

# TERAPIA POSITIVA ESTRATÉGICA



## MANUAL DE TÉCNICAS PARA EL CRECIMIENTO POSTRAUMÁTICO EN DESASTRES

Patricio Arias Benavides (Compilador)

2017

MANUAL DE TÉCNICAS PARA EL CRECIMIENTO POSTRAUMÁTICO EN DESASTRES  
TERAPIA POSITIVA ESTRATÉGICA  
Patricio Arias Benavides  
2017

Editorial NeuroLife. Quito-Ecuador 2017

**Patricio Arias Benavides**[www.patricioarias.com](http://www.patricioarias.com)[info@patricioarias.com](mailto:info@patricioarias.com)

Estudió en la Universidad Central del Ecuador obteniendo el título de Psicólogo Clínico, posteriormente obtuvo su título de cuarto nivel como Magister en Prevención de Riesgos Laborales, actualmente es Doctorando de Psicología en la Universidad de Palermo en Buenos Aires Argentina. Profesor de la Formación en Hipnosis Científica en la Sociedad Ecuatoriana de Hipnosis Científica, Profesor de la formación internacional de Hipnosis e Hipnoterapia Ericksoniana Certificado por el Instituto Milton Erickson de Buenos Aires Argentina. Trainer internacional de (programación neurolingüística) pnl avalado por la Escuela Argentina de PNL y Coaching y la Sociedad Mundial de PNL; Master Practitioner en Programación Neurolingüística, certificado por el Dr. Richar Bandler® Co Creador de la PNL y por The Society of Neuro Linguistic Programming™; Licensed Pactioner en Programación Neurolingüística, certificado por el Dr. Richar Bandler® Co Creador de la PNL y por The Society of Neuro Linguistic Programming™; Coach formado por el Dr. John Hartung, Psy.D. Coach ejecutivo: Center for Creative Leadership y certificado por “The Colorado Center for Alternative Psychology”; Terapeuta en Técnicas de Integración Cerebral (TIC), Brains Potting, Sincronización Cerebral, Terapeuta en Emdr (desensibilización y reprocesamiento mediante el movimiento ocular), avalado por el Instituto Emdr, California y Emdr Iberoamerica, facilitador de Emdr, diseñador de protocolos avanzados de EMDR: Juegos Bilaterales, Emdr Fuido y Compromiso, Emdr en dolor Somático; Entrenamiento en Emdr desempeño optimo y procesamiento de trauma complejo; entrenamiento en terapias de sincronización cerebral. ganador del primer premio en el concurso: “retrato en palabras del psicoterapeuta idóneo” realizado a nivel nacional por la Sociedad Ecuatoriana de Psicoterapia; formación en psicodrama y sociometria, diseñador de Neurodrama e Hipnodrama, director general de Neuro Corp, Presidente de la Sociedad Ecuatoriana de Hipnosis Científica y Ericksoniana; Presidente de la Asociación Ecuatoriana de EMDR y Psicotrauma; investigador y desarrollador de diseños en el instituto ecuatoriano de investigación y diseño de pnl, , entrenador de facilitadores de reingeniería de equipos. Facilitador internacional en Colombia, Cuba, Argentina, Chile, Perú, Brasil.

## Intervención Positiva Estratégica para el Crecimiento Postraumático

Patricio Arias Benavides, 2017

### Introducción

Después de un evento en donde corre peligro la vida o la vida de terceros como en las catástrofes naturales, guerras, accidentes o enfermedades catastróficas, un porcentaje de la población genera trastorno de estrés postraumático y junto con este, se suman conflictos en el círculo social que deterioran la calidad de vida de las personas que lo padecen y por consiguiente en el círculo de personas que le rodean. El trastorno de estrés postraumático es un trastorno de ansiedad que puede presentarse luego de experimentar un evento traumático; se define como un episodio que vemos, escuchamos o vivimos y que se asocia con sentimientos de horror y desesperanza, su característica principal es mantener el pasado traumático en el presente reviviendo el proceso continuamente (APA, 2013).

En la historia de la psicología y psiquiatría este trastorno era descrito dentro de muchos otros fenómenos psicológicos como: “Síndrome de Da Costa, Astenia Neurocirculatoria, Shell Shock, Neurosis de Combate y Fatiga Operacional”. (Frans, 2003; Schnurr, Friedman & Bernardy, 2002, Citados por Coelho, Costa, 2011, pp 4). El diagnóstico de Trastorno de Estrés Postraumático, a pesar de no ser tipificado como tal hasta 1980, se ha convertido en la actualidad en uno de los diagnóstico más utilizados y sobre todo más experimentado en la actual sociedad. (Labrador, Crego & Rubio, 2003). El Trastorno de Estrés Postraumático incapacita al paciente en varios aspectos de su vida, Kulka, et al 1990, citado por Coelho y Costa (2011) demuestra que las dificultades más evidenciadas cuando se presenta este trastorno son: divorcio, arresto o problemas con la justicia, inestabilidad ocupacional, problemas maritales y parentales, y violencia; sin embargo muchos de los supervivientes de experiencias traumáticas encuentran caminos a través de los cuales obtienen beneficios de su lucha contra los abruptos cambios que el suceso traumático provoca en sus vidas (Tedeschi & Calhoun, 2000).

Existen diversas investigaciones en el campo de la repercusión negativa de la exposición al evento traumático, dejando de lado el fortalecimiento del individuo que ha sobrevivido y que sigue adelante en su vida demostrando altos niveles de autoestima y extraversión, con mucho sentido de apertura a experiencias y la presencia de significado

de la vida y proyección de futuro, esta persona que sobrevivió a un evento catastrófico y que ha desarrollado variables positivas tendrá una mayor propensión al bienestar psicológico generando un fenómeno que se relaciona con un mejor ajuste psicológico evidenciado en el mejor trato con los demás y con un menor desarrollo de la depresión y el trastorno de estrés postraumático a largo plazo (García, 2013), a este fenómeno Tedeschi y Calhoun en 1996 lo denominaron Crecimiento Postraumático (CPT), definido como los cambios positivos que pueden ocurrir a partir de la lucha ante una crisis vital importante.

### En Búsqueda de la Solución

Transformar el paradigma común y pasar de la concentración del interventor de las entrevistas que se enfocan en los problemas y sus detalles, es necesario transformar el objeto de cada pregunta, en donde la mirada se dirige no al pasado, sino al futuro. El sobreviviente es visto como capaz de formular su meta, llegar a soluciones, y ejecutarlas.

CONVERSACIÓN CENTRADA EN LOS EFECTOS VS. CONVERSACIÓN CENTRADA EN LAS SOLUCIONES (García, 2013)	
Conversación centrada en los efectos	Conversación centrada en las respuestas
Consultante como víctima	Consultante como superviviente
Centrada en el problema (trauma)	Centrada en la persona
Exploración de sintomatología	Exploración de los recursos
Qué le sucedió	Qué hizo con lo que le sucedió

### La Intervención Estratégica

El interventor en crisis está en la obligación de desarrollar competencias que se apeguen a las formas de ayuda basada en la operación de la lógica no ordinaria, la operacionalización matemática que estudia la paradoja, el doble vínculo desde la comprensión aplicada de los tipos lógicos. En momentos críticos las personas exacerbaban su racionalidad no ordinaria generando incapacidades que pueden permanecer en el tiempo, la incapacidad que más se puede encontrar es la de tipo estratégica, en donde la persona carece de estrategias para resolver un determinado problema; muchas veces los sobrevivientes pueden saltar de la incapacidad estratégica a la incapacidad de acción, esta incapacidad se caracteriza por la falta de voluntad para emprender los cambios. Las herramientas para la intervención que se tienen que manejar son: a) el diálogo estratégico y b) las estratagemas.

## El Proceso del Dialogo Estratégico (Nardone, 2004)

### 1. Las preguntas estratégicas

Se trata de preguntas cerradas, con ilusión de alternativas. La pregunta se estructura con dos posibilidades de respuesta opuestas entre las cuales el interlocutor tiene que escoger la que se adapta mejor a la propia situación. A medida que la entrevista avanza la secuencia de preguntas se estructura como una especie de «embudo» que, partiendo de interrogaciones generales, se estrecha cada vez más hacia las características más relevantes del sistema perceptivo-reactivo de la persona, guiándola de este modo a que descubra nuevas percepciones respecto a su propia realidad, que le harán sentir la exigencia de cambiar.

