“Vision Board” o Tablero de Visión de Objetivos

Introducción:

El tablero de visión es una herramienta que ayuda a las personas a hacer visibles las metas y aspiraciones que desean alcanzar en su vida. Al representar sus objetivos mediante imágenes, palabras y símbolos significativos, resulta más fácil mantenerlos presentes, conectar con emociones positivas y fortalecer la motivación para avanzar hacia ellos. Desde la psicología positiva, esta práctica promueve la esperanza, la confianza en las propias capacidades y el sentido de propósito. Asimismo, desde la terapia cognitivo-conductual, facilita la organización de ideas, la identificación de posibles obstáculos y la planificación de acciones concretas para alcanzar las metas propuestas. Además, al observar regularmente el tablero, la persona puede reflexionar sobre si sus decisiones y comportamientos actuales la acercan o la alejan de lo que desea lograr. De esta manera, el tablero de visión no solo inspira, sino que también fomenta la acción y el compromiso con el cambio, convirtiéndose en una herramienta valiosa para el crecimiento personal y el bienestar. A continuación, se presenta el ejercicio “Vision Board” o Tablero de Visión de Objetivos.

Objetivos

- Clarificar metas personales importantes en distintas áreas de la vida.
- Fortalecer la motivación interna y el compromiso con el cambio.
- Conectar los objetivos con emociones positivas, valores y propósito personal.
- Identificar recursos internos y fortalezas que ayuden a avanzar.
- Favorecer la autorreflexión, la esperanza y la acción práctica.
- Reforzar el bienestar emocional mediante una representación visual significativa.

Instrucciones paso a paso

1. **Elige un área de tu vida que quieras fortalecer**
   Antes de buscar imágenes, piensa con calma en una parte de tu vida que quieras trabajar. Puede ser salud, relaciones, trabajo, estudios, autoestima, finanzas, descanso, espiritualidad, familia o crecimiento personal. No es necesario que el tablero abarque toda tu vida. A veces es mejor empezar con una sola meta o con pocas metas bien elegidas. La claridad es más útil que la cantidad.

   Ejemplos sencillos:

   a. "Quiero cuidar mejor mi salud."
   b. "Quiero sentirme más seguro de mí mismo."
   c. "Quiero fortalecer mi relación de pareja."
   d. "Quiero ordenar mis finanzas."
   e. "Quiero avanzar en mi carrera profesional."

   Escribe tu meta principal en una hoja antes de empezar.

   Mi meta principal es:

   _____

   _____

2. **Imagina cómo se vería esa meta alcanzada**

   Cierra los ojos por unos segundos e imagina que ya estás viviendo ese objetivo. No pienses todavía en cómo lograrlo; primero intenta visualizar el resultado.

   Pregúntate:

   a. ¿Cómo se vería mi vida si esta meta ya estuviera lograda?

      _____

      _____

   b. ¿Qué estaría haciendo diferente?

      _____

      _____

c. ¿Cómo me sentiría por dentro?

_____

_____

d. ¿Qué cambios notaría en mi día a día?

_____

_____

Ejemplo:
Si tu meta es “tener una vida más tranquila”, quizá te imagines durmiendo mejor, organizando tu tiempo con menos presión, hablando con más calma y sintiéndote menos saturado.

Anota tres palabras que describan cómo te gustaría sentirte al lograr tu meta.

Me gustaría sentirme:

_____

_____

_____

3. **Selecciona imágenes, palabras y símbolos significativos**
   Ahora busca imágenes que representen tu meta y, sobre todo, el sentimiento asociado a ella. Puedes usar fotos de personas, lugares, objetos, colores, frases, dibujos, paisajes o símbolos. La idea no es elegir imágenes “bonitas” solamente, sino imágenes que te conecten con la emoción de avanzar. A veces una palabra puede ser más poderosa que una fotografía.

   Ejemplos:

   a. Una imagen de una persona caminando puede representar progreso.
   b. Un amanecer puede representar un nuevo comienzo.
   c. Una casa ordenada puede representar calma y estabilidad.
   d. Una familia sonriendo puede representar conexión y amor.
   e. La palabra “constancia” puede recordarte tu fuerza interna.

   Si una imagen te hace sentir motivación, paz, esperanza o claridad, probablemente es una buena elección.

Mi tablero incluirá imágenes o palabras que representen:

_____

_____

_____

4. **Organiza el tablero de manera visual y emocional**
   Antes de pegar todo, coloca las imágenes sobre la cartulina o tablero y observa cómo se ve el conjunto. No hay una forma correcta o incorrecta. Lo importante es que el tablero tenga sentido para ti.

   Puedes organizarlo por áreas:

   a. centro: tu meta principal
   b. izquierda: lo que quieres dejar atrás
   c. derecha: lo que deseas construir
   d. abajo: pequeños pasos
   e. arriba: frases de inspiración.

   También puedes organizarlo por emociones o por etapas.

   Ejemplo:
   Si tu meta es mejorar tu salud emocional, podrías poner:

   a. una imagen al centro con la frase “más calma”
   b. un símbolo de respiración o descanso
   c. una frase como “voy paso a paso”
   d. una imagen que represente apoyo o autocuidado.

   Mientras organizas, pregúntate:
   “¿Este tablero me inspira de verdad?”
   Si la respuesta es no, cambia lo necesario. El tablero debe hablarte a ti, no verse “perfecto”.

5. **Agrega acciones concretas, no solo sueños**
   Este punto es muy importante. Un buen tablero de visión no solo muestra lo que deseas, sino también **lo que estás dispuesto a hacer**.

   Añade pequeñas frases de acción junto a las imágenes:

   a. “Caminar 20 minutos tres veces por semana.”

b. “Hablarme con más amabilidad.”
c. “Ahorrar una cantidad pequeña cada mes.”
d. “Pedir ayuda cuando la necesite.”
e. “Dormir mejor y respetar mis horarios.”

Esto convierte la visión en un plan vivo.

6. **Coloca tu tablero en un lugar visible**
   Cuando termines, ubícalo en un lugar donde puedas verlo varias veces al día: cerca de tu cama, en tu escritorio, en la pared de tu oficina o en un espacio privado de tu casa.

   La idea no es que esté guardado, sino que funcione como un recordatorio cotidiano. Verlo con frecuencia te ayuda a volver a tu intención cuando estés cansado, distraído o desmotivado.

7. **Observa tu tablero todos los días durante unos minutos**
   No basta con hacerlo una vez. Tómate unos minutos al día para mirar tu tablero con calma.

   Mientras lo observas, respira lento y contesta las preguntas de la actividad:

   Este momento puede convertirse en una pequeña práctica de enfoque y mindfulness. No se trata de presionarte, sino de reconectarte con tu visión.

Actividad: “Vision Board” o Tablero de Visión de Objetivos

Mi meta principal es:

_____

_____

Esta meta es importante para mí porque:

_____

_____

Cuando la logre, me gustaría sentirme:

_____

_____

Las imágenes o palabras que representaré son:

_____

_____

Tres acciones concretas que me acercan a esta meta son:

_____

_____

Un obstáculo que podría aparecer es:

_____

_____

Si aparece ese obstáculo, entonces haré esto:

_____

_____

Mostraré mi tablero en este lugar:

_____

_____

Ejemplo de un “Vision Board”



Preguntas de Reflexión

¿Qué representa este tablero de visión para mí?

_____

_____

¿Qué parte de mi vida necesito mirar con más esperanza?

_____

_____

¿Qué emociones aparecen cuando observo las imágenes que elegí?

_____

_____

¿Qué me enseñó este ejercicio sobre mis deseos y mis prioridades?

_____

_____

¿Cómo cambia mi forma de pensar cuando transformo una idea en una imagen concreta?

_____

_____

¿Qué fortalezas personales me ayudarán a avanzar hacia esta meta?

_____

_____

Cierre

Tu visión no tiene que ser perfecta para ser profundamente valiosa. Lo importante es que sea honesta, sienta como tuya y te conecte con lo que realmente importa en tu vida. Este tablero de visión no es solo un collage de imágenes: es un recordatorio diario de que tienes la capacidad de elegir, construir y avanzar.

Cada vez que lo mires, permite que tus ojos se detengan en lo que te inspira y en lo que te recuerda por qué estás caminando este camino. No necesitas resolver todo hoy, ni dar un gran salto. El bienestar, el crecimiento y el logro se construyen con pequeños pasos sostenidos, con días de más energía y días de menos, pero siempre con la intención de no abandonarse a uno mismo.

Cuando te sientas perdido, desanimado o dudoso, vuelve a tu tablero. Respira, observa y pregúntate:

"¿Qué acción pequeña puedo hacer hoy para acercarme un poco más a lo que quiero?"

Esa pregunta, respondida con honestidad y amabilidad, puede ser suficiente para reencaminarte. Confía en que cada paso cuenta, incluso los más silenciosos. Confía en que tus fortalezas son reales, aunque a veces las subestimes. Confía en que cambiar es posible, y que merece la pena. Tu futuro no está escrito en piedra. Se está construyendo ahora, con cada decisión, cada intención y cada esfuerzo consciente. Estás dando un paso importante al visualizar, organizar y comprometerse con lo que quieres construir. Eso, en sí mismo, ya es un acto de valentía.

Referencias

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Cheema, A., & Bagchi, R. (2011). The effect of goal visualization on goal pursuit. *Journal of Marketing Research, 48*(1), 56–70.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268.
- DuBrin, A. J. (2012). *Essentials of management*. Cengage Learning.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218–226.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist, 54*(7), 493–503.
- Oettingen, G. (2012). Future thought and behaviour change. *European Review of Social Psychology, 23*(1), 1–63.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry, 13*(4), 249–275.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T. B., & Hurling, R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences, 50*(1), 15–19.