

# Neuro Vital

**m<sup>s</sup>**  
mind system  
method



programa  
**ESTRÉS POSTRAUMÁTICO**

Autor  
Antolín Yagüe Marinas  
Experto en Neuropsicología Clínica

# Acontecimientos Traumáticos



Violencia, accidentes, abusos, desastres naturales, guerras, duelos, enfermedades, rupturas de pareja, familia...



## Accidente de Tráfico: Secuencia Proceso Estrés Postraumático



IMPACTO EMOCIONAL  
TRAUMÁTICO



REGISTRO TRAUMA  
EMOCIONAL EN RED  
NEURAL DE MEMORIA  
NO ADAPTATIVA

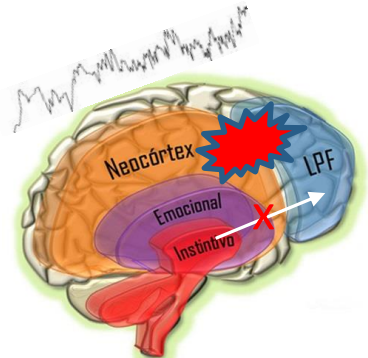


### Alerta neurocerebral máxima

La persona se ve expuesta a un suceso que comporta amenaza real o potencial de muerte, grave daño u otras amenazas que afectan la integridad física, psicológica, emocional y moral de la víctima.

# Impacto Traumático Emocional

## Registro cerebral



- Los sentidos envían al cerebro : **imágenes**, olores, ruidos...
- El Sistema Emocional genera: **miedo**, pánico, ansiedad, disociación.
- El Sistema Nervioso Somático produce: **bloqueo** muscular.
- El Comportamiento altera la conducta: **negación**, huida.

Cuando la información traumática no se reintegra con el paso del tiempo, ésta queda latente en el pensamiento y en la memoria generando **estrés postraumático**.



# Proceso de Consolidación Traumática



Conducta desadaptada



Uno, dos, tres meses después:  
se genera **estrés postraumático**

IMPACTO TRAUMÁTICO

IMÁGENES, EMOCIONES, SENSACIONES

REEXPERIMENTACIÓN TRAUMÁTICA



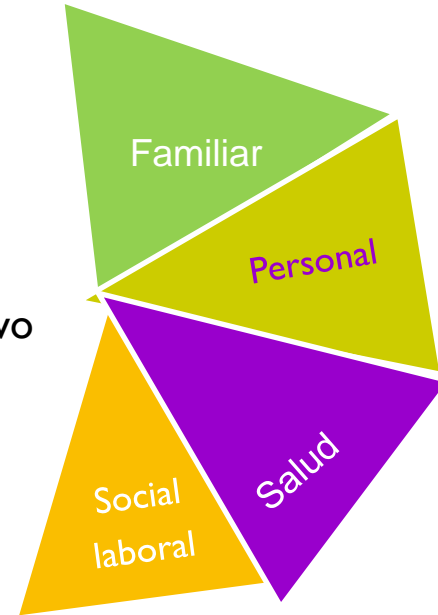
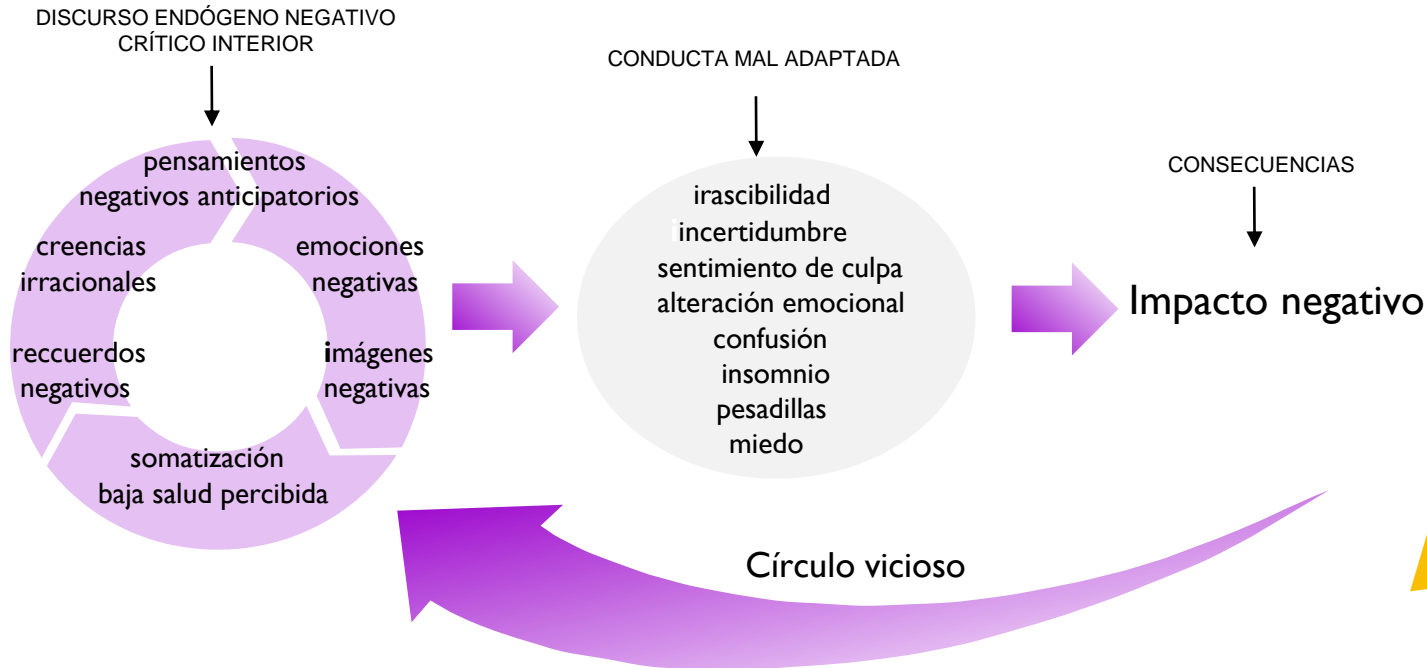
REGISTRO TRAUMA  
EMOCIONL EN RED  
NEURAL DE MEMORIA  
NO ADAPTATIVA



