



# La visualización creativa aplicada al campo educativo



La visualización creativa es muy buena para trabajar todo lo referente a lo emocional y alcanzar metas. A través de ella te enfocas en lo que deseas y no en lo que no quieres, y tiene que ir acompañada de acciones coherentes. Es ideal para niños y adolescentes, para regular sus emociones y llegar a conocerse mejor, ya que es una técnica que ayuda a ir hacia adentro, hacia lo que son y, por tanto, a encontrar las soluciones ellos mismos.



María José  
Llorach Masip



Por un mundo mejor

[mj.llorach@gmail.com](mailto:mj.llorach@gmail.com)

WEB: [www.xunmundomejor.com.es](http://www.xunmundomejor.com.es)

 Cuentos Luz

 @proyectosunmundomejor



## La visualización creativa aplicada al campo educativo

En este artículo quiero hablar de la visualización creativa, herramienta con infinitas utilidades y que uso constantemente, tanto en mis talleres, cursos, sesiones individuales, a veces incluso en algunas de mis charlas, como también a nivel personal. Podría decir que es una herramienta que forma parte de mí, de mi vida y que cada vez me sorprende más de las infinitas posibilidades que me ofrece, tanto a nivel personal como en el trabajo que realizo.

Es una herramienta realmente muy eficaz, con resultados visibles y, según mi opinión, necesaria en el campo educativo. Es perfecta para educar en la interioridad, para conectar con uno mismo, con la autenticidad de cada uno, ayudando a conocerse fuera de toda influencia externa y a empoderarse.

Dentro de la visualización creativa reúno técnicas diferentes según para qué se quiera usar y con qué intención. Incluso en ella, a veces incluyo protocolos de PNL (programación neurolingüística). Pero voy por partes.

### ¿Qué es la visualización creativa?

- Es una técnica en la que se usan imágenes mentales positivas a través de nuestra imaginación, con el fin de alcanzar ciertas metas o con una intención concreta.
- La visualización creativa implica generar un cuadro mental de lo que se desea alcanzar y mantenerlo en el pensamiento como si la meta ya hubiera sido lograda, viviéndolo en el presente, lo que genera un estado emocional muy positivo con sus beneficios físicos. Esto sucede porque nuestro cerebro no diferencia entre lo que es real y lo que es imaginado. En los dos casos se activan las mismas partes del cerebro.
- Es una técnica que se puede trabajar de diferentes formas, poniendo distintas intenciones.
- Siempre conectada a la respiración para que realmente el efecto sea im-

portante, obteniendo numerosos beneficios: aumenta la creatividad, la concentración y se reducen los niveles de estrés. El cuerpo se relaja y el cerebro se oxigena mejor, lo que lleva a un óptimo funcionamiento. Hay también investigaciones que demuestran sus numerosos beneficios, tanto para la salud emocional como la física.

- Además, si en la visualización le damos una orden, una intención, nuestro cerebro puede darnos una respuesta positiva.

Dentro de un cuadro de pensamientos o emociones negativas nuestro cerebro se colapsa, no funciona en su máximo potencial, incluso desconecta ciertas partes. Pero cuando nuestras emociones están en armonía se producen buenas conexiones neuronales, generando una buena respuesta referente a la intención de nuestra visualización, potenciando tanto nuestra creatividad como también nuestro potencial intelectual en esa respuesta. Estas respuestas, dentro de la visualización creativa, también fundamenta la ciencia, la neurología, en el llamado SARA (Sistema Activador Reticular Ascendente). El SARA está en nuestro cerebro y tiene múltiples funciones, entre ellas, controla nuestra habilidad de prestar atención. Como no podemos prestar atención a todo lo que nos rodea, porque los estímulos serían excesivos, el SARA actúa como un filtro que solo permite integrar los estímulos que nos resulten importantes, lo que permite entender que en una visualización acompañada de la respiración nuestro cerebro entra en unas ondas determinadas y, si le damos una intención, nuestra mente se activa en aquello que le decimos. Además, frena los otros pensamientos que no nos benefician, centrándonos en lo que deseamos, dando una respuesta para ello. Esto facilitará que la intención que le demos a la visualización se acerque a nuestra realidad, ya sea para relajarnos, para conseguir una meta, un sueño, aumentar nues-



tra autoestima, conectar con nuestros dones, con nuestra fuerza y valentía (añadiendo por ejemplo a la visualización un protocolo de PNL), etc.

