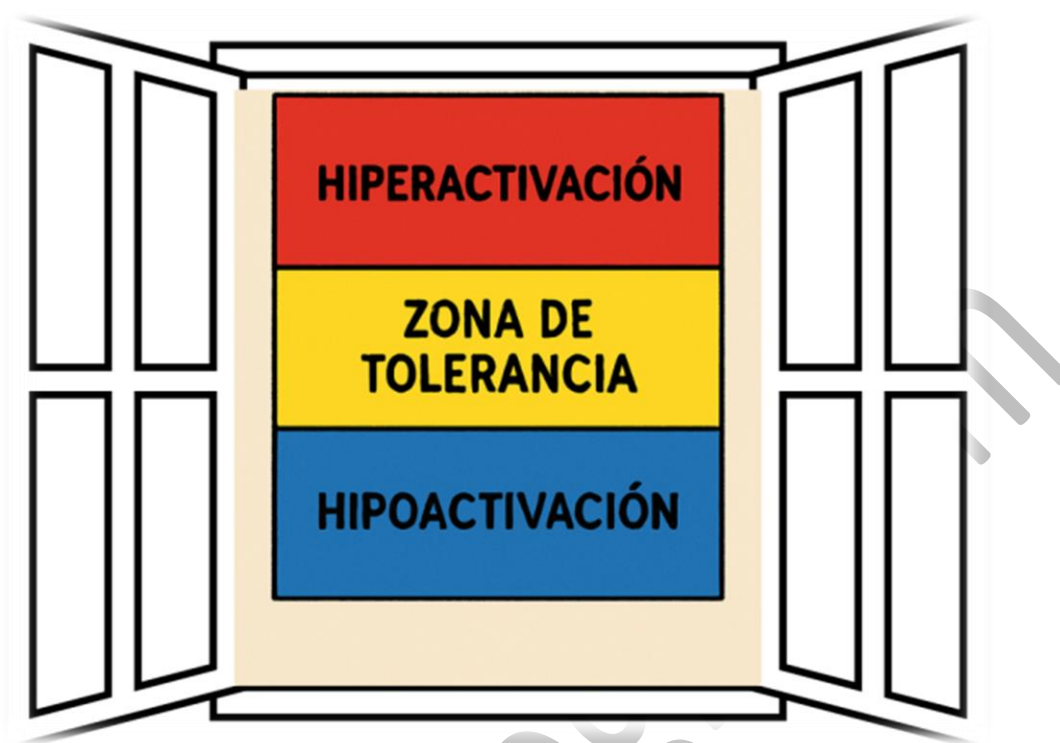


Mi Ventana de Tolerancia: guía práctica de autorregulación



PSICOEDUCACIÓN

La zona central: representa la *Ventana de Tolerancia o Zona Óptima de Activación*, donde las personas pueden procesar sus emociones, pensar con claridad y sentirse seguras.

La zona superior: corresponde a la *hiperactivación*, donde suelen aparecer ansiedad, hipervigilancia, pensamientos intrusivos o desbordes emocionales.

La zona inferior: representa la *hipoactivación*, con síntomas como entumecimiento emocional, desconexión, apatía o lentitud mental.

En terapia y educación emocional, este modelo ayuda a las personas a reconocer en qué estado se encuentran y a aprender a gestionar sus emociones de forma consciente.

Instrucciones

¿Cómo usar esta infografía como recurso práctico?

Completar este cuadro con tus propias señales y recursos te ayudará a identificar en qué estado te encuentras y qué estrategias puedes usar para volver a tu equilibrio.

¿Comenzamos?

¿Dónde estás ahora? (reconociendo tu estado emocional con la Ventana de Tolerancia)

1. Zona de Hiperactivación (demasiada activación)

-Cómo me doy cuenta (ejemplos): ansiedad, pensamientos acelerados, corazón agitado, tensión muscular.

Mis señales personales son:

.....

-Qué puedo hacer para calmarme (ejemplos): respiración profunda, caminar despacio, ejercicio suave, escuchar música relajante.

.....

2. Ventana de Tolerancia (equilibrio óptimo)

-Cómo me doy cuenta (ejemplos): me siento conectado, puedo pensar con claridad, regulo mis emociones.

Mis señales personales son:

.....

-Qué puedo hacer para mantenerme aquí (ejemplos): descanso suficiente, contacto con personas de confianza, meditación, *hobbies* placenteros.

.....

3. Zona de Hipoactivación (muy poca activación)

-Cómo me doy cuenta (ejemplos): apatía, entumecimiento emocional, cansancio extremo, sensación de vacío.

Mis señales personales son:

.....

-Qué puedo hacer para activarme (ejemplos): salir a caminar, música energética, hablar con alguien, duchas de agua fresca.

.....

Consejo práctico: rellena este cuadro poco a poco, observando tu día a día. Cuanto más lo uses, más fácil te resultará reconocer tus estados y aplicar recursos antes de que la emoción se desborde.

Reflexión:

En qué zona sueles pasar más tiempo: ¿hiperactivado, hipoactivado o en la zona óptima?