

Viviendo dentro de tu ventana de tolerancia



**Una guía rápida para regular
emociones, calmar tu cuerpo
& reducir la ansiedad**

LAURA K. KERR, PHD

© 2015-2024 Laura K Kerr, PhD.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

(Actualización noviembre 2024)

Este documento no puede ser copiado o distribuido sin el permiso expreso del autor. Ninguna parte puede ser reproducida de ninguna forma ni por ningún medio electrónico o mecánico, incluidos sistemas de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del autor, excepto para el uso de citas breves en una reseña de libro o trabajo académico.

Este libro no pretende sustituir la psicoterapia u otras formas de apoyo profesional.

Por favor, no sufras en soledad.

En los Estados Unidos, visita suicidepreventionlifeline.org o llama al 988.

Traducción por Víctor Padilla



PO Box 27152
San Francisco, CA 94127

www.laurakerr.com

CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	4
DIAGRAMA DE VENTANA DE TOLERANCIA	7
ESTAR EN EL 'AQUÍ Y AHORA'	8
EL PODER DE LA RESPIRACIÓN	9
VOLVER A LA VENTANA DE TOLERANCIA	9
REFERENCIAS	12
SOBRE LA AUTORA	13

Introducción

Sanar del trauma se describe por lo general como un viaje. Algunas personas detestan esta descripción. He escuchado cosas como “¡Es muy kitsch!”; “¡Un viaje es como ir de vacaciones, pero recuperarse del trauma es como ir al infierno!”. Como sobreviviente del trauma, puedo admitir que yo también me resistí a la idea de un viaje de sanación.

Pero a lo largo de los años que he pasado trabajando en mis respuestas al trauma, y a través del trabajo realizado como psicoterapeuta del trauma, me he dado cuenta que la idea de un “viaje de sanación” es a veces bastante certera (a pesar de sonar cliché).

La verdad es que, incluso si existiera un lugar mágico a dónde un sobreviviente del trauma pudiera ir una vez que haya superado el pasado por completo, el mundo puede seguir siendo un lugar peligroso y estresante. Siempre sucede lo inesperado, como la pérdida de un ser querido, el desempleo, o una enfermedad. Y para muchos de nosotros, estos eventos desencadenan viejas actitudes defensivas y tácticas de supervivencia; las mismas que nos ha costado tanto trabajo superar.

Para quienes están iniciando el viaje, el enfoque debe estar en aumentar la seguridad y crear una vida que no esté siendo constantemente secuestrada por los activadores del trauma y los comportamientos de defensa.

Existen tres formas importantes de pensar la seguridad:

- 1) Seguridad en tu cuerpo
- 2) Seguridad en tus emociones y pensamientos
- 3) Seguridad en tu entorno y en tus relaciones

Ante lo inesperado, necesitamos herramientas que nos ayuden a sentirnos seguros. También necesitamos formas de dirigirnos hacia la vida que queremos vivir y hacia cómo queremos sentirnos con nosotros mismos.

Aprender a vivir dentro de tu Ventana de tolerancia es una excelente manera de respaldar los logros que has tenido, así como de dar esos primeros pasos hacia la seguridad y el crecimiento postraumático.

Antes de describir la ventana de tolerancia, queremos aclarar qué no es: las reacciones de defensa de hiperexcitación e hipoexcitación.

Cuando nos enfrentamos a recuerdos de traumas pasados, o experimentamos miedo, agobio, o simplemente mucho estrés, nuestros cuerpos reaccionan naturalmente a la defensiva. Nos volvemos hiperexcitados, que es la activación automática de las respuestas defensivas de lucha, huida o parálisis. Alternativamente, cuando no hay una oportunidad de escapar de esa sensación de estar amenazado o estresado crónicamente, el cuerpo puede eventualmente colapsar y entrar en un estado de hipoexcitación.

La activación continua de respuestas de defensa puede llevar a problemas de salud. Puede contribuir al uso de sustancias y el abuso cuando las drogas y el alcohol se usan para escapar de la hiperexcitación o la hipoexcitación. La activación de las defensas también causa problemas en las relaciones. La mayoría de nosotros tenemos dificultad para llevarnos bien con los demás cuando nuestras defensas están activas.

A menudo pensamos que los estados de hiperexcitación e hipoexcitación son signos de que algo nos pasa. En realidad, cuando tu cuerpo responde a la defensiva, solo está tratando de mantenerte a salvo. Tienes poco control; estas reacciones pasan de manera inconsciente y automática ante los signos más sutiles de peligro.

