

## Ventana de Tolerancia: Rastrear tu Sistema Nervioso

Estado de hiperexcitación  
*Exceso de alerta*

¿Que te impulsa  
a este estado?

Margen de activación optima  
*Ventana de tolerancia*

¿Qué te  
**MANTIENE** en  
esta ventana?

**Pensar con claridad y moderar las emociones**

Estado de hipoexcitación  
Ausencia de estímulo

¿Qué te impulsa  
a este estado?