### 2. Las paráfrasis que reestructuran

Tras una secuencia de dos o tres preguntas, se da al cliente una redefinición de lo que ha respondido con el fin de verificar que se ha comprendido bien su punto de vista. La paráfrasis no sólo se limita a verificar la correcta interpretación de lo que ha dicho el cliente: el coach, en efecto, reorganiza la paráfrasis de tal manera que le envía al cliente una versión parcialmente «reestructurada» de lo que ha dicho, facilitando así el recorrido del cambio. Si acepta la paráfrasis propuesta, el cliente acaba por activar un sutil proceso de autopersuasión; si, por el contrario, no la acepta, el coach podrá corregir el tiro de su indagación.

### 3. Evocar sensaciones

Utilización de metáforas, aforismos, anécdotas, ejemplos concretos, etcétera. Para hacer «sentir» a la persona la necesidad del cambio. El evocar sensaciones ha de apuntar directamente a las modalidades perceptivas sobre las que se basan las reacciones del guión disfuncional de la persona, haciendo palanca sobre la o las sensaciones que están en la base. La formulación elegida ha de orientarse o a crear aversión respecto a las actitudes o comportamientos que el cliente debe interrumpir o cambiar, o a exaltar sus reacciones que hay que incentivar o incrementar.

### 4. Resumir para redefinir

Una vez completada la fase de indagación-descubrimiento y de inducción de nuevas perspectivas, con el fin de consolidar el proceso persuasivo llevado a cabo, se ha de proceder a resumir para volver a encuadrarlo todo. Este resumen, propuesto como una secuencia articulada de las respuestas de la persona, puntualizando el acuerdo alcanzado fase a fase en el diálogo, tiende a volver a definir de manera concluyente los descubrimientos realizados conjuntamente respecto a la situación presentada. Esta maniobra, que es una especie de hiperparáfrasis, consolida e incrementa todos los efectos inducidos anteriormente, haciéndolos confluir hacia los cambios requeridos para el desbloqueo de los recursos de la persona.

#### 5. Prescribir como descubrimiento conjunto

Es el momento en que se acuerda lo que tiene que ponerse en práctica para hacer que los cambios de perspectiva, realizados durante la entrevista, se conviertan en acciones operativas en la vida real de la persona. Gracias a todo lo ocurrido durante el diálogo, la persona estará muy dispuesta a aceptar sugerencias o incluso prescripciones directas relativas a las estratagemas que hay que llevar a la práctica. Las prescripciones se convierten así en algo no sólo aceptable, sino incluso inevitable, como efecto directo de todo lo anteriormente realizado y acordado por ambos interlocutores.

#### **Normalización Estratégica**

Los expertos en psicotraumatología e intervención en crisis coinciden en considerar que el estado de estrés agudo en que se puede encontrar una persona tras la vivencia de una situación crítica es de hasta cuatro semanas. La continuación de la presencia de síntomas transcurrido este tiempo, iría cobrando a partir de este momento la consideración de trastorno. En definitiva, en estos primeros días o semanas, las manifestaciones psicológicas de la persona son consideradas reacciones normales consecuentes a la situación anormal vivida. Normalizar pasa por validar y dar por lógicas las reacciones de la persona afectada, frente a considerar extraordinaria o patológica su presencia. Las personas afectadas a veces experimentan una cascada de reacciones fisiológicas, sentimientos, deseos, o acciones efectivas que quizás nunca habían vivido. Algunas de estas reacciones desorientan, asustan y exacerbaban el malestar que ya tienen por la situación crítica sufrida.

Normalizar y validar la experiencia de la persona afectada la ayudará a mantener su consideración de persona “normal” tratando de asumir, procesar y afrontar una situación muy difícil

### Resignificar

En ocasiones, el proceso de normalización y validación de la experiencia de la persona afectada, se va a ver potenciado positivamente por la resignificación de la manifestación. Resignificar pasa por hacer una “traducción terapéutica” de la vivencia de la persona como un intento de su organismo –incluyendo su psique– de hacer frente a la situación y recuperar el equilibrio homeostático.

Veamos algunos ejemplos de resignificación de síntomas postraumáticos, como respuestas normales ante situaciones anormales:

<b>Resignificación de síntomas postraumáticos como respuestas normales ante situaciones anormales</b>	
<i>Síntomas</i>	<i>Resignificación</i>
<b>Miedo</b>	Reacción de defensa ante un hecho amenazante. Permite protegerse y ser prudente.
<b>Síntomas intrusivos (flashbacks, pesadillas, rumiaciones)</b>	Como un intento de dar sentido a la experiencia, como un intento del cerebro de asimilar lo ocurrido, de buscar un final a la película o una explicación Como un intento de la mente por no olvidar a las personas o las cosas que se han perdido en lo ocurrido
<b>Síntomas de anestesia emocional, de despersonalización o extrañeza</b>	Intentos de la mente por desconectarse de la realidad, de poner un poco de distancia respecto al mundo y darse un <i>tiempo para un</i> respiro y recuperación.
<b>Intentar evitar situaciones</b>	Un modo de protegerse, de permitirse ir afrontando lentamente las cosas. Dosificar el dolor de las pérdidas para poder digerirlo poco a poco
<b>Ganas de estar sólo-a y aislarse</b>	Intentos por no perder el control cuando la sensación de alienación o de ser incomprendidos es muy fuerte
<b>Hiperactivación y alarma</b>	Cuando se está sufriendo una agresión es necesario estar atento a todo, vigilante. Es una actitud del cuerpo agotadora pero que nos protege. Una vez pasada la amenaza ya no es necesario mantenerla, pero a veces el cuerpo sigue manteniendo la alerta aunque el peligro haya pasado.
<b>Resentimiento</b>	Un sentimiento comprensible si no se siente suficiente apoyo
<b>Tristeza</b>	Un modo de pararse a pensar y prepararse.

## La Técnica de la Distracción

Hay intervenciones que por las características de su desarrollo y evolución, nos hacen plantearnos redirigir puntualmente, la atención de la persona afectada, hacia otros aspectos.

Claves para el empleo de la distracción

Algunas consideraciones a la hora de emplear esta técnica son: A) Partir de preguntas acordes con aspectos significativos de la situación y desde ahí, ir alejando su atención de los aspectos interfirientes. Por ejemplo, hacer preguntas relacionadas con la situación: “¿conocías el lugar?”, “¿dónde estaban cuando se enteraron de lo ocurrido?”, etc. e ir introduciendo otras que pongan distancia respecto al objeto de atención disfuncional. B) Introducir preguntas procedentes. Evitar hacer preguntas “sorprendentes” o sin relación, al menos en principio, con la realidad presente de la persona. C) Ser sensibles a la aceptación o no de la pregunta o comentario que hacemos, especialmente si nuestro único objetivo al hacerlo, es distraer. D) Evitar mantener la distracción para soslayar su insistencia por lo que le preocupa –e interfiere con nuestra actuación–, si nuestros intentos de distracción comienzan a ser percibidos por la persona como “desconsideración por nuestra parte”. Ser sensibles a su “no aceptación” de la misma.

## Extinguir

La extinción es una técnica sustentada por la teoría de los Marcos Relacionales para disminuir la frecuencia de aparición de conductas, pensamientos, recuerdos, emociones o sensaciones no deseadas. Su aplicación consiste en retirar una fuente de gratificación, básicamente la prestación de atención a la persona, tras la emisión por parte de ésta, de la conducta indeseada. Retirar la atención implica comportarse como si no se hubiera visto, escuchado o percibido en general, la conducta que queremos hacer disminuir o desaparecer. Junto a este comportamiento podemos emplear el reforzamiento diferencial que consistiría en sí prestar atención a la conducta de la persona que sí nos resulta deseable. En la intervención en crisis se plantea el uso de mindfulness, sea la práctica individual o la práctica grupal buscando suprimir la Evitación Experiencial, esta ha sido definida como el fenómeno que ocurre cuando una persona no quiere ponerse en contacto con ciertas experiencias privadas (sentimientos, deseos, recuerdos, impulsos, etc.) y se trata deliberadamente de alterar la forma o la frecuencia de tales experiencias o los

contextos que los suelen ocasionar. En general, se entiende que la EA es una dimensión funcional que sirve de base a numerosos problemas psicológicos: trastornos afectivos, de ansiedad, de la alimentación, del control de impulsos, así como en los síntomas psicóticos, en el afrontamiento de enfermedades y en los procesos de dolor. En todos estos problemas existiría un factor común, una experiencia privada (pensamiento, sentimiento, recuerdo, etc.) que el sobreviviente pretende evitar como remedio a su malestar.

