SER SENSIBLE

REGULACIÓN SOMÁTICA, NEUROFISIOLOGIA Y TRAUMA

TEORÍA POLIVAGAL

UNA APROXIMACIÓN FENOMENOLÓGICA Y SOMÁTICA

STEPHEN PORGES

DEB DANA

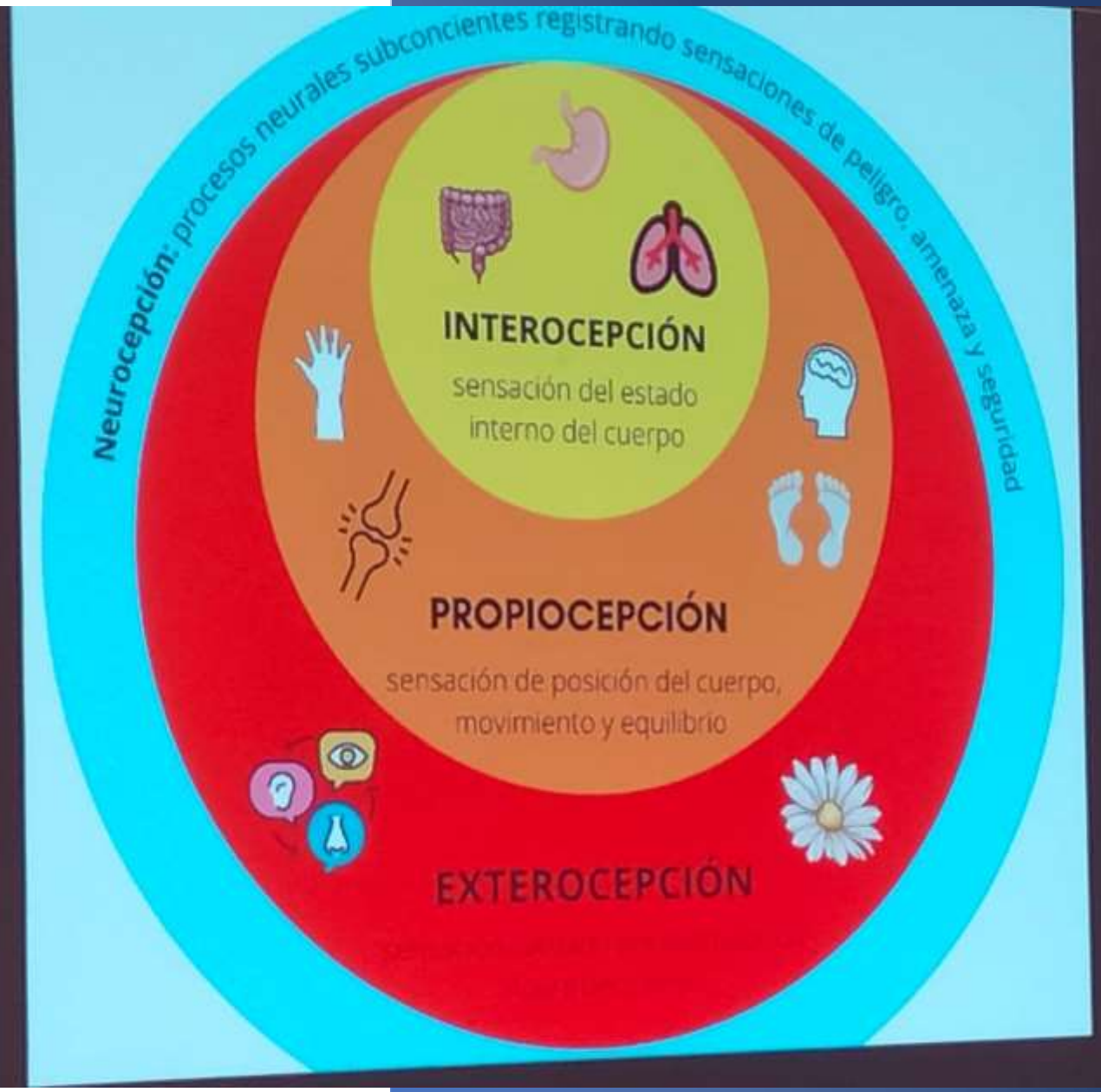
Escalera de activación SNA

Sistema nervioso autónomo

Conexión Social

Activación

Parálisis


Neurocepción: procesos neurales subconcientes registrando sensaciones de peligro, amenaza y seguridad
INTEROCEPCIÓN
sensación del estado interno del cuerpo
PROPIOCEPCIÓN
sensación de posición del cuerpo, movimiento y equilibrio
EXTEROCEPCIÓN

SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO

CLASIFICACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO

CLASIFICACIÓN ANATÓMICA

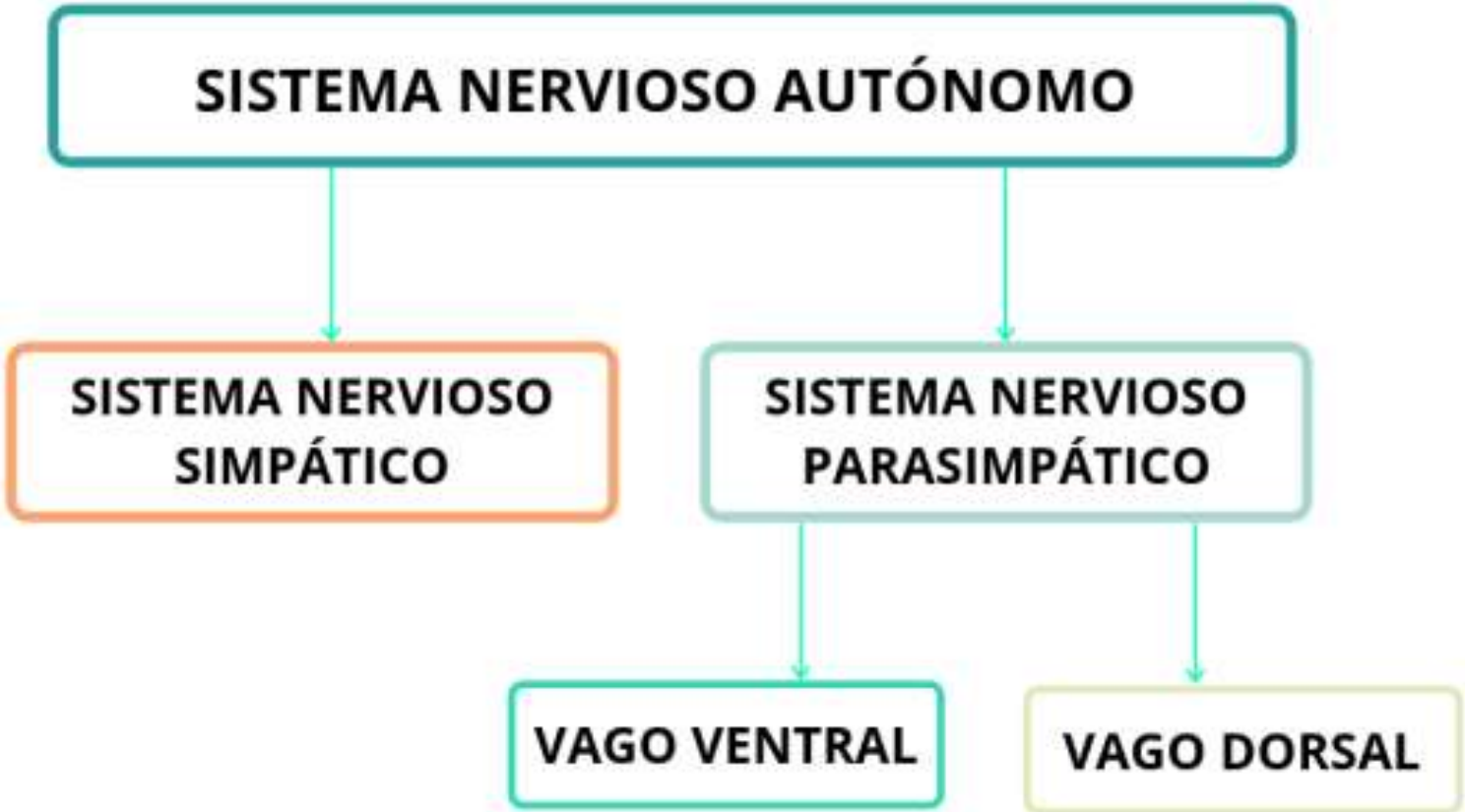
- Sistema Nervioso Central
- Sistema Nervioso Periférico

CLASIFICACIÓN FUNCIONAL

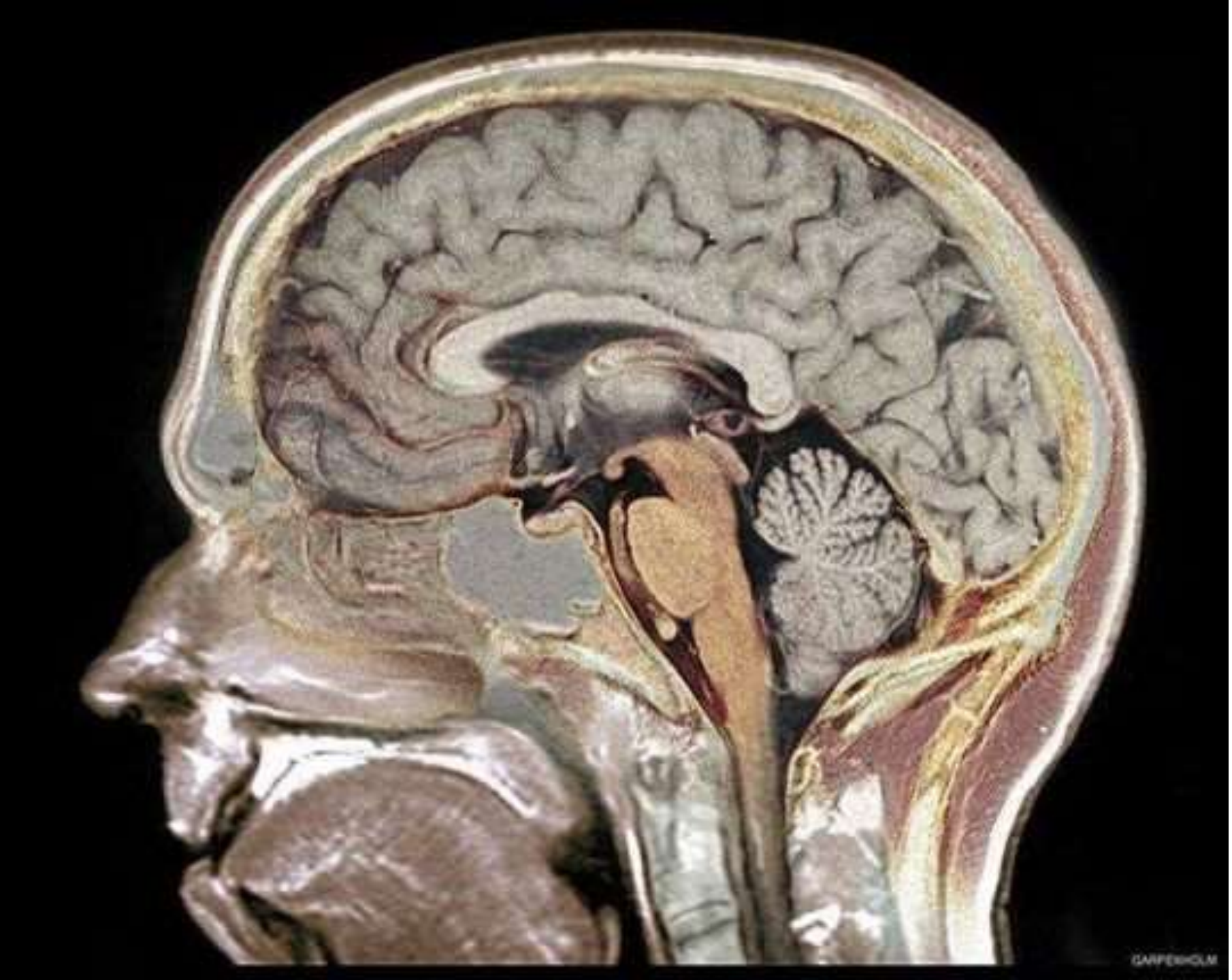
- Sistema Nervioso Somático
- Sistema Nervioso Autónomo
  - Sistema Nervioso Parasimpático
  - Sistema Nervioso Simpático

ciencia y biologia.com

TEORÍA POLIVAGAL



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


GARPENHOLM

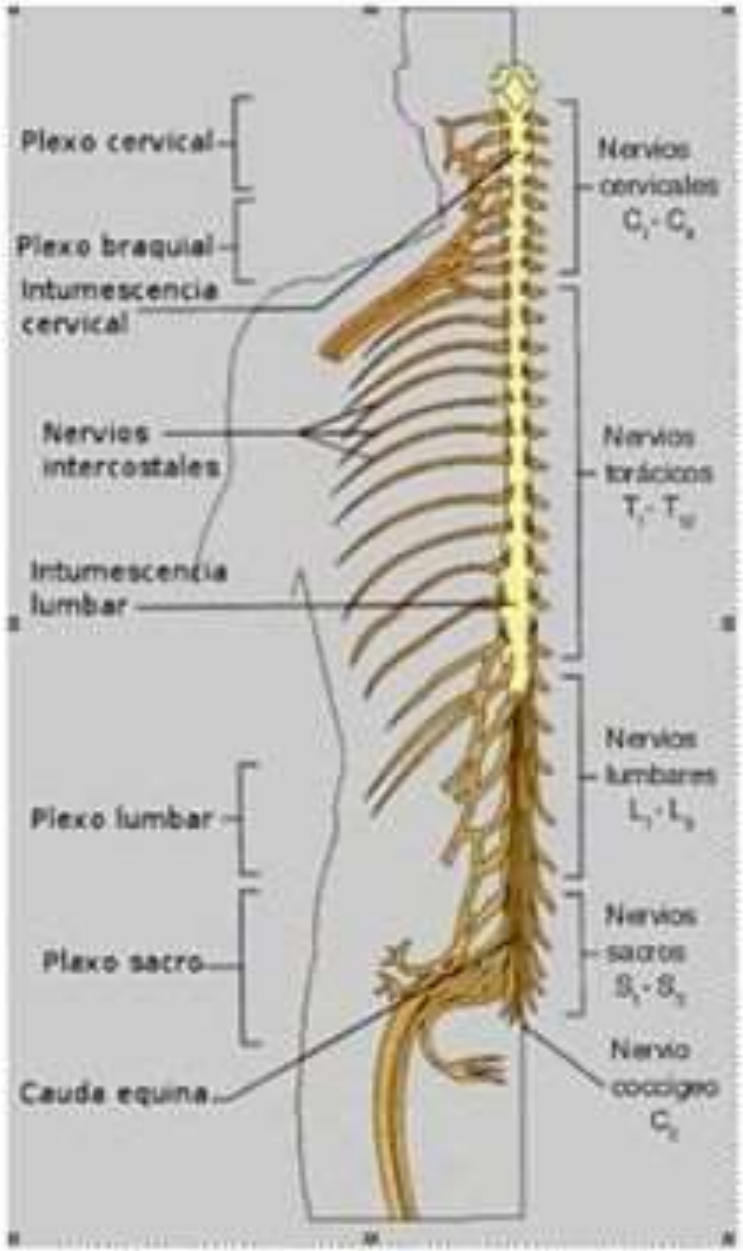
Simpático

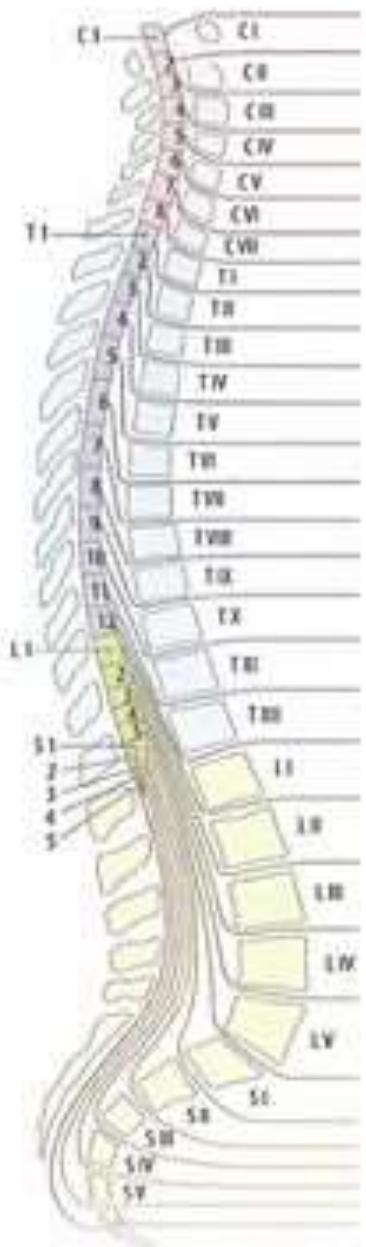
Nos pone en acción.

