

Somatic experiencing, “Kit de supervivencia emocional”

*Arageme Castañeyra Ahmed
M^a. Yéssica Vizcaíno Pérez
EOEP Lanzarote sur.*

El Kit de Supervivencia emocional nace de la necesidad actual de dar cabida en el ámbito escolar a un nuevo paradigma integral de abordaje emocional, para aportar estrategias de educación somática, que permitan ayudar al alumnado a autorregularse para minimizar el impacto de las experiencias adversas.

Experiencias didácticas

Aprender a sobrevivir.

El Kit de Supervivencia Emocional, es un programa de actividades de experiencia somática adaptadas al contexto educativo. Somatic Experiencing es un enfoque psicobiológico de vanguardia que ayuda a restablecer la comunicación cuerpo-cerebro-mente para la resolución de memorias traumáticas y aliviar el estrés crónico a corto plazo.

En palabras de Charles Darwin: “No son los más fuertes de la especie los que sobreviven, ni los más inteligentes. Sobreviven los más flexibles y adaptables a los cambios”. Los seres humanos, como animales de orden superior, disponen de un sistema innato de supervivencia, que se pone en funcionamiento ante una alerta o amenaza y que depende, en primer lugar, de las emociones e instintos y posteriormente de la parte más racional del cerebro. Así que, primero el cuerpo siente que pasa algo, después el cerebro pone nombre e identifica eso que está pasando y, por último, la mente planifica una serie de estrategias para recuperar

el equilibrio sensorial y volver a un nivel de alerta adecuado. Sin embargo, determinadas situaciones o experiencias, provocan un impacto en el sistema nervioso y en su capacidad de respuesta ante eventos amenazantes. Para ayudar a sanar el impacto de estas experiencias estresantes o traumáticas, el neocórtex debe ser reconectado, es decir facilitar la reintegración de las tres áreas funcionales de nuestro cerebro (instintiva, emocional y racional). Esta reconexión se puede hacer efectiva entrenando la atención consciente (que es una actividad cerebral a nivel cortical) para focalizar en nuestras sensaciones corporales internas (que se originan en los circuitos límbicos y el cerebro primitivo).

Desde el 2020, se ha tenido que aprender a convivir con la pandemia por la COVID-19. Además de la crisis sanitaria y económica, la OMS sugiere una tercera crisis: la crisis psicológica. La sociedad ha tenido que adaptarse en tiempo récord a una situación de amenaza para la salud. Las consecuencias derivadas



Cada persona puede responder de manera distinta, pero lo importante es saber que se trata de respuestas fisiológicas instintivas y que se pueden aprender a regular.

de la pandemia, se han convertido en un fuerte estresor para la población. Hay que recordar que el cerebro de una persona que ha vivido un evento traumático sigue respondiendo como si estuviera bajo el estrés del momento en el que ocurrió dicho evento, lo cual, se refiere a lo que se conoce como fatiga pandémica.

Es a finales de 2021 cuando UNICEF advierte, que los efectos de la COVID-19 sobre el bienestar de los menores, podrían prolongarse durante muchos años. Por otra parte, el Instituto de la Mente Infantil (Child Mind Institute), ha publicado un informe sobre Salud Mental en la Infancia, donde aborda el impacto y consecuencias de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental en esta población, sosteniendo que un enfoque en la resiliencia y la prevención es vital, abogando por la importancia de un apoyo más integral en las escuelas.

En este sentido, la infancia y la adolescencia son etapas especialmente vulnerables que precisan de espacios que promuevan un entorno seguro que les permita expresar sus inquietudes o preocupaciones en las diversas manifestaciones (física, emocional y cognitiva), así como obtener estrategias efectivas para

ayudarles a aprender a autorregularse y así “sobrevivir” adaptándose a los cambios de una sociedad donde prevalece la incertidumbre.

En línea con lo anterior, la escuela, que es sensible al tránsito emocional que viven los menores en estos tiempos, se compromete a llevar a cabo acciones que promueven la autogestión emocional, resiliencia...etc. El curso escolar 2021/2022 se caracteriza por una continuidad de las medidas de prevención, apoyo y organización de la actividad lectiva a causa de la COVID 19, que se integra en el trabajo realizado por los Equipos de Orientación Educativa y Psicopedagógica.

Educación somática en las aulas.

De la necesidad actual, surge el Kit de Supervivencia Emocional, para dar cabida en el ámbito escolar a un nuevo paradigma integral de abordaje emocional, para aportar estrategias de educación somática. Este Kit está basado en los estudios de las respuestas fisiológicas instintivas que todas las personas desencadenan al sentirse amenazadas. “Se trata de las respuestas de nuestro cuerpo cuando nos vemos en la necesidad de defendernos y/o protegernos, ya sea, luchando, huyendo o congelándose,



para nuestra propia supervivencia”, explican las creadoras de este programa. Algunas de las señales de que se pueden reconocer ante estas respuestas son: el corazón latiendo deprisa, tensión en los músculos, respiración acelerada, o bien, sentimiento de impotencia. Cada persona puede responder de manera distinta, pero lo importante es saber que se trata de respuestas fisiológicas instintivas y que se pueden aprender a regular.

El trabajo desarrollado por las orientadoras en el CEIP Concepción Rodríguez Artilles (Lanzarote), con la realización de este primer Kit de Supervivencia Emocional, consiste en ayudar al alumnado a transitar las sensaciones del cuerpo, enseñándoles a estar presentes el tiempo suficiente para que su sistema nervioso pase del estado de activación al de autorregulación. Al aprender a autorregularse, el sistema nervioso se estabiliza, las emociones se regulan, el pensamiento se tranquiliza y se incrementa la vitalidad de las personas.

A través de este Kit, se acerca al alumnado a algunas de las habilidades básicas de Somatic Experiencing,

como son: Orientación; Sensación Sentida; Rastreo y Recursos. Aprenden estrategias para sostener el impacto de las situaciones desagradables, tratando de adaptarse a esos cambios. Es fundamental continuar realizando este tipo de actividades, para que progresivamente el alumnado aprenda a restaurar la funcionalidad del sistema nervioso, teniendo en cuenta las respuestas protectoras instintivas basadas en el cuerpo.

Cabe destacar que el creador de Somatic Experiencing es Peter A. Levine, doctor en biofísica médica y psicología. Tras más de 45 años de estudio sobre la fisiología del estrés, es reconocido por su investigación en el campo de la psicoterapia corporal y por su innovadora contribución en la terapia infanto-juvenil, además de haber sido consultor de estrés para la NASA en el desarrollo del primer transbordador espacial.

Descubre el Kit de Supervivencia Emocional para el aula.

Con este primer Kit de Supervivencia Emocional, un centro educativo de Canarias, apuesta por desarrollar un

programa de educación somática basado en la evidencia, que tiene como objetivo acompañar al alumnado, a través de la sensorpercepción, es decir, ayudarles a desarrollar la conciencia y el dominio de sus sensaciones físicas y de sus sentimientos, lo cual, es fundamental para resolver eventos estresantes. El trabajo desarrollado por las orientadoras se enfoca en el empoderamiento y se trabaja dentro del rango de resiliencia del alumnado, predominantemente con la sensación sentida, accediendo a las sensaciones físicas, imaginaria, patrones motores y con menos énfasis en los procesos cognitivos. Expandir la tolerancia de una persona a sus sensaciones corporales le ayuda a confiar en la sabiduría innata de su cuerpo. Se ayuda al alumnado a reconocer y ampliar sus recursos internos, externos o inexistentes, para contribuir a la respuesta adaptativa.

Uno de los recursos principales en Somatic Experiencing, es la conexión social. Así, que antes de iniciar el Kit de supervivencia emocional, se realiza otro Kit para favorecer la convivencia amable, con el objetivo de fortalecer el vínculo entre el alumnado, relacionarse asertivamente, aprender a ver lo positivo, trabajar en equipo y el esfuerzo compartido.

Las actividades del Kit de Supervivencia Emocional se realizan durante una sesión, comenzando con la actividad de respiración “La Ranita” y “Mi cuerpo habla”, que favorece la identificación de las emociones en el cuerpo desde las sensaciones internas (interocepción). Posteriormente, se invita al alumnado a realizar un escaneo encontrando algún punto de dolor o tensión en el cuerpo, realizando movimientos para autosostenerse (propiocepción) y ejercicios

de autoprotección frente a estímulos del ambiente externo que llegan a través de los canales sensoriales (exterocepción) con la actividad “Manos Solidarias”. Una vez, se ha trabajado con la sensación sentida, se facilita unos ejercicios para reducir la activación del sistema nervioso, liberando carga y facilitando autorregulación, como “Sirena del Barco” “Pared Invisible”. De esta manera, el paso siguiente es trabajar la conexión cuerpo-cerebro-mente en el “aquí y ahora” con la actividad “Descalzo mis pies”, seguido del ejercicio de empoderamiento y resiliencia “Soy un árbol”. Finalmente, se facilitó la orientación en el espacio y la posibilidad de acceder a los recursos de los que se dispone, tanto internos como externos, finalizando con la actividad “Espaguetis blanditos”. La intención de esta secuencia de actividades, tal y como el alumnado valora al finalizar la experiencia, es hacer que se sienta más sostenido y calmado, que antes de iniciarlas.

Las Orientadoras insisten en que una única aproximación a este enfoque no es suficiente, debe promoverse a diario con todos los agentes implicados para promover programas efectivos que permitan crear espacios emocionales seguros, por ello, se ha creado un Kit de Supervivencia Emocional para el profesorado.

Por último, señalar que las docentes que han creado este programa de actividades adaptadas al contexto educativo con un enfoque innovador, son psicólogas formadas en trauma que pertenecen al Colegio de Psicología de Las Palmas y al EOEP Lanzarote Sur de la Consejería de Educación y colaboran como profesoras-tutoras en los centros asociados de la UNED de Lanzarote y Fuerteventura.

“Expandir la tolerancia de una persona a sus sensaciones corporales le ayuda a confiar en la sabiduría innata de su cuerpo”

BIBLIOGRAFÍA

- CONSEJO GENERAL DE LA PSICOLOGÍA EN ESPAÑA (2022): *El impacto de la pandemia en la salud mental infanto-juvenil*, Nuevo informe sobre la salud mental en la infancia 2021. INFOCOP: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=18485&cat=44.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (2020). <http://www.euro.who.int/fr/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/data-and-resources/mental-health-and-covid-19>.
- PETER A. LEVINE Y MAGGIE KLINE (2016): *El trauma visto por los niños: Despertar el milagro de lo cotidiano de la curación desde...*, Barcelona: Eleftheria.
- SOMATIC EXPERIENCING SPAIN: *Aprende a regular tu cuerpo. Guía de experiencia somática*.
- SOMATIC EXPERIENCING TRAUMA INSTITUTE (2015): *Manual de Formación*. Barcelona.
- UNICEF (2020): *Impacto de la crisis por COVID-19 sobre los niños y niñas más vulnerables*. UNICEF España: https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/recursos/informe-infancia-covid-covid19-infancia_vulnerable_unicef.pdf.