

Vision Board: ¿qué es y cómo puede ayudar a cumplir tus deseos en 2023?

La visualización de los deseos apareció en los últimos años como una poderosa herramienta para alcanzar metas; cómo poner en práctica esta técnica para 2023



Los vision boards o mapas de deseos se popularizaron en la última década y tienen como principal objetivo que la persona que los haga pueda plasmar en ellos los deseos para su "yo" del futuro. Maria Symchych - Shutterstock

“La primera vez que intenté usar un **vision board** fue cuando quería renovar el jardín de mi casa y buscaba ideas y recomendaciones sobre jardinería... al tiempo de hacerlo me sorprendió lo bien que funcionó esta herramienta en mi vida personal, cómo simplemente haciendo algo de manera muy creativa y usando imágenes, pude ver cómo, todo lo que

visualicé cobraba vida y creo que **esto mismo se puede aplicar en otros ámbitos importantes de la vida como en los negocios**", dijo la matriarca de la familia Kardashian, **Kris Jenner**, en una entrevista para MasterClass respecto de cómo le sirvió aplicar un tablero de visualización en su día a día.

Justamente, los **vision boards o mapas de deseos** se popularizaron en la última década y **tienen como principal objetivo plasmar los deseos o sueños para su "yo" del futuro**. Algunos lo denominan **tablero de visión o visualización**: una especie de collage de imágenes, recortes de revistas, palabras y citas que representan visualmente las metas y deseos de cada uno. Otros **optan por hacerlo sobre una pizarra de corcho o cartulina, aunque también están quienes se sienten cómodos haciéndolo de forma digital** en tableros de Pinterest o plantillas de programas de diseño como Canva.

Objetivo 2023: Crear un 'vision board'

Armar uno es una actividad ideal para empezar el 2023 con esperanza y metas propuestas. Según la Lic. en Psicología, Victoria Almiroty (M.N. 56875) hacer este mapa de deseos en este momento **genera una sensación placentera especialmente en personas que sufren el estrés de fin de año**. "El solo hecho de sentir que uno está direccionado hacia algún lado sirve para salir de los procesos de melancolía y angustia típicos de estos días", dice. A la vez añade que ejecutar esta tarea **permite algo fundamental: reflexionar sobre anhelos para el futuro**.

"En una época en donde vivimos muy acelerados, donde todo pareciera que tiene que ser ya, son muy valiosos estos instrumentos o ejercicios que nos sirven para parar la pelota y proyectarnos", explica la psicóloga [Ludmila Bosco](#) (M.N. 65449). En la misma línea, la profesional enfatiza que armar un tablero de visión **es un trabajo muy artesanal en el que de a poco se crea un mapa mental de cómo uno se visualiza a sí mismo, de cómo se quiere sentir y a dónde quiere llegar en el año entrante**.

Algunos de los pilares fundamentales de los vision boards son: 1) creer que esos deseos se pueden convertir en realidad y 2) colaborar mediante acciones para que estos se cumplan.

Ya a fines del siglo XIX el **movimiento "New Thought"** -corriente espiritista que tiene como mensaje central que el pensamiento de cada persona da origen a sus experiencias y a su visión del mundo- incentivó la idea sobre **el poder que tienen los pensamientos para modificar la vida.**

La **visualización** (parte elemental de los mapas de deseo) **va de la mano con la manifestación**, una práctica que se basa en la premisa de que cualquier persona puede visualizar lo que sueña para su vida y, si cree que se puede hacer realidad y actúa en consonancia con esas creencias para lograr su deseo, el universo se lo entrega. **"Cuanta más energía le pongas a la visualización, más chances tenés de crearla.** El universo sostiene cualquier deseo que esté basado en el mejor bien para todos, pero es clave conectar profundamente con que vos merecés eso. Todos podemos crear la realidad de nuestros sueños", afirma a LA NACION la Wellness coach, Pilar Pose.

Y este concepto de focalizar la energía para que se cumplan los deseos parece indispensable al momento de dejar hecho el vision board. Por esto mismo, coincide con Pose la Lic. Almiroty quien explica que **hay casos en los que las personas no pueden conectarse con sus deseos porque crean, de manera inconsciente, excusas para no concretarlos.** Frases como "no puedo porque tengo que entregar esto, porque tengo que llevar a mi hijo a tal lugar, porque tengo que cuidar de alguien" son las más enunciadas como pretextos para no congeniar con las ambiciones que se establecieron para ese "yo del futuro". "Construirse la propia felicidad a veces requiere de un esfuerzo neurológico mayor del que uno cree. **La palabra 'pero' surge más fácil que la construcción de un camino feliz.** Por eso, el tablero de visualización puede funcionar como una brújula que evite que uno se desvíe de sus objetivos", destaca Almiroty.

Asimismo, la Lic. Bosco hace hincapié en que previo a realizar este

tablero, **primero hay que soñarlo y recién después de tener en claro lo que se quiere, pasarlo a la acción** y pensar en cómo uno se va a involucrar para que esos elementos visualizados ocurran. Adicionalmente, agrega Bosco que **los objetivos pueden variar y ser desde concretos hasta generales**; como por ejemplo, desear hacer ejercicio de alta intensidad una vez a la semana (deseo concreto) o ser una persona más positiva (deseo general).

Respecto a cómo poner en práctica este mapa de deseos, la Lic. Almiroty recomienda tener en cuenta los siguientes pasos:

- Cuestionarse sobre qué cosas lo gratifican o animan
- Pensar qué se anhela para el “yo del futuro” y bajar esos deseos a tierra con imágenes y frases
- Hacer el vision board
- Una vez hecho el tablero, pensar qué paso o acciones se pueden tomar para cumplir esos deseos
- Describir el vision board en voz alta y luego ponerlo por escrito
- A mitad y a fin de año analizar cuánto se ha podido lograr
- Modificar deseos/acciones/actitudes en caso de ser necesario

Señala la Lic. Almiroty que a nivel psicológico **armar este tablero ayuda a unir la conciencia con el inconsciente**. Algo similar a lo que ocurre con la [escritura creativa](#). En ambos procesos se puede llegar a lo más profundo de la psiquis y según la profesional “espiar un poco más el mundo interno que está tan escondido”.

Por último, coinciden las especialistas en que **es clave para que esto funcione reducir las expectativas** ya que hay personas que se establecen metas o deseos muy lejanos como por ejemplo una ambición absurda como la de ser dueño de un castillo en Francia. **Los objetivos tienen que ser dentro de todo alcanzables**.

“¡Hice un vision board cuando tenía 25 años y casi todo lo que puse en ese tablero se hizo realidad en mi vida! Ahora, sigo creando uno nuevo cada año para continuar visualizando cómo quiero que sea mi vida y

puedo decirles con certeza que funcionan”, escribió en su [sitio web](#) la bloguera y nutricionista, Elizabeth Raider, sobre su experiencia con esta herramienta.



Muchos optan por hacerlos sobre una pizarra de corcho o cartulina aunque también están quienes se sienten cómodos haciéndolo de forma digital Dasha Petrenko - Shutterstock