

**Propuesta de plan logoterapéutico con ejercicios de experiencia somática para
facilitar la oposición del espíritu**

Centro Ecuatoriano de Análisis Existencial y Logoterapia - Wakeup

Trabajo final:

Especialistas en Análisis Existencial y Logoterapia

Alumnas:

Marjorie Cristina Gómez Morla

Johana Andrea García Pérez

Orientación:

Propuesta de plan logoterapéutico

Junio 2024



DECLARACIÓN DE NO PLAGIO

Yo Johana Andrea García Pérez con documento de identidad 1094929899 de Colombia y yo Marjorie Cristina Gómez Morla con documento de identidad 0503297871 de Ecuador, estudiantes de la especialización en Análisis Existencial y Logoterapia, autoras del trabajo final: Propuesta de plan logoterapéutico con ejercicios de experiencia somática para facilitar la oposición del espíritu.

DECLARAMOS QUE:

El trabajo final presentado y elaborado por nosotras es original. No copiamos, ni utilizamos ideas, formulaciones, citas integrales e ilustraciones de cualquier obra, artículo, memoria, o documento (en versión impresa o electrónica), sin mencionar de forma clara y estricta su origen, tanto en el cuerpo del texto como en la bibliografía. Así mismo declaramos que los datos son veraces y que no se hizo uso de información no autorizada de cualquier fuente escrita de otra persona o de cualquier otra fuente.

De igual manera, somos conscientes de que el hecho de no respetar estos aspectos es objeto de sanciones universitarias.

En Colombia y Ecuador, al 28 de junio de 2024

Johana Andrea García Pérez
Cedula: 1094929899

Marjorie Cristina Gómez Morla
0503297871

Índice

1. Resumen	1
2. Abstract	1
3. Objetivos.....	3
3.1 Objetivo general.....	3
3.1.2 Objetivos específicos:	3
4. Introducción	4
5. Marco teórico.....	5
5.1 Antropología logoterapéutica	5
5.2 Técnicas logoterapéuticas	7
5.3 Psicoterapia corporal.....	10
5.3.1 Experiencia somática.....	11
5.3.2 Teoría Polivagal	12
5.3.3 Bessel van der Kolk.....	12
5.3.4 Terapia Sensoriomotriz	12
6. Exposición argumentativa.....	13
6.1 Propuesta de Itinerarios Logoterapéuticos Somáticos	16
6.1.2 Itinerario #1	17
6.1.3 Itinerario #2	21
6.2 Formulación de historias de vida y criterios para evitar Iatrogenia.....	22
6.2.1 Historia de vida 1	22
6.2.2 Historia de vida 2	23
6.2.3 Historia de vida 3	25
6.2.4 Historia de vida 4	26
6.2.5 Historia de vida 5	28
7. Discusión.....	31
8. Conclusiones	32
9. Referencias bibliográficas	33
10. Anexos.....	34

1. Resumen

La logoterapia incluye diversas estrategias válidas y efectivas, que tienen como objetivo ayudar al consultante en el descubrimiento del sentido en su vida; todas las estrategias logoterapéuticas se focalizan en el diálogo, apelando a la responsabilidad y libertad humana, no obstante, se han evidenciado algunas limitaciones que se enmarcan en el campo del síntoma físico/corporal, bloqueando ocasionalmente la oposición del espíritu. Por esta razón, el presente trabajo se enfocará en presentar una propuesta logoterapéutica con ejercicios de experiencia somática con el fin de movilizar la oposición del espíritu que en algunos casos se bloquea por diferentes condicionamientos. Se eligieron 5 historias de vida con diferentes limitaciones en la efectividad de las técnicas logoterapéuticas, el presente trabajo no fue de carácter aplicativo, sino propositivo y predictivo, por tanto, no se pueden abarcar resultados que permitan cotejar el grado de efectividad del plan logoterapéutico con ejercicios somáticos, pero si contribuir a la antropología logoterapéutica con una participación de la psicoterapia corporal, más específicamente con la experiencia somática, asistiendo de cierta manera a las principales técnicas logoterapéuticas para lograr un impacto más efectivo en dichos casos, y así mismo seguir promoviendo las columnas que edifican esta escuela terapéutica.

Palabras clave: Logoterapia, experiencia somática, psicoterapia corporal y oposición del espíritu.

2. Abstract

Logotherapy includes several valid and effective strategies, which aim to help the patient in the discovery of meaning in his life; all logotherapeutic strategies are focused on dialogue, appealing to human responsibility and freedom, however, some limitations have been evidenced that are framed in the field of physical/body symptom, occasionally blocking the opposition of the spirit. For this reason, the present work will focus on presenting a logotherapeutic proposal with exercises of somatic experience in order to mobilize the opposition of the spirit that in some cases is blocked by different conditionings. Five cases were chosen with different limitations in the effectiveness of the logotherapeutic techniques,

the present work was not of applicative character, but propositive and predictive, therefore, results that allow to compare the degree of effectiveness of the logotherapeutic plan with somatic exercises cannot be included, but if to contribute to the logotherapeutic anthropology with a participation of the corporal psychotherapy, more specifically with the somatic experience, assisting in a certain way to the main logotherapeutic techniques to achieve a more effective impact in these cases, and likewise to continue promoting the columns that build this therapeutic school.

Key words: Logotherapy, somatic experience, body psychotherapy and opposition of the spirit.

3. Objetivos

3.1 Objetivo general

Describir una propuesta logoterapéutica con ejercicios de experiencia somática para facilitar la oposición del espíritu.

3.1.2 Objetivos específicos:

- Entender la teoría neurobiológica del cerebro triuno propuesta por Paul D. MacLean.
- Proponer un itinerario logoterapéutico con ejercicios de experiencia somática.
- Fomentar el autodistanciamiento, la derreflexión, la modulación de actitud, la oposición del espíritu y la autotrascendencia a través de ejercicios somáticos.
- Ejemplificar la propuesta logoterapéutica mediante algunas historias de vida y explicar sus respectivos criterios para evitar iatrogenia.

4. Introducción

La logoterapia incluye diversas estrategias (técnicas, intervenciones) válidas y efectivas, que tienen como objetivo ayudar al consultante en el descubrimiento del sentido en su vida; todas las estrategias logoterapéuticas se focalizan en el diálogo, apelando a la responsabilidad y libertad humana, y aunque la antropología logoterapéutica brinda recursos provechosos para la práctica clínica, se han evidenciado algunas limitaciones que se enmarcan en el campo del síntoma físico/corporal, bloqueando ocasionalmente la oposición del espíritu, es decir la libertad de elegir a pesar de los condicionamientos, y pensamientos limitantes. Por esta razón, el presente trabajo se enfocará en presentar una propuesta logoterapéutica con ejercicios de experiencia somática (herramientas de la psicoterapia corporal) con el fin de movilizar la oposición del espíritu que en algunos casos se bloquea por diferentes condicionamientos.

Por tanto, la elección de este trabajo investigativo se ha llevado a cabo para explorar cómo la logoterapia, libre de reduccionismos, puede ser complementaria y complementada con distintas orientaciones para fines curativos. Todo lo anterior basado en el marco de una “psicoterapia desde lo espiritual hacia lo espiritual” (Lukas, 2003).

Para esto se ha considerado pertinente mencionar los aportes de los principales autores de la psicoterapia corporal. Wilhelm Reich propone la “unidad funcional cuerpo - mente”, la cual a través de las técnicas psicocorporales, posibilita el reconocimiento del cuerpo y de sus registros (memorias), estimulando la gestión de emociones y la toma de conciencia de las mismas. De esta manera, Reich plantea trabajar con el cuerpo y la respiración para contactar con el mundo emocional y explorar nuevos horizontes y alternativas psicoterapéuticas (Beitia, 2023).

Asimismo, tomaremos para este trabajo los aportes de Peter Levine, quien desarrolló el método de la experiencia somática, donde plantea que para curar el trauma se requiere de un proceso natural a través de la conciencia interna del propio cuerpo, dicho autor, considera a la reflexión una técnica terapéutica limitada cuando es necesario un tratamiento para sanar el trauma, por lo que incluye trabajar desde lo corporal (Harris, 2022). Según su planteamiento, las experiencias emocionales estresantes pueden quedar congeladas en el

cuerpo humano, cuando la persona no es capaz de descargar las energías de manera sana, bloqueando la posibilidad de una respuesta libre y natural (Harris, 2022).

Continuando con las investigaciones sobre la psicoterapia corporal, es importante mencionar algunos autores que fueron grandes expositores en esta disciplina, como son: Stephen Porges, quien desarrolló la teoría polivagal, la cual sostiene que el sistema nervioso autónomo puede dar tres tipos de respuesta (de activación o de inhibición) ante un estímulo amenazante (Porges & Buczynski, 2012), Bessel van der Kolk, creador del libro “el cuerpo lleva la cuenta”, quien sustenta que el trauma constituye un tipo exclusivo de memoria, llamada memoria traumática, donde habitan todos los recuerdos de dolor y hacen que el cuerpo permanezca en alerta (Newman blog, 2023), y Pat Ogden y Janina Fisher, presentan la Psicoterapia Sensoriomotriz en donde exponen que el cuerpo carga con el recuerdo traumático y con el apego inadecuado, y buscan a través de lo corporal procesar los recuerdos y efectos neurobiológicos del trauma (Ogden, P., & Fisher, J. 2016).

En resumen, la psicoterapia corporal ha sido entrelazada por diferentes autores que han ido desarrollando su técnica o teoría, todas sin lugar a duda considerando al cuerpo como la clave para un proceso terapéutico curativo. Sin embargo, el presente trabajo se enfocará en aportar desde la psicoterapia corporal, ejercicios de experiencia somática a la logoterapia, buscando que las técnicas logoterapéuticas tengan mayor efectividad, se facilite la capacidad de oposición del espíritu, se logre un mejor proceso de reflexión y asunción de la responsabilidad personal, y un complemento al enfoque dialogado y existencial de la logoterapia.

5. Marco teórico

5.1 Antropología logoterapéutica

La logoterapia es denominada la tercera escuela vienesa de psicoterapia, por lo que la primera corresponde al psicoanálisis de Sigmund Freud y la segunda a la psicología individual de Alfred Adler. Dichas escuelas profundizan en tres voluntades, la primera se ocupa de estudiar la voluntad de placer, es decir las pulsiones de la vida humana, en donde la represión de ellas daría origen a trastornos mentales, la segunda se orienta hacia la voluntad de poder, es decir al estudio de los complejos de inferioridad del ser humano que podrían ser

resueltos con una actitud de superioridad y de supremacía sobre los demás, y Frankl plantea la voluntad de sentido como la columna central de la logoterapia, la cual se enfoca en la motivación por descubrir una vida llena de sentido (Lukas, 2003).

Para describir la naturaleza del pensamiento logoterapéutico, es necesario entender la oposición de Viktor Frankl a las ideas reduccionistas y limitantes del ser humano (Lukas, 2004). De acuerdo a lo anterior, la logoterapia se sustenta sobre tres columnas: la libertad de voluntad, la voluntad de sentido y el sentido de la vida. La libertad de voluntad, se refiere a la capacidad que tiene el hombre en su libre albedrío de poder elegir una respuesta (acción) según su voluntad. La voluntad de sentido, es la disposición (interna) del hombre hacia esa búsqueda de sentido (externa), y el sentido de la vida, es la afirmación de que toda persona puede descubrir un sentido bajo cualquier condición (física, psicológica/mental, social) que pueda escapar a la comprensión humana (Lukas, 2003).

Tras su oposición ante el reduccionismo, Frankl invita a ver una dimensión existencial en la persona (específicamente humana) que le diferencia del resto de seres vivos y en la que no habitan los diagnósticos del ámbito biológico y psicológico (que sí determinan al ser humano); Frankl la llamó dimensión “*noética*”, que viene del griego *nóus* y significa “espíritu”, “inteligencia” (Lukas, 2004). Por esto, “la logoterapia es una psicoterapia desde lo espiritual hacia lo espiritual” (Lukas, 2003), es decir, una terapia que apela a la responsabilidad, la cual involucra una decisión, según el rango de libertad que perciba la persona.

Continuando con el pensamiento Logoterapéutico, y para entender la dimensión noética de la que habla Frankl, él nos presenta la “ontología dimensional” del ser humano, la cual se despliega en tres dimensiones que corresponden al plano biológico (corporal), psíquico (psicológico) y espiritual (noético). Las tres dimensiones representan la unidad y totalidad humana a pesar de la diferencia (Lukas, 2003). La dimensión biológica del ser humano pertenece a todos los fenómenos corporales y comprende los procesos físicos y químicos. La dimensión psíquica del ser humano, corresponde a la esfera de su estado anímico, a sus emociones, sentimientos, pensamientos, deseos, instintos y afectos; también a sus habilidades intelectuales, a sus patrones de conducta y cogniciones; y la dimensión espiritual (dimensión sana), es donde habita un abanico de posibilidades que puede tener la

persona frente a los condicionamientos biológicos y psicológicos, es el lugar en el que reside la libertad humana (Lukas, 2003).

Sin embargo, la logoterapia evita pensar que la dimensión espiritual es la única esfera verdadera, y tampoco que es la panacea. Por tanto, la logoterapia no deja de lado la dimensión psicosocial y somática, y las integra para investigar hasta donde la fuerza espiritual puede ayudar a sanar dolores físicos, psíquicos y frustraciones existenciales (Lukas, 2003). De la misma manera, la antropología logoterapéutica trata de ser muy cuidadosa en no caer en cuatro faltas, el reduccionismo, el psicologismo, el pandeterminismo, y el colectivismo; todos estos “ismos” predeterminan la vida de una persona y la condicionan a una sola causa y efecto, lo que en logoterapia se elude totalmente para descubrir la infinitud de la libertad. La filosofía existencial en la que radica la logoterapia tiene un estilo optimista, en tanto, no es “una libertad de algo”, de algo que está ahí, sino “una libertad para algo”, para asumir una posición frente al condicionamiento biológico y psicosocial (Lukas, 2003).

Por otra parte, es importante mencionar que la logoterapia es esencialmente una terapia que educa para la responsabilidad, no se trata de moralismos, sino de movilizar a una conciencia personal a optar por algo y para algo, es una apelación a una elección, una elección buena o mala, sensata o insensata, lógica o absurda. Por ende, la responsabilidad finalmente involucra una decisión, y la decisión implica una evaluación con sentido. Por tal motivo, en la medida en que estar libre de condiciones es una utopía, ser libre de asumir una actitud es una responsabilidad (Lukas, E., & Schonfeld, H. 2022). Mejor dicho, la responsabilidad será siempre la hermana de la libertad.

En este sentido Viktor Frankl a lo largo de su obra, se remite a explicar que la vida conlleva a asumir la responsabilidad de encontrar una respuesta a las dificultades humanas y cumplir las tareas que la existencia asigna continuamente. Por esta razón, no se trata de una pregunta constante a la vida, sino de una respuesta consciente, responsable y libre hacia la vida.

5.2 Técnicas logoterapéuticas

En general la logoterapia no se basa tanto en una compilación de métodos ampliados y perfeccionados que curan los trastornos mentales, sino que se trata de una psicoterapia que

descubre las fuerzas sanas e íntegras de una persona, para que elija una actitud responsable frente al síntoma. La logoterapia no se enfoca tanto en el síntoma, sino más bien en la actitud del consultante frente al síntoma.

No obstante, las técnicas que permiten al logoterapeuta lograr lo anterior, son las siguientes:

Diálogo Socrático: Método común en la logoterapia en el que, por medio de la pregunta socrática se intenta "dar luz" a la persona espiritual, para ayudarlo a descubrir el sentido. En otras palabras, son las conversaciones en búsqueda de sentido (Guberman, M., & Pérez, E. 2005).

Derreflexión: Técnica logoterapéutica adecuada para la hiperreflexión y el egocentrismo, es decir para los casos de excesiva autoobservación e hiperfoco en un mismo pensamiento (Guberman, M., & Pérez, E. 2005). A partir de esta técnica se usa la autotranscendencia como fundamento, que consiste precisamente en apartar la atención de sí mismo, situándose por encima de sí mismo y de las cosas, a fin de dirigir la atención fuera de sí (Lukas, 2003).

Intención paradójica: Técnica que consiste en distanciarse del temor anormal del neurótico, deseando aquello que teme, por tanto, esta técnica se ocupa de la expectativa exageradamente angustiada de lo negativo (Frankl, V. 2015). La intención paradójica es indicada especialmente para los casos de fobia y obsesión (neurosis psicógenas), y se aplica, apoyándose del sentido del humor y la obstinación para favorecer el autodistanciamiento (Lukas, 2003).

Modulación de actitud: Técnica presentada por Elisabeth Lukas en la que plantea no modificar el comportamiento sino la actitud, puesto que, al transformar una actitud interna, sin mayor esfuerzo la conducta se modificará. La modulación de actitud contribuye a dos procesos, en primer lugar, fomenta el poder de obstinación del espíritu, mejorando la actitud frente a lo negativo, y en segundo lugar favorece la voluntad de sentido potenciando la actitud frente a lo positivo, ya que todo siempre será susceptible de mejora. De tal manera, la modulación de actitud se puede aplicar en situaciones negativas y positivas, en lo negativo funciona para neurosis reactivas, como las adicciones, la histeria, y las neurosis iatrógenas,

también para reducir el sufrimiento en neurosis somatógenas, psicosis, enfermedades corporales, y dolores inevitables, y en lo positivo actúa muy bien en las neurosis-depresiones noógenas (Lukas, 2003).

Al mismo tiempo, los valores son una herramienta provechosa de la logoterapia para que el consultante descubra el sentido en su vida; de esta manera en la práctica logoterapéutica se busca que el paciente amplíe su campo visual, y conecte con sus valores o conquiste valores nuevos. Siguiendo el planteamiento de Frankl, el sentido en la vida puede encontrarse de tres maneras: realizando la acción de un valor, aceptando los dones de la vida, o a través del sufrimiento (Frankl, V. 2015).

Los valores se definen como un ente universal que atraen al ser humano para que sean realizados con sentido. Los valores se originan en lo más profundo de la personalidad, y el hombre los capta desde su autocomprensión axiológica prerreflexiva (Guberman, M., & Pérez, E. 2005). Estos se dividen en tres:

- **Valores de creación:** Son los que posibilitan la capacidad de dar o aportar al mundo. Una forma concreta de ser desarrollados, es a través de la expresión artística (Guberman, M., & Pérez, E. 2005).
- **Valores de experiencia:** Son los que posibilitan la capacidad de recibir del mundo, es decir, la disposición para dejarse sorprender por la creación a través de sus sentidos, y por la relación con sus semejantes a través del amor (Guberman, M., & Pérez, E. 2005).
- **Valores de actitud:** Son aquellos que potencian la habilidad en el hombre de encontrar un sentido a su sufrimiento, logrando transformar una tragedia personal en un aprendizaje. Se admite que el sentido en el sufrimiento no es tan evidente, pero puede alcanzarse, incluso escapando al entendimiento humano (Guberman, M., & Pérez, E. 2005).

Cabe considerar también, la cura médica de almas como un complemento terapéutico a la práctica logoterapéutica. En este caso, el médico preserva y cuida el carácter humano del encuentro, que implica el saber estar ante una persona que ha llegado a lo inevitable. La cura médica de almas, no se relaciona con la religión ni con la psicoterapia, ya que su finalidad no es la salvación del alma, ni tampoco sustituye a la psicoterapia (Guberman, M., & Pérez,

E. 2005). Con esta herramienta se trabaja la apelación a la libertad por medio de la trascendencia, acompañando al paciente a que encuentre “cómo” quiere vivir su realidad actual.

5.3 Psicoterapia corporal

La psicoterapia corporal se define como el estudio completo del ser humano, es decir utiliza el cuerpo como vía principal de acceso a las emociones, pero no deja de abarcar los procesos cognitivos y psicológicos. En esta psicoterapia, se considera al cuerpo como fuente de información en la que se contiene toda la emotividad y estados psicológicos que guiarán al terapeuta en la dirección correcta para tratarlo (Carvajal Balboa, F. 2019).

La investigación de la psicoterapia corporal ha llevado toda una historia que incluye diversas escuelas, modalidades, y enfoques. Es un constructo de aprendizaje, en donde han aportado diferentes teorías. Uno de los autores que planteó los inicios de esta psicoterapia fue Wilhem Reich, que, al ser un fiel seguidor de Freud y su psicoanálisis, lo llevó a crear su teoría basada en la energía y la sexualidad, desarrollando su propia técnica al integrar el cuerpo y la mente. De hecho, también se reconoce a Elsa Gindler por su investigación con la educación somática, y a la hija de Reich, Eva Reich por su trabajo exploratorio con la respiración. Tampoco se puede desconocer la importancia del grupo formado por la escuela de Reich, como: Alexander Lowen, Fritz Pearls, Ola Raknes, John Pierrakos, Elsworth y Morton Herkowitz, que colaboraron de manera significativa en la fundación de escuelas de esta disciplina. En este orden de ideas, Lowen difundió la Bioenergética, Pearls construyó el Instituto Gestalt en Nueva York, y Herskowitz formó y educó terapeutas en su Instituto de Ciencia Orgonómica (Carvajal Balboa, F. 2019).

Siguiendo lo anterior, según la psicoterapia corporal, el cuerpo es el depósito de las emociones, por ende, la emoción requiere de un ciclo de entrada y salida para que el cuerpo no desencadene un bloqueo por una inadecuada expresión emocional, que se vería reflejado en tensión muscular, somatización, y todo tipo de síntomas físicos. De esta manera, la liberación emocional, es la clave de una buena praxis psicológica (Carvajal Balboa, F. 2019). Desde luego, se pueden utilizar una gran variedad de herramientas para aplicar la psicoterapia corporal, como lo son: visualizaciones con imágenes, ejercicios de contacto, ejercicios de

respiración, consciencia del propio cuerpo, actividades teatrales, entre otras, para liberar la acumulación de energía (Carvajal Balboa, F. 2019).

5.3.1 Experiencia somática

La Experiencia Somática es un enfoque terapéutico de la psicoterapia corporal que sirve para el tratamiento y resolución del trauma y el estrés crónico; este abordaje fue desarrollado por el Dr. Peter Levine (Doctor. en Biofísica Médica y Psicología) quien ha explorado por casi cincuenta años la neurofisiología del estrés y el trauma (Kuhfuß, M., Maldei, T., Hetmanek, A., & Baumann, N. 2021).

Levine sostiene que el trauma no es generado en sí por el suceso, sino por la inhabilidad del sistema nervioso de la persona de procesar adecuadamente el estrés. En consecuencia, menciona que las personas ocasionalmente son incapaces de completar la reacción defensiva psicológica y fisiológica ante un peligro, por ejemplo, pueden responder con una congelación prolongada en lugar de lucha o huida. Lo anterior conlleva a una desregulación física y emocional permanente del sistema nervioso que conduce a respuestas con estrés crónico. En cambio, el autor en sus estudios analizó que los animales salvajes si cuentan con la capacidad natural de gestionar experiencias estresantes y traumáticas que amenazan su supervivencia en la naturaleza. En sus investigaciones, demuestra cómo los animales gestionan el estrés dando una respuesta completa al peligro de forma natural, y explica que, gracias a esta resolución instintiva, los animales salvajes no se traumatizan, a pesar de estar expuestos a situaciones de muerte (Kuhfuß, M., Maldei, T., Hetmanek, A., & Baumann, N. 2021).

