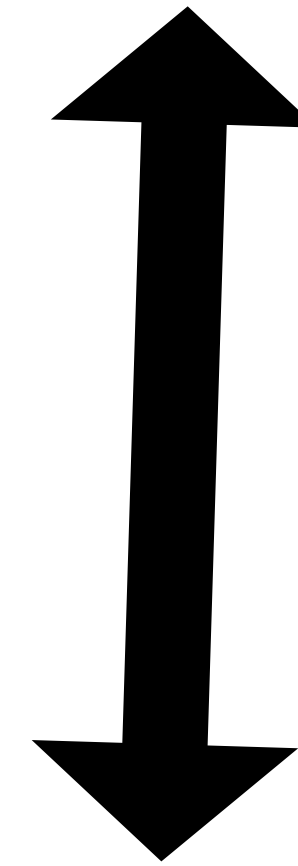


TEORÍA POLIVAGAL Y REGULACIÓN EMOCIONAL





RES COGITANS



RES EXTENSA





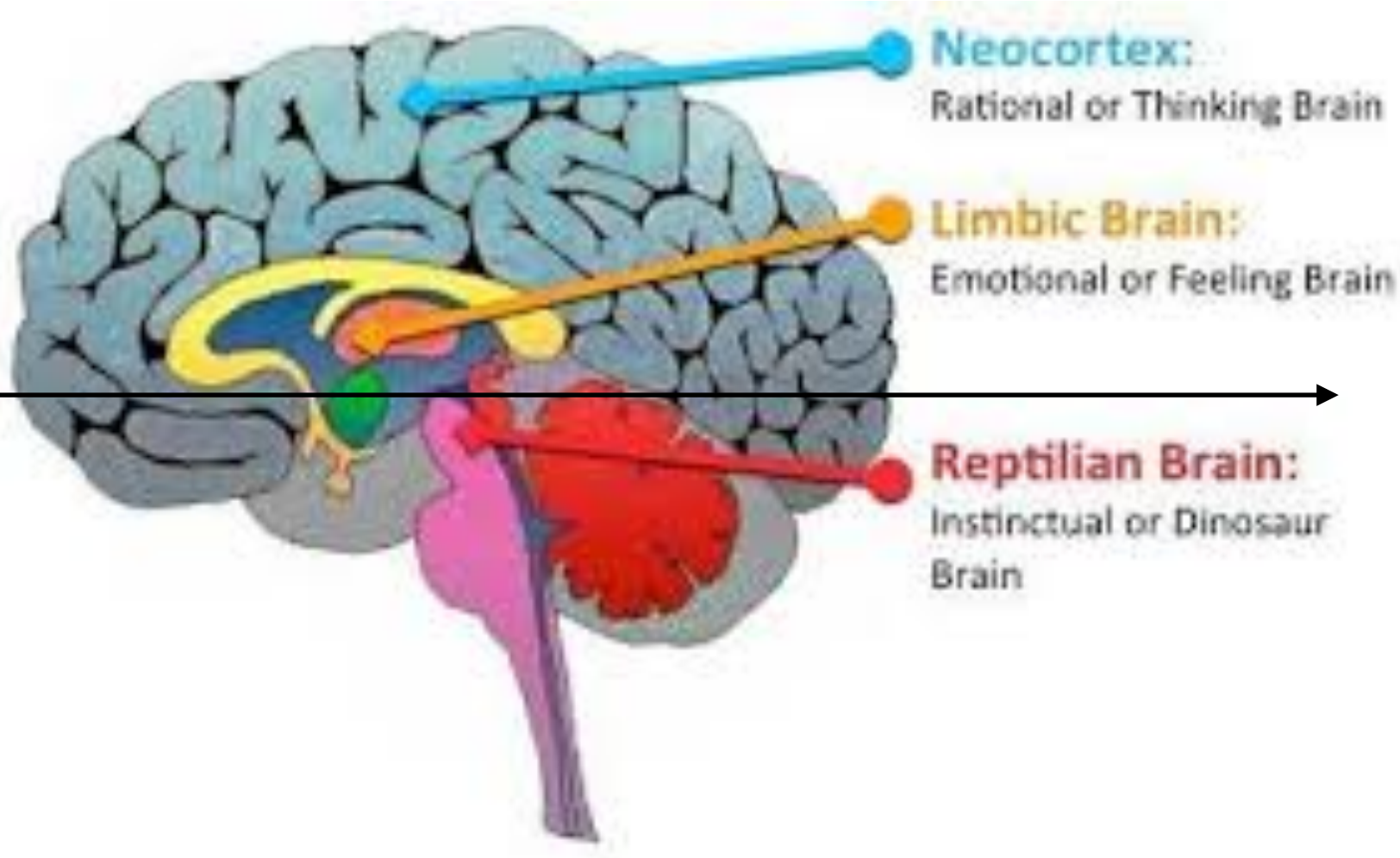
INSTINTOS



APRENDIZAJES EMOCIONALES



DESARROLLO COGNITIVO





Manuel Hernández
GESTIÓN EMOCIONAL

SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO

El diagrama ilustra la organización y la distribución de los nervios del sistema nervioso autónomo, dividido en dos columnas: el sistema simpático a la izquierda y el sistema parasimpático a la derecha. Ambas columnas muestran una lista de órganos y glándulas conectados por líneas a una representación del cerebro y la médula espinal. El sistema simpático utiliza la cadena ganglionar del simpático para su distribución, mientras que el sistema parasimpático utiliza los nervios craneales y sacales. Las regiones de la médula espinal involucradas son la región torácica y lumbar para el simpático, y la región sacra para el parasimpático.

✓ Sistema nervioso simpático

- Iris
- Glándula lagrimal
- Glándula Salival
- Corazón
- Pulmón
- Estómago
- Páncreas
- Intestino delgado
- Colon
- Vejiga
- Gónadas

