

Guion y Desarrollo del Video: "Ejercicio de Aceptación Emocional: Aprende a Aceptar sin Juzgar"

Duración del video: 5 minutos

Objetivo del video: Enseñar a los pacientes a aceptar sus emociones y sensaciones físicas sin juzgarlas, ayudándoles a reducir la resistencia emocional que puede aumentar el dolor. El tono será cercano, empático y motivador, para que el paciente se sienta acompañado y motivado a practicar la aceptación.

Guion del Video

[Inicio del video: 0:00 – 0:30]

(Música suave de fondo. Imagen de una persona en un entorno tranquilo, respirando profundamente.)

Narrador:

"Cuando sentimos dolor o emociones intensas, es fácil querer luchar contra ellas o intentar que desaparezcan rápidamente. Sin embargo, esa lucha constante puede hacer que el dolor y el malestar emocional se sientan más grandes de lo que son."

(Transición a imágenes de personas enfrentando desafíos cotidianos, pero con calma y aceptación.)

Narrador:

"Hoy vamos a aprender una técnica poderosa: la **aceptación emocional**. Se trata de **permitir que tus emociones y sensaciones físicas estén presentes sin juzgarlas**. Aceptarlas tal como son puede ayudarte a **reducir el impacto emocional** y, con el tiempo, a manejar mejor tu dolor."

[Segmento 1: 0:30 – 1:30] - ¿Qué es la Aceptación Emocional?

(Imágenes de personas en diferentes momentos de reflexión y relajación. La cámara alterna entre un entorno natural y un espacio de calma en interiores.)

Narrador:

"Aceptar no significa que estés de acuerdo con lo que sientes o que te resignes a vivir con dolor para siempre. Aceptar significa **permitir que esas emociones y sensaciones físicas estén presentes, sin juzgarlas como buenas o malas**."

(La cámara enfoca el rostro relajado de una persona que respira profundamente.)

Narrador:

"Imagina que el dolor o la emoción son como un visitante que ha venido a tu puerta. No necesitas pelear con ellos ni echarlos de inmediato. Solo tienes que observarlos, permitiéndoles estar presentes sin darles más poder del necesario."

[Segmento 2: 1:30 – 2:30] - Cómo Practicar la Aceptación Emocional

(La escena cambia a una persona sentada en un lugar tranquilo, cerrando los ojos y respirando profundamente.)

Narrador:

"Vamos a practicar juntos. Busca un lugar tranquilo y siéntate cómodamente. Cierra los ojos, si te sientes cómodo/a, y toma **tres respiraciones profundas**."

(Imágenes en cámara lenta de la persona respirando profundamente.)

Narrador:

"Ahora, **observa lo que sientes en este momento**. ¿Sientes alguna molestia física? ¿O tal vez alguna emoción que esté presente? Solo obsérvalo, sin tratar de cambiarlo o juzgarlo."

(La cámara enfoca suavemente el rostro de la persona en meditación.)

Narrador:

"Si sientes dolor o malestar, nómbralo. Puedes decirte a ti mismo/a: 'Estoy sintiendo dolor en mi espalda ahora', o 'Siento ansiedad'. Simplemente **reconoce lo que sientes** sin añadir ningún juicio."

[Segmento 3: 2:30 – 3:30] - Permitir y Aceptar

(La cámara muestra una persona en el proceso de relajación, con una expresión tranquila.)

Narrador:

"Ahora, en lugar de luchar contra esa sensación o emoción, **permítele estar ahí**. Recuerda, no necesitas cambiar nada en este momento. Solo acepta que esta sensación está presente. Respira profundamente y **permítete sentir lo que estás sintiendo**."

(La cámara alterna entre imágenes de personas que respiran y una persona mirando por una ventana, en calma.)

Narrador:

"Cuanto más permitas que esas sensaciones y emociones fluyan, menos poder tendrán sobre ti. La clave es **no juzgar lo que sientes**. Todo lo que experimentas es válido, y es parte de tu proceso."

[Segmento 4: 3:30 – 4:30] - No Juzgues lo que Sientes

(Imágenes de personas realizando tareas cotidianas, con expresiones de calma.)

Narrador:

"Es fácil caer en la trampa de juzgarnos a nosotros mismos por lo que sentimos. Tal vez pienses: 'No debería sentirme así' o 'Debería estar mejor'. Pero es importante recordar que **todas las emociones son válidas**."

(La cámara muestra a una persona escribiendo en un diario, reflexionando sobre lo que siente.)

Narrador:

"Si hoy te sientes frustrado/a o ansioso/a, **acéptalo sin juzgarte**. Puedes decirte a ti mismo/a: 'Estoy sintiendo frustración, y está bien. No necesito pelear con esta emoción'."

[Segmento 5: 4:30 – 5:00] - Cierre y Reflexión

(Imágenes finales de la persona sonriendo suavemente, sintiéndose más en paz consigo misma.)

Narrador:

"La aceptación emocional no es fácil al principio, pero con práctica, te permitirá **reducir la resistencia** a tus emociones y sensaciones físicas. Con cada respiración, con cada momento de aceptación, estarás más en control de cómo te sientes."

(Música suave se intensifica ligeramente al final, acompañando las imágenes de personas realizando actividades con tranquilidad y paz interior.)

Narrador:

"Recuerda: **Lo que sientes no te define**. Puedes aceptar lo que experimentas, sin juzgarlo, y permitir que esas sensaciones fluyan. Con cada día de práctica, estarás más cerca de encontrar paz y alivio. **Tú puedes hacerlo**."

(El video termina con una sonrisa tranquila de la persona mientras continúa con su día.)

Elementos Visuales y Auditivos Sugeridos

- **Visuales:**
Imágenes de personas en ambientes naturales, respirando profundamente, escribiendo en diarios o simplemente observando su entorno con calma. Alternar entre planos de relajación y tareas cotidianas para ilustrar que la aceptación emocional se puede practicar en cualquier momento.
 - **Audio:**
Música relajante de fondo, con un ritmo suave y tonos cálidos para acompañar la voz del narrador/a. La voz será calmada, empática y cercana, transmitiendo paz y motivación.
-

Este guion está diseñado para que el paciente **aprenda a practicar la aceptación emocional** de una manera guiada y accesible, con una experiencia visual y auditiva que lo acompañe a lo largo del proceso.