

Visualización creativa con niños

Un viaje imaginario que se convirtió en el trampolín para un año de estudios de futuros alternativos.



Trabajos de arte, poesía y prosa emergen de la visualización creativa en los niños sobre el futuro de la vida en la tierra.

Por **Jane Hamilton**

Traducido por Vivian Pérez Mesa

Grados: 2°-5°

Aéreas temáticas: lenguaje, artes visuales, ciencia y estudios sociales.

Palabras claves: cambio, visualización, positiva.

Habilidades: escuchar, imaginar, respondiendo al texto, interpretando la experiencia.

Localización: interior o exterior, lejos de disturbios.

Tiempo: 2 horas o más.

Hace unos años atrás, durante un curso de educación, el instructor llevo a nuestra clase un ejercicio de visualización creativa que consistía en un viaje alrededor del sol regresando 20 años después, a la tierra. Muchos de mis compañeros de clase encontraron el mundo a su regreso

considerablemente degradado, pero muchos otros de nosotros nos encontramos con que una maravillosa transformación había ocurrido. El mundo al que regrese era luminoso y verde. Tenía aire limpio, agua limpia, densos bosques, una gran diversidad de plantas y animales y una sociedad humana que había aprendido a vivir más sustentablemente. La experiencia fue muy enriquecedora y positiva. Yo me sentí llena de energía y más ansiosa que nunca por ayudar a los niños a descubrir la belleza del mundo natural que los rodea. La experiencia también me llevo a preguntarme si la imaginación creativa podría gustarle a los niños. La visualización creativa es una técnica que enseña como involucra el hemisferio derecho del cerebro, que es el hemisferio que rige lo espacial y el pensamiento integrador. Nuestro sistema tradicional de enseñanza favorece a las técnicas que involucran el hemisferio izquierdo, que enfatizan temas verbales y analíticos. Consideremos, por un momento, un prisma y un caleidoscopio, cada uno de

ellos transforman la luz en color y forma. El hemisferio izquierdo trabaja como el prisma. Como un prisma separa la luz en diferentes longitudes de onda para crear un arcoíris, el hemisferio izquierdo del cerebro separa la información en las partes que lo constituyen. El hemisferio derecho es más como el caleidoscopio. Este construye patrones y relaciones entre las partes separadas. La visualización creativa recurre a la habilidad de sintetizar del hemisferio derecho.

El proceso de la visualización creativa es en muchas formas comparable con la meditación. Una voz relajante, (algunas veces mejorada con música o con sonidos naturales, como el correr del agua) crea agradables imágenes en la mente del que la escucha. Esto induce a un estado de conciencia en donde imágenes mentales se producen algunas veces espontáneamente, como lo hacen cuando estamos soñando. Al igual que algunos sueños pueden darnos una visión de nuestra vida consiente, es posible salir de una visualización creativa con una claridad de entendimiento sobre una situación o con claridad sobre la dirección. La visualización creativa, es entonces, una meditación con un propósito. Es una herramienta versátil y poderosa que permite de forma individual imaginar, cambiar y experimentar esos cambios como si estuviesen ocurriendo en el momento. Estas se usan frecuentemente por atletas, que encuentran que visualizando un triunfo. que viene para sí mismos o para sus equipos antes de la competición pueden mejorar su rendimiento.

La visualización creativa es particularmente útil como punto de partida en la exploración de temas ambientales ó sociales, porque esta ayuda a los niños a identificar áreas de importancia personal.

Nota: En los colegios donde la visualización creativa pueda ser vista como una actividad sensible o no convencional, a los profesores se les recomienda consultar con la administración del colegio con anterioridad para estar seguros de que ellos están enterados de la actividad y de que den su apoyo.



Un proyecto creativo de visualización

Hace unos meses después de mi viaje alrededor del sol, obtuve un permiso para tener a mi cuidado un proyecto especial de visualización creativa en el colegio *High Park Montessori* en Toronto, donde yo estaba enseñando. Cincuenta niños de tres clases, con edades desde los 6 años a los 12 años, voluntariamente se ofrecieron para tomar parte. Enfatice que su trabajo como oyentes, era simplemente estar abiertos a las nuevas experiencias. Mi trabajo era el de garantizar optimas condiciones – un

ambiente cálido, confortable y tranquilo – y redactar cuidadosamente un texto que guiara a los oyentes en su viaje de descubrimiento. Los niños – aun los más pequeños – son muy consientes de los daños sociales y ambientales a los que nos enfrentamos hoy en día, sentí que era muy importante presentar una noción de un futuro positivo. Escogí decirle a los niños que el mundo al que regresaban seria aun más maravilloso que el mundo que habían dejado y los invite a explorar el nuevo mundo a través de sus sentidos y que describieran como se veía, como olía, como se sentía y como sonaba.

Realizando el viaje

Había trabajado con esos niños durante algunos años y los conocía bien. Eran entonces fácil organizarlos en pequeños grupos de trabajo de a cinco niños. Lleve cada grupo a un cuarto silencioso y los invite a que se quitaran sus zapatos y que se sentaran conmigo en círculo. Les explique el objetivo de la visualización y los anime a que se acostaran si lo deseaban y la mayoría de ellos lo hicieron.