CONSOLIDACIÓN TRAUMÁTICA



# Respuestas de Estrés Postraumático



# Metodología Mind System© para abordar el Estrés Postraumático



Basada en la Neurociencia y creada por el profesor Yagüe hace más de 25 años, desarrolla programas de intervención **Neuro Vital** para abordar las competencias de control emocional traumático.

El programa emplea cuestionarios para autovalorar el estado de Salud Mental, y técnicas neuropsicológicas grabadas en audios que facilitan la transformación del estado emocional y psicológico negativo en fortaleza resiliente, y la utilización de las mismas de forma autónoma.

# Cuestionario para autovalorar el estrés postraumático



Previo a la aplicación de la metodología Mind System hay que REGISTRARSE a través de la siguiente página web

[www.mindsystem.es/estrespostraumatico/](http://www.mindsystem.es/estrespostraumatico/)

para poder contestar a 14 preguntas relacionadas con los **estresores postraumáticos**.

Los resultados de esas preguntas se obtienen en gráficas denominadas “Radiografías” cuyos valores marcan el punto de partida y la evolución para el abordaje integral de esa patología.

# 14 Estresores Postraumáticos y 4 escala de valoración

Preguntar. Tengo?:

1. **Ansiedad.**
2. **Miedo.**
3. **Insomnio.**
4. **Pesadillas.**
5. **Nerviosismo.**
6. **Sentimiento de culpa.**
7. **Confusión.**
8. **Indiferencia emocional.**
9. **Temperamento explosivo.**
10. **Intranquilidad.**
11. **Temor por hacer cosas.**
12. **Cansancio.**
13. **Fallos de memoria.**
14. **Agotamiento.**

## Escala de valoración

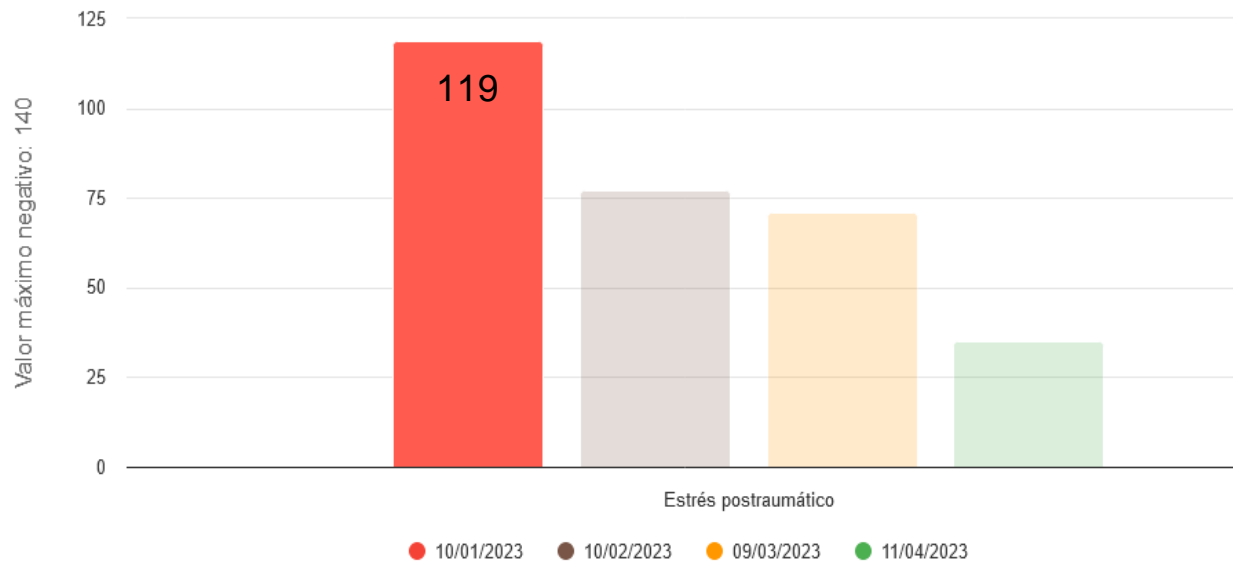
- 1 – Nunca
- 4 – Alguna vez
- 7 – Casi siempre
- 10 – Siempre

