

Guión del Video: "Visualización Positiva para Mejorar tu Movilidad y Calidad de Vida"

1. Introducción (Duración: 1 minuto)

Narrador:

"Hola, bienvenido/a a este ejercicio de visualización positiva. Hoy vamos a usar el poder de tu mente para imaginarte a ti mismo/a haciendo ejercicios sin dolor y sintiendo mejoras en tu cuerpo. La visualización es una herramienta poderosa que te ayudará a **ver y sentir** cómo tu movilidad mejora poco a poco. ¡Tú tienes el control!"

Puntos clave:

- Explicar que el ejercicio de visualización es una herramienta útil para fortalecer la mente y el cuerpo.
 - Enfoque empático: "Sabemos que el dolor puede ser frustrante, pero hoy vamos a usar tu mente para crear una imagen de ti mismo/a sin dolor, moviéndote con facilidad."
-

2. Preparación para la Visualización (Duración: 1 minuto)

Narrador:

"Antes de empezar, encuentra un lugar cómodo donde puedas sentarte o acostarte. Cierra los ojos suavemente, relaja los músculos de tu cuerpo, y respira profundo. Inhala por la nariz y siente cómo el aire llena tus pulmones. Exhala despacio por la boca, liberando cualquier tensión que sientas. Vamos a dedicar unos minutos a cuidar de ti mismo/a, a conectar con tu cuerpo y tu mente."

Instrucción de respiración:

- "Inhala profundo, siente cómo el aire entra y relaja tu cuerpo. Exhala lento, soltando cualquier tensión."

Empatía:

"Recuerda, este es tu momento para relajarte, sin ninguna presión. Cada respiración te ayudará a sentirte más conectado/a contigo mismo/a."

3. Visualización Positiva: Moviéndote Sin Dolor (Duración: 2 minutos)

Narrador:

"Ahora, imagina que te estás preparando para hacer un ejercicio que te gusta, algo que normalmente podría causarte un poco de dolor. Puede ser caminar, hacer un estiramiento suave o cualquier movimiento que prefieras."

Ejercicio Guiado:

- "Imagina que empiezas el ejercicio y sientes que tu cuerpo se mueve con facilidad. Visualiza tus músculos relajados, trabajando juntos sin tensión. A medida que te mueves, sientes que el dolor disminuye. Te ves a ti mismo/a haciendo estos movimientos sin esfuerzo, sin molestias."

- “Cada paso que das, cada movimiento que haces, te llena de confianza. Puedes notar cómo tu cuerpo responde de manera positiva. Te mueves con ligereza, sin limitaciones.”

Empatía:

“Sabemos que el dolor puede ser desafiante, pero en este momento, permítete imaginar que estás en control. Estás moviéndote con libertad, sintiendo que cada vez es más fácil.”

4. Imagina la Mejora en tu Calidad de Vida (Duración: 2 minutos)

Narrador:

“Ahora, quiero que te imagines cómo se siente tu cuerpo después de estos ejercicios. Visualiza que has terminado la actividad y notas una sensación de bienestar en todo tu cuerpo. Te sientes más fuerte, más relajado/a, y con más energía.”

Ejercicio Guiado:

- “Imagina cómo te afecta esto en tu día a día. Piensa en las cosas que puedes hacer con más facilidad: caminar por la calle, levantarte de la cama, o hacer una actividad que antes te resultaba difícil. Visualiza lo bien que te sientes al moverte libremente.”
- “Cada vez que te imaginas haciéndolo, fortaleces la conexión entre tu mente y tu cuerpo. Puedes ver mejoras en tu movilidad, en cómo enfrentas el dolor, y en cómo disfrutas de tu día a día.”

Motivación:

“Recuerda que cada pequeño paso cuenta. Este ejercicio de visualización te ayuda a construir una imagen positiva de ti mismo/a, una imagen en la que el dolor no te limita, sino que tu cuerpo está en camino de sentirse mejor.”

5. Conclusión y Reflexión Final (Duración: 1 minuto)

Narrador:

“Ahora, poco a poco, trae tu atención de vuelta al lugar donde estás. Siente cómo el contacto de tu cuerpo con la silla o la cama te ancla al presente. Toma una respiración profunda y abre los ojos suavemente cuando estés listo/a.”

Reflexión:

- “Recuerda que el poder de tu mente es increíble. Cada vez que practicas la visualización, estás entrenando a tu cuerpo para moverse con más facilidad y menos dolor. Sigue practicando y poco a poco notarás cómo estas imágenes positivas se vuelven realidad.”

Motivación Final:

“No te olvides: ¡Tú tienes el control! Cada visualización es un paso más hacia sentirte mejor, hacia una vida con más movilidad y menos dolor. Sigue adelante, lo estás haciendo muy bien.”

Elementos Visuales y Audio Sugeridos

- **Visuales:** Imágenes suaves de una persona moviéndose con facilidad, caminando con confianza, y realizando estiramientos sin dolor. También se pueden mostrar escenas que representen el bienestar después del ejercicio.
- **Audio:** Música relajante de fondo, con sonidos suaves de naturaleza (como viento o agua) para mantener una atmósfera de calma y concentración, acompañada de una voz cálida y motivadora que guíe al paciente.

Este guion está diseñado para que el paciente pueda conectar con su cuerpo a través de la visualización, sintiendo mejoras en su movilidad y bienestar general, todo dentro de un ambiente de confianza y positividad.