



# ***Seminario***

# ***El cuerpo como testigo: trauma y resiliencia***

**Mg. Romina Prieto Gómez**

**“El cuerpo es la costa en el océano del ser”  
(Proverbio Sufi, anónimo)**




**Les invito a estar presentes, presentes en el  
cuerpo...**

# *¿Por qué los seres humanos se traumatizan y los animales no?*



## VEAMOS:

- Los animales salvajes poseen una “inmunidad” natural al trauma, que es severamente minada en condiciones de confinamiento.
- Los humanos responden a la amenaza de manera similar a los animales confinados en laboratorio.
- La naturaleza ha provisto a todos los animales, incluidos los humanos, de un sistema nervioso capaz de restaurar el equilibrio.



“Cuando esta función autorreguladora es bloqueada o perturbada, los síntomas de trauma se desarrollan como una manera de contener la excitación o activación no descargada”. (Peter Levine).

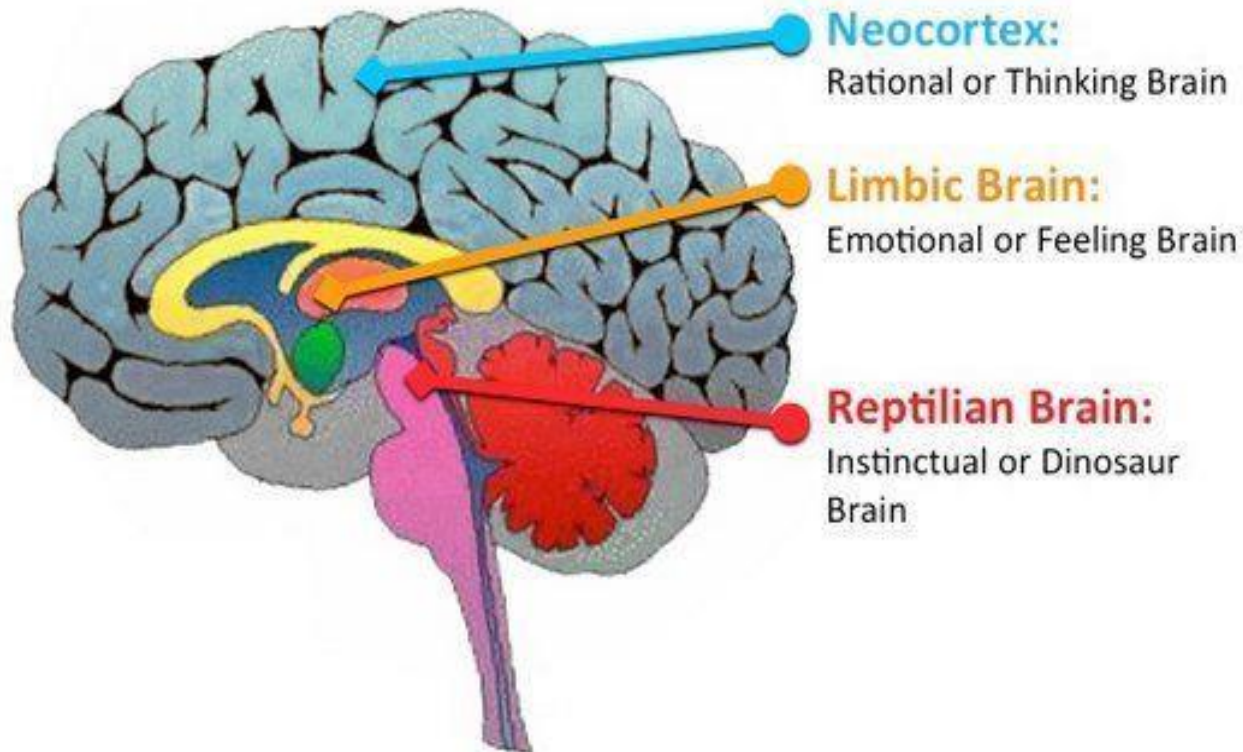
**VIDEO:**

**"Discharging"  
survival activation**

## ENTONCES:

Aunque los seres humanos poseen mecanismos regulatorios prácticamente idénticos a los de los animales, estos sistemas son frecuentemente anulados por la inhibición de la corteza cerebral (a través de la mente racional).

