

Psicoterapia

Elisa Muñoz Blanco está en estos momentos cursando el Máster en Medicina Psicosomática y Psicoterapia de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia y la Universidad San Jorge.

Con el objetivo de adaptarse a las necesidades de cada persona, Elisa decide acceder al Diploma como Máster en Psicología Clínica y Psicoterapia una vez completados ocho Cursos de Experto independientes.

Experto en Medicina Psicosomática y Psicología de la Salud

Experto en Psicoterapia Breve

Experto en Clínica e Intervención en Trauma con EMDR

Experto en Formación Superior con EMDR

Experto en Trastornos de Personalidad

Experto en Trastornos Alimentarios

Experto en Psicoterapia Breve con niños y adolescentes

Experto en Psicoterapia Breve de Pareja

Cada uno de ellos está acreditado, además, por la Comisión Conjunta para la evaluación de Programas de Psicoterapia del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (COPM) y la Federación de Asociaciones de Psicólogos y Médicos Psicoterapeutas de España (FAPYMPE).

Referencias

<https://www.psicociencias.org/>

Medicina Psicosomática y Psicología de la Salud

“La medicina sólo puede ser psicosomática; cuando deja de serlo, se convierte en veterinaria.” Luis Cencillo.

Definición

La Medicina Psicosomática es una orientación terapéutica que defiende que los conceptos biomédicos, psicológicos y sociales son segmentos de una misma actitud clínica. Supone una concepción más amplia de la Enfermedad y la Salud y como tal, una forma diferente de evaluación y tratamiento.

Desde esta perspectiva, las diferentes enfermedades también pueden ser entendidas como expresión del estado afectivo del paciente, de sus conflictos personales no resueltos y sus dificultades para la adaptación social, de su historia traumática. El profesional bien preparado debe conocer a fondo la manera de intervenir en estos casos.

Elisa Muñoz Blanco lleva más de 20 años dentro de este encuadre terapéutico formando equipo con profesionales de la psicoterapia integrada de extensa experiencia.

E.M.D.R.

E.M.D.R. es el acrónimo en inglés de **Eye Movement Desensitization and Reprocessing**. Da nombre a una técnica psicoterapéutica especialmente indicada para el trabajo con las experiencias traumáticas y que se traduce como: **Desensibilización y Reprocesamiento por el Movimiento Ocular**.

Fue desarrollado por **Francine Shapiro** en 1987 con el siguiente presupuesto teórico: la existencia de un **sistema innato** en todos los seres humanos **fisiológicamente orientado a la salud**. El sistema se activaría esencialmente, y de forma natural, durante la fase R.E.M. del sueño con el movimiento sacádico de los ojos, lo cual se estima que favorece la sincronización de la información atesorada en sendos hemisferios cerebrales. En condiciones ideales, la información somatosensorial, emocional y cognitiva quedaría así perfectamente integrada y esto nos conferiría la oportunidad de elaborar una respuesta adaptativa en relación con los retos del día a día y de producir aprendizaje. La patología se crearía al bloquearse dicho sistema. Bloqueo que se produce al vivir experiencias con alto impacto emocional.

Reproducir voluntariamente, en la consulta, el trabajo que el cerebro realiza espontáneamente en sueño R.E.M. fue la genial inspiración de Shapiro.

El funcionamiento de E.M.D.R. se asienta, pues, sobre **tres principios**:

- Existe un **sistema de procesamiento de la información intrínseco** que ha evolucionado para permitir al ser humano **reorganizar** sus respuestas ante acontecimientos perturbadores de la vida partiendo de un estado inicial de desequilibrio y llegando a un estado de **resolución adaptativa**.
- Un acontecimiento traumático o el estrés cronicado durante una fase de desarrollo vital pueden **interrumpir ese sistema de procesamiento** de la información y como resultado producirse el almacenamiento de la información relacionada con el hecho traumático (o con el factor de estrés) en una forma de "estado específico" y no lograr alcanzar una resolución adaptativa.
- La combinación de las fases del procedimiento estándar de los movimientos oculares bilaterales en EMDR **restaura el equilibrio del sistema** de procesamiento adaptativo de la información que pasa a ser capaz de proceder normalmente hasta alcanzar una resolución adaptativa para el individuo.

Lo más llamativo de E.M.D.R. es la utilización de la **estimulación hemisférica bilateral**, ya sea mediante movimientos oculares, o con sonidos o toques alternos.

