

La visualización guiada es una técnica que usted puede utilizar para ayudar a relajar la mente y el cuerpo. La visualización guiada utiliza la imaginación y los cinco sentidos (vista, olfato, tacto, gusto y audición) para transportar a la mente a un lugar donde quisiera estar.

## Beneficios de la visualización guiada

- Disminuye el estrés
- Le da un sentido de control
- Disminuye la ansiedad
- Mejora el sueño
- Le ayuda a concentrarse
- Ayuda a disminuir el dolor

## Cómo relajarse con la visualización guiada

1. Póngase en una posición cómoda. Puede sentarse o recostarse. Quizás quiera cerrar los ojos.
2. Piense en un lugar donde le gustaría estar (como la playa, las montañas o con la familia).
3. Piense en lo que vería, olería, sentiría, gustaría y oiría si estuviera en ese lugar. Cuanto más pueda ver, oler, sentir, degustar y oír el lugar donde le gustaría estar, le va a ser más fácil relajarse.
4. Continúe usando los sentidos para pensar en este lugar hasta que se sienta muy relajado.

Para transportar su mente a otro lugar con la visualización guiada, piense en un lugar y pregúntese:



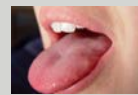
*¿Qué **ve** cuando está allí? Mire los objetos, personas y colores. ¿Hay mucha luz? ¿Está oscuro?*



*¿Qué **oye** cuando está allí? Piense en los sonidos de fondo.*



*¿Qué **siente** con los pies y las manos? ¿Su cuerpo está caliente o frío?*



*¿Puede **saborear** algo? ¿Es salado, amargo, agrio o dulce? Incluso el aire alrededor suyo puede tener gusto.*



*¿Qué **huele**? ¿Huele bien? ¿Es un olor fuerte o suave?*

## Sugerencias útiles

- Haga respiraciones profundas y largas que lo ayuden a relajarse.
- Cuanto más practique, más fácil le resultará.
- No hay un límite de tiempo para hacer la visualización guiada. Hágala durante el tiempo que necesite.
- Deje de hacer la visualización guiada si comienza a tener pensamientos o sentimientos que lo hacen sentir incómodo. La visualización guiada no debería hacer que se sienta triste.
- Puede obtener algunos CD que usan palabras para ayudarle con la visualización guiada. Las máquinas de sonido de fondo o incluso música también pueden ayudarle .

Llame a un miembro del equipo de UNC Recreational Therapy and Child Life para cualquier pregunta.

984-974-1000