



SER SENSIBLE

REGULACIÓN
SOMÁTICA,
NEUROFISIOLOGIA
Y TRAUMA

TEORÍA POLIVAGAL

UNA APROXIMACIÓN FENOMENOLÓGICA Y SOMÁTICA



STEPHEN PORGES



DEB DANA

Escalera de activación SNA

Sistema nervioso autónomo

Conexión Social



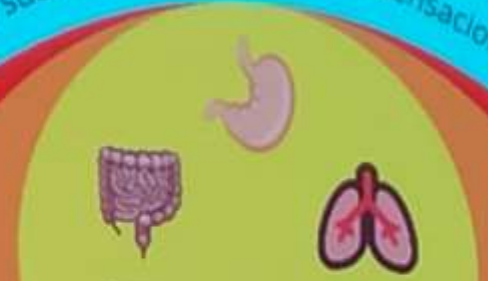
Activación



Parálisis



Neurocepción: procesos neurales subconscientes registrando sensaciones de peligro, amenaza y seguridad



INTEROCEPCIÓN

sensación del estado interno del cuerpo



PROPIOCEPCIÓN

sensación de posición del cuerpo, movimiento y equilibrio



EXTEROCEPCIÓN

sensación del mundo exterior

SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO

CLASIFICACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO

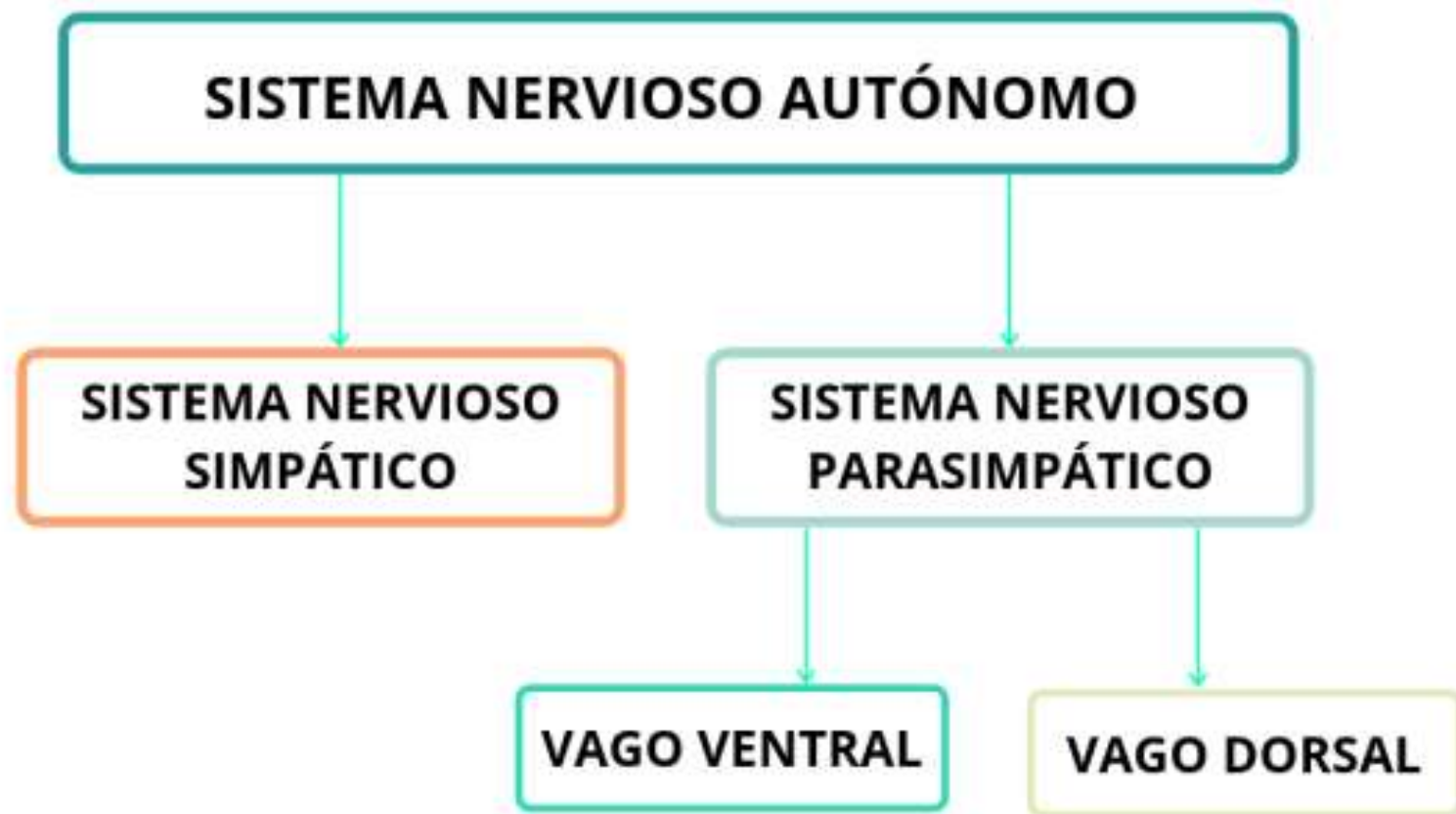
CLASIFICACIÓN ANATÓMICA



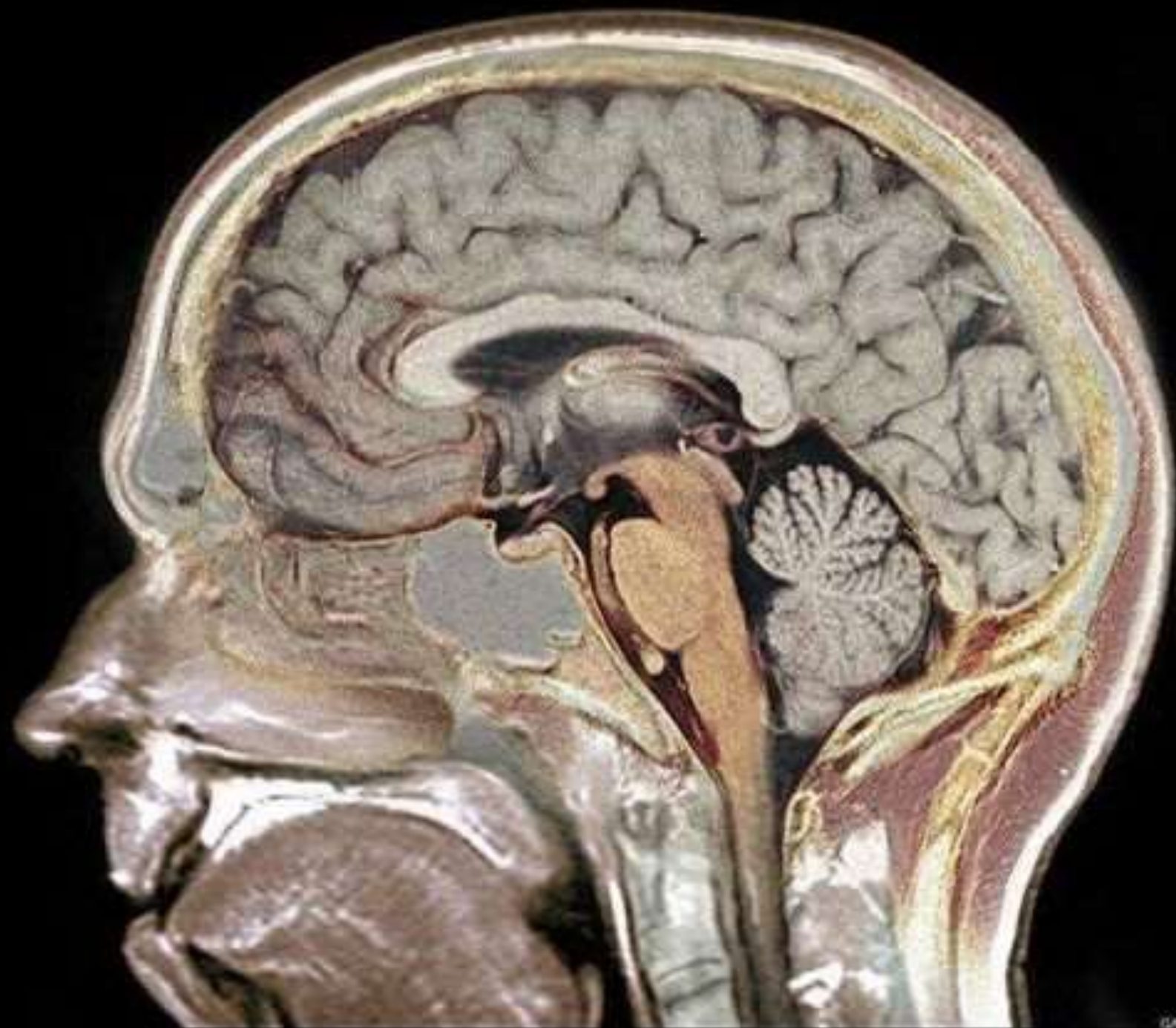
CLASIFICACIÓN FUNCIONAL



TEORÍA POLIVAGAL



Basado en el trabajo de Stephen Porges y Deb Dana
Imágen creada por Ines L Carrasco



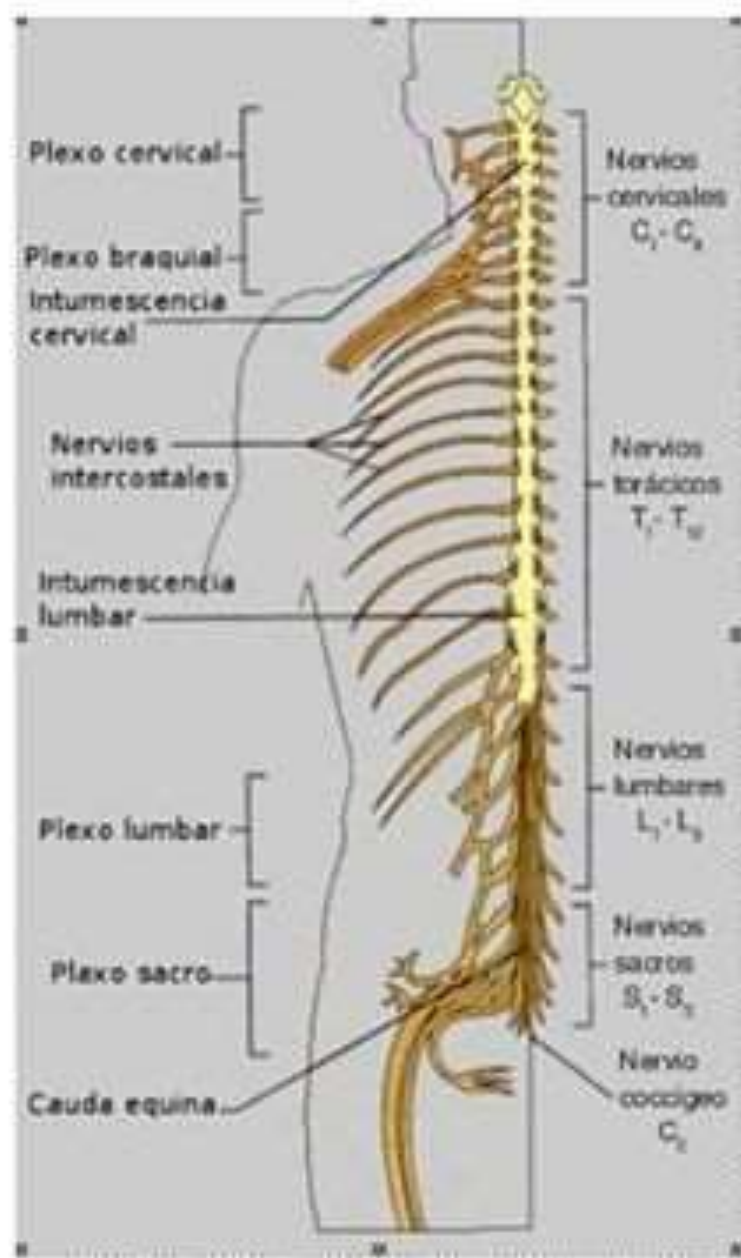
Simpático

Nos pone en acción.

