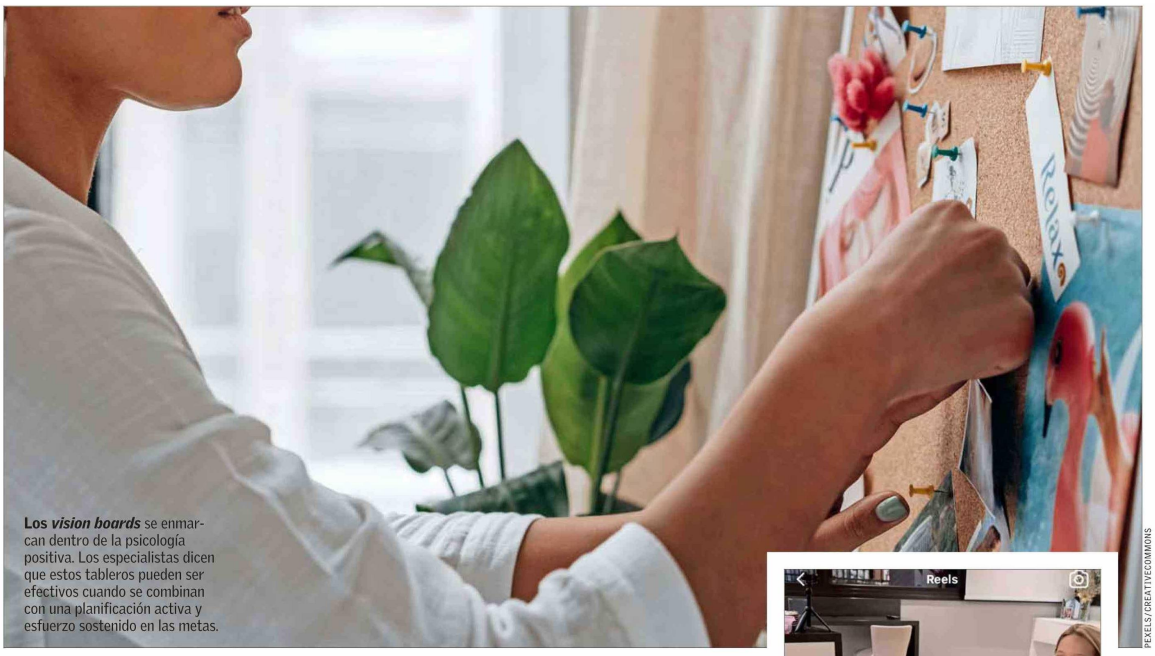
LITORALPRESS

Fecha: 29-12-2024
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Noticia general
Título: “Vision board”, o el mapa visual de las metas para el próximo año, gana popularidad

Pág. : 19
Cm2: 946,3
VPE: $ 12.430.843

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida



Los *vision boards* se enmarcan dentro de la psicología positiva. Los especialistas dicen que estos tableros pueden ser efectivos cuando se combinan con una planificación activa y esfuerzo sostenido en las metas.

PEXELS/CREATIVECOMMONS

En Instagram, Pinterest y TikTok hay millones de publicaciones y tutoriales sobre el tema:

“Vision board”, o el mapa visual de las metas para el próximo año, gana popularidad

Hacerlo de forma virtual o armar un *collage* con fotos, recortes de revistas o frases que representan las aspiraciones personales, es una manera de definir objetivos que se extiende entre los jóvenes, quienes incluso hacen fiestas para crear sus tableros.

JANINA MARCANO

El fondo de pantalla del celular de Vanessa Torcat (32) es un *collage* de fotos hecho por ella en 2022: cestas repletas de flores coloridas, como tulipanes y rosas, puestos de flores al aire libre y una fachada de una florería en tonos verde pastel.

Detrás de la idea está el hecho de que Torcat es una joven florista que hace algunos años tiene la meta de abrir una florería.

Y ese *collage* es su *vision board* (tablero de visión), una herramienta visual que ayuda a plasmar metas y aspiraciones personales a través de imágenes, palabras o símbolos.

También se le llama “tablero de sueños”, y además de la versión digital, también es común hacerlo en una superficie, como una cartulina o un corcho, a la cual se van agregando imágenes, recortes de revistas, fotografías y frases impresas que representan los objetivos y aspiraciones de cada persona.

Enfoque

“Lo había visto en redes sociales. Lo hice pensando en tener algo para inspirarme y mantenerme enfocada en mi meta. Soy consciente de que no por tener esas imágenes van a suceder las cosas, pero me ha servido para ir en la dirección que quiero”, cuenta Torcat.

La realización de los *vision boards* ha tomado fuerza en el último tiempo. Y por estos días su realización ha impregnado las redes sociales, en relación con el final del año y la creación de nuevos objetivos.

