

El Nervio Vago: Tu llave para salir del modo supervivencia

¿Qué es el nervio vago?

Es el nervio más largo del sistema nervioso parasimpático. Conecta el cerebro con casi todos los órganos principales (corazón, pulmones, intestinos). Actúa como un puente entre mente y cuerpo, regulando la calma, la digestión, la frecuencia cardíaca y la respuesta al estrés.

¿Por qué es importante?

Cuando el nervio vago funciona bien:

- Tu sistema de alerta baja (sientes más calma y seguridad).
- Tu digestión mejora.
- Tu cuerpo se recupera más fácil del estrés.
- Te resulta más fácil dormir, concentrarte y conectar con otras personas.

Cuando está bloqueado o poco regulado:

- Vives en "modo supervivencia": ansiedad, tensión, reacciones impulsivas.
- Puedes sentir dolor corporal crónico o problemas digestivos.
- Aparecen estados de hipervigilancia o, al contrario, de apagamiento y cansancio extremo.

Nervio vago y salud mental

El nervio vago es clave en la teoría polivagal:

- Rama simpática (lucha/huida): alerta, estrés, ansiedad.
- Vago dorsal (colapso): agotamiento, desconexión.
- Vago ventral (calma y conexión): equilibrio, sensación de seguridad.

Activar el vago ventral nos ayuda a pasar del estrés a la regulación.

Ritual Matutino (menos de 10 minutos)

- ✓ Respiración 4-7-8 (2 min): Inhala en 4 tiempos, sostén 7, exhala en 8. Activa el parasimpático y calma el corazón.
- ✓ Sacudida corporal (3 min): De pie, sacude brazos, piernas y tronco suavemente. Imagina que dejas salir la tensión acumulada.
- ✓ Automasaje del cuello y clavículas (2 min): Masajea suavemente detrás de las orejas y a lo largo del cuello. Estimula directamente el nervio vago.

- ✓ Vocalización con sonido 'mmm' o canto corto (2 min): Cantar o tararear vibra la laringe, masajeando el nervio vago.
- ✓ Ejercicio extra para madres – 'Respira entre tareas' (1-2 min): Antes de atender a tu hijo/a o empezar una actividad, haz una pausa y respira profundo tres veces. Le recuerdas a tu cuerpo: "No necesito ir corriendo, puedo hacerlo a mi ritmo".

Cierre: pon una mano en el pecho y otra en el abdomen. Repite mentalmente: "Hoy elijo vivir desde la calma, no desde la supervivencia."

Ritual Nocturno (menos de 10 minutos)

- ✓ Respiración diafragmática con mano en el abdomen (3 min): Inhala por la nariz llevando el aire al abdomen. Exhala más lento de lo que inhalas.
- ✓ Ejercicio de mirada suave (2 min): Mira un punto fijo delante tuyo y luego amplía la visión periférica. Esto "le dice" al cerebro: no hay peligro, puedo relajarme.
- ✓ Estiramiento gato-vaca (2 min): Arquea la espalda al inhalar (vaca), encórvala al exhalar (gato). Moviliza la columna y relaja el sistema nervioso.
- ✓ Ejercicio conjunto con tu hijo/a – 'Tarareo en familia' (2-3 min): Acuéstate junto a tu hijo/a y tarareen una canción suave. La vibración compartida regula el nervio vago y fortalece el vínculo.

Cierre con gratitud (2-3 min): Piensa en 1 cosa del día por la que agradeces. Coloca tus manos en el corazón y repite: 'Mi cuerpo puede descansar, mi mente puede soltar.'

Resumen práctico

- El nervio vago es la llave de la calma y la conexión.
- Se activa con respiración, voz, movimiento suave, masaje y conexión social.
- Ejercicio para mamás: pausa de 3 respiraciones antes de cada cambio de actividad.
- Ejercicio con hijos/as: tararear juntos canciones suaves antes de dormir.
- Ritual AM = energía regulada para empezar el día.
- Ritual PM = bajar el sistema de alerta y preparar al cuerpo para dormir.