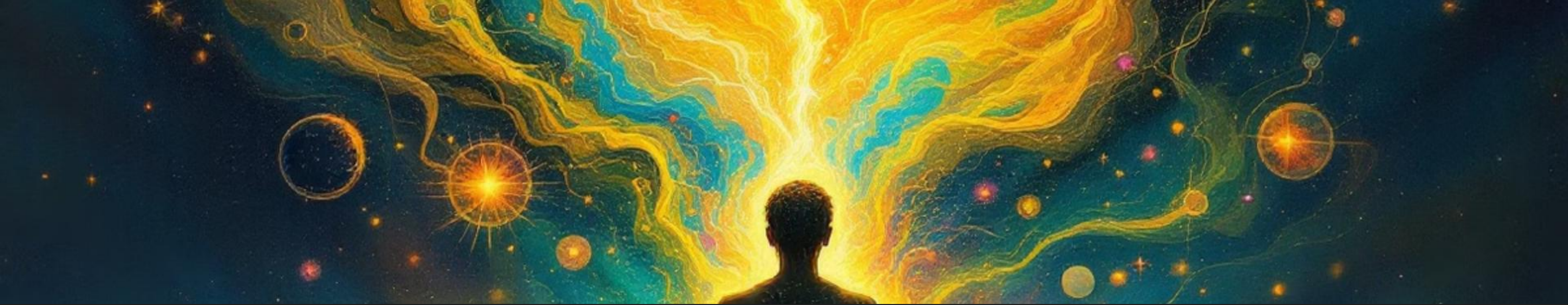


La Imaginación: Una Herramienta Poderosa en Psicología

Exploraremos la imaginación y su rol en la psicología. Definiremos la imaginación y su relevancia actual. Veremos su importancia en la mente humana.

por Neftaly Mérida





¿Qué es la Imaginación?

Formar Imágenes

La imaginación es la capacidad de crear imágenes sin usar los sentidos.

Tipos

Hay dos tipos: reproductiva (recordar) y creativa (innovar).

Realidad Subjetiva

Construye nuestra realidad subjetiva y personal.

Beneficios en Terapia Psicológica

Reduce Estrés

La visualización guiada reduce el estrés y la ansiedad.

Aumenta la Autoestima

La imaginación positiva mejora la autoestima.

Resuelve Traumas

Ayuda a resolver traumas con técnicas especiales.

Técnicas de Imaginación Guiada

1

Visualización

Crear imágenes mentales para un estado deseado.

2

Ensayo Mental

Practicar habilidades en la mente.

3

Reestructuración

Cambiar patrones de pensamiento negativos.

4

Desensibilización

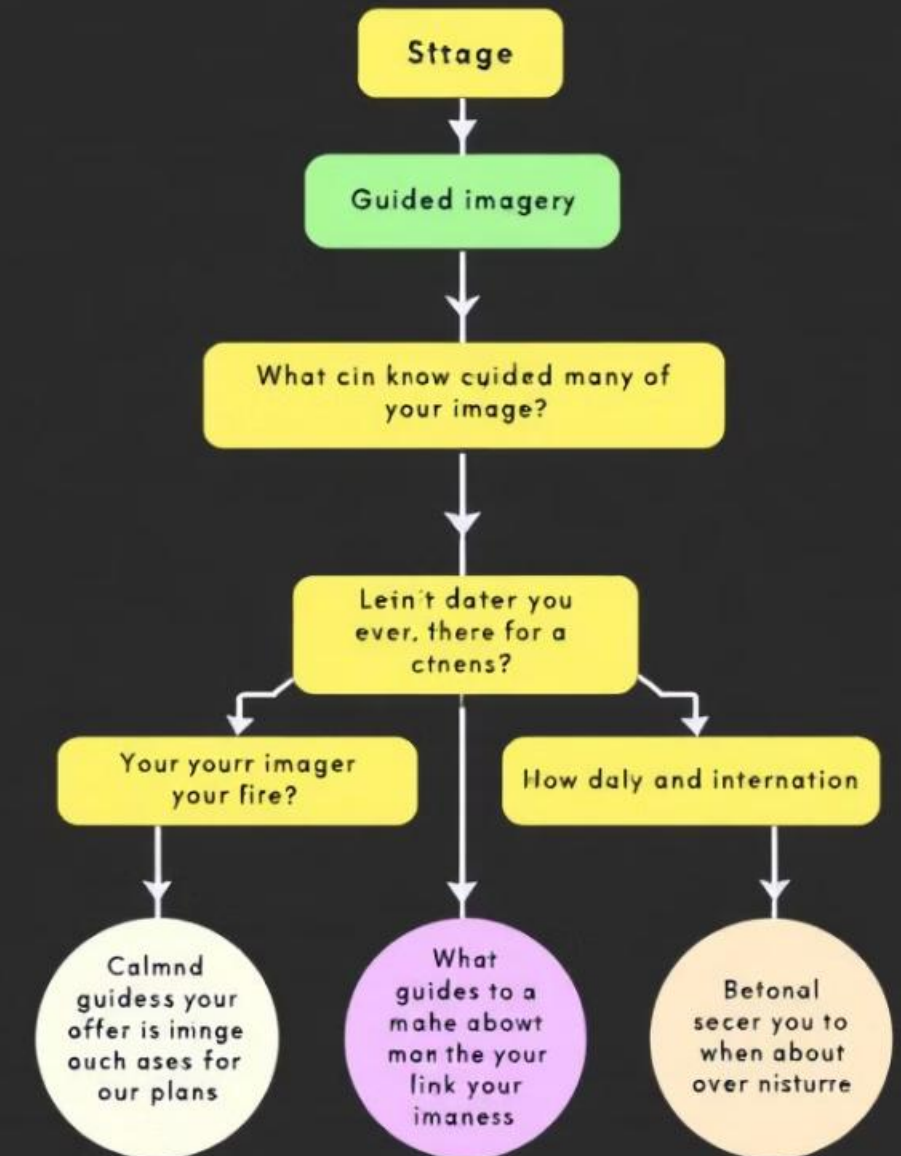
Exponerse a miedos con la imaginación.



GUIDED ISTUDEY



Steps of guided imagery



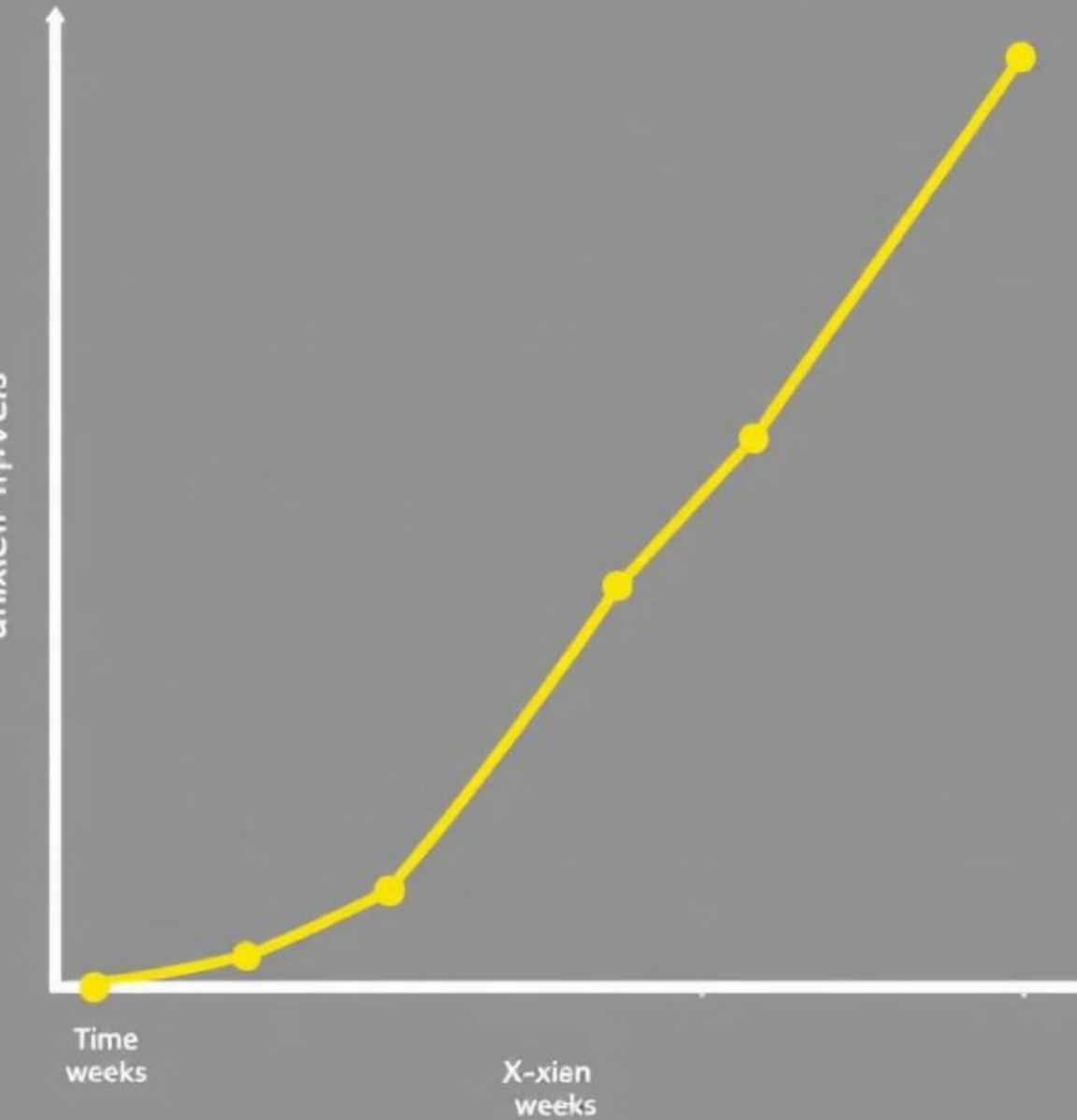
Profileegulidectuary.com

Imaginación Activa Junguiana



Técnica de Carl Jung. Se dialoga con figuras internas. Se registran las imágenes en un diario. Ayuda en el proceso de individuación.

Online your nexed of you anxiety
levelds you anxiety 1-10



Investigación Científica

40%



Menos Ansiedad

Estudios muestran una reducción del 40% en la ansiedad con técnicas de visualización.

Neuroplasticidad

La imaginación puede modificar el cerebro.



Dolor Crónico

Eficaz en el tratamiento del dolor crónico.

Aplicaciones en la Vida Cotidiana



Rendimiento

Mejora el rendimiento académico y profesional.



Creatividad



Fomenta la creatividad mediante la visualización.







Relaciones



Fortalece las relaciones con empatía.







 Erase una vez un hombre que no podía tocar a
otras personas ... 



 Ese día en el que pude vencer mi miedo
a ... 



 La montaña rusa estaba a punto de bajar
cuando ... 



 En una vida pasada creo que era ... 



 Cuando me levanto, lo primero que hago
es ... 



 Lo que más necesito para ser feliz es
... 



 Si fuera un animal, sería ... 



 Si pudiera tener un superpoder, sería ... 



 Describe tu lugar favorito. 

 Si pudiera viajar al espacio, ... 



 Las cosas se empezaron a complicar cuando
desperté en ... 



 Imagina que pierdes uno de tus sentidos. ¿Cómo
sería tu vida? 



 Escribe las instrucciones para preparar tu
bocadillo favorito. 



 Cuando llegamos a la cima de la montaña... 



 La persona que realmente admiro ... 

 Imagina poder pasar un día en tu programa de
televisión favorito. 

 Mi día festivo favorito es ... 

 ¿Adónde irías si pudieras viajar en el
tiempo? 

 Cuando mi máquina del tiempo se dañó, me
encontraba en el año ... 

 Si pudiera tener cualquier animal como mascota,
... 



Conclusión

La imaginación es una herramienta de crecimiento. Cultivarla nos ayuda a crecer. La mente tiene un potencial ilimitado.
¿Preguntas?