

Comprendiendo la Experiencia Somática (SE)

1. ¿Qué es la Experiencia Somática (SE)?

La Experiencia Somática (SE) es un enfoque terapéutico centrado en el cuerpo para sanar el trauma y el estrés. Desarrollado por el Dr. Peter Levine, SE ayuda a las personas a reconectarse suavemente con la capacidad natural del cuerpo para regularse y sanar. El trauma puede dejar al sistema nervioso atrapado en patrones de lucha, huida o congelamiento. A través de la conciencia corporal y la atención plena a las sensaciones físicas, SE apoya la liberación de la tensión y la energía que quedan atrapadas en el cuerpo. Este proceso permite que el sistema nervioso vuelva al equilibrio, ayudando a sentir mayor calma, seguridad y presencia. SE es un enfoque respetuoso, lento y empoderador que honra el ritmo y la sabiduría del cuerpo.

2. ¿Con qué puede ayudar la Experiencia Somática?

La Experiencia Somática puede ayudar a las personas a recuperarse de experiencias abrumadoras o estresantes que han afectado al cuerpo y la mente. Es especialmente útil para quienes se sienten desconectados, ansiosos o 'atrapados'. SE puede ayudar con:

- Trauma y estrés postraumático
- Ansiedad y pánico
- Estrés crónico o agotamiento
- Tensión física o dolor relacionado con el estrés
- Entumecimiento emocional o disociación
- Dificultades para dormir
- Duelo y pérdida
- Sensación de desconexión del cuerpo o las emociones

Al ayudar al cuerpo a completar sus respuestas naturales al estrés, la Experiencia Somática promueve una sensación profunda de calma, resiliencia y reconexión con la vida.

■ *Esta información se ofrece con fines educativos y está inspirada en los principios de la atención informada en trauma.*

Fuente: Instituto de Trauma Somatic Experiencing® (Dr. Peter A. Levine).