

## EL PODER DE LA IMAGINACIÓN: SU EMPLEO EN ORIENTACIÓN

*María Luisa Naranjo Pereira*

### Introducción

Una de las inquietudes del ser humano y por ello objeto de investigación científica ha sido la mente humana y su funcionamiento. Una poderosa facultad que destaca en ella es la imaginación y su empleo. Esta es una gran fuerza creadora que toda persona tiene a su disposición. Todos hacemos uso de la imaginación en nuestras vidas diariamente. Guzmán (1979) señala que todo cuanto nos rodea y cuanto existe, antes de que pudiera ser formado en la materia fue concebido primero en la mente. Este autor cita uno de los principios del gran filósofo Hermes quien siglos atrás comprendió que nada ha existido, existe o existirá que no sea resultado de la actividad mental.

Por otra parte, Clark (1978) indica que:

"Hoy en día el hombre vuela más que los pájaros y puede correr más que el caballo, porque ha empleado las fuerzas de la naturaleza y de la ciencia para satisfacer sus necesidades, ¿Cómo lo hizo? Empleando su fantasía. Su imaginación es el trampolín de sus ideas. Deje que su experiencia, educación, observaciones, sentimientos e inspiración sirvan de base a su fantasía.

Después de todo, los grandes descubrimientos son el resultado de un pensamiento con imaginación". (p.209)

No obstante, pese al reconocimiento de la importancia del uso de la imaginación, autores como Pullias y Young (1985) se refieren al hecho de que quienes han trabajado con niños ya sea personal o profesionalmente, han observado que en la mayoría de los casos, la imaginación, la facultad creativa y aún la curiosidad tienden a desvanecerse con el paso de los años. Sin embargo, subrayan estos mis-

mos autores, el ser humano no necesariamente debe recorrer ese camino que lo lleva a la muerte de lo que hay de mejor en él.

El propósito fundamental de este artículo, tomando en cuenta lo mencionado anteriormente, es hacer referencia a algunas de las posibles áreas en las cuales el empleo de la imaginación puede resultar de inmenso valor como instrumento para los orientadores, a fin de facilitar el enriquecimiento de las cualidades humanas.

La imaginación mental, señalan Witmer y Young (1987), generalmente es definida como un tipo de pensamiento esencialmente no lingüístico e inmediato. Richardson, mencionado por estos autores (1985-1987) indica que ese pensamiento incluye crear una representación de eventos que realmente no están presentes en el ambiente pero que producen una respuesta que puede experimentarse por cualquiera o varios de los sentidos. Nos dice este autor que parece que las mismas partes del cerebro que registran la imagen visual son aquellas asociadas con la visión real del objeto original. Witmer y Young (1987) subrayan que la imaginación se sitúa en el centro del proceso de pensamiento-aprendizaje y que las imágenes atraen respuestas condicionadas que hemos aprendido previamente. Por su parte, Jourard y Landsman (1987) se refieren a la imaginación mencionando que:

"La imaginación es una manera de "viajar", de superar la situación presente, con el fin de vislumbrar posibilidades que pudieran hacer la existencia más rica y satisfactoria. El juego libre de la imaginación es la forma de experimentar nuevas posibilidades para el mundo. La imaginación es uno de nuestros dones de la evolución más preciados". (p.51)

## Historia y situación actual

De acuerdo con Witmer y Young (1985), la imaginación fue el "bebé tirado por el agua del baño", tanto en las revoluciones psicoanalíticas como conductistas. De este modo, aunque Sigmund Freud enfatizó la producción de imágenes en su práctica temprana, posteriormente concluyó que la imaginación era una función de un proceso primario y un fenómeno de defensa regresiva.

Por su parte, Foulkes mencionado por Anderson (1980), subraya que la importancia del sistema de imaginar solo hasta ahora está siendo explorado. Así, los estudios sobre los sueños han indicado que gran parte de la experiencia diaria es procesada e integrada en imágenes durante el sueño y los períodos de ensoñación. Además, la investigación también señala que si se es privado de la actividad de soñar se sufre psicológicamente. Singer (1974) concluye diciendo que esos resultados demuestran la necesidad de soñar despierto, la fantasía y el uso de la imaginación.

Anderson (1980) comenta que los profesionales de las profesiones de ayuda, siguiendo la guía de autores como Foulkes, Singer y Pendfield, han empezado a experimentar con el uso controlado de la fantasía y de las imágenes para ayudar a las personas, por cuanto han descubierto que éstas, en un estado relajado y de atención centrada internamente, son capaces de sacar materiales que necesitan reconocer y enfrentar y que además pueden ser discutidos y reintegrados en un ambiente terapéutico de orientación. En términos generales, los educadores han empezado a comprender que el empleo de la imaginación puede enriquecer el proceso de desarrollo del aprendizaje en los niños. De esta forma, señala Anderson (1980), utilizando enfoques de fantasía se puede, por ejemplo, enseñar a los niños a comprender y manejar sus emociones y pueden responder con más creatividad y motivación y estar más relajados cuando se emplea la fantasía como un modo de instrucción.

Dos factores, según Korn y Johnson (1983) son principalmente responsables del renovado interés en la imaginación como instrumento para la orientación. El primero de ellos sería el eclecticismo, como movimiento independiente de la adherencia estricta a las es-

cuelas de orientación y psicoterapia y tendiente a un enfoque integrado cognitivo-conductual. El segundo factor, lo atribuyen a los nuevos desarrollos y descubrimientos en la investigación del cerebro y la salud psicológica, que han legitimizado enfoques terapéuticos no tradicionales.

Mucha de la literatura teórica, experimental y clínica que se ha acumulado, relacionada con la imaginación parece tener implicaciones importantes tanto para situaciones diagnósticas como terapéuticas y educativas. La imaginación ha demostrado ser efectiva en la intervención de un amplio rango de situaciones. Witmer y Young (1985) citan su empleo por ejemplo en el insomnio, la depresión, la obesidad, el mal funcionamiento sexual, el sufrimiento crónico, varias fobias y ansiedades y un patrón de problemas psicósomáticos.