Por consiguiente, los seres humanos inhiben esa capacidad de autorregulación debido a las experiencias vividas, la cultura, los condicionamientos sociales, la crianza, y otros factores; esto deriva que el individuo desarrolle síntomas físicos y psicológicos ante el estrés, lo cual disminuye su capacidad vital. De esta manera la experiencia somática es un modelo basado en la resiliencia, orientado a devolverle al ser humano la capacidad de auto-regularse frente al estrés y las situaciones traumáticas (Kuhfuß, M., Maldei, T., Hetmanek, A., & Baumann, N. 2021).

5.3.2 Teoría Polivagal

Stephen Porges fue quien desarrolló la Teoría Polivagal, la cual se basa en tres respuestas del sistema nervioso autónomo: rama parasimpática ventral del nervio vago, rama parasimpática dorsal del nervio vago y rama simpática. La primera rama se activa para dar una respuesta de calma, tranquilidad y conexión con el entorno, en otras palabras, es un estado de seguridad en el que participa el sistema de enganche social, el cual permite establecer vínculos sanos. De esta manera para que se dé una activación de la rama parasimpática ventral del nervio vago (sistema vagal prosocial), no es suficiente la ausencia de amenazas en el entorno, sino la percepción cognitiva de un entorno confiable y seguro. La segunda rama se activa con una respuesta de inmovilización y congelamiento cuando la persona percibe un peligro en el cual no puede hacer nada, llevándolo a liberar endorfinas para disminuir la sensación de dolor; y la tercera rama se activa en una respuesta de lucha y huida ante el peligro, liberando cortisol y adrenalina en sangre para disponer los músculos a la supervivencia. Este autor explica las diferentes reacciones que puede tener una persona ante un estímulo amenazante, es decir, puede reaccionar corporalmente desde la activación o inhibición, sin ser consciente del daño que puede ocasionar a nivel cognitivo (Porges & Buczynski, 2012).

5.3.3 Bessel van der Kolk

Bessel van der Kolk, creador del libro “el cuerpo lleva la cuenta”, sustenta que el trauma constituye un tipo exclusivo de memoria, diferente de las estructuras usadas para otro tipo de recuerdos. Lo que significa que los recuerdos normales son representaciones pasadas que pueden modificarse y olvidarse a lo largo de la vida, mientras que el trauma es un recuerdo del pasado que sigue vivo en el presente, y puede producir impactos a nivel fisiológico, así la persona recuerde o no el evento traumático. De acuerdo a esta teoría, van der Kolk, sostiene que incluso después que el trauma haya pasado, el cuerpo continúa en alerta, reviviendo la amenaza de un peligro que ya no existe (Newman blog, 2023).

5.3.4 Terapia Sensoriomotriz

La Terapia Sensoriomotriz es una modalidad de terapia verbal que involucra al cuerpo como el gran aliado en la intervención. Esta terapia busca que la persona pueda procesar a través del cuerpo los recuerdos y consecuencias del trauma, y pretende a través de la

autoobservación y el trabajo corporal, generar una modificación en los pensamientos, emociones y conductas relacionadas con un suceso traumático (Ogden, P., & Fisher, J. 2016).

6. Exposición argumentativa

“El cuerpo influye en la angustia y en la depresión, en la alegría, en el amor y en la felicidad” (Lukas, 2015).

En nuestra corta experiencia de la aplicación de la logoterapia, tanto como terapia específica como no específica, hemos encontrado ciertas limitantes en el proceso terapéutico lo cual ha impedido observar avances más eficientes y efectivos. En los casos que se presentarán más adelante, se han aplicado las técnicas de la modulación de actitud, intención paradójica y derreflexión sin resultados esperados.

Mencionando a Lukas, que comenta que “El psicoterapeuta no debe ser esclavo de un método, sino que todos los métodos deben estar a su servicio” (Lukas, 2015), se construirá en el presente trabajo un plan logoterapéutico planteado por Lukas junto con herramientas de experiencia somática.

Limitación de la libertad humana hacia abajo

Para poner en práctica la intención paradójica, es indispensable que el paciente haya comprendido conscientemente que él no se identifica con sus síntomas (que lo dominan), sino que puede tomar una postura ante ellos e incluso hacerles frente. Por tanto, para poder trabajar con este método (intención paradójica), se debe activar suficientemente el “poder de oposición del espíritu” (Lukas, 2015).

Para esto, el presente trabajo se apoyará en la información sobre la fisiología del cerebro, que para Elizabeth Lukas son considerados “los sustratos orgánicos de la actividad espiritual”(Lukas, 2015), está fisiología es conocida la teoría neurobiológica del cerebro triuno propuesta por Paul D. MacLean.

En orden de desarrollo y evolución, el cerebro tiene 3 partes:

1. **El cerebro reptiliano:** También conocido como cerebro primitivo, quien gobierna los instintos y los reflejos. Se encarga de todas las funciones básicas y vitales. Utiliza el lenguaje de las sensaciones y también gobierna el equilibrio a través del sistema vestibular. Es el primero que se desarrolla y controla el movimiento involuntario.
2. **Circuitos límbicos o también conocido como cerebro mamífero:** Es el detector del peligro, juez de lo agradable o espantoso. Detecta peligro o temor a través de la amígdala. Se especializa en el manejo del miedo y sentir de abandono. Le da entonación emocional a las experiencias. Se desarrolla aproximadamente a los 17-18 meses de edad. Esta memoria es verbal, es decir, los recuerdos que se pueden poner en palabras.

Estos dos cerebros en su interacción conforman el CEREBRO EMOCIONAL, y ocupan un 70%. Para resumir **CEREBRO REPTIL+SISTEMA LÍMBICO = CEREBRO EMOCIONAL**

Este cerebro emocional contiene el centro del sistema nervioso, quien controla muchos de los procesos corporales en los que casi nunca se necesita pensar, como la respiración, la digestión, la transpiración y el temblar.

A este sistema nervioso lo componen de 2 partes:

Sistema Nervioso Simpático: es el acelerador del estrés. Se encarga de cargar de energía al cuerpo para poder luchar o huir en caso de detectar un peligro. Lo hace aumentando la frecuencia cardíaca, la respiración y la presión arterial, y desplaza el flujo sanguíneo hacia los músculos para facilitar una rápida movilización.

Sistema Nervioso Parasimpático: es el freno del estrés. Ayuda a fomentar el descanso, la relajación, y posibilita la reorganización, regeneración y digestión del cuerpo. Lo hace liberando la tensión muscular, disminuye la frecuencia cardíaca y la presión arterial. La respiración se hace más lenta y profunda. Permite que los sistemas fisiológicos funcionen

plenamente cuando no percibe peligro. Este sistema también es el freno a raya que se activa para evitar sentir dolor, lo que se conoce como hacerse el muerto.

Para resumir, el sistema nervioso simpático funciona como un acelerador que se activa ante el peligro y pone en marcha las respuestas de defensa de lucha o huida y el sistema nervioso parasimpático como un freno que impide que esta energía se sobrepase. La activación simultánea y coherente de estos 2 sistemas permite que se completen las respuestas de defensa, que se descargue la energía sobrante y así el sistema vuelva a su estado de reposo para poder orientarse, vivir y relacionarse de manera segura pero alerta a un peligro o desafío siguiente.

Cuando se genera un ciclo de estrés se despliegan en primer lugar una constelación de sensaciones incómodas, que suelen ser para muchos intolerables y son totalmente involuntarias. Esto es lo que Elizabeth Lukas lo desarrolla como una “LIMITACIÓN DE LA LIBERTAD HUMANA HACIA ABAJO: el hombre no puede decidir a su antojo sobre la aparición de sus emociones y sus sensaciones.

Posterior a que el cerebro emocional recibe y procesa la información esta se dirige camino hacia arriba, la tercera parte del cerebro:

3. **El neocórtex:** La parte superior y también conocida como cerebro pensante. Esta parte controla el lenguaje, el movimiento voluntario y permite la autorregulación inhibiendo o regulando las otras partes del cerebro. Ocupa el 30% y es el más joven, porque es el último en desarrollarse. Se encarga del mundo exterior, de comprender cómo funcionan las cosas y las personas.

El problema radica en que, después de que la información es procesada por el cerebro emocional y se despliegan todas esas emociones y sensaciones, el neocortex valida la información en base a experiencias aprendidas o almacenadas y suele interrumpir el ciclo del estrés. Lo que ocasiona que las sensaciones aumenten, las respuestas de lucha o huida se interrumpan y el estrés se quede dentro del cuerpo contribuyendo al desarrollo de síntomas

en el cuerpo, mente y comportamientos. De esta manera, es el neocórtex la parte del cerebro encargada de los PROCESOS VOLUNTARIOS Y DECISORIOS y la que ha perdido la capacidad de monitorear las sensaciones y emociones sin inhibirlas.

Por lo tanto, este trabajo tiene como objetivo restablecer la comunicación coherente entre estas 3 partes del cerebro, para dar paso a movilizar la OPOSICIÓN DEL ESPÍRITU que se encuentra bloqueada por la influencia del cuerpo; una cita de Lukas indica qué:

“Esta es una de las posibilidades más impresionantes del hombre y sólo del hombre: aunque no puede escoger sus sensaciones y emociones, puede tomar posición ante ellas, puede dominarlas y doblegarlas con su voluntad. Ya no es, por así decirlo, esclavo de sus estructuras cerebrales antiguas, que todavía hoy tienen una importancia decisiva para su vida afectiva, sino que ha dado salto a la dimensión espiritual y con ello a la libertad de voluntad. Aún no es una libertad perfecta, al contrario, es un espacio muy pequeño de libertad dentro del influjo dominante de la emoción en el conocimiento, pero dentro de este espacio nuestras sensaciones han perdido el poder sobre nosotros” (Lukas, 2015).

Es este espacio el que se buscará proporcionar a través de los ejercicios somáticos propuestos. Citando nuevamente a Lukas:

“El terapeuta proporcionará al paciente un espacio de seguridad que necesita para desplegar su libertad espiritual, para hacer frente a su propia vida afectiva; un espacio en donde aprenderá a diferenciar entre lo que ocurre en él emocionalmente (que casi siempre ocurre en grado excesivo) y lo que él es, quiere y desea” (Lukas, 2015)

6.1 Propuesta de Itinerarios Logoterapéuticos Somáticos

Un itinerario es una dirección, una descripción de un camino que considera los lugares hacia dónde se quiere ir, pero también contempla los accidentes, las paradas y los demás factores que pueden afectar su curso y que requieren una acción en particular. Es por ello que a las 2 siguientes propuestas las hemos llamado itinerarios, porque se ha considerado que cada paciente es único y por ello cada terapia es única para cada paciente.

Estos itinerarios se basan en el “*Plan logoterapéutico de intención paradójica*” y el “*Plan logoterapéutico de derreflexión*” propuestos por Elizabeth Lukas en su libro También tu vida tiene sentido. El objetivo de estos pasos a seguir que contienen ejercicios somáticos es activar la capacidad de oposición del espíritu. Según Elisabeth Lukas: El hombre, como el animal, depende de sus condiciones y necesidades, de sus instintos, de su entorno y de sus procesos de aprendizaje; pero al mismo tiempo se halla en un nivel muy superior: puede conocer y comprender estas dependencias y condiciones, y puede tomar postura frente a ellas e incluso hacerles frente (Lukas, 2015).

6.1.2 Itinerario #1

Recomendado para: Angustias, obsesiones y demás síntomas psicossomáticos en donde se experimente un influjo corporal y psíquico que genera el aumento de síntomas, sensaciones o actitudes poco sanas para su salud, la vida y el relacionamiento. En todo caso es para algo insano que se requiere impedir que continúe.

Objetivo:

Conseguir que el paciente se desidentifique de sus síntomas y factores negativos. Una vez separado de ellos que tome postura frente a ellos y active la capacidad de oposición del espíritu.

PRIMER MOMENTO

Establecer un entorno seguro, despertar y fomentar la capacidad de autodistanciamiento.

- 1. Provea seguridad en el entorno físico** preguntando al consultante donde le gustaría sentarse, donde le gustaría que usted como terapeuta se ubique, cómo se siente en el lugar que ha elegido.
- 2. Provea seguridad en el cuerpo** una vez que ha elegido el lugar dónde sentarse preguntando al consultante si está cómodo.

Si responde que sí, pregunte:

¿Cómo sabes que estás cómodo?

¿En qué parte de tu cuerpo reconoces estas sensaciones?

¿Qué parte de tu cuerpo te da esta información?

Esta es la primera orientación al cuerpo que se ofrece al consultante. Recuerde promover un vínculo terapéutico: no juzgue, no señale, no dirija, muévase, y hable despacio, que su lenguaje corporal transmita calma y equilibrio.

3. Eduque y desarrolle la capacidad de alertar y sentir las sensaciones corporales en el consultante.

En nuestro idioma utilizamos la palabra “sentir” con diferentes sentidos: podemos decir “siento frío” y nos referimos a una sensación física; o podemos decir “siento miedo” y nos referimos a una emoción; o también podemos decir “siento que esto va a funcionar bien” y nos referimos a una creencia o a un pensamiento. Solemos usar el verbo “sentir” para las tres cosas. La Experiencia Somática se interesa especialmente por el aspecto “sensorial”, por eso se suele usar el término: “sensación sentida”, o “sensación vivida”.

Para esto vamos a educar al consultante para que alerte las sensaciones y las ubique en su cuerpo. Los siguientes ejercicios que estarán en anexos posibilitarán al consultante en lo anteriormente mencionado.

EJERCICIO ELEMENTOS DE UNA EXPERIENCIA - ANEXO 1

VOCABULARIO DE SENSACIONES - ANEXO 2

SEGUNDO MOMENTO

Fomentar el cambio de actitud mediante la construcción de actitudes positivas frente a lo negativo y síntomas.

1. Encontrar recursos disponibles.

EJERCICIO PARA RECONECTAR CON EL CUERPO Y LA SEGURIDAD A TRAVÉS DEL TOQUE - ANEXO 3

EJERCICIO PARA CONTACTAR CON RECURSOS - ANEXO 4

EJERCICIO DE LA RESPIRACIÓN - ANEXO 5

EJERCICIO ENCONTRANDO SEGURIDAD - ANEXO 6

2. Aumentar el tiempo y espacio en las sensaciones incómodas para aumentar su tolerancia.

EJERCICIO PARA AUMENTAR LA TOLERANCIA - ANEXO 7

EJERCICIO PARA TOLERAR LA INCOMODIDAD DE SOSTENER UN IMPULSO - ANEXO 8

EJERCICIO DE LÍMITES - ANEXO 9

3. Promover la estabilización del estrés a través de la vibración.

EJERCICIO SONIDO BUUUU - ANEXO 10

EJERCICIO DE INOCULACIÓN DE ESTRÉS A TRAVÉS DE LA VIBRACIÓN - ANEXO 11

4. Educar al paciente para que comprenda cómo responde su cuerpo ante un peligro, las señales de descarga de estrés y los riesgos de no liberarlo - VER ANEXO 12

5. Organizar, ordenar y restablecer coherencia de los sistemas. En este paso se recomienda explorar los avances y cambios que experimenta la persona con los ejercicios.

TERCER MOMENTO

1. Reducción de síntomas y afianzamiento de la nueva estabilidad.

El paciente experimenta “estabilización, normalización, adquisición de confianza y seguridad en sí mismo” (Lukas, 2015).

La reducción de síntomas sucede como consecuencia, es decir liberando el estrés los síntomas se reducen.

Pero el estrés se va a liberar del cuerpo siempre y cuando:

1. Se completen las respuestas de lucha o huida que se activaron.
2. Se descargue la energía que sobra permitiendo atender y sentir las sensaciones.

Para el punto 1 a continuación los siguientes ejercicios:

EJERCICIO PARA DESPERTAR LA AGRESIVIDAD SALUDABLE - RESPUESTA
LUCHA - ANEXO 13

EJERCICIO PARA COMPLETAR LA RESPUESTA DE HUIDA - ANEXO 14

CUARTO MOMENTO

- 1. Promover la autotranscendencia a través de la ampliación de la mirada hacia fuera de sí mismo.** Dejar de mirarse el ombligo y mirar más allá de sí mismo.

- 2. Construir un catálogo más amplio de recursos y factores positivos, se puede sugerir realizar una lista de valores de actitud, de creación o experiencia.** El registro de experiencias positivas ayuda a suplantar las experiencias negativas. En anexos también se compartirán un listado de recursos somáticos.

Para el punto 2, se detallan las señales de descarga que tanto el terapeuta como el paciente deben aprender a detectarlas para promoverlas y no inhibirlas.

- Sensación de calor.
- Bostezos.
- Eructos.
- Flatulencias.
- Vibración.
- Temblor.
- Espasmos.

Psicoeducación somática y construcción de una caja de recursos

- a. Revise con el consultante lo aprendido con los ejercicios sobre la influencia del cuerpo.
- b. Revise con el consultante la teoría de los 3 cerebros.
- c. Construya con el consultante una caja de herramientas personales para prevención de recaídas. Puede tomar ejercicios anteriores o haber encontrado sus propios recursos.

- d. Entrenar al consultante para que viva el aquí y ahora, se oriente y relacione de manera segura.
- e. Provea de audios que le ayuden al consultante para realizar ejercicios de relajación guiados.

6.1.3 Itinerario #2

Recomendado para: casos en que la persona hiperreflexiona o tiene una hiperintención, es decir presenta una atención exagerada a un contenido inadecuado, negativo o insano. En todo caso en donde se perciba una incapacidad de la persona para algo.

Objetivo:

Conseguir que el paciente disminuya la atención que presta a la problemática propia y promover que amplíe su atención a contenidos anhelados, positivos y sanos que a su vez enriquezcan su vida y le fortalezcan. Es decir, este plan busca el mismo objetivo que la derreflexión.

Como lo comenta Elizabeth Lukas: “la crisis psíquica persiste en la medida en que el paciente tiene tiempo y ganas para meditar sobre su bienestar” por lo que trabajar solo el problema le da a este, mucho poder.

Ahora bien, a diferencia del itinerario 1, la autotrascendencia era el último momento, en este itinerario es el primero, quedando de la siguiente manera:

- 1. Establecer un entorno seguro y promover la autotrascendencia** a través de la ampliación de la mirada hacia fuera de sí mismo. Dejar de mirarse el ombligo y mirar más allá de sí mismo.
- 2. Despertar y fomentar** la capacidad de autodistanciamiento.
- 3. Fomentar el cambio de actitud** mediante la construcción de actitudes positivas frente a lo negativo y síntomas.
- 4. Reducción de síntomas** y afianzamiento de la nueva estabilidad.

6.2 Formulación de historias de vida y criterios para evitar Iatrogenia

Las siguientes historias de vida no cuentan con la identidad real del paciente, además algunos datos de su historia fueron modificados para salvaguardar su confidencialidad, por tanto, no se requirió la firma del paciente con su conformidad.

6.2.1 Historia de vida 1

Juan acude a consulta porque menciona presentar ansiedad ante el relacionamiento con mujeres de su edad. Esto lo experimenta después de haber vivido una infidelidad por parte de su anterior pareja. Mención: Presenta sudoración en las manos, se pone rojo y su corazón palpita fuertemente cada vez que intenta algún acercamiento con mujeres.

Criterio explicativo

Como se puede ver, Juan se encuentra en un círculo neurótico que genera síntomas físicos. Siente miedo de acercarse a una mujer, este miedo genera estrés en su sistema, ocasionando emociones y sensaciones. Estas ocasionan pensamientos angustiosos que aumentan esas sensaciones incómodas y originan síntomas de sudoración.

Juan teme que se generen los síntomas de sudoración, por lo que evita relacionarse y crea estrategias como aceptar solo trabajos en donde no se tenga que relacionar personalmente, solo virtualmente.

Se cree que la vivencia de Juan fue muy impactante, y además se le ha sumado el estrés por intentar relacionarse sin fruto alguno, lo cual ha hecho que se acumule y acumule estrés generando un sistema nervioso desequilibrado que se hiperactiva ante el miedo y que experimenta sensaciones físicas incómodas y avergonzantes.

Criterio resolutivo

Para resolver el problema de Juan después de varias sesiones, se le propuso la intención paradójica, sin embargo, él mencionó que el simple hecho de pensar en el ejercicio era demasiado abrumador. (Se evidencia que el neocórtex no tiene la capacidad de supervisar las sensaciones sin intentar inhibirlas).

Por lo que ahora se propondrá el plan logoterapéutico de intención paradójica con experiencia somática.

Se prevé resolver:

En los primeros momentos se promoverá el autodistanciamiento a través del reconocimiento de los elementos de la experiencia para que él pueda comprender las señales de activación de su sistema nervioso, pueda promover su regulación y así deje de identificarse con ellas.

En el segundo momento, se fomentarán actitudes positivas frente a los síntomas, experimentar sin miedo y así favorecer la descarga de estrés.

Lo que le llevará al tercer momento en donde él experimentará la reducción de los síntomas puesto que se habrá roto el círculo neurótico.

En el cuarto momento se le ayudará a construir herramientas para prevenir recaídas, y así manifieste en futuras ocasiones libremente su capacidad de oposición del espíritu.

Criterio predictivo

A través de la práctica de estos ejercicios tanto en consulta y de manera autónoma, se considera que Juan podrá comprenderse mejor, su neocórtex recuperará la capacidad de supervisar las señales de activación y descarga de su sistema nervioso sin inhibirlas. No podrá escoger sus emociones y sensaciones, pero sí podrá tomar posición ante ellas, permanecer en la incomodidad y con los síntomas generados sin miedo. Ya no será esclavo de sus estructuras cerebrales, las comprenderá y podrá experimentar la libertad de voluntad puesto que logrará un desbloqueo de su capacidad de oposición del espíritu. Juan podrá elevarse por encima de sus miedos y sus síntomas.

6.2.2 Historia de vida 2

Daniela manifiesta acudir a sesiones de acompañamiento porque quiere aprender a gestionar sus emociones, poner límites en una relación que mantiene con un hombre casado y en la que no se siente nada bien.

En cada una de las sesiones Daniela habla demasiado (verborrea), llora, y sigue hablando por lo que no da espacio para intervenir.

Criterio explicativo

El exceso de habla de Daniela demuestra que hay una hiperreflexión sobre un tema específico referido a su relación con el hombre casado. La hiperreflexión es una señal de que

los elementos de la experiencia están sobreacoplados, apretados o montados, esto quiere decir que varios elementos de la experiencia están quedando por fuera, o hay un patrón. Una evidencia es cuando hay una rigidez en pensamiento o un patrón, siempre que piensa eso, siente lo mismo y actúa igual.

Se puede notar en Daniela que su cerebro emocional está hiperactivado, esto causa sensaciones incómodas y su neocórtex no las supervisa si no que más bien huye de ellas a través del habla, ya que cuando una persona habla le es más difícil sentir.

Criterio resolutivo

Dado esto se propone el PLAN LOGOTERAPÉUTICO DE DERREFLEXIÓN. En el primer momento con Daniela se buscará ampliar la mirada hacia fuera de sí misma, impulsando a encontrar más contenidos valiosos en su vida. Esto se explica más a detalle en el itinerario.

En las primeras sesiones con Daniela de manera estratégica no se indagará en esa relación si no que se explorarán otros contenidos positivos.

