



NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de Promoción y Prevención

**PROGRAMA SOBRE LOS MECANISMOS DE
AFRONTAMIENTO FUNCIONAL ANTE EL ESTRÉS
POSTRAUMÁTICO**

**“TRANSFORMA EL MIEDO Y EL DOLOR HACIA UN CAMINO
DE CRECIMIENTO PERSONAL”**

Guía del facilitador



MICROCICLOS

2

ACEPTANDO E INTEGRANDO MI EXPERIENCIA

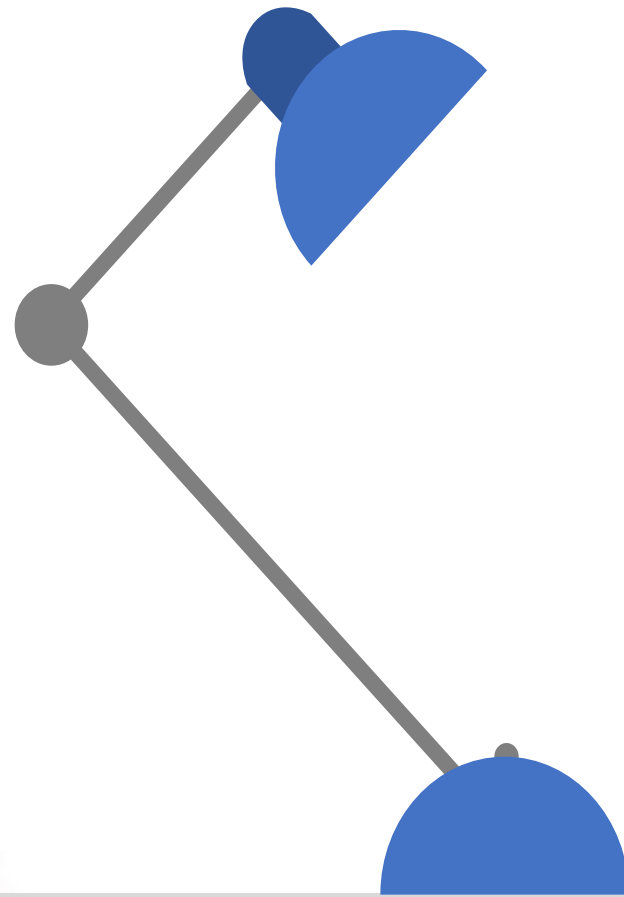


OBJETIVO

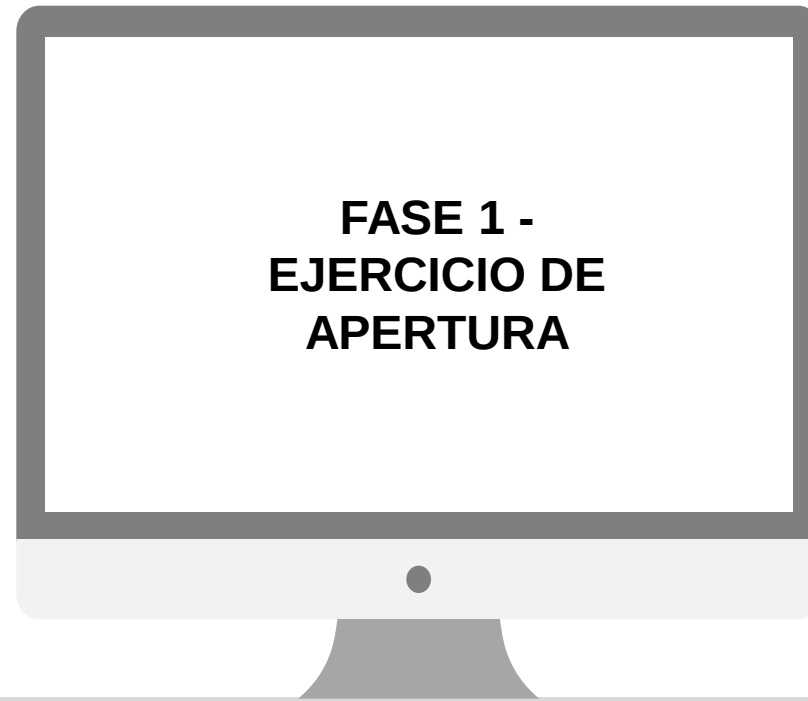
Hoy se abrirá un espacio para liberar bloqueos psicológicos y emocionales mediante la aceptación y la resignificación narrativa de lo sucedido.

