

TERAPIA NARRATIVA BASADA EN MINDFULNESS EN TRAUMA

Córdoba

Viernes día 2 de Octubre

9:00 a 14:00 horas

El total de las horas lectivas son 5h.

Resumen del taller

Aunque se han desarrollado nuevos tratamientos de eficacia demostrada en el tratamiento del trauma, se siguen buscando nuevas opciones que disminuyan la tendencia a la cronificación de los síntomas.

La evitación experiencial, la disociación repetida y el distanciamiento emocional se han asociado con la peor evolución de los síntomas de estrés postraumático, mientras que la exposición y aceptación de la experiencia con una mejor evolución. La Narrativa, saturada por la experiencia del trauma se convierte en dominante y se rigidifica . Esta Narrativa deja fuera, a través del mecanismo de la disociación, una gran parte de la historia vital que contiene recursos de sanación

La práctica de Mindfulness promueve una actitud de estar en el presente sin juzgar que desafía el estado traumático de distanciamiento emocional del si mismo. La actitud de observación y aceptación de cualquier fenómeno mental que surja invita a investigar el funcionamiento de la mente y facilita la emergencia de sentimientos de autocompasión que se han asociado con disminución de síntomas de estrés y de depresión, aumento de emociones positivas y activación de áreas cerebrales implicadas en el procesamiento emocional y la empatía.

En este taller se propone trabajar la experiencia narrativa focalizada en el trauma a través de las actitudes y prácticas de regulación emocional basada en Mindfulness para ayudar a incorporar información actual que permita la apertura a nuevas narrativas vitales. Promover un diálogo narrativo basado en la autocompasión sin crítica, promueve la aceptación y una actitud de estar en el presente sin juzgar que desafía el estado traumático de distanciamiento emocional del si mismo. La investigación empírica y la experiencia clínica apoya que ambos factores influirán en la transformación narrativa de forma que la experiencia de somatización y trauma deje de ser la dominante

Como **objetivos** de este taller se propone

1. Entender la narrativa de la experiencia traumática
2. Introducirse en la propuesta de la Terapia Narrativa basada en la práctica de la Atención Plena

Se hará una breve exposición teórica, se propondrán prácticas de Mindfulness y se presentarán casos clínicos y material audio-visual.

DESARROLLO DEL TALLER

Mañana de 9 a 14h

Presentación

Intención

Exposición teórica

El ser en relación/Cerebro social/apego/narrativa y neurobiología interpersonal

Funcionamiento de la mente en el modo de trauma

Vídeo Disociación

Descanso

Fases en el tratamiento

Guión Narrativo. Momentos definitorios

Justificación de la atención plena en el tratamiento del Trauma/Para el paciente y el terapeuta. Video y audio.

Integración y adaptación de las prácticas de Mindfulness

Meditación focalizada/Escaner corporal

Entrenar la aceptación

Trabajo con las imágenes traumáticas.

Corporeización

Movimientos con Atención Plena

Trabajar con la vulnerabilidad

El trabajo con la persona del terapeuta.

Método docente

Exposiciones teóricas breves

Actitud de indagación compartida

Prácticas de Mindfulness

Trabajo en grupos pequeños

Videos y discusión de ellos

Presentación y referencias bibliográficas

Grabaciones de prácticas.