Cadena ganglionar del simpático

Región torácica

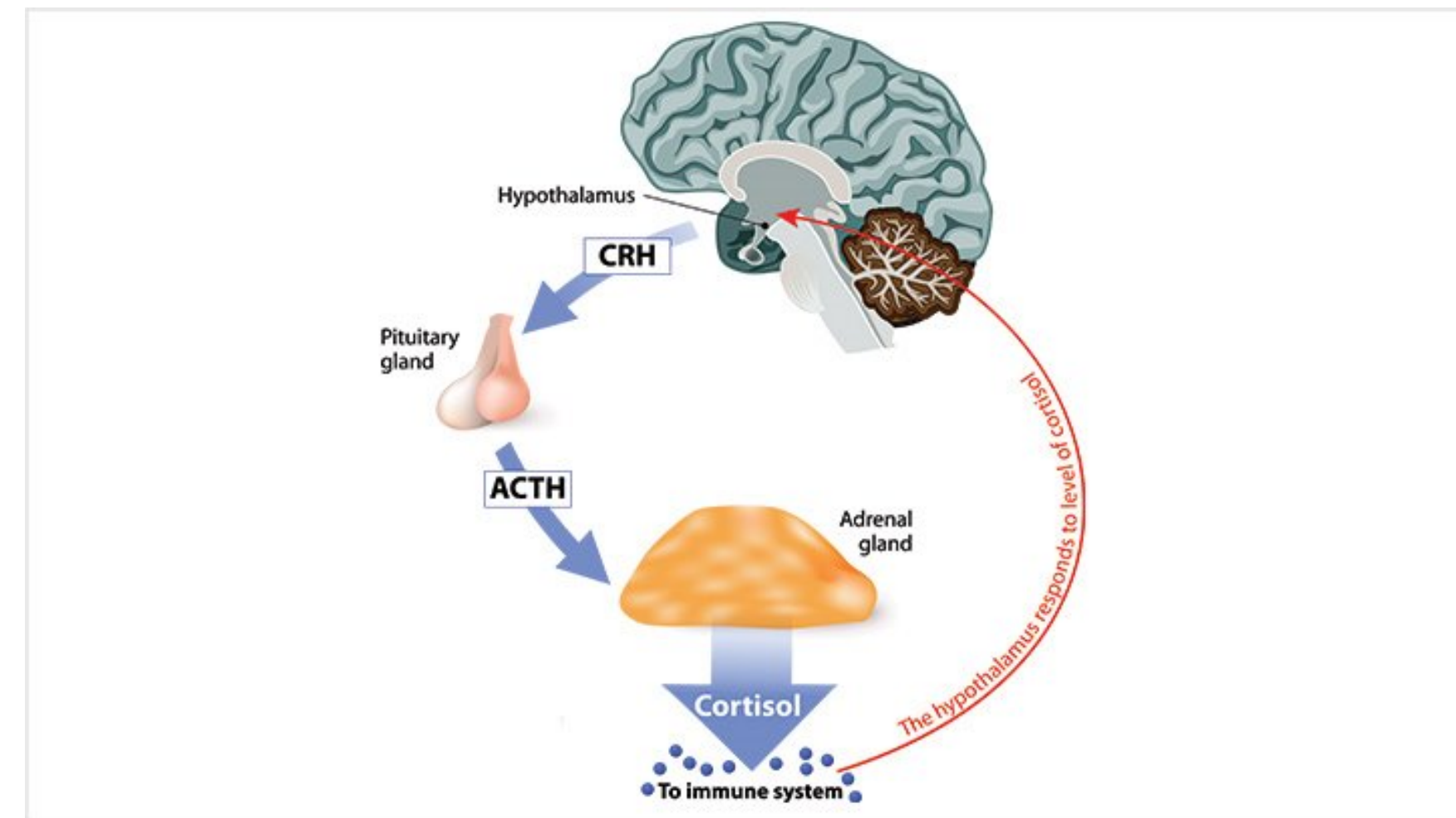
Región lumbar

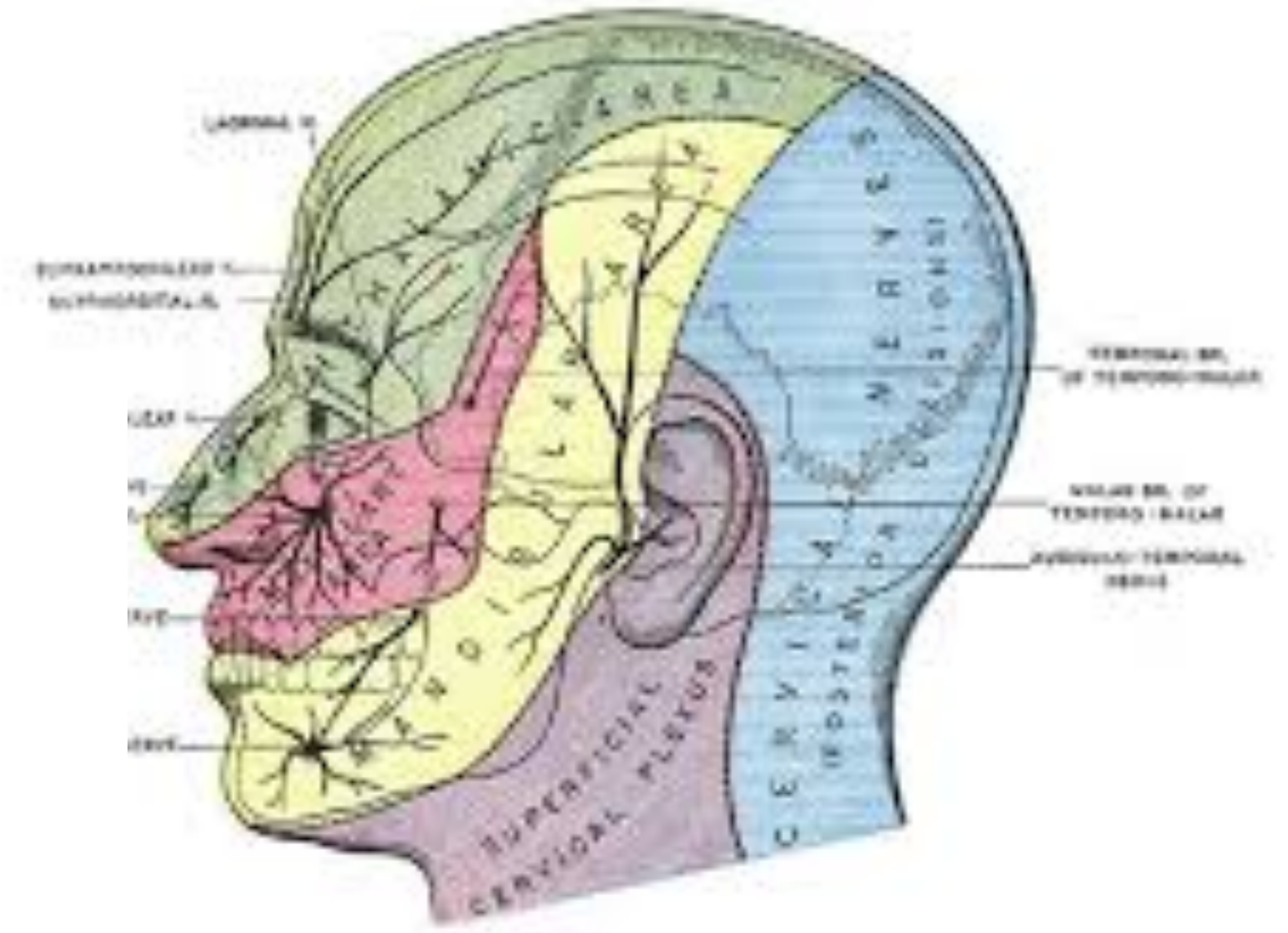
✓ Sistema nervioso parasimpático

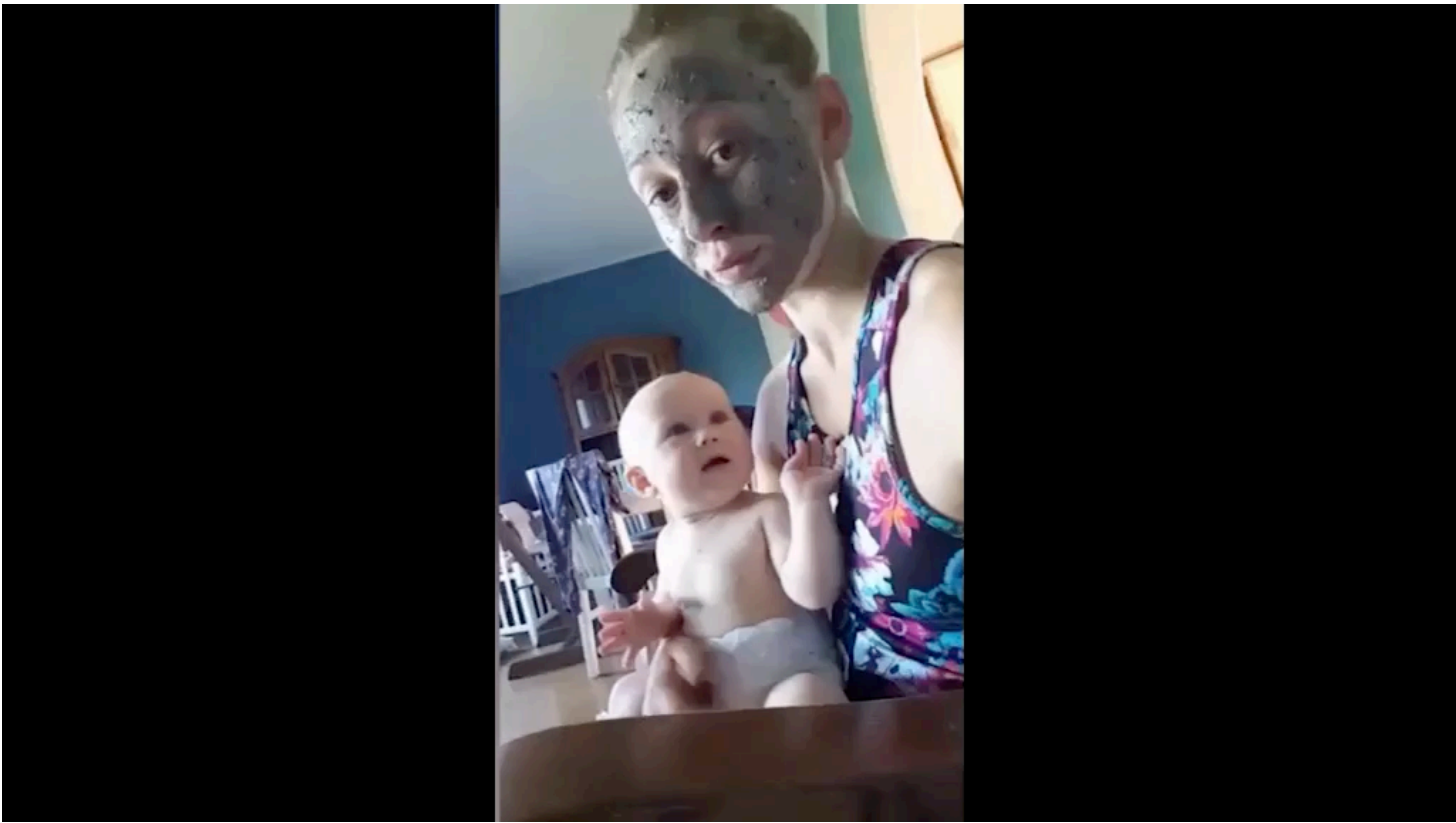
- Iris
- Glándula lagrimal
- Glándula Salival
- Corazón
- Pulmón
- Estómago
- Páncreas
- Intestino delgado
- Colon
- Vejiga
- Gónadas

