

Mi ventana de tolerancia

Hay un rango dentro del cual puedes sentir emociones intensas y aun así pensar con claridad, elegir cómo responder y mantenerte presente. El psiquiatra Daniel Siegel le llamó la **ventana de tolerancia**. Salirte de ella no es fallar: es tu sistema nervioso protegiéndote. Pero fuera de la ventana decidimos menos y reaccionamos más.

POR ENCIMA — HIPERACTIVACIÓN

El cuerpo se acelera: corazón rápido, tensión, pensamientos en espiral, urgencia de discutir, huir o resolver todo **ya**. Es el modo alarma. No lo eliges — se enciende solo.

DENTRO — MI VENTANA

Puedes sentir presión o incomodidad, pero sigues ahí: escuchas, piensas, eliges. No es calma perfecta — es que la emoción cabe en ti sin desbordarte. Aquí pasan las conversaciones importantes y las buenas decisiones.

POR DEBAJO — HIPOACTIVACIÓN

El cuerpo baja el switch: desconexión, niebla mental, pesadez, ganas de no sentir nada. Es el modo apagado. Tampoco lo eliges — es otra forma de protección.

La ventana **no mide lo mismo para todas las personas** — el estrés sostenido la estrecha. Y la buena noticia: **se puede ampliar**, con práctica y acompañamiento.

PARA PRACTICAR ESTA SEMANA

¿Dónde estoy ahora?

La habilidad no es no salirte de tu ventana — es darte cuenta *más pronto* de que saliste.

ASÍ SE SIENTE MI CUERPO DENTRO DE MI VENTANA

respiración, hombros, ritmo del pensamiento, tono de voz...

SEÑALES DE QUE VOY HACIA ARRIBA

lo que aparece antes de la urgencia

SEÑALES DE QUE VOY HACIA ABAJO

lo que aparece antes de la desconexión

MI VENTANA SE ESTRECHA CUANDO...

no dormí, no comí, mucho tiempo con cierta persona, fechas o temas específicos...

LO QUE ME AYUDA A VOLVER

anclas que ya te han funcionado: exhalar largo, caminar, agua fría, hablar con alguien...

Si al llenar esta hoja notas que pasas mucho tiempo fuera de tu ventana, eso no es un diagnóstico — es información valiosa. En terapia no solo aprendes a volver a tu ventana: aprendes a ampliarla.

Basada en el concepto de ventana de tolerancia de Daniel Siegel. Este material acompaña un proceso terapéutico; no lo sustituye ni constituye un diagnóstico.