Al hacer una búsqueda por Instagram con el *hashtag* #visionboard, aparecen más de 1,3 millones de publicaciones de los usuarios que comparten sus tableros o el proceso de hacerlos. La mayoría son personas jóvenes (*millennials* y generación Z).

Al buscar en TikTok, también se muestran cientos de miles de videos de usuarios inspirando a otros a crear sus propios tableros.

Además aparecen tutoriales con el paso a paso sobre cómo armarlo, con consejos como partir haciéndose preguntas sobre los gustos, metas y hábitos. También se publican recomendaciones sobre qué plataformas usar para buscar imágenes “que emocionen”.

Incluso hay *reels* que muestran a usuarios en una *vision board party* (fiesta de tablero de visión), una especie de reunión donde grupos de amigos se juntan para armar su propio *collage*.

“Si bien la base no es algo nuevo, porque básicamente se trata de fijar objetivos y metas que tienen como finalidad ser alcanzados durante un año, su particularidad radica en su componente visual”, comenta Cristopher Urbina, académico de psicología de la Uniacc.

Paula Errázuriz, académica de la Escuela de Psicología de la UC, cofundadora de la Fundación PsiConecta e Investigadora de Midap, dice que, “desde una perspectiva psicológica, los *vision boards* son una herramienta que se puede usar para visualizar y hacer visibles las metas personales, y se cree que podría ayudar a fomentar la motivación y enfocar la atención en objetivos específicos”.

La académica añade: “La idea es visualizar mentalmente cuáles son los escenarios futuros que se desean, teniendo claras cuáles son las metas, y poder exponernos a nosotros mismos a imágenes y palabras relacionadas con esos objetivos, como para tenerlos más presentes y que ojalá influyan en nuestra toma de decisiones”.

Motivación y logro

Marisol Sagredo, psicóloga, escritora y académica de la UDD, agrega que “la base de esto tiene relación con la psicología positiva y con la neurociencia. La idea es que, al plasmar tus metas en imágenes, se estimulen áreas del cerebro relacionadas con la motivación y el logro”.

Urbina concuerda en que la psicología positiva es un enfoque relevante para entender esta práctica, “ya que los *vision boards* ayudan a proyectar un futuro positivo” y fomentan emociones orientadas al bienestar.

Según los entrevistados, la tendencia ha crecido en plataformas como Instagram y Pinterest gracias a su componente estético.

“En lugar de hacer una lista de metas que puede ser aburrida, el *vision board* es bonito, con imágenes personalizadas, y esa idea ha enganchado”, dice Sagredo.

Sin embargo, los expertos advierten sobre el peligro de convertirlos en una fuente de presión. “Cuando esta clase de elementos se ve como una especie de contrato que hay que seguir al pie de la letra, y la visión que se proyecta no es lo suficientemente realista, puede ser dañino”, plantea Urbina. Coincide Sagredo, y también destaca la importancia de que el proceso de lograr las metas propuestas en el *vision board* sea agradable, lo cual es clave para mantener la motivación y evitar frustraciones.

“La meta la disfrutas un segundo, pero todo lo que viviste para lograrlo también es importante. Hagámoslo de manera agradable, que sea una motivación, no una tortura”, puntualiza la psicóloga.

Torcat asegura que el suyo fue una herramienta útil para enfocarse y disfrutar el proceso. “Yo creo que sí puede servir para enfocarte en lo que quieres”, opina la joven, quien cuenta que próximamente abrirá la florería que visualizó en su tablero de hace dos años.

“El *vision board* que me acompañó desde 2022 ahora se vuelve realidad”, se lee en un *reel* que publicó esta semana en su cuenta de Instagram (@milyunagardenia).

Un tablero efectivo

Los especialistas son enfáticos en la importancia de que las metas de un *vision board* sean realistas y concretas para aumentar la probabilidad de alcanzarlas. “Esto implica establecer objetivos claros”, dice Sagredo. “Por ejemplo, si quiero viajar, debe ser algo concreto como viajar al Caribe y no solo viajar”, ejemplifica la psicóloga. Por otro lado, es importante que la meta no dependa de otros, “como querer un ascenso, que no depende 100% de ti”. Melanie Müller, psicóloga de la UAI, comenta que una estrategia para reforzar la confianza es “incluir fotos de algo que se haya conseguido anteriormente, como un viaje”. Según explica, esto ayuda a recordarle al inconsciente que se es capaz de lograr los objetivos. “Un error común es hacerlo y dejarlo olvidado. La idea es que esté siempre en un lugar visible, por eso algunos son digitales y se tienen de fondo de pantalla en el celular”, dice Müller.

En Instagram hay más de un millón de publicaciones sobre el *vision board*, desde cómo hacerlo para este 2025 hasta *reels* de fiestas temáticas para armar tableros.