

Guía Práctica: ¿Cómo identificar tus estados emocionales y volver al equilibrio paso a paso?



Christinne Pajares Osorio

Psicóloga Sanitaria



@CHRISTINNE.PSICOLOGA



1. Introducción

La vida cotidiana nos pone constantemente a prueba. Estrés en el trabajo, discusiones con la pareja, preocupaciones económicas, cambios vitales... Todos estos factores activan nuestro sistema nervioso, que es el encargado de mantenernos en equilibrio.

A veces podemos mantener la calma, pensar con claridad y responder de forma adecuada. En otras ocasiones, sentimos que el cuerpo “se dispara”: respiramos rápido, nos invade la ansiedad y la mente se llena de pensamientos acelerados. Y otras veces ocurre lo contrario: nos apagamos, sentimos desconexión o nos cuesta reunir energía incluso para cosas sencillas.

Esta variabilidad en nuestras respuestas emocionales y corporales tiene una explicación: la ventana de tolerancia. Es el rango óptimo de activación del sistema nervioso en el que podemos funcionar de manera equilibrada.

- Dentro de la ventana: podemos sentir, pensar y actuar de forma integrada. Estamos conectados con nosotros mismos y con los demás.

- Fuera de la ventana: podemos caer en hiperactivación (ansiedad, pánico, ira) o en hipoactivación (apatía, disociación, vacío).

Este material está diseñado para acompañarte en un proceso de autoconocimiento y práctica. Aprenderás:

- A identificar cuándo estás en hiperactivación o en hipoactivación.
- A reconocer las señales de tu cuerpo y tu mente.
- A crear un botiquín de emergencias psicológicas, con herramientas prácticas que podrás aplicar en tu día a día para recuperar la calma y sentirte en mayor control.

En otras palabras: esta guía no pretende evitar el malestar, sino darte recursos para atravesarlo sin perderte en él.

2. Ejemplos cotidianos para entenderlo en la vida real

En el trabajo

- Dentro de la ventana: enfrentas una reunión difícil; escuchas, planteas ideas y regulas la tensión.
- Hiperactivación: antes de la reunión te sudan las manos, la mente va a mil, te invade la sensación de “no poder” y puedes tener un ataque de pánico o explotar en tensión.
- Hipoactivación: durante la reunión te desconectas, notas la mente en blanco, respuesta lenta o sensación de “estar lejos” (derealización).

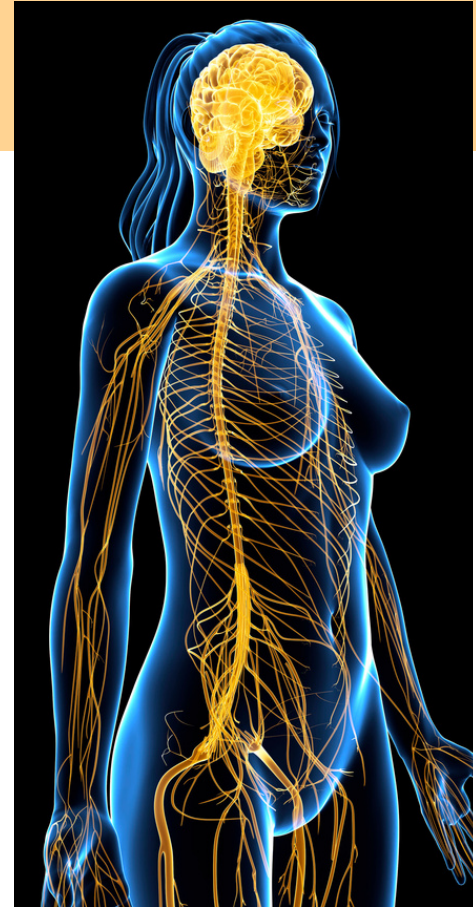
En la pareja

- Dentro de la ventana: discutes un conflicto sin cerrarte; puedes sentir la emoción y seguir comunicando necesidades.
- Hiperactivación: gritos, acusaciones, rage—la emoción toma el control y el pensamiento se estrecha.
- Hipoactivación: te quedas en silencio absoluto, te apagas, evitas la conversación porque tu cuerpo “se apaga”.

