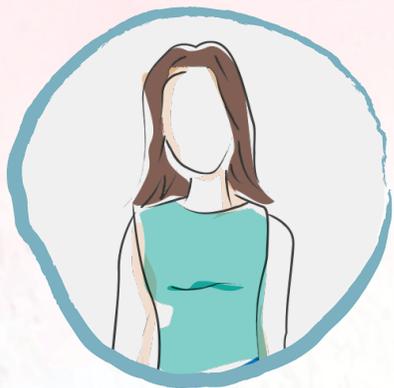
PSICÓLOGA | MAGISTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA INFANTO JUVENIL.

En tiempos difíciles, impensados, inciertos y atemorizantes, necesitamos esperanza. En tiempos de confinamiento, de distancia y de contactos interrumpidos, necesitamos saber que no estamos solos.

Si estás leyendo estas páginas, seguramente eres una persona que acompaña a otros. Acoger, escuchar, contener, son acciones que probablemente realizas hace tiempo y con destreza. Sin embargo, a todos nos viene bien una ayuda, especialmente cuando por el hecho de

enfrentarnos a algo hasta ahora desconocido, a ratos sentimos que no sabemos bien qué hacer o cómo actuar. A todos nos viene bien un poco de apoyo, sobretodo cuando arrecia el cansancio y cuando ya escasean las nuevas ideas y la creatividad, puestas a prueba como nunca, en una época donde hemos tenido que buscar otras formas de vivir y otros modos de trabajar.

Es aquí donde el texto que te aprestas a leer, preparado con cuidado y dedicación por las



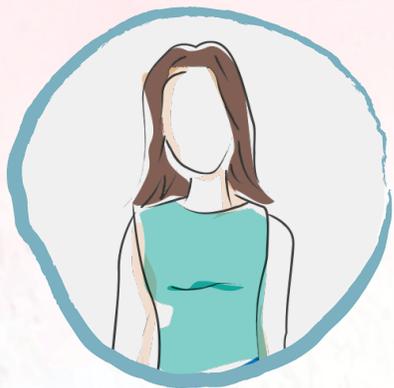
psicólogas Susana Alvarado y Javiera Navarro, se transforma, a mi juicio, en una buena noticia. Nuestros diccionarios dicen que acompañar es estar con una persona o ir junto a ella y al hacernos un llamado a acompañar a otros en tiempos de crisis, son ellas como autoras quienes se posicionan al lado nuestro y nos animan a seguir adelante, premunidos de nuevos instrumentos que tornan más amable este viaje.

Haciendo gala de lo que significa la palabra “guía”, el presente documento nos brinda orientación a

PRÓLOGO: JOSEFINA MARTÍNEZ BERNAL

PSICÓLOGA | MAGISTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA INFANTO JUVENIL.

todos cuantos estamos navegando en aguas turbulentas y bajo cielos nebulosos. Basándose en su experiencia clínica y en cuanto han aprendido de diversos investigadores connotados, Javiera y Susana sistematizan herramientas concretas que podemos aplicar a nuestra práctica con personas de cualquier edad que se encuentren bajo condiciones de estrés crónico. Más allá de entregarnos un catastro de actividades a implementar, cosa que en sí misma se agradece por su utilidad, además iluminan el camino al explicar de un modo sencillo los fundamentos teóricos que justifican su realización.



PRÓLOGO: JOSEFINA MARTÍNEZ BERNAL

PSICÓLOGA | MAGISTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA INFANTO JUVENIL.

En tiempos del #quédateencasa, las autoras nos recuerdan que antes que la morada, nuestro hogar más primario es el cuerpo. La propuesta de habitarlo y de conectarse con los propios registros sensoriales en compañía de un otro que brinda seguridad, aparece como la principal vía de regulación y estabilización emocional que esta guía nos ofrece.

Conscientes de que la posibilidad de acompañar reside más en un “saber estar” que en el “saber qué hacer”, el documento nos proporciona además una bitácora, para que no olvidemos la

importancia de cuidarnos, si de verdad queremos cuidar a otros.

En tiempos difíciles necesitamos esperanza. En tiempos difíciles, los profesionales de ayuda necesitamos saber que estamos conectados; que somos una red de apoyo con la cual podemos contar. Gracias Susana y gracias Javiera por ser parte de esa red.

PRÓLOGO: CLAUDIA ZAMORA RESZCZYNSKI

ENCARGADA NACIONAL DEL PROGRAMA EDUCATIVO | CHILE CRECE CONTIGO
SUBSECRETARÍA DE LA NIÑEZ



En tiempos de crisis es cuando las familias necesitan más apoyos y muchas veces los profesionales que interactúan con ellas desde distintas áreas (social, educación, salud, vivienda, etc.); se encuentran “frente a frente” con vivencias de angustia, miedo, rabia, tristeza u otras emociones. Ocurre muchas veces también que estas situaciones generan ansiedad porque no nos sentimos competentes para poder apoyar, pensamos que necesariamente hay que ser psicólogo/a para hacerlo y dejamos pasar una oportunidad de sostener a una madre, padre, abuela/o que a su vez es fuente de

contención y acogida para los niños y niñas con quienes conviven. Sumado a ello, el aislamiento social producto de la pandemia ha intensificado fuertemente la soledad y falta de acceso a redes de apoyo en adultos que están al cuidado de otros y por ello el apoyo desde los programas e instituciones que trabajan con familias se hace doblemente esencial en este contexto.

Es por todo lo anterior que el concepto de “Primeros Auxilios Emocionales” que trabajan las autoras de esta Guía es de inmensa utilidad para

PRÓLOGO: CLAUDIA ZAMORA RESZCZYNSKI

ENCARGADA NACIONAL DEL PROGRAMA EDUCATIVO | CHILE CRECE CONTIGO
SUBSECRETARÍA DE LA NIÑEZ



comprender que no se requiere ser especialista para poder ofrecer una acción de acogida, contención o simplemente conexión con un ser humano que sufre y que los efectos positivos que puede generar en una persona el ser “vista y oída” en un momento crítico, pueden facilitar también que pueda conectarse con sus propios recursos de afrontamiento frente a la adversidad. Las estrategias prácticas que se entregan en este libro son efectivas, simples y factibles de ser aplicadas por profesionales de diferentes

áreas y en contextos variados y constituyen una generosa contribución a equipos de todo el país que están dando lo mejor de sí en sus territorios durante esta pandemia.

ACOMPañANDO UNA CRISIS

UNA APROXIMACIÓN TEÓRICA

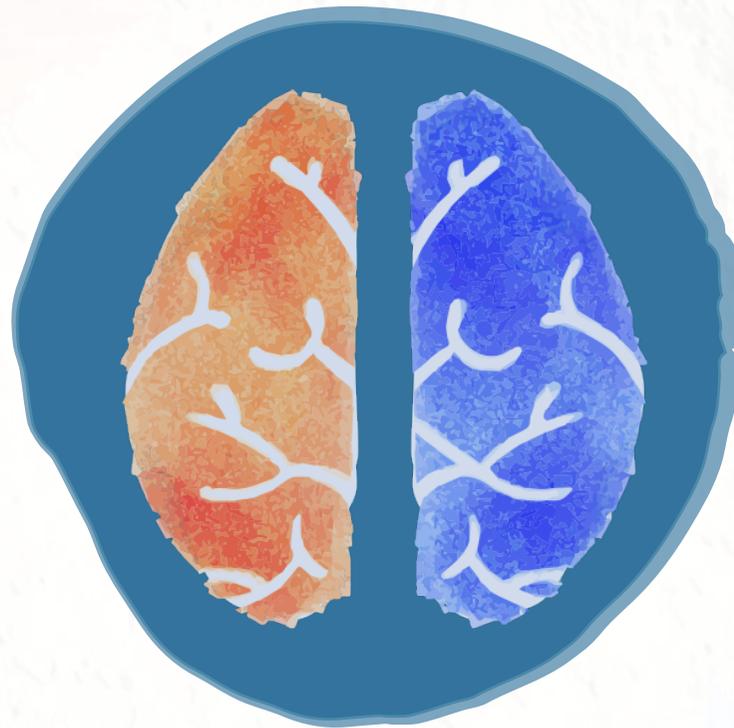


APORTES DE LA TEORÍA POLIVAGAL

La primera parte de esta guía pretende hacer algunas definiciones teóricas básicas que permitan comprender la razones detrás de las actividades que luego se proponen en las secciones 2 y 3.

Está escrito en forma semejante a un glosario de definiciones claves para poder ser utilizado a modo referencial cuando se estén diseñando estrategias de intervención. La gran mayoría de las ideas aquí propuestas se basan en la teoría polivagal de Stephen Porges y pueden ser revisadas con mayor profundidad en los siguientes libros:

- Porges, Stephen & Dana, Deb (2020) Aplicaciones clínicas de la teoría polivagal: El nacimiento de las terapias influenciadas por la teoría polivagal. Editorial Eleftheria.
- Porges, Stephen (2018) Guía de bolsillo de la teoría polivagal: El poder transformador de sentirse seguro. Editorial Eleftheria.
- Dana, Deb (2018) La teoría polivagal en terapia: Cómo unirse al ritmo de la regulación. Editorial Eleftheria.



SISTEMA NERVIOSO, SENSACIONES Y CONEXIÓN SOCIAL

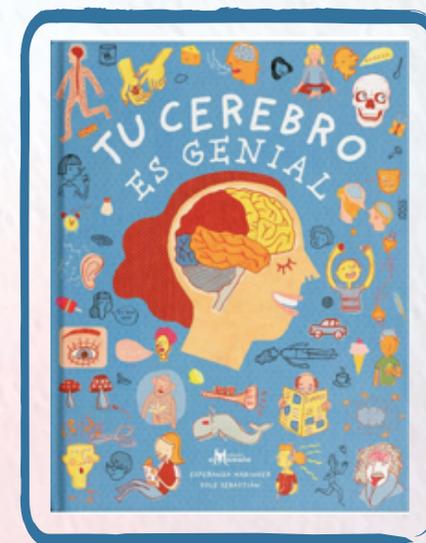
SISTEMA NERVIOSO: NUESTRO CEREBRO Y SU EVOLUCIÓN

El protagonista de nuestro sistema nervioso es el cerebro y al ser posiblemente el órgano más complejo de nuestro cuerpo existen múltiples formas de analizarlo con fines pedagógicos para familiarizarse con sus distintas estructuras. Sugerimos acá el libro de la Editorial Amanuta: "Tu cerebro es genial" que es una forma amistosa y para todo tipo de lectores para familiarizarse con este increíble sistema, que es nuestro sistema nervioso. Hay miles de otros libros fantásticos y pedagógicos sobre nuestro cerebro, sugerimos este únicamente porque tiene una versión breve, gratuita y descargable. Pero les invitamos a explorar otros a través de las redes si así lo desean.

Para descargar la versión breve del libro "Tu cerebro es genial" de la Editorial Amanuta, hazlo en:

<https://www.amanuta.cl/collections/libros-digitales>

Este es el libro original:

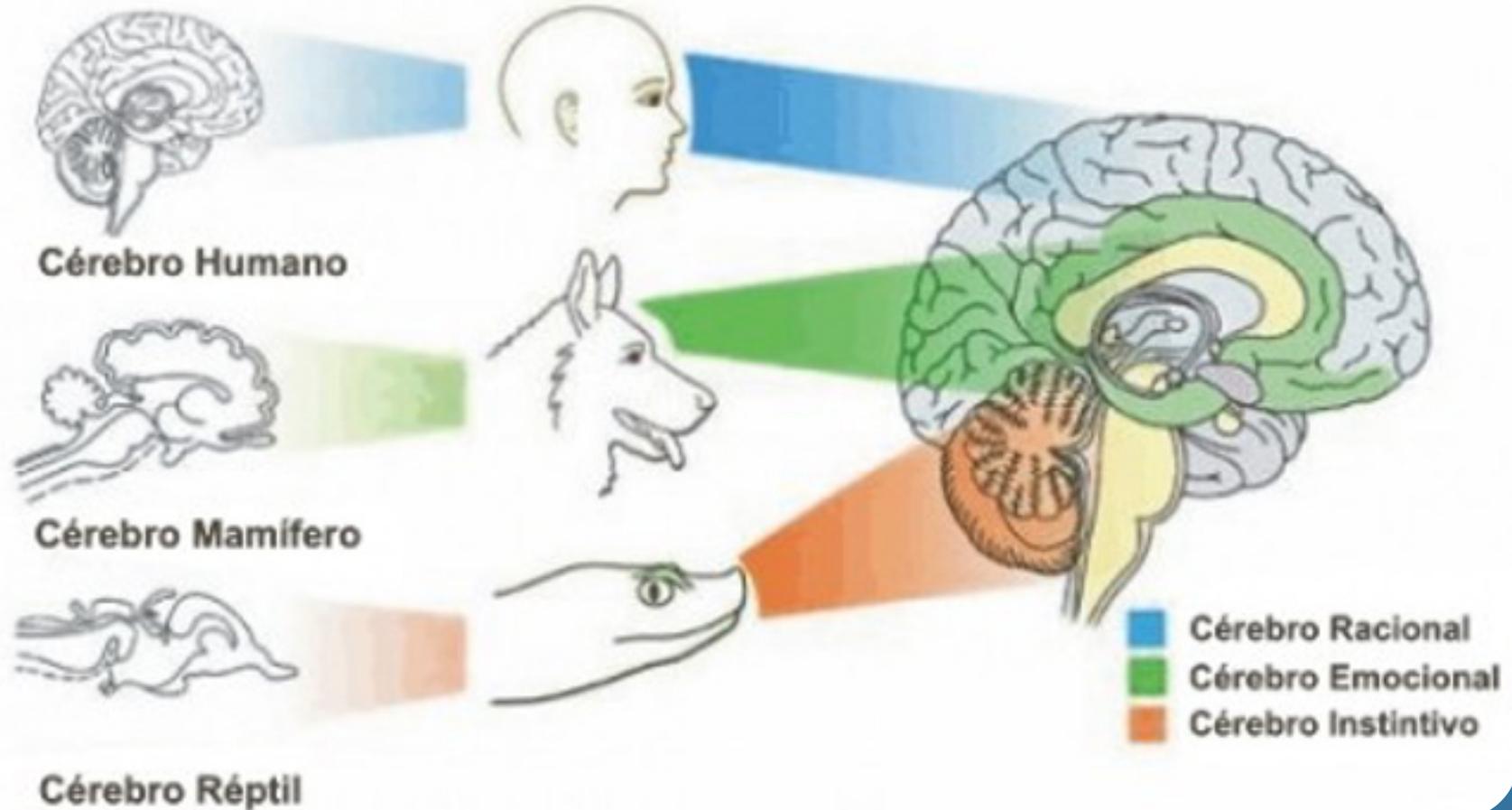


SISTEMA NERVIOSO: NUESTRO CEREBRO Y SU EVOLUCIÓN

Desde la teoría polivagal (Porges, 2018) interesa una forma particular de comprender el cerebro, una perspectiva filogenética. Esto significa observar cómo a través de la historia de los seres vivos nuestros cerebros han evolucionado y los cambios que se han generado desde los reptiles, a los mamíferos hasta los seres humanos. Cambios que se han generado en nuestros sistemas nerviosos para nuestra mejor sobrevivencia, esto significa poder responder de manera adaptativa a las amenazas de nuestro entorno y mantenernos

seguros. En los mamíferos (animales que maman) la seguridad que brinda la conexión con otro al inicio de la vida (y que se mantiene a lo largo de ésta) transformó la manera de sentir seguridad y la conexión social se transformó en un imperativo biológico.

CEREBRO TRIUNO:



SISTEMA NERVIOSO: NUESTRO CEREBRO Y SU EVOLUCIÓN

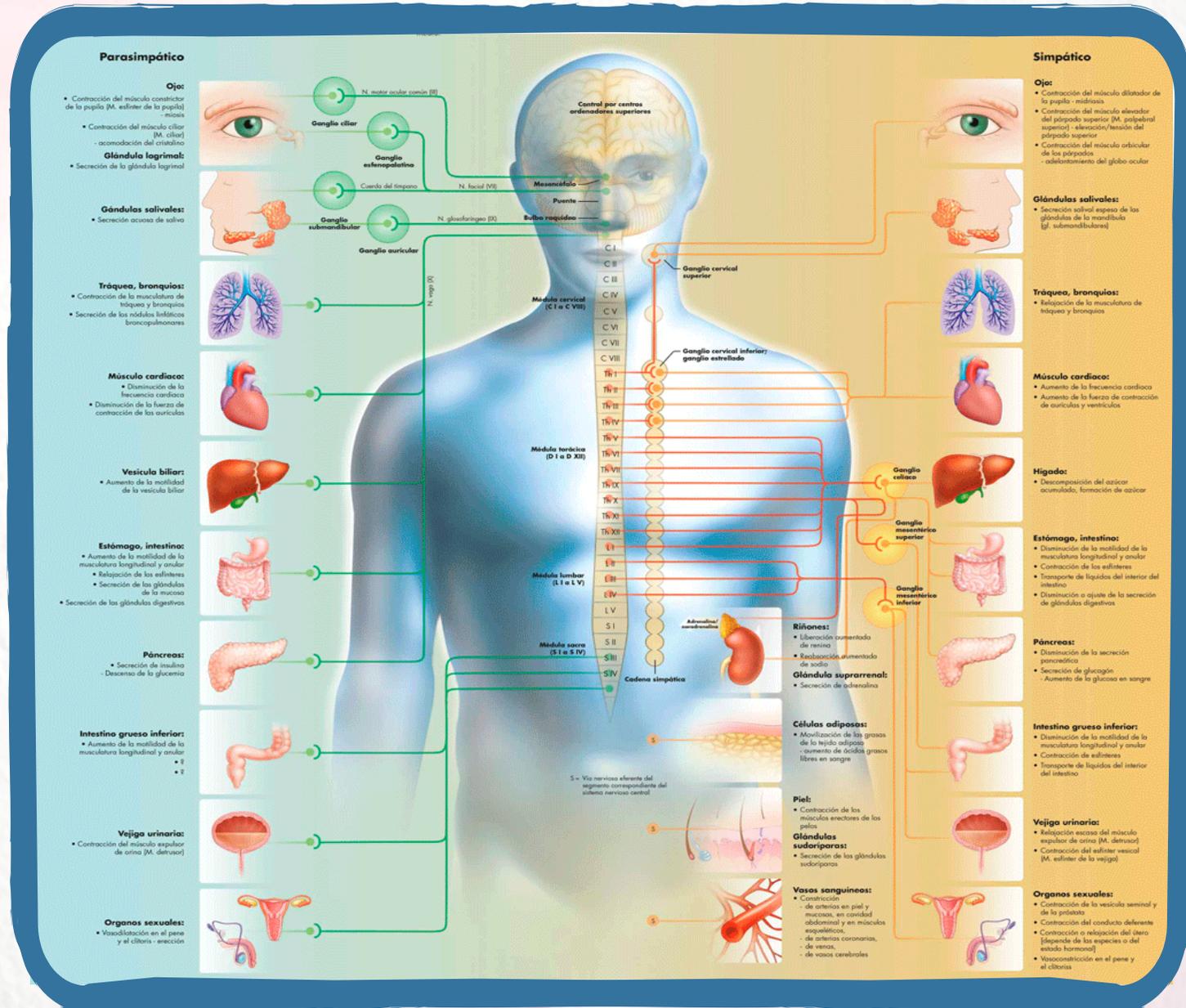
El **cerebro triuno** es una forma de dividir el cerebro de acuerdo a esta mirada evolutiva. El **cerebro reptiliano** es el que gobierna todos nuestros instintos y reflejos de sobrevivencia, regula el sistema nervioso autónomo y sus respuestas viscerales al estrés y la relajación. El **cerebro mamífero** o **circuitos límbicos** regula las respuestas emocionales, y el **cerebro humano** o **neocórtex** se hace cargo de las funciones superiores como

el lenguaje, el razonamiento, la capacidad de planificación e inhibición. Cada región tiene funciones muy especializadas, y cada una habla su propio lenguaje. El cerebro humano habla con palabras, mientras que el cerebro emocional usa el lenguaje de los sentimientos, como la alegría y la tristeza. Y lo que resalta la teoría polivagal es que el cerebro reptiliano habla un lenguaje muchas veces desconocido para nosotros, pero extremadamente importante, el **lenguaje de las sensaciones**.

