

“Con el yoga recuperaré mi cuerpo. Esto ha sido un regalo porque en realidad odiaba mi cuerpo. O mejor, lo reclamé, no lo recuperaré, porque yo era tan joven. Lo reclamé. Llegar a no considerarme a mi misma como un “boceto” ha sido un largo proceso. Creo que el yoga me ayudó a definirme. El simple hecho de habitar mi propia piel es un gran paso hacia adelante.”

—PARTICIPANTE EN UN ESTUDIO DEL TCTSY, FINANCIADO POR EL NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH



TCTSY

TRAUMA CENTER
TRAUMA SENSITIVE YOGA

TRAUMA CENTER
YOGA SENSIBLE AL TRAUMA

UNA PRÁCTICA
BASADA EN
EVIDENCIA PARA EL
TRATAMIENTO DEL
TRAUMA COMPLEJO
Y EL TEPT

Para más información visita
nuestro website:
www.TraumaSensitiveYoga.com

EN COLABORACIÓN CON



TRAUMA CENTER
TRAUMA SENSITIVE YOGA



TRAUMA CENTER YOGA SENSIBLE AL TRAUMA

DESARROLLADO en el Trauma Center en Brookline - Massachusetts, el Yoga Sensible al Trauma es una intervención clínica empíricamente validada para el Trauma Complejo o el Trastorno de Estrés Post Traumático resistente al tratamiento. El Programa de Yoga Sensible al Trauma del Trauma Center (TCTSY), se encuentra incluido en la base de datos del Registro Nacional de Programas y Prácticas Basados en Evidencia (NREPP), publicada por la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA). El modelo de Yoga Sensible al Trauma del Trauma Center, se basa en el yoga, en la Teoría del Trauma, en la Teoría del Apego y en la Neurociencia.

Su metodología se fundamenta en los componentes centrales del hatha yoga, donde las y los participantes llevan a cabo series de movimientos y “formas” físicas. Algunos elementos del hatha yoga tradicional son modificados para propiciar experiencias de empoderamiento en las y los sobrevivientes de trauma, y cultivar una relación positiva con su cuerpo. A diferencia de muchas de las clases de yoga que se ofrecen normalmente, el TCTSY no hace uso de ajustes físicos directos para modificar las “formas” o movimientos de las y los participantes. Más bien, el TCTSY ofrece la oportunidad de hacerse cargo de sí mismo, a partir de la sensación sentida (“felt sense”) del cuerpo.

ENFOQUE

Aunque el TCTSY usa movimientos y “formas” físicas, el énfasis no está puesto en la expresión externa o apariencia (en hacerlo “bien”), ni en la aprobación de una figura de autoridad. Antes bien, el énfasis se encuentra en la experiencia interna de la o el participante. Este giro en la orientación –de lo exterior a lo interior–, es un atributo clave del TCTSY como tratamiento complementario para el Trauma Complejo. Desde este enfoque, el poder se encuentra en el individuo y no en el facilitador o facilitadora. Pero más allá, al centrarse en la “sensación sentida” del cuerpo como herramienta para “informar” el proceso de toma de decisiones, el TCTSY permite que las y los participantes reactiven la conexión mente — cuerpo, y cultiven el sentido de agencia, normalmente comprometido como resultado del trauma.



SERVICIOS

TALLERES DE 20 Y 40 HORAS DE DURACIÓN

Estos talleres introducen a las y los participantes en las aplicaciones y conceptos centrales del TCTSY. Están pensados para que profesoras y profesores de yoga puedan diseñar clases usando el modelo de TCTSY, y para que las y los profesionales del campo de la salud mental incluyan el trabajo con el cuerpo en sus terapias para personas con Trastorno de Estrés Post-Traumático -TEPT, Trauma Complejo o Trastorno Traumático del Desarrollo. Los talleres son facilitados por Profesores/as del Trauma Center o por Facilitadores/as Certificados/as disponibles en el área geográfica de interés.

TALLERES Y SERVICIOS DE MEDIO DÍA

Ofrecen un breve resumen de los fundamentos teóricos del TCTSY, y prácticas guiadas por un facilitador/a certificado en su área.

CAPACITACIÓN PARA AGENCIAS

Nuestra capacitación para Organizaciones y Agencias incluye: Dos (2) días intensivos de capacitación dinámica y vivencial en las instalaciones de la agencia u organización; y apoyo para el desarrollo de programas de yoga y modelos de atención con enfoque en trauma, basados en los principios del TCTSY. Además, supervisión remota continuada a través de llamadas y videos, y la oportunidad de colaborar con facilitadores/as certificados en TCTSY ubicados en el área.

PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN

Programa de certificación de 300 horas en nuestro modelo de tratamiento, facilitado por profesores/as del Trauma Center. Como pre-requisito para aplicar al programa, las y los interesados deben tomar capacitaciones previas dictadas por el programa de yoga del Trauma Center. La certificación está dirigida a profesores/as de yoga con interés académico en teoría del trauma, que tengan experiencia en la práctica y enseñanza del yoga; y a profesionales en salud mental con experiencia en el tratamiento del Trauma Complejo.

CLASES DE YOGA Y SESIONES INDIVIDUALES

Dictadas por Facilitadores/as Certificados/as en Yoga Sensible al Trauma del Trauma Center (TCTSY-F) con supervisión del Trauma Center*. El contenido y duración de las clases y sesiones individuales se puede diseñar de acuerdo a las necesidades específicas. El TCTSY es un modelo accesible a TODAS las personas, sin ninguna excepción.

*Para mantener activa la supervisión del Trauma Center, las y los Facilitadores Certificados en TCTSY deben cumplir con criterios establecidos en relación al desarrollo profesional e integridad de la práctica de TCTSY. Únicamente las y los facilitadores que cumplan con estos estándares, están autorizados por el Trauma Center para denominarse Facilitadores/as de TCTSY.