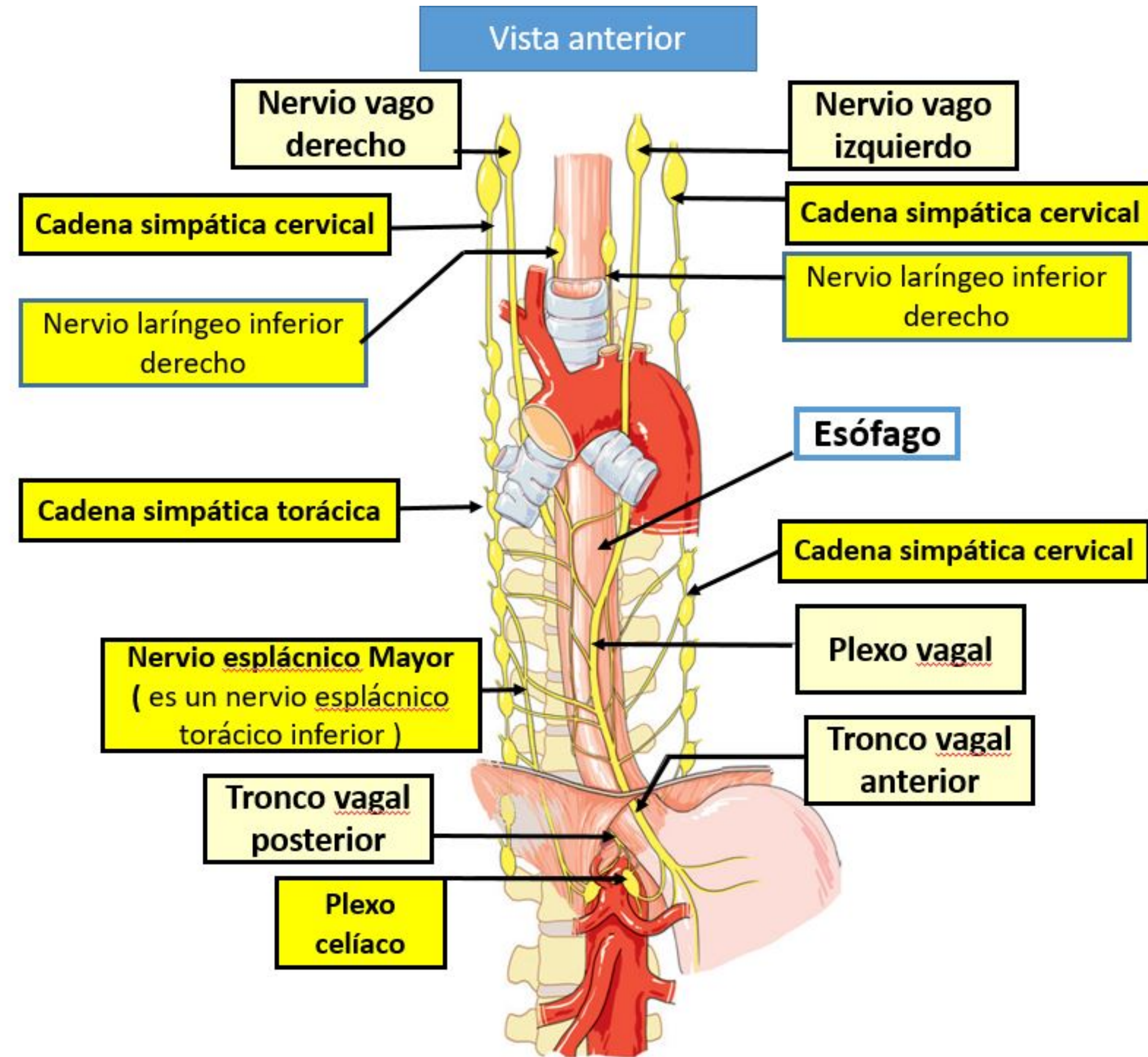
Nervio pélvico

Región sacra



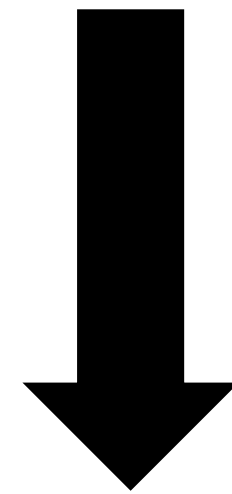




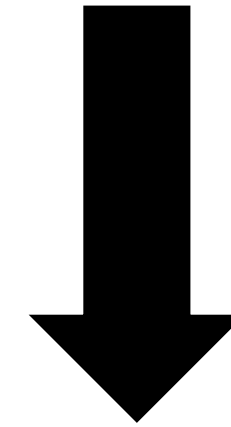


TEORIA POLIVAGAL

SIMPÁTICO



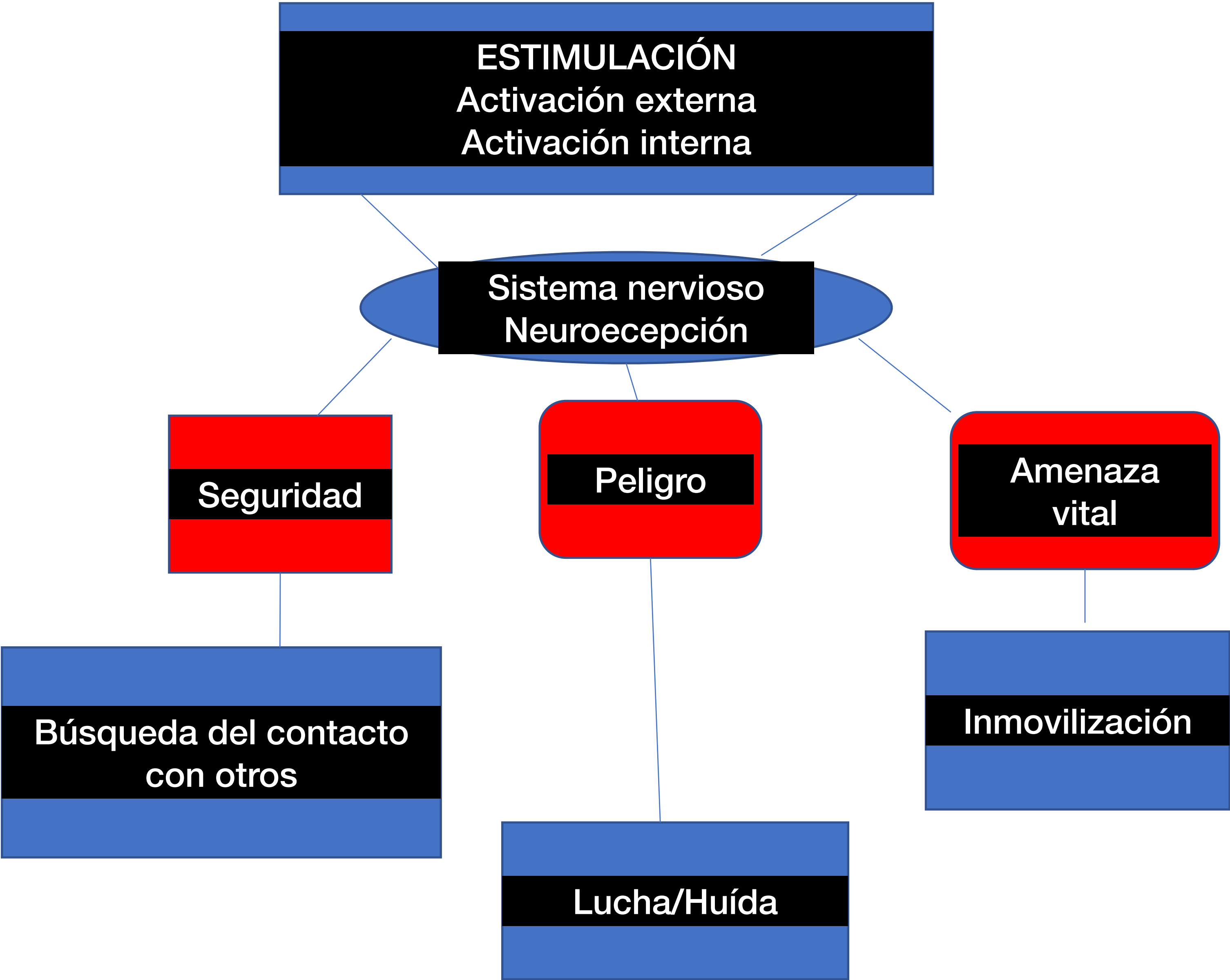
PARASIMPÁTICO

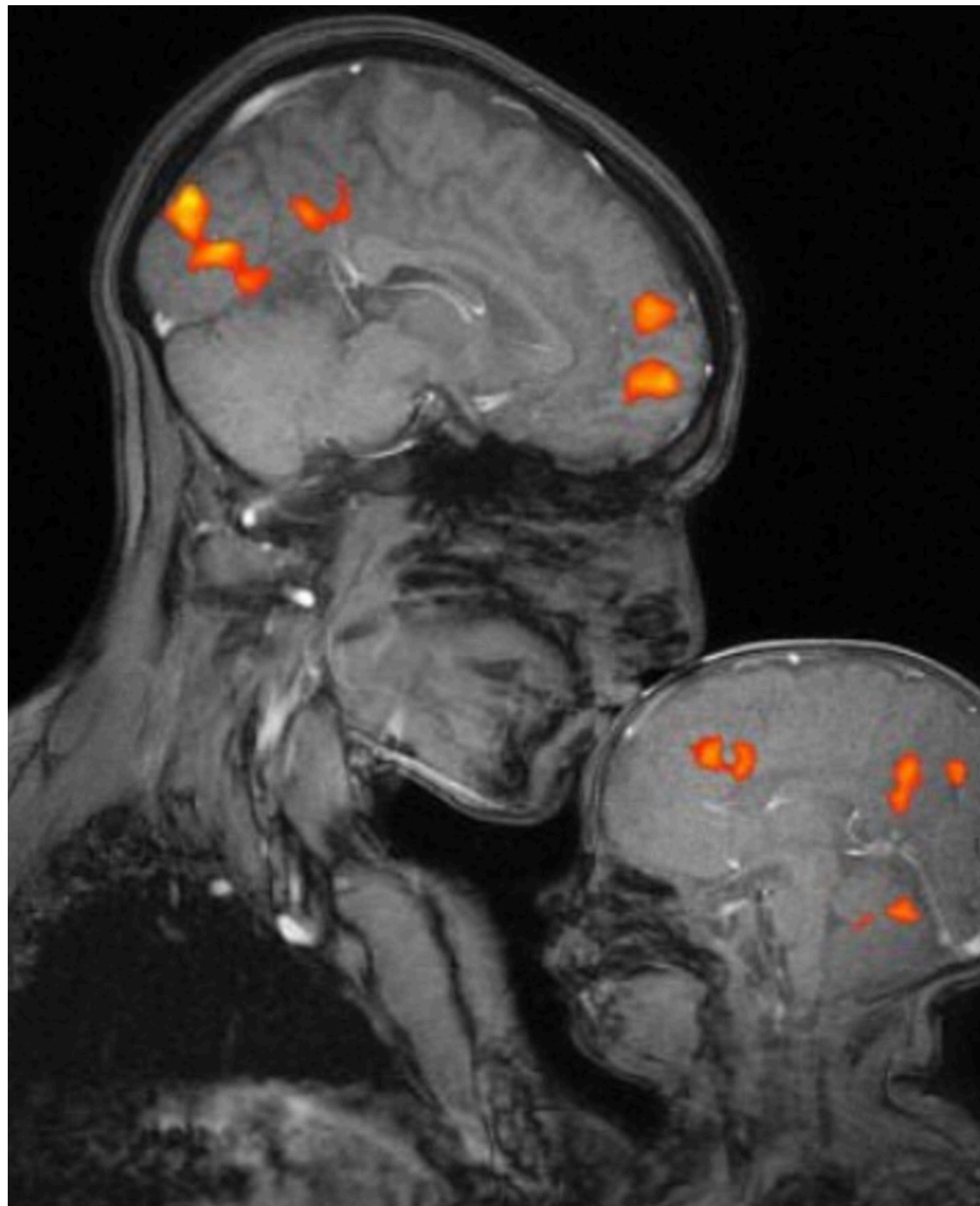


RAMA VENTRO VAGAL
Responsable de la
vinculación social
Es compartida por los
mamíferos

RAMA DORSO VAGAL
Responsable de la
inmovilización
Es compartida con los
reptiles

Activación del sistema nervioso

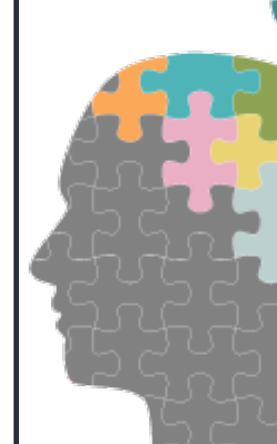




MENTALIZACIÓN

1. Sus cuidadores no facilitaron la capacidad de mentalización dentro de una relación de apego seguro (vulnerabilidad)
2. Han adquirido ulteriormente una falta de interés emocional para considerar la perspectiva de los demás que son hostiles además de no reflexivos (trauma);
3. Las relaciones subsecuentes se ven amenazadas por la falta de un modelo que haga atribuciones sobre el estado mental en el trauma original y en las experiencias ulteriores (falta de resistencia);
4. Pueden repartir de forma no balanceada los recursos mentalizantes entre sus mundos interno y externo, volviéndose hipervigilantes hacia los otros pero sin aprehender sus propios estados (adaptación no balanceada).

FONAGY



REGULACIÓN EMOCIONAL

CO-REGULACIÓN



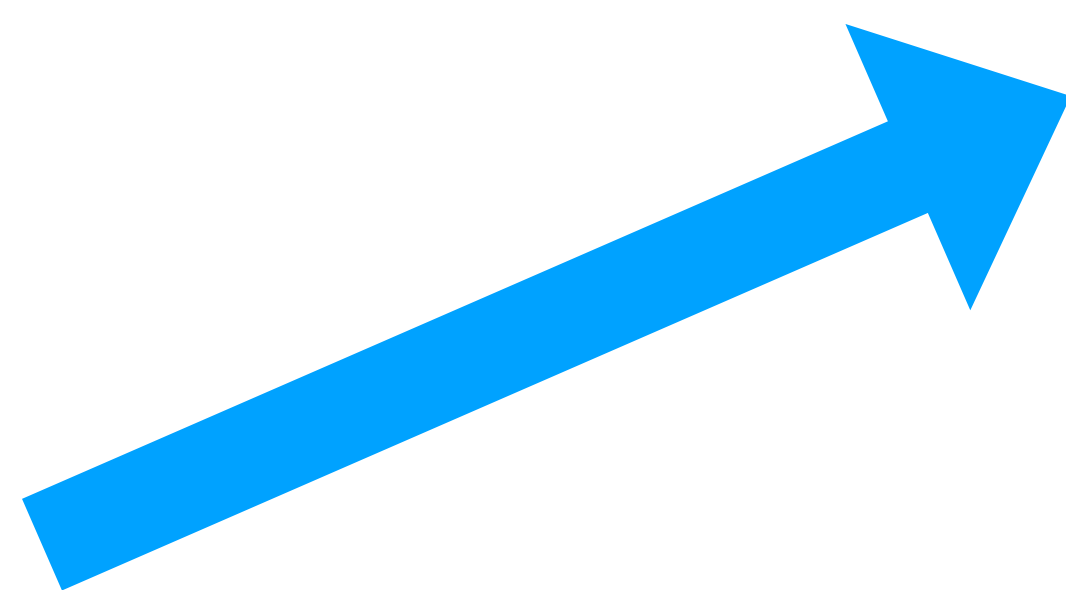
**LA MADRE REGULA
AL NIÑO PARA QUE
ESTE PUEDA
APRENDER A
AUTOREGULARSE.**

**EL NIÑO DEBE
APRENDER A
REGULARSE SOLO
POCO A POCO. SI
NO HAY CONTACTO
O
SOBREPROTECCIÓN
EL NIÑO NO PUEDE
APRENDER A
AUTOREGULARSE**

