

ESCALA POLIVAGAL Y VENTANA DE TOLERANCIA

Mapa de referencia clínica • Porges, Dana, Schwartz

LA ESCALA POLIVAGAL (DEB DANA, 2019)

Jerarquía evolutiva de las respuestas del sistema nervioso autónomo - de la seguridad a la amenaza

ESTADO / CIRCUITO	FISIOLOGÍA	EMOCIONES	COMPORTAMIENTOS
VENTROVAGAL <i>Compromiso social</i>	FC regular, respiración rítmica, tono muscular equilibrado, digestión activa	Seguridad, calma, curiosidad, conexión, alegría, compasión	Presencia, escucha, empatía, creatividad, juego, intimidad relacional
SIMPÁTICO <i>Lucha / Huida</i>	FC aumentada, respiración rápida, pupilas dilatadas, tensión muscular, cortisol/adrenalina elevados	Ansiedad, miedo, ira, agitación, irritabilidad, pánico, sensación de urgencia	Hipervigilancia, reactividad, impulsividad, evitación, dificultad de concentración
DORSOVAGAL <i>Colapso / Apagado</i>	Bradicardia, respiración débil, hipotonía muscular, disociación, síncope vasovagal	Desesperación, impotencia, vacío, entumecimiento, vergüenza, depresión, desapego	Retraimiento, inmovilidad, dificultad para hablar, disociación, desrealización, despersonalización

VENTANA DE TOLERANCIA (SIEGEL, 1999 - APLICACIÓN POLIVAGAL)

ZONA	SEÑALES CORPORALES	SEÑALES COGNITIVAS/EMOCIONALES
POR ENCIMA - Hiperactivación (Simpático)	Tensión muscular elevada, respiración rápida y superficial, temblor, náuseas, urgencia corporal	Pensamientos acelerados, reactividad emocional, dificultad de concentración, miedo, ira, pánico
DENTRO - Zona óptima (Ventrovagal)	Tono muscular equilibrado, respiración regular, frecuencia cardíaca normal, ausencia de tensiones excesivas	Curiosidad, apertura emocional, pensamiento flexible, capacidad de reflexión, presencia relacional
POR DEBAJO - Hipoactivación (Dorsovagal)	Hipotonía muscular, pesadez, enlentecimiento psicomotor, sensación de vacío o desconexión corporal	Pensamiento lento, dificultad para hablar, entumecimiento emocional, despersonalización, sensación de irrealidad

PRINCIPIO GOLDBLOCKS (Dana, 2019)

Cuando el paciente está "demasiado caliente" (hiperactivación simpática) o "demasiado frío" (colapso dorsovagal), el objetivo no es eliminar el estado, sino ayudarlo a volver hacia la zona ventrovagal. Nunca forzar la calma antes de haber co-regulado el sistema nervioso.

Fuentes: A. Schwartz (2025) | S. Porges, Teoría Polivagal (2011) | D. Dana, The Polyvagal Theory in Therapy (2018) | D. Siegel, The Developing Mind (1999)