En el segundo momento, el objetivo será despertar y fomentar la capacidad de autodistanciamiento, esto busca abrir espacio y tiempo entre el sentir, pensar y hablar. Con el reconocimiento de los elementos de una experiencia se darán los primeros pasos hacia ello.

En el tercer momento, se trabajará la modulación de actitud, y aquí a través del humor se intentará hacer que Daniela intente contener lo más que pueda el impulso de hablar. Esto se puede comprender más detallado en el itinerario.

En el cuarto momento como consecuencia, Daniela tendrá la capacidad de posicionarse frente a sus pensamientos, emociones y comportamientos.

Criterio predictivo

Con la práctica de estos ejercicios se aspira que Daniela aprenda a reconocer sus emociones, sentirlas y darse tiempo y espacio para gestionarlas.

Con una mejor gestión emocional ella podrá tener un neocórtex que se comunica eficientemente con otras zonas, esto le permitirá hacer un poco de espacio y tiempo entre su sentir, su pensar y accionar; es decir, saldría de una reacción a una acción consciente. Con el

ejercicio de límites, se cree que Daniela recuperará la fortaleza necesaria para poner límites que salvaguarden su seguridad emocional y mental.

Después de este itinerario se prevé que Daniela ya no será esclava de sus pensamientos, ni emociones, ni relaciones, si no que tendrá la libertad para oponerse frente a ellas y responder.

6.2.3 Historia de vida 3

Katherine menciona que acude a sesiones de acompañamiento porque quiere sanar “cosas que pasaron con la familia de su papá” y esto le impide llevar una relación armónica con ellos. Ella expresa sentir mucha rabia y rencor hacia su familia, y es lo que quisiera transformar, pero se evidencia un afán porque pase esto muy rápido, es decir pasar de la rabia al amor en un abrir y cerrar de ojos. Cómo esto no se da, se genera una lucha interna dentro de Katherine que deriva en mucha frustración.

Katherine también expresa tener una relación amorosa con un hombre casado, en la cual ya no se siente a gusto.

Criterio explicativo

Se nota en el caso de Katherine que hay una lucha interna entre su sistema nervioso simpático y sistema de conexión o apego. Por un lado, las emociones de rabia y rencor por situaciones que vivió con su familia y por el otro lado la necesidad de vincularse. Esta lucha interna sucede cuando las figuras de apego no son percibidas como algo seguro.

Sin embargo, a la edad que tiene de 31 años, empujada por sus valores expresa la voluntad de sanar dichas relaciones. No obstante, su mente racional en lugar de supervisar sin inhibir sus emociones, intenta apresurarlas, lo cual no permite su liberación y la mantiene en el mismo lugar sin percibir un avance, haciendo que se frustre y se intensifique la presión a sí misma. Es como si ella intentara ver que hay dentro de un armario y vaciarlo, pero en lugar de ir sacando cosa por cosa, le va metiendo más emociones.

Criterio resolutivo

Para Katherine, se aplicará el plan logoterapéutico de intención paradójica que inicia con promover el autodistanciamiento y tomar una postura sana frente a los síntomas, en este

caso específicamente se necesita que Katherine aprenda y pueda reconocer las emociones, sentirlas y liberarlas.

La actitud que toma Katherine hacia su proceso de “sanar las heridas” es una actitud algo neurótica, busca de manera ansiosa un objetivo, lo cual causa un efecto contrario, es decir alejarla. Algo parecido a las neurosis sexuales. Por eso también se considera conveniente romper este círculo neurótico, y se hará a través de promover un autodistanciamiento somático, es decir, permitir y fomentar estar con sus emociones y sensaciones, apoyar su descarga, y devolver su sistema nervioso a un punto de más equilibrio para que así puedan abrirse nuevos significados de esas experiencias; esto sería un tercer momento.

En el momento que ella deja de luchar con sus emociones para poder estar con ellas y abrazarlas, se rompe el círculo neurótico, con esto se da paso al cuarto momento que promoverá la autotrascendencia. Es decir que Katherine pueda percatarse que hay cosas que no puede cambiar y que sucedieron con su familia, también que hay emociones que no puede dejar de sentir, pero lo que sí puede hacer es tomar una postura frente a ellas.

Criterio predictivo

Se considera que, con la práctica de estos ejercicios, Katherine podrá permitirse sentir sus emociones, nombrarlas, sentirlas, y esto la llevará a una transformación de las mismas, que como consecuencia le ayudará a “sanar sus heridas” ya que las podrá contemplar desde otro lugar.

Al contemplar su vivencia desde otro lugar, se está logrando una modulación de actitud ante lo que no puede cambiar. Se estima que esto le hará consciente de toda su fortaleza interna y capacidad para seguir a pesar de todos esos problemas que tuvo y podrá distinguir la seguridad y confort vs la inseguridad y disconfort, lo cual le será una brújula interna que le oriente en su forma de relacionarse y elección de sus vínculos.

6.2.4 Historia de vida 4

Andrea menciona que acude a sesiones de acompañamiento porque se siente inestable por las decisiones que ha tomado, entre esas, migrar a otro país a sus 22 años.

Expresa que desde niña ha tenido un sentimiento de insatisfacción que se mantiene latente, y que ha tomado decisiones por el sobrepensamiento.

De hecho, actualmente le da muchas vueltas a su situación migratoria al punto que entra en un círculo neurótico que le genera cansancio físico, mental, dolor en el pecho, estrés constante, ansiedad, y pesimismo. Uno de sus objetivos es aprender a tomar decisiones desde la calma y la tranquilidad, mejorar su estado de ánimo y sentirse mejor. Se ha aplicado con ella el diálogo socrático, y la reflexión, sin embargo, no ha sido muy efectivo, ya que le es difícil autodistanciarse.

Criterio explicativo

Andrea expresa: “desde niña he sentido insatisfacción” por lo que se plantea como hipótesis que desde niña algo ha sucedido en su mente o cuerpo, que ha afectado su modo de ver la vida, originando un sentir de insatisfacción. Por lo que en este caso lo primero es descartar o confirmar una depresión endógena, a través de una consulta con psiquiatría.

Pero también como sugiere Francisco Gallego, Logoterapeuta en su conferencia el 4 de marzo del 2020, “un sentimiento y actitud de insatisfacción y pesimismo ante la vida puede ser señal de depresión noógena”.

Quizá aquí sea oportuno citar a Lukas:

“Todo malestar espiritual alberga la voluntad de modificar una anomalía, asemejándose así una señal de alarma que prepara el impulso para las correcciones. Sin embargo, en la neurosis noógena, la frustración existencial se asocia a una “afección psicósomática” que exagera el malestar e impide el impulso corrector: el descontento que debería inducir a algo satisfactorio se ve influido por sí mismo y se concreta en la enfermedad” (Lukas, 2003).

Criterio resolutivo

Respecto a las neurosis o depresiones noógenas, se trata de una pérdida de percepción de valores oportuna y de una falta de percepción de prioridades de valores (Lukas, 2003).

En estos casos se marchita la capacidad de autotrascendencia, es por ello que el objetivo general en este caso es activarla, y por ende se aplicará el plan logoterapéutico de derreflexión, puesto que los primeros momentos están orientados a un salirse de sí mismo, y ese es el primer paso para la autotrascendencia.

Desde el enfoque de la experiencia somática (se ha agregado esto en anexos), una sensación de tristeza profunda y sin sentido, también puede ser originada por una sobreactivación del sistema nervioso parasimpático, que ha ocasionado un colapso que genera estos estados. Así que el programa debe estar orientado en salir de ese estado de colapso, para poder experimentar la carga poco a poco, liberar y así disminuir los síntomas. Los ejercicios que contiene el plan ayudarán a ello.

Criterio predictivo

A través de este plan logoterapéutico somático se aspira que Andrea reduzca la sobrecarga de estrés y así disminuir sus síntomas físicos.

Al liberar el estrés, su neocórtex recuperará la capacidad de supervisar a su cerebro emocional sin entrar en una hiperreflexión, por lo que habrá logrado autodistanciarse. Esto le permitirá a Andrea tener una mirada más clara sobre lo que puede y no puede cambiar, y le facilitará posicionarse frente a lo que sí puede cambiar, es decir, su actitud para afrontarlo.

Cabe recalcar que, así como un sistema nervioso puede haber necesitado tiempo para desregularse, asimismo necesitará tiempo y paciencia para regularse. Sin embargo, a través de este trabajo somático, Andrea podrá ya no solo ver lo que no le satisface en la vida, sino que también podrá ver toda la fortaleza que tiene para transformar los desafíos en oportunidades de crecimiento y transformación.

Este plan logoterapéutico posibilitará que Andrea lleve su mirada hacia afuera de sí misma y encuentre contenidos valiosos en su vida, se autodestaciera del pasado y de sus síntomas, module su actitud y construya actitudes sanas para que le dé un sí a la vida, cada día de su vida, a pesar de sus aciertos y errores.

6.2.5 Historia de vida 5

Camila acude a sesiones de acompañamiento y expresa sentir mucha rabia hacia sus padres (manifiesta un rencor fuerte), le cuesta contener los impulsos, y siente mucho miedo

e inseguridad lo que le está causando problemas en sus relaciones interpersonales, ya que experimenta mucha desconfianza. Expresa que no comparte información muy personal ni con su esposo, con quien tiene 1 año de casada y 4 años de noviazgo.

Relata que sufrió abuso sexual cuando tenía 7 años por parte del esposo de su tía y ha mantenido guardado el secreto para no afectar el hogar de ella. Comenta que su tía es una persona que se encuentra enferma, nunca tuvo hijos, y cuenta solo con la compañía de él, que a su vez es su abusador. Con Camila se realizaron algunas sillas vacías, y últimamente expresa sentir mucha tristeza y dificultad para estar sexualmente con su esposo.

Criterio explicativo

El abuso físico, emocional, verbal o sexual conlleva una alta probabilidad de efectos en la salud mental. Estas experiencias traumáticas afectan en la manera que la persona se siente consigo mismo y su forma de relacionarse con otros.

Quienes han experimentado una situación de abuso, poseen una elevada carga de estrés que se aloja en el cuerpo, es por ello que, en casos de abuso, se sugiere un abordaje interdisciplinar.

Desde los conocimientos logoterapéuticos y de experiencia somática se puede exponer que Camila:

- Lleva consigo altos niveles de estrés por respuestas de lucha y huida inconclusas.
- Posee alta carga emocional al haber guardado por mucho tiempo el secreto.
- Experimenta miedo e inseguridad puesto que el abusador se mantiene en su entorno.
- Lucha por huir de su pasado ocasionando que este la persiga.

Criterio resolutivo

En el caso de Camila, se evidencia un sufrimiento inevitable, inescapable, que no es posible borrar ni cambiar.

Sin embargo, se puede acompañar a Camila siguiendo el itinerario recomendado para angustias y obsesiones, es decir el plan logoterapéutico de intención paradójica, a continuación, se expone el para qué:

En los primeros momentos con Camila lo más importante será crear un entorno seguro. Es muy frecuente que las personas que han experimentado abuso sientan profunda inseguridad en sus relaciones. Para esto el punto 1 y 2 del itinerario 1 es clave.

Cuando Camila pueda sentirse más segura y sostenida con la presencia del terapeuta, lo cual podrá durar varias sesiones, se puede continuar. Cabe recalcar que una persona sea niño o adulto mientras no se sienta seguro, no es capaz de explorar. He aquí la importancia de estos 2 primeros pasos.

Luego se iniciará la exploración a través del punto 3 en donde se educará a Camila a alertar sus sensaciones corporales, y es importante que esto se realice en periodos pequeños de tiempo para que sea seguro y se evite una re-traumatización.

