

Buscar recursos es una habilidad de resiliencia en la que usas personas, lugares, cosas e ideas para que te ayuden a sentirte mejor.

Buscar recursos puede ayudarte a mantenerte en tu zona de resiliencia o zona "OK". También puede ayudarte a regresar a tu zona de resiliencia o zona "OK" si te has salido de ella.

Buscar recursos consiste en usar cosas que te gustan para ayudarte a sentirte mejor. Esas cosas se llaman "recursos".



EJEMPLOS DE RECURSOS:

- Cosas que te gustan de ti, como tu pelo, tus ojos o tu sentido del humor
- Un buen recuerdo
- Una persona que hace que te sientas bien o feliz
- Un lugar adonde te gustaría ir
- Tu mascota o tu animal preferido
- Una imagen especial
- Una canción favorita

Puede ser más fácil si tienes el recurso contigo, pero eso no siempre es posible. Cuando no tienes el recurso a mano, pensar en él puede ser igualmente útil.

Cuando uses la habilidad de buscar recursos, presta atención a los detalles de tu recurso. Hacer eso se denomina **INTENSIFICACIÓN DEL RECURSO**

Si tienes el recurso contigo, usa tus sentidos para prestar atención a cómo se ve, cómo huele o cómo se siente ese recurso. Si es una imagen de una persona o de un lugar, presta atención a los detalles de la imagen.

Si estás pensando en tu recurso, imagina cómo se ve, cómo se siente, a qué huele, cómo suena y qué te hace sentir.

Cuando uses la habilidad de buscar recursos, trata de prestar atención a al menos tres detalles de tu recurso.

Después de dedicar algún tiempo a pensar en tu recurso, trata de fijarte en qué partes del cuerpo sientes que se han calmado o incluso se sienten "bien".

Presta atención a tu respiración, ritmo cardíaco y músculos. Después de pensar en tu recurso, es posible que sientas que tu respiración y tu ritmo cardíaco son más lentos y tus músculos están más relajados.

