

**Guía para Terapeutas
que utilizan las herramientas HeartMath®
con
Clientes con Estrés Post-Traumático,
Adicciones, Dolor Crónico, Pérdida y Duelo**



Sara G. Gilman, M.F.T.
Marriage and Family Therapist
Fellow, American Academy of Experts in Traumatic Stress
EMDRIA Approved Consultant
Encinitas, CA

Guía para Terapeutas que utilizan las herramientas HeartMath® con Clientes con Estrés Post-Traumático, Adicciones, Dolor Crónico, Pérdida y Duelo

Introducción: Un mensaje para mis compañeros terapeutas y cuidadores

Como bien sabes, las personas que sufren las secuelas del trauma psíquico terminan habitualmente con altos niveles de ansiedad, hipervigilancia, problemas de sueño, depresión y una calidad de vida deteriorada. Encontrar herramientas efectivas y útiles para potenciar su estabilidad y aliviar los síntomas del estrés en su día a día, puede ayudarles a equilibrar mente, cuerpo y espíritu.

Como psicoterapeutas y profesionales de la salud mental nos encontramos en una posición única para ayudar a muchas personas a recuperar su vida. Nuestra esperanza sincera para esta guía es dar asistencia a los profesionales de la salud en el uso de las técnicas y tecnología HeartMath®. A lo largo de los años hemos percibido que a muchos terapeutas les gustaría saber cómo integrar las técnicas (Técnica de Coherencia Rápida, Técnica de Serenidad Interior™) y el sistema emWave® para la monitorización de ritmos cardíacos coherentes en su práctica.

El propósito de esta guía es compartir cómo los terapeutas están utilizando las herramientas HeartMath en su trabajo con clientes que sufren trastorno de estrés postraumático, adicciones, dolor crónico, duelo y otras condiciones relacionadas con el trauma. Encontrarás maneras sencillas de presentar estas herramientas a tus clientes, junto con abundantes presentaciones de casos clínicos por parte de colegas de todo el mundo que han desarrollado protocolos efectivos con las tecnologías HeartMath para diferentes poblaciones clínicas.

Durante más de 25 años de práctica clínica he estudiado muchos tipos de tratamientos y, como tú, he enseñado a mis clientes a desarrollar habilidades que les ayuden a sanar y crecer. Sin excepción, las herramientas HeartMath son las que más enseño. He aprendido a observar y a escuchar a mis clientes. Ha sido maravilloso presenciar los beneficios inmediatos y persistentes que obtienen con el uso de estas herramientas. Al principio, pensaba que esto era demasiado simple y sentía curiosidad por saber cómo es que había tanto acuerdo e informes de beneficios positivos en los estudios. Así que me decidí a aprender más a través de mi propia experiencia y a aprovechar los muchos recursos formativos que HeartMath ofrece. Esta guía pretende ayudarte a optimizar tu enfoque a la hora de implementar estas herramientas. En la parte final de esta guía encontrarás recursos adicionales que te ayudarán en tu proceso de aprendizaje para una mejor utilización de las tecnologías HeartMath.

Quisiera agradecer a la gran cantidad de terapeutas y profesionales de la salud mental que voluntariamente han compartido su conocimiento y experiencia en esta guía. Con este Espíritu de colaboración, nos ayudamos unos a otros a tener un impacto positivo con tantas personas como entramos en contacto a lo largo de nuestras vidas. Además quisiera agradecer a HeartMath su apoyo, profesionalidad y visión para traer esperanza y sanación al mundo.

De Mi Corazón al Vuestro,

Sara G. Gilman, M.F.T.
Marriage and Family Therapist
Fellow, American Academy of Experts in Traumatic Stress EMDRIA Approved
Consultant
Encinitas, CA
www.saraquilman.com



La traducción al castellano de la versión original en inglés de este manual ha sido realizada, con consentimiento expreso de la autora Sara Gilman y del Instituto HeartMath por:

Pablo Pérez García
Psicólogo experto en psicotraumatología
HeartMath Certified Trainer
www.institutodecoherencia.com

HeartMath es una marca registrada de HeartMath Institute. Quick Coherence es una marca registrada de Doc Childre. Inner-Ease es una marca registrada de Doc Childre. emWave, emWave2, Personal Stress Reliever y Coherence Coach son marcas registradas de Quantum Intech, Inc. Las técnicas HeartMath se han impreso con permiso escrito de HeartMath LLC.

Tratando al Cliente Traumatizado

Tras las experiencias traumáticas, los clientes vienen a nosotros sufriendo síntomas de ansiedad, flashbacks, pensamientos e imágenes intrusivas, hipervigilancia, alteraciones del sueño, pesadillas, conductas de evitación, problema de atención, etc. Esta desregulación del Sistema Nervioso Autónomo, con el tiempo, puede deteriorar severamente la calidad de vida de una persona y sus capacidades de desempeño en las actividades diarias. A menudo las personas han perdido la confianza en su capacidad para calmarse a sí mismas y alcanzar a experimentar un estado de bienestar en cuerpo y mente. Cuántas veces hemos oído a nuestros clientes decir: “Yo creía que simplemente tenía que vivir así”.

Desde una perspectiva neurocientífica sabemos que los clientes traumatizados pueden estar atascados en un modo de respuesta de “defensa o huida” (*fight or flight*) y así se relacionan con el mundo que les rodea. El novedoso campo de la neurocardiología ha descubierto que el corazón se comunica directamente con la amígdala y que está implicado en la creación de la experiencia emocional. Aprender a reducir la activación del Sistema Nervioso Autónomo es una experiencia empoderadora para los clientes. Conectan con su propia capacidad de activar la sabiduría curativa innata de su corazón. Esto se convierte en un nuevo recurso de gran utilidad que se va fortaleciendo según pasa el tiempo y avanza el tratamiento.

Antes del reprocesamiento del material traumático, es imprescindible enseñar a los clientes a auto-regularse. El éxito en esta fase de estabilización y dotación de recursos es fundamental para obtener después resultados positivos con el reprocesamiento del material traumático. En esta etapa, las técnicas HeartMath (Coherencia Rápida y Serenidad Interior) deberían ser contempladas como recursos para ayudar a la persona a estabilizarse y equilibrarse en este momento temprano de la terapia. A medida que el tratamiento progresa, estas mismas herramientas son utilizadas para gestionar los estados emocionales cuando se vuelven abrumadores.

Esta guía te dota de conocimientos para ayudar a tus clientes:

1. Podrán adquirir herramientas útiles para gestionar la sobrestimulación de su Sistema Nervioso Autónomo.
2. Favorecerás en ellos un mejor control del estrés y la ansiedad durante las sesiones, lo que les ayudará a confiar más en sí mismos a la hora de reprocesar el material traumático, el cual realizarán con menores niveles de arousal.
3. Podrán trabajar consigo mismos entre sesiones, para favorecer el desarrollo de su capacidad de manejo del estrés.
4. Se descargarán de la respuesta de “congelamiento” de su SNA, liberando energía inmovilizada.
5. Incrementarán su capacidad para un Procesamiento Adaptativo de la Información.
6. Incrementarán la sincronización Corazón-Cerebro.
7. Mejorarán los procesos regenerativos naturales de su propio organismos.
8. Mantendrán mayor estabilidad mental y emocional.

El emWave2 portátil y el emWave Pro (de escritorio), desarrollados por HeartMath, constituyen monitorizaciones avanzadas de los ritmos cardíacos que te permiten observar los ritmos cambiantes del corazón – lo que recibe el nombre de Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca (HRV) – en tiempo real. Dado que las emociones tienen su reflejo en los patrones de ritmo cardíaco, los dispositivos emWave proporcionan a terapeuta y cliente una ventana hacia el estado emocional interno de este. La investigación ha demostrado que la incoherencia y la coherencia de los patrones del ritmo cardíaco tienen una influencia directa sobre el resto de funciones corporales,

estados mentales y emocionales, y bienestar general.

Las técnicas HeartMath se integran fácilmente en cualquier modalidad de tratamiento del cliente traumatizado. Practicar estas técnicas con la tecnología emWave mejorará la calidad y coherencia de los ritmos cardíacos de tus clientes. Mejorar la coherencia de sus ritmos cardíacos puede reducir su estrés y resetear su fisiología.

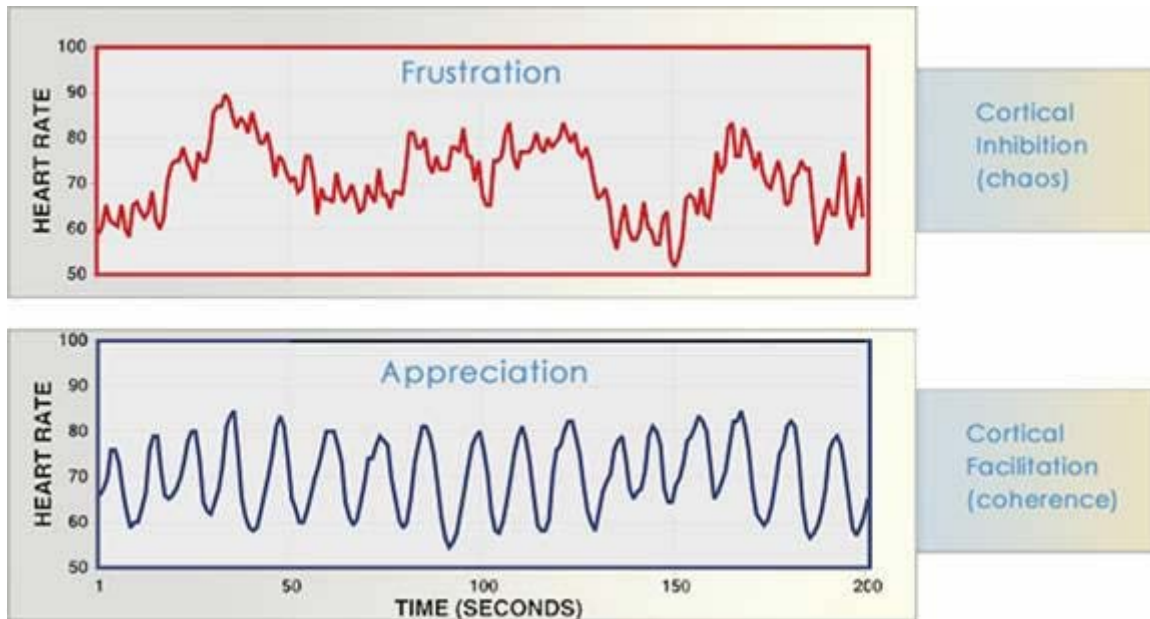
La conexión Corazón-Cerebro y el Papel de las Emociones

A la mayoría de nosotros se nos enseñó en el colegio que el corazón está continuamente respondiendo a las órdenes enviadas por el cerebro en forma de señales neurales. Sin embargo, lo que no es de conocimiento general es que *¡en realidad el corazón envía muchas más señales al cerebro de las que el cerebro envía al corazón!* Más aun, estas señales del corazón tienen un efecto significativo en el funcionamiento del cerebro – influyen en el procesamiento emocional así como sobre facultades cognitivas superiores como la atención, percepción, memoria y resolución de problemas. En otras palabras, no solamente es el corazón quien responde al cerebro, sino que el cerebro también responde continuamente al corazón.