- Cada vez se aplica en más campos. Por poner un ejemplo, uno de los campos más utilizados es el de los deportes de élite. Se ha comprobado que cuando una persona entrena físicamente, y además mentalmente a través de las visualizaciones, su capacidad de rendimiento y de alcanzar el éxito aumenta. No es casualidad que en el deporte de élite utilicen esta herramienta.
- Es una herramienta muy buena para trabajar todo lo referente a lo emocional y para alcanzar metas, sueños, etc. Tiene que ir acompañada también de una determinada forma de vida donde te enfocas en lo que deseas y no en lo que no quieres, donde te alejas del victimismo para convertirte en creador de tu vida.
- Ayuda a regular las emociones, a estar más tranquilos, a mantener un equilibrio cuando te sientes enfadado, preocupado, triste y a sentirte más seguro.
- Es ideal para niños y adolescentes, para llegar a conocerse mejor, ya que es una técnica que ayuda a ir hacia adentro, hacia lo que son y, por lo tanto, a encontrar ellos mismos las soluciones.
- Al obtener un equilibrio en las emociones mejoran sus habilidades sociales, la empatía, la relación con los demás. Y también pueden conseguir un mayor rendimiento académico y una toma de acción más acertada.
- Son muchos los jóvenes que a veces fracasan en el ámbito académico y no

es por no tener capacidades, sino por una mala gestión de sus emociones o por desmotivación. Aquí la visualización puede hacer un papel importante para cambiar esto.

### ¿Cómo usar la visualización creativa?

Se puede realizar de diferentes formas:

- Autodirigida con tus propias imágenes y metas.
- Con una visualización dirigida por otra persona. Esta es la forma que podemos usar los profesores y padres para aplicarla a nuestros alumnos o hijos. Estos simplemente imaginarán todo lo que les iremos diciendo.

En la visualización es importante poner la emoción, ya que su efecto es mucho mayor. Pero lo más importante al hacerla es la respiración.

Con las visualizaciones creativas podemos cambiar nuestro estado emocional, cambiando nuestro diálogo mental. Esto se consigue poniendo otro foco mental, visualizando cosas positivas, enfocándonos en lo que deseamos y no al contrario. Lo que hará también que tomemos acciones que nos acercarán a nuestros objetivos.

Ilustraciones de María José Llorach, ¿Cómo cambiar mi suerte en el instituto?





El niño o adolescente puede añadir a la descripción guiada de la visualización cualquier cosa que le llegue, imagine o desee y no tiene porque ceñirse exactamente a lo guiado, potenciando su imaginación y creatividad.

Se puede hacer sentados, acostados e incluso en movimiento. Quizá los niños más pequeños que suelen ser más inquietos necesitarán hacerla en movimiento. Consistiría en hacer los mismos ejercicios de respiración, pero con los ojos abiertos y en movimiento, imaginando todo aquello que les decimos con la visualización creativa guiada y expresándolo a través de movimientos con el cuerpo.

En el aula, el momento ideal sería al principio de la clase, con visualizaciones cortas de pocos minutos de duración. Con esto, el alumno ya entraría en la nueva clase de otra forma. Intercalar una actividad distinta entre clase y clase, los

renovaría y estarían en un estado de más atención.

Si tenemos más tiempo podemos hacer visualizaciones creativas más largas y después compartir todo lo vivido y experimentado, creando un ambiente de respeto y cariño entre todos. Ideal para clase de tutoría o valores.

El material que yo realizo para las aulas son visualizaciones de diferentes tipos, algunas muy cortas y otras más largas con las que poder trabajar poder trabajar los valores, el desarrollo personal y el autoconocimiento. Algunas de estas son a modo de cuento, con las que el niño o adolescente es el protagonista de la historia y va viviendo y experimentando todas las sensaciones como algo real y en primera persona

### **Visualización creativa “La habitación mágica donde descubro quién soy”**

A continuación, voy a poner un ejemplo de visualización creativa guiada que se puede aplicar tanto para niños como adolescentes, en casa como en el aula. Esta visualización es a modo de cuento donde ellos son los protagonistas. La intención es conectar con quién son, fuera de todo personaje o etiqueta impuesta o influenciada por los demás. Conectando con quién realmente son, con quién quieren ser, con sus dones y talentos únicos. En ella también conectarán con sus miedos y lo que les impide ser ellos mismos. Además de potenciar su imaginación sin límites.

