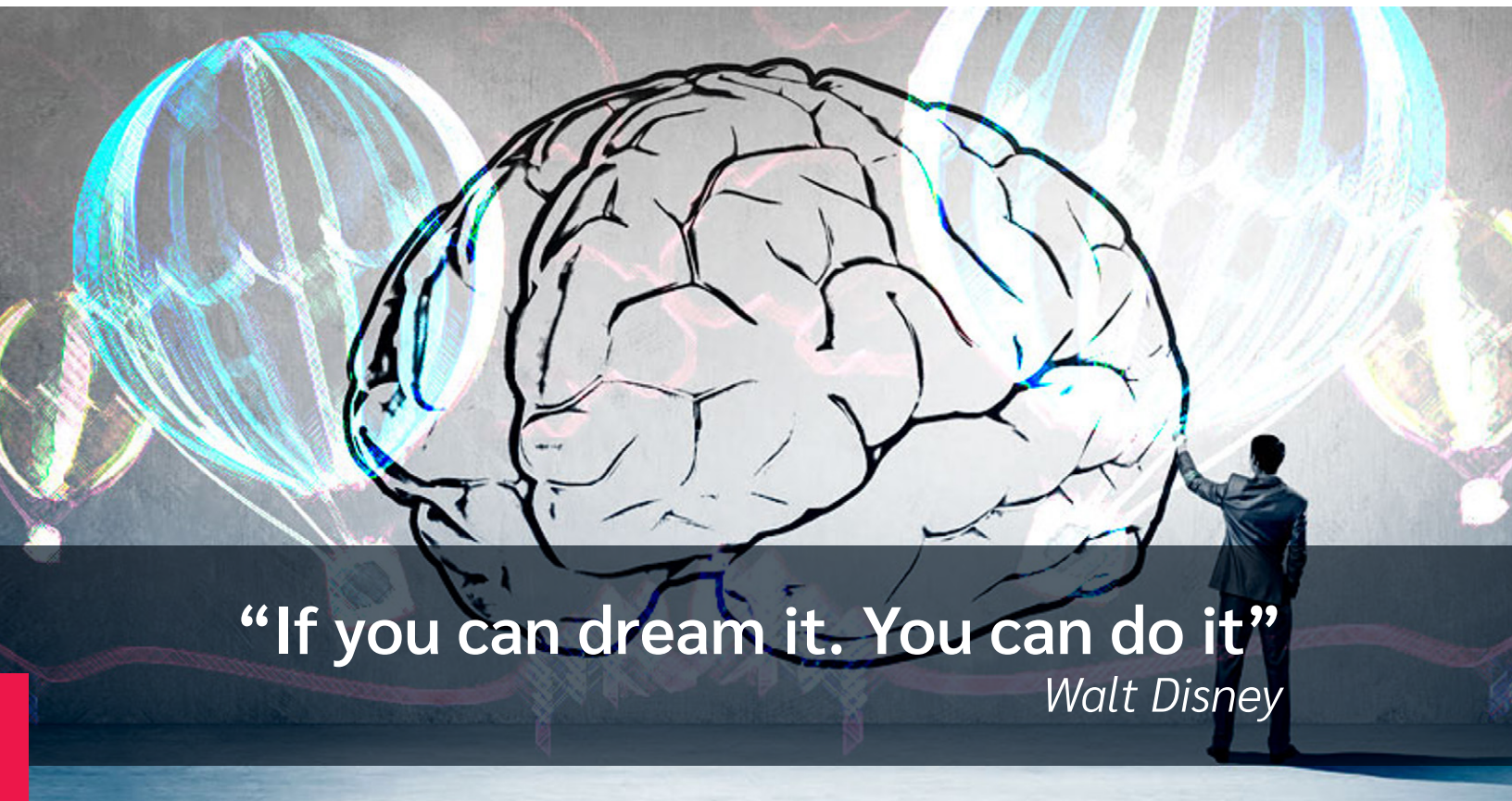


Visualización creativa



“If you can dream it. You can do it”
Walt Disney

Alcanzar aquello que queremos no es fácil, hacen falta algo más que deseos y buena intención. No obstante, nuestro pensamiento puede ser un gran aliado para iniciar el recorrido hasta esos sueños, si lo utilizamos de forma adecuada. Hoy te traemos la técnica de la visualización creativa, puede ayudar a ello.

Ahora bien, **esta técnica no hará que todo surja como por arte de magia.** Es necesario aplicarla junto a elementos como el esfuerzo, la pasión, la constancia y las ganas de querer cumplir lo que te propones.



¿Qué es visualizar?

Es una técnica cognitiva que utiliza la imaginación para crear imágenes mentales en las cuales se van a proyectar las metas, deseos o sueños, que se desean alcanzar y, generar de este modo, cambios positivos en la vida.