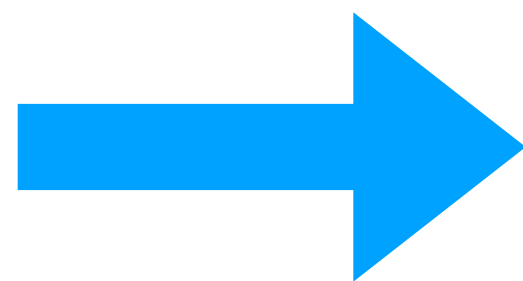
AUTOREGULACIÓN



INTERACCIÓN

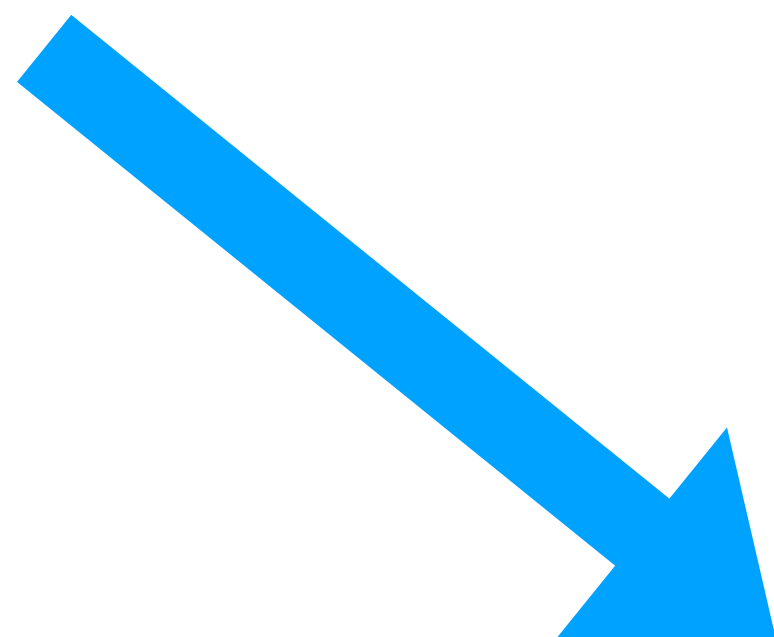


TACTO

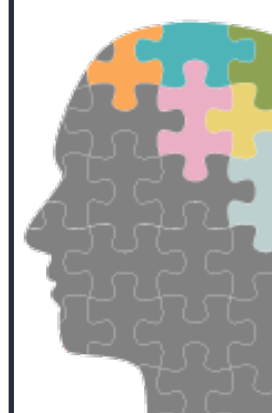
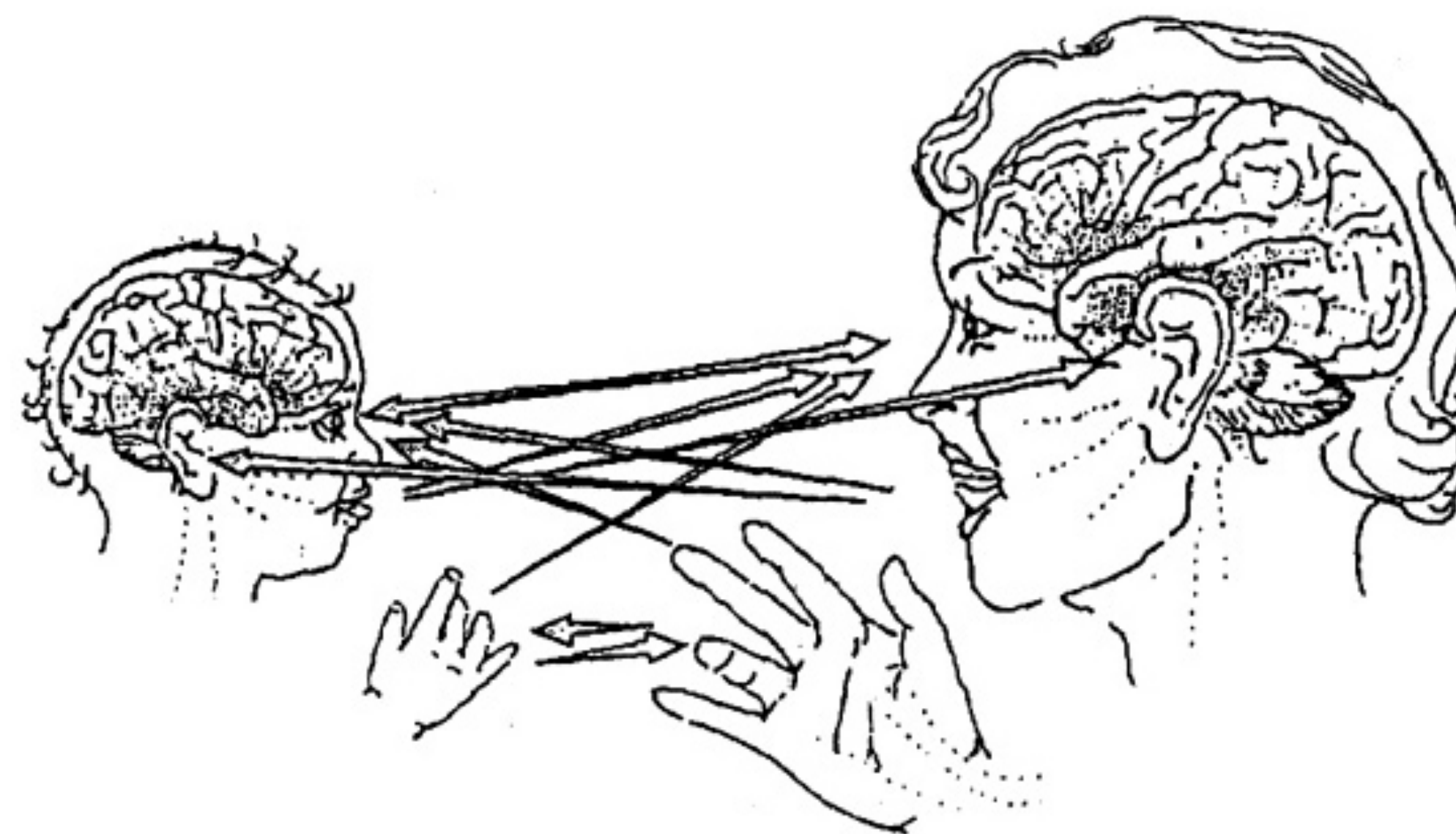


