



## Protocolo visualización guiada

### 1. OBJETIVO:

Aplicar la visualización guiada como herramienta para la gestión del estrés favoreciendo adecuados estados de salud física y mental.

### 2. RESPONSABILIDAD

Intervencionista (Si es guiada)

Usuario (Sin la guía de intervencionista)

### 3. GENERALIDADES

En la medicina complementaria se encuentra la visualización guiada como herramienta poderosa en la lucha contra el estrés y sus consecuencias físicas y mentales.

La visualización guiada es una función mental que se manifiesta como un proceso psicofisiológico dinámico, cuasi-real, que involucra todos los sentidos para lograr cambios individuales en el comportamiento, la percepción, o respuestas fisiológicas (Freeman, 2009). Las respuestas a las imágenes mentales pueden ser similares a la que se produce cuando el estímulo real está presente (Eller, 1999). Cuando se utiliza como una herramienta clínica, la visualización guiada ha demostrado aliviar los niveles de percepción de estrés y ansiedad, mejorar la función física, así como realzar el sentido de auto-eficacia para el tratamiento de los síntomas relacionados con las condiciones de dolor crónico (Jallo et al., 2008, 2009; Menzies et al, 2006).

### 4. RECURSOS

Este ejercicio se puede realizar en grupos o individual.

Si se realiza en grupo se requiere: un lugar amplio tranquilo y silencioso, sillas adecuadas y buena disposición personal.

Al hacerlo de manera individual se requiere gestión del tiempo personal, lugar tranquilo y silencioso, silla adecuada y buena disposición personal.

### 5. TIEMPO REQUERIDO

10 MINUTOS

### 6. DESARROLLO DEL MÉTODO

**Visualización con escenarios:** Se le solicita a todos los participantes por favor apagar todos los equipos electrónicos.

1. Escoja un lugar tranquilo, silencioso donde sentarse cómodamente con la espalda recta, no cruzar las piernas, plantas de los pies en contacto con el piso, separados ambos pies unos 15 cm, colocar las manos en el regazo.
2. Antes de iniciar el ejercicio se realizará 3 minutos de respiración, se explicarán dos técnicas de las cuales el participante escogerá alguna de ellas.
  - a. Lengua pegada al paladar inspira profundamente y al exhalar suelta la lengua fuertemente, al mismo tiempo visualice que cualquier tipo de toxicidad (mental, corporal, emocional) está saliendo de su cuerpo.



- b. Cierre los ojos y coloque la mano izquierda en la rodilla. En esta técnica respiratoria requiere utilizar el pulgar y los dos dedos anular y meñique de la mano derecha. Tape la fosa nasal derecha con el pulgar derecho. Luego inhale lentamente, sin esfuerzo, y por la fosa izquierda. Ahora utilice los dedos anular y meñique para tapar la fosa izquierda, en tanto exhala lentamente por la derecha. Luego inhala sin esfuerzo. Continúa alternando las fosas nasales durante unos tres minutos.
3. Imagine un sitio tranquilo, por ejemplo, una playa apacible. Piense en el sonido de las olas y las palmeras, la sensación de la brisa cálida en la piel, la arena en los pies, el azul brillante del agua y el cielo, la dulce esencia de las flores tropicales y el sabor a coco. Repita mentalmente la siguiente afirmación “me encuentro tranquilo sin preocupaciones en esta playa”, hasta que su cuerpo y mente se relajen.
4. Terminado el ejercicio abre lentamente los ojos hasta volver a la normalidad.
5. Lo ideal es hacer este ejercicio 3 veces al día.

## 7. REFERENCIAS

- Eller, L. S. (1999). Effects of cognitive-behavioral interventions on quality of life in persons with HIV. [Clinical Trial Randomized Controlled Trial]. *Int J Nurs Stud*, 36(3), 223-233.
- Freeman, L. W. (2009). *Mosby's complementary & alternative medicine: a research-based approach* (3rd ed). Edinburgh: Mosby.
- Jallo, N., Bourguignon, C., Taylor, A. G., Ruiz, J., & Goehler, L. (2009). The biobehavioral effects of relaxation guided imagery on maternal stress. [Randomized Controlled Trial Research Support, N.I.H., Extramural]. *Adv Mind Body Med*, 24(4), 12-22.
- Menzies, V., Taylor, A. G., & Bourguignon, C. (2006). Effects of guided imagery on outcomes of pain, functional status, and self-efficacy in persons diagnosed with fibromyalgia. [Randomized Controlled Trial Research Support, N.I.H., Extramural]. *J Altern Complement Med*, 12(1), 23-30. doi: 10.1089/acm.2006.12.23