SISTEMA NERVIOSO: AUTÓNOMO

Quien comanda todas nuestras respuestas frente al estrés (desde los niveles más tolerables y cotidianos a los que generan trauma severo) es nuestro sistema nervioso autónomo y este sistema está compuesto por dos grandes vías: simpático y parasimpático. Estos dos sistemas son responsables de regular nuestra respuesta autónoma frente a situaciones que evaluamos como amenazas y funcionan como un freno (parasimpático) y un acelerador (simpático).

CAPÍTULO 1: ACOMPAÑANDO UNA CRISIS: UNA APROXIMACIÓN TEÓRICA

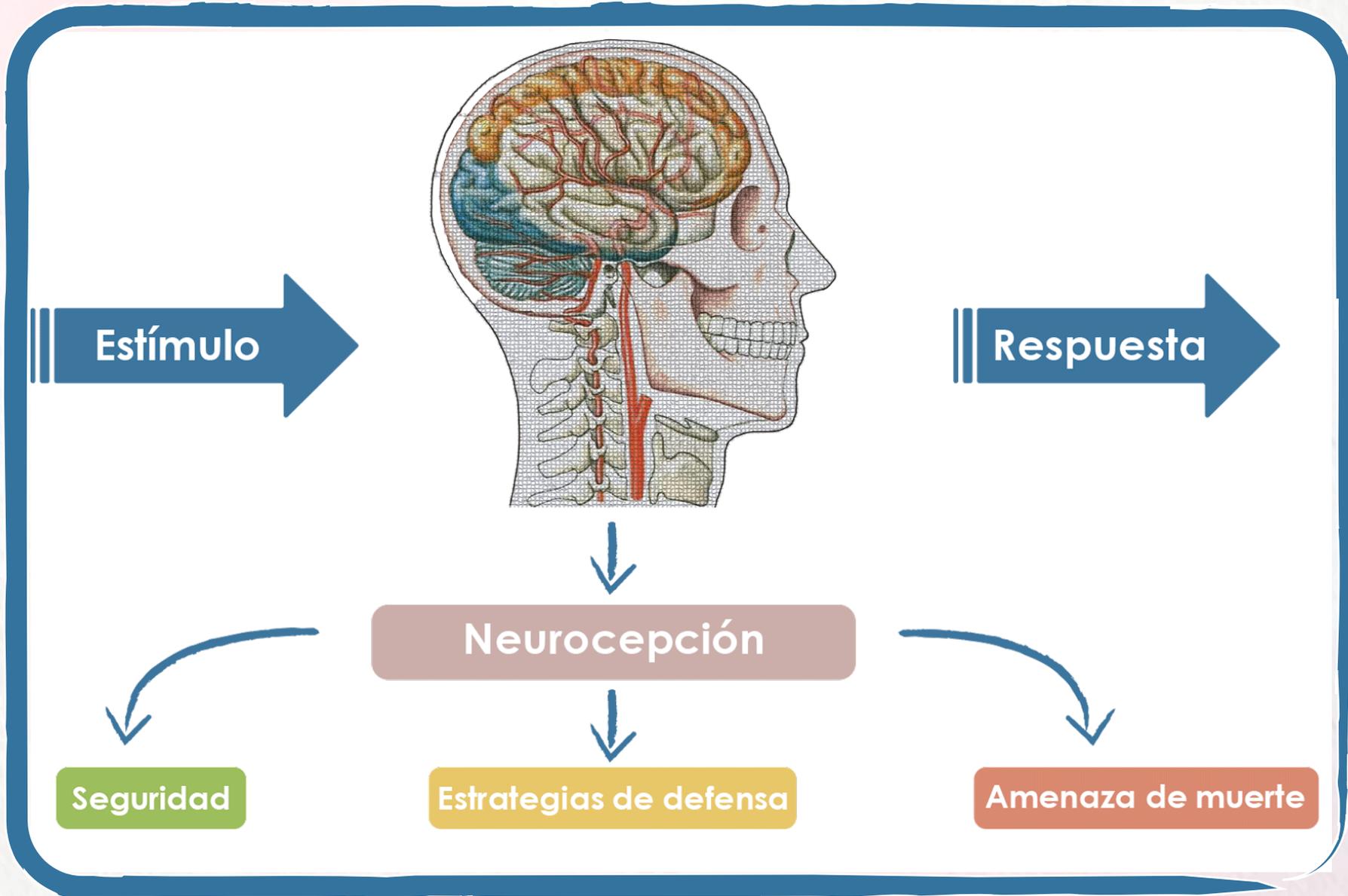


SISTEMA NERVIOSO: ¿QUÉ ES NUESTRA NEUROCEPCIÓN?

La neurocepción es un concepto que acuña Porges (2018) para referirse a nuestra capacidad innata, inconsciente y automática para detectar señales de peligro (simpático), de seguridad (vagal ventral) o de amenaza de vida (vagal dorsal). Nuestro estado fisiológico será la variable interviniente y ese estado está compuesto por nuestras sensaciones y emociones.

Conocer nuestras respuestas es fundamental porque nos permitirá responder de manera adecuada a la cantidad de peligro existente sin que esto esté muy teñido por nuestras propias historias de peligros previos.

La teoría polivagal aporta una visión más compleja de nuestro sistema autonómico de respuesta al peligro agregando la visión de un parasimpático con dos vías: dorsal y vagal.



SENSACIONES

Una de las primeras cosas para trabajar en el manejo de la regulación de altos montos de ansiedad es ayudar a las personas a recuperar sus equilibrios homeostáticos y eso está regulado por nuestro cerebro reptiliano, que habla el lenguaje de las sensaciones, no de las palabras.

Las sensaciones son fundamentales porque nos llevan a la conciencia de nuestros cuerpos y son el vínculo primordial con el aquí y el ahora. Damasio (2000) dice que en este sentido las sensaciones están a la base de las emociones que luego usamos para tomar decisiones ya que

permiten la regulación homeostática de todo el sistema, y les llama marcadores somáticos.

Es importante considerar además que tenemos dos sistemas sensoriales, uno **exteroceptivo**, que son los nervios que reciben y transmiten información del ambiente a través de los sentidos y otro **interoceptivo** que son los nervios que reciben y transmiten información desde dentro del cuerpo (vísceras, músculos, tejido conectivo), por lo tanto, es importante dar importancia no solo a las sensaciones que captan los sentidos, que es lo más típico, sino también a escuchar las sensaciones internas del cuerpo.

SENSACIONES

Pero las sensaciones nos plantean un desafío porque no sabemos hablar su lenguaje, por eso te invitamos en la bitácora 1 a explorar tus sensaciones, para irte familiarizando con ellas. Acá además un pequeño glosario de palabras que describen sensaciones, pero eres bienvenido a crear otras nuevas palabras junto a quienes acompañes en esta crisis.

SENSACIONES: EL LENGUAJE DE SENSACIONES

(SOMATIC EXPERIENCING TRAUMA INSTITUTE, 2020)



PIEL

Picor
Hormigueo
Húmedo
Seco
Piel de gallina
Espinoso
Sudoroso
Pegajoso
Enrojecido



TEMPERATURA

Congelado
Frío
Entumecido
Caliente
Hielo Tibio
Hirviendo
Humeante



EXPANSIVAS

Expansiva
Flotante
Fluido
Radiante
Olas
Moviente
Relajado
Brillante
Transmisión



CONSTRICIVAS

Atascado
Anudado
Obstruido
Tenso
Contraído
Apretado
Congestionado
Constreñido
Sin aliento
Comprimido



INTENSIDAD

FilosaIntensa
Dura
Presión
Aburrída
Débil
Suave
Sólida



CUERPO COMPLETO

Temblor
Vibrante
Hinchado
Energizado
Nervioso
Desmayarse
Hilado
Pesado
Flácido



MÚSCULARES

Temblorosa Es-
tremecimiento
Estremecedor
Pulsante
Palpitante
Dolorido Espas-
mos
Aleteo
Tenso
Espasmos

SISTEMA NERVIOSO Y EL IMPERATIVO DE LA CONEXIÓN SOCIAL

Desde la teoría polivagal la conexión social no sólo es el objetivo central sino además es un imperativo biológico. La seguridad es nuestra búsqueda, en esto consiste ser mamíferos y ser humanos, y esto está muy ligado con la corrección. Nuestro cuerpo necesita el contacto con el otro, no es solo lo emocional, sino también la regulación fisiológica. Lo que nos diferencia de otros primates es nuestra necesidad de estar con los demás, de ser protegidos por los demás, de sentirnos seguros con los otros.

Nuestro cuerpo ha evolucionado para detectar señales en el rostro y en la voz de las personas para sentirnos seguros. El sistema nervioso se regula de forma sincrónica y recíproca, por lo tanto, requiere conexión en tiempo real, en el mismo espacio. La reciprocidad tiene que ver con escuchar y hablar las palabras en un tono y forma para hacer sentir al otro que estamos en sintonía. En este sentido, la pandemia ha significado un estrés adicional a nuestros sistemas nerviosos. Pese a eso tenemos la

SISTEMA NERVIOSO Y EL IMPERATIVO DE LA CONEXIÓN SOCIAL

capacidad como especie de adaptarnos y poder mantener conexión social por otras fuentes, como por ejemplo, una videollamada, esto nos requiere mayor esfuerzo y también cambiar nuestra concepción de estas herramientas.

Los comportamientos propios de conexión social pueden observarse principalmente en:

- Miradas a los ojos (interacciones cara a cara), en que estos están en una posición que sólo con verlos transmiten una sonrisa genuina,

se cierran un poco, las mejillas se elevan y surgen arrugas alrededor de los ojos. Una sonrisa genuina transmite una neurocepción de seguridad al sistema nervioso autónomo de cualquier persona que se encuentre cerca y la invita a acercarse. Es importante recordar que también existen miradas que pueden transmitir amenaza.

- Contacto corporal consentido y cómodo, en que los cuerpos se dan apoyo, se reconfortan.

SISTEMA NERVIOSO Y EL IMPERATIVO DE LA CONEXIÓN SOCIAL

- Tono y prosodia de la voz, que sea cálida, con un ritmo, duración e intensidad que invitan a la calma y la conexión.

- Presencia real, es decir una postura corporal y un estar de verdad conectado emocionalmente con el otro, sin estar pensando en otras cosas. Todo ello se traduce en momentos compartidos de placer y encuentro.

Parte importante de nuestro sistema de conexión social, y de la posibilidad de sentirnos en seguridad

con otros, es el poder estar y encontrarnos en la inmovilidad, pero no desde el temor o desde estar paralizados, sino desde la seguridad. Aquí la inmovilidad aparece como una posibilidad de intimidad, emocional y corporal. Dándose encuentros de placer, cuidado, confort, comodidad, en donde ni siquiera es necesario mirarse a la cara para saber que se está seguro con el otro.

En este estado de conexión, todas las defensas desaparecen, y este contacto físico mantiene

SISTEMA NERVIOSO Y EL IMPERATIVO DE LA CONEXIÓN SOCIAL

un estado fisiológico que apoya la salud, el crecimiento y la restauración optimiza la capacidad de descansar, relajarse, dormir, digerir y realizar procesos corporales.

La conexión funciona como un código del amor, estamos en un continuo de defendernos para protegernos y abrirnos para conectarnos, dentro de este continuo se mueve permanentemente nuestra neurocepción y desde ella todo nuestro sistema nervioso y nuestras respuestas ante el entorno y las relaciones. Cuando estamos en una

posición más defensiva, la sensación corporal será que se cierra la zona del pecho (cerrándose con ello nuestro vago ventral), cuando nos sentimos seguros para estar en conexión, esta misma zona se abre, expandiéndose el pecho, sintiendo que puedo respirar mejor, los hombros se van más hacia atrás.

Para todo esto son muy importantes las señales que antes mencionamos para distinguir la seguridad, eso permite que el sistema nervioso abandone sus defensas y se abra para poder

SISTEMA NERVIOSO Y EL IMPERATIVO DE LA CONEXIÓN SOCIAL

acceder al contacto, el sistema nervioso extrae las características de la seguridad sin ser consciente de ello y nos indica que nos podemos acercar. Sin embargo, este sistema presenta dificultades en personas con experiencias de trauma complejo (que puede expresarse en trastornos psiquiátricos, conductuales o educacionales) ya que por sus historias de vida o sus características personales tienen dificultades para sentirse seguros con los demás, estar en proximidad física con otros, ser tocado o tocar a otros y establecer relaciones de confianza.

Esto ocurre porque su cuerpo, su sistema nervioso está en alguna forma programado para ver peligro permanente, y frente a ello reacciona cerrándose para mantenerlo seguro. Muchas veces esto surge a partir de un trauma en que la persona ha sido traicionada en su confianza.

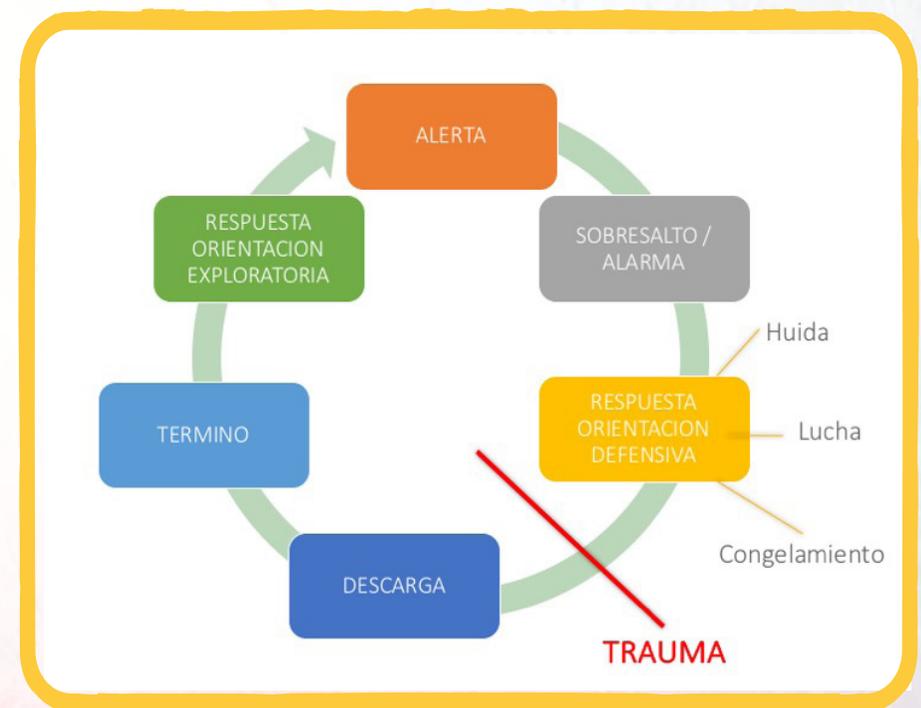


CICLO DE RESPUESTA A LA AMENAZA, ESTRÉS TÓXICO Y TRAUMA

EL CICLO DE RESPUESTA FRENTE A LA AMENAZA

(SOMATIC EXPERIENCING TRAUMA INSTITUTE, 2015)

Después de haber revisado ciertas nociones básicas de cómo funciona nuestro sistema nervioso y qué necesita para poder regularse, podemos ahora centrarnos en qué es lo que pasa frente a situaciones de amenaza o peligro. Este es el ciclo que se repite una y otra, de forma natural, cuando percibimos algo en nuestro ambiente que nos genera algún tipo de sobresalto:



EL CICLO DE RESPUESTA FRENTE A LA AMENAZA

(SOMATIC EXPERIENCING TRAUMA INSTITUTE, 2015)

Este ciclo de respuesta a la amenaza es comandado por la amígdala a través de los sistemas simpático y para-simpático. Las respuestas al peligro son siempre autonómicas y reflejas, esto aumenta la probabilidad de sobrevivencia por la rapidez de la respuesta.

La señal de alerta es una respuesta cortical (cerebro cognitivo) pero una vez que la amenaza se confirma la corteza y cerebro superior tiene poco que ver en nuestra respuesta. El sobresalto/alarma automáticamente activa

una extraordinaria cantidad de energía, por ejemplo, una gran descarga de adrenalina. Y en la respuesta de orientación defensiva tomamos una decisión inconsciente sobre si luchar o huir. Pero hay veces que ninguna de las dos es posible y existe una tercera opción, que es una defensa pasiva, el congelamiento. Todas estas respuestas de orientación defensiva tienen como objetivo la sobrevivencia. Como el cerebro no sabe cuanto rato durara la amenaza, puede producir mas energía o tensión de la necesaria, que después es necesario vaciar, a esta fase se le llama la descarga.

EL CICLO DE RESPUESTA FRENTE A LA AMENAZA

(SOMATIC EXPERIENCING TRAUMA INSTITUTE, 2015)

Entre la respuesta de orientación defensiva y la descarga muchas veces se genera una reacción traumática porque a los seres humanos nos cuesta poder descargar los excesos de tensión acumulados (por exceso de autoconsciencia y mandatos sociales). Estas descargas suelen ser:

- Sacudidas y temblor del cuerpo; vibraciones; “piel de gallina”.
- Transpiración caliente.
- Respiraciones profundas, como suspiros, o bostezos.
- Llantos, gritos o descargas más motoras.

Por eso es que es tan importante encontrar los caminos para re-organizar el sistema y autorregular. El término del ciclo está marcado porque de a poco la persona vuelve a conectarse con su entorno y vuelva a un estado de apertura que llamamos de respuesta de orientación exploratoria que sobreviene cuando estamos en calma vago ventral.

El congelamiento es la tercera defensa y ocurre cuando la activación simpática (el acelerador) y el funcionamiento parasimpático (el freno) están

EL CICLO DE RESPUESTA FRENTE A LA AMENAZA

(SOMATIC EXPERIENCING TRAUMA INSTITUTE, 2015)

en su máxima expresión al mismo tiempo, es un colapso del sistema de defensa, se mantiene la activación aunque parece que no pasa nada, por eso se habla que el cuerpo se congela. Lo que se observa es que la persona no logra estar muy presente, una parte de la experiencia se va, no se recuerda, se evita el contacto con el cuerpo y puede darse además con un estado disociativo (pero no necesariamente).

