



SOMATIC
AL BARRO

Al barro!

AUTOCUIDADO Y SISTEMA NERVIOSO DESDE LA CONSCIENCIA CORPORAL

PRÓXIMAS FECHAS:

[@somaticalbarro@gmail.com / @cuerpos_con_textos](mailto:somaticalbarro@gmail.com)

EL BIENESTAR LO CONSTRUIMOS ENTRE TODAS

Con este ciclo de talleres online, crearemos un espacio protegido y regulador de aprendizaje colectivo, un lugar para el cuidado, el respeto y la conexión sentida entre todas las personas.

APRENDIZAJES

A la vez que adquiriremos conocimientos teóricos y prácticos sobre la interrelación entre mente, cuerpo y contexto, aprenderemos juntas a escuchar y a acompañar el lenguaje de nuestras emociones en el cuerpo y conoceremos el funcionamiento de nuestro sistema nervioso.

ESTRUCTURA

La estructura de cada taller constará de tres partes, una primera parte de introducción teórica, una segunda parte de práctica individual y/o grupal vinculada a la temática y una tercera parte de compartir grupal.

LOS CUATRO PILARES

Consciencia corporal:

conectar con la sensación sentida de la experiencia.

Curiosidad:

mirada curiosa y sin juicio hacia nosotras y hacia el grupo.

Corregulación:

conexión social y creación de un espacio de confianza y seguridad.

Cuidado grupal:

lugar para sentirnos, cuidarnos y dejarnos cuidar.

CONTENIDOS

DÍA 1. LA SENSACIÓN

Entenderemos por qué trabajamos desde la Experiencia Somática. Profundizaremos en la importancia de reconectar con el cuerpo para la regulación de nuestro sistema nervioso. Aprenderemos cómo las emociones se sienten en el cuerpo y guían nuestro comportamiento para adaptarnos al entorno. Aprenderemos el modo en el que desconectamos del cuerpo como estrategia adaptativa para sobrevivir.

DÍA 2. VENTANA DE TOLERANCIA

Exploraremos cuál es nuestra ventana de tolerancia emocional. Conoceremos los límites de nuestro sistema nervioso, más allá de los cuales, nos desregulamos, colapsamos y activamos automatismos de supervivencia. Aprenderemos a regularnos para volver a nuestra ventana de tolerancia y estar en un estado de calma y conexión.

DÍA 3. RECURSOS

Un recurso es un medio de cualquier clase que, en caso de necesidad, sirve para conseguir lo que se pretende. Reconoceremos los recursos que nos conectan con vida, los que nos conectan con estados de bienestar, seguridad, ilusión y confianza, para poder hacerlos conscientes y aumentar así su capacidad reguladora para nuestros sistemas nerviosos.

DÍA 4. ENRAIZAR

Profundizaremos en la importancia de estar presentes y conectadas al aquí y ahora, para que nuestro sistema nervioso se sienta seguro y pueda soltar la fijación en las respuestas de protección adaptativas. Veremos la importancia de poner consciencia y percibir el contexto que nos rodea y el lugar que ocupamos en él. Buscaremos el arraigo y el sostén en nuestro cuerpo para poder sentirnos seguras con nosotras mismas y con el mundo.

DÍA 5. COMPLEJO VAGO VENTRAL

Desde la Teoría Polivagal, conoceremos la función del nervio vago ventral en la autorregulación y la correulación del sistema nervioso. Aprenderemos la importancia de la conexión social, la reciprocidad, la pertenencia y el vínculo para mantenernos reguladas. Profundizaremos en el sentido de seguridad como clave para vincularnos al presente y abrirnos a explorar nuevos caminos.

DÍA 6. SISTEMA NERVIOSO SIMPÁTICO

Conoceremos la función del sistema nervioso simpático en la activación de las respuestas automáticas de lucha y huida para salir de la percepción de peligro. Profundizaremos en el miedo y el enfado como emociones protectoras. Exploraremos la expresión de la agresividad sana, como fuerza que nos puede ayudar a salir de la indefensión aprendida.

DÍA 7. NERVIO VAGO DORSAL

Desde la Teoría Polivagal, mostraremos el funcionamiento del nervio vago dorsal. Veremos como nos conecta con la relajación profunda en seguridad o nos desconecta del cuerpo en amenaza. Entenderemos la desconexión como estrategia de supervivencia que se activa cuando no es posible luchar ni huir. Veremos los recursos que nos sacan de este estado de colapso y nos ayudan a pasar a la acción.

DÍA 8. PATRONES DE SUPERVIVENCIA

Conoceremos el modo en que fisiológicamente estamos diseñadas para sobrevivir y aprenderemos hasta qué punto nuestro organismo hace todo lo necesario para conseguirlo. Exploraremos nuestros patrones de supervivencia para conocerlos honrarlos y, tal vez, para buscar una nueva forma de estar en el mundo y sustituirlos por recursos constructivos, funcionales y sanos.

DÍA 9. ORIENTACIÓN

Exploraremos la orientación como respuesta inconsciente del sistema nervioso que busca constantemente señales de amenaza y seguridad para la supervivencia. Veremos la tendencia a orientarnos hacia esas señales en función de las experiencias vividas. Aprenderemos a orientarnos a la realidad presente para incentivar relaciones sanas con nosotras y nuestro entorno.

DÍA 10. LA VERGÜENZA

Mostraremos la vergüenza como un mecanismo que regula nuestro comportamiento social y nos permite conectar, sentirnos integradas y pertenecer. Profundizaremos en la vergüenza como impulso para vincularnos y como emoción que nos puede llevar al colapso del sistema nervioso. Buscaremos conectar con su antídoto, el orgullo del "ser", gracias a la mirada respetuosa y amable que llega desde nosotras y desde el grupo.

DÍA 11. LÍMITES

Entenderemos los límites personales como un espacio de comunicación desde donde poder decir que "sí" o que "no". Profundizaremos en los límites como lugar de encuentro y comunicación con una misma y con el mundo. Entenderemos la fijación en el "no" o la fijación en el "sí" como patrones de supervivencia. Exploraremos la posibilidad de crear límites saludables y flexibles, en función del contexto presente, como estrategia reflexiva de autocuidado.

DÍA 12. AMPLIAR LA VENTANA DE TOLERANCIA

Buscaremos ampliar la ventana de tolerancia de nuestro sistema nervioso. Favorecemos la confianza y la seguridad en nosotras y el entorno para arriesgarnos a soltar patrones de supervivencia. Nos daremos permiso para imaginar un "yo ideal" desde las ganas, la ilusión y el derecho a ser lo que ya somos, conectadas con el orgullo y la mirada amable hacia nosotras mismas.