Lleva nuestra energía a la periferia

Vinculado con las hormonas de la familia de las adrenalinas.

Movimiento, despertar..


Plexo cervical
Plexo braquial
Intumescencia cervical
Nervios intercostales
Intumescencia lumbar
Plexo lumbar
Plexo sacro
Cauda equina
Nervios cervicales
Nervios torácicos
Nervios lumbares
Nervios sacros
Nervio coccígeo



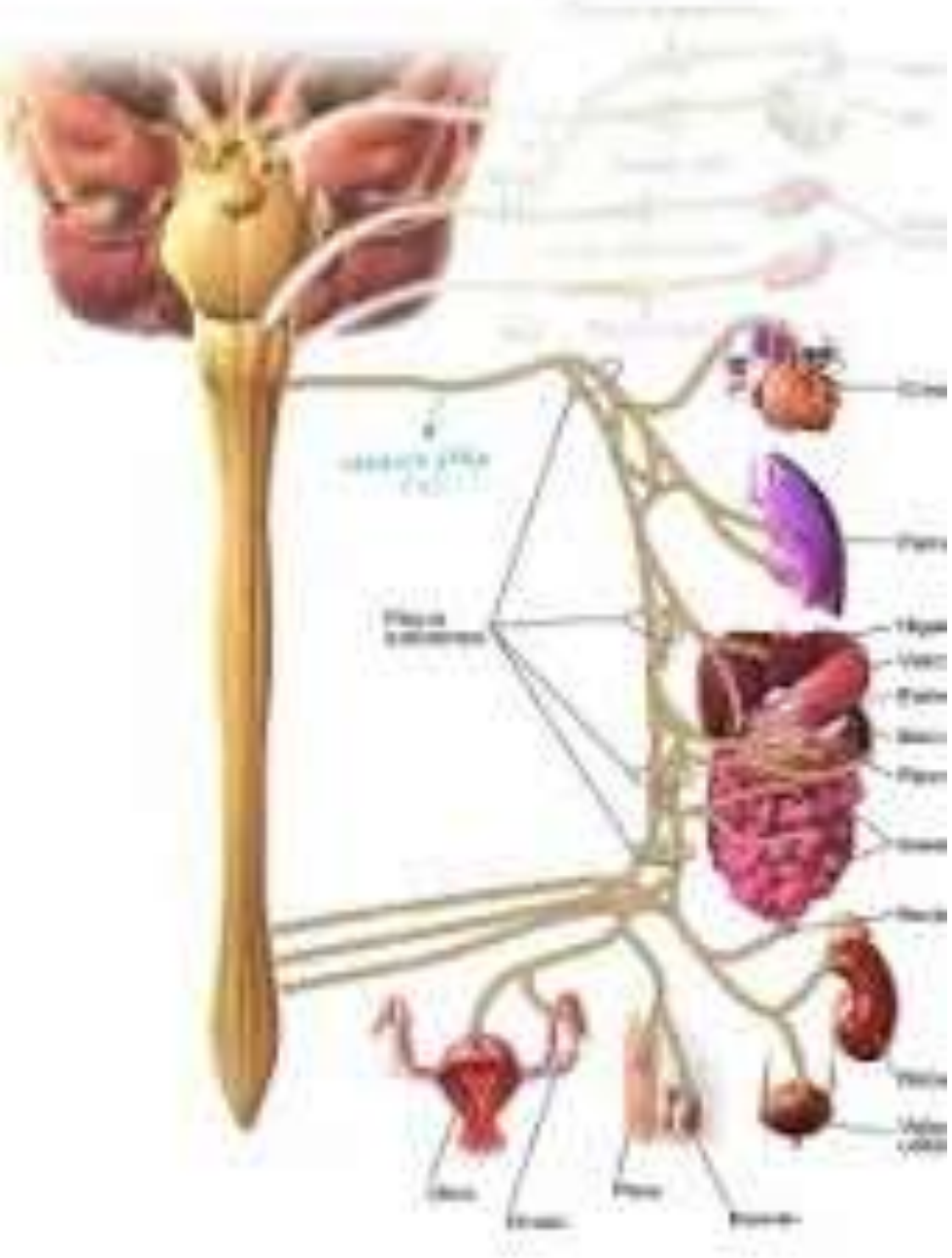
Parasimpático

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

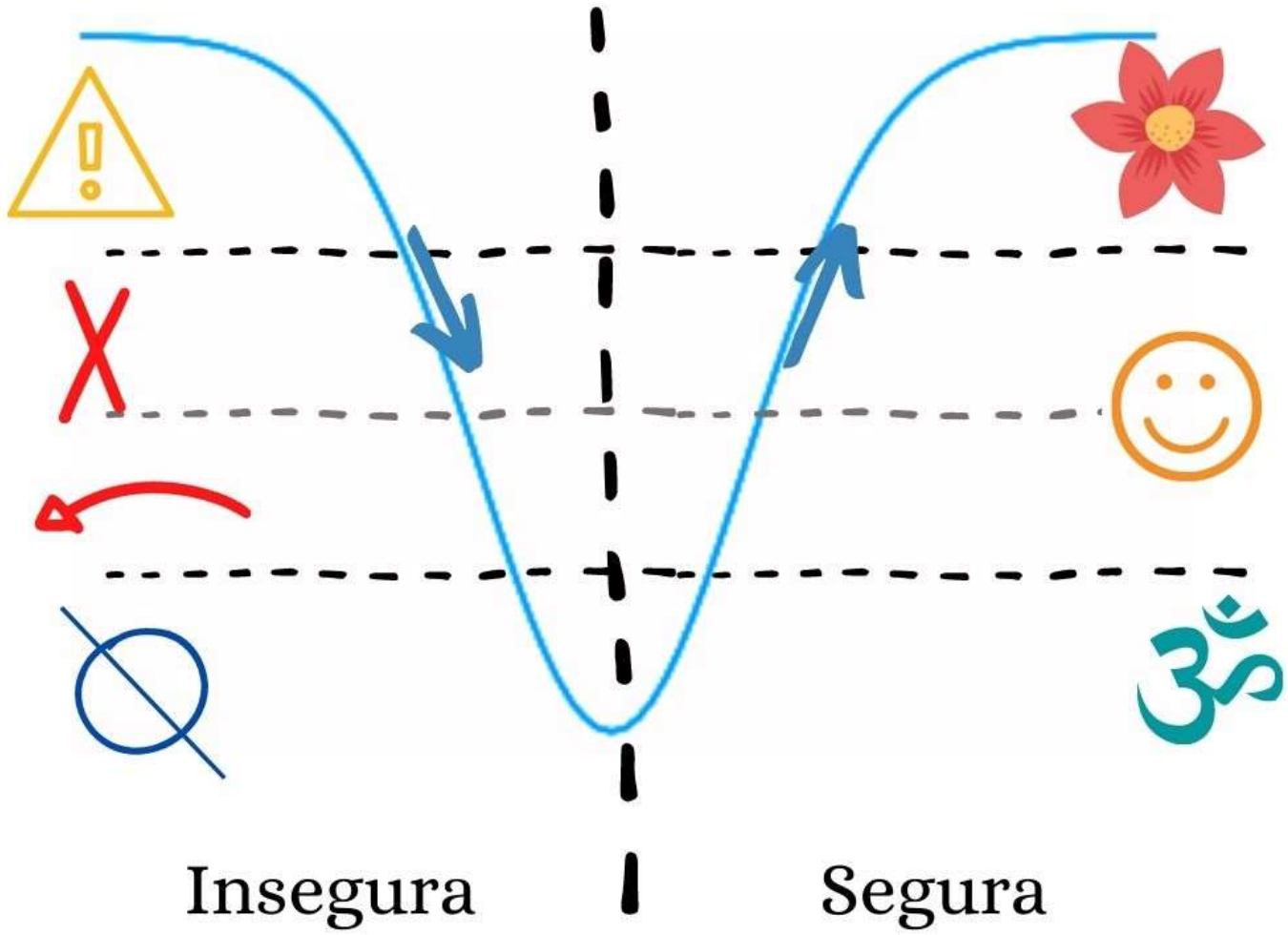
Rama Ventral

- Es la más nueva.
- Mielinizada.
- Sistema de conexión social

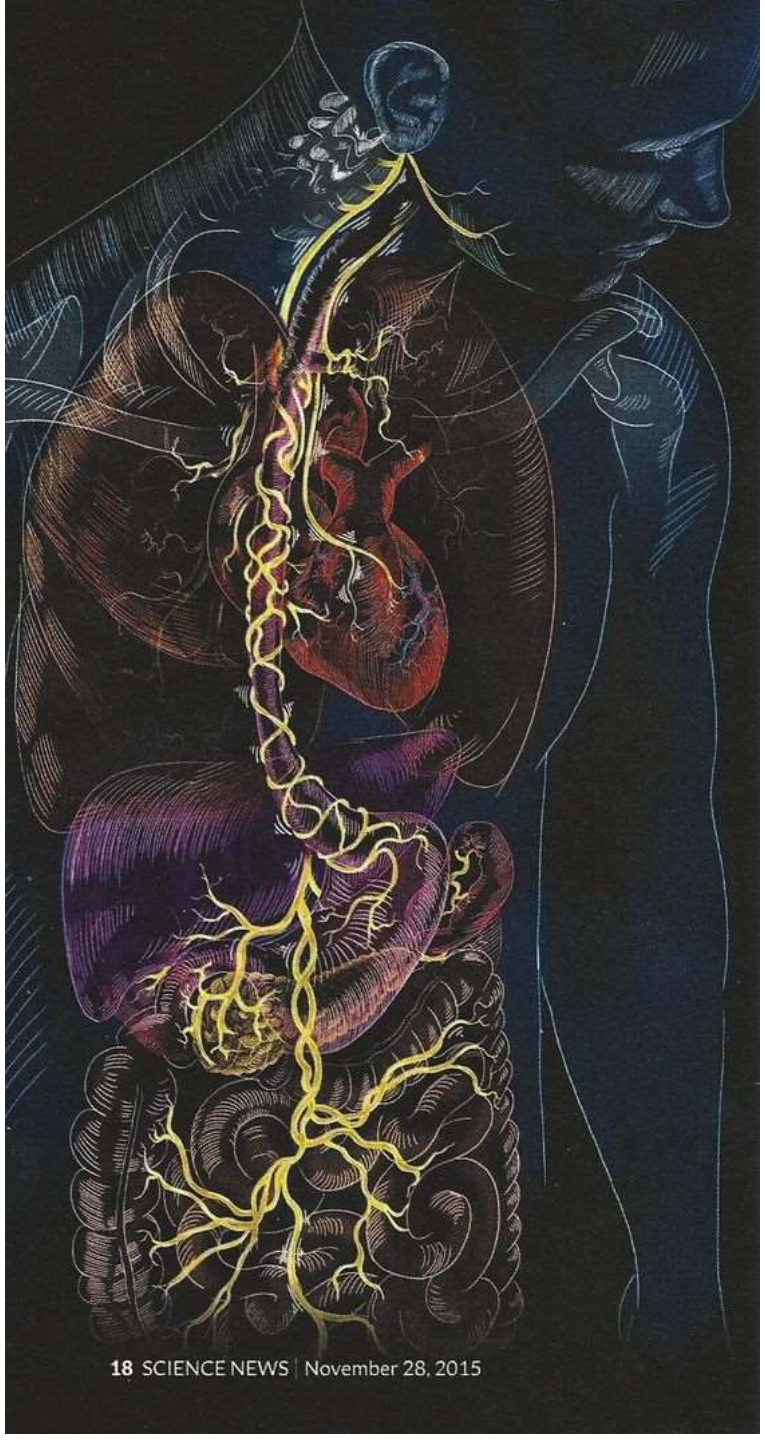
Rama Dorsal

- Es la más antigua
- No mielinizada
- Estados profundos

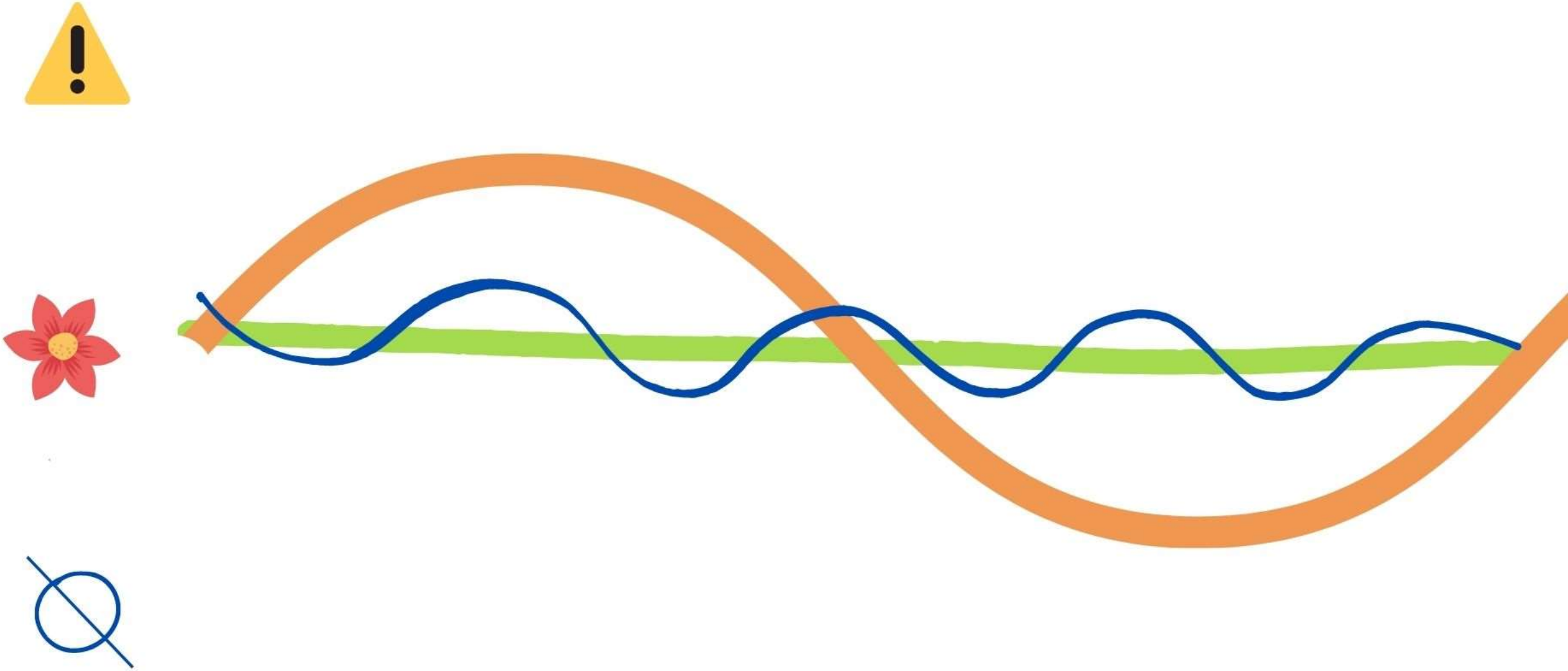
Activación del SNA

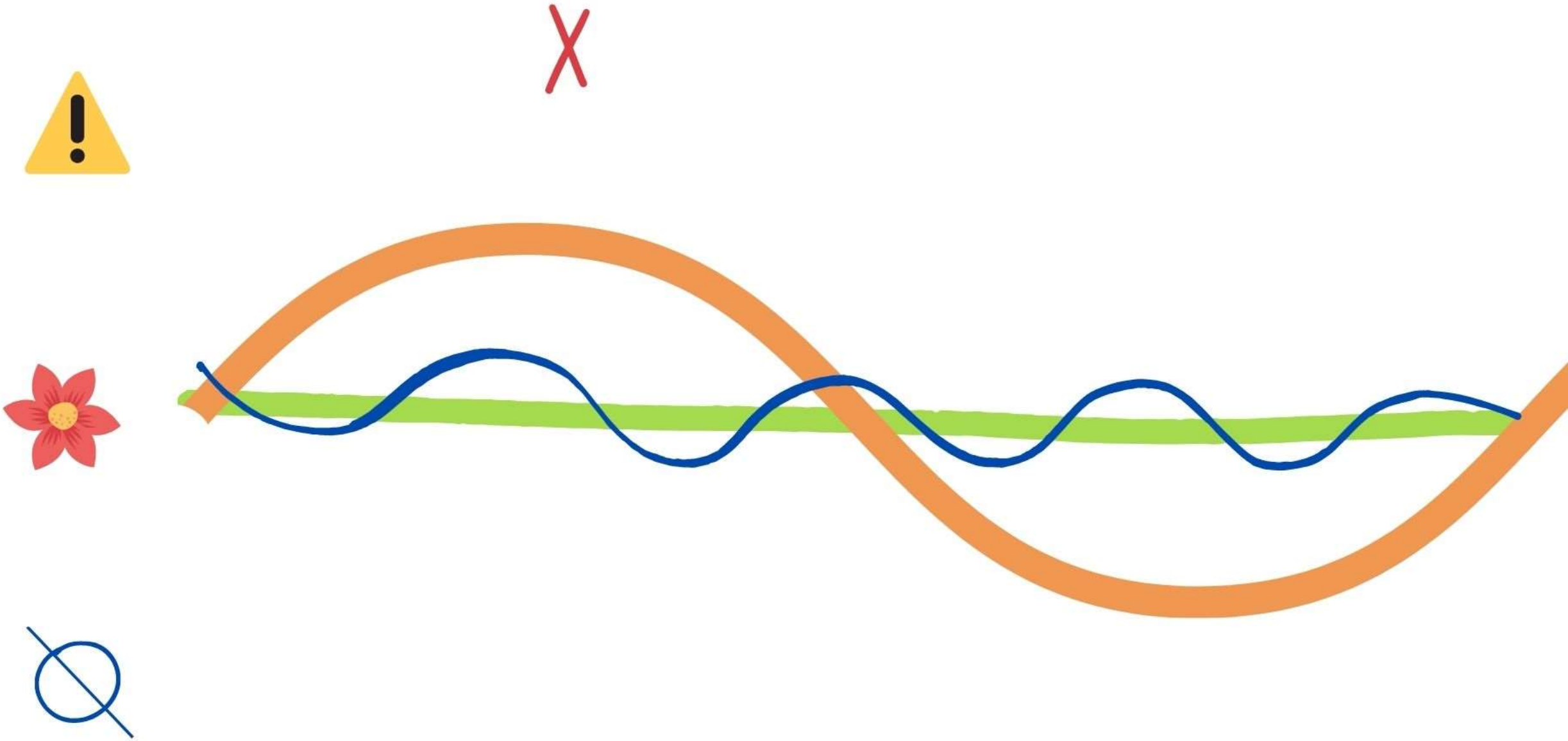


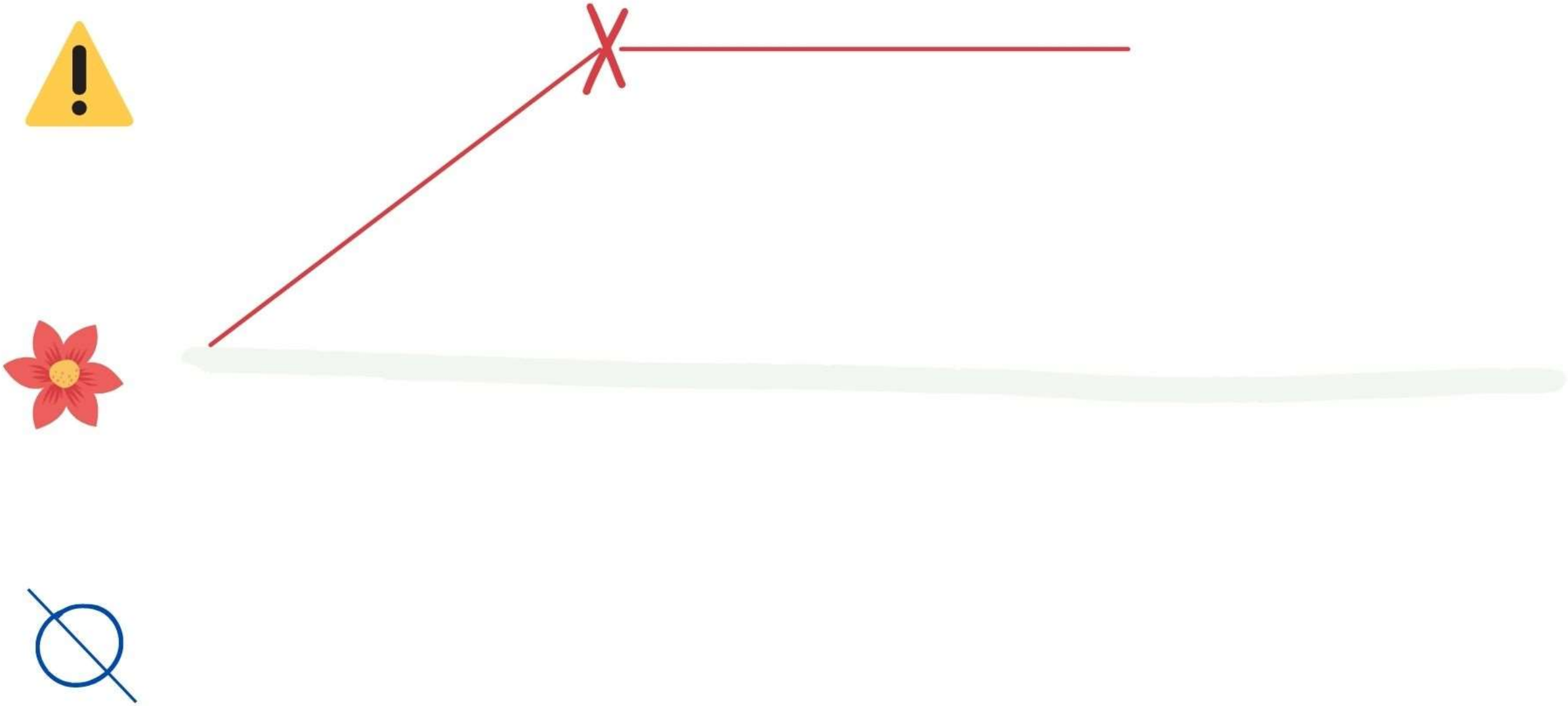
NERVIO VAGO

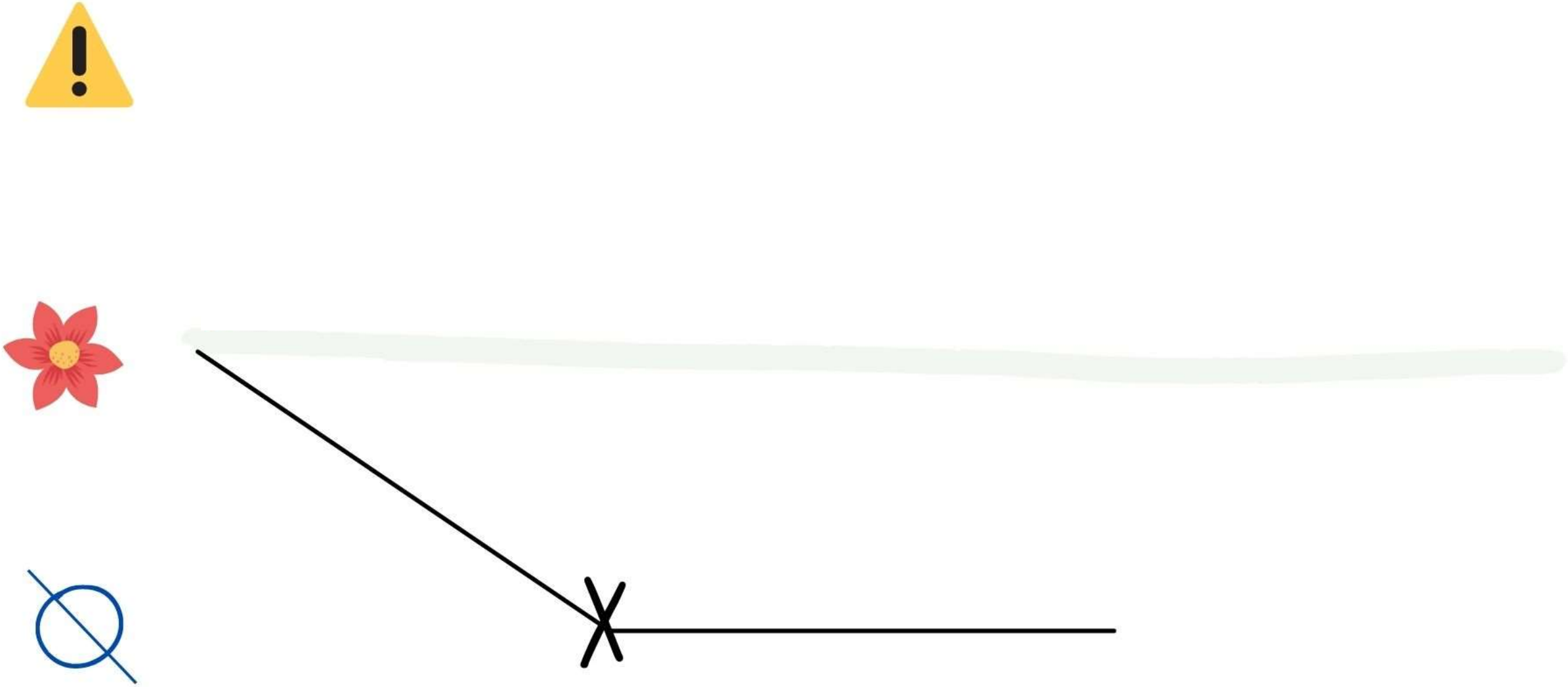


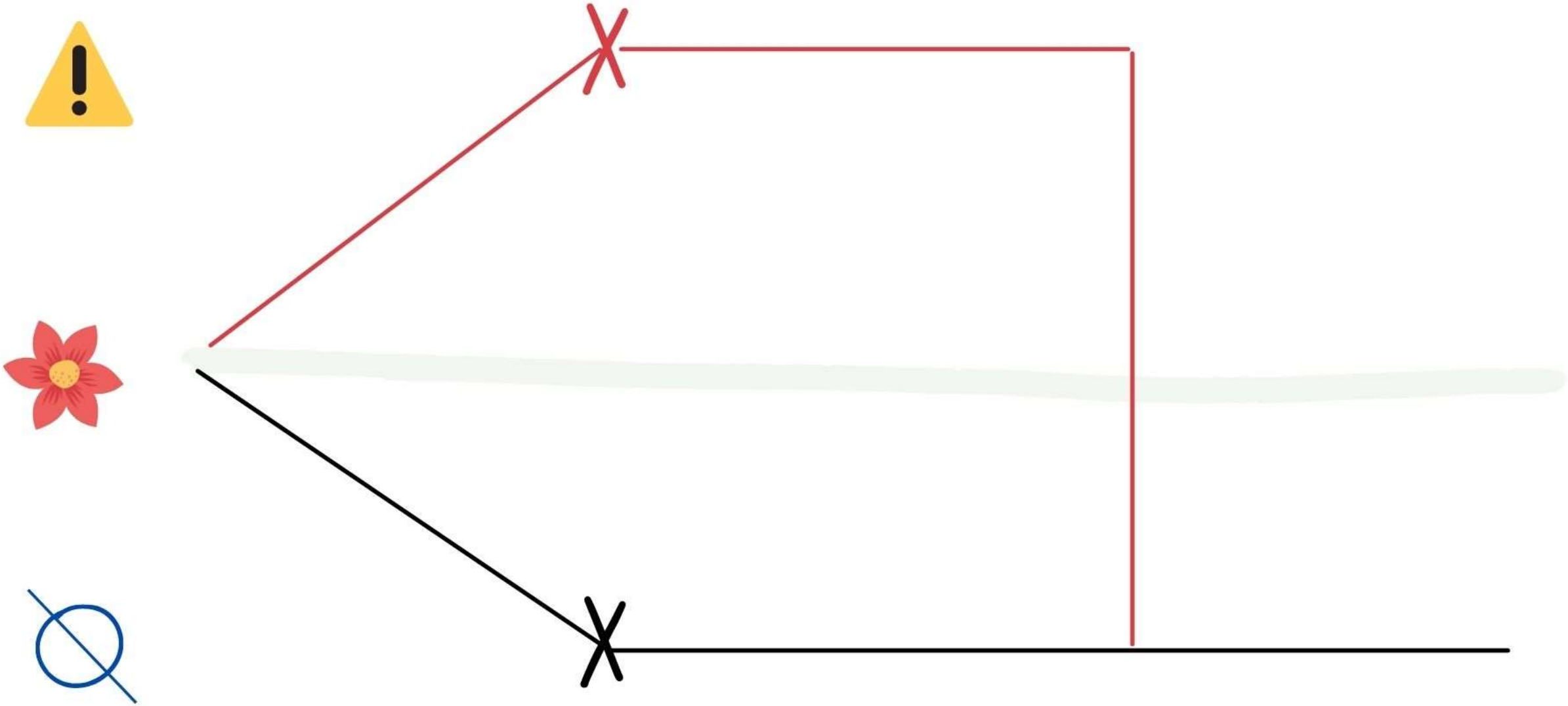