La orientación exploratoria es una respuesta natural que también nos puede ayudar en

momentos en que la descarga no se está dando, ello ya que nos permite volver al aquí y el ahora, conectar con el presente y con nuestro entorno, y ojalá también con referentes de seguridad. En este sentido, puede ser una herramienta útil en forma personal o para acompañar a otro. Para ello, lo importante es llevar la atención al presente, suele ser lo más fácil comenzar por la mirada, poniendo atención a lo que se observa en el entorno, objetos, colores, ojalá buscando detalles e intentando ver no solo lo cercano sino también lo más lejano para activar nuestros sentidos. Aquí se trata de

EL CICLO DE RESPUESTA FRENTE A LA AMENAZA

(SOMATIC EXPERIENCING TRAUMA INSTITUTE, 2015)

poder observar alrededor, no solo aquello que está enfrente, pero sin mover todo el cuerpo, sino solo la cabeza y la mirada.

Posteriormente podemos focalizarnos en aquello que escuchamos, sonidos cercanos y buscar distinguir algunos más lejanos. Lo que podemos percibir en nuestra piel, con el tacto, texturas, temperatura del ambiente. Y finalmente poner atención a los olores del lugar en que nos encontramos, tanto los más notorios, como aquellos más sutiles.

Es muy probable que este ejercicio de orientarnos nos traiga de vuelta a nuestro cuerpo si es que estábamos congelados, o permita una disminución de la activación en caso de estar sobreactivados. Y que ello lleve a descargas, tanto mientras se realiza, como posteriormente.

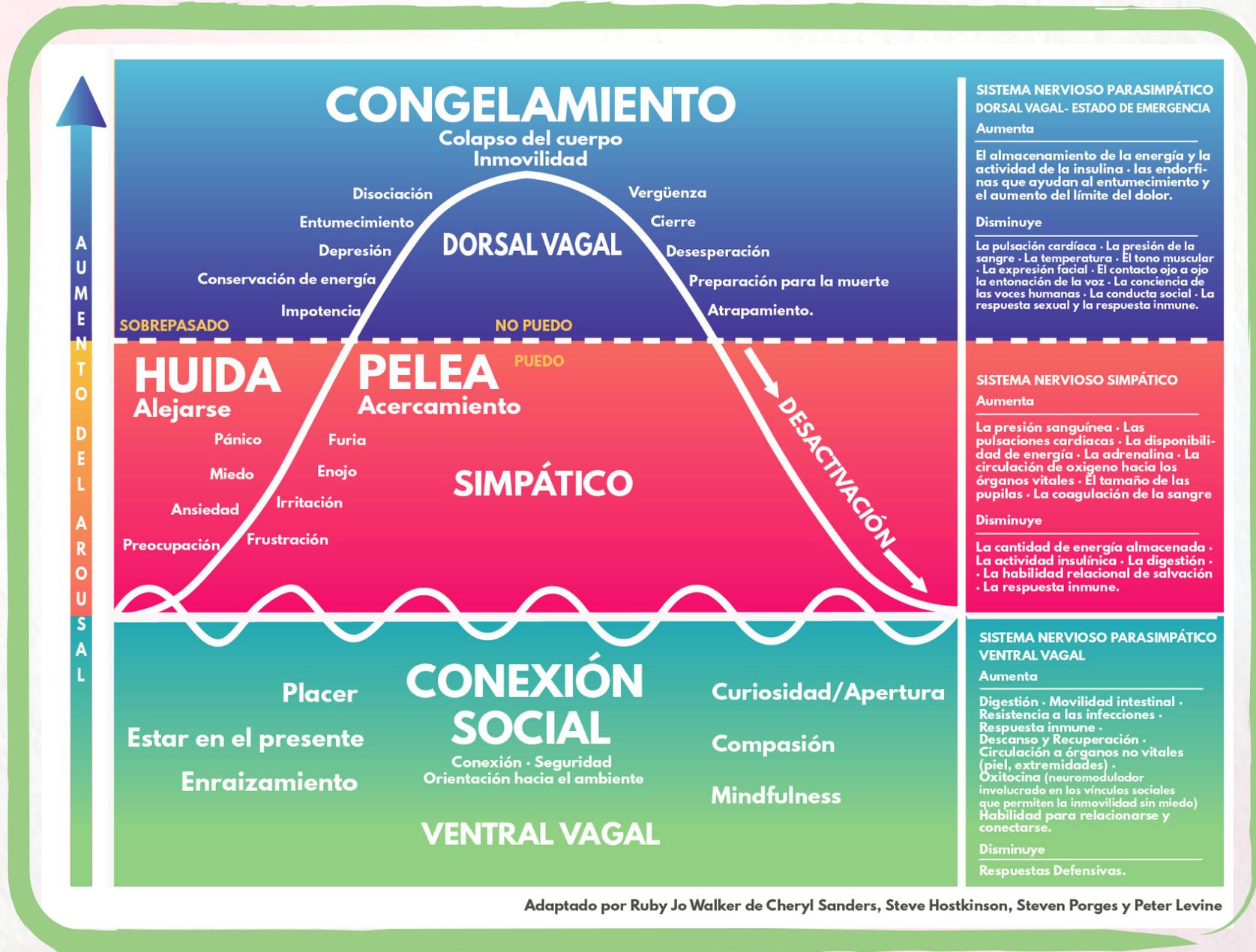
PENDULACIÓN

(LEVINE & KLINE, 2008)

Un principio central de la teoría polivagal para la homeostasis del sistema autónomo y que permite que el ciclo de respuesta a la amenaza se complete y se restaure el equilibrio es la pendulación. Esto significa que el simpático y el parasimpático trabajan de manera coordinada para que el cuerpo se movilice y vuelva a la calma de acuerdo a las demandas del medio. Como muestra el dibujo a continuación, el aumento de la excitación (arousal) implica ondulaciones que sacan de la conexión social /ventro vagal y llevan al simpático pero que luego vuelven al vago ventral. Un aumento crítico de la excitación por una amenaza importante puede incluso generar

una curva que lleve al congelamiento / dorso vagal. Pero en la medida que el sistema vuelva a pendular, volvemos a reestablecer el equilibrios autonómico.

Las reacciones traumáticas se generan cuando el sistema deja de pendular, cuando la respuesta frente al peligro queda fijada en la pelea, huida o congelamiento sin poder volver a la conexión social.



SEÑALES DE ESTAR ABRUMADO

Cuando una persona está abrumada, es porque está sobrepasada con lo que está viviendo, ello es posible de observar en el cuerpo, los signos que nos ayudaran a reconocerlo son:

- Cambios en el color de piel, tono muscular y temperatura
- Expresión facial, particularmente los ojos y boca. Se ven muy abiertos en expresión de sobresalto. Los ojos parecen vidriosos o vacíos. Las pupilas se ven dilatadas.
- Respiración es rápida y/o superficial.
- El corazón late con fuerza o inusualmente lento.
- La persona parece aturdida o confundida.
- Al escucharla hablar parece como si estuviera en otro lugar.
- Está excesivamente emotiva, llora de manera compulsiva, o grita de terror.
- Está excesivamente tranquila, sin expresión, como si nada hubiera sucedido.

SEÑALES DE DESCARGA

De igual forma cuando el ciclo de respuesta al estrés esta finalizando y se puede producir la descarga de la energía acumulada, ello se expresa en los siguientes signos:

- Sacudidas y temblor del cuerpo; vibraciones; "piel de gallina".
- Transpiración caliente.
- Respiraciones profundas, suspiros o bostezos.
- Finalización de las respuestas de supervivencia (LUCHA O HUIDA).
- Restauración de la respuesta de orientación exploratoria.

SEÑALES DE RELAJACIÓN

Una vez que la descarga ha concluido, es posible volver a un estado de relajación que permite una mayor conexión con los otros y el entorno, esto se expresa en:

- Latidos cardiacos más lentos
- Músculos relajados, sueltos
- Respiración más lenta y profunda
- Mayor capacidad de conectar emocionalmente con otros.
- Mayor posibilidad de ver alternativas frente a los problemas que antes parecían imposibles.

EL TRAUMA Y EL ESTRÉS TÓXICO

Los síntomas traumáticos o que provocan el estrés tóxico (alto y sostenido) no están causados por el suceso que los desencadena. Son consecuencia de los residuos de energía estancada que no ha sido resuelta ni descargada, este residual permanece atrapado en el sistema nervioso, donde es capaz de provocar estragos en nuestro cuerpo y en nuestra mente.

El hecho de que el flujo de estimulación tenga o no un efecto traumático también va a depender de la persona sobre la cual incide el suceso en cuestión, los recursos personales y el tejido social de apoyo (vínculos de apego) que ésta tenga. Una larga historia de experiencias adversas van a tener como consecuencia que la neuropercepción de esa persona esté muy propensa a mirar las claves del entorno como señales de peligro.



PRINCIPIOS BÁSICOS PARA LAS INTERVENCIONES

(DANA, 2018)

El objetivo central de cualquier intervención desde la teoría polivagal será involucrar a los recursos del vago ventral para que recluten a los circuitos que fomentan los comportamientos prosociales del sistema de conexión social.

Las intervenciones a través de una mirada polivagal ayudan a las personas a reformular las formas en que funciona su sistema nervioso autónomo cuando el impulso de sobrevivir compite con el anhelo de conectar con los demás. Tal como dice Porges (2018) si no nos sentimos seguros, estamos en un estado crónico de evaluación y actitud defensiva. Brindar la posibilidad de seguridad, conexión, curiosidad y cambio son todas estrategias claves de un estado vagal ventral y una neurocepción de seguridad.

Las intervenciones con un enfoque polivagal siguen la regla de las cuatro R:

- **Reconocer el estado autónomo.**
- **Respetar la respuesta de supervivencia adaptativa.**
- **Regular o corregular en un estado vagal ventral**
- **Reformular la historia.**

Los principios son:



SEGURIDAD

El sistema nervioso autónomo es nuestro sistema de vigilancia personal y está siempre en guardia preguntándose, “¿es esto seguro?”. Esto pasa constantemente y muy por debajo de la conciencia. Cuando queremos intervenir desde este enfoque tenemos que crear una neurocepción de seguridad: resolver las señales de peligro y brindar señales de seguridad. Estrategias claves para esto: enraizar, estar inmersos en el presente, expansión (desde el presente poder ampliar la mirada que lleve a la compasión), estar muy conectado con el otro, estar muy atento a pequeños cambios que pueden alterar la sensación de seguridad.



CONEXIÓN SOCIAL

La posibilidad de una persona de conectarse con otras dependerá de su historia de conexiones y como esta ha “programado” a nuestro sistema autónomo. Dependemos de la capacidad del freno vagal para relajarnos y volver a conectarnos. Las personas que han estado por períodos prolongados en la desconexión del colapso y comienzan a salir, necesitan de una “mano en el hombro” para tolerar la energía simpática que aparecerá. La capacidad para sostener el dolor aumentará mucho si podemos hacerlo junto a otro



que se pone en nuestro lugar y está emocionalmente presente. Brindar experiencias que desafíen las expectativas negativas aprendidas, interrumpirá las respuestas habituales e irá creando nuevas rutas a la conexión.



CORREGULACIÓN

La teoría polivagal y la teoría del apego coinciden en señalar que nuestro sistema nervioso no se regula en aislamiento sino que está diseñado para crecer y desarrollarse acopladamente con el sistema nervioso de nuestras figuras de apego. Regulamos nuestros estados afectivos pero también sensoriales en conexión con otros y para las intervenciones es importante que quienes estén facilitando puedan estar presentes en un estado de conexión vagal ventral.



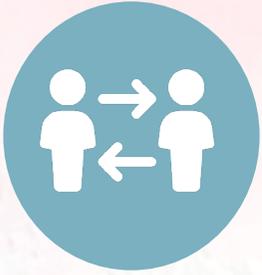
CUERPO COMO RECURSO

Para intervenir desde la teoría polivagal usar el cuerpo como ancla es central, por lo tanto son importantes los ejercicios que ayudan a tomar conciencia corporal, amigarse con las sensaciones, que usan el cuerpo como acceso a la memoria, que ayudan a permanecer en el presente y que permiten obtener información somática que permite calibrar el ritmo de las intervenciones.



RECONOCER LOS DISTINTOS ESTADOS

Para muchas personas la neurocepción conlleva un desajuste, muchas personas pasan rápidamente a estados de movilización. Incluso pequeños momentos de desajuste pueden suponer “un reto neuronal”. Otras personas pueden moverse casi imperceptiblemente a través de la movilización hacia el colapso y su sistema nervioso autónomo se refugia en la desconexión. Hacer consciente la respuesta autónoma aporta la influencia de la percepción a la experiencia de la neurocepción. Central es ayudar a reconocer a cada persona sus patrones específicos de respuesta persistentes y a comprender las formas en que esos patrones han sido moldeados por su entorno.



RESONANCIA SOMÁTICA

La empatía somática es la idea de que nuestras neuronas espejo copian no solo las posturas y gestos del otro sino también el estado autónomo de con quién estamos interviniendo dado que estamos en un estado de atención plena hacia ellos, por lo tanto, podemos rastrear el proceso del otro a partir de nuestras sensaciones interior usando nuestros propios cuerpos como referencia (Rotschild, 2015).



VENTANA TOLERANCIA

Ir despacio, sin abordar de lleno y directamente en un primer momento el evento o experiencia posiblemente traumática es fundamental en este enfoque, ello para favorecer el que las personas con quienes estamos trabajando se mantengan siempre dentro del margen de su zona de tolerancia, es decir aquella zona en que su sistema nervioso puede funcionar sin entrar en estados de defensa, pendulando suavemente, sin entrar en hiper o hipo activación.



Para esto, será muy importante el estar permanente chequeando las señales corporales de la persona con que estamos trabajando, para retroceder, o utilizar algún recurso (ver parte 3) en caso de que ello esté ocurriendo.

Y también, el ir aproximándose a la experiencia por los bordes, siempre habiendo construido previamente una relación de conexión y seguridad, que por si misma se constituye en un recurso de regulación.

Es importante comprender, que el mantenerse dentro de la zona de tolerancia, permitirá que el sistema nervioso se vaya flexibilizando, y que la ventana que comprende esta zona vaya progresivamente ampliándose, siendo cada vez posible incluir más elementos difíciles o dolorosos, sin que ellos gatillen respuestas de defensa. Lo contrario ocurre cuando se traspasan permanentemente los límites de dicha ventana, ello va haciendo que el sistema nervioso al sentirse en peligro se encuentre cada vez más en alerta, disminuyendo la capacidad para procesar elementos desagradables.

Lo anterior no solo es relevante de considerar respecto de la persona con la que se está trabajando, sino también en relación a quien interviene, que también tiene su propia ventana de tolerancia, la cual resonará y en alguna medida se acoplará con la de la persona a quien acompaña, pudiendo ayudar a ampliarla o disminuirla.

En la parte 3 de esta guía describimos una serie de estrategias de intervención, pero todas ellas deben siempre ser utilizadas usando estos principios y pidiendo constante retroalimentación, psicoeducando en algunos principios en la teoría polivagal y avanzando a la velocidad que el otro vaya mostrándonos.

ACOMPañANDO UNA CRISIS:



INTRODUCCIÓN:

Aquí les presentamos una parte de la guía que va destinada a aprender a reconocer las señales de nuestro sistema nervioso para poder cuidar de nosotros mismos, buscar la auto y la co regulación, pero también para poder estar más sintonizados y reconocer mejor las señales que aparecen en nosotros ante el encuentro con otros a quienes queremos ayudar. Estas bitácoras tienen por objetivo ayudar a distinguir aquello que es nuestro y qué es una resonancia de lo que está viviendo la otra persona.

Pensamos que este trabajo personal es tanto o a veces más importante que el conocer la teoría que

mostramos en el primer capítulo. No podemos cuidar o acompañar a otros sin primero cuidar de nosotros mismos. Es imposible ofrecer aquello que no se tiene, y sólo podremos ayudar a otros a encontrar la regulación y la calma en la medida en que seamos capaces de reconocer nuestros estados de activación o colapso, y los recursos que nos ayudan a salir de ellos.

La mejor forma de ayudar a otro a encontrar la calma y la regulación, es ofreciendo nuestro propio sistema nervioso regulado para que entre en sintonía con el de la otra persona, y así en alguna medida podamos contagiar la regulación.

Esperamos que estas bitácoras, con las distintas experiencias que les proponemos, les ayuden a conocerse y se conviertan en recursos de regulación para los momentos difíciles.

BITÁCORA I DE EJERCICIOS

DESDE LA TEORÍA POLIVAGAL

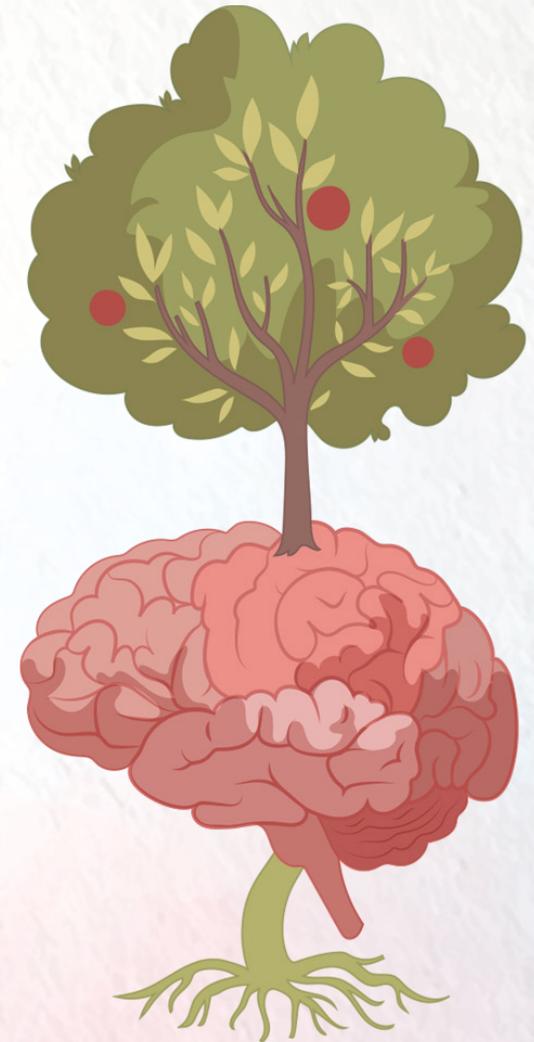


HOLA, EN ESTA PRIMERA BITÁCORA,

te queremos invitar a dos tipos de experiencias, en cada una te proponemos 3 ejercicios, la idea es que hagas c/u por al menos 2 días, pero es importante que tú vayas viendo cuanto tiempo necesitas para poder conectarte con estas vivencias y aprender de tu cuerpo y tu sistema nervioso.

Anda registrando tus descubrimientos en esta bitácora.

Son ejercicios breves, no debiesen tomarte más de 10-15 minutos.



EXPLORA TUS SENSACIONES

EXPERIENCIA 1

- Siéntate en una posición cómoda.
- ¿De qué sensaciones estás consciente? Escanea todo tu cuerpo: nota tu cabeza, cuello, pecho, espalda, estómago, glúteos, piernas, pies, brazos y manos.
- Registra en el mapa corporal que está en el anexo, al final de la bitácora, los lugares del cuerpo donde percibiste sensaciones.
- Asocia a cada parte del cuerpo algunas palabras, manteniendo el lenguaje de las sensaciones corporales (constrictivas, de piel, temperatura, cuerpo completo, expansivas, musculares) y algún nivel de intensidad.



EXPLORA TUS SENSACIONES

EXPERIENCIA 2

- Siéntate como lo haces habitualmente... no te muevas.
Nota la posición en la que estas sentado.
- ¿De qué sensaciones estas consciente? Escanea todo tu cuerpo: nota tu cabeza, cuello, pecho, espalda, estomago, glúteos, piernas, pies, brazos y manos.
- ¿Estas cómodo/a o incomodo/a? ¿cómo lo sabes?
¿qué sensaciones indican comodidad o incomodidad?
- Obsérvalas, solo quédate ahí conociéndolas, ya sean de comodidad o de incomodidad.
- Registra en el mapa corporal que está en el anexo, al final de la bitácora, los lugares del cuerpo donde percibiste comodidad o incomodidad, y representa de alguna forma que a ti te haga sentido las sensaciones que descubriste asociadas a ello, junto con algunas palabras, manteniendo el lenguaje de las sensaciones corporales.



EXPLORA TUS SENSACIONES

EXPERIENCIA 3



- Toma una posición que sabes que no es cómoda para ti, pero que sea tolerable... no te muevas durante unos minutos.
- Escanea tu cuerpo ¿De qué sensaciones estas consciente? ¿en qué partes del cuerpo notas la incomodidad? ¿cuán intensa es?
- De dónde viene ese impulso? Si fueras a cambiar tu posición, ¿qué parte del cuerpo moverías primero? Aún no lo hagas. Primero sigue el impulso hacia la incomodidad ¿Qué lo impulsa? ¿Qué sensaciones son las que percibes ahí?
- Registra en el mapa corporal que está en el anexo, al final de la bitácora, los lugares del cuerpo donde la percibiste y los cambios que ocurrieron al moverte. Junto con algunas palabras, manteniendo el lenguaje de las sensaciones corporales.

RECONOCER TU SISTEMA DE CONEXIÓN SOCIAL

EXPERIENCIA 1

Pon atención en un momento de relación con otro mamífero (persona o animal) con quien te sientas **SEGURO/A**, y observa:

- ¿Se miran mutuamente? ¿Cómo describirías las miradas?
- ¿Cuánto te mueves?
- ¿Qué tono de voz ocupan?
- ¿Cuán presente, conectado contigo, en el aquí y el ahora, te sientes?
- ¿Percibes tu latido cardíaco? Como es?
- ¿Si pones atención a tu respiración, como la percibes?
- ¿Cuál es tu postura corporal?
- ¿Cómo describirías la postura del otro/a?
- ¿Cómo notas tus músculos?



RECONOCER TU SISTEMA DE CONEXIÓN SOCIAL

EXPERIENCIA 2



- Pon atención en un momento de relación con otro mamífero (persona o animal) con quien te sientas **INSEGURO/A**, y observa:
 - ¿Se miran mutuamente? ¿Como describirías las miradas?
 - ¿Cuánto te mueves?
 - ¿Que tono de voz ocupan?
 - ¿Cuán presente, conectado contigo, en el aquí y el ahora, te sientes?
 - ¿Percibes tu latido cardiaco? ¿Como es?
 - ¿Si pones atención a tu respiración, ¿cómo la percibes?
 - ¿Cuál es tu postura corporal?
 - ¿Cómo describirías la postura del otro/a?
 - ¿Cómo notas tus músculos?

RECONOCER TU SISTEMA DE CONEXIÓN SOCIAL

EXPERIENCIA 3

- Observa un momento de interacción con alguna de las personas con las que tienes una relación de ayuda profesional, y observa:
 - ¿Se miran mutuamente? ¿Como describirías las miradas?
 - ¿Cuánto te mueves?
 - ¿Qué tono de voz ocupan?
 - ¿Cuán presente, conectado contigo, en el aquí y el ahora, te sientes?
 - ¿Percibes tu latido cardiaco? ¿Como es?
 - ¿Si pones atención a tu respiración, como la percibes?
 - ¿Cuál es tu postura corporal?
 - ¿Cómo describirías la postura del otro/a?
 - ¿Cómo notas tus músculos?



ANEXO



BITÁCORA 2 DE EJERCICIOS

DESDE LA TEORÍA POLIVAGAL

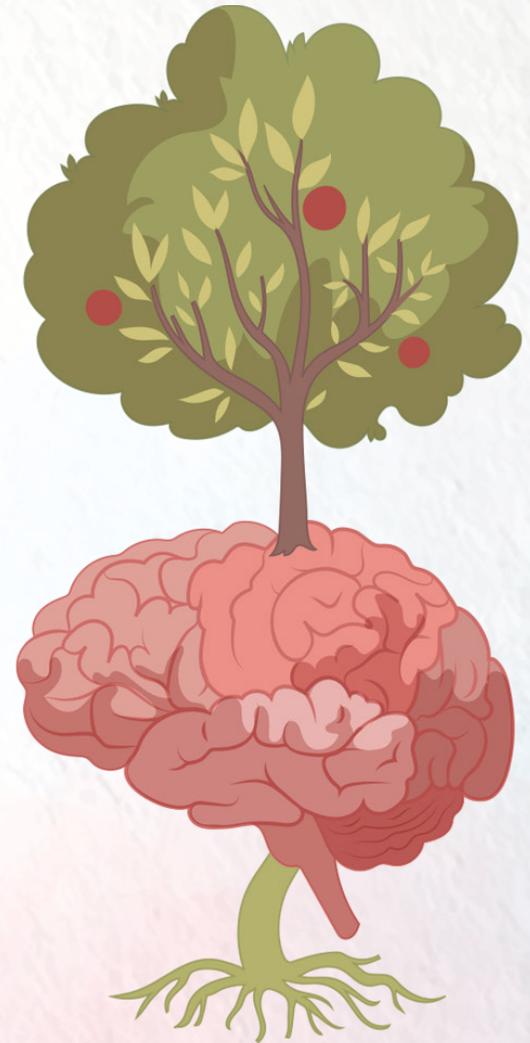


HOLA, EN ESTÁ BITÁCORA TE INVITAMOS

a explorar tu sistema nervioso, para poder ir reconociendo en ti señales de activación, congelamiento, relajación, y los recursos que te ayudan a regularte.

Para ello te proponemos 4 experiencias, están pensadas para hacerlas en el orden en que están propuestas, y no adelantarse ni saltarse ninguna.

Haz cada ejercicio **por al menos 3 días**, pero siempre viendo tu ritmo y cuánto tiempo necesitas para conocerte.



CONOCIENDO MI SISTEMA NERVIOSO

EXPERIENCIA 1



- Detente en algún momento del día de tu actividad habitual, haz un breve escaneo (toma de conciencia) de cómo está tu cuerpo en este momento, de cuán presente, conectada/o contigo y con tu entorno te sientes.
- Mira a tu alrededor (sin moverte) con atención, como si fuese un lugar que estuviese conociendo por primera vez. Pon atención a los detalles, los colores que puedes ver, las formas... imagina que debes poder describir muy bien el lugar y para ello debes observarlo con mucha atención y detalle. Observa no sólo lo que está cerca de ti, sino también busca ver lo que está a una distancia mediana, y lo que se ve más lejano.

CONOCIENDO MI SISTEMA NERVIOSO

EXPERIENCIA 1

- Ahora pon atención a los sonidos que hay a tu alrededor, ¿cuáles puedes escuchar más cerca de ti? ¿cuáles son más suaves y cuales más fuertes? Si pones más atención y tratas de escuchar más lejos ¿qué otros sonidos puedes descubrir?
- Lleva tu atención a tu olfato, ¿qué olores puedes descubrir en tu entorno? ¿se perciben como cercanos o lejanos? ¿cuán intensos son?
- Si tienes elementos que puedas tocar cerca, pon atención a las texturas, a la temperatura del ambiente, quizás a las diferencias que puedan haber de esta, ¿qué puedes percibir?
- Vuelve a hacer un breve escaneo (toma de conciencia) de cómo esta tu cuerpo en este momento, de cuán presente, conectada/o contigo y con tu entorno te sientes. ¿Notas diferencias con como partiste? ¿cuáles? ¿Si no las notas que crees que pasó?

CONOCIENDO MI SISTEMA NERVIOSO

EXPERIENCIA 2

- Siéntate con los dos pies apoyados sobre el suelo y con la espalda también apoyada. Detente un momento, observa tu respiración natural sin buscar cambiarla. Haz un breve escaneo (toma de conciencia) de cómo está tu cuerpo en este momento ¿reconoces señales de activación? ¿reconoces señales de congelamiento? ¿reconoces señales de calma? Registra brevemente cuáles.



CONOCIENDO MI SISTEMA NERVIOSO

EXPERIENCIA 2

- Lleva tu atención a los pies, percibe cómo están firmes sobre el suelo, cómo no debes hacer ningún esfuerzo para que sostengan el peso de tu cuerpo, pon atención a cómo tus pies te sostienen.
- Percibe también cómo puedes entregar el peso del cuerpo a la silla, cómo el respaldo sostiene tu espalda, cómo no debes hacer esfuerzo para sostener tu cuerpo.
- Quédate un momento experimentando y percibiendo cómo se siente tu cuerpo al estar sostenido por el suelo y la silla.
- Vuelve a observar tu respiración natural sin buscar cambiarla. Haz un breve escaneo (toma de conciencia) de cómo está tu cuerpo en este momento ¿reconoces señales de activación? ¿reconoces señales de congelamiento? ¿reconoces señales de calma? Registra brevemente cuáles.

CONOCIENDO MI SISTEMA NERVIOSO

EXPERIENCIA 3



- Detente en algún momento del día de tu actividad habitual, haz un breve escaneo (toma de conciencia) de cómo está tu cuerpo en este momento ¿reconoces señales de activación? ¿reconoces señales de congelamiento? ¿reconoces señales de calma? Registra brevemente cuáles.

CONOCIENDO MI SISTEMA NERVIOSO

EXPERIENCIA 3

- Busca algo que te guste mirar, que te conecta con aspectos positivos y placenteros de la vida, o trae a tu memoria un recuerdo que lo haga, quédate un momento mirando o recordando, y permítete sentir las sensaciones que van apareciendo en tu cuerpo.
- Vuelve a observar tu respiración natural sin buscar cambiarla. Haz un breve escaneo (toma de conciencia) de cómo está tu cuerpo en este momento ¿reconoces señales de activación? ¿reconoces señales de congelamiento? ¿reconoces señales de calma? Registra brevemente cuáles.

CONOCIENDO MI SISTEMA NERVIOSO

EXPERIENCIA 4

- Detente en algún momento del día de tu actividad habitual, haz un breve escaneo (toma de conciencia) de cómo está tu cuerpo en este momento ¿reconoces señales de activación? ¿reconoces señales de congelamiento? ¿reconoces señales de calma? Registra brevemente cuáles

- Escoge una sensación que sea predominante pero tolerable, y lleva tu atención a ella. Observa que va pasando en tu cuerpo al percibirla ¿crece, disminuye?



CONOCIENDO MI SISTEMA NERVIOSO

EXPERIENCIA 4

- ¿Aparece alguna otra sensación? ¿alguna idea? ¿alguna imagen? ¿alguna emoción? Si es así, y te sientes segura/o haciéndolo, lleva tu atención hacia aquello que apareció y obsérvalo por un rato ¿qué ocurre en tu cuerpo al hacerlo?
- ¿Cómo describirías que está tu cuerpo ahora: activado, congelado, en calma? Si estás en calma tómate un momento para registrar lo que pudiste reconocer de ti en esta experiencia. Pon especial atención a distinguir tus sensaciones de activación, congelamiento y calma, aquello que las gatilla, y lo que te ayuda a regularte.
- Si está activado o congelado, apoya tus dos pies firmes sobre el suelo, y percibe cómo esté te sostiene, ahora busca en tu ambiente algo que te guste mirar, que te conecta con aspectos positivos y placenteros de la vida, o trae a tu memoria un recuerdo que lo haga, quédate un momento mirando o recordando, y permítete sentir las sensaciones que van apareciendo en tu cuerpo.

CONOCIENDO MI SISTEMA NERVIOSO

EXPERIENCIA 4

- Es probable que aparezcan algunas sensaciones de mayor regulación o conexión, enlentecimiento del ritmo cardíaco, mayor sensación del cuerpo, ganas de bostezar o suspirar, calor agradable, algún temblor etc... deja que aparezcan, y observa cómo te vas sintiendo.

Cuando sientes que ya estás más regulada/o conectada/o, tómate un momento para registrar lo que pudiste reconocer de ti en esta experiencia. Pon especial atención a distinguir tus sensaciones de activación, congelamiento y calma, aquello que las gatilla, y lo que te ayuda a regularte.

BITÁCORA 3 DE EJERCICIOS

DESDE LA TEORÍA POLIVAGAL

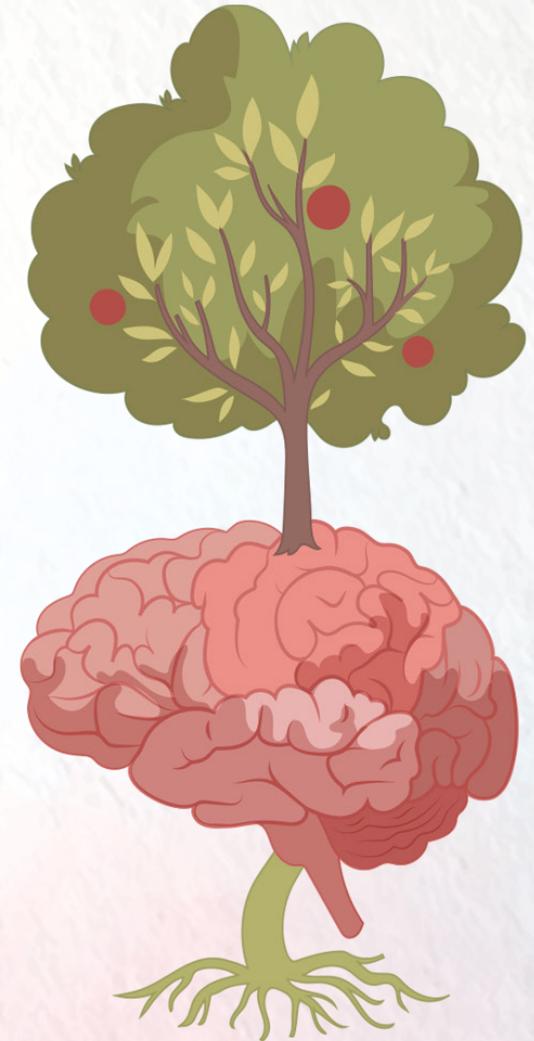


HOLA, EN ESTA BITÁCORA TE INVITAMOS A

explorar tu sistema nervioso y también el de otros/as, para poder ir aplicando algunos de los principios básicos de las terapias basadas en la teoría polivagal, y observando lo que sucede al hacerlo.

Algunas de las experiencias de esta bitácora están basadas en lo que propone Deb Dana en su libro *La teoría polivagal en terapia: Cómo unirse al ritmo de la regulación* (2018).

Te proponemos **4 experiencias**, no tienen un orden específico y pueden ser cada una realizada todas las veces que quieras, ojalá puedas al menos hacer una vez cada una. Para registrar lo vivido en cada experiencia, encontrarás al final de la bitácora un espacio, es el anexo 1.



CONOCIENDO MI NEUROCEPCIÓN

EXPERIENCIA 1

Para este ejercicio necesitarás ayuda de una persona con quien te sientas cómodo/a y que desee experimentar esto contigo.

- Busquen un lugar tranquilo donde puedan sentarse uno/a frente a él/la otro/a a una distancia que les resulte cómoda.
- Primero mírense fijamente, de forma fuerte y concentrada.
- Después cambien a una mirada normal neutral, sin transmitir mucha información.
- Por último mírense de forma suave, cálida y acogedora.



CONOCIENDO MI NEUROCEPCIÓN

EXPERIENCIA 1

Cada periodo de contacto visual debe ser de 1 min, y mientras dure es importante que estés atento/a a las sensaciones que van apareciendo en tu cuerpo, las señales que está enviando tu neurocepción.

¿Tu sistema de compromiso social está vivo o tus defensas están activadas?

¿Dónde te encuentras en la jerarquía autónoma: en un estado vagal ventral, simpático o vagal dorsal?

Si quieres y puedes pregunta a la otra persona cómo se ha sentido durante cada una de las miradas.

Registra lo que descubras, ¿qué de eso te parece que puede ser importante en el contacto con otros?

¿Qué especialmente al momento de establecer alguna relación de ayuda?

MIS FORMAS DE REGULACIÓN Y CORREGULACIÓN

EXPERIENCIA 2

- Imprime la imagen que aparece al final de la bitácora en el anexo 2.
- Busca lápices de colores.
- Con todo listo, busca un espacio de tranquilidad para poder completar el mapa de recursos de regulación.
- Primero escoge instintivamente un color para cada una de las zonas del mapa (el peligro simpático, la amenaza vagal dorsal y la seguridad vagal ventral) y pinta las zonas que les corresponden en la escalera que aparece en el mapa.



MIS FORMAS DE REGULACIÓN Y CORREGULACIÓN

EXPERIENCIA 2

A partir del color elegido para cada estado, selecciona dos tonos distintos del mismo para cada columna, uno para la autorregulación y otro para la correulación (por ej si elegiste rojo para algún estado, puedes usar rosado para una columna y naranja para otra, o un rojo claro para una y oscuro para otra).

Después comenzando por el simpático, recuerda alguna vez en que hallas sentido la activación de luchar o huir, y percibe las sensaciones en tu cuerpo. Desde ahí con el color elegido contesta las preguntas de ambas columnas.

Una vez que haz terminado observa los recursos que identificaste y vuelve a percibir tu cuerpo y las sensaciones que aparecen.

Ahora recuerda alguna vez que hayas sentido la inmovilidad o la sensación de desconexión propias de la sensación de amenaza vagal dorsal y percibe las sensaciones en tu cuerpo. Desde ahí con el color elegido contesta las preguntas de ambas columnas.

MIS FORMAS DE REGULACIÓN Y CORREGULACIÓN

EXPERIENCIA 2

- Una vez que has terminado observa los recursos que identificaste y vuelve a percibir tu cuerpo y las sensaciones que aparecen.
- Ahora recuerda alguna vez que hayas sentido la seguridad y conexión propias de la sensación del estado vagal ventral y percibe las sensaciones en tu cuerpo. Desde ahí con el color elegido contesta las preguntas de ambas columnas.
- Una vez que has terminado observa todos los recursos que aparecen en tu mapa y vuelve a percibir tu cuerpo y las sensaciones que aparecen.
- Anota las conclusiones que puedes sacar al mirar tu mapa ¿dónde tienes mas recursos? ¿los habías notado? ¿dónde faltan recursos? ¿cómo podrías enriquecerlos?