De todo lo anterior, lo más importante parece ser que la imaginación tome su lugar como un instrumento útil para los orientadores y educadores en su función de facilitar y enriquecer la calidad de vida de las personas.

## Imaginación dirigida

Clark, ya desde el año 1978, advierte sobre la importancia de diferenciar entre el soñar despierto y lo que denomina autovisualización. Así, el soñar despierto se considera un hecho pasivo y sin recompensa, mientras que la autovisualización es una actividad mental que si puede producir consecuencias afortunadas. Esta, según la define este autor, es un cuadro mental preprogramado que la persona hace de ella misma y sus ideas y está basada en la teoría aceptada de que "la persona es lo que ella cree que es" (p.44). Por lo tanto, recomienda pensar en imágenes y no en palabras, pues esa creación de imágenes positivas sobre sí mismo constituye una programación para el logro de aquellas cosas que se desean.

Por su parte Guzmán (1979), reafirma que el principio creador más trascendental en la mente del ser humano es el de la imaginación y al analizar su función es posible darse cuenta que para cada objetivo estructuramos una imagen, una especie de plano o diseño mediante un proceso que es voluntario y consciente y cuando a éste se añade el deseo,

se produce una impresión sobre la mente subconsciente, la cual colabora suministrando la energía creativa que impulsa a que la materia tome conformación con la imagen creada.

Samuels y Samuels, citados por Myrick y Myrick (1993), se refieren al uso del ojo de la mente y describen la imaginación dirigida como involucrando a los participantes en un ejercicio en el cual son animados a relajarse, imaginándose a sí mismos en situaciones que provoquen sentimientos e ideas y luego analizando la experiencia. Por otra parte Witmer (1985), señala que la imaginación dirigida es un modo activo de imaginar y significa la elección consciente de lo que se está imaginando. De esta forma, por ejemplo, es posible imaginarse compitiendo con éxito en un evento deportivo, enfrentando una situación estresante o mejorando una relación. Este mismo autor, explica que la imaginación dirigida es en realidad una combinación de imaginación espontánea y guiada. En esta última se presenta una situación semi-estructurada, usualmente dada en forma oral por una persona que sirve de guía. La situación ambigua que se presenta es entonces reemplazada por la imaginación espontánea del participante. Así por ejemplo, si se pide imaginar viviendo en una colina, algunos podrían crear la imagen de una mansión y otros la de una cabaña.

### **Ambientes y situaciones en que puede emplearse la imaginación**

Diversos autores mencionan una variedad de ejemplos que ilustran la gama de posibilidades de ambientes en los cuales la imaginación puede ser empleada para expandir las posibilidades humanas. Anderson (1980) narra como después de una clase de matemática los niños son guiados en una fantasía en la que imaginariamente correrán y jugarán por bosques y campos, pasearán en barca en un tranquilo lago y se relajarán mientras disfrutan un día cálido y agradable y cómo en sesiones posteriores se introducirán gradualmente en actividades de lectura en las cuales los niños se imaginarán leyendo exitosamente. Otros autores como Witmer y Young (1985), se refieren a otros ambientes como un gimnasio donde un equipo ensaya mentalmente para su

próxima competencia. En un hospital para niños se trabaja con éstos, mediante la imaginación para ayudar en el tratamiento de su enfermedad. En la oficina, el orientador ayuda a los jóvenes en los temas de comunicación asertiva y análisis de alternativas vocacionales.

Igual que en el caso de los ambientes, la imaginación ha sido empleada en gran variedad de situaciones. Gracias a su cualidad inmediata, se la ha empleado como herramienta de orientación, por ejemplo, para ayudar a que los individuos reexperimenten y resuelvan situaciones pasadas y a la vez fantaseen posibilidades futuras como si ocurrieran en el presente. Asimismo, se ha empleado para lograr relajación progresiva física y mental. Anderson (1980) se refiere al uso de las técnicas de fantasía con los niños para mejorar la concentración, el desarrollo del autoconocimiento, el descubrimiento de obstáculos emocionales, la inhibición de temores y el aprendizaje de conductas nuevas.

Por otra parte, Witmer y Young (1987), señalan que con los estudiantes la imaginación ha resultado particularmente útil para tranquilizarlos después del recreo, una actividad física o el almuerzo. Para niños agresivos ha sido beneficiosa con propósitos de calma y control de las emociones y con todos los estudiantes, combinando ejercicios de imaginación y relajación antes de realizar una prueba. Además, las imágenes agradables y tranquilas parecen aumentar la disposición para el aprendizaje. Oldfield y Petosa, citados por esos autores, emplean la imaginación para aumentar la actividad productiva de los estudiantes y Matthews (1986), demostró el uso de la imaginación como una estrategia de relajación para reducir problemas disciplinarios entre estudiantes pre-adolescentes. De esta forma, aunque la imaginación parece haber sido en mucho ignorada, tiene un gran potencial como una modalidad para desarrollar conductas más adaptativas, enfrentar la tensión, resolver problemas de forma más creativa, ampliar el logro y la realización humana y como instrumento de valoración e intervención.

Como los autores mencionados, también Myrick y Myrick (1993), indican que las imágenes mentales pueden capacitar para explorar ideas y situaciones, ensayar habilidades, visualizar el futuro y considerar posibles resulta-



dos y alternativas, descubrir más sobre nuestro mundo y nosotros mismos. De todas formas, el proceso de imaginar forma parte de la existencia humana y puede ser aprovechado para resolver problemas efectivamente.