Algo muy importante también que hay que tener en cuenta es que no hay una forma de hacerlo bien o mal. En las visualizaciones creativas todo estará bien. Incluso en el caso de que el niño o adolescente no haya podido ver o visualizar nada. Si sucede esto, le invitaremos a que lo vuelva hacer en casa, sin distracciones, imaginando todo lo que recuerde de la visualización. Es muy importante que no se sientan nerviosos, se comparen o tengan expectativas muy altas de lo que van a visualizar. Tienen que sentirse relajados, sin presión ninguna, sin esperar nada, solo disfrutando



La visualización creativa  
siempre tiene que estar  
conectada a la respiración para  
que realmente el efecto sea  
importante



Ilustración: Emma Yuste

do de la experiencia. Cada niño, cada adolescente, cada persona es diferente. Hay quién es muy visual y lo ve todo con mucho detalle, otros lo ven borroso o de forma muy simbólica. Hay quien solo ve colores o sensaciones. Todo es correcto y bienvenido.

Invitaremos a los niños o adolescentes a que se sienten con la espalda lo más recta posible sin cruzar ni piernas ni brazos. A continuación, les indicaremos que cierren los ojos. Si lo deseamos se puede poner una música de fondo suave para acompañar la visualización.

Recuerdo: si son niños muy movidos que no pueden estar quietos, lo pueden realizar con los ojos abiertos y moviéndose.

Primero realizarán las respiraciones guiadas por nosotros. Y después empezamos con la visualización...

Estamos dentro de una habitación mágica y completamente blanca. Todas las paredes, techo y suelo son completamente blancos.

Vamos disfrazados, representando un personaje que no somos nosotros y que hemos estado interpretando hasta ahora. Quizá llevamos un disfraz de malo, de brujo o bruja. Quizá nuestro disfraz es de ladrón, de chulito, de no inteligente, de desordenado, de perfeccionista, etc. Observamos qué vestimenta llevamos, si llevamos algún antifaz, ¿cómo está nuestro pelo? Y lo más importante, ¿cómo os sentís con este disfraz, con este personaje? ¿Estáis tristes, enfadados, agobiados, indiferentes...? ¿Cómo os sentís?

Ahora os quitáis el disfraz. En la habitación hay un baúl y dentro ropa nueva. Cogéis lo que más os guste y os lo po-

néis. Podéis poneros lo que queráis. Tenéis total libertad de escoger lo que más os guste.

¿Cómo te ves con esta nueva ropa?  
¿Cómo te hace sentir esta nueva ropa?

Sales de la habitación. Al abrir la puerta aparece un camino en medio de un paisaje muy hermoso. Observa y disfruta del paisaje. Te sientes feliz y sigues caminando.

De pronto, en medio del camino aparece un dragón impidiéndote el paso. ¿Cómo es el dragón? ¿Es grande, es pequeño, de qué color es, te llama la atención algo de su físico? ¿Qué sensación te produce? ¿Cómo te sientes en su presencia? El dragón representa tus miedos, lo que te impide ser tú mismo.



## ÁGORA DE PROFESORES

### ¿CÓMO DIRIGIR LAS RESPIRACIONES?

Cerramos los ojos y hacemos varias respiraciones profundas. Se coge aire por la nariz y se expulsa por la boca. Cuando cogemos aire por la nariz, la barriga se hincha como un globo. Cuando soltamos el aire, la barriga se deshinch. Lo repetimos varias veces y a nuestro ritmo. Cogemos aire, soltamos...

Se puede decir que cuando cogemos aire por la nariz cogemos luz, nos relajamos y cuando lo expulsamos sacamos todo lo que nos sobra, todas nuestras tensiones, preocupaciones, miedos, pensamientos...

Y después de varias respiraciones se empieza la visualización guiada.



Necesitamos domesticar al dragón para que podamos seguir nuestro camino y no nos impida ser nosotros mismos.

Miras al suelo y busca un objeto, algo que nos ayude. Cogemos el objeto que encontramos.

¿Cómo nos puede ayudar ese objeto a domesticar al dragón? Sentimos la respuesta y observamos cómo cambia nuestro dragón.

Ahora es nuestro amigo, nos quiere ayudar. Subimos encima de su lomo. Es muy divertido volar con él. Nos lleva por paisajes muy hermosos. Nos lo estamos pasando muy bien.