Lleva nuestra energía a la periferia

Vinculado con las hormonas de la familia de las adrenalinas.

Movimiento, despertar..



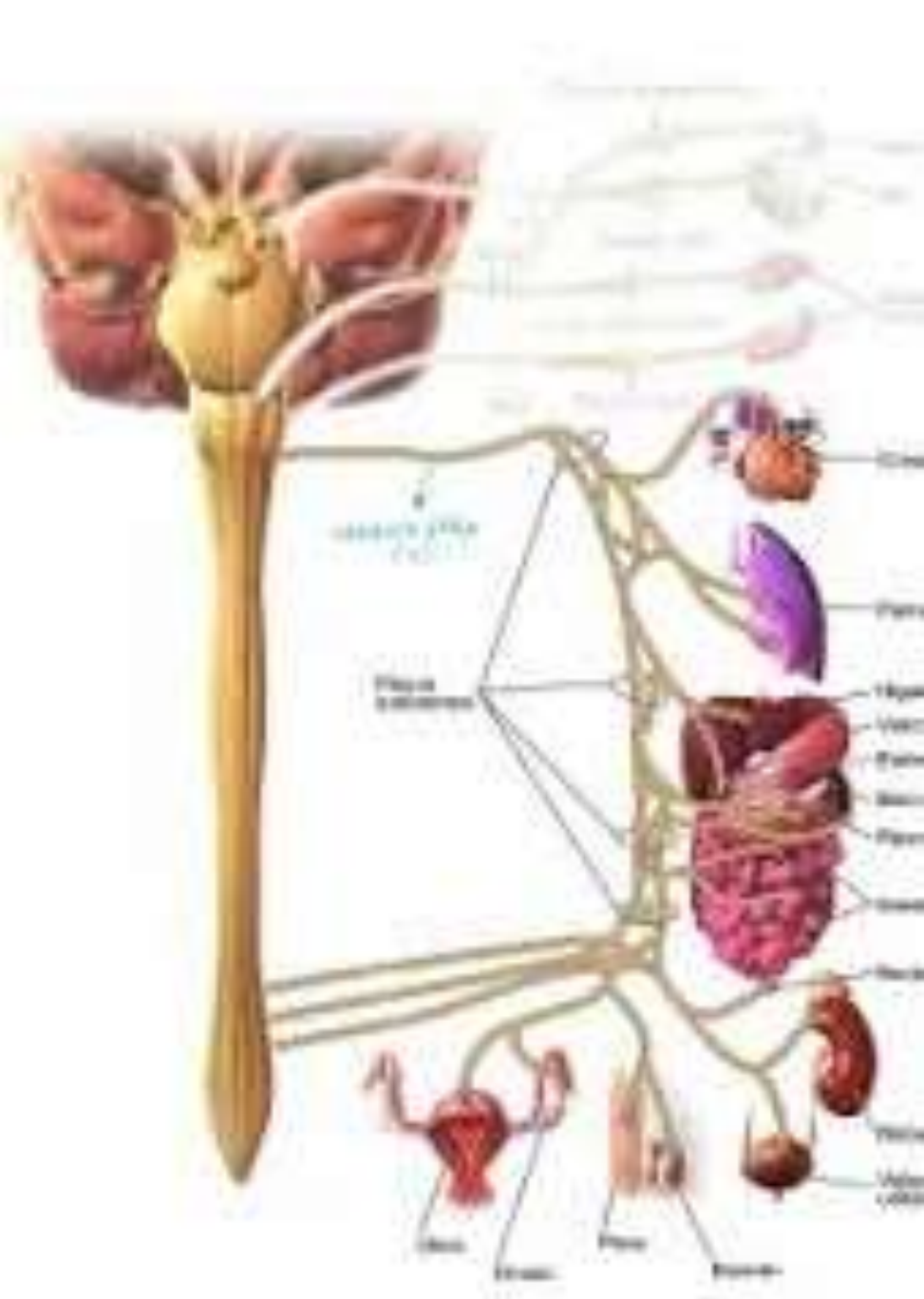
Parasimpático

Nos deja en un estado de calma.

Lleva nuestra energía al centro, a las vísceras.

Vinculado con las hormonas vinculares y sedantes: serotonina, dopamina, oxitocina..

Procesos de vinculación, digestión, descanso, reparación celular..



2 ramas del Sistema Nervioso Parasimpático

Rama Ventral

Es la más nueva.

Mielinizada.

Sistema de conexión social

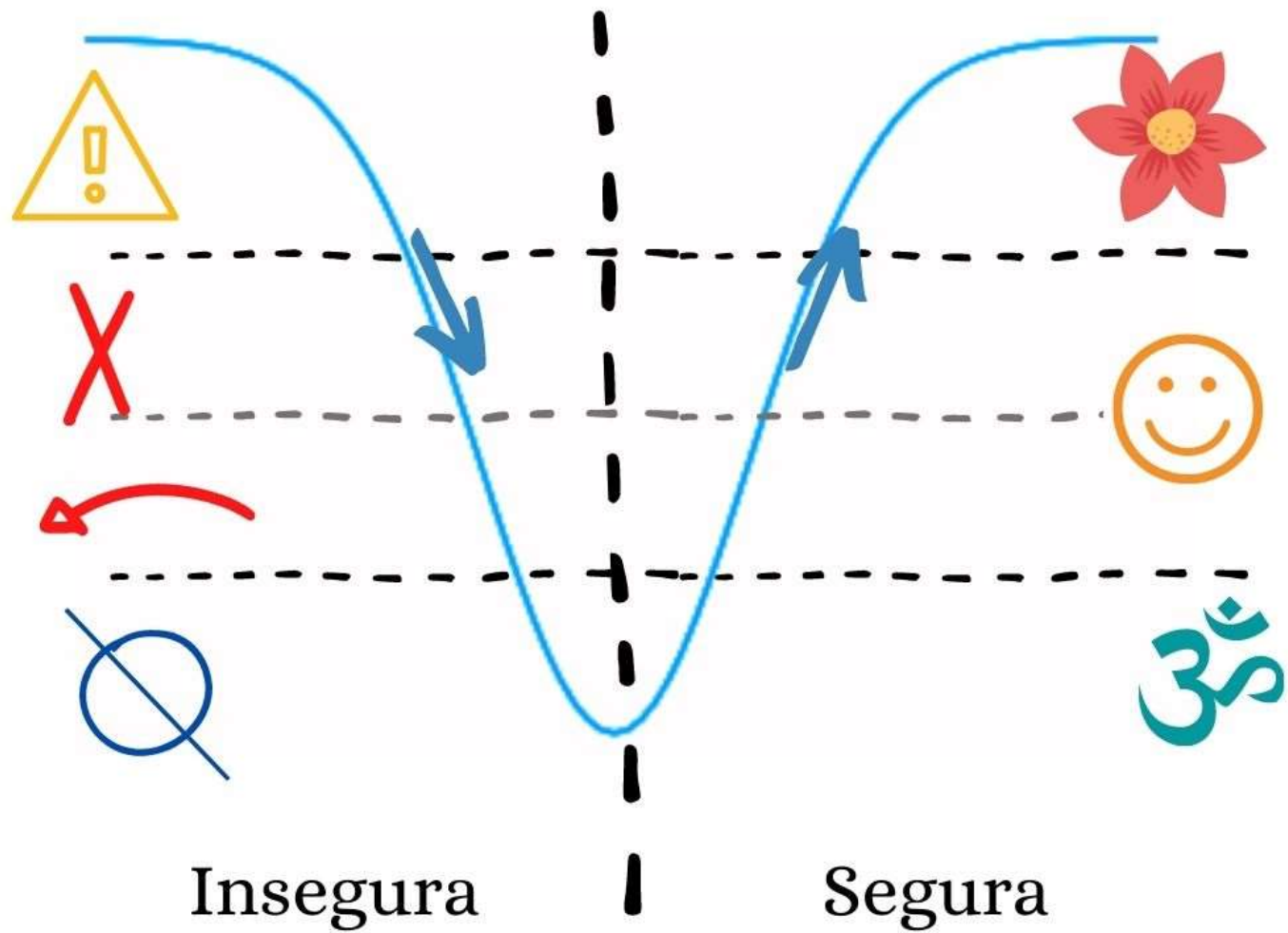
Rama Dorsal

Es la más antigua

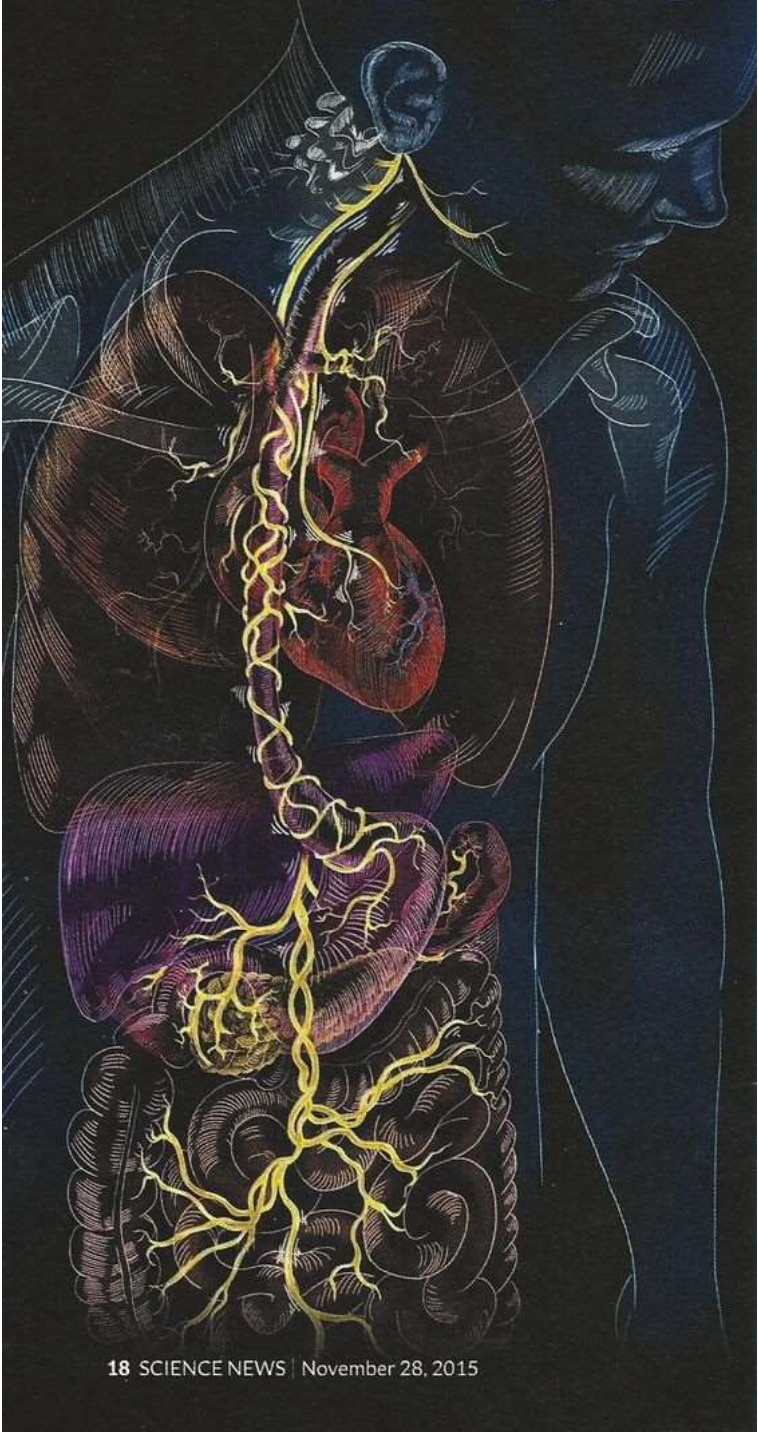
No mielinizada

Estados profundos

Activación del SNA



NERVIO VAGO

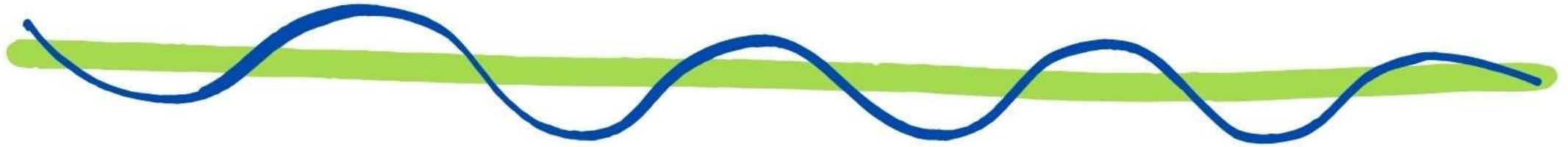


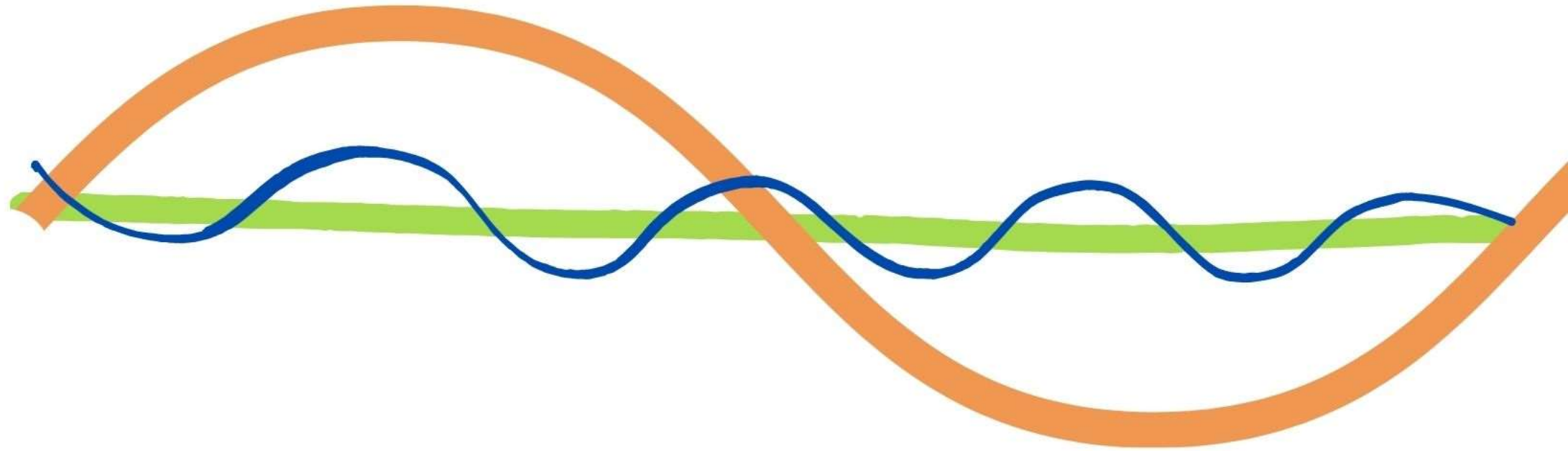


Curvas de
regulación somática



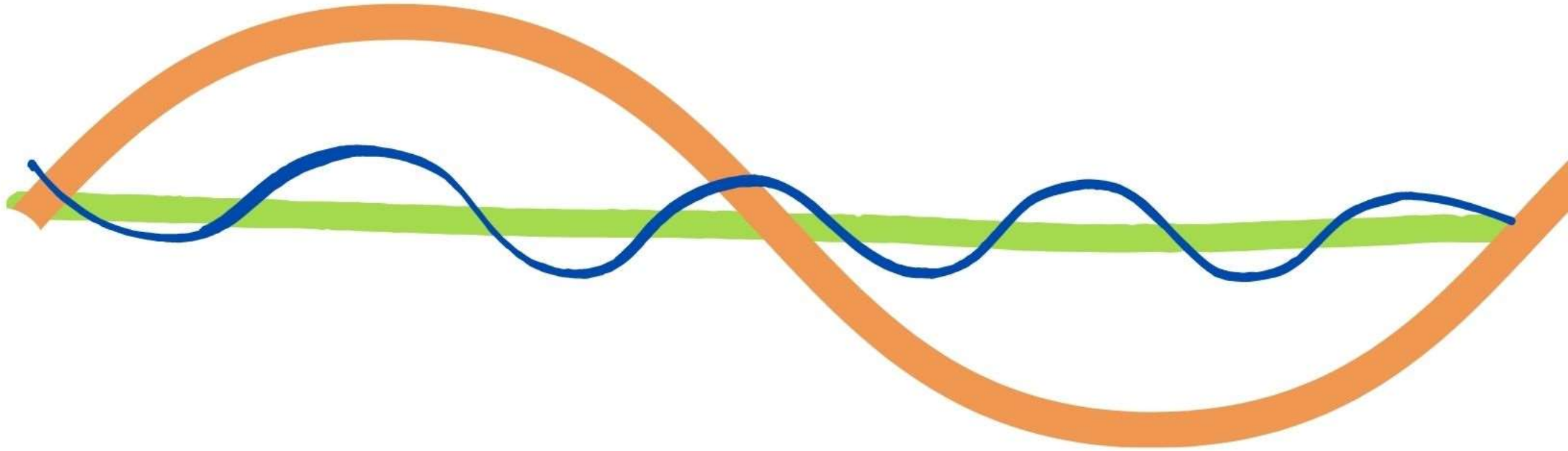






