

Índice

Prólogo.....	13
Capítulo 1 Conoce tu nervio vago	17
Capítulo 2 ¿Qué es la teoría polivagal?.....	37
Capítulo 3 El sistema nervioso autónomo.....	61
Capítulo 4 La neurocepción.....	83
Capítulo 5 El tono vagal.....	119
Capítulo 6 Ejercicios vagales	143
Capítulo 7 La interocepción.....	169
Capítulo 8 El sistema de conexión social	199
Capítulo 9 El regreso a casa.....	227
Agradecimientos	257
Referencias	259
Sobre la autora y la autora del prólogo.....	265