



REGÚLATE ONLINE

PROGRAMA
DEL CURSO

WWW.ELSABONAFONTE.COM

SOBRE MI



ELSA BONAFONTE

Llevo más de 10 años acompañando a personas en sus procesos vitales y más de 20 en mi propio proceso personal. Este camino lo he vivido como una forma de viajar de lo más “cognitivo y conductual” a lo más corporal, sutil e incluso “mágico”.

Me licencié en Bellas Artes y en Periodismo. Y trabajé en cine, diseño, comunicación... Un largo etcétera. Después mi vida me hizo ver que ese no era mi propósito. Y empecé a buscar... Empecé la carrera de Psicología dos veces. Y las dos veces la “abandoné”. Sus prácticas están cada vez más alejadas de mi filosofía. Siento que no es posible sanar si no lo hacemos en todos los niveles de nuestro Ser. Biológico-corporal, mental, emocional, filosófico, espiritual, transgeneracional...

Aunque esta “pelea” con la psicología fue frustrante, realmente fue un regalo. Me permitió hacer un viaje muy profundo de lo más mental a lo más corporal y espiritual. De procesos largos, de años, donde “hablas” de los eventos traumáticos, de la historia que te cuentas, de tus creencias... Muchas veces retraumatizantes. A procesos basados en el cuerpo y el inconsciente, donde liberas todos los elementos que te están bloqueando a la vez que empiezas a anclar en tu cuerpo sensaciones de seguridad, compasión y amor propio.

¿Mis herramientas? Somatic, Trauma, Psicogenealogía, Hipnosis, Breathwork... Herramientas para hacer consciente lo inconsciente. Herramientas para regular un SN en modo «supervivencia».

No es necesario sufrir para sanar. Puedes sanar con procesos suaves, amables, amorosos... Y aun así tremendamente potentes. Porque lo único que tenemos que hacer es ganar la suficiente seguridad como para permitir que nuestras “sombras” salgan a la luz. Con amor.

Todos tenemos el potencial de auto-sanarnos. Todos podemos ser felices. Todos podemos recordar el camino a casa. Todos podemos liberarnos de nuestros bloqueos. Todos podemos brillar.

MÓDULO 1

INTRODUCCIÓN

- Introducción
- Cómo usar la plataforma
- Instrucciones para seguir el curso
- AMBKOR: Me rindo por hoy
- Intenciones
- Conceptos claves
- CONCEPTOS CLAVES: Trauma
- CONCEPTOS CLAVES: Teoría de la Activación de Propagación
- PRÁCTICA: El muro de las proyecciones
- CONCEPTOS CLAVES: Triggers & Glimmers
- PRÁCTICA: ¿Dónde estás atascado?
- Bibliografía recomendada

MÓDULO 1

RECURSOS

- Suplementos para la regulación del SN y el Nervio Vago

PRIMERA PARTE

NUESTRO CUERPO Y NUESTRO SISTEMA NERVIOSO

2 SISTEMA NERVIOSO Y TEORÍA POLIVAGAL

- Introducción
- La teoría polivagal
- PRÁCTICA: Nombrar y sentir
- Neurocepción
- PRÁCTICA: Ecuación seguridad / peligro
- Jerarquía
- "Escalera" del Sistema Nervioso
- El Sistema Nervioso y Ricitos de Oro
- Ejemplos para diferenciar los 3 estados
- PRÁCTICA: Mapa del Sistema Nervioso
- PRÁCTICA: Las historias de los 3 estados
- El freno vagal
- PRÁCTICA: Ejercitar el freno vagal
- PRÁCTICA: Encuentra tus anclas ventrales
- PRÁCTICA: Referentes
- Respuestas traumáticas
- BIBLIOGRAFÍA: Libros, series, películas, cuentas IG...