La investigación de HeartMath ha demostrado que diferentes patrones de ritmo cardíaco (emparejados con diferentes estados emocionales) tienen distintos efectos sobre las funciones cognitivas y emocionales. Durante la respuesta de estrés y cuando experimentamos emociones negativas, cuando el patrón de ritmo cardíaco es errático y desordenado, el consecuente patrón de señales neurales que viajan del corazón al cerebro inhibe funciones cognitivas superiores. Ello reduce nuestra capacidad para pensar con claridad, recordar, aprender, razonar y tomar decisiones efectivas (esto explica por qué a menudo actuamos de manera impulsiva e insensata cuando estamos estresados). El input del corazón en el cerebro durante estados emocionales negativos y estrés también tiene un profundo efecto sobre los procesos emocionales del cerebro – sirviendo de hecho para reforzar la experiencia emocional del estrés.

Por el contrario, el patrón más ordenado y estable del corazón que se produce durante los estados emocionales positivos tiene el efecto opuesto: facilita las funciones cognitivas y refuerza los sentimientos positivos, la estabilidad emocional y una mayor claridad en la percepción. Ello significa que el aprender a generar mayor coherencia en los ritmos cardíacos manteniéndose en estados emocionales positivos no sólo beneficia a todo el cuerpo, sino que afecta profundamente a cómo percibimos, pensamos, sentimos y actuamos.

Cuando los ritmos cardíacos se vuelven más coherentes (fluidos y ordenados), ello ayuda a liberarse de estrés emocional y a equilibrar la afectividad, lo que habitualmente trae consigo una reducción de los síntomas de estrés traumático tales como flashbacks, alteraciones del sueño, hiper-arousal y problemas de concentración.



Institute of HeartMath 2011

Las Técnicas de Coherencia Rápida y Serenidad interior presentadas en este manual son maneras sencillas y efectivas de llevar tus sistemas orgánicos a un funcionamiento sincronizado, permitiéndote desenvolverte en la vida en un estado de serenidad.

Cuando comiences a enseñar estas técnicas a tus pacientes, mantenlas sencillas. Aquí tienes algunos pasos esenciales a seguir:

1. **Auto-Descubrimiento:** Utiliza las dos herramientas contigo mismo en tu vida diaria. Practica contigo mismo para que te sientas cómodo con los pasos. Adquiere un dispositivo emWave2 y un emWave Pro y aprende a manejarlos. Cuanto más cómodo te sientas con esto, más fácil te será transmitirlo.
2. **Educa:** Describe brevemente qué son los ritmos cardíacos y qué significa estar en coherencia. Reserva un rato para educar a tu cliente en relación a los efectos que el trauma tiene sobre la mente y el cuerpo. Recomiéndales leer “Transformando el estrés” de Childre y Rozman.
3. **Presenta:** Crea tu propia manera de presentar las herramientas, de manera que encaje con tu estilo, y enfócate hacia los beneficios practicando juntos durante la sesión. Puedes escribir tu propio guion o presentación. Por ejemplo: “Hoy aprenderás una manera fácil y efectiva de reducir el impacto del estrés en tu cuerpo y emociones”. Practica presentárselo a un amigo o a un familiar.
4. **Practica:** Dale al cliente la oportunidad de practicar las técnicas y usar el emWave repetidamente, no solo durante el reprocesamiento del trauma. Puedes explicarle: “El corazón es un músculo, los músculos tienen memoria y deben ser ejercitados regularmente para estar en forma. Para fortalecer este músculo y su capacidad natural de estar coherencia (en flujo, “en la zona”), debe ser ejercitado una y otra vez, tanto en momentos no estresantes como estresantes.

5. **Tecnología emWave:** Cuando utilices la tecnología emWave en la sesión, puedes aprender mucho observando cómo el cliente entra y sale de coherencia. Una manera sencilla de desarrollar tu agudeza a la hora de analizar los gráficos es utilizar tu emWave diariamente. Descubrirás de primera mano qué facilita o dificulta el proceso. Fortaleciendo tus propias capacidades de coherencia serás capaz de facilitar mejor el reprocesamiento de tus clientes.
6. **Historia completa de los síntomas actuales e identificación de disparadores:** Sea cual sea tu metodología psicoterapéutica preferida, las herramientas HeartMath, pueden jugar un papel vital en el desarrollo de recursos, la regulación del afecto y la reducción de los síntomas. Cuando tomas los datos de la historia clínica será importante preguntar sobre las respuestas corporales a los síntomas traumáticos. Si integras la tecnología emWave en tu abordaje, en cualquier momento puedes volver atrás y revisar los síntomas descritos las principio, en cuanto a frecuencia e intensidad (lo que vemos en los clientes que utilizan la tecnología emWave persistentemente es una reducción significativa de la frecuencia e intensidad de los síntomas).
7. **Las herramientas HearMath como recurso para el desarrollo:** Es particularmente importante para el cliente altamente traumatizado tener una conexión clara y segura a recursos positivos internos. Cuando alguien ha estado sufriendo largo tiempo, conectarse a recursos positivos puede parecer un recuerdo lejano. Una vez que aprende a conectarse a través de las herramientas HeartMath, suele informar de alivio y esperanza.
8. **Establece expectativas realistas para la población traumatizada:** Puede parecer comprometido pedirle a un cliente altamente agitado o traumatizado generar un sentimiento positivo como se hace en la Técnica de Coherencia Rápida. Al principio puedes encontrarte con respuestas como “aliviado o esperanzado” más que “feliz o confiado”. La mayoría de las personas pueden pensar en una pequeña cosa por la que estar agradecidos como puede ser estar en la sesión, acariciar a su gato, o el hecho de estar vivos. Empieza por donde ellos estén. El uso de visualizaciones guiadas puede ayudar a un cliente bloqueado a alcanzar un sentimiento de calma o de paz.
9. **Cierre de sesión:** Terminar las sesiones en un estado de coherencia no solo ayudará al cliente a realizar una transición hacia el mundo exterior, sino que además ayudará a profundizar la relación terapéutica. Practicar Respiración Enfocada en el Corazón juntos crea un entorno de seguridad y confianza. Cuando cliente y terapeuta están en un estado de coherencia los dos, el intercambio genuino de comunicación ocurre fácilmente.

Dos herramientas: La Técnica de Coherencia Rápida, y la Técnica de Serenidad Interior

Estas técnicas puede ser practicadas con o sin los dispositivos emWave. Para más información, puedes recurrir al manual *HeartMath's Practitioners Guide,* a "The Coherence Coach®" (incluido en los dispositivos), al ebook "Transforming Stress" o inscribirte en el "HeartMath Interventions clinical training program" para profesionales de la salud. Estos recursos pueden encontrarse en www.heartmath.com (Ver recursos adicionales al final de este manual).

La Técnica de Coherencia Rápida:

- Es una manera sencilla de ayudar a los otros a empezar a responsabilizarse de
- Te ayuda a reducir el impacto del estrés en cuerpo y mente, y reduce tus fugas de energía, de manera que puedas sentirte más renovado.
- Te permite bajar un poco el ritmo de tu acelerada mente y la carga de estados emocionales.
- Te da la oportunidad de hacer una pausa en tus emociones y pensamientos suficiente para valorar consecuencias y opciones.

La Técnica de Coherencia Rápida consta de 3 pasos. A menudo les resulta más conveniente a los pacientes con trauma practicar y aprender los primeros dos pasos hasta sentirse cómodos y a gusto con el proceso. Puede apoyarles a ir neutralizando estados de miedo, ansiedad, ira, etc. e ir situándose en un estado más neutral. Los pasos son los siguientes:

Paso 1 – Heart Focus (Atención al Corazón): Lleva suavemente tu atención al centro de tu pecho, al área del corazón (muchas personas creen que el corazón está en el lado izquierdo del pecho, pero en realidad está muy cerca del centro, detrás del esternón). Si quieres, puedes poner tu mano sobre tu corazón para ayudarte. Si tu mente se te va hacia otra cosa, simplemente tráela de vuelta al área de tu corazón.

Paso 2 – Heart Breathing (Respiración Enfocada en el Corazón): Mientras mantienes tu atención en el área de tu corazón, imagina que tu respiración fluye entrando y saliendo a través de tu pecho. Esto ayuda a tu mente y a tu energía a mantenerse focalizadas en el área del corazón, y a sincronizar tus ritmos cardíacos. Respira despacio, un poco más profundamente de lo que estás acostumbrado, quizás puedas contar 5 mientras inhalas y 5 mientras exhalas. Haz esto hasta que tu respiración se vuelva suave y equilibrada, no forzada. Continúa hasta que tus emociones se vayan calmando y tu estado emocional relacionado con tus asuntos o pensamientos se vuelva más neutral.

Los pasos simplificados hacia un estado más neutral son... Heart Focus (Atención al Corazón) y Heart Breathing (Respiración Enfocada en el Corazón).

Esto ayudará a:

- Detener el impacto del estrés en tu cuerpo.
- Interrumpir pensamientos e imágenes intrusivas.
- Eliminar pérdidas de energía.
- Eliminar el drama o quitarle importancia a una situación.

Paso 3 – Heart Feeling (Sentimiento del Corazón): Haz un intento sincero por evocar un sentimiento positivo, recordando alguna situación en la que experimentaste un sentimiento de calma o bienestar en ti. Trata de reexperimentarlo. Puedes pensar

en un lugar agradable en la naturaleza que te guste visitar, en una persona que amas o te gusta cuidar, en tu mascota o tu actividad favorita. También puede ser un sentimiento de aprecio o gratitud hacia personas o experiencias. Trae estos sentimientos hacia el área de tu corazón e intenta reexperimentarlos mientras respiras cómoda y profundamente.

Al principio, mantén los sentimientos positivos durante unos pocos minutos mientras vas practicando los pasos de la Coherencia Rápida. Luego puedes ir incrementando la duración de la práctica, según te vayas sintiendo cómodo con el proceso.

Los pasos simplificados de la Técnica de Coherencia Rápida son...

**Heart Focus (Atención al Corazón) . . . Heart Breathing (Respiración del Corazón)
. . . Heart Feeling (Sentimiento del Corazón)**

Cada paso es importante:

- La Técnica de Coherencia Rápida (QCT en inglés) puedes practicarla en cualquier momento y en cualquier lugar, con tus ojos abiertos o cerrados, más o menos tiempo. Te permitirá autorregularte, cambiar de un estado emocional a otro. QCT va más allá de la relajación o el estado más neutral que te produce cambiando tus *memorias emocionales* y *los patrones* que subyacen al estrés. La técnica lleva tu corazón en un patrón más regulado y suave, monitorizado por el emWave, y te ayuda a *resetearte* y reducir el impacto de tu estrés interno.
- Practicar QCT crea puntos de referencia emocional más positivos a los que podrás acceder en situaciones estresantes.
- El poder de QCT viene de los sentimientos positivos autogenerados. Con un poco de práctica, te resultará más fácil generar sentimientos positivos, y esos sentimientos irán volviéndose naturales en ti.

La Técnica de Coherencia Rápida es muy efectiva en la fase de estabilización y desarrollo de recursos del paciente en un tratamiento. También puede ser beneficiosa a la hora de ayudar a los pacientes a alcanzar sus propios insights y soluciones a sus problemas.

Ayudando a los Pacientes a Encontrar Soluciones Propias

Cuando los pacientes se vuelven más coherentes, habitualmente comienzan a ver sus cuestiones estresantes desde una perspectiva más amplia y equilibrada. A menudo he encontrado útil sugerirles que se pregunten a sí mismos: *¿cuál podría ser una actitud o acción eficiente y constructiva que facilite la resolución de este asunto?* Les pido que atiendan con detenimiento a cualquier cambio en su percepción o estado emocional y lo compartan conmigo. Les sugiero que mantengan esa nueva percepción o sentimiento tanto tiempo como puedan.