Muchas personas emplean el proceso de imaginar para aumentar su productividad y oportunidades de éxito. Por ejemplo, los atletas que se imaginan siendo capaces de lograr una hazaña, el arquitecto que imagina la obra que va a construir y el escritor que se inspira a través de la imaginación. Pero los especialistas en este campo parecen ser los niños. Al respecto Myrick y Myrick (1993) señalan:

"Todos nosotros nos asombramos y divertimos por la forma en que los niños pueden usar palos y rocas, cajas vacías, ropa vieja y materiales desechables en sus juegos. Por medio de su fértil imaginación ellos transforman tales artículos en herramientas útiles y elaborados castillos. Ellos representan escenas con personajes ficticios en desafiantes aventuras. La imaginación es la clave de su juego y esto incluye tomar decisiones y resolver problemas." (p.63)

Aunque algunas personas podrían asociar el uso de la imaginación dirigida con casos terapéuticos difíciles, más bien, indican los autores mencionados, ésta puede ser descrita como un medio para ayudar a los niños para que aprendan más acerca de sí y logren más en la escuela. De esta forma, puede ser usada como herramienta educativa en la cual se guía a los estudiantes a través de imágenes y experiencias relacionadas con la escuela. Se le emplea también para aumentar la expresión artística, para ayudar al niño a centrar su atención en las lecciones, para facilitar la retención de información e incluso para mejorar las habilidades psicomotoras.

En apoyo de lo anterior, Anderson (1980) señala la importancia de emplear la fantasía también en las clases de guía del desarrollo. Menciona el empleo de la imaginación con grupos grandes para aumentar el nivel de involucramiento emocional de los estudiantes, para ayudar a aquellos que tienen dificultad para identificarse con asuntos emocionalmente cargados que están siendo discutidos por el grupo. De esta forma, al proporcionar un ambiente más relajado y no amenazante, se contribuye a aumentar la conciencia de los sentimientos relacionados con el tema en discusión. Por lo tanto, ese material que pre-

viamente evocó ansiedad, se transforma en menos alarmante y más accesible. Este autor cita también a DeMille, quien estableció que el uso continuado de actividades de fantasía en la clase ayuda a los niños a adquirir un sentido de control de lo que ocurre en sus vidas y vivir más creativamente. Castillo citado por este mismo autor, confirma lo mencionado por DeMille, señalando que mientras intentaba facilitar el crecimiento creativo y cognitivo de los niños, descubrió que a éstos se les podía enseñar a lograr un mejor control de sus emociones y de su vida de fantasía y que tal control aumentaba el proceso total de aprendizaje.

Anderson (1980), indica que:

Cuando los orientadores establecen programas amplios de guía que incluyen elementos transpersonales, del desarrollo y remediales, parece que las actividades de fantasía pueden transformarse en una contribución significativa para ayudar a alcanzar los objetivos del programa. (p.43)

Las actividades transpersonales son aquellas que se centran en ayudar a que los estudiantes se desarrollen en las áreas afectiva, intuitiva y creativa. De esta forma, explica este autor, tales actividades ayudan al estudiante a estar centrado, obteniendo sentimientos de balance y fortaleza interna. Una vez que está centrado y psicológicamente balanceado, el estudiante puede funcionar más efectivamente. Las actividades de fantasía empleadas en las sesiones de guía, pueden diseñarse para promover la comprensión y comunicación de sentimientos y la auto-valoración. Asimismo se les puede utilizar para dar una oportunidad para internalizar y personalizar temas que se estén tratando.

Este tema es resumido por Witmer y Young (1985), quienes señalan que las áreas en las cuales la imaginación está siendo usada para expandir las posibilidades humanas incluyen: a) aumentar el conocimiento del yo y de otros; b) planeamiento futuro y desarrollo de un estilo de vida y carrera; c) obtener control sobre la conducta no deseada; d) tratar enfermedades; e) mejorar el aprendizaje, desarrollo de habilidades y logro; f) reducir el estrés y realzar la salud; y g) aumentar la creatividad y solución de problemas en la vida diaria. (p.187)

Jourard y Landsman (1987) mencionan que:

"Cualquier meta o proyecto importante, ya sea para cinco minutos o cinco años, depende de nuestra capacidad para imaginar al mundo de otra forma, con nosotros en él." (p.51).

Es importante señalar que el orientador debe estar atento para clarificar posibles concepciones erróneas sobre el empleo de la imaginación y ayudar a otros a comprender la naturaleza y función de la fantasía, a fin de eliminar temores y dudas que podrían surgir. Sobre todo, es importante asegurarse que los padres, maestros y estudiantes comprendan el proceso que el orientador está usando.

Por otra parte, también de mucha importancia, son algunas de las consideraciones que Witmer y Young (1985) plantean a aquellos orientadores interesados en usar la imaginación en su práctica. Estas consideraciones son: 1. La imaginación tiende a evocar un rango muy amplio de sensaciones estimuladas por las palabras y es posible que algunas personas puedan sentirse agobiadas por los aspectos emocionales de ese despertar. 2. Las personas difieren en el grado en el cual son capaces de producir imágenes. Esto podría atribuirse a diferencias individuales en los estilos cognitivos y en las experiencias de aprendizaje pasadas con modalidades sensoriales diferentes. Por otra parte cuando el orientador emplea mucha estructura acerca de qué imaginar, también inhibe la imaginación. 3. Algunas personas resisten tanto la imaginación espontánea como la dirigida debido a ansiedad, desconcierto o temor de no estar en control. Algunos indicios de esta posible resistencia son la vaguedad, la inhabilidad reportada para imaginar y la recurrencia de las mismas imágenes. 4. Los niños pueden sobreusar la fantasía y contar historias como un escape.

## **El poder de las palabras y las imágenes**

Las palabras que utilizamos reflejan significados y éstos pueden ser positivos o negativos, ciertos o falsos, trascendentes o intrascendentes. Pero lo más importante es que esas palabras no solamente pueden reflejar una realidad, sino crear una realidad. Silva y Miele (1981), presentan el siguiente ejercicio de fantasía, que permite verificar el poder de las pa-

labras y de las imágenes, incluso en nuestro organismo. En esta actividad se pide que imagine que está sosteniendo un limón. Se siente frío en su mano. Observe su aspecto exterior, su cáscara amarillenta. Tiene un color amarillo ceroso, y la cáscara termina en dos pequeñas puntas verdes. Apriételo un poco y sienta su firmeza y su peso. Ahora llévese el limón a la nariz y huélalo. Nada huele como un limón, ¿no es así?. Ahora parta el limón a la mitad y huélalo. El olor es más intenso. Ahora muérdalo y deje que el jugo se arremoline en su boca. Tampoco hay nada que tenga el sabor de un limón, ¿no es cierto?. Al llegar a este punto, si ha usado bien su imaginación se le habrá hecho agua la boca (p.58). Estas palabras no reflejan una realidad, es solo lo que se imaginó. Sin embargo, el cerebro actuó, ordenando la acción de las glándulas salivales.