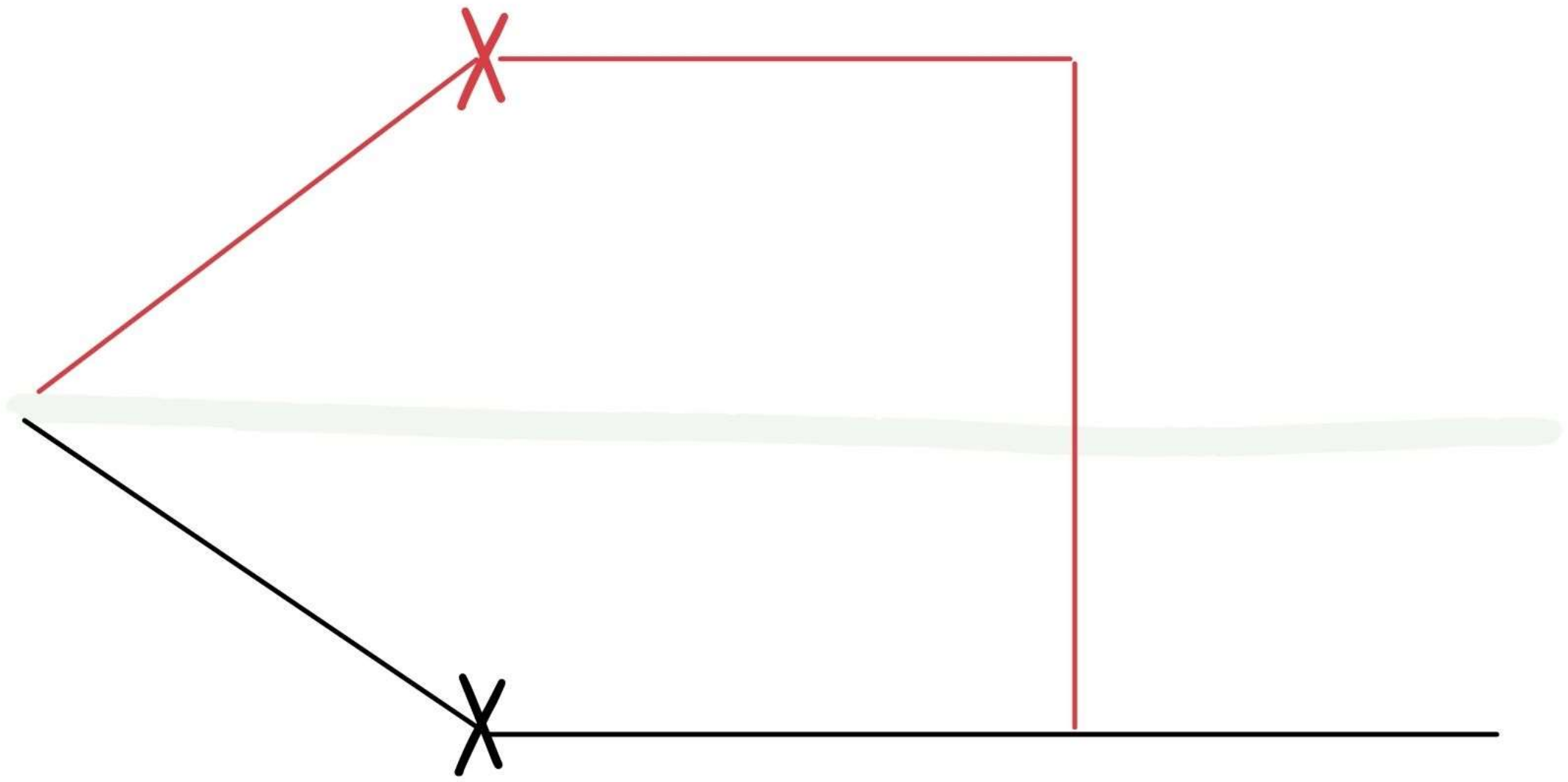


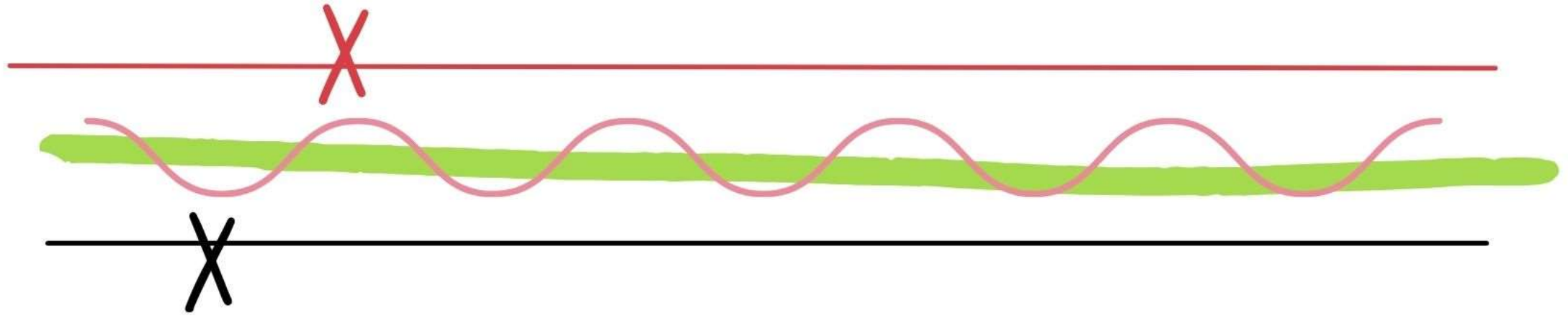
X

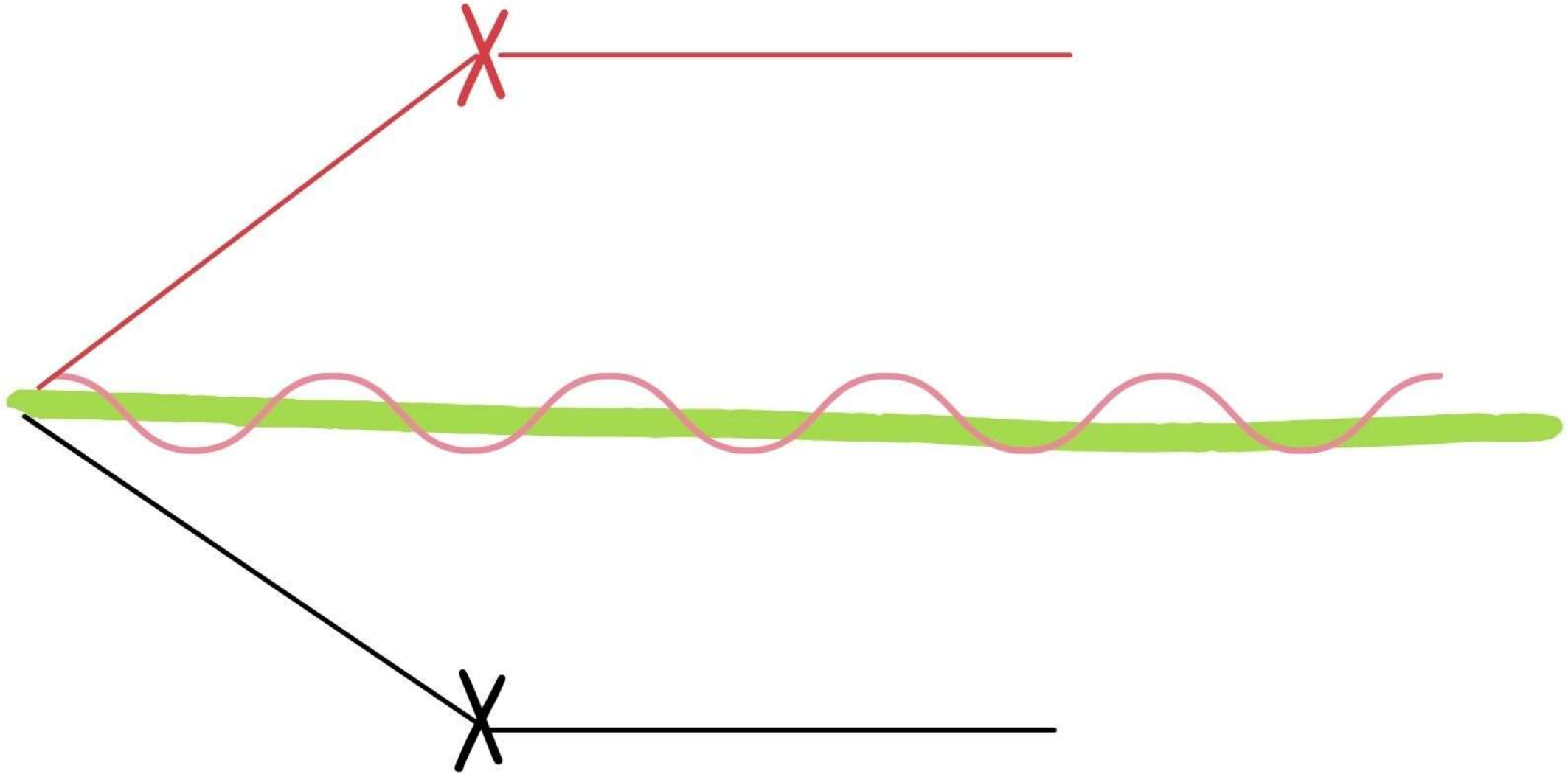


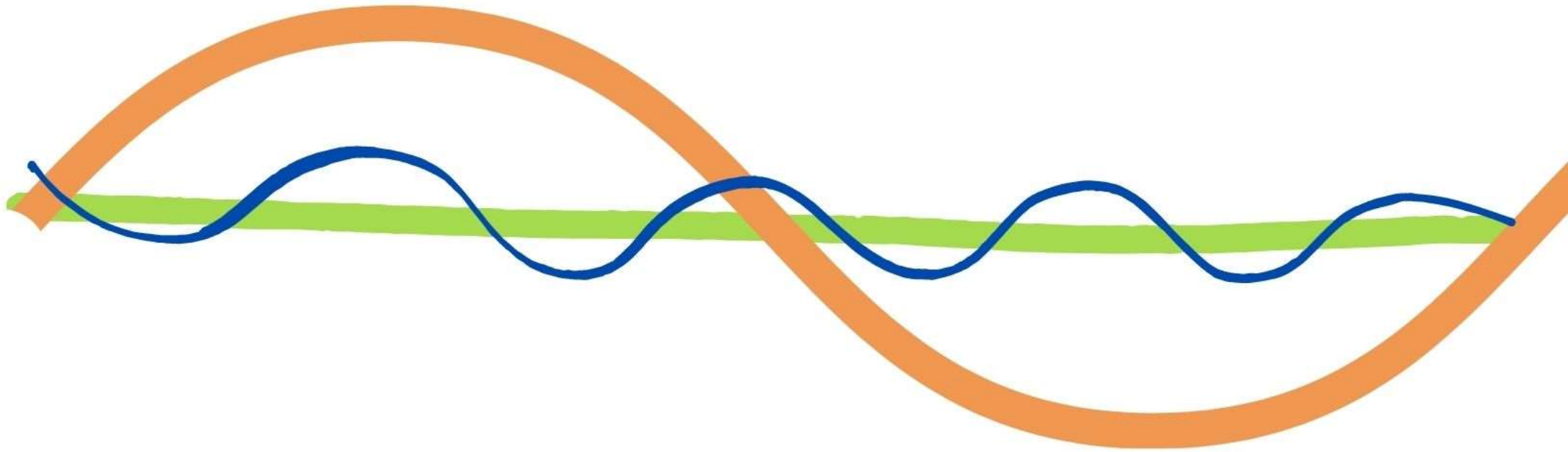












NERVIO VAGO

LA ARQUITECTURA DE LA PRESENCIA

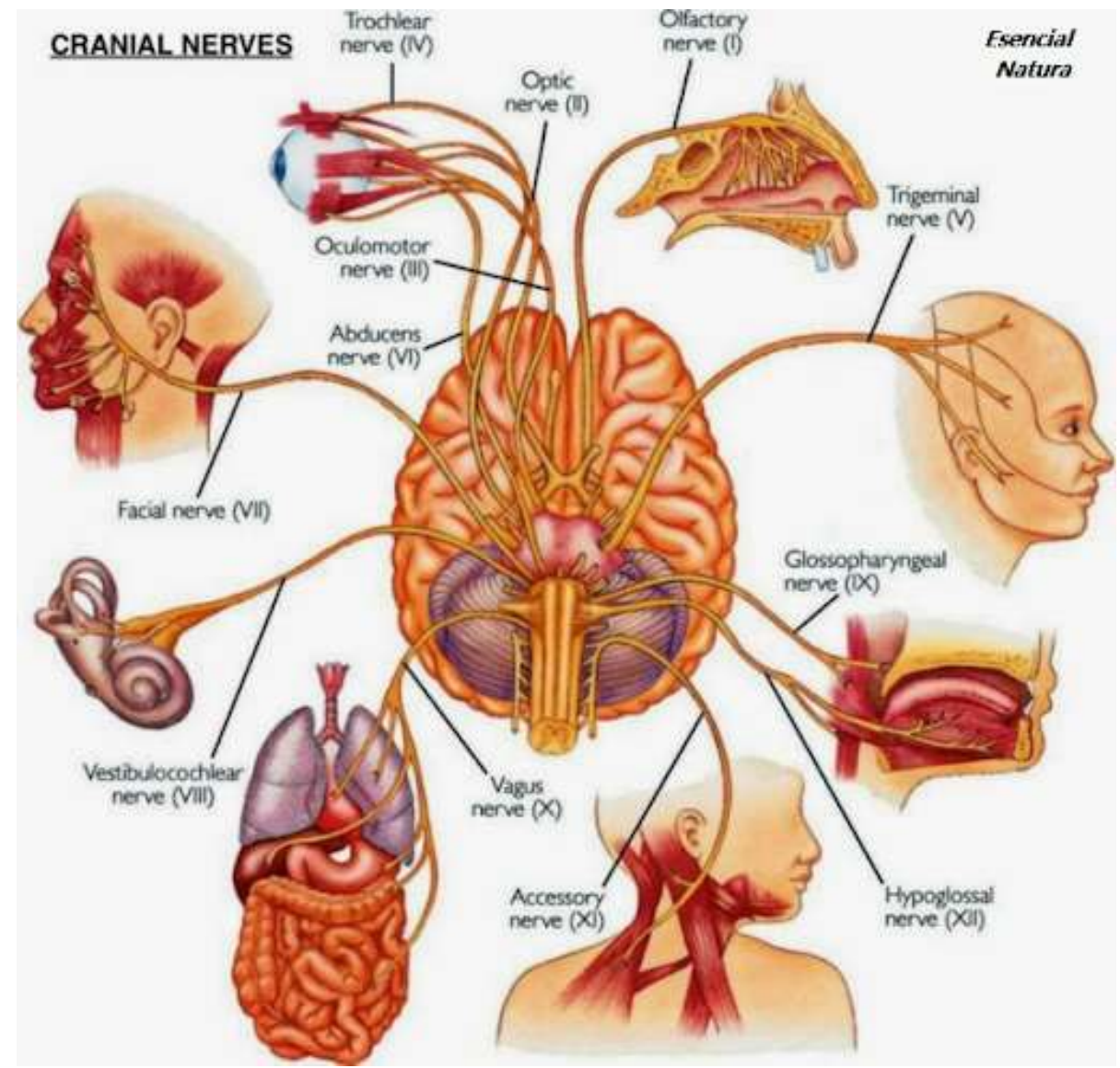


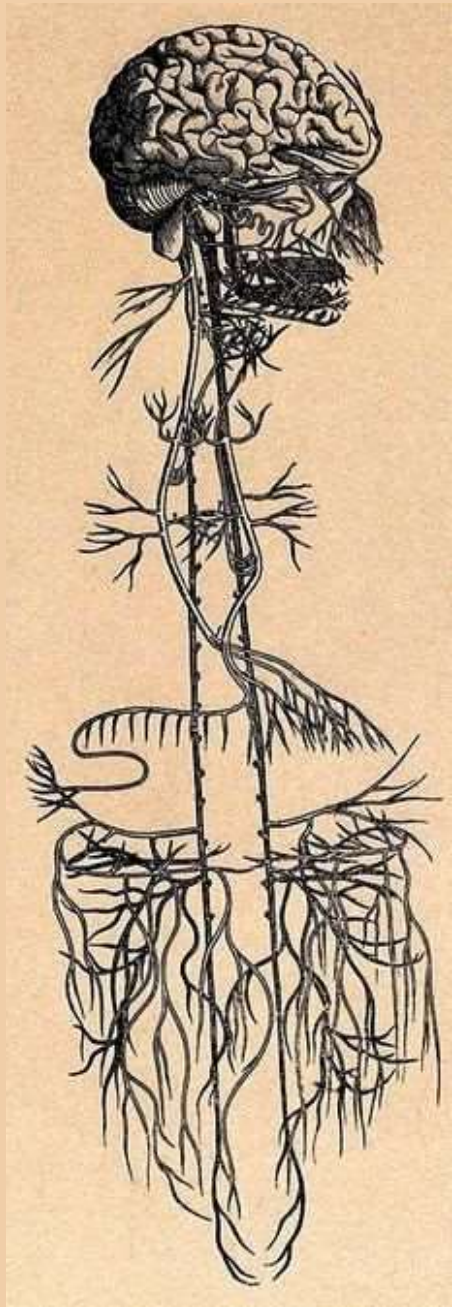
Conecta todas las vísceras con el cerebro

