



TRAUMA CENTER
TRAUMA SENSITIVE YOGA



20hrs Foundations in Trauma Sensitive Yoga TCTSY

FORMACIÓN OFICIAL - ONLINE EN DIRECTO EN ESPAÑOL

Descubre la metodología original desarrollada en el Trauma Center de Brookline, Massachusetts, en el año 2002, creada por David Emerson y Jenn Turner, en colaboración con el psiquiatra Bessel van der Kolk.

El Trauma Center Trauma-Sensitive Yoga (TCTSY) —programa del Center for Trauma & Embodiment (CFTE)— es actualmente la primera y única intervención clínica basada en yoga respaldada por evidencia científica para el tratamiento del trauma complejo y/o trastorno de estrés postraumático (TEPT).

¿Qué te ofrece esta formación de Yoga Sensible al Trauma TCTSY?

Nuestra formación de 20 horas en Fundamentos de Trauma Center Trauma-Sensitive Yoga (TCTSY) ofrece una introducción a los principios teóricos, elementos clave y aplicaciones prácticas de esta metodología. Con más de dos décadas de investigación —y miles de personas beneficiadas en más de 50 países— TCTSY se ha consolidado como la intervención clínica basada en yoga con mayor respaldo empírico para el trauma complejo y/o del desarrollo. Impartida exclusivamente por formadores autorizados por el Center for Trauma & Embodiment (CFTE), la formación invita a profundizar en la comprensión del impacto del trauma interpersonal y sistémico sobre el cuerpo, el sistema nervioso y las relaciones, y en cómo una práctica de yoga adaptada puede favorecer el proceso de recuperación.

Durante el curso conocerás una práctica de yoga que prioriza la seguridad corporal y relacional, la presencia consciente, la no coerción y la autonomía de la persona. En lugar de centrarse en la forma externa o la “perfecta ejecución”, TCTSY pone el foco en la experiencia interna y en promover la conexión cuerpo-mente y sentido de agencia.

¿A quién está dirigida?

- Profesionales y trabajadores de salud mental
- Profesores y/o practicantes de yoga y meditación
- Trabajadorxs sociales, educadorxs, acompañantes terapéuticos
- Profesionales de terapias manuales
- Personas con interés en integrar un enfoque corporal e informado en trauma

Objetivos de la formación

- Comprender los fundamentos teóricos del modelo TCTSY
- Explorar el impacto del trauma a nivel neurofisiológico y corporal
- Introducirse en los principios metodológicos de TCTSY
- Vivir experiencias prácticas de yoga sensible al trauma
- Conocer las aplicaciones del modelo en diversos contextos

Modalidad de la formación

- Online vía plataforma Zoom.
- El curso se dicta en vivo posibilitando una experiencia directa, el intercambio con la docente y los demás participantes, así como la vivencia de prácticas.
- Formación teórico-práctica compuesta por horas de contacto y horas de autoestudio.

Temáticas teóricas y testimonios

- Introducción al Yoga Sensible al Trauma: orígenes y estudios que evidencian sus beneficios
- Teorías del Trauma: comprensión del trauma, su impacto en el cuerpo y en la relación con uno mismo y con otros.
- Teoría del Apego: construcción de relaciones sensibles al trauma ¿cómo fomentamos la seguridad al facilitar TCTSY?
- Neurociencias e interocepción: alteraciones en el sistema nervioso autónomo. Interocepción & trauma
- Enfoque de la interseccionalidad: importancia de las dinámicas de poder en la experiencia de trauma y su recuperación.
- Base metodológica del modelo: elementos claves en Yoga Sensible al Trauma. Anatomía de una forma de yoga en TCTSY
- Respiración sensible al trauma y retos en TCTSY: ¿cómo ofrecemos la conciencia de la respiración en TCTSY? ¿cómo abordamos posibles desencadenantes del trauma en la práctica?
- Aplicaciones del modelo TCTSY en diversos contextos
- Presentación de casos clínicos y testimonios de profesionales.

Prácticas de TCTSY

- El curso incluye experiencias prácticas de Yoga Sensible al Trauma tanto en silla como en yoga mat.
- Se prioriza la interocepción y el ofrecimiento de opciones de forma invitacional.
- No se requiere experiencia previa en yoga ni una condición física específica

Además, los participantes tendrán la opción de realizar ejercicios breves de aprendizaje de la facilitación, en un entorno cuidado y acompañado, como una primera aproximación a la práctica de guiar experiencias desde los principios del modelo TCTSY. Estas instancias no son evaluativas ni obligatorias, y están pensadas para aprender haciendo, desde la curiosidad y la vivencia compartida.

Materiales

- Lectura y bibliografía seleccionada que complementa las temáticas dictadas
- Material resumen de Yoga Sensible al Trauma TCTSY (propiedad intelectual de Center for Trauma & Embodiment), y no puede reproducirse ni distribuirse a terceros.

Certificaciones

Certificación oficial: se otorga un diploma oficial emitido por el Center for Trauma and Embodiment (CFTE) al completar la formación.

Créditos de Educación Continua: Curso aprobado con 20 créditos de educación continua (CECs) por Yoga Alliance (YA) y 18 CECs por la Asociación Internacional de Terapeutas de Yoga (IAYT)

Paso previo a la Certificación de Facilitadores: esta formación es el pre-requisito para quienes deseen continuar su especialización y convertirse en Facilitadores certificados en Yoga Sensible al Trauma aplicando al Programa online de 300hrs en TCTSY del Center For Trauma & Embodiment, Estados Unidos.

Docente

Carolina Frontini

Lic. Licenciada en Psicología, Instructora de Hatha Yoga (SVYASA, India) y Facilitadora Certificada en Yoga Sensible al Trauma TCTSY por el Center for Trauma & Embodiment CFTE; Estados Unidos. Formadora autorizada en TCTSY para España y Argentina por el Center for Trauma & Embodiment (CFTE). Forma parte del equipo de coordinación, mentoría y docencia del Programa de Certificación online de 300 horas en español del CFTE.

Desde hace más de una década acompaño a personas con experiencias de trauma relacional y estrés crónico mediante sesiones individuales y grupales de Yoga Sensible al Trauma TCTSY, ofreciendo un espacio seguro, accesible y respetuoso del ritmo de cada persona.

Invitadas especiales en ediciones específicas del Curso

Krystal Pérez

Coordinadora de los Programas de Certificación de Yoga Sensible al Trauma TCTSY. Terapeuta de familia, profesora de yoga, tiene estudios en sociología y comunicación social. Su experiencia en Yoga apoyando a sobrevivientes de trauma, incluye población víctima de violencia doméstica, abuso sexual, trata de persona, personas privadas de su libertad, niños y adolescentes.

Nani Dels

Testimonio participante de sesiones de TCTSY.

Escritora, Abogada feminista de Derechos Humanos y Fundadora de Once Upon a Life: experiencias sensorperceptivas para conectar con el juego y la creatividad.