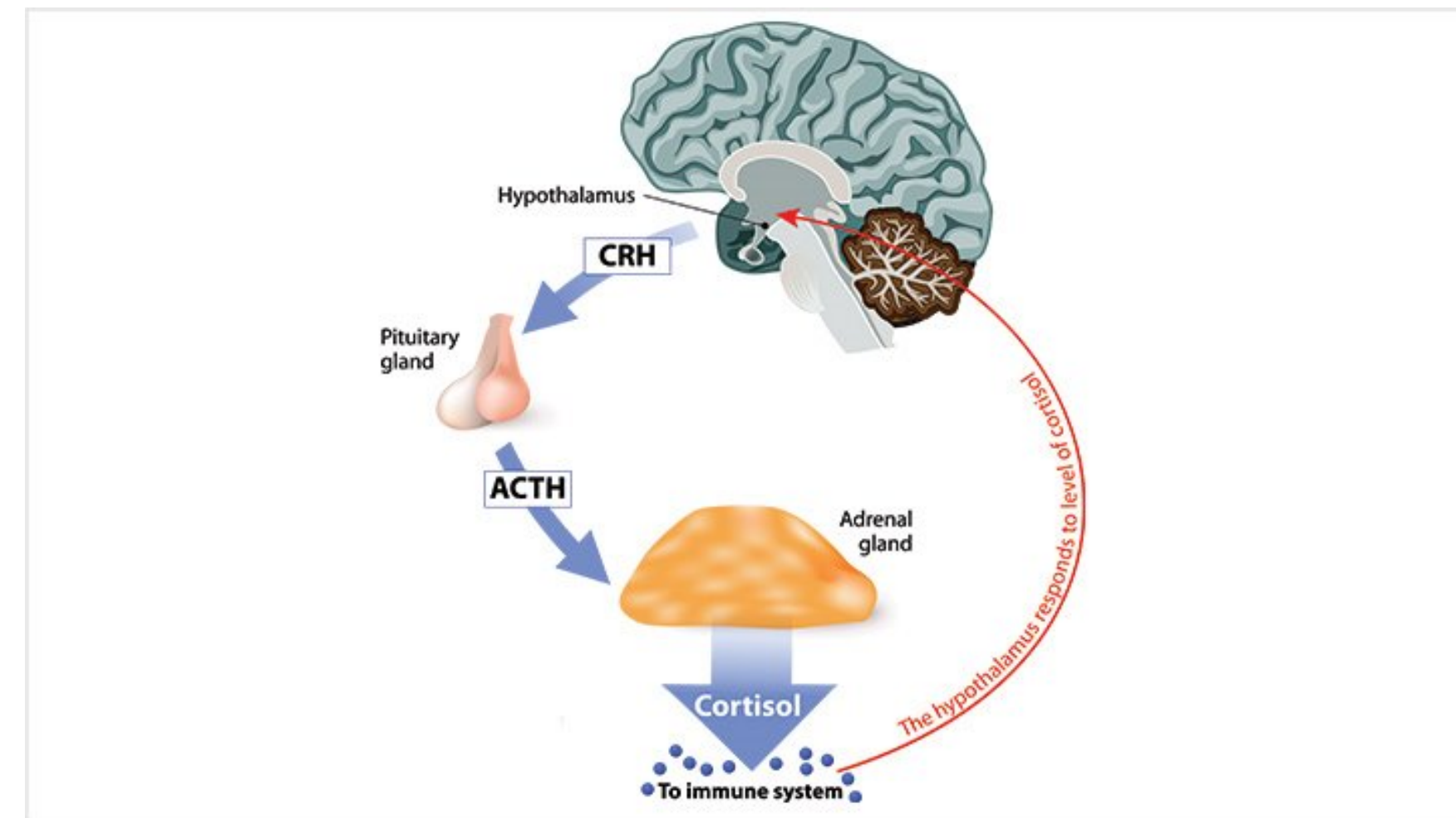
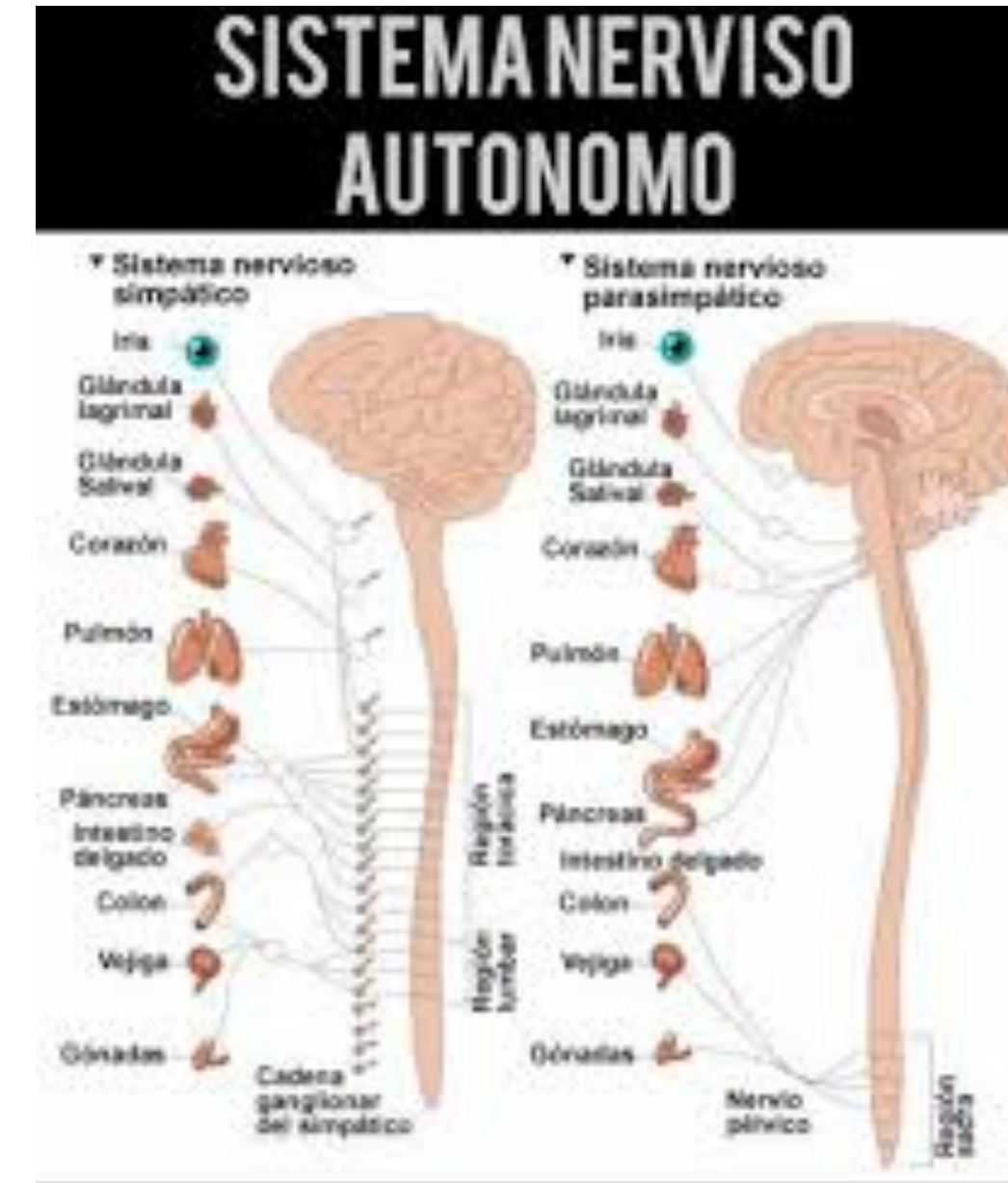