Además, es necesario tener la mente abierta y superar todas las creencias limitantes, que de vez en cuando, inundan a la mente de miedos y preocupaciones.

BENEFICIOS

- Aumenta la autoestima
- Mayor confianza en uno mismo
- Afrontar los retos de manera positiva
- Reta a la imaginación
- Motivación intrínseca
- Bienestar social e individual

¿Qué se necesita para realizar visualización creativa

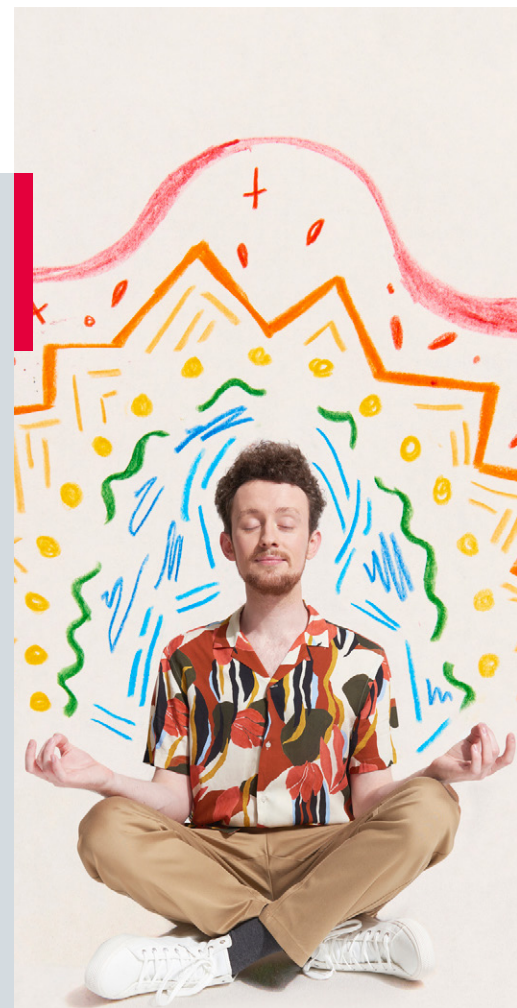
1. Objetivos claros y alcanzables. Es decir, tener en claro lo que se quiere conseguir y que ver con que herramientas, emocionales/cognitivas/físicas, se cuenta para lograrlo. Así que, primero en una hoja coloca aquellos objetivos.

2. Generación de imágenes mentales. Hay que ser capaz de imaginar aquello que se plasmó en la hoja. Es decir, deberás de recrear en la mente las situaciones o metas que se van a perseguir, esto de una forma detallada y como si las estuvieras viviendo en ese instante.

Recomendación: visualiza en un ambiente tranquilo, lejos de distracciones y donde puedas estar a solas. Los expertos también recomiendan realizar este proceso un par de veces al día durante 10 o 15 minutos.

3. Cuida las imágenes. Recuerda que deben de ser imágenes reales y alcanzables, así que, es necesario que veas el lugar en donde se cumplirán, las personas que te van a acompañar y sobre todo, tu como te estas sintiendo al cumplirlo.

4. ¡Manos a la obra! Una vez que tengas esta visualización creada a la perfección, ha llegado el momento de transformarla en un plan de acción. Es decir, que pasos debes de dar para que eso que imaginaste se haga realidad.



Por último...

Como vemos, no vale solo con soñar que seremos campeones en algún deporte o que ganamos la lotería, si no se actúa. Así que, estas son algunas recomendaciones finales:

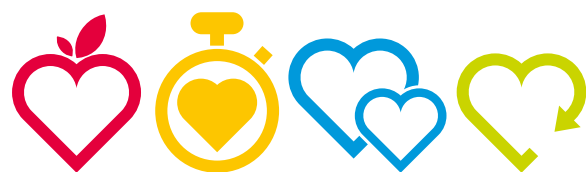
- Abre tu mente para identificar las oportunidades que se te presenten para cumplir tus metas.
- Mantén una actitud positiva constante.
- Nunca dejes de probar caminos y de creer en ti.



La visualización creativa es solo una parte del recorrido que te llevará hasta tu meta, esfuérate, planifica y actúa.

BIBLIOGRAFÍA

1. Urbano, Sonia y Rojas, Hilda y Jaime, Maria (2007). Efecto de la visualización creativa como estrategia innovadora en el rendimiento académico de la asignatura informática II de la escuela técnica "Rómulo Gallegos" San Felipe, Estado Yaracuy. Laurus, 13 (23), 310-335. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76102316>



Para nosotros es muy importante
tu opinión, ¡Escríbenos!

bewell@mx.lockton.com



lockton.com