Al igual que en este ejemplo, las imágenes y las palabras que empleamos diariamente pueden provocar beneficios o daños, dependiendo de la dirección que les demos, por lo que el control del pensamiento y de las imágenes, aunado a la participación emocional, resulta sustancial para originar existencias positivas.

Witmer y Young (1987) reafirmando los planteamientos a los que se ha hecho referencia anteriormente, señalan que se puede considerar que la aplicación de la imaginación de forma tanto educativa como terapéutica tiene cuatro funciones diferentes, las que describen así: 1. la imaginación provee un medio para el conocimiento propio y de otros mediante un aumento de la consciencia o conocimiento interior. 2. Las imágenes ofrecen acceso y control de la mente y el cuerpo, lo cual puede producir un aumento en el aprendizaje, la memoria y diversas habilidades. Además, la tensión puede reducirse y la salud física y mental realizarse. 3. La imaginación fomenta el cambio, facultando a la persona a ir más allá del pasado y del presente imaginando un futuro próximo o lejano. Las conductas no deseadas pueden reemplazarse y mejorar el logro. 4. La imaginación, facilita soluciones creativas, respuestas nuevas a problemas y posibilidades. Estos autores citan a Gardner, quien en su teoría sobre inteligencia múltiple, establece que la inteligencia personal tiene dos caras; esto es, una intrapersonal que se refiere al autoconocimiento en el cual hay acceso a los sentimientos, afectos

o emociones que pueden utilizarse como medios para la comprensión y guía de la conducta propia y la otra cara de esa inteligencia personal que está dirigida al exterior, a los otros. Esta se refiere a la habilidad para observar a los demás y distinguir entre sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. Mediante el empleo de la imaginación la habilidad en las relaciones interpersonales y la empatía pueden ser desarrolladas.

Ya en años anteriores, los autores en mención detectaron dos tipos de imaginación como relevantes para la orientación. Estos son, por una parte, las imágenes de la memoria, es decir, aquellas que capacitan a la persona para recordar sensaciones y percepciones de eventos pasados. Y por otra parte, las imágenes de la imaginación, que no representan una realidad y se presentan en forma espontánea o mediante la imaginación dirigida. En cuanto a las imágenes de la memoria, éstas pueden ser el recuerdo de eventos agradables o desagradables y su recuerdo, mediante la asistencia del orientador, no solo le permite a la persona tener un acceso inmediato a esos datos sensoriales y perceptuales que dieron significado inicial al evento, sino que también y más importante, pueden ser reestructurados o reinterpretados. Por otra parte, explica Witmer (1985):

Las imágenes de la fantasía son las fuentes ocultas de soluciones a problemas, tanto de situaciones prácticas de la vida diaria como de los desafíos más abstractos, teóricos, incluyendo el descubrimiento de alguna idea nueva. (p.187)

Respecto a la evocación de imágenes y para aumentar la efectividad de la imaginación para una mayor consciencia, control, cambio y creatividad, Witmer y Young (1985) mencionan cuatro condiciones o prerequisites. Estos son:

**1. Preparación:** Se refiere a obtener ciertos estados alterados de la conciencia que producen cambios psicológicos opuestos a la respuesta de estrés, por lo que el logro de una relajación física y mental es importante. Benson, citado por estos autores resume los cuatro elementos básicos para inducir la respuesta de relajación: a) un ambiente tranquilo y con pocas distracciones, b) una posición confortable que evite la tensión muscular, c) una acti-

tud pasiva de permitir que la experiencia ocurra y d) un punto de enfoque, que puede ser un sonido, una palabra, una frase, la respiración o mirar fijamente un punto, con el propósito de liberar a la mente de pensamientos distractores.

**2. Intensidad:** Se refiere al empleo de múltiples modalidades de los sentidos en una experiencia. Para el logro de esto se recomienda algunos ejercicios preliminares, imaginando por ejemplo, el hogar en la temprana infancia, un día típico de nuestra vida, lugares para recrearse o experiencias cumbre. Si se trabaja con imágenes concretas y familiares se facilita el logro de un mayor grado de intensidad.

**3. Control:** Significa que para que exista efectividad debe haber un control de las imágenes, lo cual implica por una parte, inhibir aquellas imágenes no deseadas y por otra, desarrollar aquellas deseadas para el logro de los objetivos propuestos. Las imágenes del proceso son aquellas de la acción mediante la cual el resultado que se desea puede ser logrado.

**4. Práctica:** Una vez que se alcanza el dominio de la experiencia en la que se está trabajando, mediante la imaginación, la persona puede practicarla fuera de las sesiones de orientación y posteriormente tratar de lograr la meta deseada en una situación real.

Como se mencionó, la imaginación puede ser espontánea, provocada por un estímulo, por ejemplo una pintura o la música, o dirigida, que ocurre cuando una persona que actúa como guía suministra verbal y explícitamente estímulos mediante palabras o sonidos sobre un tema para provocar la creación de determinadas imágenes y conducir al individuo a través de un proceso de pensamientos para su reflexión. Se recomienda tomar en cuenta la habilidad del individuo para producir imágenes, a fin de determinar el tipo de imaginación y la cantidad de estructura que se empleará.