RECONOCIENDO RECURSOS

EXPERIENCIA 3

Elige algún/a paciente o persona cercana para ti y piensa en lo que conoces de él/ella buscando identificar elementos, cosas, personas, recuerdos, momentos etc... qué te parezca reconocer que la/lo conectan con la seguridad vagal ventral.

Si es posible y seguro para esa persona, prueba a ver que sucede cuando le mencionas alguno de los elementos que identificaste. En el caso de hacerlo con algún paciente, lo más aconsejable es aprovechar alguna ocasión en que éste/a hable de ese elemento y ahí pedirle que se fije en cómo se siente al hablarlo, qué sensaciones puede distinguir en su cuerpo.



RECONOCIENDO RECURSOS

EXPERIENCIA 3

○ en alguna ocasión que este activándose vago dorsalmente o simpáticamente, pedirle que deje por un momento de hablar de aquello que está tratando y que piense o comente sobre el elemento que hemos identificado y se fije en cómo se siente al hablarlo, qué sensaciones puede distinguir en su cuerpo, y si ve diferencias de cómo se sentía antes.

En el caso de hacerlo con una persona con la que no se tiene una relación de ayuda, es necesario que acepte hacer este experimento contigo, y primero pedirle que haga un breve chequeo de cómo está y qué sensaciones puede notar, para luego ayudarla a conectarse con el elemento que hemos identificado como recurso, nombrárselo, pedirle que hable de él y que pueda ir identificando las sensaciones y emociones que aparecen al hacerlo.

RESONANDO

EXPERIENCIA 4

- Antes de comenzar a escuchar a una persona haz un rastreo de tu estado autónomo y de las sensaciones que hay en tu cuerpo, así serás consciente de cómo está tu sistema nervioso antes de encontrarte con esa persona.

Cuando ya estés en el encuentro con esa persona pon atención a qué va pasando en tu cuerpo, ¿cómo te mueves dentro de los estados del sistema autónomo? ¿Qué sensaciones aparecen? E intenta distinguir cuales de esos movimientos o sensaciones tienen que ver contigo y tu historia y cuáles son resonancia del sistema autónomo de la persona.

Al finalizar registra tu experiencia y analiza qué nueva información puedes haber obtenido, de ti y de la persona con que conversaste.



ANEXO 2

	Cosas que puedo hacer por mi cuenta:	Cosas que puedo hacer con los demás:
VAGAL VENTRAL SEGURO SOCIALE	¿Qué me ayuda a quedarme aquí?	¿Qué me ayuda a quedarme aquí?
SIMPÁTICA MOVILIZADO LUCHA O HUIDA	¿Qué me saca de aquí?	¿Qué me saca de aquí?
VAGAL DORSAL INMOVILIZADO COLAPSADO	¿Qué me saca de aquí?	¿Qué me saca de aquí?

ACOMPañANDO UNA CRISIS

RECURSOS Y ACTIVIDADES



EJERCICIOS PRÁCTICOS

En esta parte de la guía se describen ejercicios inspirados en los principios teóricos expuestos anteriormente, que buscan servir de apoyo a profesionales de la salud mental, de la salud general, y/o a quienes están acompañando a otros en estados de angustia, estrés e incluso trauma producto de la actual crisis de salud generada por el COVID-19.

Se presentan comenzando por los pasos de los primeros auxilios emocionales, para continuar con ejercicios que favorecen la regulación del cuerpo y del sistema nervioso, siguiendo con actividades centradas en construir o identificar recursos para dicha regulación, y después algunas

actividades centradas en favorecer la conexión social entre niños y adultos. Posteriormente se proponen herramientas que facilitan la conexión emocional, y se entregan algunas ideas para la implementación de estas estrategias tanto respecto a la intervención grupal, como a la planificación de una intervención.

El orden en que se presenta no implica que deban usarse en esa forma, sino que es preciso que cada facilitador defina las más pertinentes según las necesidades personales de la persona a quién está acompañando. Sin embargo, suele ser recomendable trabajar inicialmente en regulación fisiológica y tener claros los recursos que ayudan

EJERCICIOS PRÁCTICOS

a una persona a salir de una sobreactivación (alta desregulación fisiológica, frecuentemente expresada en aumento del latido cardiaco, dificultades para respirar, tensión muscular etc...), previo a iniciar actividades en la línea del procesamiento emocional.

Estos ejercicios complementan la formación teórica en manejo de estrés tóxico que discutimos anteriormente y para el uso de éstos se sugiere en lo posible discutirlos con otros profesionales que estén aplicando estas intervenciones y/o complementar con super visión clínica. Este material de apoyo entrega diversas herramientas

prácticas recopiladas por las autoras, la gran mayoría de ellas tomadas textualmente de otros autores, o adaptadas, todas debidamente referenciadas para que los lectores puedan buscar más detalles si así lo desean.

Cómo fue discutido en la primera parte de esta guía, las bases teóricas utilizadas provienen de modelos de primeros auxilios emocionales, intervención en crisis, modelos de terapia sensoriomotriz basados en la teoría polivagal, la arte-terapia y la terapia de juego.

EJERCICIOS PRÁCTICOS

Otro elemento importante de considerar es que antes de utilizar una técnica es importante conocerla bien, y haberla explorado personalmente, por tanto, se recomienda a los facilitadores hacer previamente las actividades aquí propuestas para conocer en la propia experiencia sus efectos.

Finalmente es fundamental recordar que ninguna técnica reemplaza la capacidad de conexión, escucha y construcción de un vínculo seguro con la persona a quien se esta acompañando, siendo eso siempre lo prioritario en cualquier proceso de ayuda.

1. PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

(LEVINE & FREDERICK, 1999; LEVINE & KLINE, 2016)



Los primeros auxilios emocionales son una herramienta práctica para ayudar a minimizar o prevenir que se desarrollen síntomas traumáticos después de sucesos estresantes. Se basan en la escucha de las sensaciones del cuerpo, y en la potencialidad del sistema nervioso para sanar si se le permite y ayuda a hacer su ciclo natural de activación y descarga, sin interrumpirlo con un exceso de pensamiento y/o con demandas sociales que inhiban ciertos comportamientos espontáneos y deseables como los temblores, el llanto etc...

Aquí se describen los pasos básicos para realizar esta intervención tanto con niños como con adultos.

Es importante considerar que tal como su nombre lo indica ésta es un primera intervención, muy útil y adecuada cuando recién ha ocurrido el evento estresante, pero que puede no ser suficiente cuando éste sobrepasa los recursos de la persona. Y que no reemplaza un proceso de psicoterapia cuando éste es necesario.

PASOS PARA LOS PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES



PASOS QUE DEBE SEGUIR EL FACILITADOR:

1. Verifica primero tus propias respuestas corporales.
2. Evalúa la situación (pauta síntomas de estar abrumado).
3. Asegúrale a la persona que permanecerás con ella.
4. Mientras se desvanece el estado de choque guía la atención de la persona hacia sus sensaciones.
5. Baja tu ritmo para seguir el de la persona al observar cuidadosamente los cambios (permite silencios).
6. Continúa validando las respuestas físicas que se presenten.
7. Explícale a la persona que no sólo es normal que tiemble, sino que es bueno y que le ayudará a librarse del estado de choque.
8. Confía en la capacidad innata del ser humano para sanar.
9. Anima a la persona a que descanse, incluso si no quiere, si es un niño proponle formas agradables de hacerlo.
10. Permite que sienta las emociones sin juicios. Estas podrían incluir: enfado, miedo, aflicción, culpa, ansiedad.
11. Da sentido a lo que sucedió transmitiendo una mirada de esperanza, pero realista.



REGULANDO EL CUERPO

EL CUERPO COMO RECURSO

Escuchar el cuerpo es algo que en nuestra sociedad no es habitual hacer, estamos centrados en el pensar, siguiendo la clásica división cartesiana mente v/s cuerpo, y apegados a la idea de qué “pienso luego existo”. Sin detenernos a percibir aquellas señales que en cada momento nuestro cuerpo nos está enviando, señales de seguridad o de peligro, de bienestar o malestar, que podrían beneficiarnos mucho si supiéramos escucharlas.

Nuestra salud mental tiene mucho más que ver con nuestra fisiología de lo que habitualmente pensamos, es por ello, que se proponen diversas estrategias para ayudar a otros a poder amigarse con las sensaciones corporales, conocerlas, distinguirlas, reconocer la información que entregan, y desde ahí poder acceder a una mayor autorregulación y generar cambios coherentes con las necesidades que el cuerpo expresa.



PREGUNTAS QUE AYUDAN A ENFOCARSE EN LA EXPERIENCIA CORPORAL

Estas son algunas preguntas que pueden servirte como facilitador para acompañar las distintas experiencias de atención y escucha al cuerpo.

- ¿Qué sientes en el cuerpo ahora mismo?
- ¿Dónde lo sientes exactamente?
- ¿Qué tamaño tiene el área en que lo sientes? (se pueden usar ejemplo: ¿como una pelota de ping pong, de tenis, una naranja?)
- ¿Qué sensación sientes en (parte de cuerpo que se observe con algún cambio) mientras hablas de (el tema que se esté abordando)?
- ¿Cómo se siente en el cuerpo (la emoción que esté nombrando)? O ¿qué le pasa a tu cuerpo cuando te sientes (la emoción que esté nombrando)?
- ¿Cuándo te enfocas en esa sensación (la que se observó antes) ¿qué más percibes?
- ¿Cuándo te enfocas en esa sensación qué sucede en el resto del cuerpo?
- Cuando te enfocas en esa sensación ¿notas algún cambio en ella?
- ¿Puedes permanecer observando esa sensación? ¿Cómo podrías describir esa sensación?

ESTRATEGIA I: ENRAIZAMIENTO



El enraizamiento es el proceso físico de toma de conciencia de que las piernas y los pies sostienen el peso del cuerpo y están firmemente conectados con el suelo.

Ello brinda la posibilidad de estar atentos al soporte que brinda la tierra, generando una sensación de solidez tanto física como psicológica. Lo cual le asegura al sistema regulatorio interno que se está seguro y contenido, generándose una sensación de estabilidad y control.

Ello hace que las personas puedan estar en el momento presente, restableciendo la conexión entre la mente y el cuerpo.

Los ejercicios de enraizamiento suelen ser una buena puerta de entrada a cualquier proceso de ayuda.

EJERCICIO 1: TOMARSE EL TIEMPO*

EL FACILITADOR, GUÍA AL PARTICIPANTE DE LA SIGUIENTE FORMA:

Encuentra una posición sentada cómoda, en que puedas sentir firmemente los pies apoyados en el suelo, desde ahí observa tu respiración natural y después lleva tu atención a:

PIES (en el suelo...)

ASIENTO (en la silla...)

ESPALDA (contra el respaldo de la silla..)

MANOS (donde estén descansando...)

Vuelve a poner atención a tu respiración...

Ahora tómate un tiempo para mirar a tu alrededor.

Encuentra algo que te guste mirar y que te haga sentir bien!

Durante todo este ejercicio es relevante ir dejando pausas de silencio entre cada punto para que el participante pueda detenerse a percibir lo que se le pide, e irle pidiendo que si lo desea lo comparta con el facilitador. Así como ir acompañando con preguntas que ayuden a la persona a tomar consciencia de sus percepciones.

*Actividad tomada de Workshop El trauma visto por los niños, dictado por Maggie Kline en mayo-junio 2019 en Barcelona.

EJERCICIO 2: LA MAGIA EN MÍ

(LEVINE, P. & KLINE, M., 2016)

EL FACILITADOR, GUÍA AL PARTICIPANTE DE LA SIGUIENTE FORMA:

Vamos a jugar, pero antes de empezar, quiero que encuentres en ti tu magia particular. Sólo tómate tiempo de sentir y ver todas las fabulosas cosas que tu cuerpo puede ser.

Eres un árbol con ramas tan altas, que desde el suelo las estiras para hacerle cosquillas al cielo.

¿Qué se siente ser tan fuerte como los grandes robles, con raíces en tus pies y tus hojas agitándose libres y nobles?

Sugerencia: Después de leer los versos de arriba al niño, pídele que se ponga de pie y actúe como si fuera el «gran roble» o su árbol favorito, si tiene uno. Dale tiempo para pisar con fuerza y explorar su conexión con el suelo. Puede sentir que tiene largas raíces que crecen desde la planta de los pies hasta las profundidades de la Madre Tierra. Pídele que diga qué se siente al tener raíces que llegan hasta las profundidades de la tierra.

LOS VERSOS CONTINÚAN:

O como un río que fluye limpio y libre puedes ser bajando desde las montañas para al mar volver. A través de ti, como un río la respiración puede fluir desde la cabeza hasta los pies, ¡siente tu cuerpo vivir!

Ahora la conexión con el cielo y la tierra podrás sentir, podría hacerte llorar, podría hacerte reír. No tiene importancia si te dejas llevar... tus ramas son altas, y tus raíces la profundidad pueden tocar.

Oye la respiración en tu cuerpo, escúchala cantar ¡ya estás listo para lo que la vida te pueda preparar!

Sugerencia: Después de que el niño explore su conexión con la tierra, solo o en grupo, pídele que sienta que el viento sopla a través

de sus hojas y ramas. Anímalo a que levante los brazos, que se balancee de un lado a otro para encontrar su centro y que mueva los brazos, sintiendo su fortaleza. Puedes pedirle que doble sus «ramas» de un lado a otro, notando lo cerca que pueden estar del suelo antes de perder el equilibrio. Haz que encuentre su centro una y otra vez. Puedes poner música con ritmos diferentes. Puedes experimentar con diferentes ritmos, imaginando suaves brisas y tormentas tropicales. Después de mostrar unas cuantas posibilidades, anímalo a que cree sus propios movimientos.

Es importante ir dejando pausas de silencio para que el participante pueda detenerse a percibir lo que se le pide, e irle pidiendo que si lo desea lo comparta con el facilitador.

EJERCICIO 3: SER UN ÁRBOL*

EL FACILITADOR, GUÍA AL PARTICIPANTE DE LA SIGUIENTE FORMA:

- Imagina que eres un árbol.
- Siente las plantas de los pies firmes sobre el suelo, imagina que de ahí salen raíces, que se afirman fuerte en la tierra, que te sostienen y nutren.
- Dobla un poco las rodillas, y siente la firmeza.
- Sube los brazos e imagina que son ramas que crecen hacia el sol.

- Imagina ahora un viento suave que mueve tus ramas y tus hojas, y siente como puedes moverte manteniéndote firmemente sostenido por tus raíces.

Es importante ir haciendo pausas después de cada consigna para permitir que la persona que está haciendo el ejercicio pueda ir experimentando y percibiendo las sensaciones

*Ejercicio tomado de clase dictada por Ulrich Gundermande en la primera versión del Diplomado Internacional en Sandplay 2019-2020

ESTRATEGIA 2: DESCUBRIENDO LAS SENSACIONES



Aumentar la capacidad de percibir las sensaciones del cuerpo es muy importante para la autorregulación, ya que el procesamiento sensoriomotriz afecta al procesamiento emocional y cognitivo, y al ser más básico y automático que los otros dos, intervenir en este nivel puede ser más eficiente y efectivo (son las estrategias llamadas bottom-up). En palabras simples si prestamos atención a nuestras sensaciones, las ayudaremos a regularse y ello regulará nuestras emociones y pensamientos.

Para que esto ocurra es fundamental aprender a leer las señales del cuerpo, el sistema nervioso habla por medio de sensaciones, por lo que es importante poder reconocer sensaciones y ponerles nombre, tal como fue discutido en la primera parte de esta guía, en donde se aparece un lenguaje de sensaciones. Una sugerencia es transformarlo en tarjetas de imágenes que las representen o desarrollar entre facilitador y participante un vocabulario para hablar de sensaciones. Ello en conjunto con reflejos

y preguntas del facilitador que permitan una exploración sensible de este ámbito generalmente poco conocido para muchas personas, ayudará a favorecer la percepción del mundo sensorial, permitiendo profundizar en la conexión con el cuerpo.

También a veces es importante el poder activar el cuerpo para que haya sensaciones que percibir, cuando todo está muy quieto, o si alguien está muy desconectado pedirle que busque sensaciones puede ser muy difícil. Para ello son de ayuda los juegos más activos (correr, saltar etc..), o los ejercicios de equilibrio.

EJERCICIO 1: CONCIENCIA CORPORAL

(ROTHSCHILD, B. 2015)

EL FACILITADOR, GUÍA AL PARTICIPANTE DE LA SIGUIENTE FORMA:

- Primero, no te muevas. Nota la posición en la que estás sentado ahora mismo.
- ¿De qué sensaciones estás consciente? Escanea todo tu cuerpo: nota tu cabeza, cuello, pecho, espalda, estómago, glúteos, piernas, pies, brazos y manos.
- ¿Estás cómodo? –Aún no te muevas.
- ¿Cómo sabes si estás cómodo o no? ¿Qué sensaciones indican comodidad/incomodidad?
- ¿Sientes un impulso por cambiar de posición? No lo hagas todavía, sólo nota el impulso.
- ¿De dónde viene ese impulso? Si fueras a cambiar tu posición, ¿Qué parte del cuerpo moverías primero? Aún no lo hagas. Primero nota la incomodidad que lo impulsa: ¿Está tenso tu cuello? ¿Hay alguna parte que comienza a entumecerse? ¿Sientes los dedos del pie fríos?

- Ahora sigue el impulso y cambia de posición. ¿Qué cambios han ocurrido en tu cuerpo? ¿Respiras con más facilidad? ¿Se ha aliviado un dolor o área de tensión? ¿Estás más alerta?

- Si no sientes un impulso para cambiar de posición, puede ser que estés cómodo. Mira qué señales corporales recibes que indican que estás cómodo: ¿están relajados tus hombros? ¿Tu respiración es profunda? ¿Tu cuerpo se siente caliente?

- Ahora, cambia tu posición sin importar si estás cómodo o no (vuelve a hacerlo, si es que ya lo hiciste anteriormente). Cambia el lugar y la manera en que estás sentado. Muévete hacia otro lugar: prueba otra silla, párate o siéntate en el suelo. Adopta una nueva posición y mantenla. Vuelve a hacer la evaluación: ¿estás cómodo o no? Cuáles son /las sensaciones corporales que te lo indican: tensión, relajación; calor, frío; dolor; entumecimiento; profundidad de la respiración y

localización, etc. Esta vez también nota si estás más alerta y despierto en esta posición que en la anterior.

- Prueba una tercera posición. Vuelve a evaluar.

Finalmente se invita al participante a compartir con el facilitador lo experimentado o a hacer unas cuantas notas sobre la experiencia, manteniendo el lenguaje de las sensaciones corporales: tensión, temperatura, respiración, etc.

Es importante ir dejando pausas de silencio entre cada punto para que el participante pueda detenerse a percibir lo que se le pide, e irle pidiendo que si lo desea lo comparta con el facilitador.

