



yogainclusivocostarica



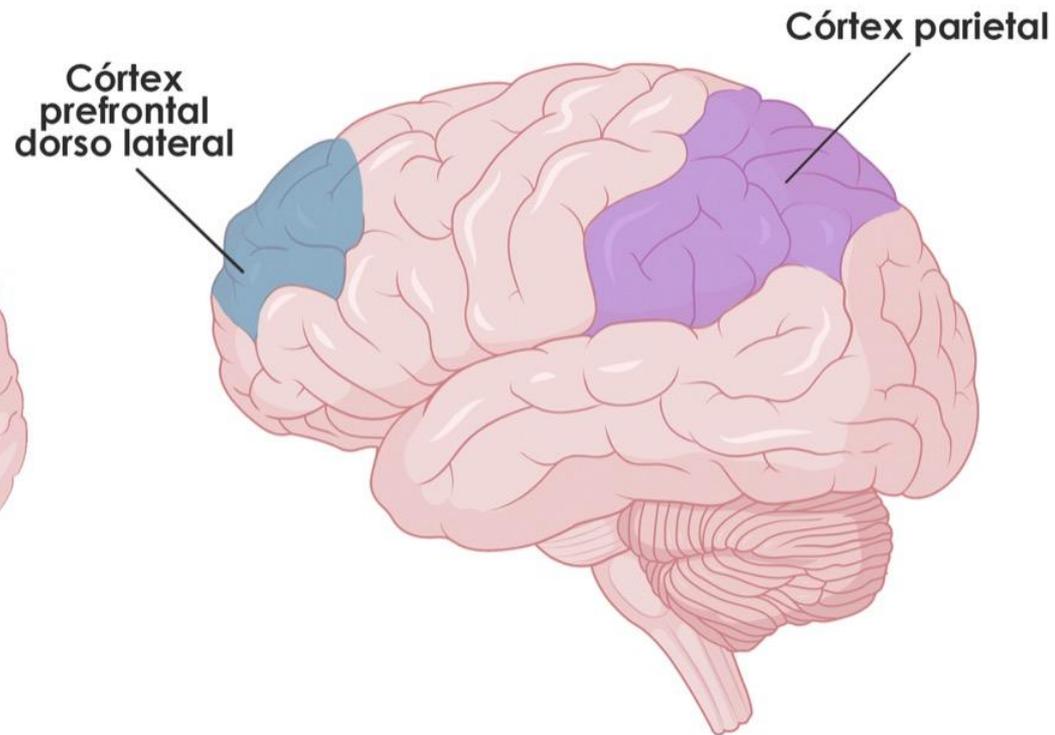
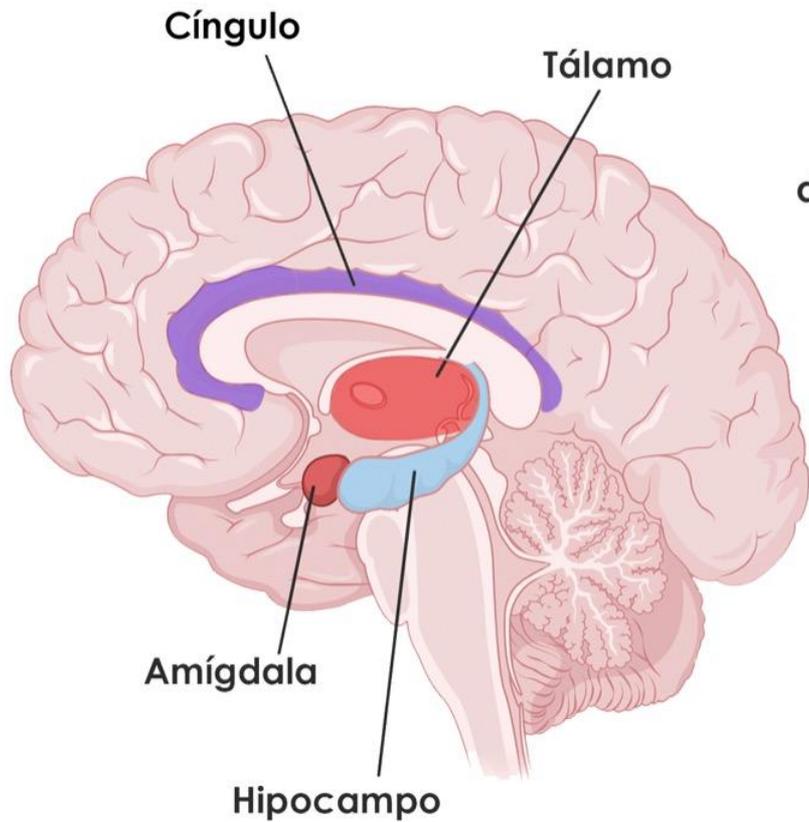


Trauma - Síndrome Estrés Post Traumático

El trauma es una "**herida psicológica**" que puede ser provocada por situaciones diversas, generalmente extraordinarias, inquietantes, abrumadoras y perturbadoras, que van más allá de las experiencias usuales.

El **trastorno de estrés postraumático** es una afección de salud mental que algunas personas desarrollan tras experimentar o ver algún evento traumático.





Trauma Informado

Reconocer el gran impacto del trauma
en las personas y **entender** el potencial
de recuperación.

Reconocer los signos y los síntomas del trauma.

Integrar el conocimiento acerca del trauma
dentro de las prácticas.

Evitar la **re-traumatización**.



Tipos de Trauma:

Interpersonales o Naturales

Agudo

Complejo

Desarrollo

Sistémico

Indirecto



Impacto Fisiológico

Mayor tendencia a disregulación.

Menor capacidad cognitiva.

Enfermedades físicas y lesiones.

Disminución de la comunicación.

Intercepción deteriorada.



Impacto Psicológico

Inseguridad

Resistencia

Aislamiento

Recuerdos / Pesadillas

Irritabilidad

Ansiedad y nerviosismo

Miedo

Confusión

Sensación de culpa y vergüenza

Indiferencia emocional



Síntomas

Físico

Emocional

Mental

Comportamiento

Social

Familiar

Colectivo

Espiritual



Síntomas

Hiperactivación

- Tensión
- Reactividad
- Ira
- Enojo
- Obsesiones
- Inseguridad
- Defensivo
- **Simpático**
- **Fight / Flight**

Hipoactivación

- Pasividad
- Depresión
- Desconexión
- Sin claridad
- Complaciente
- Avergonzado
- Indefenso
- **Parasimpático**
- **Freeze / Fawn**



Fight



Flight



Freeze



Fawn



Yoga Sensible al Trauma

Es una metodología del **Trauma Center - Trauma Sensitive Yoga (TCTSY)** enfocada en abordar las consecuencias del trauma complejo, que ayuda a mejorar la salud mental en reconexión con el cuerpo.

Los fundamentos de TCTSY son **la teoría del trauma, teoría del apego y neurociencia.**



Teoría del Trauma:

El trauma implica **una falta extrema de elección** sobre la propia experiencia corporal, y con frecuencia un abuso de poder.



Teoría del Apego:

Se comparte de manera consciente
apoyo, predecible, confiable y centrado
en la persona, valorando su experiencia,
para desarrollar una mayor confianza en sí mismxs,
creando relaciones sanas y un sentimiento de
seguridad y valor propio.



Neurociencia:

Se centra en la **interocepción** y la **experiencia del momento presente**, potencialmente aumentar la capacidad de lxs sobrevivientes para vivir en el presente.



1. Lenguaje invitacional.
2. Interocepción.
3. Toma de decisiones.
4. Experiencia auténtica compartida.
5. No coerción.



<https://www.traumasensitiveyoga.com/>

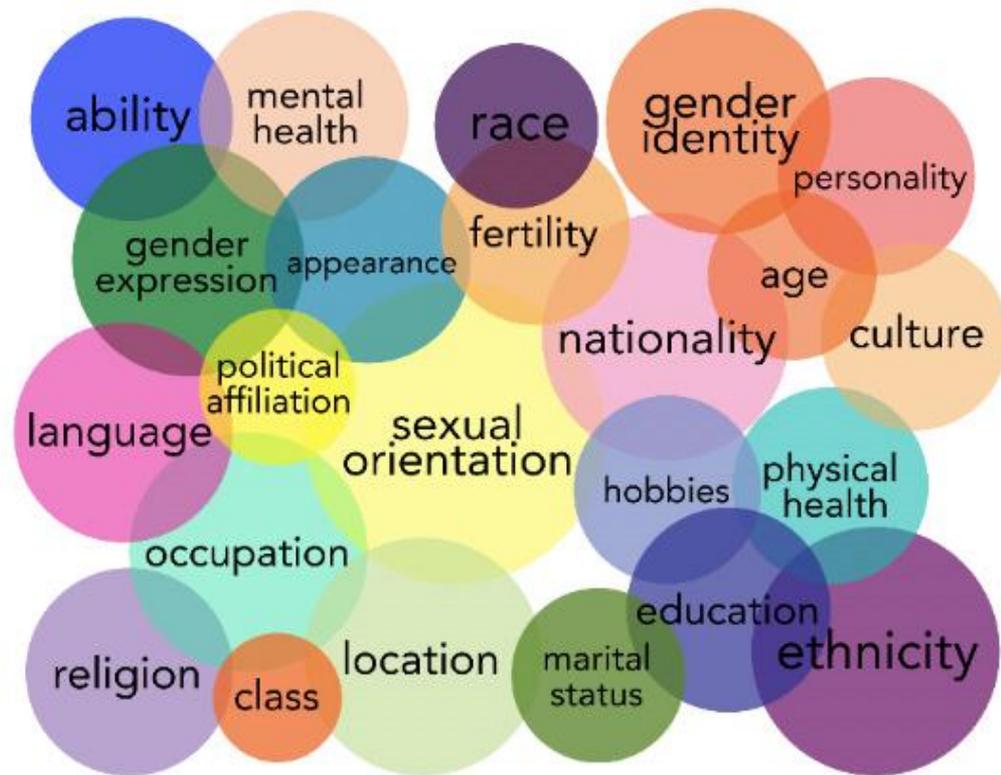
IG: [yogasensiblealtraumaenespanol](#)

