

GUION PROGRAMA RADIAL No. 47

Martes 1º de abril

Meditando Ando “Una ventana para el Alma”

ECHAR A VOLAR LOS SUEÑOS CON LAS ALAS DE LA IMAGINACION

Intro del programa

Locutor 1 Omar

Saludo de bienvenida y recuerda del propósito del programa
Meditando Ando

Promover un espacio de reflexión entre los radioescuchas que contribuya a elevar el nivel de conciencia en torno a nuestra misión como seres humanos y nuestra relación con la madre tierra y el universo.

Locutor 2 Wilman

Recordemos que en el programa No. 46, el pasado jueves 27 de marzo, hablamos sobre la importancia de mirar con los ojos del alma.

Locutor 1

Que importante es tomar conciencia de mirar con los ojos del alma y ver más allá de lo superficial y banal, a lo que nos han acostumbrado a mirar en el mundo actual; cuando se ve con

los con los ojos del alma se conecta con la esencia de las otras personas y de las cosas y situaciones que vivimos a diario.

Meditando ando No. 47

Bueno siguiendo con esta línea de temas que nos fortalecen en nuestra vida espiritual y humana, hoy vamos a hablar de la importancia de prestarle atención a nuestros sueños y echarlos a volar con las alas de la imaginación.

Locutor 2 Wilman

Si, Hoy vamos a hablar de lo que representa prestarle atención a nuestros sueños y con un poco de imaginación avanzar en su consecución: “De nada sirve que la imaginación tenga alas si el corazón es una jaula (Frida Kahlo), Echa a volar tus sueños bien alto con el impulso de tu corazón”.

MEDITANDO ANDO No 47



Echa a volar los sueños con las alas de la imaginación

Sin lugar a dudas, una de las características esenciales de los seres humanos es nuestra gran capacidad de crear con la imaginación y dar rienda suelta a la imaginación a través de los sueños y proyectos, que a medida que vamos concretando se van convirtiendo en objetivos y metas que son el sustento de nuestros proyectos de vida.

Pero, qué hacer con grandes generaciones de hombres y mujeres víctimas de un sistema educativo y de una cultura, que les enjauló el corazón y la razón para que a duras penas vivieran de sueños e ilusiones, que quedaron atrapados en la red ilusoria de las utopías.

Si, infortunadamente, eso ha pasado con muchas personas que aun, en pleno siglo XXI, piensan que las alas de la imaginación y los sueños son para ilusionar a ingenuos que viven en el mundo de lo irreal y la fantasía y se niegan la oportunidad de jugar con la imaginación, de crear utopías, que permitan dar lugar a grandes proyectos, que una vez concretados provocan admiración y reconocimiento por sus ejecutores.

Y cuando, con mayor razón unimos esa mente soñadora a la inspiración del corazón, se forjan los más grandes proyectos que permiten acrecentar la imaginación hasta niveles insospechados, que provocan la admiración ante las maravillas realizadas por mentes que una vez fueron tildadas de locas e ilusas.

EJERCICIOS PARA LIBERAR NUESTRA IMAGINACION

1. ¿haz memoria de los sueños que has podido llevar a la práctica a partir de tu imaginación?
2. ¿Cuáles han sido las principales dificultades para poder cristalizar o hacer realidad tus sueños?
3. ¿Qué ha pasado cuando has querido compartir tus sueños con otras personas? ¿Te han apoyado o te han desanimado?

4. ¿Escribe tu mayor sueño y haz un paso a paso para volverlo un gran proyecto para tu vida?

Alcanza tus sueños

El señor Benítez, dueño de una ferretería, buscaba un empleado. Varios jóvenes respondieron al aviso, pero él finalmente circunscribió su decisión a tres personas: Pablo, Juan y Diego.

Entonces creó un sistema de selección definitivo. Le dio a cada uno de los muchachos un destornillador nuevo de diseño innovador y les dijo que se lo entregaran a C.M. Henríquez, en la calle Los Aromos 314.

Al cabo de un rato Pablo llamó al negocio para confirmar si la altura de la calle era 413 en vez de 314, y más tarde regresó con la noticia de que no había ninguna vivienda en esa dirección.

Cuando Juan regresó, informó que en los Aromos 314 había una funeraria, y que el señor Henríquez había vivido en el segundo piso de la propiedad, pero que se había mudado.

Diego demoró más que los otros muchachos. Al igual que Juan, averiguó que el señor Henríquez se había mudado, pero además consiguió la nueva dirección fue allí. El hombre no recordaba haber encargado un destornillador, más cuando Diego le describió las características especiales de la herramienta y le dijo el precio, el señor Henríquez lo compró y lo pagó en efectivo.

¿Cuál de estos jóvenes obtuvo el puesto? Diego, por supuesto. Le habían encargado una tarea y la llevó a cabo. Un líder no permite que ningún obstáculo le impida alcanzar las metas. La persistencia, la creatividad, la imaginación, la paciencia y la dedicación producen beneficios.

Tomado y adaptado de: devocionario de Dios para Líderes, Editorial Unilit

**CANCION NO. 1 VUELA VUELA – MAGNETO – 1991 / grupo pop
Mexicano**

Cuando pienses que el amor Se ha olvidado de que estas ahí
Vuela, vuela, con tu imaginación Si no puedes ser feliz
No te rindas puedes recurrir Vuela vuela, con tu imaginación
Volando encontrarás Un mundo nuevo Sólo déjate llevar
¡Vuela, vuela!

No te hace falta equipaje (vuela, vuela) ¡Vuela! (Vuela)
Nadie controla tu imagen ¡Vuela, vuela!
Verás que todo es posible (vuela, vuela) ¡Vuela! (Vuela)

Despierta tu mente Si estás solo en un rincón
Y la tristeza entra en tu corazón, Vuela vuela, con tu imaginación
Si andas buscando un lugar Donde el cielo se una con el mar
Vuela vuela, con tu imaginación Volando encontrarás
Un mundo nuevo Sólo déjate llevar ¡Vuela, vuela!
No te hace falta equipaje (vuela, vuela) ¡Vuela! (Vuela)
Nadie controla tu imagen ¡Vuela, vuela!
Verás que todo es posible (vuela, vuela) ¡Vuela! (Vuela)

Despierta tu mente Volando encontrarás Un mundo nuevo
Sólo déjate llevar ¡Vuela, vuela!
No te hace falta equipaje (vuela, vuela) ¡Vuela! (Vuela)
Nadie controla tu imagen ¡Vuela, vuela!
Verás que todo es posible (vuela, vuela) ¡Vuela! (Vuela)
Despierta tu mente ¡Vuela, vuela! No te hace falta equipaje (vuela, vuela)
¡Vuela! (Vuela) Nadie controla tu imagen ¡Vuela, vuela!

Debutaron el 14 de febrero de 1983

CANCIÓN NO. 2 UN MUNDO DE HOMBRES NIÑOS – DEMIS ROUSOS - 1980 / Artemios Ventoris Roussos (1946 Alejandría - 2015 Atenas)

**Piensa en los caballos de un tío vivo
galopando al rededor del sol
imagina un mundo de hombres niños
bajo nubes altas de algodón
piensa en una escuela al aire libre
donde solo enseñen a jugar
pon el cielo azul como pupitre
todo el tiempo para cantar.**

**canta un canto al mundo, que todos oigan al despertar
canta si pones alma, hasta los sordos te escucharan
canta un canto al mundo, por que cantando cambiara tal vez
canta un canto puro, como los sueños de tu niños.**

**piensa en liberar a un genio bueno
al que nadie pueda destruir
piensa en un país de caramelo
Hecho solo para sonreír
piensa en conversar con tus amigos
el ratón el pájaro y el pez
imagina un mundo de hombres niños
que duermen nunca por interés**

**canta un canto al mundo, que todos oigan al despertar
canta si pones alma, hasta los sordos te escucharan
canta un canto al mundo, por que cantando cambiara tal vez
canta un canto puro, como los sueños de tu niñez.(bis)**

CANCION No. 3 ESTOY SOÑANDO – ABBA / 1979

Yo lo soñé Y el corazón
Me habló de amor Con emoción

Si vives esa magia De hadas que hacen bien
Verás que el futuro Sonríe también

Creo en angelitos Que me cuidan siempre de caer
Creo en angelitos Que la vida linda me hacen ver
Y llegaré Yo lo soñé

Yo lo soñé No fue ilusión
Y me ayudó En mi aflicción

Y la fantasía A la oscuridad
La transforma en día En una verdad

Creo en angelitos Que me cuidan siempre de caer
Creo en angelitos Que la vida linda me hacen ver
Y llegaré Yo lo soñé Y llegaré Yo lo soñé

Yo lo soñé Y el corazón
Me habló de amor Con emoción

Si vives esa magia De hadas que hacen bien
Verás que el futuro Sonríe también

Creo en angelitos Que me cuidan siempre de caer
Creo en angelitos Que la vida linda me hacen ver
Y llegaré Yo lo soñé Y llegaré
Yo lo soñé

CANCIÓN NO. 4 NO DEJES NUNCA DE SOÑAR – MARIA VASAN en especial a los niños y profesores de mi colegio LORENZO MEDINA de VALDEPEÑAS - 2018 / nació en Valdepeñas 1988 /

Ojos que me dicen fuera el miedo sueños que se unen con el tiempo eres capaz de todo y más
Nsi quieres volar, podrás

Largo es el camino que te espera esta es la aventura mas sincera de ti depende dónde irás confía y verás, podrás

uuooh uuooh uuooh

No dejes nunca de soñar tu ilusión es magia que da vida

suma metas, resta las caídas si multiplicas el amor

el mundo será mejor

uuooh uuooh uuooh

No dejes nunca de soñar cuando sientas la alegría

de saber que el sol es un astro que ilumina a tu corazón

Vivirás en armonía mira en tu interior

en la paz tendrás la solución

uuooh uuooh uuooh, uuooh uuooh

No dejes nunca de soñar

FRASES Y REFLEXIONES SOBRE ECHAR A VOLAR LOS SUEÑOS Y LA IMAGINACION

1. Hay algo más importante que la lógica: es la imaginación. ALFRED HICHKOC 1899 – 1980 – Director de Cine británico
2. En las tinieblas la imaginación trabaja más activamente que en plena luz. Immanuel Kant (1724-1804) Filósofo alemán.
3. En los momentos de crisis, sólo la imaginación es más importante que el conocimiento. Albert Einstein (1879-1955) Científico alemán nacionalizado estadounidense.
4. El que tiene imaginación, con qué facilidad saca de la nada un mundo. Gustavo Adolfo Bécquer (1836-1870) Poeta español.
5. La imaginación sirve para viajar y cuesta menos. George William Curtis (1824-1892) Escritor y orador estadounidense.
6. Nadie logra mentir, nadie logra ocultar nada cuando mira directo a los ojos (Paulo Coelho)
7. La imaginación abre a veces unas alas grandes como el cielo en una cárcel grande como la mano. Alfred de Musset (1810-1857) Poeta francés.
8. Todo lo que una persona puede imaginar, otros pueden hacerlo realidad. Julio Verne (1828-1905) Escritor francés.
9. El lenguaje y la imaginación no pueden ser aprisionados. Salman Rushdie (1947-?) Escritor anglo-hindú.
10. La imaginación y la experiencia van de la mano. Solas no andan. José Ingenieros (1877-1925) Filósofo y psicólogo argentino.
11. La imaginación tiene sobre nosotros mucho más imperio que la realidad. Jean de La Fontaine (1621-1695) Escritor y poeta francés.
12. La imaginación es la única arma en la guerra contra la realidad. Lewis Carroll (1832-1898) Matemático y escritor británico.
13. No hay duda de que la ficción hace un mejor trabajo con la verdad. Doris Lessing (1919-2013) Novelista británica de origen iraní.

