

Síntomas comunes:

- Acoplamiento de la agresividad con impotencia o violencia
- Recurso disociativo, indisponibilidad de la agresividad (límites Y contacto)
- Constricción en los ojos, hombros, músculos de la espalda; columna curva; hipotonía facial
- Rompimiento de fronteras: físicas, emocionales (Estocolmo), mentales, espirituales
- Trauma de Horror: Culpa del Sobreviviente

Día 3



El tratamiento de la tortura – Violencia Interpersonal:

- ❖ **Desarrolle recursos y estabilidad en la vida cotidiana ANTES de procesar historias traumáticas**
- ❖ **Desarrolle una relación terapéutica confiable y verdaderamente colaborativa. El terapeuta debe ser consciente de las reacciones, y de sus límites.**
- ❖ **Reconocimiento de áreas de fortaleza y resiliencia: ¿qué nos permitió sobrevivir a la violencia? (recursos individuales, culturales, relacionales)**

El tratamiento de la tortura – Violencia Interpersonal:

- ❖ Educación somática y afectiva:
 - Desarrollar conciencia observadora y no identificada
 - Reduzca la evitación de experiencias difíciles dándoles la bienvenida e integrándolas
- ❖ Resolución del trauma = Desensibilizar recuerdos traumáticos y emociones asociadas (X evitar experiencias que desencadenan síntomas)
- ❖ La intensidad de la experiencia debe ser titulada: divídala en pequeños elementos

**Nunca juzgues un sentimiento como "negativo".
Solo siéntelo.**

**Deja que la energía de este sentimiento se mueva
en su cuerpo.**

Respira en la dirección de la incomodidad,

Oxigena la tristeza,

Satura la ira con presencia,

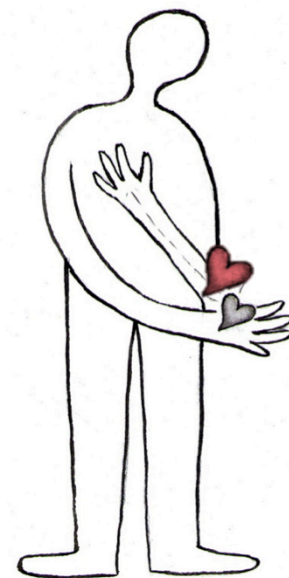
Baña el miedo con una delicada curiosidad.

No encontrarás 'negatividad';

solo una parte preciosa de ti mismo

que desea aceptación

- Jeff Foster



Desarrollo fisiológico y emocional

Emociones

- ❖ Los mamíferos están preparados filogenéticamente para expresar emociones (potencial latente)
- ❖ James y Lang: La emoción es una consecuencia de la alteración de los sistemas muscular, endocrino y SN.
- ❖ Propósito principal: proporcionar respuestas inmediatas a los diversos desafíos y oportunidades de la vida, proporcionando aprendizaje, adaptación e involucramiento.
- ❖ Dos categorías de emoción:
 - ✓ Aproximación
 - ✓ Evitación

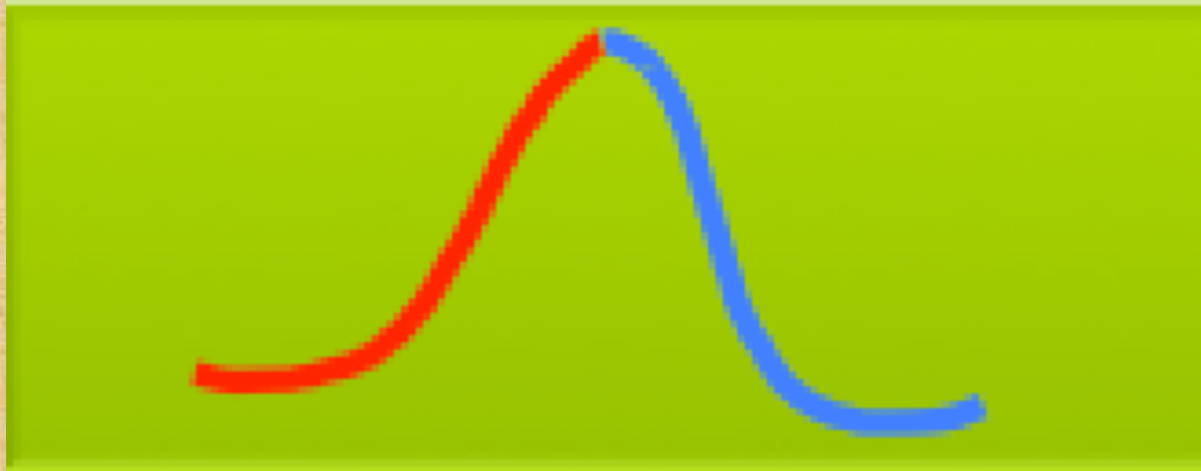


Cerebro Trino

Paul Maclean, 1990

- La regulación de las emociones no es una habilidad innata, sino que se aprende en la infancia a través de las relaciones con un cuidador principal.
- Rol parental: **Notar, traducir y nombrar** a la experiencia emocional de los niños: las emociones son una fuente de información útil, no insoportable, vergonzosa o punible.

EMOCIONES



“Las emociones son un proceso un tipo particular de evaluación automática, influenciado por nuestro pasado **evolutivo** y **personal**, ante un evento del presente, en el que sentimos que algo importante para nuestro bienestar se está produciendo, y comienza a suceder un conjunto de cambios psicológicos, comportamentales y neurobiológicos, para que podamos lidiar con la situación”
Paul Ekman (Survival of the Kindest, 2010)



Desregulación emocional:

- Falta de reconocimiento, comprensión y aceptación de las emociones;
- Incapacidad para controlar el comportamiento cuando se experimenta angustia emocional;
- Falta de acceso a estrategias adaptativas para modular la duración y / o intensidad de las experiencias emocionales aversivas;
- Intolerancia a la angustia emocional como parte del ejercicio de la vida.



¿Cuáles fueran las emociones autorizadas / valoradas en su familia? ¿Qué mecanismos se utilizaron para reforzar / inhibir las emociones?

¿Cual el impacto (+ y -) de esto en sus relaciones posteriores (con las personas y el mundo)?



¿Qué "monedas de oro" has cosechado del patrón familiar de "entrenamiento de habilidades" con las emociones?

Hierarquia Autonômica

Parassimpático
Dorsal

Simpático

Parassimpático
Ventral



AMEAÇA À
VIDA

PERIGO

SEGURANÇA

Hierarquia Autonômica

Parassimpático
Dorsal

Simpático

Parassimpático
Ventral



SEGURANÇA