Esto dará paso para el segundo momento en donde se invitará a Camila a una exploración hacia su interior, un estar amable y compasivo con todos los elementos de su experiencia. El terapeuta deberá ser esa presencia empática que faltó para que así Camila se permita activar la voluntad para sostener y contener aquellas emociones y recuerdos que duelen. De esta manera se fomentará el cambio de actitud frente al sufrimiento inevitable. Para ello se realizarán los ejercicios sugeridos en el plan.

El objetivo de esta segunda etapa es recuperar la conexión con el cuerpo, aumentar la tolerancia en las sensaciones incómodas y habilitar todos los recursos que están disponibles en Camila.

Lo anterior encamina hacia el tercer momento que será experimentar las emociones y recuerdos del pasado quizá con miedo, pero así mismo con toda la potencia interior fortalecida, para que ello no le doblegue.

Para finalizar el plan y con una comunicación más coherente entre su cerebro emocional y su corteza prefrontal que no inhibe sus emociones y sus sensaciones, se logrará ahora si ampliar la mirada y promover la autotrascendencia.

En este cuarto peldaño el reto es ayudar a Camila que reconozca que la misma intensidad del dolor es proporcional a la fuerza que tiene dentro de sí y así transformarlo en potencia.

Criterio predictivo

A través de este plan se prevé que Camila regule su sistema nervioso, descargue las emociones contenidas y experimente miedo sin paralizarse o luchar contra él.

El objetivo como se mencionó anteriormente no es renegociar el trauma, pero sí es ayudar a que Camila recupere la confianza en sí misma, en su cuerpo, en su dignidad, en su salud, en su potencia y en que su vida no es lo que fue en su pasado, puede seguir siendo algo distinto y tiene sentido a pesar de todo.

7. Discusión

Se eligieron 5 historias de vida con diferentes limitaciones en la efectividad de las técnicas logoterapéuticas, no obstante, entendiendo que la logoterapia es una “psicoterapia desde lo espiritual hacia lo espiritual” (Lukas, 2003) se buscó en el presente trabajo aportar una propuesta logoterapéutica con ejercicios de la experiencia somática, herramientas que provee la psicoterapia corporal para activar la oposición del espíritu que en algunos consultantes se percibe bloqueada por distintas experiencias traumáticas o como lo presenta Paul D. MacLean, en su teoría neurobiológica del cerebro triuno, y complementando con la finalidad de la logoterapia, esta oposición del espíritu se puede incapacitar por la comunicación poco coherente entre las 3 partes del cerebro que ya fueron descritas anteriormente.

Teniendo en cuenta que el presente trabajo no fue de carácter aplicativo, sino propositivo y predictivo, no se pueden abarcar resultados que permitan cotejar el grado de efectividad del plan logoterapéutico con ejercicios somáticos, sin embargo la investigación busca contribuir a la antropología logoterapéutica con una participación de la psicoterapia corporal, más específicamente con la experiencia somática, asistiendo de cierta manera a las principales técnicas logoterapéuticas para lograr un impacto más efectivo en dichos casos, y así mismo buscando promover las columnas que edifican esta escuela terapéutica, la libertad de voluntad, la voluntad de sentido y el sentido de la vida a través de su misma antropología complementada con la psicoterapia del cuerpo.

Es verdad, que ninguna psicoterapia es la panacea, por tanto, la integración de diferentes disciplinas que busquen la curación del paciente, podrán ser incorporadas con la finalidad de complementar vacíos que pueden dejar algunas propuestas terapéuticas, todo lo anterior se realizó con el propósito de saber dialogar entre la unicidad humana, entendiéndose como totalidad que no puede ser reducida a una sola dimensión.

8. Conclusiones

Como Lukas lo menciona:

“Cada dimensión del ser humano se halla expuesta a trastornos específicos y tiene su correspondiente teclado curativo. La logoterapia no es una panacea para cualquier dolor” (Lukas, E. 2015).

Sin embargo, aunque la logoterapia no sea una panacea para cualquier dolor, es una llave que abre a la persona hacia caminos de libertad; y no una libertad de dolor, ningún ser humano es libre de ello, sino una libertad para posicionarse ante el dolor y el destino más cruel, e incluso para elevarse por encima de ellos.

El presente trabajo describe cómo las estructuras cerebrales más primitivas pueden en ciertos casos limitar la libertad humana pero así mismo esta investigación invita al terapeuta a desbloquear esa limitación para dar paso a la capacidad de oposición del espíritu, a través de herramientas que dialogan con el cuerpo, las emociones y la sensación sentida.

El autodistanciamiento, la derreflexión, la modulación de actitud y la oposición del espíritu para este trabajo no se constituyen como técnicas, sino como hechos y resultados que representan la autotrascendencia, y llevan al consultante a descubrir la dimensión que nunca enferma, la dimensión noética.

Esta propuesta intenta ser el cincel y martillo con el lenguaje de las sensaciones y la atención al cuerpo, y no a la mente para descubrir lo más humano del hombre, su dimensión espiritual.

Finalmente, el presente trabajo a través de sus historias de vida ofrece una logoterapia a través del cuerpo.

9. Referencias bibliográficas

- Beitia, J. M. A. (2023). La psicoterapia corporal en España. Hitos históricos psicocorporales y psicoterapia caracteroolanalítica. *Aperturas psicoanalíticas: Revista de psicoanálisis*, (73), 9.
- Carvajal Balboa, F. D. M. (2019). *Psicoterapia corporal. Bases teóricas de la práctica*. Polis, 15(2), 205-212.
- Frankl, V. (2015). *El hombre en busca de sentido*. Herder editorial.
- Guberman, M., & Pérez, E. (2005). *Diccionario de logoterapia*. Editorial Lumen Hvmanitas.
- Harris Hermida, S. (2022). *Pedagogía y currículo en artes, transversalidad y especificidades: Sistema nervioso, docencia y aprendizaje*.
- Kuhfuß, M., Maldei, T., Hetmanek, A., & Baumann, N. (2021). Somatic experiencing—effectiveness and key factors of a body-oriented trauma therapy: a scoping literature review. *European journal of psychotraumatology*, 12(1), 1929023.
- Lukas, E. (2003). *Logoterapia, la búsqueda de sentido*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Lukas, E. (2004). *Equilibrio y curación a través de la logoterapia*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Lukas, E. (2015). *También tu vida tiene sentido*. México D.F: Ediciones LAG.
- Lukas, E., & Schonfeld, H. (2022). *Psicoterapia con dignidad, logoterapia aplicada*. Barcelona: Plataforma editorial.
- Newman blog. (2023). Dime por qué me duele: Cómo el trauma se convirtió en el diagnóstico favorito de América. <https://www.newman.institute/blog/besse-van-der-kolk-trauma-nymag#:~:text=Seg%C3%BAAn%20van%20der%20Kolk%2C%20la,traum%C3%A1ticos%20no%20son%20recuerdos%20ordinarios>.
- Ogden, P., & Fisher, J. (2016). *Psicoterapia sensoriomotriz*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Porges, S., & Buczynski, R. (2012). *La teoría polivagal para el tratamiento del trauma*. Una Sesión de Tele Seminario. Facultad de Psicología Universidad Autónoma de México.

10. Anexos

EJERCICIO: ELEMENTOS DE UNA EXPERIENCIA - ANEXO 1

Toda experiencia que se vive tiene varios componentes, y desde el enfoque de la EXPERIENCIA SOMÁTICA son:

1. **SENSACIONES:** La experiencia del cuerpo ante cualquier estímulo.
2. **IMAGEN O IMPRESIÓN:** Puede ser captada con los 5 sentidos o puede generarse en el interior, como por ejemplo un recuerdo.
3. **COMPORTAMIENTO:** Es la actividad observable de la persona, y puede ser verbal y no verbal.
4. **AFECTO o EMOCIÓN**
5. **SIGNIFICADO:** Se refiere al sentido o significado cognitivo que se le da a la experiencia.

Comprender todos los elementos que conforman una experiencia permite identificarlos. Al conocer esto, se da tiempo y espacio para pasar de una reacción a una acción consciente y voluntaria. Con la práctica continua de este ejercicio se desarrolla la capacidad de observación hacia la narrativa, es decir lo que expresa el cuerpo, la psicología, las relaciones y la parte noética.

EJERCICIO ELEMENTOS DE UNA EXPERIENCIA

Este ejercicio permite comprender cuales son los elementos que conforman una experiencia.

- Siéntate en una silla, con los pies en el piso y tu espalda reposada en el espaldar. Lleva toda tu atención a tu interior.
- Ahora mantente atento y alerta a algún pensamiento que llegue. Captúralo por un momento en tu memoria. Como si le tomaras una foto.
- Nota ahora qué sucede en tu cuerpo, cuando piensa eso.
- Incluso si no sientes nada es una valiosa información.

Ahora exploraremos un poco más:

- ¿Qué sientes en tu cuerpo cuando tienes ese pensamiento?
- ¿En qué parte de tu cuerpo ocurre?
- ¿Qué cualidades tienen esas sensaciones? (utiliza el vocabulario de sensaciones - anexo 2)

Frío-calor.

Apretado-expandido.

Débil-fuerte

- Nota qué más ocurre en el resto de tu cuerpo cuando acompañas este pensamiento y sensaciones.
- Nota si mientras experimentas esto surge una emoción.
- . Sí sientes tristeza, como notas la tristeza en tu cuerpo.
- a. Sí sientes alegría, que señales te da tu cuerpo de sentir esta emoción.
- Percibe los cambios que se han dado en esas sensaciones, emociones, y amplía a toda tu experiencia.
- Para cerrar, oriéntate en el aquí y ahora.

VOCABULARIO DE SENSACIONES - ANEXO 2

Manual Básico Experiencia Somática, 2015

Abatido	Eléctrico	Palpitante
Abierto	Encolerizado	Paralizado
Acurrucado	Energizado	Pegajoso
Adormecido	Enojado	Peludo
Agitado	Entusiasmado	Perdido
Agudo	Erizado	Pesado
Ahogado	Escalofriante	Presión
Alegre	Escalofrío	Pleno
Alucinado	Espacioso	Presionado
Atado	Espinoso	Pulsante
Apavorado	Estremecido	Punzante
Aprensivo	Expansivo	Quieto
Apretado	Flácido	Radiante
Ardiente	Flexible	Receloso
Áspero	Flotando	Recortado
Asustado	Fluido	Respiración cortada
Atado	Frágil	Respiración profunda
Aterrador	Frenético	Rígido
Aturdido	Frío	Roto
Balbuceante	Fuerte	Sensible
Blando	Fulgurante	Sobresaltado
Bloqueado	Grueso	Sofocante
Caliente	Helado	Suave
Calor	Hinchado	Sudado
Cerrado	Hormigueo	Susurrante
Claro	Indefinido	Tapado
Congelado	Inquieto	Taquicardia
Congestionado	Inseguro	Tedioso
Cómodo	Instigante	Tembloroso
Conmovido	Intenso	Tenso
Contraído	Intimidado	Tiemo
Convulsionado	Intranquilo	Tonto
Cosquilleo	Jadeante	Torbellino
Débil	Lento	Torpe
Denso	Leve	Trastornado
Desanimado	Lleno	Trémulo
Desencajado	Mojado	Vacilante
Difícultoso	Nauseoso	Vacío
Dudoso	Nervioso	Vago
Duro	Ondulado	Vibrante
Elástico	Pánico	Vivo

EJERCICIO PARA RECONECTAR CON EL CUERPO Y LA SEGURIDAD A TRAVES DEL TOQUE – ANEXO 3

Es altamente probable, que si una persona experimenta una situación altamente traumática su sistema nervioso colapse por la alta carga de estrés que se genera ante el peligro. Las respuestas de lucha y huida quedan inconclusas, y el sistema nervioso parasimpático suele superponerse sobre el simpático ocasionando un colapso, lo cual desde la experiencia somática se conoce como disociación que es muy diferente a la utilizada en psicología.