14. La imaginación, no la inteligencia, es lo que nos hace humanos. Terry Pratchett (1948-2015) Escritor británico.

15. Con un poco de imaginación puedes vivir fácilmente toda tu vida en una tarde. Jean Anouilh (1910-1987) Escritor y dramaturgo francés.

16. *"La imaginación en libertad transforma al mundo y hecha a volar las cosas. Octavio Paz (1914-1998) Poeta y ensayista mexicano.*

17. La imaginación es generosa y desprendida; la inteligencia calcula y se aferra a lo que sea. Thomas Henry Huxley (1825-1895) Zoólogo inglés.

18. La imaginación es el ojo del alma. Joseph Joubert (1754-1824) Ensayista y moralista francés.

19. El que tiene imaginación sin instrucción tiene alas sin pies. Joseph Joubert (1754-1824) Ensayista y moralista francés.

20. ¿Qué es nuestra imaginación comparada con la de un niño que intenta hacer un ferrocarril con espárragos? Jules Renard (1864-1910) Escritor y dramaturgo francés.

21. Atrévete a soñar la vida que has soñado para ti mismo. Ve hacia adelante y haz que tus sueños se hagan realidad. (Ralph Waldo Emerson)²³. *" Los ojos son el punto donde se mezclan alma y cuerpo (Friedrich Hebbel)*

22. *"Al principio, los sueños parecen imposibles, luego improbables y eventualmente inevitables. (Christopher Reeve)*

23. No renuncies a tus sueños o tus sueños renunciarán a ti. (John Wooden)

24. "Todo gran sueño comienza con un gran soñador. Recuerda siempre: tienes en tu interior la fuerza, la paciencia y la pasión para alcanzar las estrellas y cambiar el mundo. (Harriet Tubman)

25. No es verdad que la gente pare de perseguir sus sueños porque sean mayores, se hacen mayores porque dejan de perseguir sus sueños. (Gabriel García Márquez)

26. *"No sueñes pequeños sueños, porque no tienen el poder de mover el corazón de los hombres. (Johann Wolfgang von Goethe)*

27. *“Para conseguir grandes cosas, debemos no sólo actuar, sino también soñar, no solo planear, sino también creer. (Anatole France)*

28. Todos tenemos sueños. Pero para hacer los sueños realidad, se necesita una gran cantidad de determinación, dedicación, autodisciplina y esfuerzo. (Jesse Owens)

29. Solo hay una cosa que hace a un sueño imposible de conseguir: el miedo al fracaso. (Paulo Coelho)

30. *“Tienes que tener un sueño para poder levantarte por la mañana. (Billy Wilder)*

31. “Los sueños deben ser escuchados y aceptados, porque muchos de ellos se hacen realidad. (Paracelso)

32. Haz todo lo que puedas para que tus sueños se hagan realidad. (Joel Osteen)

33. Los sueños y pasiones almacenados en nuestro corazón son las llaves más importantes que pueden liberar nuestro potencial. (John C. Maxwell)

34. Los sueños, si son algo buenos, siempre son un poco locos. (Ray Charles)

35. “Los sueños son las respuestas actuales a las preguntas del mañana. (Edgar Cayce)

36. *“Puede ser que los que hacen más, más sueñan. (Stephen Butler Leacock)*

37. He tenido sueños y he tenido pesadillas. Supero las pesadillas porque tengo sueños. (Jonas Salk)

38. El que mira fuera sueña, el que mira adentro se despierta. (Carl Jung)

39. Aférrate a tus sueños, porque si mueren, la vida es un pájaro con alas rotas que no pueden volar. (Langston Hughes)

40. *“La esperanza es un sueño despierto. (Aristóteles)*

HISTORIAS Y PARABOLAS

LA DECISIÓN ESTÁ EN NOSOTROS – con imaginación se resuelven mejor las cosas

Dos hermanas que se estaban peleando fueron castigadas cada una en una habitación sin juguetes ni televisión. Media hora más tarde, su mamá abrió la puerta y se encontró a una de sus hijas muy enfadada, pero la otra salió alegre y contenta. Su mamá les

preguntó:

—¿Qué habéis estado haciendo en la habitación durante el castigo?

La hermana enfadada respondió:

—No había nada que hacer, no teníamos juguetes ni televisión, yo me he aburrido y estoy muy enfadada contigo.

La mamá se dirigió entonces a su otra hija, que se encontraba alegre y contenta, y le preguntó:

—Y tú, hija, ¿qué has estado haciendo?

—Yo he estado imaginando que viajaba con un gran elefante, y luego nos paseábamos por un campo muy hermoso; yo le daba de comer al elefante y él me acariciaba con la trompa.

Tomado de 101 enseñanzas de oriente para *la salud y el equilibrio / David Lujan

MICROCuentos de Alejandro Jodorowsky

Rey del Mundo

Un niño soñó que liberaba a un genio que estaba encerrado en una botella. El genio, agradecido, le concedió la realización de un deseo. El pequeño pidió ser rey del mundo. Cuando despertó se

encontró sentado en un trono. Comenzó a dar órdenes.

