



Este material es de Método SHEC esta prohibido reproducirlo, copiarlo, utilizarlo, total o parcialmente para cursos, monográficos , libros etc

Este material es para el alumno inscrito, se agradece no se pase a otras personas para que el protocolo se aprenda adecuadamente.

Muchas gracias



Muchas veces me preguntabais



- ¿Qué más podemos hacer para estabilizar?
- ¿Cómo trabajar con personas que se desbordan?
- ¿ Y cuándo les ha sucedido algo muy duro, muy trágico?
- A veces no quieren conectar.
- ¿Hay alguna manera, además de las que hemos trabajado hasta ahora, para evitar que el paciente se disocie?

INSTALACIONES POSITIVAS

INSTALACIONES DE RECURSOS

PUNTO K

ACUNADO

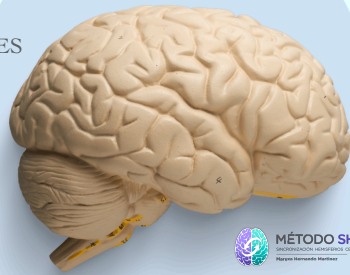
LINEAS DE LA VIDA

PSICOEDUCACIÓN



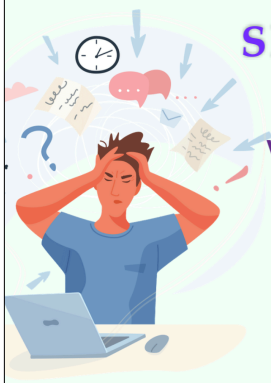
QUE SUCEDE EN EL CEREBRO

COMO AFECTA LAS
SITUACIONES IMPACTANTES
EN NUESTRO SISTEMA



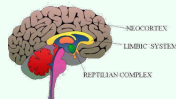
MÉTODO SHEC
INSTRUMENTOS PARA EL MANEJO DE LA EMOCIÓN
Miguel Hernández Martínez

SINCRONIZACIÓN

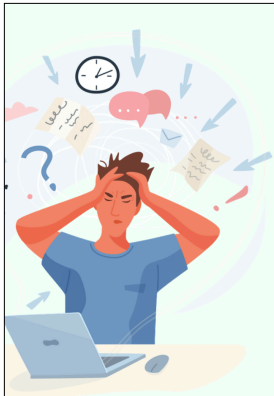


VERTICAL

HORIZONTAL



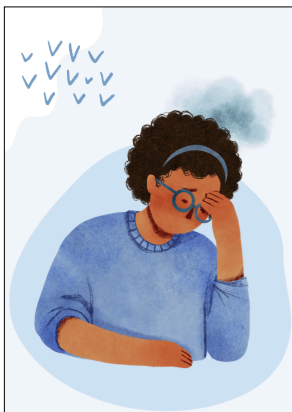
MÉTODO SHEC
INSTRUMENTOS PARA EL MANEJO DE LA EMOCIÓN
Miguel Hernández Martínez



Cuando una persona experimenta algo traumático, la adrenalina y otros neuroquímicos se precipitan al cerebro e imprimen una imagen allí

El recuerdo traumático hace un bucle en la parte emocional del cerebro, desconectándose de la parte del cerebro que realiza el razonamiento y el procesamiento cognitivo. La parte razonable del cerebro es incapaz de ayudar a la parte del cerebro cargada emocionalmente a salir del trauma.





Los recuerdos no procesados son la base de las patologías. Estos recuerdos impiden que nuestro cerebro actualice de forma adaptativa nuestras vías neuronales.