Además, se fomentará el auto empoderamiento.





**FASE 1 -
EJERCICIO DE
APERTURA**



“SINCRONICEMOS NUESTRO RITMO”



NUESTROS ACUERDOS PARA EL PROCESO



ACUERDOS SUGERIDOS

+POSITIVAMENTE MÁS+

A

Confidencialidad

Todo lo compartido en este espacio es confidencial. Es fundamental respetar la privacidad de los demás y mantener la confianza dentro del grupo.

B

Respeto

Escuchemos de manera activa y sin interrupciones cuando alguien comparta su experiencia. Evitemos juzgar o criticar las vivencias de los demás.

C

Empatía

Brindemos comprensión y apoyo mutuo, reconociendo que cada persona atraviesa su propio proceso de sanación.

D

Uso del tiempo

Respetemos el tiempo asignado para cada actividad y para la participación de cada persona, de modo que podamos aprovechar al máximo la sesión.

**FASE 2 -
IDENTIFICO LA
NARRATIVA DE LO
SUCEDIDO**



Cuida tus pensamientos, porque se
convertirán en tus palabras. Cuida tus
palabras, porque se convertirán en tus
actos. Cuida tus actos, porque convertirán
en tus hábitos. Cuida tus hábitos, porque se
convertirán en tu destino.

— Mahatma Gandhi —

GUIÓN DE VIDA

Nuestra historia influye en la manera en que interpretamos y afrontamos lo que nos sucede.



¿Qué tan consciente es de sus programaciones y qué le gustaría cambiar?

EL CEREBRO TIENE 12.000.000 DE NEURONAS, ES UNA GRABADORA DE ALTA FIDELIDAD



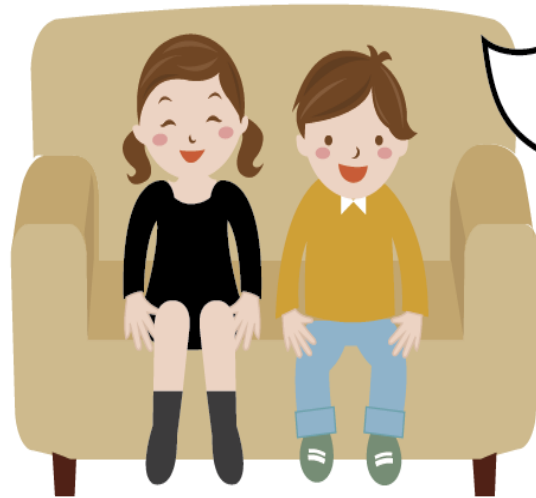
GUION DE VIDA



GUIÓN DE VIDA SEGÚN EL ANÁLISIS TRANSACCIONAL



NIÑO



En mis decisiones influyen las emociones, deseos, e intuiciones que tengo, a veces presento temor a la crítica y necesidad de la aprobación de una figura de autoridad, en ocasiones puedo tender a evitar situaciones que me impliquen displacer o asumir responsabilidades.



PADRE



Tengo la Necesidad de proteger y conservar criterios, asumo una posición crítica frente a las situaciones, tiendo a generar límites y a conservar la autoridad, a veces puedo pensar que el otro no está preparado para asumir ciertas responsabilidades.



ADULTO



Mis decisiones están mediadas en el análisis de información verificable y lógica, planteando y ejecutando opciones posibles y reales a seguir. Confío en mi criterio en el momento en el que tengo que correr riesgos.



GRABACIONES DIRECTAS E INDIRECTAS



¿CÓMO INTERPRETAMOS LA EXPERIENCIA?

Experiencia	Pensamientos	Emociones	Actitudes y acciones	Resultados

CUENTO - LA VASIJA AGRIETADA

Había una vez un viejo campesino que cada día recorría largos kilómetros para recoger agua de la fuente más cercana y llevarla a sus seres queridos. Para ello, cargaba sobre sus hombros dos vasijas, apoyadas en un palo.

Las vasijas, al igual que él, no eran inmunes al paso del tiempo y, con los años, habían envejecido y se habían deteriorado.

Una de ellas, más castigada por los constantes viajes, había desarrollado grietas que le hacían perder cada vez más agua en el trayecto. Un día, la vasija agrietada le dijo al hombre:

— No sé si te has dado cuenta, pero hace tiempo que tengo grietas y ya no sirvo de mucho... Mientras la otra vasija recorre largos kilómetros llevando toda el agua que le viertes, yo pierdo más de la mitad en el camino. Creo que lo mejor para ti sería reemplazarme por una nueva que pueda cumplir la tarea como mereces.

