

## Teoría Polivagal

El sistema nervioso autónomo es nuestro sistema de vigilancia personal, que siempre está en guardia y preguntando ¿Es esto seguro?

Su objetivo es protegernos mediante la detección de la seguridad y del riesgo, escuchando a cada momento lo que sucede en nuestros cuerpos, a su alrededor y en las conexiones que tenemos con los demás.

La **Teoría Polivagal** es una teoría neurofisiológica, psicofisiológica y filogenética enunciada por el Doctor Stephen W. Porges, de la Universidad de Illinois en 1995. Podemos considerar al sistema nervioso autónomo como la base sobre la cual se construye nuestra experiencia vivida.

La forma en que nos movemos por el mundo, girando, retrocediendo, a veces conectándonos y otras veces aislándonos, y está guiada por el **sistema nervioso autónomo**.

En cada uno de nuestras relaciones el sistema nervioso autónomo "aprende" sobre el mundo y se tonifica hacia hábitos de conexión o protección.

Un principio de funcionamiento del sistema nervioso autónomo es que "cada respuesta es una acción al servicio de la supervivencia". No juzga que es lo bueno y qué es lo malo, se limita a actuar para gestionar el riesgo y buscar seguridad.

Según esta teoría, gran parte de la conducta social y las emociones tienen importantes condicionantes fisiológicos.

### Sistema Nervioso

El sistema nervioso autónomo está formado por dos ramas principales, la simpática y la parasimpática, y responde a las señales y a las sensaciones a través de tres vías, cada una con un patrón característico de respuesta.

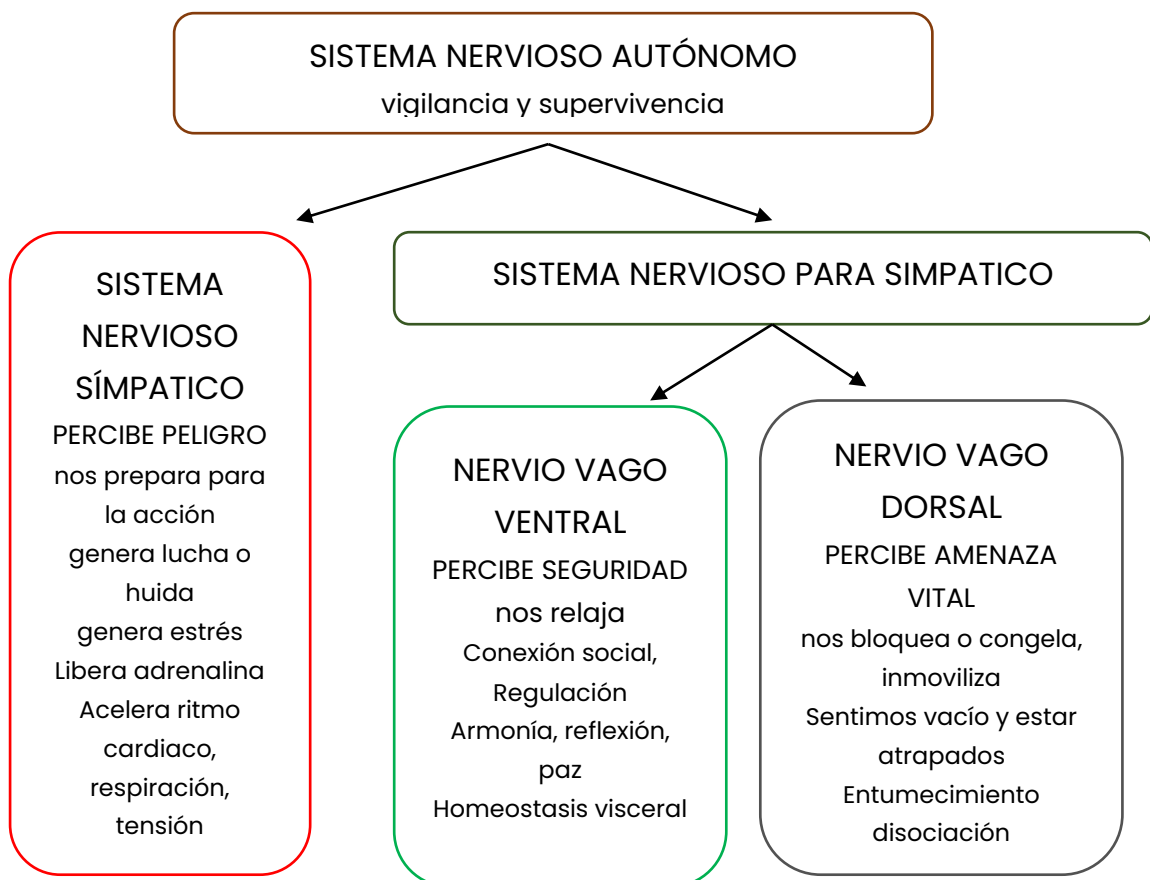
**La rama simpática** representa la vía que nos prepara para la acción. Responde a señales de peligro y desencadena la liberación de adrenalina, que alimenta la respuesta de lucha o huida. Aquí estamos movilizados para responder o actuar.

