

Actividades para regulación del SNC

En apoyo a percepción consciente, experiencias positivas de corporalidad y resiliencia

Contenidos

MINDFULNESS

Orientación sensorial
Visualización

VOCALIZACIÓN

Canto y mantras
Tarareo

RESPIRACIÓN

Respiración de caja de 4 partes
Bostezos
Respiración diafragmática
Respiración de resonancia
Exhalación extendida

MOVIMIENTO

Liberar el cuello
Sacudida gentil
Auto-contacto
Movimiento rítmico
Movimiento circular de articulaciones
Compresión articular/Presión profunda
Yoga
Masaje de orejas

Al participar en el Protocolo Safe and Sound (SSP), te recomendamos que de manera habitual practiques actividades de regulación para apoyar a tu sistema nervioso al transitar por los cambios que puedas experimentar.

Utiliza las actividades en esta guía para apoyar tu proceso a través de prácticas de atención plena, vocalización, respiración y movimiento. Si no te has familiarizado con estas prácticas, podemos explorarlas de manera conjunta antes de comenzar el SSP, para que te resulten familiares y seguras.

Es recomendable que las practiques antes, durante y después del protocolo, modificándolas o adaptándolas de la manera que mejor se sienta para ti.

Este libro electrónico fue creado en colaboración con contribuciones de: Doreen Hunt, MA, OTR/L; Shelly Melroe, MS, MA, LMFT; Allison Hunt, MS, OTR/L; Ana do Valle, OTR, SEP; Kelly Beins, OTR/L; Liz Charles, MD; Heather MacDuffie, PhD, LCSW; Rebecca Knowles, OTD, OTR/L, RYT; Karen Onderko.



Orientación sensorial

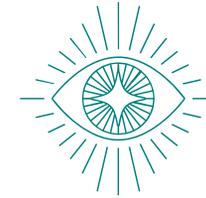
Trae la atención a tu cuerpo y a tu entorno, alejándola de pensamientos perturbadores

-  Trae atención a tu cuerpo.
-  Siente tus pies en contacto con el piso o tu cadera en contacto con la silla.
-  Pon atención a lo que tus sentidos perciben. ¿Qué puedes ver? ¿Qué sonidos escuchas? ¿Puedes sentir la tela de tu ropa en contacto con tu cuerpo? ¿Qué aromas y sabores percibes?
-  Alterna descansar tu atención entre lo que ocurre en tu cuerpo y lo que ocurre en tu entorno.

Bases

Practicar orientarte (conectar con tu entorno a través de los sentidos) ayuda a traer la atención al momento presente, alejándola de pensamientos perturbadores y descansándola en las sensaciones físicas y experiencias sensoriales.

Hanscom, D. A. (2021). Plan A - Thrive and Survive Covid-19 (2a ed.). Vertus Press, Inc.



Visualización

Cierra tus ojos y visualízate en un lugar seguro para reducir síntomas de ansiedad.

-  Encuentra una posición razonablemente cómoda y permite que tu cuerpo se sienta arraigado en tu espacio. Si estás experimentando incomodidad significativa o dolor, ve si puedes encontrar algún ajuste que permita que tu cuerpo esté un poquito más cómodo, quizá un 10%.
-  Inhala, y al exhalar comienza a visualizarte en la naturaleza. ¿Qué ves? Quizá las hojas de los árboles moverse con el viento, quizá las olas en la arena, quizá las montañas a lo lejos. ¿Qué más ves en este lugar seguro?
-  Percátate de que este lugar es solo para ti. Es un entorno seguro y tranquilo que te reconforta. Utilizando tu respiración, puedes regresar aquí en cualquier momento.

Bases

Pasar tiempo en la naturaleza reduce la ansiedad. No obstante, pasar tiempo en la naturaleza puede no siempre ser posible. Se ha encontrado que las visualizaciones con entornos de naturaleza son eficaces para reducir los síntomas de ansiedad.

