

## Dirija una serie de talleres juveniles - Lección 5: Visualización

La visualización puede tener muchos beneficios físicos y emocionales relacionados con la salud. Los pasos que siguen pueden ayudarle a enseñar a los adolescentes a usar su imaginación para cambiar como se sienten y en que se concentran.

### Lo que necesita

- Dispositivos electrónicos para cada participante o una pantalla más grande para que todos la puedan ver
- Conexión a internet
- Un pizarrón electrónico “Smart Board” o proyector
- Copias de la hoja de trabajo [“Crea la situación que quieras”](#)
- Pluma o lápiz (uno para cada participante)
- Copias de la hoja de trabajo [“Actividad de la visualización auto dirigida”](#)
- Copias de la hoja de trabajo [“La visualización paso a paso”](#)
- Copias de la hoja de trabajo [“Práctica la calma”](#)

### Paso 1: Chequeo - El monitor de sueño & consejos para dormir mejor

#### Monitor de sueño

Pida a los participantes que digan qué actividad o sugerencia de la página de internet han hecho desde su última reunión. Pídales que describan lo que hicieron y como se sintieron.

#### Consejos para dormir mejor

Después de discutir los hallazgos en los monitores de sueño, distribuya el folleto “Consejos para dormir mejor” para que se lo lleven a casa.

[Folleto “Consejos para dormir mejor” \(pdf\)](#)

### Paso 2: La visualización

Muestre **el video de la visualización** y elija unos de los procesos del video para que los participantes lo intenten, ya sea para desestresarse o para enfocarse en una meta futura. Al final, discutan en grupo cómo creen que podrían usar la estrategia en diferentes situaciones específicas.

El video de la visualización: <https://youtu.be/BD3ubF-5KCg>

A continuación, haga que el grupo complete **la práctica y la actividad de visualización en lugares**

especiales.

Escuche el audio o lea el guión de “La visualización en lugares especiales” en voz alta para el grupo. Cuando haya terminado, hágales estas preguntas:

1. ¿Cómo se sienten?
2. ¿Qué notaron durante esta práctica de relajación?
3. ¿En qué momentos durante el día podrían usar unos minutos de visualización? ¿Creen que practicar con este método podría ayudarles a lograrlo?

Escuchen el audio: <https://youtu.be/VbtYP4OINos>

[“Guión de visualización de lugares especiales” \(pdf\)](#)

A continuación, distribuya las hojas de trabajo “La visualización auto dirigida” y “Crea la situación que quieras” y explique que una de las técnicas de autoconocimiento más poderosas y sencillas es la visualización. La visualización puede tener muchos beneficios físicos y emocionales relacionados con la salud. Nos puede ayudar a sentirnos menos nerviosos o molestos, a estar menos molestos por el dolor o alcanzar una meta como un logro deportivo o académico. A través de la visualización podemos aprender a usar nuestra imaginación para cambiar como nos sentimos y en que estamos enfocados. Haga que los participantes completen las hojas de trabajo y, si se sienten cómodos haciéndolo, a compartir lo que escribieron o dibujaron con otra persona.

[Hoja de trabajo “Actividad de la visualización auto dirigida”](#)

[Hoja de trabajo “Crea la situación que quieras” \(pdf\)](#)

### **Paso 3: La meditación “enfócate”**

Escuche el audio o lea en voz alta el guión de la meditación “enfócate” para el grupo. Cuando haya terminado, hágales estas preguntas:

1. ¿Cómo se sienten?
2. ¿Qué notaron durante la práctica de relajación?
3. ¿En qué momento durante el día podrían tomarse unos minutos para relajarse? ¿Creen que practicar con este método podría ayudarles a lograrlo?

Señale que aprender a concentrarse funciona para calmarnos y aliviar el estrés.

Escuchen el audio: <https://youtu.be/aNNSeHt19Uw>

[El guión de la meditación “enfócate” \(pdf\)](#)

#### **Paso 4: Practica la calma**

Haga que el grupo empiece eligiendo un sentimiento. Puede ser cualquier sentimiento, uno que estén sintiendo en este momento o uno que les surja al pensar en sentimientos (feliz, triste, enojado, frustrado, etc.). Luego, póngalos a responder las preguntas de la hoja de trabajo “Practica la calma”.

Una vez que hayan completado la hoja de trabajo, siga estos pasos con el grupo:

1. Haga que los participantes visualicen la imagen de su sentimiento inicial. Pídales que imaginen el color, la forma y la textura de esa imagen. Deben imaginarse sacando sus sentimientos de ese lugar de su cuerpo donde imaginaban que residía el sentimiento.
2. Indíqueles que reemplacen la forma de su sentimiento inicial con la forma a la que le dieron el nombre de paz, calma o alegría. Deben reemplazar el color de su sensación inicial con su color favorito y reemplazar la textura con la textura que dijeron.
3. Luego, pídales que imaginen su imagen con los cambios que hicieron, pensando en los sonidos de su canción favorita. Deben respirar profundamente mientras imaginan la nueva imagen que han creado.
4. Dígales que imaginen que están tomando su imagen y colocándola de nuevo en su cuerpo, donde generalmente reside el sentimiento. Pídales que respiren profundamente varias veces mientras imaginan la nueva imagen que crearon.
5. Termine preguntándoles si pudieron sentir la diferencia entre lo que visualizaron en su primer sentimiento y el sentimiento de paz, calma o alegría.

Explíqueles que cuando tengan un sentimiento que les causa estrés, pueden intentar visualizar su sentimiento de paz, calma o alegría. Tienen la capacidad de moderar sus sentimientos eligiendo un sentimiento e imagen que les guste.

[La hoja de trabajo “Practica la calma” \(pdf\)](#)

#### **Paso 5: Movimiento consciente (mindful)**

Según lo permitan el tiempo y el espacio, haga tantas o tan pocas de las siguientes actividades de relajación de movimiento consciente para que sigan. Estos ejercicios cortos y simples brindan a los adolescentes más opciones para ayudarles a sentirse mejor y menos estresados.

- Estiramiento frontal derecho:  
<https://www.youtube.com/watch?v=vSs06opurd0>
- Estiramiento frontal izquierdo:  
[https://www.youtube.com/watch?v=mBDSIH\\_t--k](https://www.youtube.com/watch?v=mBDSIH_t--k)
- Flexión básica de la columna:  
<https://www.youtube.com/watch?v=dRxbqzq1oEw>

- Giros del cuello: <https://www.youtube.com/watch?v=GmY85gSirlc>
- La lavadora: <https://www.youtube.com/watch?v=wutpgAQZj6Y>
- Círculos con los hombros:  
<https://www.youtube.com/watch?v=DK6VtanFiZI>
- Encogimiento de hombros:  
<https://www.youtube.com/watch?v=CaICnGnZ7NY>
- Media-Luna giro del cuello:  
<https://www.youtube.com/watch?v=e9SF1e7B8h4>

### **Paso 6: Relájate en casa**

Anime a los participantes a que usen la visualización como herramienta para manejar el estrés. Señale que “relajarse” sería la práctica. Es algo que hacemos con regularidad y que aprendemos con el tiempo. Nadie aprende a relajarse una vez y luego termina.

[Cómo practicar la visualización paso-a-paso \(pdf\)](#)