El hombre se detuvo, dejó con cuidado las vasijas en el suelo y le dijo a la vasija agrietada:

— ¿Te has dado cuenta de lo que ha sucedido desde que comenzaste a agrietarte hasta el día de hoy?
¿Has observado el camino que recorreremos juntos cada día?

La vasija se quedó pensativa por un momento y, con resignación, respondió:— No, solo sé que no sirvo para nada, pues no soy capaz de cumplir la única función que se supone debo realizar. De verdad, creo que deberías reemplazarme por otra.

El hombre la miró fijamente y, con una sonrisa, le dijo:

— Escucha atentamente, vieja amiga. Desde que comenzaste a agrietarte por el lado derecho de mi hombro, sembré semillas a lo largo de nuestro camino. Gracias al agua que derramas cada día, esas semillas han crecido y florecido, alegrando mi trayecto con sus colores y aromas. Pero no solo eso, también han dado frutos, proporcionando alimento a mí y a muchas otras familias.

¿Y sabes a qué se debe todo esto? A ti. Gracias a cada gota de agua que has derramado en el camino. Debes estar orgullosa de lo que eres.

**“EL MUNDO NOS ROMPE A TODOS. Y LUEGO, ALGUNOS
SE HACEN MÁS FUERTES EN LAS PARTES ROTAS”**

Ernest Hemingway

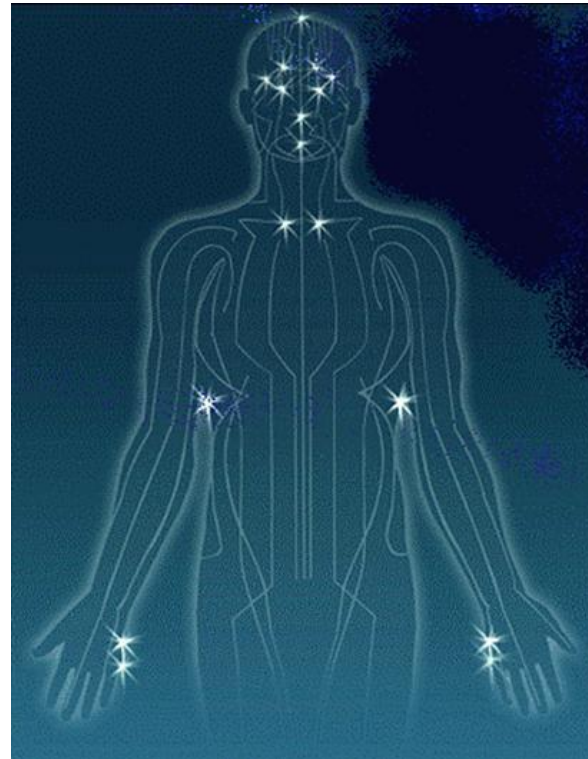


**FASE 3 -
ACEPTACIÓN Y
APLICACIÓN
TÉCNICA EFT**

La aceptación es fundamental para superar las experiencias que vivimos,
ya que la resistencia solo genera dolor y sufrimiento.

Hay situaciones que escapan de nuestro control y, ante ellas, lo único que
podemos hacer es enfocarnos en cómo respondemos y en la manera en
que fluimos con lo que sucede.

Existe una técnica de psicología energética que nos ayuda a aceptar y liberar las emociones mediante movimientos de tapping.



TÉCNICA EFT

La Técnica de Liberación Emocional (EFT, por sus siglas en inglés: Emotional Freedom Techniques) es una terapia alternativa que integra principios de acupuntura, psicología energética y terapia cognitivo-conductual.

También se la conoce como tapping, ya que consiste en golpear suavemente con las yemas de los dedos ciertos puntos del cuerpo, llamados puntos meridianos, mientras se mantiene el enfoque en pensamientos, emociones o problemas específicos.

¿PARA QUÉ SIRVE EL EFT?

La Técnica de Liberación Emocional (EFT) se utiliza para abordar una amplia variedad de problemas emocionales y físicos, entre ellos:

- **Ansiedad y estrés:** EFT ayuda a reducir estos sentimientos al calmar el sistema nervioso y promover un estado de relajación.
- **Trauma y TEPT:** Es frecuentemente empleada para tratar síntomas de estrés postraumático y procesar recuerdos traumáticos de manera más saludable.
- **Dolor físico:** Algunos estudios sugieren que EFT puede contribuir a aliviar el dolor físico asociado con el estrés y las emociones reprimidas.