Caso ilustrativo:

Dave MacDonald, LCSW

Terapeuta Certificado EMDRIA, Atlanta, Georgia

The Practitioners Guide, pag. 16. Desordenes Emocionales/Conductuales, Estudio de Caso 1, Psicología Clínica.

“Tengo una consulta privada de psicoterapia en el Martin Luther King, Jr. National Historic Site en el centro de Atlanta, Georgia. Además atiendo un día a la semana en una clínica urbana low-cost. Trabajo con adultos de edades comprendidas entre los 20 y los 70 años. En ambos lugares, la mayoría de mis pacientes son gente de ciudad. Presentan diagnósticos que van desde el Trastorno de Ansiedad Generalizada hasta el Trastorno por Estrés Postraumático Complejo. Algunos buscan resolver los bloqueos creativos que están limitando su expresión artística mientras que otros buscan liberarse en sus vidas que son interrumpidas por recuerdos intrusivos de una infancia dolorosa. A todos ellos les presento el emWave y su monitorización de los ritmos cardíacos, independientemente del problema que traigan.

Habitualmente empiezo con la monitorización del emWave de esta manera: les cuento que el cambio, aunque algunas veces deseable (y siempre inevitable) suele ser, sin embargo, contrario al carácter habitual humano.

Les explico que la psicoterapia podrá despertarles recuerdos y emociones, y que parte de ella implicará que yo les enseñe algunas habilidades básicas. Esas habilidades de auto-regulación emocional, practicadas con el emWave, les ayudarán a comprender y manejar esos “periodos”, de manera que pueden hacer un mejor uso terapéutico de ellos.

Quiero enseñar a mis pacientes cómo calmarse y centrarse por sí mismos. Les ayudo a aprender que pueden cambiar su manera de pensar en un problema utilizando los dispositivos emWave para transformar su estado emocional. Así descubren nuevas maneras de gestionar sus emociones en lugar de sentirse controlados por ellas. Los dispositivos emWave les muestran rápida y comprensiblemente el poder de sus propios pensamientos y sentimientos para generar cambios inmediatos en su cuerpo. Un objetivo de la terapia, declarado o no, es siempre sanar el pasado *en el presente* y, así liberar un futuro de nuevas posibilidades. Los dispositivos emWave son herramientas valiosas que ayudan a mis pacientes a darse cuenta de que pueden cambiar su mentalidad.

Utilizo la tecnología emWave en combinación con estas técnicas terapéuticas:

1. Terapia Psicodinámica/Orientada al Insight (basada en la palabra)
2. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR). Creo que el emWave Stress Relief System – ahora llamado emWave Pro – tiene muchos elementos similares al EMDR. Una primera similitud es que dirige la atención del paciente a múltiples estímulos. Así mismo, creo que el emWave ayuda a quien lo usa a “reprocesar o repensar” ideas que pueden haberse quedado atascadas debido a una emoción intensa o a información disfuncionalmente almacenada. Sospecho que el emWave puede tener un efecto similar en problemas subclínicos al que un tratamiento con EMDR puede tener en asuntos clínicos más evidentes.
3. Optimización del Desempeño Óptimo.

Caso Ilustrativo:

**Jeffrey W. Smith, MFT,
Consultor aprobado EMDRIA
Vista, CA**

“Utilizo el emWave Pro de HeartMath con una gran pantalla para que mis clientes puedan observar en tiempo real el feedback de su Variabilidad de Frecuencia Cardíaca (HRV en inglés) durante el tratamiento clínico. Esta excepcional herramienta es muy beneficiosa tanto para los pacientes como para los clínicos/coachs, ya que les permite evaluar y supervisar los progresos en autorregulación mientras se realiza el reprocesamiento de los eventos/recuerdos traumáticos. El emWave Pro monitoriza el pulso de los pacientes y muestra los datos en una presentación interactiva que discrimina estados de coherencia alta, media y baja, a través de un gráfico dinámico, colores y sonidos para entrar en el mundo de las relaciones cuerpo-mente. Ser capaz de cambiar de baja a media coherencia y después a alta, constituye un poderoso reforzador para el paciente. Ellos experimentan mayor sintonización con sus pensamientos, emociones, sensaciones corporales y conciencia del entorno. Animo además a mis clientes a utilizar el emWave portátil (ahora también Inner Balance) en sus casas y fuera de la clínica para consolidar el proceso de recuperación del trauma. Cuando los clientes aprenden a pasar de estados de coherencia bajos a otros más elevados en distintas situaciones y circunstancias, se empoderan y confían más en sí mismos para avanzar a través de sus traumas pasados y empezar a vivir realmente los sueños de sus vidas”.

Preguntas Frecuentes de los Terapeutas – “¿Qué pasa si...?”

Qué pasa si el cliente no puede identificar un sentimiento positivo o encontrar algo por lo que sienta aprecio

Cuando un cliente es incapaz de identificar y de recuperar un sentimiento positivo, normalmente es debido a que están tratando de identificar un sentimiento fuerte. Recuerda que sentimientos como el amor tienen a menudo un lado dulce y otro amargo para ellos. Un cliente que sufre por trauma o duelo puede estar emocionalmente desconectado por el dolor. Comienza despacio buscando un lugar tranquilo o apacible en su cuerpo, o con un momento reciente de alivio. Atiende a cambios sutiles tales como una respiración profunda espontánea, cambios en la postura o en el tono muscular, o que traga más saliva, entonces usa tu propia intuición para ayudar al cliente a ver eso como positivo. Darse cuenta de esto puede ser difícil al principio, pero con la práctica y el tiempo su habilidad mejorará. La Respiración Enfocada en el Corazón puede ser útil aquí hasta que se vea más cómodo con el estado de calma (Serenidad Interior).

¿Qué pasa si el cliente tiene grandes dificultades para identificar sentimientos y en distinguir entre sentimientos y sensaciones corporales de arousal emocional?

En algunos casos, el cliente puede estar sufriendo de Alexitimia, teniendo dificultad para identificar y describir sus sentimientos o emociones a los otros. La Alexitimia Primaria es más un rasgo psicológico mientras que la Alexitimia Secundaria es un estado que depende de y desaparece con la situación estresante. Esto se ve en casos de TEPT y trauma físico. La utilización de las herramientas HeartMath en estos casos requiere paciencia y esfuerzo. Los pacientes pueden descubrir que trabajar con las emociones les produce síntomas de ansiedad o depresión y que habitualmente son incapaces de diferenciar entre la activación del Sistema Nervioso Autónomo y sus sentimientos relacionados con el estrés, incluso si hay mejoras en los ratios de coherencia. Los clientes con alexitimia secundaria pueden restringir el uso de sus emociones como

autoprotección para evitar recordar emociones abrumadoras. Comienza despacio con el Atención al Corazón y con Respiración del Corazón y permíteles describir lo que están experimentando. Puedes ayudarles haciéndoles preguntas como: “Si el sentimiento fuese de un color, ¿de qué color sería? ¿Y si tuviese una textura o forma?”. Ayudarles a sentirse seguros mientras favorecemos este proceso ayudará a seguir adelante (Consideraciones clínicas especiales deberían ser tenidas en cuenta cuando se trabaja con clientes con trastornos del apego y trastornos disociativos).

¿Qué pasa si la persona se siente incómoda respirando lentamente?

Cuando se le pidió a una cliente que respirase lentamente, no quiso hacerlo. Cuando el terapeuta le preguntó por qué, ella dijo: “Mi abuelo, mientras abusaba de mí, me pedía que respirase lentamente, así que no puedo hacerlo.” El terapeuta simplemente le dijo: “De acuerdo, de momento simplemente reenfoca tu atención en tu corazón.” Ella empezó a hacerlo y, a medida que la confianza iba creciendo y se le fue informando sobre el efecto del estrés traumático, la cliente fue respirando siguiendo el ejercicio orientada al presente y sin verse constantemente disparada por los eventos pasados. Recuerda que estas herramientas implican un reenfoque emocional y una reestructuración de pensamientos y además de la respiración.

La siguiente técnica también puede ser de ayuda:

Técnica de la Serenidad Interior® – Pasos Básicos

- 1) Si estás estresado, reconoce tus sentimientos tan pronto como sientas que estás desincronizado o enganchado con los típicos estresores – sentimientos como la frustración, impaciencia, ansiedad, sobrecarga, ira, enjuiciar frecuentemente, saturación mental, etc.
- 2) Haz un pequeño paréntesis para practicar la Respiración Enfocada en el Corazón: respira un poco más lento de lo habitual; imagina que respiras a través del área de tu pecho o de tu corazón.
- 3) Mientras haces la Respiración Enfocada en el Corazón, imagina que con cada respiración te sumerges en un sentimiento de paz interior inundando tu estado emocional y mental con equilibrio y autocuidado desde tu corazón. Está científicamente demostrado que irradiar amor y autocuidado a través de tu sistema activa hormonas beneficiosas para la salud y mejora tu respuesta inmune.
- 4) Cuando los sentimientos estresantes se hayan calmado, afírmate con compromiso personal y de corazón que quieres anclar y mantener este estado de paz interior mientras vuelves a tus proyectos, desafíos e interacciones diarias.

No pasa nada si una perturbación te saca de tu estado de paz interior durante el día; simplemente “resetea” tu intención con un compromiso genuino de corazón y comienza de nuevo. Tendrás que renovar tu compromiso periódicamente, pero pronto podrás permanecer más tiempo en el estado de paz interior con menos mantenimiento. En poco tiempo, con la práctica, no necesitarás trabajarte todos los pasos. Serás capaz de simplemente respirar tu paz interior hábilmente.

** Reimpreso con el permiso de Doc Childre. Puedes compartir esta técnica con otros mientras atribuyas su autoría a Doc Childre sin hacer ningún cambio o utilizarla con fines comerciales.*

Un terapeuta describe su experiencia con las técnicas HeartMath tras el Huracán Katrina:

Los desastres naturales, incidentes críticos, traumas médicos y combates militares requieren una respuesta inmediata para manejar dichos estresores vitales y el trauma. HeartMath ha desarrollado un Protocolo de crisis para aplicar con traumas en el momento (Heal the Moment). Este protocolo ayuda a neutralizar las emociones estresantes e incrementar la habilidad para pensar con claridad en momentos de estrés extremo. Este protocolo es enseñado en la formación para profesionales de la salud HeartMath Interventions Certification Program.

Butch Robicheaux, LCSW Director Clínico, Servicios Familiares de Greater Baton Rouge

Butch y otros terapeutas utilizaron las herramientas HeartMath en las primeras seis semanas siguientes al Huracán Katrina. En este video de Youtube (<http://www.youtube.com/watch?v=E61WHQD2OvU>) comenta cómo lo supervivientes del huracán lo perdieron todo, cómo fueron desplazados de sus casas y sus procesos de duelo. Estas personas sufrieron ansiedad severa. Conversó con ellos sobre nuestra incapacidad para controlar nuestro medio externo, pero también sobre nuestra capacidad para controlar cómo percibimos las cosas y cómo respondemos a ellas. Enseñando Coherencia Rápida, muchos adultos y niños encontraron alivio de inmediato.

