



# PROTOCOLO DE NARRATIVA CUANDO-ENTONCES PARA EVENTOS RECIENTES

**E**

l Protocolo de Narrativa Cuando-Entonces representa una evolución significativa en el enfoque terapéutico de Arwen Caban, quien comenzó a mostrar en su formación

“Reparación del apego en el niño y en el adulto” en el año 2015 las adaptaciones de la terapia EMDR a la teoría del apego y a los estilos de apego adulto de sus pacientes.

En sus primeros años, este protocolo específico fue presentado como el “video integrativo” (2016 y 2017) y, desde 2018, con la incorporación gradual de los principios del Círculo de Seguridad (COS), el protocolo ha sido transformado continuamente.

**En su versión formal de 2024, la narrativa verbal, apoyada y acompañada por el terapeuta, cobra un protagonismo central.**

Esta estructura aporta una herramienta sólida y sensible para el tratamiento de traumas recientes y eventos perturbadores, integrando tanto la organización narrativa como la sensibilidad al cuerpo, y consolidándose como una metodología eficaz en el procesamiento de memorias traumáticas y en el trabajo con apegos desorganizados e inseguros.

# PROTOCOLO DE NARRATIVA CUANDO-ENTONCES PARA EVENTOS RECIENTES

## ***Objetivos Terapéuticos del Protocolo para Eventos Recientes***

Un objetivo central del protocolo es la organización de la experiencia del paciente, logrando que las **memorias episódicas y autobiográficas** se asienten en el sistema nervioso de forma específica.

Este aspecto es crucial en el trabajo con pacientes con apegos inseguros o desorganizados, donde el estado mental en el presente suele estar distorsionado por experiencias tempranas, haciendo que perciba como peligrosas situaciones seguras y viceversa. Esta organización permite que el paciente comience a percibir las situaciones seguras como seguras y las situaciones peligrosas como peligrosas.

*Así, este protocolo ayuda a que el paciente pueda identificar con precisión la seguridad en su entorno actual, liberándose de patrones de inseguridad o desorganización heredados de experiencias pasadas.*

## ***Diferenciación***

Otro objetivo importante del protocolo es la diferenciación, es decir, la capacidad del paciente para **"cortar el hilo"** que conecta las experiencias tempranas con la experiencia actual o reciente. Al desarrollar esta habilidad, el paciente aprende a mantener estados mentales enfocados en el presente, disminuyendo la probabilidad de que memorias traumáticas antiguas se activen en situaciones de la vida actual.

## ***Desarrollo de Competencias en Apego Seguro***

El protocolo busca fortalecer competencias asociadas al apego seguro, entre las que se incluye la capacidad de **recordar y verbalizar memorias episódicas en el estilo narrativo "cuando-entonces"**, característico del COS.

Además, el protocolo fomenta la **competencia reflexiva** y el **cambio empático**, ambos pilares del modelo COS...

*...promoviendo en el paciente una capacidad creciente para reflexionar sobre sus experiencias y para conectar con sus emociones y las de los demás de una manera segura.*

# PROTOCOLO DE NARRATIVA CUANDO-ENTONCES PARA EVENTOS RECIENTES

## *Cuerpo y Sensaciones como Guía en la Terapia del Trauma*

La intervención del Protocolo de Narrativa Cuando-Entonces se basa en la premisa de que **el cuerpo es el reflejo de experiencias traumáticas no procesadas**. Tanto Bessel van der Kolk como Peter Levine sostienen que el trauma se aloja en el cuerpo, manifestándose en forma de tensiones, desconexiones o respuestas de hiperactivación cuando se reactivan experiencias difíciles.

En el contexto de este protocolo, el terapeuta ayuda al paciente a identificar estas respuestas somáticas como señales de dianas, es decir, **puntos en la narrativa que merecen una atención específica** debido a la intensidad de la reacción corporal.

Durante la construcción de la narrativa, el paciente es guiado a percibir y describir sus sensaciones físicas asociadas a diferentes momentos de la historia.

Esta práctica no solo facilita la identificación de dianas específicas sino que ayuda a conectar las emociones y reacciones somáticas, creando una integración profunda entre cuerpo y mente en la experiencia del trauma.

## *Integración de EMDR: Estructura y Procesamiento de Memorias Traumáticas*

El protocolo toma elementos clave del **EMDR** (Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares), como la estimulación bilateral y el procesamiento episódico.

En el trabajo de Francine Shapiro, se enfatiza la desensibilización de memorias traumáticas a través de estímulos bilaterales que permiten al cerebro procesar experiencias difíciles de forma adaptativa.

En el Protocolo de Narrativa Cuando-Entonces, esta estimulación acompaña a la narrativa estructurada «cuando-entonces», permitiendo que el paciente recorra la secuencia temporal de los eventos, reconectando y reorganizando las experiencias traumáticas de manera coherente.