# Obtención “Radiografía” previa aplicación metodológica

## Estresores Postraumáticos

1. **Ansiedad.**
2. **Miedo.**
3. **Insomnio.**
4. **Pesadillas.**
5. **Nerviosismo.**
6. **Sentimiento de culpa.**
7. **Confusión.**
8. **Indiferencia emocional.**
9. **Temperamento explosivo.**
10. **Intranquilidad.**
11. **Temor por hacer cosas.**
12. **Cansancio.**
13. **Fallos de memoria.**
14. **Agotamiento.**

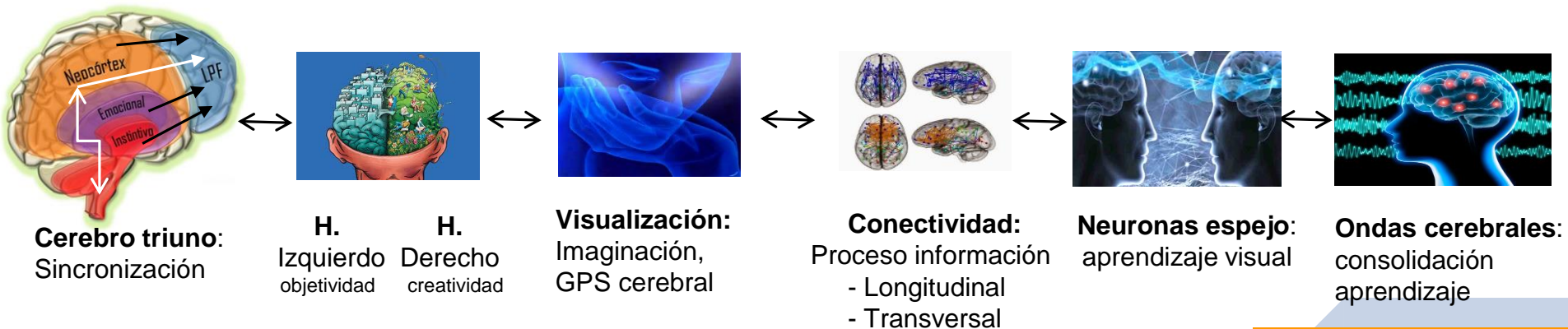
## Autopercepción estrés postraumático



# Neurociencia: justificación científica de la metodología Mind System

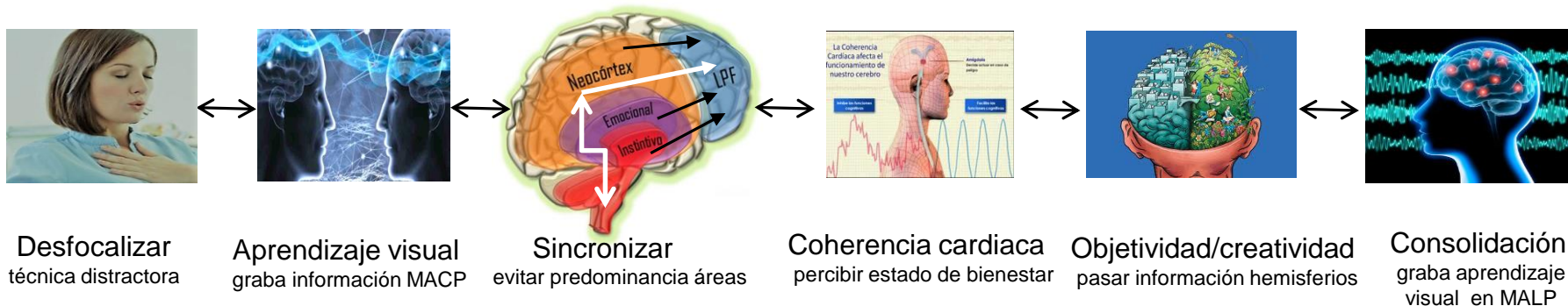
Lectura recomendada: <https://mindsystem.es/lectura-recomendada/>

## Estructuras cerebrales



# Fase 1<sup>a</sup>: Estabilización Emocional. Preparar al cerebro

## Paso 1: Sincronizar el cerebro triuno

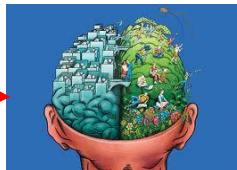


*audio 1 Respiración cardioemocional*

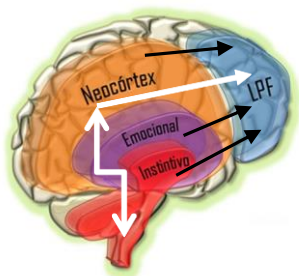
# Fase 1ª: Estabilización Emocional.

