

- 1. HISTORIA**      Recopilar historia, identificar memorias objetivo
- 2. PREPARACIÓN**      Instalar recursos: lugar seguro, respiración 4-7-8
- 3. EVALUACIÓN**      Memoria + Imagen + Creencia - + Creencia + + NAE + NCI
- 4. DESENSIBILIZACIÓN**      Bilateral → "¿Qué notas?" → Repetir hasta NAE 0-1
- 5. INSTALACIÓN**      Memoria + Creencia adaptativa + Bilateral hasta NCI 6-7
- 6. CHEQUEO**      Escaneo corporal: ¿Queda perturbación? → Procesar
- 7. CIERRE**      Orientar al presente, técnicas de regulación, instrucciones
- 8. REEVALUACIÓN**      Próxima sesión: ¿Se mantienen los cambios?

**FASE 1: FOCO SOMÁTICO**

- Escaneo corporal lento
- Localizar sensación (intensidad 3-5)
- Describir: ubicación, tamaño, temperatura
- Medir intensidad 0-10

**FASE 2: BÚSQUEDA DEL PUNTO**

- Primero: encontrar PUNTO DE RECURSO (arriba)
- Barrido horizontal muy lento (15 seg)
- Barrido vertical en zona identificada
- Marcar donde intensifica o tiemblan ojos

**FASE 3: PROCESAMIENTO**

- Mirada FIJA en punto de activación
- Atención en sensación corporal
- SILENCIO - no verbalizar
- Si abruma: ir a punto recurso (pendular)

**FASE 4: CIERRE**

- Verificar intensidad final
- Orientar al presente
- 3 respiraciones profundas
- Registro de observaciones

**FASE 1: ¿CUÁNDO?** Presente | Pasado personal | Transgeneracional | Sistema actual

**FASE 2: ¿QUÉ TIPO?** Holograma #\_\_\_: \_\_\_\_\_

**FASE 3: ¿SENSACIÓN?** Sensación visceral: \_\_\_\_\_

**FASE 4: ¿QUIÉN?** Persona(s): \_\_\_\_\_

**FASE 5: ¿QUÉ PASÓ?** Evento: \_\_\_\_\_

**FASE 6: ¿SIGNIFICÓ?** Creencia: \_\_\_\_\_

**FASE 7: ¿PARA QUÉ?** Función hoy: \_\_\_\_\_

**FRASE:** "A los [CUÁNDO], cuando [QUIÉN] hizo [QUÉ], se activó [HOLOGRAMA] y sentí [SENSACIÓN].

La creencia fue [SIGNIFICÓ]. Hoy me permite [FUNCIÓN]."

**FASE 1: EL MILAGRO**

"Si esta noche ocurriera un milagro y tu problema se resolviera..."

**FASE 2: DESCUBRIMIENTO PERSONAL**

¿Qué sería lo PRIMERO que notarías? ¿Cómo se sentiría tu cuerpo?

**FASE 3: DESCUBRIMIENTO RELACIONAL**

¿Cómo sabrían OTROS que el milagro ocurrió? (sin decirles)

**FASE 4: EXCEPCIONES ■**

¿Cuándo fue la vez MÁS RECIENTE que las cosas fueron así? (¡CLAVE!)

**FASE 5: ESCALA**

Del 0-10, ¿dónde estás hoy? ¿Qué haría falta para subir UN punto?

**FASE 6: COMPROMISO**

¿Qué UNA cosa pequeña puedo hacer MAÑANA hacia el milagro?

## CHECKLIST PRE-PROCESAMIENTO

- RECURSOS VERIFICADOS — Puedo acceder a mi lugar seguro / respiración
- ESTADO EN VENTANA — No estoy demasiado activado/a ni adormecido/a
- MATERIAL SELECCIONADO — Tengo clara la memoria objetivo (NAE 4-6)
- TRÍADA IDENTIFICADA — Memoria + Creencia limitante + Creencia adaptativa
- LOCALIZACIÓN SOMÁTICA — Sé dónde siento la perturbación en mi cuerpo
- TIEMPO SUFICIENTE — Tengo mínimo 45 min sin interrupciones
- APOYO DISPONIBLE — Tengo a quién contactar si lo necesito
- AUTOCUIDADO PLANEADO — Sé qué haré después de la sesión
- ■ Si algún ítem NO está marcado, NO procesar material intenso

## CHECKLIST POST-PROCESAMIENTO

- NAE FINAL REGISTRADO — Anoté el nivel final de perturbación: \_\_\_\_/10
- NCI FINAL REGISTRADO — Anoté convicción en creencia adaptativa: \_\_\_\_/7
- CHEQUEO CORPORAL — Escaneé mi cuerpo, no hay residuo somático
- CIERRE COMPLETO — Hice orientación al presente (5 cosas que veo...)
- CONTENEDOR ACTIVADO — Si quedó material, lo puse en cápsula mental
- HIDRATACIÓN — Tomé agua / tengo agua cerca para las próximas horas
- PLAN DE DESCANSO — Sé que necesito dormir bien esta noche
- EVITAR — No alcohol, no decisiones importantes, no conversaciones intensas

✓ El procesamiento continúa 24-48h. Sé amable contigo mismo/a.