Cuando se trabaja con objetivos educativos, Myrick y Myrick (1993) recomiendan que en lugar de plantear situaciones que son terminadas de forma abierta, en las cuales el guía espera que el estudiante vea la conexión con los objetivos relacionados con la escuela, se hagan esfuerzos para evocar imágenes y situaciones vinculadas específicamente con la escuela. Estos autores ofrecen los siguientes



ejemplos con el propósito de que se observe el contraste:

a) Usted está en una casa desconocida, con muchas puertas. Está oscuro, pero una luz está brillando debajo de una puerta y usted se dirige a ella. Usted abre lentamente la puerta y hecha una mirada en el interior. ¿Qué pudo ver?

b) Usted está en una nueva escuela, caminando por el pasillo con muchas puertas. Una puerta está decorada con pinturas y tiene una ventana de vidrio. Usted abre despacio la puerta y observa dentro. ¿Qué pudo ver? (p.64)

Como puede observarse, el segundo ejemplo es más apropiado para centrar la atención sobre experiencias e intereses escolares, a pesar de que ambos fomentan el descubrimiento de uno mismo.

Witmer (1985) ofrece un ejemplo de actividad en la que se combinan la imaginación espontánea y dirigida y la cual puede emplearse individual o grupalmente en una sesión de orientación. 1. Relajación: Empiece a liberar su mente de distracciones cerrando sus ojos o mirando fijamente un punto frente a usted. Relaje su cuerpo de la cabeza a los dedos de los pies. Preste atención a su respiración, tome una o dos respiraciones profundas y deje salir la tensión cada vez que expire. Su mente está tranquila y clara. Usted está preparado para dirigir su atención a las imágenes en la pantalla de su mente. 2. Imaginación espontánea. Permita que las imágenes vengan a su mente. Permítalas ir y venir. Ahora imagine un problema o situación que ha estado confundiendo. No se obligue a sí mismo a buscar una respuesta. Solo vea una imagen clara de la situación. Abra su mente a posibles respuestas o soluciones. Permítalas ir y venir. Continúe imaginando la situación, luego espere. Usted sabrá si una de las imágenes se adecúa a su situación. Se sentirá bien y tendrá una sensación de satisfacción. Esta puede ser una respuesta al problema. 3. Imaginación dirigida. Continúe sintiéndose relajado y tranquilo. Ahora usted está dirigiendo las imágenes. Usted se hará cargo. Ponga la situación o problema en su pantalla mental. Explore con el ojo de su mente los modos en que puede responder la pregunta o resolver el problema. O puede crear una historia o serie de imágenes que aparezcan en su pantalla. Observe como finaliza la historia. Elabore otra historia con un final diferente. Usted está probando diferentes modos de alcanzar una solución. Se ve a sí

mismo haciendo cosas para averiguar si funcionan. Almacene esas imágenes en su memoria para usarlas después. Si no aparecen ideas o respuestas, esté satisfecho de que fue capaz de describir el problema. La respuesta puede venir después. Posteriormente puede escribir sus ideas, dibujarlas o contarlas a alguien de modo que podrá recordarlas. (p.11-12).

Es importante señalar que a veces las respuestas llegan de inmediato, pero no siempre es así. Ocurre más bien que cuando se buscan las soluciones éstas no llegan; no obstante, las preguntas y problemas deben plantearse y luego permitir que la mente continúe trabajando con ellas a su ritmo y manera.

### Guías para el empleo de la imaginación

Es importante enfatizar la importancia que debe darse a aquellos factores que pueden restar valor o más bien facilitar una experiencia exitosa de imaginación. De esta forma, ese éxito puede estar relacionado con la manera en que se introduce el proceso, se estructura la fantasía y se concluye la experiencia. Anderson (1980) se refiere a este tema sugiriendo que al estructurar una fantasía dirigida ésta se ponga a prueba primero en uno mismo, a fin de analizar el proceso de conducción y adaptar mejor el tiempo de la experiencia. Por otra parte, recomienda brindar a los estudiantes previamente, explicaciones sobre el proceso y enfatizar que ellos siempre mantendrán el control durante la actividad. Al respecto, ofrece el siguiente ejemplo:

Hoy estamos haciendo uso de nuestras imaginaciones para formar imágenes de algunas cosas en nuestras mentes. Esas imágenes son como películas en sus cabezas y ustedes pueden hacer que cualquier cosa que deseen ocurra en ella. Ustedes pueden aprender algunas cosas nuevas acerca de sus sentimientos o cómo se comportan. (p 41).

Seguidamente es importante la creación de un ambiente adecuado. Myrick y Myrick (1993) señalan que esto consiste de dos partes: introducir al estudiante en la actividad y ayudarlo a encontrar una posición relajante y confortable. Anderson (1980) describe el siguiente ejercicio para ayudar a la persona a relajarse:

Relaje y cierre sus ojos (acostarse es a menudo útil). Permita a su cuerpo estar muy suelto como una muñeca floja. Tome un par de respiraciones agradables, grandes. Eso está bien, inhale... y exhale... Cuando usted saca el aire se siente más relajado. Deje a su cuerpo sumergirse en el suelo (silla)... (p. 42).

Este autor señala también que realizar unos pocos ejercicios simples puede ayudar a que el participante comprenda mejor lo que se espera. Puede utilizarse por ejemplo el ejercicio de las imágenes sobre el limón, mencionado anteriormente.

Después de estos experimentos introductorios puede emplearse la fantasía dirigida elaborada con un propósito específico, lo cual implica la creación de una historia. Al respecto, Myrick y Myrick (1993) sugieren que puede ser útil escribir los mensajes de la actividad, por cuanto permite elegir las palabras, seleccionando aquellas que tengan un mayor significado y eliminando aquellas que puedan distorsionar la imaginación. Además permite lograr una mayor secuencia del texto desde el inicio y hasta el final. Al leer el guión en forma pausada, se puede ir ajustando el ritmo. El guión no debe ser muy extenso, pues podría crear dificultades de concentración entre los participantes. Asimismo, se aconseja que los guiones iniciales sean fáciles y entusiastas, antes de emplear aquellos que imponen confrontar asuntos específicos de orientación, es decir, plantear situaciones mediante guiones progresivos, lo cual favorece la confianza y tranquilidad mientras se adquiere mayor control conforme se logra mayor familiaridad con los procedimientos.