Emociones de dolor, miedo, ira, soledad, ansiedad, etc

Hormonas de estrés y dolor

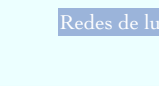
Cortisol Adrenalina

Activado el simpático

Dispara la amígdala

Redes neuronales de dolor

Redes de luz





Redes neuronales de bienestar

Emociones de bienestar, alegría, paz



Activado parasimpático

Relax

Orden

MÉTODO SHEC
 INTERVENCIÓN NEUROCIÉNTICA CONSCIENTE
 Mariana Hernández Martínez

Este diagrama de flujo ilustra el ciclo de estrés y ansiedad. Comienza con un recuadro azul que indica: "El estrés y la ansiedad se activan cuando el cerebro percibe una amenaza". Una flecha amarilla conduce a un recuadro naranja que pregunta: "¿Qué sucede cuando se activa el sistema de estrés y ansiedad?". Desde aquí, se ramifica en tres caminos: uno hacia un recuadro verde que dice "Culturalmente", otro hacia un recuadro rojo que dice "Educación", y un tercero hacia un recuadro azul que dice "Terapia". Cada uno de estos tres caminos converge en un recuadro central naranja que contiene una lista de síntomas: "Eres un desordenado", "Siempre estás deseando fastidiar", "Debes aprender de tu primo", "Así no llegarás a ningún sitio", "Estoy harta de ti", y "Eres un llorón". Desde este recuadro central, una flecha amarilla apunta hacia un recuadro verde que dice "El estrés y la ansiedad se activan cuando el cerebro percibe una amenaza", completando el ciclo.

```
graph TD; A[El estrés y la ansiedad se activan cuando el cerebro percibe una amenaza] --> B[¿Qué sucede cuando se activa el sistema de estrés y ansiedad?]; B --> C[Culturalmente]; B --> D[Educación]; B --> E[Terapia]; C --> F[Eres un desordenado<br/>Siempre estás deseando fastidiar<br/>Debes aprender de tu primo<br/>Así no llegarás a ningún sitio<br/>Estoy harta de ti<br/>Eres un llorón]; D --> F; E --> F; F --> A;
```

Culturalmente

La letra con sangre entra
Vale la pena
Quien bien te quiere te hará llorar
Para presumir hay que sufrir

Educación

Eres un desordenado
Siempre estás deseando fastidiar
Debes aprender de tu primo
Así no llegarás a ningún sitio
Estoy harta de ti
Eres un llorón

Terapia

El estrés y la ansiedad se activan cuando el cerebro percibe una amenaza

¿Qué sucede cuando se activa el sistema de estrés y ansiedad?

Emociones de dolor, miedo, ira, soledad, ansiedad, etc

Hormonas de estrés y dolor

Cortisol Adrenalina

Activado el simpático

Dispara la amígdala



MÉTODO SHEC
INICIACIÓN EN HERRAMIENTAS GENERALES
Nancy Hernández Domínguez

LA VIDA NO ES LO QUE SUCEDE



LA VIDA ES COMO YO LA VIVO, SEGÚN LO QUE ME CUENTO

LA VIDA ES COMO YO LA VIVO, SEGÚN LO QUE ME CUENTO



HISTORIA

Apego Traumas



Es más común desarrollar un trauma cuando hemos pasado por situaciones difíciles y no hemos contado con el apoyo adecuado para procesar esas experiencias negativas e integrarlas en nuestra historia de vida.





Es más común desarrollar un trauma cuando hemos pasado por situaciones difíciles y no hemos contado con el apoyo adecuado para procesar esas experiencias negativas e integrarlas en nuestra historia de vida.



Van der Kolk explica que las investigaciones demuestran que los recuerdos positivos y los traumáticos difieren en su estructura.



Los recuerdos traumáticos están desorganizados, fragmentados y aparecen como imágenes, sensaciones físicas y emociones intensas.

Los recuerdos positivos tienen un principio, un medio y un final



El recuerdo del episodio traumático puede resultar tan doloroso que muchas personas optan por no exponerse a los recuerdos.



La investigación realizada con terapias de hablar, ha mostrado que si las personas son capaces de continuar con el tratamiento y revivir el episodio traumático a través de las palabras y sentimientos experimentados en un contexto terapéutico seguro, existe una probabilidad significativa de que superarán el TEPT (Foa et al. 1999; Resick & Schnicke, 1992).

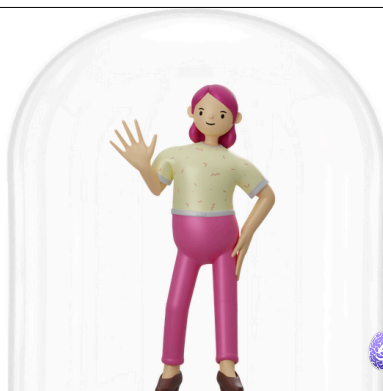


Sin embargo, estas formas de tratamiento tienen también una elevada tasa de abandono (Pitman et al., 1991; Ford & Kidd, 1998; Spinazzola et. al., 2000), lo que probablemente sea debido a que las personas, al experimentar el trauma, se sienten estimuladas en exceso sin que exista un alivio rápido para ello.



