

Los gestos pueden ser movimientos que transmiten lo que estamos pensando o sintiendo. Los gestos pueden demostrar que estamos enojados, felices o tristes, entre otros sentimientos.

Usamos gestos todos los días, a veces incluso sin pensarlo. Cuando nos salimos de nuestra zona de resiliencia o zona "OK", podemos usar gestos que nos ayuden a mantenernos en nuestra zona.

Al escoger y usar gestos que nos ayudan a sentirnos tranquilos, felices o relajados, podemos cambiar los pensamientos que estamos teniendo y que nos están sacando de nuestra zona "OK".

Hacer gestos que nos hacen sentir tranquilos, felices o relajados puede hacer que nuestro cerebro recuerde momentos en los que nos hemos sentido así. ¡Podemos usar nuestros cuerpos para cambiar nuestros pensamientos!

Estos son algunos ejemplos de gestos que pueden hacer que nos sintamos tranquilos, relajados o felices:

- Sonreír
- Dar palmadas
- Agitar las manos
- Frotarte las manos
- Girar
- Dar golpecitos sobre una superficie o parte de tu cuerpo
- Tararear
- Mover los dedos de los pies
- Colocar te una mano sobre el pecho



Los gestos pueden ser movimientos grandes, que se hacen con todo el cuerpo, o movimientos pequeños y sencillos.

Cada quien tiene sus propios gestos. Es importante que averigües cuáles son los gestos que te funcionan a ti.

Es posible que ya hagas gestos que te ayudan a sentirte tranquilo(a), feliz o relajado(a) y ni siquiera te hayas dado cuenta. Si no sabes qué gestos usar, puedes probar a hacer distintos gestos o preguntarle a alguien que te conoce bien si ha visto que tú hagas algo que parezca ayudarte a relajarte.