

Hablemos Acerca De...

Técnicas de visualización

Puede usar la visualización para imaginar que está en otro lugar. Con tan solo imaginar un lugar relajante o tener pensamientos relajantes, puede reducir y sentir menos estrés.

¿Cómo elijo la imagen correcta?

Cada persona es diferente y encuentra distintas escenas tranquilizadoras. Para crear imágenes que le ayuden a relajarse:

- **Tenga en cuenta sus intereses.** ¿Prefiere estar en exteriores o interiores? ¿Es usted social y activo? ¿Le gusta estar solo?
- **Piense en su lugar favorito.** Visualice un lugar de vacaciones o un espacio acogedor en su casa que le ayude a relajarse. Asegúrese de que este sea un lugar seguro y cómodo.
- **Decida si quiere incluir acción o no.** Si tiene un trastorno del procesamiento sensorial, puede encontrar más tranquila una escena activa en la que practica deportes o en la que corre. Esta escena puede alterarlo en lugar de relajarlo. Decida qué es mejor para usted.
- **Incluya los cinco sentidos.** La visualización efectiva le ayuda a ver, escuchar, sentir, oler y saborear cosas distintas mientras imagina una escena.
- **Escribe tu escena o usa una de las ejemplos.** Puede escribirlo para que sea más fácil de leer.
- **Lea la escena o pida a alguien que le ayude a memorizarla.** Puede ser útil leer la escena cada vez, o puede tratar de recordar todo cuando cierra sus ojos después de leerla varias veces. También puede grabarse o grabar a alguien leyendo la escena y reproducirla cuando necesita relajarse.

¿Cuáles son algunos ejemplos de visualización que puedo usar?

Puede encontrar útiles algunos de los siguientes ejemplos de visualización. También puede crear su propia escena de relajación en la página siguiente.



Escena en la playa

Está recostado en una silla en la orilla de una hermosa playa. Puede escuchar las olas romper contra la costa, el sonido de las gaviotas volando y la gente chapoteando en el agua. Puede sentir la arena bajo sus pies, el calor del sol y una ligera brisa rozando suavemente su piel. Cuando mira a su alrededor, ve arena blanca y brillante que se extiende por millas en cada dirección. Ve un cielo azul interminable sobre el océano verde azulado. Inhala profundamente y huele la sal en el aire. Incluso puede sentir el sabor de la sal en el aire. Está acostado con los ojos cerrados y absorbe el calor del sol y los sonidos del océano. Se siente relajado y cómodo.

Escena en las montañas

Está sentado en el portal de una cabaña de troncos cerca de las montañas. Cuando mira a su alrededor, puede ver la nieve en los picos, los árboles verdes, y altos, y unos cuantos ciervos pastando en la pradera. Siente una brisa suave que recorre su pelo y la madera suave bajo sus pies. Huele a lavanda, salvia y pinos cuando respira. Puede escuchar un arroyo cercano y el suave crujido de su silla en el portal. Siente el sabor del pan casero caliente y toma un sorbo de chocolate caliente. Todo a su alrededor es tranquilo y relajante.



Escena en un estadio de béisbol

Usted está en medio de un partido de béisbol. Puede escuchar a sus amigos corear su nombre cuando toma el bate y se acerca a la base del bateador. Cuando mira a su alrededor, ve las gradas llenas de gente y el marcador brillante que muestra el empate entre los dos equipos. Huele a salchichas, palomitas y a hierba recién cortada y siente el peso del bate en sus manos. Ve que el lanzador hace un globo con el chicle y tira la bola. Como en cámara lenta, siente como el bate entra en contacto con la bola y escucha el fuerte sonido del golpe y ve la bola que vuela a través del campo. Tira el bate y corre a la primera base, después a la segunda y siente el sabor a tierra en la boca cuando alcanza la tercera base. Corre a la base del bateador justo cuando el lanzador lanza la bola al receptor. Está seguro ¡y gracias a su jonrón ganaron el juego!

Preguntas para mi médico

Crear imágenes para visualizar

En el espacio a continuación, cree una escena relajante con el mayor detalle posible.

¿Dónde está? ¿Hace frío o calor? ¿Está soleado o nublado? ¿Tranquilo o ventoso? ¿Es de día o de noche?

Describa lo que está haciendo. ¿Está solo o acompañado? ¿Se mueve de forma rápida o lenta?

Describa todo lo que ve.

Describa todo lo que escucha.

Describa todo lo que huele.
