



La Ventana de Tolerancia





VENTANA DE TOLERANCIA

¿Qué es la Ventana de Tolerancia?

Reconociendo los signos de hiper e hipoactivación

Factores que reducen la ventana de tolerancia

Estrategias para ampliar nuestra ventana de tolerancia

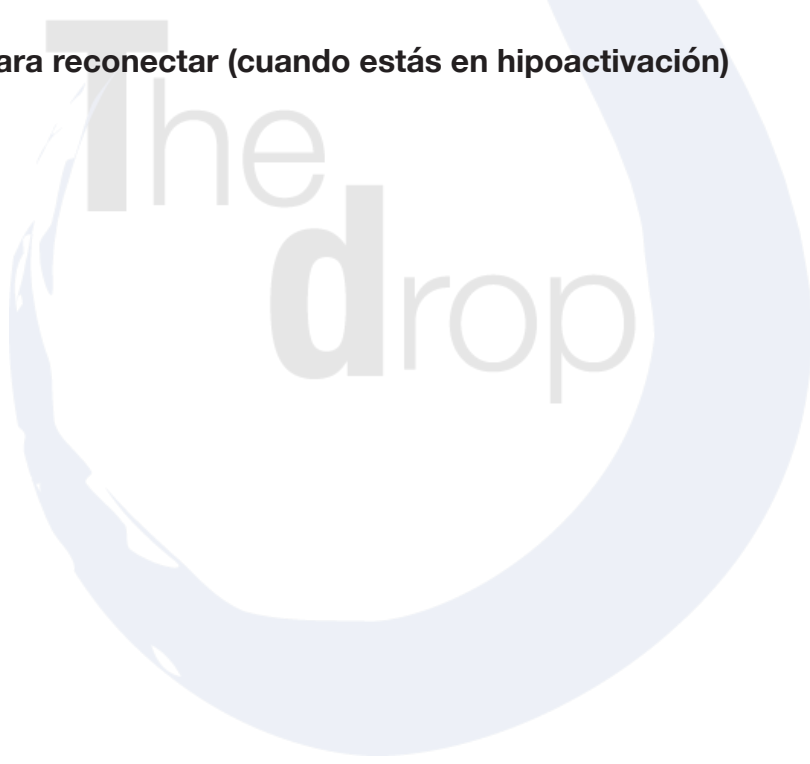
Para aumentar la ventana de tolerancia

Estrategias prácticas para ampliar la ventana

Otras Estrategias para volver a la calma (cuando estás en hiperactivación)

Estrategias para reconectar (cuando estás en hipoactivación)

Bibliografía



¿Qué es la ventana de tolerancia?

El concepto actual de ventana de tolerancia fue adaptado del trabajo del Dr. Dan Siegel y modificado por Peter Levine y Pat Ogden.

Este concepto sugiere que nuestro sistema nervioso tiene un nivel óptimo de excitación o activación, que oscila entre los sistemas simpático y parasimpático para satisfacer las demandas energéticas del momento en la que una persona puede procesar información y responder a las demandas de la vida de manera efectiva. Podría decirse que es la zona de seguridad emocional de cada persona. En otras palabras, es el rango en el que podemos sentir y transitar nuestras experiencias emocionales sin desbordarnos física, psicológica o emocionalmente. Dentro de nuestra ventana de tolerancia, sentimos energía suficiente para satisfacer las necesidades del día a día, estamos en un espacio equilibrado donde podemos enfrentar los desafíos de la vida con claridad y serenidad, es nuestro estado óptimo.

Cuando nos encontramos dentro de nuestra ventana de tolerancia, nos hallamos en un estado de activación interna que resulta óptimo, adecuado y que nos permite sentir y funcionar de forma adecuada. Dentro de este estado podemos conectar con nosotros/as mismos/as, con nuestro entorno y sentirnos regulados/as.

