

TRAUMA INTEGRATIVO APLICADO™

Módulo 1 · Lección 1

La ventana de tolerancia

Cómo entender cuándo el sistema nervioso puede procesar, cuándo se activa y cuándo se apaga

1. Bienvenida al cuadernillo

Bienvenido, bienvenida a esta primera lección de **Trauma Integrativo Aplicado™**.

Este entrenamiento nace para acompañar procesos sensibles con más cuerpo, más criterio y menos improvisación.

No vamos a tratar el trauma como una palabra de moda.

No vamos a decir que todo es trauma.

No vamos a prometer que una técnica lo resuelve todo.

Vamos a estudiar algo más serio:

cómo responde el sistema nervioso cuando ha vivido amenaza, estrés crónico, dolor emocional, pérdida de control, vínculos inseguros, shocks o experiencias que superaron su capacidad de integración.

Esta primera lección es la base de todo el programa.

Porque antes de hablar de memorias, partes internas, flashbacks, congelación, biodescodificación, epigenética conductual o herramientas avanzadas, necesitas entender una pregunta simple:

¿El sistema nervioso de esta persona está dentro de capacidad o fuera de capacidad?

Esa pregunta lo cambia todo.

Si la persona está dentro de capacidad, puede aprender, observar, sentir, pensar, decidir y practicar.

Si está fuera de capacidad, puede entrar en alarma, pánico, defensa, congelación, desconexión o colapso.

Y si tú no reconoces eso, puedes aplicar una buena herramienta en el momento equivocado.

En trauma, el momento importa.

La dosis importa.

El cuerpo importa.

El cierre importa.

2. Qué vas a aprender en esta lección

En esta lección vas a aprender:

- Qué es la ventana de tolerancia.
- Por qué una persona puede reaccionar con mucha intensidad ante algo pequeño.
- Cómo diferenciar zona óptima, hiperactivación e hipoactivación.
- Qué señales corporales indican alarma.
- Qué señales corporales indican apagado.
- Qué es SUDS y cómo medir activación.
- Cómo ubicar a un alumno o cliente en un mapa de regulación.
- Cómo adaptar tu intervención según el estado del sistema nervioso.
- Por qué no siempre conviene ir profundo.
- Cómo empezar a expandir capacidad sin forzar.

Al terminar este cuadernillo, debes poder responder:

¿Dónde está el sistema nervioso ahora?

No en teoría.

En la sesión.

En el cuerpo.

En la vida real.

3. Por qué la ventana de tolerancia es la base del trabajo con trauma

La ventana de tolerancia es uno de los conceptos más importantes para cualquier persona que acompaña procesos humanos.

Porque te ayuda a entender algo esencial:

El cuerpo no siempre está disponible para procesar.

Hay momentos en que la persona puede hablar, sentir, reflexionar y aprender.

Pero hay momentos donde su sistema está en supervivencia.

Y cuando el cuerpo entra en supervivencia, no aprende igual.

No escucha igual.

No responde igual.

No decide igual.

No respira igual.

No se vincula igual.

No procesa igual.

Por eso muchas personas dicen:

“Sé que no debería reaccionar así, pero no lo puedo controlar.”

“Sé que estoy a salvo, pero mi cuerpo no lo siente.”

“Sé que ya pasó, pero algo en mí sigue en alerta.”

“Sé que debería hablar, pero me congelo.”

“Sé que quiero avanzar, pero me bloqueo.”

“Sé que necesito descansar, pero no puedo apagar la mente.”

Eso no se resuelve diciéndole a la persona:

“Tranquilízate.”

“Piensa positivo.”

“No es para tanto.”

“Solo hazlo.”

“Suéltalo.”

El sistema nervioso no funciona por órdenes.

Funciona por señales de seguridad.

La ventana de tolerancia te enseña a leer esas señales.

4. Qué es la ventana de tolerancia

La ventana de tolerancia es el rango interno donde una persona puede estar activada, pero seguir presente.

Puede sentir emoción, pero no desbordarse.

Puede recordar, pero no revivir.

