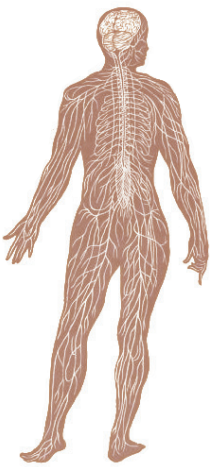


FUNCIONAMIENTO Y REGULACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO EN LAS EXPERIENCIAS DE TRAUMA

Inuk
INSTITUT

Qué es el SNA y de qué se ocupa ?

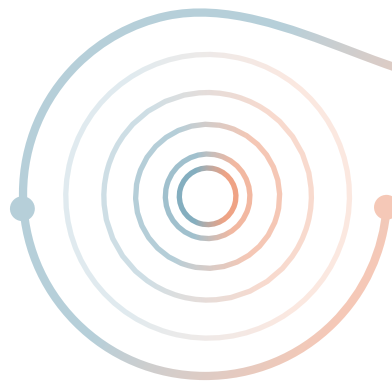
Sistema
Nervioso
Autónomo



LATIDOS
DIGESTIÓN
TEMPERATURA CORPORAL
GESTIÓN ESTRÉS
SUPERVIVENCIA

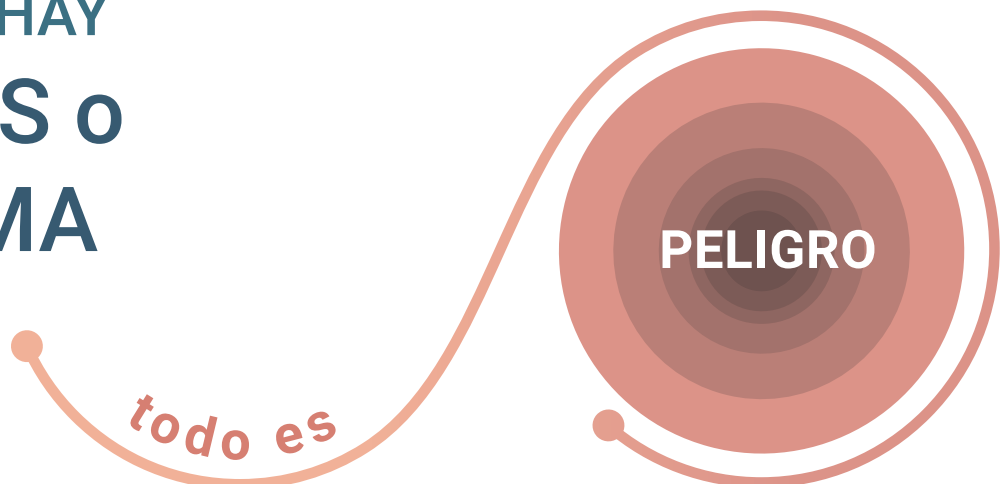
FUNCIONA COMO UNA
ANTENA

Qué es seguro?



Qué es peligro?

CUANDO HAY
ESTRÉS o
TRAUMA



cosas seguras se pueden percibir cómo peligrosas

CUANDO TODO ES PELIGRO:



Para sobrevivir con este desajuste buscamos estrategias para aligerar el malestar

DROGAS
ALCOHOL
SEXO
TRABAJO
COMIDA

EL TRAUMA ES LA RESPUESTA QUE DAMOS A UN ACONTECIMIENTO

TIPOS DE TRAUMA

CHOQUE

Impacto

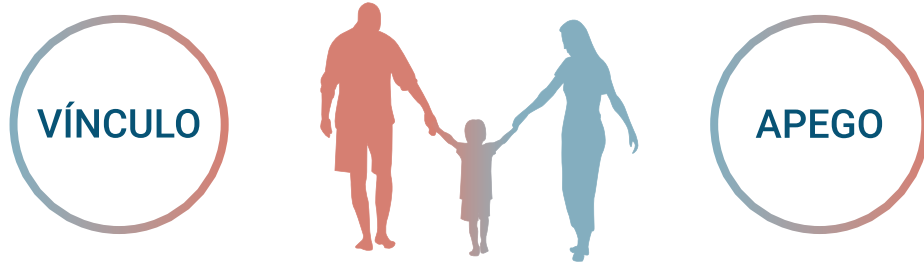
DESARROLLO / RELACIONAL

Abusos, negligencia, infancia, adolescencia, apego inseguridad

OTRAS / AMBIENTALES

Pobreza, desigualdad, entornos estrés, etc.

EN LA INFANCIA NUESTRO OBJETIVO ES SOBREVIVIR A TRAVÉS DE



SI EL VÍNCULO NO ES SEGURO
NUESTRO **SNA** NO SE CONFIGURA CORRECTAMENTE

INTIMIDAD
CONEXIÓN

=

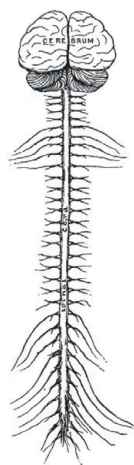


REGULACIÓN BÁSICA SNA PARA SUPERVIVENCIA Y ADAPTACIÓN

SIMPÁTICO

SNA

PARASIMPÁTICO



PARA UNA BUENA REGULACIÓN, ES IMPORTANTE PODER TRANSITAR EN TODOS ELLOS EN FUNCIÓN DE LA NECESIDAD

ENTRENAR SNA

1

ACCIONES POR CUENTA PROPIA

corregulación (con los otros)

autónomamente reproducimos los estados anímicos de la gente que nos rodea. Por lo tanto, rodeándote de gente segura, sintonizada, presente,...

actividades

deporte, naturaleza, ayudar a los demás, bailar, pintar, ...

EN EL ENTORNO TERAPÉUTICO

dar contexto

hacer puentes

transitar y resignificar

2

3

MÉTODOS DE DESCARGA

cognitivamente

hablar, expresar,...

emocionalmente

llorar, reír, enfadarse, conectar,...

fisicamente

movimiento, conexión cuerpo,...

