

TRSB — LAS 8 FASES

Técnica de Reprocesamiento Somato-Cognitivo Bilateral

Tarjeta de Referencia Rápida

FASE	NOMBRE	OBJETIVO	QUÉ HACER
1	Historia Clínica y Conceptualización	Evaluar y planificar	<ul style="list-style-type: none">• Historia completa del cliente• Identificar memorias fundacionales• Evaluar recursos y estabilidad• Crear plan de tratamiento
2	Preparación y Estabilización	Construir recursos ANTES de trauma	<ul style="list-style-type: none">• Enseñar técnicas de regulación• Establecer lugar seguro• Practicar abrazo de mariposa• Verificar ventana de tolerancia ■■■ NUNCA SALTAR ESTA FASE
3	Evaluación de Memoria Objetivo	Identificar la tríada cognitiva	<ul style="list-style-type: none">• Memoria específica (imagen peor momento)• Creencia limitante sobre SÍ MISMO• Creencia adaptativa deseada• Medir NAE (0-10) y NCI (1-7)• Localizar sensación corporal
4	Desensibilización Somato-Cognitiva	Procesar hasta NAE 0-1	<ul style="list-style-type: none">• Ciclos de bilateral (20-30 seg)• Imagen + sensación + bilateral• Pausas para observar cambios• Si NAE no baja: MENSAJE SOMÁTICO• Continuar hasta NAE 0-1
5	Instalación de Creencia Adaptativa	Fortalecer nueva creencia hasta NCI 6-7	<ul style="list-style-type: none">• Traer creencia adaptativa• Verificar que aún resuene• Bilateral mientras sostiene creencia• Medir NCI hasta 6-7• Anclar en el cuerpo
6	Chequeo Corporal	Verificar que no haya residuos somáticos	<ul style="list-style-type: none">• Escanear cuerpo de cabeza a pies• Buscar tensión/activación residual• Si hay: bilateral breve en esa zona• Completar hasta cuerpo limpio
7	Cierre de Sesión	Estabilizar y orientar al presente	<ul style="list-style-type: none">• Técnicas de regulación• Orientación 5-4-3-2-1• Instrucciones de autocuidado• Normalizar posibles reacciones• Verificar estado antes de salir

FASE	NOMBRE	OBJETIVO	QUÉ HACER
8	Reevaluación	Verificar cambios en siguiente sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Revisitar memoria procesada • Verificar NAE se mantiene bajo • Verificar NCI se mantiene alto • Identificar material emergente • Planear siguiente objetivo

NOTAS IMPORTANTES

ESCALAS DE MEDICIÓN:

- **NAE** (Nivel de Activación Emocional): 0-10, donde 0 = sin perturbación, 10 = máxima perturbación
- **NCI** (Nivel de Convicción Interna): 1-7, donde 1 = completamente falso, 7 = completamente verdadero

MENSAJE SOMÁTICO — LA INNOVACIÓN ÚNICA DE TRSB:

Si después de 3-4 ciclos el NAE no baja, NO es resistencia. Es un MENSAJE.

Preguntar: "Si esta sensación pudiera hablar, ¿qué diría?"

Escuchar sin juzgar. Después de escuchar, el procesamiento puede completarse.

DIFERENCIACIÓN DE EMDR:

- TRSB usa estimulación TÁCTIL (abrazo de mariposa), no movimientos oculares
- TRSB tiene protocolo único del MENSAJE SOMÁTICO
- TRSB integra activamente el componente cognitivo durante todo el proceso

CONTRAINDICACIONES:

- Disociación severa activa
- Crisis psicótica actual
- Ideación suicida activa
- Falta de recursos de regulación
- Cliente no estabilizado

REGLA DE ORO:

Nunca procesar trauma sin verificar primero que el cliente tiene recursos suficientes y puede regresar a su ventana de tolerancia.