

# GUÍA DE *visualización*<sup>1</sup>





La visualización es una técnica poderosa que puede ayudarte a encontrar paz y tranquilidad en este especial momento de tu vida, además de mejorar tu sistema inmune y promover la energía para tu día a día<sup>1</sup>.

No te preocupes si nunca lo has hecho, no requiere ningún tipo de experiencia, aquí te dejamos algunos sencillos pasos para que pongas en práctica la visualización en tu vida:



# 1.

Encuentra un lugar tranquilo donde no te molesten.

# 2.

Siéntate o acuéstate en una posición cómoda.

# 3.

Cierra los ojos y respira profundamente 5 veces.

# 4.

Empieza a relajar todo tu cuerpo desde los dedos de tus pies.

# 5.

Sigue relajando tus músculos de abajo hacia arriba.

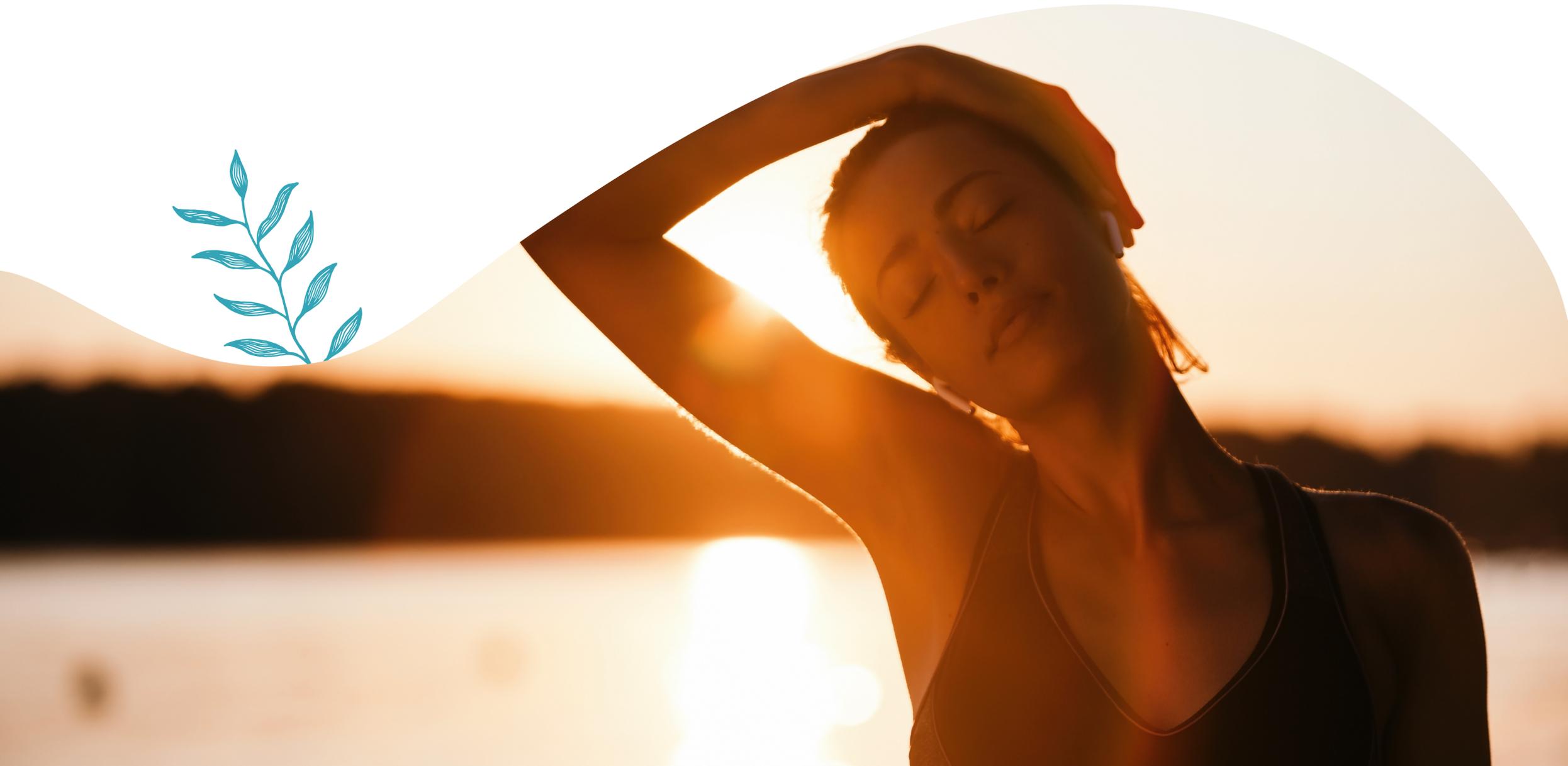


# 6.

Cuando te sientas totalmente relajada visualiza una luz blanca.

# 7.

Esta luz va a recorrer las zonas de tu cuerpo en las que sientas, dolor, tensión, o que sientas, que requieren ayuda para sentirse mejor.



8.

Cada vez que pase la luz, esa parte tu cuerpo va a sentirse mucho mejor.

9.

Crea en tu mente una imagen positiva y vívida de tu cuerpo sano y fuerte.





## 10.

Concéntrate en los detalles de la imagen, como los colores, las texturas y los sonidos.

## 11.

Siente las emociones positivas que acompañan a la imagen, como la alegría, la paz y la esperanza.

## 12.

Regresa tu atención a tu respiración, haz 4 respiraciones profundas antes de regresar a tu presente.

## 13.

Antes de abrir los ojos, puedes poner las palmas de las manos sobre esta zona, así evitarás que la luz directa pueda causarte molestias.

## ***Es importante que recuerdes:***

- Cuanto más vívida sea la imagen, más efectivo será el ejercicio.
- Es importante ser constante y realizar la visualización con regularidad.
- No te desanimes si no ves resultados inmediatos. La visualización es un proceso que requiere tiempo y paciencia.

Explora todo nuestro contenido en **Bienestar A Tu Medida**, descubre audios de meditación, artículos informativos e incluso recetas sencillas para mejorar tu bienestar físico.



### **Referencias:**

1. Valiente, M. (2006). EL USO DE LA VISUALIZACIÓN EN EL TRATAMIENTO PSICOLÓGICO DE ENFERMOS DE CÁNCER. Asociación Española Contra el Cáncer Hospital Marina Alta. Denia. Alicante.

Consulte a su médico

Reporte las sospechas de reacción adversa al correo:  
[patientsafety.mexico@astrazeneca.com](mailto:patientsafety.mexico@astrazeneca.com)

No. de ITEM: 124286

Fecha de aprobación interna: NOV-24

La información incluida en este material no debe copiarse ni distribuirse a ninguna otra persona que no sea el receptor al que va destinado. Material exclusivo para personas que hayan sido previamente diagnosticadas y prescritas por su médico tratante e inscritas en el programa MAZ Salud.

