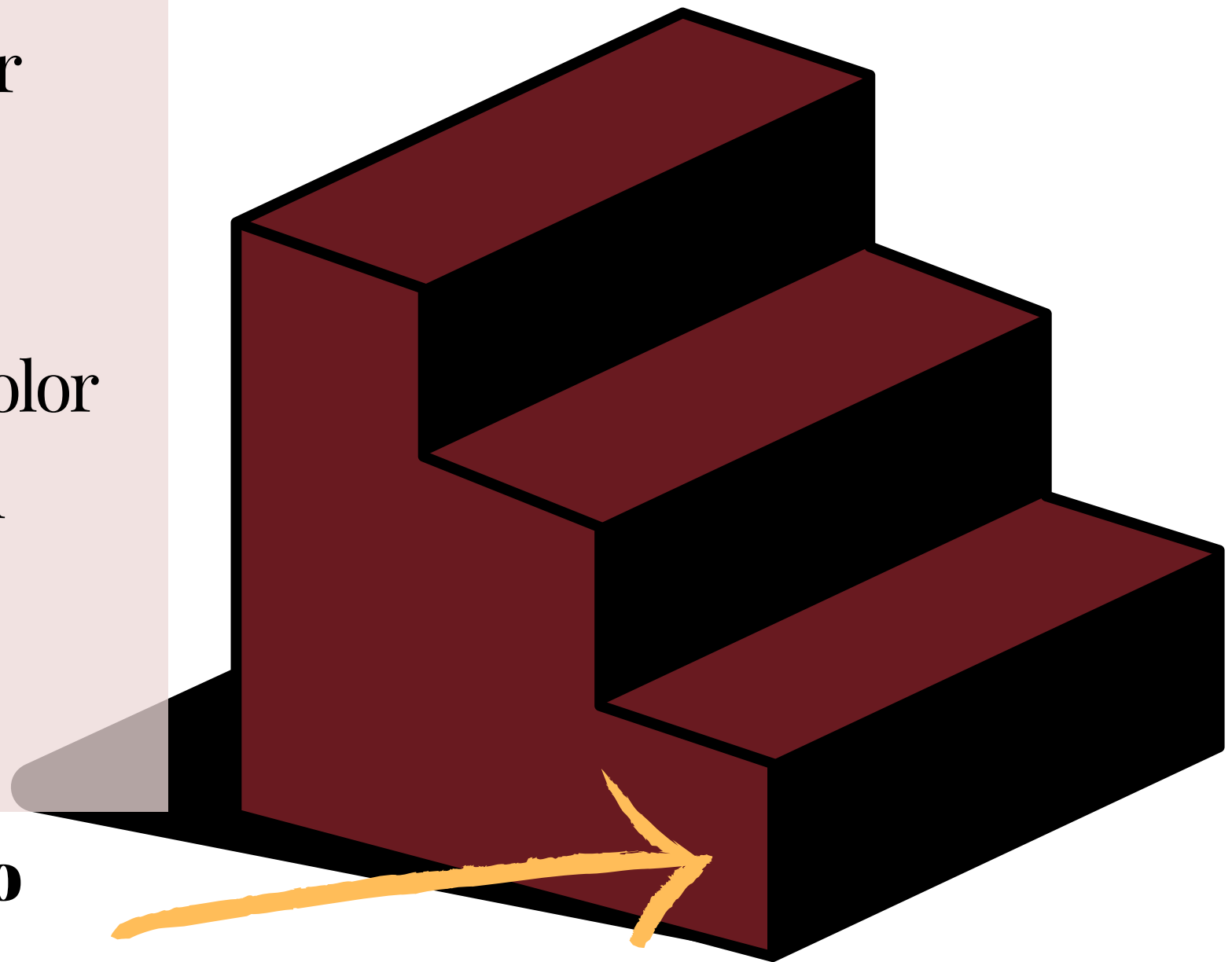


05. ¿Cómo funciona nuestro sistema nervioso?

5.1 La escalera de la teoría polivagal

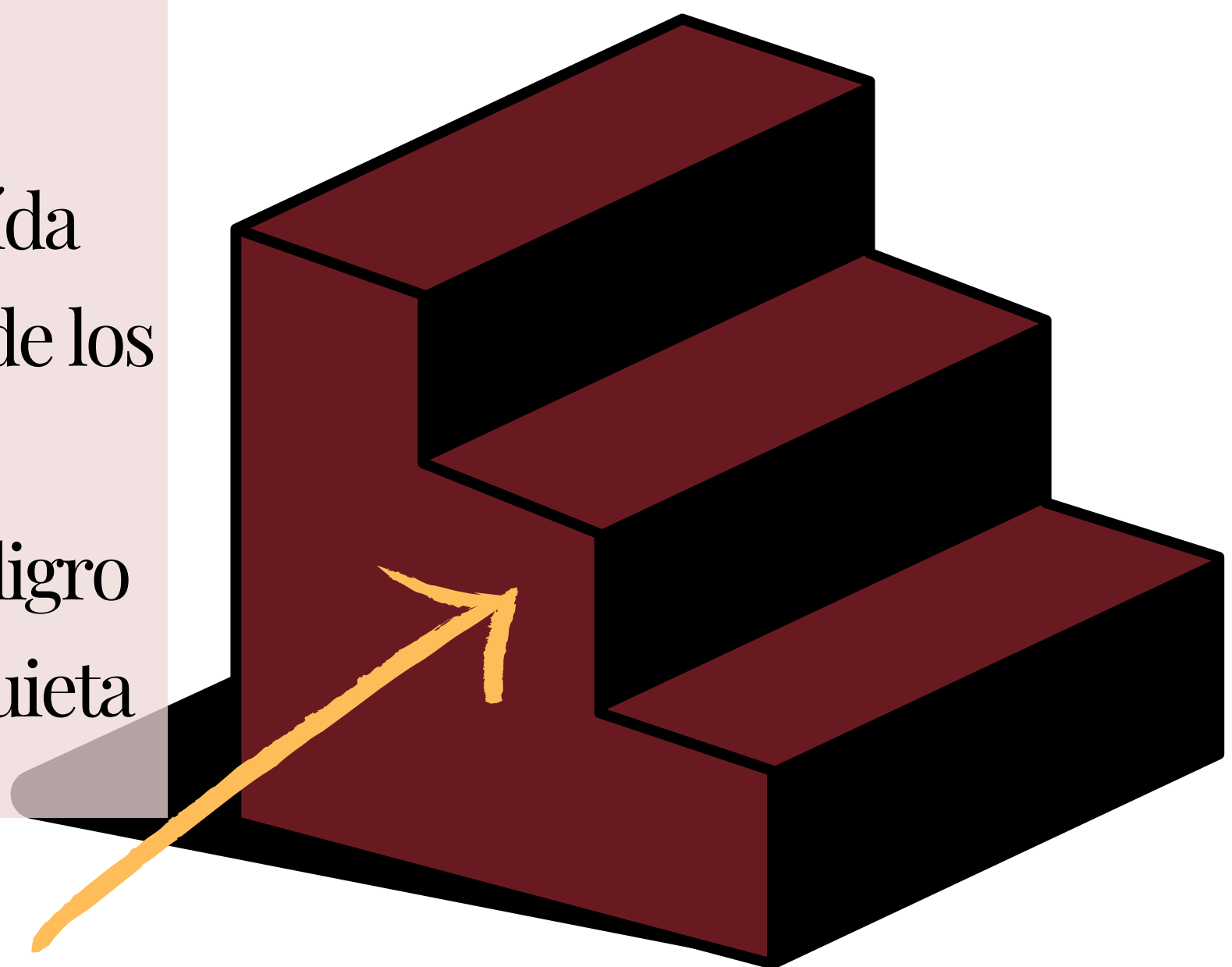
Inmovilizar
Analgesia
No sentir
Protege del dolor
emocional
y físico
Discociar

