

Cambiar de pensamiento y mantenerlo es una habilidad que puedes usar para cambiar tus pensamientos y regresar a tu zona de resiliencia.

Para cambiar de **pensamiento y mantenerlo**, tienes que usar también las otras habilidades: vigilar, buscar recursos, reconectar con la realidad y hacer gestos. Usar esas otras habilidades primero te ayuda a encontrar pensamientos más reconfortantes. ¡Hagamos un repaso!

- **Vigilar:** Usa tus sensaciones para saber cómo te sientes.
- **Buscar recursos:** Encuentra un recurso que haga que te sientas mejor.
- **Reconectar con la realidad:** Presta atención a tus sensaciones. Mueve tu cuerpo para sentirte más cómodo(a).
- **Hacer gestos:** Haz gestos (movimientos) que te hagan estar más tranquilo(a), feliz y relajado(a).



Si estás pensando en algo que te provoca incomodidad o que te es difícil, **CAMBIA** esos pensamientos negativos por otros que sean positivos. Encuentra algo que te haga sentir bien o feliz cuando lo piensas. Tal vez necesites practicar las otras habilidades de resiliencia para encontrar pensamientos que te calmen más, con los que te sientas más cómodo(a) o más tranquilo(a).

Después, **MANTÉN** tu atención centrada en esos pensamientos positivos. Haz esto hasta que te sientas mejor y estés preparado(a) para pasar a otra cosa.

No es nada malo que una habilidad no te funcione la primera vez que intentes ponerla en práctica. A veces, necesitamos probar varias habilidades para calmarnos.

A veces, necesitamos practicar las habilidades varias veces para calmarnos. Lo importante es seguir usándolas hasta que regreses a tu zona de resiliencia.