

TALLER ONLINE

ACOMPañAR DURANTE UNA CRISIS DE SALUD MENTAL



11 de Diciembre



14:00 a 15:00 (Hora Madrid)

INSCRÍBETE

comunidad@soniaherrero.com



ACCESO LIBRE

Marta Cirera
Formadora, Coach y Terapeuta

Gracias Sonia por tu invitación

Gracias por vuestra asistencia

Que vamos a hacer?

- *Video*
- *Ejercicio práctico*
- *Un poco de teoría*
- *Lineas básicas*

Still face

Conexión desde las expresiones faciales



Ejercicio práctico

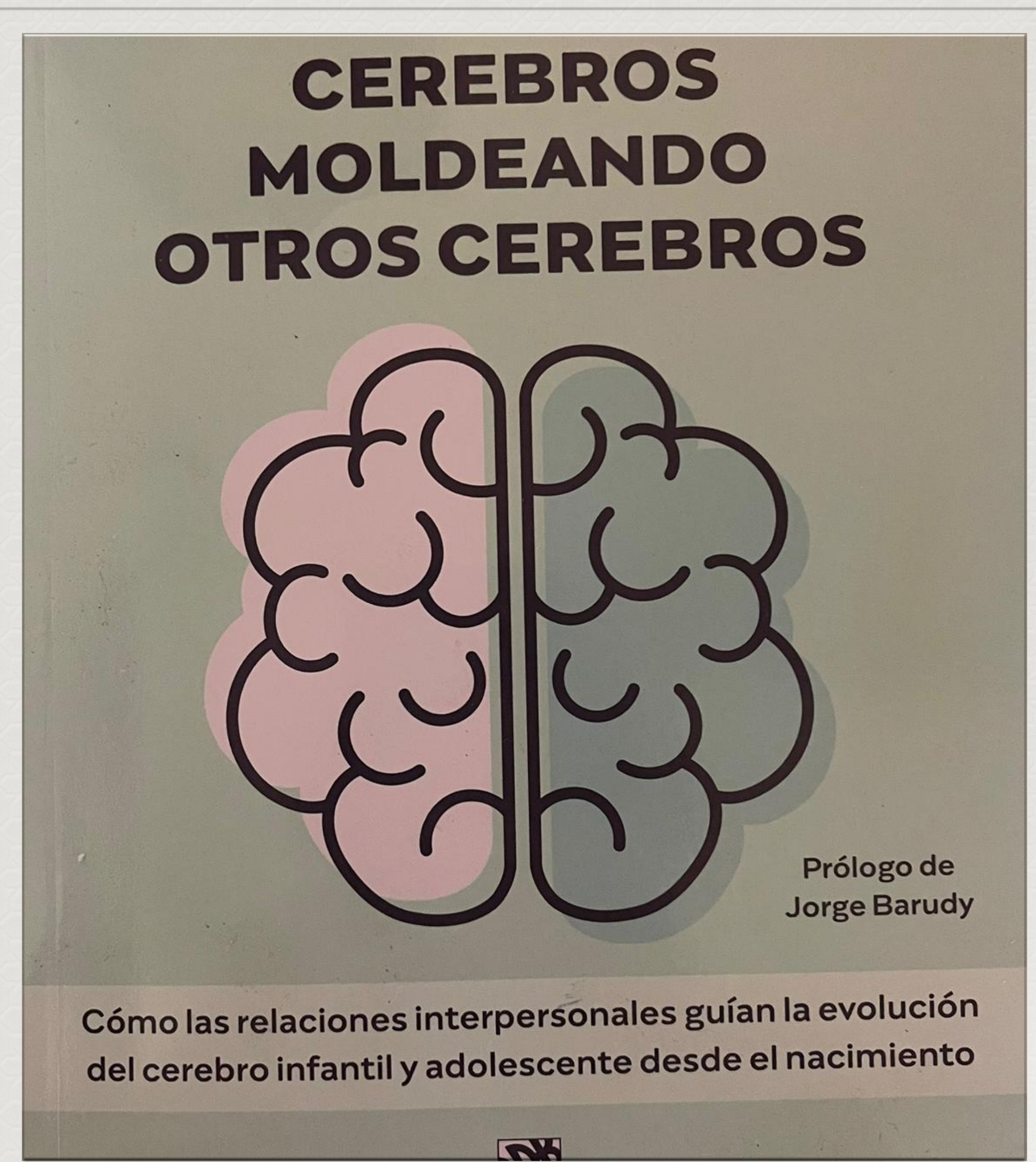
Quiero que os fijéis en:

Que sensaciones aparecen en mi cuerpo

Que cara pongo

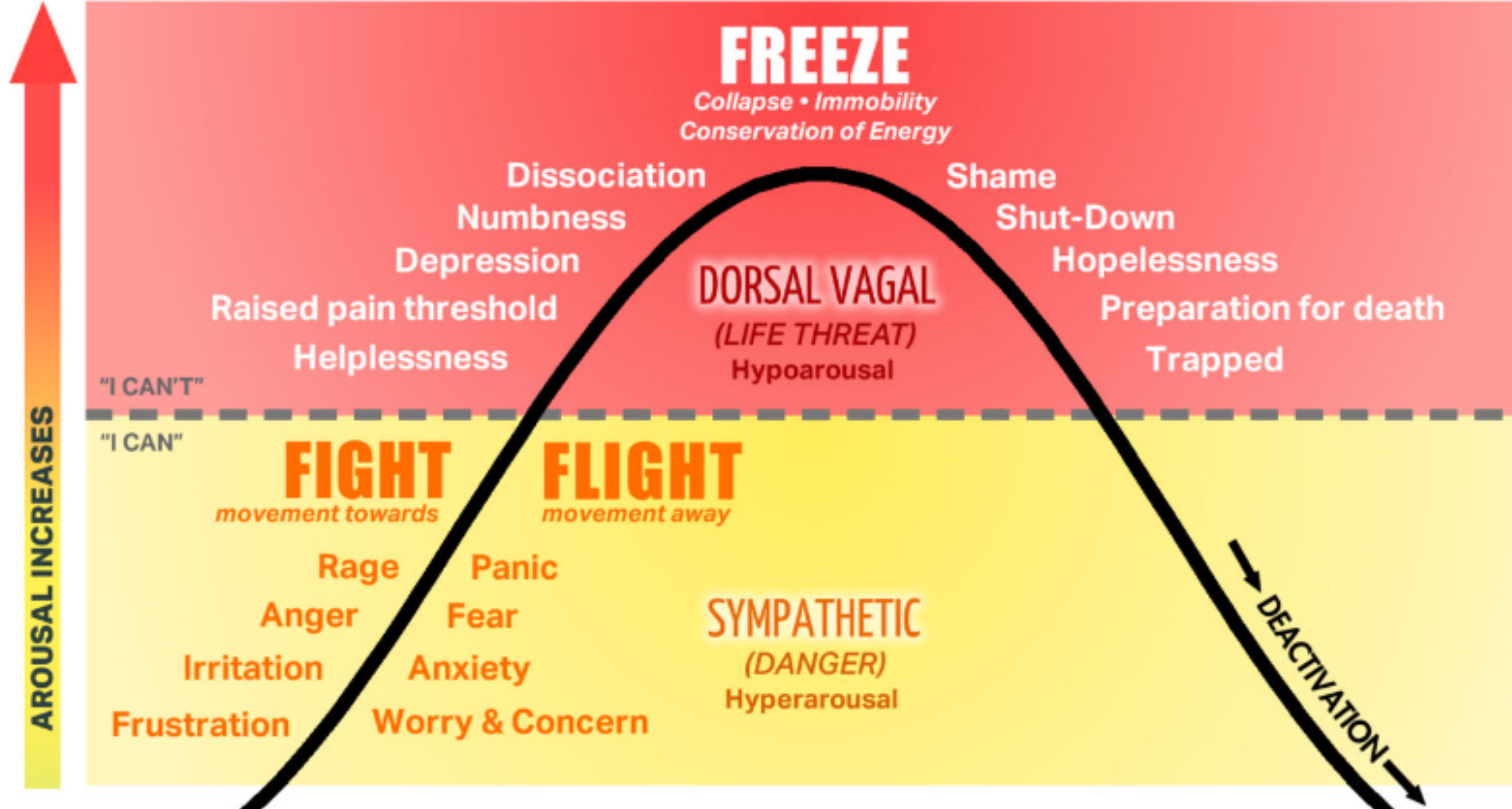
Rafael Benito Moraga

Al cerebro le importa tanto el estado emocional de los demás , que la amígdala, un núcleo cerebral relacionado con la respuesta a las amenazas, reacciona ante la visión de un rostro asustado con más intensidad que cualquier otro estímulo amenazante