TEPT y Personal Militar

Las tropas que vuelven de Afganistán e Irak están experimentando las tasas más altas de TEPT de la historia militar. Se ha informado de que una media de 18 miembros retornados se suicidan diariamente. Está claro que el estrés del servicio militar afecta a aquellos alistados y también a sus familias.

La investigación se alía con la aplicación práctica para atender los efectos de un combate militar.

En Julio del 2010, el journal *Alternative Therapies in Health and Medicine* publicó un artículo titulado: "Coherencia Cardíaca y Trastorno por Estrés Postraumático en Veteranos de Combate", por Jay P. Ginsberg, PhD; Melanie E. Berry, MS; Donald A. Powell, PhD.

En él se puede leer:

"Los 10 participantes del estudio piloto expresaron su entusiasmo sobre su experiencia en el estudio piloto sobre el HRV y su percepción de los beneficios en el día a día. Los veteranos con TEPT se mostraron especialmente entusiasmados con los beneficios del HRV, como lo muestra esta declaración que uno de los veteranos con TEPT realizó al personal del estudio en el debriefing final:

"Soy un OIF y un Veterano de la Guerra del Golfo. Volví recientemente de Irak, donde viví 5 IEDs y una explosión RPG. Para poder afrontar todo aquel dolor que sentí a mi vuelta, me automediqué durante varios meses con alcohol y marihuana, pero tras desengancharme de ambos decidí que no utilizaría

narcóticos de ningún tipo para lidiar con el dolor. Ser parte de este programa de entrenamiento experimental ha cambiado mi vida y me ha enseñado un camino práctico, fuera de la medicación, para reducir el dolor y manejar el estrés. En una ocasión en particular, el estrés de la relación con mi mujer estaba quitándome el sueño y haciéndome perder el control. Recordé la herramienta emWave y tras 30 minutos de práctica me calmé y fui capaz de volver a dormir. Los beneficios de la formación de HRV son mucho mejores que la medicación porque estoy aprendiendo a autorregularme en cualquier lugar, en cualquier momento sin riesgo de dependencia y sin la sensación de estar drogado. Me siento muy agradecido de haber formado parte de este estudio piloto. Mi último registro de Presión Arterial fue de 115/76, comparado con el anterior de 120/95. Mi ritmo cardíaco ha bajado de 90 a 70.

Un terapeuta experimentado es un apasionado del trabajo con Veteranos Militares que sufren de TEPT.

**Dr. Jonathan Douglas, Ph.D., Psicólogo Clínico
Barrie, Ontario.**

“He estado utilizando los productos de software de HeartMath en mi práctica clínica desde finales de los 90, y siempre me han resultado muy útiles en el tratamiento de trastornos de ansiedad en general. El emWave portátil fue una gran contribución para la formación en HRV, proporcionando a mis pacientes la oportunidad de practicar en casa o por la calle.

Mi práctica clínica diaria se centra en el tratamiento de Veteranos y Miembros activos de las Fuerzas Armadas Canadienses. La mayoría de mis pacientes sufren TEPT. En esta población, el emWave es particular y genuinamente beneficioso. Comparo los cambios de las luces LED a estar sentado frente a una hoguera: el estímulo capta tu atención naturalmente y es fácil permanecer atento a él. Ello implica que los flashbacks, la disociación, irritabilidad y ansiedad pueden ser manejados con un aparatito que entra en un bolsillo o en un bolso de colgar, y que proporciona estabilización instantánea. Con la práctica, los ejercicios de respiración (enfocada en el corazón) son capaces de reducir la frecuencia de dichos eventos – y la frescura (de las monitorizaciones emWave) anima a mis pacientes a practicar con regularidad.

A la hora de tratar un trauma, un enfoque orientado por fases es lo mejor. La Fase Uno supone estabilización. Esto incluye la fase de evaluación, psicoeducación sobre el trastorno y la introducción de técnicas cognitivo-conductuales dirigidas a la reducción de los síntomas, incluyendo técnicas de relajación y de estabilización. Es en esta fase cuando introduzco el programa y dispositivo emWave. La Fase Dos incluye la confrontación de los disparadores y las memorias traumáticas con técnicas de exposición tales como EMDR. Esta fase más complicada se hace más tolerable gracias a la familiaridad que el paciente ha desarrollado con las técnicas de la Fase 1. Por otro lado, los aparatos emWave a menudo ayudan a reducir el malestar remanente de una sesión dura. La Fase Tres se focaliza en la rehabilitación, y de nuevo, el emWave puede ser beneficioso para mejorar la tolerancia al estrés y el sueño, y reducir la fatiga, todo lo cual será provechoso en la reincorporación del paciente a su vida productiva.

Utilizo también el emWave PC – ahora llamado emWave Pro – como un coach que me da información detallada sobre el proceso de aprendizaje de la técnica. Generalmente empiezo con las explicaciones del HRV y el entrenamiento con el ordenador de mi consulta. A partir de ahí, presentar el emWave portátil es bastante simple: explico que la versión portátil incorpora un software muy similar, lo que permite que las prácticas y

aprendizaje realizados se transfieran fácilmente. Les presto el aparato para que lo utilicen en casa, y si quieren quedarse con él, pueden reembolsarme el precio más adelante (los aparatos no están cubiertos por los fondos para Veteranos de Canadá por el momento. Sin embargo, a menudo he conseguido que lo cubrieran otros fondos de seguros).

Una vez que he entrenado al paciente en el uso del aparato, no suelo utilizarlo más dentro de las sesiones; sin embargo, frecuentemente utilizo las técnicas de respiración que han aprendido. La respiración profunda es un componente de las terapias de exposición como EMDR, y creo que sus prácticas previas relacionadas con el HRV y la práctica con los aparatos ayuda a mis pacientes a utilizar la respiración profunda más efectivamente. De hecho, una vez que el paciente está bien entrenado con el aparato, tomar sencillamente unas respiraciones profundas probablemente se está volviendo un estímulo que les dirige a la respuesta condicionada de sentirse más calmados, relajados y centrados.

Lo que es más, el entrenamiento con los aparatos HRV enseña a las personas a hacerse conscientes de los latidos de su corazón. Esta sensación puede haber sido anteriormente señal de un inminente ataque de pánico –y puede haberse dado una cierta *profecía autocumplida*, dándose la ansiedad tras sentir latir el corazón. A través del entrenamiento, los pacientes con ansiedad pueden aprender no solamente a tolerar la sensación del latido de su corazón, sino a utilizar esa sensación para su propio beneficio.”

Estrés postraumático complejo = síntomas complicados y tratamiento complicado.

El trauma complejo puede ser resultado de abuso sexual, maltrato físico, abuso emocional, violencia doméstica, negligencias en la niñez, tortura, vivencias de guerra o cualquier experiencia en la que la persona ve amenazada su vida. El tratamiento para el TEPT-C requiere un enfoque multimodal.

Los problemas asociados con este trastorno incluyen desregulación emocional, disociación, fragmentación psicológica, problemas interpersonales, pérdida de la sensación de seguridad, de confianza y de autoestima.

Hay una tendencia en estos clientes a ser re-victimizados. Uno de las más importantes características en TEPT-C es la pérdida de un sentido de coherencia de sí mismo.

Terapeutas que trabajan con este tipo de población han venido utilizando eficazmente las herramientas HeartMath como parte de un tratamiento integrativo.

**Jeri Lynn Schroeder M.S., M.A., LCPC
Portland, ME**

"Uno de mis clientes con TEPT y sesenta y pocos años aprendió a manejar sus flashbacks utilizando las herramientas HeartMath. Nunca ha querido trabajar directamente con su trauma. "

Terapia de Desensibilización y Reprocesamiento por el Movimiento Ocular (EMDR)

EMDR es un enfoque integral de tratamiento en psicoterapia desarrollado por la Dra. Francine Shapiro en 1986. Hay, hasta la fecha, más de 20 estudios científicos controlados en TEPT, siendo el tratamiento que cuenta con más investigación en este ámbito. EMDR es una terapia de primera categoría para el tratamiento del TEPT. Muchos terapeutas entrenados en EMDR han integrado las herramientas HeartMath en su abordaje del trauma, tanto en las primeras fases de "instalación de recursos" y "estabilización" como más adelante en la fase de "paseo al futuro".

Andrew M. Leeds, Ph.D.

Consultor Aprobado EMDRIA

Director de Formación

Instituto de Formación en Psicoterapia Sonoma

[\(\[Http://www.heartmath.com/health-professionals/health-professionals-speaker-series.html\]\(http://www.heartmath.com/health-professionals/health-professionals-speaker-series.html\)\)](http://www.heartmath.com/health-professionals/health-professionals-speaker-series.html)

"Uso la tecnología emWave en mi práctica de dos maneras distintas y diferentes. En primer lugar, para ayudar a pacientes seleccionados a desarrollar capacidades de auto-regulación emocional y fisiológica. Estos pacientes encuentran útil la retroalimentación visual del programa emWave para validar sus percepciones y habilidades de respuesta al estrés. Algunos de estos pacientes luego compran uno de estos dispositivos para seguir trabajando en casa o en su centro de trabajo. También he utilizado el emWave para monitorizar a ciertos pacientes durante las intervenciones con EMDR tanto con protocolo estándar como modificados para detectar cambios en sus estados fisiológicos que pueden ser difíciles de observar directamente. Estos pacientes tienden a ser supervivientes de negligencia y abuso severos tempranos con apego inseguro evitativo o desorganizado que han desarrollado defensas disociativas rígidas o Disociación estructural de la personalidad. Aumentos y disminuciones bruscos en la frecuencia cardíaca y la variabilidad de la frecuencia cardíaca parecen estar asociadas con picos de arousal y subsecuentes cambios disociativos (activación de partes o estados del yo) cuando estos pacientes superan su "ventana de tolerancia " o se encuentran con señales externas o internas de amenazas. El emWave me ha ayudado a reconocer estos momentos más fácilmente y a ver más claramente si mis intervenciones están resolviendo (o desencadenando) las cuestiones clínicas de estos pacientes ".

Carol Maker, LCSW (Trabajador Social Clínico Certificado)
Inner Courage LLC, Portland, Oregón

"En el trabajo con clientes altamente traumatizados es importante ver los resultados de la coherencia cardíaca en el contexto del cuadro clínico completo.

Por ejemplo, un cliente con Trastorno de Identidad Disociativa (DID) – o un suicida – puede tener una parte del self que es capaz de obtener coherencia y otra parte que tal vez no, pasando a ser la coherencia lograda con el Sistema HeartMath un importante indicador, ente otros varios, en la evaluación de las cuestiones de seguridad del paciente.

Y aunque algunas víctimas de trauma pueden encontrar el Sistema HeartMath provechoso de inmediato, otros pueden no encontrarlo útil para calmarse en un principio. Para estos pacientes, dejar ir su hiper-vigilancia puede resultar irritante o incluso aterrador, ya que han confiado en este estado para sobrevivir y pueden no tener acceso a otros estados.

Por tanto, en mi experiencia, creo que debemos abstenernos como terapeutas de hacer un juicio clínico, cuando no es capaz de lograr coherencia, sobre si eso es "malo" o es "resistencia". Idealmente, el uso exitoso de las herramientas HeartMath como complemento a otras para el procesamiento del trauma (como EMDR) permitirá al cliente entender que tiene un alivio a sus síntomas disponible para cuando él quiera, y que es suficientemente fuerte para, con el apoyo clínico adecuado, afrontar sus emociones."

