

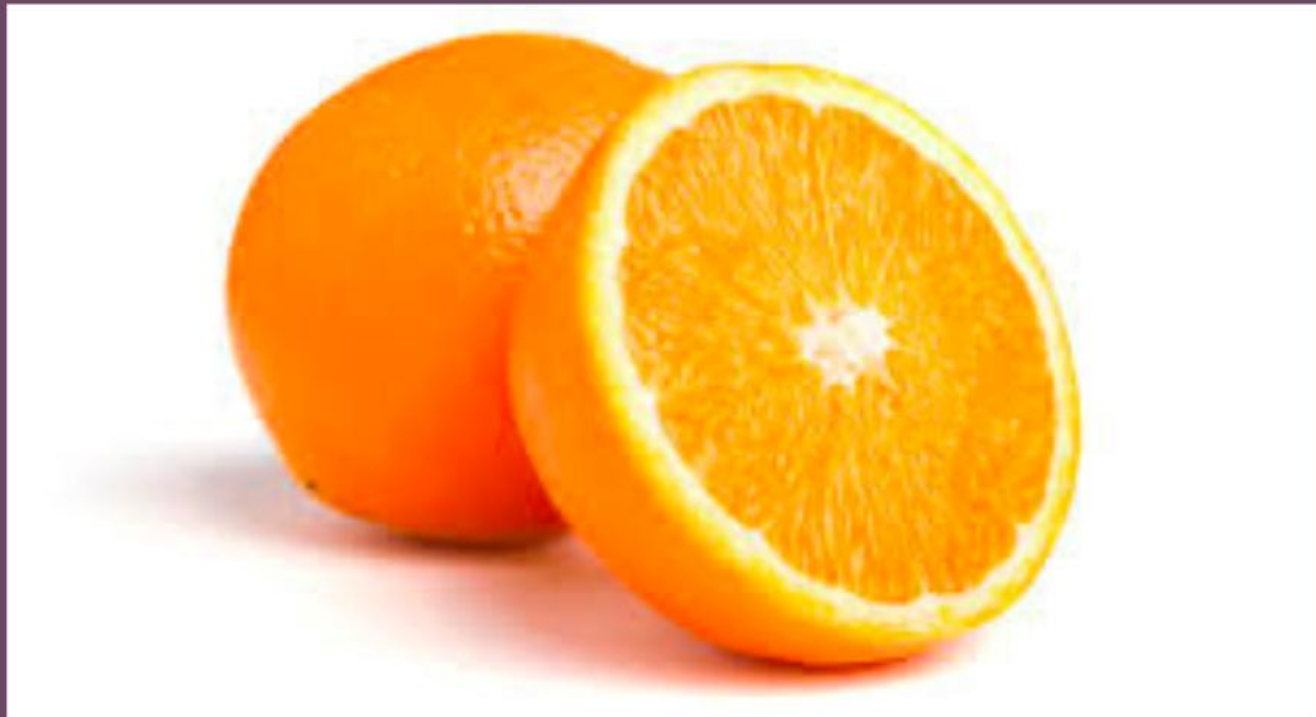


VISUALIZACIÓN GUIADA



Salud Estudiantil
Programa Ansiedad, Estrés, y Sueño

Piensa en una naranja e intenta percibirla con los cinco sentidos ...



VISTA

Piensa en la apariencia externa de la naranja. Ve su color, su forma,
SU
tamaño, detente en mirar su piel. Fijate en todos los detalles,
también en el
aspecto de la naranja por dentro, cómo es el interior de la cáscara y
cómo es la naranja en sí.



OÍDO

Piensa en el ruido al quitar la cáscara de la naranja y luego en el que se produce al separar los gajos. Detente en el leve ruido que se produce al morderlos.



GUSTO

Lleva un gajo a la boca, saborea su sabor, antes y después de ser mordido.

También recuerda el sabor del jugo, ahora intenta percibir el sabor de un dulce de naranja ¿Notas la diferencia de sabores?



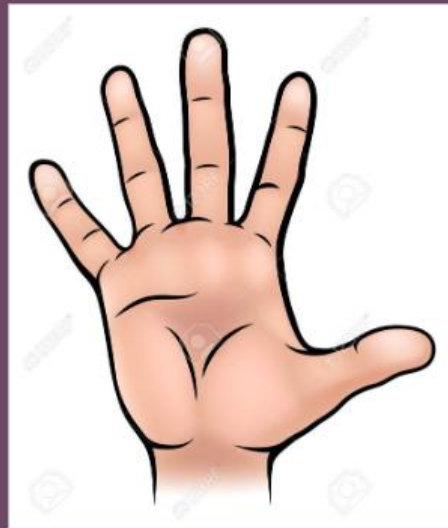
OLFATO

Trae a la memoria el aroma sutil que desprende la fruta antes de ser pelada, y después el olor más intenso cuando es pelada y partida. Trata de captar el aroma de su jugo.



TACTO

Palpa la cáscara y nota la diferencia entre el interior y el exterior.
Presta atención también al tacto de los gajos, a la delicada fina capa de piel. Siente el contacto de los gajos entre los dedos y con los labios.



Deja lentamente ir la imagen de esa naranja y vuelve con tu mente aquí, a esta habitación.

Respira tranquilo...una vez más. Muy bien! Anda abriendo los ojos y estírate como si acabaras de despertar de una reparadora y relajante siesta. ¿Cómo te sientes?

Cuando lo hagas solo elige aquellas imágenes que más te gusten: un verde bosque, una preciosa playa, una pradera cubierta de flores...tu helado favorito...y sueña...

EQUIPOANSIEDAD@UC.CL