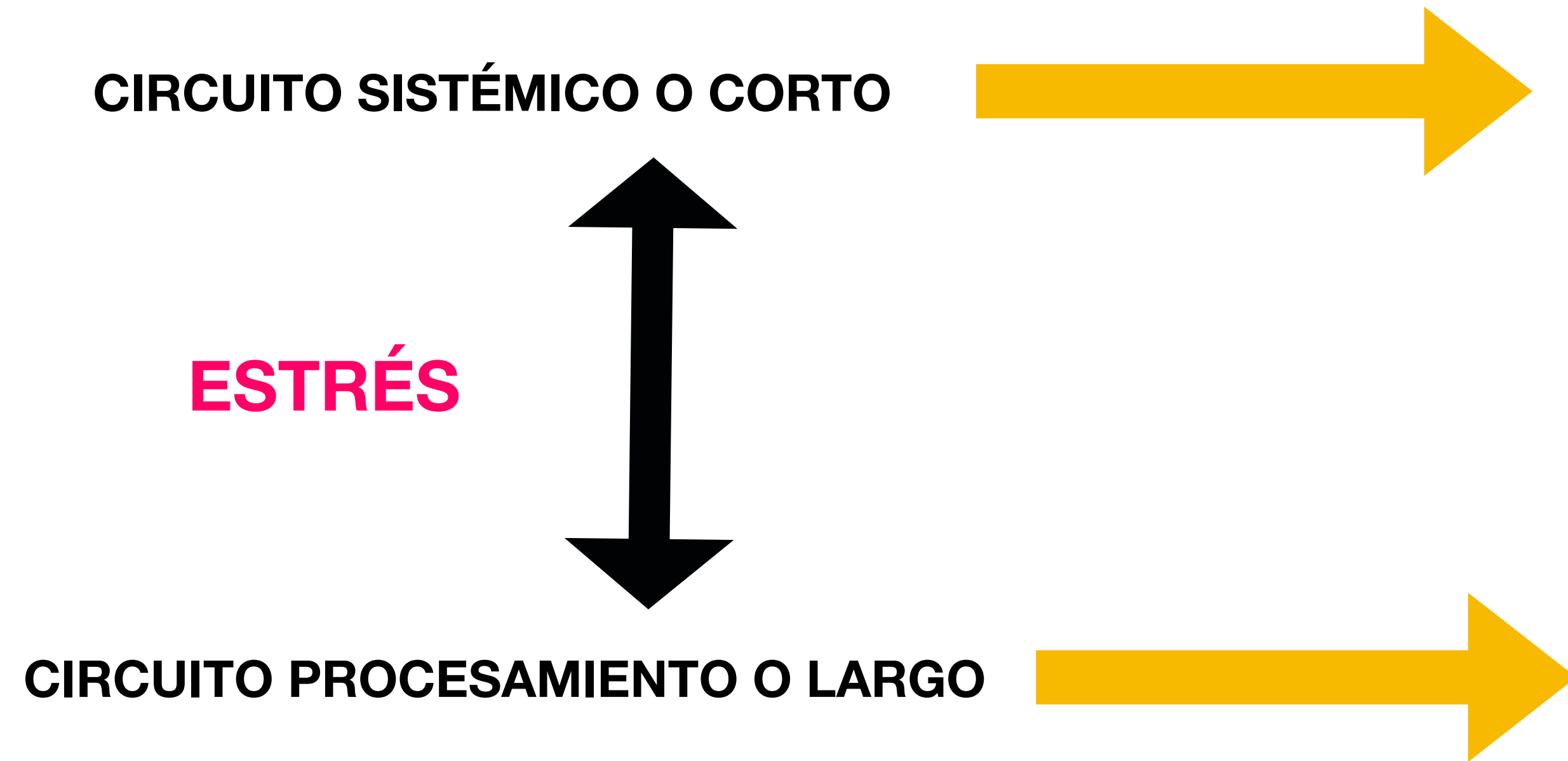
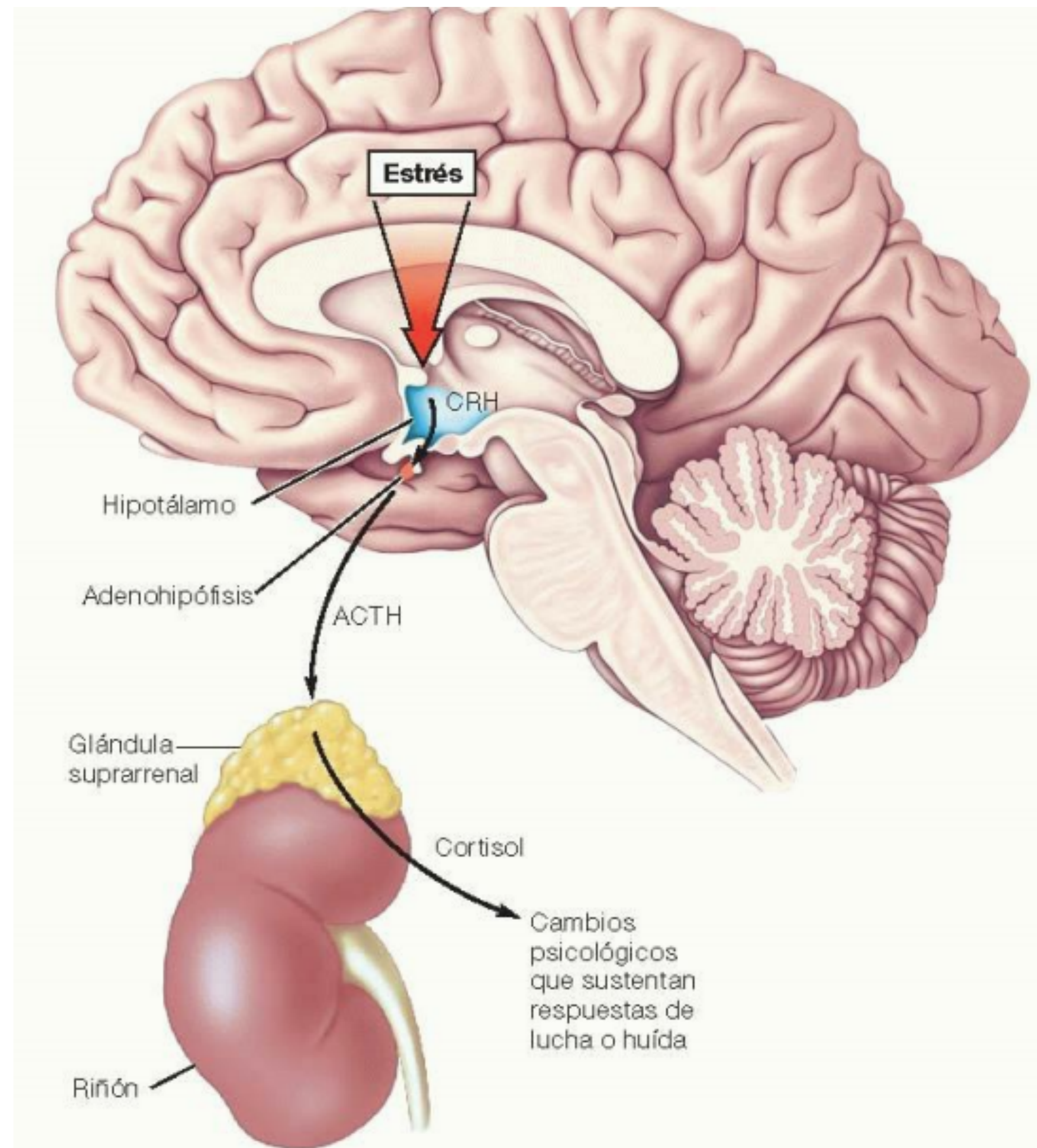


LA TEORIA POLIVAGAL

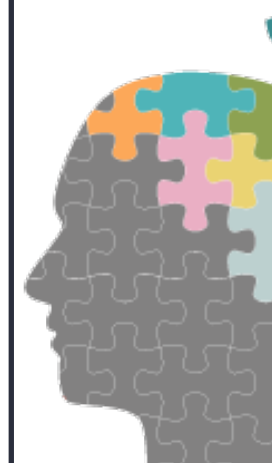
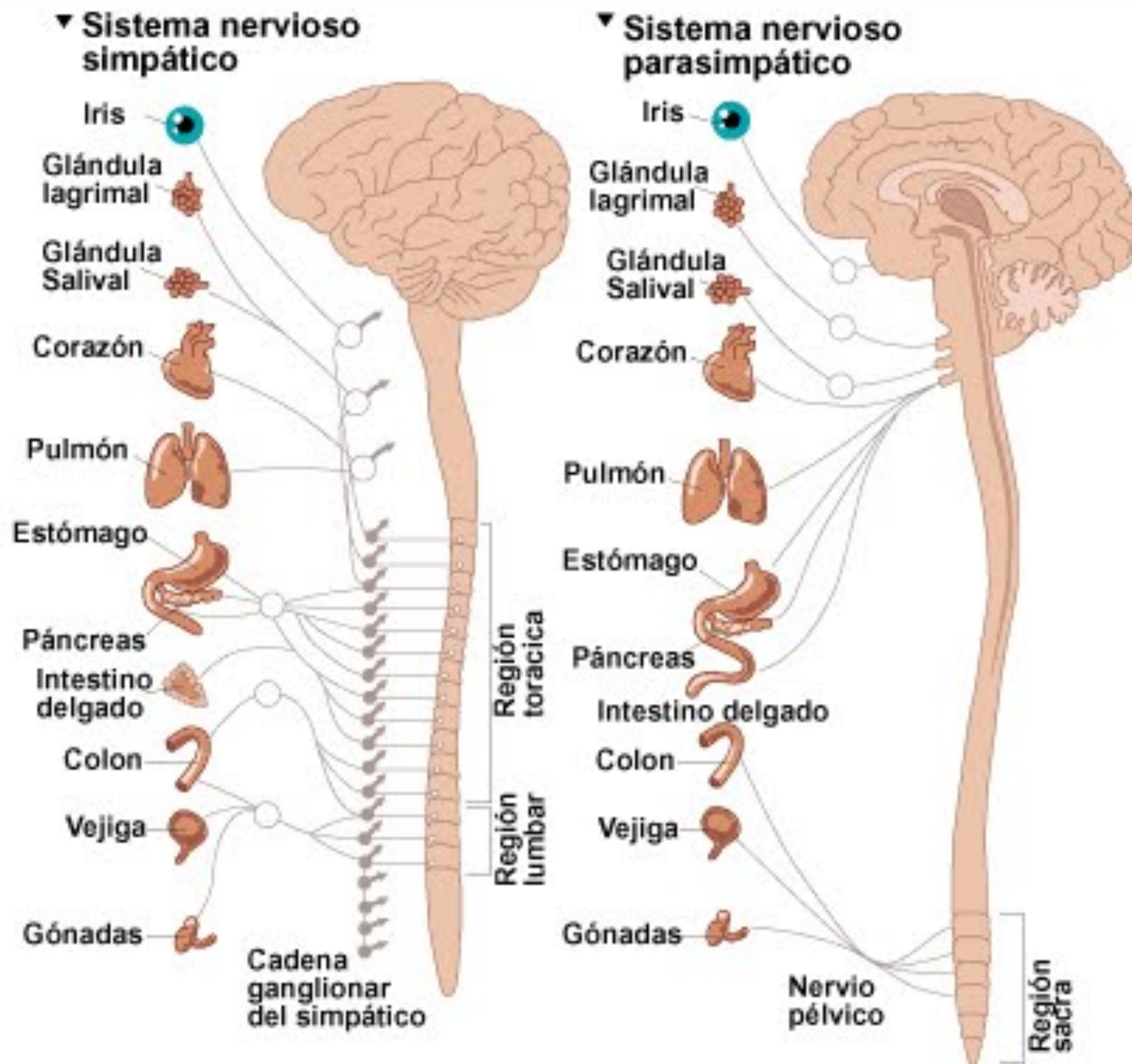