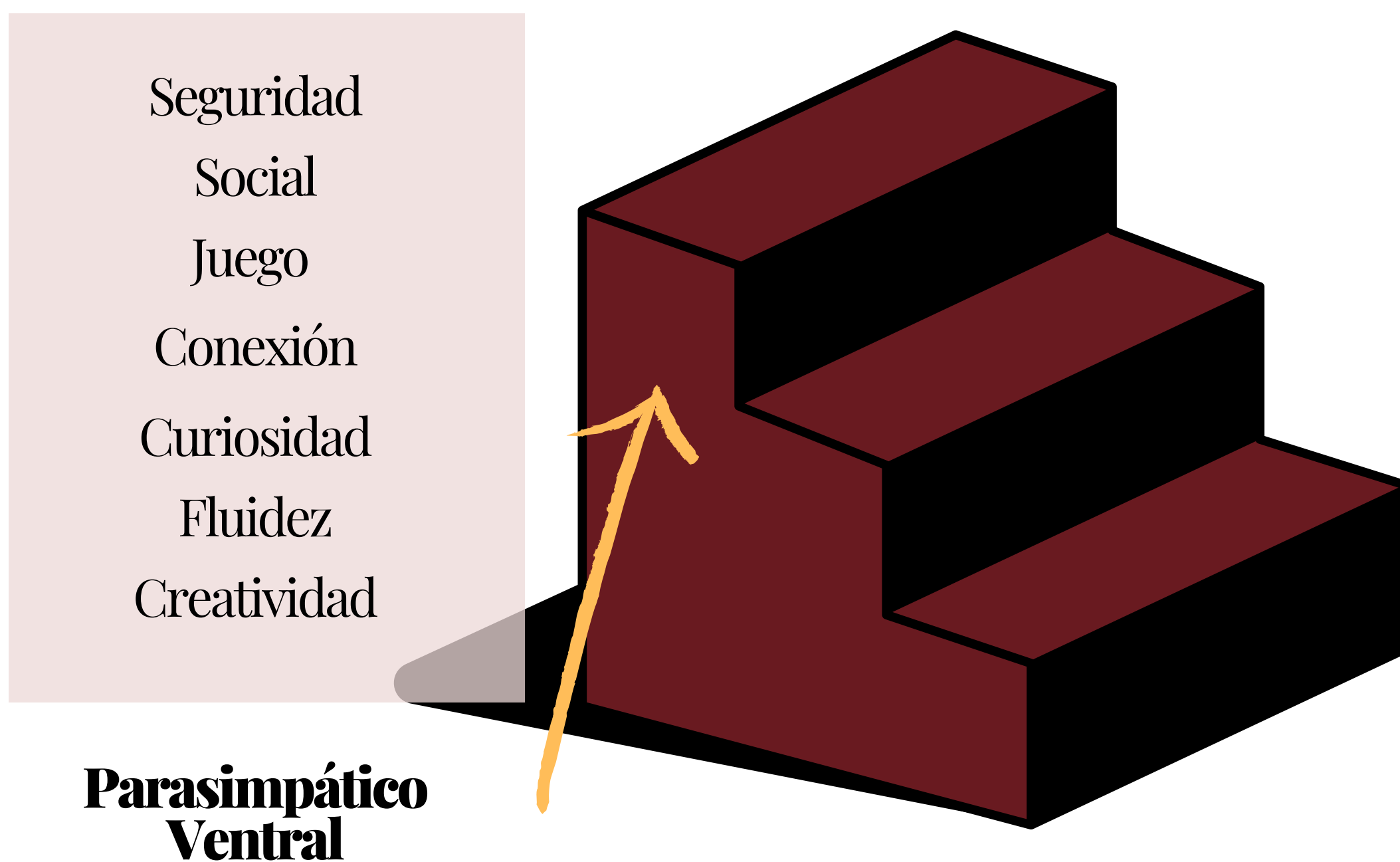
**Parasimpático
Dorsal**



Mobiliza
Lucha y Huída
Nos alejamos de los
demás
Buscamos peligro
Difícil estar quieta