Nguyen, J., & Brymer, E. (2018). Nature-Based Guided Imagery as an Intervention for State Anxiety. *Frontiers in psychology*, 9, 1858. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01858>



Canto y mantras

Canta una canción que tengas pegada en la cabeza o que te guste, o entona un mantra, y nota cambios en tu estado de ánimo o atención.

-  Inhala profundo y siente el aire entrar en tus pulmones.
-  Al exhalar, entona Ōm (aum) u otro mantra de tu preferencia, o canta tu canción favorita.
-  Continúa durante uno a tres minutos.

Bases

Cantar o entonar mantras incrementa el flujo sanguíneo al cerebro y apoya la regulación del corazón y el sistema nervioso, particularmente cuando se realiza a una velocidad de cinco o seis respiraciones por minuto. La sincronización en grupo incrementa la cohesión y mejora el estado de ánimo y la atención, disminuyendo los pensamientos rumiativos. La entonación de mantras estimula el nervio craneal glossofaríngeo y la retroalimentación auditiva que activa el complejo ventral vagal.

Perry, G., Polito, V., & Thompson, W. F. (2016). Chanting meditation improves mood and social cohesion. *International Conference on Music Perception and Cognition; The Society for Music Perception and Cognition (SMPC)*, 324-327.

Nester, J. (2020). *Breathe: The new science of a lost art*. (1st ed.). Riverhead Books, New York.



Tarareo

Estimula al nervio vago para ayudar a calmar a tu sistema nervioso con este simple ejercicio.

-  Tararea una tonada conocida (no te preocupes si desafinas).
-  Nota las sensaciones en tu cabeza, garganta y pecho.
-  Experimenta con distintos volúmenes y cualidades físicas.

Bases

El nervio vago pasa por las cuerdas vocales y el oído interno. Las vibraciones rítmicas del tarareo estimulan al nervio vago y calman al sistema nervioso.

Malchiodi, C. A. (2020). *Trauma and expressive arts therapy: Brain, body, and imagination in the healing process*. NY: Guilford Publications.



Respiración de caja, 4 partes

Activa el nervio vago a través de la respiración con ritmo, pausa e intención.

-  Exhala lentamente, vaciando tus pulmones.
-  Inhala lenta y profundamente a través de la nariz contando hasta 4 hasta que tus pulmones estén llenos.
-  Sostén la respiración contando hasta cuatro (pulmones llenos).
-  Exhala contando hasta 4.
-  Sostén la respiración hasta contar a cuatro (pulmones vacíos).
-  Repite tres a cuatro veces.

**No sostengas la respiración si estás embarazada o sientes mareo.*

Bases

La respiración rítmica voluntaria activa el nervio vago y su núcleo medular, regulando la reactividad por estrés del sistema nervioso autónomo.

Loizzo, J. J. (2018). Can embodied contemplative practices accelerate resilience training and trauma recovery?. *Frontiers in human neuroscience*, 12, 134.



Bostezar

Estimula la parte de tu cerebro que apoya la auto-reflexión y la recuperación de recuerdos bostezando.

-  Para activar un bostezo profundo, haz seis o siete bostezos falsos y eventualmente surgirá uno genuino.
-  Continúa, y para el 10o o 12o bostezo, quizá sientas cambios.
-  ¿Sientes mayor relajación, mayor estado de alerta y la experiencia de estar completamente presente en tu cuerpo? (Tus ojos pueden comenzar a lagrimear y puedes tener escurrimiento nasal — es normal.)

Bases

Bostezar estimula una parte del cerebro llamada precúneo, que juega un papel clave en la auto-reflexión y la recuperación de recuerdos. Bostezar incrementa la conciencia de nosotros mismos y disminuye la ansiedad. También apoya la regulación de la temperatura y metabolismo cerebral, realzando la cognición y la relajación.

Newberg, A., & Waldman, M. R. (2006). *Why we believe what we believe: Uncovering our biological need for meaning, spirituality, and truth*. Simon and Schuster.