¿PARA QUÉ SIRVE EL EFT?

- **Miedos y fobias:** Puede ser útil para reducir fobias específicas, como el miedo a volar, a las alturas o a los insectos.
- **Problemas de autoestima:** Contribuye a desafiar y modificar creencias limitantes sobre la propia valía, promoviendo una mayor autoaceptación.
- **Adicciones:** Algunas personas emplean EFT como un apoyo en el tratamiento de adicciones, facilitando el manejo de los impulsos y las emociones asociadas.

BENEFICIOS DEL EFT

- **No invasivo:** No requiere el uso de medicamentos ni procedimientos invasivos.
- **Autonomía:** Permite a los practicantes aprender la técnica de tapping y aplicarla de manera autónoma en cualquier momento.
- **Rápido y eficaz:** Muchas personas experimentan una reducción rápida del malestar emocional.
- **Holístico:** Considera tanto los aspectos emocionales como los físicos de los problemas.

¿CÓMO FUNCIONA EL EFT?

- **Identificación del problema:** El primer paso consiste en reconocer un problema específico que se desea abordar, como una emoción negativa, un recuerdo traumático, un dolor físico o una creencia limitante.
- **Evaluación de la intensidad:** El practicante mide la intensidad del problema en una escala del 0 al 10, donde 0 indica la ausencia de malestar y 10 representa el nivel más alto. Esta evaluación permite hacer un seguimiento del progreso durante la sesión.
- **Configuración:** A continuación, se formula una frase de configuración que reconoce el problema y reafirma la autoaceptación. Por ejemplo: "Aunque tengo este miedo, me acepto completa y profundamente".

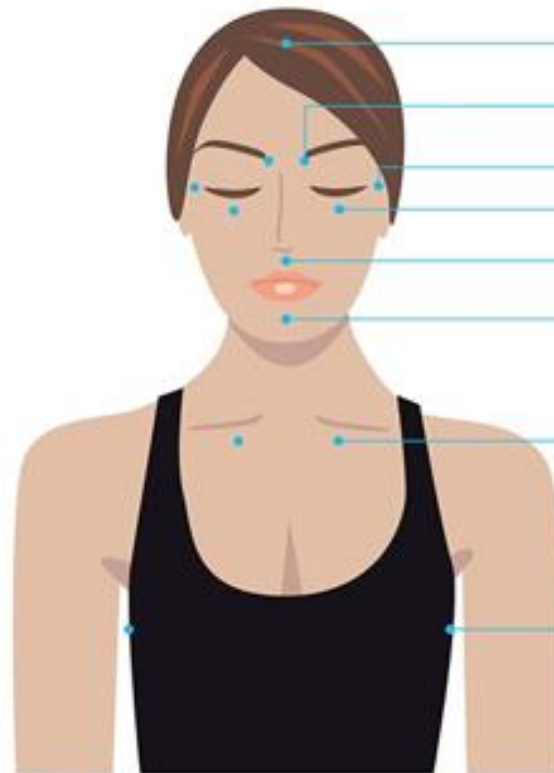
¿CÓMO FUNCIONA EL EFT?

- **Tapping (golpeteo):** Se aplica un suave golpeteo con las yemas de los dedos en una serie de puntos meridianos del cuerpo, que incluyen la parte superior de la cabeza, las cejas, los lados de los ojos, debajo de la nariz, la barbilla, la clavícula y debajo de los brazos. Durante el proceso, se repite la frase de configuración o se mantiene el enfoque en el problema.
- **Reevaluación:** Tras varias rondas de tapping, se vuelve a medir la intensidad del problema. Si esta ha disminuido, se puede continuar hasta que el malestar se reduzca significativamente o desaparezca por completo.

EFT Tapping Points



● KC: karate chop



● TH: top of head

● EB: eyebrow

● SE: side of eye

● UE: under eye

● UN: under nose

● CH: chin

● CB: collarbone

● UA: under arm

VIDEO EXPLICATIVO



<https://youtu.be/gTSU519HPal?si=3cKbr9CTjp1NR-KS>

**FASE 4 -
MOLDEAMIENTO
ENCUBIERTO**

El moldeamiento encubierto es una técnica eficaz para tratar el trastorno de estrés postraumático (TEPT), ya que permite a la persona practicar y mejorar habilidades emocionales y conductuales mentalmente antes de enfrentarse a situaciones desafiantes en la realidad.