### **Mindfulness**

El mindfulness como concepto psicológico es la concentración de la atención y la conciencia, basado en el concepto de mindfulness o conciencia plena de la meditación budista. Se ha popularizado en Occidente por parte de Jon Kabat-Zinn. A pesar de encontrarse sus raíces en el budismo, el mindfulness se enseña desprovisto de cualquier componente o terminología oriental, los mejores ejercicios de esta práctica se detallan a continuación:

#### **Ejercicio 1: Un minuto de atención plena**

Este es un ejercicio fácil que puedes hacer en cualquier momento del día. El objetivo consiste en enfocar toda la atención en tu respiración durante un minuto. Deja abiertos los ojos, respira con el vientre en lugar de con el pecho y trata de respirar por la nariz y que salga por la boca. Céntrate en el sonido y el ritmo de la respiración. Prepárate para que la mente deambule (porque lo hará) y tendrás que esforzarte por devolver la atención al objetivo cada vez que esto pase. Puedes realizar este ejercicio las veces que quieras ya que te ayuda a restaurar la mente, conseguir claridad y paz. Este ejercicio es la base fundamental de una técnica de meditación mindfulness correcta.

#### **Ejercicio 2: Observación consciente**

Escoge un objeto. Cualquier objeto cotidiano: una taza de café, un bolígrafo... Ahora permite que absorba completamente toda tu atención. Solo obsérvalo. Ser consciente de lo que estás observando te aporta una sensación de “estar despierto”. Observa cómo la mente se libera de pensamientos y se centra en el momento presente. Es algo sutil pero poderoso. También puedes practicar la observación consciente con las orejas en lugar de los ojos. Algunas veces escuchar es mucho más potente que mirar.

#### **Ejercicio 3: Cuenta hasta 10**

Este ejercicio no es más que una simple variación del ejercicio 1. En este caso en lugar de centrarse en la respiración, cierra los ojos y enfoca la atención en contar lentamente

hasta 10. Si en algún caso pierdes la concentración, debes empezar por el número 1. En la mayoría de los casos sucede algo así:

– “Uno... dos... tres... tengo que comprar leche hoy. Oh, UPS, estoy pensando.” – “Uno... dos... tres... cuatro... esto no es tan difícil después de todo... ¡Ese es un pensamiento! Empezar de nuevo.” – “Uno... dos... tres... ahora ya lo tengo. Realmente estoy concentrando ahora...”

#### Ejercicio 4: La llamada a la atención

En este ejercicio consiste en centrar tu atención en la respiración cada vez que se produce una señal ambiental específica. Por ejemplo, cada vez que suena el teléfono. Simplemente elige una señal ajena a ti. Cualquier cosa es válida. Cada vez que te miras en el espejo, cada vez que tus manos se tocan, cada vez que oyes el claxon de un coche, el silbido de un pájaro... Esta técnica está creada para conseguir que, cuando se realiza la acción de enfocar la respiración, tu mente viaja al momento presente y se hace consciente de ello.

#### Ejercicio 5: Escuchar música

Escuchar música tiene muchos beneficios, tantos, que la música está siendo utilizada terapéuticamente. Eso es porque escucharla produce una gran conciencia del ejercicio. Puedes escuchar música relajante y sentir los efectos calmantes mientras haces un ejercicio mindfulness centrándote realmente en el sonido y la vibración de cada nota.

#### Ejercicio 6: Limpieza de casa

El término “limpieza de casa” tiene un significado literal, así como uno figurativo; deshacerse de carga emocional. Dejando atrás las cosas que ya no sirven. Ambos pueden ser calmantes para el estrés. El desorden, es un estresor muy importante a tener en cuenta. Limpiar la casa, (reconociéndolo como un ejercicio de atención consciente) puede traer beneficios duraderos. Tienes que verlo como un acontecimiento positivo, un ejercicio de alivio del estrés y autocomprensión, en lugar de simplemente como una tarea. Céntrate en lo que haces y cómo lo estás haciendo.

#### Ejercicio 7: Observa tus pensamientos

Es difícil conseguir que cualquier persona estresada y ocupada que lleva un rápido ritmo de vida, lo abandone para enfocarlo en una corriente de pensamiento a través de la

mente. La idea de sentarse, incluso, les produce más estrés. Si eres una de esas personas, en lugar de trabajar contra la voz de tu cabeza, puedes sentarte y “observar” tus pensamientos en lugar de involucrarte en ellos. De esta manera no conseguirás eliminarlos como en el resto de ejercicios pero es una buena técnica para disminuir su intensidad.

### **Las Prescripciones: Estrategias y Estratagemas en la Intervención en Crisis**

Surcar el mar sin que el cielo lo sepa

Hacer algo que tiene evidentes efectos sin que nuestra acción sea advertida. Mediante esta estratagema se desplaza la atención hacia detalles de nuestra actuación poco relevantes en ese momento, mientras se ponen en marcha las acciones importantes. Empleamos esta estratagema con eficacia cuando desviamos la atención de la persona afectada hacia aspectos irrelevantes de nuestras argumentaciones –pero que presentamos como importantes y trascendentes– o le damos indicaciones que le obligan a concentrarse en pequeños detalles.

Mentir diciendo la verdad

Esta estratagema se basa en nuestra tendencia a acostumbrarnos a practicar un exceso de razonamiento que reduce la capacidad de reacción y respuesta. Dar prioridad a la elaboración mental respecto de las sensaciones recibidas retarda las respuestas y otorga ventaja al objetivo persuasivo que pretendemos. Un ejemplo clásico es la recepción de una crítica con la que no estamos de acuerdo. Con una notable actitud de escucha activa nos mostramos atentos, y manifestamos comprensión hacia el contenido del mensaje para luego responder “tiene Ud. toda la razón... desde su punto de vista”. Una variante de esta estratagema corresponde a la técnica de la confusión. Consiste en despistar al interlocutor con una complicada serie de afirmaciones retorcidas y carentes de un claro sentido, para luego, de golpe, declarar directamente aquello que queremos que acepte. Se produce el fenómeno de que la persona se aferra a lo único claro que encuentra.

### Obligar al tigre a dejar las montañas

Evitar aventurarse en el terreno de la otra parte y así poder interactuar en un contexto más favorable.

### Partir después para llegar antes

Se ofrece al interlocutor la posibilidad de hacer el 1º movimiento manteniendo una aparente postura de sumisión (postura one-down) para, una vez captadas las debilidades argumentales de la persona, beneficiarse de ellas para lograr una posición de superioridad persuasiva (postura one-up). Mediante esta estratagema, se aparenta secundar la visión del interlocutor sin contradecir sus posiciones, aportando argumentos que en apariencia las integran, pero que en sustancia las contradicen.

### Enturbiar las aguas para que floten los peces

Ante el desorden y la confusión, solemos buscar el camino que nos lleve a encontrar una explicación que reordene las situaciones aversivas igual que los peces, en medio de aguas turbulentas, buscan referencias desplazándose hacia la luz de la superficie del agua. Si ante una persona aferrada firmemente a sus convicciones, o a una actitud, resistente a cambiar, opositora ante los razonamientos directos, podemos introducir una duda que “desordene su orden” o genere “confusión en su claridad”, su tendencia a querer retomar el control le puede conducir al objetivo que pretendíamos en la relación de ayuda.

### Torcer aún más algo, para poder enderezarlo

Esta estratagema implica orientar el pensamiento en la dirección contraria a la deseada por el agente de ayuda. La mente de la persona opositora, paradójicamente, se abre a motivaciones o posibilidades renovadas, en la dirección deseada por el agente de ayuda. Un ejemplo de esto es lo que se obtiene a partir del empleo, en este proceso persuasivo, del “cómo empeorar”. En el momento en que se dirige la atención hacia las posibilidades contraproducentes, se despeja también a las constructivas.

### Circular contra lineal, lineal contra circular

Esta estratagema se vale del principio de complementariedad frente al de oposición. Ejercer “palanca” para mover grandes pesos es uno de los numerosos ejemplos que nos ofrece la física de este principio. El judo y el aikido en el ámbito marcial también nos

muestran como ante la fuerza lineal, directa del adversario, apartarse ejerciendo una pequeña palanca circular hará que su propia fuerza le haga caer.

#### Apagar el fuego añadiendo leña

Esta estratagema implica una autentica intervención paradójica a través de la cual, incitando a alguien a hacer algo por lo general indeseado para conseguir el efecto contrario.

