

SAFE AND SOUND

PROTOCOL



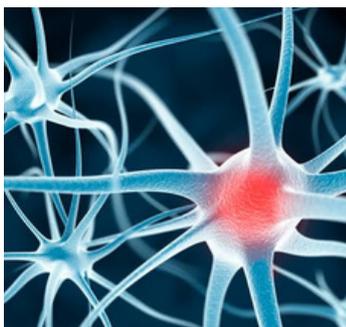
¿QUÉ ES EL SAFE AND SOUND PROTOCOL?

El SSP (Safe and Sound Protocol) es una intervención acústica basada en la Teoría Polivagal de Stephen Porges, diseñada para mejorar la regulación del sistema nervioso autónomo. Utiliza música especialmente modificada para estimular el nervio vago ventral, promoviendo sensaciones de seguridad, conexión y regulación emocional.

Este protocolo favorece el acceso al estado de calma y compromiso social, elementos fundamentales para el bienestar psicológico y fisiológico. La escucha estructurada de frecuencias del habla humana permite “entrenar” al sistema nervioso para reconocer señales de seguridad, incluso en personas que han vivido trauma o estrés crónico.



FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS



TEORÍA POLIVAGAL

La estimulación auditiva dirigida activa el circuito vagal ventral, ayudando a salir de estados de defensa (lucha/huida o congelamiento) y facilitar la conexión social.

NEUROCEPCIÓN

El SSP modifica la percepción automática de amenaza, facilitando la sensación de seguridad a nivel neurofisiológico.

PLASTICIDAD NEURAL

A través de la exposición repetida a patrones de sonido seguros, el sistema nervioso aprende a responder de forma más adaptativa.

MODULACIÓN SENSORIAL

La música filtrada con precisión trabaja sobre la integración auditiva, favoreciendo la regulación sensorial y emocional.

INVESTIGACIÓN EN TRAUMA COMPLEJO

Estudios muestran que el SSP puede reducir síntomas de ansiedad, irritabilidad, hipervigilancia y desconexión.

Cuando se recomienda usar SSP?



- Para potenciar el rendimiento óptimo en personas que desean mejorar su enfoque, resiliencia emocional y capacidad de conexión en contextos de alto desempeño, como el deporte, el arte, la educación o el liderazgo.
- Cuando se busca mejorar la concentración, reducir la ansiedad y aumentar la claridad mental, facilitando estados de calma y enfoque sostenido.
- En personas con historial de trauma (incluido trauma complejo, disociación o TEPT), para facilitar el acceso a estados de seguridad interna que permiten avanzar en procesos terapéuticos.
- En personas dentro del espectro autista o con hipersensibilidad sensorial, promoviendo una mayor tolerancia auditiva, autorregulación y conexión social.
- En niños y adolescentes que presentan reacciones impulsivas, dificultades de regulación o conductas desafiantes, para fomentar la calma, la conexión emocional y el bienestar conductual.
- Como preparación o apoyo para intervenciones psicoterapéuticas, facilitando un estado nervioso más receptivo y resiliente para el trabajo emocional profundo.
- Para promueve la calma fisiológica y emocional en casos de impulsividad, disautonomía y desregulación hormonal.
- Cuando se busque favorece el equilibrio del sistema nervioso autónomo, reduciendo la reactividad al estrés.

¿Cuándo no se recomienda usar?



Pérdida auditiva profunda o sordera sin percepción de frecuencias, el protocolo depende del procesamiento acústico.

Personas con **hipersensibilidad auditiva severa** no tratada, puede ser demasiado estimulante sin una preparación adecuada.



Durante **crisis emocionales o desregulación extrema**, se recomienda estabilizar previamente el sistema nervioso.

En bebés o personas **no verbalizadas sin supervisión profesional**, se puede usar cuando se garantiza observación cuidadosa del impacto fisiológico.

ACERCA DE LOS AUDÍFONOS

No se recomienda el uso de audífonos con cancelación de ruido activa (ANC) como AirPods Pro, ya que:

- Modifican las frecuencias esenciales del SSP.
- Afectan la claridad del canal auditivo, interfiriendo en la estimulación del nervio vago.



Audífonos ideales

- Supraaurales o circumaurales con buena fidelidad de sonido.
- Preferiblemente con cable o Bluetooth sin ANC.
- Ajuste cómodo que permita sesiones prolongadas sin fatiga.



COMO USAR EL **SAFE AND SOUND**

PASO A PASO

PASO 1: PREPARACIÓN

- Encuentra un espacio tranquilo y sin interrupciones.
- Usa auriculares adecuados.
- Establece un ambiente de seguridad (luz suave, temperatura cómoda).

