

VÍA SIMPÁTICA

RELACIONAL Y SEGURO

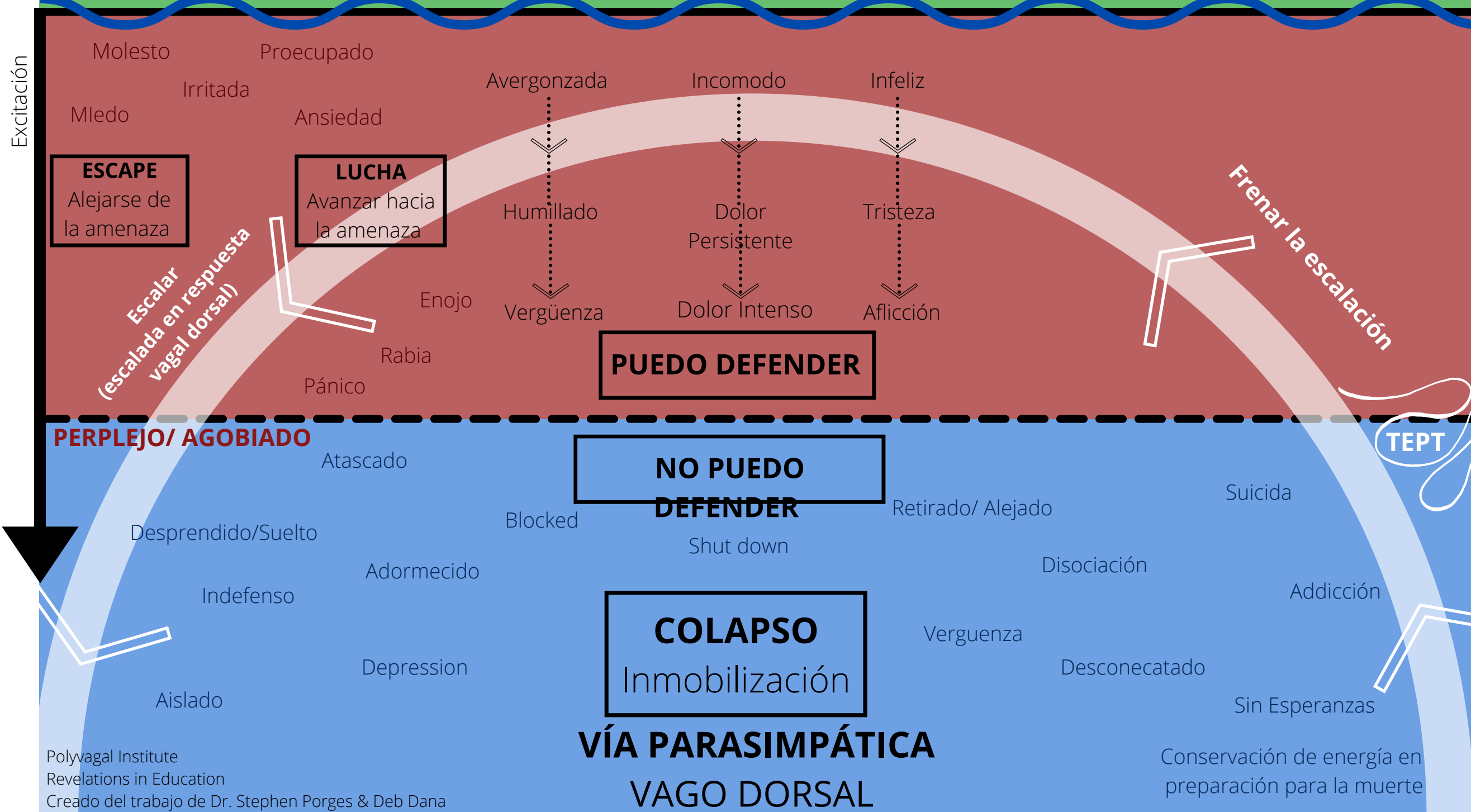
© Revelations in Education 2021

Alegria Ecuanimidad Amor Relajado Conectada Curiosa Feliz Creativo Segura
Autentica Abierto Pacífico Motivada Anclado Focused Interesado Compasión Calmado

REFERENCIA

RELACIONAL Y SEGURO/A

DETONANTE DE EMOCIONES



CAMINO PARASIMPÁTICO VAGO VENTRAL NERVIOSO

Aumenta:

Digestión - motilidad intestinal
Resistencia a infección
Descanso & recuperación
Circulación a órganos no vitales (piel, extremidades)
Respuesta Inmunitaria
Oxytocin (neuropéptido implicado en los lazos sociales)

Disminuye:

Respuesta defensiva

VÍA SIMPÁTICA

Aumenta:

Presión de sangre, Ritmo cardiaco
Disponibilidad de fuerza, Adrenalina
Respiración - oxígeno y circulación vital a órganos & músculos para preparar el movimiento,
Coagulación de la sangre, Tamaño de la pupila

Disminuye:

Almacenamiento de combustible & actividad de insulina
Digestión y Salivación
Respuesta sexual, Respuesta inmunitaria

VÍA PARASIMPÁTICA Nervio del Vago Dorsal

Aumenta:

Almacenamiento de combustible/ energía y actividad de la insulina.
Endorfinas que ayudan a adormecer y elevan el umbral del dolor

Disminuye:

Ritmo Cardiaco, Presión de Sangre, Temperatura, Tono Muscular, Expresión facial, Contacto de los ojos, Intonación, Consciencia de la voz humana, Comportamiento social, respuesta inmunitaria