

# **TRSB**

Técnica de Reprocesamiento  
Somato-Cognitivo Bilateral

## **MANUAL DEL PARTICIPANTE**

Seminario Internacional de Inteligencia Energética

Dr. Miguel Ojeda Ríos

Diciembre 2025

# CONTENIDO

1.	¿Qué es TRSB?	3
2.	Fundamentos: Por qué funciona	4
3.	Los 3 Componentes de TRSB	5
4.	Las Escalas de Medición: NAE y NCI	6
5.	La Tríada Cognitiva	7
6.	El Protocolo de 8 Fases	8
7.	El Abrazo de Mariposa	10
8.	El Protocolo del Mensaje Somático	11
9.	Autocuidado Post-Procesamiento	13
10.	El Programa de 90 Días	14
	Glosario de Términos	15

# 1. ¿QUÉ ES TRSB?

La Técnica de Reprocesamiento Somato-Cognitivo Bilateral (TRSB) es una metodología terapéutica diseñada para el tratamiento de memorias perturbadoras, creencias limitantes y patrones de respuesta que ya no te sirven.

TRSB integra tres elementos fundamentales:

- **Componente Somático:** El procesamiento a través del cuerpo como vía de acceso primaria
- **Componente Cognitivo:** La identificación y transformación de creencias limitantes
- **Componente Bilateral:** La estimulación táctil alternada que facilita el procesamiento

*"El cuerpo no solo 'guarda' el trauma; el cuerpo COMUNICA información esencial sobre el significado del trauma que debe ser escuchada para que el procesamiento sea completo."*

## Lo Que TRSB Puede Hacer Por Ti

- Reducir la carga emocional de memorias perturbadoras
- Transformar creencias limitantes en creencias que te sirvan
- Liberar patrones de respuesta automáticos que ya no necesitas
- Integrar experiencias difíciles de manera que dejen de controlarte

## Lo Que NO Es TRSB

- No es hipnosis ni estados alterados de consciencia
- No borra memorias (las reorganiza para que pierdan su poder)
- No es una técnica mágica de solución instantánea
- No sustituye tratamiento médico o psiquiátrico cuando es necesario

## 2. FUNDAMENTOS: POR QUÉ FUNCIONA

### Reconsolidación de Memoria

Cuando recuerdas una experiencia perturbadora, esa memoria entra en un estado 'lábil' — un período donde puede ser modificada antes de volver a guardarse. TRSB aprovecha esta ventana para introducir nueva información (seguridad actual, nuevas perspectivas) que se integra con la memoria original.

El resultado: la memoria sigue existiendo, pero CAMBIA la carga emocional asociada. Pasa de "esto me define" a "esto me pasó y lo integré".

### Integración Hemisférica

La estimulación bilateral activa alternadamente los dos hemisferios cerebrales:

- El hemisferio izquierdo (más lógico y narrativo) se conecta con
- El hemisferio derecho (más emocional y somático)

La memoria deja de ser "pura emoción sin palabras" o "pura narrativa sin sentimiento". Se INTEGRA en una experiencia coherente.

### Reducción de Activación Amigdalal

Estudios de neuroimagen muestran que después de sesiones de reprocesamiento bilateral, la amígdala (centro del miedo) muestra menos activación cuando la persona piensa en la memoria trabajada. La memoria se re-archiva con mejor contexto temporal: ya no es "amenaza presente", sino "experiencia pasada que ya procesé".

### Base Científica

Neuroplasticidad:	Doidge (2007), Davidson & Begley (2012)
Teoría Polivagal:	Porges (2011)
Marcadores Somáticos:	Damasio (1994, 1999)
Memoria Traumática:	Van der Kolk (2014), Levine (2010)

### 3. LOS 3 COMPONENTES DE TRSB

#### COMPONENTE 1: SOMÁTICO

El procesamiento en TRSB no comienza con la narrativa mental — comienza con donde el CUERPO guarda la experiencia.

Porque el trauma no es solo un recuerdo en la mente. Es también una sensación almacenada:

- Esa opresión en el pecho cuando te sientes rechazado/a
- Ese nudo en la garganta cuando tienes que hablar en público
- Esa tensión en los hombros cuando anticipas conflicto

#### COMPONENTE 2: COGNITIVO ESTRUCTURADO

TRSB trabaja con la estructura cognitiva de la experiencia traumática. Específicamente, identifica:

- La **creencia limitante nuclear** — qué decidiste sobre TI MISMO cuando pasó
- La **creencia adaptativa** — lo que sabrías que es verdad si la experiencia estuviera procesada

Categorías comunes de creencias limitantes:

Suficiencia/Valía:	"No soy suficiente", "Soy defectuoso", "No valgo"
Seguridad:	"No puedo confiar", "El mundo es peligroso"
Control:	"No tengo control", "Soy impotente"
Responsabilidad:	"Fue mi culpa", "Debí haberlo evitado"

#### COMPONENTE 3: BILATERAL

La estimulación bilateral en TRSB se realiza con tapping alternado en el cuerpo — principalmente el "abrazo de mariposa". La velocidad varía según la fase:

- Más lenta (0.5-1 Hz) durante fases iniciales de acceso
- Más rápida (1.5-2 Hz) durante procesamiento activo
- Retorno a velocidad lenta durante integración y cierre

## 4. LAS ESCALAS DE MEDICIÓN

### NAE — Nivel de Activación Emocional

Escala de 0 a 10 que mide la intensidad de perturbación emocional cuando accedes a una memoria.

0	Sin perturbación — Neutral, no hay carga emocional
1-3	Perturbación leve — Notas algo pero no te afecta mucho
4-6	Perturbación moderada — Claramente incómodo, difícil ignorar
7-9	Perturbación alta — Muy activado, difícil mantenerse regulado
10	Perturbación máxima — La peor que puedas imaginar

Objetivo del procesamiento: Llevar el NAE de donde esté a 0-1.

### NCI — Nivel de Convicción Interna

Escala de 1 a 7 que mide qué tan VERDADERA sientes la creencia adaptativa (no qué tan lógica te parece, sino qué tan verdadera la SIENTES en el cuerpo).

1	Completamente falso — No lo creo en absoluto
2-3	Mayormente falso — Lo entiendo intelectualmente pero no lo siento
4	Neutral — Ni verdadero ni falso
5-6	Mayormente verdadero — Empiezo a sentirlo real
7	Completamente verdadero — Lo siento absolutamente cierto

Objetivo del procesamiento: Llevar el NCI de donde esté a 6-7.

## 5. LA TRÍADA COGNITIVA

Antes de comenzar cualquier procesamiento, necesitas identificar tres elementos que forman la "tríada cognitiva":

1. MEMORIA OBJETIVO	La experiencia específica que quieres procesar. ¿Cuál es la imagen que representa el peor momento?
2. CREENCIA LIMITANTE	¿Qué crees sobre TI MISMO cuando piensas en esa experiencia? (No sobre otros — sobre TI)
3. CREENCIA ADAPTATIVA	¿Qué te gustaría creer sobre ti mismo cuando pienses en esa memoria? ¿Qué sabrías que es verdad si estuviera procesada?

### Ejemplo de Tríada Completa

Memoria:	El día que mi padre me dijo que era un fracaso frente a toda la familia
Imagen peor momento:	Su cara de decepción mientras todos me miraban
Creencia limitante:	"No soy suficiente"
Creencia adaptativa:	"Hice lo mejor que pude con lo que tenía"
NAE inicial:	8/10
NCI inicial:	2/7

### Localización Somática

Además de la tríada, necesitas identificar DÓNDE sientes la perturbación en tu cuerpo:

*"Cuando pienso en esa experiencia y esa creencia, ¿dónde lo siento en mi cuerpo?"*

Zonas comunes: pecho, garganta, estómago, plexo solar, hombros, mandíbula, espalda.

## 6. EL PROTOCOLO DE 8 FASES

FASE	NOMBRE	OBJETIVO
1	Historia y Conceptualización	Recopilar historia, identificar memorias objetivo, crear plan
2	Preparación y Estabilización	Construir recursos de regulación, verificar ventana de tolerancia
3	Evaluación de Memoria	Identificar la tríada cognitiva, medir NAE y NCI inicial
4	Desensibilización	Procesar con bilateral hasta NAE 0-1
5	Instalación	Fortalecer creencia adaptativa hasta NCI 6-7
6	Chequeo Corporal	Verificar que no quede perturbación somática residual
7	Cierre	Estabilizar, contener, orientar al presente
8	Reevaluación	Verificar que cambios se mantienen en siguiente sesión

■■ FASE 2 ES CRÍTICA: Nunca saltar la preparación y estabilización. Debes tener recursos sólidos ANTES de procesar material difícil.