Para quienes es muy difícil se los puede ayudar con preguntas sobre lo que van sintiendo en distintas partes del cuerpo, el estómago, llevar la atención a la respiración, etc

EJERCICIO 2: IDENTIFICAR GATILLANTES O DISPARADORES

(ROTHSCHILD, B. 2015)

Se entiende por gatillantes o disparadores, estímulos internos y/o externos que hacen que una persona entre en estados de mayor activación, sintiendo que está en riesgo de alguna forma, desplegándose las respuestas clásicas de lucha, huida, o congelamiento. Reconocer estos gatillantes es importante porque favorece que las personas puedan implementar rápidamente estrategias de autorregulación que eviten que la activación salga de la zona de tolerancia.

EL FACILITADOR, GUÍA AL PARTICIPANTE DE LA SIGUIENTE FORMA:

- Observa lo que sientes en tu cuerpo en este momento.

Sé lo más preciso posible, particularmente con respecto a las perturbaciones en la respiración, ritmo cardíaco y temperatura.

- Reflexiona un momento e identifica cuándo fue la última vez que te sentiste tranquilo –ese es el punto A.

- Identifica, aproximadamente, cuando comenzaste a sentirte perturbado –ese es el punto B.

- Muévete entre los puntos A y B repetidamente, tomando notas sobre los aspectos de tu ambiente: gente, conversación, objetos, comportamientos. Recuerda, también, en qué estabas pensando

en cada paso. Ponle atención a tu consciencia corporal mientras te enfocas en cada aspecto.

- Para cada elemento, pregúntate, “¿Fue esto lo que me molestó / dio miedo / perturbó?” y nota tu respuesta corporal y emocional.

- Es importante ir dejando pausas de silencio entre cada punto para que el participante pueda detenerse a percibir lo que se le pide, e irle pidiendo que si lo desea lo comparta con el facilitador.

Es importante ir dejando pausas de silencio entre cada punto para que el participante pueda detenerse a percibir lo que se le pide, e irle pidiendo que si lo desea lo comparta con el facilitador.

EJERCICIO 3: EL ARTE DEL MUñECO DE PALOS PARA CAMBIAR LAS SENSACIONES A LO LARGO DEL TIEMPO *

ACTIVIDAD CREADA ORIGINALMENTE PARA NIÑOS,
PERO QUE TAMBIÉN PUEDE SER UTILIZADA CON ADULTOS.

Se basa en que, al dibujar distintas posturas, nuestro cerebro también se focaliza en ellas pudiendo conectar con las distintas sensaciones ligadas a dichas posturas. Al movilizar al niño hacia una posición más activa tenderá a conectarse con sus recursos.

EL FACILITADOR, GUÍA AL PARTICIPANTE DE LA SIGUIENTE FORMA:

1. Dibuja un muñeco de palos.
2. AHORA dibújalo: Sosteniendo algo, estando de pie sobre algo Poniéndose ropa encima Cerca de algo dejando ir algo.
3. Dibuja algo sobre tu muñeco de palitos.
4. Presta atención a cada cambio del muñeco y a cómo te sientes ahora.

*Esta actividad puede ser realizada por cualquier persona, no requiere de formación especializada. Actividad tomada de Workshop El trauma visto por los niños, dictado por Maggie Kline en mayo-junio 2019 en Barcelona.

EJERCICIO 4: BOLSA DE SENSACIONES*

Para este juego se debe buscar previamente una bolsa no transparente en la que poner diversos objetos con distintas texturas, es importante que se pongan objetos que generen sensaciones agradables y desagradables (ásperos, duros, blandos, suaves, pegajosos, fríos etc...).

Una vez con la bolsa lista el facilitador invita al participante se a:

1. Sacar un objeto sin mirar y tratar de adivinar ¿qué es el objeto que estoy sujetando?
2. Después sin mirar aún, preguntarse ¿Me gusta o no me gusta?
3. ¿Cómo lo sé? Para ver esto pueden ayudar estas preguntas:
 - A. ¿Cómo se siente en mi piel? ¿Qué sensaciones, emociones o imágenes aparecen al tocarlo?
 - B. ¿Cómo se siente dentro de mi cuerpo? ¿tengo o relajado? ¿respiro más fácil o más difícil? ¿Cómo se siente mi corazón, va más rápido o se mantiene igual?

*Esta actividad puede ser realizada por cualquier persona, no requiere de formación especializada. Actividad tomada de Workshop El trauma visto por los niños, dictado por Maggie Kline en mayo-junio 2019 en Barcelona.

EJERCICIO 4: BOLSA DE SENSACIONES*

ES IMPORTANTE CONSIDERAR QUE:

Si una persona saca algo que no le gusta, que realmente le desagrada, puede dejarlo y escoger otra cosa. Pero es importante explorar por qué no le gusta.

Las personas que han tenido trauma suelen tener dificultades para elegir un objeto.

Este juego es muy bueno para que los niños tengan un mayor sentido de autonomía, y a los niños muy disociados esto les ayuda a recuperar la conexión con las sensaciones.

*Esta actividad puede ser realizada por cualquier persona, no requiere de formación especializada. Actividad tomada de Workshop El trauma visto por los niños, dictado por Maggie Kline en mayo-junio 2019 en Barcelona.

ESTRATEGIA 3: CAMBIAR LA FISIOLOGÍA*



Cuando nuestro cuerpo está sometido a altos niveles de estrés por un tiempo prolongado puede quedarse detenido en niveles de hiperactivación (estado de alerta permanente) o hipoactivación (desconexión), siendo necesario ayudarlo a retomar el flujo natural de carga y descarga (pendulación).

Este movimiento natural de la energía se logra a través de actividades que conecten con

sensaciones y estados de bienestar y placer o que favorezcan la descarga.

Aquí es fundamental la capacidad lúdica del facilitador, éste debe participar activamente en las actividades, para brindar un espacio de co- regulación, y de encuentro relacional que posibilite que el participante entre en este juego de forma placentera sin sentirse ridículo o evaluado.

* Estas actividades pueden ser realizadas por cualquier persona, no requieren de formación especializada.

EJERCICIOS BREVES:

Labios de Caballos:

Actividad consistente en extender los labios y hacerlos vibrar “brrrrr”

Tararear:

Se puede elegir una canción en particular, jugar a combinar canciones, seguir un ritmo, etc.

Algo similar podría hacerse con instrumentos donde lo central no es la música, sino el juego y la descarga.

Bostezar:

Se trata de bostezos amplios, intencionados, no cuidados en lo social, es decir no es necesario taparse la boca o esconderlo, es importante que vayan acompañados con el cuerpo que se estira. Los bostezos son de las actividades corporales

más contagiosas, por lo que no es raro que si comienza el facilitador, el participante rápidamente se contagiara.

Risita:

Comenzar a reír, no tiene por qué ser espontáneo al inicio, basta como hacer una pequeña risita y progresivamente, al igual que los bostezos es muy probable que se vaya ampliando y contagiando.

Hablar raro:

En cualquier forma divertida, jugar a cambiar la voz, las letras, apretarse la nariz etc...

Sacudirse/ menearse:

Los temblores son una de las formas naturales de descarga del cuerpo, que solemos inhibir, en este caso se hacen intencionadamente, moviendo

* Actividad tomada de Workshop El trauma visto por los niños, dictado por Maggie Kline en mayo-junio 2019

ESTRATEGIA 4: RELAJACIÓN*



Cuando el cuerpo y la mente llevan mucho tiempo en tensión, es necesario ayudar a que puedan relajarse, esto implica la experiencia corporal de sentir los músculos más sueltos, pero también poder vivenciar que la mente se centre en estímulos más pequeños y vuelva a concentrarse en el aquí y ahora. Esto suele traer consigo una disminución importante de la angustia que causa el futuro muchas veces incierto.

Aquí se proponen 3 relajaciones pensadas originalmente para niños, que pueden adaptarse para adultos.

* Estas actividades pueden ser realizadas por cualquier persona, no requieren de formación especializada.

EJERCICIO 1: SOPLAR VELAS

(OAKLANDER, V, 2001)

EL FACILITADOR, GUÍA AL PARTICIPANTE DE LA SIGUIENTE FORMA:

-Simulemos que somos las velitas de una torta.

-Puedes elegir el color que quieras.

-Primero estamos de pie, altos y rectos. Parecemos soldaditos de madera.

-Nuestros cuerpos están rígidos como las velas. Ahora está saliendo un sol muy cálido.

-Empiezas a derretirte.

-Primero se inclina tu cabeza... luego tus hombros... después tus brazos... tu cera se está derritiendo lentamente.

-Tus piernas se doblan... lentamente... lentamente... hasta que estás completamente derretido y no eres más que una poza de cera en el suelo.

-Ahora aparece un viento frío y sopla "fff... fff... fff" mientras vuelves a pararte erguido y alto.

EJERCICIO 2: TENSANDO EL CUERPO

(OAKLANDER, V, 2001)

EL FACILITADOR, GUÍA AL PARTICIPANTE DE LA SIGUIENTE FORMA:

- Cerremos los ojos.
- Ahora tensa cada músculo de tu cuerpo al mismo tiempo.
- Piernas, brazos, mandíbulas, puños, cara, hombros, estómago.
- Mantenlos así... tensos.
- Ahora relájate y siente la tensión que sale a borbotones de tu cuerpo.
- Deja que toda la tensión fluya hacia afuera de tu cuerpo y tu mente... reemplazando la tensión con calma, energía pacífica... dejando que cada inspiración que hagas le brinde serenidad y relajación a tu cuerpo...

EJERCICIO 3: UN GLOBO

(NADEAU, M., 2012)

EL FACILITADOR, GUÍA AL PARTICIPANTE DE LA SIGUIENTE FORMA:

Imagina que eres un globo. ¿Qué hay dentro de un globo? (Respuesta: "aire" Cuando el aire sale de un globo, ¿qué es lo que pasa? (Respuesta: "el globo se desinfla")

Vamos a imaginar que yo (facilitador) tengo un bombín y con este bombín le voy echando aire al globo (importante hacer la acción de usar el bombín) y tú creces inflándote cada vez más y más.

Llenas tus pulmones de aire, haciendo tu vientre muy grande y levantando los dos brazos. Te haces grande, grande, grande, como un globo lleno de aire.

Te puedes poner de puntillas. (Estar así tres o cuatro segundos.)

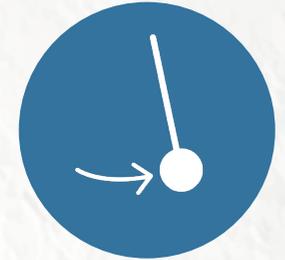
Pones las manos en tu vientre para dejar salir el aire como un globo que se desinfla. Expiras por la boca. Tu vientre se queda plano como un globo desinflado.

Te mueves en todas direcciones como un globo que se está desinflando. (Inflar y desinflar el globo dos, tres o cuatro veces.)

La última vez, desinflas tu globo hasta que esté bien vacío.

Ahora, acuéstate en el suelo. Tus brazos y tus piernas también están completamente desinfladas. Descansa un poco.

ESTRATEGIA 5: PENDULAR



El sistema nervioso en condiciones normales y de manera regular pasa habitualmente de estados de calma a estado de activación si hay peligro, a una descarga y posteriormente a un nuevo estado de calma. Ese flujo natural pasa muchas veces en el día y a veces incluso cuesta percibirlo. Otras veces es interrumpido en distintas fases del ciclo. Por ello, los siguientes ejercicios buscan ayudar a las personas a tomar conciencia de este movimiento pendular que hacemos permanentemente para conectar con este recurso biológico con el que contamos todos los seres humanos.

Además, permite observar sensaciones displacenteras sin generar un exceso de activación, ya que siempre es posible ir y venir entre sensaciones agradables y desagradables, existiendo un lugar seguro al cual volver (ver “anclas” en estrategias: recursos).

Detenernos a percibir el cuerpo y poner atención a nuestras sensaciones es esencial para cuidarnos, al hacerlo pueden aparecer distintas sensaciones, bostezos, suspiros, un poco de temblor, todas esas sensaciones están bien, hay que permitir las, son formas del cuerpo de descargar tensión.

EJERCICIO 1: PENDULACIÓN

EL FACILITADOR, GUÍA AL PARTICIPANTE DE LA SIGUIENTE FORMA:

- 1.** Siéntate lo más cómodo posible con los dos pies apoyados en el suelo.
- 2.** Toma conciencia sobre cómo los pies se afirman sobre el suelo y el suelo los sostiene. Quédate ahí un rato percibiendo cómo están firmes.
- 3.** Siente ahora cómo la silla sostiene el resto del cuerpo, cómo es posible entregarle el peso del cuerpo sin tener que hacer esfuerzo.
- 4.** Desde esa sensación de firmeza, de estar bien sostenido y apoyado, busca un recuerdo que te guste mucho, una situación, una persona, un lugar. Lo que sea que te traiga sensaciones de bienestar.
- 5.** Cuando lo has encontrado, tráelo a la mente con la mayor cantidad de detalles posibles, recordarlo como si lo estuviese viendo.
- 6.** Desde ahí, vuelve a tu cuerpo, a la sensación de firmeza de los pies, y revisa qué sensaciones puedes percibir.

7. Ahora vamos a recorrer el cuerpo, solo observando y percibiendo las distintas sensaciones, en los pies, piernas, vientre, pecho, etc. Sólo observa, no busques cambiar nada. ¿cómo es tu respiración? ¿cómo es tu latido cardiaco? ¿qué sensaciones descubres? ¿sientes frío/calor? ¿hay partes tensas o relajadas? Revisa bien... ¿qué puedes descubrir? ¿qué te llama la atención? Cuando traes el recuerdo a tu memoria ¿qué sensaciones aparecen? ¿qué sensaciones agradables puedes descubrir? Busca una sensación agradable y quédate ahí, disfrútala, observa ¿qué va pasando? ¿cambia, se mantiene? ¿qué pasa en el resto del cuerpo?

8. Ahora vuelve a la firmeza de tus pies, desde ahí, recuerda tu situación actual, las cosas que están pasando en tu vida, en el día a día, quizás los problemas, o dificultades que enfrentas, ¿qué sensaciones aparecen? ¿qué pasa con tu respiración? ¿con tu ritmo cardiaco? Probablemente aparezcan sensaciones más desagradables, ¿hay alguna en especial que te llame la atención? ¿Puedes detenerte a observarla? Si sientes que puedes, hazlo. Si es demasiado para ti en este minuto está bien no hacerlo, en ese caso ve si hay otra sensación que te llame la atención y que sí puedes observar.

9. Quédate ahí, obsérvala, ve que va pasando, ¿Cambia de tamaño o de intensidad? ¿Cambia algo en el resto de tu cuerpo al observarla?

- 10.** Vuelve a traer a tu memoria el recuerdo agradable, imagínalo con detalles, y desde ahí observa tu cuerpo, ¿qué sensaciones aparecen? busca alguna sensación agradable y quédate en ella.
- 11.** Vuelve a observar la zona del cuerpo en que estaba la sensación desagradable, ¿qué puedes percibir? ¿hay algún cambio en tamaño o intensidad?
- 12.** Muévete entre estas dos sensaciones, la agradable y la desagradable, fijándote en que cambios se van produciendo en tu cuerpo. Permite que se regule.
- 13.** Ahora trae por ultima vez en este rato el recuerdo agradable a tu memoria, y percibe las sensaciones agradables que hay en tu cuerpo, permítete quedarte con las que más te gustan y disfrutarlas.
- 14.** Cuando ya sientas que estás listo, comienza a sentir los ruidos externos, muévete lentamente, y cuando sientas que puedes, abre los ojos, mira a tu alrededor, fijate en los detalles del lugar en que estás.
- 15.** Párate, estírate, bosteza, si estás con alguien más mírense y sonrían uno al otro.

EJERCICIO 2: DIBUJOS DE PENDULACIÓN

(LEVINE & KLINE, 2016)

Estos ejercicios son muy útiles con niños para favorecer la pendulación, aunque pueden usarse a toda edad, es importante que mientras dibujan las personas puedan estar atentas a sus sensaciones, ya que al dibujar es posible que aparezcan momentos agradables o espacios seguros, y estos conectarán a la persona con sensaciones de seguridad ayudando a la regulación.

Algunos dibujos que el facilitador puede pedir son:

- Un **dibujo de cualquier cosa**, es probable que si una persona está pasando por una experiencia difícil, ésta aparezca en el dibujo. Después de que termine de hacerlo pedir que dibujen algo que los haga sentirse bien.

- Dibujar un **lugar seguro**.
- **Dibujar recursos**: posibilidades de escapar de aquello que genera malestar, cosas favoritas, o que traen confort, cosas o personas que ayudan a enfrentar situaciones difíciles.

Dibujar opuestos, como por ej: en peligro v/s en seguridad, sintiéndose bien v/s sintiéndose mal etc.

Con posterioridad a que se realizan los dibujos es recomendable que el facilitador guíe una conversación entorno a ¿cómo fue la experiencia de hacer el dibujo? ¿cómo se sintió el cuerpo mientras lo hacia? ¿cómo se siente ahora al haberlo terminado? Si mira por unos minutos el dibujo ¿qué puede distinguir en su cuerpo?

ESTRATEGIA 6: RESPIRACIÓN*



La respiración es una forma directa y fácil de favorecer que nuestro sistema nervioso regrese a estados de calma, favoreciendo la autorregulación. Ello ya que cada estado emocional tiene una respiración característica, siendo los patrones de respiración abdominal, más lentos y profundos, propios de estados de bienestar y calma. Por ello, el controlar la respiración ayuda a entrar en dichos estados.

Sin embargo, cambiar los patrones de respiración no es fácil, hay personas a quienes los ejercicios de respiración les resultan una experiencia incómoda, por lo que, al igual que toda técnica debe proponerse y usarse según las características de cada persona y jamás imponerse.

En todos los ejercicios es importante comenzar primero botando todo el aire de los pulmones, y respirar por la nariz, los tiempos que se van contando deben ser lentos y rítmicos.

* Estas actividades pueden ser realizadas por cualquier persona, no requieren de formación especializada.

EJERCICIO 1: RESPIRACIÓN EN TRES TIEMPOS*

Inhalación y expiración iguales

El facilitador, guía al participante de la siguiente forma:

1. Inhala en 3 tiempos.
2. Retén con pulmones llenos 3 tiempos,
3. Exhala en tiempos
4. Retén con los pulmones vacíos 3 tiempos

Después se le pide que vuelva a comenzar de forma tal que se realicen al menos cuatro vueltas. Los tiempos se pueden aumentar a medida que se ha hecho más el ejercicio.

Expiración larga

El facilitador, guía al participante de la siguiente forma:

1. Inhala en 5 tiempos.
2. Exhala en 8 tiempos

Después se le pide que vuelva a comenzar de forma tal que se realicen al menos cuatro vueltas. Los tiempos se pueden aumentar a medida que se ha hecho más el ejercicio.

* Estas actividades pueden ser realizadas por cualquier persona, no requieren de formación especializada.

EJERCICIO 2: RASTREAR LA RESPIRACIÓN USANDO POST *

Este ejercicio es útil con adolescentes (12 años en adelante) y con adultos con dificultades para concentrarse. Ya que les da un elemento concreto en que focalizarse y preguntas específicas.

Se entrega un post it con cada una de estas preguntas, muchas veces es útil permitir que la persona elija el color del post it con que quiere trabajar. Se le pide a la persona que observe durante unos minutos su respiración y que vaya contestando las preguntas.