VERBALIZACIÓN-OÍDO

**AUTOESTIMULACIÓN CEREBRAL
REGULACIÓN EMOCIONAL
CONEXIÓN CUERPO-MENTE**



VISTA



@theblushingbluebird

Esta bebé escuchó por primera vez la voz de su madre





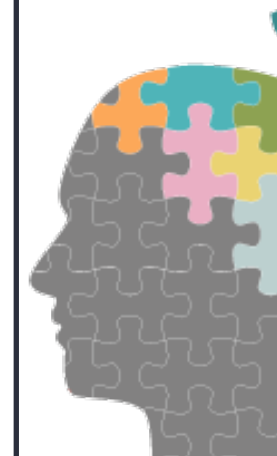
0:01 / 0:25



1x

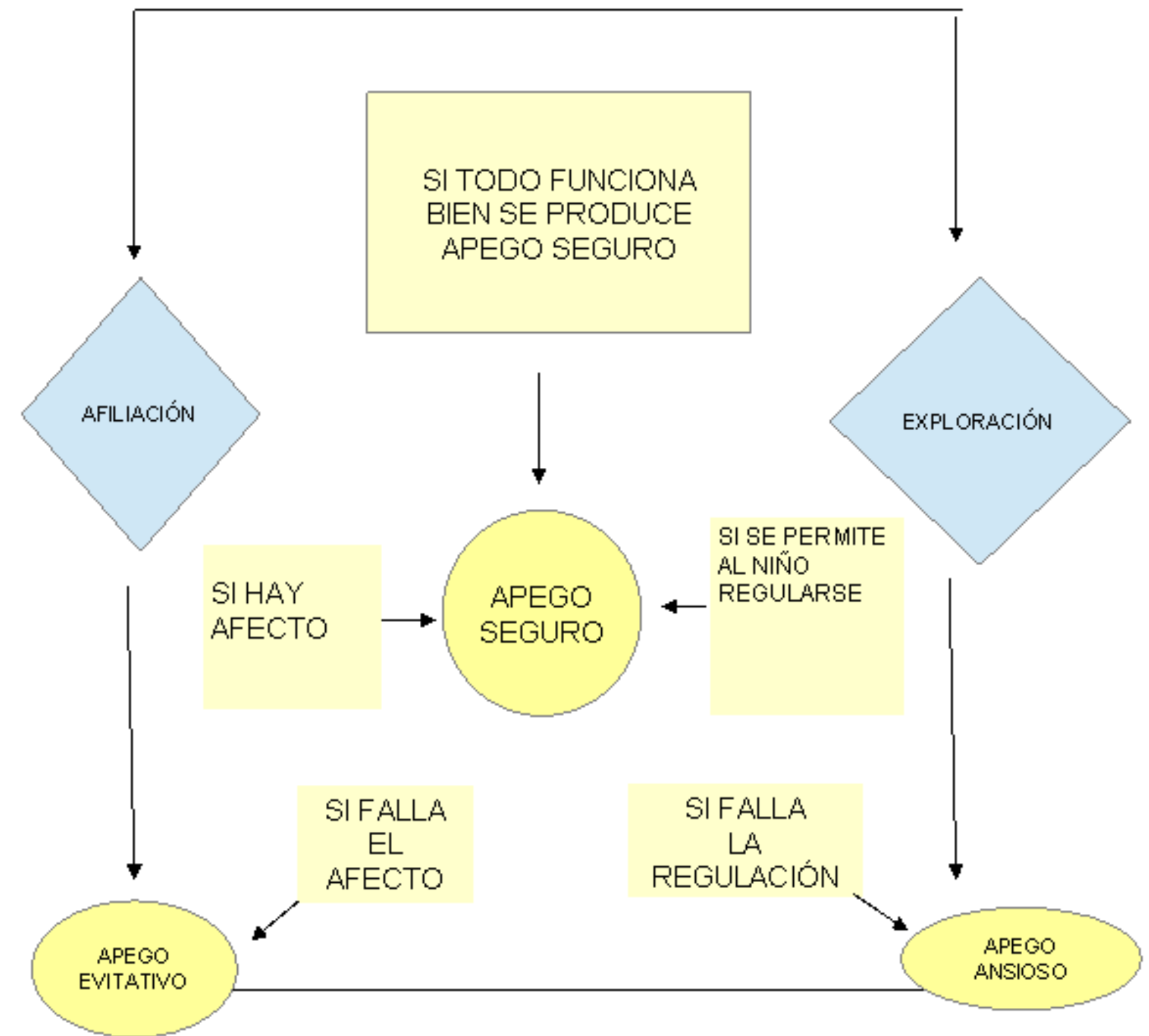


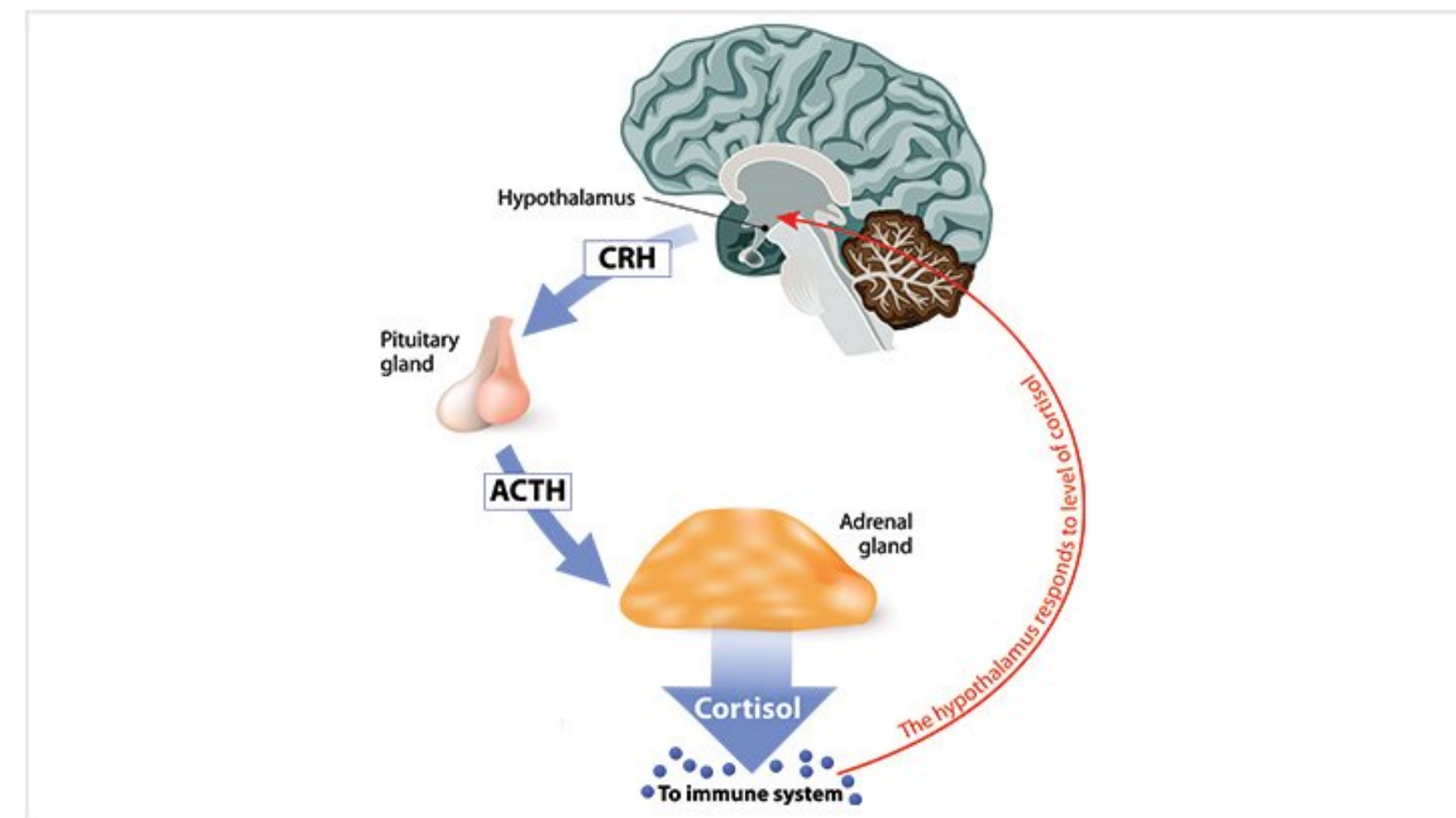
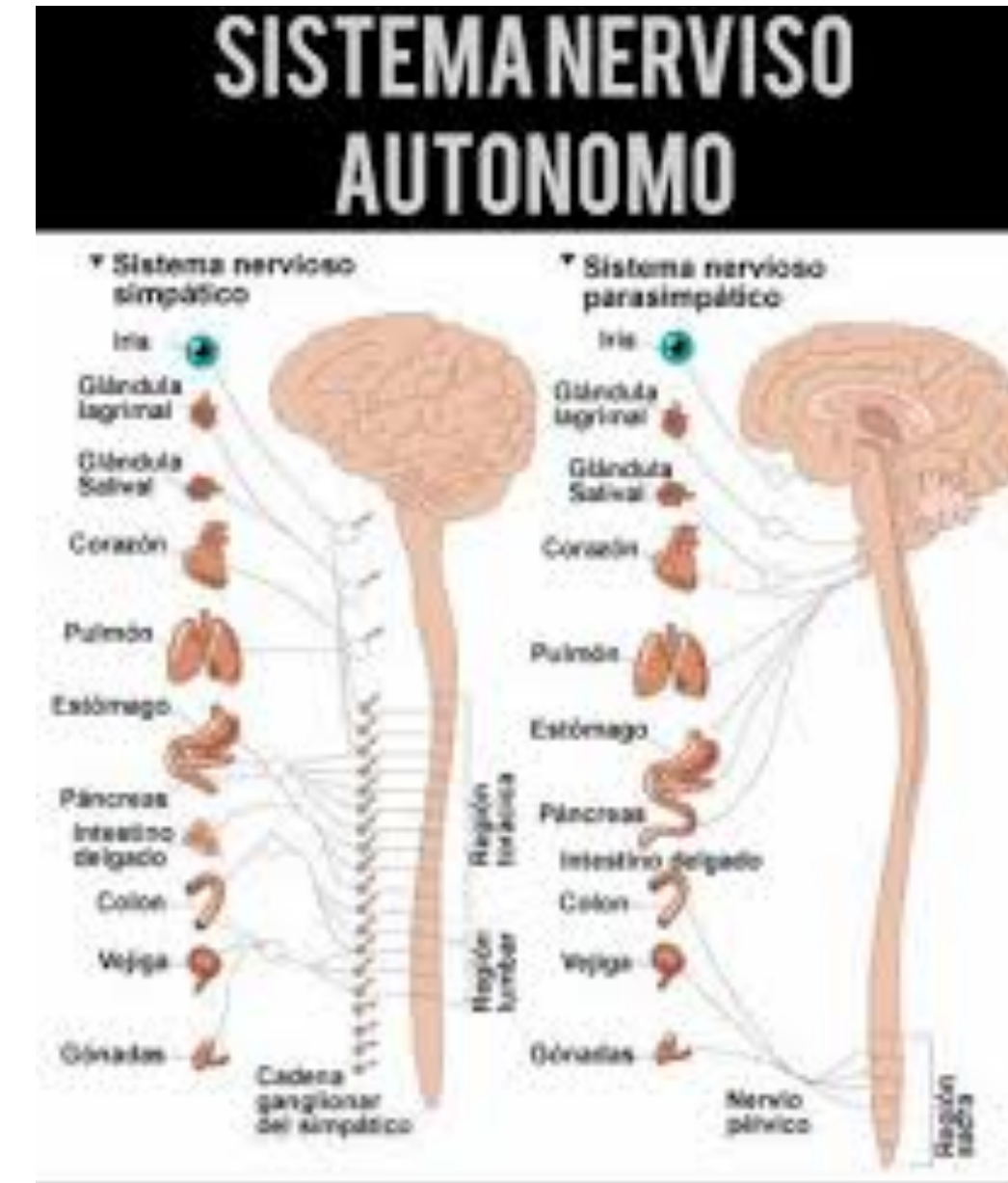
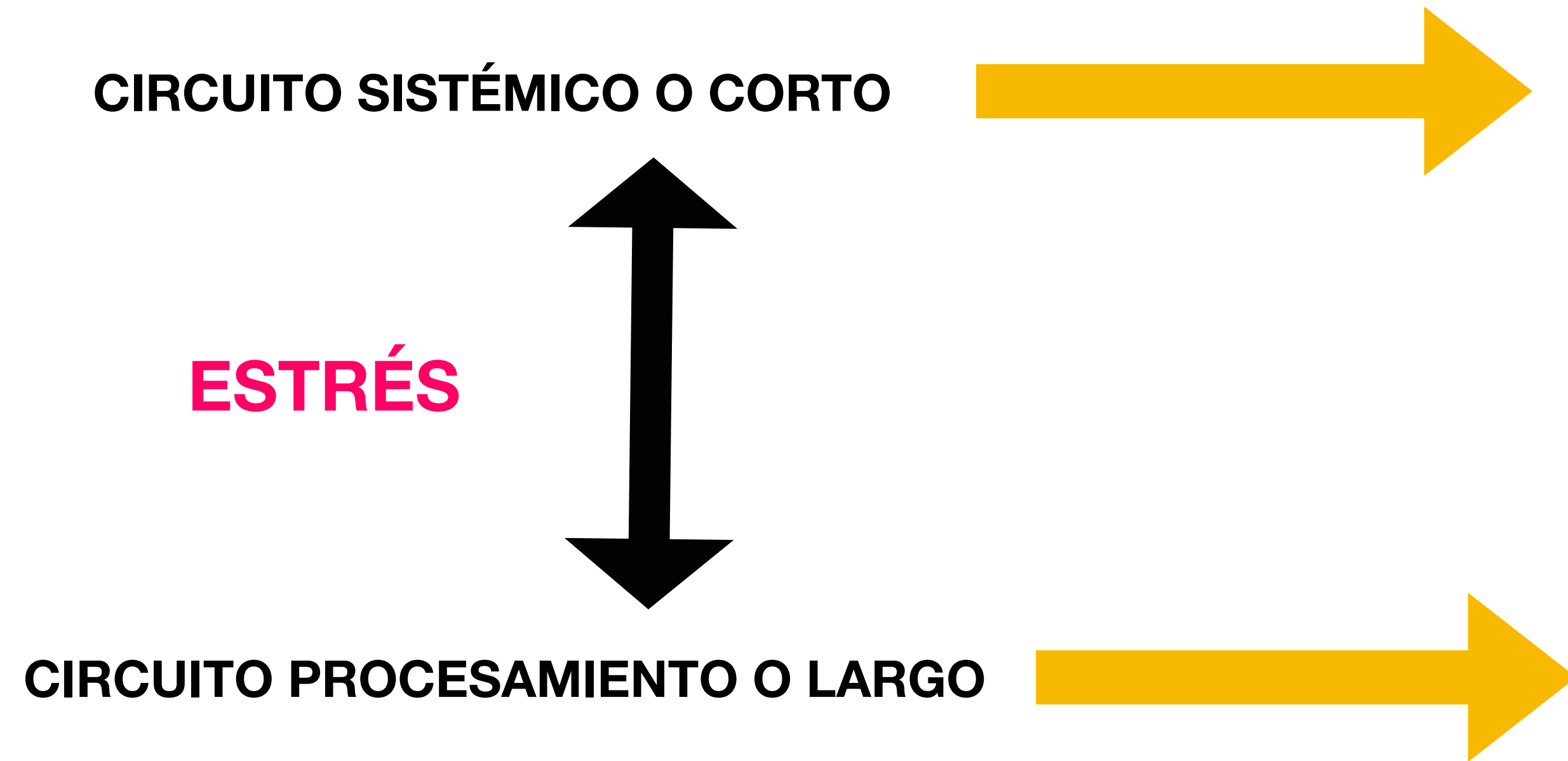
SE CALMA CON MAMÁ