Puede sentir el cuerpo, pero no desconectarse.

Puede escuchar feedback, pero no colapsar.

Puede tener miedo, pero seguir con capacidad de elección.

Puede hablar de algo difícil, pero mantenerse en el presente.

En palabras simples:

La ventana de tolerancia es la zona donde el sistema nervioso puede procesar sin entrar en supervivencia.

No significa estar feliz.

No significa estar relajado todo el tiempo.

No significa no sentir nada.

Significa poder estar con lo que aparece sin perderte.

Dentro de la ventana hay incomodidad manejable.

Fuera de la ventana hay alarma o apagado.

5. Zona óptima: cuando el sistema puede procesar

La zona óptima es el estado donde la persona puede estar suficientemente presente.

No perfecta.

No totalmente tranquila.

Suficientemente presente.

En esta zona, la persona puede:

- escuchar,
- pensar,
- respirar con cierta naturalidad,
- registrar su cuerpo,
- hablar con claridad,
- notar emociones,
- tomar decisiones,
- hacer una práctica,
- pausar si lo necesita,
- aprender algo nuevo,
- recordar que está en el presente,
- distinguir pasado de ahora.

La zona óptima es el mejor lugar para trabajar.

Aquí se puede hacer educación.

Aquí se puede practicar regulación.

Aquí se puede trabajar con cuerpo.

Aquí se puede escribir.

Aquí se puede explorar un patrón.

Aquí se puede hacer diálogo interno ligero.

Aquí se puede diseñar un acuerdo.

Aquí se puede entrenar cambio.

Pero incluso dentro de la zona óptima, el facilitador debe cuidar el ritmo.

No se trata de empujar.

Se trata de acompañar.

Señales de zona óptima

Una persona dentro de ventana puede mostrar:

- respiración relativamente estable,
- mirada presente,
- tono de voz claro,
- capacidad de responder,
- postura flexible,
- orientación al lugar,
- contacto con el cuerpo sin miedo intenso,
- capacidad de decir “sí”, “no” o “necesito pausa”,
- emoción sin desborde,
- curiosidad,
- capacidad de aprendizaje.

Frase guía:

“Estoy sintiendo algo, pero sigo aquí.”

6. Hiperactivación: cuando el cuerpo entra en alarma

La hiperactivación ocurre cuando el sistema nervioso sube demasiado.

El cuerpo interpreta que hay amenaza.

Puede ser amenaza real.

O puede ser amenaza antigua activada por algo presente.

En hiperactivación, la persona puede sentirse acelerada, ansiosa, irritable, impulsiva o en alerta.

No está fallando.

Su sistema está intentando protegerla.

La hiperactivación suele aparecer con energía de lucha o huida.

El cuerpo se prepara para actuar.

Para defenderse.

Para escapar.

Para controlar.

Para anticipar.

Para resolver rápido.

Para no quedarse vulnerable.

Señales de hiperactivación

Puede aparecer:

- respiración alta o rápida,
- presión en el pecho,
- tensión en mandíbula,
- manos inquietas,
- piernas activas,
- urgencia por hablar,
- pensamiento acelerado,
- rumiación,
- irritabilidad,
- necesidad de controlar,
- sobresalto,
- dificultad para dormir,
- ansiedad,
- pánico,
- enojo rápido,
- sensación de peligro,
- impulso de salir corriendo,
- impulso de discutir,
- impulso de resolver todo ahora.

Frases comunes:

“Necesito hacer algo ya.”

“No puedo calmarme.”

“Mi cabeza no para.”

“Siento que algo malo va a pasar.”

“Quiero salir de aquí.”

“No puedo esperar.”

“Si no lo resuelvo ahora, me desespero.”

Qué NO hacer ante hiperactivación

No conviene decir:

“Cálmate.”

“Respira profundo.”

“No pasa nada.”

“Deja de pensar.”

“Confía.”

“Entrégate.”

“Vamos más profundo.”

“Cuéntame todo.”

Estas frases pueden aumentar la alarma.

La persona no necesita presión.