En cuanto a efectos adicionales, por ejemplo sonidos, estos no son siempre necesarios; tal vez, usar una música suave de fondo puede ayudar a crear un ambiente cálido, siempre que no se convierta en un distractor. Muy importante, es usar una voz suave y calmante, emplear pausas en momentos apropiados y enfatizar ciertas frases o palabras a través de la entonación. Después de que una nueva idea o símbolo es introducido, se necesita dar un tiempo para la reflexión. Por otra parte, en algún momento de la fantasía se puede animar a los participantes para que continúen por sí mismos. Anderson (1980) describe el siguiente ejemplo:

Ahora imagínese a sí mismo haciendo cualquier cosa que le guste mucho... ¿cómo se siente cuando hace eso? Imagine alguna otra persona allí con usted cuando está haciendo esto... ¿Qué siente que esa persona esté con usted? Si hay alguna cosa que quiere decirle, adelante, dígalos... Permítale responder a lo que usted dijo. Si hay cualquier cosa que le gustaría hacer antes de regresar a este grupo, hágalo o dígalos ahora... (p. 42).

Posteriormente, se debe conducir el cierre de la experiencia de la fantasía dirigida. Antes de finalizar, se puede guiar a los participantes a un lugar ideal de descanso, preferiblemente seleccionado por ellos mismos y en el que se experimenten sentimientos positivos. Luego, se intenta conducir a los miembros de regreso a la realidad, indicándoles que se están disponiendo para terminar la experiencia ahora y que se concluirá al contar tres. Se les indica abrir sus ojos y estirarse un poco suavemente.

Discutir la actividad de fantasía dirigida realizada es muy importante. Se debe dar la oportunidad a todos de compartir la experiencia y es preferible no permitir la interpretación de otros. El orientador debe ayudar a los participantes a descubrir los sentimientos experimentados, a clarificar lo que pudieron haber aprendido y la forma en que pueden usarlo en la vida diaria.

Respecto a la comunicación de las imágenes, Witmer y Young (1985) indican que existen varias modalidades para realizarla y señalan como ejemplos: a) reporte verbal de la imagen describiéndola lo más exactamente posible, con toda la riqueza sensorial del evento; b) expresión de la imagen mediante representaciones pictóricas y c) actuar la imagen mediante la representación de papeles. Otras técnicas que sugieren son completar oraciones o preguntas y mantener un diario de imágenes.

### **Enseñanza y práctica de la imaginación**

Aunque las personas varían en su habilidad para producir imágenes, ésta puede ser mejorada mediante la enseñanza y la práctica.

### **Imaginación para valorar la vida interna**

Witmer y Young (1987) explican que los ensueños, los sueños, la imaginación espontánea



o dirigida permite al individuo acceder deseos, valores, emociones, conflictos y objetivos; así, excepto cuando existen mecanismos de defensa que inhiban el acceso a la corriente de imágenes conscientes o subconscientes, el conocimiento se amplía continuamente. En este sentido, la imaginación puede ser usada para aumentar el autoconocimiento, crear condiciones psicológicas para el cambio y evaluar el progreso. Estos autores citan a Strauss quien propone utilizar las siguientes preguntas con los propósitos mencionados: 1. Usted recibió una medalla o un premio. ¿Por qué le fue dado? 2. Si pudiera cambiarse a sí mismo en cualquier otra cosa, ¿qué le gustaría ser? (Las respuestas pueden estar limitadas a animales, plantas o flores) 3. Usted ha creado la llave de una puerta. ¿Qué clase de puerta podría abrir esa llave? ¿Qué podría encontrar más allá de la puerta? 4. Su mano se ha transformado en una varita mágica. Usted puede cambiar cualquier cosa a todo lo que quiera. ¿Qué podría usted cambiar? ¿En qué lo transformaría?

Estos autores ofrecen el siguiente ejemplo del empleo de un personaje imaginario para el descubrimiento de la sabiduría interna:

**Ejercicio de la persona sabia.** La imagen que aparece puede ser la de un extraño, un amigo o un ser espiritual. Relájese y suelte toda la tensión y los pensamientos preocupantes. Permita que el rostro o la figura de una persona muy sabia, amorosa, aparezca. Usted puede hacer una pregunta. Escuche y sea receptivo a cualquier cosa que acontezca. Usted puede mantener una conversación. La persona sabia puede tener un mensaje especial para usted, algo que usted no pregunta. Si está dispuesta a recibir éste, expréselo a la persona sabia y espere por una respuesta. Permítase a sí mismo ver la situación como la persona sabia la ve. Ahora vea como esto se ajusta o da significado a su vida. Es tiempo de separarse de la persona sabia. Usted puede regresar en cualquier momento y encontrar guía y fortaleza. (p.8).

Ocurre con frecuencia que la persona puede no estar consciente de pensamientos y autopercepciones que podrían estar afectando su conducta. Mediante la fantasía ese material puede ser descubierto o discutido, lo que permite aumentar el campo de la consciencia. Anderson (1980) narra un ejemplo en el cual un orientador le pide a un joven imaginar lo que ocurre durante un día en su vida, desde la mañana al salir de la cama. En un momento del ejercicio, el joven se sobresalta y en respuesta a la pregunta sobre qué lo había asus-

tado, comentó su temor de caminar frente a una esquina donde alguna vez unos muchachos lo habían intimidado. De esta forma, una vez que los sentimientos fueron traídos a la superficie, pudieron ser tratados. Este mismo autor se refiere también a una fantasía dirigida diseñada para ayudar a los estudiantes a comprender cómo los sentimientos a menudo son expresados en el cuerpo. En ésta, el orientador pide a los estudiantes imaginarse a sí mismos encogiéndose lentamente hasta el tamaño de un guisante. Después pueden penetrar en su cuerpo a través de la boca y hacer una exploración de diferentes partes del cuerpo y cómo los sentimientos se expresan con frecuencia allí, por ejemplo, mariposas en el estómago, tensión en los hombros y espalda.

