

1. Es importante que use la habilidad de vigilar para averiguar dónde estoy en la zona de resiliencia. Tengo que practicar concentrarme en cada uno de mis sentidos:
2. Qué cosas veo
3. Qué cosas oigo
4. Qué cosas toco o siento
5. Qué olores percibo
6. Qué sabores siento

2. Cuando estoy en la “zona alta”, siento... (Marca todas las opciones que correspondan).

Calor	Opresión en el pecho	Mucha energía
Sudoración	Músculos tensos	Mareos
Ritmo cardíaco acelerado	Ganas de ir al baño	Ganas de vomitar
Respiración acelerada	Resequedad en la boca	Confusión
Dificultad para respirar	Agitación	Falta de concentración



3. Cuando estoy en la “zona alta”, puedo usar una de mis habilidades para ser resiliente. Algunas de las habilidades que podrían ayudarme son las estrategias de ¡Ayuda ahora! y la habilidad de reconectar con la realidad.

4. Algunas de las estrategias de **¡Ayuda ahora!** que prefiero son: (Marca todas las opciones que correspondan).

Hacer estiramientos	Lavarme las manos con agua fría
Salir a caminar	Buscar 6 colores en la habitación
Hacer flexiones contra la pared	Contar hacia atrás desde el número 20
Saltar 10 veces	Otra: _____
Beber agua	Otra: _____

5. Cuando practico la habilidad de reconectar con la realidad, me puedo concentrar en mis sentidos igual que cuando estaba practicando la habilidad de vigilar. Cuando uso la habilidad de reconectar con la realidad, me concentro en los sentidos con los que me siento bien o cómodo(a) hasta que empiezo a tranquilizarme.



6. Cuando estoy en la “zona baja”, me siento... (Marca todas las opciones que correspondan).

- | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| Triste | Sin energía | Aburrido(a) |
| Deprimido(a) | Desesperanzado(a) | Quiero hacerme daño |
| Cansado(a) | Incómodo(a) | Tengo más hambre de lo normal |
| Avergonzado(a) | Adormecido(a) | Tengo menos hambre de lo normal |
| Distraído(a) por los problemas | Quiero que me dejen solo(a) | No quiero hacer nada |

7. Cuando estoy en la “zona baja”, puedo usar una de mis habilidades para ser resiliente. Algunas de las habilidades que podrían ayudarme son **buscar recursos** y la **habilidad de hacer gestos**.

8. Cuando uso la habilidad de buscar recursos, puedo tratar de usar algunos de estos recursos...

- Personas que me ayudan a sentirme más tranquilo(a) o mejor: _____
- Lugares que me ayudan a sentirme más tranquilo(a) o mejor: _____
- Cosas que me ayudan a sentirme más tranquilo(a) o mejor: _____
- Recuerdos que me ayudan a sentirme más tranquilo(a) o mejor: _____

9. Cuando uso la habilidad de hacer gestos, puedo tratar de hacer algunos de los siguientes gestos:

- | | |
|--------------------------------|-------------|
| Dar palmadas | Otro: _____ |
| Saltar | Otro: _____ |
| Sentarme con los ojos cerrados | Otro: _____ |

10. Si necesito más ayuda para regresar a mi zona de resiliencia, practico la habilidad cambiar de pensamiento y mantenerlo. Puedo usar mis otras habilidades para cambiar mis pensamientos por otros que me hagan sentirme bien o a gusto. Después puedo tratar de mantener ese pensamiento concentrándome en algunos detalles adicionales.

