

## Dinámica

### ANTÍDOTO SOMÁTICO



 <p><b>Objetivos:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Detectar, desde el <b>estado presente</b>, la <b>categoría de dolor</b> predominante (5 puertas; sin “distorsiones cognitivas”).</li> <li>• <b>Hacer consciente el precio</b> que estoy pagando por permanecer en esa puerta.</li> <li>• <b>Localizar en el cuerpo</b> dónde se expresa (somatización) y <b>sentirla con seguridad</b>.</li> <li>• Elegir un <b>recurso exacto</b> (Eje 2) como <b>antídoto</b>, e <b>instalar un anclaje</b> corporal/verbal.</li> <li>• Cerrar con <b>plan 48–72 h</b> para trasladar el recurso a la vida diaria.</li> </ul>
<p><b>Duración total:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Individual:</b> 25–35 min por persona.</li> <li>• <b>Grupal (8–24 pax):</b> 90–120 min.</li> </ul>
<p><b>Aplicable en:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Población:</b> adultos y jóvenes desde 16+.</li> <li>• <b>Contextos:</b> talleres de IE, coaching, terapia psicoeducativa de grupo, formación de formadores.</li> <li>• <b>No indicado:</b> trauma agudo reciente o desregulación severa sin apoyo clínico.</li> </ul>
<p><b>Materiales necesarios:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cartas Emomty:</b> Eje 1 (5 categorías) y <b>Eje 2 (Recursos)</b>.</li> <li>• <b>Tarjeta Radar TEDS</b> (A5) para marcar vivencias de 7–14 días.</li> <li>• <b>5 sobres tamaño carta</b> con <b>iconos o palabra</b> (por fuera) y, <b>dentro</b>: Cartas Eje 1 de la categoría, y un <b>medio folio pre-escrito “Precios &amp; Consecuencias”</b>.</li> <li>• <b>Iconos / sobres:</b> ⚡ Remolino = Desregulación · 🧢 Tirita = Dolor/Heridas · 📋 Brújula = Confusión · 🕯 Vela = Desmotivación · 🔒 Candado = Rrigidez.</li> <li>• Música suave, pañuelos, agua.</li> <li>• Rincón de <b>pausa/regulación</b> (mesas para apoyar).</li> </ul>

# 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 **ícono con mayor puntuación**.

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

Ve al **sobre** con ese ícono (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** (pulgar–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** pulgar–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 aíslo 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 ícono:  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

Frase de cierre sugerida:

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