IG: TCTSY



Aplicación a través del Yoga Inclusivo





ABUSE



Physical



Emotional



Sexual

NEGLECT



Physical



Emotional

HOUSEHOLD DYSFUNCTION



Mental Illness



Incarcerated Relative



Mother treated violently



Substance Abuse



Divorce



BEHAVIOR



Lack of physical activity



Smoking



Alcoholism



Drug use



Missed work

PHYSICAL & MENTAL HEALTH



Severe obesity



Diabetes



Depression



Suicide attempts



STDs



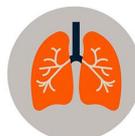
Heart disease



Cancer



Stroke



COPD



Broken bones

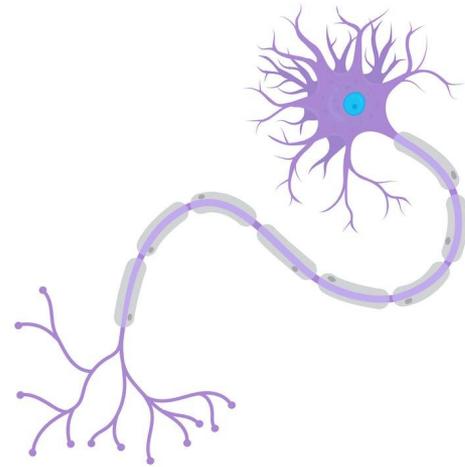


Plasticidad del Cerebro

Es la capacidad del cerebro para ser modelado.

Hoy sabemos que **el tejido nervioso se adapta.**

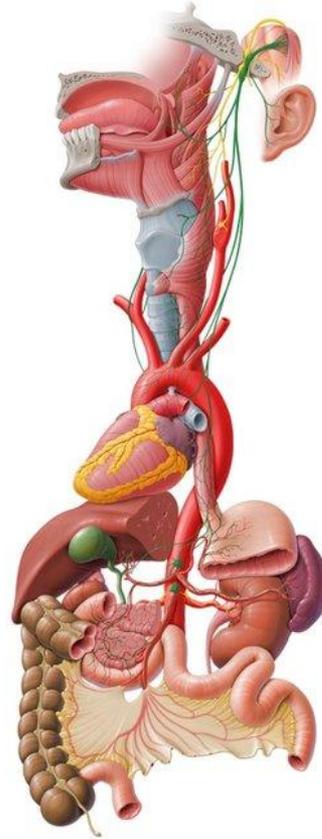
Igual que el deporte afecta a los músculos, el tejido cerebral también **se desarrolla o se atrofia en función de la estimulación.**



Nervio Vago

La **teoría polivagal**, una teoría que explica como el sistema nervioso autónomo (SNA) interviene en la regulación de las vísceras, la interacción social, el apego y las emociones.

Mayor tono del nervio vago, mayor es la capacidad para relajarse, salud física y mental.



Redes Neuronales

El cerebro desarrolla **conexiones neuronales**,
que con el tiempo lo condicionan,
basándose en tus elecciones y experiencias.

Cuando más prácticas una **actividad o actitud**,
más redes se crean.



Informadxs

1. Realizar
2. Reconocer
3. Responder
4. Resistir



Dinámica de la Práctica

1. Seguridad
2. Opciones y Control
3. Flexibilidad
4. Intención
5. Comunidad
6. Ecuanimidad
7. Con(s)ciencia e Intuición
8. Transformación



Registro

1. Mente
2. Cuerpo
3. Respiración
4. Emociones
5. Energía



Invitación

1. Estar en el cuerpo
2. Escuchar el cuerpo
3. Compasión con el cuerpo
4. Expasión en el rango de posibilidades
5. Reintegrar



Desarrollo

1. Orientación externa
2. Recursos internos
3. Balance y Regulación
4. Cultivar resiliencia
5. Integración



Persona
+
Momento Presente de la Persona
+
Relación Profesorx + Profesional + Persona
+
Enfoque de la Práctica: Sensitiva e Informada
+
Práctica: Estructura y Dinámica
=
Resultados



Ventana de Tolerancia

Pensar en calma

Sentir seguridad

Empatía

Tolerancia

Presente

Reguladx

Estable

Relación Sana



Exposición y Autocuidado







yogainclusivocostarica