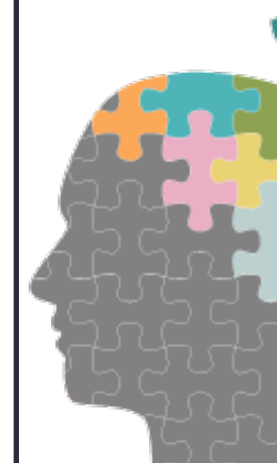
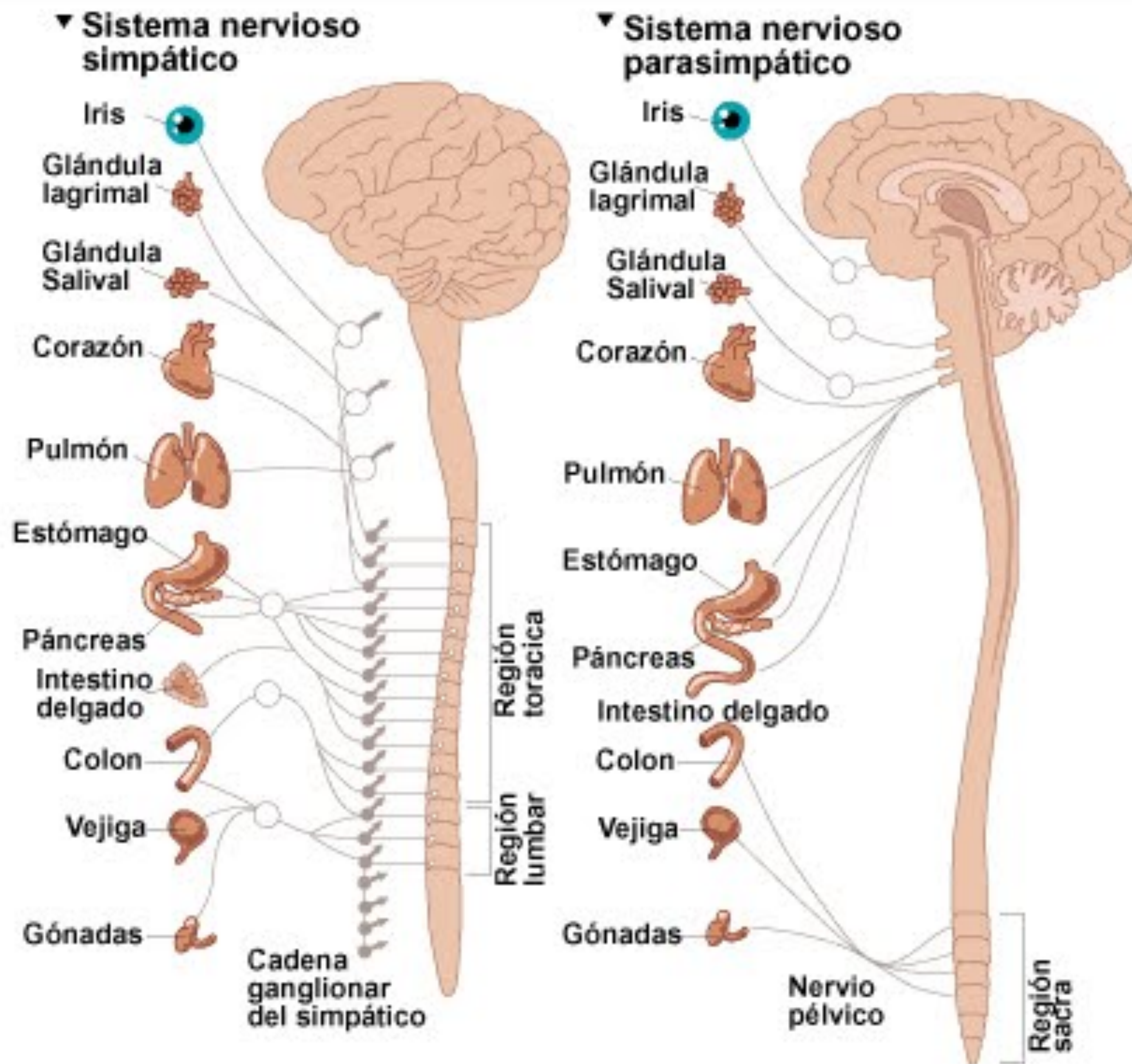


LA PERCEPCIÓN DEL SELF DEL BEBÉ VA A
ESTAR CONSTRUIDA SOBRE LA INTERACCIÓN
SOCIAL CON LOS CUIDADORES EN UNA
COMUNICACIÓN **NO VERBAL**

**AQUÍ VAN A EMPEZAR A
TENER LAS PRIMERAS
SENSACIÓN DE CONTROL**







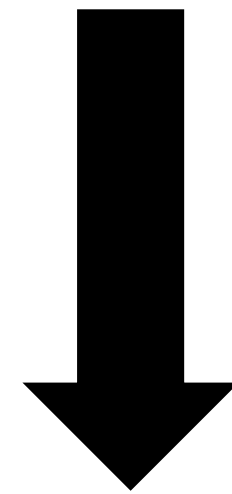
neurocepción



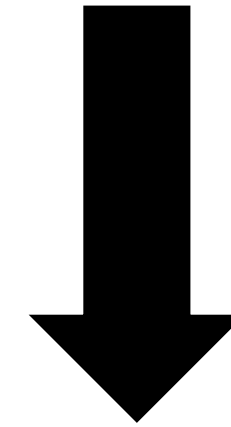
Porges ha acuñado el término Neurocepción para describir como los circuitos neuronales distinguen si las situaciones o las personas son seguras, peligrosas o amenazantes para la vida. Debido a nuestra herencia como especies, la neurocepción se da en partes primitivas del cerebro, sin nuestra alerta consciente. La percepción de una persona como segura o peligrosa hace aparecer comportamientos de socialización o defensivos. Aunque quizás no estemos alertas del peligro a un nivel cognitivo, a un nivel neurofisiológico, nuestro cuerpo ya ha empezado una secuencia de procesos adaptativos defensivos, tales como la respuesta de “pelear o huir” (fight or flight), o la de congelamiento.

