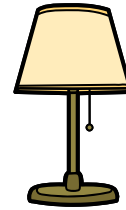


La habilidad de vigilar utiliza tus sentidos para prestar atención a tus pensamientos, sentimientos y las sensaciones de tu cuerpo. Utiliza la vista, el oído, el gusto, el olfato y el tacto para observar qué le está pasando a tu cuerpo. Puedes usar la habilidad de vigilar para averiguar en qué lugar de la zona de resiliencia o zona "OK" te encuentras.

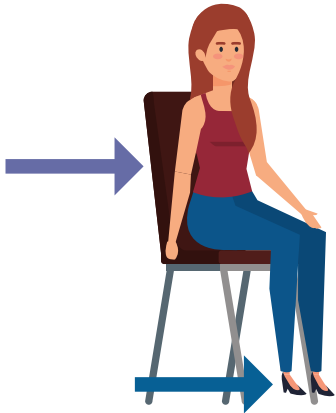
Por ejemplo: Observar las lámparas que hay en la habitación y otras cosas que puedes ver.



Buscar recursos consiste en recurrir a una persona, un lugar o una cosa que te calmen o te relajen. Puede ser algo que toques o sientas en persona, o algo que en lo que pienses o que te imagines.



Por ejemplo: Pensar en tu lugar favorito para ir en vacaciones.



Hacer gestos consiste en mover tu cuerpo de maneras que hagan que cambies de manera de pensar. Puedes usar gestos para hacer que tu cerebro recuerde momentos en los que los que te sentías tranquilo(a) o relajado(a).

Por ejemplo: Frotarte lentamente las manos.

Reconectar con la realidad es prestar atención al punto en el que tu cuerpo está en contacto con superficies sólidas y al apoyo que eso te da. Prestas atención a tu cuerpo en el momento presente.

Por ejemplo: Sentarte en una silla y prestar atención al lugar donde tus piernas y tu espalda tocan la silla.

Cambiar de pensamiento y mantenerlo consiste en cambiar el foco de tu atención y mantenerla fijada en algo más placentero o que te haga sentir más a gusto. Usas las otras habilidades para cambiar el foco de tu atención y desviarla a algo que está "bien" o es placentero, y después para mantenerla fijada en esos pensamientos.

Por ejemplo: Estás en un lugar ruidoso y estás teniendo dificultades para prestar atención, así que usas la habilidad de reconectar con la realidad para desviar tu atención de los ruidos fuertes y fijarla en cómo sientes los pies y las piernas cuando te mantienes erguido(a).

¡Ayuda ahora! es la habilidad de usar diferentes estrategias para relajar tu cuerpo cuando pensar te resulta demasiado difícil. Hay muchas estrategias distintas que puedes usar como parte de esta habilidad.

Por ejemplo: Salir a caminar, hacer flexiones contra la pared o beber un vaso de agua fría.