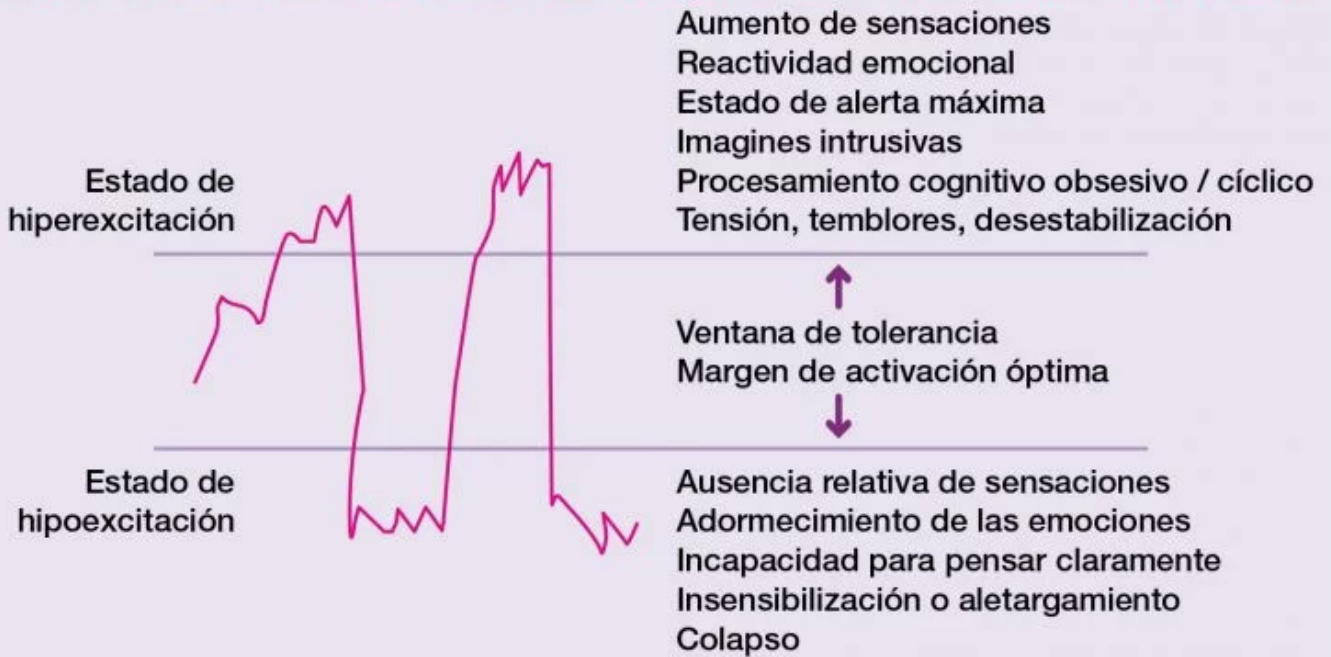
Estamos dentro de nuestra ventana de tolerancia cuando podemos regular nuestras emociones, por desagradables que puedan ser, de forma óptima. Es decir, podemos sostener la tristeza, el enfado, o cualquier emoción que estemos sintiendo, sin sentirnos desbordados/as.

Hablamos de desregulación emocional cuando sentimos que cierta experiencia nos desborda. Es entonces cuando consideramos que estamos fuera de nuestra ventana de tolerancia. En este sentido podemos situarnos “por encima” (hiperactivación) o “por debajo” (hipoactivación).