Simpático

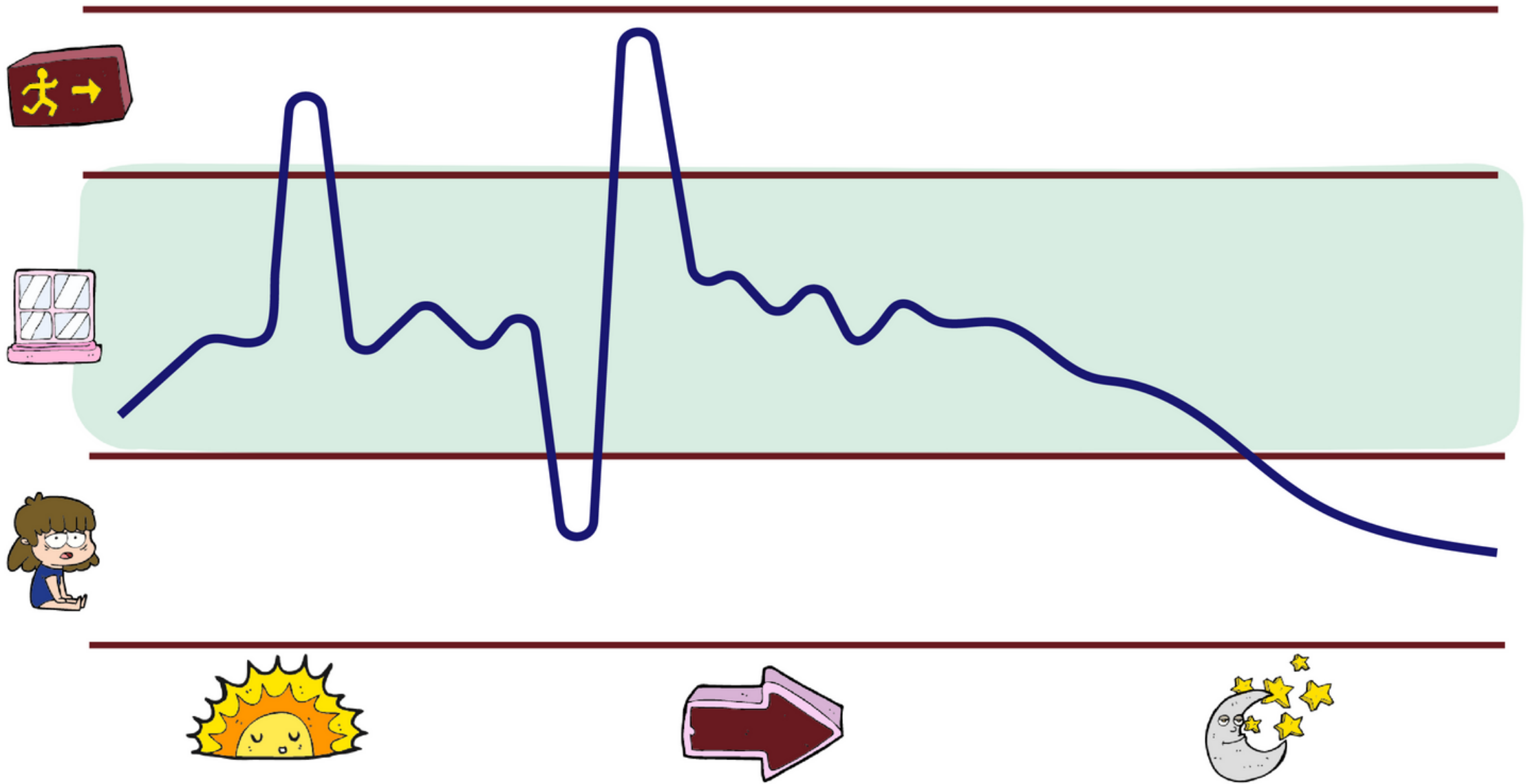




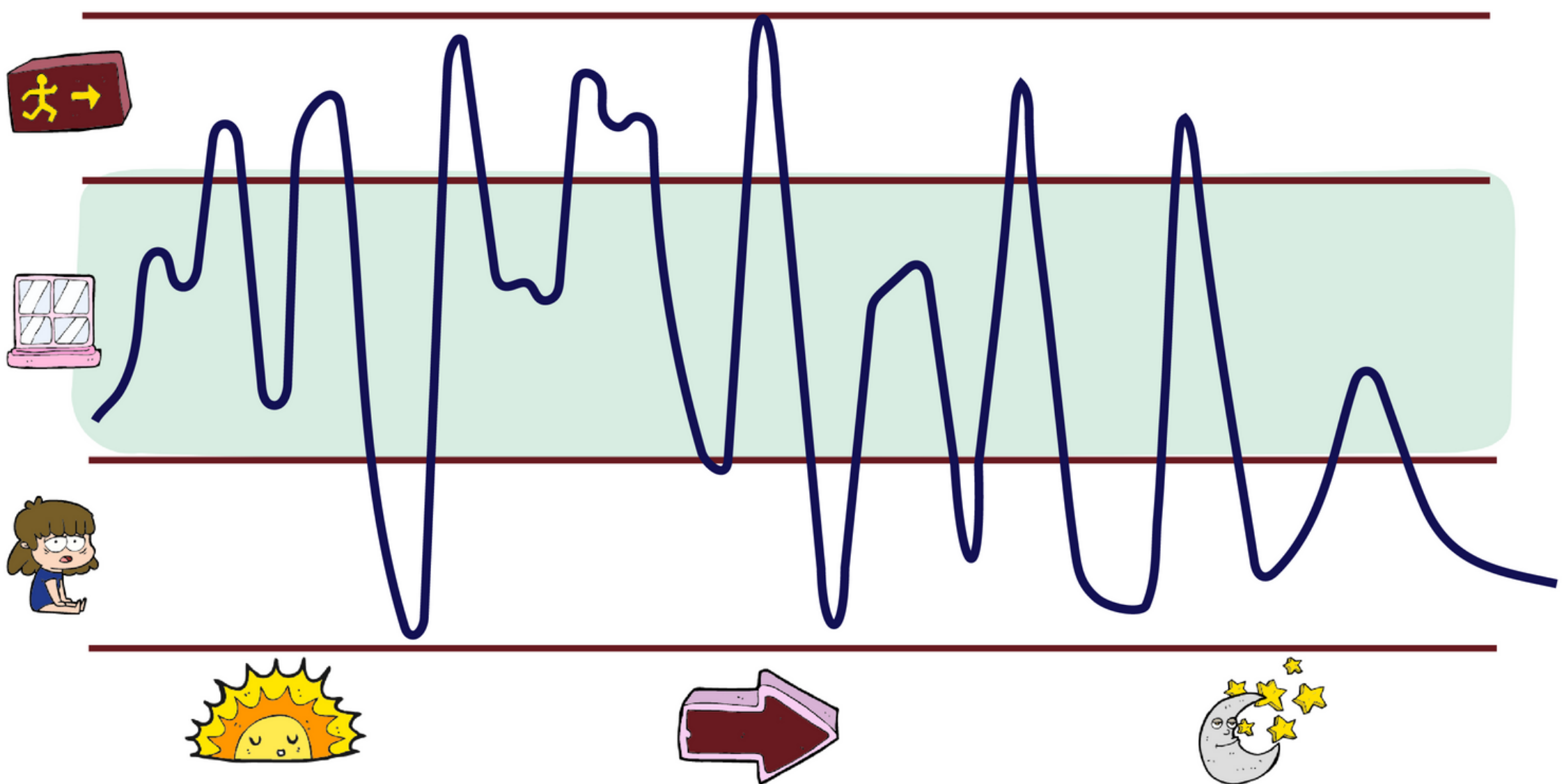
5.1 La ventana de tolerancia

<p>Hiperactivación</p>  <p>S. Simpático Luchar o huir</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gran sensibilidad • Reactividad emocional • Hipervigilancia • Imágenes o memorias intrusivas • Pensamos de forma desorganizada 	
<p>Activación óptima</p>  <p>Parasimpático ventral</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Integramos experiencias • Conectamos fácilmente con emociones • Pensamos con claridad • Jugamos, exploramos, curiosidad • Descansamos 	
<p>Hipoactivación</p>  <p>Parasimpático dorsal Entumecerse, Disociar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Poca sensibilidad • Dificil percibir emociones • No podemos pensar con claridad • Poco movimiento físico 	

