



Somatic Experiencing: un nuevo paradigma

Los animales salvajes, aunque amenazados, rara vez se traumatizan.

La naturaleza ha instalado en todos los animales, incluidos los humanos, un sistema nervioso capaz de **restaurar el equilibrio**.

Somatic Experiencing restaura esta función autorreguladora y permite que el cuerpo se libere de las energías retenidas que produce el trauma.



¿Cómo contactar con nosotros?

📞 957 486 609

✉ carlos@carloslopezobrero.es

⌂ C/ García Lovera, 2 - 1ºE, Córdoba
(junto al Círculo de la Amistad)

🌐 www.carloslopezobrero.es



«El trauma es un hecho de la vida, pero no tiene por qué ser una condena de por vida.»

Peter A. Levine
Creador del método Somatic Experiencing

carlos lopez-obrero
fisioterapia & somatización



Somatic Experiencing®

Un método naturalista para curar el trauma





¿Qué es el trauma?

Entendemos trauma como una experiencia abrumadora demasiado intensa, profunda y rápida para nuestro sistema nervioso. Algo que ha traspasado nuestros límites saludables y ante lo cual no hemos sido capaces de responder de forma satisfactoria.

El sistema nervioso en ese momento **colapsa y desconecta** como última estrategia de respuesta, provocando **parálisis o disociación**.

Lo que provoca el trauma es no ser capaces de salir de ese estado de bloqueo una vez ha pasado el evento traumático.



¿Qué puede causar el trauma?

Evidentes: guerra, catástrofes naturales, abuso infantil, violación, contemplar violencia...

Cotidianos: accidentes domésticos o automovilísticos, intervenciones quirúrgicas, pérdida de seres queridos, inestabilidad laboral o relacional, maltrato (violencia) en el ámbito familiar...

Una persona puede quedar traumatizada por cualquier suceso que perciba, consciente o inconscientemente, como una amenaza para su vida. Esta percepción se basa en la edad de la persona, en su experiencia, e incluso en su temperamento.



¿Qué síntomas pueden estar asociados al trauma?

insomnio migrañas
problemas digestivos asma
dolor crónico culpa
cambios de humor
vergüenza afecciones cutáneas
adicciones **fatiga crónica**
depresión inestabilidad
actividad sexual exagerada o disminuida
hipervigilancia **baja autoestima**
síndrome premenstrual
fibromialgia **ansiedad**



¿En qué consiste el método Somatic Experiencing®?

Somatic Experiencing es un método **seguro, delicado y eficaz**.

Se basa en la comprensión de que el trauma es fundamentalmente fisiológico.

El método ayuda a **liberar la energía contenida** en nuestro sistema nervioso como consecuencia de la reacción ante un hecho abrumador (trauma) y que nos dejó parcial o totalmente paralizados.

Brindamos al cliente un espacio seguro y herramientas para que la mente racional no impida al cuerpo descargar esa gran energía retenida.

De esta manera el sistema nervioso puede **volver a fluir** y ser adaptativo con la vida.