En la **rama parasimpática**, la teoría se centra en dos vías que viajan dentro del nervio vago.

El vago se divide en dos partes: la vía vagal ventral y la vía vagal dorsal.

**La vagal ventral** responde a las señales de seguridad y respalda la sensación de estar comprometida y conectado socialmente de manera segura, nos sentimos seguros, tranquilos y sociables. En contraste, la vía vagal dorsal responde a las señales de peligro extremo.

Nos desconecta, nos saca del plano consciente y nos lleva a un estado protector de colapso.



Las respuestas son adaptativas son adecuadas y nos ayudan a sobrevivir, el problema es cuando son excesivas, no desaparecen y nos impiden realizar una vida adecuada.

Ejemplo:

-Tengo un examen, me pongo tan nervioso los días de antes que tengo ansiedad, mal de estómago, y cuando pasa el examen sigo igual de alterado mucho tiempo.

Detrás puede estar el miedo a fallar, a decepciona.

-En el trabajo el jefe me dice que quiere hablar conmigo, yam e pongo algo nervioso, pero cuando voy a su ofician me dice que he hecho algo mal, sin darme cuenta en lugar de defenderme “me quedo sin palabras”. Aun sabiendo que no ha sido fallo mio.

Detrás puede estar el miedo a que me despidan y quedarme sin sueldo.

A veces estas respuestas o repeticiones de conducta son automáticas. normalmente la manera de expresarse se ha adquirido en la infancia. Son como patrones que se ponen en marcha ante algunos estímulos reales o imaginados

En terapia primero aprendemos a identificar cuando aparecen,

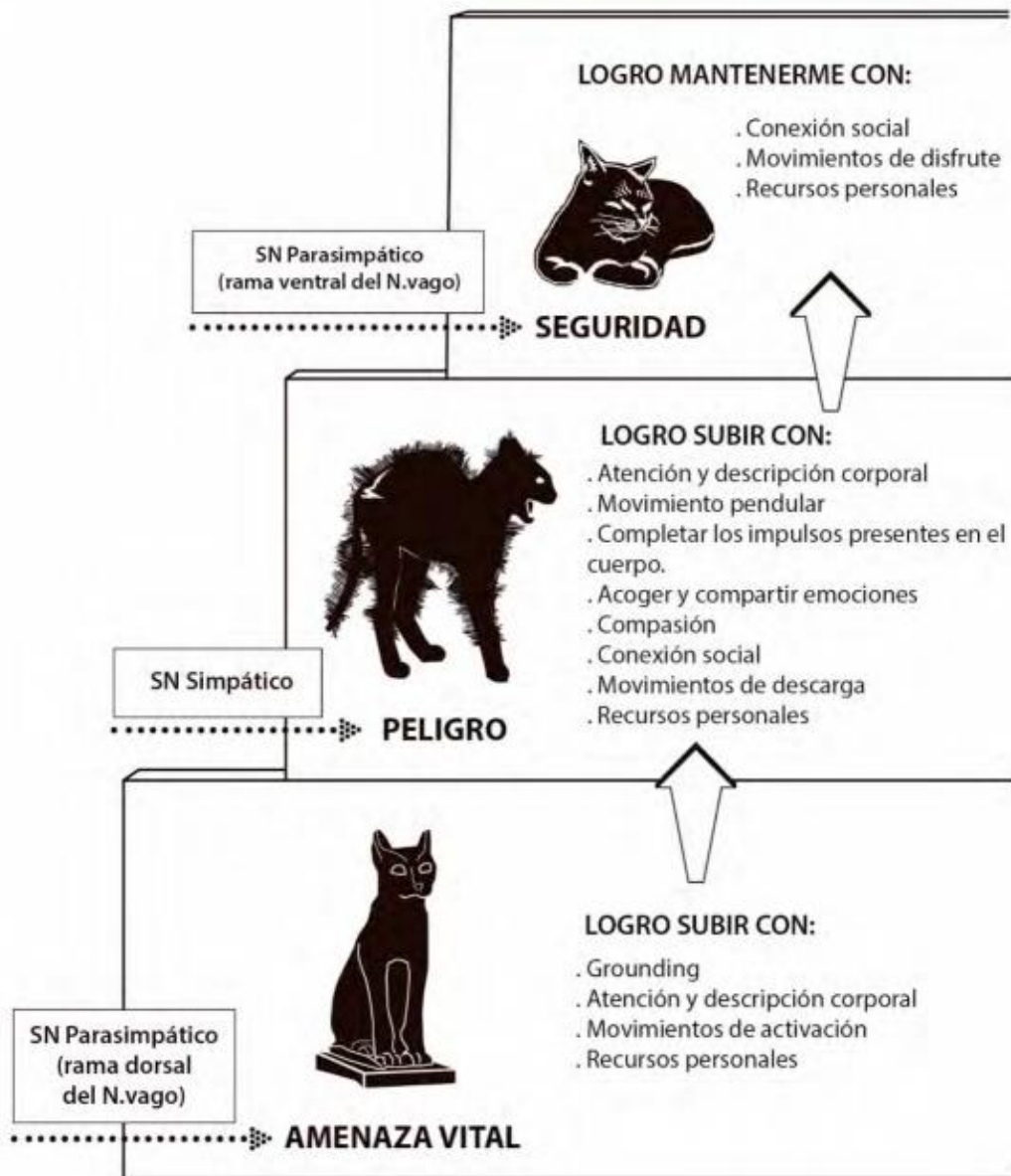
- Situaciones que los activan,
- Creencias irracionales que hay detrás,
- Emociones que aparecen
- Notar en el cuerpo las sensaciones