3 DESREGULACIÓN

- Introducción
- Síntomas de desregulación
- Las correas de tensión de Wilhelm Reich
- PRÁCTICA: Mapa de tus tensiones corporales
- Trastorno de estrés post traumático
- Qué es la disociación
- El "continuo" de la disociación
- AMBKOR: Mi cabaña en el árbol
- Consecuencias cognitivas fruto del Trauma de Desarrollo
- Teoría de la Evitación Cognitiva de Borkovec
- Sobreacoplamientos (overcoupled)
- PRÁCTICA: Identificar los sobreacoplamientos
- PRÁCTICA: Desacoplamiento
- Capacidad, placer y alegría
- PRÁCTICA: Pendulación
- Disparadores o desencadenantes (triggers)
- PRÁCTICA: Identifica tus "desreguladores" y "disparadores"
- TESTS: Altas capacidades y Espectro autista
- BIBLIOGRAFÍA: Libros, series, películas, cuentas IG...

4 DESREGULACIÓN, AUTO- REGULACION Y ADICCIONES

- Introducción
- La carga
- PRÁCTICA: Seguimiento de la carga
- Regulación a través de la "relación"
- Co-rregulación y des-regulación
- Trauma del desarrollo
- Codependencia y adicción
- La empatía
- PRÁCTICA: Identifica tus hábitos auto-reguladores (adicciones)
- PRÁCTICA: Las redes sociales y las pantallas
- Auto-regulación
- EJERCICIO: Identifica tus "co-rreguladores"
- BIBLIOGRAFÍA: Libros, series, películas, cuentas IG...

SEGUNDA PARTE

REGULAR NUESTRO CUERPO Y SISTEMA NERVIOSO

5 REGULACIÓN Y SEGURIDAD

- Introducción
- Entender la Ventana de tolerancia
- Capacidad y titulación
- Las bases de la terapia somática
- PRÁCTICA: Tu Ventana de Tolerancia
- PRÁCTICA: Encontrar seguridad
- Regulación y capacidad
- PRÁCTICA: Capacidad
- Auto-rregulación (self-regulation)
- PRÁCTICA: ¿Cómo puedes autorregularte?
- Biología de la seguridad
- La "carga" como energía vital
- AMBKOR: Miedo
- EJERCICIO: "Glimmers"
- MEDIR LA "REGULACIÓN": Variabilidad de la frecuencia cardíaca
- BIBLIOGRAFÍA: Libros, series, películas, cuentas IG...

6 RECURSOS PARA LA REGULACIÓN

- Introducción
- AMBKOR: Tal vez la vida es eso
- 1. Suplementos para la regulación del SN y el Nervio Vago
- 2. La importancia de la respiración
- 2. ¿Cómo respirar correctamente?
- 2. Respirar por la nariz (entrevistas)
- 2. PRÁCTICA: Respiración coherente 5x5
- 2. PRÁCTICA: Respiración para reducir la ansiedad
- 3. La importancia del Nervio Vago
- 3. WEBINAR: Ejercicios para activar el nervio vago
- 3. PRÁCTICA: El poder del bostezo
- 3. PRÁCTICA: Mi propia práctica para activar el Nervio Vago
- 4. La importancia de la luz y los ciclos circadianos
- 4. Luz roja en casa y gafas para contrarrestar la luz azul
- 5. La importancia de ir descalzo (Barefoot)
- 6. La importancia de la boca (Dentosofía)
- 7. Tapping
- 7. PRÁCTICA: Técnica Tapping en 3 MINUTOS de Juan Lucas Martin
- 8. Exposición al frío
- 9. TRE (Técnica de liberación de trauma)
- 9. PRÁCTICA: Secuencia de ejercicios (TRE) oficiales en español
- 10 Prácticas somáticas
- 10. PRÁCTICA: Seguimiento de la carga
- 10. PRÁCTICA: Pendulación
- 10. SOMATICS: Capacidad
- 10. SOMATICS: Salir del entumecimiento (NUEVA)
- 10. SOMATICS: Rendirse (NUEVA)
- 11. La importancia de eliminar los tóxicos
- 12. La importancia de eliminar la cafeína
- 13. Agitación (shaking)
- 14. Liberación a través del sonido
- Mi práctica
- BIBLIOGRAFÍA: Libros, series, películas, cuentas IG...