Steve Sawyer, LCSW, CSAC

Director Clínico / Copropietario

Dynamic Interventions & New Vision Wilderness Program, Germantown WI

"A lo largo de mis últimos 10 años de trabajo clínico intensivo en el ámbito del trauma y el apego, el enfoque científico de HeartMath me ha demostrado ser una de las herramientas más eficaces cuando se utiliza en combinación con otras intervenciones clínicas avanzadas. Esta impresión se basa en la evidencia que me arrojan cientos de intervenciones que he supervisado y realizado. El estado de alta coherencia hace que todas las formas de intervención clínica sean más fáciles de implementar y contribuye a que tengan un efecto más duradero. Por ejemplo, en la terapia EMDR he notado que un estado de alta coherencia permite identificar targets con el paciente de manera más efectiva, y permite prolongar la estimulación bilateral para trabajar más efectivamente previniendo la disociación.

Otra variable clave en el tratamiento del trauma es la percepción, real o imaginada, de un estado de impotencia. Los protocolos HeartMath constituyen un enfoque auto-empoderante que calman el sistema nervioso. Las técnicas permiten a los clientes traumatizados tomar control sobre su propio proceso terapéutico eliminando la respuesta de desamparo. En mi trabajo con *wilderness therapy* el sentimiento de impotencia es un riesgo inminente y las técnicas de HeartMath constituyen un amortiguador crucial que evita que nuestros clientes se sobre-estresen. Las intervenciones centradas en la coherencia aseguran que el proceso terapéutico pueda continuar sin que se alcen las defensas, la vergüenza y las respuestas de miedo que acompañan al trauma, lo que permite un avance terapéutico continuado. Los efectos neurológicos de la práctica de las técnicas HeartMath son auténticos catalizadores terapéuticos en el tratamiento de trauma. El uso de la herramientas HeartMath empodera al paciente – que percibe sus esfuerzos como parte del proceso y el avance terapéutico – y permite que otras intervenciones avanzadas como EMDR, Traumatic Repocensing Models o las Narrativas actúen sin la presencia de fuertes resistencias internas".

Jeri Lynn Schroeder, M.S.,M.A., LCPC
Portland, ME

"Introduzco las herramientas HeartMath a cada uno de mis clientes en la segunda sesión. Considero la Respiración del Corazón parte de los recursos. Cuando estoy haciendo EMDR, enfatizo la conexión con el corazón como un soporte de conexión a tierra para permanecer en el proceso. Pido a mis clientes que practiquen entre consultas la Técnica de Coherencia Rápida (QCT) una o dos veces al día, empezando con cinco minutos, y luego les voy preguntando cómo va la práctica a modo de seguimiento. También les enseño a usar QCT durante un conflicto con otra persona, percibiendo, en primer lugar, la energía que emana del conflicto, después, conectando con su corazón y encontrando algo que ellos aprecian en la otra persona para, finalmente, expandir este estado hacia el otro, o simplemente mandarle compasión al otro. Me parece que la ciencia y la investigación que hay detrás del Sistema HeartMath así como la sencillez y el empoderamiento que generan estas técnicas hace de ello un conjunto de herramientas sólidas, profundas y operativas para ofrecer a nuestros clientes".

Personal de Emergencias y Primeros Intervinientes

Operadores telefónicos 911 reciben casi cada día llamadas de personas que viven traumas que les ponen entre la vida y la muerte. Tienen contacto frecuente y directo con acontecimientos traumáticos como muertes de agentes, suicidios de quienes llaman, llamadas sobre muerte o lesión de un niño y más. La exposición repetida a este tipo de estrés agudo puede tener un serio impacto personal en los operadores incluyendo problemas graves en salud mental y física, desempeño laboral y relaciones.

Los resultados del estudio de caso que se muestra a continuación indica cómo las herramientas HeartMath han ayudado a los operadores a reducir el estrés del momento y a largo plazo.

Jim W. Marshall III, M.A.
Director, MasterCare Institute, PC, fundador 911 Training Institute
Petoskey, Michigan

"Después de mis conversaciones con personal del HeartMath Institute, leer algunos artículos en revistas científicas sobre Coherencia y, tras ello, adquirir mi propio dispositivo emWave, me he sentido obligado a educar a mis clientes y a los profesionales del 911 que entreno sobre HeartMath. Es simplemente demasiado valioso lo que se puede obtener en salud personal y desempeño óptimo como para pasar por alto esta ciencia y tecnología. Cuando ofrezco psico-educación, me oigo a mí mismo hablando como si fuera un representante de un tratamiento, servicio o tecnología, cuando en realidad no obtengo ningún beneficio económico apoyándolo. Sé que esto proviene de la convicción personal de que es simplemente mejor para mis clientes y estudiantes. Es lo que me ha sucedido con las herramientas HeartMath. La automedicación y la ignorancia deben dar paso a la autorregulación del estrés entre aquellos que luchan con la ansiedad, la depresión y el trauma; ¡Y cualquier proceso que la gente pueda aprender que favorezca este desarrollo de habilidades debería estar en primer lugar entre nuestra lista de medios asistenciales!"

Call Centre 911, región de Sarasota: resultados del entrenamiento en sistema HeartMath, región de Sarasota, FL

Resultados comparativos destacables: todos los valores representan medias por trimestre durante un periodo de un año. El grupo control no recibió entrenamiento HeartMath ni cualquier otro tipo de entrenamiento en manejo del estrés. Estos individuos fueron escogidos por similar trabajo, estrés y condiciones laborales, y fueron utilizados como base comparativa para los resultados.

Las mejoras significativas en el grupo entrenado en el sistema HeartMath incluyen:

- Gastos médicos – la media del grupo control en asistencia médica por trimestre se incrementó un 19%. El grupo entrenado en sistema HeartMath disminuyó un 11%.

- Total de gastos médicos y de farmacia – la media del grupo control por trimestre

Se incrementó un 30%. El grupo entrenado en sistema HeartMath aumentó un 8% por trimestre.

- Utilización

Visitas/admisiones a sala de emergencias:

El grupo Control disminuyó un 17% por trimestre.

El grupo HeartMath disminuyó un 50% por trimestre.

Prescripciones:

El grupo de control por trimestre aumentó en un 30%.

El grupo HeartMath aumentó en un 9%.

- Índice de riesgo (RI)*

El RI promedio de grupo control aumentó en un 20%.

El RI del grupo HeartMath aumentó un 10%.

- Brechas en cuidados*

En el grupo de no-intervención disminuyeron en un 11%.

En el grupo HeartMath disminuyeron en un 22%.

Al mismo tiempo que sorprende que el grupo control mostró una reducción sin ningún tipo de intervención, el grupo de HeartMath mostró el doble de reducción.

Índice de riesgo (RI) – Indicador del estado de salud basado en actividades y hábitos no saludables (más bajo es mejor)

Brechas de cuidados – faltas de atención de un individuo en relación a cuidados médicos que pueden conducir a un problema médico (más bajo es mejor)

Recuperación de Adicciones: Cuando Trauma y Adicción chocan

Muchas personas que se están recuperando del abuso de sustancias y otras adicciones experimentan altos niveles diarios de ansiedad y cambios en el estado de ánimo. Es de conocimiento general que un alto porcentaje (30-50%) de personas que sufren por abuso de sustancias también tienen Trastorno por Estrés Postraumático (PTSD). Se sabe que el PTSD afecta negativamente los resultados del tratamiento de las personas con abuso de sustancias. Lo que ven los terapeutas de adicciones es que una vez que

un cliente está limpio y sobrio, los síntomas del TEPT resurgen (ansiedad, hipervigilancia, arousal, flashbacks, insomnio). Vivir con estos síntomas, con el tiempo, puede aumentar las ganas de volver al consumo de sustancias para aliviar el malestar. La investigación actual da sustento a un modelo en que el paciente regula la medicación que se auto-administra y recomienda el uso de intervenciones integradoras para la mejora de los resultados globales del tratamiento.

Terapeutas y clientes han descubierto cómo las herramientas HeartMath se integran fácilmente en el abordaje de las adicciones. Educar a toxicómanos sobre hyperarousal en los centros límbicos del cerebro les ayuda a comprender algunas respuestas de su propio cerebro que anteriormente eran inexplicables para ellos. Educarles sobre la relación entre el trauma y el abuso de sustancias les ayuda a entender cómo uno afecta al otro. La Técnica de Respiración Enfocada en el Corazón y la Técnica de Coherencia Rápida son herramientas eficaces para integrar desde el principio del tratamiento. Ayudar a los clientes a entender los síntomas del trauma y darles herramientas para intervenir sobre ellos más temprano que tarde puede ayudarles a prevenir recaídas. Estas técnicas pueden utilizarse también para la reducción del impulso a consumir.

Caso Ilustrativo:

Para Robert, recaídas emocionales de ira explosiva siempre precedieron sus recaídas en el alcohol. Tras años de esta montaña rusa se unió a alcohólicos anónimos (AA) para tratar su adicción al alcohol. Su sobriedad iba bien. Asistió a las reuniones semanales de AA y trabajó estrechamente con su padrino pasando por los 12 pasos del programa. Resurgió su ira, lo que le creó miedo y ansiedad por la explosividad con que esta volvió. Mientras trabaja a través de los pasos con su padrino, Robert fue gatillado por una memoria traumática de cuando tenía 5 años de edad que le conectó con el origen de su ira explosiva. Robert entró en terapia para tratar los traumas subyacentes. Le expliqué el círculo vicioso de trauma y abuso de sustancias y cómo afectan negativamente uno al otro cuando permanecen sin tratar. Luego le expliqué los conceptos de HeartMath en relación al hiper-arousal del sistema límbico y su impacto en la variabilidad del ritmo cardíaco (HRV). Le enseñé la Respiración Enfocada en el Corazón y la Coherencia Rápida para usarlas junto con la tecnología emWave para la gestión emocional diaria y como paso previo al reprocesamiento del trauma con la terapia EMDR. Robert informó de una mayor capacidad para gestionar su ansiedad e irritabilidad en casa y en el trabajo. Su confianza interna creció. El reprocesamiento del trauma con EMDR resultó en una reconexión positiva con su yo más joven. El quemazón del trauma se transformó en un sentido positivo de sí mismo. Recalcó que el uso de las herramientas HeartMath le ayudó a saber que podría calmarse a sí mismo, así como cambiar su actual estado emocional. También dice que cuando ahora se siente irritado, ello se relaciona con factores estresantes de la vida actual y ya sabe cómo gestionarlo.

Amy Hudson, Ph.D., CADC

Supervisor, Unidad de Dependencias de Sustancias Químicas, Mississippi State Hospital, Jackson, MS

"Hemos tratado a más de 250 personas en este momento, la gran mayoría de ellos del Programa de tratamiento de la dependencias químicas que yo superviso y prácticamente todos ellos han recibido entrenamiento en HRV con el dispositivo emWave Desktop (ahora emWave Pro). Sigo emocionada y conmovida por los resultados que están logrando. Mantenerse sobrio al principio es difícil, en parte porque el sistema nervioso se ha vuelto muy desequilibrado por abuso de drogas o alcohol. El

entrenamiento en HRV aborda este problema desde su raíz. Sé con total seguridad que muchos de estos pacientes entrenados han aumentado sus posibilidades de permanecer sobrios sobre todo al aprender a llegar y mantenerse en la "zona". También es sorprendente lo bien que el entrenamiento HeartMath encaja con los conceptos de los 12 pasos. La meditación y el contacto consciente con un poder superior son conceptos muy, muy difíciles de entender para un montón de gente, y son esenciales para la recuperación (en el modelo de los 12 pasos). Una vez que los pacientes han experimentado "la zona" a través de la Coherencia Rápida y el uso del emWave, lo tienen. Para muchos de ellos, se convierte en su forma de meditar y conectar con su poder superior. De repente dos de las más elusivas y a la vez más importantes herramientas del modelo de los 12 pasos quedan completamente a su disposición en cualquier momento. Es muy emocionante verlo. Seguimos absolutamente emocionados con la tecnología emWave. ¡Sólo quería que supieras cuánto apreciamos el sistema HeartMath aquí en Mississippi!"