Manuel Hernández





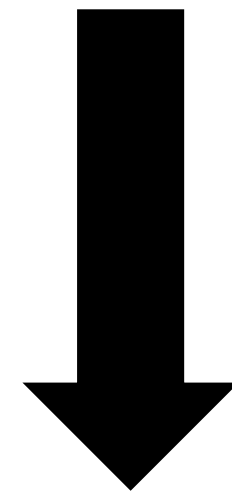
neurocepción



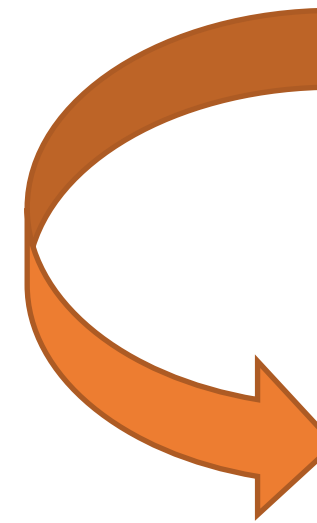
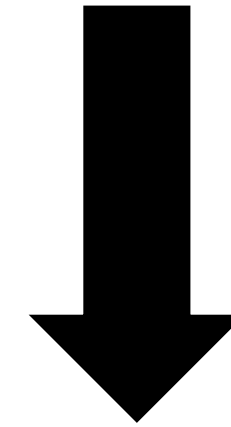
Porges ha acuñado el término Neurocepción para describir como los circuitos neuronales distinguen si las situaciones o las personas son seguras, peligrosas o amenazantes para la vida. Debido a nuestra herencia como especies, la neurocepción se da en partes primitivas del cerebro, sin nuestra alerta consciente. 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