Diferentes estudios multidisciplinarios han puesto de manifiesto que la Estimulación Bilateral sobre la que se sustenta el E.M.D.R. produce la **sincronización de la actividad de los 2 hemisferios cerebrales**, y una **respuesta condicionada de relajación al activarse el parasimpático** (a través de la liberación de acetilcolina), inhibiendo la respuesta de lucha-huida y favoreciendo una respuesta exploratoria-orientadora más adaptativa.

En octubre de 2010, E.M.D.R. fue reconocido como una **Psicoterapia basada en la evidencia**. Recibió el más alto sello de probación dado por el National Registry of Evidence-based Programs and Practices (NREPP). Este registro está organizado por el Substance Abuse & Mental Health Services Administration e integrado en la U. S. Department of Health and Human Services.



En 2012, el Comité Revisor de los Protocolos de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** aprobó formalmente la recomendación para **emplear el protocolo EMDR** en adultos y niños con Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT).

Referencias

<https://www.psicociencias.org/>

Focusing, técnica del enfoque corporal

Focusing es una práctica de autorreflexión experiencial, encarnada y basada en la evidencia. Se llama Focusing porque requiere un tipo especial de "enfoque" para darse cuenta de lo que aún no está claro, borroso y vago, implícito en la forma de interactuar con las situaciones y el entorno. Esta dimensión difusa de la experiencia se llama "sensación sentida". Centrarse en la "sensación sentida" permite que se produzca un proceso de clarificación en profundidad. A veces, esto conduce a una experiencia sorprendente de que el cuerpo es fiable en su tendencia a vivir hacia adelante.

Para algunas personas, Focusing es un proceso muy natural, mientras que otras sólo pueden hacerlo después de cierto entrenamiento. Los sutiles movimientos experimentados durante una sesión de Focusing tienen el potencial de transformar el marco de pensamiento y los patrones emocionales atascados. En la velocidad de la vida diaria, y en el desbordamiento de información, Focusing es útil para obtener un sentido más claro de cualquier cosa que le importe entre las complejidades de la vida.

Se ha comprobado que esta práctica mejora el bienestar, el sentido de la vida y todo tipo de procesos curativos y creativos. Las investigaciones que se llevan a cabo desde los años sesenta han demostrado de forma contundente que los clientes que entran en contacto de una forma Focusing con su proceso experiencial, tienen más éxito en psicoterapia que aquellos que no conocen este acto de autorreflexión encarnada.

El Focusing se compara a menudo con el Mindfulness, el Zen y diferentes tipos de meditaciones. Están relacionadas con el cultivo de la atención sin prejuicios al "aquí y ahora" que puede sentirse en el cuerpo. Focusing es diferente de sus "vecinos" porque la sensación corporal crea un espacio para que el significado se forme de nuevo. Focusing utiliza el lenguaje más que sus "vecinos". Esto se debe a que durante el Focusing se utiliza el lenguaje para explicar cómo se experimenta algo y, de este modo, se aprende a (re)conectar el lenguaje con la experiencia corporal en curso. Por lo tanto, Focusing se considera un proceso que integra el sentimiento y el pensamiento, el cuerpo y la mente.

Aunque Focusing se puede hacer solo, la mayoría de las veces se hace junto con otra persona. Focusing va de la mano de una práctica exhaustiva para escuchar al otro de una manera no intervencionista, atenta, abierta de mente y de corazón. En este sentido, Focusing es una práctica para generar un espacio para ti y para el otro que permita la exploración de la dimensión sentida de la vida humana.

Aplicaciones del Focusing y la Sensación Sentida

El Focusing ha encontrado aplicaciones en una amplia gama de campos, empezando por la psicoterapia y extendiéndose a la asistencia sanitaria, la educación, la crianza de los hijos, la toma de decisiones, la resolución de conflictos y mucho más. Es fundamental en la metodología de Community Wellness, un enfoque compasivo, holístico y culturalmente sensible para prestar servicios sociales y construir comunidades en países que sufren guerras, crisis sanitarias, pobreza, opresión y sus secuelas.

Referencias:

<https://focusing.org/>

Liberación Somatoemocional®

Proceso terapéutico que ayuda a la mente y al cuerpo a deshacerse de los efectos residuales de traumatismos y experiencias negativas del pasado.

En sus muchos años de práctica clínica, el Dr. John E. Upledger se dio cuenta de que algunos de los síntomas físicos no se curan totalmente hasta que un componente emocional es liberado también.

Esto puede ser el caso de enfermedades crónicas, así como en patrones menos obvios, cuadros de inmunosupresión, falta de energía, falta de confianza o ansiedad. A la hora de considerar la mejor manera de ayudar a este vínculo entre tejido y aspectos emocionales y mentales, comenzó un proceso que fue derivando gradualmente en lo que él llamó Liberación Somato Emocional® (LSE®).

La mayoría de los enfoques clínicos separan mente y cuerpo ("tienes la psicoterapia o tienes fisioterapia"). La Liberación Somato Emocional® proporciona un marco y una caja de herramientas para trabajar con los tejidos del cuerpo al mismo tiempo que con las emociones hacia una 'liberación' de cualquier trauma retenido. La LSE® facilita el crecimiento personal, nos ayuda a pasar de la enfermedad hacia la salud y es una ingeniosa herramienta para ordenar nuestras vidas y rediseñar nuestro futuro.

Sabemos que un cambio radical en la salud física ya sea para mejor o peor, se acompaña invariablemente de un profundo cambio mental. También sabemos gracias a los estudios de comportamiento y el lenguaje corporal que lo contrario es igualmente cierto - un cambio de perspectiva mental está siempre acompañado por un cambio en el movimiento, postura y actividad del cuerpo.

La Liberación Somatoemocional® y las herramientas de la TCS combinan todos los aspectos de la naturaleza humana - físico, mental, emocional y espiritual - en un enfoque que puede facilitar este tremendo cambio y crecimiento en la vida de una persona.

Referencias

<http://www.upledger.co.uk>

Psychotherapy

Elisa Muñoz Blanco is currently taking the master's degree in Psychosomatic Medicine and Psychotherapy of the Spanish Society of Psychosomatic Medicine and Psychotherapy and the University San Jorge.

With the aim of adapting to the needs of each person, Elisa decides to access the Diploma as a master's in clinical psychology and Psychotherapy after completing eight independent Expert Courses:

Expert in Psychosomatic Medicine and Health Psychology

Expert in Brief Psychotherapy

Expert in Clinical and Intervention in Trauma with EMDR

Expert in Advanced Training with EMDR

Expert in Personality Disorders

Expert in Eating Disorders

Expert in Brief Psychotherapy with Children and Adolescents

Expert in Brief Couple Psychotherapy

Each of them is also accredited by the Joint Commission for the Evaluation of Psychotherapy Programs of the Official College of Psychology of Madrid (COPM) and the Federation of Associations of Psychologists and Medical Psychotherapists of Spain (FAPYMPE).

References

<https://www.psicociencias.org/>

Psychosomatic Medicine and Health Psychology

"Medicine can only be psychosomatic; when it stops being psychosomatic, it becomes veterinary." Luis Cencillo.

Definition

Psychosomatic Medicine is a therapeutic orientation that defends that biomedical, psychological, and social concepts are segments of the same clinical attitude. It supposes a broader conception of illness and health and as such, a different form of evaluation and treatment.

From this perspective, the different diseases can also be understood as an expression of the patient's affective state, of his or her unresolved personal conflicts and difficulties in social adaptation, of his or her traumatic history. The well-prepared professional must have a thorough knowledge of how to intervene in these cases.

Elisa Muñoz Blanco has been working for more than 20 years within this therapeutic framework, forming a team with professionals of integrated psychotherapy with extensive experience.

E.M.D.R.

E.M.D.R. is the acronym for Eye Movement Desensitization and Reprocessing. It gives its name to a psychotherapeutic technique especially indicated for working with traumatic experiences and which translates as: Eye Movement Desensitization and Reprocessing.

It was developed by Francine Shapiro in 1987 with the following theoretical assumption: the existence of an innate system in all human beings physiologically oriented to health. The system would be activated essentially, and naturally, during the R.E.M. phase of sleep with the saccadic movement of the eyes, which is estimated to favor the synchronization of the information stored in both cerebral hemispheres.

Ideally, somatosensory, emotional, and cognitive information would thus be perfectly integrated, and this would give us the opportunity to develop an adaptive response to the challenges of everyday life and to produce learning. The pathology would be created by blocking this system. Blockage that occurs when living experiences with high emotional impact.

To reproduce voluntarily, in the office, the work that the brain performs spontaneously in R.E.M. sleep was Shapiro's brilliant inspiration.

The functioning of E.M.D.R. is therefore based on three principles:

- There is an intrinsic information processing system that has evolved to allow humans to reorganize their responses to disruptive life events from an initial state of disequilibrium to a state of adaptive resolution.
- A traumatic event or chronic stress during a phase of life development can disrupt this information processing system, resulting in the storage of information related to the traumatic event (or stressor) in a "state-specific" form and failure to reach an adaptive resolution.
- The combination of the phases of the standard EMDR bilateral eye movement procedure restores the balance of the adaptive information processing system to be able to proceed normally to an adaptive resolution for the individual.

