



WORKBOOK #3

RASTREANDO TUS RECURSOS.

En este gráfico vamos a rastrear los recursos que me ayudan a sentirme mas regulada o dentro de mi ventana de tolerancia. Vas a encontrar la parte de regulación interactiva (cosas que puedo hacer con los demás) y la autorregulación (cosas que puedo hacer por mi cuenta). Las secciones simpática y vagal dorsal están etiquetadas como "¿Qué me saca de aquí?" y la sección vagal ventral está etiquetada como "¿Qué me ayuda a quedarme aquí?"

**SISTEMA VAGAL
VENTRAL**

SEGURO/SOCIABLE

**COSAS QUE PUEDO
HACER POR MI CUENTA:**

Que me ayuda a
quedarme aquí?

-
-
-

**COSAS QUE PUEDO
HACER CON LOS DEMÁS**

Que me ayuda a
quedarme aquí?

-
-
-

**SISTEMA
SIMPÁTICO**

MOVILIZACIÓN

LUCHA/HUIDA

**COSAS QUE PUEDO
HACER POR MI CUENTA:**

Que me saca de aquí?

-
-
-

**COSAS QUE PUEDO
HACER CON LOS DEMÁS**

Que me saca de aquí?

-
-
-

**SISTEMA VAGAL
DORSAL**

INMOVILIZADO

COLAPSADO

**COSAS QUE PUEDO
HACER POR MI CUENTA:**

Que me saca de aquí?

-
-
-

**COSAS QUE PUEDO
HACER CON LOS DEMÁS**

Que me saca de aquí?

-
-
-