

IMAGINERÍA FORESTAL GUIADA *para La RESILIENCIA*

Para empezar siéntese en un lugar cómodo y respire profundamente. Nota cómo se expanden tus pulmones. Relájese mientras la respiración. Si tiene la mandíbula apretada, al exhalar imagine que el dolor y la preocupación salen con la respiración. Permítase calmarse. Reconozca sus pensamientos y, como una bocanada de humo, déjelos pasar. Continúe tomando conciencia de la tensión permitiendo que desaparezca. Te sentirás cada vez más cómodo, sentado donde estás. Tómese su tiempo. Lea el guión lentamente. Respira e imagina.

Imagina un camino de tierra que se adentra en un bosque. Te abraza una suave luz que se cuela entre las ramas y salta sobre la superficie de las hojas. Los pájaros silban y pían. El viento agita las copas de los árboles y libera la rica humedad del bosque; El aire desprende aromas de vegetación en descomposición y de nuevos brotes. Se respira profundamente, fascinado por la paz de este lugar. Exhalas y dejas que tus hombros bajen y vuelvan a su sitio. Notas un cosquilleo que roza tus pies descalzos y empiezas a caminar. El suelo del bosque habla con el delicioso crujido de agujas y hojas que saltan del camino de tierra. Los fragantes aromas te acompañan mientras te mueves. A través de los árboles, en lo alto, ves el sol parpadeando en un cielo azul sin nubes. La luz se filtra bailando el suelo del bosque, creando intrincados patrones de luz y sombra. Con cada respira en este lugar, encuentra una paz y una relajación más profundas. Oyes un hilo de agua y sigues el sonido. Delante de ti surge un claro lleno de luz. delante de ti. Allí fluye un pequeño arroyo que cae en cascada sobre rocas cubiertas de musgo de colores. Te acercas al arroyo. El agua cristalina se arremolina sobre las



rocas creando remolinos y remolinos. Decides sentarte a descansar. Al bajar al suelo, los dedos rozan la tierra: el musgo es suave y pantanoso. Al deslizar los pies en el agua fresca, una energía revitalizante. Inhalas una profunda bocanada de aire purificador y la retienes saboreando este feliz restablecimiento. Exhala, dejando escapar cualquier aprensión o preocupación. Sumerges la palma de la mano en el agua y te la pasas por la cara. Está fría y despierta tus sentidos. Cierras los ojos y escuchas el movimiento del agua sobre las rocas. Estás bañado por la luz del sol y absorbes el calor sobre tu piel, relajándote profundamente. Déjate sumergir aún más en la paz. Si surgen preocupaciones o inquietudes, reconócelas y deja que pasen como una suave brisa. Te sientes completamente y rejuvenecido en este lugar. Permanece en esta calma todo el tiempo que desees.

Cuando estés preparado, visualízate levantándote lentamente para abandonar el claro. Mientras caminas por el sendero que atraviesa el bosque, disfruta plenamente de este lugar. Acepta que puedes volver en cualquier momento por el mismo camino. Cada vez que entres en este lugar te sentirás relajado y en paz.

La ciencia: La imagería guiada es una intervención de enfermería independiente que utiliza los principios de la psiconeuroinmunología (PNI) para ayudar a una persona a controlar los síntomas angustiosos.¹ Las investigaciones sugieren que las imágenes guiadas inducen a la relajación y favorece el proceso de curación. Los riesgos asociados a su uso son mínimos debido a su naturaleza no invasiva, lo que ha propiciado su uso en la enfermería integrativa. Proporcionar un guión de muestra y explicar cómo se puede utilizar la técnica, proporciona una sensación de autonomía.² Una revisión sistemática de la relajación, la meditación, las imágenes guiadas o la combinación de estas estrategias redujo el malestar físico y mejoró la calidad de vida. Los pacientes con insuficiencia cardíaca con esta modalidad experimentaron menos disnea y menos alteraciones del sueño en comparación con los pacientes que recibieron atención médica típica. Los participantes que siguieron la imagería guiada mencionaron una disminución del dolor y la fatiga.³ En el contexto de la reducción la imagería guiada puede ser útil debido a su eficacia demostrada para aliviar el dolor y la ansiedad.⁴ Un entrenamiento autoguiado de imágenes positivas mostró efectos positivos en el estado psicoemocional de sujetos sanos y se asoció con un aumento de la conectividad funcional en el cerebro.⁵

Referencias

1. Giedt JF. Imágenes guiadas. Una intervención psiconeuroinmunológica en la práctica de la enfermería holística. J Holist Nurs. 1997;15 (2):112-127.
2. Kubes L. F. (2015). Imagería para la autocuración y la práctica enfermera integradora. The American journal of nursing, 115(11), 36-44.
3. Kwekkeboom, KL y Bratzke, LC (2016). Una revisión sistemática de estrategias de relajación, meditación e imágenes guiadas para el manejo de síntomas en Insuficiencia cardíaca. La Revista de enfermería cardiovascular, 31(5), 457-468.
4. Hatler CW (1998). Uso de imágenes guiadas en el servicio de urgencias. Revista de enfermería de emergencia, 24(6), 518-522
5. Velikova, S., Sjaheim, H. y Nordtug, B. (2017). ¿Se puede optimizar el estado psicoemocional mediante el uso regular de imágenes positivas? Psicológico y Estudio Electroencefalográfico del Entrenamiento Autoguiado. Fronteras en la neurociencia humana, 10, 664.
6. Santos A. (2016). Guía para enfermeras sobre imágenes guiadas. Enfermería, 46(1), 55-58.

IMAGINERÍA FORESTAL GUIADA *para la RESILIENCIA*

Disponible como PDF descargable, no dude en compartirlo.

© 2023. Asociación Americana de Enfermeras Holísticas



www.AHNA.org
(800) 278-2462