

# Ventana de Tolerancia

Map your nervous system's capacity to handle stress and emotions.

## HIPERACTIVACIÓN (ZONA SUPERIOR)

*Lucha o Huida • Abrumado • Ansioso*



**SIGNOS FÍSICOS Y MENTALES (P. EJ., CORAZÓN  
ACELERADO, IRA, NERVIOSISMO)**

**HERRAMIENTAS PARA REGULAR A LA BAJA (P. EJ.,  
RESPIRACIÓN PROFUNDA, MANTA CON PESO)**

---

---

---



---

---

## VENTANA DE TOLERANCIA (ZONA ÓPTIMA)

*Calma • Comprometido • Capaz de Procesar*



¿Cómo se siente cuando está 'centrado' y es capaz de manejar los desafíos de la vida? Anote aquí sus signos de equilibrio.

---

---

---



---

---

---

## HIPOACTIVACIÓN (ZONA INFERIOR)

*Congelación o Bloqueo • Entumecido • Desconectado*



**SIGNOS FÍSICOS Y MENTALES (P. EJ., VACÍO, SUEÑO,  
'ESTAR EN LAS NUBES')**

**HERRAMIENTAS PARA REGULAR AL ALZA (P. EJ., AGUA  
FRÍA, MOVIMIENTO, MÚSICA FUERTE)**

---

---

---



---

---