Respiración diafragmática

Arráigate con respiraciones profundas, enfocándote en el movimiento de tu cuerpo.

- Siéntate en una postura cómoda, relajando tus hombros, cabeza y cuello.
- Coloca una mano sobre tu pecho y la otra justo por debajo de tus costillas.
- Inhala lentamente y siente la leve expansión de tu pecho y abdomen y la expansión lateral de tus costillas inferiores al moverse el diafragma hacia abajo.
- Exhala lentamente por tu nariz o por tu boca.

Bases

La respiración diafragmática ha demostrado efectos positivos en la atención, el afecto y la regulación autonómica, como lo indican los niveles de cortisol.

Ma, X., Yue, Z. Q., Gong, Z. Q., Zhang, H., Duan, N. Y., Shi, Y. T., Wei, G. X., & Li, Y. F. (2017). The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults. *Frontiers in psychology*, 8, 874. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874>





Respiración de resonancia

Utiliza esta técnica de respiración para reducir el estrés.

- Encuentra una postura razonablemente cómoda.
- Inhala y exhala lentamente por varios ciclos de respiración.
- Cuenta cinco segundos para la inhalación y cinco segundos para la exhalación (seis respiraciones por minuto).
- Continúa con este patrón durante varios minutos.

Bases

Se ha encontrado que la respiración de resonancia incrementa la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) y la resiliencia al estrés.

Steffen, P. R., Austin, T., DeBarros, A., & Brown, T. (2017). The Impact of Resonance Frequency Breathing on Measures of Heart Rate Variability, Blood Pressure, and Mood. *Frontiers in public health*, 5, 222. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2017.00222>



Exhalación prolongada

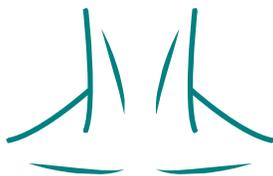
Respira más lento prolongando la exhalación.

- Encuentra una postura razonablemente cómoda.
- Inhala y exhala lentamente por varios ciclos de respiración.
- Comienza a prolongar tu exhalación hasta que dure el doble que tu inhalación (p.ej. inhala en dos segundos, exhala en cuatro segundos).
- Mantén una relación 1:2, prolongando la inhalación y la exhalación hasta donde te sea cómodo (p.ej. inhala en cuatro segundos, exhala en ocho segundos).
- Continúa con este patrón durante varios minutos.

Bases

Se ha encontrado que la respiración de resonancia incrementa la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) y activa al sistema nervioso parasimpático.

Bae, D., Matthews, J., Chen, J. J., & Mah, L. (2021). Increased exhalation to inhalation ratio during breathing enhances high-frequency heart rate variability in healthy adults. *Psychophysiology*, 58(11), e13905. <https://doi.org/10.1111/psyp.13905>



Liberar el cuello

¿Sientes tensión en tu cuello? Libera los músculos en esta área para descomprimir el nervio vago.

-  Gira tus hombros hacia arriba, hacia atrás y hacia abajo, dirigiendo tu mirada al frente.
-  Comienza lentamente a inclinar tu cabeza hacia la derecha, acercando tu oreja a tu hombro sin voltear la cabeza.
-  Trae tu atención al lado izquierdo del cuello. Cuando sientas que se estira por completo, lleva tu mirada hacia la derecha y haz cuatro a seis respiraciones profundas, mientras que notas las sensaciones del lado izquierdo de tu cuello.
-  Regresa tu cabeza y mirada a la posición de inicio y repite del lado contrario.

Bases

El nervio vago pasa por detrás del músculo esternocleidomastoideo y por delante de los escalenos, que tienden a ser dos de los músculos que más tensión acumulan en el cuello, pudiendo ocasionar irritación al nervio vago. Estirar estos músculos alivia la presión que puede comprometer la función del nervio vago.