#### Hacer subir al enemigo al desván y retirar la escalera

Esta clase de intervención se utiliza ante la carencia o disminución de flexibilidad y agilidad mental de la persona en crisis. La técnica representa un modo de convencer a la persona haciéndola ver que es ella quien elige. Consiste en generar una descripción situacional en la que se ofrece a la persona opositora la opción de elegir con aparente libertad. La cuestión de que sea aparente estriba en que es en realidad una ilusión, ya que se le da a elegir entre dos alternativas presentadas por interventor. Es lo que llamamos ilusión de alternativas que llevan en definitiva, a que la persona de una forma o de otra, haga lo que de manera fundamental deseamos.

### **El Crecimiento postraumático**

El crecimiento postraumático abarca tres dimensiones: a) cambios en la autopercepción, b) cambios en las relaciones interpersonales y c) cambios en la filosofía de vida. Los cambios en la autopercepción incluyen sentirse más fuerte y seguro, con mayor capacidad para afrontar dificultades en el futuro. Los cambios en las relaciones interpersonales incluyen mayor cercanía con la familia y amistades, y mejor disposición a recibir ayuda. Los cambios en la filosofía de vida incluyen una mayor valoración de la propia existencia, tomar la vida con más calma y disfrutar cada momento (Tedeschi & Calhoun, 2008; Calhoun, Cann, & Tedeschi, 2010).

El enfoque del crecimiento postraumático permite alejarse de la victimización en la que se han enfocado las investigaciones tradicionales centrándose de forma exclusiva en los potenciales efectos patológicos de la vivencia traumática, sesgando ampliamente la investigación y la teoría psicológica, llevando a asumir una visión pesimista de la naturaleza humana, acarreando dos peligrosos efectos: 1) asumir que el trauma siempre conlleva grave daño y 2) que el daño siempre refleja la presencia de trauma (Gillham &

Seligman, 1999; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Algunas investigaciones han mostrado que el crecimiento postraumático se percibe como aprendizaje relevante de sus vivencias después de un evento traumático permitiendo que los individuos afectados puedan experimentar mejor ajuste psicológico y un menor desarrollo de depresión y presencia de síntomas del trastorno de estrés postraumático (García, Cova & Melipillán, 2013; Helgelson, Reynolds, y Tomich, 2006; Tennen y Afleck, 2005, Zoellner y Maercker, 2006).

El constructo se lo operacionalizó con una herramienta breve llamada inventario de crecimiento postraumático (PTGI), esta escala inició como una batería de 34 ítems que fue aplicada a jóvenes que habían experimentado un evento crítico en los últimos cinco años, después de varios análisis se seleccionaron 21 ítems mostrando un valor alfa de .90 y la correlación test-retest de .71. Para dar más validez al constructo, Tedeschi y Calhoun (1996) utilizando el inventario de crecimiento postraumático, compararon el nivel de cambios positivos entre personas con experiencias de vida comunes y personas que han experimentado traumas que se relacionan con el criterio A del Dsm-IV, encontraron que las personas expuestas a traumas fuertes presentaron mayores cambios positivos. Esta Escala autoadministrable de 21 ítems mide las tres dimensiones que propone el constructo: a) cambios en la autopercepción, b) en las relaciones interpersonales, y c) en la filosofía de vida; este inventario se ha adaptado para trabajar con diversas poblaciones que han sufrido eventos traumáticos tanto en desastres naturales, violencia y diagnósticos de enfermedades catastróficas, como en pacientes diagnosticados con cáncer (Brunet, et al, 2010; Ho, et al, 2004), combatientes y veteranos de guerra (Lee, et al, 2010; Palmer, et al, 2012), siendo el PTGI actualmente el instrumento más empleado en la investigación sobre los efectos positivos de la adversidad (Joseph y Linley, 2008), existe una versión en español traducida en España por Páez et al. (2011) y una versión traducida y adaptada en Chile por García (2013), demostrando una alta consistencia interna con un valor de alfa en la escala total de .95, y de .92 en el factor 1 (autopercepción), .89 en el factor 2 (relación con otros) y .80 en el factor 3 (cambio espiritual). (García, 2013; García & Wlodarczyk, 2015).

**INVENTARIO DE CRECIMIENTO POSTRAUMÁTICO**  
(Tedeschi & Calhoun, 2008; Arias & García, 2017)

Sexo: F ( ) M ( ) Edad: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

De acuerdo a la escala mostrada a continuación, indique cuanto cambio tuvo en su vida a raíz del trauma vivido. Use la siguiente escala:

- 0: No he experimentado ningún cambio en mi vida a raíz de la crisis/desastre
- 1: Ha habido un cambio minúsculo en mi vida a raíz de la crisis/desastre
- 2: Ha habido un pequeño cambio en mi vida a raíz de la crisis/desastre
- 3: Ha habido un cambio moderado en mi vida a raíz de la crisis/desastre
- 4: Ha habido un gran cambio en mi vida a raíz de la crisis/desastre
- 5: Ha habido un cambio enorme en mi vida a raíz de la crisis/desastre

Te pedimos que hagas una cruz en la expresión que más se acerca a tu experiencia

Después de la situación dolorosa:		0	1	2	3	4	5
1	Han cambiado mis prioridades acerca de lo que es importante en mi vida.	0	1	2	3	4	5
2	Valoro más mi vida	0	1	2	3	4	5
3	Tengo o desarrollé nuevos intereses.	0	1	2	3	4	5
4	Confío más en mi	0	1	2	3	4	5
5	Soy una persona más espiritual, he crecido espiritualmente.	0	1	2	3	4	5
6	Me doy cuenta que puedo contar con las personas en momentos difíciles de la vida	0	1	2	3	4	5
7	He construido un nuevo rumbo o caminos de vida.	0	1	2	3	4	5
8	Siento un mayor sentido de proximidad con las personas o mayor cercanía hacia los demás.	0	1	2	3	4	5
9	Estoy más dispuesto a expresar mis emociones.	0	1	2	3	4	5
10	Siento que puedo arreglármelas mejor en los momentos difíciles.	0	1	2	3	4	5
11	Puedo hacer mejores cosas con mi vida.	0	1	2	3	4	5
12	Acepto fácilmente la forma en que las cosas se dan en mi vida	0	1	2	3	4	5
13	Puedo apreciar mejor cada nuevo día.	0	1	2	3	4	5
14	Hay nuevas oportunidades que antes no estaban disponibles.	0	1	2	3	4	5
15	Siento más compasión por los demás.	0	1	2	3	4	5
16	Pongo más esfuerzo en mantener mis relaciones personales	0	1	2	3	4	5
17	Estoy más dispuesto a intentar cambiar las cosas que necesitan ser cambiadas.	0	1	2	3	4	5
18	Tengo o he desarrollado una mayor fe religiosa.	0	1	2	3	4	5
19	He descubierto que era o soy más fuerte de lo que pensaba.	0	1	2	3	4	5
20	He aprendido lo maravillosas que son las personas o lo extraordinarias que pueden ser.	0	1	2	3	4	5
21	Acepto de mejor manera el hecho de necesitar a los demás.	0	1	2	3	4	5

## Calificación del Cuestionario de Crecimiento Postraumático

El Cuestionario de Crecimiento Postraumático es calificado al sumar todas las respuestas. Los factores individuales son calificados al añadir las respuestas de acuerdo a los distintos factores. Los factores son indicados en números romanos. Los factores no son listados en el cuestionario que se le entrega al cliente.

### Factores

Factor I: Con relación a otros

Factor II: Nuevas posibilidades

Factor III: Fortaleza personal

Factor IV: Cambios espirituales

Factor V: Apreciación por la vida

#### *Factor I: Con relación a otros*

- 6. Puedo apreciar más claramente que puedo contar con los demás en tiempos difíciles.
- 8. Tengo un sentimiento más profundo de cercanía con los demás.
- 9. Estoy más dispuesto a expresar mis emociones.
- 15. Siento más compasión por los demás.
- 16. Pongo más esfuerzo en mis relaciones.
- 20. Aprendí acerca de la grandiosidad de otras personas.
- 21. Acepto de mejor manera el necesitar a los demás.

#### *Factor II: Nuevas posibilidades*

- 3. Desarrollé nuevos intereses
- 7. Establecí un nuevo camino en mi vida
- 11. Puedo hacer mejores cosas con mi vida.
- 14. Hay nuevas oportunidades que antes no estaban disponibles.
- 17. Estoy más dispuesto a intentar cambiar las cosas que necesitan ser cambiadas.