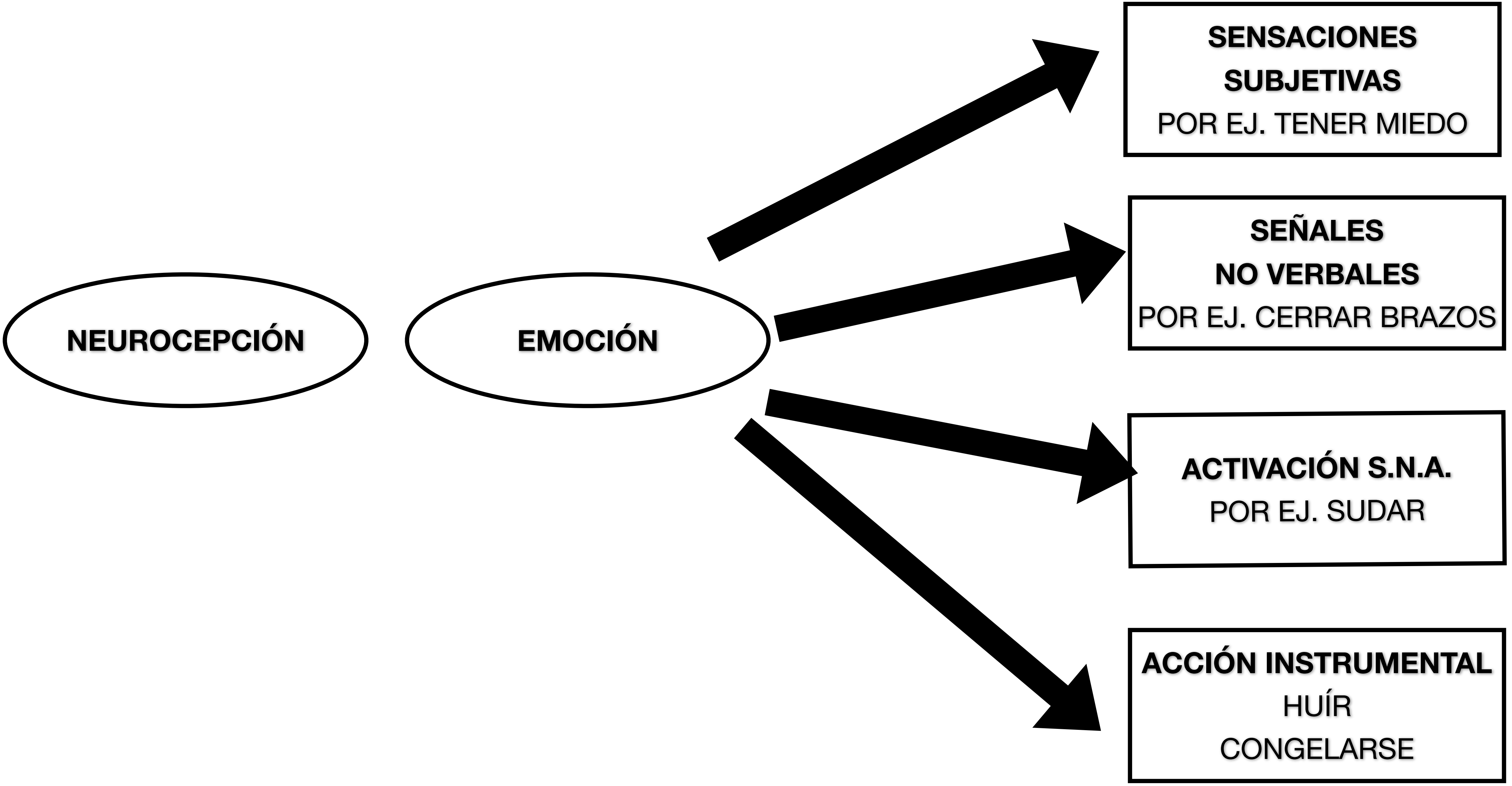


PARASIMPÁTICO



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

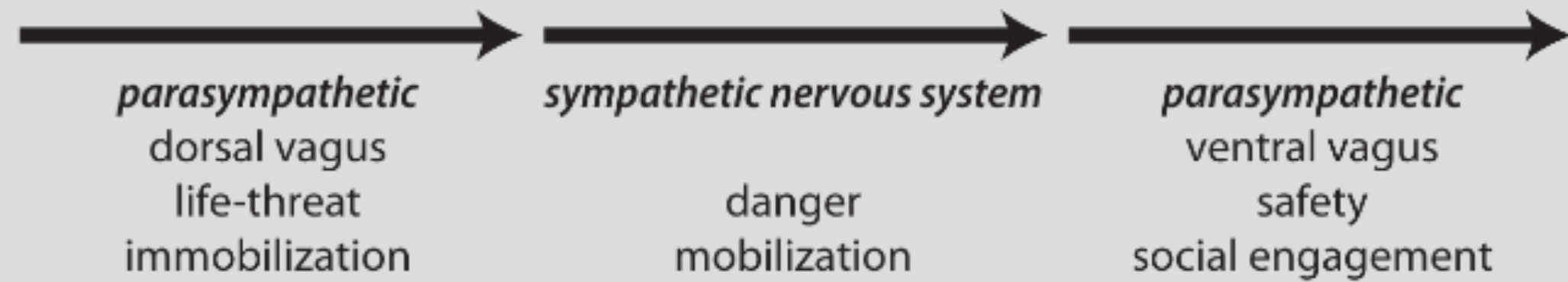
RAMA DORSO VAGAL
Responsable de la
inmovilización
Es compartida con los
reptiles