Ozel Asliyuce, Y., Berberoglu, U., & Ulger, O. (2020). Is cervical region tightness related to vagal function and stomach symptoms?. *Medical hypotheses*, 142, 109819. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2020.109819>



Sacudida gentil

Sigue esta práctica de Qi Gong que nos dice, en esencia, que nos sacudamos.

-  Ponte de pie y separa tus pies, colocándolos a la distancia de tus caderas.
-  Levanta los dedos de tus pies y presiona tus talones contra el suelo.
-  Lenta, suave y gentilmente comienza a sacudir tu cuerpo.
-  Quizá comiences a notar la sacudida en tus extremidades y músculos; al continuar permite que llegue más profundamente a tus músculos, tejidos y otras partes del cuerpo.

Bases

La práctica habitual de Qi Gong que incluye movimiento y sacudida gentil puede ayudar a aliviar síntomas de depresión, mejorar la auto-eficacia y el bienestar personal.

Tsang, H. W., Fung, K. M., Chan, A. S., Lee, G., & Chan, F. (2006). Effect of a qigong exercise programme on elderly with depression. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 21(9), 890–897. <https://doi.org/10.1002/gps.1582>



Auto-contacto

Practica ofrecerte amor con un abrazo, que ha demostrado ayudar a reducir el estrés.

-  Date un abrazo mientras que te meces suavemente de un lado a otro.
-  Coloca una mano sobre tu corazón, presionando suavemente para ofrecerte sensaciones de arraigo.

Bases

El contacto físico (de uno mismo o de un tercero en sintonía) libera oxitocina en el cerebro, estimulando la liberación de hormonas de bienestar y por consiguiente disminuyendo las hormonas de estrés. El contacto puede ser especialmente eficaz como señal no verbal de seguridad, puesto que es una experiencia directa y palpable. Como ha dicho el Dr. Porges, “sentirse seguro en los brazos de otro” es una de las vías más poderosas para restablecer una experiencia interna de bienestar.

Procyk, S. M. (2020). *The Magic of Polyvagal Theory: Inviting Vulnerability and Facilitating Safety through Coregulation, Touch, and Micro Interactions* (Doctoral dissertation, Pacifica Graduate Institute).



Movimiento rítmico

Ayuda a reducir el estrés estimulando el sistema vestibular con movimiento rítmico.

-  Considera utilizar utensilios del diario, tales como mecedoras, columpios o hamacas para hacer movimiento rítmico.
-  Puedes también intentar mover una pelota de adelante hacia atrás de forma rítmica, dar palmadas en tu regazo de manera rítmica, utilizar una pelota terapéutica o simplemente llevar tu peso de una pierna a otra de forma rítmica.
-  Comienza lenta y gentilmente, e incrementa la intensidad y duración hasta donde se sienta cómodo para ti.

Bases

La estimulación vestibular a través de columpiarse ha demostrado reducir el estrés, con una disminución de la tensión arterial y frecuencia respiratoria y mejor calidad de sueño.

Kumar, S. S., Rajagopalan, A., & Mukkadan, J. K. (2016). vestibular stimulation for stress management in students. *Journal of clinical and diagnostic research*, 10(2), CC27–CC31. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2016/17607.7299>



Círculos con articulaciones

Libera áreas clave de tu cuerpo de la tensión que puedas estar experimentando con ejercicios sencillos.

-  Comienza de pie o sentado en una posición cómoda.
-  Haz círculos con la cabeza: Inclina tu cabeza hacia tu hombro derecho; lentamente mete la barbilla hacia tu pecho, y lleva ahora tu oreja izquierda hacia tu hombro izquierdo; rota tu cabeza hacia atrás hasta que tu barbilla mire hacia el cielo. Repite cinco veces en esta dirección, cinco veces en la dirección contraria y después regresa a la posición original.
-  Coloca tus manos frente a ti con las palmas hacia arriba. Haz círculos suaves con tus muñecas, liberando cualquier tensión. Repite cinco veces en cada dirección.
-  Haz círculos con los hombros: Lleva ambos hombros hacia tus orejas, y ahora hacia atrás permitiendo que tus omóplatos se acerquen entre sí, relaja permitiendo que tus hombros bajen nuevamente. Repite cinco veces hacia atrás y cinco veces hacia delante.
-  Ponte de pie y coloca tus manos sobre tus caderas. Mueve tus caderas suavemente de forma circular, haz cinco círculos en cada dirección.
-  Sentándote en una silla, levanta tus pies del piso. Haz círculos suaves con tus tobillos. Repite cinco veces en cada dirección.