Como resultado, nos es difícil pensar en nuestra forma de salir de las respuestas de defensa. En cambio, como comparto más adelante, a menudo es mejor trabajar desde el lugar en donde se originan las respuestas de defensa en el cuerpo.

Aprender las señales de que estás hiperexcitado o hipoexcitado, y luego tomar acciones que te ayuden a estar en calma y a salvo, es la práctica de volver a la ventana de tolerancia. Una vez de vuelta a la "ventana", no solo te sientes mejor, sino que también reduces la intensidad de tus respuestas al estrés y al miedo.

Pienso en la ventana de tolerancia como la brújula a utilizar como guía durante el viaje de sanación. La mayoría de los sobrevivientes de trauma pasan mucho tiempo en una autopista hacia la hiperexcitación o la hipoexcitación. Tal vez has experimentado emociones que cambian rápidamente; lo que algunos describen como "ir de cero a cien", a un estado de enojo/rabia, pánico o bloqueo. Tal vez has escuchado esta frase de alguien que te describe, o incluso tú te describes a ti mismo de esa manera.

Piensa que volver a la ventana de tolerancia es como bajarse de esa autopista de respuesta rápida defensiva. En su lugar, comienzas a crear un nuevo camino hacia una versión más pacífica de ti mismo.

Tal vez al inicio es una pequeña calle. Te adentras un poco en la ventana antes de que algo te asuste y te devuelva a tu respuesta rápida y automática a la amenaza. ¡Está bien!

Entre más practiques vivir dentro de la ventana de tolerancia, y entre más reconozcas cuando estás fuera de la ventana, más amplia se vuelve esa nueva calle. Pasas menos tiempo en la autopista y más tiempo en una calle tranquila que tú has creado.

Y ese es un buen viaje en el que estar.

En la siguiente página encontrarás un diagrama de la ventana de tolerancia, la hiperexcitación, y la hipoexcitación, junto con los comportamientos y las experiencias interiores asociadas a cada uno de estos estados. Utiliza el diagrama para comenzar a reconocer tus señales personales de hiperexcitación, hipoexcitación, y vivir dentro de la ventana de tolerancia. También podría ser útil identificar entre cinco y diez cosas que disfrutas hacer y que te mantienen dentro de tu ventana de tolerancia. Escríbelas y llévalas contigo para cuando te encuentres nuevamente en la autopista.

En las páginas posteriores al diagrama encontrarás ejercicios simples que puedes hacer con tu cuerpo durante el día (no toman más que unos pocos minutos), estos te ayudarán a aumentar el tiempo que pasas en tu ventana de tolerancia. Hay también una lista de cosas que puedes hacer de manera rápida y fácil cuando te encuentras fuera de tu ventana y que dependen del cuerpo. Elige entre una a cinco, escríbelas y llévalas contigo para usarlas cuando aparezcan esos estresores inesperados.

Te deseo paz a lo largo de tu viaje.

Laura

VENTANA DE TOLERANCIA: ZONAS DE EXCITACIÓN

ZONA DE HYPEREXCITACIÓN

Modo de lucha o huida” simpático

(Mucha excitación)



SIGNOS DE QUE ESTÁS AQUÍ:

- Tensión, temblores
- Hipervigilancia
- Impulsividad
- Actitud defensiva
- Ira/Rabia
- Pensamientos obsesivos/cíclicos
- Imágenes intrusivas
- Reactividad emocional
- Saturación emocional
- Sentirse inseguro
- Muchos pensamientos

ZONA DE EXCITACIÓN ÓPTIMA

“Ventana de tolerancia”



SIGNOS DE QUE ESTÁS AQUÍ:

- Se piensa y siente al mismo tiempo
- Conciencia de límites (tuyos & de los demás)
- Se experimenta empatía
- Las reacciones se adaptan a la situación
- Los sentimientos son tolerables
- Sentirse seguro
- Conciencia del momento presente - “Aquí y ahora”
- Sentirse abierto y con curiosidad (en lugar de crítico y a la defensiva)

ZONA DE HIPOEXCITACIÓN

“Respuesta de inmovilización” parasimpática

(Muy poca excitación)



SIGNOS DE QUE ESTÁS AQUÍ:

- No hay energía
- Sentirse ‘muerto’
- Movimiento reducido
- Pasivo
- Avergonzado
- No poder defenderse
- Cognición embotada/“no poder pensar”
- Ausencia relativa de sensibilidad
- Adormecimiento de las emociones
- Apagado
- Desconectado
- Sin sentimientos
- “No estar allí”
- No poder decir No
- Apatía

I. Prácticas para estar en el “aquí y ahora”

Estos ejercicios toman menos de un minuto. Son excelentes cuando te levantas por la mañana, como descanso del trabajo, o en cualquier momento durante el día y te ayudan a aumentar la regulación emocional y la relajación.