The most striking aspect of E.M.D.R. is the use of bilateral hemispheric stimulation, either through eye movements, or with alternating sounds or touches.

Different multidisciplinary studies have shown that the Bilateral Stimulation on which E.M.D.R. is based produces the synchronization of the activity of the 2 cerebral hemispheres, and a conditioned relaxation response by activating the parasympathetic (through the release of acetylcholine), inhibiting the fight-flight response and favoring a more adaptive exploratory-orienting response.

In October 2010, E.M.D.R. was recognized as an evidence-based Psychotherapy. It received the highest seal of approval given by the National Registry of Evidence-based Programs and Practices (NREPP). This registry is organized by the Substance Abuse & Mental Health Services Administration and integrated into the U. S. Department of Health and Human Services.

In 2012, the World Health Organization (WHO) Protocol Review Committee formally approved the recommendation to use the EMDR protocol for adults and children with Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD).

References

<https://www.psicociencias.org/>

Focusing

Focusing is an experiential, embodied and evidence-based practice of self-reflection. It's called Focusing because it requires a special kind of "focus" to notice what is not yet clear, fuzzy, and vague, implicit in how you interact with your situations and environment. This fuzzy dimension of experience is called the "felt sense." Focusing on the "felt sense" allows an in-depth clarification process to happen. Sometimes this leads to an amazing experience that the body is reliable in its living-forward tendency.

For some people, Focusing is a very natural process, while others can do it only after some training. The subtle movements experienced during a Focusing session have the potential to transform the framework of thinking and stuck emotional patterns. In the speed of your daily life, and in the overflow of information, Focusing is helpful to get a clearer sense for anything that matters to you among the complexities of life.

The practice has been found to enhance well-being, meaning in life, and all kinds of healing and creative processes. Ongoing research since the 1960s robustly demonstrated that clients who get in touch in a Focusing way with their experiential process, are more successful in psychotherapy than those who do not know this act of embodied self-reflection.

Focusing is often compared to Mindfulness, Zen, and different kinds of meditations. They are related to cultivating non-judgmental attention to the "here and now" that can be felt in the body. Focusing is different from its "neighbors" because bodily felt sensing creates a space for meaning to be freshly formed. Focusing engages language more than its "neighbors". That's because during Focusing you use language to explain how you experience something, and thus learn how to (re-)connect language to your ongoing experiencing body. Therefore, Focusing is considered a process that integrates feeling and thinking, body and mind.

While Focusing can be done alone, it is mostly done together with another person. Focusing goes hand in hand with a thorough-going practice to listen in a non-intervening, attentive, open-minded, and open-hearted way to each other. In this respect, Focusing is a practice to generate a space for yourself and the other to allow the exploration of the felt-sense dimension of human living to happen.

Applications of Focusing and Felt Sensing

Focusing has found applications in a broad range of fields, beginning with psychotherapy, and extending to healthcare, education, parenting, decision-making, conflict resolution and more. It is central to the methodology of Community Wellness, a compassionate, holistic, and culturally sensitive approach to providing social services and community-building in countries experiencing warfare, health crises, poverty, oppression and their aftermath.

References:

<https://focusing.org/>

SomatoEmotional Release®

SomatoEmotional Release® is a therapeutic process that helps mind and body to get rid of the residual effects of trauma and negative experiences of the past.

In the many years Dr. John E. Upledger spent working with people he noticed that some physical symptoms would not fully release and heal until an emotional component was taken care of too.

This may be the case in chronic illness as well as in less obvious, sub-clinical patterns such as poor immunity, lack of energy, lack of confidence or anxiety for example. In considering how best to assist this link between physical tissue and emotional and mental aspects he began a process that gradually led to what he called SomatoEmotional Release® (SER®)

Most healthcare approaches separate mind and body – you can have either physical therapy or psychotherapy. What SomatoEmotional Release® provides is a framework and toolkit for working with the body tissues at the same time as with the emotions, to work towards a 'release' of any retained trauma. SER® facilitates personal growth, helps us move from illness towards health and is an ingenious tool for sorting out our lives and redesigning our futures.

We know that a radical change in physical health, whether for the better or the worse, is invariably accompanied by profound mental change. We also know from studies of behavior and body language that the reverse is equally true - a major change in mental perspective is always accompanied by a change in body activity, posture, and movement.

SomatoEmotional Release® and the tools of CST combine all aspects of human nature - physical, mental, emotional, and spiritual - into one approach that can facilitate tremendous change and growth in a person's life.

References

<http://www.upledger.co.uk>