A diferencia del EMDR estándar, donde se trabaja en eventos individuales o fragmentos específicos de memoria, **el Protocolo de Narrativa Cuando-Entonces incorpora la construcción de una narrativa cronológica y un flujo de preguntas abiertas** que permiten al paciente completar y clarificar la historia en colaboración con el terapeuta. Esta estructura ayuda a mantener una conexión entre los fragmentos de memoria, evitando la fragmentación que puede ocurrir en el tratamiento de recuerdos traumáticos no contextualizados.

# PROTOCOLO DE NARRATIVA CUANDO-ENTONCES PARA EVENTOS RECIENTES

## ***Enfoque en el Apego y Seguridad Emocional: Aplicación del COS***

El Protocolo de Narrativa Cuando-Entonces incorpora principios del Círculo de Seguridad (COS), un modelo desarrollado por Hoffman, Cooper y Powell, que se centra en la importancia de la relación segura y la respuesta emocional del cuidador.

Este modelo facilita la creación de una base segura que permite al paciente explorar emociones complejas y experiencias traumáticas en un contexto de apoyo y comprensión.

El terapeuta actúa como una "base segura" que sostiene la narrativa y regula la intensidad emocional del proceso.

El COS resulta especialmente valioso para pacientes con apegos desorganizados o inseguros, en quienes se observa una tensión entre la necesidad de consuelo y la desconfianza hacia la relación.

En estos casos, el protocolo ajusta la narrativa según las necesidades de regulación emocional del paciente, permitiendo que el proceso terapéutico avance en función de las señales de incomodidad o necesidad de pausa emitidas por el paciente.

Este enfoque relacional ayuda a evitar una reactivación excesiva de los recuerdos traumáticos y permite que el paciente mantenga una sensación de seguridad a lo largo de la sesión.

## ***Innovaciones en el Tratamiento del Trauma***

El Protocolo de Narrativa Cuando-Entonces incorpora innovaciones que marcan una diferencia en el tratamiento del trauma:

- 1. Narrativa Cronológica Estructurada:** A diferencia de otros métodos, el protocolo enfatiza la organización de eventos traumáticos en una línea temporal. Esta estructura facilita que el paciente conecte los diferentes momentos de su experiencia y los integre en una historia coherente, reduciendo la disociación y el almacenamiento desorganizado de las memorias.
- 2. Atención al Cuerpo como Fuente de Información:** Siguiendo las aportaciones de Levine y van der Kolk, el protocolo usa las sensaciones físicas del paciente para identificar y trabajar dianas específicas, permitiendo una integración somática de las emociones y memorias traumáticas.

# PROTOCOLO DE NARRATIVA CUANDO-ENTONCES PARA EVENTOS RECIENTES

3. **Adaptabilidad a Apegos Inseguros y Desorganizados:** Para aquellos con apegos inseguros o desorganizados, el protocolo introduce elementos del COS para mantener una relación segura y favorecer la regulación emocional en la exploración de memorias difíciles. Este enfoque relacional facilita la conexión emocional y la regulación afectiva durante la terapia.

4. **Uso Sostenido de la Estimulación Bilateral:** Desde el inicio de la narrativa, se aplica estimulación bilateral de manera continua en la primera fase del protocolo. Este aspecto ayuda a anclar al paciente en el presente y a reducir el impacto emocional de la rememoración, favoreciendo un procesamiento más estable y menos intrusivo

## ***Conclusión***

El Protocolo de Narrativa Cuando-Entonces representa **una evolución en la intervención clínica para el trauma**, combinando lo mejor de enfoques somáticos y relacionales para ofrecer una terapia integrativa.

Al apoyarse en las sensaciones corporales, en la organización cronológica de las memorias y en el modelo de apego seguro del COS, este protocolo permite que el paciente reconstruya y reprocese sus experiencias traumáticas en un ambiente seguro y estructurado.

Esta herramienta innovadora abre nuevas posibilidades para el tratamiento del trauma, ofreciendo un enfoque que atiende tanto a la mente como al cuerpo del paciente, promoviendo una sanación profunda y sostenible.

# PROTOCOLO DE NARRATIVA CUANDO-ENTONCES PARA EVENTOS RECIENTES

## *Referencias Bibliográficas y Lecturas recomendadas*

- **Shapiro, F. (2013).** Supera tu pasado: Tomar el control de la vida con el EMDR. Editorial Kairós.
- **Van der Kolk, B. (2015).** El cuerpo lleva la cuenta: Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma. Editorial Eleftheria.
- **Hoffman, K., Cooper, G., y Powell, B. (2019).** La intervención del Círculo de Seguridad. Editorial Eleftheria.
- **Levine, P. (2021).** En una voz no hablada. Gaia Ediciones.
- **Levine, P. (2021).** Sanar el trauma. Gaia Ediciones.

## *Recursos en línea*

- Circle of Security International: Información sobre el modelo COS, recursos y formación para profesionales en [www.circleofsecurityinternational.com](http://www.circleofsecurityinternational.com).
- Arwen Caban: Psicóloga especializada en apego, trauma y EMDR; miembro del Circle of Security International como Supervisora de Facilitadores COSP; cursos y materiales para profesionales en [www.arwencaban.com](http://www.arwencaban.com).