Preparar al cerebro

## Paso 2: Crear un lugar seguro, ideal para trabajar



audio 2

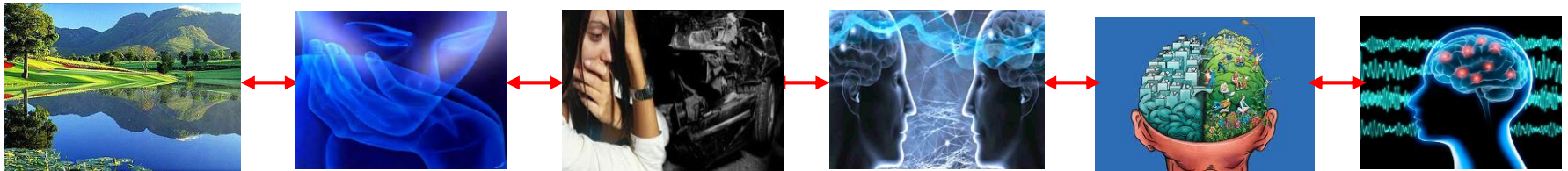


Visualización GPS C  
Aprendizaje visual  
Estimulación bilateral  
Consolidación IMÁGEN

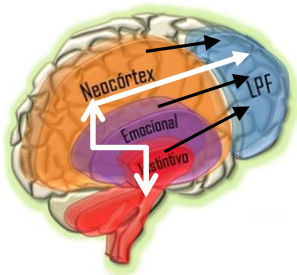
**ENTRENAR**

# Fase 2ª: Verbalizar el episodio negativo del trauma

## Paso 1: control emocional



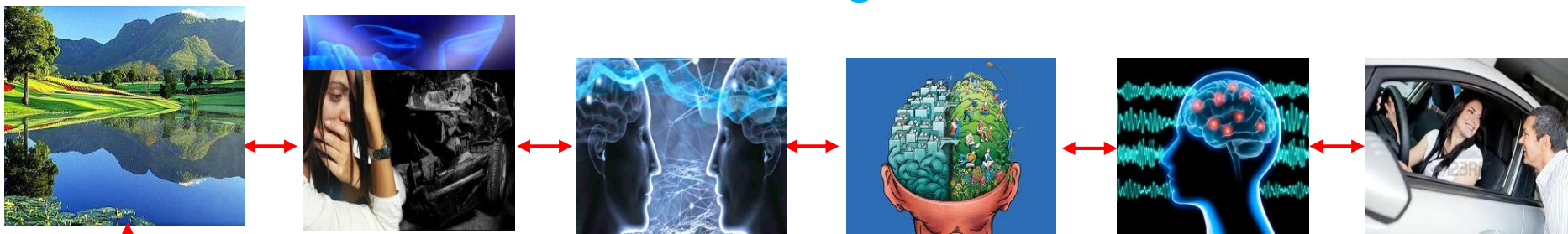
*audio 3*



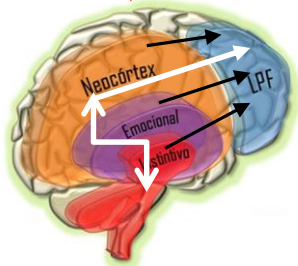
El ejercicio grabado en audio te lleva a verbalizar con el **guía interior**, sin alteración emocional, **cómo te sentiste** cuando viviste aquel episodio traumático

# Fase 2<sup>a</sup>: Transformar la información traumática en fortaleza resiliente

## Paso 2: reintegración del trauma



*audio 4*

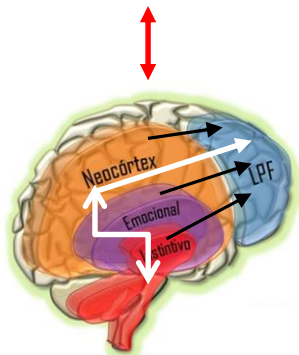
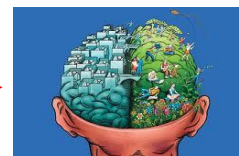


En el ejercicio grabado en audio se reprocessan los pensamientos recurrentes y las secuelas del trauma vivido: imágenes perturbadoras, somatización y emociones negativas.

