

Yoga Sensible al Trauma: una práctica que complementa los tratamientos psicológicos

Por Luisa Pérez, Krystal N. Pérez, Carolina Frontini

Publicado en Trabajo Social Forense 1949 | TSForense www.tsforense1948.com

Madrid, 9 de septiembre, 2021

Qué es Yoga Sensible al Trauma (TCTSY)

Los beneficios del yoga como práctica complementaria en el abordaje de las manifestaciones corporales y emocionales asociadas a experiencias traumáticas han sido ampliamente demostrados. El Yoga Sensible al Trauma (TCTSY siglas en inglés) es una práctica basada en la evidencia que complementa el tratamiento psicológico del trauma complejo, trauma del desarrollo y/o estrés post traumático (TEPT).

Desarrollado desde el 2002 en el Trauma Center in Brookline, Massachusetts, el TCTSY es un programa del Center for Trauma and Embodiment at Justice Resource Institute (CFTE).

Su metodología se fundamenta tanto en las Teorías del Trauma, la Teoría del Apego, los aportes de la Neurociencia, así como en los componentes centrales del hatha yoga, donde las personas tienen la oportunidad de experimentar de forma segura, prácticas de respiración, movimientos corporales y sensoriales que propician la función interoceptiva innata del ser humano. Algunos elementos del hatha yoga tradicional son modificados para propiciar experiencias de empoderamiento en las personas participantes y cultivar una relación positiva con su cuerpo.

En los últimos casi 20 años se han desarrollado estudios e investigaciones que demuestran la efectividad del abordaje TCTSY como práctica complementaria a los tratamientos dirigidos a veteranos militares, jóvenes en riesgo, sobrevivientes de violencia, abuso crónico y/o negligencia crónica infantil.

Con relación a la problemática **violencia de género**, uno de los estudios realizados demostró la aceptabilidad de incorporar el Yoga Sensible al Trauma en grupos de psicoterapia para sobrevivientes de violencia doméstica (Trauma-sensitive yoga as an adjunct mental health treatment in group therapy for survivors of domestic violence: A feasibility study. Cari Jo Clark, Angela Lewis-Dmello, Deena Anders, Amy Parsons, Viann Nguyen-Feng, Lisa Henn and David Emerson, 2014).

La violencia de género es una problemática de salud pública y requiere de una atención especializada e integral como componente central de los programas de asistencia y apoyo, reconociendo así la naturaleza profunda y compleja de estas vivencias traumáticas. Para quienes hayan experimentado situaciones de violencia, una práctica corporal que promueva la atención en el momento presente y en sus sensaciones corporales abre la posibilidad de un sentido de dominio y el reconocimiento de su propio cuerpo.

A continuación, se presentan **dos experiencias** de desarrollo y aplicación de la práctica TCTSY en el contexto de la violencia de género vivenciada por mujeres de comunidades de Latinoamérica y España.

A-sanarte: Yoga y terapia grupal para mujeres víctimas de violencia de género. Ciudad de México, 2016

A-sanarte fue un proyecto exploratorio con fines investigativos y sociales que tiene como población objetivo a un grupo de 21 mujeres que se identifican como víctimas de violencia de género en algún momento de su vida. El grupo de mujeres reside en la Ciudad de México, realizando el trabajo con población participante del Centro de Atención Integral "Hermilia Galindo" de la Delegación Venustiano Carranza. Se diseñó un programa de intervención terapéutica para sobrevivientes de violencia de género mayores de edad, con el objetivo de asistir en el proceso de sanación de las mujeres, ofreciendo herramientas para su trabajo interno y externo, a través de la combinación de dos terapias: Yoga Sensible al Trauma y Terapia Grupal.

Este estudio cualitativo exploró las experiencias de mujeres que se reconocen como víctimas de violencia de género en un programa de 12 sesiones para obtener información valiosa sobre la percepción de las mujeres con relación al programa de intervención presentado. A través de entrevistas en profundidad se obtuvieron las experiencias de las mujeres durante su proceso pasadas las 12 semanas. Las experiencias más relevantes giraron en torno a encontrar el equilibrio en su vida a través de una práctica corporal,

su valoración de trabajar en grupo con otras mujeres que habían vivido experiencias similares, mencionaron sus formas favoritas y la importancia de la respiración para estar en el momento presente. También expresaron la forma en la que al inicio la práctica fue un reto y pudieron pasar o sobrellevar esos retos, a vivir una forma más fluida y a sus propios tiempos y finalmente identificar qué sentía su cuerpo en cada momento para poder elegir sobre el mismo.



