



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima






Consciencia social

Práctica "La escalera"



Propósito

Reconocer los desencadenantes que generan los distintos estados autonómicos y generar mayor consciencia sobre dichos estados.

 Modalidad	Presencial / Virtual
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes / Niños y niñas
 Tipo	Individual / Colectiva
 Duración	30 minutos
 Recursos necesarios	Papel y lapicera



Desarrollo

Primer momento

Se invita a los participantes a dibujar los colores y texturas de cada sentido. La práctica debe hacerse en el orden de los números (primero SNS, segundo vagal dorsal y tercero vagal ventral).

SNP Ventral Vagal

Recuerda cuándo sentiste el flujo de la energía vagal ventral. La sensación que todo está bien -- no perfecto, pero bien. El mundo es seguro y se puede transitar con facilidad.

Seguro

Social

SNS

Acuérdate cuando sentiste la sensación de aceleración -- de energía moviéndose a través del cuerpo, tal vez demasiada energía inundando el sistema, un sentido de inquietud o desborde. Tal vez pensaste "no aguanto ni una cosa más."

Movilizado

Luchar o Huir

SNP Dorsal Vagal

Piensa cuando sentiste desconexión, colapso o una falta de energía para seguir. Se puede sentir como depresión. Es difícil encontrar esperanza.

Inmovilizado

Colapsado



Segundo momento

Se invita a los participantes a terminar las oraciones. La práctica debe hacerse en el orden indicado (primero SNS, segundo vagal dorsal y tercero vagal ventral).

SNP Ventral Vagal Recuerda cuando sentiste el flujo de la energía vagal ventral. La sensación que todo está bien -- no perfecto, pero bien. El mundo es seguro y se puede transitar con facilidad.

Seguro 5. En este estado estoy...

Social 6. Y el mundo es...

SNS Acuérdate cuando sentiste la sensación de aceleración -- de energía moviéndose a través del cuerpo, tal vez demasiada energía inundando el sistema, un sentido de inquietud o desborde. Tal vez pensaste "no aguanto ni una cosa más."

Movilizado 1. En este estado estoy...

Luchar o Huir 2. Y el mundo es...

SNP Dorsal Vagal Piensa cuando sentiste desconexión, colapso o una falta de energía para seguir. Se puede sentir como depresión. Es difícil encontrar esperanza.

Inmovilizado 3. En este estado estoy...

Colapsado 4. Y el mundo es...



Tercer momento

Se invita a los participantes a pensar en las causas y desencadenantes de cada parte de la escalera. La práctica debe hacerse en el orden de los números (primero SNS, segundo vagal dorsal y tercero vagal ventral).

SNP Ventral Vagal

Desencadenantes - Sentimiento y acciones:

Ejemplo: **Sentimiento:** Sentirme capaz. **Acción:** Cuando las personas me agradecen por aprender mucho de una clase que les di.

Seguro

Social

SNS

Disparador - Sentimientos y acciones:

Ejemplo: **Sentimiento:** Sentirme despreciada. **Acción:** Cuando mi pareja me interrumpe.

Movilizado

Luchar o Huir

SNP Dorsal Vagal

Disparador - Sentimientos y acciones:

Ejemplo: **Sentimiento:** Sentirme no querido. **Acción:** Cuando mis colegas salen juntos sin invitarme.

Inmovilizado

Colapsado



Práctica inspirada en:

Dana, D. (2018) A beginner's guide to Polyagal Theory.