Desde la experiencia somática la disociación se da cuando la persona se desconecta de su cuerpo y se puede percibir de la siguiente manera:

1. Desconexión con el afecto.
2. Desconexión con el sentir.
3. Muy mental y poca emoción.
4. Pérdida del tono muscular.
5. No percibe el peligro en el entorno o relaciones.
6. Poco sentido de orientación y memoria.
7. Desorden emocional.

Es por ello que el siguiente ejercicio permitirá rastrear cómo se encuentra la persona en relación a su cuerpo y además experimentar un retorno seguro al mismo.

A continuación, las instrucciones:

1. Colócate sentado o parado, trayendo toda tu atención a tu interior.
2. Cuando sientas que tienes la atención en ti, golpea delicadamente con la punta de tus dedos de la mano derecha tu mano izquierda.

Realiza toques hasta notar sensaciones.

Incluso si te cuesta percibir las sensaciones es una gran información.

Cuando creas necesario, deja de golpear y percibe:

¿Qué sientes?

¿Sientes cosquillas? o sientes vibración?

¿Notas esta zona sensible o insensible?

¿Tiene alguna temperatura?

Recoge con curiosidad y sin juicio toda la información que te han traído estos golpes en tu mano.

3. Ahora vas a ver tu mano izquierda y a repetir:

Esta mano es mía

Me pertenece

Esta mano forma parte de mi cuerpo

Y nota como es para ti experimentar ese sentido de propiedad.

4. Ahora vas a girar tu mano izquierda y a realizar toques con tus dedos de la mano derecha, y repetirás el punto 2 y 3.

Realiza esto por todas las partes de tu cuerpo que puedas.

Después de realizar este ejercicio es importante recoger toda la información que trajo la experiencia, sin juicio.

Comparte con tu consultante:

¿Cómo fue para él o ella la experiencia de toque? muchas personas que han vivido abuso les es difícil este ejercicio

¿Qué información le trajo? ¿hay conexión desconexión? ¿hay presencia?

¿Cómo fue para él o ella el sentir la propiedad de su cuerpo? muchas personas que han vivido abuso no sienten a su cuerpo como algo suyo.

Este ejercicio lo puede replicar el consultante las veces que quiera, y cuanto más lo practique más conexión con su cuerpo recuperará. Puede también realizarlo en la ducha, usando la fuerza y temperatura del agua. Es importante que durante el ejercicio pueda notar si surge algo más, como algún recuerdo o imagen (Ejercicio tomado del libro curar el trauma). Este ejercicio arroja un mapa de cómo está la conexión corporal.

EJERCICIO PARA CONTACTAR CON RECURSOS - ANEXO 4

Todos los seres humanos tienen recursos, y el cuerpo, también.

Un recurso puede ser cualquier cosa o persona que produzca una sensación de bienestar físico, emocional, mental y espiritual. Pueden ser evidentes o estar ocultos. Pueden ser externos como la naturaleza, amigos, familia, animales, un deporte, el baile, la música, entre otros. Pueden ser recursos internos como la fuerza, la agilidad, la inteligencia, una práctica espiritual, una sabiduría particular, incluso su mismo sistema nervioso.

Para este ejercicio se necesita lápiz y papel

Encuentra un lugar en el que puedas estar tranquilo, y divide la hoja en 2 partes. En una parte colocarás tus recursos internos y en la otra tus recursos externos. También puedes añadir a tu lista otra columna de recursos que no tienes y que quisieras tener para que puedas desarrollarlos. Cuando encuentres un lugar cómodo explora las siguientes preguntas:

- Recuerda que te ayudó a salir de aquella situación difícil o traumática que viviste en el pasado.
- ¿Cómo la enfrentaste? ¿quién estuvo ahí?
- ¿Qué fue lo que más te ayudó en ese momento?
- ¿Qué fuerza interna pusiste en marcha para salir adelante?

Tomate un momento para sentir estos recursos en tu cuerpo. Ubícalos en tu cuerpo, y permítete aprender a reconocerlos a través de las sensaciones.

Cuando termines el ejercicio coloca en tu lista más recursos que te ayuden a contactar con esas sensaciones de equilibrio, seguridad y fortaleza y crea un plan para introducirlos en tu día a día (Ejercicio sacado del libro sanar el trauma de Peter Levine).

EJERCICIO DE LA RESPIRACIÓN - ANEXO 5

Un recurso siempre disponible a toda hora y a todo momento es la respiración.

La respiración facilita el equilibrio del sistema nervioso y las sensaciones corporales, ya que trabaja directo con el cerebro emocional.

- Sentado o parado, realiza 3 respiraciones y nota como el aire viaja a través de tus fosas nasales. No necesitas forzar tu respiración.
- Ahora realiza 3 respiraciones más y nota cómo el aire viaja hasta tu pecho.
- Realiza ahora 3 respiraciones más y nota cómo el aire viaja hasta tu estómago. Puedes ayudarte colocando tu mano en tu estómago para sentir.
- Ahora para finalizar respira 3 veces notando como el aire viaja por todo tu cuerpo. Puedes ayudarte subiendo los brazos al inhalar y bajándolos junto con tu tronco al exhalar.
- Descansa y orientate al exterior para salir del ejercicio.

(Ejercicio brindado por Sonia Gómez en charla para la ayuda a Ucrania, practicante de experiencia somática).

EJERCICIO ENCONTRANDO SEGURIDAD - ANEXO 6

Para este ejercicio vas a necesitar un objeto o una foto que promueva en ti seguridad, si no la tienes a la mano, podemos llamar la imagen mental de ello.

- Sentado en una silla, con los pies en el piso y la espalda apoyada sintoniza con las sensaciones corporales.

Siente como la silla y el suelo sostienen tu peso.

Nota el roce de tu ropa sobre tu piel.

Nota tus músculos.

Siente tus pies como conectan con la tierra y te sujetan.

Tómate el tiempo necesario para experimentar estas sensaciones de asentamiento y solidez.

- Ahora contempla el objeto, imagen o trae a tu mente a esta persona.

Obsérvala por un momento.

Y lleva tu atención hacia tus sensaciones corporales.

¿Qué notas?

¿Qué surge cuando pones tu atención en ese objeto o imagen?

¿Cómo te hace sentir esta imagen o persona?

¿Te sientes enraizado, sólido, centrado?

¿Cómo notas esto en tu cuerpo?

¿En qué parte lo sientes?

Mantente por un tiempo intercambiando tu atención entre el objeto o persona y tus sensaciones corporales.

- Ahora exploremos un poco más la sensación:

¿Dónde empieza?

¿Dónde termina?

¿Cómo te sientes y notas la sensación?

¿Cómo se ponen tus músculos?

¿Cómo se ponen tus expresiones?

¿Cómo está el ritmo de tu corazón?

¿Cómo está tu respiración?

No te aflijas si no notas mucho.

Aunque no experimenten grandes cambios el mantener tu atención a tus sensaciones corporales, esto ha ayudado a tu sistema nervioso a reconocer la calma y la seguridad.

- Nota si surge alguna descarga de estrés como un leve temblor, bostezo, movimientos viscerales, llanto, risa, y simplemente permitirles expresarse sin juzgar o intentar detener.
- Lentamente sal del ejercicio orientándote en tiempo presente.

EJERCICIO PARA AUMENTAR LA TOLERANCIA - ANEXO 7

- Sentado en una silla, con los pies en el piso y la espalda reposada trae toda tu atención a tu experiencia interior.
- Trae a tu mente la imagen de una situación que últimamente haya sido un poco incómoda para ti. Que no haya representado un estrés alto.
- Cuando tengas esta imagen mental, nota qué sucede en tu cuerpo. Nota qué sucede en tus piernas, en tus brazos, en tu cara, en tus hombros o en tu estómago. Alerta cualquier movimiento interno por pequeño que sea.
- Permítete estar unos segundos en esas sensaciones incómodas. Si aumentan recuerda alguno de tus recursos.
- Percibe como al poner tu atención gentil por un momento en las sensaciones incómodas estas poco a poco desaparecen. Y mientras estas allí también alerta qué más ocurre en tu cuerpo.

- Lleva tu atención a todo ese vaivén en el que oscila tu sistema nervioso entre estrés y regulación.
- Integra estos avances y vuelve al aquí y ahora orientándote en el espacio y tiempo.

EJERCICIO PARA TOLERAR LA INCOMODIDAD DE SOSTENER UN IMPULSO - ANEXO 8

Este ejercicio más que ejercicio es un desafío.

Se suele evitar lo que incomoda, y se puede evitar poniendo palabras en un momento de silencio o moviéndose en un momento de quietud. Para esta práctica simplemente nos colocaremos uno frente a otro a una distancia segura y cómoda para ambos.

Vamos a llevar la atención a toda nuestra experiencia interna, notar la respiración, los impulsos y pre impulso de hablar o hacer un movimiento. Si le es muy incómodo manténgase así sea unos segundos en la incomodidad y poco a poco aumente el tiempo.

Podemos hacer de este ejercicio un reto, con humor proponer hacer el concurso de quien puede contener más el impulso de hablar o salir de la quietud. El regalo de esta experiencia es cuán incómodo es mantenerse allí.

EJERCICIO DE LÍMITES - ANEXO 9

Para este ejercicio se necesitará un cordón.

1. Colócate en un lugar donde tengas suficiente espacio.
2. Trae tu atención a tu experiencia personal y encuentra un lugar a tu gusto. Percibe y experimenta hasta donde crees y sientes que debe llegar tu espacio personal.
Este espacio personal luce como una esfera. Es un espacio que necesitas y es donde puedes sentirte cómodo y seguro.
0. Ahora usa la cuerda o hilo para dibujar este espacio personal. Siente la libertad de ampliar o disminuir el espacio cuantas veces quieras.
0. Ahora mientras estás dentro de esta circunferencia, nota tu experiencia y sentir cuando estás dentro de ese espacio. Conecta con las sensaciones corporales.

0. Ahora trae a tu mente una persona con la cual te sientas cómodo dándole espacio en tu zona personal. Imagina dónde esta persona con la que te sientes seguro se pondría. Nota las sensaciones en tu cuerpo.
0. Tomate tu tiempo para integrar ese experimento.
0. Ahora imagínate a alguien que en alguna ocasión intentó o sobrepasó tu espacio personal. Visualiza donde estaba y percibe que sientes cuando viene esa imagen a tu cabeza. Nota como se despliegan en ti tus respuestas de defensa. Usa tus manos y tu voz para marcar el límite si sientes que es lo que te pide el cuerpo. Experimenta cómo se siente ese experimento.
0. Tomate tu tiempo para integrar los descubrimientos.
0. Poco a poco orientate a tu exterior para salir del ejercicio.

EJERCICIO SONIDO BUUUU - ANEXO 10

El sonido buuuu, es un ejercicio propuesto por Peter Levine que consiste en al exhalar emitir un sonido desde el estómago que diga buuuuuu. Esto generará vibraciones a nivel visceral.

Las vibraciones descongelan el sistema nervioso y restauran la vitalidad interna. Esto normaliza los signos y síntomas de activación del estrés. Este ejercicio es una herramienta de habilidad somática. Simplemente consiste en tomar una respiración profunda y al expirar emitir el sonido buuuuu. Repetir por 3 veces y notar como se asientan las sensaciones.

EJERCICIO DE INOCULACIÓN DE ESTRÉS A TRAVÉS DE LA VIBRACIÓN - ANEXO 11

- De pie, trae toda la atención al cuerpo.
- Cuando tengas toda la presencia en el cuerpo, sacude las manos y comparte esa vibración en todo el cuerpo. Siéntate y descansa. Mantente atento a descargas o proporciona presencia al cliente. Recuerda que estás apoyado por ti. Este ejercicio puede ser muy activador.
- Si ocurre alguna descarga acompañarla y tómate tu tiempo para integrar.