Necesita orientación, ritmo y seguridad.

Qué SÍ hacer ante hiperactivación

Puedes usar:

- voz más lenta,
- frases cortas,
- grounding,
- orientación externa,
- pies en el piso,
- exhalación suave,
- reducción de estímulos,
- pausa,
- agua,
- límite de tiempo,
- explicación simple,
- validación sin dramatizar.

Frase útil:

“Tu cuerpo está en alarma. No vamos a pelear con eso. Vamos a darle señales de presente.”

7. Hipoactivación: cuando el cuerpo se apaga

La hipoactivación ocurre cuando el sistema baja demasiado.

El cuerpo no se prepara para pelear o huir.

Se apaga.

Se congela.

Se desconecta.

Reduce energía.

Reduce sensación.

Reduce respuesta.

Esto también es protección.

No es flojera.

No es falta de interés.

No es manipulación.

No es debilidad.

Es una estrategia del sistema nervioso cuando siente que no puede actuar, escapar o resolver.

La hipoactivación puede verse como calma, pero no siempre lo es.

A veces la persona parece tranquila, pero está lejos.

A veces dice “estoy bien”, pero no está presente.

A veces baja la intensidad porque se reguló.

Y a veces baja porque se desconectó.

Por eso no basta medir si bajó la emoción.

También hay que medir presencia.

Señales de hipoactivación

Puede aparecer:

- mirada perdida,
- voz baja o plana,
- cuerpo pesado,
- sueño repentino,
- confusión,
- lentitud,
- apatía,
- falta de respuesta emocional,
- sensación de vacío,
- desconexión del cuerpo,
- dificultad para pensar,
- dificultad para decidir,
- sensación de estar lejos,
- “no sé” repetido,
- inmovilidad,
- colapso postural,
- sensación de no poder moverse.

Frases comunes:

“No siento nada.”

“Me fui.”

“Estoy como lejos.”

“No sé qué decir.”

“Me quedé en blanco.”

“No puedo moverme.”

“Me da sueño.”

“Me apagué.”

Qué NO hacer ante hipoactivación

No conviene decir:

“Vamos, responde.”

“Muévete.”

“Conéctate.”

“Entra más en tu cuerpo.”

“Cierra los ojos.”

“Siente todo.”

“Profundiza.”

“Quédate ahí.”

Estas frases pueden aumentar el apagado.

Qué SÍ hacer ante hipoactivación

Puedes usar:

- ojos abiertos,
- orientación al entorno,
- luz,
- contacto con objetos,
- movimiento mínimo,
- pies,
- manos,
- nombre,
- lugar,
- fecha,
- frases simples,
- cero presión,
- pausas breves,
- tono claro y estable.

Frase útil:

“No necesitamos sentir todo. Solo vamos a volver a un punto de contacto.”

8. Sistema simpático, vagal ventral y vagal dorsal explicado simple

Para entender la ventana de tolerancia, vamos a usar una explicación sencilla del sistema nervioso autónomo.

No necesitas memorizar teoría compleja.

Necesitas entender cómo se ve en la vida real.

Vagal ventral: conexión y presencia

Es el estado asociado con mayor seguridad, conexión y capacidad de relación.

Cuando una persona está en un estado vagal ventral suficiente, puede:

- escuchar,
- mirar,
- hablar,
- sentir,
- aprender,
- vincularse,
- pedir ayuda,
- poner límites,
- regularse,
- pensar con más claridad.

No significa que esté feliz todo el tiempo.

Significa que su sistema puede estar en contacto con la vida sin sentir amenaza extrema.

Frase interna:

“Estoy aquí. Puedo responder.”

Simpático: alarma, lucha o huida

El sistema simpático sube energía para sobrevivir.

Es útil cuando hay peligro real.

Pero cuando queda activado en contextos cotidianos, la persona vive en alerta.

Puede aparecer como:

- ansiedad,
- rabia,
- urgencia,
- insomnio,
- control,
- tensión,

- pánico,
- hiperactividad,
- hipervigilancia.

Frase interna:

“Tengo que hacer algo ya.”

Vagal dorsal: apagado, colapso o desconexión

El sistema vagal dorsal aparece cuando el cuerpo percibe que no puede resolver la amenaza luchando o huyendo.

Entonces baja energía.

La persona se apaga.

Puede congelarse, desconectarse o colapsar.

Puede parecer desinterés.

Pero muchas veces es protección.

Frase interna:

“No puedo.”

Traducción práctica

Vagal ventral:

Puedo estar aquí.

Simpático:

Tengo que defenderme o escapar.

Vagal dorsal:

No puedo moverme o me voy.

Como facilitador, tu tarea no es juzgar el estado.

Tu tarea es reconocerlo y ajustar.

9. Por qué alguien puede reaccionar “desproporcionadamente”

Una de las preguntas centrales de esta lección es:

¿Por qué personas traumatizadas reaccionan de forma que parece exagerada?

La respuesta breve:

porque su cuerpo no está reaccionando solo al presente.

Está reaccionando al presente más la memoria de amenaza.

Ejemplo:

Una persona recibe un mensaje corto.

El presente dice:

“Solo es un mensaje.”

Pero el cuerpo interpreta:

“Me van a abandonar.”

Otra persona recibe una corrección en el trabajo.

El presente dice:

“Es una observación.”

Pero el cuerpo interpreta:

“Estoy en peligro.”

Otra persona intenta descansar.

El presente dice:

“Estoy en mi casa.”

Pero el cuerpo interpreta:

“Si bajo la guardia, algo malo pasa.”

Otra persona abre una deuda.

El presente dice:

“Es un número.”

Pero el cuerpo interpreta:

“No tengo salida.”

Por eso la reacción parece más grande que el estímulo.

No es solo el estímulo.

Es el estímulo más la historia corporal.

El cuerpo no pregunta:

“¿Esto es lógico?”

El cuerpo pregunta:

“¿Esto se parece a algo que antes fue peligroso?”

Si se parece, se activa.

10. Qué es SUDS y cómo usarlo

SUDS significa una escala subjetiva de malestar.

La usamos del 0 al 10.

No es una medición médica.

No es diagnóstico.

Es una forma práctica de saber cuánta activación percibe la persona.

Escala SUDS

0: sin activación.

1–2: leve incomodidad.

3–4: activación manejable.

5–6: activación moderada. Todavía puede trabajar, pero con cuidado.

7–8: activación alta. Conviene bajar intensidad.

9–10: activación extrema. No se trabaja profundo. Se hace grounding, seguridad y pausa.

Cómo preguntar SUDS

Puedes decir:

“Del 0 al 10, donde 0 es nada de activación y 10 es máximo malestar, ¿cuánto hay ahora?”

Después puedes agregar:

“No necesitamos que sea exacto. Solo una referencia.”

Por qué SUDS no basta

SUDS mide intensidad.

Pero no siempre mide presencia.

Una persona puede decir:

“SUDS bajó de 8 a 2.”

Pero si su mirada está lejos, su voz está plana y no puede orientarse, quizá no se reguló.

Quizá se desconectó.

Por eso siempre medimos tres cosas:

1. **SUDS:** intensidad.
2. **Presencia:** qué tan aquí estás.
3. **Seguridad corporal:** qué tan seguro se siente el cuerpo.

Triple medición BIO+

Usa esta fórmula:

SUDS 0–10: ¿cuánta activación hay?

Presencia 0–10: ¿qué tan aquí estás?

Seguridad corporal 0–10: ¿qué tan seguro se siente tu cuerpo ahora?

Esta triple medición evita confundir calma con desconexión.

11. Mapa personal de ventana de tolerancia

Ahora vamos a construir tu mapa.

La ventana de tolerancia no se entiende solo leyendo.

Se entiende observando.

Completa las siguientes frases.

