

VISUALIZACIÓN 2025 semana vocacional bachillerato

El mar de tu interior

Apoya la espalda en la silla, pon los pies en el suelo y deja que tus manos descansen sobre las piernas. Cuando oigas este sonido, (sonido de mar de fondo...) cierra los ojos y respira lentamente por la nariz. Nota cómo se te hincha la barriga cuando entra el aire y cómo se deshinchas cuando lo sueltas por la nariz. Seguimos respirando así una y otra vez....

Imagínate que estás en una playa de arena blanca y suave. El mar tiene un color azul intenso. El sol lo llena todo de luz y con sus rayos dorados te calienta la piel. Te sientas en la arena para escuchar el ruido de las olas que vienen y van... Este sonido te relaja y te llena de tranquilidad. Coge aire lentamente por la nariz: ¡cómo huele a mar! Siente cómo se te llenan los pulmones de ese olor. Lentamente, suelta el aire por la nariz. Fíjate en las olas que vienen y van, se mueven al mismo ritmo que tus pulmones cuando respiras. Coge aire... y suéltalo...

Se acerca una ola que empieza a crecer. Coge aire por la nariz y nota los pulmones hinchándose con fuerza. Poco a poco van creciendo... Mira cómo se deshace la ola en la arena mientras sueltas lentamente el aire por la nariz. Ves otra ola que viene de lejos. Coge aire por la nariz y respira con la ola. Ella va creciendo como tus pulmones, poco a poco. Suelta el aire por la nariz y escucha el sonido que hace... Es como el sonido de la ola cuando se deshace en la arena de la playa.

Sientes un calor agradable en la piel. Hay algunas gaviotas jugando alegres mientras vuelan en el cielo azul. A lo lejos, hacia el horizonte, ves que el sol ilumina una zona del mar que la hace especial: empiezas a vislumbrar destellos de colores sobre el agua... reflejos de colores aparecen en la superficie del agua, moviéndose de un lado al otro, muy suavemente...Te levantas

para verlos mejor y empiezas a distinguir naranjas, verdes, rojos, morados... Quieres ver ese espectáculo más de cerca...

Tus piernas, atraídas por ese lugar, empiezan a moverse hacia adelante y así comienzas a adentrarte en el mar.

Sientes el agua que refresca tus pies, tus tobillos, tus rodillas....y sigues adentrándote sin dejar de mirar esos reflejos en el mar...

El agua te llega ya a la tripa y decides zambullirte por completo, metiendo tu cabeza bajo el mar, y empezando a nadar dirigiéndote a ese lugar...

¿Qué será todo aquello? ¿Qué me encontraré allí? Te preguntas mientras sigues nadando, moviendo brazos y piernas hacia delante...Sientes mucha curiosidad y ganas de llegar allí...y avanzas, y avanzas...y mientras sigues avanzando , en cada brazada que das , van apareciendo en tus pensamientos las personas que te impulsan en la vida a seguir adelante, esas personas que te dan fuerza, que confían en ti, que te apoyan, que te dan seguridad....y van apareciendo sus rostros , sonriéndote, y sientes que te dan fuerza para seguir avanzando y sientes que cada vez estás más cerca...ya estás a punto de llegar....Los reflejos de colores sobre la superficie están a solo unos pocos metros de ti, avanzas un poco más y te detienes un momento para contemplarlos....Están en medio de ese maravilloso lugar. Mueves y sacudes las piernas para mantenerte de pie, a flote, y poder contemplar ese espectáculo... Giras a un lado, al otro... y sonríes... El sol proyecta su luz directamente sobre ese lugar, sobre ti... Intuyes esa asombrosa belleza pero quieres verla por completo... Mueves tu cabeza hacia abajo, quieres ver el fondo del mar, en lo profundo... allí está el origen de toda esa luz, de toda esa belleza y te esfuerzas por ver más allá, más y más lejos, más y más profundo...

Desde la superficie, no lo puedes apreciar bien, así que te sumerges por completo en dirección al fondo del mar, buceando, más y más abajo, más y más abajo ...

Conforme bajas, empiezas a notar que la luz se vuelve sombra, los rayos del sol parece que no llegan a alumbrar , dejas de ver los destellos de colores, el agua incluso la notas más fría, y la oscuridad parece ir a más... Sigues nadando hacia dentro, quieres dejar atrás esta zona tan oscura, pero parece no tener fin...el miedo ha activado tu cuerpo y tus pensamientos, y empiezas a mover tus brazos y tus piernas más y más rápido... sientes que te has perdido, que no sabes dónde estás, no ves a dónde quieres llegar....mueves tu cabeza de un lado a otro, buscando esos colores que iluminaban tu camino... pero no los encuentras... comienzas a girar sobre ti, agitando el agua que te rodea, levantas arena por tus movimientos... realmente no sabes ya a dónde mirar, no sabes dónde está lo que andabas buscando, todo está revuelto y todo es tan confuso...

