RECURSO GRATUITO · CUERPO Y REGULACIÓN

Registro de ventana de tolerancia

Observar tu activación, sin juzgarla.

Lic. María Belén Flood
Licenciada en Psicología (UCC) · M.P. 14.845 · Córdoba, Argentina
licbelenflood.netlify.app

CUERPO Y REGULACIÓN

Registro de ventana de tolerancia

La ventana de tolerancia es el rango de activación en el que podés sentir lo que sentís y, al mismo tiempo, seguir pensando, eligiendo y vinculándote. Este registro te ayuda a reconocer cuándo salís de ella y qué te ayuda a volver.

↑ POR ARRIBA	= DENTRO	↓ POR DEBAJO
Aceleración, ansiedad, enojo intenso, pensamientos que no paran.	Puede haber emociones fuertes, pero hay presencia: pensás y sentís a la vez.	Cansancio repentino, sentirte lejos, entumecimiento, piloto automático.

Cómo usarlo

1. **Elegí hasta tres momentos del día** (por ejemplo mañana, tarde, noche). No hace falta completar todo.
2. **Marcá dónde te ubicás:** ↑ por arriba, = dentro, ↓ por debajo.
3. **Anotá una señal del cuerpo** que te dio la pista. Una palabra alcanza.
4. **Si algo te ayudó a volver, anotalo.** Con el tiempo, esa columna se vuelve tu lista de recursos.

Al final de la semana podés preguntarte: ¿en qué momentos suelo salir de la ventana? ¿Qué me ayuda más seguido?

Cuidados

- Es observación, no diagnóstico. Todas las personas salimos de la ventana a veces.
- No necesitás escribir qué pasó ni explicar por qué.
- Si completarlo te activa más, dejalo para otro momento: mirá alrededor y apoyá los pies en el piso.
- **Si pasás la mayor parte del día fuera de la ventana,** es una buena razón para consultar con una o un profesional.

En una crisis

En Argentina: Línea Nacional de Salud Mental 0800-999-0091 (gratis, 24 h) · 107 / 911 ante una emergencia. Este material es psicoeducativo y no reemplaza la terapia.

TU HOJA

Mi semana

Semana del ____ / ____ al ____ / ____

DÍA	MAÑANA	TARDE	NOCHE	SEÑAL DEL CUERPO	QUÉ ME AYUDÓ
Lunes	↑ = ↓	↑ = ↓	↑ = ↓		
Martes	↑ = ↓	↑ = ↓	↑ = ↓		
Miércoles	↑ = ↓	↑ = ↓	↑ = ↓		
Jueves	↑ = ↓	↑ = ↓	↑ = ↓		
Viernes	↑ = ↓	↑ = ↓	↑ = ↓		
Sábado	↑ = ↓	↑ = ↓	↑ = ↓		
Domingo	↑ = ↓	↑ = ↓	↑ = ↓		

Al terminar la semana

Algo que noté sobre mis momentos fuera de la ventana:

Lo que más me ayudó a volver: