

A woman with dark hair tied back, wearing a grey tank top and black shorts, is in a starting crouch on a grassy field. She is looking directly at the camera with a focused expression. The background is dark, suggesting dusk or dawn.

EL PODER DE LA VISUALIZACIÓN

El poder de la visualización

Sin lugar a duda, el principal obstáculo a la hora de perder peso, somos nosotros mismo. Nuestras creencias determinan nuestra conducta y, a menudo, creemos que no somos capaces de lograrlo o de enfrentar situaciones sociales y tentaciones que nos pueden llevar a desistir del cambio que habíamos iniciado.

La práctica de la visualización puede ser una poderosa herramienta para potenciar nuestra seguridad y transformar esas creencias limitantes en pilares de confianza y fortaleza mental.

El concepto de visualización va mucho más allá del simple deseo por lograr algo. Es la acción deliberada de visualizar aquello que nos hemos propuesto alcanzar.

Esta práctica es ampliamente utilizada por deportistas y personas de gran éxito, como Oprah Winfrey y Michael Jordan, para facilitar el logro de sus objetivos, y podríamos definirla como *aquellas imágenes mentales creadas, de un tiempo, lugar y resultados específicos que buscamos obtener.*

Para ello es importante, no tan solo pensar en el lugar y la situación en la que estarás participando, sino también en la mayor cantidad de sensaciones relacionadas, por ejemplo, los aromas que sentirás y sonidos que escucharás. Es como si vieras una película en tu mente.

La práctica de la visualización puede entregarnos grandes beneficios como, por ejemplo; **cultivar la confianza en ti mismo, mejorar la respuesta, tanto física como emocional al estrés y la ansiedad, y la capacidad de desempeñarnos bajo presión**, entre muchos otros.

Es posible que, en un principio, esta película mental, no se vea tan nítida y se vea interrumpida en repetidas ocasiones. Pero a medida que vayas practicando, se te hará cada vez más fácil sostener la visualización.

Es de gran importancia que, durante la práctica, te visualices con seguridad y en tu mejor estado para así poder vencer los obstáculos que imaginarás en tus prácticas. Por ejemplo, Michael Phelps, el atleta olímpico más prolífico de la historia, visualizaba problemas que pudiesen ocurrir en la piscina durante la carrera, como que entrase agua a sus gafas y, al visualizarse con total seguridad en si mismo, lograba desarrollar estrategias para resolver el problema sin afectar su desempeño. Estas tácticas, podía luego ponerlas en práctica en la realidad.

Combinando la visualización con la práctica real, te sentirás cada vez más preparado y confiado para superar tus desafíos y alcanzar tus metas de peso.

Cómo practicar la visualización

Principios básicos:

1. Elige un lugar tranquilo, sin interferencias y que sea de tu agrado.
2. Ten clara la situación que vas a visualizar.
3. Realiza 3 a 5 minutos de respiración diafragmática 4-7-8.
4. Visualiza cómo resuelves un desafío o situación difícil, **obteniendo siempre un resultado positivo.**
5. Prácticalo una vez al día por 2 a 5 minutos. Cuando se acerque el evento real, puedes aumentar su frecuencia a 2 a 3 veces al día.
6. Tu imaginación puede ser una potente fuente de recursos no solo para prepararte mejor, sino también para aliviar el estrés, molestias o dolores.

Algunos ejercicios para practicar:

1. Imaginación dirigida:

a. Escribe tu nombre en tu mente:

- i. Siéntate en un lugar tranquilo.
- ii. Haz 2 minutos de respiración 4-7-8.
- iii. Cierra los ojos e imagina un papel en blanco.
- iv. Imagina que tomas una lapicera azul.
- v. Ahora comienza a escribir tu nombre, lentamente, en el papel imaginario.
- vi. Intenta sostener la imagen de tu nombre escrito en el papel imaginario, la mayor cantidad de tiempo posible (probablemente no más de algunos segundos).
- vii. Es muy común que en un principio solo podamos sostener una letra a la vez, pero conforme practiques, lograrás sostener la visión de tu nombre completo.