# Fase 3ª: Comunicación introspectiva

## Paso 1: Escucha como habla tu cuerpo

Estabilidad Sistema Nervioso Somático



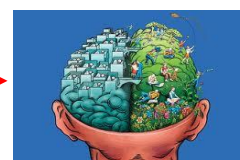
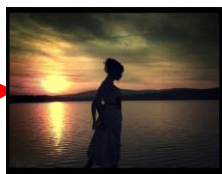
Escuchar Audio 5

visualiza    reflexiona-decide,    consolida

# Fase 3ª: Comunicación introspectiva

## Paso 2: Escucha como habla tu pensamiento

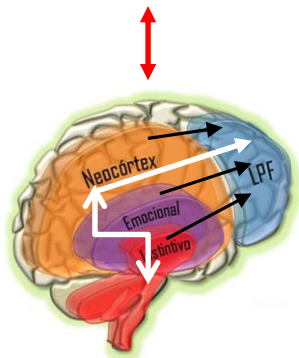
Regularidad Pensamientos Positivos



*Escuchar Audio 6*

3,20 – 8,50

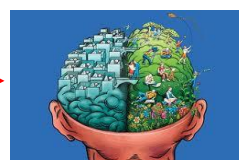
visualiza reflexiona-decide, consolida



# Fase 3ª: Comunicación introspectiva

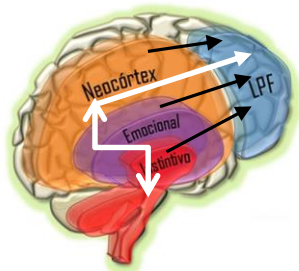
## Paso 3: Escucha como habla tu energía

Regularidad Rendimiento Diurno



*Escuchar Audio 7*

visualiza reflexiona-decide, consolida

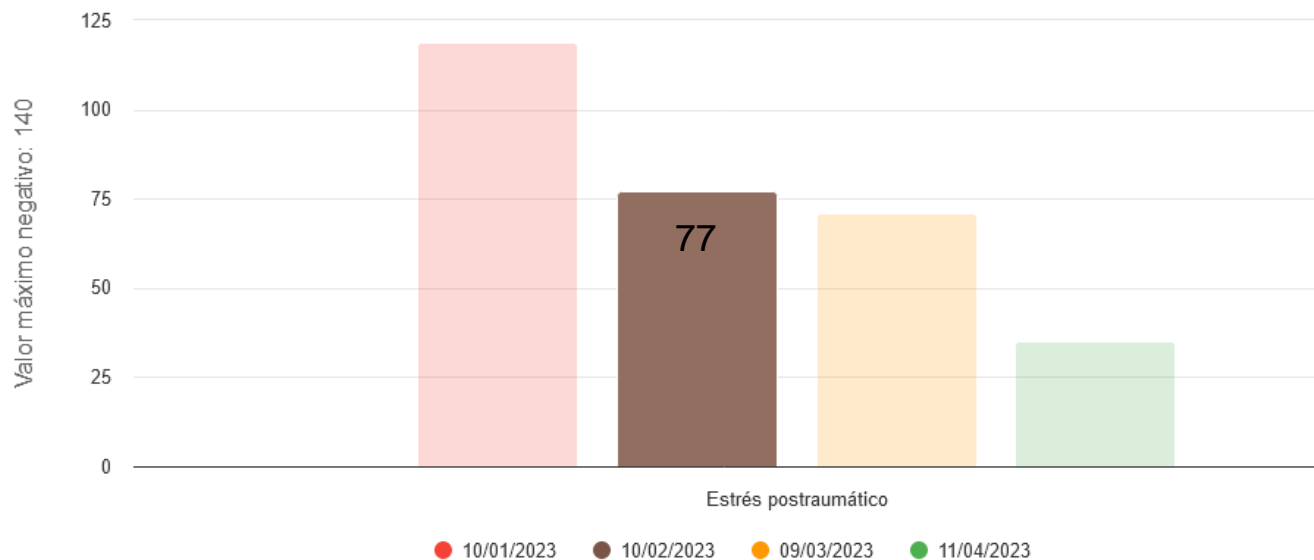


# “Radiografía” 30 días después

## Estresores Postraumáticos

1. **Ansiedad.**
2. **Miedo.**
3. **Insomnio.**
4. **Pesadillas.**
5. **Nerviosismo.**
6. **Sentimiento de culpa.**
7. **Confusión.**
8. **Indiferencia emocional.**
9. **Temperamento explosivo.**
10. **Intranquilidad.**
11. **Temor por hacer cosas.**
12. **Cansancio.**
13. **Fallos de memoria.**
14. **Agotamiento.**