#### *Factor III: Fortaleza personal*

- 4. Tengo un mejor sentido de autosuficiencia
- 10. Sé que puedo manejar mejor las dificultades
- 12. Estoy más dispuesto a aceptar la forma en que las cosas se dan.
- 19. Descubrí que soy más fuerte de lo que pensaba.

#### *Factor IV: Cambios espirituales*

- 5. Tengo un mejor entendimiento de asuntos espirituales
- 18. Tengo una mayor fortaleza religiosa.

#### *Factor V: Apreciación por la vida*

- 1. He cambiado la escala de valores de mi vida, las prioridades de lo que es importante en la vida.
- 2. Tengo una mejor apreciación acerca del valor de mi propia vida.
- 13. Puedo apreciar mejor cada día.

## **El Sistema de Procesamiento Implícito en el Diálogo Creativo Mente-Cerebro-Gen** **(Ernest Rossi, 2008)**

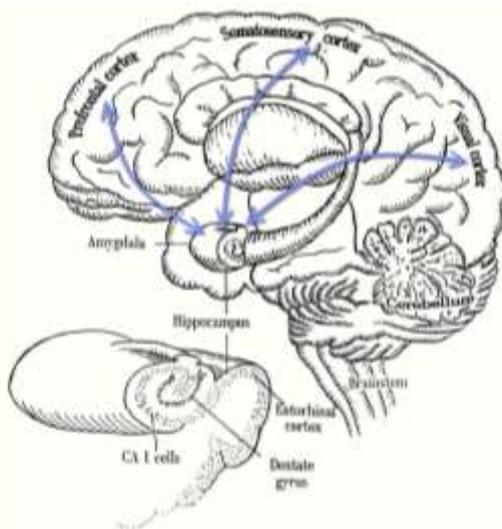
La Figura abajo, ilustra un perfil del cerebro humano con un corte mostrando detalles del hipocampo, que es la parte del cerebro que registra primero un recuerdo de lo que experimentamos como nuevo y sorprendente. El hipocampo, sin embargo, es sólo un lugar de parada temporal para el registro de un nuevo recuerdo, aprendizaje o comportamiento. Más tarde, durante los llamados periodos “offline” del sueño, la ensoñación y el descanso, cuando la mente consciente no está activamente ocupada en enfrentarse con las realidades externas, el hipocampo y el cerebro se acoplan en un diálogo para actualizar, repetir y consolidar la nueva experiencia vital en un modo adaptativo.

Lisman & Morris (2001) describen este diálogo de actualización como sigue:

“...la información sensorial recientemente adquirida es canalizada a través del córtex hacia el hipocampo. Sorprendentemente, sólo el hipocampo aprende realmente en este momento – se dice que está online. Más tarde, cuando el hipocampo está offline (probablemente durante el sueño), repite la información almacenada, transmitiéndola hacia el córtex. El córtex se considera un aprendiz lento, capaz de almacenar recuerdos duraderos sólo como resultado de la repetición de la información del hipocampo. En opinión de algunos, el hipocampo es sólo un almacén temporal de recuerdos – Una vez las trazas de recuerdos se estabilizan en el córtex, los recuerdos pueden ser recuperados aún cuando el hipocampo es removido. Actualmente hay evidencia directa de que alguna forma de repetición ocurre en el hipocampo... Estos resultados apoyan la idea de que el hipocampo es el rápido aprendiz online que “enseña” al lento córtex offline.” (p. 248-249)

Este “diálogo de actualización” que transcurre en un “nivel implícito” o subconsciente es la esencia de nuestro modelo de creatividad de la nueva neurociencia en la psicoterapia. Parece sólo como un tipo de “magia oculta” a nuestra mente consciente cuando despertamos del sueño, la ensoñación y de estados profundos de focalización interna en la vida cotidiana. Nos sorprendemos al darnos cuenta de que sabemos algo nuevo. Como veremos pronto, la repetición creativa de experiencias vitales significativas, novedosas y adaptativas entre el córtex y el hipocampo es el proceso vital básico que buscamos

facilitar en la psicoterapia, la hipnosis terapéutica y la rehabilitación. Este “diálogo psicobiológico” enteramente natural es el proceso esencial que intentamos facilitar en nuestro modelo de la nueva neurociencia de la sugestión terapéutica creativa. Desde esta perspectiva de la nueva neurociencia, las sugestiones terapéuticas pueden ser descritas más adecuadamente como “heurísticos de procesamiento implícito”, los que facilitan este diálogo natural entre el hipocampo y el córtex como se ilustra a continuación.



Un perfil del cerebro humano durante los periodos “offline” del sueño, la ensoñación y el descanso, cuando el hipocampo y el córtex entablan un diálogo (flechas azules) para repetir, actualizar y consolidar los nuevos recuerdos y aprendizajes (Actualizado de Rossi, 2002a). Este “diálogo” psicobiológico

enteramente natural es el proceso esencial que intentamos emular, facilitar y utilizar en nuestro modelo de la nueva neurociencia de los heurísticos de procesamiento implícito.

### **Reprocesamiento Creativo de Cuatro Estadios con Reflejo de Manos**

El proceso creativo de 4-estadios, como se presenta aquí, es un proceso dependiente de actividad para acceder, repetir y re-sintetizar los sistemas de memoria, aprendizaje y comportamiento que codifican las experiencias significativas de la vida. Este proceso creativo de 4-estadios con reflejo de manos utiliza la investigación reciente de las neuronas espejo en la dinámica del desarrollo humano, la empatía, el lenguaje y la auto-creación (Rossi, Erickson-Klein & Rossi, 2008). Puede abrir posibilidades para repetir creativamente experiencias tempranas de la vida, reencuadrándolas de una manera apropiada, e integrándolas de forma más adaptativa en situaciones actuales de la vida real. Cada proceso es una experiencia de la vida única que nunca es replicada exactamente, aun cuando se haga un intento por estandarizar la forma de ser del interventor, las verbalizaciones y los heurísticos de procesamiento implícito.

**Heurísticos de Procesamiento Implícito**

Nunca intentaremos programar, ordenar o condicionar a la gente en una forma predecible, conductista. Más bien, usamos los heurísticos de procesamiento implícito para engranar los procesos creativos cuyo resultado no se puede predecir con antelación. En el estadio de preparación inicial, por ejemplo, no tiene importancia si la persona experimenta realmente alguna de las sensaciones que son ofrecidas como heurísticos de procesamiento implícito (p.ej. ¿Alguna de sus manos está más caliente o más fría que la otra?). La intención del estadio de preparación es simplemente enfocar al sujeto hacia su interior con una auto-sensibilidad y consciencia aumentadas. Hay sistemas adaptativos complejos automáticos e implícitos operando dentro de la persona que continuamente evalúan, responden y modulan lo que el interventor está diciendo. Las palabras del interventor son meramente heurísticos - no sugerencias, programaciones, directivas, peticiones encubiertas, órdenes o interpretaciones en el sentido convencional. Los heurísticos de procesamiento implícito nos ayudan a crear nuevas soluciones para resolver los problemas personales con nuestros propios recursos internos. Para los propósitos de esta intervención es una buena idea comenzar y terminar el proceso con una escala subjetiva simple realizada por el sujeto de la intensidad del problema. Esto tiende a construir una expectativa positiva acerca del proceso y también ayuda al sujeto a evaluar lo valioso de su propio trabajo creativo interno.