Bajo estrés cotidiano

- Dentro de la ventana: respondes a un imprevisto con soluciones.
- Hiperactivación: sensación de alarma constante, pensamientos catastrofistas.
- Hipoactivación: fatiga extrema, abandono de tareas, “no me importa” como defensa.”

El SNA regula respuestas automáticas frente a la amenaza y el reposo. Entender su funcionamiento explica por qué sentimos “subidas” o “apagados” y por qué ciertas prácticas nos ayudan a volver a la ventana.



Componentes básicos del SNA

- Simpático: activa la respuesta “lucha/huida” (aumento de ritmo cardíaco, respiración rápida, adrenalina). Asociado a hiperactivación.
- Parasimpático: promueve el reposo y la digestión; su rama vagal ventral (según la Polyvagal Theory de Porges) facilita la conexión social y la regulación. Cuando esta vía predomina, nos sentimos seguros y dentro de la ventana.
- Dorsal vagal (parasimpático extremo): asociado a colapso, inmovilidad y disociación (hipoactivación).

3. Señales de que estás dentro de tu ventana de tolerancia

Cuando una persona está en su ventana óptima suele presentar una combinación de señales claras y observables —útiles tanto para el paciente como para el terapeuta:

Cognitivas

- Claridad mental: puedes pensar en alternativas, planificar y hacer juicios flexibles.
- Capacidad de autorreflexión: puedes decir “ahora me siento ansioso, pero puedo manejarlo”.

Emocionales

- Regulación afectiva: las emociones aparecen, se sienten y disminuyen sin desbordes.
- Rango emocional disponible: puedes experimentar tristeza pero también alegría o interés.

Somáticas

- Respiración regular y relativamente profunda.
- Tono muscular adecuado (no rigidez extrema ni flacidez).
- Ritmo cardíaco dentro de parámetros normales según la actividad.

Relacionales / Conductuales

- Capacidad para comunicarse y pedir ayuda.
- Mantener contacto visual y responder socialmente.
- Funcionalidad: trabajo, estudio, cuidado personal y relaciones se mantienen operativos.

Observa que muchas de estas señales son interdependientes: la calma corporal facilita la claridad mental; la claridad mental facilita respuestas relacionales. Por eso nuestras intervenciones deben ser integradas.



4. Cómo identificar tu estado paso a paso

Uno de los aprendizajes más importantes en el trabajo con la ventana de tolerancia es aprender a leer tus propias señales.

Por eso, la autoobservación es el primer paso para poder regularnos.

▲ **Señales de hiperactivación** (cuando el sistema nervioso “se dispara”)

Físicas

- ¿Tu respiración es rápida, entrecortada o superficial?
- ¿Tu corazón late con fuerza, sientes palpitaciones o presión en el pecho?
- ¿Notas tensión en la mandíbula, cuello, hombros o puños cerrados?
- ¿Sudas más de lo habitual o sientes calor repentino?
- ¿Tienes problemas para dormir porque tu cuerpo no “se apaga”?

Mentales

- ¿Tu mente va demasiado deprisa, saltando de un pensamiento a otro?
- ¿Repites pensamientos catastróficos como “algo malo va a pasar”?
- ¿Te cuesta concentrarte en una sola tarea?
- ¿Tomas decisiones impulsivas sin reflexionar?

Emocionales

- ¿Sientes ansiedad, miedo, irritabilidad o enojo intenso?
- ¿Estás hipervigilante, como si algo malo pudiera ocurrir en cualquier momento?
- ¿Te cuesta tolerar la frustración o reaccionas con más intensidad de lo habitual?

▼ **Señales de hipoactivación** (cuando el sistema nervioso “se apaga”)

Físicas

- ¿Tu cuerpo se siente pesado, con falta de energía o movimiento lento?
- ¿Sientes frío en manos y pies, o una especie de “entumecimiento”?
- ¿Te cuesta hablar con fluidez o tu voz sale apagada?
- ¿Experimentas fatiga extrema incluso sin haber hecho esfuerzo?

Mentales

- ¿Tienes sensación de vacío o “mente en blanco”?
- ¿Te cuesta pensar con claridad, recordar cosas o tomar decisiones?
- ¿Percibes el entorno como irreal, distante o “como si no estuvieras ahí”?
- ¿Te quedas paralizado ante situaciones que requieren acción?

Emocionales

- ¿Sientes apatía, tristeza profunda o indiferencia?
- ¿Te desconectas de tus emociones, como si nada te afectara?
- ¿Notas aislamiento social: rechazas hablar, responder o compartir con otros?

Si contestas “sí” a tres o más, probablemente estás en hiper/hipoactivación, respectivamente



STEP 2

5. Diario de autoobservación

El diario de autoobservación es una herramienta sencilla pero muy poderosa para entrenar la conciencia emocional y corporal. No se trata de juzgarte ni de analizar “si lo hiciste bien o mal”, sino de detectar patrones en cómo tu cuerpo y tu mente reaccionan ante diferentes situaciones.

Dedicar 5 minutos al final del día a este registro puede marcar una gran diferencia en tu capacidad de autorregulación.

¿Cómo usar tu diario?

1. Disparadores

- ¿Qué situación activó tu reacción?
- Ejemplos: discusión con alguien cercano, sobrecarga de trabajo, soledad, un recuerdo doloroso, ruido intenso.
- 🖐 Aquí no importa si el disparador parece “grande” o “pequeño”; lo importante es reconocer qué activa tu sistema.

2. Síntomas

- ¿Qué notaste en tu **cuerpo**? (tensión en el pecho, manos frías, dolor de estómago, cansancio extremo).
- ¿Qué notaste en tu **mente**? (pensamientos acelerados, dificultad para concentrarte, sensación de vacío).
- ¿Qué notaste en tus **emociones**? (ansiedad, tristeza, apatía, enojo).
- 🖐 Cuanto más específica sea tu observación, más fácil será reconocer señales tempranas en el futuro.

3. Duración

- ¿Cuánto tiempo permaneciste en ese estado?
- ¿Pudiste regresar a tu ventana de tolerancia? Si sí, ¿cómo y en cuánto tiempo?

4. Estrategias usadas

- ¿Qué hiciste para regularte? (respiración, salir a caminar, hablar con alguien, escuchar música, evitar la situación).
- ¿Funcionó? ¿Te ayudó a volver a un estado de mayor calma?

5. Observación extra

- ¿Hubo señales tempranas que podrías haber detectado antes?
- Ejemplo: “Me dolía la cabeza antes de explotar en ansiedad” o “Ya estaba muy cansado antes de sentirme desconectada”.

Identificar tu estado te da poder de elección.
Detectar patrones te ayuda a anticiparte.
Registrar avances te motiva.



DIARIO DE AUTOOBSERVACIÓN

FECHA	DISPARADORES	SINTOMAS	DURACIÓN	ESTRATEGIAS	OBSERVACIÓN
(EJEMPLO) 16/09/25	Correo urgente de trabajo + llamada inesperada	Palpitaciones, pensamientos de "no puedo con todo"	2H	Caminé 10 min + respiración 4-7-8	La próxima vez quiero identificar la tensión en mi mandíbula como señal temprana



Identificar tu estado te da poder de elección.
 Detectar patrones te ayuda a anticiparte.
 Registrar avances te motiva.



DIARIO DE AUTOOBSERVACIÓN

FECHA	DISPARADORES	SINTOMAS	DURACIÓN	ESTRATEGIAS	OBSERVACIÓN



Identificar tu estado te da poder de elección.
Detectar patrones te ayuda a anticiparte.
Registrar avances te motiva.





6. Estrategias para hiperactivación

El objetivo de estas técnicas es frenar, anclar y bajar la activación fisiológica para volver a un estado de regulación.

1. Respiración 4-7-8

- Cómo se hace:
 - a. Inhala profundamente por la nariz contando hasta 4.
 - b. Retén el aire durante 7 segundos.
 - c. Exhala lentamente por la boca en 8 segundos.
 - d. Repite entre 3 y 5 ciclos.
- Por qué funciona: Esta técnica activa el nervio vago y estimula el sistema parasimpático, reduciendo la frecuencia cardíaca y calmando el cuerpo (Brown & Gerbarg, 2005).
- Ejemplo: después de recibir un correo de trabajo que dispara ansiedad, antes de responder, practicar tres rondas de respiración 4-7-8.

2. Ejercicio físico breve

- Cómo se hace: saltar en el lugar, caminar rápido por 5 minutos, hacer 10 sentadillas o subir escaleras.
- Por qué funciona: El movimiento descarga la energía acumulada por la hiperactivación y permite que la adrenalina y el cortisol se regulen de forma natural (Salmon, 2001).

- Ejemplo: si sientes que la mente “no se apaga”, dar una caminata rápida alrededor de la manzana puede liberar tensión acumulada.

3. Autocontacto

- Cómo se hace: colocar una mano en el pecho y otra en el abdomen, o abrazarte a ti mismo con firmeza y respiración lenta.
- Por qué funciona: El contacto físico estimula receptores de presión profunda que calman el sistema nervioso y generan sensación de seguridad (Porges, 2011).
- Ejemplo: durante un ataque de ansiedad leve en público, cruzar los brazos y apretarse suavemente puede ayudar a recuperar estabilidad sin llamar la atención.

4. Técnicas de grounding sensorial

- Cómo se hace: elegir un estímulo sensorial presente (por ejemplo, el tacto de un objeto en la mano, los sonidos alrededor o los colores en la habitación).
- Por qué funciona: Centra la atención en el aquí y ahora, interrumpiendo la espiral de pensamientos acelerados (Najavits, 2002).
- Ejemplo: sostener una piedra fría en la mano y describir su textura, peso y temperatura hasta que la mente se desacelere.



7. Estrategias para hipoactivación

El objetivo de estas técnicas es activar y movilizar la energía para volver a la ventana de tolerancia.

1. Estimulación fría

- Cómo se hace: poner un cubito de hielo en la mano, sumergir el rostro en agua fría unos segundos o aplicar una compresa fría en la nuca.
- Por qué funciona: La estimulación fría activa el reflejo de inmersión mamífero y despierta al sistema nervioso, interrumpiendo la disociación o el embotamiento (Kleinstäuber, 2013).
- Ejemplo: al sentir desconexión en una reunión larga, llevar un termo con agua fría y beber pequeños sorbos para “despertar” el cuerpo.

2. Movimiento suave

- Cómo se hace: estiramientos de brazos, giros de cuello, caminar lentamente prestando atención a la planta de los pies.
- Por qué funciona: el movimiento corporal estimula la propiocepción, ayudando a reconectar con la sensación de estar presente en el cuerpo (Levine, 2010).
- Ejemplo: al notar apatía o pesadez, levantarse de la silla y hacer un par de estiramientos de columna puede reconectar cuerpo y mente.

3. Mindfulness de 5 sentidos

- Cómo se hace: detenerse a observar conscientemente 5 cosas que ves, 4 que oyes, 3 que tocas, 2 que hueles y 1 que saboreas.
- Por qué funciona: este ejercicio activa los sentidos de manera ordenada, despertando gradualmente la atención plena y contrarrestando la desconexión (Kabat-Zinn, 2003).
- Ejemplo: tras un día de agotamiento, salir al balcón y practicar el mindfulness de 5 sentidos con el entorno puede devolver energía y presencia.

4. Música activadora

- Cómo se hace: preparar una lista con canciones alegres, rítmicas o que generen ganas de moverse. Escuchar y, si es posible, acompañar con palmas, movimientos o incluso baile.
- Por qué funciona: La música estimula regiones cerebrales relacionadas con la motivación y la dopamina, ayudando a salir del estado de embotamiento (Thaut & Hoemberg, 2014).
- Ejemplo: cuando la apatía es fuerte y cuesta iniciar el día, ponerse una canción animada y moverse un poco puede ser un primer paso para recuperar energía.

BOTIQUÍN DE EMERGENCIAS EMOCIONALES



9. Botiquín de emergencias emocionales

Cuando el sistema nervioso se desregula (hiperactivación o hipoactivación), el contacto con los cinco sentidos actúa como un ancla al presente. Es una manera de interrumpir el bucle mental y reconectar con el cuerpo. Preparar este kit de manera anticipada te permitirá tener a mano recursos inmediatos para momentos de crisis.

1) Olfato: olores que despiertan

El olfato está directamente conectado con el sistema límbico, el área del cerebro que gestiona emociones y memoria. Por eso, ciertos olores intensos pueden ayudarte a “cortar” una crisis o despertar la mente cuando sientes desconexión.

Ideas para tu kit (en frascos pequeños, bien cerrados):

- Alcohol etílico o de limpieza.
- Acetona (desmaquillante de uñas).
- Suavizante de ropa o colonia con olor fuerte.
- Café molido.
- Aceites esenciales o velas aromáticas.

💡 Tip práctico: cuando notes que tu mente se acelera o, al contrario, sientes apatía, abre un frasco y dedica unos segundos a oler profundamente. Observa cómo tu cuerpo reacciona.

2) Gusto: sabores intensos

El sentido del gusto es otra vía rápida de reconexión porque involucra directamente el cuerpo. Sabores intensos generan un “micro-shock” que rompe la desconexión o interrumpe la hiperactivación mental.

Ideas para tu kit:

- Sal gruesa.
- Pimienta o especias picantes.
- Algo muy dulce (miel, caramelo, azúcar).
- Algo muy ácido (lima, limón).
- Chocolate amargo.

💡 Tip práctico: elige un sabor e introdúcelo conscientemente en la boca. Concéntrate en la textura, la intensidad y cómo cambia tu atención corporal.



9. Botiquín de emergencias emocionales

3) Tacto: explorar texturas y temperaturas

El tacto activa el sistema somatosensorial y puede ayudar tanto a calmar (hiperactivación) como a despertar (hipoactivación).

Ideas para tu kit:

- Fidget spinner, push pop o fidget toy.
- Pelotas antiestrés o plastilina.
- Un pañuelo o tela de diferentes texturas.
- Juega con las temperatura (aplica gel hidratante frío en tu rostro, usa hielo envuelto en tela y pásalo por la zona sensibles de tu cuerpo, date una ducha de agua fría).

💡 Tip práctico: usa un objeto y céntrate en describirlo con detalle: ¿es rugoso, liso, frío, blando, duro? Esto entrena la mente a volver al presente.

4) Audición: música que regula

La música estimula directamente el sistema nervioso autónomo y puede inducir calma o energía, según la elección.

Ideas para tu kit:

- Prepara una lista con 5 canciones que siempre tarareas o cantas sin darte cuenta. Usa auriculares para intensificar la experiencia.
- Incluye canciones calmantes y también activadoras, según lo que necesites.
- Un instrumento pequeño (pandereta, kalimba, maracas).

💡 Tip práctico: pon una canción de tu lista y canta en voz alta o tararea. El canto regula el ritmo respiratorio y activa el nervio vago, lo que reduce la hiperactivación (Porges, 2011).



9. Botiquín de emergencias emocionales

5) Vista: juegos de atención con colores

La vista es el sentido más dominante y puede entrenarse como un “juego de búsqueda” para cortar pensamientos repetitivos o sensación de desconexión.

Ideas para tu kit:

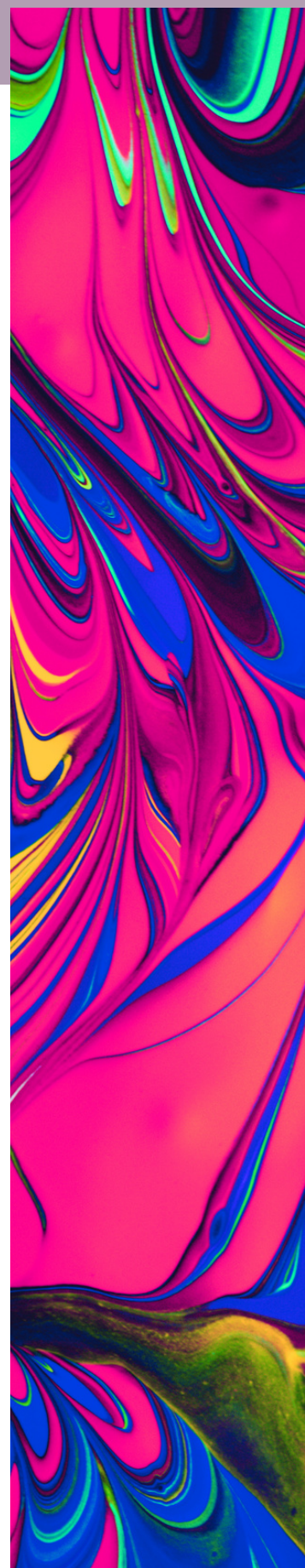
- Haz una lista de tus 5 colores favoritos.
- Cuando te sientas fuera de tu ventana, dedica unos minutos a buscarlos en tu entorno (ejemplo: primero el azul, luego el rojo, etc.).
- También puedes usar tarjetas de colores para entrenar la atención.

💡 Tip práctico: sal a la calle con tu lista de colores y conviértelo en un juego de observación consciente.

¿Cómo armar tu kit emocional?

1. Consigue una caja o neceser resistente.
2. Coloca frascos, juguetes, objetos y notas con tus listas de música y colores.
3. Tenlo siempre en un lugar accesible: bolso, mesa de noche, escritorio.
4. Personalízalo: no todos los olores o sabores son útiles para todos. Elige los que realmente te generen efecto.

Tu kit emocional de emergencia es como un “botón de reset” para tu sistema nervioso. Estimula tus sentidos, interrumpe patrones automáticos y te devuelve a tu ventana de tolerancia. No sustituye la terapia psicológica, pero es un recurso práctico y accesible para el día a día.



10. Conclusiones

La ventana de tolerancia es como un músculo: no nace fuerte, pero puede entrenarse y expandirse con el tiempo. Cada práctica de autorregulación que incorporas —ya sea respiración, grounding, mindfulness o tu kit emocional— amplía tu capacidad de mantenerte presente frente a situaciones difíciles.

Es importante recordar que **esta ventana no es rígida** ni definitiva. Hay días en los que se abre más (cuando has dormido bien, te sientes acompañado, estás en calma) y otros en los que se estrecha (cuando acumulas cansancio, estrés o dolor emocional). La clave está en observarte sin juicio y reconocer que fluctuar es parte de ser humano.



11. Claves finales para integrar lo aprendido

- No te exijas perfección: regularse no significa “nunca salir de la ventana”, sino aprender a volver una y otra vez.
- Personaliza tu botiquín: lo que funciona para alguien puede no servirte a ti. Haz pruebas, experimenta y guarda solo las estrategias que realmente te regulan.
- Práctica preventiva: no esperes a estar en crisis para usar tus recursos. Ensáyalos también en momentos de calma para que tu cerebro los automatice.
- Pequeños pasos, grandes avances: cada vez que logras identificar una señal temprana o usas una herramienta antes de que la crisis escale, estás entrenando tu resiliencia.
- Busca apoyo cuando lo necesites: si sientes que, a pesar de tus esfuerzos, es difícil mantenerte dentro de tu ventana, la terapia psicológica puede acompañarte en este proceso.

Imagina que tus emociones son como el mar. No puedes controlar el viento ni las olas, pero sí puedes aprender a surfearlas con más equilibrio.

La ventana de tolerancia es tu tabla de surf: cuanto más la entrenas, más estable te vuelves. Y tu botiquín psicológico son las herramientas que te permiten mantenerte en pie, incluso en medio de la tormenta.

Testimonios



Inés G. ★★★★★

Estoy muy contenta con mi psicóloga. Desde el primer día me sentí escuchada y comprendida. Es muy profesional, cercana y me ha dado herramientas que realmente me han ayudado. Sin duda, la recomendaría a cualquiera que esté buscando un buen acompañamiento psicológico.

María G. ★★★★★

Un espacio seguro donde contar tus problemas y sentirte escuchada y comprendida. Gracias a su apoyo cada vez entiendo mejor lo que me pasa, por qué me pasa y sobre todo a gestionarlo.



R.S. ★★★★★

Una profesional excepcional. Mi hija, en la infancia, le marcó una situación que no lograba gestionar, comprender y le bloqueaba. Gracias a su calidez, empatía y calidad con la que fue acompañada pudo resignificar lo vivido y avanzar con mayor confianza y tranquilidad. Estamos enormemente agradecidas por su apoyo y compromiso.

Testimonios



Ramiro F. ★★★★★

Nunca había ido a terapia y no sabía qué esperar. Me sorprendió lo cómodo que me sentí desde la primera sesión. He aprendido a gestionar mejor mi estrés y a expresar lo que siento.

Cecilia P. ★★★★★

Christinne es una gran profesional. A pesar de hacer las sesiones online, es capaz de leer e interpretar gestos que hacemos inconscientemente para hacernos ver como nuestras emociones se reflejan en ellas. Muy recomendable!!



M.C. ★★★★★

Es la psicóloga de mi hijo adolescente. Estoy muy satisfecha con su tratamiento. Es una profesional muy preparada y rica en conocimientos para abordar los temas y problemas que los adolescentes tienen en la actualidad y que a los padres se nos escapan al entendimiento. Recomendable al 100%. Le estamos enormemente agradecidos.



Christinne Pajares

Psicóloga Sanitaria | Especialista en Autoestima, Trauma & Relaciones de Pareja

🧠 Trauma, Apego, Heridas de la Infancia & Autoestima

💖 Terapia Individual y de Pareja

Soy Christinne Pajares, psicóloga formada en la Universidad de Sevilla, con especialización en trauma, apego, EMDR, IFS y terapia de pareja.

✂️ Experiencia en:

- ✓ Autoestima, rupturas y relaciones
- ✓ Neuropsicología y rehabilitación cognitiva
- ✓ Trabajo con comunidad LGBTI+ y menores trans
- ✓ Investigación en salud mental

✨ Ofrezco un espacio seguro, humano e integrador para tu bienestar.
¡Escríbeme! ✨

Si quieres saber más:



Christinne Pajares

christinne.psicologa@gmail.com



Christinne Pajares Osorio

Psicóloga Sanitaria

Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 11(4), 711–717. <https://doi.org/10.1089/acm.2005.11.711>

Herz, R. S. (2016). The role of odor-evoked memory in psychological and physiological health. *Brain Sciences*, 6(3), 22. <https://doi.org/10.3390/brainsci6030022>

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163–169. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.01.005>

Morrison, I., Löken, L. S., & Olausson, H. (2010). The skin as a social organ. *Experimental Brain Research*, 204(3), 305–314. <https://doi.org/10.1007/s00221-009-2007-y>

Najavits, L. M. (2002). *Seeking safety: A treatment manual for PTSD and substance abuse*. Guilford Press.

Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.

Rolls, E. T. (2015). Taste, olfactory, and food reward value processing in the brain. *Progress in Neurobiology*, 127–128, 64–90.

Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>

Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33–61. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(99\)00032-X](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00032-X)

Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press.



Christinne Pajares Osorio
Psicóloga Sanitaria



Telf. 611 14 26 64
E-mail: christinne.psicologa@gmail.com
Nº Colegiada: AN11943