### **Imaginación para reducir el estrés y promover la salud**

Sheikh y Sheikh citados por Witmer y Young (1987), explican que la imaginación facilita el potencial de las personas para influir en los sistemas del cuerpo; por ejemplo cardiovascular, gastrointestinal, inmunológico, muscular, con lo cual puede restaurarse el sistema a su nivel óptimo de actividad y por lo tanto mejorar la salud y el bienestar. Estos autores señalan que las imágenes son efectivas en el tratamiento de muchas enfermedades físicas relacionadas con el estrés, incluyendo dolores de cabeza, insomnio, mal humor, dolor crónico, la ansiedad tanto general como la relacionada con una situación específica y otra variedad de trastornos psicósomáticos.

Witmer (1985) ofrece los siguientes ejemplos como efectivos para lograr relajación física y mental: a) visualizar el cuerpo de uno relajado usando la imagen de un muñeco suave, b) visualizar un lugar de paz favorito, c) soplar lejos pensamientos y sentimientos dañinos, como burbujas que se rompen o flotan lejos, d) imaginar la luz y el calor del sol entrando en el cuerpo, fluyendo por todas partes y produciendo relajación; e) visualizar un viaje y escenas de la naturaleza, como montañas, playas, desiertos, bosques, campos de hierbas o flores, pescando en un arroyo; f) usar frases que evoquen pesadez, calor y quietud interna. Witmer y Young (1987) presentan la siguiente

actividad que puede emplearse para crear el lugar favorito de paz:

No importa donde usted esté, siempre puede ir a un lugar especial en su mente. Describa un lugar, real o imaginario, donde se sienta seguro, tranquilo y feliz. Cierre sus ojos y vaya a ese lugar. Véase a sí mismo libre de hacer todo lo que quiera. Observe cualquier cosa a su alrededor. Escuche los sonidos. Sienta lo que está ocurriendo en su cuerpo. Solo disfrute este sentimiento. Puede ir a este lugar a descansar, pensar, estar solo, sentirse bien, no importa donde esté. Abra sus ojos poco a poco. El lugar siempre estará allí para que usted regrese. (p.10)

### **Imaginación, atención y concentración**

Brackett (1979) presenta la siguiente técnica de fantasía, considerada efectiva para aumentar la duración de la atención y concentración. Puede aplicarse individualmente, con grupos pequeños o grandes.

1. El facilitador se sienta con un grupo de estudiantes formando un círculo en un área tranquila, con pocas distracciones. Usando una voz serena, el facilitador relaja a los participantes con ejercicios de respiración. Una atmósfera de calma y serenidad es importante para el éxito de esta actividad.

2. Una vez que el grupo está relajado, el facilitador cuenta lentamente hacia atrás de diez a uno. A la cuenta de uno todos los ojos están cerrados y el grupo se prepara para escuchar.

3. Se pide a los participantes imaginar una caja vacía. La caja puede ser de cualquier tamaño, forma o color. Cada estudiante examina su caja, prestando atención a la tapa, lados y fondo. El énfasis es colocado en mantener la imagen y no permitir que otros pensamientos entren en la mente. El facilitador pide luego a cada uno que imagine una puerta con una cerradura. Los niños son instruidos para abrir la puerta y permitir que la imagen de una mujer fascinante (o niña traviesa) ingrese. (Cualquier imagen concreta funciona bien en esta actividad. Los estudiantes mayores pueden imaginar un alimento preferido, un animal o un personaje de una historia favorita). Una vez que la imagen está dentro de la caja, cada niño cierra y pone llave a la puerta. Mirando muy de cerca a la niña traviesa, el niño observa los colores y texturas de su pelo, sus manos, su vestido y sus zapatos. El niño se centra cuidadosa-

mente en cada detalle de la apariencia y acciones de la niña. Se le pide al niño que dirija las acciones de la niña. El facilitador les recuerda a los niños periódicamente que aún cuando otras ideas pueden venir a golpear en la puerta, ellas deben mantenerse fuera de la caja.

Después de otro minuto o más el facilitador conduce lentamente a los niños fuera de la fantasía contando de uno a diez. Durante este tiempo la puerta está desenllavada, la niña desaparece lejos y se crea una imagen de la sala de clase.

Con niños pequeños el ejercicio no debe exceder los veinte minutos. Con aquellos mayores, se puede prolongar hasta treinta minutos.

### **Imaginación y educación**

Gerler, Sheik y Sheik, citados por Witmer y Young (1987), establecen que el uso de la imaginación en educación incluye crear una disposición y apertura al aprendizaje, realzar la memoria, ayudar en la comprensión y producir una apertura al pensamiento creativo y la resolución de problemas. Galyean (1985) señala que ayudar a los estudiantes a preparar sus mentes, cuerpos y emociones para el aprendizaje es tan importante como la instrucción es sí misma. En cuanto a la resolución de problemas, esos autores indican que ésta es inhibida debido al pensamiento restrictivo o convergente que enfatiza respuestas prescritas. Por lo tanto, más bien debe fomentarse el pensamiento divergente mediante el uso de la imaginación. De esta forma, independientemente de que la tarea sea académica, personal o social, se debe alentar a los estudiantes a imaginarse a sí mismos intentando una o varias soluciones y considerando todas las consecuencias posibles para cada una de ellas. Esto por cuanto imaginar libera a la persona de la reproducción exacta de la realidad e introduce cualquier elemento nuevo. Así, imágenes nuevas pueden separarse de viejas o imágenes separadas pueden integrarse para formar una nueva y todo este proceso constituye la esencia de la creatividad.