Curvas de regulación somática

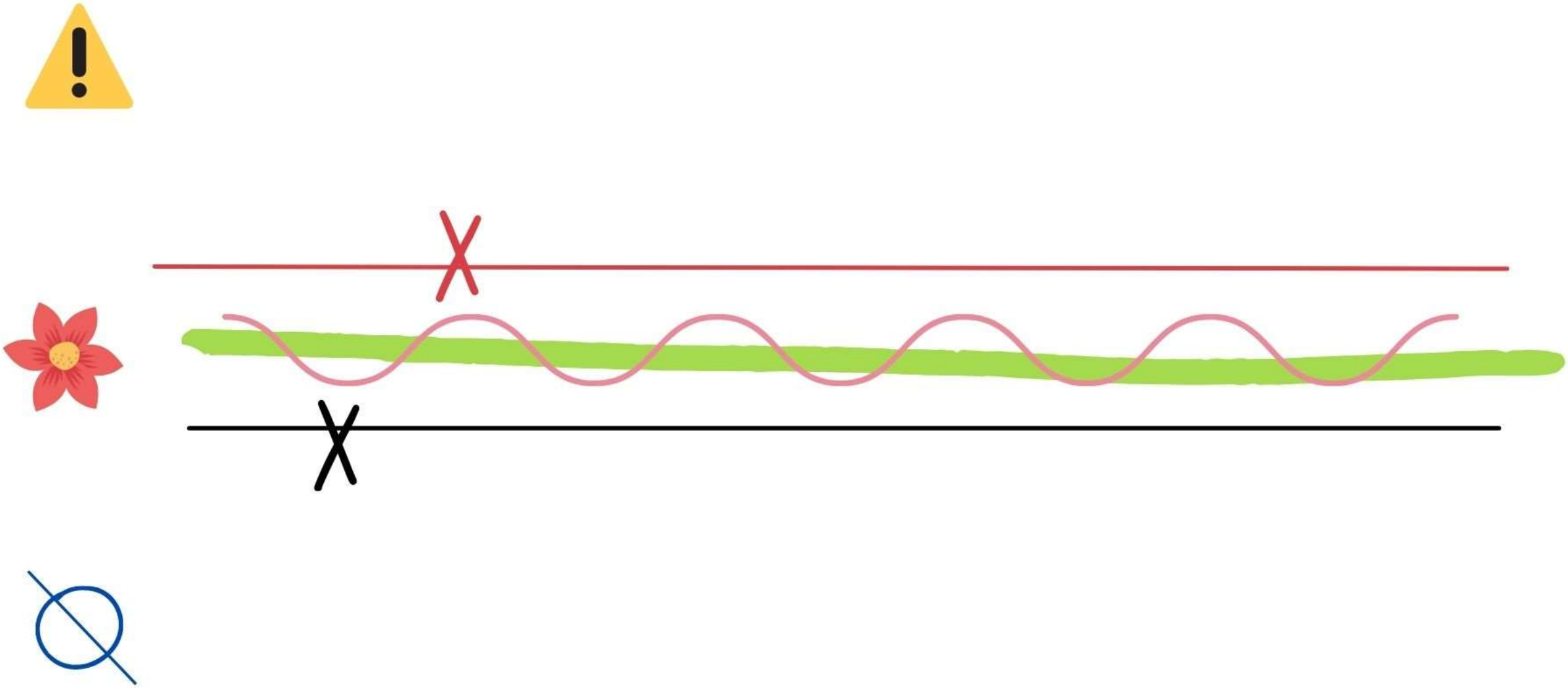


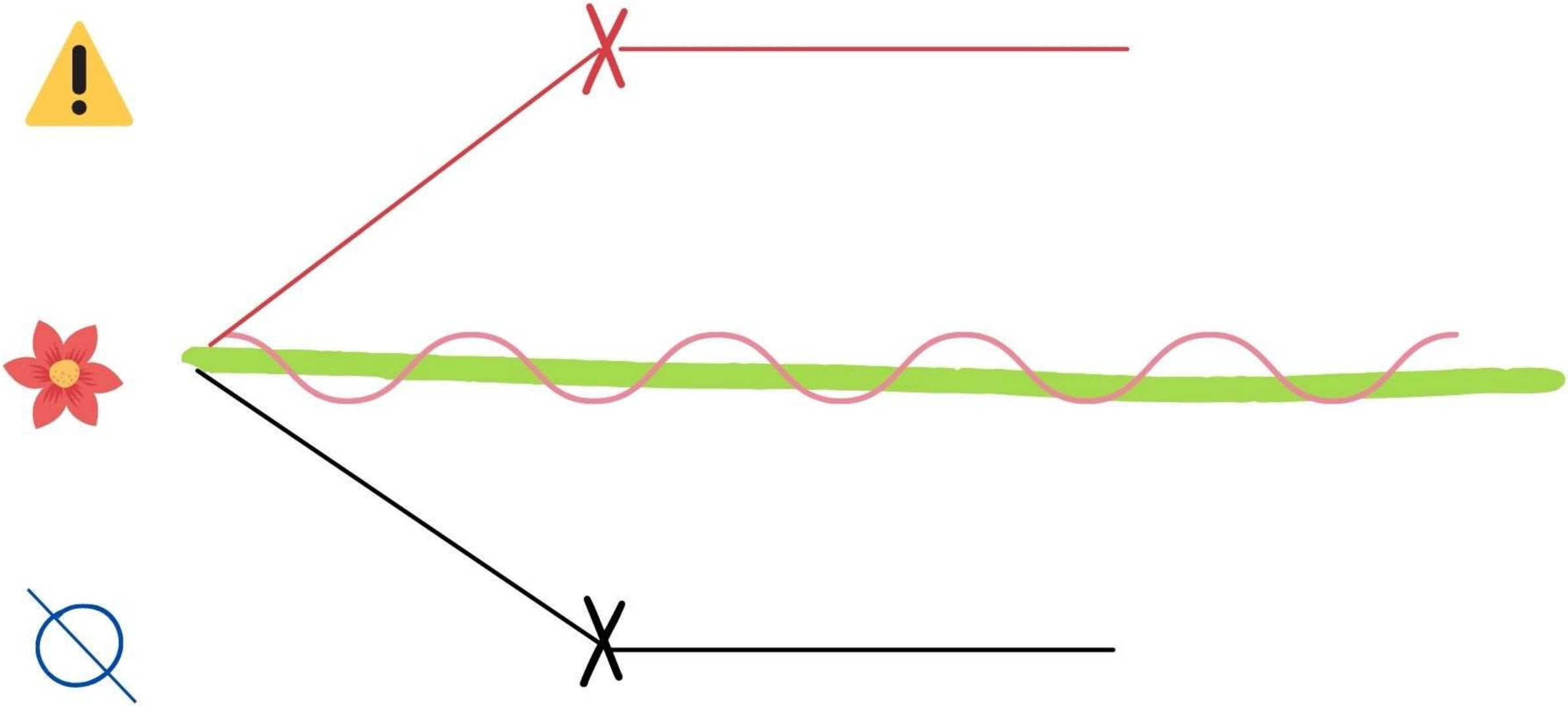


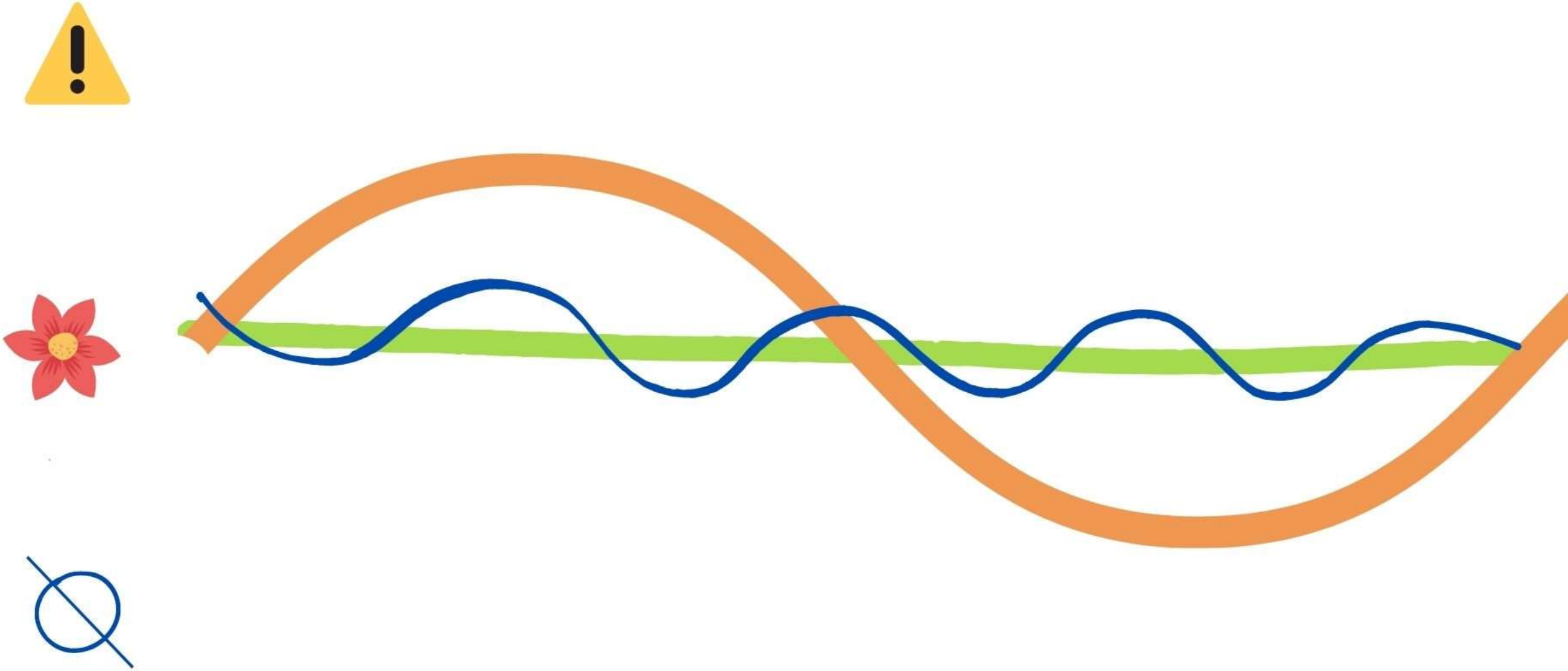










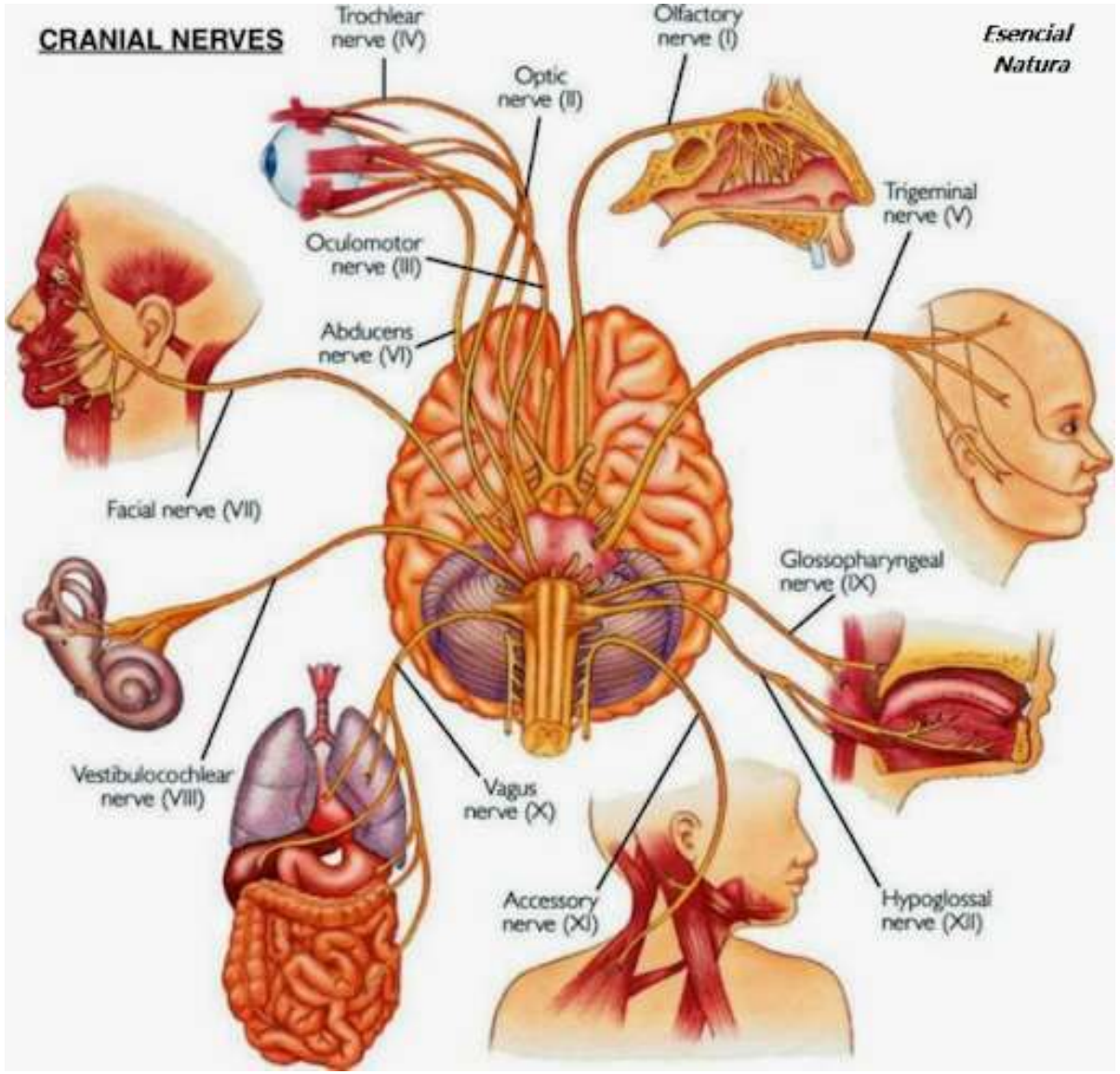


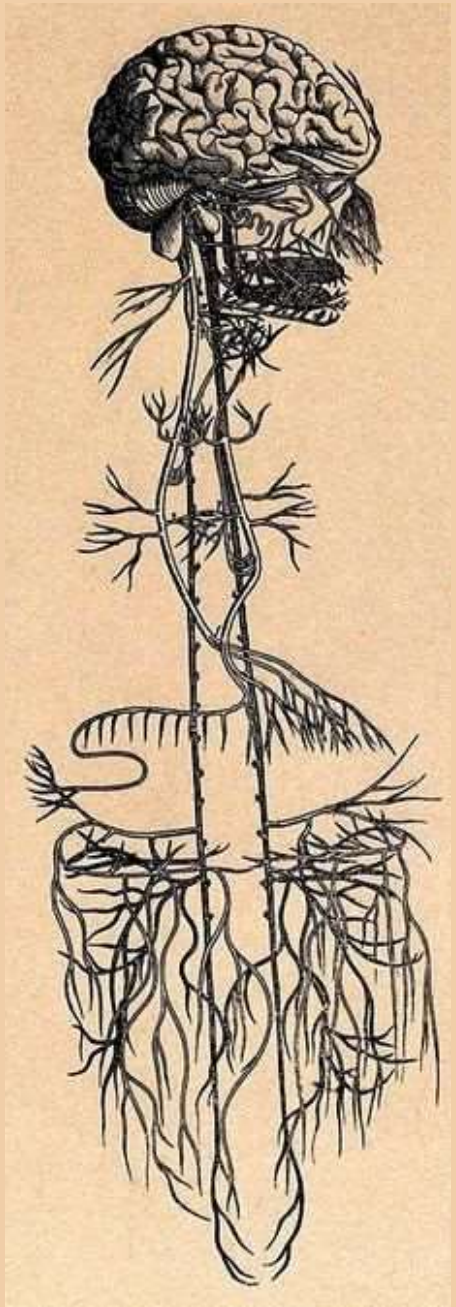
NERVIO VAGO

LA ARQUITECTURA DE LA PRESENCIA

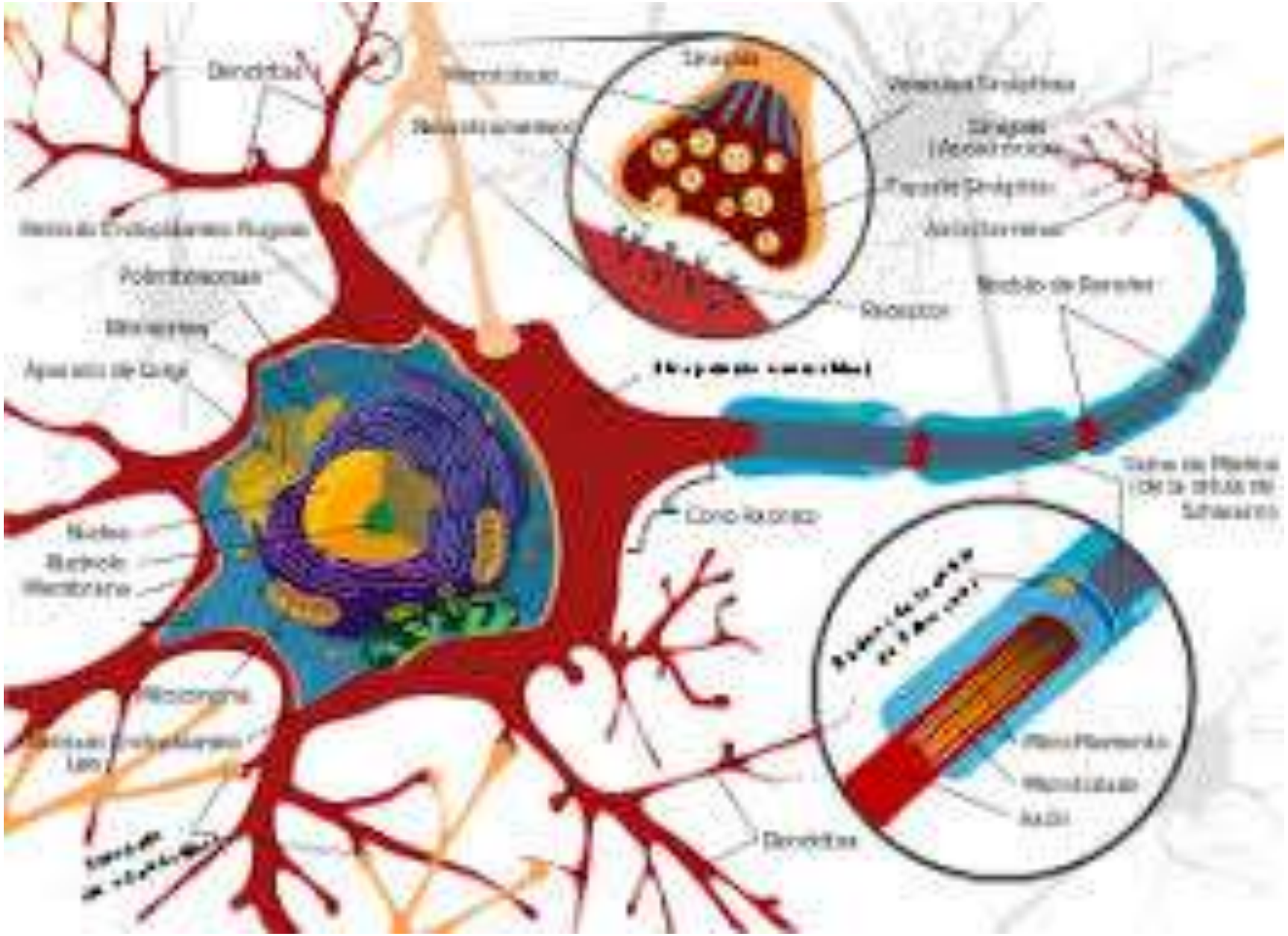
Conecta todas las vísceras con el cerebro

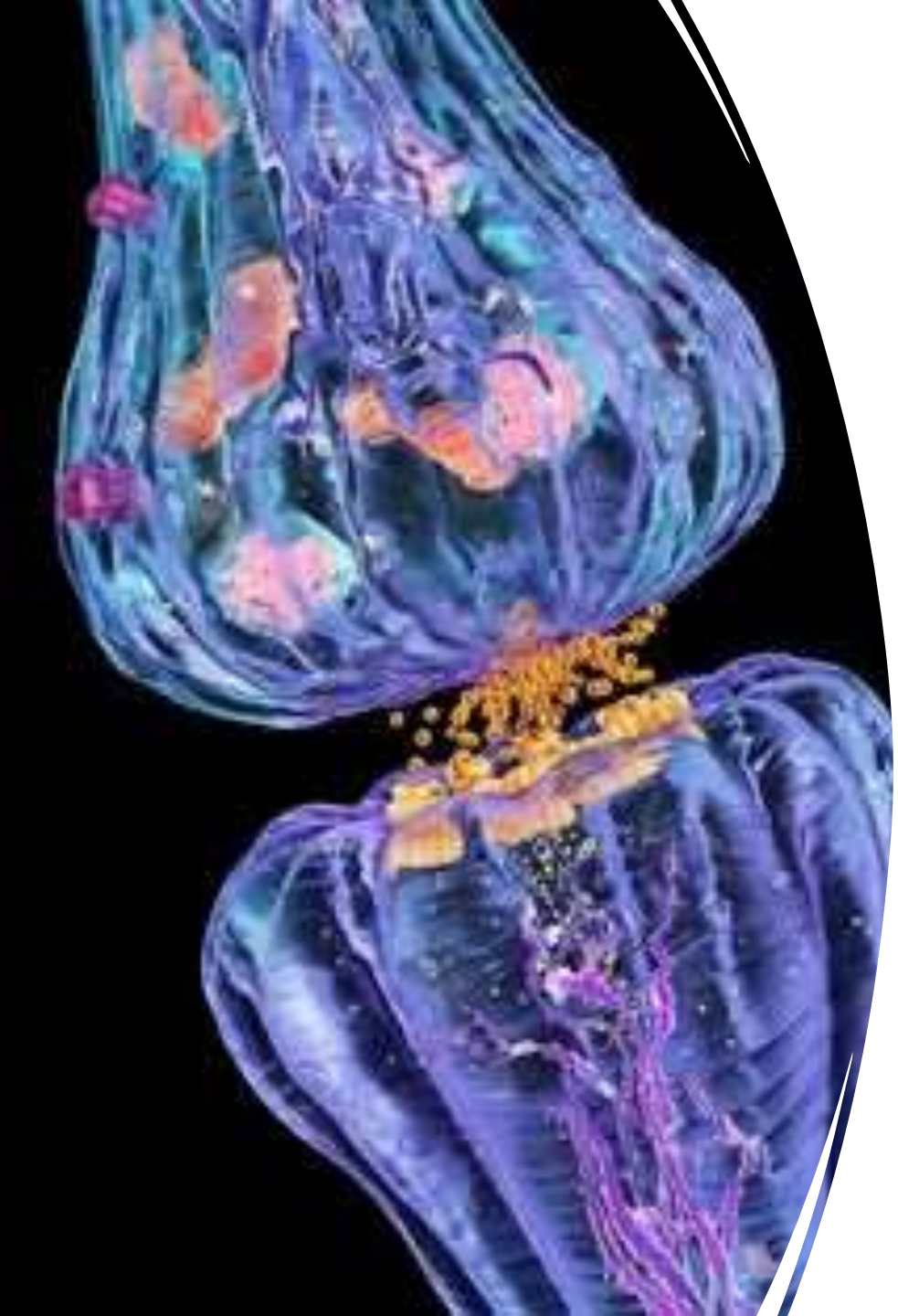
Información de arriba abajo
