

PONS
Procesamiento Ocular
Neural Somático

MANUAL DEL PARTICIPANTE

Seminario Internacional de Inteligencia Energética

Dr. Miguel Ojeda Ríos

Diciembre 2025

CONTENIDO

1.	¿Qué es PONS?	3
2.	El Sistema Visuo-Espacial	4
3.	Patrones de Acceso Ocular	5
4.	Las 4 Fases de PONS	6
5.	Punto de Recurso vs Punto de Activación	7
6.	PONS vs TRSB: Cuándo Usar Cada Uno	8
7.	Secuenciación TRSB-PONS	9
8.	Autocuidado Post-PONS	10

1. ¿QUÉ ES PONS?

PONS (Procesamiento Ocular Neural Somático) es una técnica de reprocesamiento que accede a un nivel más primitivo del cerebro: la memoria somática pura que existe ANTES y MÁS ALLÁ del lenguaje.

"Donde miras afecta cómo te sientes."

El Problema que PONS Resuelve

Hay capas de memoria donde las PALABRAS no llegan:

- Memorias que tu cuerpo guarda pero tu mente no puede nombrar
- Sensaciones almacenadas en el tronco cerebral y sistema límbico
- Experiencias de antes de que tuvieras lenguaje (preverbal)
- El "recuerdo del cuerpo" que no tiene historia ni narrativa

La Diferencia Fundamental

Mientras TRSB trabaja con memorias que PUEDES nombrar y narrar, PONS accede a información que está más allá de las palabras. No necesitas saber qué pasó — solo necesitas sentir dónde está la sensación y encontrar el punto ocular donde se intensifica.

La Hipótesis Central

Si la memoria traumática somática está archivada en redes neuronales subcorticales, y si posiciones oculares específicas activan redes neuronales específicas, entonces: encontrar la posición ocular exacta donde esa memoria somática está MÁS activada, y mantener la mirada FIJA en esa posición mientras el sistema nervioso procesa, debería facilitar reorganización de esa memoria.

PONS trabaja en SILENCIO. No se requiere verbalizar. El cuerpo hace el trabajo mientras tú simplemente miras.

2. EL SISTEMA VISUO-ESPACIAL

Base Neurobiológica

El sistema visual, evolutivamente, es sistema de detección y orientación a amenazas y recursos. Los ojos se mueven hacia estímulos relevantes — amenazas potenciales, oportunidades, miembros del grupo social.

El nervio óptico tiene proyecciones directas a estructuras críticas:

ESTRUCTURA	FUNCIÓN
Colículo superior	Procesa movimientos oculares y orientación espacial
Tálamo	Estación de relevo que distribuye información visual
Amígdala	Detección de amenaza en ~12 milisegundos (¡antes de consciencia!)
Hipocampo	Codificación de contexto espacial de memorias

La Vía Rápida

Lo fascinante es que existe una vía que va directo del ojo a la amígdala SIN pasar por la corteza visual consciente. Esta "vía rápida" permite detectar amenaza en aproximadamente 12 milisegundos — ANTES de que seas consciente de lo que estás viendo.

Esto explica por qué puedes "sentir" que algo está mal antes de poder explicar por qué. Tu sistema visual-emocional ya procesó la información subconscientemente.

Tres Mecanismos de PONS

1. Acceso Directo al Límbico	Tu mirada tiene conexión directa con estructuras donde la memoria traumática está almacenada
2. Sincronización Hemisférica	Mantener posición ocular específica crea coherencia entre hemisferios
3. Activación Vagal Ventral	El procesamiento activa el sistema de seguridad y conexión social

3. PATRONES DE ACCESO OCULAR

Diferentes direcciones oculares activan diferentes redes de procesamiento:

POSICIÓN	TIPO DE PROCESAMIENTO
Arriba-Derecha	Construir imágenes nuevas (imaginación visual)
Arriba-Izquierda	Recordar imágenes pasadas (memoria visual)
Lateral-Derecha	Construir sonidos
Lateral-Izquierda	Recordar sonidos
Abajo-Derecha	SENSACIONES CORPORALES ← CLAVE PARA PONS
Abafo-Izaquierda	Diálogo interno

Aunque hay variabilidad individual, el hallazgo fundamental persiste: diferentes posiciones oculares activan diferentes redes de procesamiento.