### **Imaginación y emociones, temores y ansiedades**

Anderson (1980) indica que los orientadores escolares han empleado con éxito procedi-

mientos de imaginación para superar temores y ansiedades en los estudiantes. Lazarus citado por este autor, explica que el ensayo mental de la escena que evoca ansiedad, en pasos pequeños, durante un período de tiempo en un estado relajado, puede reducir el temor. Recordar escenas agradables ayuda a reducir la ansiedad. Además, en las ansiedades asociadas con situaciones sociales se pueden crear imágenes de manejar con éxito esas situaciones, lo que permite un sentido de logro y dominio y el traslado posterior a la realidad. Por ejemplo, para el entrenamiento en asertividad se puede hacer uso de la imaginación dirigida, para disminuir los temores de hablar frente a un grupo y presentar pruebas, los cuales son muy frecuentes entre los estudiantes.

Por otra parte, Witmer y Young (1987) citan también a Lazarus, quien describe un proceso de empleo de imágenes para vencer la tristeza. Este autor explica que las imágenes que dan origen a la tristeza giran alrededor de algún tipo de pérdida, real o fantaseada y que tales pérdidas o vacíos necesitan ser ocupados con nuevas imágenes que den vida, esperanza y optimismo. De esta forma, imaginarse a sí mismo comprometido en actividades deseadas puede iniciar un proceso de remoción de la tristeza.

Anderson (1980) explica que también se puede emplear la imaginación para aprender a controlar la ira. Cita el ejemplo de como él desarrolló con un grupo de estudiantes una jerarquía de diez situaciones productoras de ira, las cuales oscilaban desde situaciones que provocan una ira mediana a una extrema. Luego fueron animados a imaginarse en tales situaciones resolviéndolas de la forma en que pudieran y discutiéndolas posteriormente con el grupo. A esta experiencia se agregó grabaciones de historias en las cuales otros estudiantes hablaban de la forma en que manejan con éxito su ira en tales situaciones. De esta forma, señala este autor:

Los miembros del grupo fueron capaces de aprender cómo inhibir las respuestas agresivas a la ira y probar esas reacciones de auto-control en el ambiente seguro de sus imaginaciones. Tales experiencias inducen sentimientos de éxito y de confianza dos elementos claves en la incorporación de esas conductas en las actividades diarias. (p.46).

## Conclusiones

-Vivimos en un mundo de objetos y situaciones que antes de llegar a ser una realidad, fueron imágenes concebidas en alguna mente. Por lo tanto, podemos plantearnos situaciones deseadas, soluciones a problemas y alternativas empleando la imaginación creadora, que requiere únicamente de la voluntad para usarla y aprender a manejarla.

-El cerebro no es un intérprete de nuestras intenciones, únicamente recibe información, la acumula y actúa. Por ello es importante prestar atención a la forma cómo nos imaginamos a nosotros mismos, ya que nos podríamos convertir en ello.

-El pensamiento positivo también funciona de esta manera; es decir, la autopercepción influye grandemente en nosotros y si es positiva puede ser de enorme provecho. Esas imágenes que se forjan en la mente deben ser vividas, con el mayor número de detalles, pensando y visualizando solo lo que resulte efectivo, benéfico y positivo. Esta autovisualización programada puede convertirse en una nueva forma de vida, aunando a ello el comportamiento en la dirección deseada.

-Igual por ejemplo que la meditación y la relajación, también el empleo de la imaginación toma práctica para lograr un uso efectivo de ella.

-Diversos autores señalan que el entrenamiento en relajación combinado con ejercicios de imaginación ayuda a reducir la ansiedad, mejorar o modificar conductas, aumentar la autoestima y el logro en el rendimiento de pruebas. Además, puede ser útil para la autoexpresión mediante las artes, tales como la música y la escritura creativa.

-Otros autores se refieren al poder de la imaginación para liberar a la persona de barreras tales como el tiempo, el espacio y la estructura.

-Por otra parte, como base de los procesos del pensamiento, la imaginación es un modo innato de procesar información y expandir las posibilidades humanas. Es una función natural de la mente humana.

-La imaginación puede ayudar a reducir temores, disminuir la tensión, evitar obstáculos emocionales, mejorar el autoconcepto, ensayar



conductas nuevas, aumentar el autoconocimiento y estimular la creatividad.

-Por otra parte, también puede ser útil para el establecimiento de objetivos para las diversas áreas de la vida: personal, social, educativa, vocacional, espiritual y recreativa.

-Refiriéndose a la imaginación, Witmer y Young (1987) señalan que:

Esta existe como un manantial sin fin de agua fresca, llevando la esencia de la vida y creando nuevas corrientes para seguir. Como un arroyo, las imágenes visuales pueden desbordarse, secarse, o ser una fuente constante de poder, dependiendo de cómo sean manejadas. Los orientadores deben enfrentar el desafío ahora para empezar a hacer brotar ese recurso para promover el crecimiento, el cambio y las habilidades de enfrentamiento de los estudiantes (p.14).

## Bibliografía

Anderson, Ron F. (1980) Using guided fantasy with children. *Elementary School Guidance and Counseling*. October. Vol.5 p.p. 39-47.

Brackett, Sylvia. (1979) The concentration Box. *Elementary School Guidance and Counseling*. December. Vol.14. p.134.

Clark, Arthur. (1978) *Su pasaporte al éxito*. México: Clark.

Guzmán, Emilio. (1979) *Magia, mente y destino*. México: Diana.

Jourard, Sidney M. y Landsman, Ted. (1987) *La personalidad saludable*. El punto de vista de la psicología humanística. México: Trillas.

Myrick, Robert and Myrick, Linda S. (1993) Guided imagery: from mystical to practical. *Elementary School Guidance and Counseling*. October. Vol. 28 p.p. 62-70.

Pullias, Earl y Young, James D. (1985) *El maestro ideal*. México: Pax.

Silva, José y Miele, Philip. (1981) *El método Silva de control mental*. México: Diana.

Witmer, Melvin and Young Mark E. (1985) The silent partner: Uses of imagery in counseling. *Journal of Counseling and Development*. November. Vol. 64 p.p. 187-190.

Witmer, Melvin and Young, Mark E. (1987) Imagery in counseling. *Elementary School Guidance and Counseling*. October. Vol. 22. p.p. 5-16.