## Autopercepción 30 días después

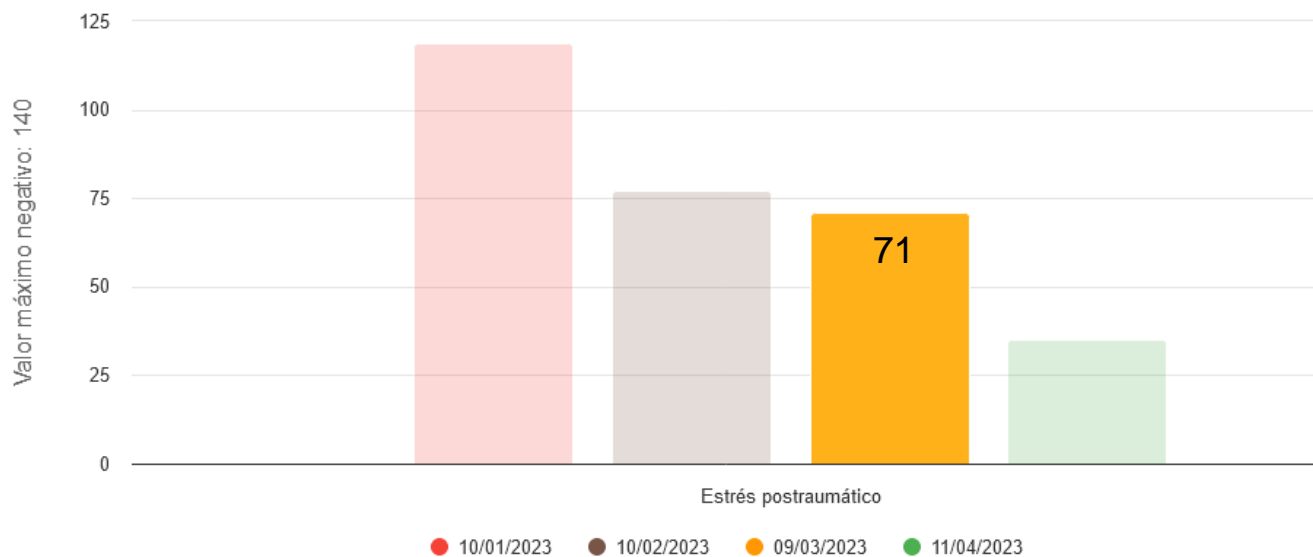


# “Radiografía” 60 días después

## Estresores Postraumáticos

1. **Ansiedad.**
2. **Miedo.**
3. **Insomnio.**
4. **Pesadillas.**
5. **Nerviosismo.**
6. **Sentimiento de culpa.**
7. **Confusión.**
8. **Indiferencia emocional.**
9. **Temperamento explosivo.**
10. **Intranquilidad.**
11. **Temor por hacer cosas.**
12. **Cansancio.**
13. **Fallos de memoria.**
14. **Agotamiento.**

## Autopercepción 60 días después

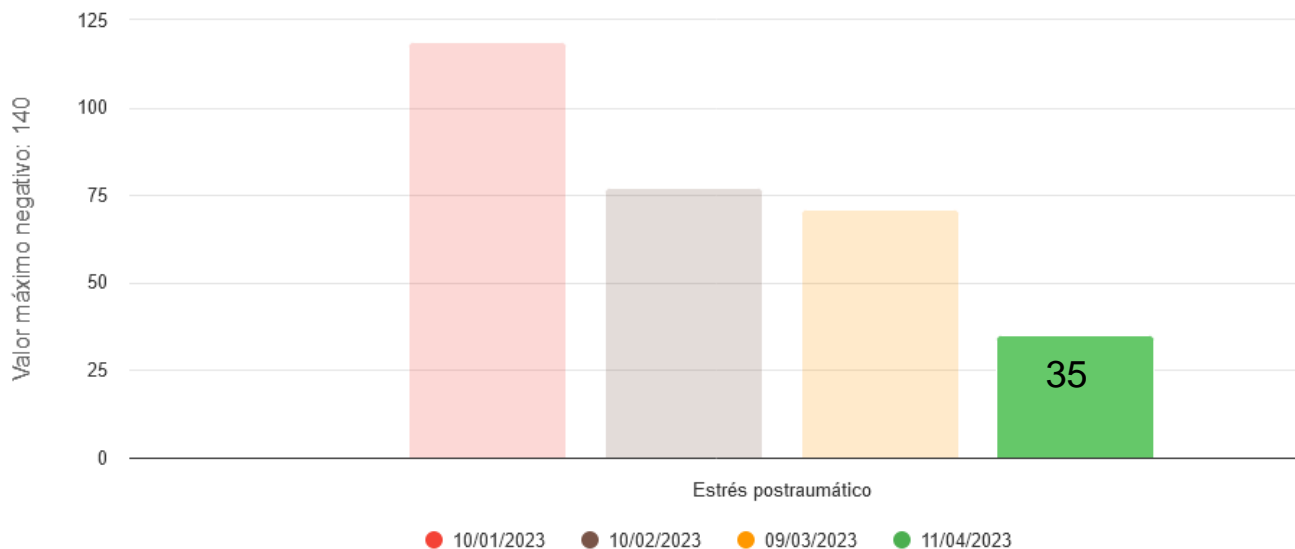


# “Radiografía” 90 días después

## Estresores Postraumáticos

1. **Ansiedad.**
2. **Miedo.**
3. **Insomnio.**
4. **Pesadillas.**
5. **Nerviosismo.**
6. **Sentimiento de culpa.**
7. **Confusión.**
8. **Indiferencia emocional.**
9. **Temperamento explosivo.**
10. **Intranquilidad.**
11. **Temor por hacer cosas.**
12. **Cansancio.**
13. **Fallos de memoria.**
14. **Agotamiento.**