# Cerebro Triuno: Paul MacLean



**Neocortex:**  
Rational or Thinking Brain

**Cerebro humano o neocortex: (racional).**

**Limbic Brain:**  
Emotional or Feeling Brain

**Cerebro límbico: (emocional).**

**Reptilian Brain:**  
Instinctual or Dinosaur  
Brain

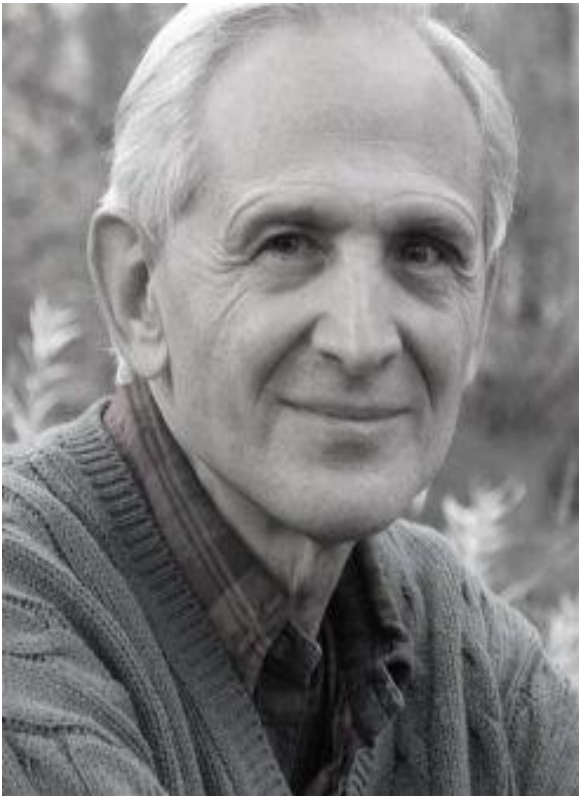
**Cerebro reptil: (instintivo, regula las respuestas de defensa de (HUIDA/LUCHA)).**



# PETER LEVINE CREADOR DE EXPERIENCIA SOMÁTICA:

Somatic Experiencing, enfoque basado en la conciencia corporal para curar el trauma.

---



*“El trauma se origina como una respuesta del sistema nervioso y no se origina en un evento, el trauma está en el sistema nervioso, no en el evento”.*

*“El trauma no es una enfermedad, sino más bien una experiencia humana enraizada en los instintos de supervivencia”.*

# HUIDA – LUCHA



# ¿Por qué nos traumatizamos?



*“El trauma ocurre cuando el organismo es forzado más allá de su capacidad adaptativa para regular estados de excitación.*

**El trauma es “una ruptura en la barrera protectora ante la (sobre) estimulación que origina un sentimiento abrumador de impotencia” (Freud). Para ES esta definición se relaciona esto a una pérdida de resiliencia en el sistema nervioso.**



**Un estudio realizado por David Levy del Hospital de Nueva York en 1946, demostró que las respuestas de los niños a la hospitalización son similares, e igualmente graves, a la experiencia de los veteranos que sufren de fatiga de combate.**

**Hoy hablamos de distintas categorías de trauma**



*“El trauma es un chaleco de fuerza interno creado cuando un momento devastador queda congelado en el tiempo.*

*El trauma ahoga el desarrollo del ser e inhibe nuestros intentos de avanzar en la vida. Nos desconecta de nosotros mismos, de los demás, de la naturaleza y de nuestro espíritu”.*

## EL CUERPO

**“Los recuerdos traumáticos persisten principalmente como recuerdos implícitos somáticos y de comportamiento, y secundariamente como narraciones vagas, generalizadas, fragmentadas, incompletas y desorganizadas ... Estos recuerdos cambian cuando las personas se recuperan del estrés postraumático.”**

**B. van der Kolk, 2007**



# Los posibles caminos:

**La formación de síntomas es una adaptación no consciente destinada a evitar que el organismo siga genéricamente sobrecargado.**

# ¿Qué es un recurso?

**Los recursos son experiencias que nosotros recordamos que fueron positivas, contactos con personas y/o animales, con la naturaleza, cosas imaginarias también.**

**Al trabajar desde el cuerpo no es necesario utilizar la verbalización, el detalle de los eventos traumáticos. Los recursos con cosas absolutamente individuales.**



# LA SENSOPERCEPCIÓN:

Al centrar la atención en la sensación corporal, los individuos son capaces de acceder a estos patrones de acción fisiológica restaurativos. Esto permite que las energías de supervivencia altamente activadas sean neutralizadas poco a poco y de forma segura. La activación que no está regulada y previamente ha sido “bloqueada” en el sistema neuromuscular y en el sistema nervioso central puede ser liberada y concluida, previniendo y resolviendo así los síntomas traumáticos.

