

## AUTO-CUESTIONARIO CONSCIENCIA CORPORAL INTEROCEPTIVA

---

### EJERCICIOS POLIVAGALES PARA LA SEGURIDAD Y LA CONEXIÓN Deb Dana

1. ¿Cuáles son las dificultades habituales que supones van a abrumar tu organismo-cuerpo? ¿Hay alguna fuera de lo común que suponga un desafío excesivo para tu organismo?
2. ¿Qué es para ti la movilización?
3. ¿A dónde te conduce la movilización? ¿a la lucha, a la huida?
4. ¿Cómo se produce en tu caso la sensación de desconexión?
5. ¿Qué es un indicio de seguridad o peligro del interior de tu cuerpo? ¿y en el entorno? ¿Y entre tú y otra persona?
6. Piensa en algunos de los modos en los que experimentas las reacciones autónomas, ¿cuáles notas tú? ¿cuáles son visibles para los demás?
7. Detente un momento, asimila el entorno por medio de la vista y el oído, observa las personas y las cosas que te rodean en el aquí y ahora. ¿cuáles son los indicios de seguridad y peligro? ¿hay suficientes indicios de seguridad para predisponerte a la conexión? ¿o bien las señales de peligro te mantienen preparado para protegerte? (utiliza esta pregunta para observar a través del discernimiento: en este momento, con esta persona, rodeado de estas cosas ¿estás realmente en peligro o estás a salvo?
8. Te invitamos a llevar tu atención al cuerpo por un momento, y encuentra el punto de tu cuerpo donde te sientas más conectado con tu estado de bloqueo o colapso. Lleva las cualidades de esa experiencia a la consciencia explícita e incorpora el lenguaje para describirla.
9. Encuentra el punto de tu cuerpo donde te sientas más conectado con tu estado de movilización (lucha y/o huida). Lleva las cualidades de esa experiencia a la consciencia explícita e incorpora el lenguaje para describirla
10. Encuentra el punto de tu cuerpo donde te sientas más conectado con tu estado de estar a salvo y conectada. Lleva las cualidades de esa experiencia a la consciencia explícita e incorpora el lenguaje para describirla
11. ¿Quién está en tu red de apoyo social/profesional?
12. ¿Con quién te sientes socialmente conectado?