

Comprendiendo la Psicoterapia Sensorimotriz (SP)

1. ¿Qué es la Psicoterapia Sensorimotriz (SP)?

La Psicoterapia Sensorimotriz (SP) es un enfoque suave y centrado en el cuerpo para la sanación. Reconoce que nuestro cuerpo guarda recuerdos, emociones y reacciones conectadas con experiencias pasadas. En lugar de enfocarse solo en los pensamientos o las historias, la SP te ayuda a notar y trabajar con las sensaciones, movimientos y patrones que surgen en tu cuerpo. A través de la atención consciente y una guía compasiva, puedes aprender a comprender las señales de tu cuerpo, liberar tensiones y crear nuevos patrones que apoyen la sanación y la conexión. La SP te ayuda a sentirte más enraizado, seguro y presente en tu vida diaria.

2. ¿Con qué puede ayudar la Psicoterapia Sensorimotriz?

La Psicoterapia Sensorimotriz puede ayudar a cerrar la brecha cuando la terapia tradicional basada en la conversación no ha resuelto por completo el malestar emocional o físico. Apoya la sanación del trauma, las heridas de apego y los efectos del estrés crónico. La SP puede ayudar con:

- Ansiedad o preocupación constante
- Dificultad para concentrarse debido al miedo o pensamientos angustiantes
- Reacciones emocionales intensas que parecen fuera de lugar
- Estrés postraumático, incluidos los recuerdos, los bloqueos o la sensación de estar 'atrapado'
- Problemas para sentir esperanza, relajación o alegría
- Dolor relacional o heridas de la infancia
- Dudas persistentes sobre uno mismo o sentimientos de no merecer
- Sentirse desconectado de uno mismo o del cuerpo

La SP ofrece un camino compasivo hacia la comprensión y la sanación a través de la sabiduría de tu cuerpo.

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

Fuente: Sitio web del Sensorimotor Psychotherapy Institute.