y de abajo a arriba 80%


CRANIAL NERVES
Esencial Natura
Trochlear nerve (IV)
Olfactory nerve (I)
Optic nerve (II)
Trigeminal nerve (V)
Oculomotor nerve (III)
Abducens nerve (VI)
Facial nerve (VII)
Glossopharyngeal nerve (IX)
Vestibulocochlear nerve (VIII)
Vagus nerve (X)
Accessory nerve (XI)
Hypoglossal nerve (XII)



Neuronas

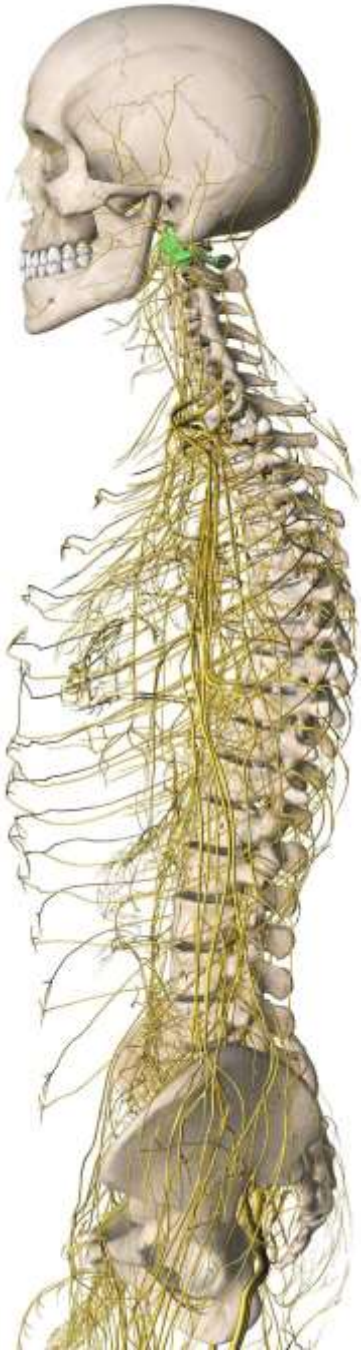

Dendritos
Polirribosomas
Aparato de Golgi
Nucleo
Nucleolo
Mitocondrias
Cono Axonico
Dendritos

