

◆ Biblioteca teórica · Marco 01 / 06

El nervio vago

Comprender la conexión entre el cerebro, el cuerpo y el bienestar

11 min de lectura



¿Alguna vez has notado que el corazón te late más rápido antes de una conversación difícil, que se te encoge el estómago cuando algo te incomoda o que tu respiración se vuelve más lenta cuando empiezas a relajarte?

Nuestro cuerpo responde continuamente a lo que ocurre dentro y alrededor de nosotros. Estas respuestas forman parte de la compleja comunicación entre el cerebro, el cuerpo y nuestro entorno.

Una vía importante en esta comunicación es el **nervio vago**. Desempeña un papel significativo en la regulación de los órganos internos y en la transmisión de información entre el cerebro y el cuerpo.

Comprender el nervio vago puede ayudarnos a apreciar la relación entre los procesos corporales y nuestra vivencia del estrés, el descanso y la recuperación. También nos ofrece la oportunidad de explorar cómo una mayor conciencia corporal puede apoyar nuestro bienestar cotidiano.

¿Qué es el nervio vago?

El nervio vago es el décimo par craneal, también conocido como nervio craneal X. Su nombre procede de la palabra latina *vagus*, que significa «errante», y refleja el amplio recorrido que hace por el cuerpo.

Nace en el tronco del encéfalo y recorre el cuello y el tórax, enviando ramificaciones a varios órganos internos, entre ellos el corazón, los pulmones y el tubo digestivo.

El nervio vago es un componente principal del **sistema nervioso parasimpático**, que contribuye a regular funciones corporales como la frecuencia cardíaca y la digestión.

La comunicación va en ambas direcciones. El nervio vago lleva señales del cerebro a los órganos e información sensorial de los órganos internos de vuelta al cerebro. Este intercambio constante ayuda al cerebro a vigilar los cambios en el estado interno del cuerpo y a responder a ellos.

Su papel en la regulación cardiovascular está bien establecido: las señales vagales influyen en la frecuencia cardíaca y en distintos aspectos de la función cardíaca, y actúan junto al sistema nervioso simpático y a otros mecanismos reguladores.

Sin embargo, el nervio vago no funciona de forma aislada, ni es el único responsable de la relajación, la regulación emocional o nuestra sensación de seguridad. Estas experiencias surgen de la interacción entre múltiples procesos fisiológicos, psicológicos y ambientales.

El cuerpo envía información al cerebro

Un aspecto fascinante del nervio vago es la dirección en la que viaja gran parte de su información.

Se suele describir que aproximadamente el 80 % de las fibras del nervio vago son *aferentes*, es decir, llevan información sensorial desde el cuerpo hacia el cerebro. El 20 % restante se describe como *eferente*, y lleva señales desde el cerebro hacia el cuerpo.

Son proporciones aproximadas, las que se citan con más frecuencia. La información sensorial procede de varios órganos internos, como el tubo digestivo, el corazón y los pulmones, no solo del intestino.

Esto significa que la comunicación entre el cerebro y el cuerpo no es simplemente un proceso de una sola dirección en el que el cerebro da órdenes. El cerebro también recibe información sobre el estado interno del cuerpo y la utiliza, junto con información de otras fuentes, para coordinar las respuestas fisiológicas.

Este intercambio constante es uno de los aspectos de la **interocepción**: nuestra capacidad de percibir e interpretar las señales que surgen del interior del cuerpo.

La interocepción contribuye a que nos demos cuenta de sensaciones como el hambre, la saciedad, los cambios en el ritmo cardíaco o el malestar. Estas señales corporales también pueden interactuar con nuestras experiencias emocionales, aunque ninguna sensación corporal tiene por sí sola un único significado emocional fijo.

Para Wellness Navigators, esto ofrece una perspectiva importante: tomar más conciencia de nuestra experiencia interior significa prestar atención no solo a nuestros pensamientos, sino también a las sensaciones y señales que surgen de nuestro cuerpo.

Si observamos estas señales con curiosidad, podemos llegar a reconocer mejor lo que está pasando dentro de nosotros y responder de forma más consciente.

El nervio vago es una vía importante en este proceso, junto con otros nervios y sistemas que participan en la comunicación entre el cuerpo y el cerebro.

El sistema nervioso autónomo: adaptarse a las demandas cambiantes

El sistema nervioso autónomo ayuda a regular muchas funciones corporales sin que tengamos que hacer un esfuerzo consciente. Ajusta continuamente nuestra fisiología en respuesta a las circunstancias cambiantes.