Ejemplo de un sistema nervioso regulado



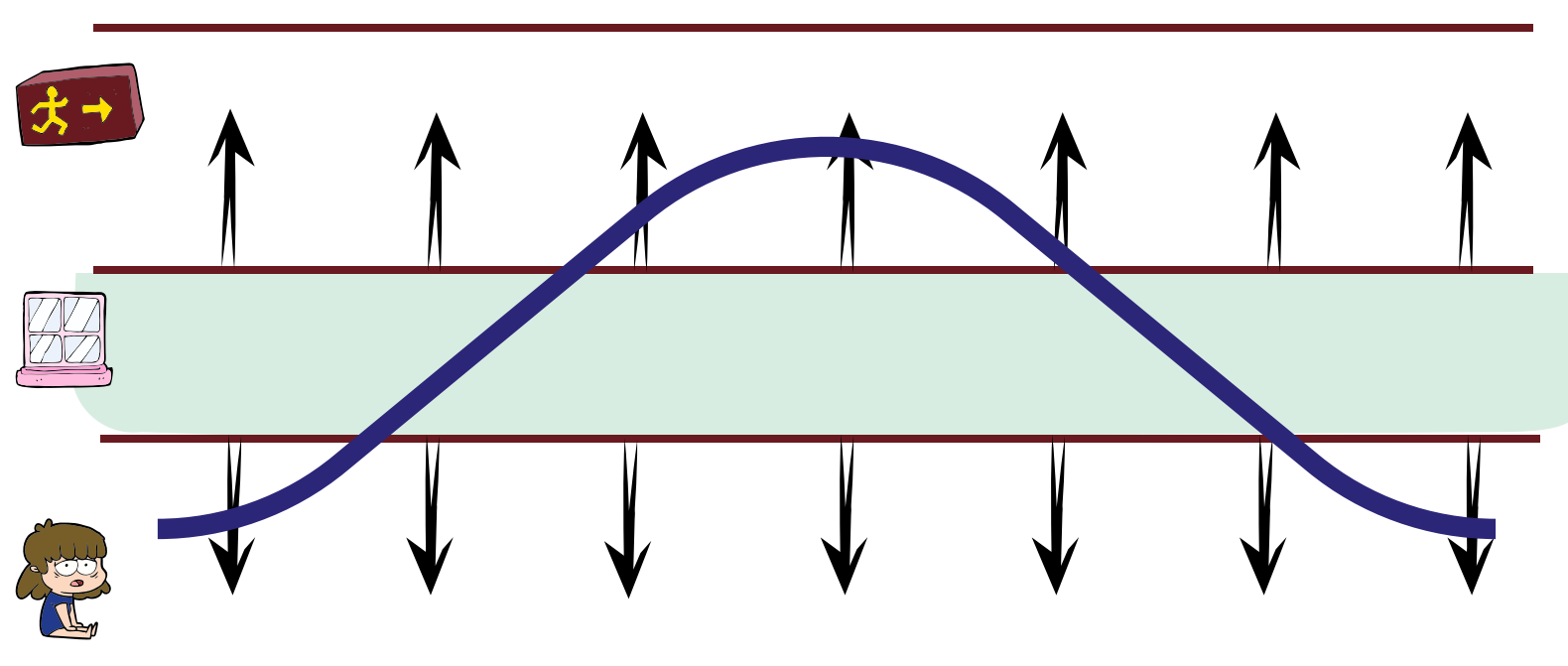
Ejemplo de un sistema nervioso desregulado



