

# SESIÓN 5

Revisión\_1-2020/05



## IDENTIFICANDO MI VENTANA DE TOLERANCIA

**Objetivo:** Favorecer el reconocimiento y aumento de la ventana de tolerancia ante situaciones estresantes y difíciles de manejar.

### ¿CÓMO PUEDE AFECTAR EL TRAUMA A TU VENTANA DE TOLERANCIA?



#### Híper Estimulación

Cuando te sientes extremadamente ansioso/a, enfadado/a o incluso fuera de control. Sentimientos desconocidos o amenazantes pueden abrumarte y es posible que te den ganas de salir huyendo o ponerte a pelear.

#### Desregulación

Esto es cuando empiezas a sentirte agitado/a. Puede que te sientas ansioso/a, acelerado/a o enojado/a. No te sientes fuera de control, pero tampoco te sientes a gusto.

#### Ventana de Tolerancia

Aquí es cuando las cosas simplemente se sienten bien, donde eres más capaz de hacer frente a los vaivenes que la vida trae. Te sientes tranquilo/a sin estar agotado/a, puedes estar en alerta, pero no ansioso/a.



El estrés y el trauma pueden **REDUCIR** tu ventana de tolerancia. Esto quiere decir que puede ser más duro estar en calma y enfocado. Cuando estás fuera de la ventana de tolerancia, puede que te desequilibres más fácilmente.

El trabajo con un Terapeuta puede ayudarte a **AMPLIAR** tu ventana de tolerancia.

Puede ayudarte a mantenerte calmado, concentrado y en alerta incluso cuando sucede algo que generalmente te desequilibra.

#### Desregulación

Esto es cuando empiezas a sentir que te estas empezando a desconectar. Puedes sentirte un poco como en una nube, perder la noción del tiempo o comenzar a sentirte lento. No te sientes fuera de control, pero tampoco te sientes cómodo/a.

#### Hipo Estimulación

Esto es cuando te sientes extremadamente aislado/a y adormecido/a, tanto emocional como físicamente. Te parece que el tiempo desaparece. Puedes sentir como si estuvieras completamente congelado/a. No es algo que elijas, tu cuerpo parece tener el control.



Todas las personas tenemos un margen o "Ventana", donde manejamos mejor las emociones y la excitación de nuestro sistema nervioso. En unas personas es más ancha y en otras más estrecha. Cuando se han vivido muchas situaciones difíciles, la ventana puede hacerse muy pequeña y nos pueden pasar dos cosas: nos vamos hacia arriba de la ventana, es decir, nos ponemos muy nerviosos, nos alteramos, enfadamos rápido, sentimos ansiedad y explotamos muchas veces como un Volcán; o nos pasamos por debajo de la ventana: Quedando débil, plano, lento, pasivo, como si no pudieras moverte, flácido, desmotivado, con energía baja, como si estuvieras congelado como un Iceberg.

Técnica adaptada de Ogden, P. (2019) Psicoterapia Sensoriomotriz. Intervenciones para el trauma y el apego. Bilbao: Desclée de Brouwer, adaptada por J.L. Gonzalo, M. Dantagnan

## ACTIVIDAD 1

### SEÑALES DE ALTA EXCITACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO

**Instrucciones:** Por favor marque las **señales de alta excitación** del sistema nervioso que haya experimentado en su rol como **madre, padre o cuidador**, cuando haya estado muy alterado. En el cuadro vacío, agregue cualquier señal que no esté mencionada



Ganas de correr, huir, pelear, atacar verbalmente.

Preocupado, que se asusta con facilidad, nervioso, tenso, inquieto, tembloroso.

Enfadado, asustado, enfurecido, presa del pánico, ansioso, nervioso, irritado.

Mente acelerada, obsesivo o pensamientos repetitivos

Distraerse con facilidad, dificultad en centrar la atención o en concentrarse.

Furioso, dificultad en relajarse o dormirse.

Sensación de peligro, desasosiego, malestar, falta de seguridad.

Abrumado o perturbado con facilidad

## ACTIVIDAD 2

### SEÑALES DE BAJA EXCITACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO

**Instrucciones:** Ahora deberá marcar las **señales de baja excitación** que haya experimentado en su rol como **madre, padre o cuidador**, cuando ha estado muy estresado. En el cuadro vacío, agregue cualquier señal que no esté mencionada



Inmóvil, quieto, impotente, incapaz de moverte, débil.

Sensación de parado, pasivo, no poder moverse, retraído.

Aburrido, abstraído, apático, letárgico, desconectado.

Plano a nivel emocional, apagado, entumecido, vacío, muerto

Dócil, desinteresado, no me importa, indiferente.

Deprimido, desesperanzado, desmotivado, desanimado, desesperado, desalentado.

Lento, incapacidad para pensar de manera clara.

Pesado, energía baja, dormirse fácilmente durante el día.

Elementos gráficos creados por macrovector y brgfx - www.freepik.es

## ACTIVIDAD 3

### VENTANA DE TOLERANCIA

**Instrucciones:** Marque las señales internas que haya experimentado en su rol como **madre, padre o cuidador** y que están dentro de su margen o ventana de tolerancia. En el cuadro vacío, agregue cualquier señal que no esté mencionada.



Responsable, cualificado, capaz de tomar decisiones.	Curioso, comprometido, interesado	Centrado, capaz de responder en vez de reaccionar
Alerta, una mente abierta, capaz de pensar en forma clara.	Seguro y protegido	Una sensación de confianza en ti mismo y en tus capacidades
Sereno, calmado, relajado o en paz.	Competente, capaz de manejar los problemas	Capaz de centrar la atención, concentrarse e ignorar las distracciones

Elementos gráficos creados por freepik  
- www.freepik.es

## ACTIVIDAD 4

### VOLVIENDO A MI VENTANA DE TOLERANCIA

- Instrucciones:**
- 1) Los ejercicios anteriores servirán para fomentar su regulación emocional y a tomar conciencia de este proceso, identificando siempre la existencia de una situación puntual que ha generado esta reacción.
  - 2) ¿Sabe reconocer alguna situación puntual que pueda generar una reacción específica en usted? Puede ser un ruido fuerte, una mala cara, que te critiquen, que no te hagan caso, no te escuchen, etc.
  - 3) Por favor piense y comente 3 cosas que le ayudan a volver a su ventana de tolerancia: (Por ejemplo, Respirar profundo, tocar su pelo, etc.).

1)

---



---



---

2)

---



---



---

3)

---



---



---

Técnica adaptada de Ogden, P. (2016) Psicoterapia Sensoriomotriz. Intervenciones para el trauma y el apego. Bilbao: Desclée de Brouwer, adaptada por J.L. Gonzalo, M. Dantagnan