

MI VENTANA DE TOLERANCIA

Concepto de Dan Siegel — Zona óptima de funcionamiento

ZONA DE HIPERACTIVACIÓN

Ansiedad • Pánico • Pensamientos acelerados • Irritabilidad
"Demasiado encendido" — Sistema Simpático dominante



VENTANA DE TOLERANCIA

ZONA ÓPTIMA

Pensamiento claro • Flexibilidad emocional • Conexión social
Capacidad de aprendizaje • Toma de decisiones • Creatividad

✓ AQUÍ OCURRE LA TRANSFORMACIÓN

ZONA DE HIPOACTIVACIÓN

Entumecimiento • Desconexión • Fatiga extrema • Vacío
"Demasiado apagado" — Sistema Dorsal Vagal dominante



¿QUÉ AFECTA TU VENTANA?

✓ EXPANDEN LA VENTANA

- Sueño de calidad (7-9 horas)
- Ejercicio regular moderado
- Conexión social segura
- Técnicas de regulación
- Alimentación balanceada
- Meditación / Mindfulness
- Contacto con la naturaleza

✗ ESTRECHAN LA VENTANA

- Estrés crónico
- Falta de sueño
- Aislamiento social
- Trauma no procesado
- Sustancias / Alcohol
- Conflictos no resueltos
- Sobreestimulación digital

AUTODIAGNÓSTICO: ¿DÓNDE ESTOY AHORA?

En este momento, mi nivel de activación es (0-10): _____

Señales físicas que noto: _____

Emociones presentes: _____

Estoy: ■ Dentro de mi ventana ■ Hiperactivado ■ Hipoactivado