

VENTANA DE TOLERANCIA

La Ventana de Tolerancia es la “zona óptima” de activación en la que una persona es más eficiente y las emociones pueden procesarse de forma sana.

HIPERACTIVACIÓN

- Sensación de ansiedad extrema con posibles ataques de pánico.
- Sentirse abrumado y fuera de control.
 - Ganas de luchar o huir.



DESREGULACIÓN

- Aumentan los sentimientos de frustración y agitación.
- Empiezan a aumentar los sentimientos incómodos, pero aún están bajo control.

VENTANA DE TOLERANCIA

- Se siente presente, tranquilo y seguro.
- En control total.



↓
COSAS
QUE
ENCOGEN
TU
VENTANA
↑

↑
COSAS
QUE
EXPANDEN
TU
VENTANA
↓

Estrés
Desencadenantes del trauma
Ansiedad
Rechazo
Abandono

Atención plena
Ejercicios de enraizamiento
Gratitud
Diálogo interior positivo
Respiración profunda

DESREGULACIÓN

- Se acerca la fase de bloqueo.
- Empiezan a aumentar los sentimientos incómodos, pero aún los controlas.



HIPOACTIVACIÓN

- Se siente físicamente entumecido y paralizado.
- Se siente desconectado y aislado.
 - Letárgico y sin energía.



VENTANA DE TOLERANCIA

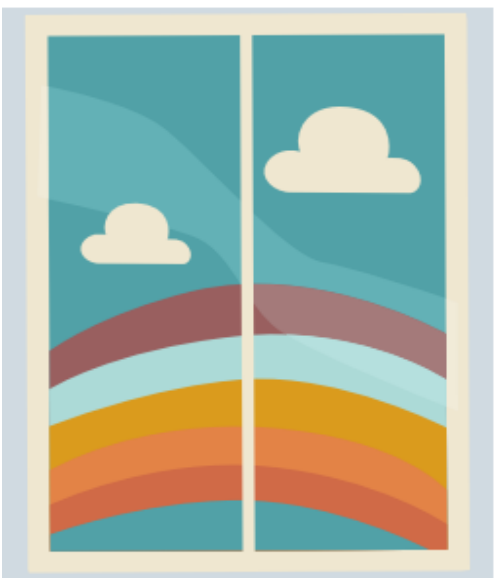
¿CÓMO ME SIENTO?

¿QUÉ PUEDO HACER?



Empty rectangular box for writing responses to the question '¿CÓMO ME SIENTO?' for the volcano illustration.

Empty rectangular box for writing responses to the question '¿QUÉ PUEDO HACER?' for the volcano illustration.



Empty rectangular box for writing responses to the question '¿CÓMO ME SIENTO?' for the window illustration.

Empty rectangular box for writing responses to the question '¿QUÉ PUEDO HACER?' for the window illustration.



Empty rectangular box for writing responses to the question '¿CÓMO ME SIENTO?' for the snowflake illustration.

Empty rectangular box for writing responses to the question '¿QUÉ PUEDO HACER?' for the snowflake illustration.

VENTANA DE TOLERANCIA

¿Cuáles son los síntomas de cada etapa?

Encierra en un círculo y añade los tuyos.

SEÑALES DE LA HIPERACTIVACIÓN

Sudoración, enfado, frustración, tirar cosas, romper cosas, insultos, peleas, sofocos, huir, sensación de descontrol, arrebatos emocionales, no poder dormir, agitación, tensión, no poder concentrarse, problemas de memoria.



MI VENTANA EMPIEZA A CERRARSE CUANDO...

- Dolor físico
- Dolor emocional
- Estresado
- Agobiado
- Agotado
- Cansado
























SEÑALES DE LA HIPOACTIVACIÓN

Se siente entumecido, paralizado, distanciado, le cuesta mantener el ritmo de las conversaciones, no puede concentrarse, tiene problemas de memoria, abusa de sustancias, cancela planes, se esconde, se da atracones y no se relaciona con los demás.



VENTANA DE TOLERANCIA

LISTA DE VERIFICACIÓN DE LAS HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

-  COMER 3 COMIDAS SANAS
-  DORMIR MÁS DE 7 HORAS
-  BEBER AGUA
-  RESPIRAR AIRE PURO
-  PRACTICAR ATENCIÓN PLENA
-  ESCRIBIR 3 COSAS POR LAS QUE ESTÁS AGRADECIDO
-  CEPILLARSE LOS DIENTES
-  DUCHARSE CON AGUA CALIENTE
-  TENDER LA CAMA
-  LEER UN LIBRO
-  ESCUCHAR MÚSICA
-  PASAR TIEMPO CON LOS AMIGOS
-  ORDENAR UN PEQUEÑO ESPACIO
-  DESINTOXICARSE DE LAS REDES SOCIALES
-  PEDIR UN ABRAZO
-  PASAR TIEMPO CON LA FAMILIA
-  PRACTICAR UN PASATIEMPO
-  ESCRIBIR EN TU DIARIO
-  DECIR 5 COSAS QUE TE GUSTAN DE TI MISMO
-  HACER ALGO DE EJERCICIO
-  LAVARSE EL CABELLO



-  TOMAR UNA TAZA DE TÉ
-  NO HACER NADA - DISFRUTAR DE LA PAZ
-  PROBAR ALGO NUEVO
-  COLOREAR
-  PREPARAR TU COMIDA FAVORITA
-  _____
-  _____
-  _____
-  _____
-  _____
-  _____
-  _____
-  _____