Bases

Active Activar el rango de movimiento en las articulaciones requiere de contracción y relajación de músculos opuestos con un movimiento coordinado. Hacer movimientos circulares con las articulaciones puede mejorar la conciencia propioceptiva.

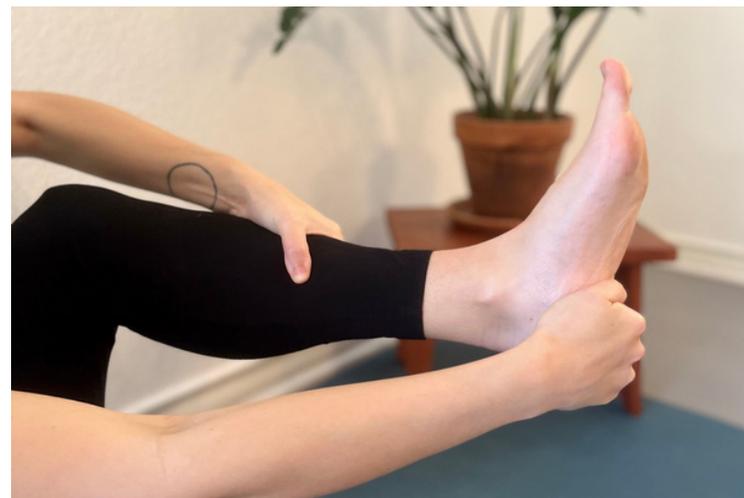
Friemert, B., Bach, C., Schwarz, W., Gerngross, H., & Schmidt, R. (2006). Benefits of active motion for joint position sense. *Knee surgery, sports traumatology, arthroscopy : official journal of the ESSKA*, 14(6), 564–570. <https://doi.org/10.1007/s00167-005-0004-7>



Compresiones articulares y presión profunda

Haz presión profunda en áreas clave, que ha demostrado ayudar a mejorar el estado de ánimo.

- ❧ Comenzando por los pies, coloca una mano en el talón y una mano por encima del tobillo (apoyando la parte superior e inferior de la articulación).
- ❧ Comprime hacia la articulación con firmeza y cuidado 10 veces.
- ❧ Repite con las articulaciones de ambos lados del cuerpo (tobillos, rodillas, caderas, muñecas y cuello).
 - Caderas: lo mejor es sentarte con rodillas dobladas
 - Muñecas: si lo estás haciendo sin ayuda de alguien más, estabiliza el antebrazo con el torso y la rodilla doblada
 - Cuello: Presiona suavemente sobre la cabeza con ambas manos.
- ❧ De manera alternativa, puede realizarse presión profunda utilizando mantas pesadas, cepillado, masaje u otras herramientas proporcionadas por profesionales entrenados en intervenciones sensoriales. Evita o sáltate articulaciones en las que tengas alguna lesión.



Bases

DeepLa presión profunda puede mejorar el estado de ánimo y la conducta, incluyendo felicidad, comunicación, calma, conexión y atención.

Bestbier, L., & Williams, T. I. (2017). The Immediate Effects of Deep Pressure on Young People with Autism and Severe Intellectual Difficulties: Demonstrating Individual Differences. *Occupational therapy international*, 2017, 7534972. <https://doi.org/10.1155/2017/7534972>



Yoga

La actividad física ha demostrado tener un efecto positivo en la depresión y niveles de ansiedad. Comienza con estas posturas esenciales de yoga.