A pesar de que se hizo un recorrido sobre las metas terapéuticas de la metodología para recopilar las experiencias de las participantes, la mayoría reconoció contar con nuevas herramientas para atravesar las experiencias vividas y sus consecuencias en el cuerpo: *“El Yoga es reconocimiento total de ti, de tu ser, de que todos esos pensamientos que te están atormentando puede hacerlos a un lado y hacerte consciente de que tú estás aquí. Y así es la vida. Puedo hacer caso a lo que me está hirviendo o lo puedo quitar.”*

Experiencia en la organización Federación de Mujeres Progresistas (FMP). Madrid. 2019

La Federación de Mujeres Progresistas (FMP) es una organización no gubernamental que ofrece una atención especializada e integral para la recuperación personal y el empoderamiento de las mujeres que viven o han vivido situaciones de violencia. Desde la coordinación del Programa de Atención Integral a Víctimas de Violencia de Género se aprobó el desarrollo de 8 clases de yoga grupales basadas en el abordaje TCTSY facilitadas por Carolina Frontini y dirigidas a mujeres que se encontraban recibiendo psicoterapia individual.

La propuesta fue subvencionada por el Ayuntamiento de Madrid como parte de la implantación de Políticas de Género y Diversidad. El equipo de psicoterapeutas de FMP asistió a la formación introductoria teórico-práctica del abordaje TCTSY con el objetivo de experimentar por sí mismas la práctica corporal y sus fundamentos conceptuales y metodológicos, favoreciendo así su comprensión al momento de derivar a las mujeres al grupo de yoga y asimilando conocimientos que les permitan acompañar desde la terapia las vivencias corporales de las pacientes.

A través de las sesiones de yoga, las participantes han podido identificar los movimientos corporales de calma y comodidad, así como también notar zonas de dolor, tensiones musculares y experimentar movimientos como una oportunidad para decidir cuáles hacer y cuáles no o adaptar esos movimientos a sus necesidades con el acompañamiento de la facilitadora. Esto ha favorecido la escucha activa de sus cuerpos, colaborando con disminuir niveles de disociación y generando mayor conciencia de las sensaciones corporales:

“Me está gustando el poder darme cuenta de las sensaciones del cuerpo y para y pensar si esto me está doliendo, decidir no hacerlo o hacer otra cosa que me de calma”.

En relación con el estilo de las sesiones de yoga, las mujeres valoraron que su práctica fuera fundamentalmente validada, no juzgada respetando sus necesidades y ritmos: *“el ritmo lento se agradece; el que cada una lo haga a su ritmo, y no tener que hacer lo que hace la compañera”*

Formaciones en TCTSY en español

Actualmente, se ofrecen formaciones en el abordaje TCTSY en idioma español para Latinoamérica y España en las modalidades online y presencial, en las cuales se combina una parte teórica y otra parte práctica. Las formaciones están avaladas por el Center for Trauma & Embodiment del Justice Resource Institute (CFTE, Estados Unidos), dedicado a investigar, desarrollar y capacitar a profesionales en prácticas informadas sobre trauma, favoreciendo que las personas sobrevivientes puedan conectarse de manera segura con su cuerpo. Se desarrollan diferentes tipos de programas de formación según los objetivos y contenidos de capacitación brindando opciones de acuerdo con la audiencia interesada.

Las **formaciones** están dirigidas a profesionales del ámbito de la salud, educativo y/o social (psicólogos, psiquiatras, educadores profesionales, trabajadores sociales) que deseen aprender e integrar elementos del TCTSY a sus prácticas clínicas o de cuidado de personas y/o comunidades que experimenten los efectos del trauma. También están diseñadas para profesores de yoga que deseen crear clases de yoga al público en general, pero sensibles e informadas sobre el trauma. Estos espacios de aprendizaje tienen como objetivo compartir la evidencia que ha demostrado la eficacia de integrar TCTSY como una práctica corporal al tratamiento de personas afectadas por trastorno de estrés postraumático, trauma desarrollado en la infancia y / o trauma complejo generado entre relaciones interpersonales, y promover la aplicación de esta metodología con diferentes colectivos.

CONTACTO:

Capacitadoras autorizadas en TCTSY en español para México, Puerto Rico, Costa Rica: Luisa Pérez Escobedo y Krystal Pérez: tc.tsy.espanol@gmail.com
<https://www.movimientosensible.com/talleres>

Capacitadora autorizada en TCTSY en español para España & Argentina: Carolina Frontini,
www.carolinafrotni.com