TEORIA POLIVAGAL

SIMPÁTICO

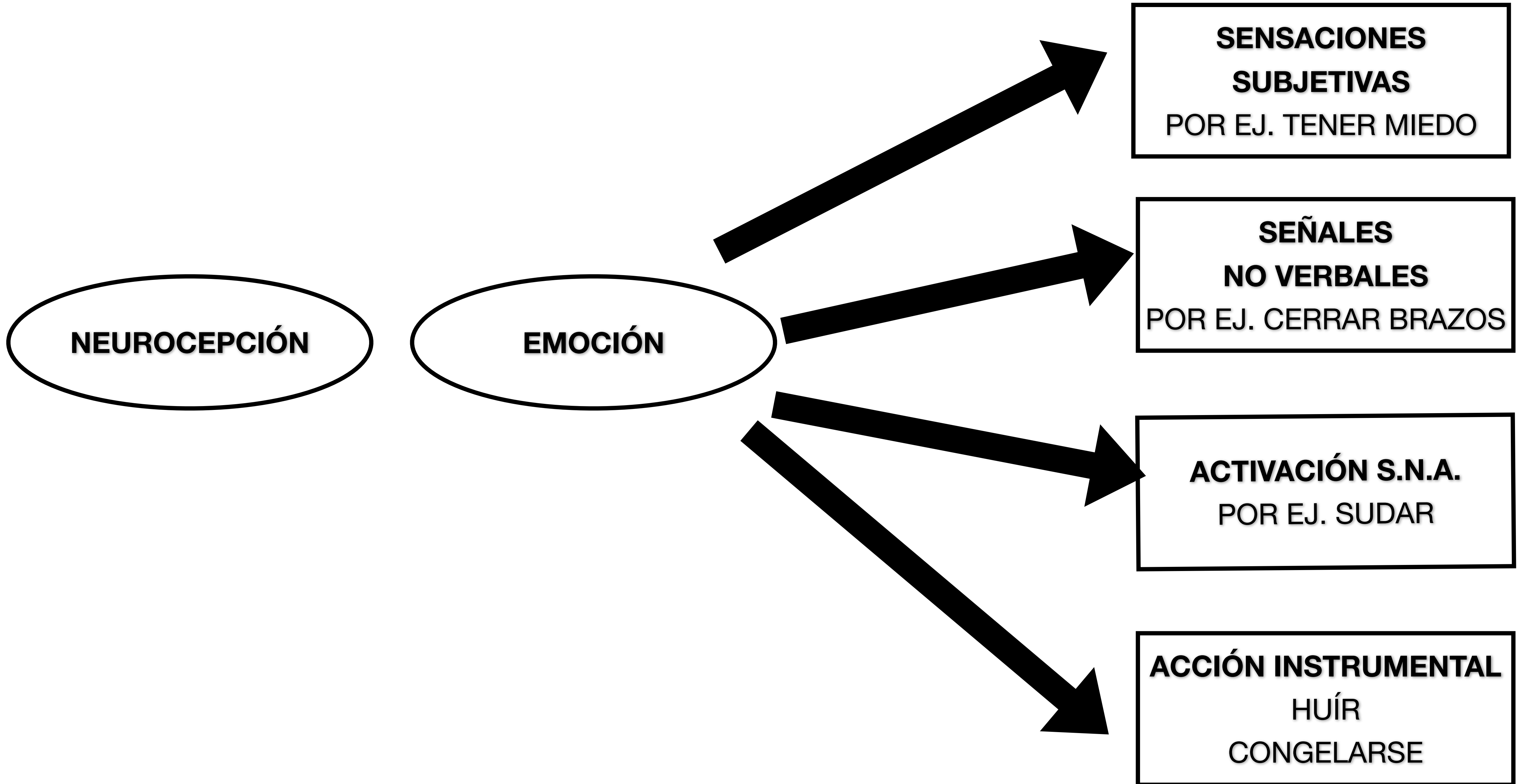


PARASIMPÁTICO

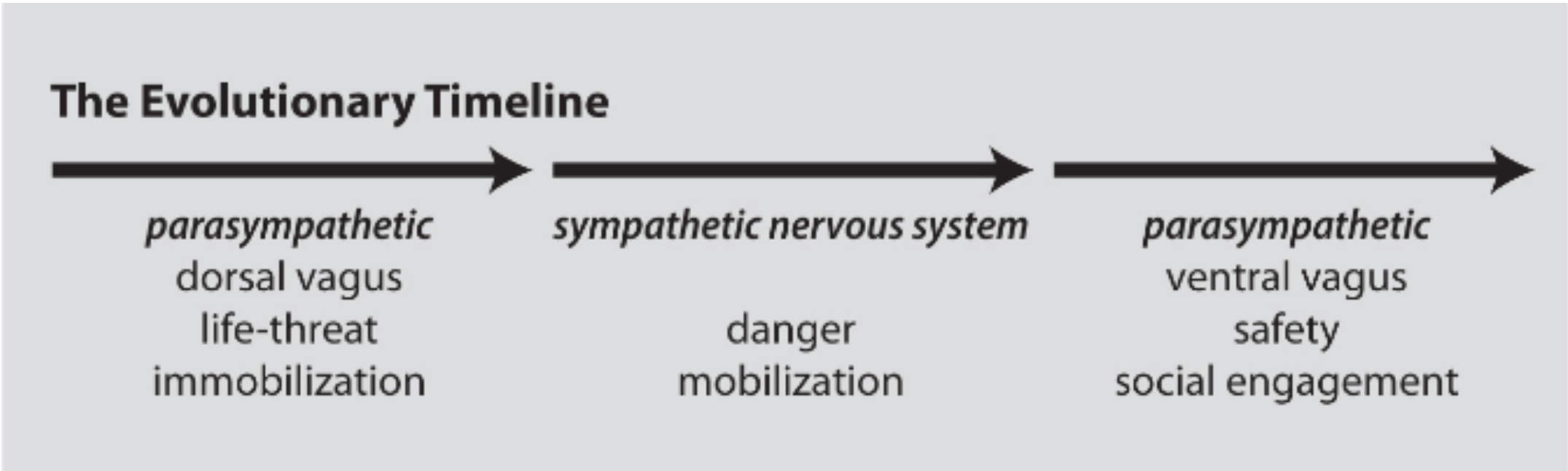


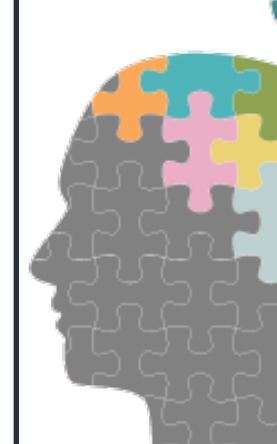
RAMA VENTRO VAGAL
Responsable de la
vinculación social
Es compartida por los
mamíferos

