

Estados mixtos

Al igual que la mezcla de colores primarios de la pintura, dos estados del sistema nervioso juntos crean un estado completamente diferente.

JUEGO =

seguro y social + lucha/huida (deportes, baile)

QUIETUD =

seguro y social + apagado (abrazos, meditación)

COMPLACIENTE =

lucha/huida + apagado (piloto automático, apaciguamiento)



Un trauma complejo cambia nuestra capacidad de acceder a un modo seguro y social. Muchos supervivientes tendrán dificultad para acceder al juego y la quietud hasta que el complejo del nervio ventral vagal se cure.

Estados de supervivencia y neurocepción

Las señales de seguridad nos hacen elevarnos. Las señales de peligro nos hacen descender. Este es un proceso neurológico subconsciente llamado neurocepción.

No hay nada malo en estar en cualquiera de estos estados. Un sistema nervioso “desregulado” está haciendo todo lo posible para mantenernos a salvo.



Noto que mis manos están sudorosas, mi corazón está acelerado. Me siento ansioso y estresado, estoy en modo de huida o de lucha. Mi cuerpo ha elegido el modo de lucha/huida para protegerme.

Peligro común y señales de seguridad

Peligro

Seguridad

interno

Hablar mal de uno mismo, historias vergonzosas, dolor

Autoconfianza positiva, historias de pertenencia, placer...

entorno

Clima extremo, exceso de trabajo, inseguridad alimentaria y de vivienda, estrés climático, opresión sistémica, fuego, muerte

Aire y agua limpios, vivienda segura, seguridad alimentaria, trabajo valioso, autonomía corporal, igualdad de derechos

relacional

Violencia interpersonal, vergüenza, críticas injustas, intimidación, manipulación, rechazo, soledad...

Aceptación, presunción de competencia, validación emocional, toque compasivo, cuidado genuino

Trauma y neurocepción

Parte de nuestra neurocepción se aprende. Cuando el cerebro almacena recuerdos traumáticos, cosas que antes eran seguras o pistas neutrales pueden convertirse en pistas de peligro.

Si el cuerpo aprende a asociar determinadas cosas con el peligro, podemos aferrarnos a esa asociación incluso cuando la cosa ya no es peligrosa. Por ejemplo, el olor de un perfume puede recordar a alguien a un antiguo abusador y desencadenar un ataque de pánico.

La terapia de trauma como una experiencia somática puede ayudarnos a distinguir la diferencia entre el momento presente y las historias del pasado.

Neurodiversidad y neurocepción

Parte de nuestra neurocepción es genética. Las personas neurodivergentes tienen una neurocepción elevada desde el nacimiento o antes de nacer.

Las señales de peligro que son muy dolorosas para una persona neurodivergente pueden ser neutrales o agradables para otra persona.

Señales de peligro comunes para los neurodivergentes
tacto inesperado, sonidos fuertes, luces brillantes, grandes multitudes, olores fuertes, movimientos restringidos, subestimulación, sensación de prisa, imprevisibilidad

La terapia ocupacional puede ayudarnos a aprender a adaptarnos a nuestras sensibilidades innatas y a proteger nuestro sistema nervioso.

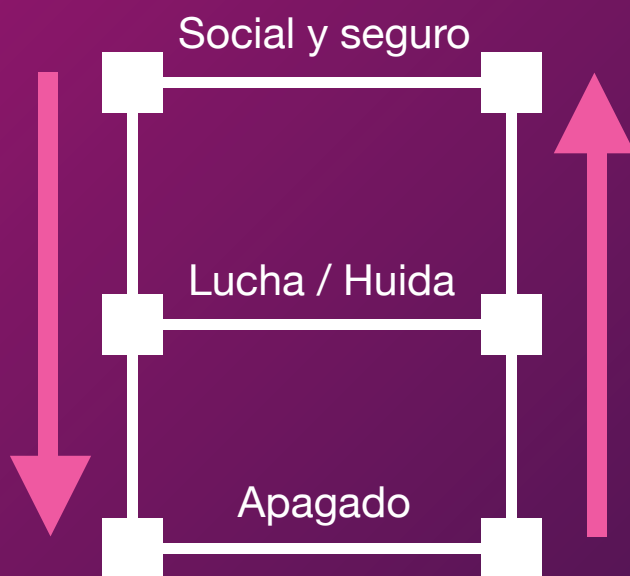
Sistema Nervioso Autónomo

Cambios de estado

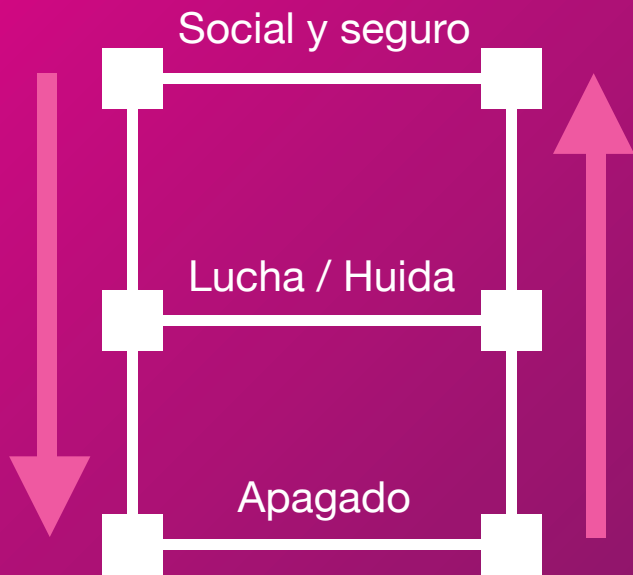
Los cambios de estado ocurren subconscientemente en respuesta a la sensación de peligro o seguridad que se tiene. Esta es nuestra neurocepción en el trabajo.

