

Tarea

# Visualización



**Nutri Vanne**

## 2 MINUTOS DE VISUALIZACIÓN DIARIA

Objetivo: Implementar la visualización como un hábito diario para reforzar el enfoque y la motivación.

Instrucciones:

1. Encuentra un Momento Tranquilo: Dedica 2 minutos al día, preferiblemente por la mañana o antes de acostarte.
2. Visualiza tu Proceso: Durante estos 2 minutos, cierra los ojos y visualiza un día típico de tu proceso de transformación. Imagina con detalles cómo te sientes mientras sigues tus hábitos saludables (comer bien, entrenar, descansar). Enfócate en el progreso y el éxito que estás alcanzando.
3. Conéctate con las Emociones: Siente la satisfacción y el orgullo de estar en el camino hacia tu mejor versión.

Duración: Solo 2 minutos cada día, durante una semana.

Propósito: Esta tarea rápida y simple te ayudará a empezar el día con la mente enfocada en tus metas, reforzando tu motivación y tu compromiso diario con la transformación.

## Evidencia Científica:

La visualización ha sido objeto de múltiples estudios en neurociencia y psicología. Según un artículo de Psychology Today (2020), se ha demostrado que la visualización activa las mismas áreas cerebrales que el movimiento real, mejorando el control motor, la atención y la memoria. Esto ha sido utilizado en deportes, con atletas que experimentan mejoras significativas en su rendimiento tras practicar mentalmente sus movimientos .

Además, en estudios publicados en Oxford Academic (2020), se ha encontrado que la visualización puede aumentar la motivación, la confianza y la resiliencia, al ayudar a las personas a visualizar y planificar sus metas, lo que les permite superar mejor los desafíos

### Fuentes de Respaldo:

1. LeVan, A. (2020). Seeing Is Believing: The Power of Visualization. Psychology Today.  
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/one-minute-mindfulness/202011/seeing-is-believing-the-power-visualization>
2. Oxford Academic. (2020). The role of visualization in motor control and performance enhancement. Oxford University Press.  
<https://academic.oup.com/book/51673/chapter/419705012>
3. American Psychological Association. (2020). The Psychological and Cognitive Benefits of Visualization. APA Journals. <https://www.apa.org/pubs/journals/pne>