“Es triste ver los ríos fluir siempre hacia el mar. Cuando se les antoje podrán navegar contra su

propia corriente... Una vez por semana las piedras recibirán prestadas las alas de los pájaros para

que vuelen por el cielo... El pasto no crecerá sólo en la tierra sino también en las lenguas. Las

bocas dejarán de insultar para derramar hojas verdes...” Después de dar otras mil órdenes, el niño

rey, cansado, se bajó de su trono, lo talló con un cuchillo, lo convirtió en caballo de madera y cabalgó en él hasta atravesar la frontera e internarse en el bosque de los sueños.”

El rol de la imaginación en la tarea de hacer realidad nuestros sueños

La imaginación y los sueños pueden ser herramientas para el crecimiento personal y la creatividad.

Imaginación

Es una herramienta fundamental para el aprendizaje

Permite crear mundos imaginarios y juegos divertidos

Es esencial para el desarrollo de las personas

Sueños

Pueden ayudar a afinar el camino y mostrar asuntos pendientes

Pueden dirigir hacia lo que se necesita para lograr el crecimiento, la integración, la expresión y la salud de las relaciones

Son un mecanismo de la conciencia que permite superar cuestiones afectivas irresueltas

Permiten vivir experiencias que, conscientes, no se quiere reconocer

Para hacer realidad los sueños, se puede:

Definir metas y aspiraciones

Medir los resultados para sentir que se está más cerca de lograr los sueños

Identificar los obstáculos y planear una forma concreta de superarlos

Vincular el futuro deseado con la realidad, y la realidad con el comportamiento apropiado para superarla

Utilizar la visualización para entrenar la expectativa de obtener lo que se desea

Hacer un mapa de sueños para plasmar los deseos, metas y proyectos

La estrategia mental que puede transformar los sueños en realidad

Autor, David Robson Título del autor, BBC WorkLife 28 agosto 2020

¿Con qué frecuencia te encuentras inmerso en una fantasía, imaginando lo grandiosa que hubiese sido tu vida de haber entrenado para una maratón, aprendido un nuevo idioma, fundado una startup o escrito una novela?

Es natural soñar sobre lo que ansiamos.

Pero contrario a lo que indican las corrientes del pensamiento positivista, visualizar un futuro brillante no lo hace más probable.

En su lugar, la investigación psicológica muestra que debemos emprender planes pragmáticos para cumplir objetivos en lugar de andar soñando despiertos.

Esto implica comparar nuestros anhelos con la realidad, identificar obstáculos y encontrar la mejor forma de evadirlos.

Por qué hacer planes (incluso sin la certeza de cumplirlos) te ayuda a controlar el estrés por la pandemia

Los psicólogos llaman a este proceso "contraste mental".

Sus investigaciones muestran que la mayoría de personas fracasan a la hora de establecer estrategias en sus vidas diarias.

Las buenas intenciones se quedan en meros pensamientos positivos y nunca se alcanzan esos sueños.

Aprender a contrastar de forma efectiva puede mejorar nuestras habilidades para la resolución de problemas, nuestra motivación y nuestro autocontrol.

Esto puede traer grandes beneficios a nuestra vida personal y profesional.

La teoría de la realización de la fantasía

Gabriele Oettingen, profesora de Psicología de la Universidad de Nueva York, en Estados Unidos, ha liderado buena parte de la investigación en este campo, a la que ella llama "La teoría de la realización de la fantasía".

Su interés comenzó con algunos estudios en 1990 que revelaron que el pensamiento positivista por sí solo puede ser sorprendentemente contraproducente.

Oettingen se percató de que mientras más personas fantaseaban sobre perder peso, menos probable se volvía su objetivo.

Por otro lado, los estudiantes que soñaban con el éxito académico tendían a sacar peores notas.

Las emociones que las fantasías despiertan pueden hacer sentir que se han cumplido los objetivos.

Así lo comprobó Oettingen con los participantes del estudio, quienes al fantasear con sus metas se esforzaban menos para alcanzarlas.

Estas son las habilidades que se necesitan en un mundo impredecible (y no son tecnológicas)

A comienzos de los 2000, la experta investigó si con una simple revisión de la realidad podía revertir esta tendencia.

Trabajando con colegas en Alemania, reclutó a 55 niños que estudiaban inglés.

A algunos se les pidió escribir sobre los beneficios de dominar el idioma, una "fantasía positiva".

La tarea asignada a otros fue hacer la lista de los obstáculos para lograr ese mismo objetivo; esto es, una "realidad negativa".

Y el trabajo de un tercer grupo fue combinar ambas cuestiones: analizar una fantasía positiva junto con una realidad negativa, una estrategia que se conoce como de "contraste mental".

Oettingen concluyó que los niños que realizaron la actividad de contraste mental progresaron mucho más en los tres meses siguientes.

Mente y temple

Estos hallazgos inspiraron numerosos estudios en los años siguientes. Juntos, suponen una muestra muy completa sobre la versatilidad y valor del contraste mental.

Ahora sabemos que sus beneficios incluyen un mejor rendimiento académico, una mejora de la dieta, el hacer más ejercicio y reducir el consumo de alcohol.

En 2019, Oettingen descubrió que el contraste mental también puede llevar a ganar las competencias de bailes de salón, ya que quienes lo hacen se comprometen a entrenar durante más horas.

Y en una investigación publicada a comienzos del año 2020, los expertos afirmaron que también puede mejorar las relaciones sociales, ayudando a que los individuos superen sus frustraciones y desacuerdos.

"El contraste mental está ahora muy bien investigado. Se ha demostrado que es muy útil para que las personas consigan sus metas en el deporte o los negocios, por ejemplo", explica Katja Friederichs, psicóloga de la Universidad de Trier, en Alemania.

En todos los casos, la técnica parece reforzar la determinación y la capacidad resolutive de las personas.

"Para cumplir la mayoría de los deseos, hay que esforzarse en superar un obstáculo. El contraste mental ayuda a las personas a hacer eso", coincide A. Timur Sevincer, de la Universidad de Hamburgo, también en Alemania.

Sevincer ha investigado recientemente si las personas utilizan el contraste mental de forma espontánea a diario.

En un experimento, pidió a los participantes que escribieran un deseo personal importante y luego analizaran sus respuestas buscando indicios de fantasías positivas y revisión de la realidad.

Sus resultados mostraron que solo entre el 10% y 25% de los participantes usaban espontáneamente esta estrategia para perseguir sus sueños.

La mayoría se recreó en las fantasías positivas o se desanimó con los retos que debía afrontar.

Teniendo esto en cuenta, son muchos los que se podrían beneficiar de la técnica del contraste mental.

Esta forma de pensar parece ser bastante efectiva cuando se combina con las "intenciones de implementar".

Esto implica, básicamente, el encontrar los obstáculos y planear una forma concreta de superarlos.

Puede parecer obvio, pero es un paso simple que se les escapa a muchas personas.

En un estudio publicado a comienzos de año, la psicóloga social Elizabeth Mutter de la Universidad de Nueva York examinó el uso de esta técnica aplicada a dejar de fumar.

Un participante, por ejemplo, identificó que, en su caso, el estrés le hacía echar mano del hábito, por lo que decidieron que fuera a pasear en lugar de encender un cigarrillo.

Con su estudio, Mutter descubrió que aquellos que tenían una mayor dependencia del tabaco eran los que más se beneficiaron de la aplicación del contraste mental y las intenciones de implementación.

El hallazgo coincide con la investigación de Friederichs, al demostrar que el contraste mental resulta especialmente beneficioso para aquellos que cuentan con un menor autocontrol.

Mutter opina que la técnica, al ser tan simple, puede ser una herramienta muy útil en programas de salud pública.

"Se puede aprender en 10 minutos, sin que suponga ningún coste económico".

Músculos mentales

Si quieres intentar ponerlo en práctica, debes pensar en un deseo, imaginar cuál será el resultado de cumplirlo, identificar el obstáculo en el camino y planificar cómo superarlo.

Si sigues estos pasos recurrentemente, con el tiempo se convertirán en un hábito mental que aplicarás antes de empezar a divagar sobre fantasías poco productivas.

Sevincer, por ejemplo, lo usa regularmente cuando busca trabajo.

"Antes de las entrevistas, fantaseo con lo genial que será mi presentación. Entonces doy un paso atrás y me pongo a pensar en los inconvenientes".

Friederichs también ha incorporado esta técnica a su vida.

Le proporciona autocontrol a la hora de escribir artículos científicos de divulgación, incluso si tiene que hacerlo en un día caluroso de verano, cuando todos sus amigos han ido a nadar.

Las preocupantes maneras en que el calor puede retorcer tu mente

La investigadora describe el autocontrol como un "músculo emocional" que hay que desarrollar y que hay que probar con objetivos pequeños antes de aplicarlo a los grandes retos de vida.

"Si comienzas con cosas pequeñas, haces crecer el músculo y, en cuestión de tiempo, los grandes desafíos serán realizables".

<https://www.bbc.com/mundo/vert-cap-53932489>

Sobre hacer los sueños realidad

Nuestros deseos pueden ofrecer reflexiones extraordinarias hacia nosotros mismos. 18 de agosto de 2021 | Artículo compartido por la Dra Mariana Pogosyan

Los deseos de las personas son a menudo un reflejo de sus necesidades.

Fantasear con cumplir un deseo a veces puede obstaculizar la búsqueda del deseo.

Contrastar fantasías positivas con obstáculos internos puede motivarnos a diseñar planes para superar obstáculos y perseguir nuestros deseos.

Uno de los héroes ficticios de Chéjov, un venerable profesor de medicina, tenía un método peculiar para comprender a las personas. Consideraba sus deseos. "Dime lo que quieres", presionaba "y te diré quién eres".

Al igual que los maestros de las artes y las letras, los psicólogos han sido cautivados durante mucho tiempo con el por qué y cómo de nuestros sueños.

Durante más de dos décadas, la psicóloga de NYU Gabriele Oettingen ha estado investigando los curiosos mecanismos de cumplimiento de deseos, desde su génesis hasta su realización. La historia de cada deseo, al parecer, gira en torno al viaje de cuatro protagonistas principales: el soñador, el sueño, la fantasía y el obstáculo. El telón de fondo contra el que viajan estos protagonistas es un tapiz de innumerables constelaciones de circunstancias externas e internas.

Después de haber estudiado a miles de participantes, Oettingen y sus colegas descubrieron que al pedir un deseo, las personas generalmente seguían uno de estos patrones cognitivos autorreguladores:

Pasan muchas horas agradables en fantasías positivas imaginándose a sí mismos cumpliendo sus sueños (regodearse).

Meditan sobre todos los posibles obstáculos que se interponen entre ellos y sus sueños (habitar en ello).

Primero fantasean sobre su futuro deseado, luego exploran los obstáculos (contraste mental).

Primero exploran los obstáculos, luego fantasean con el futuro deseado (contraste inverso).