Piernas en la pared (inversión leve)

- Siéntate con tu costado derecho contra la pared, las rodillas dobladas y los pies recogidos hacia las caderas.
- Gira tus piernas y colócalas contra la pared, al tiempo que colocas tu espalda sobre el piso.
- Acerca tus caderas a la pared lo más que puedas. Coloca tus brazos en una posición cómoda. Quédate aquí hasta 20 min.
- Para salir de la postura, lleva tus rodillas hacia el pecho y gira hasta quedar recostado sobre tu costado derecho.
- Descansa aquí unos momentos antes de incorporarte.

Rodillas hacia el pecho

- Recuéstate boca arriba y lleva ambas rodillas hacia tu pecho.
- Lentamente jala las rodillas hacia los hombros hasta que sientas cómo se estira tu espalda baja.
- Permanece aquí de 30 segundos a un minuto.

Postura del niño

- Híncate en el piso con los dedos de tus pies juntos y tus rodillas a la distancia de tus caderas. Lentamente lleva tus brazos hacia delante, colocando tu torso entre tus piernas.

Postura del gato - Postura de la vaca

- Comienza con tus manos y rodillas sobre el piso, columna neutral y los músculos del abdomen activados.
- Alinea tus rodillas bajo tus caderas y tus muñecas bajo tus hombros.
- Al inhalar, haz un arco con la espalda, permitiendo que tu abdomen se relaje y suavice. Levanta tu cabeza y tu cóccix hacia el cielo sin ejercer presión innecesaria sobre el cuello.
- Al exhalar, redondea tu columna hacia el cielo en flexión espinal, llevando tu ombligo hacia la columna. Mete la barbilla hacia el pecho y permite que se libere el cuello. Esta es la postura del gato.
- Continúa fluyendo entre una postura y otra, conectando tu respiración con cada movimiento. Inhala con la postura de la vaca y exhala con la postura del gato.

Bases

La participación en actividad física ha demostrado disminuir los niveles de ansiedad y depresión. La práctica de yoga y movimiento consciente incrementa la capacidad de poner atención, la conexión social y la relajación.

Zhu, X., Haegele, J. A., & Healy, S. (2019). Movement and mental health: Behavioral correlates of anxiety and depression among children of 6–17 years old in the US. *Mental Health and Physical Activity*, 16, 60-65.



Masaje de orejas

Estimula el nervio vago y experimenta mayor relajación con solo usar tus dedos.

-  Comienza trayendo tu atención a tus orejas. Una a la vez, evalúa la tensión en ellas jalando gentilmente hacia afuera en diferentes puntos. Nota si un lado se siente más elástico o rígido comparado con el otro.
-  Coloca el dedo índice en el hueco por arriba del surco que está arriba del canal auditivo y da un masaje suave en círculos pequeños, visualizando cómo se desliza la piel sobre el cartílago.
-  Trae tu dedo hacia el canal auditivo y presiona suavemente hacia atrás de la cabeza mientras que haces círculos pequeños con tu dedo.
-  Repite con la otra oreja, y para terminar re-evalúa ambas orejas, notando cualquier cambio en elasticidad.



Bases

La rama auricular del nervio vago provee inervación sensitiva a la piel del oído externo. Al proporcionar estímulo sensorial a estas partes de la oreja, se estimula el vago para incrementar el tono vagal e iniciar la respuesta de relajación a través de la actividad parasimpática.

Rong, P. et al., (2020). Auricular vagus nerve acupressure for patients with emotional distress under the COVID-19 pandemic: a smartphone-based, randomized controlled trial. <https://doi.org/10.2196/preprints.25001>



Una práctica polivagal

Aprende más acerca de nuestras herramientas terapéuticas basadas en evidencia que empoderan a terapeutas, clínicos y educadores para ayuar a más personas a crecer en conciencia, regulación y resiliencia.

Visita integratedlistening.com y liliagraue.com