Al cabo de un buen rato, nos vuelve a llevar a la habitación mágica de color blanco. Entramos junto con el dragón. En la habitación hay un regalo para nosotros. Dentro hay un don, un talento único que tenemos. Abrimos el regalo y podemos ver o sentir cuál es nuestro talento. Quizá es un objeto que nos da una idea de cuál es. Quizá solo es una idea o imagen que de repente nos viene o solo vemos un color que nos hace sentir de una forma determinada. Acogemos todo lo que nos pueda dar una información sobre nuestros talentos.

En la habitación también hay un frasco de cristal lleno de una arena dorada brillante. Es arena mágica. El dragón nos dice que abramos el frasco. Con la arena podemos crear lo que deseemos. Podemos cogerla, tirarla por toda la habitación y construir o dibujar con ella lo que deseemos en nuestra vida. Aquí todo es posible. Podemos dibujar un paisaje, un sol, un arcoiris, podemos hacer aparecer a nuestros padres dándonos un abrazo, a un profesor dando una clase muy divertida, sintiéndonos muy inteligentes... ¿Qué te gustaría en tu vida? Imagínatelo y dibújalo con la arena, haciéndolo realidad. Aquí no hay límites.

¿Cómo te sientes? Potencia todas estas emociones de alegría, felicidad, etc.

Y poco a poco iremos moviendo nuestro cuerpo y abriendo los ojos; volviendo al aquí y ahora, sabiendo que podemos ser quien queramos ser y con la certeza de que únicamente siendo auténticos podemos cumplir nuestros sueños de corazón.

Después de la visualización pueden compartir lo que han visualizado y sentido. Cuando se trabaja, sobre todo con los niños, me asombro de su capacidad



de imaginar y crear. Las visualizaciones son muy buenas para potenciar esta parte en ellos. Además, te asombrarás de ver cómo cada historia es diferente. Siendo la misma historia cada uno la ve y la vive diferente.

### Compartiendo experiencias

Recuerdo una vez en un taller que realicé para niños entre 10 y 12 años. Hicimos una visualización que se llamaba Pacilandia. Es una visualización muy corta donde simplemente visualizan un paisaje donde se sienten a gusto y pueden hacer todo lo que quieren sin límites, solo disfrutando. Cuando terminamos había una niña con los ojos húmedos, emocionada. Comentó que le había gustado mucho y que nunca se había sentido así.

La emoción de paz es una emoción que no se puede mantener siempre y es normal, pero el hecho de que nunca la hubiese sentido hizo que me conmoviera, sabiendo además que otros niños le hacían *bullying*. En este artículo no voy a entrar dentro de este tema pues siempre hay una historia de fondo y normalmente tiene que ver con cómo estamos dentro de la familia o qué nos falta.

Los niños por norma general disfrutan mucho de estas actividades porque además son los protagonistas y lo viven en primera persona.

Con adolescentes también lo he experimentado muchas veces, tanto en sesiones individuales como en talleres grupales. En los talleres intensivos de verano que realizo con ellos de 5 días, el primer ejercicio de visualización que les hago hacer es vi-



Fotografía y montaje  
fotográfico: María José  
Llorach

sualizar un rectángulo que les representa en ese momento a ellos y cómo están en el aula. Siempre me sorprenderé dentro de un simple rectángulo lo que llegan a ver y expresar. Y cada uno tiene una experiencia totalmente diferente. El mismo ejercicio lo hacen el último día del taller y el mismo rectángulo es diferente. Lo que ven y lo que sienten es diferente, mucho mejor. A veces incluso les aparecen objetos o escenas que les dan pistas sobre sus habilidades, sobre las cosas que tienen que ver con ellos, que los apasiona y que podrían ser ingredientes para elegir su futura profesión. Cuando nuestras emociones están calmadas y en armonía podemos ir más hacia dentro, sintiendo y dándonos cuenta de lo que forma parte de nosotros, de lo que nos apasiona, dando respuesta a cualquier desafío •



### HEMOS HABLADO DE

**Visualización creativa; desarrollo personal; autoconocimiento; gestión emocional.**

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en abril de 2023, revisado y aceptado en junio de 2023.



### PARA SABER MÁS

LLORACH, M. J. (S. F.). Por un mundo mejor. <http://www.xunmundomejor.com.es/>

LLORACH, M. J. (2020). *Visualización creativa para jóvenes y adolescentes*. Independently published.

LLORACH, M. J. (2020). *Visualización creativa para niños*. Independently published.

LLORACH, M. J. (2023). *¿Cómo cambiar mi suerte en el instituto?* Independently published.