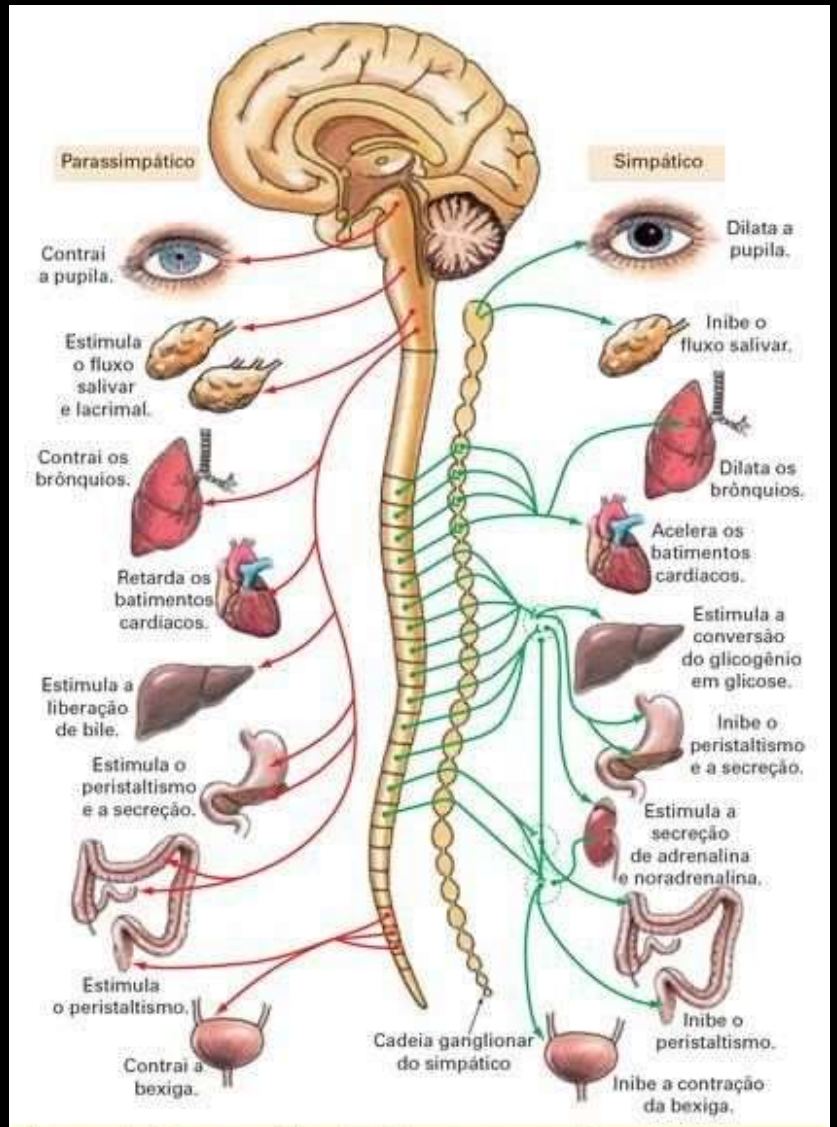


Sinapsis

Mielina

Parasimpático vs simpático

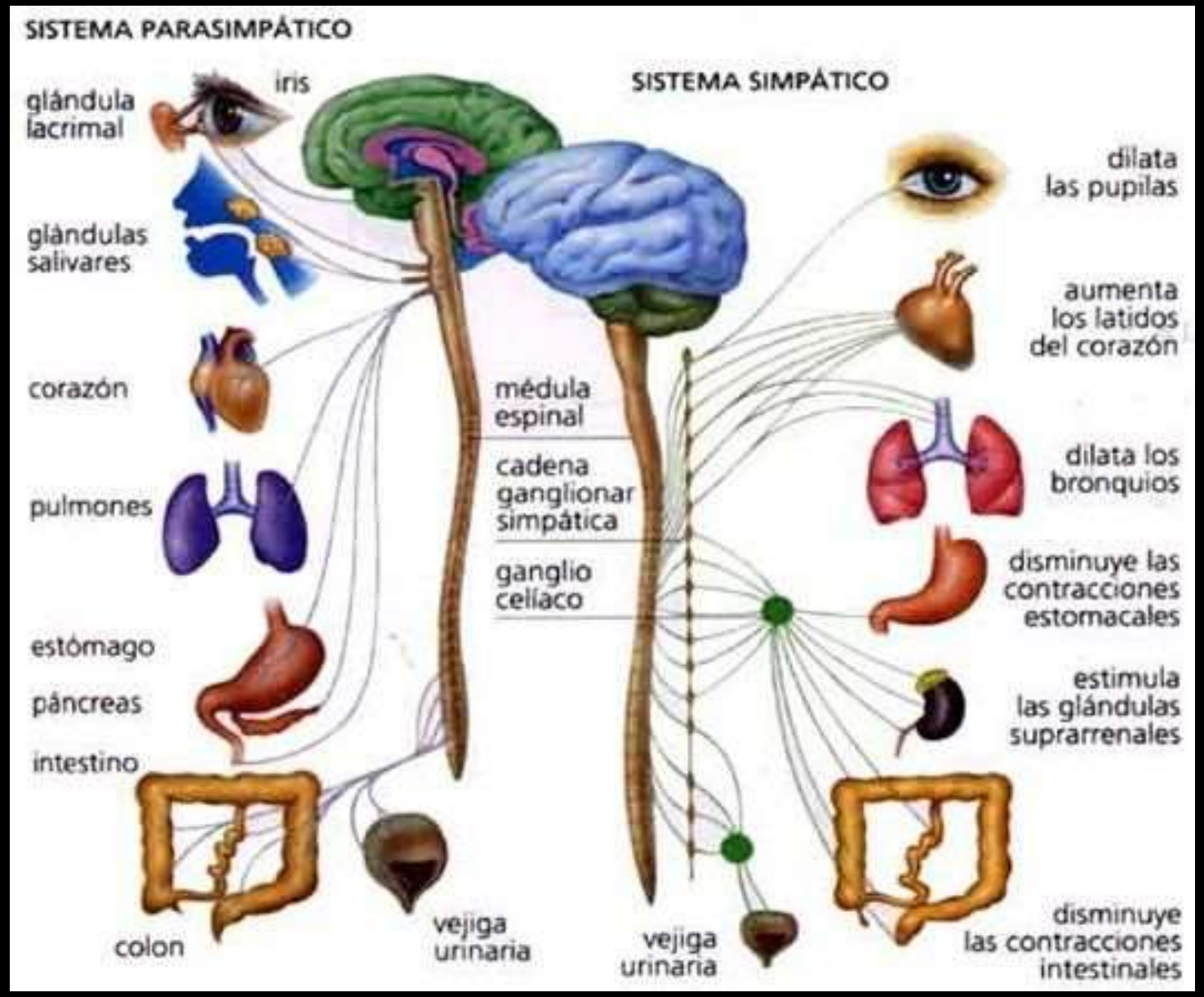




Representação esquemática do sistema nervoso autônomo.

Funciones del sistema nervioso autónomo

Estructura	Efecto simpatico	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
glándula lacrimal
iris
glándulas salivares
corazón
pulmones
estómago
páncreas
intestino
colon
vejiga urinaria
médula espinal
cadena ganglionar simpática
ganglio celíaco
SISTEMA SIMPÁTICO
dilata las pupilas
aumenta los latidos del corazón
dilata los bronquios
disminuye las contracciones estomacales
estimula las glándulas suprarrenales
vejiga urinaria
disminuye las contracciones intestinales

Sistema de participación social

Pares craneales

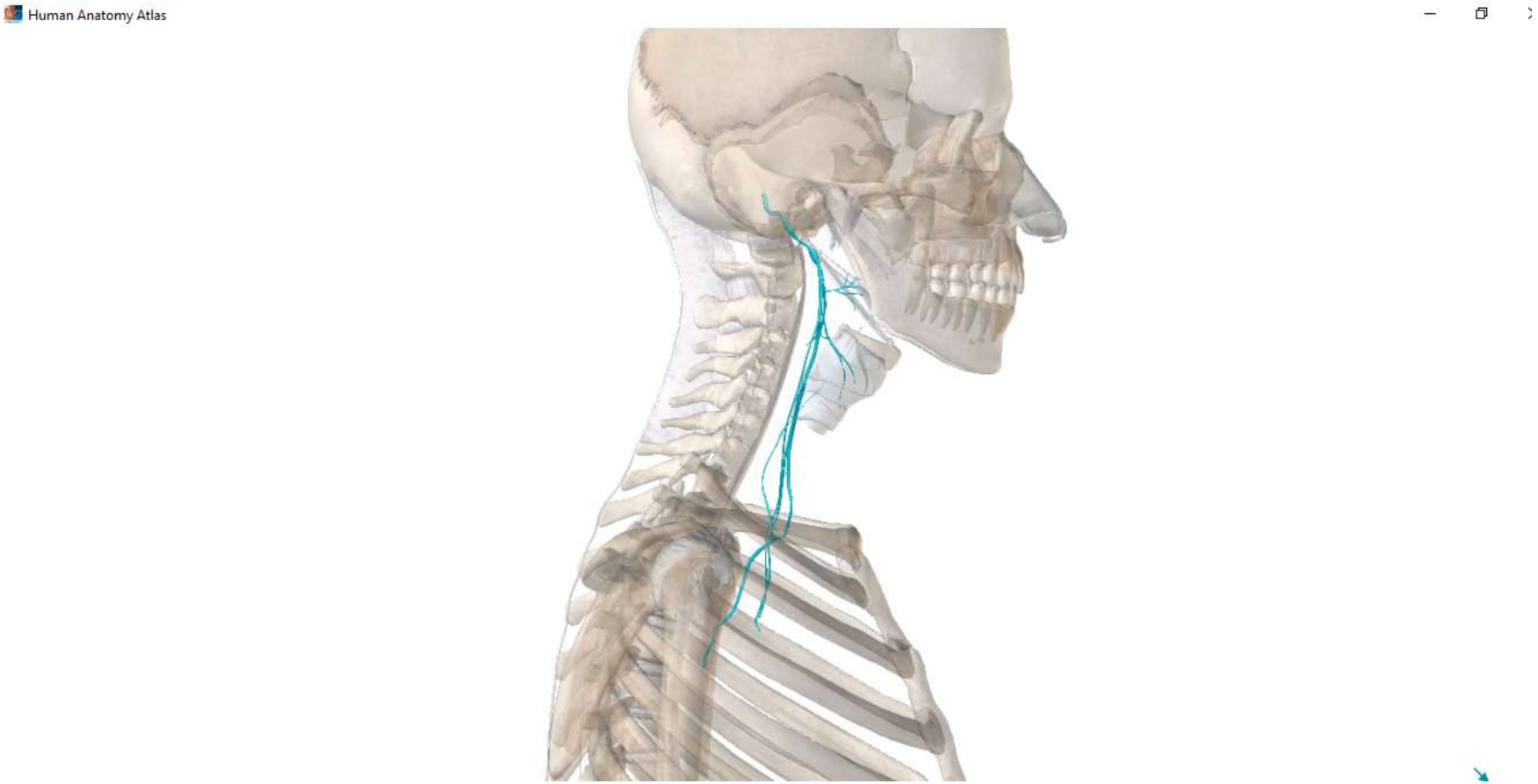
NC V trigémino. Sensibilidad piel. Tensor del tímpano

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

NC IX glosofaríngeo. Salivares. Tragar.