A continuación, se presentan algunas razones clave por las cuales esta técnica es útil:

BENEFICIOS DEL MOLDEAMIENTO ENCUBIERTO

- **Reducción de la ansiedad:** Al visualizarse afrontando con éxito situaciones que generan estrés o ansiedad, la persona puede disminuir gradualmente la intensidad emocional asociada, sin la presión de enfrentarse al entorno real.
- **Exposición controlada:** El moldeamiento encubierto permite una exposición progresiva a los recuerdos o estímulos traumáticos dentro de un entorno mental seguro, lo que facilita la habituación y el afrontamiento sin el riesgo de revivir el trauma de manera abrumadora.



BENEFICIOS DEL MOLDEAMIENTO ENCUBIERTO

- **Desarrollo de habilidades de afrontamiento:**

Mediante la visualización repetida, la persona puede ensayar respuestas adecuadas ante situaciones estresantes, lo que refuerza la confianza y la sensación de control sobre sus reacciones emocionales.

- **Cambio de patrones cognitivos:** Esta técnica contribuye a reprogramar patrones de pensamiento negativos o disfuncionales asociados al trauma, favoreciendo una reinterpretación más saludable y constructiva de la experiencia traumática.



BENEFICIOS DEL MOLDEAMIENTO ENCUBIERTO

- **Mejora de la autoeficacia:** Al imaginarse superando desafíos emocionales, la persona fortalece su percepción de autoeficacia, es decir, la confianza en su capacidad para manejar situaciones difíciles, un aspecto fundamental en la recuperación del TEPT.

El moldeamiento encubierto proporciona un método seguro y controlado para abordar el trauma, fortaleciendo la capacidad de afrontamiento y favoreciendo una recuperación emocional más efectiva.



PROGRAMAMOS NUESTRO CEREBRO



MOLDEAMIENTO RECUERDE ESTOS PASOS PARA REALIZARLOS EN CASA

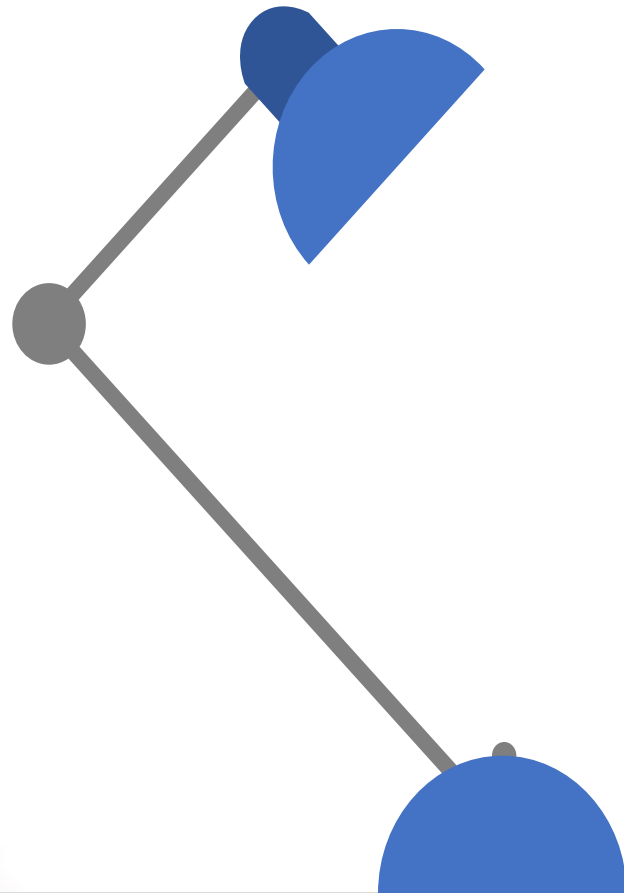
Paso 1:

- **Relajación:** Visualización de un lugar seguro.
- Elección del ancla en el cuerpo y frase de autoafirmación.

