



# Ventana de tolerancia

La zona donde tu cuerpo puede sentir, pensar y volver a la calma sin desbordarse ni apagarse.

La ventana de tolerancia no es una meta perfecta. Es un margen interno de seguridad: cuando estás dentro, puedes sentir lo que ocurre sin perder el contacto contigo.



## ↑ Hiperactivación Demasiada intensidad

Ansiedad, urgencia, tensión, irritabilidad, corazón acelerado o mente que no se detiene.

### Qué significa

Tu cuerpo sube o baja su activación para protegerte. A veces lo hace de forma útil; otras veces queda atrapado en ese modo.



## Zona de regulación Dentro de la ventana

Sientes lo que ocurre, puedes pensar con más claridad y tu cuerpo tiene más capacidad de volver.

### La clave Inout

No se trata de forzarte a estar bien, sino de ayudar al sistema a reconocer seguridad y recuperar flexibilidad.



## ↓ Hipoactivación Demasiada desconexión

Bloqueo, apatía, cansancio extremo, niebla mental, congelación o sensación de estar lejos de ti.

### Señal práctica

Si puedes respirar un poco más amplio, orientarte al presente y elegir el siguiente paso, estás acercándote a tu ventana.

Regularse es poder volver  
No apagar lo que sientes, sino recuperar margen interno.

## Mini práctica de 60 segundos

1

Observa  
¿Estoy acelerado, apagado o dentro de mi margen?

2

Nombra  
Pon una frase simple: "mi cuerpo está en alerta".

3

Vuelve  
Mira alrededor, suelta hombros y alarga una exhalación.

Este recurso es divulgativo y no sustituye una valoración profesional. Si los síntomas son intensos, persistentes o preocupantes, pide ayuda especializada.