

HABILIDADES PARA AFRONTAR PROBLEMAS:

Técnicas de visualización

Sirve para: el dolor, dormir mejor, las náuseas, la ansiedad, las preocupaciones, ira y la fatiga.

¿Qué es? Las técnicas de visualización son herramientas que ayudan al cuerpo al permitir que la mente te lleve a lugares saludables que te hacen sentir bien. Utilizan tu imaginación para cambiar tus pensamientos centrándose en los sentidos (sonido, vista, olfato, gusto, tacto, movimiento). Las técnicas de visualización son como soñar despierto: cuando la mente comienza a divagar y te imaginas que estás haciendo algo divertido. Puedes decidir en qué pensar y qué imaginar, y la mejor parte es que el cerebro te escuchará.

¿Qué necesito? ¡Los principales elementos que necesitas son el cerebro y la imaginación!
Otras cosas que puedes usar:

- Un recuerdo favorito o imágenes de cosas que te gusten hacer o lugares en los que te gustaría estar.
- Un olor o aroma favorito.
- Un CD con un guion o imágenes de visualización.

¡Consulta la sección Consejos para descubrir cómo estos elementos pueden ayudarte!

¿Cuándo pongo en práctica las técnicas de visualización?

- Lleva a cabo estas técnicas cada vez que te sientas nervioso, estresado, enojado, preocupado o sientas dolor.
- Puedes usarlas durante los momentos en que desearías poder ir o estar en otro lugar porque te sientes incómodo.

¿Cómo las hago?

1. Cierra los ojos.
2. Toma de 3 a 5 respiraciones abdominales profundas.
3. ¡Es hora de imaginar que vas a tu lugar especial! ¿A dónde te gustaría ir? Si pudieras estar en cualquier parte del mundo en este momento, ¿dónde estarías? ¿En la playa con la familia, en una salida con amigos, en un juego deportivo, en algún lugar sintiéndote sano?
4. Cuando hayas elegido un lugar, imagínate allí. Gracias a la mente, puedes sentir que estás en ese lugar como si realmente estuviera sucediendo.



5. Usa todas tus habilidades para soñar despierto y piensa en cada pequeña cosa que hace que ese lugar y experiencia sean tal cual deseas.
 - a. ¿Qué visualizas?
 - b. ¿A qué huele?
 - c. ¿A qué sabe?
 - d. ¿Qué sonidos escuchas?
 - e. ¿Cómo se sienten las cosas que puedes tocar?
 - f. ¿Cómo sientes el cuerpo cuando se mueve (o descansa) tal como deseas?
6. Sé consciente de lo cómodo que sientes el cuerpo cuando te imaginas en este lugar. Puedes notar que la respiración se vuelve más lenta y que sientes los músculos más relajados a medida que todo el cuerpo comienza a relajarse.

Consejos:

- Un olor o aroma favorito puede hacer que la actividad de tu imaginación sea más placentera y darle vida a tu lugar especial. Usar un aroma especial antes o durante la actividad de visualización puede ayudarte a sentirte aún más cómodo y relajado.
- A veces, a los niños les resulta difícil hacer esta actividad de visualización por sí mismos. Si este es tu caso, puedes usar una fotografía o una imagen de un libro o de la computadora para ayudar a poner en marcha tu imaginación. Puede ser útil que alguien, como tu mamá o tu papá, te guíen en esta actividad. O tal vez ya tengas un CD en el que se describa un lugar especial y relajante. Puedes escuchar ese CD y usarlo para ayudar a la mente a imaginarte allí.

¿Cómo pueden ayudarme estas técnicas? ¿Has notado que, cuando piensas en cosas tristes, te sientes triste; o cuando piensas en cosas que te preocupan, te sientes nervioso; o cuando realmente piensas en tu dolor, ¿te duele más? Afortunadamente, de la misma manera que el cuerpo y el cerebro te escuchan cuando piensas en cosas malas, puedes empezar a pensar en cosas buenas para sentirte mejor. Por lo general, cuando piensas en cosas buenas, empiezas a sentirte mejor y más cómodo. Es como cambiar de canal en el televisor para ver algo que realmente quieres ver, o subir o bajar el volumen del cuerpo a un nivel que te resulte más cómodo. Si estás triste o asustado, la mente puede llevarte a lugares en los que te sientas feliz y tranquilo. Si sientes dolor, por ejemplo, la mente puede ayudarte a imaginarte cómodo y relajado. Puedes encontrar los lugares en la mente donde tienes el control del cuerpo y donde te sientes feliz y relajado.

