

## Estados del Sistema nervioso autónomo de acuerdo con Teoría polivagal de Steven Porges

	<b>Características principales</b>	<b>Manifestaciones físicas</b>	<b>Manifestaciones afectivas</b>	<b>Experiencias cotidianas</b>
<b>Estado ventral</b> 	Conexión inter e intra- personal	Latidos regulados Actividad constructiva	Interés Serenidad	Organización Auto-cuidado Recreación Regulación Ritmos fisiológicos
<b>Estado simpático</b> 	Acción no para conectarse sino para defenderse	Problemas digestivos, de sueño, musculares y digestivos  Exceso de activación  Menor resistencia a las enfermedades	Necesidad de protegerse o evadir	Ansiedad Enojo Dificultad para enfocar Relaciones con mayor tensión que gratificación
<b>Estado dorsal</b> 	Colapso o encierro cuando de momento no se visualiza otra alternativa	Actividad reducida	Desesperanza Agotamiento Tristeza	Aislamiento Falta de energía Aparente desinterés

Fuente: Dana (2015)