Emociones Dentro y Fuera de la Zona de Resiliencia: Cómo Aprender a Ampliarla

Autodefensores

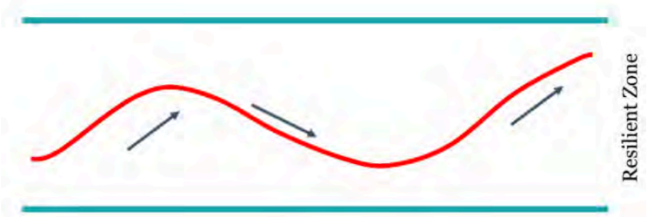
Zona de Resiliencia

La zona de resiliencia también se conoce como nuestra “zona OK”. Es la zona donde nos sentimos bien y podemos manejar nuestros pensamientos y sensaciones. Es una estado de bienestar.

Partes de la zona de resiliencia

- **Zona alta:** Cuando estamos en la zona alta, nos sentimos tensos, irritables, maniáticos, ansiosos, enojados o adoloridos.
- **Zona baja:** Nuestra zona baja por lo general nos deja deprimidos, tristes, aislados, exhaustos o insensibles.

Es fácil quedarnos atascados en una de estas zonas y eso puede hacer que nos resulte difícil concentrarnos.



Emociones

lentro de la zona de resiliencia
En esta zona, podemos estar tristes, enojados, felices, tranquilos, preocupados o angustiados, todo al mismo tiempo, sin dejar de ser capaces de manejar todos esos sentimientos. Nuestras emociones sencillamente existen en la zona de resiliencia, y no hay una manera correcta o incorrecta de sentir.

Podemos experimentar muchas emociones diferentes, positivas o negativas, sin exagerar. Esas emociones están presentes pero es fácil gestionarlas, incluso es fácil ignorarlas.

Fuera de la zona de resiliencia
Nuestras emociones pueden volverse impredecibles. Son abrumadoras y es difícil lidiar con ellas, sin importar qué es lo que estemos sintiendo. No podemos reaccionar bien.

- Si te sientes fuera de tu zona "OK”, practica la habilidad de “cambiar de pensamiento y mantenerlo”.
- Desvía tu atención de los malos pensamientos (cambia de pensamiento) y dirígela hacia algo neutral o agradable. Una vez que te hayas concentrado en algo nuevo, quédate allí (mantenlo).

Objetivo: Ampliar nuestra zona de resiliencia

Tay ciertas cosas, como los sucesos o recordatorios traumáticos y estresantes que pueden sacarnos de nuestra “zona OK”.

Cuando nos salimos de nuestra zona de resiliencia, puede resultarnos más difícil lidiar con las cosas y expresarnos. Fuera de esta zona, podemos actuar sin pensar o incluso hacernos daño o hacérselo a otras personas. Controlar nuestros sentimientos se vuelve difícil.

Ampliar nuestra zona de resiliencia es sumamente importante, ya que nos permite sentir y vivenciar en mayor medida sin dejar de estar bien.Cuanto más amplia es nuestra zona, hay más espacio para nuestros pensamientos, sentimientos y reacciones.

Nos volvemos más resilientes cuando ampliamos nuestra zona. Se vuelve más difícil salirnos de la zona y exagerar, y más fácil sentirnos bien durante más tiempo.

ASERT
Bringing autism resources together.

PAautism.org

La fuente principal de recursos e información sobre el autismo en Pensilvania
877-231-4244

ASERT Collaborative está financiado por la Oficina de Programas de Desarrollo del Departamento de Servicios Humanos de Pensilvania.