Mi zona óptima

Cuando estoy dentro de mi ventana, suelo notar:

En mi respiración:

En mi postura:

En mi mirada:

En mi voz:

En mis pensamientos:

En mi forma de relacionarme:

En mis decisiones:

Mi hiperactivación

Cuando mi sistema sube demasiado, suelo notar:

En mi respiración:

En mi pecho:

En mi mandíbula:

En mis manos:

En mis piernas:

En mi mente:

En mi conducta:

Mi frase típica en hiperactivación es:

Mi hipoactivación

Cuando mi sistema se apaga, suelo notar:

En mi energía:

En mi mirada:

En mi voz:

En mi cuerpo:

En mis pensamientos:

En mi capacidad de actuar:

Mi frase típica en hipoactivación es:

12. Señales corporales de activación

El cuerpo suele avisar antes de que el patrón tome el control.

La señal temprana puede ser pequeña.

Un cambio en garganta.

Una presión en pecho.

Una tensión en mandíbula.

Un calor en la cara.

Un impulso de revisar el teléfono.

Un cambio en respiración.

Una rigidez en manos.

Un sueño repentino.

Una frase mental repetitiva.

No esperes a que la activación sea enorme.

El entrenamiento está en detectar antes.

Lista de señales tempranas

Marca las que reconozcas:

- ☐ Mandíbula apretada
- ☐ Garganta cerrada
- ☐ Pecho comprimido
- ☐ Respiración alta
- ☐ Manos frías
- ☐ Piernas inquietas
- ☐ Calor en cara
- ☐ Nudo en estómago
- ☐ Espalda rígida
- ☐ Mirada fija
- ☐ Sueño repentino
- ☐ Niebla mental
- ☐ Urgencia por responder
- ☐ Impulso de salir
- ☐ Impulso de complacer
- ☐ Impulso de controlar
- ☐ Impulso de discutir
- ☐ Impulso de desaparecer
- ☐ Celular automático
- ☐ Hambre repentina
- ☐ Necesidad de distraerme
- ☐ Otra: _____

13. Señales corporales de apagado

El apagado también avisa.

No siempre llega de golpe.

Puede empezar como cansancio.

Luego desconexión.

Luego “no sé”.

Luego cuerpo pesado.

Luego colapso.

Lista de señales de hipoactivación

Marca las que reconozcas:

- ☐ Me quedo en blanco
- ☐ Me da sueño
- ☐ No siento el cuerpo
- ☐ Me siento lejos
- ☐ Me cuesta responder
- ☐ Bajo la mirada
- ☐ Hablo más bajo
- ☐ Mi cuerpo pesa
- ☐ Siento vacío
- ☐ Me desconecto emocionalmente
- ☐ Me cuesta moverme
- ☐ No sé qué quiero
- ☐ No puedo decidir
- ☐ Me apago en discusiones
- ☐ Desaparezco después de activarme
- ☐ Evito abrir mensajes
- ☐ Evito tareas simples
- ☐ Me siento sin energía
- ☐ Otra: _____

14. Cómo expandir la ventana de tolerancia

Expandir la ventana de tolerancia no significa exponerte a todo de golpe.

No significa aguantar más.

No significa forzarte.

No significa “hacerlo aunque duela”.

Expandir la ventana significa enseñarle al cuerpo, poco a poco, que puede estar con ciertas sensaciones sin perder seguridad.

La ventana se expande con:

- repetición,
- dosis pequeñas,
- sensación de control,
- salida disponible,

- cierre claro,
- contacto con el presente,
- prácticas medibles,
- regulación después de activarse,
- entornos más seguros,
- vínculos menos amenazantes,
- descanso,
- límites,
- movimiento suave,
- respiración no invasiva,
- palabras que ordenan.

Regla BIO+ para expandir ventana

Un 5% más de capacidad es mejor que un 80% de intensidad sin integración.

Si una práctica te deja más presente, sirve.

Si te deja más confundido, hay que ajustar.

Si te deja más lejos, se reduce.

Si te deja en alarma, se pausa.

Si te deja con más agencia, vamos bien.

