



Dinámica

ANTÍDOTO SOMÁTICO



Objetivos:

- Detectar, desde el **estado presente**, la **categoría de dolor** predominante (5 puertas; sin “distorsiones cognitivas”).
- **Hacer consciente el precio** que estoy pagando por permanecer en esa puerta.
- **Localizar en el cuerpo** dónde se expresa (somatización) y **sentirla con seguridad**.
- Elegir un **recurso exacto** (Eje 2) como **antídoto**, e **instalar un anclaje** corporal/verbal.
- Cerrar con **plan 48–72 h** para trasladar el recurso a la vida diaria.

Duración total:

- **Individual:** 25–35 min por persona.
- **Grupal (8–24 pax):** 90–120 min.

Aplicable en:

- **Población:** adultos y jóvenes desde 16+.
- **Contextos:** talleres de IE, coaching, terapia psicoeducativa de grupo, formación de formadores.
- **No indicado:** trauma agudo reciente o desregulación severa sin apoyo clínico.

Materiales necesarios:

- **Cartas Emomty:** Eje 1 (5 categorías) y **Eje 2 (Recursos)**.
- **Tarjeta Radar TEDS** (A5) para marcar vivencias de 7–14 días.
- **5 sobres tamaño carta** con **iconos o palabra** (por fuera) y, **dentro:** Cartas Eje 1 de la categoría, y un **medio folio pre-escrito “Precios & Consecuencias”**.
- **Iconos / sobres:** 🌀 Remolino = Desregulación · 🩹 Tiritita = Dolor/Heridas · 🧭 Brújula = Confusión · 🕯 Vela = Desmotivación · 🔒 Candado = Rigidez.
- Música suave, pañuelos, agua.
- Rincón de **pausa/regulación** (mesas para apoyar).

Pasos de la intervención



1. Radar TEDS (presente y situado) · 7–8'

Guion breve:

“Hoy identificarás tu dolor o incomodidad **actual** y sentirás **dónde vive en tu cuerpo**. Después elegirás un **antídoto** y te llevarás un **anclaje** y un **plan claro**. Puedes **pasar** cualquier parte.”

1. **Entrega el radar** (test) y pide marcar lo que sí ocurrió en **últimos 7–14 días**.
2. **Suma por columnas** y elige el **icono con mayor puntuación**.

Empate → **intuición corporal** (el símbolo que “te pellizca”).

Ve al **sobre** con ese icono (nombre visible del símbolo, no de la categoría).



2. Mesa 1: Sobre de categoría (Eje 1) · 12–15'

Abrir sobre y **leer** en silencio el papel de “**Precios & Consecuencias**” (20–30 s de silencio al terminar para que cale).

Extender cartas Eje 1 del sobre y **elegir 1** que se acerque a **tu semana pasada**.

Ritual somático (1–2'): coloca la carta **en la parte del cuerpo** donde **más la sientas** (pecho, garganta, estómago, nuca, espalda...). Ojos cerrados + respiración **4–6**.

Guion (voz suave):

- “Deja que la carta **descanse** ahí.”
- “Nombra en silencio la **sensación** (nudo, presión, calor, vacío...).”
- “Reconoce el **precio** que te cobra: cansancio, tensión, distancia, culpa...”

Cuando estés listo/a: retira la carta, **déjala en su sobre** y **pasa a la Mesa 2** para buscar tu antídoto.

Música continua; valida si hay emoción (“tiene sentido que duela”).



3. Búsqueda / selección de recursos (Eje 2 + antídoto) (12–15')

1. **Explorar Eje 2** (recursos) y **elegir 1** carta que sientas **antídoto** hoy.

- Atajos posibles (usa si ayudan):
- Desregulación → **Regulación emocional** (calma, aceptación, autocontrol)
- Dolor/Heridas → **Vínculos** (compasión, pertenencia, perdón, límite sano)
- Confusión → **Dirección/Crecimiento** (claridad, sabiduría, honestidad)

- Desmotivación → **Bienestar/Dirección** (cuidado básico, propósito, esperanza)
- Rigidez → **Crecimiento/Fortaleza** (flexibilidad, creatividad, coraje)

2. Ritual somático con antídoto (2–3’): coloca la carta **en el mismo lugar del cuerpo** y siente **alivio/espacio** con respiración **4–6**.

Guion (voz suave):

- “Siente cómo este recurso **suaviza** esa zona.”
- “Imagina un **hilo dorado** que **sella** y **sostiene** desde dentro.”
- “Tú mismo/a estás **activando** la salida.”

3. Instalar anclaje (x3 ciclos):

- **Gesto** (pulgares–índice) + **palabra faro** (“calma ahora”, “me cuido”, “paso posible”) al **exhalar**.
- **Comprobar**: sin carta, activa el gesto + palabra; si vuelve la sensación recurso, el anclaje está “cargado”.



