



E-book

Psicoterapia Floral

para el estrés

Para psicólogas
y terapeutas florales



Espacio Paramita
ACADEMIA DE TERAPEUTAS



Las flores solas no alcanzan

Como terapeutas profesionales no podemos contar con un único recurso para acompañar a nuestros pacientes en su viaje de sanación.

*Es nuestra responsabilidad contar con una
variedad de recursos de intervención,
además de las flores.*

En mis formaciones para terapeutas les enseño a integrar cada esencia floral con recursos específicos que la acompañan: secuencias de EFT-tapping listas para usar, meditaciones específicas para cada tema que se aborda, guías de preguntas para indagar más profundo, psicoeducación emocional, etc.



Psicoterapia Floral para el estrés

En esta guía vas a encontrar:

- Psicoeducación sobre el estrés
- Una guía para identificar los estresores internos y externos en la vida de tu paciente
- Un guión de mindfulness para usar en tu consulta
- Una fórmula floral para regular los síntomas del estrés

La Psicoterapia Floral integra las esencias florales con otros recursos clínicos para un abordaje integral del ser humano.



Psicoeducación

El estrés es la respuesta automática (inconsciente) del sistema nervioso ante la percepción de una amenaza real o imaginaria.

Esta percepción es inconsciente (se llama **NEUROCEPCIÓN**) y no está determinada por el cerebro racional. Por eso puede suceder que, aunque racionalmente tu paciente entienda que “nada terrible va a pasar” su cerebro inconsciente (sistema nervioso autónomo - SNA) active el modo alerta del estrés.

Esto significa que tu paciente comienza a funcionar desde su sistema de supervivencia en la respuesta lucha-huida-congelamiento, por eso está irritable, con ansiedad, impaciente, desbordado/a y agotada/o, congelada/o.



Trauma y estrés

Los pacientes que han vivido situaciones traumáticas, son mucho más vulnerables al estrés.

El Trauma deja al sistema nervioso funcionando en los circuitos de supervivencia: lucha-huida-congelamiento, aún mucho tiempo después de que el peligro del trauma haya pasado.

Ésta es la característica del Trauma: el hecho pasó, pero el sistema nervioso sigue funcionando como si el peligro siguiera existiendo, porque el Trauma altera la Neurocepción.

Por eso es fundamental que en la primera entrevista preguntes sobre la historia previa de tu paciente.



Historia clínica informada en Trauma

Es esencial hacer una primera entrevista profunda, indagando en la historia de Trauma de tu paciente, para identificar la verdadera causa del estrés.

Es importante indagar sobre los diferentes tipos de Trauma:

- Trauma único
- Trauma complejo: vincular, de desarrollo
- Trauma vicario/vicariante
- Trauma social
- Trauma transgeneracional
- Trauma inter-generacional

¿Indagás en la historia de Trauma de tu paciente, para conocer las raíces profundas de sus síntomas?



Neurocepción de amenazas

Las amenazas que percibe el sistema nervioso pueden ser:

- **Reales:** estar frente a un peligro de muerte inminente
- **Simbólicas:** miedo a dar una mala imagen, perder prestigio social, “a lo que los demás piensen de ti”
- **Emocionales:** perder la seguridad en las relaciones, miedo a sentir algunas emociones displacenteras, miedo a algunos pensamientos
- **Imaginarias:** creer que en el futuro hay peligros terribles difíciles de afrontar



Todas estas amenazas despiertan una **sensación interna de peligro/inseguridad**: tu paciente deja de sentirse seguro/a y se dispara la reacción de **lucha-huida-congelamiento** que conocemos como estrés.

El cerebro en estrés sostenido pierde conexiones neuronales en las áreas de funcionamiento cognitivo, por eso los pacientes están distraídos, con olvidos, distracciones y dificultad para concentrarse y mantener su atención.



Identifica los estresores

Pregúntale a tu paciente: ¿Qué despierta en ti una sensación de peligro y vulnerabilidad?

Estresores internos

- mostrar tus sentimientos / que te vean vulnerable
- tener una conversación difícil
- pedir lo que necesitas / pedir ayuda
- decir que no / poner límites
- comenzar una nueva relación / la soledad
- autoexigencia / perfeccionismo
- emociones difíciles como el enojo, la culpa, el miedo y la ansiedad
- pensar demasiado las cosas
- la queja constante (el rol de víctima)
- sentir que tienes que ayudar siempre a los demás (el rol de salvadora)
- no alcanzar ciertas metas o cumplir con determinadas expectativas

Identifica ahora los Estresores externos

- exigencias laborales
- la vida ajetreada de la ciudad
- la contaminación lumínica y sonora
- relaciones conflictivas
- inseguridad en todas sus formas (física, laboral, económica, social)
- un familiar enfermo
- que alguien te critique
- la inestabilidad económica de tu país
- escuchar a otras personas quejarse constantemente (en el rol de víctima)
- otros...



Trabaja los estresores

Una vez que hayas identificado los estresores internos y externos de tu paciente/consultante, tienes que trabajar con ellos.