POLYVAGAL CHART

The nervous system with a neuroception of threat:



PARASYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM

DORSAL VAGAL COMPLEX

Increases

Fuel storage & insulin activity • Immobilization behavior (with fear)
Endorphins that help numb and raise the pain threshold
Conservation of metabolic resources

Decreases

Heart Rate • Blood Pressure • Temperature • Muscle Tone
Facial Expressions & Eye Contact • Depth of Breath • Social Behavior
Attunement to Human Voice • Sexual Responses • Immune Response

SYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM

Increases

Blood Pressure • Heart Rate • Fuel Availability • Adrenaline
Oxygen Circulation to Vital Organs • Blood Clotting • Pupil Size
Dilation of Bronchi • Defensive Responses

Decreases

Fuel Storage • Insulin Activity • Digestion • Salivation
Relational Ability • Immune Response

The nervous system with a neuroception of safety:



PARASYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM

VENTRAL VAGAL COMPLEX

Increases

Digestion • Intestinal Motility • Resistance to Infection
Immune Response • Rest and Recuperation • Health & Vitality
Circulation to non-vital organs (skin, extremities)
Oxytocin (neuromodulator involved in social bonds that allows immobility without fear) • Ability to Relate and Connect
Movement in eyes and head turning • Prosody in voice • Breath

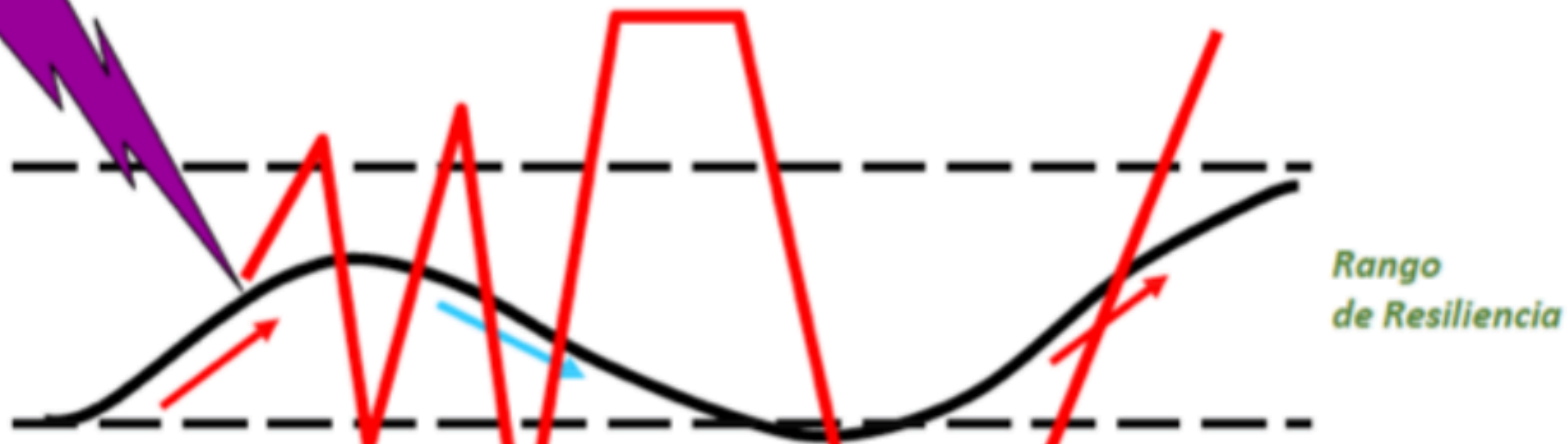
Decreases

Evento
Traumático!

