Herramientas

para regular el sistema nervioso

marianalee.com | samsaranava.org

¿QUÉ SIGNIFICA TENER UN SISTEMA NERVIOSO REGULADO?

La regulación del sistema nervioso se refiere a nuestra capacidad para entrar y salir constantemente de los factores estresantes sin dejar de ser capaces de volver al momento presente.

Regulación no significa estar tranquilo todo el tiempo:

La regulación no significa experimentar muchos altibajos y muchos altibajos:

La regulación simplemente significa que tenemos la capacidad de volver a nuestra línea de base después de factores estresantes como una ola en lugar de un disparo o una línea plana:

¿QUÉ ES LA CAPACIDAD?

La capacidad se refiere a la cantidad de espacio que tenemos para asumir o tolerar una cierta cantidad de estrés, energía o estímulo. Puedes pensar en ello como llevar una mochila: si tu mochila ya está llena, será difícil poner mucho más allí, pero si la abres y revisas, tal vez sacas algunas cosas y ahora tienes algo más de capacidad para llevar algo más.

¿QUÉ ES EL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO?

Para controlar cuánta regulación experimentamos en nuestro cuerpo, debemos prestar atención a nuestros estados internos asociados con nuestro sistema nervioso autónomo. El sistema nervioso autónomo vive dentro de nuestro cuerpo y es responsable de todos nuestros "automáticos" que son respuestas como la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

Este sistema nervioso siempre está velando por nuestro mejor interés protegiéndonos de las "amenazas" percibidas. Las amenazas pueden ser algo tan intenso como una persona físicamente peligrosa en nuestra presencia o tan sutil como el tono de voz de alguien o cómo experimentamos un compromiso relacional. Dependiendo de nuestras experiencias personales vividas, nuestro SN responderá en una (o más) de las 5 formas de protección: lucha, huida, congelación, complacencia o colapso.

El SN tiene 3 ramas que rigen estas respuestas:

1. SN PARASIMPATICO: COMPLEJO VAGAL VENTRAL: Seguridad y Conexión
2. NS SIMPÁTICO: Lucha/Huida (ansiedad, ira/frustración, movilización)
3. SN PARASIMPATICO: COMPLEJO DORSAL VAGAL: Apagado (depresión, desesperanza, inmovilidad)

ESTADOS MEZCLADOS

Además de nuestros estados principales del sistema nervioso autónomo, tenemos lo que se llama "estados combinados" que se refieren a las experiencias de estar atado a un estado mientras se sumerge en otro.

- CONGELACIÓN: SIMPÁTICO Y DORSAL VAGAL A PARTES IGUALES: Se siente como un ciervo frente a las luces del autos, mucha energía pero incapaz de moverse, procrastinación, abrumado, "¡Tengo que hacerlo! ¡No puedo!"

- QUIETUD: SEGURIDAD VENTRAL VAGAL CON INMERSIÓN EN DORSAL VAGAL: Se siente como ver dormir tranquilamente a un bebé, o hacer una pausa en una caminata para no asustar a un pequeño ciervo, viendo la puesta de sol.

- JUGAR: SEGURIDAD VENTRAL VAGAL CON UN INMERSIÓN EN SIMPÁTICO: Se siente energizante, divertido, seguro, curioso.

¿Cómo me siento en mi cuerpo cuando experimento estados de estrés (simpático/apagado/congelado)?

¿Cómo me siento en mi cuerpo cuando me siento a gusto y presente (seguridad y conexión)?

¿En qué lugar me encuentro más a menudo? ¿Con qué estado resueno más?