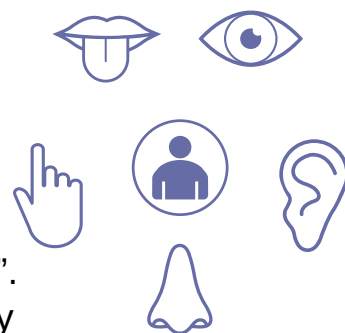


¿Qué es Vigilar?

Vigilar es una habilidad que te ayuda a no salirte o a regresar a tu zona de resiliencia o zona “OK”. Cuando vigilas, prestas atención a lo que le está pasando a tu mente y tu cuerpo. A veces llamamos “sensaciones” a esos pensamientos y emociones que tenemos en la mente y en el cuerpo.

¿A Qué Llamamos “Sensaciones”?

Nuestro cerebro recibe información a través de muchas vías. Una de estas vías son nuestros sentidos. La información que recibimos a través de los sentidos recibe el nombre de “sensaciones”. Algunos de nuestros sentidos son la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto. Puedes prestar atención a otras sensaciones, como la respiración, el latido de tu corazón y lo que sientes en el estómago.



Palabras para describir las sensaciones

Es importante que conozcas las palabras adecuadas para hablar sobre lo que estás pensando y sintiendo. Estas son algunas palabras para describir sensaciones que pueden ayudarte a hablar sobre aquello a lo que estás prestando atención en el interior de tu cuerpo:

- **Vibración:** temblor, espasmo, estremecimiento, rápido/lento
- **Tamaño/posición:** pequeño, mediano, grande, arriba/abajo, en el centro
- **Temperatura:** frío, calor, tibio, neutro (punto ideal)
- **Dolor:** intenso (fuerte o agudo), medio, leve, palpitante, punzante
- **Músculos:** tensos, flojos, en calma, rígidos
- **Respiración:** rápida, corta, profunda, superficial, ligera
- **Ritmo cardíaco:** rápido, lento, rítmico o regular, agitado, acelerado
- **Sabor:** picante, dulce, agrio, jugoso, soso
- **Textura:** áspera, suave, grueso, delgado
- **Peso:** pesado, liviano, firme, delicado