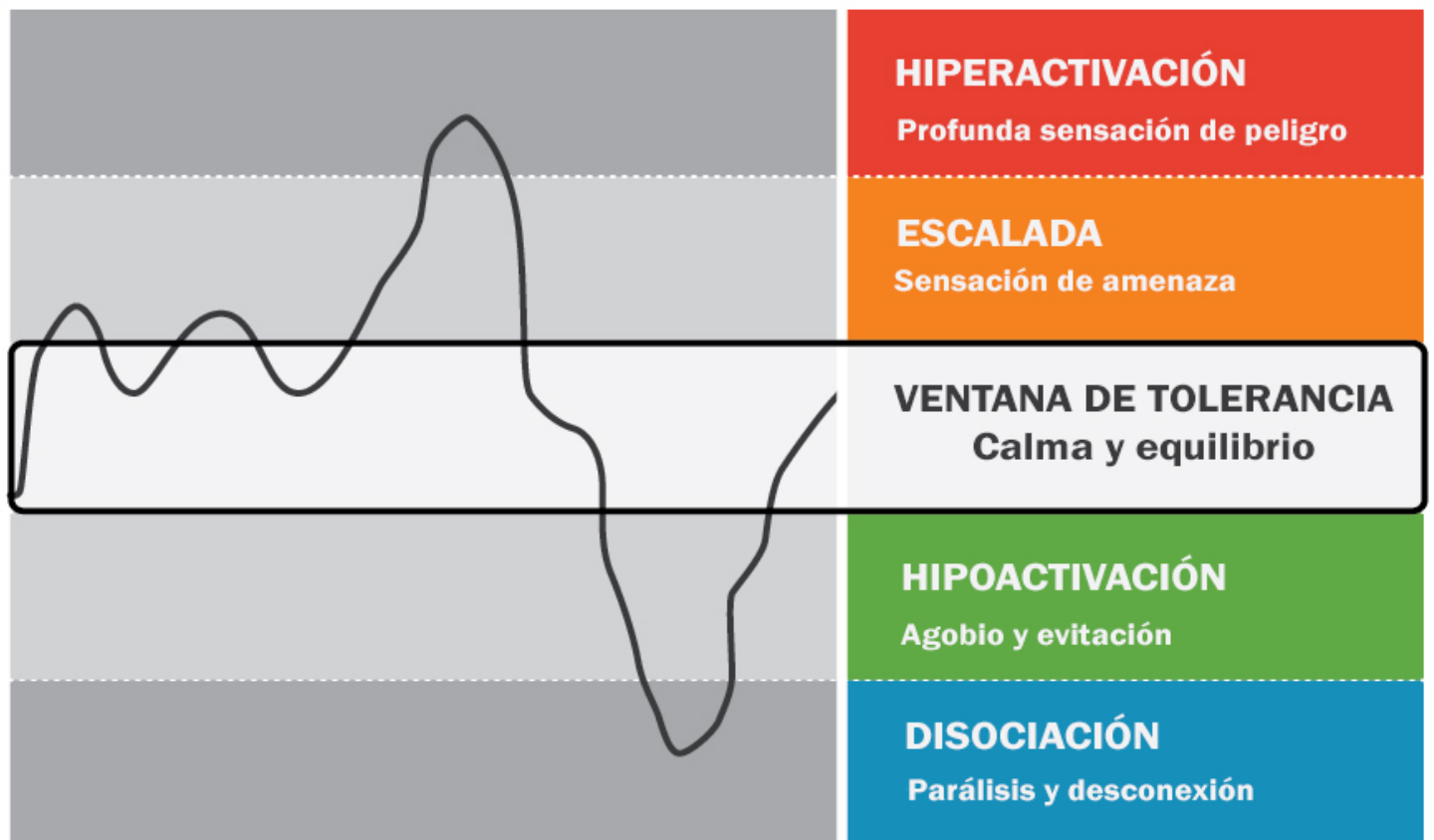
La hiperactivación se relaciona con la respuesta simpática (lucha o huida) de nuestro sistema nervioso autónomo. Esto se manifiesta, entre otros aspectos, con inquietud, nerviosismo, agitación, enfado, temblores, reactividad emocional e irritabilidad. En definitiva, nos encontramos en un estado de hiperalerta.

La hipoactivación es la respuesta de inmovilización de nuestro sistema nervioso autónomo. En este estado, nos sentimos desconectados del mundo y de nosotros/as, sin energía, bloqueados/as, colapsados/as, fatigados/as y con embotamiento mental y emocional. Dentro de la hipoactivación pueden darse episodios o estados disociativos.

La ventana de tolerancia: mantenerse en el margen de activación óptima



Adaptado por Ogden y Minton, 2000, en www.sciencedirect.com



ZONAS DE ACTIVACIÓN

Rinconpsicologia.com

Reconociendo los signos de hiper e hipoactivación

Síntomas de hiperactivación

Emocional

- Dificultad para concentrarse
- Dificultad para relajarse
- Hipervigilancia
- Ansiedad
- Arrebatos emocionales
- Pánico
- Ira

Físico-conductual

- Sobresalto exagerado
- Dificultad para dormir y/o conciliar el sueño
- Temblores
- Discurso arrebatado
- Respiración acelerada o superficial
- Inquietud generalizada
- Agresión y violencia

Síntomas de hipoactivación

Emocional

- Pensamiento nublado
- Entumecimiento emocional
- Apatía
- Depresión
- Anhedonia
- Desconexión
- Disociación

Físico-conductual

- Afecto aplanado
- Pérdida de memoria
- Aletargamiento o fatiga crónica
- Falta de atención
- Responsividad reducida
- Anestesia o entumecimiento sensorial
- Inmovilización/colapso

Comportamiento	Hiperactivación	Hipoactivación
Pensamiento	Pensar demasiado, pensamientos acelerados	Mente en blanco
Emociones	Emociones extremas o explosivas	Incapacidad para sentir placer (anhedonia)
Cuerpo	Hipersensibilidad Somática. Dolor crónico	Adormecimiento o anestesia corporal. Disociación
Relación	Compromiso excesivo con la relación donde “mi mundo es dependiente de tu mundo”	Aislamiento. Confinamiento. Incapacidad para conectarse con otros

Factores que reducen la ventana de tolerancia

Se considera que la ventana de tolerancia es diferente para cada persona. El rango de “apertura” que cada ventana tiene depende de diferentes factores como, por ejemplo, las experiencias tempranas que cada persona ha vivido y el tipo de apego que desarrollamos en nuestra infancia.

El trauma, sin duda, afecta negativamente en nuestra capacidad de manejar el estrés y nuestras emociones, pero también nuestros pensamientos y creencias. Condiciona los aprendizajes que hacemos sobre el mundo, sobre el resto de personas y sobre nosotros mismos. Esto puede hacer que nuestro organismo salga de la ventana de tolerancia con frecuencia.

Otros aspectos importantes a tener en cuenta, puesto que también pueden contribuir a reducir nuestra ventana de tolerancia y, con ella, nuestras capacidades de afrontamiento, son el estrés crónico o la falta de autocuidado, entre otros.

El trauma y el apego temprano son las mayores influencias en la ventana de tolerancia, junto con el estrés crónico y la falta de autocuidado,

Estrategias para ampliar nuestra ventana de tolerancia

Afortunadamente, el concepto ventana de tolerancia no es algo estático o rígido que no cambia. Ya hemos visto que determinadas experiencias pueden hacerla “disminuir”. Sin embargo, la parte buena es que también podemos trabajar con determinadas estra-

tegias o herramientas que nos pueden resultar útiles y ayudar a que esta zona de activación óptima se amplíe. Sin duda la estrategia más importante es el autoconocimiento.

Reconocer mi ventana de tolerancia

El primer punto para poder hacer un trabajo adecuado con nuestra ventana de tolerancia es comprenderla. Para cada persona es diferente y puede serlo también en diferentes momentos vitales. Por ello, es importante entender qué aspectos o situaciones nos resultan desbordantes, cuáles son los desencadenantes y a qué estado nos llevan. Además, es crucial poder tomar consciencia de las respuestas de nuestro cuerpo en cada estado.

Técnicas de atención plena y enraizamiento

La práctica de las herramientas que nos ayudan a conectar con el momento presente, el aquí y el ahora, son fundamentales para la regulación emocional. Esto nos permite darnos cuenta de que, a veces, nuestro sistema nervioso responde ante situaciones que estamos imaginando o recordando, pero que no están sucediendo en el momento presente.

Transitar las emociones

Poder identificar qué estamos sintiendo, ponerle nombre a las emociones y describir las sensaciones físicas puede ser útil puesto que nos permite tomar consciencia y estar presentes en nuestras experiencias emocionales. Para ello, es crucial acompañarnos de forma compasiva, respetuosa y libre de juicio. Todo lo que sentimos es válido, por incómodo que sea.

Espacios seguros

Suele ser muy útil ayudarnos de la imaginación para crear espacios seguros a los que poder recurrir en momentos de desregulación. Esos espacios pueden tener las características y los componentes, animales o seres que queramos siempre y cuando nos permitan conectar con la seguridad. Se pueden modificar tantas veces como cada persona quiera.

Aceptación y la autocompasión

La evitación de las emociones suele ser una estrategia que usamos de forma habitual puesto que, por lo general, no se nos ha enseñado la importancia de atenderlas y de qué forma podemos regularlas. Es importante que trabajemos en la aceptación y validación de aquello que estamos sintiendo, que comprendamos que tiene un mensaje importante y que nos tratemos con compasión.

Observar sin juzgar

Es frecuente que los pensamientos intrusivos, desagradables e incómodos nos invadan, especialmente si estamos fuera de nuestra ventana de tolerancia. Practicar la

observación libre de juicio de estos nos permite alejarnos de ellos, dejar de fusionarnos e identificarnos con aquello que pensamos. No somos lo que pensamos.

Estar, sentir, transitar, experimentar

Nuestro organismo tiende a intentar liberarse del dolor y del sufrimiento. Por ello tenemos la tendencia a querer apartar los pensamientos intrusivos y evitar las sensaciones o emociones desagradables. Sin embargo, al evitarlas o apartarlas lo único que conseguimos es que el malestar incremente. De ahí la importancia de poder ir practicando, poco a poco, el arte de estar presente y tomar consciencia de lo que pasa en nuestro organismo, observando con curiosidad y sin juzgar.

Pedir ayuda profesional

Si sientes que la situación que estás viviendo te desborda y que no tienes recursos, recuerda que puedes pedir ayuda profesional. Además de las herramientas expuestas anteriormente, hay otras formas de trabajar con la ventana de tolerancia. Un/a profesional especializado puede ayudarte a encontrar las estrategias que más se ajusten a tus necesidades en cada momento.

Para aumentar la ventana de tolerancia

- Autoconocimiento
- Mindfulness
- Ejercicio físico
- Autocuidado (sueño, alimentación)
- Conexión social segura
- Reconocimiento de señales corporales
- Terapia con técnicas como la respiración consciente, movimiento para liberar tensión y expresión emocional segura para volver al equilibrio y manejar mejor el estrés.

Estrategias prácticas para ampliar la ventana

1. Mindfulness y atención plena:

- Practica la respiración diafragmática (inhalar en 4, sostener 2, exhalar en 6) para anclarte al presente.
- Observa tus pensamientos y emociones sin juzgarte, como si fueran nubes pasando.

2. Movimiento y cuerpo:

- Realiza ejercicio moderado (caminar, bailar, estirarte) para liberar tensión.
- Identifica las señales físicas de tu cuerpo (corazón acelerado, tensión) para intervenir antes de desregularte.

3. Autocuidado y entorno seguro:

- Prioriza el sueño, una nutrición adecuada y reduce la sobreestimulación (pantallas, noticias).
- Crea un entorno físico nutritivo y reduce factores estresantes.

4. Conexión y apoyo social:

- Habla con amigos o seres queridos de confianza para sentirte conectado y seguro.
- Conéctate con algo más grande que tú (naturaleza, espiritualidad).

5. Gestión emocional:

- Ponle nombre a lo que sientes (ira, miedo) y a las sensaciones físicas para entenderlo mejor.
- Usa la imaginación para crear “espacios seguros” a los que recurrir.

Otras Estrategias para volver a la calma (cuando estás en hiperactivación)

El objetivo aquí es activar el «freno» de tu sistema nervioso.

- **Respira largo y lento:** Concéntrate en que tu exhalación sea más larga que tu inhalación (por ejemplo, inhala en 4 tiempos, exhala en 6). Esto envía una señal directa de calma a tu cerebro.
- **Usa la técnica 5-4-3-2-1:** Nombra 5 cosas que puedas ver, 4 que puedas tocar, 3 que puedas oír, 2 que puedas oler y 1 que puedas saborear. Esto te ancla en el presente.
- **Aplica presión profunda:** Usa una manta con peso, abrázate fuerte o simplemente presiona tus pies firmemente contra el suelo. La presión tranquiliza el sistema nervioso.

Estrategias para reconectar (cuando estás en hipoactivación)

Aquí buscamos «despertar» suavemente tu sistema, sin abrumarlo.

- **Activa tus sentidos:** Sostén un cubito de hielo en tu mano, salpícate agua fría en la cara o mastica algo con un sabor intenso como la menta.
- **Muévete con intención:** Ponte de pie y estírate. Camina por la habitación nombrando los objetos que ves. Pon una canción con un ritmo energético y permite que tu cuerpo se mueva suavemente.
- **Oriéntate en el espacio:** Describe en voz alta cinco objetos que veas a tu alrededor, detallando su color y forma. Esto ayuda a que tu cerebro pensante vuelva a conectarse.

Bibliografía

García-Campayo J. & Demarzo M. (2015). Mindfulness y compasión. Una nueva revolución. Editorial Siglantana.

Hershler, A. (2021). Chapter 4 Window of Tolerance. En A. Hershler, L. Hughes, P. Nguyen & S. Wall (Ed.), Looking at Trauma: A Tool Kit for Clinicians (pp. 25-28). University Park, USA: Penn State University Press.

Jefferson Bastidas (2025, octubre 13)

La Ventana de Tolerancia de Siegel: La clave para entender tus emociones. <https://psicologojeffersonbastidas.com/2025/10/13/09/47/03/1850/la-ventana-de-tolerancia-de-siegel-la-clave-para-entender-tus-emociones/psicologo/jefferson-bastidas/>

Kornfield J. (2010) La sabiduría del corazón. Editorial La liebre de marzo.

Nerea Moreno. (2024, julio 10). ¿Qué podemos hacer para ampliar nuestra ventana de tolerancia?. Portal Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/que-podemos-hacer-para-ampliar-nuestra-ventana-de-tolerancia>

Segal Z., Williams M. & Teasdale J. (2017). MBCT Terapia cognitiva basada en mindfulness para la depresión. Editorial Kairós.

Eilene García (2024, noviembre 4) La Ventana de tolerancia: Un espacio de equilibrio emocional. <https://eirenegarcia.com/la-ventana-de-tolerancia-un-espacio-de-equilibrio-emocional/>