Para después adquirir nuevas herramientas o maneras de cambiar estos patrones inadecuados.

Una metáfora para explorar como estamos es la de una escalera:

- Presiento un peligro muy grande, algo vital y no me veo con fortalezas para enfrentarme.  
Estoy debajo de la escalera, menos energía tengo y me bloqueo (Nervio dorsal), entro en depresión incluso.
- Percibo un peligro o amenaza contra mi integridad, familia, mi persona, subo la escalera, tengo mucha energía, me estreso, no confío en los demás y me enfrento atacando o huyo.
- Y por ultimo arriba del todo, siento que puedo arreglármelas, que tengo personas cercanas que me ayudarán, tranquilidad, soluciones adecuadas, me deajo ayudar, conecto con los seres queridos (nervio ventral).





Os dejo por último un croquis con más información sobre la teoría Polivagal.

## Teoría Polivagal Sistema Nervioso Autónomo

**Patrones de respuestas adaptativas construidos con el tiempo y configurados a través de la experiencia**

¿Cómo interpreta el S.N las señales del mundo exterior o del propio cuerpo (neurocepción)?  
Se genera respuestas inconscientes en forma de señales somáticas que influyen en nuestras decisiones, pensamientos y comportamientos.

✓ El Sistema Nervioso es nuestro sistema de vigilancia personal

Identificar qué me ayuda a estar aquí

### S.N.Parasimpático: Vagal Ventral Seguros y Conectados

Vemos los obstáculos y sentimos que los podemos afrontar, confiamos en nuestros recursos. Sabemos reconocer la angustia y explorar las opciones de buscar ayuda. Tenemos la sensación general de bienestar, compromiso social, ritmo cardíaco regulado, respiración plena, sintonizamos o desconectamos si lo necesitamos, vemos el mundo, con interés, divertido, tranquilo, con oportunidades. Podemos amar y reírnos solos o con los más. Nos sentimos íntegros, conectados con nuestras experiencias, organizamos, nos cuidamos y cuidamos, nos sentimos productivo, y eficaces. Tenemos una sensación general de regulación, nos vemos capaces de encontrar soluciones. Confiamos en nosotros mismos y en los demás.

La regulación me ayuda a subir de nivel

Regulación Calmar y ser calmado, Ofrecer y recibir

Percibimos que algo ocurre, inquietud estrés, peligro "bajo de nivel"

### S.N.Simpático Lucha o huida

Sentimos inquietud, peligro, ritmo cardíaco acelerado, respiración entrecortada y superficial, escaneamos el entorno en busca de peligro, podemos estar ansiosos nerviosos, oleadas de adrenalina, estamos atentos a los sonidos, no escuchamos voces amigas, el mundo nos puede parecer caótico, hostil, peligroso, necesitamos protegernos, sentimos desconfianza, que los demás no son de fiar. Creemos que entrar en acción o huir y evitar nos va a ayudar a salir de la situación.

Identificar que ha pasado o pasó, cómo y para qué cree este patrón

Activarse Buscar ayuda

Estoy atrapado, no me veo con recursos no veo solución "bajo de nivel"

### S.N Parasimpático: Vago Dorsal Colapso y disociación

Cuando todo lo demás falla, ya no encontramos soluciones, lo que hemos hecho no ha funcionado, ha salido mal, tenemos la sensación que siempre sale mal y creemos que no tenemos recursos para arreglarlo, nos sentimos atrapados y la acción no funciona, nos cerramos, bloqueamos, nos sentimos solos, desesperados, inestables, inseguros, abandonados, confusos, víctimas, demasiado cansados para pensar o actuar, el mundo es un lugar vacío, muerto y oscuro, nos sentimos perdidos y creemos que nadie nos va a encontrar. Detectamos señales de peligro extremo, nos inmovilizamos como respuesta.

Identificar que ha pasado, o pasó cómo y para qué creé este patrón