Luego los lleve a través de la visualización, usando el texto que había adaptado. Esto tomo cerca de quince minutos. Aquí está el texto que use:

Hoy realizaremos un viaje juntos, un viaje imaginario en el tiempo y el espacio a un lugar diferente del sistema solar. Se sentirá como un sueño, pero ustedes estarán despiertos. No se sentirán solos

en este viaje. Estaré con ustedes para guiarlos en cada paso del camino. Los animo a que no repriman ningún pensamiento ni sentimiento que tengan. Dejen que el camino se levante como burbujas. Déjenlas flotar en el aire y que se alejen. Antes de que comencemos,



Estudiantes colaborando en expresiones artísticas sobre su visión del futuro.

tomemos unos momentos, para ajustar nuestro cuerpo hasta que estén en una posición cómoda. Respiramos tranquila y profundamente por un momento.

Cierren los ojos para que los ayuden a concentrarse.

Imaginemos en este momento, que estarnos dejando este cuarto, pasando a través del techo del colegio y subiendo hacia el cielo. Arriba, hacia arriba vamos, rápidamente el planeta tierra queda lejos, debajo de nosotros. Nosotros podemos respirar, pensar y nuestros cuerpos se sienten cómodos, no muy calientes ni muy fríos. Comenzamos a ver a Venus y por allá a Mercurio. Mas allá esta el sol. No tenemos nada de qué preocuparnos por estar cerca del sol. Vamos a obtener fuerza y sabiduría de nuestro viaje.

Tomemos unos momentos para viajar alrededor del sol, yo les diré cuando es el momento de continuar. (Algunos minutos han pasado. Con suave música improvisada en un reproductor de sonido, puede mejorar el estado de ánimo introspectivo y llenar el vacío del silencio)

Ahora continuaremos nuestro viaje de regreso a la tierra. Un largo tiempo ha pasado, pero nosotros no estamos más viejos que cuando nos fuimos.

Primero, pasamos Mercurio y luego pasamos Venus. Más allá se encuentra el familiar planeta azul al que le llamamos hogar. Vamos hacia abajo, atravesando la atmosfera. Pronto comenzamos a notar como es la vida en la tierra ahora. Comenzamos a ver qué ocurrió una maravillosa transformación durante nuestra ausencia. La vida en la Tierra es más maravillosa como nunca antes. Tomemos un momento para visitar las diferentes áreas de nuestra

región – nuestro barrio por ejemplo, o quizá sus alrededores. Ustedes pueden preferir visitar zonas que nunca antes han visto. Son libres de visitar y explorar cualquier zona que deseen. Les diré cuando es el momento de continuar. (Algunos minutos transcurrieron)

Imagina regresar a este mundo

¿Qué hay de diferente en el? ¿Cómo se ve, huele y suena? ¿Cómo encajas en el y que harás?. ¿Que podemos hacer? Tomemos unos minutos para pensar en ello. (Algunos minutos transcurrieron)

Vamos ahora de regreso al colegio. En un momento abriremos nuestros ojos y nos encontraremos de regreso en este cuarto y recordaremos lo que ha pasado hoy aquí.

Grabando impresiones

Inmediatamente, luego de la visualización, les pregunte a los niños sobre tomar 15 minutos para anotar sus experiencias e impresiones, incluyendo lugares de interés, sonidos, olores, colores y otros detalles que fueron particularmente vividos. Muchos de los niños se concentraron en la vida de regreso a la Tierra, pero muchos de ellos encontraron el viaje en el sistema solar especialmente vivido. Unos pocos niños no se detuvieron en la tierra para nada, sino que continuaron en Júpiter, Saturno y más allá.

Aquí hay algunos ejemplos de los resúmenes de la experiencia de los estudiantes:

“Rojo, azul, animales juguetones, luces intermitentes, mareador, felicidad, un sentimiento de libertad, una cigüeña, dos leones, millones de pasto verde, brillantes planetas, mucha gente, esperanza” (Julia, 8 años)

“Carros que flotaban y que no botaban gases. Una fuerte capa de ozono. Sin chimeneas. Energía solar. Verde fluorescente. Sin olor a gases” (Luke, 9 años)

“Olía muy bien. Los animares son libres. Sin contaminación. Este mundo es limpio. Aquí hay

colores cafés y muchos, muchos verdes y azules brillantes y blanco. Amo este mundo y cuando valla al espacio y regrese, espero que siga así". (Elizabeth, 7 años)

Interpretando y compartiendo las experiencias

En la tercera etapa, los estudiantes utilizaron sus resúmenes para crear una más detallada interpretación de sus experiencias en forma de prosa, poesía o de ilustraciones. Les permití todo el tiempo que necesitaran para ello, algunos trabajaron muy rápidamente mientras que otros necesitaron hasta una hora.

Algunos niños usaron sus resúmenes como base para colaborar con ilustraciones y composiciones musicales en el concierto del final del año escolar.

Poco tiempo después de este proyecto, asistí a una conferencia en Rio de Janeiro y tome ejemplos del trabajo que hicieron los niños conmigo y los compartí con los niños en Brasil.