<b>Reprocesamiento Creativo de Cuatro Estadios con Reflejo de Manos</b>	
	<p><b>1. Estadio Uno: Iniciación y Expectación Creativa</b></p> <p>Escalar la Experiencia Inicial del Problema (0 es Mejor, 10 es Peor) Levante sus manos y ponga sus palmas la una frente a la otra, separadas alrededor de 15 centímetros (El terapeuta lo demuestra). Con gran sensibilidad, note qué empieza a experimentar... ¿Sus manos se sienten iguales o diferentes?... ¿Alguna más ligera o más pesada?... ¿Más caliente o más fría?... ¿Alguna fuerza magnética o energía que atrae sus manos o las separa?... ¿Como si tuvieran vida propia que parece moverlas automáticamente?</p>

	<p><b>2. Estadio Dos: Incubación, Acceso a la Experiencia Actual</b></p> <p>¿Descenderá alguna de sus manos lentamente a medida que revisa algunos recuerdos privados relacionados con su problema?... ¿Valor para querer saber y recibir todo lo que es necesario para ayudarlo?... Una parte de usted experimenta eso tan intensamente como usted quiera... mientras otra parte lo guía de forma segura.</p>
	<p><b>3. Estadio Tres: Iluminación, ¡Aha! Construyendo la Mente Futura</b></p> <p>¿Descenderá ahora la otra mano lentamente a medida que usted explora las posibilidades de curación y de resolución de problemas?... ¿Algo nuevo?... ¿Interesante?... ¿Sorprendente?... Lo que usted realmente necesita para su curación. Explore las fuentes de fortaleza y éxito a medida que la mano finalmente descansa.</p>
	<p><b>4. Estadio Cuatro: Evaluación, Planeamiento y Prueba en la Realidad</b></p> <p>Cuando su mente interna sepa que usted puede continuar estos desarrollos positivos y cuando usted pueda disfrutar tomando un descanso varias veces al día para revisar y fortalecer su progreso... ¿Cómo se sentirá al volver a estar completamente despierto? [Revise la sesión entera Reencuadrando los Síntomas en Señales y los Problemas en Recursos Internos para el Auto-Cuidado]</p>
<p><b>Adenda al Estadio Cuatro</b> Más Repeticiones Creativas si es Necesario: En una escala de 0 a 10, ¿cuánta confianza tiene en su progreso? _____. [Si se reporta un número inferior a 7, continuar con] “Si su naturaleza interna sabe que puede realizar otra unidad de trabajo terapéutico interno ahora mismo, de tal manera que usted pueda alcanzar un estado completamente satisfactorio, ¿se cerrarán esos ojos por unos momentos, de tal forma que usted pueda recibir todo lo que necesite esta vez?”</p> <p>Experiencia Final del Problema: Puntuación (0 es Mejor, 10 es Peor) _____.</p>	

<b>GUION ESTRATÉGICO PARA EL TRABAJO CON NIÑOS POST INCIDENTE CRÍTICO</b> <b>Diseñado por Equipo NeuroCorp.</b>			
<b>TÉCNICA</b>	<b>LA FIESTA DE LOS SÚPER HÉROES</b>		
<b>OBJETIVO</b>	INSTALAR UN LUGAR SEGURO EN CADA PARTICIPANTE, DESDE EXPERIMENTACIÓN DE EMOCIONES POSITIVAS		
<b>MATERIALES</b>	NINGUNO	<b>TIEMPO</b>	30 MINUTOS
<b>PRINCIPIOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SURCAR EL MAR SIN QUE EL CIELO LO SEPA</li> <li>- ESTIMULACIÓN BILATERAL</li> <li>- EVITACIÓN DE PALABRAS COMO: TRANQUILIDAD, PAZ, CALMA</li> <li>- ANCLAJE</li> <li>- APRENDIZAJE EXPERIENCIAL</li> </ul>		
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<p>EL TRABAJO CON NIÑOS EN MOMENTOS DE CRISIS INCLUYE NECESARIAMENTE DOS EJES CONSECUTIVOS O IMPLÍCITOS: CAMBIO DE ESTADO Y CAMBIO DE RASGO; AL TENER UN GRUPO DE NIÑOS, ES PREFERIBLE CONDUCIRLES DESDE EN JUEGO EN ACCIÓN, EVITANDO CON ELLO, LA DISTRAIBILIDAD, LA FALTA DE CONCENTRACIÓN Y CON ESTO LA FALLA EN EL PROCESO DE INTERVENCIÓN. DENTRO DEL JUEGO SE LE ENSEÑA AL NIÑO EL MECANISMO DE LA UTILIZACIÓN DE UN RECURSO PORTÁTIL.</p>		
<b>DESARROLLO</b>			
<b>ELICITAR ESTADO POSITIVO</b>	<p>SE LE INVITA AL NIÑO ACTUAR COMO UN MILITAR, SE LE ENSEÑA A MARCHAR, (SE DETIENE LA MARCHA UTILIZANDO LA PALABRA DETENER) Y DESPUÉS DE MARCHAR SE LE ENSEÑA A TROTAR, (SE DETIENE EL TROTE UTILIZANDO LA PALABRA DETENER) EN ESTA ESCALADA SE LE PIDE AHORA CORRER, Y SE LE PIDE DETENER LA MARCHA CON LA PALABRA “DETENER” Y CORRE CORRE CORRE Y “DETENER”... INTENTAR HACERLO VARIAS VECES:</p> <p>CON ESTE EJERCICIO ESTAMOS ENSEÑANDO AL NIÑO A DETENER EL PENSAMIENTO Y GENERANDO YA EL ANCLAJE, EL ANÁLOGO DE UTILIZAR UN RECURSO ES DETENER LA MARCHA EN EL JUEGO.</p>		
<b>REFORZARLO CON ESTIMULACIÓN BILATERAL</b>	<p>Jugar el Yepo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- YEPO DE TATA YEEEEPO</li> <li>- YEPO DE TATA YEAH...</li> <li>- YEPO DE TATA YEPO</li> <li>- DE TUQUI TUQUI YEPO</li> </ul>		

<p><b>ANCLAR ESTADO</b></p>	<p align="center">- DE TUQUI TUQUI YEAH...</p> <p><b>EL Metáfora del mago con el títere o personaje del mago: (el mago puede también normalizar)</b></p> <p><b>GUION PERSONAJE MAGO</b></p> <p>Buen día niños y niñas, saben quién soy? Tengo una barita mágica pero no soy una hada... ni tampoco soy el chapulín colorado... pero si tengo un corazón muy grande... lo que no saben ustedes es que yo tengo una barita mágica para hacer que tú puedas sentir fuerza... Probablemente se pregunten por mi barba... es un poco extraña para algunos pero de donde yo vengo es muy común que nosotros los magos tengamos la barba de esta manera. Porque mientras más larga tienes la barba más poderes tienes para regalar... y yo tengo una barba bien larga verdad???... ¿Ya descubrieron quien soy? Siiii soy un maaaagoooo.... Ser mago es algo muy entretenido, porque tenemos poderes, como los súper héroes, aunque la verdad es que nosotros los magos, les dimos el poder de fuerza dentro de la valentía que tienen ellos, los súper héroes, como ustedes. Recuerdo que antes de venir acá un niño, me dijo que quería tener esos poderes, esos poderes de fuerza, y de valentía para poder jugar todo el tiempo que quieran. Entonces decidí venir hacia acá, para regalarles los poderes, que ustedes tanto quieren. Le voy a presentar el color de la valentía, es el amarillo.... Cuenta la leyenda, hace mucho tiempo atrás, donde la tierra era habitada solo por magos DECIDIERON CAMINAR ENTRE NIÑOS, Y EMPEZAR A REGALARLES LA FORTALEZA QUE TODO NIÑO Y NIÑA NECESITA PARA PODER VIVIR CON LA VALENTÍA QUE TIENEN, ES POR ESO QUE ENTRE USTEDES SE ENCUENTRAN TODOS MIS AMIGOS MAGOS QUE SE ENCARGAN DE DAR VALENTÍA A TODOS LOS NIÑOS Y MÁS A USTEDES.</p> <p>Es así como un día, donde el viento refresca las mejillas y los pájaros cantan al ritmo de la alegría del pensar.... Del pensar en esa fortaleza, volando en una ave blanca que dejaba chispitas de alegría en el aire... (Lanzar picadillo amarillo) y estas chispitas iban bajando a la tierra y las personas empezaban A llenarse con la fortaleza y la valentía... pueden ver la valentía... pueden sentir la valentía... y pueden escuchar las palabras soy valiente... sienten como la valentía LES CUBRE, COMO LA ARMADURA QUE TODO PROTEGE... y como esa lluvia de valentía les pinta de ese color amarillo, y mientras se pintan de ese color, pueden marchar sintiendo que se llenan de este súper poder... mientras más marchan... más grande es el poder de la valentía... Y ahora demuestras la fuerza y la valentía como hacen esos animales grandes y fuertes... como King kong... los gorilas,</p>
-----------------------------	--

