

Pasos para Trabajar con Inteligencia Somática

1. Ambiente Seguro:

Objetivo: Crear una base de confianza para el trabajo somático. Diseña un espacio físico y relacional que transmita seguridad y permita que las experiencias corporales surjan de manera natural.

2. Exploración Somática:

Objetivo: Reconocer las sensaciones corporales presentes como punto de partida. Guía al participante a observar tensiones, posturas o sensaciones sin juicios ni necesidad de cambiarlas.

3. Acceso a los Recursos Somáticos:

Objetivo: Activar herramientas que promuevan la autorregulación. Practica técnicas como conexión a tierra, respiración profunda o movimientos suaves para mantener un estado de equilibrio.

4. Expresión Somática:

Objetivo: Facilitar la liberación de emociones retenidas en el cuerpo. Invita al participante a realizar movimientos, gestos o sonidos que expresen lo que sienten internamente.

5. Regulación y Liberación Somática:

Objetivo: Restablecer el equilibrio emocional y físico. Utiliza ejercicios específicos, como movimientos rítmicos o presión corporal, para descargar tensiones acumuladas.

6. Integración Somática:

Objetivo: Consolidar y procesar los aprendizajes vividos. Aplicación. Facilita la reflexión sobre las experiencias corporales y cómo se conectan con las emociones y pensamientos.

7. Planificación:

Objetivo: Incorporar prácticas somáticas en la vida cotidiana. Diseña un plan para que el participante utilice las técnicas aprendidas de manera regular.

8. Ventana de Tolerancia:

Objetivo: Expandir la capacidad de manejar emociones intensas de forma segura. Introduce ejercicios progresivos que permitan explorar sensaciones desafiantes manteniendo el equilibrio interno.

