

Práctica: Buscar Recursos

“Buscar recursos” es el nombre de una habilidad que incluye el uso de recursos. Un recurso puede ser cualquier cosa que te ayuda a sentirte mejor. Puede ser una persona, un lugar, un objeto, una idea o cualquier otra cosa que te ayude a sentirte mejor.

Jack le cuenta a Jill que su mamá le enseñó a tomar fotos. Jill le hace preguntas sobre su mamá y sobre qué le gusta de tomar fotos.



Jack le responde que le gusta tomar fotos con su mamá al aire libre y el tiempo que pasan juntos. Le dice que su mamá es divertida y le hace reír. Jack sonríe cuando le habla a Jill sobre su mamá.



La mamá de Jack es un recurso para él. Incluso cuando no está con su mamá, puede pensar en ella y eso puede ayudarle a sentirse mejor.

Jack puede practicar hacer el recurso más intenso tratando de recordar detalles específicos de su mamá.



Práctica: Buscar recursos

Piensa en uno de tus propios recursos. Recuerda que un recurso puede ser cualquier persona o cualquier cosa que te resulte tranquilizadora (una persona, un lugar, un objeto, una idea, etc.).

Escribe tu respuesta en el espacio de abajo.

Por ejemplo: Una persona podría escoger a su viejo oso de peluche como su recurso favorito.

Cómo intensificar el recurso: Piensa en algunos detalles de tu recurso y escríbelos.

Por ejemplo: El oso de peluche puede ser grande, suave, peludo, y de color marrón claro y los ojos negros.

¿Qué partes del cuerpo “se tranquilizan” o “se sienten bien” cuando piensas en tu recurso?

Por ejemplo: Los hombros y el pecho podrían comenzar a relajarse.
