

Visualización



Introducción

Nuestros cuerpos y cerebros se comunican entre sí a través de señales químicas y eléctricas. Esto significa que cuando pensamos en cosas estresantes, aterradoras o perturbadoras, nuestros cuerpos comienzan a sentirse tensos, nuestra digestión se vuelve más difícil y tenemos dificultad para dormir. La tensión en nuestros cuerpos entonces envía señales a nuestros cerebros de que están tensos, lo que puede aumentar nuestro nivel de estrés mental. Podemos romper este ciclo en el cuerpo con ejercicios como la respiración, estiramientos o relajación muscular progresiva (PMR) o podemos romperlo en la mente mediante ejercicios de consciencia, visualización o ejercicios de anclación. Este folleto hablará sobre la visualización.

La visualización es una técnica útil para romper su ciclo de estrés en su mente cuando su entorno físico está contribuyendo a sus sentimientos de estrés. La visualización le da un descanso de su entorno actual, y con él, su estado emocional actual. Hay muchas visualizaciones que puede hacer; en este folleto vamos a hablar de tres técnicas simples para empezar.

La visualización es una técnica útil para romper su ciclo de estrés en su mente cuando su entorno físico está contribuyendo a sus sentimientos de estrés.



Pasos

Para todas estas visualizaciones, comience por sentarse en una posición cómoda, donde su cuerpo y su espalda están apoyados por una silla o el piso. Cierra los ojos si te sientes cómodo, o déjalos descansar, desenfocados, en un lugar del suelo. Siente tus pies sólidamente conectados con el suelo. Deja que tus hombros se relajen y suelta tu mandíbula para que tu boca esté ligeramente abierta. Tome tres respiraciones profundas y preste atención a la sensación de que el aire entra por la nariz y llena los pulmones, y luego se libera a través de la boca.

Visualización de color calmante



Esta es una visualización simple para comenzar su práctica. Los colores pueden ayudar a relajar su mente sin traer ningún pensamiento asociado con ellos. Si usted está encontrando que cualquier color (s) lo provoca o le recuerdan algo molesto, omita ese color. Si algún color es particularmente calmante o reconfortante para usted, pase más tiempo con esos colores.

	Comience por centrarse en el color rojo. Imagina este color en sus muchos tonos: rojo oscuro, rojo brillante, rojo pálido. Seleccione su tono favorito de rojo y deje que ese color se extienda por el campo visual de su mente, para que toda su mente esté envuelta en ese color. Disfruta de este color Rojo.
	Ahora permita lentamente que el color rojo cambie a naranja. Imagina este color en sus muchos tonos: naranja oscuro, naranja brillante, naranja pálido. Seleccione su tono favorito de naranja y deje que ese color se extienda por el campo visual de su mente, para que toda su mente esté envuelta en ese color. Disfruta de este color Naranja.
	Ahora permita lentamente que el color naranja cambie a amarillo. Imagina este color en sus muchos tonos: amarillo oscuro, amarillo brillante, amarillo pálido. Seleccione su tono favorito de amarillo y deje que ese color se extienda por el

	campo visual de su mente, para que toda su mente esté envuelta en ese color. Disfruta de este color Amarillo.
	Ahora permita lentamente que el color amarillo cambie a verde. Imagina este color en sus muchos tonos: verde oscuro, verde brillante, verde pálido. Seleccione su tono favorito de verde y deje que ese color se extienda por el campo visual de su mente, para que toda su mente esté envuelta en ese color. Disfruta de este color Verde.
	Ahora permita lentamente que el color verde cambie a azul. Imagina este color en sus muchos tonos: azul oscuro, azul brillante, azul pálido. Seleccione su tono favorito de azul y deje que ese color se extienda por el campo visual de su mente, para que toda su mente esté envuelta en ese color. Disfruta de este color Azul.
	Ahora permita lentamente que el color azul cambie a púrpura. Imagina este color en sus muchos tonos: púrpura oscuro, púrpura brillante, púrpura pálido. Seleccione su tono favorito de púrpura y deje que ese color se extienda por el campo visual de su mente, para que toda su mente esté envuelta en ese color. Disfruta de este color Púrpura.
Ahora permita lentamente que todo el color se desvanezca a blanco. Siente la extensión del blanco, rodeando tu cuerpo con luz. Toma tres respiraciones profundas y cuando estés listo, abre los ojos.	


Visualización de luz protectora:






Esta visualización puede ser útil cuando se siente vulnerable. Esto podría ser el resultado de algo que ha sucedido en su día que lo hizo sentir inquieto o incluso herido, o podría ser el resultado de su exposición al dolor abrumador, la pena, el miedo o el trauma de otra persona.

	Mientras respira, imagine la luz blanca brillando en la parte superior de su cabeza. Con cada respiración, imagine que la luz se extiende hacia abajo sobre su frente y su cara, y la parte posterior de su cabeza, luego por el cuello, sobre los hombros y alrededor de su cuerpo.
	Exhala e imagine esa luz expandiéndose a tu alrededor como una burbuja, con su cuerpo dentro. Con cada respiración la burbuja se vuelve más brillante y más fuerte. Todo el miedo y el dolor está atrapado fuera de la burbuja. Dentro de la burbuja e sientes tranquilo, tranquilo y fuerte. Quédese aquí todo el tiempo que necesite, sintiendo la protección de sus límites saludables, respirando la luz blanca fría y dejando que cualquier cosa dolorosa o estresante flote lejos de usted, empujada fuera de la burbuja.
Cuando esté listo, respire tres veces profundo y abra los ojos. Lleve consigo la imagen de su límite protector durante el resto del día. Este límite no significa que no te preocupes por los demás, sino que eres capaz de mantenerte seguro y fuerte para que puedas apoyarlos.	

Visualización del paseo por la naturaleza:

Esta visualización es buena para refrescar tu cuerpo y tu mente. Elija un lugar que sea tranquilo y hermoso para usted: Para algunas personas esto puede ser un bosque, para algunos puede ser algún lugar cerca del agua, una playa o río, para algunos puede ser las montañas, o incluso el desierto. Lo importante es que sea un lugar donde te sientas tranquilo y feliz.

	Imagínate en un camino en un lugar de la naturaleza. La tierra es suave debajo de tus pies. Es tu hora favorita del día y la luz brilla suavemente a tu alrededor, se siente agradablemente caliente en tu piel. Al respirar se puede oler la frescura en el aire.
---	--

	<p>Empiezas a caminar por el camino. La temperatura es cómoda. Se pueden escuchar los sonidos del lugar, de la brisa, tal vez de los pájaros. Con cada paso que das a lo largo del camino, sientes que algunas de tus preocupaciones y el estrés caen detrás de ti, todos los pesos del día caen en el camino detrás de ti, y tu cuerpo se siente más ligero y relajado. Puede sentir los músculos de sus brazos y piernas estirando y alargándose cómodamente. La espalda y el cuello se sienten más largos y rectos también, llevando menos tensión y peso.</p>
	<p>Admiras el paisaje que te rodea, notando todas las cosas que amas de este lugar: los colores del cielo y la tierra, las texturas del paisaje, las plantas y tal vez los animales. Tus pies se sienten cómodos y apoyados al pisar la suave tierra del camino.</p>
  	<p>Camina hasta un hermoso punto en este lugar, una vista que te encanta. Encuentre un lugar que sea cómodo y siéntese a admirar la belleza y la tranquilidad de este lugar. Fíjate en los detalles de lo que puedes ver, lo que puedes oler, lo que puedes oír y lo que puedes sentir aquí. La brisa cepilla ligeramente la piel. El sonido del viento o del agua cerca de ti. Si estás en un bosque, puedes ver las hojas de los árboles susurrando en el viento y escuchar las llamadas de los pájaros. Si estás junto al agua, puedes ver las olas moviéndose lentamente y escuchar el sonido del agua sobre rocas o arena. Si estás en una montaña, puedes ver las nubes moviéndose en el cielo sobre ti y escuchar el sonido del viento. Si estás en el desierto, puedes ver los colores de la puesta de sol en la arena y las estrellas emergen, brillando sobre ti. Usted está a salvo y protegido en este lugar. Quédate aquí todo el tiempo que necesites</p>
<p>Cuando esté listo, tome tres respiraciones profundas, moviendo los dedos de las manos y de los pies ligeramente para despertar su cuerpo. Luego abre lentamente los ojos. Tómese un momento para sentarse en silencio mientras se adapta a regresar al mundo. Preste atención a la sensación de calma en su cuerpo y mente. Usted puede llevar la tranquilidad y la seguridad de este lugar con usted durante el resto de su día.</p>	



Referencias y lecturas adicionales

1. Center for Integrated Healthcare (2013). Visualización/Imágenes guiadas. Retrieved from https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Visualization_Guided_Imagery_2013.pdf
2. MentalHelp.Net. *Técnicas de visualización e imágenes guiadas para la reducción del estrés*: American Addictions Center. Retrieved from <https://www.mentalhelp.net/stress/visualization-and-guided-imagery-techniques-for-stress-reduction/>
3. Star, K. (2020). Uso de la visualización para reducir los síntomas de ansiedad: Verywellmind. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/visualization-for-relaxation-2584112>