

Ventana de tolerancia y respuestas de supervivencia



HIPER - ACTIVACIÓN

Respuesta de lucha o huida

Sentimientos: "esto es demasiado", ansiedad, ira, impulsividad, abrumado/a, rigidez, mucha agitación mental y corporal

DESREGULACIÓN

Incomodidad, agitación, irritabilidad, frustración, rumiación

ACTIVACIÓN ÓPTIMA

Zona de confort, creatividad, conexión, presencia, exploración, interés

Sentimientos de calma, seguridad, confianza...



DESREGULACIÓN

Incomodidad, debilidad, sensación de letargo o aturdimiento, tristeza, desconexión



HIPO-ACTIVACIÓN

Respuesta de congelación

Sentimientos: empequeñecido/a, entumecimiento, evitación, disociación, fragmentación