Señales de que la ventana se está expandiendo

Puedes notar:

- te activas, pero vuelves más rápido,
- reconoces señales antes,
- puedes pausar,
- puedes nombrar lo que pasa,
- puedes pedir tiempo,
- puedes respirar sin forzarte,
- puedes sentir una parte del cuerpo sin desconectarte,
- puedes cerrar una práctica,
- puedes decir “no hoy”,
- puedes hacer una acción pequeña aunque haya miedo,
- puedes dormir mejor después de regular,
- puedes salir de una discusión sin destruirte.

15. Protocolo práctico

MVT — Mapa de Ventana de Tolerancia

Duración: 15–20 minutos

Objetivo: ubicar el estado actual del sistema nervioso y elegir una intervención segura.

Uso: práctica personal, inicio de sesión, antes de una herramienta somática, después de una activación.

No usar como diagnóstico clínico.

Fase 1 — Pausa y orientación

Antes de analizar, vuelve al presente.

Haz esto:

1. Mira alrededor.
2. Nombra 3 cosas que ves.
3. Siente tus pies.
4. Mueve suavemente las manos.
5. Respira natural. Sin técnica.

Frase:

“Estoy aquí. No tengo que resolver todo ahora.”

Fase 2 — Medición inicial

Completa:

SUDS 0–10: _____

Presencia 0–10: _____

Seguridad corporal 0–10: _____

Fase 3 — Ubicación en el mapa

Marca dónde estás ahora:

☐ Zona óptima

☐ Hiperactivación

- [] Hipoactivación
- [] Mezcla: activado por dentro, apagado por fuera
- [] No lo sé todavía

Fase 4 — Señales corporales

Completa:

Mi respiración está:

Mi postura está:

Mi mirada está:

Mi mandíbula está:

Mis manos están:

Mi pecho está:

Mi energía está:

Fase 5 — Elegir intervención según estado

Si estás en zona óptima

Puedes hacer:

- lectura,
- escritura breve,
- reflexión,
- diálogo interno leve,
- planificación,

- práctica corporal suave,
- aprendizaje.

Pregunta:

“¿Cuál es el siguiente paso pequeño?”

Si estás en hiperactivación

Haz:

- grounding,
- pies al piso,
- mirar alrededor,
- exhalación suave,
- bajar estímulos,
- pausa,
- agua,
- movimiento lento.

Frase:

“No tengo que resolverlo ahora. Primero bajo alarma.”

Si estás en hipoactivación

Haz:

- ojos abiertos,
- contacto con objeto,
- mover dedos,
- sentir pies,
- luz,
- postura más erguida sin forzar,
- nombrar lugar,
- micro-movimiento.

Frase:

“No necesito sentir todo. Solo vuelvo a un punto.”

Fase 6 — Segunda medición

Después de 3 a 5 minutos:

SUDS 0–10: _____

Presencia 0–10: _____

Seguridad corporal 0–10: _____

Fase 7 — Decisión

Marca:

- ☐ Puedo continuar.
- ☐ Necesito reducir intensidad.
- ☐ Necesito pausar.
- ☐ Necesito grounding.
- ☐ Necesito apoyo.
- ☐ Esto no es para trabajarlo hoy.

Frase de cierre:

“La información del cuerpo no es fracaso. Es dirección.”

16. Práctica guiada para el alumno

Busca un lugar estable.

No tienes que cerrar los ojos.

De hecho, para esta práctica, mantenlos abiertos.

Mira el espacio donde estás.

Observa tres cosas concretas.

Una forma.

Un color.

Una línea.

Ahora siente tus pies.

No tienes que sentir mucho.

Solo nota si están apoyados.

Mueve los dedos de las manos.

Respira natural.

Sin controlar.

Ahora pregúntate:

¿Estoy más cerca de presencia, alarma o apagado?

No lo juzgues.

Solo ubica.

Ahora mide:

SUDS del 0 al 10.

Presencia del 0 al 10.

Seguridad corporal del 0 al 10.

Escríbelo.

Ahora nota tu cuerpo.

¿Respiración alta o baja?

¿Mandíbula suave o apretada?

¿Pecho abierto, cerrado o neutro?

¿Manos quietas, tensas o inquietas?

¿Mirada presente o lejos?

¿Cuerpo con energía, acelerado o pesado?

Ahora completa:

Hoy mi sistema está en _____.

Puede ser:

zona óptima,

hiperactivación,

hipoactivación,

mezcla,

no lo sé.

Si estás en zona óptima, el siguiente paso es una acción pequeña.

Si estás en hiperactivación, el siguiente paso es grounding.

Si estás en hipoactivación, el siguiente paso es micro-movimiento y orientación.

Ahora elige una intervención de 3 minutos.

Solo una.

Después vuelve a medir.

SUDS.

Presencia.

Seguridad corporal.

Y cierra con esta frase:

“No necesito forzar mi sistema. Necesito aprender a leerlo.”

17. Ejemplos cotidianos

Ejemplo 1 — Mensaje sin respuesta

Situación:

Enviaste un mensaje y la persona tarda en responder.

Pensamiento:

“Seguro hice algo mal.”

Cuerpo:

Pecho activo, respiración alta, urgencia por revisar.

Mapa:

Hiperactivación.

Intervención:

Pies al piso, esperar 10 minutos, no enviar otro mensaje desde alarma.

Frase:

“No todo silencio es amenaza.”

Ejemplo 2 — Reunión de trabajo

Situación:

Tu jefe dice: “Tenemos que hablar.”

Cuerpo:

Garganta cerrada, manos frías, mente en blanco.

Mapa:

Puede empezar como hiperactivación y pasar a congelación.

Intervención:

Pies, orientación, frase preparada.

Frase:

“Dame un minuto para revisarlo y responder con claridad.”

Ejemplo 3 — Descanso con culpa

Situación:

Te sientas a descansar.

Cuerpo:

Mandíbula apretada, inquietud, pensamiento de atraso.

Mapa:

Hiperactivación por exigencia.

Intervención:

Descanso con estructura: 20 minutos y luego una acción pequeña.

Frase:

“Descansar también sostiene el sistema.”

Ejemplo 4 — Abrir una deuda

Situación:

Vas a revisar un pago pendiente.

Cuerpo:

Pecho cerrado, sueño repentino, mente en blanco.

Mapa:

Hipoactivación o congelación.

Intervención:

Leer una línea, anotar un dato, cerrar, grounding.

Frase:

“Un dato a la vez.”

Ejemplo 5 — Sentir el cuerpo

Situación:

Intentas hacer una práctica corporal.

Cuerpo:

Te vas, no sientes nada, aparece distancia.

Mapa:

Hipoactivación / disociación simple.

Intervención:

Ojos abiertos, manos, objeto con textura, pies.

Frase:

“No tengo que sentir todo el cuerpo. Solo un punto de contacto.”

18. Errores comunes

Error 1 — Confundir activación con resistencia

No todo “no puedo” es resistencia.

A veces es alarma.

A veces es congelación.

A veces es falta de seguridad.

Corrección:

Antes de empujar, mide ventana.

Error 2 — Respirar profundo cuando hay pánico

Respirar profundo puede aumentar sensación de pérdida de control.

Corrección:

Usa respiración natural y exhalación suave.

Error 3 — Hacer body scan cuando hay desconexión

Un escaneo corporal completo puede ser demasiado.

Corrección:

Empieza por manos, pies u objeto externo.

Error 4 — Ir a la historia demasiado rápido

Preguntar detalles puede sacar a la persona de ventana.

Corrección:

Primero presente, cuerpo y seguridad.

Error 5 — Celebrar una baja de SUDS sin medir presencia

SUDS baja no siempre significa regulación.

Puede ser apagado.

Corrección:

Mide presencia y seguridad corporal.

Error 6 — Usar la misma técnica para todos

Cada estado necesita una respuesta distinta.

Hiperactivación no se acompaña igual que hipoactivación.

Corrección:

Mapa primero. Técnica después.

19. Bitácora de 7 días

Durante 7 días, registra tu ventana de tolerancia.

Hazlo en momentos cotidianos.

No busques situaciones extremas.

El objetivo es aprender a leer señales.