TEORÍA POLIVAGAL DE PORGES



The Evolutionary Timeline





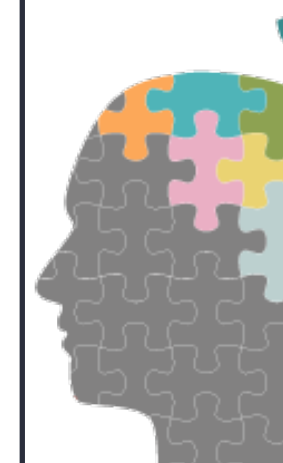
→ **LUCHA**



→ **HUÍDA**



→ **PARALISIS**



NEUROCEPCIÓN



**SEGURO
CONEXIÓN SOCIAL**



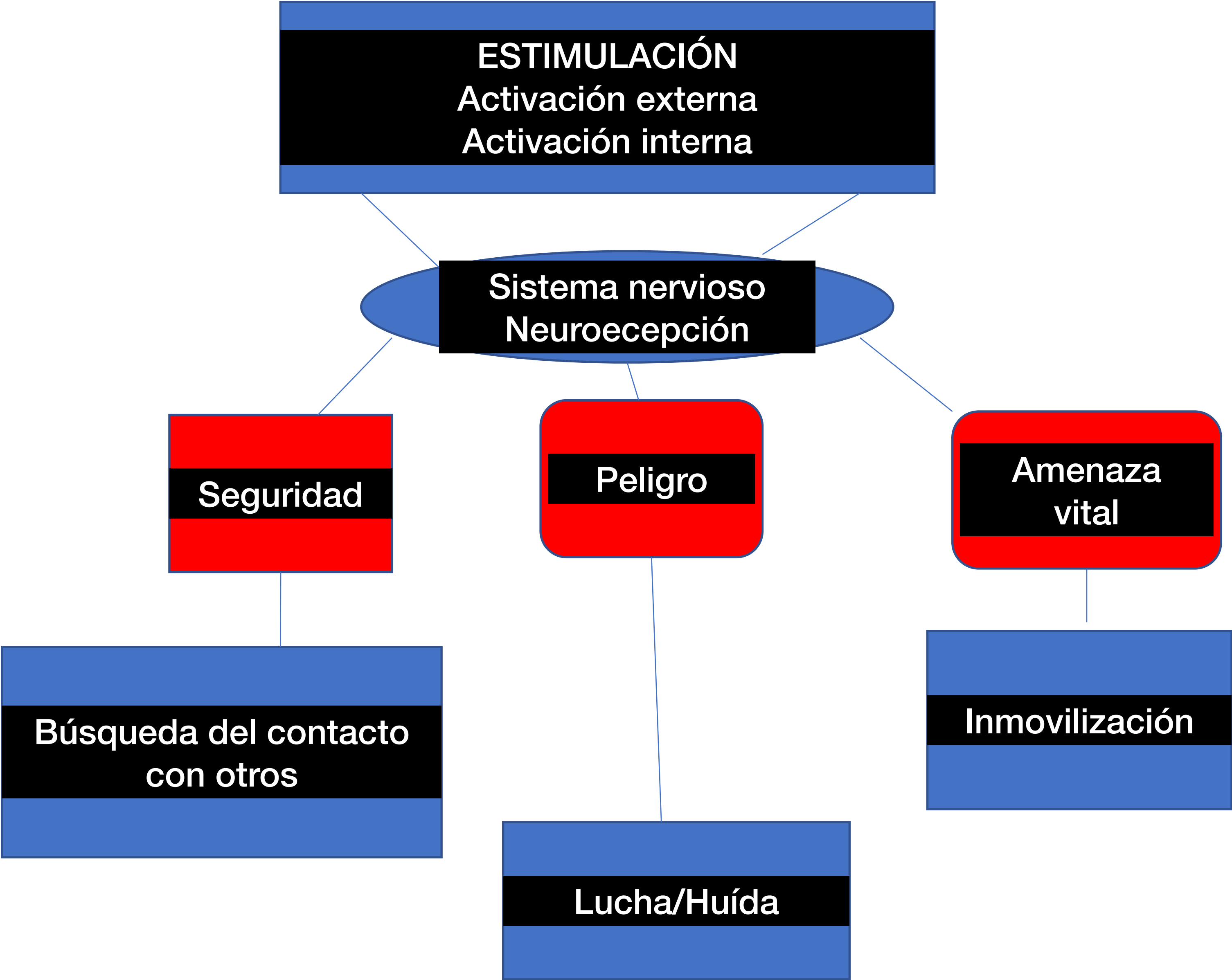
**ME SIENTO MAL
¿DONDE ESTÁ MI MAMÁ**

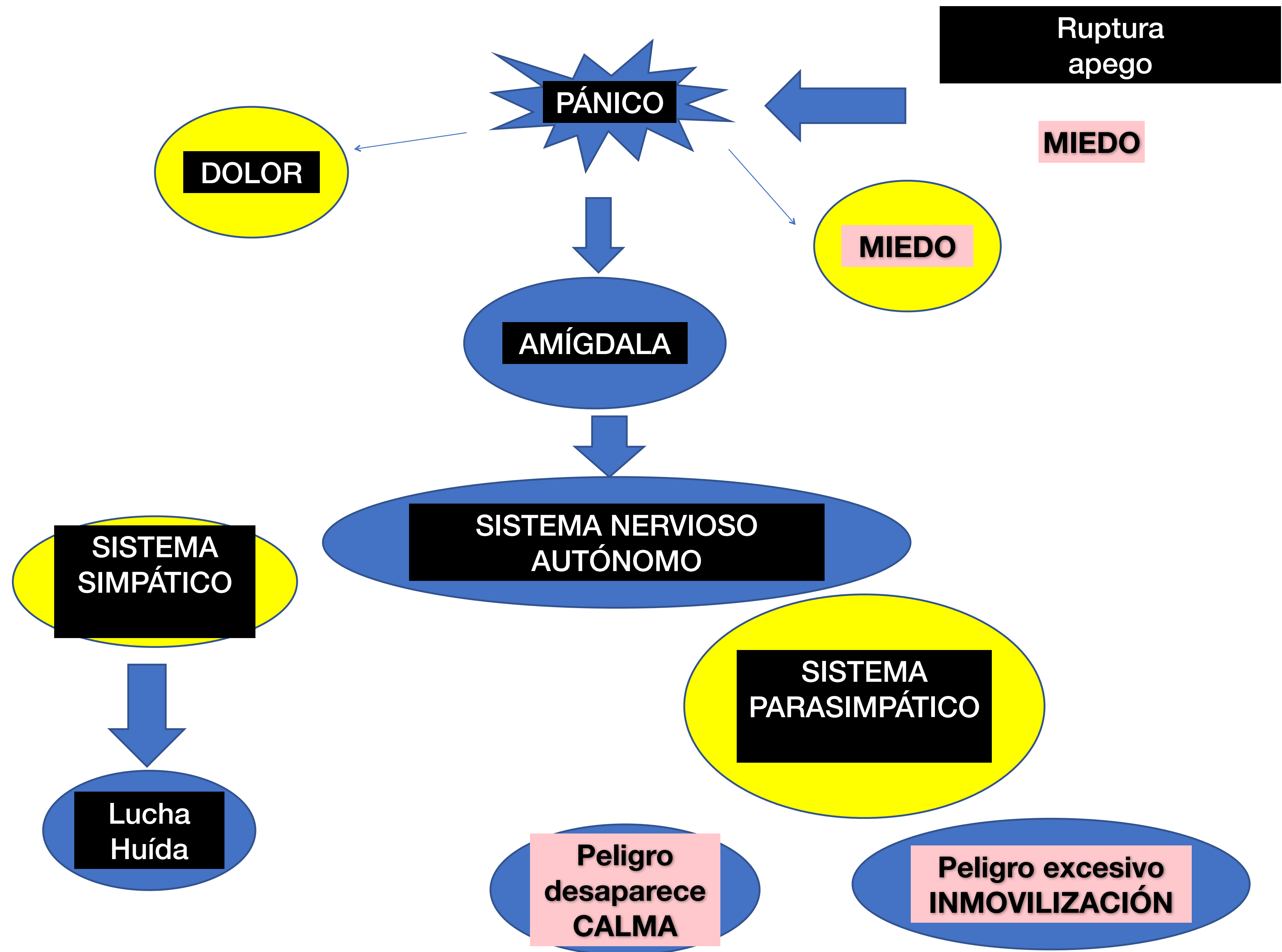


**ESTOY PARALIZADO
NO PUEDO HACER NADA**



Activación del sistema nervioso







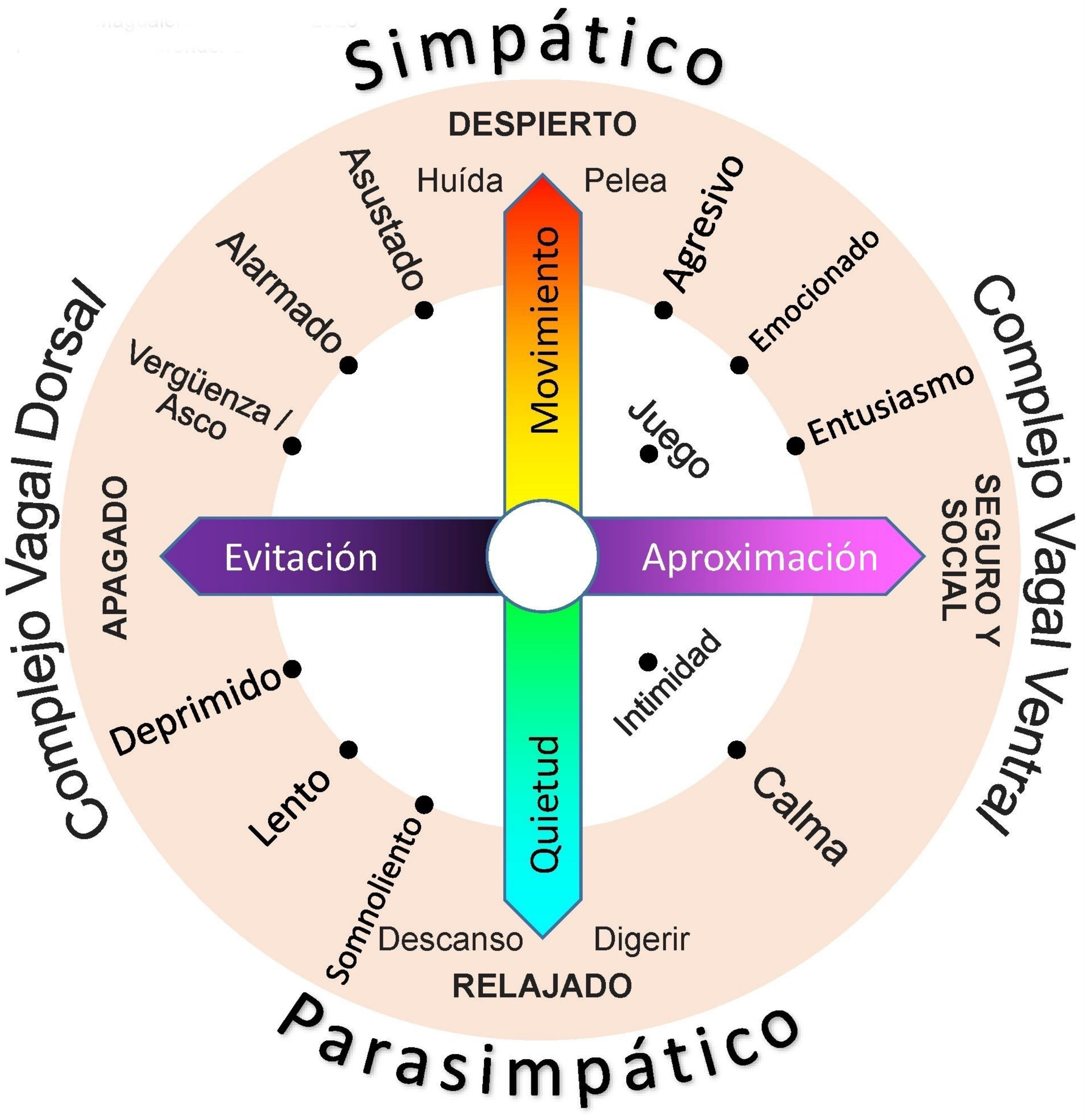
Manuel Hernandez



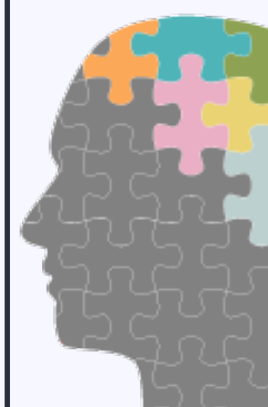
ManuelHernández
GESTIÓN EMOCIONAL

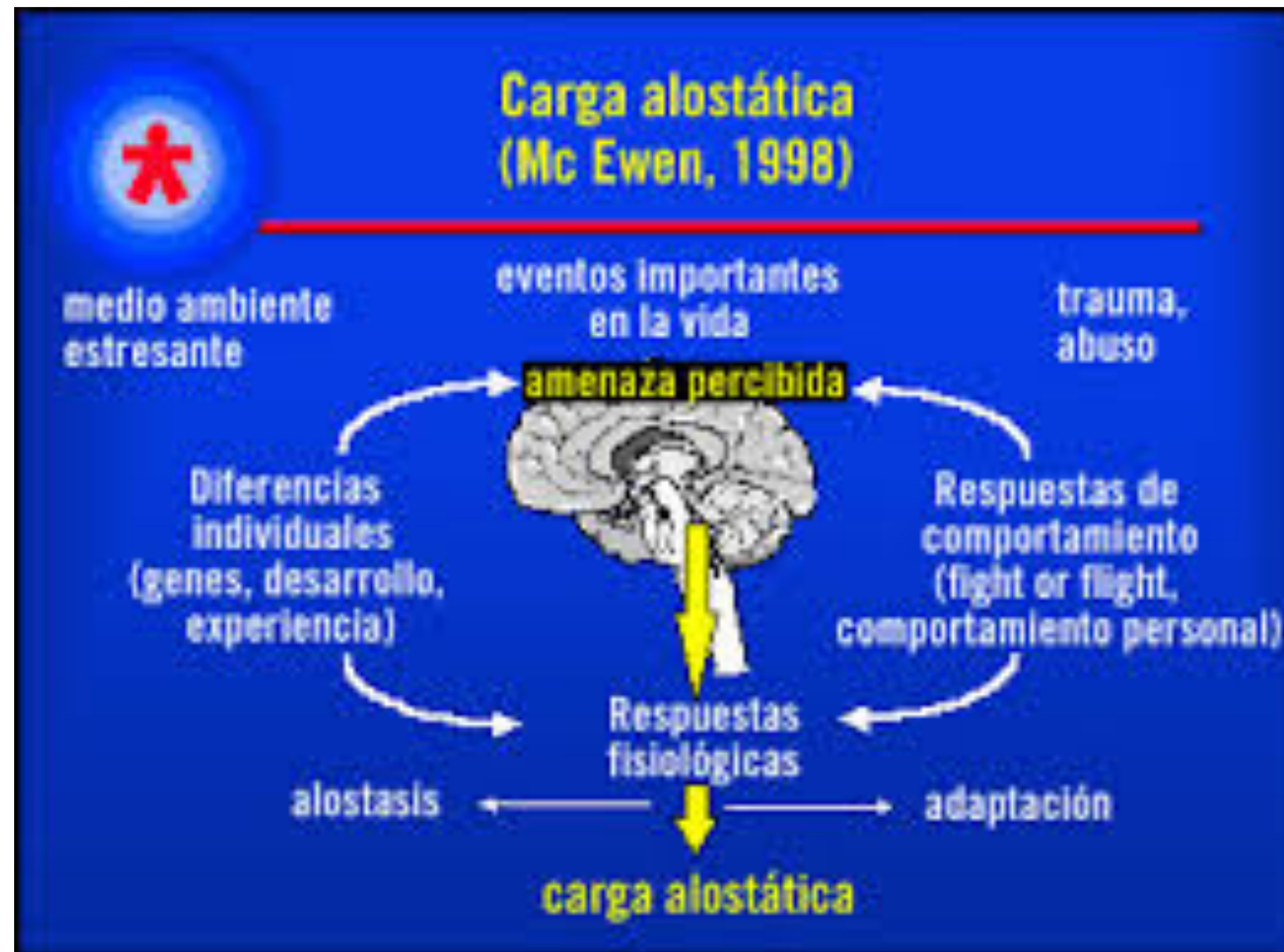
Descubre más en:
psicologomanuelhernandez.es

MAGDALENA
WEINSTEIN

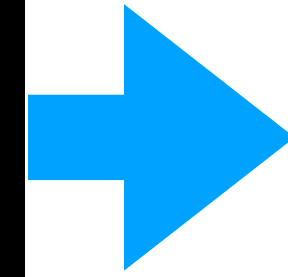


	LETARGO parasimpático I (PNS I)	CALMA parasimpático (PNS II) abdominal vago	ACTIVO/ALERTA simpático I (SNS I)	HUIDA/LUCHA simpático II (SNS II)	HIPER BLOQUEO simpático III (SNS III)	HIPO BLOQUEO parasimpático III (PNS III) colapso de dorsal vago
		VIDA NORMAL		VIDA AMENAZADA		
ESTADO PRIMARIO	Apatía, 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

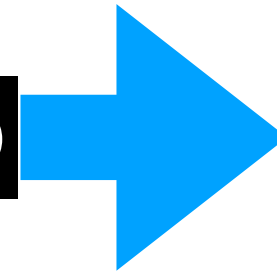




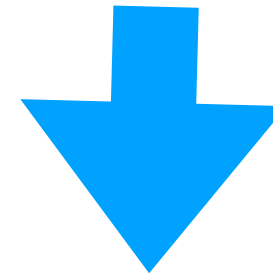
ABUSOS EN LA INFANCIA
TRASTORNO DE ESTRÉS
POSTRAUMÁTICO



CORTISOL BAJO

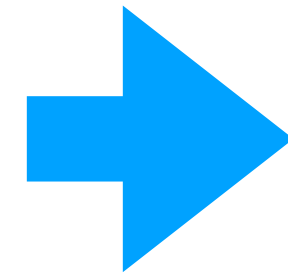


POCO RECEPTORES DE GLUCOCORTICOIDES
EN EL HIPOCAMPO

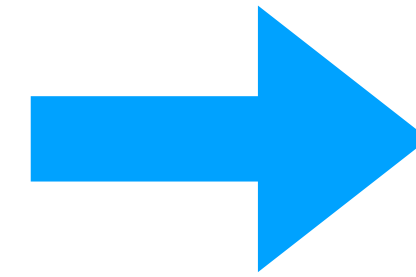


NO SE INHIBE LA PRODUCCIÓN DE CATECOLAMINAS

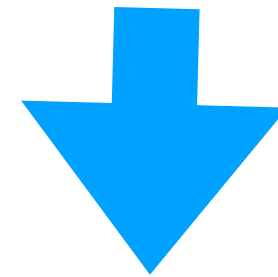
ESTRÉS CONTINUO



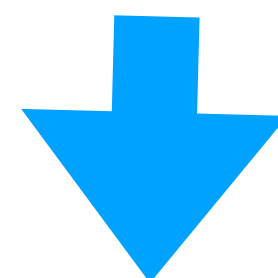
CORTISOL ALTO



ACTIVACIÓN CONSTANTE
DEL SISTEMA SIMPÁTICO

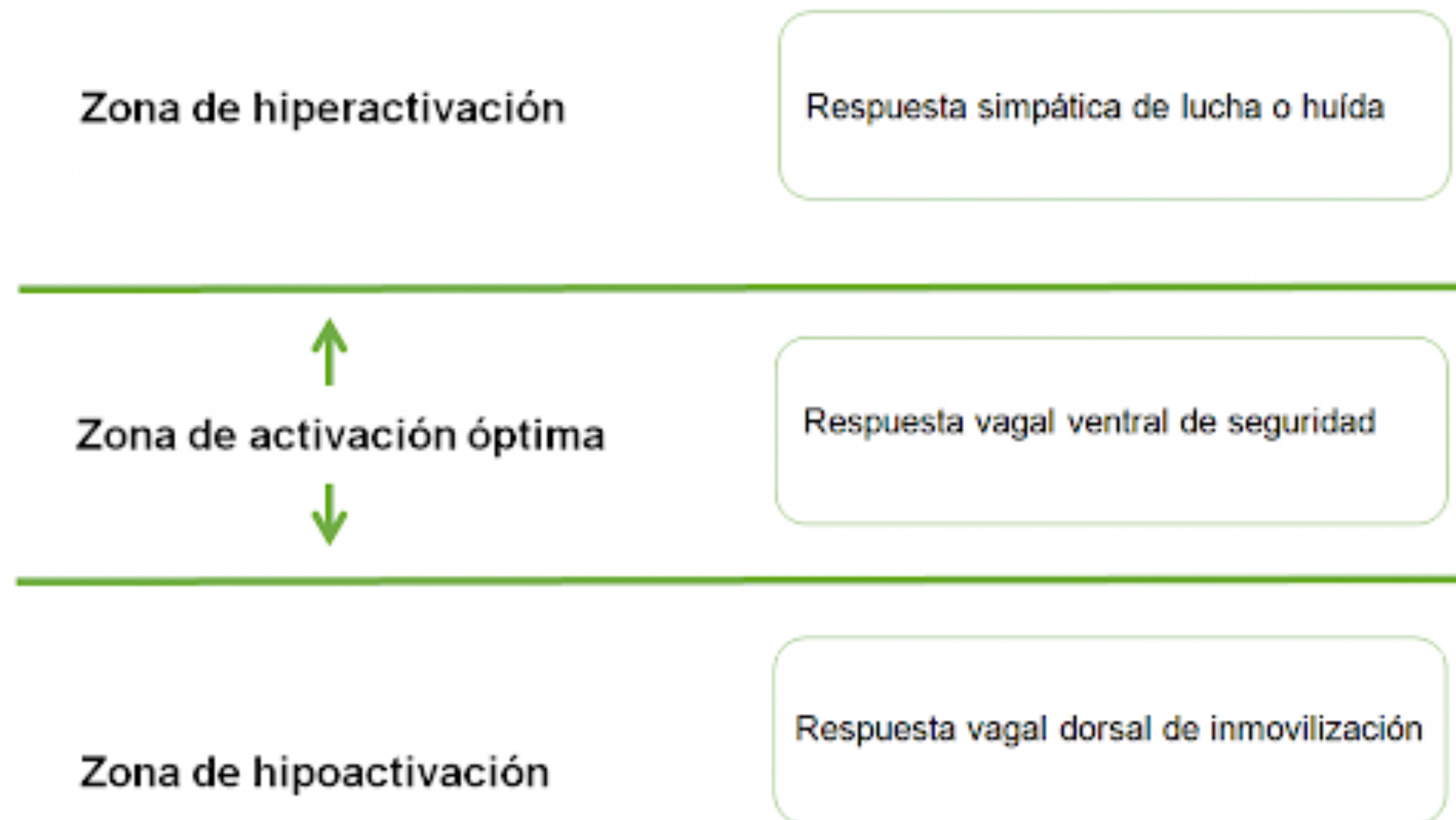


SE INHIBE LA PRODUCCIÓN DE CATECOLAMINAS



DEPRESIÓN





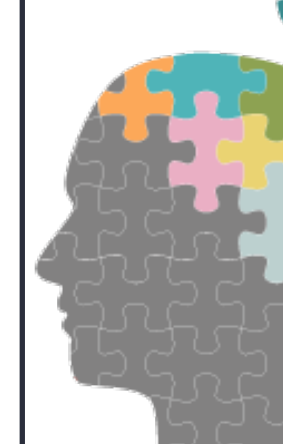
Ventana de tolerancia emocional

Hiperactivación

Hipoactivación

Ventana de tolerancia
Zona óptima de activación







PARCUVE

