

[Introducción]

Bienvenido/a a esta sesión de relajación diseñada para ayudarte a enfrentar y superar el miedo a volar a través del ejercicio de exposición interoceptiva. Encuentra un lugar cómodo y tranquilo donde puedas relajarte sin distracciones. Siéntate o acuéstate en una posición cómoda y cierra suavemente los ojos. Vamos a comenzar.

[Preludio]

Comencemos tomando varias respiraciones profundas y lentas. Inhala profundamente por la nariz, sintiendo cómo el aire llena tus pulmones, y exhala suavemente por la boca, liberando cualquier tensión. Repite esto varias veces, permitiéndote relajarte con cada respiración.

[Mensaje introductorio]

Hoy, te guiaré a través de un ejercicio de exposición interoceptiva, una técnica que te ayudará a explorar y gestionar las sensaciones físicas asociadas con el miedo a volar. Recuerda, este es un espacio seguro y controlado. Enfrentaremos estas sensaciones paso a paso para que puedas desarrollar una mayor tolerancia y reducir la ansiedad relacionada con el vuelo.

[Entorno del Aeropuerto]

Imagina que estás en el entorno de un aeropuerto. Visualiza la terminal, la sala de espera y los aviones en la pista. Siente la anticipación y el nerviosismo que pueden surgir al pensar en volar. Permítete experimentar estas sensaciones sin juzgarlas.

[Proceso de Embarque]

Visualiza ahora el proceso de embarque. Imagina que estás a punto de abordar un avión. Siente cómo la anticipación y la emoción aumentan. Presta atención a las sensaciones físicas que pueden surgir en tu cuerpo. ¿Hay alguna tensión? ¿Cómo está tu ritmo cardíaco?

[Despegue y Ascensión]

Ahora, aumentemos la intensidad. Visualiza el despegue del avión y la ascensión en el aire. Conéctate con las sensaciones físicas a medida que el avión toma altura. Observa cualquier cambio en tu cuerpo y permítete respirar profundamente para mantener la calma.

[Técnicas de Relajación]

Enfrentémonos a estas sensaciones con técnicas de relajación. Respira profundamente para reducir la activación del sistema nervioso. Si sientes tensión, permítete relajar los músculos conscientemente. Recuerda, estás seguro/a y en control.

[Descenso y Aterrizaje]

Visualiza ahora el descenso y el aterrizaje del avión. Siente cómo tu cuerpo responde a la disminución de la altitud y al contacto con la pista. Continúa respirando profundamente y mantén la calma mientras el avión completa su viaje.

[Reflexión y Cierre]

Abre suavemente los ojos. Tómate un momento para reflexionar sobre las sensaciones experimentadas. ¿Hubo cambios en la intensidad o la tolerancia a lo largo del ejercicio? Haz anotaciones si lo deseas.

[Fomento de la Gradualidad]

Este ejercicio es más efectivo cuando se repite regularmente. La gradualidad es clave para superar el miedo a volar. Celebra cada pequeño avance y reconoce tus esfuerzos. La paciencia contigo mismo/a es fundamental en este proceso.

[Cierre]

Agradezco que hayas participado en este ejercicio de exposición interoceptiva. Recuerda que estás dando pasos valientes hacia la superación de tu miedo a volar. Siéntete libre de regresar a esta sesión siempre que lo necesites. ¡Que tengas un día tranquilo y relajado!