

Comprendiendo la Teoría Polivagal

1. ¿Qué es la Teoría Polivagal?

La Teoría Polivagal, desarrollada por el Dr. Stephen Porges, nos ayuda a comprender cómo nuestro sistema nervioso responde a la seguridad, al peligro y a la conexión. Explica que nuestro cuerpo tiene tres estados principales: un estado calmado y social; un estado de lucha o huida; y un estado de desconexión o congelamiento. Estos estados son parte del nervio vago, que influye en nuestras emociones, sensaciones corporales y relaciones. Cuando nos sentimos seguros, nuestro cuerpo apoya la conexión y la sanación. Cuando percibimos peligro, nuestro sistema reacciona automáticamente para protegernos. La Teoría Polivagal enseña que la sanación comienza al ayudar al sistema nervioso a sentirse seguro nuevamente, a través de la atención plena, el movimiento, la respiración y las relaciones de apoyo.

2. ¿Con qué puede ayudar la Teoría Polivagal?

Comprender la Teoría Polivagal puede empoderar a las personas para reconocer y regular las respuestas de su cuerpo al estrés. Ayuda a desarrollar conciencia, compasión y habilidades de autorregulación para el bienestar emocional. La terapia informada por la Teoría Polivagal puede ayudar con:

- Trauma y estrés postraumático
- Ansiedad, pánico o estrés crónico
- Depresión o desconexión emocional
- Dificultades en las relaciones y el apego
- Disociación o sensación de estar 'desconectado' del cuerpo
- Agotamiento o sobrecarga del sistema nervioso

Al aprender a notar y calmar las señales del cuerpo, puedes aumentar tu sensación de seguridad, conexión y equilibrio emocional.

■ *Esta información se ofrece con fines educativos y está inspirada en los principios de la atención informada en trauma.*

Fuente: Teoría Polivagal, Dr. Stephen W. Porges.