

Ventana de Tolerancia

La ventana de tolerancia se refiere a esa zona de excitación autónoma y emocional que es óptima para el bienestar y para funcionar efectivamente.

El estrés crónico y el trauma nos pueden sacar de esta ventana de tolerancia.

En este contexto de movimiento para el trauma, el estrés traumático, se puede definir como una cantidad de estrés abrumadora que excede nuestra habilidad para manejar o integrar las emociones involucradas en esa experiencia.

Una definición simple sería: “cualquier cosa que sea demasiado, demasiado rápida, o algo que sucede muy pronto y que nuestro sistema nervioso no puede manejar, especialmente si no podemos llegar a una solución exitosa.

¿Qué significa estar fuera de la ventana de tolerancia?

Los dos límites de la ventana de tolerancia corresponden a dos estados extremos de activación óptima del cuerpo:

Hiperactivación: es un estado en el cual ciertas emociones se sienten fuertemente (miedo, enojo, alegría, vergüenza ...). Corresponde al aumento de la actividad del sistema nervioso simpático.

Hipoactivación: es un estado de evitación que se debe sentir por varias razones, como las experiencias internas que nos bloquean o la incapacidad de experimentar nuevas experiencias enriquecedoras. Corresponde al aumento de la actividad del sistema nervioso parasimpático.

El sistema nervioso simpático se encarga de las respuestas de lucha/huida y el sistema nervioso parasimpático, tiene dos respuestas; descanso/digestión y paralización o congelamiento.

Es muy importante que podamos tener herramientas para darnos cuenta cuando estamos saliendo de nuestra ventana de tolerancia y /o si ya estamos fuera de ella, poder regresar de un estado ya sea de Hiperactivación o Hipoactivación a tu estado o zona segura.

En el video de esta lección, te comparto 3 técnicas para enraizarte y regresar a tu nivel óptimo de tolerancia.