**Esa posibilidad de comenzar a percibir cuales son las “sensaciones físicas” que están presentes en nuestra experiencia, es una primera forma- manera que tenemos de entrar en contacto con el principio que está funcionando – operando en relación a esas cuestiones traumáticas en relación a las experiencias de nuestra vida.**



**A lo largo de la vida, llevamos en nuestro interior multitud de personas (los que apoyaron nuestra regulación, los que activaron nuestro sistema de defensa simpático, los que nos aterrorizaron).**

**La humanidad es poder sostener a todos estos personajes desde un lugar de conexión y compasión, sin juicio...**

# Abordaje cuerpo mente:

---

- Las **observaciones clínicas, la neurociencia y el comportamiento de los animales** nos permitir aprender como se comporta el sistema nervioso ante el trauma, lo **psicológico** también es **fisiológico y comportamental**.
- La respuesta del **sistema nervioso** ante un evento aterrador depende del estado fisiológico de la persona.
- La **seguridad** del sistema nervioso es la clave del cambio de respuesta de éste y la liberación de la energía atrapada. Recursos.

# RESILIENCIA:

---

- La resiliencia es el fenómeno que explica cómo una persona que ha vivenciado experiencias potencialmente traumáticas logra desarrollarse, y llevar una vida social y psíquicamente saludable.
- La **Resiliencia** no es una habilidad que construimos para protegernos del **Trauma**, sino más bien la **Resiliencia** se construye en la medida que somos capaces de tener recursos para lidiar con lo inevitable y atravesarlo.

# Estudio cualitativo: Conciencia Corporal – Colombia 2019

---

La conciencia corporal es un proceso emergente, interactivo y dinámico, que involucra el autoconocimiento y la autorregulación a través de la conexión cuerpo-mente, esta sucede mediante la atención de procesos corporales profundos y movimientos o posturas voluntarias.

# Estudio cualitativo: Conciencia Corporal – Colombia 2019 Resultados

---

- Los participantes mostraron mayor interés por las técnicas de respiración estimulantes y describieron una mejora en la relación con sí mismos, además de concebir la conciencia corporal como una alternativa efectiva en el proceso de gestión de sus emociones y de toma de decisiones en situaciones percibidas como adversas.
- Se encontró que para que esta alternativa sea más eficiente, los ejercicios psico-corporales deben practicarse con mayor frecuencia.
- Finalmente se observó una relación entre la conciencia corporal y las dimensiones de la resiliencia; satisfacción, autonomía, afectividad e identidad expresándose con mayor claridad en la primera dimensión y menos en la última mencionada.

# ¿QUÉ NOS PROPORCIONA UNA APROXIMACION AL TRAUMA DE LO CORPORAL?

---

- Lo **corporal / el cuerpo**: es una vía de acceso, al menos de observación, de curiosidad para el los terapeutas para poder generar:
- El objetivo es la **Regulación** sistema nervioso para luego resolver la memoria traumática.
- Concepto de **Co-Regulación**
- Mayor **Presencia...**
- **No es necesario** un relato completo de la experiencia vivida
- **Prevenir** la cronicidad de las huellas del Trauma



# En síntesis:

---

- El **Trauma** se produce cuando una experiencia desagradable y abrumadora **sobrepasa nuestros límites y capacidad de adaptación**, produce una ruptura en la barrera protectora y una sobrecarga del sistema nervioso.
- Para poder acceder a memorias traumáticas, el trabajo desde **senso-percepción** es una vía de acceso para aquello que está inscrita en el cuerpo.

# Para Finalizar...

---

**“Los dones nacen de nuestras heridas, no de nuestras fortalezas”**

¿Sabías que hay un curso que aborda en profundidad la temática que se hablará en el seminario?



ESCUELA EN SALUD MENTAL  
ADULTOS

## El trauma y su abordaje desde las terapias de tercera generación: Terapia somática, enfoque cuerpo/mente



### INFORMACIÓN DEL PROGRAMA

**Fechas:** 08 y 10 de octubre

**Modalidad:** Online

**Duración:** 08 horas certificadas.

**Certificado:** Emitido por Adipa y acreditado por SENCE

**Dirigido a:** Profesionales de la Salud Mental tales como Psicólogos, Psiquiatras y Trabajadores sociales, a su vez, estudiantes de último año de las carreras antes mencionadas.

¡Revisa el programa completo!