### Detalle de las Fases Clave

**FASE 2: Preparación** — Los recursos que debes tener instalados:

- **Respiración regulada:** Patrón 4-7-8 (inhalar 4, sostener 7, exhalar 8)
- **Lugar seguro:** Espacio real o imaginado donde te sientes completamente seguro/a
- **Persona recurso:** Alguien (real o arquetípico) que representa protección/sabiduría
- **Cápsula de contención:** Contenedor mental donde puedes guardar material temporalmente



## 6. EL PROTOCOLO DE 8 FASES (continuación)

**FASE 4: Desensibilización** — El ciclo de procesamiento:

1. Traer a mente la experiencia y localizar la sensación corporal
2. Aplicar estimulación bilateral (20-30 segundos)
3. "Deja ir eso. Respira. ¿Qué notas ahora?"
4. Reportar qué emerge (sensación, imagen, pensamiento, emoción)
5. Continuar con lo que emerge o redirigir según sea necesario
6. Verificar NAE periódicamente hasta llegar a 0-1

**FASE 5: Instalación** — Fortalecer la nueva creencia:

1. Verificar que la creencia adaptativa sigue siendo apropiada
2. Mantener juntas la memoria original y la creencia adaptativa
3. Aplicar bilateral corto (10-15 segundos)
4. Verificar NCI — repetir hasta llegar a 6-7

**FASE 6: Chequeo Corporal**

*"Cierra los ojos. Escanea tu cuerpo de la cabeza a los pies. Cuando piensas en la experiencia original, ¿notas alguna tensión, incomodidad o perturbación en algún lugar?"*

Si hay residuo somático, se procesa con bilateral breve hasta que el cuerpo esté "limpio".

## 7. EL ABRAZO DE MARIPOSA

### Técnica de Estimulación Bilateral Táctil Auto-Administrada

#### Posición:

1. Cruza los brazos sobre el pecho
2. La mano derecha toca el hombro izquierdo
3. La mano izquierda toca el hombro derecho
4. Los pulgares pueden entrelazarse o tocar el esternón

#### Movimiento:

- Palmaditas ALTERNAS: derecha-izquierda-derecha-izquierda
- Ritmo aproximado: 1 palmadita por segundo
- Series de 20-30 segundos típicamente
- La presión es suave pero perceptible

#### Ventajas:

- Auto-administrable: TÚ tienes el control
- Contención física simultánea (el abrazo mismo es contenedor)
- No requiere equipamiento
- Aplicable en cualquier momento y lugar

#### Variantes

- **Tapping en rodillas:** Palmaditas alternas en las rodillas (útil si prefieres no cruzar brazos)
- **Tapping en muslos:** Palmaditas alternas en los muslos

#### Parámetros Según Fase

Fase	Velocidad	Duración
Acceso/Activación	Lenta (0.5-1 Hz)	15-20 seg
Procesamiento Activo	Rápida (1.5-2 Hz)	25-30 seg
Integración/Cierre	Lenta (0.5-1 Hz)	15-20 seg

## 8. EL PROTOCOLO DEL MENSAJE SOMÁTICO

Esta es la INNOVACIÓN CENTRAL de TRSB. Se activa cuando el procesamiento parece "atorado".

*"Cuando la sensación/emoción no disminuye durante el procesamiento bilateral, no está 'resistiendo' el cambio — está COMUNICANDO información que aún no ha sido escuchada."*

### Cuándo Activar Este Protocolo

- El NAE no ha bajado después de 3-4 sets de bilateral
- El NAE oscila (sube y baja) sin tendencia descendente clara
- Reportas que la sensación "sigue igual" o "no cambia"
- Hay una cualidad de "insistencia" en la sensación

### El Proceso: Escuchar el Mensaje

#### Paso 1: Validar y Reencuadrar

*"Noto que esta sensación no está bajando. Eso no significa que algo esté mal. A veces el cuerpo mantiene una sensación porque tiene algo importante que comunicarnos. Es como si quisiera asegurarse de que lo escuchemos antes de soltar."*

#### Paso 2: Facilitar la Articulación del Mensaje

Preguntas de apertura:

- "Si esta sensación en [ubicación] pudiera hablar, ¿qué diría?"
- "¿Qué quiere que sepas esta sensación?"
- "¿De qué te está tratando de proteger?"

Si dices "no sé":

- "Está bien no saber. ¿Qué imaginas que diría?"
- "Si tuvieras que inventar qué dice, ¿qué sería?"

## 8. PROTOCOLO DEL MENSAJE SOMÁTICO (continuación)

### Formas Típicas del Mensaje

TIPO	EJEMPLOS
Advertencia	"No confíes", "Ten cuidado", "Esto es peligroso"
Recordatorio	"No olvides lo que pasó", "Recuerda para que no vuelva a pasar"
Protección	"Si te cierras no te herirán", "Si no esperas nada no te decepcionarás"
Lealtad	"Si sueltas esto, traicionas a quien sufrió", "No mereces estar bien"
Identidad	"Esto es quien eres", "Sin esto no sabes quién serías"

#### Paso 3: Identificar la Creencia Codificada

Una vez articulado el mensaje, se identifica la creencia nuclear que está codificada en él. Por ejemplo, si el mensaje es "No confíes", la creencia codificada podría ser "Las personas que amo me traicionan" o "No es seguro ser vulnerable".

#### Paso 4: Reprocesar con el Mensaje Integrado

Ahora que el mensaje ha sido "escuchado" y la creencia articulada, el procesamiento típicamente se desbloquea. Se continúa con bilateral incluyendo esta nueva información.

Por qué funciona: Cuando nombras la emoción ("etiquetado afectivo"), reduces la activación de la amígdala. La investigación de Lieberman et al. (2007) demostró este efecto mediante neuroimagen.

## 9. AUTOCUIDADO POST-PROCESAMIENTO

El procesamiento NO termina cuando termina la sesión. Tu cerebro continúa reorganizando la información durante las siguientes 24-72 horas, especialmente durante el sueño REM.

### Lo Que Puedes Experimentar

Es NORMAL experimentar después de una sesión:

- Sueños vívidos o inusuales
- Emergencia de memorias relacionadas
- Cambios temporales en estado de ánimo
- Sensaciones físicas cambiantes
- Momentos de insight o claridad

### Recomendaciones Esenciales

HACER	NO HACER
✓ Hidratarse abundantemente (2-3 litros)	✗ Alcohol o sustancias psicoactivas
✓ Descansar y dormir bien (mín 8 horas)	✗ Tomar decisiones importantes
✓ Movimiento suave (caminata, estiramiento)	✗ Ejercicio intenso
✓ Alimentación nutritiva y ligera	✗ Conversar extensamente sobre lo procesado
✓ Escribir en diario si surgen insights	✗ Forzar más procesamiento
✓ Contacto con naturaleza	✗ Sobreestimulación (multitasking, redes)

### Cuándo Buscar Apoyo

Contacta a tu terapeuta o facilitador si:

- La perturbación aumenta significativamente y no se regula
- Aparece material que te abruma
- Tienes dificultad para funcionar normalmente después de 48 horas
- Aparecen pensamientos de hacerte daño

# 10. EL PROGRAMA DE 90 DÍAS

TRSB no es solo una sesión aislada — es un programa estructurado de transformación.

ETAPA	SEMANAS	FOCO	ACTIVIDADES
1. ESTABILIZACIÓN	1-3	Construir recursos	Fortalecimiento diario de recursos, práctica de regulación, identificación de mem
2. REPROCESAMIENTO	4-6	Trabajo con raíz	Procesamiento de memorias de intensidad media (NAE 4-6), audios guiados, co
3. INTEGRACIÓN	7-9	Consolidar cambios	Consolidación somática, práctica de nueva respuesta en contextos reales, ajuste
4. ACCIÓN	10-12	Nueva identidad	Implementación de nueva identidad, creación desde nueva verdad, diseño de vic

## Criterios de Seguridad para Auto-Aplicación

Puedes practicar TRSB de forma auto-guiada cuando:

- Tienes recursos sólidos instalados (puedes reducir NAE 7→3 en menos de 5 min)
- Tienes sistema de apoyo disponible (persona de confianza que sabe lo que estás haciendo)
- Te comprometes a NO procesar material mayor a NAE 7 sin acompañamiento profesional
- Usas el registro de procesamiento para tracking
- Tienes acceso a línea de apoyo si surge crisis

## GLOSARIO DE TÉRMINOS TRSB

NAE	Nivel de Activación Emocional. Escala 0-10 que mide perturbación.
NCI	Nivel de Convicción Interna. Escala 1-7 que mide credibilidad visceral de creencia adaptativa.
Memoria fundacional	Primera experiencia donde se formó la creencia limitante nuclear.
Memorias satélite	Eventos posteriores que reforzaron el patrón inicial.
Creencia limitante	Auto-percepción negativa formada durante experiencia traumática.
Creencia adaptativa	Auto-percepción que reemplaza la limitante cuando se procesa.
Tríada cognitiva	Memoria + Creencia limitante + Creencia adaptativa.
Mensaje somático	Comunicación del cuerpo cuando la activación no baja.
Anclaje de seguridad	Recurso interno de espacio seguro visualizado.
Cápsula de contención	Recurso para guardar temporalmente material activador.
Procesamiento adaptativo	Fase donde se reduce carga emocional y reorganizan redes.
Consolidación cognitiva	Fase donde se fortalece creencia adaptativa.
Integración somática	Fase donde se verifica procesamiento completo en cuerpo.
Ventana de tolerancia	Rango de activación donde puedes procesar efectivamente.