4. Conexión creativa / experiencial (escritura + debrief)

Escritura breve + SUDS (5–7’):

- “Lo que ya no necesito cargar más es...” → (anota **carta 1**, Eje 1).
- “Lo que voy a traer/activar en mi vida es...” → (anota **carta 2**, Eje 2).
- (Opcional) SUDS **antes/después** (0–10) para objetivar cambio.

Debrief en círculo (15–20’):

Cada persona (40–60 s):

1. “Me di cuenta de...” 2) “El **precio** que suelto es...”
2. “Mi **recurso** elegido es...” (muestra carta) 4) **Frase-voto** (si la escribió).
3. El grupo responde coral: “**Te vemos / Gracias**”.
4. Preguntas de oro (facilitador): **necesidad/valor** bajo el dolor; **autotratamiento** con carta 2; **dónde** usarás el **anclaje** esta semana.



5. Cierre con acción (plan 48–72 h) (10–12’)

Con la **carta Eje 2** en mano:

- **Objetivo SMART** (qué, cuándo, dónde, cuánto, con quién).
- **Si→Entonces** (gatillo): “Si noto [señal], **entonces** pulgares–índice + ‘calma ahora’ y [micro-acción 2–10 min].”
- **Apoyo y recordatorio** (persona + alarma/post-it).
- **Primer gesto hoy (1 min)**: envía un mensaje, sirve agua, camina 5’.

Resultado esperado

- **Descenso de SUDS** y **más lenguaje corporal** de calma (respiración, tono).
- Mayor **claridad** sobre el “precio” y **elección** de un recurso concreto.
- **Anclaje instalado** (capacidad de evocarlo sin carta).
- **Micro-conductas** iniciadas en 72 h (seguimiento sencillo).

Notas de seguridad emocional

- **Derecho a pasar**; zona de pausa; agua y pañuelos.
- **Respiración 4-6**, mirar 5 objetos, sentir el respaldo de la silla.
- **Cofacilitador** disponible para contención.
- No sustituye tratamiento; en caso de activación intensa, **derivar/posponer**.

Evidencia científica

- **Terapia cognitivo-conductual/psicoeducación emocional**: nombrar emoción, evaluar “precio” y **planificar acciones** mejora regulación y autoeficacia.
- **Respiración y grounding**: la **exhalación prolongada** facilita desactivación autonómica.
- **Técnicas somáticas y anclajes**: asociación **estado-gesto-palabra** refuerza el acceso al recurso en contextos reales.

(Enfoque integrador, aplicable en coaching/IE y en psicoeducación clínica.)











Anexo para folio en los sobres

(Textos para dentro del sobre.)

- Sobre de **Desregulación** (🌀) **Consecuencias**: montaña rusa relacional, decisiones por impulso/evitación, cuerpo agotado. **Precios**: pedir perdón en bucle, aislamiento, culpa pegajosa.
- Sobre de **Dolor/Heridas** (💔) **Consecuencias**: corazón blindado, desconfianza, guiones que se repiten. **Precios**: soledad aun acompañado, alegría a medias, alerta constante.
- Sobre de **Confusión** (🌀) **Consecuencias**: indecisión, auto-boicot, objetivos difusos. **Precios**: tiempo que se escurre, oportunidades no tomadas, duda de mí.
- Sobre de **Desmotivación** (🔥) **Consecuencias**: apatía, procrastinación, desconexión de lo que ilusionaba. **Precios**: talentos apagados, vínculos descuidados, esperanza baja.

• Sobre de **Rigidez** (🔒) **Consecuencias:** perfeccionismo, control, dureza conmigo/otros, creatividad comprimida. **Precios:** fatiga, roces, miedo a fallar, diez planes y **cero** pasos.

Anexo para Radar Test

|  Ola |  Venda |  Brújula |  Vela |  Candado |
|---|---|---|--|---|
| Cambios bruscos de emoción en poco tiempo. | Recuerdos/pérdidas que aún duelen. | Dos voces internas que tiran en direcciones opuestas. | Falta de chispa o “¿para qué?”. | Necesidad de que todo salga perfecto. |
| Digo/hago cosas y luego me arrepiento. | Me cuesta confiar/pedir ayuda. | Dudo hasta en decisiones sencillas. | Procrastino tareas importantes. | Me da miedo fallar y postergó por control. |
| Tensión física (respiración corta, pecho, mandíbula). | Nudo en la garganta/pecho al tocar ciertos temas. | Rumio pros y contras sin cerrar nada. | Me aílo o hago lo mínimo imprescindible. | Rígido con normas/rituales; me enfado si cambian. |
| Reacciones impulsivas (exploto/evito). | Me protejo de sentir: me “apago” o me endurezo. | Pido opiniones y aún así no elijo. | Sueño/energía baja. | Planifico mucho, avanzo poco. |
| Nombre: _____ Total por icono:  _____  _____  _____  _____  _____ | | | | |

Frase de cierre sugerida:

“Lo que duele merece nombre y buen trato; hoy elijo un paso posible.”