Dos de sus ramas principales son el sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático.

El sistema nervioso simpático

Cuando nos enfrentamos a un reto o percibimos una amenaza, el sistema nervioso simpático puede preparar al cuerpo para la acción. El ritmo cardíaco puede aumentar, la respiración puede cambiar, los músculos pueden tensarse y la atención puede concentrarse más en la situación.

Estas respuestas no son negativas en sí mismas. Nos ayudan a responder ante el peligro, a hacer frente a las exigencias y a actuar cuando hace falta.

El sistema nervioso parasimpático

El sistema nervioso parasimpático contribuye a funciones como la digestión y la regulación de la frecuencia cardíaca. Apoya los ajustes continuos del cuerpo durante el descanso, la actividad y la recuperación.

El nervio vago es una vía importante dentro de este sistema, especialmente en la regulación de la función cardíaca.

Estos sistemas no se limitan a alternar entre dos estados opuestos. Interactúan de forma continua y se adaptan a las demandas de cada momento.

Necesitamos activarnos para afrontar los retos, y necesitamos oportunidades para descansar y recuperarnos. El bienestar implica la capacidad de responder a las circunstancias cambiantes, no estar en calma todo el tiempo.

Estrés, sensaciones corporales y emociones

Nuestras respuestas al estrés no son puramente mentales. Implican cambios en el cuerpo que pueden influir en cómo pensamos, sentimos y nos comportamos.

Imagina que te estás preparando para una conversación difícil. Notas que el corazón te late más deprisa, que se te tensan los hombros o una sensación de inquietud en el estómago.

Puede que interpretes estas sensaciones como señales de ansiedad, frustración o incertidumbre. Quizá sientas el impulso de defenderte, de retirarte o de prepararte para discutir.

A veces, estas respuestas aparecen antes de que hayamos entendido conscientemente lo que está pasando.

La relación entre las sensaciones corporales, las emociones, los pensamientos y la conducta es compleja y recíproca. Nuestro estado físico puede influir en nuestra experiencia emocional, y nuestros pensamientos, recuerdos e interpretaciones también pueden influir en nuestras respuestas corporales.

El nervio vago contribuye a la comunicación entre el cerebro y los órganos internos, pero es solo una parte de este proceso más amplio.

Tomar más conciencia de las señales corporales puede ayudarnos a reconocer cuándo empezamos a sentirnos estresados o desbordados, y a pensar en qué podría ayudarnos.

Esto no significa que cada sensación corporal tenga un significado emocional concreto. Más bien, nuestro cuerpo puede ofrecernos información que podemos explorar con curiosidad, sin sacar conclusiones precipitadas.

Las relaciones y la correulación

Los seres humanos somos seres relacionales. Nuestras experiencias dependen no solo de lo que ocurre dentro de nosotros, sino también de las personas con las que nos relacionamos.

Una voz tranquila, una escucha atenta, una presencia que transmite seguridad o la experiencia de sentirnos comprendidos pueden ayudarnos a estar más a gusto. En cambio, las críticas, la imprevisibilidad o los conflictos pueden contribuir a la tensión y al malestar.

La **correulación** describe las formas en que las personas influimos en los estados emocionales y fisiológicos de los demás a través de la interacción.

Piensa en una conversación que se complica. Una persona puede sentirse desbordada y empezar a hablar a la defensiva. Si la otra responde con más críticas, la interacción puede intensificarse. Si en cambio baja el ritmo, escucha y reconoce lo que oye, puede resultar más fácil llevar la conversación.

Esto no significa que una persona pueda controlar el sistema nervioso de otra ni garantizar que la otra persona se sienta segura. Cada persona tiene sus propias experiencias, necesidades y límites.

Sin embargo, nuestra presencia, nuestro tono, nuestra capacidad de respuesta y nuestro comportamiento pueden influir en las condiciones que hacen más posibles la conexión y la comprensión.

Conciencia corporal: de las reacciones automáticas a las respuestas conscientes

Desarrollar la conciencia de nuestra experiencia corporal puede ayudarnos a notar cuándo nos estamos activando y crear oportunidades para responder de manera más intencionada.

Por ejemplo, durante un desacuerdo, podemos notar tensión en los hombros, el corazón acelerado o las ganas de interrumpir. En lugar de actuar de inmediato siguiendo ese impulso, podemos hacer una pausa y sentir curiosidad por lo que está pasando.

