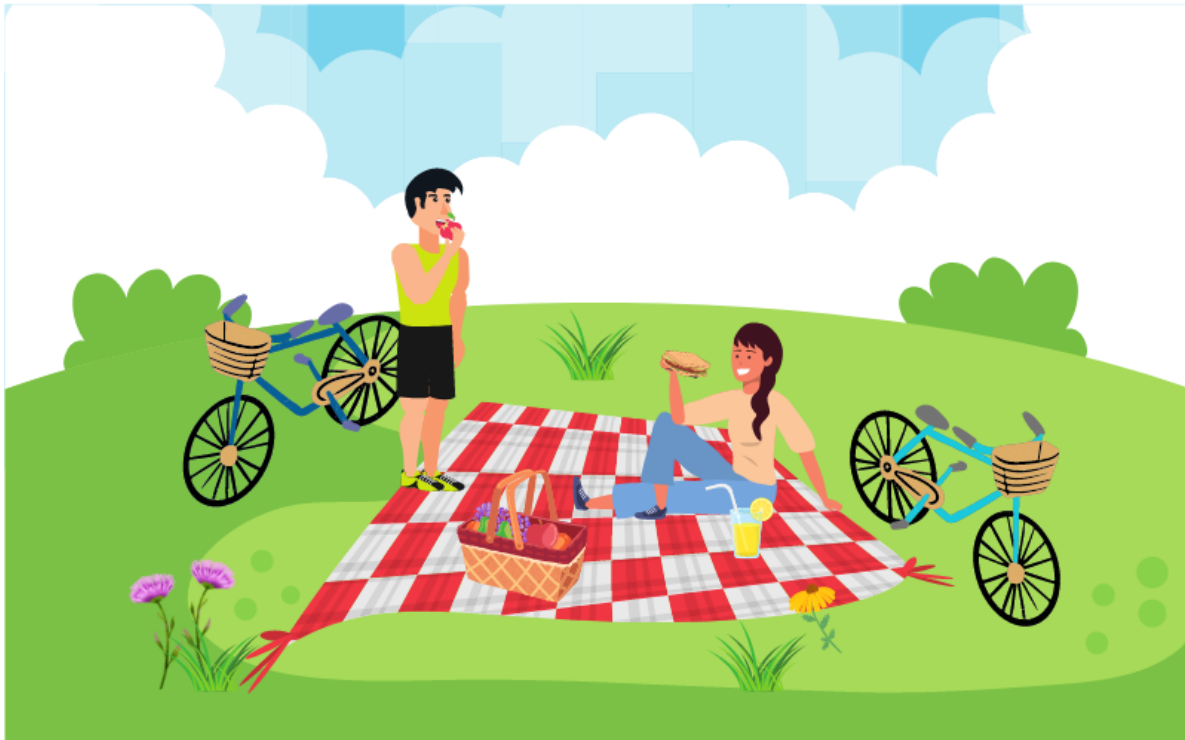


Práctica: Rastrear

Rastrear consiste en observar lo que está pasando en tu mente y tu cuerpo. Es una de las habilidades que pueden ayudarte a regresar a tu zona de resiliencia o zona “OK”.

Veamos un ejemplo de los pensamientos y sensaciones que podría tener una persona cuando está usando esta habilidad.

En la imagen, Jack y Jill están teniendo un picnic en el parque después de un paseo en bicicleta. ¿Qué tipos de sensaciones podrían observar si prestan atención?



Jack y Jill podrían haber notado estas sensaciones durante el picnic:

Vista:	Gusto:	Olfato:	Tacto:	Oído:
Cesta de picnic Comida	Manzana dulce Sándwich	Flores Hierba	Cobija suave Brisa fresca	Viento soplando Pájaros cantando

Práctica: Rastrear

Rastrear consiste en prestar atención a las sensaciones de tu cuerpo. Los cinco sentidos principales son la **vista, el oído, el tacto, el olfato y el gusto**. Practicar la habilidad de rastrear puede ayudarte a conocer mejor tu cuerpo y las sensaciones de tu cuerpo. Toda esta práctica puede ayudarte a mantenerte en tu zona de resiliencia o zona “OK”.

¡Es hora de practicar esta habilidad! Utiliza los espacios en blanco a continuación para escribir algunas de las sensaciones que estás teniendo en este momento.

¿Qué cosas puedes ver?

¿Qué puedes oír?

¿Qué puedes tocar o sentir?

¿Qué puedes oler?

¿Qué puedes saborear?