- Ahora, levanta los talones y déjalos caer con fuerza para crear una vibración en tus pies, comparte esa vibración a otras partes de tu cuerpo. Nota si tu mandíbula se tensa y relaja. Siente y permite si hay alguna descarga. Descansa e integra los cambios.
- Escucha tu cuerpo y apoya las descargas que surgen. Escucha tu cuerpo y ofrece contención y apoyo si es necesario. Si surge alguna imagen mental o emocional se titula, alejándola en tu mente o permitiendo que esta se asiente.
- Reconoce cuando tus ritmos hayan pausado y sal del ejercicio lentamente.

RESPUESTA ANTE EL PELIGRO, SEÑALES DE DESCARGA Y RIESGOS - ANEXO 12

Cómo el cuerpo reacciona a un peligro

Cuando el ser humano experimenta una situación nueva, amenazante o desafiante, el cuerpo se siente en peligro, igual como si un tigre se parara en frente. Por tanto, se percibe una amenaza, y el sistema nervioso pone en marcha toda la energía para ayudarle a la persona a afrontar el peligro. Cuando este sistema nervioso se activa para responder frente a la amenaza y actuar, las sensaciones sentidas son:

1. Aumento del ritmo cardiaco.
2. Sudoración en manos y pies.
3. Palpitaciones.
4. Tensión en el rostro y el cuerpo.
5. Respiración rápida.
6. Palidez.
7. Ojos muy abiertos.
8. Agitación mental y en el cuerpo.
9. Dolor.
10. Enojo, rabia.
11. Ganas de pelear.
12. Ganas de huir.
13. Resequedad en la boca.

El flujo saludable del estrés se da cuando durante una activación, se ejecutan las respuestas de lucha o huida necesarias, se sienten las sensaciones y se permite que la energía que está dentro se descargue; y lo anterior se sentiría, así:

1. Sensación de calor
2. Eructos
3. Bostezos
4. Flatulencias
5. Vibraciones
6. Temblor
7. Espasmos
8. Hormigueos

Pero si no se percata de la activación del estrés y la energía sube y sube, llega un punto que el sistema no da más y activa el sistema parasimpático a modo de freno de mano, lo cual deja el ser humano en raya, pero con toda la energía adentro. Cuando sucede esto se podría sentir:

1. Sensación de sueño, somnolencia y letargo.
2. Congelamiento, sensación de estancamiento, mucho que hacer y sin energía para hacerlo.
3. Pérdida de tono muscular.
4. Confusión mental, duda, autosabotaje.
5. Pérdida de atención.
6. Náuseas.
7. Mareos.
8. Desconexión con las sensaciones, con el presente, con las sensaciones corporales, con las emociones.
9. Mirada perdida, o esa sensación de quedarse en blanco.
10. Hormigueos.

Esto ocurre cuando alguna situación es muy abrumadora, muy rápida y se da en un momento de vida donde no se cuenta con la fuerza y herramientas personales para afrontarlas, por ejemplo, un niño.

Esta fase puede ir acompañada de opresión en el cuerpo y reducción de la percepción. El sistema se mantiene acelerado, y puede llegar un punto en que la persona se siente paralizada y bloqueada. En este punto se entra en una fase de disociación, desconexión, o congelamiento.

Dice Woody Allen: “No le tengo miedo a morir. Simplemente no quiero estar allí cuando ocurra”.

Cabe recalcar que esta reacción es una reacción involuntaria del cuerpo. Aquí el cuerpo secreta endorfinas para suavizar el dolor, funcionando como un opio interno. La negación de la situación también es una forma de disociación. Esta desconexión se produce entre la persona y el recuerdo de lo que vivió y los sentimientos que le producen, actuando como si no tuviera importancia.

El dolor crónico representa que una parte del cuerpo se ha quedado disociada- PETER LEVINE - SANAR EL TRAUMA.

También se experimentan sentimientos de indefensión, inmovilidad y congelamiento. La persona siente que ha perdido toda su fortaleza, y experimenta una sensación de desamparo y sin sentido.

También se pueden detallar otros siguientes síntomas que podrían ocurrir, sacados del libro Sanar el Trauma de Peter Levine.

Otros primeros síntomas

Estos síntomas aparecen de inmediato o poco después de lo sucedido.

- Hipervigilancia: estar siempre en guardia a la defensiva.
- Flashbacks.
- Sensibilidad a la luz y sonidos.

- Hiperactividad, incapacidad para quedarse quieto a nivel físico y mental.
- Sobresaltos emocionales.
- Pesadillas.
- Cambios de humor abruptos.
- Vergüenza.
- Autoconcepto autoestima bajo.
- Incapacidad para autorregularse.
- Insomnio.

Segundos síntomas

Estos síntomas aparecen más adelante, incluso años después.

- Ataques de pánico, ansiedad y fobias.
- Quedarse en blanco, desconexión.
- Evitaciones.
- Atracción por el peligro.
- Conductas compulsivas y/o adictivas.
- Hiper o hipo sexualización.
- Amnesia.
- Incapacidad para la conexión social.
- Miedo a morir.
- Autolesiones.
- Pérdida de creencias espirituales y/o culturales.

Terceros síntomas

Este grupo es el que más tiempo se toma en aparecer.

- Timidez excesiva.
- Respuestas emocionales amortiguadoras.
- Incapacidad de asumir compromisos.
- Fatiga crónica y baja energía.

- Problemas del sistema inmune, endocrino y sensibilización ambiental.
- Enfermedades psicosomáticas, dolores de cabeza, espalda, cuello.
- Dolor crónico.
- Fibromialgia.
- Asma.
- Problemas de piel.
- Problemas digestivos.
- Síndrome premenstrual severo.
- Sentimientos de desapego, alienación y aislamiento (muerto viviente pérdida de sentido).
- Depresión.
- Incapacidad de hacer planes.

Cabe recalcar que los síntomas de un estrés traumático pueden ser estables, estar siempre presentes o inestables, ir y venir. Pueden permanecer ocultos por décadas y salir de repente.

No suelen aparecer de manera individual sino en grupo, y puede en ocasiones aparentemente no tener un origen claro, o suceso particular. Pueden darse por un evento, o por la acumulación de eventos estresantes. Puede darse en la adultez, o tener origen en la niñez.

Pero también cabe recalcar que, desde la experiencia somática, no son una enfermedad, son una expresión de un sistema desregulado, que puede volver a su equilibrio a través de la voluntad de entrenar su habilidad de autorregulación, y reconocer que lo que pasó forma parte del pasado pero que lo que siente la persona, lo siente hoy y es con ello con lo que va a estar, para abrazar, sentir y transformar.

Recursos somáticos

Algunos recursos somáticos son:

1. ENRAIZAMIENTO, EMPUJE DE PIES: Puede hacerlo frente a una pared, o frente al terapeuta, o contra el piso. Empujar los pies, sentir la tensión, soltar y notar la no

tensión. Percibir esos pequeños cambios y lo que surge. Incluso si no siente nada es información importante.

2. **SENTIR APOYO FÍSICO:** En una silla apoyar la espalda, notar los glúteos y piernas reposados. Experimentar cómo el apoyo físico proporciona un sentir de amparo y acogimiento. Aquí hay personas que pueden sentirse incómodas con el hecho de entregar su peso a la silla, son personas que suelen evitar en general el apoyo, que se centran en que todo lo pueden solos. Esto también es una información muy importante.
3. **BEBER AGUA:** Cuando converse o explore sensaciones corporales, experimente las sensaciones al beber agua. El agua es un magnífico recurso que proporciona equilibrio. Es por ello que cuando alguien pasa un susto fuerte lo primero que hacemos es darle agua.
4. **CAMINAR POR EL ESPACIO:** En un espacio amplio, permite que el consultante camine por donde guste. Pero mientras lo hace toma mucha conciencia a los pre-impulsos e impulsos al mover las piernas. Puede ayudarse también con diferentes texturas y que las vaya pisando y sintiendo diferencias. Mientras realiza la práctica tome conciencia de las sensaciones, activaciones y descargas. Si la persona está disociada puede que experimente insensibilidad, como también podemos notar si el sistema de equilibrio está ok. Cuando el sistema de equilibrio está afectado, es decir pierde el equilibrio, se marea, o hay zumbidos en esta exploración podríamos ya hablar de un posible trauma de alto impacto físico o emocional. Y esto nos daría mucha información para el trabajo.
5. **RESPIRAR:** La respiración es el recurso más precioso que tenemos puesto que está disponible en cada momento y en cada lugar. Basta con poner atención en la respiración para sentir como nuestro sistema se va equilibrando. Anteriormente brindamos otro ejercicio de respiración que también podría servir.
6. **ESTAR AQUÍ Y AHORA:** Haga que la persona explore su entorno dejando que sus ojos hagan lo que quieran hacer. Luego lleve la atención a su interior. Invite a que cambie entre el rastreo a su exterior y a su interior. El objetivo de este ejercicio no es corregir nada. Solo abrir la conciencia hacia lo externo y lo interno en el aquí y ahora.

7. **EXHALAR CON ATENCIÓN:** Cuando un sistema nervioso está activado, lo mejor que podemos hacer para recurrir es promover una exhalación fuerte y con atención. Contrario a lo que se cree, las exhalaciones profundas son las que causan un equilibrio en situaciones de pánico, no las inhalaciones como pensábamos. Así que invite al consultante a respirar normal y exhalar fuerte y con atención.
8. **TOQUES:** El toque es una herramienta somática de contención, que proporciona amparo y amabilidad. Basta con dar toques firmes en las partes de nuestro cuerpo que lo requieran.
9. **SENTIR LA GRAVEDAD:** El sentir la verticalidad de nuestro cuerpo nos ayuda a anclarnos en el aquí y ahora. Cuando experimentamos un desborde emocional, por una mala noticia, el shock hace que nos sintamos que perdemos piso. Así que invite a la persona a ponerse de pie, y notar la verticalidad a través de su columna. Si nota que es una persona a la que se le es imposible ponerse erguida, dígame que se imagine que una piola que sale del centro de su cabeza que lo estira. A través de la posición proporcionaremos un sentir de sostén.
10. **CONECTAR CON RECURSOS:** Los recursos también pueden ser externos, podemos usar cremas, perfumes, fotos, texturas, mantas. También pueden ser imaginarios, el recuerdo de una persona o un momento agradable.

EJERCICIO PARA DESPERTAR LA AGRESIVIDAD SALUDABLE - RESPUESTA LUCHA - ANEXO 13

Este ejercicio ayuda a completar la respuesta de lucha.

Solemos pensar que la agresividad no nos es permitida. Pero hay que recalcar que la lucha es una respuesta natural hacia un estímulo o situación amenazante. Es importante notar y cambiar la dirección de esa agresividad para que no implosione o explote. Por tanto, a través de diferentes ejercicios podemos completar estas respuestas y así liberar la carga de estrés.

Empuje de manos en pared

Ubícate frente a una pared con las manos empujando, y realiza el empuje.

Mientras el consultante realiza el movimiento, manténgase cerca para establecer conexión.

Diríjalo para que empuje sintiendo toda la fuerza de sus extremidades.

Haga que se detenga y sienta los cambios.

Este ejercicio puede hacerlo también empujando espaldas o empujando manos frente a frente.

EJERCICIO PARA COMPLETAR LA RESPUESTA DE HUIDA - ANEXO 14

1. Ubícate sentado con un almohadón en los pies.
2. Cierra los ojos.
3. Imagina una situación en donde hayas sentido la necesidad de salir corriendo.
4. Nota la energía que se desplaza a tus piernas y el resto del cuerpo.
5. Empuja pie por pie en el almohadón con la fuerza que necesites hasta que sientas que has llegado a un lugar seguro.
6. Cuando sientas que has llegado, descansa y nota las variaciones en tu cuerpo.

Nota: La variación de este ejercicio es imaginar un lugar seguro y correr hacia él.