◆ **PODEMOS PREGUNTARNOS**

- ◆ ¿Qué estoy notando en mi cuerpo?
- ◆ ¿Qué emociones estoy sintiendo?
- ◆ ¿Qué es importante para mí en esta situación?
- ◆ ¿Me ayudaría hacer una pausa o recibir algo de apoyo?
- ◆ ¿Cómo me gustaría responder?

Estas preguntas no nos exigen controlar nuestras respuestas fisiológicas. Nos ayudan a prestar más atención a nuestra experiencia y a pensar en qué podría sernos útil.

A veces, esto significa tomarnos un breve descanso. Otras veces, significa pedir apoyo, mover el cuerpo o volver a la conversación cuando nos sintamos más capaces de escuchar.

El objetivo no es eliminar las emociones difíciles, sino reconocerlas, comprender nuestra experiencia y desarrollar una mayor flexibilidad en nuestra forma de responder.

Prácticas cotidianas que pueden apoyar el bienestar

Algunas prácticas cotidianas pueden favorecer la relajación, la conciencia corporal y la gestión general del estrés. Sus efectos varían de una persona a otra, y ninguna debe entenderse como una forma garantizada de estimular el nervio vago o de tratar un problema de salud.

1. Observa tu respiración

Tómate un momento para observar tu respiración natural. Si te resulta cómodo, deja que se vuelva un poco más lenta y suave, con una exhalación fácil, sin forzarla.

La respiración lenta puede influir en la regulación cardiovascular y ayudar a algunas personas a sentirse menos estresadas. No hace falta forzar respiraciones profundas ni contener el aire. Si te sientes incómodo o mareado, vuelve a tu respiración habitual.

2. Presta atención a las sensaciones corporales

Haz una pausa y fíjate en lo que puedes sentir en tu cuerpo. Quizá tengas los hombros tensos, el estómago revuelto o las manos calientes.

No necesitas interpretar estas sensaciones de inmediato. Simplemente notarlas puede ayudarte a tomar más conciencia de tu experiencia interna.

Puedes preguntarte: *¿Qué estoy notando ahora mismo y qué podría ayudarme?*

3. Encuentra un ritmo de movimiento cómodo

Caminar, estirarte, bailar, hacer yoga u otras formas de movimiento que disfrutes pueden favorecer tu bienestar físico y emocional en general.

Elige una actividad que sea adecuada para tu cuerpo y tus circunstancias. La intención es apoyar tu bienestar general, no alcanzar una medida fisiológica concreta.

4. Haz espacio para la conexión significativa

Pasa tiempo con personas con las que te sientas respetado y a gusto. Permítete escuchar, compartir, pedir apoyo y expresar tus límites.

Conectar no exige estar de acuerdo en todo. Las relaciones también pueden ser una oportunidad para practicar la sinceridad, gestionar las diferencias y reparar los malentendidos.

5. Practica hacer una pausa antes de responder

Cuando notes que te estás activando emocionalmente, valora si necesitas un momento antes de continuar.

Puedes sentir los pies en el suelo, mirar a tu alrededor, hacer una respiración cómoda o pedir un breve descanso.

Una pausa no resolverá necesariamente la dificultad, pero puede abrir un espacio para elegir tu siguiente paso.

La perspectiva de Wellness Navigators

En Wellness Navigators, comprender el nervio vago forma parte de una exploración más amplia sobre cómo navegamos nuestras experiencias internas y nuestras relaciones.

Nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestros pensamientos y nuestros entornos sociales están interconectados. Al tomar más conciencia de estas conexiones, podemos desarrollar una comprensión más compasiva de nuestras respuestas y descubrir nuevas formas de afrontar los retos de la vida.

El nervio vago es un ejemplo importante de la comunicación entre el cerebro y el cuerpo. Nos recuerda que nuestra experiencia no es solo algo en lo que pensamos: también es algo que vivimos a través del cuerpo.

No siempre podemos elegir lo que sentimos ni cómo responde nuestro cuerpo al principio. Sin embargo, sí podemos aprender poco a poco a escuchar nuestra experiencia, a comprender lo que nos importa y a responder con más conciencia y cuidado.



Este contenido es educativo y no sustituye el apoyo psicológico profesional. Si tú o una persona joven con la que trabajas estáis pasando por un mal momento, contactad con un profesional cualificado o con los servicios de emergencia locales.



**Co-funded by
the European Union**

Cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos.

www.wellnessnavigators.eu · Biblioteca teórica · Marco 01