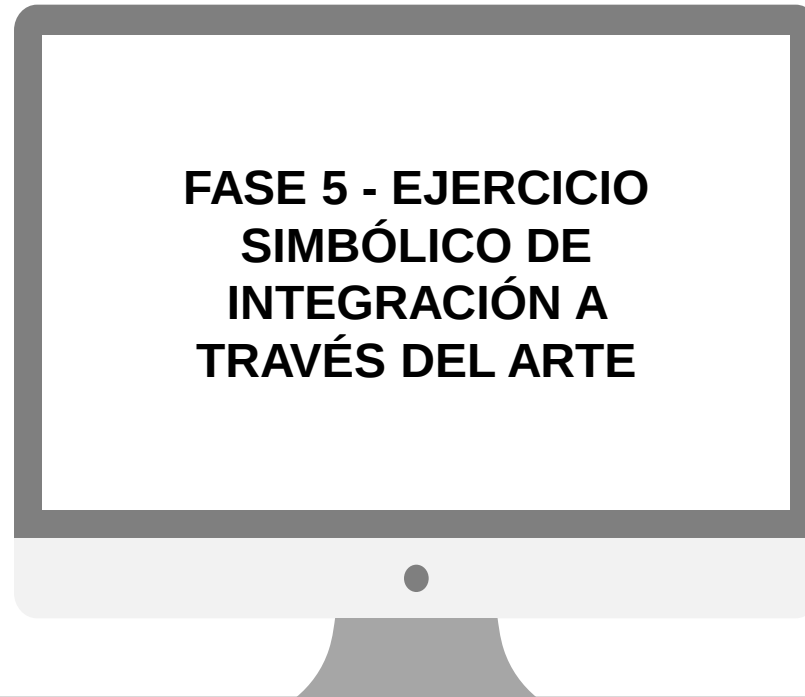
Paso 2: (Este paso solo se realiza durante el taller):

- Visualización de la situación que se va a trabajar, observando la emoción sin juicio.
- Identificación de los cambios deseados en pensamientos y reacciones.
- Ejercicio de borrador con los ojos.

Paso 3: Volver a imaginar la situación escogida con la mayor cantidad de detalles posibles, pero esta vez visualizando la secuencia de los cambios deseados hasta llegar a los resultados esperados. Se debe experimentar la escena como si ya estuviera ocurriendo, incorporando los cambios de comportamiento elegidos.



**FASE 5 - EJERCICIO
SIMBÓLICO DE
INTEGRACIÓN A
TRAVÉS DEL ARTE**

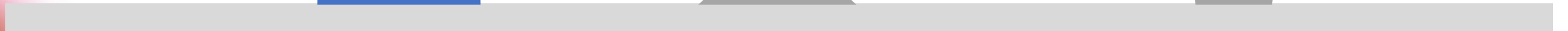
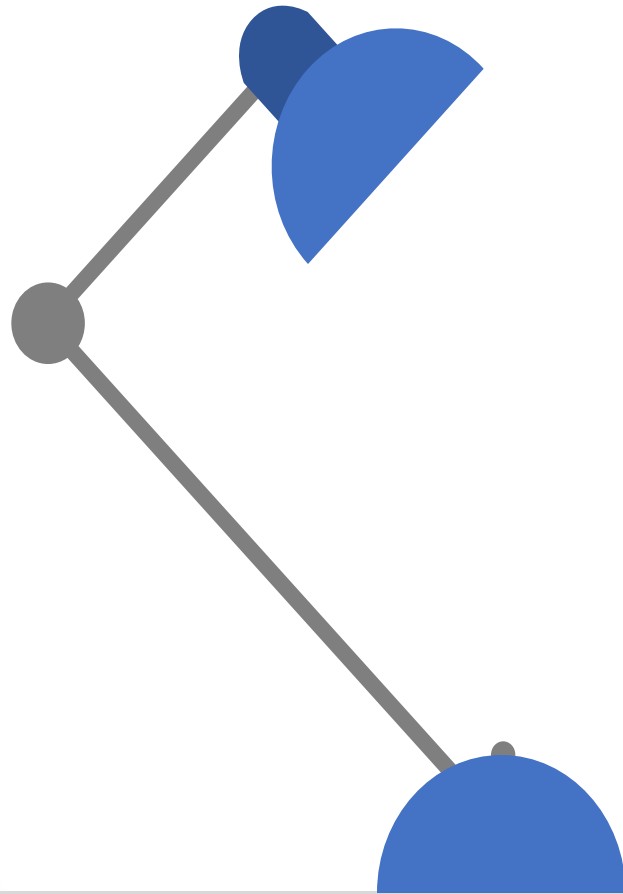


ME PERMITO CREAR ALGO DIFERENTE



“No se puede cambiar lo que sucedió, pero sí elegir cómo interpretar esa experiencia. Al transformar el dolor en aprendizaje, las heridas se convierten en sabiduría y el sufrimiento en fortaleza”.

Autor desconocido





Conclusiones

Gracias





Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+

SANOS, SEGUROS Y FELICES

