



VI JORNADAS CUERPO, ARTE Y SALUD 2025

CLÍNICA EXPRESIVA SOMÁTICA

Aportes del Somatic Experiencing®: Técnicas para la Regulación del Trauma a Través de la Percepción y el Ritmo

Facilitadora: Noemí Sosa González

Justificación escrita por: Edmundo dos Santos

Resumen

El taller *Aportes del Somatic Experiencing®: Técnicas para la Regulación del Trauma a Través de la Percepción y el Ritmo* se enfoca en la exploración de la **sensación sentida del cuerpo**, el reconocimiento de nuestra **sabiduría biológica** y la sincronización con el **ritmo de nuestra organicidad**. Se busca generar un proceso de regulación autónoma y correulación a través de herramientas somáticas y expresivas, favoreciendo la integración emocional y corporal dentro del contexto de la **Clínica Expresiva Somática**.

Este enfoque se basa en los principios del **Somatic Experiencing® (SE)**, desarrollado por Peter Levine (1997), que postula que el trauma no es causado por el evento en sí, sino por la incapacidad del sistema nervioso para procesarlo adecuadamente. A través del trabajo con la **percepción somática y la regulación del sistema nervioso**, el taller permite la transformación de estados de alerta y tensión en una experiencia de seguridad y enraizamiento.

La práctica del taller se centra en la **conexión con el cuerpo y su capacidad innata de autorregulación**, permitiendo reconocer patrones de tensión y facilitar la liberación de la energía residual del trauma. En el contexto de la **Clínica Expresiva Somática**, este enfoque favorece la integración neurofisiológica, ampliando la capacidad de regulación emocional y el desarrollo de nuevas narrativas corporales de bienestar y resiliencia.

Palabras clave: Somatic Experiencing, regulación del sistema nervioso, percepción somática, conexión corporal, ritmo y organicidad.



VI JORNADAS CUERPO, ARTE Y SALUD 2025 CLÍNICA EXPRESIVA SOMÁTICA

Abstract

Contributions of Somatic Experiencing®: Techniques for Trauma Regulation through Perception and Rhythm

The Contributions of Somatic Experiencing®: Techniques for Trauma Regulation through Perception and Rhythm workshop focuses on exploring the **felt sense of the body**, recognizing our **biological wisdom**, and attuning to the **rhythm of our organism**. The aim is to generate a process of autonomous regulation and co-regulation through somatic and expressive tools, fostering emotional and bodily integration within the framework of the **Expressive Somatic Clinic**.

This approach is based on the principles of **Somatic Experiencing® (SE)**, developed by Peter Levine (1997), which postulates that trauma is not caused by the event itself but by the nervous system's inability to process it effectively. Through work with **somatic perception and nervous system regulation**, the workshop facilitates the transformation of hyperaroused or frozen states into an experience of safety and grounding.

The workshop practice focuses on **body connection and its innate capacity for self-regulation**, allowing the recognition of tension patterns and facilitating the release of residual traumatic energy. Within the framework of the **Expressive Somatic Clinic**, this methodology enhances **neurophysiological integration**, expanding emotional regulation capacity and the development of new embodied narratives of safety and resilience.

Keywords: Somatic Experiencing, nervous system regulation, somatic perception, body connection, rhythm and organicity.

Desarrollo

El Somatic Experiencing® propone que las respuestas automáticas del sistema nervioso ante situaciones de estrés pueden ser **observadas, comprendidas y moduladas** a través de la conciencia corporal (Levine, 2010). La **percepción somática** permite desarrollar una relación más consciente con el propio cuerpo, facilitando estados de regulación y bienestar. Uno de los principios del SE es la **pendulación**, el movimiento entre estados de activación y descanso que facilita la descarga de tensiones acumuladas en el cuerpo (Levine, 2010).

Este taller trabaja con la exploración de ritmos internos y externos para **favorecer la reorganización del sistema nervioso y reducir los efectos del trauma** (Aprende a Regular tu Cuerpo, 2021). El enfoque del SE dentro de la **Clínica Expresiva Somática** se centra en la integración de la percepción somática con el trabajo expresivo y corporal. La combinación de estas herramientas permite a las personas **acceder a sus recursos internos, desarrollar estrategias de regulación y fortalecer la capacidad de resiliencia frente al trauma** (Spanish Intro to SE, 2015).



VI JORNADAS CUERPO, ARTE Y SALUD 2025

CLÍNICA EXPRESIVA SOMÁTICA

Conclusión

El taller *Aportes del Somatic Experiencing®* proporciona herramientas para la regulación del trauma a través de la percepción y el ritmo corporal. La aplicación de estas técnicas en la **Clínica Expresiva Somática** permite una integración neurofisiológica del trauma, ampliando la capacidad de autorregulación y el desarrollo de narrativas corporales de bienestar.

Referencias

- Aprende a Regular tu Cuerpo. (2021). *Guía de Experiencia Somática®*. Recuperado de www.somatic.experiencing.es
- Levine, P. A. (1997). *Waking the Tiger: Healing Trauma*. North Atlantic Books.
- Levine, P. A. (2010). *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. North Atlantic Books.
- Spanish Intro to SE. (2015). *Introducción a Somatic Experiencing®*. The SAGE Encyclopedia of Theory in Counseling and Psychotherapy.

Currículum Vitae

Noemí Sosa González

Psicoterapeuta y Analista Bioenergética. Especialista en **Somatic Experiencing®**. Analista Bioenergética titulada en el IIBA (Institute International for Bioenergetic Analysis). Graduada en **Somatic Experiencing®** (Peter A. Levine) en Barcelona. Miembro del Instituto Internacional de Análisis Bioenergético (IIBA) y de la Federación Europea de Análisis Bioenergético.