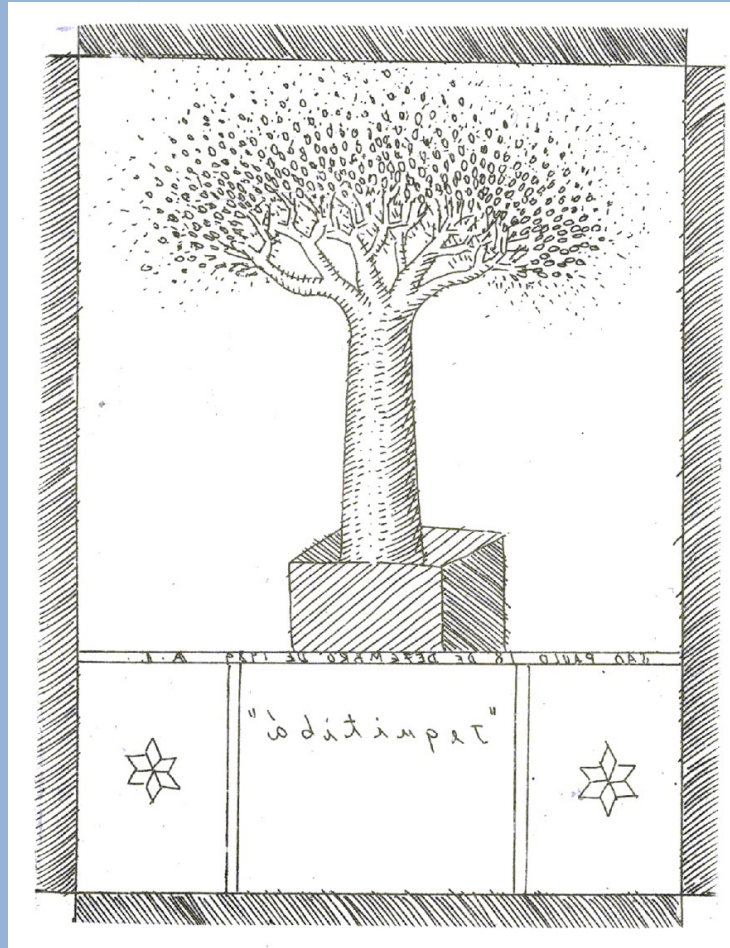
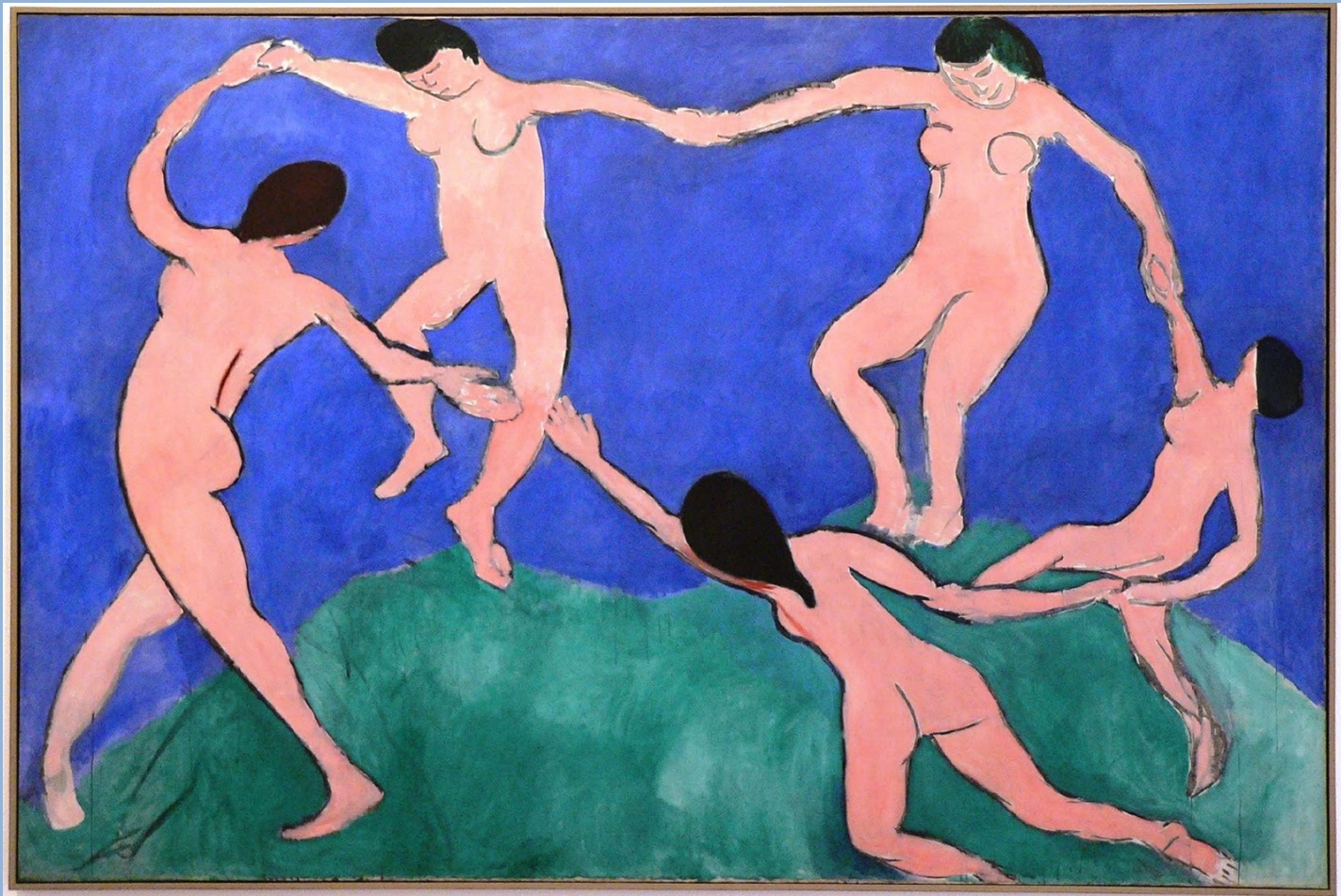