1. ¿Cómo ha cambiado tu respiración a lo largo del tiempo?
2. ¿Te has dado cuenta de la pausa antes de la inhalación y exhalación?
3. ¿Eran tus inhalaciones o exhalaciones regulares o irregulares?
4. ¿Cómo te sientes ahora? (después de que ha terminado el ejercicio)

Es importante señalar que el solo hecho de observar la respiración ayuda a la regulación, sin embargo, para muchas personas puede ser incómodo, por lo que usar ciertos apoyos puede ser útil.

* Actividad tomada de Workshop El trauma visto por los niños, dictado por Maggie Kline en mayo-junio 2019 en Barcelona.

EJERCICIO 3: SUSPIROS*

(DANA, 2019)

Los suspiros son parte de los patrones normales de respiración y ayudan al restablecimiento de la regulación y el equilibrio. Sin embargo, muchas veces suelen estar asociados socialmente a que la persona se siente triste o cansada, por lo que a veces se evitan o malinterpretan.

Suspirar de forma intencional es una buena forma de regularse o de disfrutar un momento de relajación.

* Esta actividad puede ser realizada por cualquier persona, no requiere de formación especializada.

ESTRATEGIA 7: POSTURAS CORPORALES Y TOQUES *

(KLINE, M., 2019; LEVINE & HANSON, 2020; SOMATIC EXPERIENCING TRAUMA INSTITUTE, 2020; DANA, D., 2018)



Por otra parte el tacto es una de las formas básicas en las que los seres humanos nos comunicamos, y es un importante acceso a la estimulación y regulación del sistema nervioso. Cuando el toque es con otro que está tranquilo, se produce una conexión con esa persona que permite también conectarse con esta calma y favorece la regulación. Por ello se proponen en esta guía algunas formas

de auto-toque y de juegos de toque que ayudan a utilizar el tacto de forma segura.

Es recomendable hacer un chequeo de sensaciones y emociones antes y después de hacer todos los ejercicios propuestos (recuerde listado de sensaciones que aparece en parte 1 del libro)

* Esta actividad puede ser realizada por cualquier persona, no requiere de formación especializada.

Por otra parte el tacto es una de las formas básicas en las que los seres humanos nos comunicamos, y es un importante acceso a la estimulación y regulación del sistema nervioso. Cuando el toque es con otro que está tranquilo, se produce una conexión con esa persona que permite también conectarse con esta calma y favorece la regulación. Por ello se proponen en esta guía algunas formas de auto-toque y de juegos de toque que ayudan a utilizar el tacto de forma segura.

Es recomendable hacer un chequeo de sensaciones y emociones antes y después de hacer todos los ejercicios propuestos (recuerde listado de sensaciones que aparece en parte 1 del libro)
Los movimientos y posturas del cuerpo conectan directamente con ciertos pensamientos, emociones y acciones, ya que el cuerpo está diseñado para actuar en forma automática frente

a ciertos estímulos (ej. el peligro), pero a veces puede quedar detenido en ciertas posturas lo que hace que aunque no exista un peligro puedan seguir experimentándose señales de alerta como si lo hubiese. Cambiar esto desde lo racional a veces es muy difícil y doloroso, por lo que una alternativa es iniciar un cambio desde lo corporal, modificando posturas para que progresivamente se modifique la emoción y la cognición (bottom-up) desde un abordaje más seguro en esas áreas.

Las posturas que aquí se proponen, conectan con sensaciones de bienestar, contención, fuerza etc...

Para estos ejercicios es necesario invitar a las personas a adoptar estas posturas y permanecer en ellas por un rato, con conciencia plena, en forma tal que puedan solo percibir lo que van sintiendo (sensaciones más que emociones), sin juicios ni búsqueda de cambios, e ir comentándolo con el facilitador.

* Esta actividad puede ser realizada por cualquier persona, no requiere de formación especializada.

EJERCICIO 1: ALINEACIÓN VERTICAL

Este ejercicio ayuda a las personas a desarrollar la vivencia corporal de un núcleo físico (centro del cuerpo) fuerte y flexible.

Consiste en trabajar una postura erguida, en la que la cabeza se sostiene (en vertical) centrada sobre los hombros, que están relajados, no arriba, el pecho abierto, descansa sobre la mitad inferior del tronco, la pelvis sostiene el torso y la piernas y los pies están debajo del tronco. El cuerpo está en equilibrio con la gravedad.

Para adquirir esta postura y permanecer en ella, ayuda imaginar que un hilo tira desde la coronilla hacia arriba, al mismo tiempo que los pies, como si fuesen raíces están firmes en el suelo.

EJERCICIO 2: CENTRAMIENTO

Sentado, con conciencia de los pies que sostienen firme, poner una mano en el abdomen y otra en corazón, y prestar atención a las sensaciones.

EJERCICIO 3: DARSE PALMADITAS

Darse palmaditas suaves o apretar con poca presión el cuerpo, en brazos, piernas y otras partes en que sea cómodo y posible, ayuda a despertarlo, conectando con las sensaciones y dando mayor percepción de los propios límites.

EJERCICIO 4: ENVOLVERSE

Envolverse (o envolver a otra persona) en una manta que cubra los brazos y el torso, y que quede levemente apretada, da la sensación de contención y ayuda a regular el sistema nervioso.

EJERCICIO 5: MECERSE

Balancearse en una hamaca, o silla de balance, o columpio de tela, genera un movimiento que también regula el sistema nervioso.

EJERCICIO 6: AUTO-ABRAZO

Poner una mano debajo de la axila y la otra sobre la parte superior del otro brazo, hacer algo de presión como al abrazar a otra persona, te estas abrazando a ti mismo.

Permanecer ahí por unos momentos percibiendo la postura y las sensaciones que genera. Permite sentirte

EJERCICIO 7: MANO EN EL CUELLO

Poner la mano alrededor del cuello, dejando el dedo pulgar a un lado y los cuatro dedos al otro, masajear suave y lentamente. Esto estimula y regula un nervio para-simpático, ayudando a calmarse. Se potencia si se hace en conjunto con mirar algo agradable.

EJERCICIO 8: MANO-FRENTE-CORAZÓN

Poner una mano sobre la frente, y otra a la altura del pecho donde se encuentra el corazón, observar las sensaciones que surgen de ahí.

Percibir las sensaciones que se dan en el espacio que hay entre ambas manos, permaneciendo en esa observación hasta que se perciba algún cambio, puede ser sutil, temperatura, sensaciones suaves etc.. . A veces toma tiempo, puede ser de 5, 10 minutos o incluso más. La paciencia es importante.

EJERCICIO 9: JUEGOS DE PALMAS

Los juegos tradicionales de palmas son útiles para conectar con otro y ayudarlo a regularse, ya que implican tacto y también la conexión en la mirada, y tener que entrar en sintonía para que el juego funcione.

EJERCICIO 10: PONER LA MANO EN EL CENTRO DE LA ESPALDA DE OTRO

El facilitador pone, con el consentimiento de la persona a quien acompaña, su mano en el centro de su espalda. Este toque al realizarse con personas entre quienes existe una relación de seguridad ayuda a la regulación. Al hacerlo es importante ir comunicando a la persona lo que se hace y para que se hace, señalando que se busca invitar al vago ventral a que realice más actividad y con eso aumente la regulación. Es importante hacerlo estando al lado de la persona no detrás.

Para este ejercicio es importante haber trabajado previamente con el participante desde una perspectiva polivagal, en forma tal que existan elementos de educación que le permitan comprender a qué se está haciendo referencia al hablar del vago ventral.

DESCUBRIENDO Y CULTIVANDO RECURSOS *



Ayudar a reconocer nuestros recursos internos y externos para enfrentar situaciones de crisis es fundamental, porque nos permite utilizarlos en la vida cotidiana y con ello sentirnos más seguros y competentes. Además, estos recursos son herramientas que ayudan al facilitador en momentos que el participante se enfrenta a emociones muy intensas. Trabajando con estos

recursos es posible volver a la zona de tolerancia que discutimos en la primera parte de esta guía. Desde este enfoque en situaciones de mayor intensidad emocional, es posible y recomendable recurrir a los recursos previamente identificados, para ayudar a la persona a que conecte con aspectos positivos de sí mismo, o con recuerdos y sensaciones agradables que favorezcan la autorregulación.

*Estas actividades pueden ser realizadas por cualquier persona, no requieren de formación especializada, incluso pueden ser utilizadas en forma individual.

EJERCICIO 1: OASIS

(ROTHSCHILD, B. 2015)

Actividades que den un descanso de la crisis, lo que funciona es diferente para cada persona, pero se ha visto que debe ser una actividad que exija concentración y atención, que no sea automática (la televisión y leer generalmente no funcionan bien, dado a que es fácil que la mente se distraiga con sus propios pensamientos). Es

posible darse cuenta de que una actividad es un oasis por medio de la conciencia corporal, distinguiéndose señales de calma, como una respiración más profunda y lenta, reducción del ritmo cardiaco, así como por el acallamiento del diálogo interno.

EJERCICIO 2: ANCLAS

(ROTHSCHILD, B. 2015)

Un ancla es un recurso concreto y observable, idealmente elegido de la vida del participante, que al evocarlo gatilla memorias positivas tanto en el cuerpo como en la mente. Puede ser una persona, un animal, un lugar, un objeto, una actividad etc...

Un ancla apropiada es aquella que da una sensación en el cuerpo y a nivel de emoción, de alivio y bienestar.

El ancla se constituye en una herramienta de pausa cada vez que la intervención se vuelve muy dura. Aplicarla es fácil, cuando la hiperestimulación se eleva demasiado, el facilitador simplemente cambia de tema. "Detengámonos aquí un momento. Cuéntame de [insertar ancla]". Probablemente lo más difícil es atreverse a interrumpir al participante.

EJERCICIO 3: BAÚL DE RECURSOS INTERNOS Y EXTERNOS

(LEVINE & KLINE, 2016)

Se invita a la persona a crear una lista de recursos, esto se puede realizar así de concreto o se puede combinar con experiencia creativa por ejemplo decorando una caja, realizando un collage, una pintura u otra forma de creación que permita expresar los recursos.

Las preguntas que guiaran esta búsqueda de recursos son: ¿qué me hace reír y sentirme bien por dentro? ¿qué me hace sentir fuerte y competente?

¿qué me ayuda a sentirme a salvo y estable? ¿qué me ayuda a sentirme conectado conmigo y con otros/as?

La idea es que la persona pueda guardar listado u obra para que cuando se sienta sobrepasado o en crisis pueda recurrir a ello y buscar alternativas que le permitan salir de ese estado.

EJERCICIO 4: SABOREAR

(DANA, 2019)

EL FACILITADOR, GUÍA AL PARTICIPANTE DE LA SIGUIENTE FORMA:

Buscar un momento (puede ser que se esté viviendo en el presente o un recuerdo), que sea de especial disfrute, calma, conexión con uno mismo y con otros.

Si es un recuerdo se le pide al participante que lo cuente con la mayor cantidad de detalles posibles, poniendo atención mientras lo cuenta a las sensaciones que aparecen en su cuerpo al hacerlo poniendo especial énfasis en aquellas agradables. Si el momento se está experimentando en el presente, el facilitador invita al participante

a detenerse y permitirse conectarse con lo que está viviendo en el momento, buscando percibir en su cuerpo las sensaciones que el vivirlo le genera, poniendo especial énfasis aquellas agradables.

Cuando la persona identifica las sensaciones agradables se le invita a quedarse en ellas, poniéndoles atención, permitiendo percibir las y disfrutarlas por entre 20-30 segundos.

Si aparecen sensaciones desagradables el facilitador le pide a la persona que dirija su atención a alguna otra sensación agradable, o que vuelva recordar el momento que inicialmente estaba saboreando y vuelve a observar.

Al igual que cuando se come algo que se disfruta mucho, y se saborea lentamente en la boca, aquí la idea central es que la persona pueda detenerse a disfrutar el momento. Sin embargo, hay personas para quienes experimentar las sensaciones agradables puede ser muy difícil, y no poder hacerlo por un tiempo prolongado, de ser así y en caso de no lograr volver a la regulación, es importante suspender el ejercicio, y buscar otras formas de ayudar a la persona a regularse. Sin embargo es una actividad que es bueno volver a intentar, pero por un periodo menor de tiempo y avanzar progresivamente.

EJERCICIO 5: LISTA DE MÚSICA DE CALMA Y REGULACIÓN

(DANA, 2018)

El facilitador pide a la persona que busque una lista de canciones que lo conecte con sensaciones y experiencias de calma, regulación, y bienestar. Una vez identificados puede usarlos para volver a conectarse con estas sensaciones en momentos en que sienta que se está desregulando.



CREANDO MOMENTOS DE CONEXION SOCIAL*

Estos ejercicios están pensados para favorecer la conexión de un adulto con un niño, entendiendo que el poder contar con una buena conexión emocional con otra persona es un gran recurso para la regulación emocional.

Actividades tomadas de Workshop El trauma visto por los niños, dictado por Maggie Kline en mayo-junio 2019 en Barcelona.

EJERCICIO 1: JUEGOS DE CONTACTO

Juegos de dar y recibir, como utilizar una pelota o un coche y hacer un intercambio entre dos personas. Balancearse o bailar juntos/as. Y cualquier otro tipo de juego que invite a entrar en contacto con el otro.

EJERCICIO 2: MASAJES EN LAS MANOS

Con crema o algún aceite que tenga un olor agradable, sentados frente a frente, por turno una persona le hace masaje suave pero firme a la otra, buscando no solo la acción de hacerlo, sino el conectarse y estar

EJERCICIO 3: JUEGO DE ESPEJO

Dos personas frente a frente, por turnos una imita los gestos o movimientos de la otra.

RECONOCIENDO, ACEPTANDO Y EXPRESANDO LAS EMOCIONES



EMOCIONES ENCARNADAS

Las emociones son cosas que pasan en el cuerpo, se expresan y graban en él, y no solo eso, sino que entregan importante información acerca de lo que sucede en éste, en el entorno, y nos permiten hacer valoración de lo que está ocurriendo para conducir nuestras acciones.

En este sentido es posible decir que las emociones tienen dos características centrales, primero una sensación interna, personal que solo puede percibir quien la experimenta y segundo una característica visible, externa que comunica a otros lo que se está sintiendo. Ambas características

son fundamentales al momento de pensar en la regulación emocional.

La regulación emocional es la capacidad para mantener afectos, emociones y sentimientos dentro de un rango que permita un comportamiento adaptativo. Ello permitirá eventualmente mejores posibilidades de superar con éxito acontecimientos traumáticos. Cómo se regulan las emociones tiene relación con un conjunto de factores, la capacidad de ser consiente de lo que se está sintiendo, de ponerle

nombre y de expresarlo son puntos básicos para ello; ya que permitirán que las personas accedan a la contención y elaboración, ya sea con otro o por medio de elementos simbólicos.

Generalmente las emociones tienen una pauta de desarrollo que incluye un comienzo, un punto medio o desarrollo y un final; poder ser conscientes de estas etapas, vivenciarlas y expresarlas ayudará a que las personas tengan un mayor control de sus emociones, pudiendo fluir en ellas sin requerir de reprimirlas o disociarlas.

El arte y el juego son medios privilegiados para la expresión emocional, ya que permiten el surgimiento de un espacio transicional que vuelve la exploración segura, al ser un "como si" que permite que en la creación o fantasía todo sea posible. (Winnicott, 1971). Limitando o al menos reduciendo el juicio, generando sensaciones placenteras e incrementado la capacidad de enfrentar estresores ambientales.

Así mismo, pone al participante en un lugar de protagonista activo, al ser el que tiene el control sobre su proceso creativo y la obra que desarrolla favoreciendo con ello el empoderamiento, el sentido de identidad personal, y la autonomía.

Por otra parte, las artes plásticas, por su materialidad, tienen la gran potencialidad de que los mismos materiales con que se crea se convierten en un contenedor de la emoción, así la hoja, la masa, la caja etc., sostendrán todo aquello que el participante quiera vaciar en ellos sin que puedan ser dañados.

Al hablar de arte, es importante considerar no solo aquello que el participante crea, sino también lo que como facilitadores podemos aportar para nutrir su mundo emocional o favorecer la conexión. En este sentido, la literatura puede constituirse en un vehículo privilegiado

de conexión emocional, en forma tal que una lectura en voz alta puede favorecer un estado de calma que ayude a que el otro se sienta lo suficientemente seguro para abrir su mundo emocional.

Considerando lo anteriormente expuesto a continuación se describen algunas actividades que pueden ser realizadas con niños, adolescentes y adultos para favorecen la conexión y expresión emocional.

EJERCICIO 1: MASA DE SAL I

(OAKLANDER, V., 2001)

Para hacer la masa se necesita :

- 2 medidas de harina (pueden ser dos tazas)
- 1 de sal (puede ser una taza)
- agua que se añade progresivamente según la masa la requiera hasta lograr un textura homogénea y no pegote.

Se invita a la persona a crear la masa, para ello primero se le pide que por un minuto ponga atención a su respiración, a las sensaciones de su cuerpo, y comience a amasar. Luego que preste atención a las emociones que está sintiendo (o la

emoción si es que se ve solo una más claramente), y que imagine que a medida que va usando sus manos para formar la masa esta se va cargando de esas emociones. (Idealmente el ejercicio se hace en silencio, solo con la guía del facilitador).

Una vez que la masa ya está formada, se le pide al participante que si le resulta cómodo cierre los ojos (si no le es cómodo puede hacer igual el ejercicio con los ojos abiertos), y que comience a explorar las sensaciones de la masa en sus manos y dedos, notando como se vuelven más sensibles a la masa y puede sentirla mejor.

(Si de vez en cuando el participante necesita abrir los ojos, está bien). Para ello el facilitador lo va guiando de la siguiente forma:

Le pide que por un momento se quede con las manos sobre tu trozo de masa, solo sintiéndola, y que desde ahí tome aire bien profundo por la nariz y lo bote lentamente.

Fijándose en como el aire entra y sale de la nariz. En como entra mas frío y sale más caliente.

¿Qué partes de la nariz toca.?

Ahora siente el trozo de masa, ¿cómo es ahora?, ¿es suave? ¿áspero? ¿duro? ¿blando? ¿frío? ¿tibio? ¿húmedo? ¿seco?... Tómalo y sujétalo, ¿es liviano? ¿pesado?

Bájalo y pellízcalo, usa las dos manos, pínchalo lentamente...

Ahora más rápido, dale pellizcos grandes y chicos, hazlo durante un rato.

Aprieta tu masa, ahora alísala. Usa los dedos gordos, los otros dedos, las palmas, la parte de

atrás de las manos.

Después de alisarla pálpala...

Has una pelota con ella... pellízcala... prueba también con la otra mano... Pégale... toca la parte suave que hiciste después de pegarle. Apelotónala, rómpela, saca pedazos grandes y chicos... Júntala, tómala y tírala, si necesitas mirar, hazlo.

Envuélvela alrededor de una mano o de un dedo. Ahora toma un pedazo, amásalo entre las palmas y has una bolita. Siente esa bolita...

Ahora vuelve a amasarlo todo y pon las dos manos sobre tu trozo de masa. Observa tu cuerpo ¿qué sensaciones tienes? ¿Qué ha pasado con la emoción/es con que cargaste la masa al principio?