Así, en el tratamiento del TEPT, el desafío central consiste en saber cómo ayudar a las personas a que procesen e integren sus experiencias traumáticas sin que se sientan traumatizadas una vez más o, como se expresaría en el lenguaje de la neurociencia: ¿cómo procesar el trauma de forma tal que quede sofocado en vez de reencendido (Post, Weiss, Li & McCann 199





CUANDO UTILIZAR EL PROTOCOLO DE BIENESTAR

ANTES DE REALIZAR UN PROTOCOLO DE TRAUMA - Pacientes con material doloroso y no quieren conectar o es muy doloroso. ESTABILIZAR

 MÉTODO SHEC



CUANDO UTILIZAR EL PROTOCOLO DE BIENESTAR

ANTES DE REALIZAR UN PROTOCOLO DE TRAUMA
Pacientes que no pueden acceder a material muy traumático por ser demasiado doloroso, no pueden conectar.

- Como una forma rápida y relativamente indolora de reducir la intensidad de los recuerdos extremadamente perturbadores para que puedan procesarse fácilmente protocolo básico de método SHEC.
- *Aunque normalmente no es necesario*

 MÉTODO SHEC



CUANDO UTILIZAR EL PROTOCOLO DE BIENESTAR

ANTES DE REALIZAR UN PROTOCOLO DE TRAUMA

↓

PROCESA SOLO

Es un protocolo adecuado cuando el paciente esta evitando consciente o inconscientemente acceder a la perturbación, porque es un protocolo que pasa por alto la resistencia del paciente.

 MÉTODO SHEC





CUANDO UTILIZAR EL PROTOCOLO DE BIENESTAR

- Se recomienda para **PACIENTES:**
 - Que tienen mucho miedo de acceder a su contenido traumático.
 - Que se disocian cuando acceden a la memoria.
 - Que sienten que no puede soportar recordar.
 - Que se resisten a visitar el recuerdo.
 - También se puede usar para reemplazar actividades de preparación más largas.

ESTABILIZAR

 **MÉTODO SHEC**
 Método de Atención Médica y Comportamiento
 Margot Hennekes Medendorp



CUANDO UTILIZAR EL PROTOCOLO DE BIENESTAR

- ANTES DE REALIZAR UN PROTOCOLO DE TRAUMA - Pacientes con material doloroso y no quieren conectar o es muy doloroso. ESTABILIZAR
- AL ACABAR DE REALIZAR UN PROTOCOLO DE TRAUMA.
- PARA TERMINAR UNA SESIÓN QUE NO SE HA PODIDO TERMINAR DE PROCESAR EN LA SESIÓN
- COMO INSTALACIÓN POSITIVA O DE RECURSOS
- PARA BAJAR LA ANSIEDAD
- PARA MEJORAR EL ESTADO DE ANÍMO
- PARA PARAR LA MENTE OBSESIVA. CALMAR



PARA PARAR LA MENTE OBSESIVA. CALMAR



ACTIVAR







MÉTODO SHEC
IDENTIFICACIÓN RECURSOS CREATIVOS
María Fernanda Martínez

EMOCIÓN
DONDE LA
SIENTE
PUNTUACIÓN

PASO 1 Situación desbordante a trabajar.

1

PROTOCOLO BIENESTAR BÁSICO
Para la mayoría de casos



MÉTODO SHEC
IDENTIFICACIÓN RECURSOS CREATIVOS
María Fernanda Martínez

PASO 1

Situación desbordante a trabajar.

PASO 2

Guardar esta situación en una caja y dejarla cerrada al lado

Emoción

Donde la siente

Puntuación

Testar

2

PROTOCOLO BIENESTAR BÁSICO
Para la mayoría de casos



MÉTODO SHEC
IDENTIFICACIÓN RECURSOS CREATIVOS
María Fernanda Martínez

PASO 1

Situación desbordante a trabajar.

PASO 2

Guardar esta situación en una caja y dejarla cerrada al lado

PASO 3

Identificar y probar un Enfoque Positivo de bienestar

Emoción

Donde la siente

Puntuación

Testar

PROTOCOLO BIENESTAR BÁSICO

Para la mayoría de casos

PASO 1

Situación desbordante a trabajar.

Emoción
Testar
Donde la siente
Puntuación

PASO 2

Guardar esta situación en una caja y dejarla cerrada al lado

PASO 3

Identificar y probar un Enfoque Positivo de bienestar

PASO 4

Complete 5 series de bienestar con 3 pestaños cada una
Acabar con una respiración profunda

PASO 5

Pedirle al paciente que abra la caja y mire, piense nuevamente sobre la memoria difícil y ver si hay cambios.

