

Hablemos Acerca De...

Técnicas de contraestimulación: Utilización de la distracción sensorial

La contraestimulación es una forma de distraer al cerebro cuando envía señales de dolor o de estrés. Para hacerlo, usted bloquea estas señales enviando otra señal más fuerte al cerebro con uno de los 5 sentidos (tacto, vista, audición, olor y sabor).

¿Cuáles son algunos ejemplos de técnicas de contraestimulación?

Tacto

Enfóquese en cómo se siente su piel, mediante presión o temperatura.

- Aplique bolsas de frío o de calor.
- Utilice objetos pesados como una cobija pesada.
- Juegue con algo pegajoso o sucio, como arcilla o plastilina.
- Masajee o aplique puntos de presión con sus dedos.
- Frote las manos hasta que pueda sentir calor.

Vista

Enfóquese en un objeto aislado que pueda ver, para ello use el color o la textura.

- Mire un libro con imágenes o una foto.
- Consiga una pecera o una lámpara de lava.
- Mire a sus mascotas jugar.
- Notar objetos en el exterior (el océano, los árboles, el cielo, las montañas).

Sonido

Enfóquese en un sonido o en varios.

- Toque música o escuche instrumentos en vivo o listas de reproducción.
- Escuche los sonidos a su alrededor.
- Utilice un ventilador, un calentador o una aspiradora para conseguir sonidos de fondo.
- Encienda un reloj, un metrónomo u otro sonido rítmico.



Olor

Enfóquese en un olor y aspire.

- Huela frutas cítricas, como limones o naranjas.
- Utilice concentrados de aceites esenciales (menta, menta verde, mandarín, y lavanda).
- Aplíquese lociones o cremas de calor aromatizadas para músculos.

Sabor

Concéntrese en un sabor y siéntalo en su lengua.

- Chupe caramelos duros o mentas (caramelos duros, de menta o de canela).
- Deje que un trozo de chocolate se derrita en su lengua.
- Pruebe fruta fría o congelada, agua helada o helado.
- Coma alimentos ácidos o agrios, como limones, limas y manzanas.