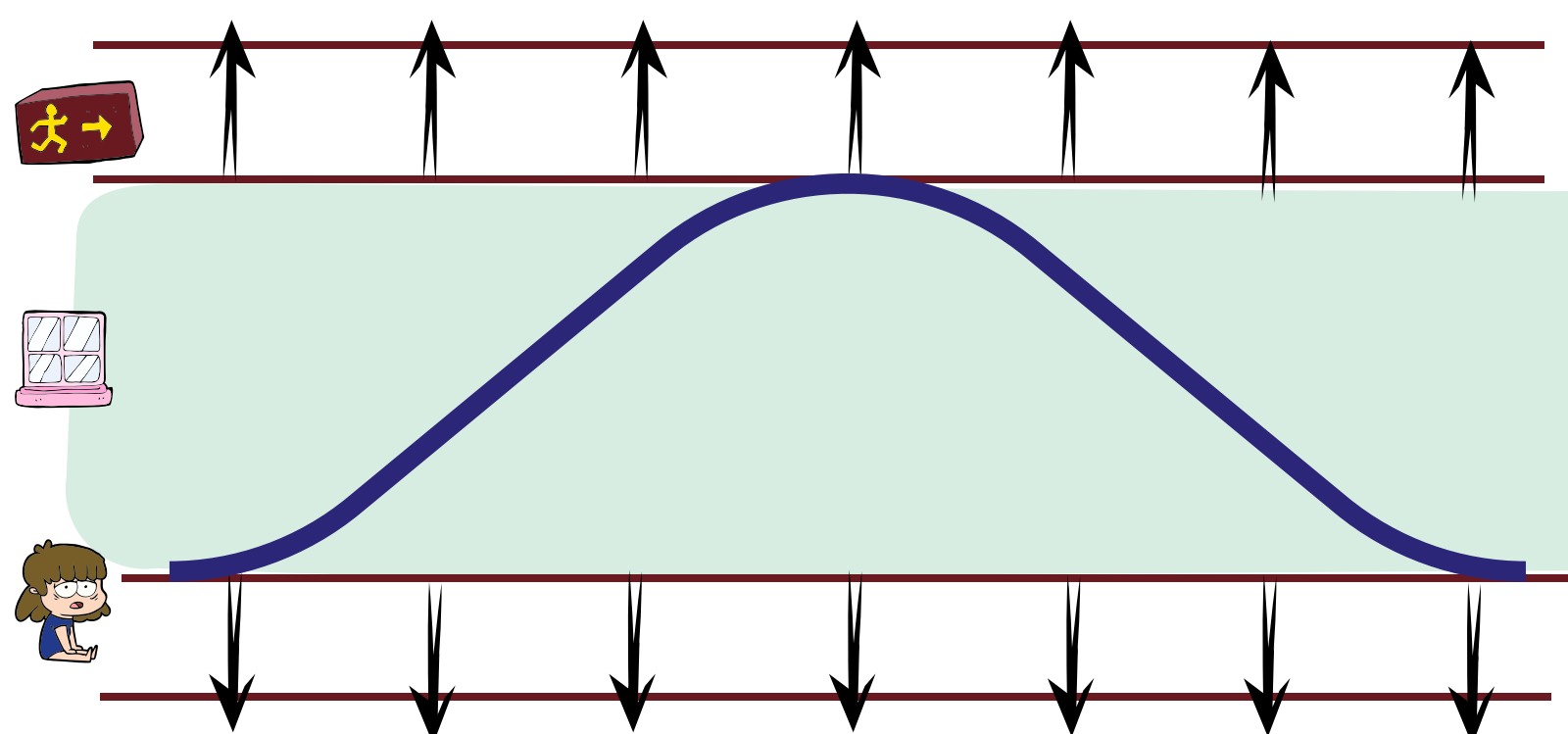
Por otro lado, cada persona tiene una ventana de tolerancia más o menos amplia:



Si nuestra ventana de tolerancia es limitada, sucesos ligeramente estresantes pueden desbordarnos fácilmente y hacer que entremos en el área de la hiper- o hipoactivación más rápidamente.



Si nuestra ventana de tolerancia es más amplia, tenemos más capacidad para lidiar con situaciones estresantes.



La metáfora del trastero del estrés

Necesitamos **crear espacio** en nuestro trastero interno, es decir, en nuestro sistema. ¿Cómo podemos hacerlo?

- Podemos aumentar el tamaño de nuestro trastero, es decir, de nuestra ventana de tolerancia. Para ello necesitamos **aumentar poco a poco nuestra capacidad para lidiar con situaciones estresantes.**
- Podemos quitar objetos que no necesitamos del trastero. Esto lo podemos hacer **integrando memorias traumáticas que aún no habíamos archivado.** Para hacerlo es importante que revisemos algunos patrones de conducta y aspectos de nuestro ser o nuestra historia personal, sin salirnos de nuestra ventana de tolerancia. Esto se suele lograr con un buen acompañamiento terapéutico.
- Podemos impedir, o por lo menos minimizar que entren más objetos. Esto lo conseguimos si sabemos **como volver a regularnos cada vez que en nuestra vida cotidiada nos salgamos de la ventana de tolerancia.**