**Bloqueado en
"encendido"**

Unresolved
Lucha/Huida
sin resolver

Ansiedad/Pánico
Inquietud
Hiperactividad
Hipervigilancia
Ira



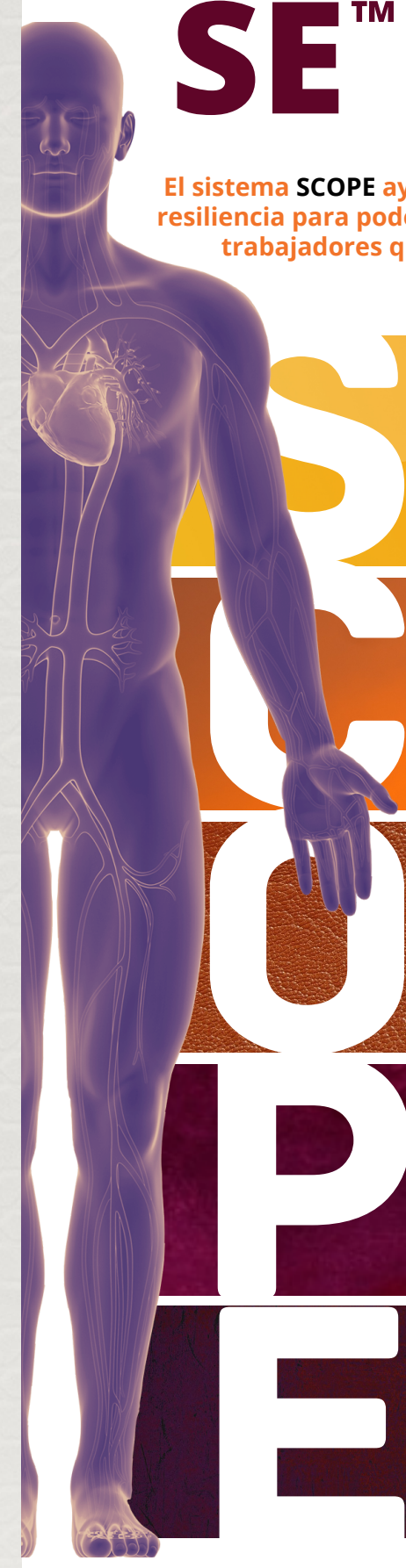
Depresión
Disociación
Agotamiento
Muerte
Entumecimiento

**Bloqueado en
"apagado"**

*Congelamiento no
resuelto*

SE™ AYUDA PARA RESTABLECER LA ESTABILIZACIÓN Y LA SEGURIDAD EN SITUACIONES DE CRISIS

El sistema **SCOPE** ayuda a estabilizar la respuesta fisiológica del estrés y a generar resiliencia para poder superar una crisis. Puede ser una herramienta efectiva para trabajadores que están en primera línea, los que brindan primeros auxilios, y personas que se encuentran sometidos a una gran presión.



SLOW MOTION RALENTIZA

Da 10 pasos muy lentamente, notando cualquier sensación en la planta de los pies.

CONNECT TO BODY CONECTA CON EL CUERPO

Cruza los brazos y los tobillos, pon las manos bajo las axilas, deja que la cabeza baje, y respira.

ORIENT ORIENTATE

Mira a tu alrededor lentamente, observando los colores y las formas. Deja que tu mirada descanse sobre algo placentero o agradable, como si fuese una breve vacación visual.

PENDULATE PENDULA

Percibe un lugar en el cuerpo donde sientas bienestar y uno donde sientas tensión. Lentamente pon tu atención primero en la parte donde sientes bienestar, luego donde sientas tensión, y finalmente donde sientes bienestar.

ENGAGE CONEXIÓN SOCIAL

Relaciónate con otras personas. Conecta con alguien que pueda darte apoyo.

ESTATE PENDIENTE DE LAS SEÑALES DEL SISTEMA NERVIOSO:

- Ritmo cardíaco acelerado
- Respiración superficial
- Evitación social
- Pensamientos intrusivos
- Tensión muscular
- Fatiga intensa
- Habla acelerada
- Entumecimiento
- Insomnio

UNA ALTA ACTIVACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO PUEDE DAR LUGAR A:

- Lucha/Huida/Respuesta de hiperactivación (Simpático)
- Congelación/Inmovilidad/Impotencia (Parasimpático)



PRACTÍCALO CON OTROS O
BUSCA APOYO ADICIONAL:
traumahealing.org/scope



**CRISIS
STABILIZATION
AND SAFETY**
A Neurobiological Approach to Crisis Intervention



**SOMATIC
EXPERIENCING®**
INTERNATIONAL