



●● **Universidad  
para Mayores**

---

CURSO 2025 - 2026

SEMINARIO

# Seminario: "Tu Mente en tus Manos": Regulación del Sistema Nervioso Autónomo para la promoción de la salud mental

---

Profesora: Lina Arias Vega

Con la colaboración en el seminario de Mar Navarro (teatro, 1h),  
Julia Cano (canto, 1h), María de Mena (Mindfulness, 1 h)

## 1. JUSTIFICACIÓN

---

La regulación emocional es un proceso básico para la promoción de la salud mental. El Sistema Nervioso Autónomo (SNA) es el responsable de procesos fisiológicos como la frecuencia cardíaca, el ritmo respiratorio, procesos digestivos. La información que llega de nuestros órganos internos al cerebro influye de forma decisiva en nuestro comportamiento. Investigaciones recientes relacionan la alta variabilidad de la frecuencia cardíaca con un aumento de los procesos inhibitorios corticales que favorecen el aumento de estados de seguridad y conexión y la disminución de depresión y otras formas de psicopatología. Conocer cómo funciona el Sistema nervioso autónomo y su correlato en el cuerpo y ejercicios de estimulación neuronal puede ayudar a alcanzar estados de seguridad, conexión y regulación emocional con efectos en la promoción de la salud mental.

## 2. OBJETIVOS

---

- Conocer el funcionamiento del SNA, según la teoría polivagal desarrollada por Steve Porges.
  - Identificar en el cuerpo el funcionamiento de los tres estados del SNA: Vagal ventral, simpático y vagal dorsal
  - Realizar una representación gráfica del SNA
  - Identificar desencadenantes de cada uno de los tres estados
  - Aprender ejercicios neuronales individuales y grupales para alcanzar estados de seguridad y conexión
  - Elaborar una caja de herramientas de regulación emocional
-

### 3. CONTENIDOS

---

SESIÓN 1. Conociendo tu sistema nervioso autónomo. Miércoles 22 octubre

SESIÓN 2. ¿Por qué y cómo te activas? Miércoles 29 octubre

SESIÓN 3. ¿Por qué y cómo te desconectas? Miércoles 5 noviembre  
. Taller Mindfulness

SESIÓN 4. ¿Por qué y cómo te sientes en seguridad? Miércoles 12 noviembre: Taller de Canto

SESIÓN 5: ¿Cómo puedes alcanzar individualmente y en tu entorno la seguridad y la conexión? Miércoles 19 noviembre: Taller de teatro

SESIÓN 6. Preparando caja de herramientas. Activando la seguridad. Integrando lo aprendido. Miércoles 26 noviembre

### 4. METODOLOGÍA

---

La metodología es experiencial y participativa. Aunque se expondrán algunos contenidos teóricos, se utilizarán técnicas gráficas y actividades prácticas para acceder al contenido del funcionamiento del SNA de forma vivencial.

El seminario consta de seis sesiones: 4 de hora y media y dos de dos horas.

Las sesiones 1,2,3 y 6 serán los miércoles de 16: 30-18 y las ssesiones 4 y 5 de 16: 30 a 18:30.

---

## 5. EVALUACIÓN

---

La evaluación consiste en que cada participante prepare su caja de herramientas de regulación.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

---

- Porges, S. W (1995). Orienting in a defensive world: Mammalian modifications of our evolutionary heritage. A Polyvagal Theory. *Psychophysiology*, 32(4), 301-318. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1995.tb01213.x>
- Porges, S.W. (2016). *La teoría polivagal: fundamentos neurofisiológicos de las emociones, el apego, la comunicación y la autorregulación*. Madrid: Pléyades.
- Porges, S. W. y Dana, D. (2018) *Aplicaciones clínicas de la Teoría Polivagal: El nacimiento de las terapias influenciadas por la teoría polivagal*. Barcelona. Eleftheria
- Porges, S.W y Porges, S. (2023) *Our Polyvagal World: How safety and trauma change us*. Norton Ed. New York.
- Dana, D. (2019). *La teoría polivagal en terapia: como unirse al ritmo de la Regulación*. Editorial Eleftheria.
- Dana, D. (2022). *Ejercicios polivagales para la seguridad y la conexión*. Ed. Eleftheria .
- Dana, D. (2022). *Anclados: Cómo entablar amistad con tu sistema nervioso con la Teoría Polivagal*. Ed. Eleftheria.
- Dana, D. (2024). *The Nervous System Workbook: practical exercises to ease anxiety, find safety and come home to yourself using polyvagal theory*. Penguin
- Rosenberg, S. (2017). *El Nervio Vago. Su poder sanador*. Ed. Sirio
-