

Somatic Experiencing® como un abordaje efectivo para la intervención en crisis y trauma en contexto de pandemia asociada a COVID-19: una intervención piloto.

Ps. Catalina Niño de Zepeda G. Psicóloga UCH,
Somatic Experiencing Practitioner, 2021



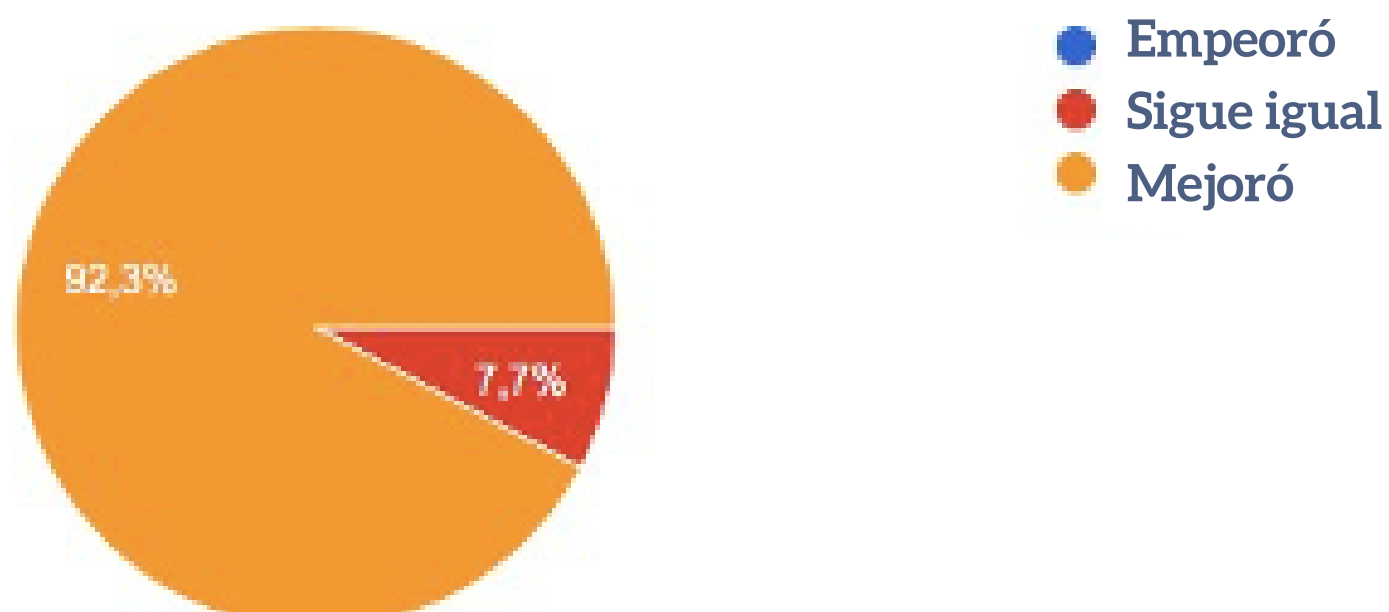
INTRODUCCIÓN

Frente a los grandes desafíos adaptativos que nos ha traído un evento global como la pandemia, se pretende analizar el impacto de la intervención breve, desde el abordaje de Somatic Experiencing®, como metodología eficaz y breve, para aportar a la regulación del sistema nervioso autónomo altamente desregulado por procesos adaptativos extremos, lo que activa respuestas defensivas que no logran completarse (lucha, huida, congelamiento), por lo intenso y repentino del evento, y que continúan activas en el sistema.

MÉTODO

Un equipo de 8 terapeutas, realizó intervención breve, de 4 a 6 sesiones de terapia Somatic Experiencing®, por persona, a participantes que solicitaban la atención inscribiéndose en un formulario disponible en redes sociales. Los participantes llenaron un cuestionario post intervención, del cual se extrajeron los datos de análisis. Este proyecto tuvo una duración de 6 meses. El análisis de la intervención y su impacto se desarrollo desde el análisis cualitativo y cuantitativo.

Sintomatología post intervención
(Autoreporte)



RESULTADOS

Este estudio exploratorio encontró una alta efectividad de las intervenciones realizadas desde el abordaje de Somatic Experiencing®.

Los resultados de la intervención se obtuvieron en el corto plazo, 4 a 6 sesiones, mostrando un impacto positivo de la intervención, donde un 92.3% de los pacientes reportaron una clara mejora en la sintomatología.

DISCUSIÓN

Considerando que Somatic Experiencing® trabaja principalmente con la regulación del sistema nervioso autónomo, este parece ser un abordaje efectivo en la reducción de síntomas, y la regulación global del sistema nervioso, incluso en el corto plazo, con intervenciones de 4 a 6 sesiones. Al trabajar Somatic Experiencing® principalmente con la sensopercepción, validando la propia experiencia del paciente, aportando un espacio seguro y herramientas para completar las respuestas defensivas fijas ante el gran estresor (la pandemia en este caso), fomentando la autonomía y no la dependencia, trabajando a nivel precortical (de abajo hacia arriba) diferenciándose de los abordajes más verbales (de arriba abajo), se podría considerar como un efectivo abordaje de vanguardia, para el trabajo en crisis y trauma. Se espera que más investigaciones sigan aportando evidencia en este sentido.