Las fantasías positivas como una espada de doble filo

Todos los soñadores visualizamos que nuestros sueños se hacen realidad. Tal vez es por eso que una de las mayores sorpresas de Oettingen fue encontrar exactamente lo que estas fantasías positivas estaban haciendo a las personas que se entregaban a ellas. Los datos eran claros: las mismas imágenes que nos permitían vivir virtualmente a través de los deseos de nuestros corazones estaban teniendo efectos que obstaculizaban su realización.

"Al principio, nos sorprendió tanto ver esta tendencia, que pensé que debía haber cometido un error", dice Oettingen. Solo después de la replicación continua de los estudios con resultados similares, Oettingen y sus colegas reconocieron que habían encontrado un fenómeno real.

¿Por qué fantasear con cumplir un deseo obstaculizaría la búsqueda del deseo?

Digamos que tu deseo de larga data es publicar un libro. Cuando te imaginas a ti mismo con tu bestseller ya en tus manos, parado frente a una audiencia aplaudiendo mientras aceptas un premio por tu éxito literario mientras los reporteros hacen cola para hacerte preguntas, experimentas un "logro mental" de tu deseo. En el ojo de tu mente, ya has experimentado las recompensas de haber logrado tu sueño. Esta simulación virtual de cumplimiento puede tener un efecto relajante, haciendo que las personas ejerzan menos energía y esfuerzo del que realmente se requiere para convertir sus deseos en realidad.

Oettingen y sus colegas probaron esta hipótesis. De hecho, los participantes que se entregaron a fantasías positivas sobre ganar mucho dinero se comportaron como si estuvieran saciados financieramente y optaron por renunciar a una recompensa monetaria inmediata por una más grande en el futuro (Sciarappo, Norton, Oettingen y Gollwitzer, 2015). Aparentemente, después de haber probado ganar el premio monetario en sus fantasías y alcanzar mentalmente su futuro deseado, no

estaban tan preocupados por recibir el dinero de los experimentadores en ese momento.

Por qué el contraste mental puede ayudarte a alcanzar tus sueños

¿Cómo podemos compensar el "problema" contraintuitivo con fantasías positivas y su tendencia a amortiguar nuestro impulso para perseguir nuestros sueños?

Ahí es donde entra el contraste mental.

"Para sacar a la gente de sus fantasías y darles la energía para perseguir sus sueños, nos dimos cuenta de que necesitábamos darles una dosis saludable de realidad", dice Oettingen.

Esto vino en la forma de un obstáculo que las personas podían identificar en ellos mismos que se interponía en el camino de sus deseos. Cuando se contrasta una fantasía positiva con obstáculos internos relevantes, se establece una conexión, vinculando el futuro deseado con la realidad, y la realidad (obstáculo) con el comportamiento apropiado para superarlo. Este proceso no consciente, según Oettingen, puede ayudar a generar energía al motivar a las personas a idear objetivos vinculantes, intenciones y planes apropiados para superar obstáculos y perseguir sus deseos. Si las expectativas de éxito son altas, la gente se compromete con el camino de lograr sus deseos; si son bajas, los deseos serán abandonados o pospuestos.

Plan de obstáculos para el resultado de los deseos

Una de las estrategias más estudiadas para cumplir los deseos que nació de la investigación de Oettingen es WOOP (Wish Outcome Obstacle Plan por sus siglas en inglés). WOOP es contraste mental en acción. Es el espacio donde los cuatro protagonistas se reúnen para conocerse antes de embarcarse en su viaje.

"Si ves algo en el mundo que quieres, algo que es desafiante pero factible porque tienes alguna agencia sobre él, el WOOP te da un marco para convertir tus fantasías positivas en realidad", dice Oettingen, quien lo ha utilizado para lograr muchos de sus propios deseos.

Conoce tus deseos y tus obstáculos

Una exploración íntima de nuestro inventario de deseos a través de herramientas como el WOOP puede ofrecer una visión extraordinaria de nosotros mismos.

Por ejemplo, echa un vistazo detrás de tus sueños y es probable que tropieces con alguna necesidad psicológica.

Oettingen y sus colegas observaron este fenómeno en una serie de estudios. En un experimento, les pidieron a los participantes que no bebieran líquidos durante cuatro horas antes de visitar su laboratorio, donde se les ofrecieron pretzels salados. La mitad de los participantes recibió agua, y la otra mitad se mantuvo sedienta. Los resultados mostraron que las fantasías positivas de aquellos que se mantuvieron sedientos giraban en torno a saciar su sed. Aquellos a quienes se les había permitido beber, por otro lado, fantaseaban con eventos no relacionados con el agua.

Se obtuvieron resultados similares con experimentos realizados con necesidades psicológicas.

"Cuando inculcamos una necesidad de significado, la gente comenzó a fantasear positivamente con obtener un trabajo más significativo. Cuando inculcamos la necesidad de relacionarnos, la gente fantaseaba con reunirse con amigos y familiares", dice Oettingen. "Por lo tanto, las fantasías son a menudo una expresión de lo que no tenemos".

Aparte de comprender nuestras necesidades más profundas, explorar nuestros deseos también puede hacernos enfrentar la resistencia interna que nos impide realizarlos.

Mirar detrás de ellos, también, podría ser un esfuerzo revelador.

"Detrás de los obstáculos a menudo hay emociones, creencias irracionales, malos hábitos o viejos problemas que llevamos con nosotros durante años", explica Oettingen.

Este es el consejo de Oettingen: pasa algún tiempo en compañía de tus deseos. Dales toda tu atención y escucha con atención, con el corazón abierto.