Día 4









Auto toque – Naturaleza y objetivos



- Siempre al servicio de la **regulación del SNA**
 - **Disminución** de la actividad del sistema simpático, estructuras sobreacopladas
 - **Estimular** elementos subacoplados

- Ayuda a **enseñar** al cliente a autorregularse
- Mejor si se hace **junto** con la **sensación sentida**
- **No es una sesión**
- Se puede dar al cliente como un **recurso.**

- Ofrece un **acercamiento gradual** al toque.
- Inicia la posibilidad de **percepción sensorial** sin tener que relacionarse directamente con el toque del terapeuta.
- Cuando el **terapeuta no quiere** tocar al cliente directamente, puede sugerir que se toque a sí mismo.
- Cuando el **cliente no acepta** el toque del terapeuta

Aplicaciones...

- Contención
- Grounding
- Educación
- Organizar la autoestima
- Construcción del esquema corporal.
- Desarrollar compasión

Ubicación e Intención

- Manos a los lados de los hombros – **Contención**
- Presionar hacia el suelo – **Grounding**
- Manos en el corazón – **Compasión**
- Manos siguen la respiración – **Presencia**
- Manos en el lugar del síntoma - **Escucha**

Emergencias...

- **Grounding**
- **Orientación** – suelo y espacio
- Conexión **VV** con el **terapeuta**: mirar al terapeuta, involucrar al cliente en una conversación...
- Modulación de la **respiración** (exhalación más larga...)
- Invitar al cliente a ponerse **de pie**
- Pida que **diga** su nombre...

- Involucrar la musculatura fásica

Sentados

- Tocar los lados o la parte media de las rodillas y pedir que separen o cierren las piernas
- Toque los lados de los codos y pídale al cliente que abra los brazos hacia los lados
- Toque la parte posterior de la cabeza y pida que empuje la cabeza contra tus manos mientras el cliente empuja el suelo con los pies

En pié

- Pida que se doblen las rodillas, toque la rodilla por detrás y resista cuando el cliente empuje las rodillas hacia atrás. (esté consciente de lo que su cuerpo necesita hacer para apoyar a su cliente)

- Áreas con pérdida de sensibilidad, **sub-acopladas - aportar sensación**
- **Deslizar las manos** o hacer **percusión** por todo el cuerpo o en las zonas del cuerpo que necesiten atención -- **Esquema corporal**

A nivel emocional

- Evoca **compasión** hacia ti mismo...
- Desarrolla una actitud de **cuidarse** a uno mismo.
- Crea **sensaciones concretas** y **sentimientos** en el cuerpo.

- **Recurso - trae seguridad**
- Ayuda a encontrar los **síntomas**.
- Genera una actitud de **contener síntomas** o lugares problemáticos en el cuerpo - **localizándolos**.

La intención es regular la función del SNA

Idealmente, junto con la sensación sentida

Toque em ES

diferentes intenciones...

- **contener**
- **escuchar**
- **dirigir**
- **seguir**
- **estimular**
- **inhibir**
- **integrar**
- **toque no físico, energético**



Ejercicio

Apertura

- Recibir el informe del cliente sobre su proceso
- Comprueba cómo está tu compañero y qué necesita para encontrar la estabilidad
- Mira cómo ha sido el proceso de estos 4 días en relación al control del estrés

Desarrollo

- Revise los logros y herramientas que conducen a la actividad del VV y traen la experiencia de seguridad
- Incluya ejercicios de auto toque y/o corporalidad si corresponde.
- Aportar elementos de auto ayuda

Cierre

- Educar sobre la continuidad del proceso
- Anclar nuevas herramientas en una experiencia significativa.