Ejercicio para volver al centro

Coloca una mano sobre tu corazón, y la otra mano sobre tu abdomen. Estira tu columna. Toma unas cuantas respiraciones profundas y lentas. Nota la plenitud de tu cuerpo mientras dejas que tu respiración vaya y vuelva.

Ejercicio de puesta a tierra

Colócate de pie y en una posición relajada, prestando atención a las sensaciones en tus pies. Coloca tu propio peso en diferentes áreas de tus pies: adelante, atrás, a los lados. Luego, juega un poco con el movimiento; dobla tus rodillas, muévete hacia arriba y hacia abajo. Siente el piso a través de tus pies y piernas.

Ejercicio de alineación

Toma un tiempo para volverte consciente de cómo tu cuerpo se alinea en una posición vertical: tus tobillos sobre tus pies, tus piernas sobre tus pies y tobillos, tu pelvis descansando sobre tus piernas, tu torso sobre tu pelvis, tu cabeza apoyada sobre tus hombros y el torso, tus brazos colgando del torso. Luego, imagina que estás siendo levantado desde la parte superior de tu cabeza. También imagina la sensación de gravedad tirando en la dirección opuesta, en la parte inferior de tu columna. Luego, pasa de sentir tu cuerpo estirado a permitir que tu columna colapse. Repite estos dos movimientos varias veces al ritmo de tu respiración; expande al inhalar, y luego colapsa al exhalar.

Ejercicio de caminar

Trae toda tu atención a tu cuerpo mientras caminas (fuera de tu cabeza y de tus preocupaciones). Observa como tus pies tocan el piso, como se mueven, el movimiento de tus rodillas, y las sensaciones correspondientes en tus caderas y hombros. Juega con tu forma de andar habitual. Practica impulsarte con tus pies o caminar a diferentes ritmos. Observa cómo cambian las sensaciones en tu cuerpo.

II. El poder de la respiración

Los siguientes ejercicios de respiración simples también son excelentes para hacer durante el día, ya sea mientras viajas al trabajo, esperas en la fila, cuando pasas del trabajo al ocio, o cuando te estas dando el mejor placer: ¡la meditación!

Respiración simple

Imagina que al inhalar, el aire desciende hasta tu pelvis. Luego, deja que este se expanda en la parte inferior de tu abdomen. Cuando exhalas, deja que el aire se libere sin esfuerzo. Repite entre cinco y diez veces.

Respiración Bell jar

Inhala una vez. Cuando llegues al final de la inhalación, imagina una cualidad redondeada. Luego, deja que la inhalación se convierta en la exhalación. Observa hacia dónde rueda la respiración; al frente, atrás, de lado a lado (hacia donde parezca ir). Repite entre cinco y diez veces. Esta respiración es también útil si te sientes hiperexcitado.

Respiración 4 x 4 x 4

Inhala profundamente contando hasta cuatro, exhala profundamente contando hasta cuatro, y repite el ciclo durante cuatro minutos, varias veces al día. Considero que esta es una buena práctica antes de comenzar a trabajar, antes de una reunión y mientras viajas al trabajo. También es una excelente forma de volver a la ventana de tolerancia después de tener experiencias estresantes. Puedes utilizar un smartphone para tomarte el tiempo y así poder darle toda tu atención a la respiración.

III. Volver a la ventana de tolerancia

Las siguientes son formas de encontrar la calma cuando te encuentras fuera de tu ventana de tolerancia.

Si te sientes abrumado

Siéntate en una silla con tus pies completamente apoyados en el suelo, o ponte de pie con tu columna completamente extendida. Luego, escanea lentamente el entorno, nombrando los objetos dentro de tu campo de visión.

Si estás temblando

Toma respiraciones completas pero lentas y simples. No es necesario respirar profundamente. Si puedes, siéntate en una silla o en un sofá y envuélvete en una cobija o edredón. Algunas personas se sienten mejor si también se cubren la cabeza.

Si estás entumecido

Aprieta suavemente los antebrazos con las manos opuestas. También aumenta tu atención al observar el entorno con tus cinco sentidos. ¿Qué ves, oyes, hueles? Si puedes, intenta tocar o saborear algo y presta toda tu atención mientras lo haces.

