

# LOS 3 ESTADOS DEL SISTEMA NERVIOSO

Teoría Polivagal de Stephen Porges

## VENTRAL VAGAL



### SEGURIDAD Y CONEXIÓN

- Respiración profunda y relajada
- Ritmo cardíaco flexible
- Rostro expresivo
- Voz con variación de tono
- Capacidad de conexión social
- Pensamiento claro y creativo

#### ESTADO ÓPTIMO

## SIMPÁTICO



### LUCHA O HUIDA

- Respiración acelerada
- Ritmo cardíaco elevado
- Tensión muscular
- Pensamientos rápidos
- Irritabilidad/urgencia
- Dificultad para relajarse

#### HIPERACTIVACIÓN

## DORSAL VAGAL



### COLAPSO / APAGADO

- Desconexión del cuerpo
- Entumecimiento emocional
- Fatiga extrema
- Desesperanza
- Dificultad para actuar
- Sensación de vacío

#### HIPÓACTIVACIÓN

## ¿QUÉ HACER EN CADA ESTADO?

### EN VENTRAL VAGAL:

- ✓ Aprovecha para aprender
- ✓ Toma decisiones importantes
- ✓ Conecta con otros
- ✓ Practica nuevos patrones

### EN SIMPÁTICO:

- Respiración 4-7-8
- Movimiento físico
- Orientación 5-4-3-2-1
- Abrazo de mariposa

### EN DORSAL VAGAL:

- Movimiento suave
- Contacto con objeto seguro
- Agua fría en cara
- Buscar conexión social

*"El sistema nervioso no busca relajación, busca SEGURIDAD." — Stephen Porges*