Una vez terminado el ejercicio se puede desarrollar un diálogo sobre la experiencia con el participante y cómo lo relaciona con su emocionalidad. Pero también puede ser solo la experiencia sin necesidad de mayor análisis.

EJERCICIO 2: MASA DE SAL 2

(OAKLANDER, V., 2001)

Una vez que la masa esta creada el facilitador guía al participante de la siguiente forma:

Siéntate por un momento con las manos sobre tu trozo de masa y cierra los ojos Toma aire bien profundo por la nariz y bótalo lentamente.

Fíjate en cómo el aire entra y sale de la nariz. En como entra más frío y sale mas caliente.

Que partes de la nariz toca.

Palpa la masa con las dos manos durante un rato...

Ahora, manteniendo los ojos cerrados o no mirando la masa, comienza a hacer algo con

ella... Deja que tus dedos se muevan...

Fíjate el camino que la masa quiere tomar y síguela... Haz una forma, una figura...

Si tienes algo en mente que quieres hacer, hazlo sin abrir los ojos y ve que pasa. O simplemente mueve la masa de allá para acá.

Déjate sorprender.

Tendrás solo unos minutos para hacerlo.

Cuando hayas terminado, abre los ojos y mira lo que has hecho. Puedes añadirle algunos retoques pero no lo cambies.

Míralo, desde distintos lados.

Una vez que la figura está creada se invita a un diálogo entre esta y el facilitador. Para ello se parte de la base de que la figura es una proyección de la emocionalidad del participante, y que al conversar con ella podremos juntos (participante y facilitador) conectarnos con nuevos aspectos de ésta. Es fundamental que efectivamente el dialogo se dé con la figura, mirándola, dirigiendo a ella las preguntas, y no al participante, el mantenerse en el juego y la metáfora es lo que ayudara a que emerja más fácilmente el contenido emocional.

Las preguntas deben surgir desde la curiosidad natural, sin un guion predeterminado, sino como si estuviese conociendo a una persona y me interesara mucho saber sobre ella.

Una vez terminado el dialogo con la figura, se puede desarrollar una conversación sobre la experiencia con el participante y cómo lo relaciona con su emocionalidad. Pero también puede ser solo la experiencia sin necesidad de mayor análisis.

EJERCICIO 3: EMOCIONES Y COLOR*

(O'CONNOR, 2014)

Hay diversas técnicas que unen la pintura con la expresión de las emociones, asociando color con emoción (ej. rabia = rojo) y posteriormente pidiendo que se exprese en algún tipo de formato el tamaño que cada emoción ocupa. Es recomendable en la medida de lo posible no trabajar con lápices de colores normales ya que dan poca flexibilidad y son un material de mucho control, idealmente se sugiere utilizar témperas, acuarelas, lápices pastel, pastel seco, tizas, lápices acuarelables; sin embargo es importante

adaptarse al material con que se cuente.

Una posibilidad es trabajarlo en un mapa corporal de emociones, en donde en una silueta prediseñada se pide que la persona ubique en el cuerpo donde siente cada emoción y cuánto espacio del cuerpo ocupa.

Este mismo mapa se puede usar para identificar sensaciones corporales.

*Estas técnicas pueden utilizarse como forma de vaciamiento por cualquier persona, sin requerirse de una formación más especializada, pero no se recomienda realizar una fase de exploración muy profunda, sino únicamente centrarse en la idea de poder vaciar y contener las emociones, y después realizar un diálogo breve.

Otra posibilidad es pedir al participante que defina el porte del soporte (hoja, cartón, papel) que requiere para poner las emociones de un cierto tiempo (día, semana, mes, año, vida), y que en dicho soporte pinte con los colores previamente definidos según el tamaño que cada emoción ha tenido, en forma tal que al mirar después la pintura sea como una especie de cartografía de emociones, que permita que solo con mirarlo el terapeuta pueda hacerse una idea de lo vivido por el paciente.

Algo muy similar puede hacerse con la idea de un mandala, en donde se entregue al paciente un círculo del tamaño que él lo requiera para poner dentro colores y formas las emociones experimentadas en un cierto periodo de tiempo. Aquí es importante explicar el significado de

la palabra mandala, que quiere decir círculo, y representa la unidad, la armonía y lo infinito del universo, siendo capaz de contenerlo todo dentro suyo.

* estas técnicas pueden utilizarse como forma de vaciamiento por cualquier persona, sin requerirse de una formación más especializada, pero no se recomienda realizar

una fase de exploración muy profunda, sino únicamente centrarse en la idea de poder vaciar y contener las emociones, y después realizar un dialogo breve.

Todas estas técnicas requieren de una primera parte guiada por el facilitador, para después un periodo de trabajo personal del participante, en el cual el facilitador sostiene y acompaña con su mirada y presencia, además de poder dar apoyo técnico con los materiales de ser necesario.

*Estas técnicas pueden utilizarse como forma de vaciamiento por cualquier persona, sin requerirse de una formación más especializada, pero no se recomienda realizar una fase de exploración muy profunda, sino únicamente centrarse en la idea de poder vaciar y contener las emociones, y después realizar un dialogo breve.

Una vez terminada la creación, es fundamental dar un espacio para que ambos puedan contemplar lo creado y permitirse conectar con ello, para después construir un dialogo entorno a:

- El proceso de creación ¿cómo se sintió el participante al hacerlo? ¿qué pudo observar el facilitador?
- Reacción ante la obra, ¿qué les pasa a ambos al mirar la obra (sensaciones y emociones)?
- Elementos de la obra que llaman la atención. Aquí el facilitador guía el dialogo para ver cómo interactúan los distintos colores en al obra, cómo se superponen, juntan o distancian, y que hace pensar eso respecto de la emocionalidad del

sujeto. Es un diálogo investigativo, de curiosidad mutua, no una interpretación.

- Contenidos de las emociones, se puede explorar qué eventos, personas, de su vida, día, mes, etc... asocia con cada una de las emociones que puso. Ello se puede hacer por medio de la palabra o interviniendo la obra con dibujos, palabras, recortes etc... o conducir a una nueva creación en donde se explore cada emoción.

Es muy probable que en una sesión no se alcance a realizar todo esto por lo que se puede dar continuidad en otras sesiones.

*Estas técnicas pueden utilizarse como forma de vaciamiento por cualquier persona, sin requerirse de una formación más especializada, pero no se recomienda realizar una fase de exploración muy profunda, sino únicamente centrarse en la idea de poder vaciar y contener las emociones, y después realizar un dialogo breve.

EJERCICIO 4: CUENTOS DE EMOCIONES

Existen muchos cuentos que hablan de emociones, que son un aporte tanto para favorecer el lenguaje y conexión emocional, como para a partir de ellos generar un diálogo con el participante, o para en base a ellos construir una obra creativa similar a lo descrito antes.

Algunos de estos cuentos son:

El Monstruo de Colores

Autora: Anna Llenas.

Editorial: Flamboyant

El Pájaro del Alma

Autor: Mijal Snunit.

Editorial: Fondo de Cultura Económica

¿Como Te Sientes?

Autor: Anthony Browne.

Editorial : Kalandraka

El Árbol Rojo

Autor: Shaun Tan.

Editorial: Barbara Fiore

EJERCICIO 5: EMOTICONES

Una forma de expresión fácil y muchas veces amable por ser muy utilizada en la vida cotidiana es el uso de emoticones, para esto se sugieren 3 posibles opciones pensando en las intervenciones online, si bien seguramente la creatividad de facilitadores y participantes encontraran más.

Una opción es pedir al participante que reúna una selección de emoticones impresos, o en stickers, con los cuales en la sesión pueda crear un obra. Otra es que el facilitador reúna en su computador muchos emoticones, y los ponga en una presentación de powerpoint o un documento pdf

que pueda ser compartido con el participante y se pueda intervenir en conjunto (utilizando por ejemplo, la posibilidad de anotar de zoom u otra plataforma virtual que se esté utilizando).

Una tercera opción es juntos crear emoticones que reflejen las diversas emociones de la persona en ese momento frente a esa situación, para lo cual se puede utilizar la pizarra de zoom en donde dibujen, estos nuevos emoticones que se pueden guardar para volver a utilizarlos en otro momento y así ir generando un vocabulario emocional propio de ambos.

EJERCICIO 6: CUERPO Y EMOCIÓN

Esta actividad busca dar espacio para el correlato físico de las emociones, tomando las herramientas de observación de las sensaciones corporales expuestas en la primera parte de este texto.

Así lo que se propone al participante es tomar alguna emoción que surja espontáneamente en la sesión y detenerse a observar no el contenido cognitivo de ésta, sino cómo se expresa en el cuerpo.

Por ejemplo, si comenta estar triste, pedirle que vaya a observar su cuerpo y se fije en cómo se

siente esa tristeza en él. Si identifica un nudo en la garganta pedirle que intente quedarse un rato sólo observando y percibiendo ese nudo y ver qué va pasando. Desde ahí, seguir la observación tal como se veía en las actividades de observación corporal ya descritas.

Lo más probable es que al ir observando la sensación corporal de la emoción esta inicialmente tienda a una descarga (por ejemplo, llorar) y progresivamente se vaya regulando, volviéndose menos intensa y apareciendo sensaciones de más calma.

En caso de que se observe que la persona en vez de comenzar a calmarse, tiende a sobre-activarse, es importante utilizar algún recurso (ver siguiente apartado de recursos) para ayudarlo a volver a una zona de mayor regulación.

Durante la observación de las sensaciones corporales de la emoción se puede pedir al participante que asocie esa sensación con un color y/o forma. Lo cual se puede retomar después de terminada la observación para ser llevado a una creación artística que permita seguir explorando y profundizando la emoción.



ALGUNAS IDEAS PARA TRABAJAR EN GRUPO

Probablemente muchas de las intervenciones que se requiera hacer no sean individuales, sino grupales, ya sea para acompañar niños en los colegios, o personas de diversas edades en centros de salud, oficinas, universidades etc...

Para ello pueden ser útiles todas las actividades que se describen en esta guía, sin embargo, es relevante considerar algunos elementos que se deben tener en cuenta al momento de trabajar con grupos desde esta perspectiva:

- Dado que la observación del cuerpo de los participantes es muy importante en este modelo de intervención, es fundamental contar con más de un facilitador en el grupo, siendo lo mínimo posible al menos 2 por cada 10 personas.
- Es muy relevante que los facilitadores estén atentos a evaluar signos de shock.
- Comenzar el trabajo inicialmente en círculo para que todos puedan verse, favoreciendo la conexión social.



ALGUNAS IDEAS PARA TRABAJAR EN GRUPO

- El facilitador debe asegurarse de que todos/as se sientan seguros/as y cómodos/as.
- Para ello es fundamental no generar una sensación de competencia.
- Invitar a explorar las sensaciones, señalando que pueden ser raras y validándolas todas. Aquí es útil describir las sensaciones que pueden aparecer ligadas a la activación y a la descarga.
- Tener visible información que preste lenguaje (termómetros, listas de emociones, de sensaciones etc.).
- Hacer pausas para que favorecer el reporte. Si son muchas personas las que participan en el grupo puede hacerse con preguntas a mano alzada.
- Estar alerta a las personas que puedan necesitar apoyo más directo, y contar con facilitadores disponibles para acompañarlas individualmente de ser necesario.
- Mantener contacto con todos/as los/as participantes, tanto acercándose, hablándoles, observándolos etc...

TE INVITAMOS A PENSAR COMO PODRÍAS

hacer una intervención en base a todo lo que has leído. Para ello te proponemos algunas preguntas a reflexionar que podrían ayudarte.

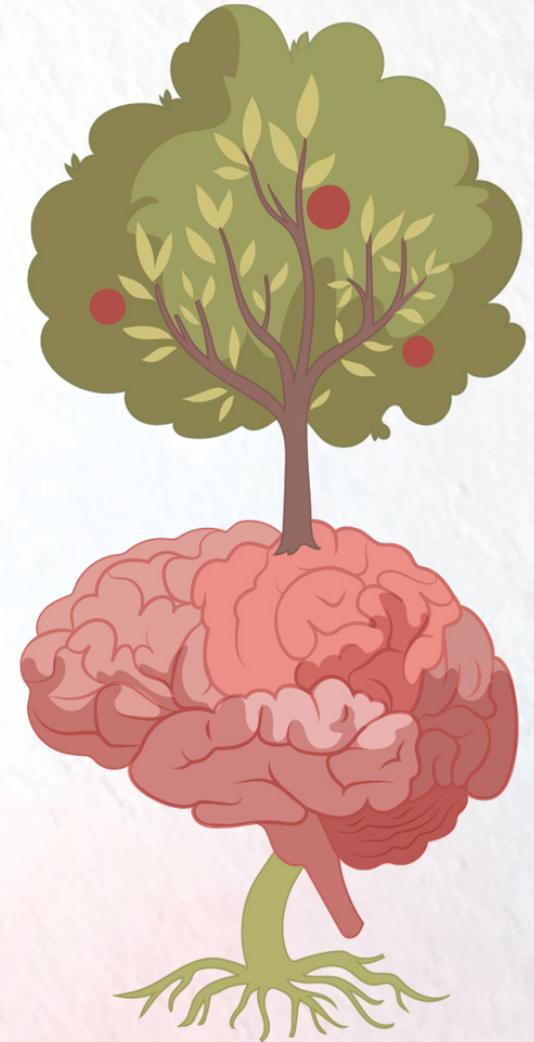
Creemos que es importante que no sólo tengas en cuenta lo que dice tu cerebro humano (el que habla con palabras), sino que también estés atento a cómo se va manifestando tu sistema nervioso autónomo frente a cada pregunta:

¿Qué sensaciones aparecen?

Hacia donde se mueve: ¿se activa simpáticamente, se conecta vagalmente o se desconecta y colapsa en el vago dorsal?

Para abordar todas las preguntas, te pedimos que escojas una persona con quien harías una intervención desde este modelo.

Es importante que tomes notas de lo que vas descubriendo, para eso te dejamos una hoja de registro al final de la bitácora.



AYUDA PARA PLANIFICAR UNA INTERVENCIÓN

PREGUNTA 1

Piensa en esta persona, tráela a tu memoria, recuerda la última vez que te encontraste con él/ella, y desde ahí detente a observar tu cuerpo y tu sistema nervioso autónomo.

¿Qué sensaciones aparecen?

Pensando en el mapeo del sistema nervioso que hiciste en la bitacora 3 hacia donde percibes que tu sistema se mueve:

¿Se activa simpáticamente, moviéndose hacia la lucha o huida?

¿Se conecta vagalmente, sintiéndote seguro/a y en relación con otros/as?

¿Se desconecta vago dorsalmente, llevándote a la inmovilización y la sensación de no conectar contigo ni con otros?



AYUDA PARA PLANIFICAR UNA INTERVENCIÓN

PREGUNTA 2

Desde esta conciencia de tu neurocepción y del estado de tu sistema nervioso, revisa que puedes ver esa persona y de la relación con él/ella al observarlo desde una perspectiva polivagal.

- ¿Cómo ves sus señales de seguridad o inseguridad?
- ¿Cómo percibes su capacidad de conectarse contigo?
- ¿Le es posible acceder a la correulación? ¿Qué lo ayuda?
- ¿Qué se lo dificulta?
- ¿Cuanta conciencia tiene de su cuerpo?
- ¿Cuál es el tamaño de su ventana de tolerancia?



AYUDA PARA PLANIFICAR UNA INTERVENCIÓN

PREGUNTA 3

Considerando todo lo anterior:

¿Por qué me gustaría trabajar con él/ella desde la perspectiva polivagal?

¿Qué creo que le aportaría a él/ella?

¿Qué objetivo quisiera lograr?



AYUDA PARA PLANIFICAR UNA INTERVENCIÓN

PREGUNTA 4

¿Cuáles de las herramientas y conceptos que hemos visto hasta ahora crees que te serían más útiles?

Organiza con ellos una breve planificación de como las aplicarías.



AYUDA PARA PLANIFICAR UNA INTERVENCIÓN

PREGUNTA 5

Después de haber revisado todo esto, pensando nuevamente en esta persona, imagínate realizando lo que planificaste en la pregunta anterior, y observa tu cuerpo y tu sistema nervioso.

¿Qué sensaciones aparecen?

Hacia donde se mueve: ¿se activa simpáticamente, se conecta vagalmente o se desconecta y colapsa en el vago dorsal?

¿Te mueves hacia la seguridad o la inseguridad?

¿Aparecen dudas? ¿Temores? Si es así ¿cuáles?

¿Puedes ver en ti recursos? ¿Espacios de seguridad? ¿cuáles ?



REFERENCIAS

- Damasio, A. (2000) The feeling of what happens. Mariner Books.
- Dana, D. (2018) La teoría polivagal en terapia: Cómo unirse al ritmo de la regulación Editorial Eleftheria.
- Habinger, C. & Sebastian, S. (2019) Tu cerebro es genial. Editorial Amanuta.
- Hanson, H. Somatic Experiencing Barcelona. <https://www.somaticbarcelona.com/ejercicios-para-curar-el-trauma-de-peter-levine-ilustrados-por-heidi-hanson-parte-1/>
- Kline, M. (2019). El Trauma Visto Por Los Niños. Taller [Diapositivas].
- Levine, P. & Frederick, A. (1999) Curar el trauma. Editorial Urano.
- Levine, P. & Kline M. (2016) El trauma visto por los niños: Despertar el milagro cotidiano de la curación desde la infancia hasta la adolescencia. Editorial Eleftheria.
- Levine, P. & Kline M. (2017) Tus hijos a prueba de traumas: Una guía para padres para infundir confianza, alegría y resiliencia. Editorial Eleftheria.
- Levine, P., & Hanson, H; (2020) Ejercicios para curar el Trauma de Peter Levine ilustrados por Heidi Moraga, R. (2019) La regulación emocional (Spanish Edition) . El Hilo Ediciones.

REFERENCIAS

- Nadeau, M. (2012). Juegos de relajación. Editorial Octaedro.
- O'Connor, K. J. (2014). Manual de terapia de juego. Recuperado de <https://www.amazon.com>
- Oaklander, V. (2001). Ventanas a Nuestros Niños: Terapia Gestaltica para niños y adolescentes. Editorial Cuatro Vientos.
- Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2009). El trauma y el cuerpo (2.a ed.). Bilbao, España: Desclée De Brouwer.
- Porges, S. (2018) Guía de bolsillo de la teoría polivagal: El poder transformador de sentirse seguro. Editorial Eleftheria.
- Porges, S. & Dana, D. (2020) Aplicaciones clínicas de la teoría polivagal: El nacimiento de las terapias influenciadas por la teoría polivagal. Editorial Eleftheria.
- Rothschild, B.(2016). El cuerpo recuerda: La psicofisiología del trauma y el tratamiento del trauma Editorial Eleftheria.
- Somatic Experiencing Trauma Institute (2015) Taller de formación intermedio.
- Somatic Experiencing Trauma Institute (2020) Taller de formación inicial.
- Winnicott, D.W. (1971). Realidad y Juego. Editorial Gedisa.

ACOMPañANDO UNA CRISIS:

GUÍA DE HERRAMIENTAS PRÁCTICAS
EN TIEMPOS DIFÍCILES