

Cambiar de pensamiento y mantenerlo es una habilidad de resiliencia que hay que usar junto con otras habilidades (vigilar, buscar recursos, reconectar con la realidad y hacer gestos) para que funcione.

CAMBIA tus pensamientos negativos por otros que sean positivos. Utiliza las otras habilidades para encontrar algo que te haga sentir feliz, en calma o relajado(a). **MANTÉN** tu atención centrada en esos pensamientos positivos.

Practicar esta habilidad es útil porque puedes usarla cuando enfrentes dificultades para regresar a tu zona de resiliencia. Además, te permite practicar al mismo tiempo las otras habilidades.

PRÁCTICA:

Practica usar cada una de estas habilidades para CAMBIAR el foco de tu atención y fijarla en algo “positivo” o placentero, y después trata de MANTENER esos pensamientos al menos dos minutos.

VIGILAR: Escribe las sensaciones que observas a tu alrededor en este momento (qué puedes ver, oír, oler, tocar o saborear).

BUSCAR RECURSOS: Encuentra un recurso (p. ej.; un peluche). Escribe los detalles que observas en ese recurso.

RECONECTAR CON LA REALIDAD: Vuelve a fijarte en las sensaciones que escribiste cuando estabas vigilando. Concéntrate en cualquier cosa que te parezca negativa o incómoda en este momento. Mueve tu cuerpo hasta que cambies lo que sientes y estés a gusto.

HACER GESTOS: Piensa en gestos que te hagan sentir mejor. Realiza esos movimientos hasta que comiences a sentirte de otra manera o mejor.

Después de completar esta actividad, tómate un minuto para pensar en cómo te sentiste poniendo en práctica cada habilidad. ¿Cuál de ellas fue la más útil? Sigue practicando las habilidades para que puedas controlar mejor tus pensamientos y tu cuerpo.