

La zona de resiliencia es donde estamos cuando podemos manejar nuestras sensaciones y pensamientos. La zona de resiliencia también se puede llamar zona “OK.”

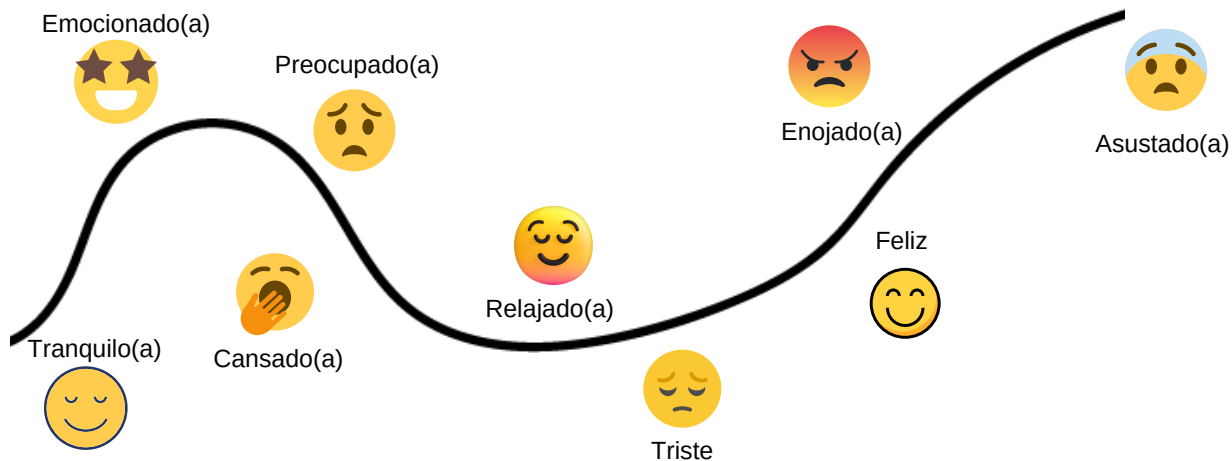
Abajo puedes ver una imagen que ayuda a explicar la zona de resiliencia o zona “OK”. La línea curva roja representa nuestros pensamientos y emociones. Las líneas rectas azules son los bordes de la zona de resiliencia o zona “OK”. Cuando logramos mantener nuestros pensamientos y emociones dentro de las líneas azules, decimos que estamos “en la zona de resiliencia” o “en la zona OK.”

ZONA DE RESILIENCIA - ZONA “OK”



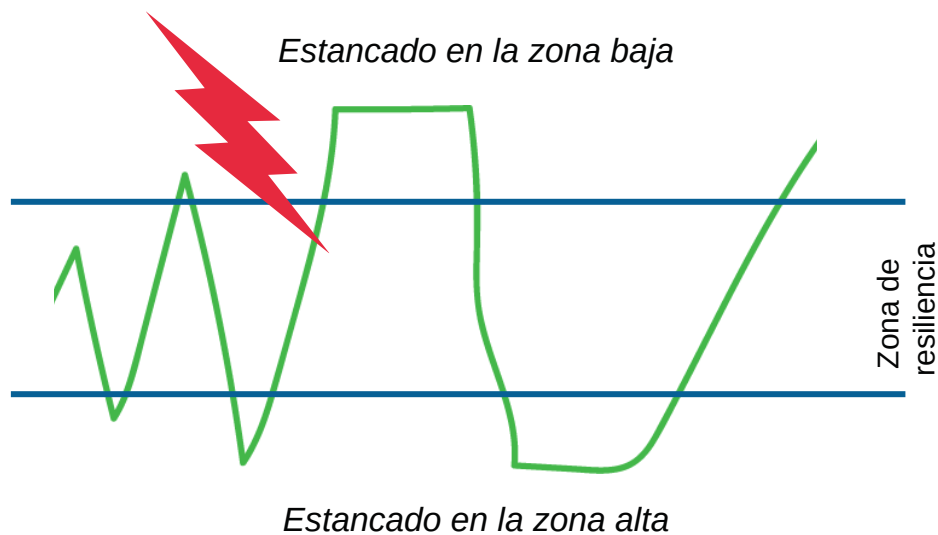
Podemos tener muchos pensamientos y emociones distintas. Cuando estamos en la zona de resiliencia o zona “OK”, podemos estar tristes, enojados, felices, tranquilos, preocupados o angustiados. Somos capaces de controlar los pensamientos y las emociones que tenemos cuando estamos en la zona de resiliencia o zona “OK”.

Zona de Resiliencia - Zona “OK”



A veces, nos pasan cosas que pueden sacarnos de nuestra zona de resiliencia o zona “OK”. Cuando estamos fuera de esta zona, puede sernos más difícil afrontar o hacer las cosas de la vida. Podemos reaccionar sin pensar antes. También podemos hacer cosas que nos hagan daño a nosotros mismos o a otras personas.

Abajo puedes ver el gráfico de alguien que se sale de su zona de resiliencia. La línea verde representa en qué punto de su zona de resiliencia está esta persona. El relámpago de color rojo es un suceso estresante en su vida. Las líneas azules son los bordes de su zona de resiliencia.



Podemos aprender maneras de hacer que nuestra zona de resiliencia o zona “OK” sea más grande. Cuanto más grande sea nuestra zona, más resilientes somos. Si la persona del ejemplo anterior aumenta su resiliencia y hace que su zona de resiliencia sea más grande, podrá manejar los sucesos estresantes y mantenerse dentro de su zona. Abajo puedes ver el gráfico de la misma persona del ejemplo anterior después de que hizo que su zona de resiliencia fuera más grande.

