Cómo Desarrollar un Tablero de Visión: Una Guía Profesional

Un tablero de visión, también conocido como "vision board", es una herramienta visual que ayuda a las personas a clarificar sus metas y deseos. Este recurso se utiliza ampliamente en el desarrollo personal y profesional, proporcionando un enfoque visual que puede inspirar y motivar a quienes lo utilizan. A continuación, se presentan pasos clave para desarrollar un tablero de visión efectivo, junto con referencias profesionales que respaldan su uso.

1. Definición de Metas:
Antes de comenzar a crear un tablero de visión, es fundamental definir claramente tus metas. Estas pueden abarcar diversas áreas de la vida, como la carrera profesional, la salud, las relaciones y el desarrollo personal. Utilizar la técnica SMART (Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes y con un Tiempo determinado) puede ser útil para establecer metas efectivas (Doran, 1981).

2. Recolección de Materiales
Para construir un tablero de visión, necesitarás algunos materiales. Esto puede incluir:

- Un tablero de corcho o una cartulina
- Revistas, fotos o imágenes impresas
- Tijeras, pegamento, marcadores y otros elementos decorativos

La elección de los materiales debe reflejar tu estilo personal y tus preferencias.

3. Visualización
La visualización es un paso crítico en el proceso de creación de un tablero de visión. La neurociencia respalda la idea de que visualizar metas puede ayudar a activarlas en la mente subconsciente (Taylor, 2013). Dedica tiempo a imaginar cómo se verá tu vida una vez que hayas alcanzado tus metas. Este ejercicio no solo refuerza tus deseos, sino que también ayuda a establecer un sentido de dirección.

4. Creación del Tablero
Una vez que tengas tus metas y materiales, comienza a crear tu tablero. Aquí hay algunas recomendaciones:

- **Organización:** Agrupa imágenes y palabras clave por categorías. Esto puede facilitar la comprensión de tus metas y deseos.
- **Creatividad:** Utiliza colores y diseños que te inspiren. La creatividad puede aumentar tu motivación y compromiso (Csikszentmihalyi, 1990).
- **Posición de las Imágenes:** Coloca las imágenes en el tablero de manera que capturen tu atención cada día. Esto refuerza la conexión emocional con tus metas.

5. Revisión y Actualización
Un tablero de visión no es un documento estático; debe ser revisado y actualizado regularmente. Esto te permitirá ajustar tus metas y reflejar cambios en tus prioridades (Hafen, 2018). Programar revisiones trimestrales o anuales puede ser una buena práctica.

6. Incorporación en la Rutina Diaria
Finalmente, es esencial incorporar el tablero de visión en tu rutina diaria. Dedica unos minutos cada día para observarlo y reflexionar sobre tus metas. Este ritual puede ayudarte a mantenerte enfocado y motivado (Schwartz, 2018).

Un tablero de visión es una poderosa herramienta de desarrollo personal y profesional.

Al seguir los pasos mencionados, puedes crear un recurso visual que no solo inspire, sino que también te mantenga alineado con tus objetivos.

Recuerda que la clave del éxito radica en la claridad de tus metas, la creatividad en su presentación y la revisión constante.

Referencias

- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper & Row.
- Doran, G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. Way to Write Management's Goals and Objectives. Management Review, 70(11), 35-36.
- Hafen, M. (2018). The Importance of Revisiting Your Goals. Journal of Personal Development.
- Schwartz, T. (2018). The Power of Ritual in Personal Development. Harvard Business Review.
- Taylor, S. E. (2013). The Tending Instinct: How Nurturing Is Essential to Who We Are and How We Live. Times Books.

Espero que este escrito te sea útil para desarrollar tu tablero de visión de manera profesional. ¡Éxito en tu proceso!