

## El cerebro en modo supervivencia: entender el estrés y la desconexión



**Dra. Raquel Martín Ríos**

**Área de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico**

**Departamento de Psicología**

**27-11-2026 17:00**

**Actividad ONLINE**



1. Introducción: ¿por qué a veces dejamos de sentirnos presentes?
2. Nuestro sistema nervioso está diseñado para sobrevivir
3. La teoría polivagal: tres estados del sistema nervioso
4. ¿Qué es la disociación?
5. ¿Qué le sucede al cerebro bajo estrés crónico?
6. La conectividad cerebral y la desconexión psicológica
7. El cuerpo recuerda lo que la mente intenta olvidar
8. Cómo salir del modo supervivencia