Tabla diaria

Día: _____

Situación observada:

SUDS antes 0–10: _____

Presencia antes 0–10: _____

Seguridad corporal antes 0–10: _____

Estado predominante:

- ☐ Zona óptima
- ☐ Hiperactivación
- ☐ Hipoactivación
- ☐ Mezcla
- ☐ No lo sé

Señales corporales:

Pensamiento principal:

Impulso automático:

Intervención elegida:

SUDS después 0–10: _____

Presencia después 0–10: _____

Seguridad corporal después 0–10: _____

Aprendizaje del día:

20. Trabajo práctico evaluable

Entrega 1 — Mapa personal de ventana

Completa las secciones:

- Mi zona óptima.
- Mi hiperactivación.
- Mi hipoactivación.
- Mis señales tempranas.
- Mis intervenciones seguras.

Extensión sugerida: 2 páginas.

Entrega 2 — Bitácora de 7 días

Usa la tabla diaria.

Debe incluir mínimo 5 registros completos.

Se evaluará:

- capacidad de observar sin juzgar,
- uso de SUDS,
- medición de presencia,
- medición de seguridad corporal,
- elección de intervención adecuada,
- aprendizaje concreto.

Entrega 3 — Análisis de caso

Lee el caso y responde.

Caso

Una alumna dice:

“Cada vez que intento estudiar, me da sueño. Me pongo pesada, agarro el celular y después me siento culpable. No entiendo por qué me pasa si sí quiero avanzar.”

Responde:

1. ¿Esto parece zona óptima, hiperactivación, hipoactivación o mezcla?
2. ¿Qué señales corporales aparecen?
3. ¿Qué error sería decirle “solo ten disciplina”?
4. ¿Qué medirías antes de intervenir?
5. ¿Qué intervención pequeña propondrías?
6. ¿Qué frase de seguridad usarías?

Entrega 4 — Guion breve de facilitación

Redacta un guion de 3 minutos para explicar la ventana de tolerancia a un alumno.

Debe incluir:

- qué es,
- por qué importa,
- hiperactivación,
- hipoactivación,
- SUDS,
- una frase práctica.

No debe incluir:

- lenguaje clínico innecesario,
- promesas,
- culpa,
- “solo tienes que querer”.

21. Checklist de integración

Marca cuando puedas responder con claridad:

- ☐ Entiendo qué es la ventana de tolerancia.
- ☐ Puedo explicar zona óptima en lenguaje simple.
- ☐ Puedo reconocer señales de hiperactivación.
- ☐ Puedo reconocer señales de hipoactivación.
- ☐ Puedo usar SUDS sin convertirlo en diagnóstico.
- ☐ Puedo medir presencia además de intensidad.
- ☐ Puedo medir seguridad corporal.
- ☐ Puedo elegir una intervención según el estado del sistema.
- ☐ Puedo evitar profundidad cuando el sistema está fuera de ventana.
- ☐ Puedo explicar que una reacción intensa no siempre es exageración.
- ☐ Puedo acompañar con más ritmo y menos presión.

22. Cierre de la lección

La ventana de tolerancia es el primer mapa.

Antes de intervenir, ubica.

Antes de preguntar más, mide.

Antes de ir profundo, observa.

Antes de empujar, regula.

Antes de pensar en cambio, revisa seguridad.

Porque muchas personas no necesitan que las presionen más.

Necesitan que alguien entienda que su cuerpo está en alarma o en apagado.

Y desde ahí, el acompañamiento cambia.

Ya no dices:

“¿Por qué reaccionas así?”

Dices:

“¿Dónde está tu sistema ahora?”

Ya no dices:

“Solo hazlo.”

Dices:

“¿Qué necesita tu cuerpo para tener un poco más de margen?”

Ya no dices:

“Eso es autosabotaje.”

Dices:

“Puede ser protección. Vamos a mapearlo.”

Este es el primer paso del entrenamiento.

No es espectacular.

Es fundamental.

Orden interno antes que acción. Mapa antes que técnica. Seguridad antes que profundidad.