	<p>como tarzán, vamos a hacer el golpeteo de tarzán... todos podemos verdad... A ver... déjenme ver cómo ustedes dicen valentía y hacen el golpeteo de tarzán... muuuy bien... niños... otra vez... Y ahora niños siempre que sientan miedo, o les preocupe algo... o que no puedan dormir... se van a repetir la palabra valiente y hasta pueden hacer como el rey de la selva... tarzán... todo se va detener... todo va a detener... como cuando marchabas y todo se detenía... A ver niños... todos como tarzaaaaaannnn... demuestren lo valientes que son.... Recuaden siempre que si algo les molesta solo tienen que repetirse la palabra valiente y golpetean como el rey de la selva...y todo se va a detener...</p> <p>Recuerden niños siempre piensen en mí, en mi barba y en el poder que les acabo de dar... siempre piensen en la valentía y en el poder... yo no me voy... yo me quedo dentro de ti... siempre voy a estar contigo... vamos a contar hasta 3, mientras cierran los ojos y con los golpeteos del gorila... ustedes me van a meter en sus corazones, seré parte de tu sonrisa y tu valentía... cierren los ojos... 1... 2... 3... (se esfumó el mago, con la voz en off, dice que ahora ya es parte de sus vidas)</p>
<p><b>CHEQUEO ECOLÓGICO</b></p>	<p><b>Preguntas con presuposición:</b>                  Muy bien niños, cuéntenme ¿Cuánta valentía sienten, mucha, muchísima o muchisisisisisisisisisima?                  Niños... ¿Ya se dieron cuenta que la valentía está en sus pecho como tarzán... y en sus brazos como la fuerza del gorila?                  Ahora recuerden niños, ustedes pueden escoger si sienten mucha valentía o muchisisisisima valentía...</p>
<p><b>PROTOCOLO DEFUSING</b> (Arias, 2016)</p>	
<p>INTRODUCCIÓN</p>	<p>Este proceso tiene como finalidad el ayudar a personas que se encontraban en primera línea de intervención cuando ha ocurrido un desastre. Siendo un trabajo breve, eficiente, que busca prevenir el desarrollo de sintomatología psicopatológica en socorristas.</p>
<p>REGLAS DEL ENCUENTRO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Todos los participantes que empiezan el proceso deben culminarlo.</li> <li>- Una vez iniciado el proceso nadie puede ingresar.</li> <li>- Las personas son libres de compartir.</li> <li>- Evitar distracciones</li> </ul>
<p><b>DESARROLLO</b></p>	
<p>INTRODUCCIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación del grupo</li> <li>- Explicación de los objetivos y beneficios del encuentro.</li> <li>- Incentivar a los participantes a compartir sus experiencias y emociones vividas.</li> </ul>
<p>NORMALIZACIÓN</p>	<p>Explicación teórica de los síntomas y signos del estrés postraumático que normalmente se producen después del evento crítico:</p>

	Hiperactivación	Reexperimentación	Evitación	Disociación
	Ansiedad Insomnio Hipo manía Ira Ataque de pánico	Pensamientos Intrusivos, Sensaciones de temblor del suelo Mareos Flashbacks Sueños y pesadillas	Alejarse de situaciones que recuerden el evento,	Des personalización Des realización Aplanamiento afectivo Amortiguamiento afectivo
	<b>Ejemplos</b>			
	Las personas se muestran con ira, el comportamiento agresivo, no toleran las opiniones de los demás mucho menos si no está a la par de sus ideas, tienen a demandar mucha atención y si no la tiene se ofusca e intenta agredir, no pueden dormir y pueden presentar mucha ansiedad	Las personas piensan inconscientemente en lo que vivieron, pueden regresar vívidamente al lugar de los hechos y sentir todo lo que sintieron en ese lugar, pueden tener un dialogo interno que sea repetitivo y constante, que muestren culpa o imágenes donde el socorrista intenta rehacer algo que no lo pudo realizar.	Tienen a alejarse de personas, imágenes, lugares, videos, noticias que le recuerden lo que vivieron.	Sentir como si esto no ha pasado, si fuera un sueño o estuviera viviendo una película, incongruencia de sentimientos, las personas parecen sufrir menos de lo que deberían
IDENTIFICACIÓN	Pedir a los presentes que señalen la categoría de síntomas se pueden identificar en su comportamiento, emociones y pensamientos.			
RELATO DE LOS HECHOS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Relatar lo que más le ha impactado en el día.</li> <li>2. Identificar y reflejar los síntomas presentes en el relato</li> <li>3. Generar un agrupamiento de los síntomas más presentados según los relatos</li> <li>4. Normalizar (Regla de las 3N); recordar que los síntomas suelen durar entre 15 y 20 días.</li> </ol>			
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- REDIRECCIÓN DE LA ATENCIÓN POR PRINCIPIO DE EXTINCIÓN DEL PENSAMIENTO</li> <li>- 5, 4, 3, 2, 1</li> <li>- PARA QUE PUEDE SERVIR</li> <li>- IDENTIFIQUE UN COLOR</li> <li>- MINDFULNESS</li> </ul>			

DISOLUCIÓN DEL GRUPO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recomendar a los participantes la duración normal de los síntomas y si excede el tiempo propuesto, sugerir un proceso de intervención breve individual.</li> <li>- Palabras de conclusión (FRASE PARA TATUARSE EN LA FRENTE: "HICE LO MEJOR QUE PUDE") de parte de los integrantes y despedida.</li> </ul>
----------------------	---

## INOCULACIÓN AL ESTRÉS

### METÁFORA DE LA CASA

AHORA PUEDES NOTAR QUE TU TIENES UN PODER ESPECIAL, EN OCASIONES LAS PERSONAS SUELEN SOÑAR QUE VUELAN, HOY PUEDES TAMBIÉN TENER EL PODER DE VOLAR CON TU MENTE... ES COMO SI TU MENTE CONSCIENTE AHORA SINTIERA QUE DUERME, Y TU MENTE INCONSCIENTE PUEDE TENER UN AGRADABLE SUEÑO... PUEDES SOÑAR QUE EL VOLAR ES PARTE AHORA DE TU EXPERIENCIA Y PARTE... TU MENTE A ESTE LUGAR QUE LE PUEDO GUIAR...

Y PUEDES SOÑAR AHORA... VERDAD... SOÑAR DESPIERTO O SOÑAR QUE DUERMES... Y MIENTRAS LO HACES... PUEDES IMAGINAR QUE SALES DE ESTE LUGAR... Y LLEGAS A LA CALLE... Y PUEDES EMPRENDER EL VUELO... EN TU SUEÑO PUEDES NOTAR COMO AGRADABLEMENTE TE ELEVAS EN SUAVES MOVIMIENTOS, Y A MEDIDA QUE SIGUES ELEVÁNDOTE PUEDE NOTAR COMO UN SUAVE VIENTO PUEDE ACARICIAR TUS MEJILLAS Y HACES QUE TU PELO SE LEVANTE UN POCO AL MISMO TIEMPO QUE VES ESTA CASA CADA VES MAS PEQUEÑA, Y LAS DEMÁS COMO SI FUERAN DE JUGUETE... Y AHORA ALCANZAS A VER TODA LA MANZANA... Y SIGUES SUBIENDO MÁS Y MÁS... Y PUEDES VER LA CIUDAD... PUEDES ESCUCHAR EL SONIDO DEL VIENTO... VER EL PAISAJE DE LAS MONTAÑAS... PUEDES ACARICIAR LAS NUBES Y SENTIR LA AGRADABLE BRISA POR TU ROSTRO QUE LE ACOMPAÑA UN AGRADABLE SENSACIÓN DE TRANQUILIDAD MIENTRAS JUEGAS CON LAS NUBES... MIENTRAS EL SOL TE ALIMENTA Y TE FORTALECE... AÚN MÁS CON CADA RESPIRACIÓN QUE PUEDAS SENTIR...

AHORA A LO LEJOS PUEDES VER AQUELLA CASA QUE SIEMPRE TE HA GUSTADO... EMPIEZAS A DESCENDER SOBRE ELLA LENTAMENTE... ATERRIZAS FRENTE A SU PUERTA Y ESTAS LISTO PARA RECORRERLA... ABRES LA PUERTA Y RECUERDAS SIEMPRE CERRARLA... MIENTRAS VES LA PUERTA CERRADA... SIENTES SEGURIDAD, FUERZA, FORTALEZA Y VALOR... Y AL CERRAR LA PUERTA ASEGURAS CON UN CANDADO... TU FORTALEZA Y VALOR... MIENTAS RECORRES CADA SITIO DE ESTA CASA... VAS APAGANDO TODO AQUELLO QUE TE PUEDE PERTURBAR... PUEDEN SER LAS LUCES... PUEDEN SER LOS APARATOS ELECTRÓNICOS... APAGAS LAS LUCES QUE ESTÁN PRENDIDAS DE MÁS... NOTAS COMO MIENTRAS DESCONECTAS TODO AQUELLO QUE TE VA PERTURBANDO LA CASA SE VA HACIENDO AÚN MÁS SEGURA... Y SABES QUE MIENTRAS RECORRES TODO ESTA BAJO CONTROL. EN TUS MANOS ESTÁN LAS LLAVES DE LA CASA... Y NOTAS COMO AHORA TÚ TIENES EL CONTROL DE LA CASA... Y ESTO HACE QUE PUEDAS SENTIR SEGURIDAD, SERENIDAD, FORTALEZA, CONTROL, EQUILIBRIO... MIENTRAS MANTIENES LOS PIES EN EL PISO... Y MIENTRAS CAMINAS... Y MIENTRAS HABLAS... Y MIENTRAS

INTERVIENES... Y MIENTRAS AYUDAS... TODOS LOS APARATOS PERMANECEN DESCONECTADOS... ESTO HACE QUE PUEDAS MANTENERTE EN EQUILIBRIO EN CUALQUIER SITUACIÓN... AHÍ... ACÁ... ALLÁ... EN CUALQUIER LUGAR... EN... CUALQUIER MOTIVO... CON CUALQUIER CANCIÓN... EN CUALQUIER VOLUMEN... ALTO... BAJO... MEDIO...