Nuestros nervios sensoriales informan al tronco cerebral, que elige nuestro estado. No podemos forzar un cambio de estado.

Los desencadenantes que hacen que una persona descienda son reales aunque no sean perceptibles para los demás.



La única manera de cambiar de estado es cargar la información que el cuerpo está recibiendo y permitir que el ciclo natural de estrés se complete.



Si te encuentras atascado en la escalera, y quieres subir al modo seguro y social, prueba esto...



Disminuir las señales de peligro y aumentar las señales de seguridad.

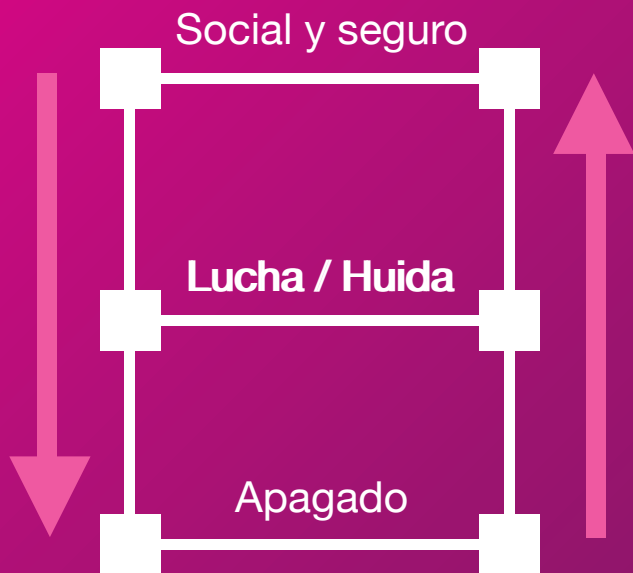
Tus señales de peligro y seguridad son únicas para ti, así que tal vez quieras anotarlas cuando estés calmado.

Permítase moverse a través de cualquier activación simpática como sacudirse, llorar, golpear una almohada, correr en el sitio.



Elija una actividad de estimulación del vago ventral para completar el ciclo de estrés y dile a tu cuerpo que está a salvo ahora. Puedes cantar, tararear, cantar, respirar conscientemente, acariciar un animal, tomar una taza de té, etc.





Si quieres ayudar a alguien más a subir la escalera, prueba esto...

Tómate un tiempo para ti primero. ¿Estás seguro y sociable? Si no, no puedes ayudar a nadie más a llegar aquí.



Disminuye las señales de peligro y aumenta las señales de seguridad para ellos.

Si puedes, aprende sus señales únicas de peligro y seguridad con anticipación. Si no estás seguro de sus señales específicas, mira las comunes: comida, agua, temperatura.

Permíteles moverse a través de la activación simpática como temblar, llorar, bailar, correr en el sitio.



Ofréceles una actividad del vago ventral estimulante como un abrazo, cantar una canción juntos, hacer arte, respirar juntos, mirar al cielo.

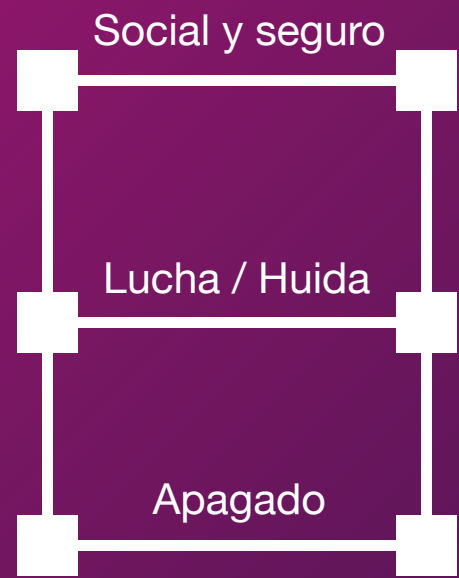


Estados del sistema nervioso y recuperación

Cuanto más a menudo utilizamos cada estado, más fácil es acceder a él.

Los supervivientes de traumas pueden tener un estado dominante de huida/lucha, congelación, o una combinación de los dos (personalidad complaciente).

Nuestro estado dominante puede cambiar con el tiempo. Las experiencias continuas de seguridad y apoyo dan como resultado un estado dominante de seguridad y sociabilidad. Podemos usar las relaciones seguras y la estimulación del vago ventral para cambiar nuestro estado dominante.



Un sistema nervioso sano no evita ninguno de los estados, pero es capaz de cambiar entre ellos para adaptarse a las circunstancias.