



Visualización de los 5 sentidos

Vamos a comenzar imaginando formas y colores.

1. *Imagina un círculo negro.* El círculo ha de ser perfectamente redondo y muy negro. El fondo sobre el que está el círculo negro es blanco. Es un blanco brillante y resplandeciente.
 - ✓ A continuación, el círculo se cambia de color, volviéndose amarillo. Un amarillo muy vivo y brillante. El fondo continúa siendo blanco.
 - ✓ Difumina el círculo amarillo, y se convierte en un cuadrado verde. Puedes imaginarlo en un tono claro y oscuro, el que más te guste.
 - ✓ Imagina un cuadrado exacto, con sus cuatro lados iguales.
 - ✓ Borra ahora el cuadrado y sustituye por un triángulo azul. Un azul primario, como el que te enseñaron en el colegio cuando eras pequeño. Los tres lados han de ser iguales. A continuación borra el triángulo y dibuja una fina línea roja.
Ha de ser de un rojo intenso, como el rojo del color del camión de bomberos. El fondo continúa siendo blanco.
 - ✓ Ahora deja que las formas vayan cambiando de una forma vívida y perfecta.
 - ✓ Durante unos segundos imagina distintas formas y varios colores. Acelera los cambios progresivamente.



- ✓ Avanzamos en la visualización, centrándonos en los sonidos. Deja que se esfumen las figuras y los colores, y comienza a ver una nube espesa con la que no consigues ver nada con claridad.
 - ✓ Continuamos con los ojos cerrados.
 - ✓ Ahora vamos a activar el sentido de la escucha.
2. *Imagina un timbre, que suena una y otra vez, ¿qué tipo de timbre es? Es una bocina o timbre de barco, ¿cómo es?*
- ✓ Ahora escuchas a lo lejos una sirena, como si fuese una sirena de incendios, la escuchas lejos, pero comienza a acercarse, cada vez la escuchas más cerca. La sientes tan cerca que casi quieres tapar tus orejas con las manos.
 - ✓ Haz que se aleje poco a poco.
 - ✓ Date cuenta del efecto que hace que el sonido tenga un tono más alto cuando se acerca y más bajo a medida que se aleja.
 - ✓ Escucha cómo se va alejando, cada vez más, hasta que el sonido se diluye y dejas de oírlo.
 - ✓ Escucha ahora las olas golpear sobre las rocas en una playa, percibe el bramido de las olas al golpear las rocas.
 - ✓ Notando el chasquido y el murmullo de la espuma, cuando las olas se deshacen al final, en la arena de la playa. Escucha el sonido de las gaviotas.
 - ✓ Ahora escucha el sonido del motor de un coche. Escucha cómo se arranca y cómo se empieza a mover. Dirige el coche hacia una fuerte pendiente y escucha el sonido del motor, cómo trabaja. Ahora presta atención al ruido que hace cuando se queda sin gasolina.
 - ✓ Ahora escucha a tu madre llamándote por tu nombre, con una voz suave y amable. A continuación pronuncia tu nombre enojada. Ahora te llama con tono feliz, y también con tono de tristeza.
 - ✓ Haz lo mismo con la voz de tu padre y con la voz de otras personas en tu vida.
3. A continuación nos centramos en el sentido del **tacto** (marcar los ritmos):
- ✓ Vuelve a evocar la neblina mental, que te impide ver y tienes tapones en los oídos que te impiden escuchar.
 - ✓ Únicamente puedes sentir a través del tacto, a través de la piel.
 - ✓ Imagina que delante de ti hay una mesa de madera, extiendes la mano y sientes su superficie entre tus manos.
 - ✓ Ahora imagina que encima de la mesa hay varios objetos.



- ✓ Extiende la mano y toca el primero. Es una hoja de papel lija, que con tus manos acaricias y notas el lado áspero y el lado rugoso.
 - ✓ Flexiona la hoja y siente la resistencia que opone la lija a ser doblada.
 - ✓ Ahora coge un trozo de papel de terciopelo, de igual tamaño. Y siente lo aterciopelado y suave que es.
 - ✓ Súbelo a la zona de tu cara y pásalo por tu rostro, por las mejillas, tus ojos y labios. Estrújalo y déjalo en la mesa.
 - ✓ Imagina que alguien te ha puesto crema de manos y acaricia tus manos, esparciendo la crema por tus manos y huele la rica fragancia que desprende.
 - ✓ Al principio es fría y es un pegote, pero a medida que le das calor, se extiende y se calienta, penetrando en tu piel.
 - ✓ Ahora imagina que acaricias el pelo de un gato que acaba de subir a la mesa, ahora coges un utensilio de metal de la cocina, es una cuchara para servir sopa, está fría.
- 4.** La última parte del ejercicio se centra en el sentido del **gusto**.
- ✓ Imagina que no puedes ver, escuchar, tocar, solo puedes oler.
 - ✓ Imagina unos granos de sal en tu lengua.
 - ✓ La sal te hace salivar y tragas. El sabor se queda en toda la boca.
 - ✓ Ahora cambiamos la sal por unas gotitas de limón. Siente la acidez del limón, y de cómo su boca se frunce.
 - ✓ Ahora tu lengua entra en contacto con un pimiento picante, siente el calor y la sensación de que tu lengua arde. A continuación enfría la sensación de picante, cogiendo un helado de vainilla; frío, dulce, cremoso, etc.
- 5.** A continuación te centras en el sentido del **olfato**.
- ✓ Desconecta todos los demás sentidos.
 - ✓ E imagina el olor del caldo de pollo, el olor a pan recién horneado.
 - ✓ Evoca el olor de los huevos podridos, de pegamento...
 - ✓ Ahora huele el perfume femenino favorito, y el perfume masculino favorito. Deja que el olor penetre a través de tus fosas nasales.

En este momento ya puedes dar por finalizada la visualización de los cinco sentidos. Respira profundo y abre los ojos.

¿Qué sentido te resultó más fácil evocar? _____



Lo normal es que las imágenes visuales sean lo más potente, a continuación los sonidos. Sin duda, esta visualización permite disfrutar de una manera sencilla de la visualización guiada.

Visualización del libro *Autoestima*,
de Dr Matthew McKay & Patrick Fanning

EXPERIENCIA DE UN ALUMNO

«Cuando comencé a practicar visualizaciones, me resultaba divertido. Porque en la mayoría, solía ver unas setas rojas grandes como las que aparecen en los dibujos animados. Me reía interiormente, porque fuera la visualización que fuera, siempre aparecían».

Ana G.