Durante tres mañanas seguidas visite la Escuela *Sa Pereira* en Botafogo y lleve pequeños grupos a través de la visualización. (Había vivido en Brasil algunos años antes y mi portugués, aunque oxidado, fue útil.)

El formato fue el mismo que use en el Colegio *High Park Montessori*: la visualización, un resumen escrito y luego alguna forma de prosa, poesía o ilustración. Aquí hay algunas de las respuestas de los niños de Brasil:

"Un lugar con caídas de agua, arboles, animales, playas limpias, personas montando bicicletas. Los carros y la contaminación no existen. Pájaros volando por todas partes, personas como amigos. El sonido de los pájaros cantando, caídas de agua y voces realmente dulces de los niños jugando". (Paloma, 10 años)

"Cuando llegue aquí vi que era verde, no había suciedad, los bosques estaban intactos, nadie tumbaba ni un solo árbol, nadie mataba ni un solo animal, de esta manera yo encontré todo realmente hermoso, como si allí no hubiera nadie". (Rafael, 10 Años)

"Vi extrañas cosas cuando fui al sol. Vi otras cosas vivientes. De regreso vi que el mundo comía cosas



Grabado y compartiendo las impresiones del viaje.

horribles y las arrojaba lejos. También vi algunas lindas caídas de agua y arboles que nunca había visto en toda mi vida. No escuche mucho, solo algunas cosas como el sonido de las caídas de agua y mi corazón." (Moema, 10 años)

Fui sorprendida al ver que la biodiversidad, la contaminación, la calidad de la vida humana (espiritual, y emocional), la paz y la pobreza, son las principales preocupaciones

planteadas por ambos grupos de participantes, pese a que ellos procedían de dos diferentes partes del mundo. No me sorprendió la profundidad de sus conocimientos sobre los problemas globales.

Esto parece ser una constante entre los niños que crecen en este momento, sin importar en donde vivan.

Aplicando lo aprendido

En el colegio *High Park Montessori*, la creatividad del proyecto de visualización fue el comienzo de una mira de un largo año de cuestiones locales y globales con grupos de niños de cuarto (4) grado.

Usando "Las necesidades fundamentales de la Humanidad"¹ de María Montessori, como marco, incorpore elementos de las visualizaciones de cada uno de los miembros del grupo. Consciente o inconscientemente, los niños gravitaron, hacia esas áreas que eran de importancia personal para ellos.

Un niño, que había escrito una larga descripción del mundo verde al que había regresado en la Tierra, continuó examinando las prácticas forestales actuales y futuras. Otro niño, cuyo mundo del futuro estaba libre de contaminación, se embarco en un estudio

¹ **Nota** Este marco, forma parte integral del plan de estudios Montessori, ayudas para niños en la clasificación de las necesidades físicas de los seres humanos (vivienda, alimento, ropa, transporte, defensa) y las espirituales (arte, la religión, las relaciones interpersonales). Maria Montessori creía que cuando los niños comprenden que las necesidades de los seres humanos son iguales en todas partes de la Tierra y en todo momento en la historia, ellos puede comenzar a ver la humanidad como una familia global y apreciar la variedad de formas en que las necesidades fundamentales se cumplan.

detallado de alternativas para combustibles fósiles. Otro niño examino las prácticas presentes y futuras en el transporte, la agricultura, la acuicultura, el paisajismo, la educación y el cuidado de niños y ancianos. Todas estas cuestiones estuvieron directamente conectadas con la experiencia de la visualización de esos niños, como se expresa a través de su prosa y su arte.

La culminación de esta mirada a las cuestiones locales y globales fue la construcción de un modelo de colaboración comunitaria en donde todos nosotros, nuestras familias y amigos podríamos desear vivir en un plazo de 20 años. Esto fue una gran recompensa final, de un proceso que comenzó en una visualización creativa, hace más de un año. Esto me trajo al punto de partida, de regreso a la pregunta que profesores ambientalistas cada semana se preguntan: ¿Cómo podemos ayudar a los niños a transformar sus preocupaciones sobre el mundo a una profunda convicción de que lo que ellos hacen importa y que puedan hacer una diferencia?

Aquí hay muchos caminos para tomar, por supuesto, pero estoy convencida que una visión positiva sobre el futuro a través del proceso de la visualización creativa es un buen lugar donde comenzar.

El futuro está escrito por las acciones y cada uno de nosotros que estamos vivos hoy. Imaginando un mundo floreciente, a través de los niños, descubriendo que es más importante para él o ella y con la ayuda de los adultos que los cuidan, encontremos caminos para hacer una contribución positiva. Después de todo, grandes cambios están compuestos por muchos pequeños cambios.

Jane Hamilton enseñó por muchos años en el colegio High Park Montessori en Toronto, Ontario y ahora enseña en el escuela pública Palmerston Avenue en Toronto.

Vivian Pérez Mes, es Arquitecta graduada en la Universidad Jorge Tadeo Lozano de Bogotá, Colombia, con Maestría en Economía, Política y Ambiente, por la Universidad Nacional Autónoma de México, actualmente radica en Weimar, Alemania.