Ejercicio de Comprobación

1. Piensa en la cara de tu mamá o alguien de tu infancia. ¿Hacia dónde se movieron tus ojos? (Probablemente arriba-izquierda = imagen recordada)
2. Ahora imagina un elefante rosa con alas de mariposa. ¿Hacia dónde miraste? (Probablemente arriba-derecha = construir imagen nueva)
3. Recuerda la última vez que te sentiste muy nervioso/a. ¿Hacia dónde va tu mirada? (Probablemente abajo-derecha = sensación corporal)

4. LAS 4 FASES DE PONS

FASE	NOMBRE	DURACIÓN	QUÉ HACER
1	Foco Somático	2-3 min	Identificar sensación, ubicación, describir, medir intensidad 0-10
2	Búsqueda del Punto	2-4 min	Encontrar punto de recurso (arriba), luego punto de activación
3	Procesamiento	8-15 min	Mirada FIJA en punto, atención en sensación, SILENCIO
4	Cierre	2-3 min	Verificar intensidad, orientar al presente, respiraciones

FASE 1: Foco Somático (Detalle)

- Escaneo corporal: Nota cualquier zona de tensión o activación
- Selecciona intensidad apropiada (3-5 en escala 0-10 para práctica segura)
- Describe: ¿Dónde exactamente? ¿Qué tamaño? ¿Forma? ¿Temperatura? ¿Textura?
- Mide: "Del 0 al 10, ¿qué tan intensa es?"

FASE 2: Búsqueda del Punto (Detalle)

1. Primero encuentra el PUNTO DE RECURSO (donde sientes calma)
2. Barrido horizontal: Sigue un puntero de izquierda a derecha MUY lento
3. Barrido vertical: En la zona identificada, de arriba hacia abajo
4. Busca: donde la sensación se intensifica, ojos tiemblan, o "sabes" que es ahí

FASE 3: Procesamiento (Detalle)

- Mirada FIJA en el punto de activación — no muevas los ojos
- Atención en la sensación corporal — mantén conciencia de ella
- SILENCIO — no necesitas verbalizar nada
- Permite lo que surja — imágenes, emociones, lágrimas están bien
- Si se vuelve muy intenso, mueve la mirada al punto de RECURSO

5. PUNTO DE RECURSO VS PUNTO DE ACTIVACIÓN

En PONS trabajamos con DOS puntos oculares diferentes:

	PUNTO DE RECURSO	PUNTO DE ACTIVACIÓN
Ubicación típica	Arriba (generalmente)	Variable (donde intensifica)
Sensación	Calma, alivio, seguridad	Intensificación de la sensación
Función	"Refugio" para regularse	Donde está archivada la carga
Cuándo usarlo	Inicio, si te abrumas, cierre	Durante procesamiento activo

Titulación (Pendulación)

Si el procesamiento se vuelve demasiado intenso, usamos la técnica de TITULACIÓN:

1. Mueve la mirada al PUNTO DE RECURSO
2. Permite que tu sistema se regule (respiración, sensación de calma)
3. Cuando estés más regulado/a, regresa al PUNTO DE ACTIVACIÓN
4. Repite este "péndulo" las veces que sea necesario

Esta pendulación refleja el principio del Péndulo Somático: el sistema nervioso procesa mejor cuando puede alternar entre activación y seguridad.

■■ IMPORTANTE: Siempre identifica tu punto de RECURSO primero. Es tu "salida de emergencia" si el procesamiento se intensifica demasiado.