Dolor crónico: Los pacientes encuentran alivio mientras están en Coherencia Cardíaca.

Los clientes con dolor crónico pueden sufrir depresión, ansiedad, aflicción y deterioro debido al impacto que el dolor tiene en su calidad de vida. Hacer frente al dolor persistente puede ser agotador para la mente y el cuerpo. El uso de las herramientas HeartMath ha demostrado tener un efecto positivo en aquellos que lidian con el dolor físico y emocional.

Rollin McCraty, p.H.d., Director de investigación del Instituto HeartMath, explica por qué se da este alivio en un artículo titulado: "Información Vagal aferente y percepción del dolor".

"Numerosos informes de personas que han aprendido las técnicas HeartMath indican que son capaces de modular sus niveles de dolor utilizando las técnicas. Esto es cierto tanto en dolor visceral, tal como angina de pecho o dolor articular, como en dolor cutáneo, tal como un dedo del pie golpeado o raspado. Una actividad aferente incrementada, asociada a los ritmos coherentes del corazón conseguidos por la aplicación de estas técnicas, afectan a los mecanismos neuronales implicados en la reducción del dolor. Varios estudios han demostrado que un aumento de actividad vagal aferente inhibe el flujo de las señales del dolor que viajan al cerebro. Se han identificado varios mecanismos que explican cómo una incrementada actividad aferente vagal disminuye la sensibilidad al dolor y aumenta el umbral del dolor".

Caso Ilustrativo:

Carol Linnell, Pain and Rehab Clinic, Centinela Freeman Health Systems, Inglewood, CA

El problema de Sally con el dolor crónico comenzó hace unos 8 años. Ella desarrolló dolor en la espalda y pierna derecha tras una lesión en el trabajo y recibir cirugía para corregir un problema de disco. La cirugía fue "exitosa" pero su dolor nunca mejoró. El estado emocional de Sally comenzó a empeorar. Superando sus miedos, se decidió a ir adelante con una segunda cirugía en la espalda. Esta cirugía fue también "exitosa", pero ella desarrolló una infección en el sitio quirúrgico y estuvo postrada en la cama durante

4 meses, sintiéndolo como un fracaso total. Su dolor de espalda continuó y desarrolló también artritis degenerativa en la rodilla derecha.

"Después de mi segunda cirugía no podía caminar; apenas podía levantarse. Me dieron 24 sesiones de fisioterapia, pero no fue suficiente. Por aquel entonces necesitaba un andador porque no podía mantenerme en pie por mi cuenta y lo estuve usando durante varios años. Entonces traté de no usar el andador, pero tenía problemas de equilibrio y pensé que usar 2 bastones sería la solución. Aquello terminaría siendo negativo, pero entonces pensaba que era mejor opción que el andador – con los 2 bastones lo que conseguí fue lastimarme los brazos. Los años pasaban y yo no mejoraba, aunque ocasionalmente recibía fisioterapia, acupuntura y psicoterapia. Más allá de eso, todo lo que me ofrecían era un manojito de pastillas o una inyección de epidural. Así y todo no me podía mantener en pie mucho rato, así que volví al andador, pero no fui muy lejos. No podía sentarse en la cama o levantarse de una silla sin polea o asistencia. Me sentía muy sola, inútil y sin valor por aquel entonces. Había adquirido peso porque pensaba "Qué sentido tiene – la vida no vale la pena si esta es la manera en que va a ser". Me sentía cada vez peor. Estaba totalmente consumida, como si sólo estuviera ocupando espacio. Después de mucho tiempo esperando, finalmente escuché que era elegible para el Programa de Manejo del Dolor y lloré todo el día. Realmente estaba deseando aquel programa. Yo quería hacer lo que fuera para salir de mi estado mental y físico. Estaba asustada. Esperaba que mi cuerpo no me fallara. Quería volver a vivir como un ser humano de nuevo. Y seguí yendo. Lo mejor que podría haberme ocurrido a mí fue ese programa. Me introdujeron en el sistema HeartMath y fue maravilloso. HeartMath me enseñó que podía manejar mi dolor y depresión. Se necesita práctica, y voluntad para seguir intentándolo, pero puede ser manejado. Hay lecciones realmente buenas que aprendí, como ese "Lugar Neutral". Realmente lo he necesitado usar cuando situaciones alrededor de mí o mi dolor representan un reto. A veces mi rodilla está tan mal que casi caigo y me da rabia. Entonces me digo a mí misma, "en vez de ponerte toda enfadada, simplemente vete a tu lugar neutro". Entonces puedo cambiar el enfoque hacia lo positivo. Entonces puedo manejarlo. Voy a recibir un reemplazo total de rodilla muy pronto y tendré una nueva rodilla de marca. Ahora mi nivel de depresión es casi nulo. Simplemente no lo alimento. Actuó antes de que se asentara en mí, cuando siento que viene. Utilizo las técnicas HeartMath para encontrar una perspectiva positiva, y sin ellas probablemente no habría sido capaz de lidiar con el estrés y dolor que tengo. Ya no tomo ninguna pastilla (a excepción de para la presión arterial y la tiroides). He acabado con los Soma, Vicodin, Neurontin, Kepra, Topamax y Cymbalta. Estaría tomando alguna de ellas si no fuera por HeartMath. Mi actitud cambió tras empezar a usar HeartMath. Realmente comencé a sentir que podría vivir con mi dolor. Me dio el enfoque. Sí, la vida da muchas vueltas y mi dolor probablemente no desaparecerá. Pero tienes que tomar el control sobre ti misma y tus sentimientos, sobre tu dolor, y no dejar que ellos te controlen. Hablo con mi dolor: "No me estoy centrando en ti hoy". Y funciona. He ampliado esos sentimientos del corazón haciendo cosas que disfruto. Creo que todo el mundo necesita encontrar algo que siempre ha disfrutado o pueda disfrutar si todavía es capaz de hacerlo. Me encanta la música. De siempre, incluso antes de aprender a caminar. He estado tan deprimida que no tenía ganas de escuchar música. Estaba tirada, no quería levantarme y cruzar la habitación para encender la música. Ahora canto, bailo y muevo cada parte del cuerpo que puedo. Tengo la sensación de que saca mi mente de lo que está sucediendo. Mi pierna seguirá doliéndome, pero yo muevo cada parte que puedo mover. Esto ayuda realmente a sentir mejor. Es solo una pequeña cosa. Será diferente para los demás. Yo sólo sé que tengo que encontrar una manera diferente de hacer las cosas, de manera que pueda encontrar disfrute en mi vida. Un día vi al

psicólogo que he estado viendo desde hace varios años y me dijo "Traes tu bastón, pero estás bailándolo" Ahora no todos los días tengo dolor de espalda, mi rodilla es el principal problema. Me voy a la YMCA 3 veces por semana y hago lo que puedo: voy a la piscina, hago ejercicios en una máquina recostada y ejercicios de grupo en una silla. Soy optimista sobre mi la cirugía para reemplazar mi rodilla y espero una mejoría en mi calidad de vida –espero poder hacer un voluntariado, trabajar, conducir, pasármelo bien. Simplemente me mantengo enfocada y no dejo que la depresión se apodere de mí."

Duelo y pérdida: Curando el corazón roto

Duelos traumáticos o lutos complicados son condiciones donde coinciden trauma y aflicción.

Tratar el duelo traumático requiere un alto nivel de sensibilidad y un énfasis en la individualidad de cada caso. Ya sea una muerte súbita o una enfermedad prolongada, una crisis médica personal en que hay una pérdida del funcionamiento o la inminencia de la propia muerte, estas situaciones conllevan fases de estados emocionales intensos. Es importante señalar que las intervenciones HeartMath no están destinadas a suprimir o prevenir cualquiera de estas etapas del proceso del duelo, más bien deberían ser vistas como herramientas para la gestión de las emociones en momentos en que estas se vuelven abrumadoras.

Sara G. Gilman, M.F.T.

Miembro de la Academia Americana de Expertos en Estrés Traumático

Fellow, American Academy de expertos en estrés postraumático

Consultor Aprobado de EMDRIA

Encinitas, CA

"Siempre enseñé a mis clientes Respiración Enfocada en el Corazón y Coherencia Rápida, y practico esta con mis pacientes durante ratos largos en las primeras sesiones. De esta manera puedo usarla en cada una de las siguientes sesiones y hacer un seguimiento de cómo están utilizando estas herramientas en su vida cotidiana. Refuerzo este trabajo usando el emWave2 portátil y el emWave de escritorio para ayudar a mis clientes a obtener retroalimentación directa. Como terapeuta EMDR, he encontrado estas herramientas excelentes en la estabilización. Cuando nos centramos en nuevos comportamientos (paseo al futuro) del futuro, mantengo al cliente en coherencia cardíaca mientras visualiza futuras experiencias y cómo quiere responder ante ellas".

Las siguientes presentaciones de caso son de mi propia experiencia trabajando con individuos y población marginal.

Presentación de caso:

A sus 30 y pocos años Jen era una joven mujer dinámica que había terminado una carrera universitaria, empezaba feliz su carrera profesional y estaba comprometida para casarse. Un día recibió una llamada telefónica comunicándole que su madre estaba en la sala de emergencias tras un accidente de coche terrible. Jen, que vivía a miles de millas de distancia, dejó su casa para estar con ella. Trágicamente su madre murió días más tarde. Ya habían pasado 8 meses de aquello y Jen apenas estaba operativa. Incapaz de levantarse de la cama algunos días, con dificultad para dormir, profundamente deprimida, perdiendo de peso y llorando a diario. Empieza psicoterapia por la insistencia de su familia. Ella creía que nada podía ayudarla. Decía: "nada traerá

a mi mamá de vuelta, ella era mi mejor amigo, qué sentido tiene". En la primera sesión Jen estaba visiblemente temblorosa, tenía ojeras y le costaba mantener contacto ocular. Cuando comenzó a explicar lo que le había sucedido a su madre, se desplomó y comenzó a llorar silenciosamente. El terapeuta le dijo que lo sucedido era importante, sin embargo le gustaría esperar a oír los detalles. Le pidió a Jen que se enfocara en su pecho, en el área de su corazón, y simplemente respirara, dejando ir otros pensamientos de momento. Jen respondió "no puedo, me duele el corazón entero, me temo que no puedo seguir". El terapeuta le pidió que, de momento, pusiera su mano en el corazón. Cuando Jen lo hizo, empezó a tomar respiraciones cortas. Después de unos minutos, espontáneamente tomó una respiración profunda y después hizo una larga exhalación, levantó la vista y dijo: "Wow, creo que llevaba sin poder respirar 8 meses. ¿Qué me ha pasado?" En ese momento el terapeuta le habló sobre el impacto del estrés traumático en la mente, cuerpo y espíritu, y cómo el duelo es un proceso con etapas que hay que atravesar. Jen mantuvo la mano en el corazón durante toda la sesión. Cuando se estaba yendo dijo: "Quizás me pueda curar de esto, todavía no lo sé". El terapeuta dijo: "De momento, simplemente respira a través de tu corazón".

