

# LA ZONA DE RESILIENCIA

La zona de resiliencia o zona "OK" es donde estoy cuando puedo gestionar mis pensamientos y sentimientos.



Puedo tener montones de pensamientos y emociones cuando estoy en mi zona de resiliencia.



A veces puedo tener sensaciones muy intensas que me sacan de mi zona de resiliencia.



Cuando no estoy en mi zona de resiliencia, puede ser difícil para mí gestionar mis pensamientos y sensaciones.



Puedo aprender habilidades que me ayuden a aumentar mi resiliencia y ampliar mi zona de resiliencia.



Cuanto más amplia sea mi zona de resiliencia, mejor podré afrontar las dificultades.