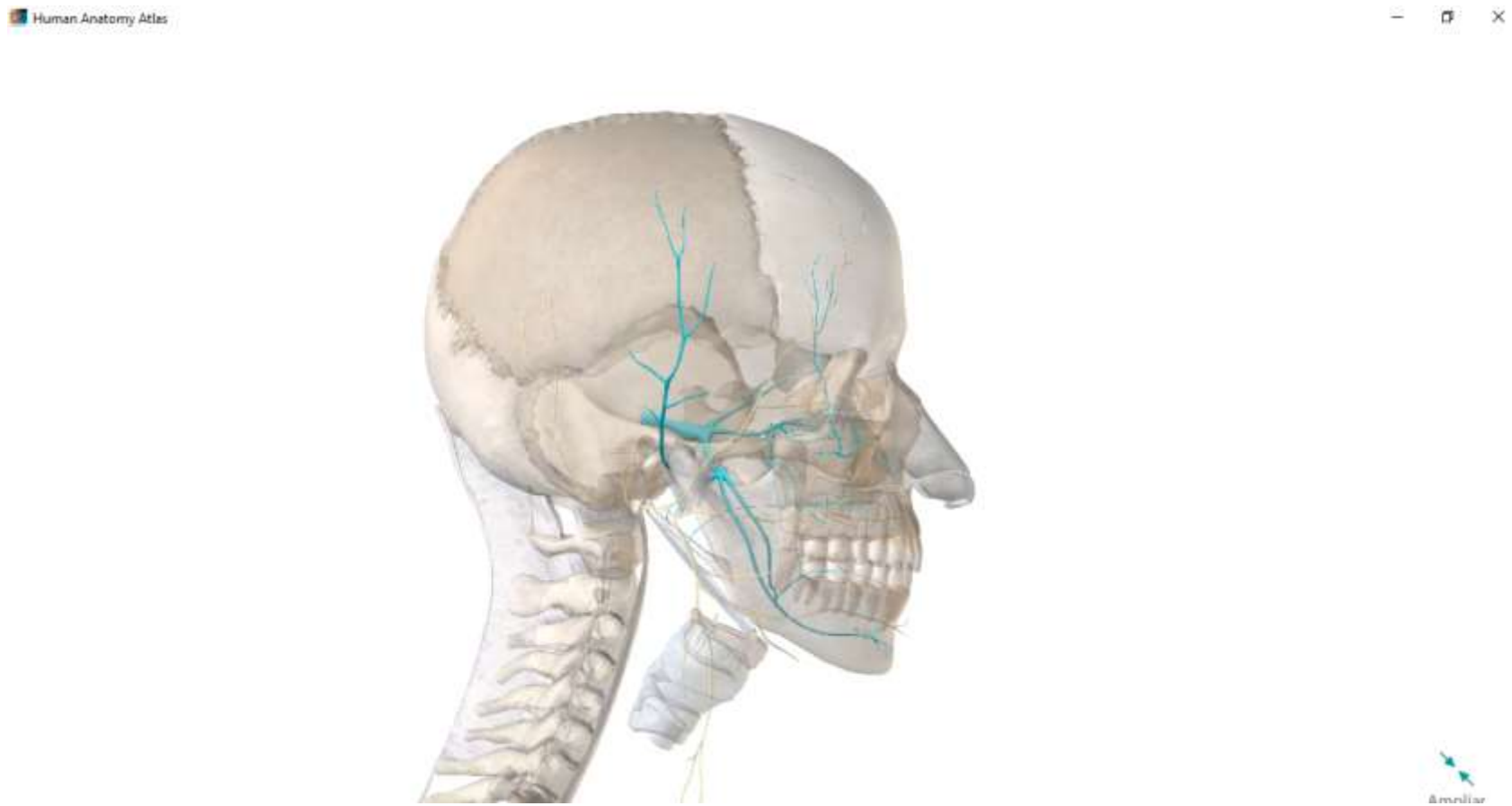
NC X nervio vago

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

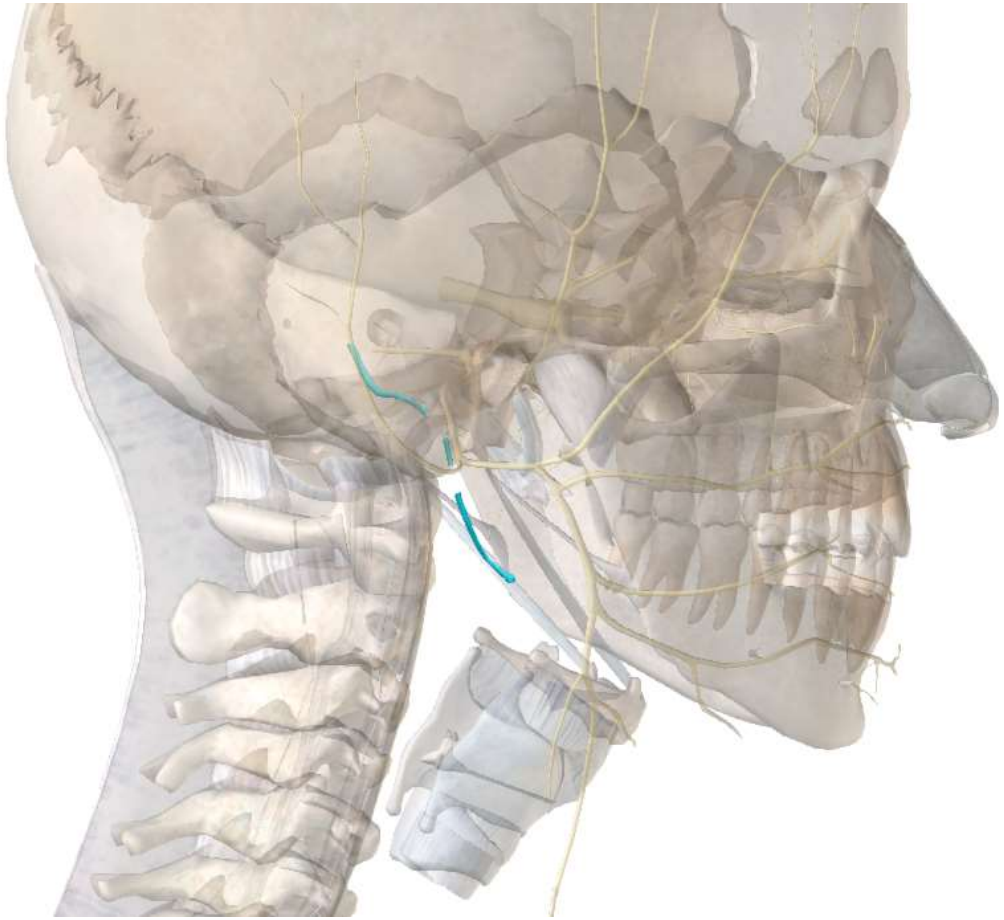


Vago

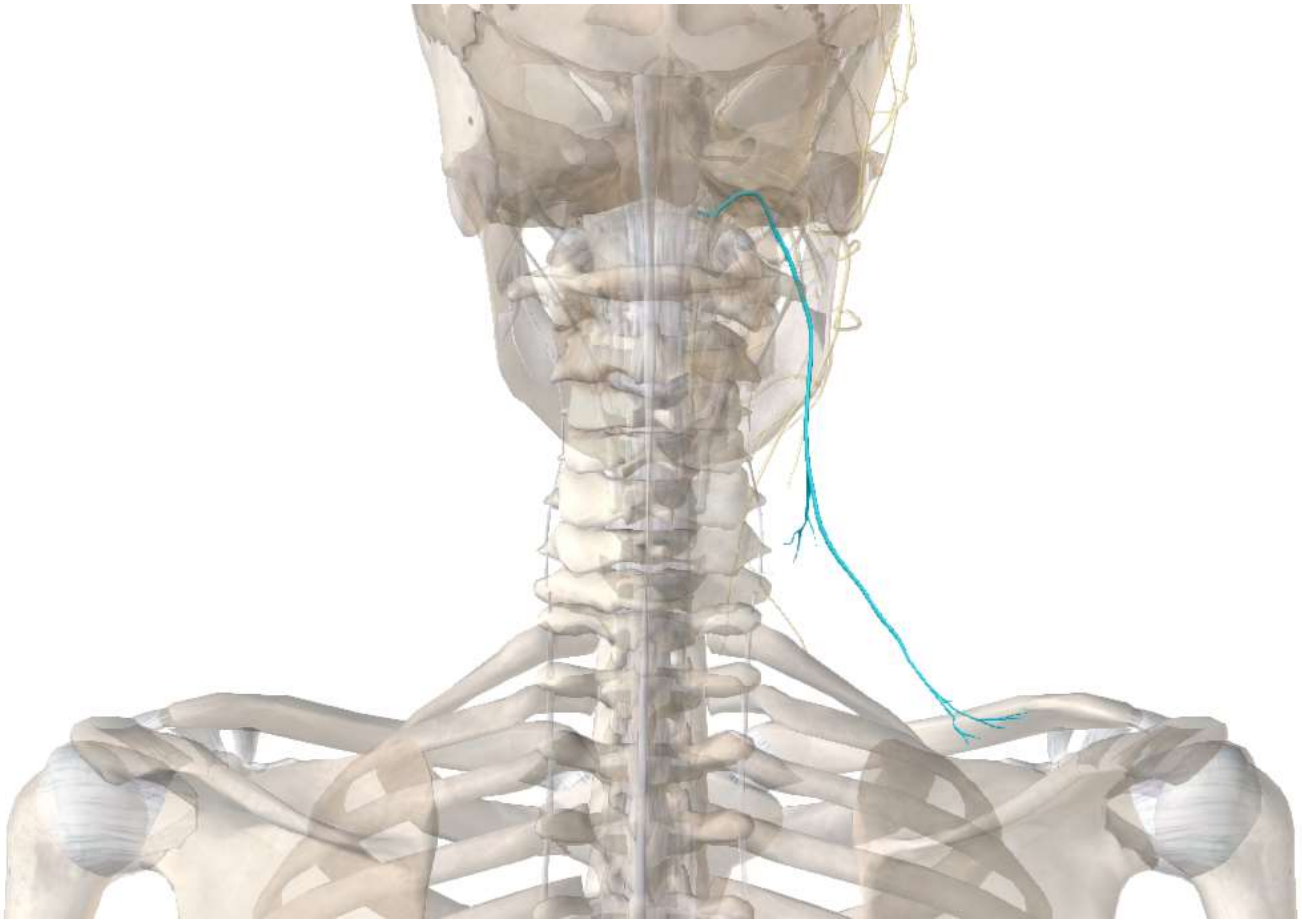
facial



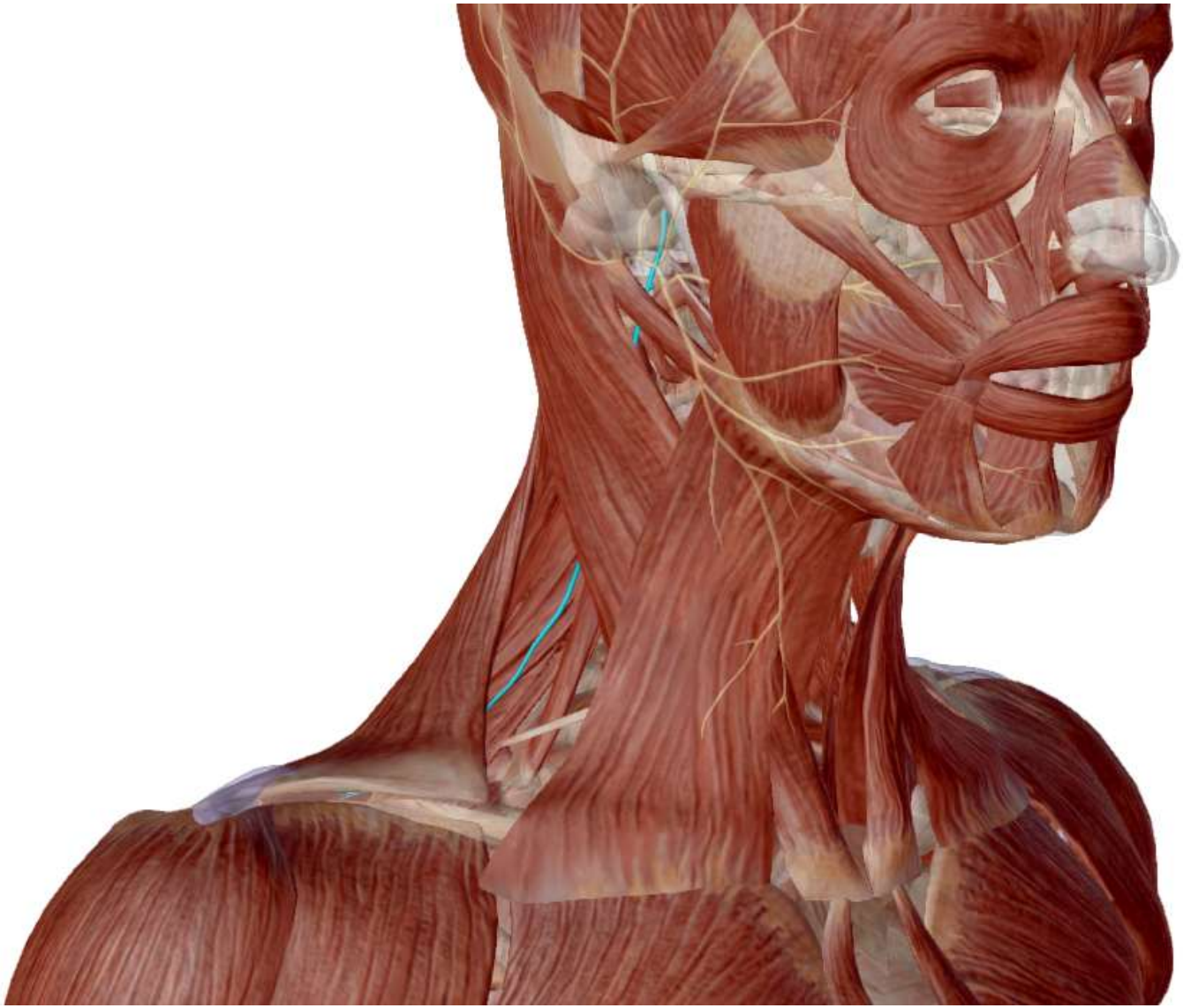
trigémino



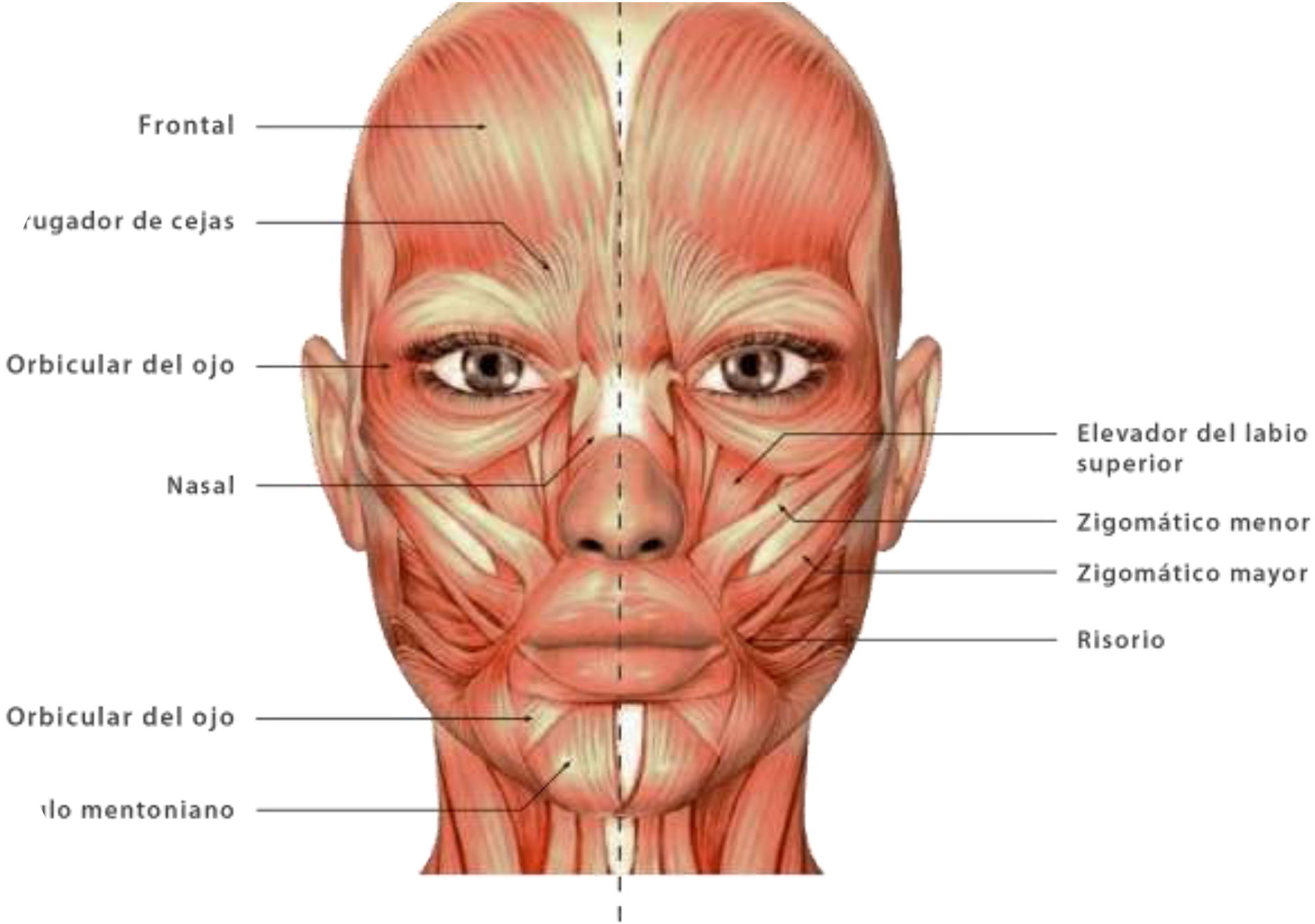
glosofaringeo



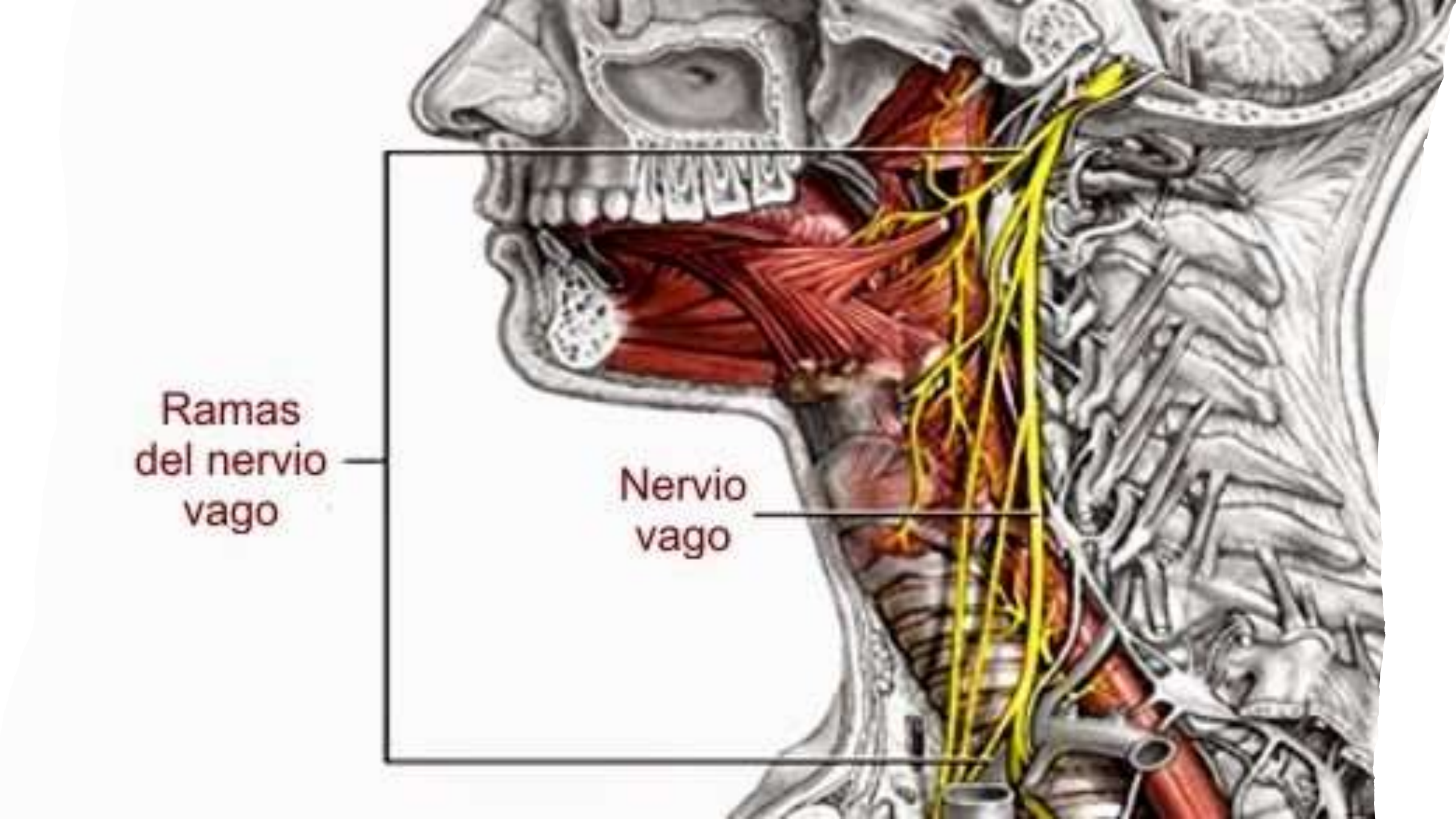
Espinal accesorio

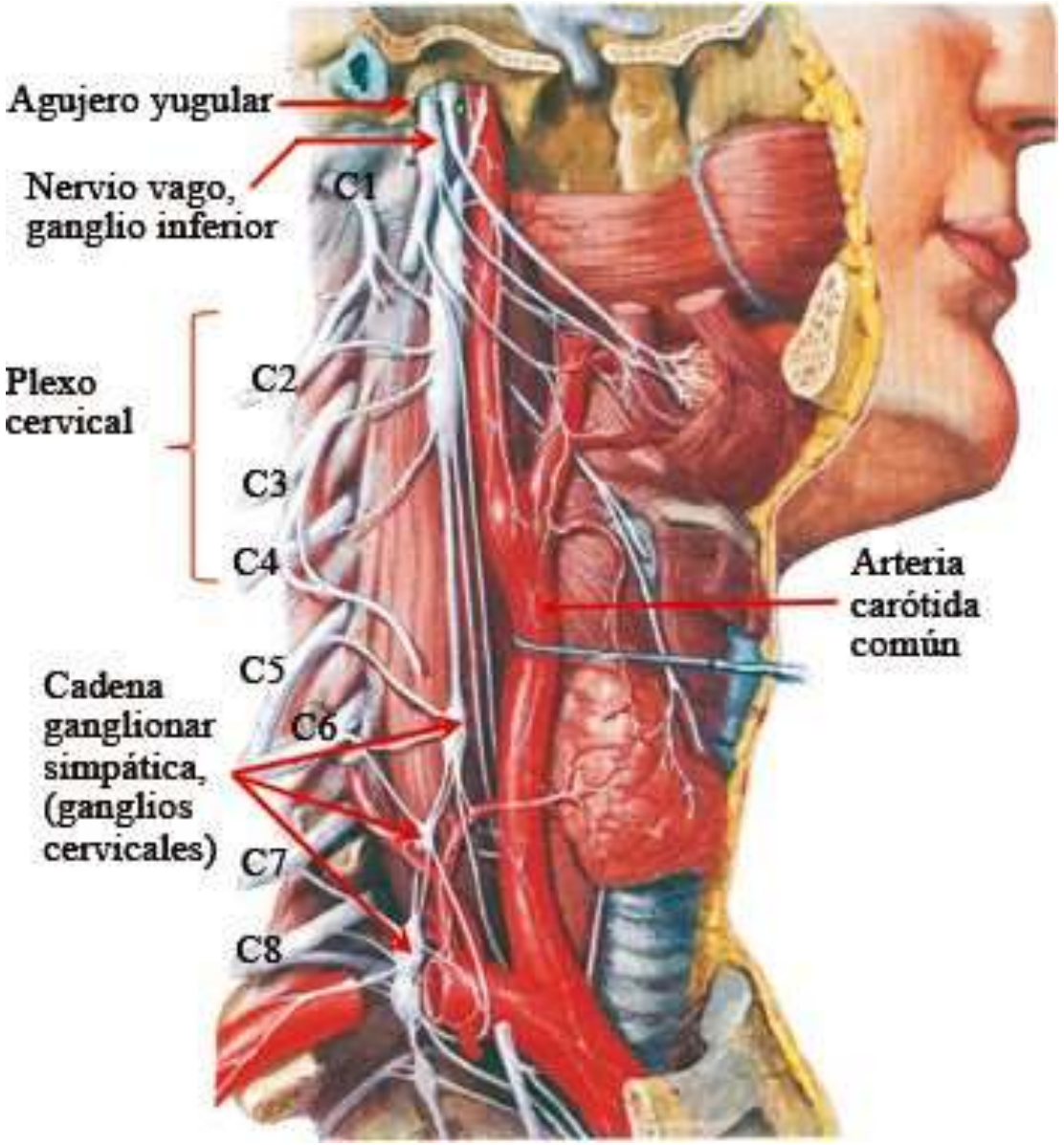


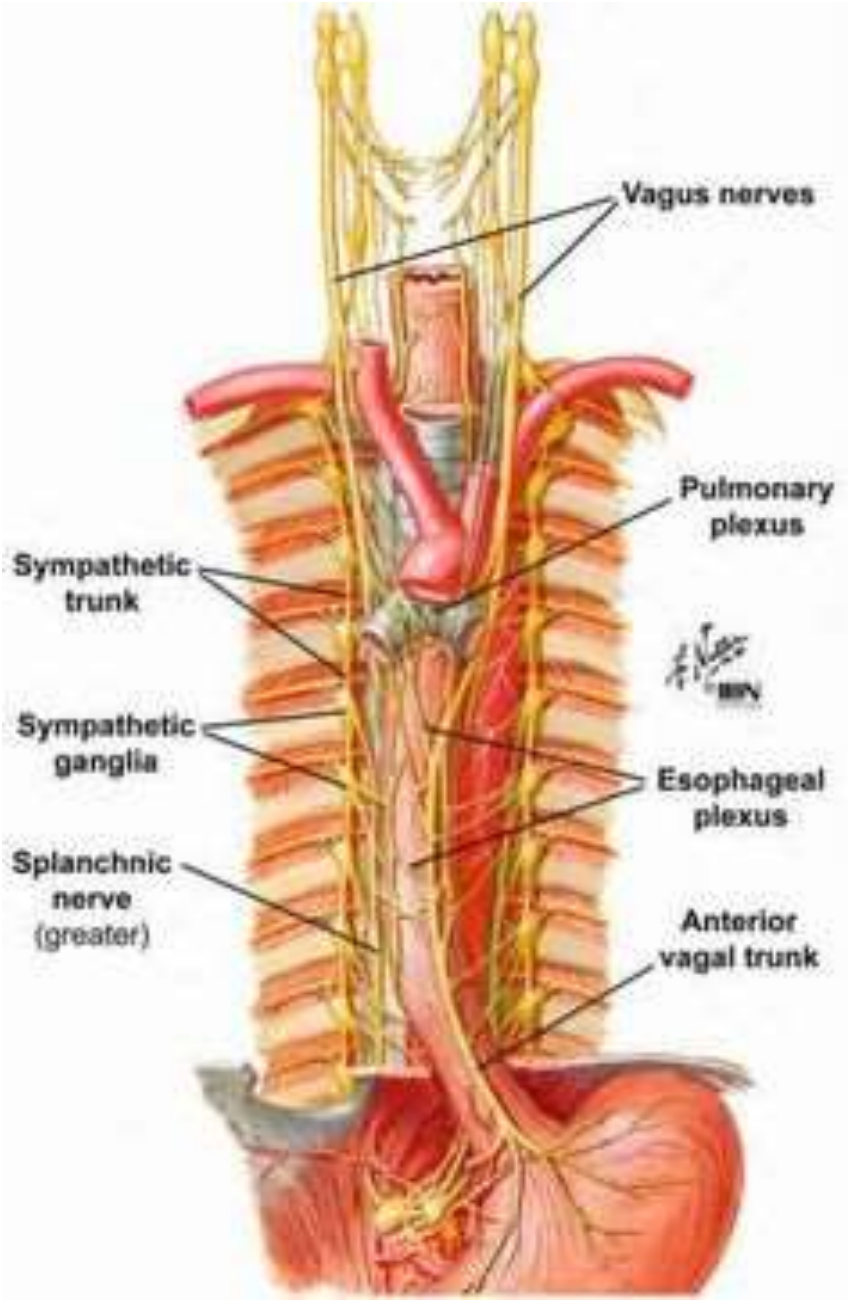
Ampliar

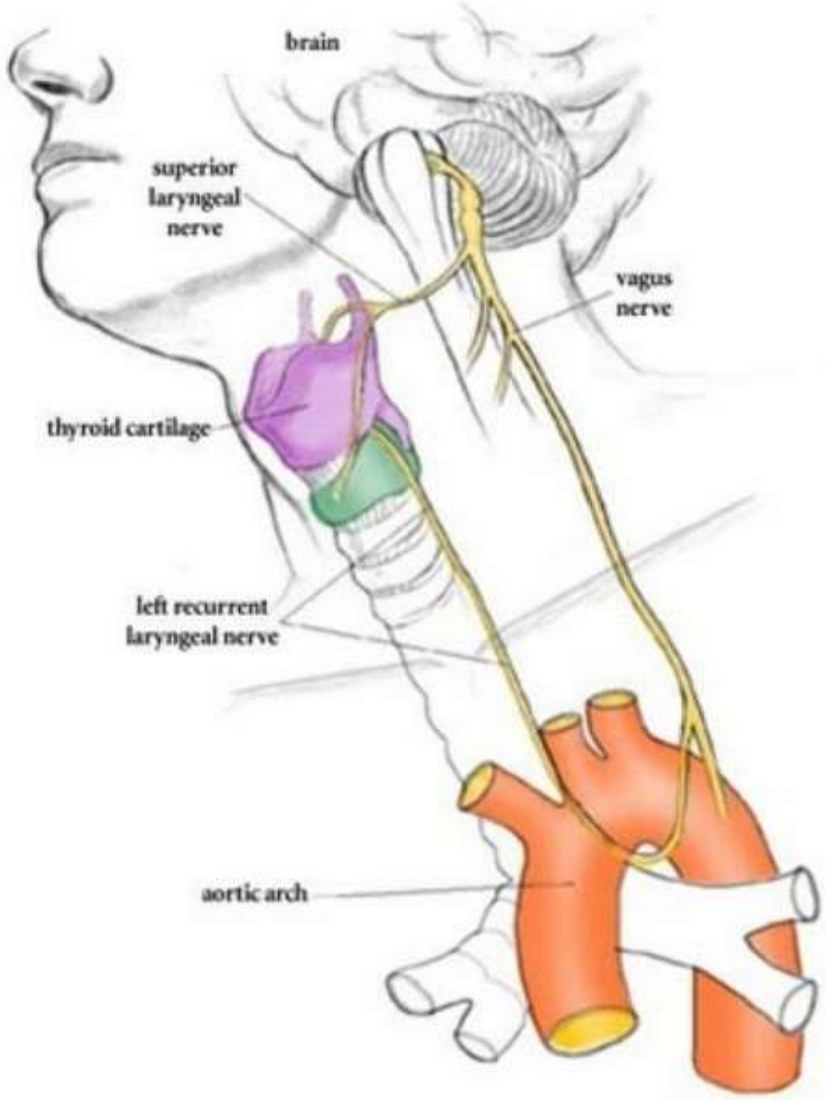

Frontal
ugador de cejas
Orbicular del ojo
Nasal
Orbicular del ojo
lo mentoniano
Elevador del labio superior
Zigomático menor
Zigomático mayor
Risorio

Nervio vago


Ramas
del nervio
vago