El final de la vida – Un asunto del corazón.

Randy estaba muriendo de un tumor cerebral. Era un activo y vibrante hombre de 60 años cuando encaró la noticia de su diagnóstico. Hacia el final de su vida le hice visitas a su domicilio para estar a su lado y apoyar a su familia. Su discurso se deterioró tanto que se comunicaba por gestos y yo le respondía con palabras de consuelo. Un día cuando el esfuerzo por hablar era tan doloroso para Randy, puse mi mano en su corazón diciendo: "Vamos sólo a respirar juntos con el corazón. Deja ir lo que estabas pensando de momento y enfócate sólo en tu corazón." Con mi mano puesta en su corazón, unas débiles lágrimas comenzaron a rodar por su rostro y todo su cuerpo se relajó. Continuamos respirando juntos durante varios minutos, y en un momento Randy alzó su mano y la puso en mi corazón. Seguimos respirando juntos mientras delicadas lágrimas corrían por nuestros rostros. Randy sonrió y yo también. Los días pasaban y me di cuenta de algo – Randy ya no podía hablar, sin embargo tenía muchas visitas y con cada persona que se sentaba a su lado él ponía su mano sobre el corazón de ella, y ella sobre el suyo, y respiraban, y a veces lloraban juntos.

Albergue para mujeres sin hogar. Las residentes han vivido en ambientes muy estresantes previamente mientras no tenían un techo. Muchas sufren de depresión, abuso de sustancias y desorden de pánico. Pregunté al personal cuál es el problema número uno que ven en las mujeres. Por unanimidad dijeron "Ansiedad." Entonces les pregunté cuál era el reto número uno para el personal. Me dijeron que verse abrumados con el trabajo y las múltiples necesidades de las mujeres.

Primero tuve un encuentro con el personal en el que les expliqué los efectos del estrés sobre el sistema nervioso y la variabilidad del ritmo cardíaco. Después les presenté la tecnología emWave y les enseñé las técnicas de Respiración Enfocada en el Corazón y Coherencia Rápida. El personal empezó a utilizar estas herramientas en sus reuniones semanales y a enseñárselas a los residentes. Todos se unieron en la tarea de aprender a reducir la ansiedad. Ha habido informes de una mayor productividad del personal, de disminución de sentimientos de burnout y de que los estallidos que se producen entre los residentes se manejan más fácilmente.

Demona Program/Trabajador Social Wise Place, Inc. Residential, Hogar para mujeres

"Gracias por el seguimiento, estamos utilizando las monitorizaciones del emWave y es estupendo. Actualmente lo utilizamos al principio de las reuniones del personal, yo lo uso al comienzo del día cuando voy a estar más ocupada de mis días más ocupados, se están utilizando mucho también en el manejo de los casos para ayudar a las mujeres a mantenerse concentradas cuando están tratando un tema. en su estancia en el tema. Esta herramienta también está ayudando a las mujeres con las técnicas de respiración, les encanta ver cómo pasan del ROJO al VERDE."

Casa de estancia para mujeres sobrias

Me reuní con el director de una casa de deshabitación de alcohol. El director me dijo que sus residentes sufrían estrés postraumático, múltiples recidivas, ansiedad e insomnio. Pasé 90 minutos educando a las residentes sobre los efectos del estrés y les enseñé las técnicas de Respiración enfocada en el corazón y Coherencia rápida. El emWave fue pasando entre ellas para ayudarlas a ver sus niveles de coherencia y sentir la experiencia. Se añadió visualización guiada, con la que se centraban en un lugar seguro y tranquilo en la naturaleza que era exclusivamente suyo. Se les recomendó utilizar las herramientas a lo largo del día y usar la visualización del lugar seguro junto a la Respiración enfocada en el corazón por la noche antes de irse a dormir. En 2 semanas las mujeres informaban de mejorías en el sueño y mayor confianza en el manejo de las situaciones diarias. Se programó una sesión de seguimiento para reforzar el proceso y responder a sus preguntas. Una residente de 50 años dijo, "No puedo creer que a mi edad, finalmente esté aprendiendo a respirar y cómo esto me ayuda a pensar con más claridad". Otra residente estaba sorprendida de lo fácil que le resultaba dormirse tras años dando vueltas en la cama.

Fundación de San Diego para supervivientes de pérdidas por suicidio pérdida utiliza herramientas HeartMath para comenzar y terminar sus reuniones de grupos de apoyo.

Las personas que han perdido un ser querido por suicidio luchan por llegar a aceptar esta experiencia traumática. El dolor, la pena y la pérdida junto con el estigma que el suicidio todavía tiene, pueden hacer de esto un proceso largo y difícil. Los grupos de apoyo para estos supervivientes proporcionan un lugar único donde encontrarse con otros vinculados a la misma experiencia y al dolor asociado a ella. Los facilitadores de estos grupos son generalmente también supervivientes. Me reuní con un pequeño grupo de estos facilitadores y les pregunté cuál era el mayor desafío llevando estos grupos. Me dijeron que intentar ayudar a alguien en el momento en que está llorando o cuando alguien se dispara emocionalmente al oír la historia de otro. Pasé una hora informándoles sobre el estrés y la variabilidad de la frecuencia cardíaca. Después les enseñé las técnicas de Respiración enfocada en el corazón y Coherencia rápida. Les pareció que sería útil comenzar y terminar cada grupo con "heart focus y heart breathing". Al final de la reunión se les pedía que conectaran con un sentimiento positivo pensando en una cualidad que apreciaran de un ser querido. Los facilitadores encontraron esto empoderante ya que podían ofrecer algo que generaba una diferencia en el momento. Los asistentes comenzaron a informar del uso de la Respiración enfocada en el corazón a lo largo de la semana y de cómo les ayudaba a gestionar el dolor y la pena.

Estudiantes que sufren Trastorno por Déficit de Atención (TDA) y ansiedad ante exámenes utilizan las herramientas HeartMath para mejorar su rendimiento.

Los estudiantes con TDA a menudo sufren de baja autoestima y un rendimiento escolar inconsistente. Los padres observan altos niveles de ansiedad y fatiga emocional mientras se esfuerzan en hacer los deberes. La ansiedad ante exámenes a menudo se produce cuando los estudiantes sienten la presión de tener que hacerlo en un tiempo determinado. Los terapeutas que introducen las herramientas HeartMath a padres y alumnos encuentran eficientes avances en paciencia, concentración, memoria y desempeño.

Presentación de caso:

Seth, un joven de 24 años de edad fue diagnosticado con trastorno por déficit de atención moderado cuando estudiaba secundaria. Intermitentemente consumió los medicamentos que le recetaban y tuvo un bajo rendimiento académico la mayor parte de la secundaria. En el pre-universitario desarrolló ciertos hábitos de estudio para minimizar sus distracciones. Cuando empezó con su horario de estudio intensivo (más de 6 horas por día) para el examen de admisión de la facultad percibió su concentración inconsistente, su fatiga creciente, y se volvió más irritable y ansioso. Su madre notó cómo crecían sus ojeras y le mencionó que estaba particularmente irritable. Él dijo que no estaba durmiendo bien y que empezaba a preocuparse por la cantidad de tiempo que le llevaba hacer las pruebas prácticas. Comenzó a sentirse ansioso en relación a su capacidad para llevar a cabo los exámenes. Su madre le recomendó hacer una sesión con un counsellor especializado en desarrollo del desempeño óptimo. Estaba deseoso y esperanzado de poder obtener alguna guía para realizar los exámenes de manera más eficiente. Dedicué una sesión a presentarle la tecnología emWave y hablarle sobre la coherencia cardiaca. Le recomendé que dedicara 10-15 minutos antes de cada período de estudio a entrar en coherencia con el emWave. También le recomendé utilizarlo al final de cada período de estudio y antes de irse a la cama cada noche. Después del primer día usando el emWave, Seth me llamó y me dejó un mensaje muy emocionado aunque algo escéptico: "no me lo puedo creer, pero hice la prueba práctica en una hora menos y me siento con más energía en vez de exhausto. Veré si esto continúa". Tuvimos una conversación telefónica para revisar sus resultados y responder a cualquier pregunta. Sus ganancias en tiempo y energía permanecieron consistentemente, su sueño mejoró y su irritabilidad se redujo marcadamente. El día del examen se llevó el emWave con él y pasó un rato en el coche entrando en coherencia. Terminó el examen con el mismo ahorro de tiempo y tuvo muchos sentimientos positivos tras el examen. Su nota fue bastante por encima de la media. Incluso por encima de sus objetivos.

Los atletas sufren de estrés postraumático que bloquea su desempeño óptimo.

Muchos atletas experimentan eventos traumáticos durante su entrenamiento o competiciones. Ya sean lesiones, condiciones inesperadas, derrotas en competiciones o conflictos con su entrenador, estas experiencias son almacenadas en la mente y el cuerpo y pueden afectar a su desempeño. Experiencias traumáticas anteriores pueden disparar la respuesta del sistema nervioso y que este inicie el modo de "lucha o huida" cuando el atleta está realizando un movimiento similar. Muy a menudo la terapia EMDR puede limpiar este viejo material y ayudarlo a quitarse este obstáculo. Añadir la tecnología HeartMath les permite recuperar fácilmente su enfoque en situaciones de

estrés en entrenamiento y rendimiento y pasar al siguiente nivel. Los atletas entienden la importancia de encontrar su "zona", donde consiguen un alto grado de focalización de la atención. La "zona" es el lugar de rendimiento óptimo. La Coherencia Cardíaca es la "la zona" y puede ser alcanzada fácilmente con la Técnica de Coherencia Rápida y una práctica prolongada en el tiempo.

Presentación de caso:

Un ciclista de competición vino a verme porque quería mejorar sus virajes a alta velocidad. Dijo que creía que este es un área en el que puede mejorar su rendimiento y tiempos pero que algo le estaba frenando. Se había dado cuenta de que se rezagaba al aproximarse a una curva en grupo y luego intentaba darles alcance tras la curva. Esto le estaba costando un tiempo precioso. Cuando le pedí que me describiera su experiencia al tomar las curvas, noté que comenzaba a respirar superficialmente y a veces contenía su respiración. Identifiqué los pensamientos negativos que le venían a la cabeza y las sensaciones que constreñían su cuerpo. En la primera sesión le enseñé las técnicas de Respiración enfocada en el corazón y Coherencia rápida. El corazón centra la respiración y Técnica de coherencia rápida, así como a usar la tecnología emWave. Le sugerí que utilizarlo antes y después del entrenamiento y simplemente notar lo que pasaba en las curvas. La siguiente sesión indicó que se atención permanecía más enfocada durante los recorridos y surgían respiraciones profundas espontáneas en las curvas. En una sesión inicial de EMDR nos enfocamos en su angustia actual en las curvas. Fue capaz de recordar un accidente de bici cuando tenía ocho años. Estaba haciendo un giro, resbaló con un poco de arena, cayó, estuvo a punto de chocar contra él un coche que se aproximaba, y se quedó sin aire. La mujer del coche salió temblando, su madre vino corriendo dando gritos presa del pánico. Todo sucedió rápidamente, nadie resultó herido, y cuando recuperó el aliento montó en la bici y se fue a casa. La resolución positiva de aquella sesión con EMDR le ayudó a liberarse en el presente y trabajar sobre sus virajes. Se dio cuenta de que entrar en su zona coherente antes de empezar a hacer un recorrido, le permitía tomar las curvas con más comodidad, la mente despejada y la respiración enfocada. Dejó de rezagarse del grupo al tomar curvas e informó de que ahora las abordaba más agresivamente y sin distraerse.