b. Preparas un café:

- i. Siéntate en un lugar tranquilo.
- ii. Haz 2 minutos de respiración 4-7-8.
- iii. Cierra los ojos e imagina que estás en tu cocina.
- iv. Te dispones a preparar un café.
- v. Tomas la bolsa de café y la abres.
- vi. Al momento de abrirla, puedes sentir el aroma intenso y agradable del café.
- vii. Luego colocas los granos de café en la moladora, sintiendo el sonido de los granos al caer.
- viii. A continuación, mueles el café, escuchando claramente el sonido de la máquina triturando los granos e intensificando el aroma del café.
- ix. Posteriormente, extraes el café con la máquina y puedes ver como se derrama en la taza con un color miel muy agradable.

- x. Finalmente bebes un sorbo del café, y puedes sentir con claridad el calor y sabor de tu deliciosa taza de café.

Cómo utilizar la visualización para la pérdida de peso

Durante el proceso de pérdida de peso, habrá múltiples obstáculos que debemos sortear. En particular porque la sociedad y el contexto actual fomentan el consumo de alimentos hiperpalatables, productos procesados, alcohol y sedentarismo. Por lo tanto, las tentaciones están presentes prácticamente en todos lados.

Es por esto que la visualización puede ser una herramienta poderosísima que nos ayudará a fortalecernos mentalmente y así lograr sortear estas dificultades.

El siguiente ejercicio te permitirá enfrentar situaciones sociales de la mejor manera posible, y así reducir la ansiedad que puede verse aumentada por la presión social o por la disponibilidad de alimentos que no nos convienen.

Cómo realizar el ejercicio

Para realizar el ejercicio deberás tener a mano los objetivos que estableciste en la sección introductoria del programa. (Visión – Quién quiero ser, objetivos de corto plazo y objetivos de proceso).

Instrucciones:

1. **Escribe una afirmación positiva:** redacta una afirmación en tiempo presente, que represente la persona que quieres ser en relación con un desafío (por ejemplo: evento social, desayuno en el trabajo, fiesta de cumpleaños, etc.).
 - a. **Ejemplo 1:** soy saludable, activa y vital, manejo muy bien el estrés y la ansiedad, y no tengo problemas en mantener mi peso ideal, comiendo no más de 3 veces al día.
 - b. **Ejemplo 2:** no tengo problemas en decir que no cuando me ofrecen comidas o bebidas que no me convienen, pues soy una persona saludable que sabe lo que es bueno en su vida.
2. **Diseña tu visualización o “video” imaginario de 2 a 5 minutos de duración:** deberás plantearte una situación que sea desafiante para ti, en donde normalmente cederías a las tentaciones. Por ejemplo; una fiesta de cumpleaños. No obstante, durante la visualización tienes un nivel de seguridad muy alta y estás en tu mejor versión, lo que te permite controlar toda la situación.

Por ejemplo: estás en una reunión social y puedes disfrutar sin problemas, a pesar de que decides evitar el alcohol y los postres. Hay quienes te presionan, pero eres capaz de responder de manera tranquila, generando entendimiento y empatía, y en un contexto en el cual tú estás en control de tu vida y tus decisiones.

Realiza el ejercicio una vez al día

1. Elige un lugar tranquilo, sin interferencias y que sea de tu agrado.
2. Ten clara la situación que vas a visualizar.
3. Realiza el ejercicio 4-7-8 durante 3 a 5 minutos.
4. A continuación, lee tus objetivos con total atención.
5. Posteriormente deberás repetir tu afirmación, ya sea en voz alta o en tu mente.
6. Ahora es tiempo de comenzar con la visualización que has preparado.
7. Una vez finalizado el ejercicio, deberás repetir tu afirmación en voz alta o en tu mente.
8. Finalmente, deberás realizar un ciclo de 2 a 3 minutos del ejercicio de respiración 4-7-8.