## Autopercepción 90 días después

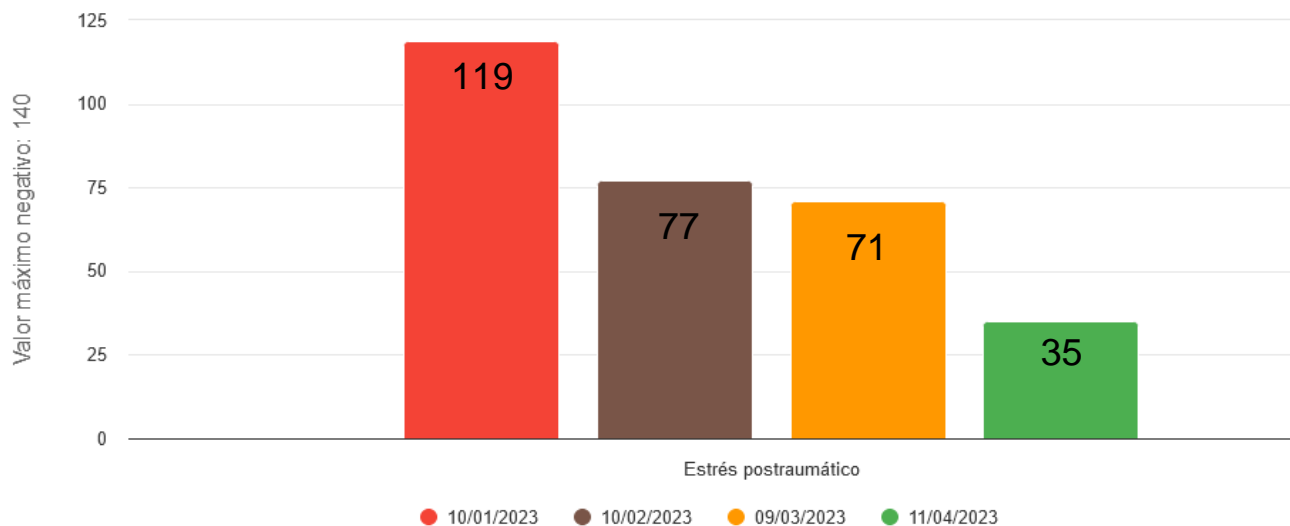


# “Radiografías” 90 días después

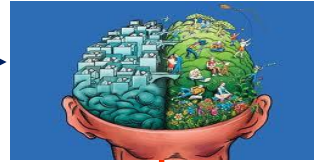
## Estresores Postraumáticos

1. **Ansiedad.**
2. **Miedo.**
3. **Insomnio.**
4. **Pesadillas.**
5. **Nerviosismo.**
6. **Sentimiento de culpa.**
7. **Confusión.**
8. **Indiferencia emocional.**
9. **Temperamento explosivo.**
10. **Intranquilidad.**
11. **Temor por hacer cosas.**
12. **Cansancio.**
13. **Fallos de memoria.**
14. **Agotamiento.**

90 días después



# Reprocesamiento Estrés Postraumático



IMPACTO TRAUMÁTICO

REEXPERIMENTACIÓN TRAUMÁTICA

FASES 1ª, 2ª Y 3ª METODOLOGÍA.  
PROCESO INFORMACIÓN TRAUMÁTICA.  
FORTALEZA RESILIENTE.  
SUPERACIÓN ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