Información de arriba abajo
y de abajo a arriba 80%

CRANIAL NERVES

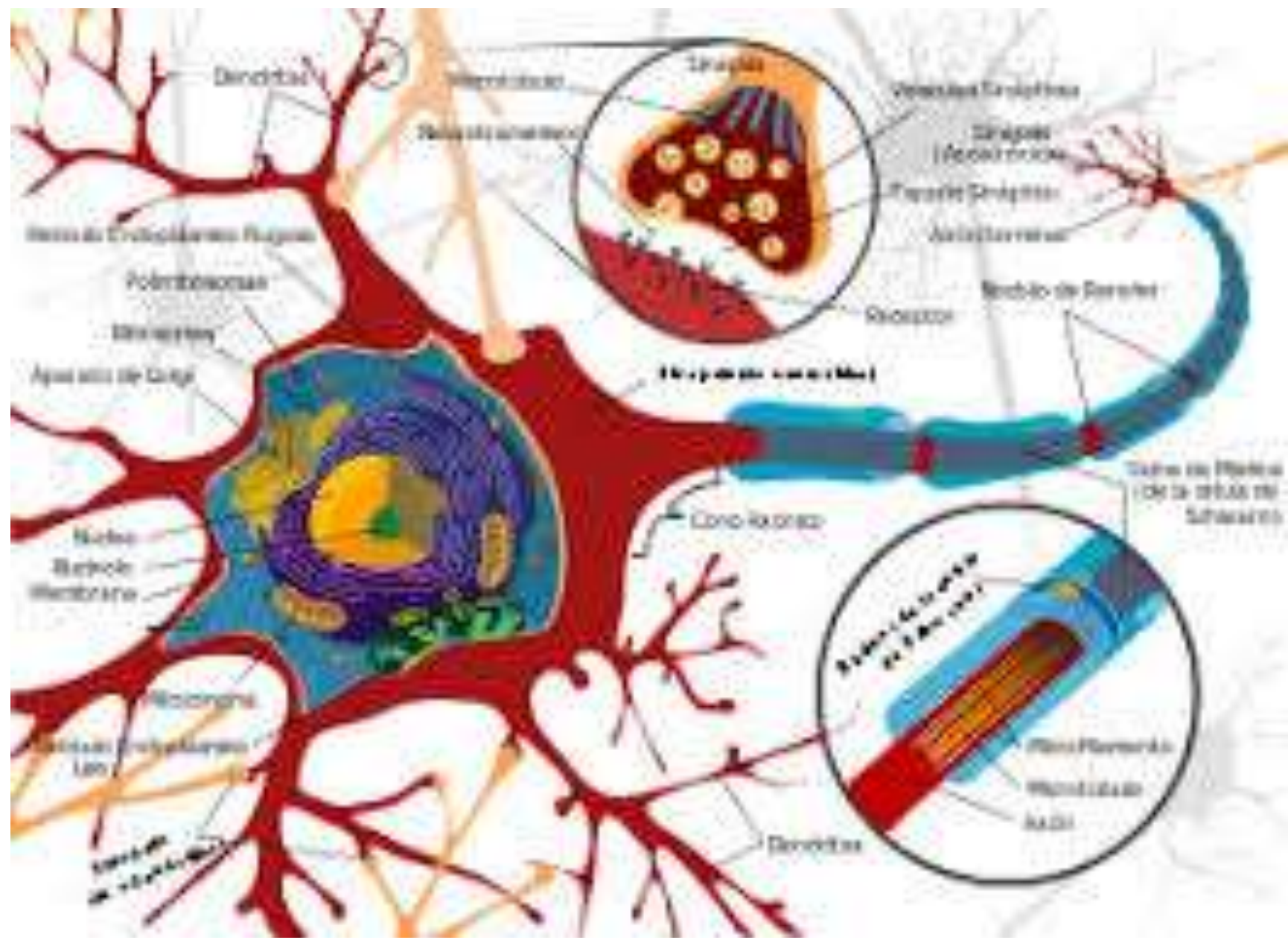
*Esencial
Natura*







Neuronas





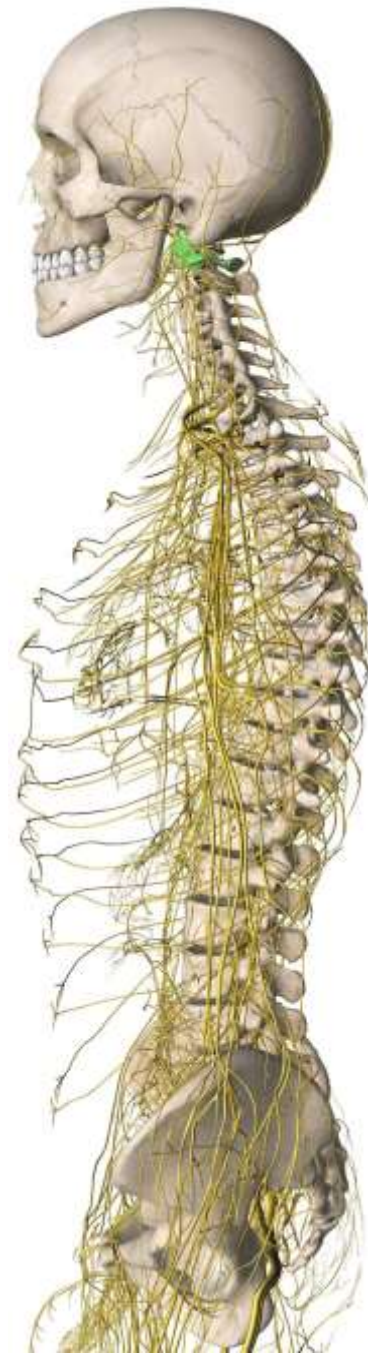
Sinapsis

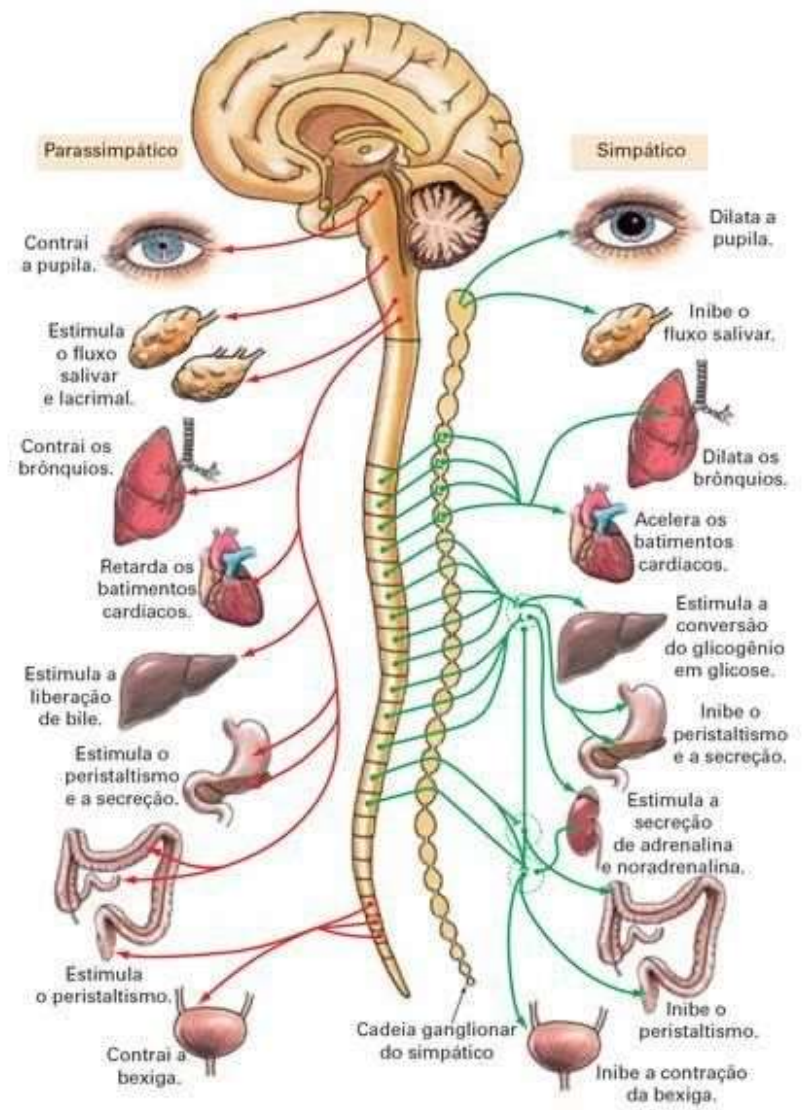


Mielina



Parasimpático vs simpático





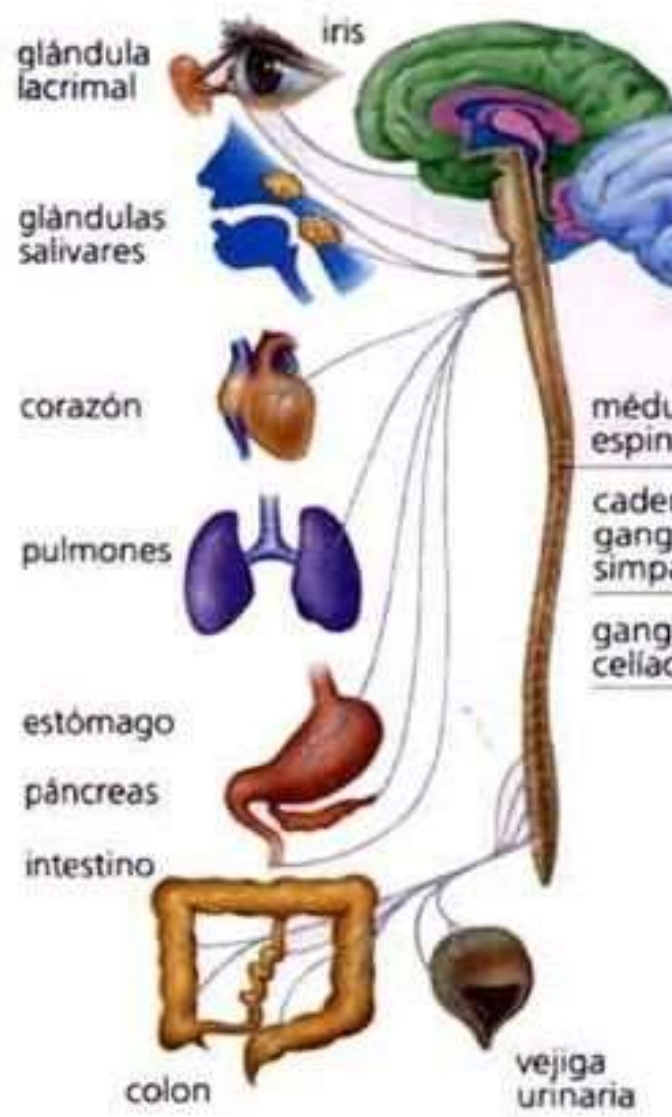
Representação esquemática do sistema nervoso autônomo.

Funciones del sistema nervioso autónomo

Estructura	Efecto simpático	Efecto parasimpático
Iris del ojo	Dilata la pupila	Contrae la pupila
Músculo ciliar del ojo	Relaja	Contrae
Glándulas salivales	Reduce la secreción	Aumenta la secreción
Glándula lagrimal	Reduce la secreción	Aumenta la secreción
Corazón	Aumenta la frecuencia y fuerza de la contracción	Disminuye la frecuencia y fuerza de la contracción
Bronquios	Dilata	Contrae
Aparato digestivo	Disminuye la motilidad	Aumenta la motilidad
Glándulas sudoríparas	Aumenta la secreción	
Músculos erectores del pelo	Contrae	



SISTEMA PARASIMPÁTICO



SISTEMA SIMPÁTICO



médula espinal
cadena ganglionar simpática
ganglio celíaco





Sistema de participación social

Pares craneales

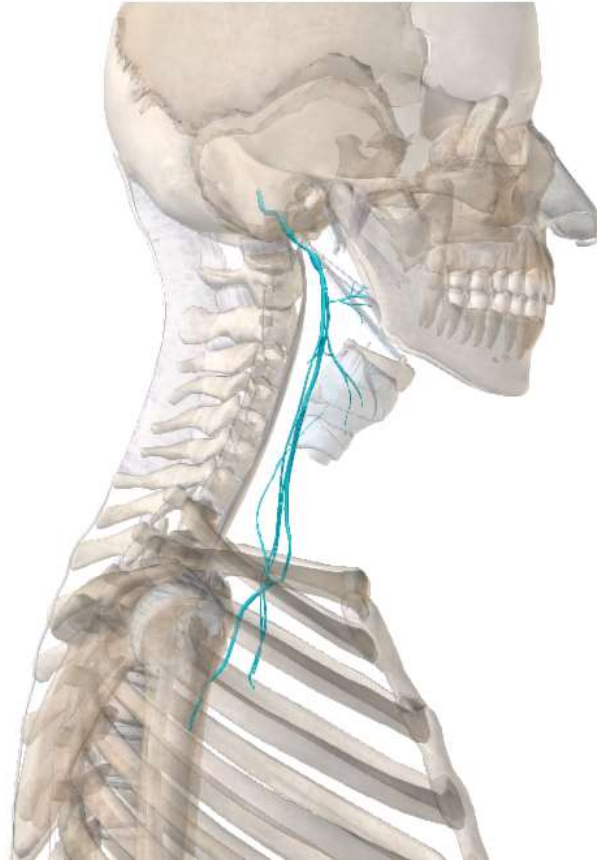
NC V trigémino. Sensibilidad piel. Tensor del tímpano

NC VII facial. Movilidad y sensibilidad muscular. Masticar. Estapedio.

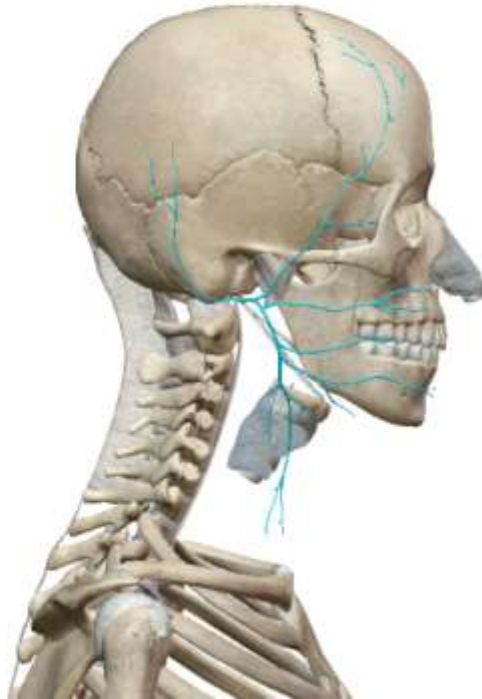
NC IX glosofaríngeo. Salivares. Tragar.

NC X nervio vago

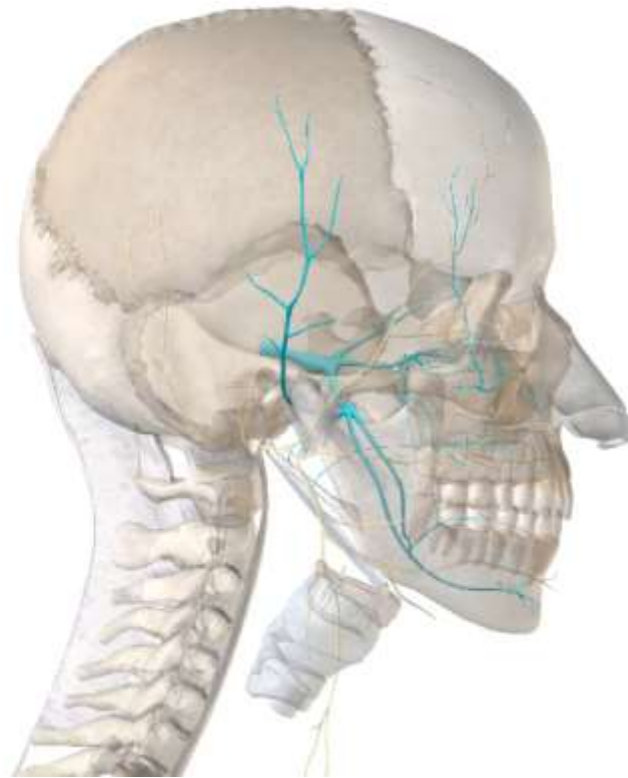
NC XI espinal accesorio. Trapecio, ECM. Girar cabeza.



