

TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN PARA REDUCIR LA ANSIEDAD SOCIAL

HOJA DE EJERCICIO

conquersocialanxiety.com

Las técnicas de visualización son una herramienta poderosa que puede ayudar a las personas con ansiedad social a controlar mejor su ansiedad y aumentar su confianza. Utilizando imágenes mentales para imaginarse a sí mismos en situaciones positivas y tranquilizadoras, pueden reducir el discurso negativo y centrarse en pensamientos más positivos y constructivos.

Hay evidencia que sugiere que las técnicas de visualización pueden provocar cambios en el cerebro. Cuando una persona visualiza un escenario o una experiencia, se activan las mismas regiones del cerebro que cuando la experimenta realmente. Esto puede provocar cambios en las vías y conexiones neuronales a lo largo del tiempo, lo que puede contribuir a cambios en el comportamiento, las emociones y las percepciones. Además, la investigación ha demostrado que las técnicas de visualización pueden tener un impacto positivo en la salud mental, incluida la reducción de la ansiedad y la mejora del bienestar general.

Ejemplo: La visualización de Confianza

1. Busca un lugar tranquilo y cómodo donde no te molesten.
2. Cierra los ojos y respira profundamente varias veces para relajarte.
3. Visualízate en una situación social en la que normalmente te sentirías ansioso. Puede ser una entrevista de trabajo, una fiesta o cualquier otro acontecimiento.
4. Visualízate seguro de ti mismo, relajado y tranquilo. Imagina que la gente te responde positivamente, te sonrío y se muestra simpática contigo.
5. Involucra tus sentidos imaginando lo que llevas puesto, el tono de tu voz y la postura que mantienes.
6. Pasa unos minutos en este escenario positivo y confiado, sintiéndote fuerte y seguro de ti mismo.
7. Respira profundamente unas cuantas veces más y, cuando estés preparado, abre los ojos.

Las técnicas de visualización pueden permitirte controlar mejor tus pensamientos y centrarte en las experiencias positivas, ayudándote a cambiar tu mentalidad y a superar el discurso negativo. Con la práctica, las técnicas de visualización pueden convertirse en un hábito poderoso que beneficiará tu bienestar general. Sin embargo, no sustituyen al consejo o tratamiento médico profesional.