Y entonces, allí, en medio de esa oscuridad, escuchas una voz dentro de ti que te dice: *No temas, yo estoy contigo...* Con sorpresa te detienes, dejas de nadar y de moverte, necesitas agudizar tu escucha... Miras a un lado y al otro y vuelves a escuchar: *No temas, Yo estoy contigo.*

Sientes como tu respiración se vuelve más pausada, cierras los ojos para conectar con ella y por tercera vez vuelves a escuchar: *No temas, yo estoy contigo...* Con alivio y agradecimiento, vuelves a nadar esta vez muy despacio, disfrutando, buscando... sigues avanzando muy lentamente y va volviendo la paz a tu cuerpo , ves como la arena y todo lo que te confundía hace unos momentos va cayendo al fondo del mar, la luz empieza a penetrar en el agua y va aclarándolo todo... como si lo que producía oscuridad cayera hacia abajo y la luz fuera rodeándote hasta que por fin, vuelves a

ver los colores que andabas buscando...Avanzas hacia ese lugar que ahora aparece ante ti como un reino jamás visto antes...

Y por fin sientes que has llegado, apoyas tus pies en esa arena virgen del fondo del mar, caminas lentamente sobre ella y contemplas... es aún más bonito de lo que te habías imaginado... paseas entre corales anaranjados, turquesas, rosas, morados, azules... los peces te abren paso y contemplas sus diversos tamaños, formas y colores... conchas, ostras, caracolas destellan con reflejos dorados a tu paso... Ahora ves todo con mucha claridad, la luz lo inunda todo en ese lugar... y sientes que estás rodeado de pura vida y belleza... sigues avanzando hasta que encuentras una zona de la que irradia una luz jamás vista antes...avanzas hacia esa luz que sale de debajo de la arena... te agachas y descubres un cofre, un tesoro... lo coges con tus manos y al acercártelo a la cara lees tu nombre inscrito en él... es tu tesoro... abres un poco la tapa y la fuente de toda luz parece que nace de ese cofre...

Cierras los ojos y abrazas tu cofre contra ti... y así permaneces unos segundos... por fin has encontrado lo que estabas buscando, por fin sientes que tienes lo que necesitabas...

Con el cofre en una de tus manos, comienzas el camino de vuelta... Y asciendes un poco para darte la vuelta y contemplar con mayor perspectiva el lugar donde estaba tu tesoro. Ahora que sabes dónde está, podrás volver siempre que quieras o lo necesites.

En paz y con tu tesoro vas volviendo hacia la superficie... poco a poco, sin prisa... vas notando los rayos del sol en el agua , la luz, la calidez, ... avanzas , avanzas y avanzas y tu cabeza sale del agua, notando de inmediato la frescura de la brisa del mar en tu cara, viendo el azul del cielo, saboreando la sal en tus labios... sacas tus manos del mar con tu tesoro y ves la orilla de la playa del mar de tu interior esperándote cerca... toca volver a la orilla pero ahora

llevas contigo tu tesoro... poco a poco vas deshaciendo el camino nadando y despertando tu cuerpo al momento presente...

Te llama la atención, quieres verlo más de cerca.... Después de respirar con las olas te sientes muy bien. Notas tu cuerpo más ligero y con más energía. Esta playa es tuya y puedes volver cuando quieras. Si estás nervioso, enfadado o triste, puedes venir aquí y dejar que las olas te ayuden a relajarte para sentirte mejor. Con una gran sonrisa en los labios, te despides de las olas, el sol, la arena, las gaviotas y todo tu mar tan especial. [pausa] Poco a poco, empieza a mover los pies... , las manos... Ve volviendo a la clase... (<<<>>>) Ahora ya puedes abrir los ojos

EJERCICIO POST VISUALIZACION:

Tras esta visualización, se puede pedir al alumnado que dibuje un mapa que le dé pistas sobre lo que haya descubierto:

- Personas que son importantes para ti
- Miedos, dificultades
- Tus necesidades
- Tu tesoro



Se puede dibujar el mapa con materiales plásticos (cartulinas, rotuladores, ceras, acuarelas...) o escribir acerca de la visualización, de lo que has ido sintiendo (si hay algo que te ha gustado más, algo que te haya parecido importante, algo que te haya sorprendido, algo que te llevas, algo que buscas...)

También leería un fragmento del tesoro escondido, o incluso de la perla de gran valor y en la visualización, en vez un tesoro se encuentra la perla de gran valor y luego se le regala a cada chaval un abalorio que simule a una perla.