

# TRSB — LAS 8 FASES

Técnica de Reprocesamiento Somato-Cognitivo Bilateral

## Tarjeta de Referencia Rápida

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

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

# 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.