"Tómate 5-10 minutos de silencio para hacerte una pregunta: ¿qué es lo que realmente quiero? Encuentra un deseo que sea cercano para tu corazón, en cualquier dominio de la vida que sea. La clave es hacer esta pregunta y sentir pacientemente la respuesta. A menudo, las personas no saben lo que quieren, o se les dice lo que quieren. Recuerda, tú eres el experto de tu vida. Tienes tus propias necesidades y deseos. Presta atención a tus fantasías positivas. Son de vital importancia porque dan dirección a la acción. Representan un futuro deseado, a dónde quieres ir y dónde quieres estar.

"Una vez que tengas un deseo, explora cómo te sentirías ya estando allí. ¿Feliz? ¿Aliviado? Identifica el mejor resultado e imagínalo vívidamente al experimentarlo en tu mente. Solo entonces, cambia al obstáculo ¿qué hay en ti que se interpone en el camino de realizar tu deseo? Intenta rascar la superficie y profundiza para entender qué hay detrás de tu obstáculo. Podrías descubrir que lo que pensabas que te impedía cumplir tu deseo no era externo como siempre pensabas, sino una resistencia interna. Es muy útil obtener claridad sobre qué hay en ti mismo que realmente se interpone entre tú y tus sueños, porque te ayudará a evaluar formas de superar tu obstáculo. También podría ayudarte a reconocer que superar el obstáculo es demasiado costoso por ahora, o incluso imposible. Pero si sientes que el obstáculo es superable, entonces te dará el impulso para empacar las excusas, salir de la fantasía e ir tras tus sueños".

Por más alegría y satisfacción que anticipemos al final de nuestro viaje cuando se cumplan nuestros deseos, seríamos negligentes al ignorar las joyas que encontramos en el camino: valentía y paciencia, creatividad y flujo, buenas intenciones y autocompasión. Tal vez, entonces, la mayor recompensa de perseguir nuestros sueños radica en lo fortuito de nutrir nuestra relación con nosotros mismos.

Muchas gracias a la Dra. Gabriele Oettingen por su tiempo y conocimientos. La Dra. Oettingen es profesora de psicología en la Universidad de Nueva York. Es la autora de Repensar el Pensamiento Positivo: Dentro de la Nueva Ciencia de la Motivación (2014).

<https://www.psychologytoday.com/co/blog/sobre-hacer-los-suenos-realidad>

Creatividad y bienestar. Cómo estimular tu imaginación para fomentar el equilibrio emocional / Por Mònica Moles | Mar 31, 2024 | Habilidades y competencias, Mindfulness, Salud y bienestar

La creatividad es como una chispa de luz en la oscuridad, una puerta abierta hacia un mundo de posibilidades ilimitadas. Te libera de las cadenas del estrés y la monotonía, llevándote a un reino donde tus ideas pueden florecer sin límites. Creatividad y bienestar van de la mano.

Desde la escritura libre hasta la danza improvisada, la creatividad te ofrece un camino hacia una mayor claridad mental, un sentido renovado de propósito y una profunda conexión con tus emociones internas.

Y es que cultivar la creatividad puede ser la clave para desbloquear un oasis de calma en medio del caos cotidiano e influir positivamente en tu bienestar emocional y equilibrio interior.

La importancia de la creatividad para el bienestar emocional

La creatividad tiene el poder de liberarte de la rutina y las tensiones cotidianas. Cuando te permites explorar tu imaginación y expresarte de manera creativa, encuentras una salida para tus emociones y pensamientos internos.

La escritura libre, por ejemplo, es una práctica que puede desbloquear la creatividad y permitirte procesar las emociones de manera más profunda. Del mismo modo, la pintura, la música o la danza pueden ser formas de expresión para ayudarte a liberar tensiones acumuladas y encontrar un mayor equilibrio emocional.

Estrategias para estimular la creatividad

Práctica de la escritura libre

Dedica unos minutos cada día a escribir sin filtro ni restricciones. Permítete simplemente dejar que fluyan tus pensamientos y emociones en el papel, sin preocuparte por la coherencia o la gramática.

Esta práctica puede ser sorprendentemente liberadora y puede ayudarte a encontrar claridad en momentos de confusión emocional.

Exploración de nuevos hobbies

Dedica tiempo a descubrir actividades creativas que te apasionen. Ya sea la pintura, la fotografía, la jardinería, la carpintería o la cocina, encontrar un nuevo hobby puede abrirte a nuevas formas de expresión y permitirte descubrir talentos ocultos.

La exploración de nuevos hobbies también puede ser una excelente manera de conectar con otros y construir relaciones significativas.

Meditación y mindfulness

La meditación y el mindfulness pueden ser herramientas poderosas para calmar la mente y abrir espacio para la creatividad. Dedica unos minutos cada día a practicar la atención plena, enfocándote en tu respiración o en tus sensaciones corporales.

Esto te ayudará a reducir el estrés y aclarar tu mente, lo que puede llevar a una mayor claridad y creatividad en tus pensamientos.

Salir de la rutina

A veces, la rutina diaria puede sofocar la creatividad. Salir de tu zona de confort y explorar entornos nuevos y diferentes puede ser una excelente manera de estimular la imaginación.

Te comparto a continuación varias sugerencias que pueden ayudarte:

Visita un museo o galería de arte

Sumérgete en la belleza y la inspiración de diversas formas de arte para estimular tu creatividad.

Participa en un taller o curso

Aprende algo nuevo participando en talleres o cursos locales sobre temas que te interesen.

Lee un libro de un género diferente

Amplía tus horizontes leyendo libros de géneros que normalmente no sueles explorar. Esto puede abrir tu mente a nuevas ideas y perspectivas.

Viaja a un lugar nuevo

Explora un destino que nunca hayas visitado antes para experimentar nuevas culturas, paisajes y experiencias.

Practica la meditación o el yoga

Dedica tiempo a actividades que fomenten la relajación y la conexión con tu ser interior, lo que puede despejar tu mente y fomentar la creatividad.

Organiza un día de juego

Dedica un día completo para jugar juegos de mesa, videojuegos, juegos de rol, rompecabezas o deportes al aire libre con amigos o familiares.

Experimenta con la improvisación

Participa en actividades de improvisación teatral o juegos de improvisación para fomentar la espontaneidad y la creatividad en la resolución de problemas.

Además, el juego te ayudará a desarrollar habilidades sociales, mejorar tu capacidad de resolución de problemas y fomentar un sentido de comunidad.

Pasea por un parque o barrio que no conoces

Estas experiencias nuevas pueden inspirarte de formas que no esperabas.

Cómo integrar la creatividad en la rutina diaria

Incorporar actividades creativas en tu vida diaria puede ser más fácil de lo que parece. Dedica tiempo cada día, aunque sean solo unos minutos, a una actividad que te permita expresarte creativamente.

Por ejemplo, podría ser escribir en un diario, dibujar en un cuaderno de bocetos o simplemente escuchar música y bailar en tu habitación.

Te comparto a continuación algunos ejercicios:

Mantén un diario de ideas

Dedica unos minutos cada día a escribir en un diario de ideas. Puedes registrar pensamientos, observaciones, sueños o ideas creativas que surjan durante el día.

Esto te ayudará a mantener un registro de tus pensamientos creativos y a fomentar la reflexión.

Practica la observación consciente

Dedica tiempo a observar conscientemente tu entorno. Puedes hacerlo durante un paseo por la naturaleza, en un café o simplemente en tu propia casa. Observa los detalles, los colores, las texturas y las formas que te rodean.

Este ejercicio puede ayudarte a desarrollar una mayor apreciación por el mundo que te rodea y a inspirarte para futuros proyectos creativos.

Realiza ejercicios de asociación de ideas

Dedica tiempo a hacer ejercicios de asociación de ideas. Por ejemplo, elige una palabra al azar y anota todas las asociaciones que puedas con ella en un periodo de tiempo determinado.

Este ejercicio puede ayudarte a estimular la creatividad y a generar nuevas ideas.

Experimenta con la creatividad culinaria

En lugar de seguir recetas al pie de la letra, experimenta con ingredientes y sabores nuevos en la cocina. Prueba combinar ingredientes inusuales o agregar un toque personal a tus platos favoritos.

Esto te ayudará a desarrollar tu creatividad culinaria y a disfrutar de nuevas experiencias gastronómicas.

Crea un espacio creativo

Dedica un espacio en tu hogar o en tu lugar de trabajo para fomentar la creatividad. Puede ser una esquina con materiales artísticos, un escritorio con libros inspiradores o un rincón al aire libre para la meditación y la reflexión.

Personaliza este espacio según tus gustos y necesidades para que te inspire a ser más creativo.

Practica el pensamiento lateral

Dedica tiempo a practicar el pensamiento lateral, que consiste en encontrar soluciones creativas a problemas aparentemente insolubles. Puedes hacerlo planteándote preguntas inusuales, buscando analogías o utilizando técnicas de brainstorming.

Este enfoque te ayudará a desarrollar tu habilidad para pensar de manera no convencional y a encontrar nuevas perspectivas en situaciones cotidianas.

Desarrolla un proyecto creativo personal

Dedica tiempo regularmente a trabajar en un proyecto creativo que te apasione. Puede ser escribir un libro, aprender a tocar un instrumento musical, crear un blog, diseñar ropa, o cualquier otra actividad que te inspire.

Establece metas alcanzables y trabaja de manera constante en tu proyecto para desarrollar tu creatividad y lograr un sentido de logro personal.

Participa en actividades artísticas

Únete a clases o talleres de arte, música, teatro, danza u otras formas de expresión artística. Estas actividades te brindarán la oportunidad de explorar tu creatividad en un entorno colaborativo y de aprender nuevas habilidades bajo la guía de profesionales.

Además, te permitirán conocer a otras personas con intereses similares y expandir tu red social.

Explora la naturaleza

Dedica tiempo a conectar con la naturaleza y deja que su belleza y serenidad te inspiren. Pasea por el bosque, admira el paisaje desde una montaña, relájate junto al mar o simplemente disfruta de un día en un parque.

La naturaleza puede ser una fuente inagotable de inspiración y creatividad, y te ayudará a recargar energías y encontrar claridad mental.

Fomenta la curiosidad

Cultiva una mentalidad curiosa y abierta a nuevas experiencias y conocimientos. Dedica tiempo a explorar temas que te interesen, leer libros, ver documentales, asistir a conferencias o participar en debates.

La curiosidad te ayudará a ampliar tu horizonte y a generar nuevas ideas y perspectivas.

Encuentra lo que funciona para ti y hazlo una prioridad en tu vida diaria.

Sin duda la creatividad es una herramienta poderosa para promover el bienestar emocional y encontrar un mayor equilibrio en tu vida. Al permitirte explorar tu imaginación y expresarte de manera creativa, puedes liberarte del estrés y encontrar una mayor claridad mental.

Incorpora actividades creativas en tu rutina diaria y observa cómo tu bienestar emocional florece. Si quieres saber cómo regular y expresar tus pensamientos de forma saludable, este artículo te puede interesar.

<https://zentrumcoaching.com/creatividad-y-bienestar-como-estimular-tu-imaginacion-para-fomentar-el-equilibrio-emocional/>