RAMA DORSO VAGAL
Responsable de la
inmovilización
Es compartida con los
reptiles



TEORÍA POLIVAGAL DE PORGES







→ **LUCHA**



→ **HUÍDA**



→ **PARALISIS**



NEUROCEPCIÓN



**SEGURO
CONEXIÓN SOCIAL**



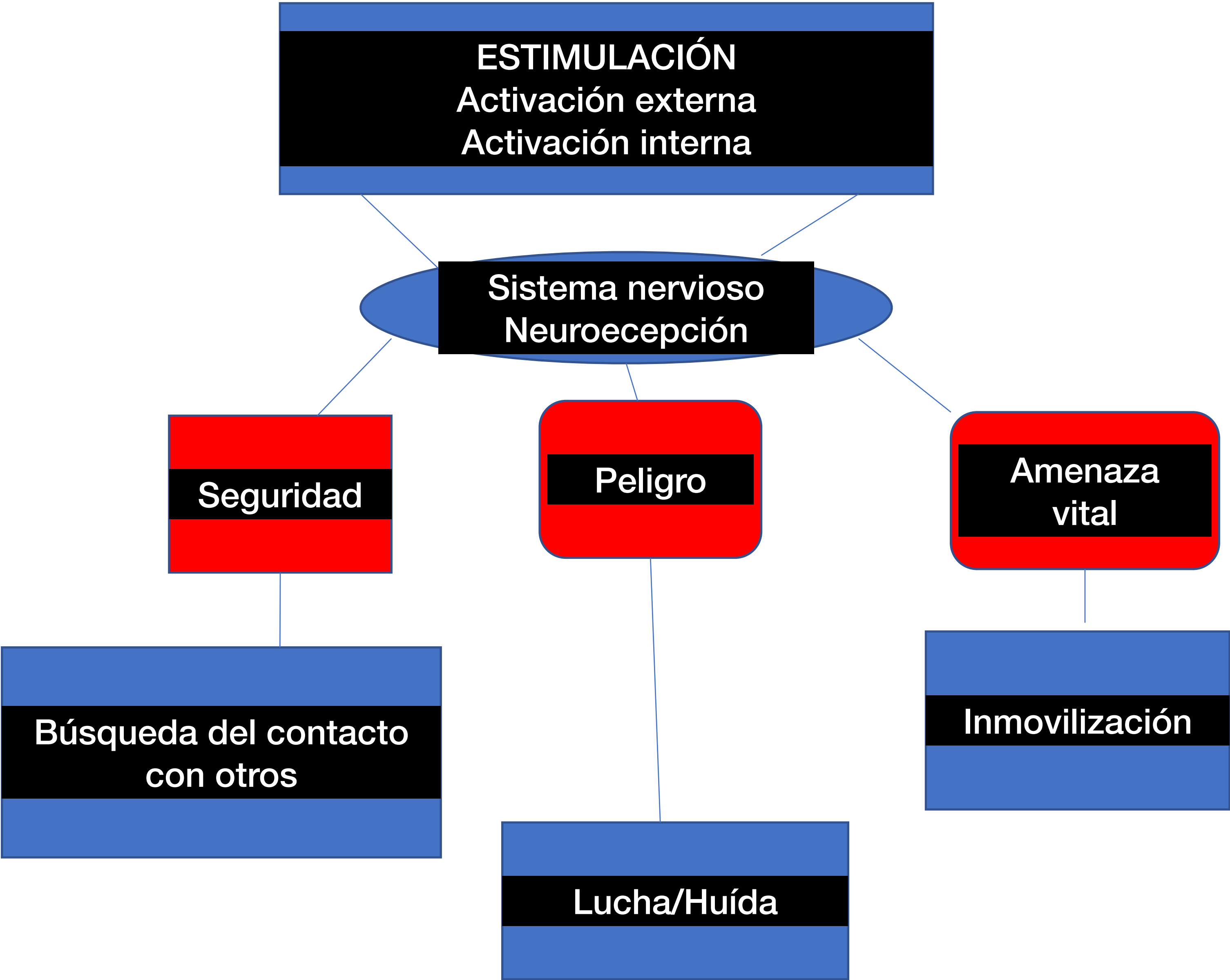
**ME SIENTO MAL
¿DONDE ESTÁ MI MAMÁ**

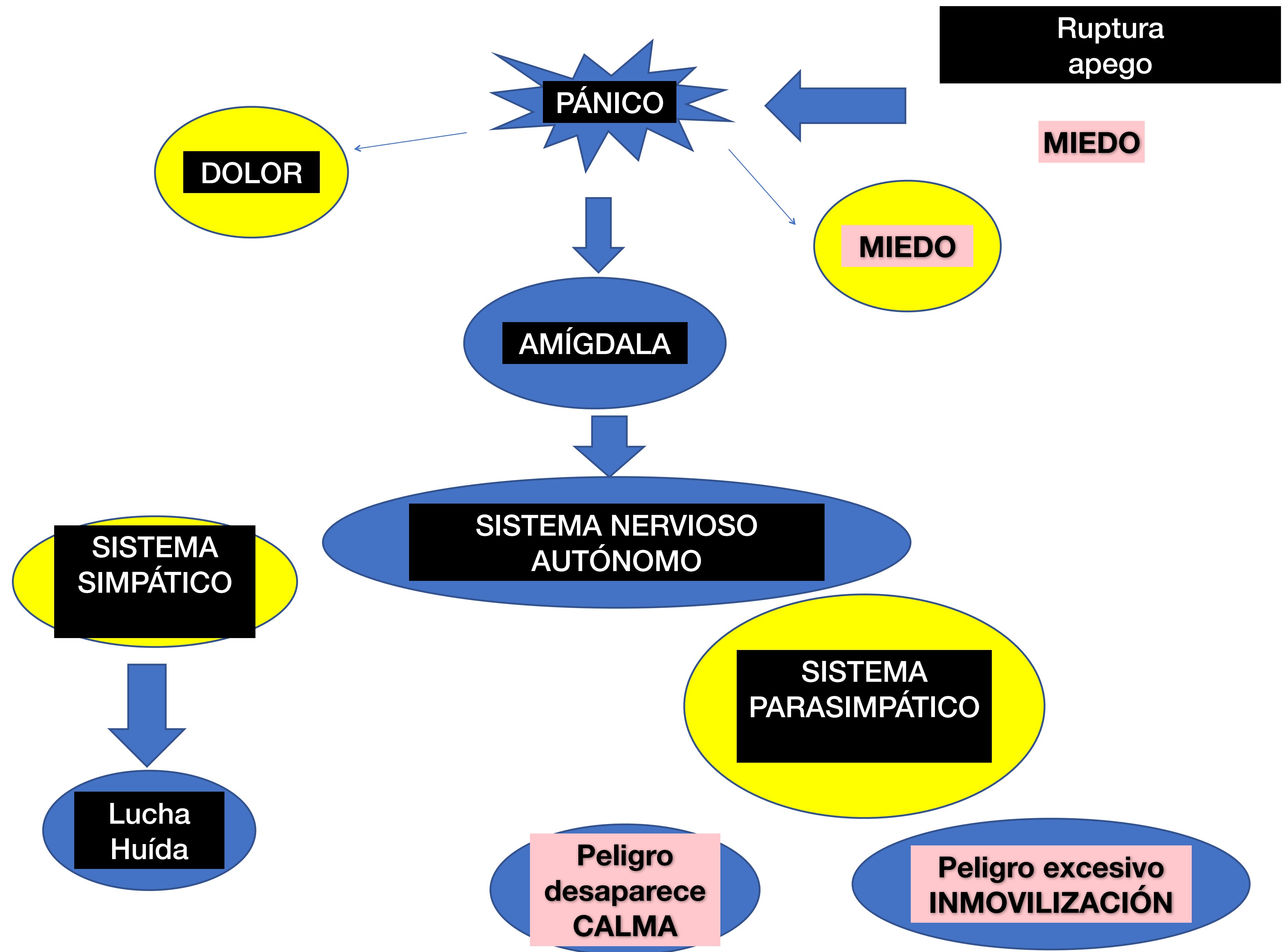


**ESTOY PARALIZADO
NO PUEDO HACER NADA**



Activación del sistema nervioso





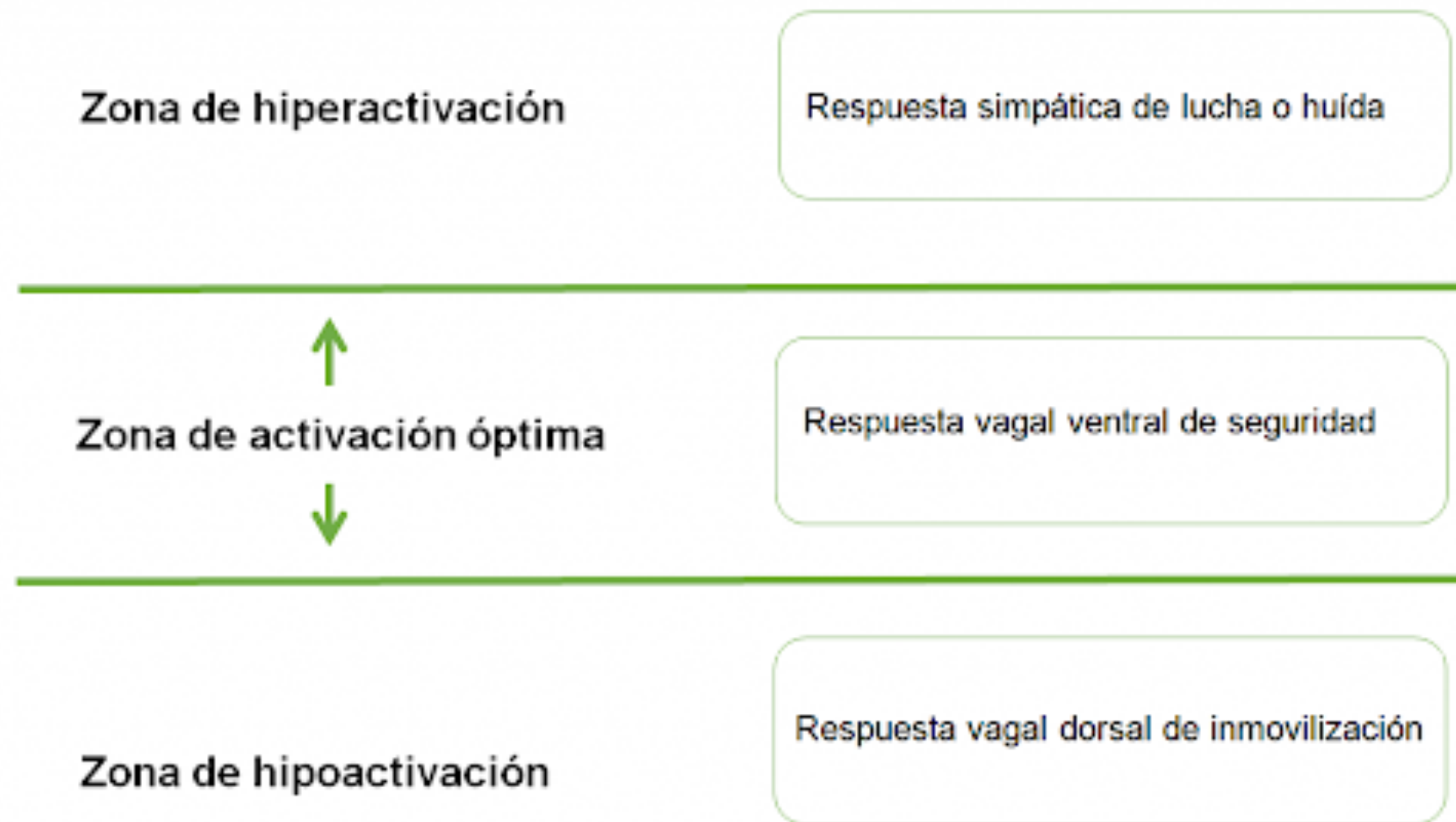


Manuel Hernandez



ManuelHernández
GESTIÓN EMOCIONAL

Descubre más en:
psicologomanuelhernandez.es



Ventana de tolerancia emocional

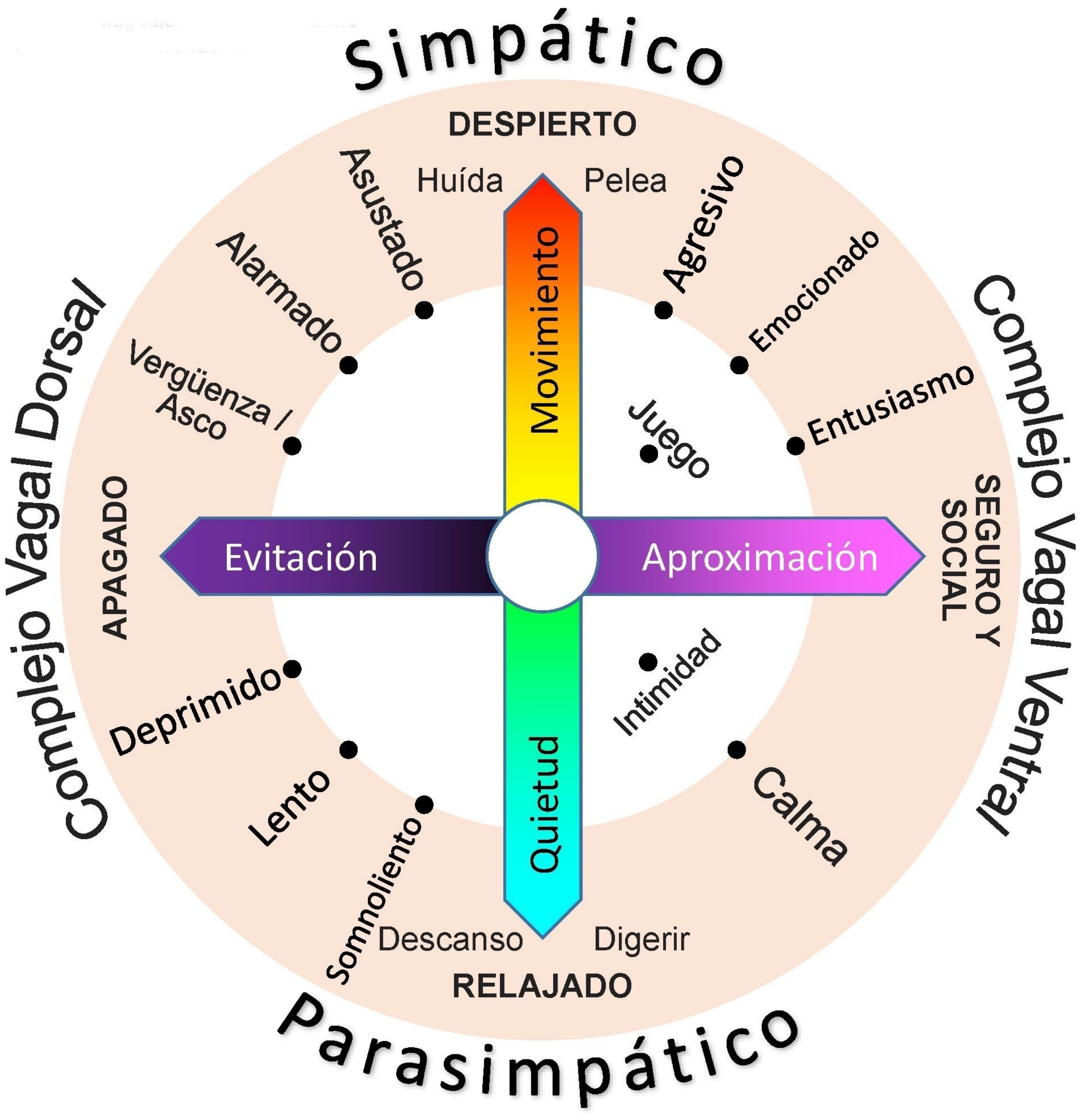
Hiperactivación

Hipoactivación

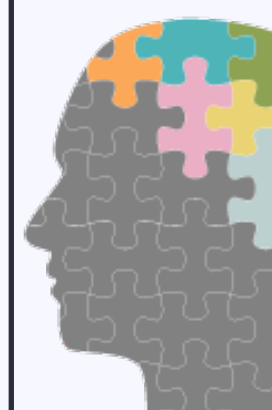
Ventana de tolerancia
Zona óptima de activación



MAGDALENA
WEINSTEIN



	LETARGO parasimpático I (PNS I)	CALMA parasimpático (PNS II) abdominal vago	ACTIVO/ALERTA simpático I (SNS I)	HUIDA/LUCHA simpático II (SNS II)	HIPER BLOQUEO simpático III (SNS III)	HIPO BLOQUEO parasimpático III (PNS III) colapso de dorsal vago
		VIDA NORMAL		VIDA AMENAZADA		
ESTADO PRIMARIO	Apatía, Depresión	A salvo, pensamiento claro, comprometido socialmente	Alerta, dispuesto a actuar	Reacciona al peligro	Espera oportunidad para escapar	Preparado para morir
ACTIVACIÓN	Demasiado baja	Baja	Moderada	Alta	Sobrecarga Extrema	Sobrecarga Excesiva Provoca hipoactivación o parálisis/bloqueo
<i>Músculos</i>	Suelto	Relajado/Tonificado	Tonificado	Tensos	Rígido ("paralizado como un ciervo ante los faros")	Flácidos
<i>Respiración</i>	Superficial	Fácil, frecuentemente abdominal	Ritmo creciente	Rápida, frecuentemente parte superior del pecho	Hiperventilación	Hipoventilación
<i>Ritmo cardíaco</i>	Lento	Reposado	Más rápido y más vigoroso	Rápido y/o vigoroso	Taquicardia (muy rápido)	Bradicardia (muy despacio)
<i>Presión sanguínea</i>	Probablemente baja	Normal	En ascenso	Elevada	Significativamente alta	Significáblemente baja
<i>Pupilas, ojos y párpados</i>	Pupilas más pequeñas, párpados pueden pesar	Pupilas más pequeñas, ojos humedecidos, párpados relajados	Pupilas dilatándose, ojos menos húmedos, párpados tonificados	Pupilas muy dilatadas, ojos secos, párpados tensos/elevados	Pupilas muy pequeñas o dilatadas, ojos muy secos, párpados muy tensos	Párpados caídos, ojos cerrados o abiertos y fijos
<i>Tono de piel</i>	Variable	Rosado, a pesar del color de la piel (la sangre circula por la piel)	Menos rosado, a pesar del color de la piel (la sangre circula por la piel)	Pálido, a pesar del color de la piel (la sangre circula por los músculos)	Puede ser pálido y/o sonrojado	Notablemente pálida
<i>Humedad</i>	<i>Piel</i>	Seca	Seca	Aumenta el sudor	El sudor aumenta y puede ser frío	Sudor frío
	<i>Boca</i>	Variable	Húmeda	Menos húmeda	Seca	Seca
<i>Manos y pies (temperatura)</i>	Pueden estar calientes o fríos	Calientes	Frescos	Fríos	Muy fríos o muy calientes	Fríos
<i>Digestión</i>	Variable	Aumenta	Disminuye	Parada	Evacuar intestino y vejiga	Parada
<i>Emociones (probabilidad)</i>	Pena, tristeza, remordimiento, repulsión	Calma, placer, amor, excitación sexual, pena "buena"	Ira, remordimiento, repulsión, ansiedad, agitación, climax sexual	Rabia, miedo	Pánico, puede ser disociación	Puede estar demasiado disociado para sentir nada
<i>Contacto con uno mismo y otros</i>	Retraído	Probable	Posible	Limitado	No probable	Imposible
<i>Cortex frontal</i>	Puede o no ser accesible	Debería ser accesible	Debería ser accesible	Puede o no ser accesible	Probablemente inaccesible	Inaccesible
<i>Integración</i>	No probable	Probable	Probable	No probable	Imposible	Imposible
INTERVENCIÓN RECOMENDADA	ACTIVAR AUMENTAR MODERADAMENTE LA ENERGÍA	CONTINUAR DIRECCIÓN PARA LA TERAPIA	CONTINUAR DIRECCIÓN PARA LA TERAPIA	APLICAR FRENOS	FRENAR EN SECO	EMERGENCIA MÉDICA LLAMAR A LOS MEDICOS



VIDEO DE REGULACIÓN EMOCIONAL