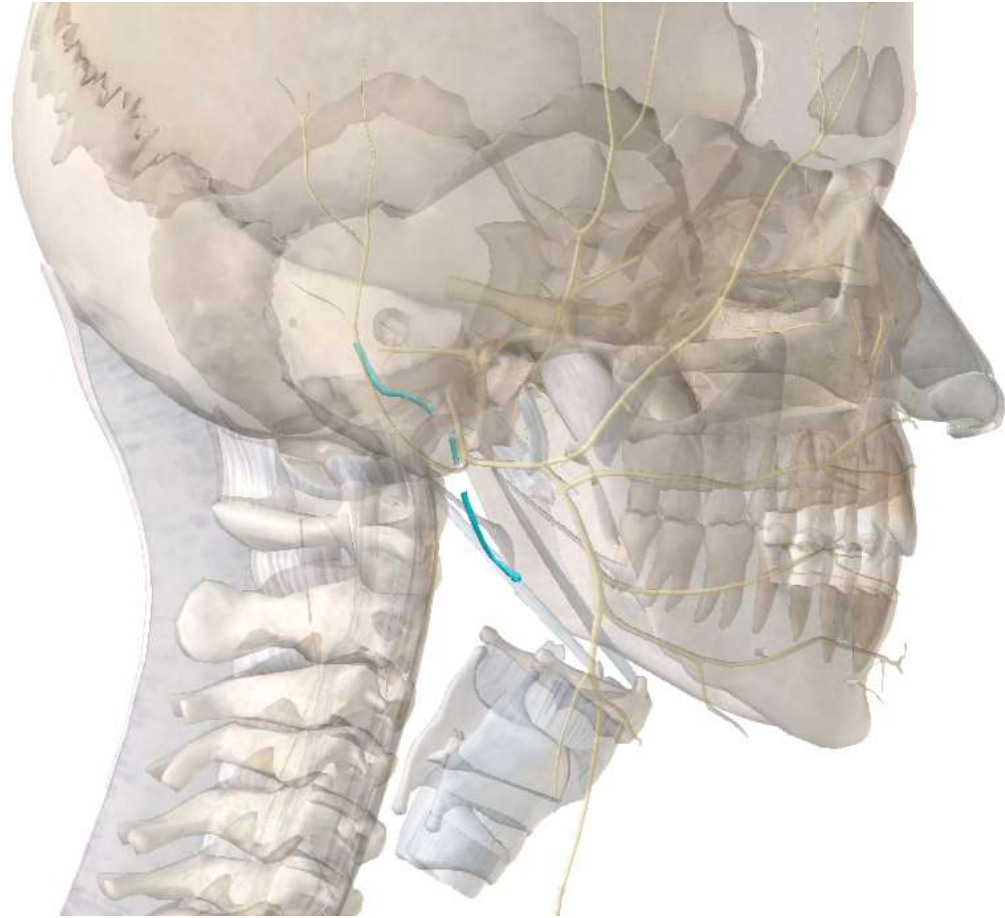
Vago



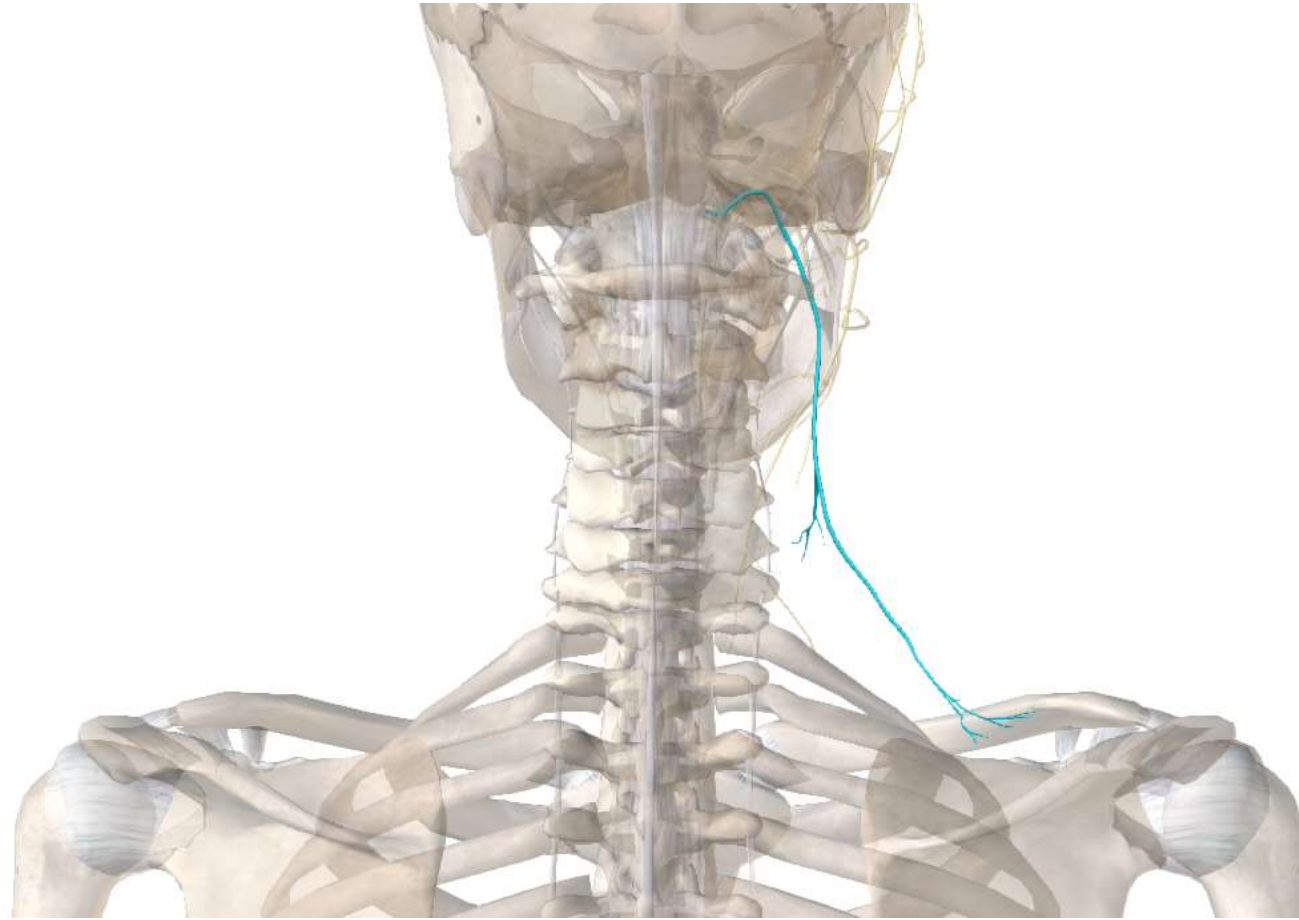
facial



trigémino

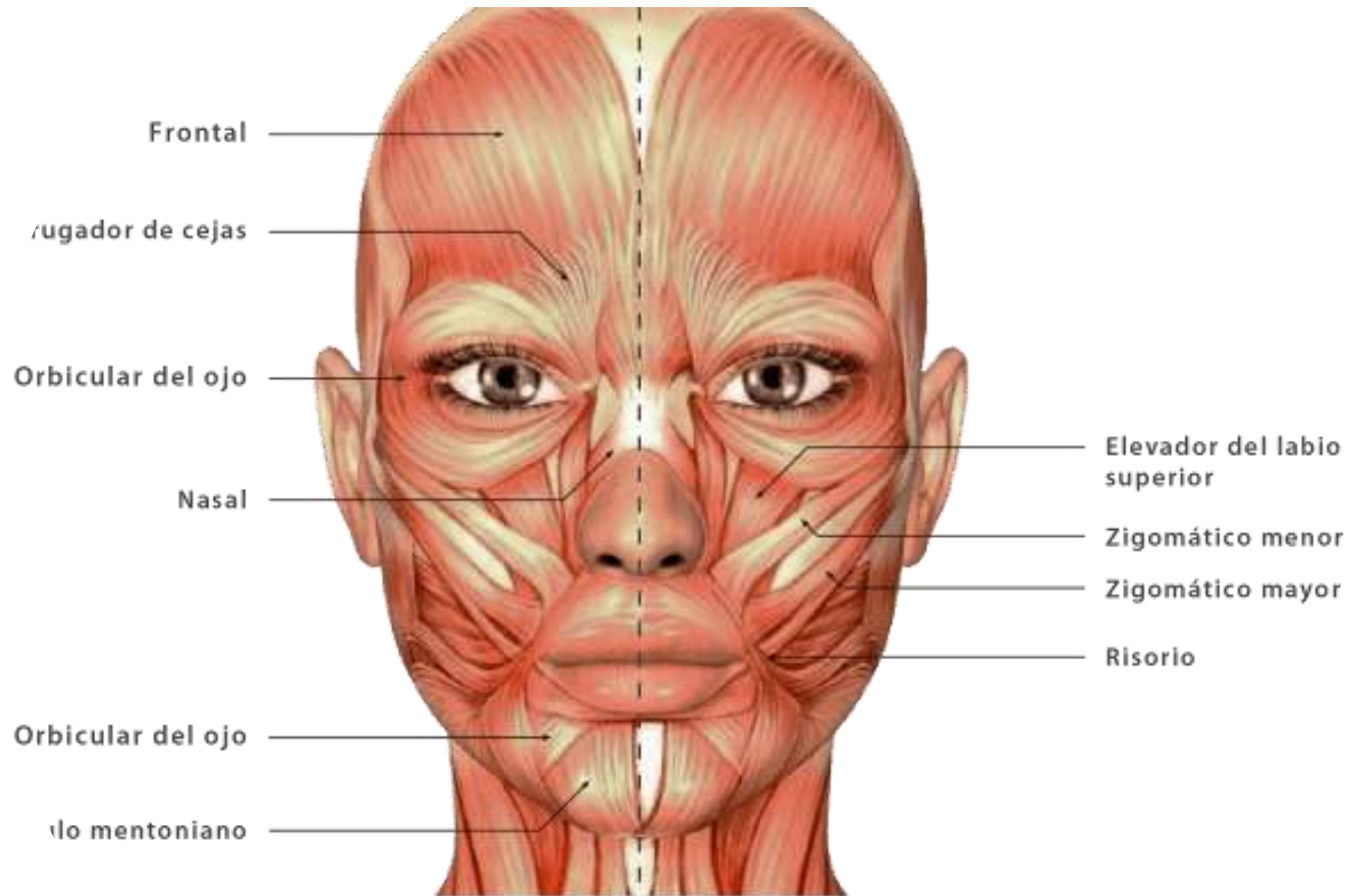


glossofaringeo



Espinal accesorio



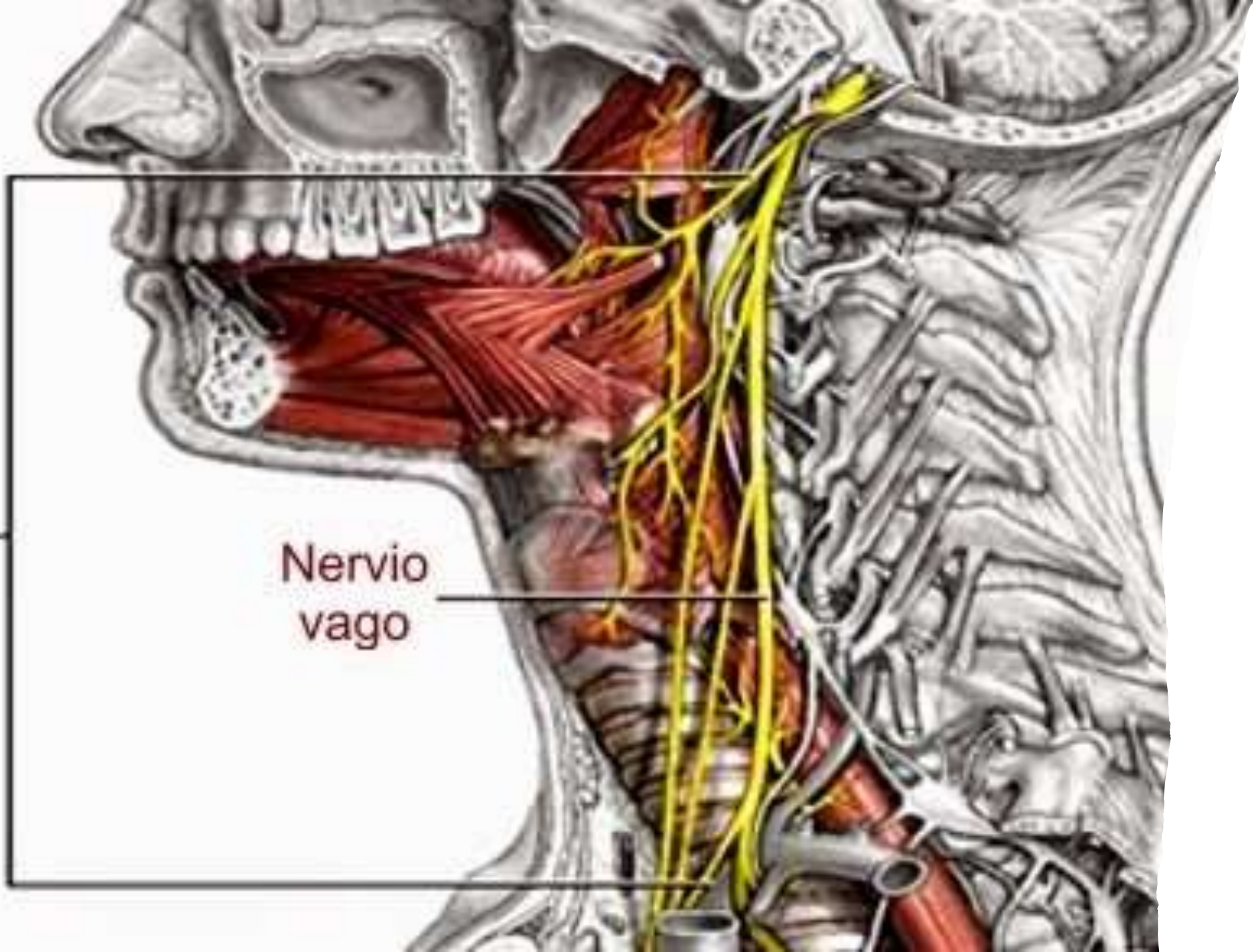


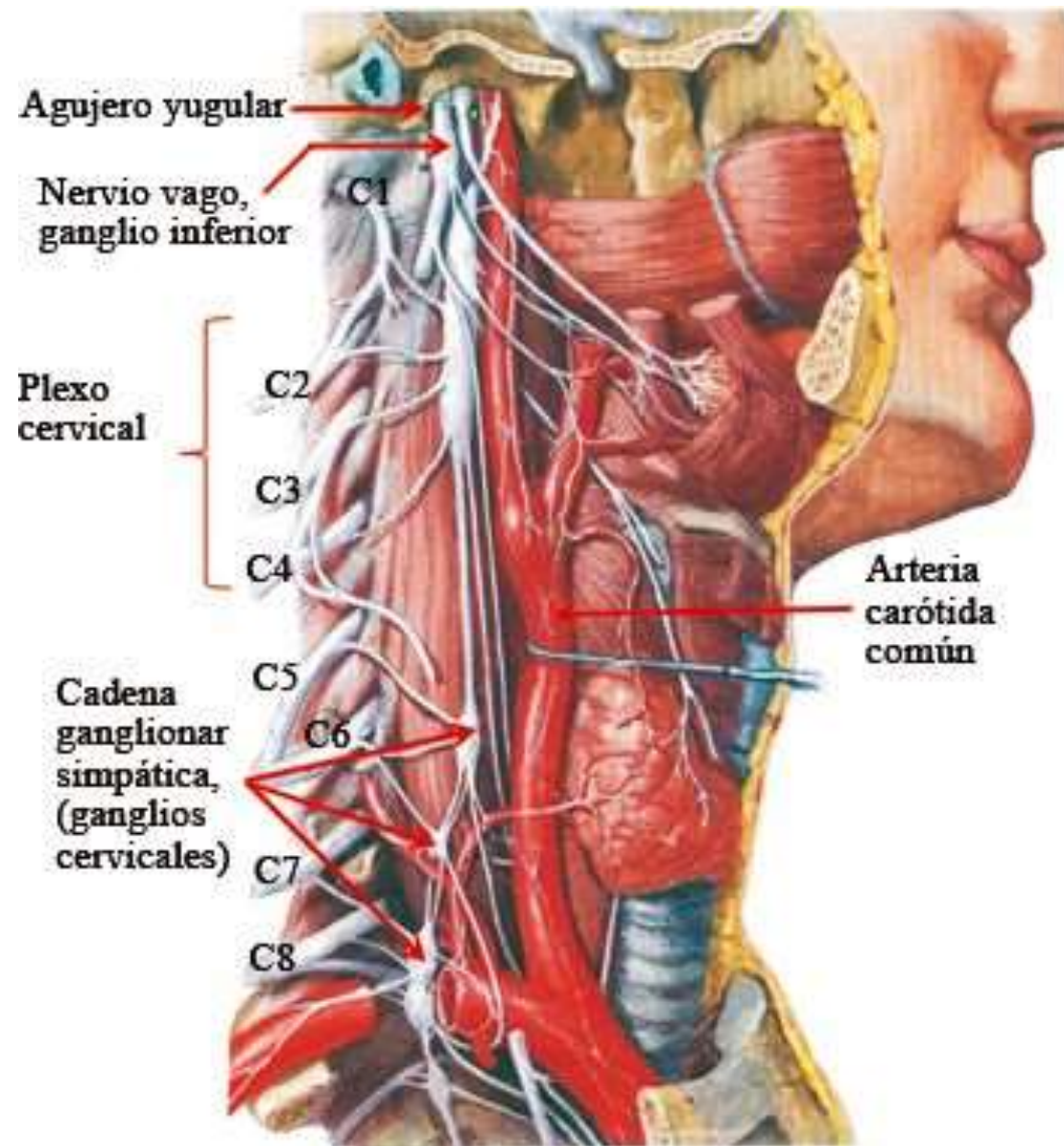


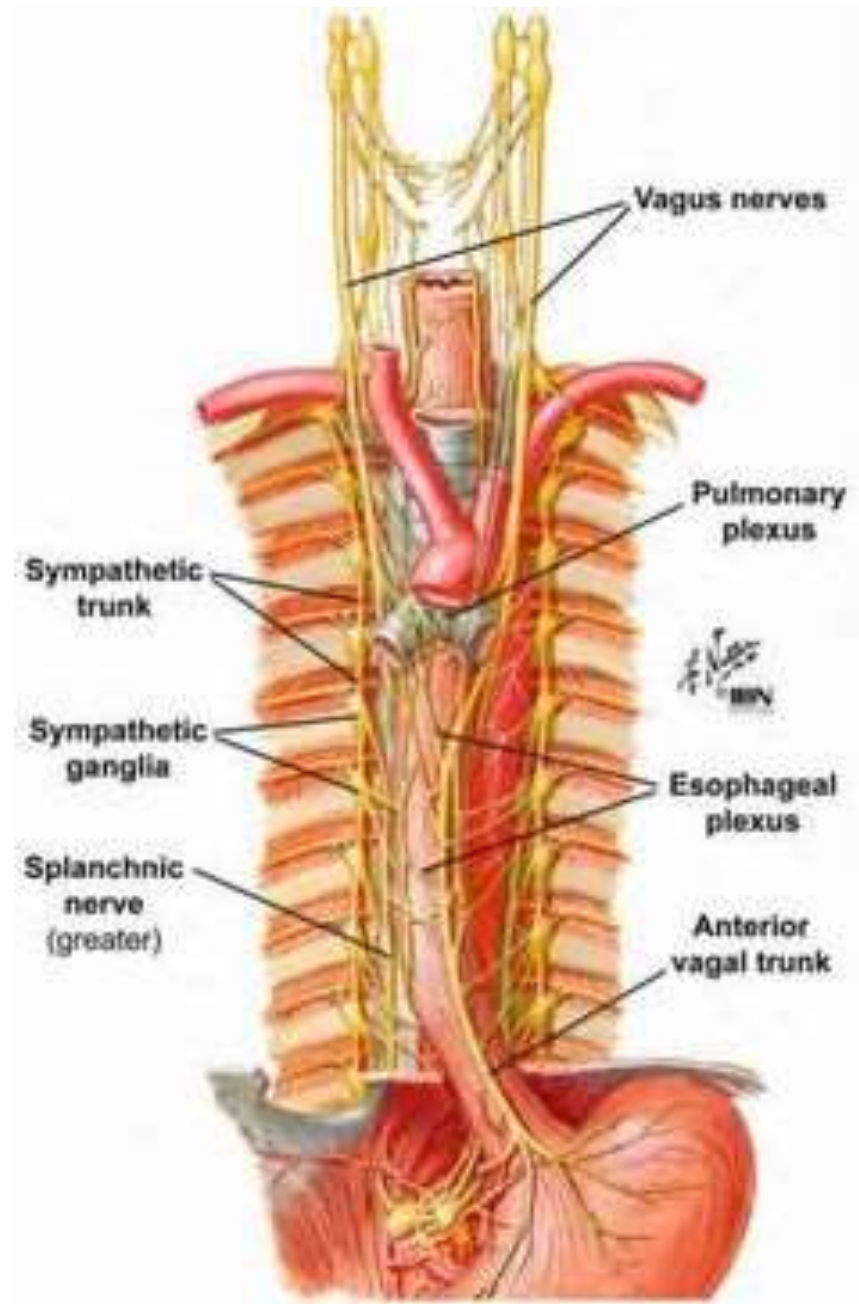
Nervio vago

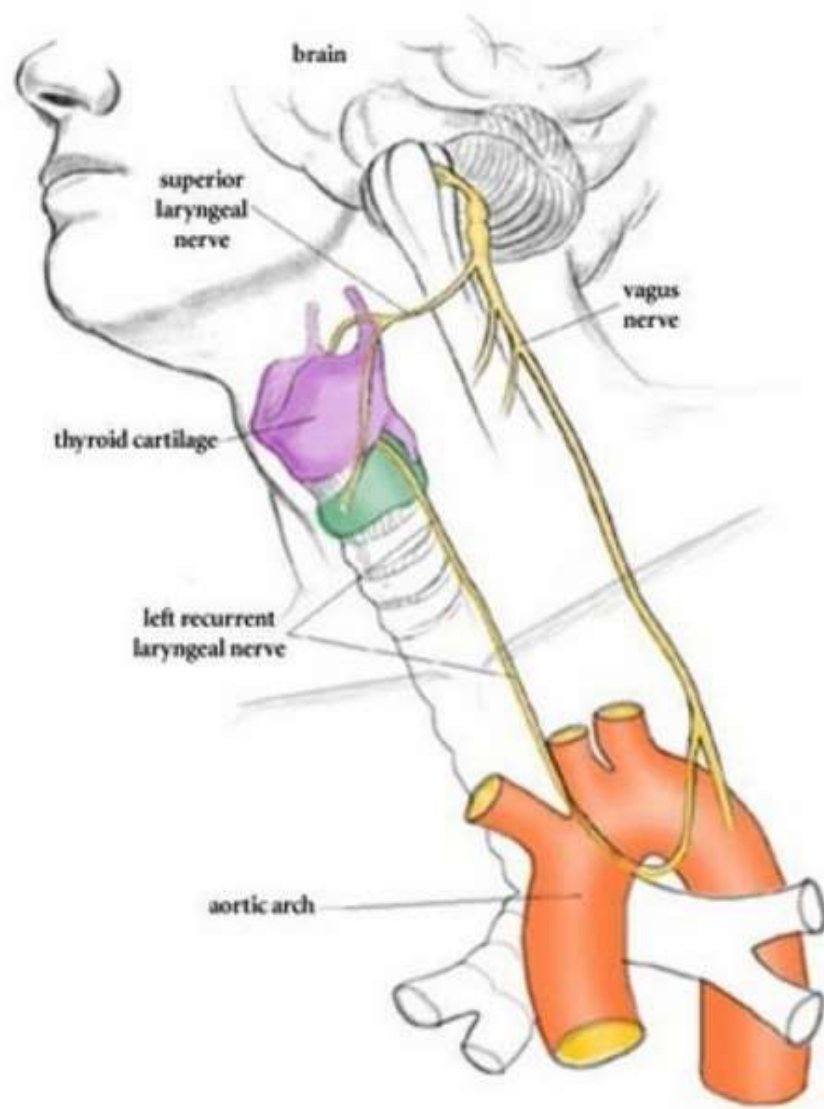
Ramas
del nervio
vago

Nervio
vago









RECURSOS DE REGULACIÓN – tono vagal

- Masaje orejas