Nervio
vago


Agujero yugular
Nervio vago, ganglio inferior
C1
Plexo cervical
C2
C3
C4
C5
C6
C7
C8
Cadena ganglionar simpática, (ganglios cervicales)
Arteria carótida común


Vagus nerves
Pulmonary plexus
Sympathetic trunk
Sympathetic ganglia
Esophageal plexus
Splanchnic nerve (greater)
Anterior vagal trunk


brain
superior laryngeal nerve
vagus nerve
thyroid cartilage
left recurrent laryngeal nerve
aortic arch

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

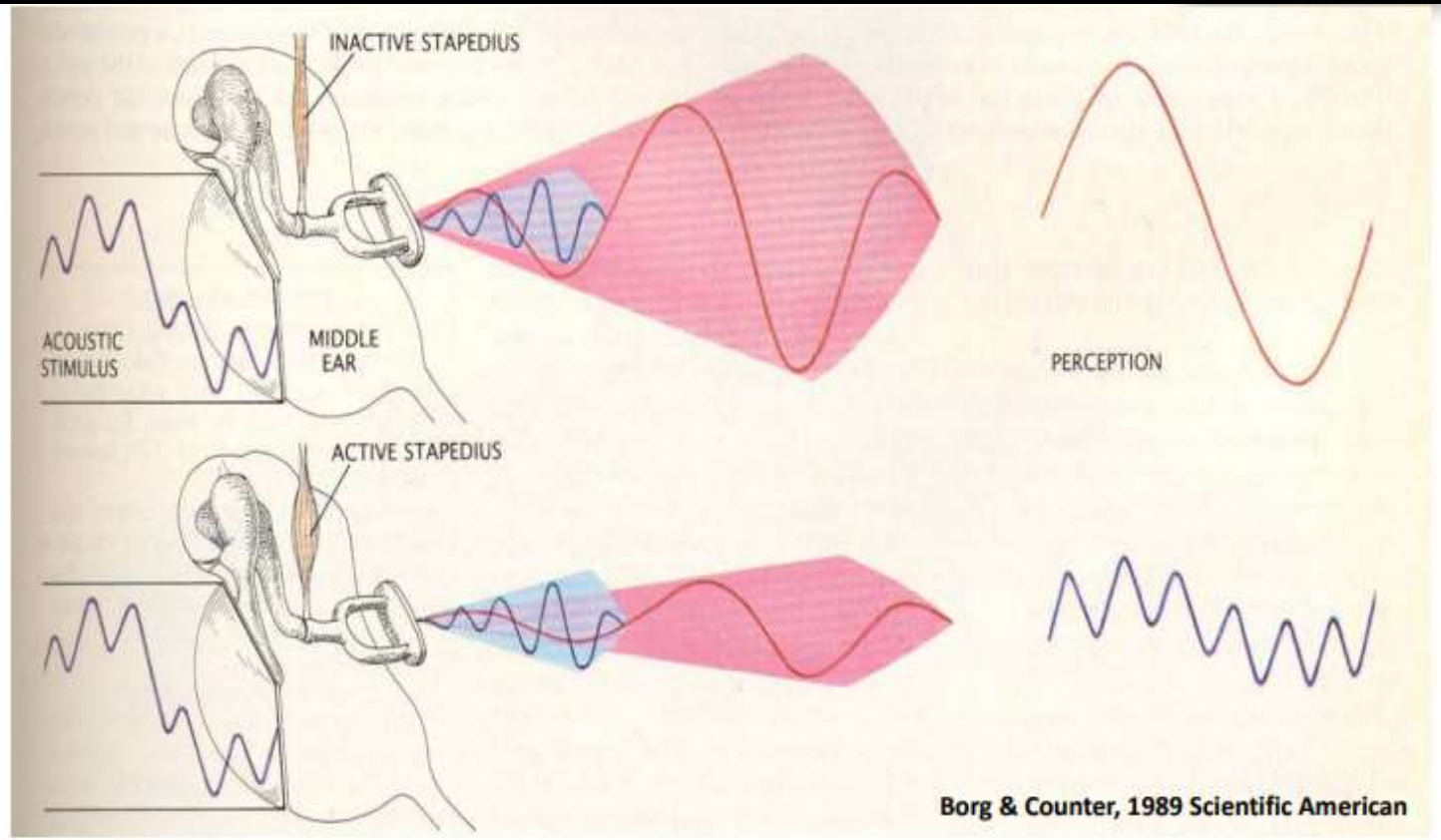
Enfocada y periférica

El oído

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

Middle ear muscles not working:

Middle ear muscles working:



© 2016 Stephen W Porges, PhD

La voz

Regulación