

IMAGINACIÓN GUIADA

Creatividad aplicada a la tristeza (Actividad 6/12)

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.

OBJETIVOS

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

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)

IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIONES

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.

POSIBLES MODIFICACIONES

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>

RESULTADOS ESPERADOS

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