Si estás hipervigilante

Estira tu columna mientras tomas respiraciones profundas. Presta atención al inhalar y exhalar, y observa cómo el pecho y/o el abdomen se llena y se vacía.

Si el corazón está acelerado

Aleja tu atención de la región del corazón prestando atención a las sensaciones en tus pies. Nota la sensación de estar conectado al suelo y a la tierra debajo de ti.

Si tienes una sensación de colapso en tu cuerpo

Trata de empujar firmemente una pared con tus manos completamente extendidas y apoyadas en esta, mantén tu cabeza hacia arriba, y utilizando tu energía para conectar a tierra a través de tus pies. Nota la sensación de robustez en tu cuerpo mientras empujas.

Si sientes el impulso de lastimarte a ti mismo o a otra persona

Empuja contra una pared de forma firme y sin agresión. Concentra tu atención en tu conexión a tierra, comenzando con tus pies y luego yendo hacia arriba por tu cuerpo. Siente tu conexión con la tierra. Toma algunas respiraciones profundas y trae tu atención de regreso a las sensaciones del cuerpo y lejos de pensamientos de desesperación, enojo o rabia.

Si te sientes desconectado o experimentas despersonalización

Comienza por disminuir el ritmo de lo que sea que estés haciendo. Luego, aprieta suavemente y con firmeza los antebrazos, las pantorrillas, los muslos; lo que sea que te resulte más interesante. También puedes probar haciendo el “ejercicio de caminar” mencionado anteriormente.

Si te sientes paralizado o en pánico

Siéntate cómodamente en una silla o sofá y envuélvete en una cobija o edredón. Enfócate en tomar respiraciones profundas y lentas, continuamente trayendo tus pensamientos de regreso al momento presente. Crea un mantra para esos momentos, como “Puedo estar presente y ver las ondas de energía pasar sin quedarme atrapado en las historias”.

“Quítate el frío”

Comienza saltando despacio. Luego, cuando tus pies toquen nuevamente el piso, sacude los brazos. Respira profunda y conscientemente, inhalando al saltar y exhalando cuando vuelves a tocar el piso. También puedes decirte algo a ti mismo como, “Me siento seguro. Dejo ir”.

Usa tus pensamientos

Nombra tu reacción como una respuesta de defensa, reformulando así la experiencia. Dite a ti mismo, “Esto es solo un recuerdo” o “estoy alterado”. También puedes intentar decirte, “Yo puedo estar presente, aquí y ahora”.

Desconectarte conscientemente también funciona

Date permiso para evitar, desasociar o desconectar. Pero cuando lo hagas, trata de ser consciente de la necesidad de hacer una revisión. Considera también darte atención como con estos ejercicios tan pronto como puedas, ¡y sigue adelante!

Referencias

Ogden, Pat. 2012. Level I: Training in Affect Dysregulation, Survival Defenses, and Traumatic Memory [Nivel I: Capacitación en desregulación del afecto, defensas de supervivencia y memoria traumática]. Boulder, CO: Sensorimotor Psychotherapy Institute.

Ogden, Pat, Kekuni Minton & Clare Pain. 2006. Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy [Trauma y el cuerpo: un enfoque sensoriomotor de la psicoterapia]. Nueva York: W. W. Norton & Co.

Siegel, Daniel J. 2012. The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are. Second ed. [La mente en desarrollo: cómo interactúan las relaciones y el cerebro para moldear quiénes somos. Segunda ed.]. Nueva York: The Guilford Press.



Laura K. Kerr, PhD es una erudita y ex psicoterapeuta especializada en psicoterapia sensoriomotriz. Aunque su enfoque principal es el trauma y sus efectos, sus intereses son variados, con títulos en física, ciencias atmosféricas y espaciales, filosofía, asesoramiento psicológico y filosofía de la educación y los sistemas simbólicos.

La Dra. Kerr ha publicado numerosos artículos, capítulos de libros, entradas de enciclopedias, una monografía, Dissociation in Late Modern America [La disociación en los Estados Unidos modernos], y una colección de ensayos, Trauma's Labyrinth: Reflections of a Wounded Healer [El laberinto del trauma: Reflexiones de una sanadora herida].

Vive en San Francisco, CA, con su esposo. Además de escribir no-ficción, le gusta hacer jardinería, escribir poesía, practicar yoga, y disfrutar de la naturaleza. Conoce más en laurakkerr.com.