- *¿Qué recursos tienes para ayudar a tu paciente a afrontar sus estresores externos de manera más saludable?*
- *¿Cómo puedes ayudar a tu paciente a bajar la intensidad de sus estresores internos?*

En mis formaciones comparto recursos específicos para regular el sistema nervioso (SNA), desarrollar estrategias de afrontamiento eficaces, trabajar con la vulnerabilidad al estrés, la autoexigencia, el crítico interno, el trauma, etc.



Meditación Psicoeducación

Existe un circuito de retroalimentación entre el cuerpo y el sistema nervioso: la información viaja del cuerpo al cerebro enviando señales de seguridad y peligro.

Un **cuerpo tensionado** envía señales de **peligro** y activa la respuesta del estrés.

Un **cuerpo relajado** envía señales de **seguridad** y despierta la respuesta de relajación.



Esta meditación de pocos minutos invita a tu paciente a aflojar el cuerpo y liberarlo de las tensiones que mantienen el estado de estrés.

Te sugiero **grabarla con tu voz y compartírsela por whatsapp** para que tenga un recurso de autorregulación al alcance de su mano. Al escucharte, su sistema nervioso reconoce el vínculo seguro y puede relajarse con más facilidad.

Esto fortalece el vínculo terapéutico.

Actividad

En sesión con tu paciente/consultante, lee el guión de las páginas siguientes con voz suave y a un ritmo pausado. Tu voz es una invitación a la calma y la seguridad.

Esto se conoce como **co-regulación**.



Meditación

Guión para tu sesión

Toma una respiración profunda y si se siente seguro para ti, suavemente cierra tus ojos.

Adopta una postura cómoda, sin forzar. Toma conciencia de los puntos de apoyo de tu cuerpo allí donde estás, y entrega el peso de tu cuerpo a la tierra. Siente en este momento el sostén de la tierra, que está bajo tus pies, recibéndote.

Toma conciencia de las partes de tu cuerpo que están tensionadas y con la ayuda de tu exhalación permite que esas tensiones se derritan y caigan al piso, a la tierra que las absorbe.



La palabra que te acompaña es aflojar: aflojar la cabeza, la mandíbula, el cuello, los hombros. Si lo necesitas puedes hacer algunos movimientos para aflojar estas partes del cuerpo, que son las que habitualmente más se tensionan.

Escucha lo que necesita tu cuerpo. Afloja tus brazos y manos, los músculos de tu espalda, afloja tus piernas, tus pies. Afloja la garganta y el pecho, para que el aire pueda circular libremente dentro de tu cuerpo.

Afloja el abdomen para que el aire pueda llegar hasta allí y tu respiración se vuelva abdominal.

Inhala y exhala de manera profunda y lenta, sabiendo que esta forma de respirar calma tu sistema nervioso y te ayuda a tranquilizarte.



Toma 4 respiraciones profundas y lentas, exhalando por nariz o por boca, como prefieras. Simplemente déjate sostener por la tierra. De esto se trata, de saber que estás sostenida/o en este momento presente.

Para finalizar esta práctica toma una respiración profunda y abre tus ojos...

Luego de la meditación

Pregúntale a tu paciente:

- Cómo estás ahora?
- Cómo se siente tu cuerpo? Y tu mente?
- Qué cambió desde el inicio de esta práctica?



Fórmula Floral

Esta fórmula floral ayuda a aliviar los síntomas de hiperactivación y de hipoactivación del SNA

- Impatiens - para desacelerar la inquietud que provoca el estado de alerta
- Vervain - para no forzar las situaciones y fluir mejor con lo que se presenta
- Cherry plum - para aliviar la presión interna y salir del ciclo control-descontrol
- Elm - para delegar y soltar el perfeccionismo
- Oak - para conectar con el ocio y el disfrute
- Olive - para los períodos de agotamiento
- White chestnut - para aliviar el exceso de pensamientos



¿Querés aprender más sobre Trauma, Terapia Floral y Regulación del Sistema Nervioso?

Sumate a mi comunidad gratuita de Whatsapp: **Comunidad de Terapeutas Informadas en Trauma**

Cada semana vas a recibir:

- Un audio con la temática clínica que profundizaremos esa semana.
- Un audio con un nuevo episodio del podcast y el acceso al newsletter completo.

Te espero aquí



Soy Ana Eugenia Volonté,
Licenciada en Psicología
(2009),
Counselor Gestáltica (2011),
Terapeuta Floral (2012)
y Consteladora (2021).





Me formé en los nuevos abordajes psicoterapéuticos basados en las neurociencias y la psicología energética: EMDR (2014) desensibilización y reprocesamiento de traumas, TIC (2015) técnicas de integración cerebral, Cromo-Tic y Cromoauriculoterapia (2015), EFT (2014) técnica de liberación emocional, Testeo Muscular (2015) y Constelaciones familiares (2021)

Me especializo en Mindfulness, Neurociencias y abordaje del Trauma.

Desde el año 2011 atiendo pacientes en sesiones 1:1 y desde el año 2024 me dedico también a formar a psicólogas y terapeutas en el abordaje del trauma, que es la verdadera raíz de todos los síntomas.

Te espero!!