Kaapi
Centro de Psiquiatría Integrativa y Dinámica

GUÍA PRÁCTICA

GUÍAS PRÁCTICAS KAAPI

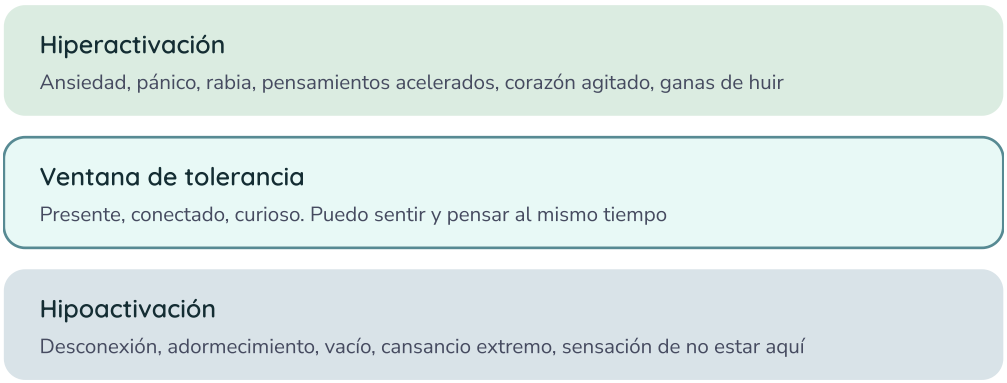
La ventana de tolerancia

Un mapa sencillo para entender cómo responde tu sistema nervioso ante el estrés y qué hacer cuando te sales de tu zona de equilibrio. Es una herramienta útil en la vida diaria y especialmente valiosa en un proceso terapéutico profundo.

¿Qué es?

La ventana de tolerancia, un concepto propuesto por el psiquiatra Daniel Siegel, describe el rango de activación en el que podemos sentir emociones, incluso intensas, sin perder la capacidad de pensar, relacionarnos y decidir. Dentro de la ventana podemos estar tristes, enojados o asustados, y aun así seguir presentes.

Cuando la activación supera ese rango, el sistema nervioso pasa a modo de supervivencia: hacia arriba (**hiperactivación**) o hacia abajo (**hipoactivación**).



Cómo reconocer dónde estás

Hazte tres preguntas sencillas: ¿cómo está mi respiración?, ¿siento mis pies?, ¿puedo pensar con claridad? Las señales del cuerpo suelen aparecer antes que los pensamientos. Aprender a notarlas a tiempo es la mitad del trabajo.

Volver a la ventana

Si estás hiperactivado

- Alarga la exhalación: inhala en 4, exhala en 6 u 8
- Apoya las plantas de los pies y siente su peso
- Pon una mano en el pecho y otra en el abdomen
- Agua fría en las manos o en la cara
- Muévete despacio: camina, estírate

Si estás hipoactivado

- Abre los ojos y nombra cinco cosas que ves
- Siéntate erguido y presiona los pies contra el suelo
- Activa los sentidos: un olor intenso, un sabor, una textura
- Muévete con algo de energía: aplaude, frota las manos
- Busca una voz o una presencia que te dé seguridad

La ventana en un proceso terapéutico

En una inmersión es esperable acercarse a los bordes de la ventana: allí aparece material emocional que normalmente evitamos. El equipo está presente para ayudarte a no quedarte fuera de ella y a regresar cuando lo necesites. Con el tiempo, el trabajo terapéutico **amplía la ventana**: lo que antes desbordaba se vuelve tolerable, y lo que se puede tolerar se puede transformar.

Mi plan personal

Escribe tus propias señales y recursos para tenerlos a mano:

Cuando me salgo por arriba noto _____

Cuando me salgo por abajo noto _____

Lo que más me ayuda a volver _____