- Manos posadas en la cara
- Tocar el cuello
- Frotar pecho
- Mano frente – mano corazón
- Posar los pies en el suelo
- Frotar las manos
- Mover articulaciones
- Agua fría en la cara...



La belleza



Los sentidos

Descansar en el
vínculo





Oxitocina

La mirada

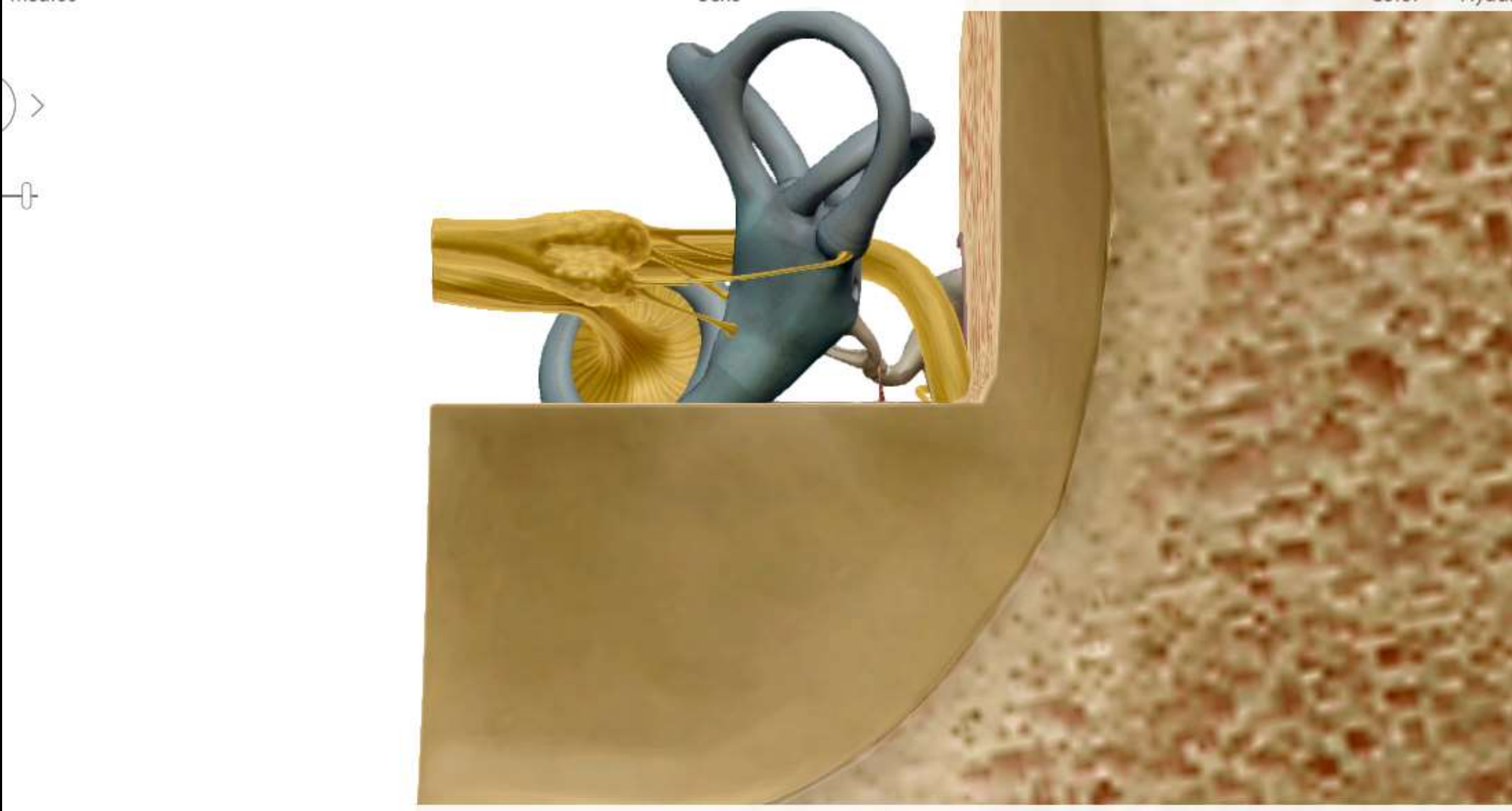




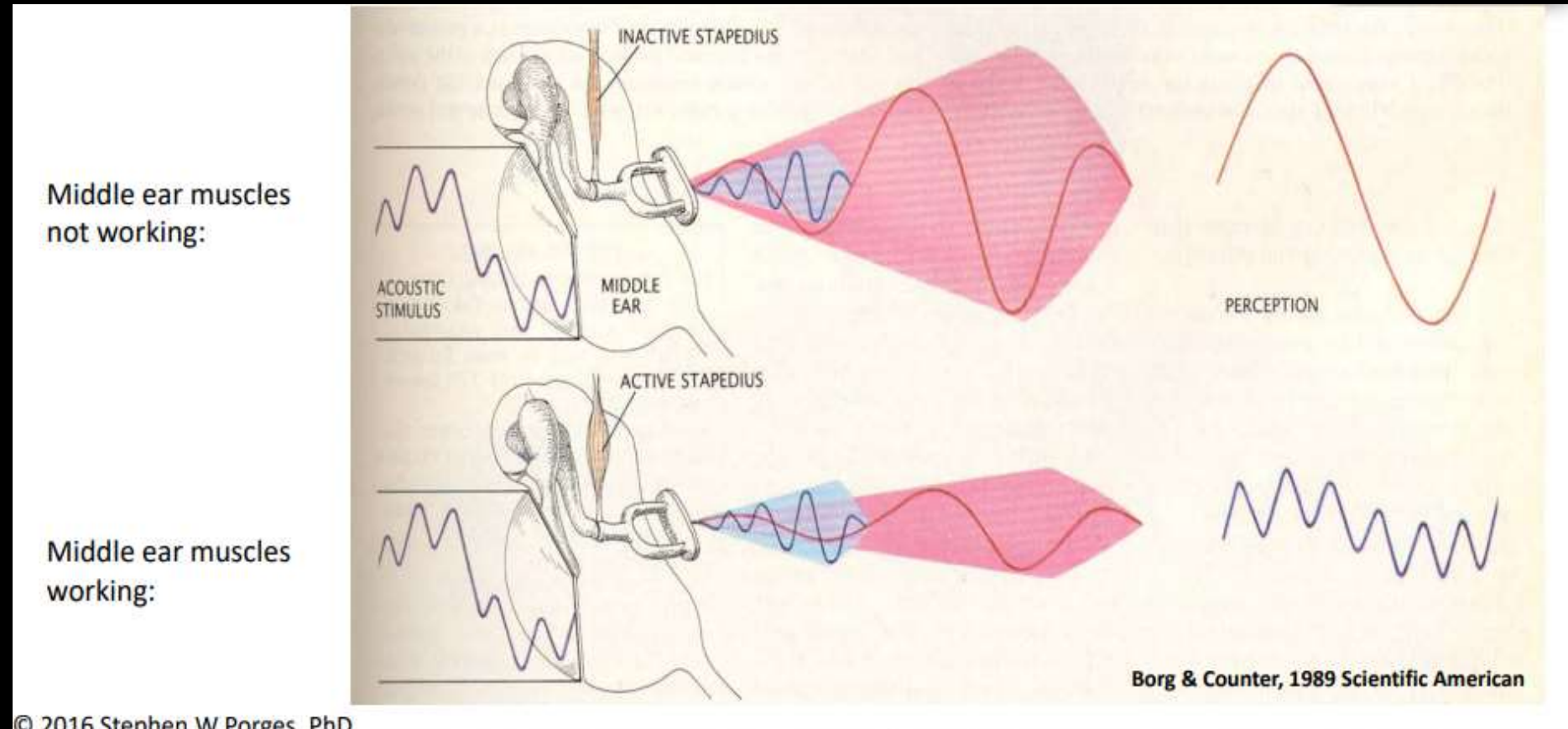
Enfocada y periférica



El oído



Músculos del oído medio y su rol en la escucha de la voz humana







La voz



Regulación