PASO 2: CONFIGURACIÓN

- Abre la plataforma Unyte.
- Elige el nivel apropiado (Core, Connect, Balance).
- Ajusta el volumen a un nivel confortable, nunca demasiado alto.

PASO 3: POSTURA CORPORAL

- Siéntate o recuéstate cómodamente.
- Evita moverte en exceso o realizar actividades que requieran concentración.

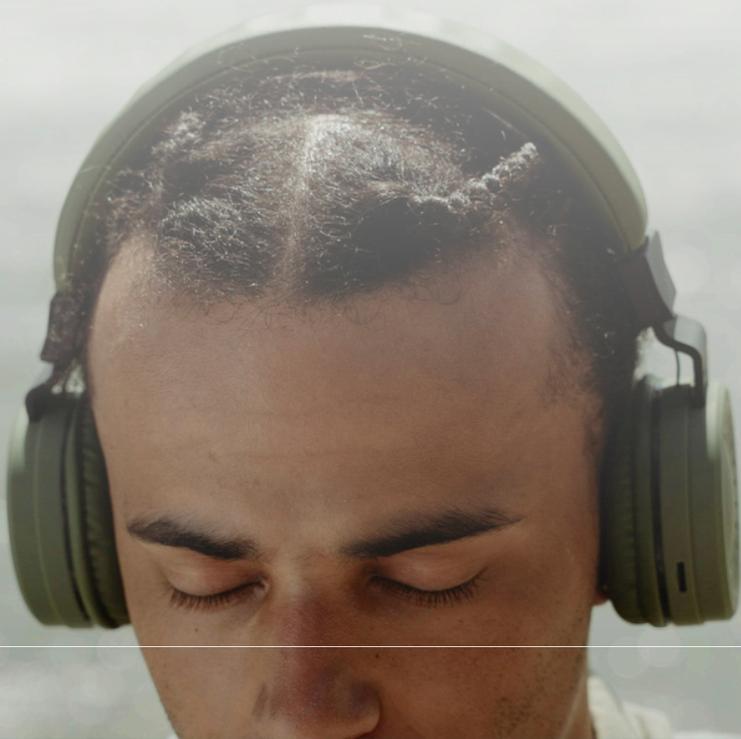
PASO 4: ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA SUAVE

- Puedes dibujar, colorear, acariciar a una mascota o simplemente descansar.
- Evita pantallas, multitareas o estímulos intensos.

PASO 5: OBSERVACIÓN POSTERIOR

- Encuentra un espacio tranquilo y sin interrupciones.
- Usa auriculares adecuados.
- Establece un ambiente de seguridad (luz suave, temperatura cómoda).





DURACIÓN Y **frecuencia**

- Se recomienda usar el SSP durante 5 días a la semana por 5 días consecutivos, iniciando con sesiones de 5 a 15 minutos e incrementando según tolerancia.
- Puede repetirse en ciclos, con pausas de al menos 4 a 6 semanas si se busca una segunda ronda.
- Siempre debe usarse con acompañamiento terapéutico, especialmente en personas con trauma complejo o síntomas disociativos.

ACTIVIDADES RECOMENDADAS



1. **Dibujar o colorear.** Actividad creativa que ayuda a mantener la mente ocupada sin generar estrés.

2. **Tejer, bordar o hacer manualidades suaves.** Movimientos repetitivos y rítmicos favorecen la regulación.



3. **Caminar suavemente o balancearse en una mecedora.** Estimulación vestibular ligera que complementa la experiencia.

4. **Mirar un paisaje o la naturaleza.** Ayuda a mantener una conexión tranquila con el entorno.



5. **Acariciar una mascota.** Favorece la regulación a través del contacto y la interacción.

6. **Respiración profunda o mindfulness.** Técnicas como la respiración diafragmática potencian el efecto del SSP.



7. **Jugar con plastilina o slime.** La estimulación táctil y la manipulación pueden ser calmantes.

8. **Rompecabezas o juegos de encaje sencillos.** Mantiene la mente enfocada sin sobrecargarla.

ACTIVIDADES A EVITAR



✗ **Pantallas o videojuegos** (sobrestimulan el sistema nervioso).

✗ **Conversaciones profundas o emocionales** (pueden interferir con la experiencia).

✗ **Ejercicio intenso** o actividades físicas exigentes (activan el sistema simpático).

✗ **Tareas que requieran demasiada concentración** (pueden ser frustrantes).

El objetivo es que la persona se mantenga en un estado de seguridad y relajación, permitiendo que el SSP haga su trabajo sin interrupciones externas.



CONTÁCTANOS

Dr. Carlos Alejandro Martínez del Alto

+52(83)4144 6977

amdelalto@gmail.com

@safe.protocolo

www.alejandrosaludmental.com