

# VISUALIZACIÓN

Atención: este es el único hábito de los 44 donde la evidencia dice que, tal y como se practica normalmente, PUEDE SER CONTRAPRODUCENTE.

## Lo que dice la evidencia

Kappes y Oettingen, *Journal of Experimental Social Psychology* (2011): "Las fantasías positivas sobre futuros idealizados agotan la energía".

Cuatro estudios, resultados convergentes:

- Tras fantasear con un futuro deseado, los participantes tenían **\*\*la presión sistólica más baja (un indicador fisiológico de activación) y se declaraban menos energizados\*\***.
- Las fantasías positivas **redujeron el esfuerzo y empeoraron el rendimiento**.

**El mecanismo propuesto, y es elegante:** imaginar el éxito hace que **experimentes mentalmente la recompensa ya**, lo que **oculta la necesidad de esforzarte** para conseguirla. Tu cerebro se lo cobra por adelantado.

## Lo que sí funciona: el contraste mental

La propia Oettingen propone la alternativa: **no fantasear solo con el futuro, sino contrastarlo con la realidad**. Imaginas lo que quieres **y acto seguido el obstáculo real que se interpone**. Eso sí produce cambio de conducta, porque la persona pasa a intentar resolver el obstáculo. Funciona **cuando las probabilidades de éxito se perciben altas**; si se perciben bajas, ayuda a soltar la meta, que también es útil.

Es la base del método **WOOP** (deseo, resultado, obstáculo, plan), que combina el contraste mental con las intenciones de implementación.

## Qué NO dice esta fuente

1. **No dice que imaginar sea inútil siempre**. La **práctica mental de una ejecución** (un deportista repasando el gesto técnico) es otra cosa distinta y tiene su propia literatura, más favorable.
2. **Son estudios de laboratorio** con tareas concretas, no seguimientos de años.
3. **No dice que la gente positiva fracase**. Habla de **fantasear con el resultado**, no de tener buena actitud.

## Qué cambia en el discurso

Episodio de los mejores, porque va contra la industria entera de la autoayuda:

*"Visualizar tu objetivo, verte ya con el cuerpo que quieres, ya con el dinero... eso lo han medido. Y lo que sale es que **te quita energía**. Baja la presión arterial, la gente*

*dice sentirse menos activada y rinde peor. La explicación es preciosa: al imaginarlo, tu cerebro ya se ha cobrado parte del premio, así que deja de empujar. Lo que sí funciona es imaginarlo y **justo después imaginar el obstáculo** que te va a frenar mañana."*

## Fuentes

- Kappes y Oettingen (2011), texto completo en el repositorio de la LSE:

[https://researchonline.lse.ac.uk/id/eprint/46284/1/\\_\\_libfile\\_REPOSITORY\\_Content\\_Kappes,%20H\\_Positive%20fantasies%20about%20idealized%20futures%20sap%20energy\\_Positive%20fantasies%20about%20idealized%20futures%20sap%20energy%20\(LSE%20RO\).pdf](https://researchonline.lse.ac.uk/id/eprint/46284/1/__libfile_REPOSITORY_Content_Kappes,%20H_Positive%20fantasies%20about%20idealized%20futures%20sap%20energy_Positive%20fantasies%20about%20idealized%20futures%20sap%20energy%20(LSE%20RO).pdf)

- Sobre contraste mental y cambio de conducta:

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2013.00562/full>

---

## LA APP QUE SALE DE ESTA GUÍA

Cada hábito de esta guía está dentro de **ForjaPeak**, con su ficha y su letra pequeña. Sin promesas de 21 días y sin reñirte cuando fallas: registra lo que haces y te dice la verdad sobre tus números, aunque no te guste.

**Sale el 27 de octubre.** Apúntate en [forjapeak.com](https://forjapeak.com) y sé de los primeros en tenerla.