

Enfermería Holística

IMAGINERÍA ORIENTADA A LA PLAYA *para la RESILIENCIA*

IMAGINERÍA GUIADA EN LA PLAYA

Visualízate caminando por un muelle. De él desciende una larga escalera de madera. Tus brazos están relajados. Tus pies están descalzos y los escalones húmedos, ásperos y desgastados te resultan cálidos y reconfortantes. A cada paso, sientes que la tensión se desprende de tus hombros. Te acercas al último escalón, que desciende hasta la arena y te cubre los dedos de los pies. Este es tu lugar de rendición. Miras hacia arriba. La costa se extiende a lo lejos. Las profundas aguas turquesas reflejan el sol, y observas cómo peces de colores se lanzan bajo las olas. Los pelícanos se abalanzan y se zambullen juntos en una elegante danza, invitándole a acercarse para contemplar su juego. Caminando suavemente hasta la orilla del océano, se fija en las olas que barren la orilla. Las conmovedoras resonancias del mar te tranquilizan. Tus pensamientos se aquietan mientras estás presente. El sol te calienta la piel. Inspiras profundamente el aire salado del océano... y lo sueltas lentamente. Empiezas a acompasar tu respiración al flujo del mar.



El océano te llama, tirando de las olas hacia atrás como una cama deshecha, e inhalas. El mar sopla y las olas se precipitan hacia delante, empujando las mareas sobre la orilla. Tu respiración contenida se libera. El agua te alcanza y le das la bienvenida a su corriente a través de tus pies. Se desliza suavemente, moviendo la arena por encima y alrededor. Te quedas mirando, hipnotizado, cómo el agua y la arena se agitan, haciendo piruetas y barriendo tus tobillos mientras te sumergen los pies. Es fresco y reconfortante, te sumerge más... te devuelve la calma. Tus ojos siguen su rastro, arrastrando conchas como si fueran ingravidas y llevándolas al mar. Te detienes, imaginándote ingravido como las conchas y, como un niño, te pones en cuclillas admirando las muchas formas y colores, cada uno único pero todos destinados a convertirse en un diminuto grano de arena. La suave brisa se desplaza y presiona ligeramente tu espalda, y te levantas para continuar tu paseo. Los rastros de sal dejados por el aliento salobre del océano brillan en tu piel. Se percibe un aroma a flores familiares. Lo atesoras un momento, disfrutando de la dulce fragancia persistente. Cerca de allí ves un trozo de solaz empolvado e intacto. Te acercas y te sientas, hundiendo los dedos de los pies en la arena. Cierras los ojos y te acomodas. Respira hondo y profundamente, suelta y exhala al viento cualquier resto de temor o miedo. Permítete descansar. El sonido de las gaviotas dirige tus ojos al cielo. Observas cómo se desplazan por las corrientes en lo alto. Cada vez más lejos, con sus suaves gritos cada vez más débiles, te imaginas planeando y remontando el vuelo con ellas. Te relajas y descansas profundamente. Continúa aceptando este regalo de paz. Cuando te sientas preparado, vuelve suavemente a tu presencia, todavía relajado, todavía en paz... sentado justo donde estás.

LA CIENCIA: La Imaginería Guiada es una intervención de enfermería independiente que utiliza la psiconeuroinmunología (PNI) para ayudar a una persona a gestionar los síntomas angustiosos.¹ Las investigaciones sugieren que las imágenes guiadas inducen a la relajación y favorecen el proceso de curación. Los riesgos asociados a su uso son mínimos debido a su naturaleza no invasiva; esto ha llevado a un uso sustancial en enfermería. Proporcionar un guion 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 las combinaciones de estas estrategias redujo el malestar físico y mejoró la calidad de vida. Los participantes con insuficiencia cardíaca cuya atención se aumentó con esta modalidad, experimentaron menos disnea y menos trastornos del sueño en comparación con los pacientes que recibieron atención médica típica. Los participantes que siguieron la imaginería guiada mencionaron una disminución del dolor y la fatiga.³ En el contexto de la reducción del estrés, la imaginería guiada puede ser útil debido a su eficacia demostrada para aliviar el dolor y la ansiedad. Un estudio realizado en el servicio de urgencias confirmó que era fácilmente adaptable a diversos entornos.⁴ Un entrenamiento autoguiado de 12 semanas en imaginería positiva mostró efectos positivos en el estado psicoemocional de sujetos sanos y se asoció a un aumento de la conectividad funcional en el cerebro.⁵

Referencias

1. Giedt JF. Guided Imagery. A Psychoneuroimmunological Intervention in Holistic Nursing Practice J Holist Nurs: 1997;15(2):112-127
2. Kubers L. F. (2015). Imaginería para la autocuración y la práctica de enfermería integrativa. The American Journal of Nursing, 115(11), 36-44
3. Kwekkeboom. K. L. & Bratzke. L. C (2016). A Systematic Review of Relaxation, Meditation, and Guided Imagery Strategies for Symptom Management in Heart Failure. The Journal of Cardiovascular Nursing, 31(5) 457-468
4. Hatler C. W. (1988). Using Guided Imagery in the Emergency Department Journal of Emergency Nursing, 24(6), 518-622
5. Velikova, S. Sjaheim, H. & Nordtug. B. (2017). Se puede optimizar el estado psicoemocional mediante el uso regular de imágenes positivas? Estudio psicológico y electroencefalográfico del entrenamiento autoguiado Frontiers in Human Neuroscience, 10.884
6. Santos A. (2018). Guía enfermera de la imaginería guiada Enfermería, 48(1), 55-58.

Disponible como PDF descargable en www.AHNA.org/Resources en la pestaña Resilience, no dude en compartirlo.

©2023. Asociación Enfermeras Holísticas Americanas



www.AHNA.org
(800) 278-2462