

# „Imaginación Guiada”

Creatividad aplicada a la tristeza

# Proyecto „Creating Wellbeing”

## CREATIVIDAD APLICADA A LA TRISTEZA

### 1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

Imaginación guiada.

### 2. DESCRIPCIÓN

Las imágenes guiadas son un tipo de relajación focalizada o meditación. La relajación focalizada consiste en concentrarse en un objeto, sonido o experiencia específicos para calmar la mente. En las imágenes guiadas, se piensa intencionalmente en un lugar o escenario tranquilo. El objetivo es promover un estado de calma mediante la relajación y la atención plena. La idea es que tu cuerpo reaccione a tus propios pensamientos.

Por ejemplo, cuando piensas en una situación estresante, tu cuerpo y tu mente se ponen tensos. El ritmo cardíaco y la presión sanguínea pueden aumentar, y tú puedes sentirte nervioso y desconcentrado.

Pero si centras tu atención en escenarios agradables, tu mente y tu cuerpo tienden a relajarse. Es posible que sientas menos tensión en los músculos y que tu mente se sienta más tranquila y relajada.

Al calmar tu mente y tu cuerpo, puedes ser más capaz de afrontar el estrés mental, emocional y físico, ya que éstos son elementos de la tristeza, y la tristeza, a su vez, es una reacción normal a las situaciones frustrantes que pueden experimentar las personas mayores. A veces esta emoción no se puede evitar, por lo que es necesario conocer posibles formas de superar esta emoción, especialmente, las personas mayores, que son más sensibles y se exponen más fácilmente a las noticias negativas y a las situaciones estresantes.

Las imágenes guiadas son como tomarse unas pequeñas vacaciones en la mente. Puede consistir en imaginarte a ti mismo en tu "lugar feliz", tal vez imaginándote sentado en una playa, escuchando las olas, oliendo el océano y sintiendo la cálida arena debajo de ti.

Las imágenes guiadas pueden realizarse con una grabación en la que escuchas a alguien que te guía por una escena tranquila. O, una vez que sepas cómo hacerlo, puedes practicar la imaginación guiada por tu cuenta.

Simplemente, cierra los ojos durante un minuto y recorre una escena tranquila. Piensa en todas las experiencias sensoriales que vivirías y permítete sentirte como si estuvieras realmente allí. Después de unos minutos, abre los ojos y vuelve al momento presente.

### 3. OBJETIVOS

- Reducir el estrés que provoca la tristeza
- Mejorar el sueño
- Disminuir el dolor
- Reducir la depression

### 4. RECURSOS Y MATERIALES

- Un lugar tranquilo
- Un sofá cómodo, una cama o una esterilla de yoga
- Una grabación de audio con imágenes guiadas (opcional)
- Auriculares (opcional)

### 5. IMPLEMENTACIÓN – INSTRUCCIÓN

Estas son las indicaciones que hay que darles a los ancianos:

1. Siéntate o tumbate en un lugar tranquilo y cómodo.
2. Cierra los ojos. Respira profundamente varias veces. Inhala y exhala profundamente y sigue respirando profundamente mientras continúas con esta técnica de relajación.
3. Imagina una escena tranquila, como un bosque frondoso, una majestuosa cordillera o una playa tranquila y tropical. O piensa en un lugar favorito de la naturaleza que te haga sentir relajado.
4. Piensa en los detalles de la escena. Imagina los sonidos, los olores y las sensaciones de estar en ese lugar tranquilo y calmado.
5. Imagina un camino en tu escena. Imagínate a ti mismo caminando por el camino, imaginando los detalles y los sonidos mientras recorres este camino.
6. Relájate en tu escena durante varios minutos. Continúa respirando profundamente.

7. Después de 15 minutos, cuenta hasta tres. Abre los ojos.

## 6. POSIBLES MODIFICACIONES E INSPIRACIONES

Esta actividad puede realizarse de forma individual con una guía de vídeo/audio, o en grupo, con un instructor.

En los siguientes enlaces se pueden encontrar algunas ideas de imágenes guiadas:

<https://www.youtube.com/watch?v=Xnlh6Xu6Tlc>

## 7. RESULTADOS ESPERADOS

1. Disminución de los niveles de estrés y tristeza.
2. Más calma y relajación en el momento presente y en el futuro (si se practica regularmente).
3. Un sueño mejor y más profundo.

## 8. PREPARADO POR



El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente la opinión de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.





Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union