Y MIENTRAS ESTAS EN ESE ESPACIO... LOGRAS OBSERVAR POR LA VENTANA QUE MIENTRAS FUERA LLUEVE... DENTRO ESTAS SECO... TRANQUILO... DEJANDO AFUERA TODO AQUELLO QUE PESA... TE ALISTAS PARA ENTRAR AL CUARTO DONDE VAS A RECUPERAR FUERZA... ENERGÍA... ÁNIMO Y VALOR... TODO AQUELLO QUE NECESITAS PARA MANTENER SECO... ENCUESTRAS EN ESTE LUGAR TODAS LAS HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA AFRONTAR TODO LO QUE PODRÍA OCURRIR FUERA DE LA CASA... MIENTRAS ESTAS EN ESTA HABITACIÓN AL CERRAR LA PUERTA... NOTAS COMO ERES CAPAZ DE AISLAR TODOS LOS SONIDOS DEL EXTERIOR... TODOS LOS AROMAS... TODOS LOS OLORES... TODAS SENSACIONES... TODAS LAS IMÁGENES... TODAS LAS IDEAS... TE MANTIENES EN EQUILIBRIO... Y NO PUEDES NO SENTIR EL EQUILIBRIO PERFECTO... RECUPERAS EL EQUILIBRIO... RECUERDAS EL EQUILIBRIO... Y AÚN NO TE HAS DADO CUENTA QUE LAS CORTINAS CERRADAS TE SEPARAN COMPLETAMENTE DEL EXTERIOR... DEJAS QUE SE CIERREN MIENTRAS TE ACOBIJAS CON LA FUERZA Y EL VALOR DE SABER QUE EL AFUERA NO ESTÁ DENTRO...

Y DESDE AQUÍ, ENFRENTAS TODAS LA SITUACIONES EXTERNAS QUE PUEDA LLEGAR... Y DESDE AQUÍ, SE PUEDE AYUDAR MEJOR... Y DESDE AQUÍ, RECONSTRUYES CON FORTALEZA... Y DESDE AQUÍ, NADA TE AFECTA, NADA TE PERTURBA, NADA TE HACE DAÑO, NADA TE ALTERA, NADA DE CAMBIA... Y DESDE AQUÍ... APRENDES A SEGUIR FORTALECIÉNDOTE...

ES POR ESTO (NOMBRE)... QUE LOS SERES HUMANOS APRENDIERON A RESPIRAR... (NOMBRE)... LA GENTE SE FORTALECE CUANDO RESPIRA (NOMBRE)... LAS PERSONAS SE LLENAN DE VALOR CUANDO PARTICIPAN... ACTÚAN... INTERVIENEN... Y AYUDAN (NOMBRE)... LA GENTE (NOMBRE) PUEDE AYUDAR SIN AFECTARSE EMOCIONALMENTE...

AHORA... DESPUÉS DE ESTE PROFUNDO APRENDIZAJE... SOLO CUANDO TU MENTE INCONSCIENTE O TU MENTE CONSCIENTE SE DEN CUENTA DE CUANTA FORTALEZA PUEDES SEGUIR ALIMENTANDO CON TU RESPIRACIÓN... DESPUÉS DE TRES O CUATRO PROFUNDAS RESPIRACIONES PODRÁS ABRIR TUS OJOS A TU RITMO... A LA VELOCIDAD QUE PUEDAS SENTIR CÓMODA... Y TODA LA SEGURIDAD ESTÁ SEGURA EN TU MENTE...

## Referencias

- American Psychiatric Association (APA). (2013). Manual Diagnóstico y Estadístico los Trastornos Mentales DSM-V. Barcelona: Masson
- Brunet, J., McDonough, M., Hadd, V., Crocker, P., & Sabiston, C. (2010). The Posttraumatic Growth Inventory: An examination of the factor structure and invariance among breast cancer survivors. *Psycho-Oncology*, 19, 830-838.
- Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2010). The Posttraumatic Growth Model: Sociocultural considerations. En: T. Weiss & R. Berger (Eds.), *Posttraumatic growth and culturally competent practice* (pp.1-14). New York: Wiley & Sons.
- Calhoun, L.G. & Tedeschi, R.G. (1999). *Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide*. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Coelho L.A. & Costa J.M. (2011), Bases neurobiológicas del estrés post-traumático. *anales de psicología* 2010, vol. 26, n° 1 (enero), 1-10
- Crespo M. & Gómez M. (2012), *Manual de la Evaluación Global de Estrés Postraumático*, Tea Ediciones, Madrid, España.
- García, E & Wlodarczyk, A. (2015): Psychometric Properties of the Posttraumatic Growth Inventory - Short Form Among Chilean Adults, *Journal of Loss and Trauma*
- Gaecía, E. (2013). *Terapia sistémica breve. Fundamentos y aplicaciones*. cp 7511055 Providencia Santiago de Chile.
- García, E. (2013). Propiedades psicométricas del inventario de crecimiento postraumático en población chilena afectada por un desastre natural. *Revista Mexicana de Psicología*, Julio 2013 Volumen 30, Número 2, 143-151.
- García, F. E., Reyes, A. & Cova, F. (2014). Severidad del trauma, optimismo, crecimiento postraumático y bienestar en sobrevivientes de un desastre natural. *Universitas Psychologica*, 13(2), 575-584. doi:10.11144/Javeriana.
- Gillham, JE. y Seligman MEP.(1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behavior Research and Therapy*, 37, 163-173
- Ho, S., Chan, C., & Ho, R. (2004). Posttraumatic growth in Chinese cancer survivors. *Psychooncology*, 13, 377-389.
- Joseph, S., & Linley, P. (2008). Psychological assessment of growth following adversity: A review. En: S. Joseph & P. Linley (Eds.), *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress* (pp. 21-38).
- Labrador F., Crego A. & Rubio G. (2003). Metodología clínica experimental aplicada al estrés postraumático: formulación y tratamiento de un caso. *Acción Psicológica*, 2003, vol. 2, n.º 3, 253-268.

- Páez, D., Vázquez, C., Bosco, S., Gasparre, A., Iraurgi, I., & Sezibera, V. (2011). Crecimiento post estrés y post trauma: Posibles aspectos positivos y beneficiosos de la respuesta a los hechos traumáticos. Madrid: Fundamentos.
- Palmer, G., Graca, J., & Occhietti, K. (2012). Confirmatory factor analysis of the Posttraumatic Growth Inventory in a veteran sample with posttraumatic stress disorder. *Journal of Loss and Trauma*, 17, 545-556.
- Rossy, E. & Rossy, K. (2008). La nueva neurociencia de la sicoterapia, la hipnosis terapéutica y la rehabilitación: un diálogo creativo con nuestros genes. Publicado por: Ernest Lawrence Rossi Ph.D. y Kathryn Lane Rossi Ph.D. 125 Howard Avenue Los Osos CA 93402
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2008). Crecimiento postraumático en las intervenciones clínicas cognitivo-conductuales. En: V. Caballo (Ed). *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos* (pp. 30-49). Madrid: Siglo XXI.
- Tedeschi, RG. & Calhoun, LG. (2000). Posttraumatic growth: A new focus in psycho traumatology. *Psy-talk, Newsletter of the British Psychological Society Student Members Group*, April 2000.
- Tennen, H., & Affleck, G. (2005). Benefit-finding and benefit-reminding. En C. Snyder & S. López (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. (pp. 584-597). Oxford: Oxford University Press.
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Post-traumatic growth in clinical psychology. *Clinical Psychology Review*, 26, 626-653.