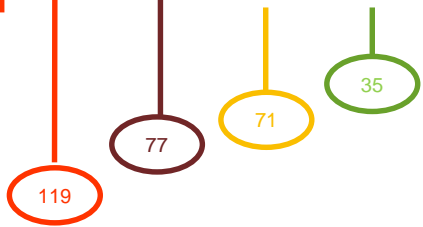
IMÁGENES, EMOCIONES, SENSACIONES



REGISTRO TRAUMA  
EMOCIONAL EN RED  
NEURAL DE MEMORIA  
NO ADAPTATIVA



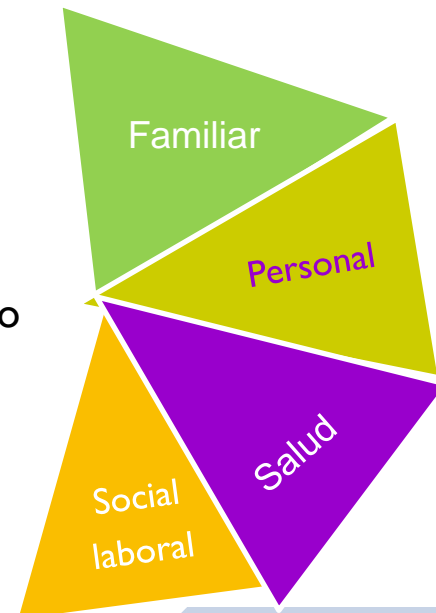
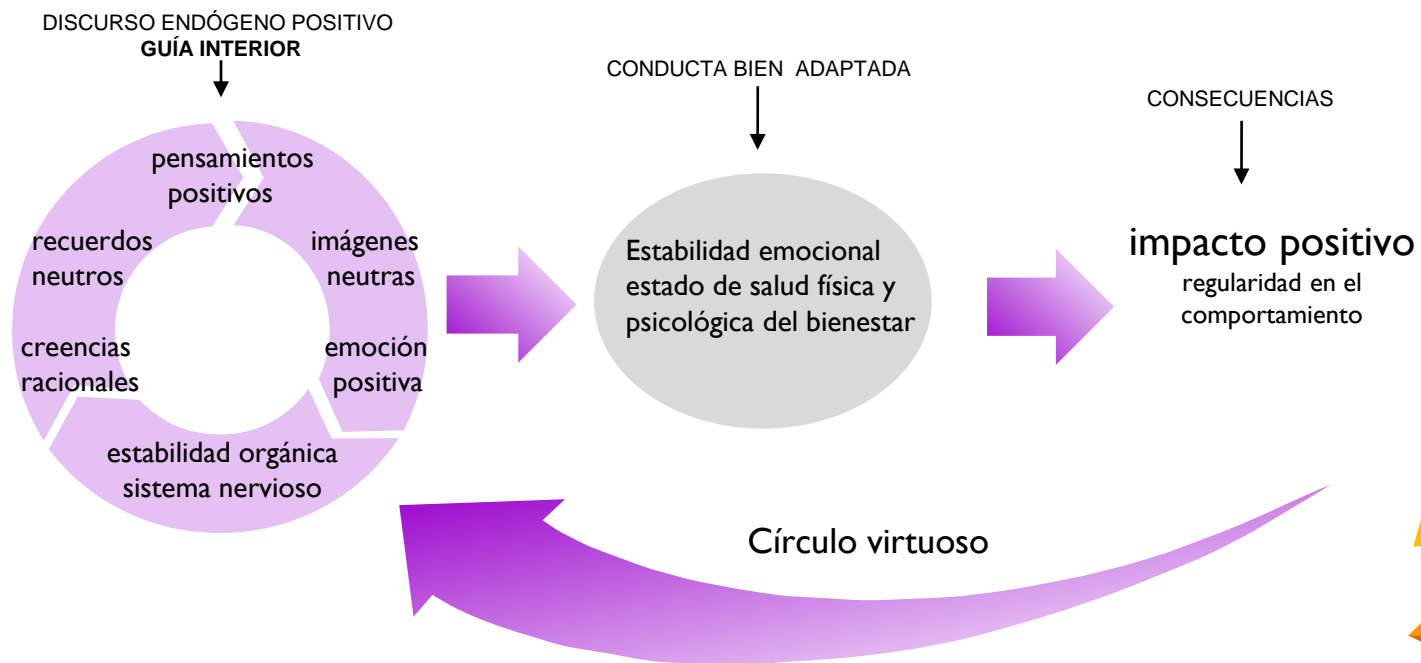
CONSOLIDACIÓN TRAUMÁTICA



- Desensibilización
- Conducta adaptada
- Normalidad

# Estrés Postraumático Reintegrado

## Respuestas neuropsicológicas positivas



# ESTRÉS POSTRAUMÁTICO



## Beneficios de la metodología Min System

- Reintegra el trauma psicológico mejorando las respuestas propias de su patología: ansiedad, miedo, vergüenza, insomnio, pesadillas, nerviosismo, sentimiento de culpa, confusión, indiferencia emocional, temperamento impetuoso, intranquilidad, temor, sentido del ridículo.
- Vuelve a la normalidad mejorando el estado de salud mental, física y psicológica, el rendimiento diurno y el descanso nocturno.

# ENTRENA TU CEREBRO Y SABRÁS SACAR LO MEJOR DE TI



“DONDE HAY VOLUNTAD HAY  
UN CAMINO”

# ESTRÉS POSTRAUMÁTICO



## NEURO VITAL

SIGUE POR EL CAMINO QUE TE LLEVA AL BIENESTAR  
Metodología Mind System