6. PONS VS TRSB: CUÁNDO USAR CADA UNO

ASPECTO	TRSB	PONS
Nivel cerebral	Corteza + Límbico (consciente)	Límbico + Tronco (subcortical)
Entrada primaria	Narrativa verbal	Sensación corporal pura
Requisito narrativa	ALTO (necesita poder narrar)	BAJO (puede trabajar sin historia)
Ojos durante proceso	Movimiento bilateral	Posición FIJA
Verbalización	Guiada con preguntas	SILENCIO casi total
Mejor para	Memorias con historia clara	Material preverbal, residuos somáticos

Usa PONS Cuando:

- ✓ Hay activación somática pero NO identificas memoria específica
- ✓ Después de TRSB cuando queda carga somática residual
- ✓ Trauma preverbal (antes de los 3 años) o disociado
- ✓ Procesas mejor en silencio que hablando
- ✓ El material "no tiene palabras"

Usa TRSB Cuando:

- ✓ Puedes identificar y narrar la memoria específica
- ✓ Hay creencia limitante clara que trabajar
- ✓ Necesitas el componente cognitivo estructurado
- ✓ Quieres procesar consciente/verbalmente

7. SECUENCIACIÓN TRSB-PONS

TRSB y PONS son COMPLEMENTARIAS, no competidoras. Son diferentes herramientas para diferentes trabajos.

Perfiles de Uso

PERFIL	DESCRIPCIÓN	SECUENCIA RECOMENDADA
Narrativa clara + alta carga	Puede identificar y narrar la memoria	TRSB primero → PONS si queda residuo somático
Activación SIN narrativa	Síntomas somáticos pero no identifica memoria	PONS primero → TRSB si emerge material narrativo
Trauma complejo + disociación	Experiencia personal, temprano, crónico	Estabilización → PONS → TRSB cuando más integrado
Memoria procesada pero TRSB persistió	pero sigue activación	PONS para procesar patrón somático generalizado

Secuenciación Típica en Tratamiento Completo

1. Estabilización y recursos (ambas técnicas usan los mismos)
2. TRSB con memorias satélite (menos intensas)
3. TRSB con memoria fundacional
4. PONS para liberar residuos somáticos
5. TRSB con disparadores actuales
6. PONS para consolidación final
7. Proyecciones futuras y mantenimiento

No iniciar PONS hasta que memorias procesadas con TRSB se mantengan estables (NAE 0-2) durante al menos 2 semanas.

8. AUTOCUIDADO POST-PONS

El procesamiento PONS puede ser más intenso que TRSB porque accede a niveles más profundos. El autocuidado es especialmente importante.

Fenómenos Normales Después de PONS

- **Descarga neurogénica:** Temblores, sacudidas, movimientos involuntarios — tu cuerpo liberando energía congelada
- **Emergencia de memorias pre-verbales:** Imágenes sin contexto, sensaciones sin explicación
- **Llanto sin palabras:** Abreacciones silenciosas, puramente somáticas
- **Cambios en percepción del tiempo:** 15 minutos pueden sentirse como 3 o como 45
- **Sueños intensos:** Especialmente en las primeras noches

Recomendaciones Post-PONS

HACER	EVITAR
✓ Hidratación abundante (más que de costumbre)	✗ Alcohol, cafeína, sustancias
✓ Descanso completo (permitirte estar quieto/a)	✗ Conversaciones intensas
✓ Movimiento muy suave (caminar lento)	✗ Ejercicio vigoroso
✓ Contacto con naturaleza si es posible	✗ Tomar decisiones importantes
✓ Baño caliente si hay activación residual	✗ Sobreanalizar lo que surgió
✓ Escribir si surgen insights (sin forzar)	✗ Forzar más procesamiento

El procesamiento PONS continúa durante el sueño. Permite que tu sistema integre — no hay nada que "hacer", solo dejar que ocurra.