

Los gestos pueden ser movimientos que transmiten lo que estamos pensando o sintiendo. Los gestos pueden demostrar que estamos enojados, felices o tristes, entre otros sentimientos.

Al escoger y usar gestos que nos ayudan a sentirnos tranquilos, felices o relajados, podemos cambiar los pensamientos que estamos teniendo y que nos están sacando de nuestra zona "OK".

Es útil que practiques hacer gestos para que, cuando te enfrentes a un desafío, puedas usarlos fácilmente para que te ayuden a mantenerte dentro de tu zona de resiliencia o zona "OK".

Ejemplos de gestos que podrían ayudarte a sentirte tranquilo(a) o relajado(a):

- Sonreír
- Dar palmadas
- Agitar las manos
- Frotarte las manos
- Girar
- Dar golpecitos sobre una superficie o parte de tu cuerpo
- Tararear
- Mover los dedos de los pies
- Colocarte una mano sobre el pecho

Utiliza el espacio de abajo para escribir algunos gestos o movimientos que haces cuando te sientes tranquilo(a), feliz o relajado(a). Si no sabes qué escribir, pídele a alguien que te conoce bien que te ayude a pensar en ideas.

- 1.
- 2.
- 3.

Usando las respuestas que escribiste arriba, dedica unos minutos a practicar esos movimientos. Cuando hayas terminado, observa cómo te sientes. ¿Alguna parte de tu cuerpo se siente diferente o más relajada?



Sigue practicando estos gestos o movimientos en distintos momentos del día. De esta manera, te será más fácil usar esta habilidad cuando sientas que te estás saliendo de tu zona de resiliencia o zona "OK".