TERCERA PARTE

SANAR NUESTRAS RELACIONES

7 APEGO DESDE LA TEORÍA POLIVAGAL

- Introducción
- La Teoría del Apego de John Bowlby
- Apego desde la Teoría Polivagal
- Apego ansioso
- PRÁCTICA: Ojos "amables"
- Apego evitativo
- PRÁCTICA: Recibir un 1% más
- Apego desorganizado
- PRÁCTICA: La esfera protectora
- AMBKOR: Tóxico
- EJERCICIO: Carta al dinero (parte 1)
- EJERCICIO: Carta al dinero (parte 2)
- EJERCICIO: Diario de "evidencias"
- Hacia el apego seguro
- EJERCICIO: Glimmers
- Hacia el apego seguro: Compromiso social
- Auto-regulación
- PRÁCTICA: SIBAM model (Peter Levine)
- BIBLIOGRAFÍA: Libros, series, películas, cuentas IG...

8 RELACIONES Y LÍMITES

- Introducción
- Cómo se siente mi Sistema Nervioso contigo
- EJERCICIO: Mis relaciones
- PRÁCTICA: Reparar el conflicto
- EJERCICIO: Traquear el cuerpo
- PRÁCTICA: Recibir y ser "recibido"
- AMBKOR: Amor consciente
- EJERCICIO: Mi pareja (parte 1)
- EJERCICIO: Mi pareja (parte 2)
- El conflicto desde la perspectiva somática
- Agotamiento psicológico
- WEBINAR: Respuesta traumática de adulación
- Cómo te afecta el trauma (Gabor Maté)
- Explorar los límites
- Límites corporales
- PRÁCTICA: Conectando con nuestros límites corporales
- Cómo comunicar y mantener los límites (Nicole Lepera)
- Las 3 fases en el proceso de poner límites sanos
- PRÁCTICA: Meditación límites
- Los ciclos del SN: Expansión y constricción
- PRÁCTICA: Navegar las olas
- BIBLIOGRAFÍA: Libros, series, películas, cuentas IG...

CUARTA PARTE

NIÑO INTERIOR, CUERPO E INCONSCIENTE

9 NIÑO INTERIOR Y PARTES INTERNAS

- Introducción
- AMBKOR: Espejo
- Niños parentalizados
- ¿Qué es el niño interior? (Internal Family System)
- Conocer tus partes internas (Richard C. Schwartz)
- Cómo es un mapa de las partes
- El mapa de mis partes
- PRÁCTICA: Meditación con las partes internas
- 5 cosas importantes sobre las partes (Richard C. Schwartz)
- PRÁCTICA: Conociendo a un protector (Richard C. Schwartz)
- EJERCICIO: El mapeo de tus partes (Richard C. Schwartz)
- Trabajar con las partes reactivas (disparadores)
- PRÁCTICA: Meditación con las partes reactivas (disparadores)
- El día a día con las partes
- PRÁCTICA: Permitir que tus partes te dejan abrir tu corazón
- BIBLIOGRAFÍA: Libros, series, películas, cuentas IG...

10 REPARARENTIZACIÓN Y CONEXIÓN CON EL SELF

- Introducción
- AMBKOR: Viendo las estrellas
- El self
- PRÁCTICA: Visualización del camino hacia el self
- PRÁCTICA: Meditación de compasión hacia uno mismo
- Reparentización: Descubre a tu "adulto protector"
- Reparentización
- PRÁCTICA: Meditación de reparentización del niño interior
- Co-regulación interna (con el adulto protector)
- PRÁCTICA: Co-regulación interna (con el adulto protector)
- La experiencia interrumpida del niño interior
- EJERCICIO: ¿Qué edad tienes?
- Co-rregulación interna para construir nuevos patrones
- PRÁCTICA: Visualización del niño interior
- BIBLIOGRAFÍA: Libros, series, películas, cuentas IG...