

## Saboreando el estado

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Dana, D. (2018). *La teoría polivagal en terapia: Cómo unirse al ritmo de la regulación*, P.167, New York: W.W. Norton & Company, Inc.

El siguiente ejercicio se utiliza para enseñar a las personas a escuchar su cuerpo y reprogramar la manera en cómo canalizan sus emociones y reaccionan ante los eventos de la vida.

*Presta atención a tu regulación vagal-ventral* (i.e. la experiencia visceral, la respiración, los latidos del corazón y la temperatura del cuerpo). (El lado ventral del nervio vago responde a señales de seguridad en nuestro entorno e interacciones. Apoya los sentimientos de seguridad física y la conexión emocional y segura con otras personas y eventos en nuestro entorno social.)

*Mantente en contacto con las sensaciones físicas de tu cuerpo y la regulación vagal-ventral* (i.e. la respiración, los latidos del corazón, la temperatura del cuerpo, crear consciencia de la energía en movimiento y la sensación de espacio interior).

*Imagina que tu regulación vagal-ventral trabaja suavemente, sin esfuerzo, manteniendo el flujo de energía vagal-ventral en movimiento.*

*Trae tu atención a saborear plenamente este estado. Permanece en la experiencia de conectar con tu cuerpo y sus sensaciones por un espacio de 20 a 30 segundos.*

Nota: La teoría polivagal es una alternativa para ayudar a las personas a manejar sus emociones a través de la experiencia visceral del cuerpo, en vez de utilizar un proceso cognitivo (i.e. pensamientos). Nos brinda la oportunidad de utilizar la sabiduría innata que nos provee el sistema nervioso autónomo para reorganizar así nuestras experiencias diarias. Cada una de las intervenciones de la teoría polivagal están desarrolladas para lograr una regulación autonómica adaptativa, donde la persona logre nuevos patrones de seguridad y conexión hacia los diferentes eventos de la vida (Talavera, 2021).

**Cláusula de responsabilidad:** Este ejercicio fue traducido y adaptado del inglés al español para promover autores, terapias y técnicas de psicoterapia al mundo hispanohablante. No recibimos ninguna remuneración económica por la traducción y adaptación del mismo. Este ejercicio es para ser utilizado por profesionales de la salud mental, no pretende curar y/o tratar alguna condición de salud mental, de necesitar ayuda profesional para el manejo de síntomas psicológicos o psiquiátricos favor de contactar a un profesional de la salud mental. Si usted es un profesional de la salud mental deberá utilizar este ejercicio según sus conocimientos, destrezas y competencias clínicas. Este material es para apoyar la buena práctica clínica, no para reemplazarla. Para continuar aprendiendo sobre diferentes modelos de terapia te invitamos a visitar nuestro blog, book club y talleres en **relaciones flexibles:** [es.talaveraphd.com](http://es.talaveraphd.com)