Los Psico-traumatólogos pueden sufrir Fatiga por Compasión y Trauma Vicario

Ayudar a otros a recorrer el trayecto curativo de traumas tempranos, emergencias médicas, combate, abuso, muerte, etc. puede afectar incluso al terapeuta más experimentado. Con el tiempo esto puede cobrarse su "peaje". Gestionar tu propio estrés es crucial para que puedas mantenerte sano.

La terapia enfocada en trauma tiene un impacto particularmente importante en el terapeuta. Algunos autores han escrito sobre el trastorno por estrés postraumático secundario también conocido como "fatiga por compasión", que se refiere a los efectos del trauma en los psicoterapeutas. La naturaleza de nuestro trabajo como terapeutas nos pone en una situación de particular riesgo emocional. La exposición diaria a horribles historias de clientes traumatizados puede llevar a un desgaste por empatía. Este desgaste puede manifestarse en sentimientos de impotencia, aflicción, cólera, irritabilidad y consternación, todos los cuales son clásicos síntomas de PTSD. Aunque la mayoría de terapeutas son conscientes de la necesidad del autocuidado, algunos no se dan cuenta de que están sobrecargados de trabajo y se acercan a un burnout.

El uso del sistema HeartMath te ayudará a tener más equilibrio interior y resiliencia. Tu uso continuado de estas herramientas también mejorará tu capacidad para enseñarlas a otros. Puedes utilizar el tiempo que tus clientes dedican a aprender las técnicas durante la sesión para entrar en coherencia tú también. Los terapeutas dicen sentirse con más energía durante el día cuando lo hacen. Organiza una rutina que se ajuste a tu semana de trabajo.

Aquí hay algunas estrategias que muchos terapeutas, incluyéndome a mí misma, han encontrado útiles.

1. Uso diario de la tecnología emWave - antes y después de tu jornada de clínica. Antes de irte a casa, haz una sana transición entrando en coherencia y dejando ir el estrés de la consulta. ¡Sólo lleva unos pocos minutos y puede beneficiarte a ti y a tu familia!
2. Respira junto a tus clientes. ¡Coherencia en el momento! Muchos terapeutas informan de que tienen más energía al final de su jornada de trabajo cuando lo hacen.
3. Tomate un momento entre cada paciente y paciente para resetear con Respiración enfocada en el corazón.
4. Utiliza tu dispositivo emWave antes de acostarse para un descanso más reparador.
5. Revisa tu nivel de coherencia tras una sesión particularmente desafiante. Puedes entrar en coherencia rápidamente entre sesiones.

Jeri Lynn Schroeder M.S., M.A., LCPC
Portland, ME

"Creo firmemente en base a mi propia experiencia que las competencias HeartMath originan una expansión de la energía personal. Cuando estoy sentado con un cliente sin importar el método de trabajo que esté usando, si me siento desafiado y quiero permanecer centrado o conectado conmigo mismo, pongo las yemas de mis dedos en el corazón y funciona. Practico con el sistema HeartMath y una práctica de meditación llamada "Heart Rhythm Meditation", que es muy parecida, a diario de manera que la energía de mi corazón está muy receptiva y disponible para mí. Uso las herramientas emWave al menos una vez por semana para comprobar mis patrones de coherencia."

Barbara DaSilva
Certified Holistic Health Practitioner
Celebrate Wellness
St. Catharines, Ontario

"Soy un profesional de la salud holística en St. Catharines, Ontario, Canadá. Hago EAV Testing y Energy Healing. Me encanta mi profesión y me apasiona ayudar a las personas a alcanzar su óptima salud – cuerpo, mente y espíritu.

Siempre sentí que me faltaba algo en mi práctica. Estaba ayudando a mis clientes, pero el estrés era una preocupación persistente y mis esfuerzos porque encontraran tiempo para hacer algo que disfrutaran, que respiraran, meditaran, hicieran ejercicio, etc. se quedaban en palabras más que en hechos.

Cuando oí hablar sobre el sistema HeartMath me emocioné mucho porque sonaba como aquello que me faltaba para ayudar a mis clientes. Leyendo el libro "The HeartMath

Solution” me puse a llorar. Tenía tanto sentido para mí que no pude esperar a adquirir el programa y empecé a transmitírselo a mis clientes.

La mayor sorpresa vino cuando comencé a usar el programa para mí. Quería conocerlo en profundidad antes de presentárselo a cualquier otra persona. ¡Me sorprendió ver lo incoherente que me encontraba. Estaba estresada! Primero me lo negué, porque siempre me había visto a mí misma como un “todo integrado” de calma, enriquecimiento, etc. Sin embargo, nunca me había tomado tiempo para mí para simplemente respirar. Estaba demasiado ocupada diciéndoles a los otros que lo hicieran.

Me siento bendecida porque las herramientas y tecnología HeartMath llegaron a mi vida cuando lo hicieron. Tengo 48 años y quiero vivir una vida larga y saludable. El estrés que estaba viviendo, del cual no era consciente, podría haber tenido efectos muy negativos en mi salud.

Desde que practico con las herramientas HeartMath y entiendo lo que significa estar en coherencia, soy más feliz, confío más en mí misma y soy capaz de escuchar a mi intuición y confiar en ella. Ahora me aseguro de estar en coherencia antes de ver a un cliente. Estar en ese estado de "gracia" en el que la coherencia me pone, me permite estar en la cima de mi juego con mis clientes. Cuando estoy haciendo Energy Healing, tengo el monitor con el emWave pegado a mí para asegurarme de que estoy coherente cuando aporto energías sanadoras.

Recomiendo encarecidamente y animo a cualquier profesional asistencial el uso de este programa consigo mismo. Serás mucho más eficaz ayudando a las personas en sus vidas si estás en coherencia. No serás beneficioso para otros si te enfermas, ¡Así que ocúpate de ti mismo!

Creo que esto me ha ayudado por diferentes vías y sólo llevo un mes usándolo. Me aproximo a la gente en un estado mucho más positivo y percibo energía más positiva retornando a mí de mis clientes, amigos y familiares.

¡¡Estoy muy agradecida por las herramientas HeartMath!! ¡Cualquiera que las aprenda y las haga parte de su vida podrá sentir paz genuina al fin!

Conclusión:

Todas las presentaciones de caso están tomadas de casos clínicos actuales. La información personal fue ligeramente alterada con fines de confidencialidad. Todas los casos compartidos nos llevan a pensar en la sabiduría innata del corazón y la mente para sanarse y crecer. Como terapeutas, nosotros aprendemos a ayudar a otros a activar sus mecanismos naturales de sanación para una mejor calidad de vida. Espero que este manual te ayude a enriquecer tu trabajo y mejorar tu vida. Esta guía es sólo la punta del iceberg de toda la información que ofrece el HeartMath Institute para ayudarte a mejorar tu práctica clínica. Hay muchos materiales útiles disponibles. Yo he encontrado útiles los siguientes:

Recursos adicionales:

HeartMath Interventions Certification Program. Un programa de formación en clínica profundo, desarrollado en 5 sesiones en directo de 1 hora y 2.5 horas de webinars grabados con extensos materiales de apoyo. Diseñado para profesionales sanitarios que quieren una formación avanzada para introducir las técnicas y tecnología HeartMath en su práctica clínica.

<http://www.heartmath.com/health-professionals/heartmath-interventions-certification-program/>

A Practitioner's Guide. Una guía para usar el emWave Pro con clientes. Incluye instrucciones y estudios de caso. Gratuito.

<http://www.heartmath.com/downloads/hp/practioner-guide.pdf>

Health Professional Webinar Series. Una serie de webinars grabados con expertos en distintos ámbitos de la psicoterapia, la cardiología, el manejo del dolor, la práctica médica, la pediatría y otros, que comparten la manera en que ellos están usando la tecnología emWave con pacientes y los resultados que están observando. Disponibles gratuitamente en:

<http://www.heartmath.com/health-professionals/health-professionals-speaker-series.html>

Sesiones Orientativas. Clases online de 1 hora gratuitas sobre cómo usar los programas emWave Pro y emWave 2. Reservas de clases y grabaciones de ellas están disponibles en:

<http://www.heartmath.com/personal-use/emwave-free-training.html>

Video sobre cómo usar el emWave 2. Seguir el enlace. Gratuito:

<http://www.heartmath.com/personal-use/emwave-free-training.html>

The State of Ease. Este ebook habla del “estado de calma” al que cada uno de nosotros podemos acceder y que nos ayudará a reducir el malestar emocional y a mantenernos en coherencia y con nuestros corazón, mente y emociones alineados. Gratis

Libros y otros productos:

Transforming Stress, Transforming Anger, Transforming Anxiety, Transforming Depression, The HeartMath Approach to Transforming Hypertension, Stopping Emotional Eating, the emWave Solution for Better Sleep Guide, emWave Meditation, Prayer & Self-Help Assistant. Para más detalles visitar:

<http://www.heartmathstore.com/category/book/stress-relief-books>

Investigación publicada por el Instituto HeartMath:

<https://www.heartmath.org/research/>

Si tienes preguntas o necesitas ayuda siéntete libre de contactar con las siguientes personas en la división de profesionales de la salud de HeartMath:

John White
Phone: 831-338-8711
jwhite@heartmath.com

Carol Thompson
Phone: 831-338-8781
carol@heartmath.com

Tom Beckman
Phone: 831-338-8745
tom@heartmath.com

En España y en castellano puedes contactar con:
Pablo Pérez García, Psicólogo experto en Psicotraumatología
HeartMath Certified Trainer
Tfno: 629835699
Email: info@institutodecoherencia.com

Sara Gilman: breve c.v.

Dña. Sara Gilman es terapeuta de pareja y de familia licenciada, especializada en las áreas de trauma, adicciones y desarrollo del desempeño en atletas y otros. Se gradúa en la Universidad de California en 1983, obtiene un Master en psicología clínica y empieza su trabajo especializándose en adicciones. En 1995 completa su formación en EMDR. Es diplomada en traumatología forense, miembro de la American Academy of Experts in Traumatic Stress, consultora EMDR y anteriormente presidente de la EMDR International Association Board of Directors. Fue la principal investigadora en el estudio piloto Integrated Trauma Treatment Program (ITTP) que combina EMDR y Seeking Safety para casos que combinan trauma y abusos de sustancias en adultos en un Drug Court Program. Tiene consulta privada y hace consultoría para empresas en Encinitas, California. Da charlas a nivel nacional y ha aparecido en programas de TV sobre Estrés Traumático y PTSD. Ha usado las técnicas HeartMath y los productos emWave durante 5 años con sus pacientes como HeartMath Interventions practitioner.

-Sara G. Gilman, M.F.T., Encinitas, CA, www.saragilman.com

HeartMath es una marca registrada de HeartMath Institute. Quick Coherence es una marca registrada de Doc Childre. Inner-Ease es una marca registrada de Doc Childre. emWave, emWave2, Personal Stress Reliever y Coherence Coach son marcas registradas de Quantum Intech, Inc. Las técnicas HeartMath se han impreso con permiso escrito de HeartMath LLC.