PASO 6

Repetir paso 4 y 5

PROTOCOLO BIENESTAR BÁSICO

Para la mayoría de casos

PASO 1

Situación desbordante a trabajar.

Emoción
Testar
Donde la siente
Puntuación

PASO 2

Guardar esta situación en una caja y dejarla cerrada al lado

PASO 3

Identificar y probar un Enfoque Positivo de bienestar

PASO 4

Complete 5 series de bienestar con 3 pestaños cada una
Acabar con una respiración profunda

PASO 5

Pedirle al paciente que abra la caja y mire, piense nuevamente sobre la memoria difícil y ver si hay cambios.

PASO 6

Repetir paso 4 y 5

PASO 7. NUDOS opcional

PROTOCOLO DEL BIENESTAR - BÁSICO

Puede utilizarse como protocolo de una situación, como complementaria en medio de un protocolo de trauma, al terminar un protocolo. Para acabar una sesión

PASO 1 Situación a trabajar:

Emociones
Donde la siente
Creenças
Puntuación

PASO 2

Guardar la situación en una caja y dejarla cerrada al lado

PASO 3

Identificar y probar un enfoque positivo de bienestar

PASO 4

Completa 5 series de bienestar con 3 pestaños entre ellas. Acaba la última con respiración profunda

PASO 5

Pedirle al paciente que abra la caja. Mire, observe y sienta de nueva esa situación difícil y vea si hay cambios.

PASO 6

Repetir los pasos 4 al 5 varias veces.

PASO 7. NUDOS opcional

Serie de bienestar

1. Convierte en una foto de bienestar. (Puede usar la propia o cualquier imagen que represente un momento feliz, saludable, agradable, etc.)

2. Identifica el lugar, momento del bienestar y la emoción que sientes.

3. Respira profundamente y visualiza la imagen.

4. Convierte en una foto de bienestar. (Puede usar la propia o cualquier imagen que represente un momento feliz, saludable, agradable, etc.)

5. Identifica el lugar, momento del bienestar y la emoción que sientes.

6. Respira profundamente y visualiza la imagen.

7. Convierte en una foto de bienestar. (Puede usar la propia o cualquier imagen que represente un momento feliz, saludable, agradable, etc.)

8. Identifica el lugar, momento del bienestar y la emoción que sientes.

9. Respira profundamente y visualiza la imagen.

10. Convierte en una foto de bienestar. (Puede usar la propia o cualquier imagen que represente un momento feliz, saludable, agradable, etc.)

11. Identifica el lugar, momento del bienestar y la emoción que sientes.

12. Respira profundamente y visualiza la imagen.

CAMBIOS



MÉTODO SHEC

INSTRUMENTOS PARA EL CAMBIO

Regimen Intermedio-Metodico

PROTOCOLO DEL BIENESTAR



BORRADO DEL DOLOR



Solo centrado en la sensación de malestar de su cuerpo
SIN PENSAR



A pesar de reducir sustancialmente la perturbación, no reprocesa completamente la memoria y no siempre lleva la perturbación al nivel cero.

No se trabajan creencias ni cogniciones aunque hemos visto que pueden cambiar.

Si el paciente no puede cambiar de estado y calmarse (autorregulación) no será buen candidato para este protocolo

Este protocolo no reemplaza al protocolo de trauma, que se puede abordar en otra sesión.



SI NO HAY CAMBIOS

1.- Ver si hay algún vínculo con el recuerdo del malestar al realizar las series.

2.- ver si la conexión con lo positivo es suficientemente fuerte

3.- A veces no mejora del todo porque hay detrás recuerdos alimentadores.(Protocolo de síntomas)

Diagrama de flujo de los pasos del protocolo SHEC:

- PASO 7:** Vovemos a la situación que estamos trabajando y realizamos NUDOS en cada lado.
- PASO 8:** Vovemos a guardar la situación en la caja.
- PASO 9:** Pedimos que se visualice consiguiendo su objetivo. Ha de ser real.
- PASO 10:** Complete 5 series de bienestar con 3 pestaños cada unavisualizandose con objetivo cumplido. Acabar con una respiración profunda.
- PASO 11:** Pedirle al paciente que abra la caja y mire, piense nuevamente sobre la memoria difcil y ver si hay cambios.

