FICHA 91 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi ventana de tolerancia

Darme cuenta de cuándo estoy demasiado activado/a, poco activado/a o en mi zona

OBJETIVO

Presentar el modelo de la ventana de tolerancia (zona en la que se puede sentir y pensar a la vez, con hiperactivación por encima e hipoactivación por debajo) y ayudar a la persona a detectar sus señales y lo que le ayuda a volver a su zona.

PARA QUIÉN

Traumas, emociones que desbordan o sensación de estar « apagado/a », preparación para EMDR.

DURACIÓN

20 min en sesión

DESARROLLO

1. Dibuja la ventana: en el centro, la zona en la que se puede sentir y pensar; por encima, la hiperactivación (pánico, ira, agitación); por debajo, la hipoactivación (vacío, entumecimiento, desconexión).
2. Ayuda a la persona a identificar sus propias señales para cada zona.
3. Haced la lista de lo que le ayuda a bajar (por encima) y a reactivarse (por debajo).
4. Explica que la terapia busca ampliar poco a poco esa ventana.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Este modelo es una metáfora clínica útil, no una medida. Si la persona pasa a menudo a hipoactivación (disociación), adapta el ritmo (ficha 94).

REFERENCIAS

Siegel, D. J. (1999). The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience. Guilford.

Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. (2006). Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy. Norton.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 91 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi ventana de tolerancia

Cada persona tiene una « ventana » en la que puede sentir emociones y seguir pensando. Por encima, nos aceleramos; por debajo, nos apagamos. Conocer tu ventana ayuda a saber qué hacer para volver a ella.

1. Por encima de mi ventana (demasiado activado/a): mis señales (corazón acelerado, ira, pánico).
2. Dentro de mi ventana: cómo me siento cuando estoy en mi zona.
3. Por debajo (apagado/a): mis señales (vacío, entumecimiento, lejos de todo).
4. Lo que me ayuda a volver a mi zona, desde arriba y desde abajo.

Zona	Mis señales	Lo que me ayuda a volver

¿En qué situaciones salgo más a menudo de mi ventana?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones