

# **Estrés Psicosocial en la Pandemia** **Coronavirus 2020**

Servicio de Medicina del Estrés- Hospital Central de San Isidro

## **Visualización como herramienta antiestrés**

Lic. Juliette Waehner (MN 53493)

Todos sabemos que nuestro cerebro trabaja con imágenes. Sabemos también que los estresores pueden ser reales o imaginarios. En esta época de pandemia existe un estresor real, concreto y compartido, pero que podemos agravar fácilmente a partir de lo que visualizamos. Recordemos que el cerebro no distingue entre lo real y lo imaginario.

Podemos crear adentro nuestro películas catastróficas que aumenten nuestro nivel de estrés o películas armoniosas que generen sensación de placer y tranquilidad. Entonces, proponemos utilizar esta herramienta a nuestro favor. Los invitamos a incorporar la visualización positiva en una meditación (pueden acompañarlo con la respiración abdominal y música relajante), volviendo a un recuerdo cálido y placentero que nos produzca calma, o creando una situación ideal deseada. Con solo dedicar pequeños momentos en el día para visualizarnos de esta forma generaremos un antídoto potente antiestrés.