

Aprende a vigilar

La habilidad de vigilar consiste en prestar atención a lo que le está pasando a tu mente y tu cuerpo. Vigilar puede ayudarte a prestar atención a las sensaciones positivas que hay en tu mente o en tu cuerpo para ayudarte a no salirte de tu zona de resiliencia o zona “OK”.

Puede ser difícil prestarle atención a lo que está pasando en tu mente y tu cuerpo. Es importante que hables sobre esas “sensaciones” con personas en las que confías. Ellas podrían enseñarte a prestar atención a las sensaciones, tanto las positivas como las negativas.

Practica describir cómo te sientes y qué sientes contándoselo a otras personas.

Hacerte preguntas también puede ayudarte a prestar atención a lo que estás sintiendo. Algunas preguntas que podrías hacerte son:

- ¿Mi corazón está latiendo rápido o lento?
- ¿Estoy respirando rápido o lento? ¿Mis respiraciones son profundas o superficiales?
- ¿Cómo siento la ropa? ¿Me aprieta o está floja? ¿Es suave o raspa?
- ¿Estoy sentado(a), acostado(a), reclinado(a) o arrodillado(a)?
- ¿Lo que estoy comiendo es picante, salado, dulce, ácido, amargo o soso?
- ¿Tengo mucho calor, un poco de calor, frío, o la temperatura me parece “ideal”?
- ¿Qué sonidos oigo?
- ¿El volumen es alto, tranquilo, es un sonido ininterrumpido u otra cosa?

Cuando te respondas, presta atención a cada sensación y hazte otra pregunta. ¿Es una sensación positiva o negativa?

No hay respuestas correctas ni incorrectas. Solo tú sabes qué sientes y cómo lo sientes, y si esa sensación es positiva o negativa.

Vigilar es prestar atención a lo que está pasando en tu mente y tu cuerpo. También significa averiguar si esas sensaciones son positivas o negativas.

