

DR. LUIS FERNANDO MARQUEZ ANZUETO

ALONDRA YULIANA GONZALEZ GORDILLO

PSIQUIATRIA

REPORTE DE PRACTICA

5^ºA PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de abril de 2025

INTRODUCCION

La terapia imaginativa es una técnica psicoterapéutica que utiliza la imaginación guiada como herramienta para explorar emociones, resolver conflictos internos y promover el bienestar psicológico. Esta forma de intervención se basa en la capacidad natural del ser humano para crear imágenes mentales, las cuales pueden ser empleadas de manera terapéutica para modificar patrones de pensamiento, conductas y percepciones negativas.

A continuación, detallare algunos puntos que para mi persona me fueron muy importantes desde un comienzo hasta el final de la imaginación y todos los sentimientos.

Pues al principio de la experiencia sentía una sensación un poco tensa por que no sabia como me sentiría ni lo que me esperaba a lo largo de la sesión. Conforme fue pasando el tiempo había momentos en los que me iba relajando cada vez mas y mas, entonces si había partes donde me desconcentraba un poco por lo mismo, pero mis emociones fueron en aumento cuando fui imaginando muy realista todo, incluyendo que sentía al principio emociones bonitas por que el imaginarlo como algo realista que yo estuviese viviendo, se sintió muy bien, es decir; como una experiencia en la que estaba viviendo justo en el trayecto de la historia que se relataba, mis emociones más fuertes que podría describir y que realmente me puso a pensar en muchas cosas fue en la parte donde la historia relataba que el globo se estaba quedando sin gasolina, fue una de las primeras emociones tristes y a la ves feas para mí, porque en mi subconsciente me hizo pensar que realmente podía pasar algo malo, tanto a mi como a mis familiares que en ese momento se supone estaban conmigo, además en un estado como de alerta de forma angustiante, entonces al percatarme que realmente las cosas en ese momento estaban empeorando cada vez más me frustraba porque evidentemente no quería perder a ninguno de mis familiares, cuando llego el momento el cual tenía que imaginar que aventaba a uno por uno de ellos, realmente fue muy feo suponerlo, porque quería bloquear eso de mi cabeza pero tenia que empezar a tomar decisiones, por que cada tiempo que pasaba era de mucho valor, y así consecutivamente, después tuve que tomar la decisión finalmente donde habían dos oportunidades de salvación hasta cierto punto entre yo y otro familiar, fue una decisión muy complicada pues todos constituyen una parte importante en mi vida.

ACLARACION: los 5 integrantes que decidí subir a ese globo, fueron mi papa, mi mama, hermano, mi abuela y abuelo. Finalmente quien rescate fue a mi mama, por que se que los demás hubiesen querido eso para mi. Realmente fue muy complicado tomar esa decisión.