CON DIBUJOS

PROTOCOLO DE BIENESTAR- DIBUJOS

Puede utilizarse como protocolo de una situación, como complementaria en medio de un protocolo de trauma, al terminar un protocolo.

Para acabar una sesión

PASO 1 Dibuja la situación a trabajar .
Este será el dibujo 1
Emociones
Donde la siente - Puntuación

PASO 2- Opción A
Dibuja una situación donde te sientas bien, feliz, alegre
PASO 2 opción B
Dibuja una situación como quieres estar

PASO 3 Pedirle que el dibujo 1 lo ponga boca abajo.
Completa 5 series de bienestar con 3 pestañeos entre ellas, mirando el dibujo 2.

PASO 4
Pedirle al paciente que observe de nuevo el dibujo 1 y vuelva a puntuarlo

PASO 5 Repetir los pasos 3 al 4 varias veces.

PASO 6. NUDOS opcional

PROT. DEL BIENESTAR- MUSICA Y BAILE

Puede utilizarse como protocolo de una situación, como complementaria en medio de un protocolo de trauma, al terminar un protocolo.

Para acabar una sesión

PASO 1 **Situación a trabajar:**
Emociones
Donde la sienta
Creencias
Puntuación

PASO 2
Guardar la situación en una caja y dejarla cerrada al lado

PASO 3 **Elige una música que le guste mucho a tu paciente**
Se trata de escucharla y ardiéndola en cada hemisferio. Bailar o moverse de modo bilateral

PASO 4
Completa 5 series de bienestar con 3 pestañeos entre ellas.
Acabala la sesión con respiración profunda

PASO 5
Pídele al paciente que abra la caja. Mire, observe y sienta de nuevo esa situación difícil y vea si hay cambios

PASO 6 **Repetir los pasos 4 al 5 varias veces.**

PASO 7. NUDOS opcional



PASO 1 **Situación a trabajar:**
Emociones
Donde la sienta
Creencias
Puntuación

PASO 2
Guardar la situación en una caja y dejarla cerrada al lado

PASO 3 **Elige una música que le guste mucho a tu paciente**
Se trata de escucharla y ardiéndola en cada hemisferio. Bailar o moverse de modo bilateral

PASO 4
Completa 5 series de bienestar con 3 pestañeos entre ellas.
Acabala la sesión con respiración profunda

PASO 5
Pídele al paciente que abra la caja. Mire, observe y sienta de nuevo esa situación difícil y vea si hay cambios

PASO 6 **Repetir los pasos 4 al 5 varias veces.**

PASO 7. NUDOS opcional

Serie de Bienestar

1. Señalar en una foto, elemento de bienestar y **sentir** lo que se siente

2. Cerrarlos en una foto de bienestar. Escribir sobre la imagen lo que se siente. Guardar la imagen en una caja.

3. Cerrarlos en una foto de bienestar. Escribir sobre la imagen lo que se siente. Guardar la imagen en una caja.

4. Cerrarlos en una foto de bienestar. Escribir sobre la imagen lo que se siente. Guardar la imagen en una caja.

5. Cerrarlos en una foto de bienestar. Escribir sobre la imagen lo que se siente. Guardar la imagen en una caja.

Serie de Bienestar

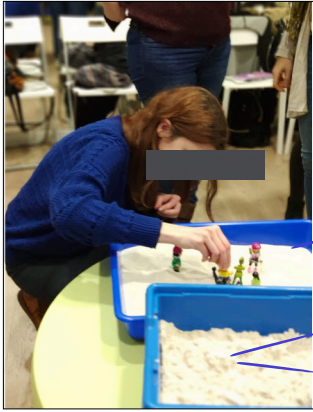
1. Señalar en una foto, elemento de bienestar y **sentir** lo que se siente

2. Cerrarlos en una foto de bienestar. Escribir sobre la imagen lo que se siente. Guardar la imagen en una caja.

3. Cerrarlos en una foto de bienestar. Escribir sobre la imagen lo que se siente. Guardar la imagen en una caja.

4. Cerrarlos en una foto de bienestar. Escribir sobre la imagen lo que se siente. Guardar la imagen en una caja.

5. Cerrarlos en una foto de bienestar. Escribir sobre la imagen lo que se siente. Guardar la imagen en una caja.



SITUACIÓN DOLOROSA

SITUACION BIENESTAR

SITUACIÓN QUE DESEA
