

Lecina Fernández

# Ilusión positiva

Una herramienta  
casi mágica  
para construir  
tu vida

*Serendipity*

M

A

I

O

R



Lecina Fernández

## ILUSIÓN POSITIVA

Una herramienta casi mágica  
para construir tu vida



**Desclée De Brouwer**

# Índice

Introducción.....	11
1. ¿Qué es la ilusión positiva?.....	15
1. La ilusión y su acepción positiva en el idioma español.....	16
2. Ilusión positiva en la vida de las personas.....	18
3. Elementos que componen la ilusión positiva.....	22
4. Diferencia entre ilusión positiva y ser iluso.....	38
2. ¿Dónde habita la ilusión positiva?.....	43
1. La Ilusión positiva habita en la imaginación.....	43
2. ¿Qué es la imaginación?.....	44
3. Cómo llegamos a imaginar. Cuál es el proceso.....	48
4. Aprendiendo técnicas para estimular y cultivar la imaginación.....	49
5. Peligros y ventajas de la imaginación.....	67
3. ¿Cómo se construye la ilusión positiva?.....	73
1. Potenciando sus elementos.....	73
2. Activando cada una de sus fases.....	79
3. Promoviendo actividades que mantienen viva la ilusión....	80
4. Detectando palabras cercanas que la acompañan.....	88
5. Siendo conscientes de la felicidad que aporta.....	101
6. Reconociendo las Fortalezas humanas que conviven con la ilusión.....	103

4. ¿Qué ocurre cuando se pierde la ilusión positiva? . . . . .	109
1. ¿Cómo se pierde la ilusión? . . . . .	109
2. ¿Por qué se pierde la ilusión? . . . . .	110
3. ¿Qué les ocurre a las personas que han perdido la ilusión? . .	122
4. ¿La pérdida de la ilusión despierta el deseo de encontrarla o rechazo a recuperarla? . . . . .	126
5. ¿Se puede vivir sin ilusión? . . . . .	134
5. ¿Cómo encontrar la ilusión perdida? Estrategias de búsqueda . .	137
1. Despertar la memoria ilusionante . . . . .	139
2. Abrir una ventana a la ilusión . . . . .	142
3. Subir la escalera de la ilusión . . . . .	150
4. Pensar en las personas. . . . .	153
5. Ayuda Psicológica . . . . .	159
6. ¿Cómo fomentar ilusión positiva? Actividades y técnicas aplicadas . . . . .	161
1. La persona puede fomentar la ilusión . . . . .	163
2. Decálogo de la ilusión . . . . .	168
3. Fórmula 3x3 de la ilusión . . . . .	189
4. Mapa de situación de la ilusión . . . . .	197
5. Rueda de pre-posiciones y la ilusión. . . . .	210
6. Resumen: 3. Claves para fomentar y construir ilusión. . . . .	214
7. La ilusión positiva convertida en herramienta . . . . .	215
1. La ilusión positiva es una herramienta útil para las personas	215
2. La ilusión genera ilusión. . . . .	216
3. La ilusión convertida en herramienta en el ámbito educativo: escuela y familia . . . . .	217
4. La ilusión convertida en herramienta en el ámbito laboral . . .	228
5. La ilusión convertida en herramienta en el ámbito de la salud física y mental. . . . .	234
8. Perfil de la ilusión positiva . . . . .	243

---

9. Nota de la autora al lector. . . . .	249
Anexo. Fichas para la ilusión . . . . .	251
Habilidades implícitas en la ilusión . . . . .	252
Estrategias implícitas en la ilusión. . . . .	253
Emociones . . . . .	255
Mapa de situación de la ilusión . . . . .	256
Glosario. . . . .	259
Índice de Prácticas de ilusión . . . . .	265
Índice de Figuras. . . . .	267
Bibliografía. . . . .	269

# Introducción

Siempre es buen momento para reflexionar sobre la ILUSIÓN, ese tesoro despierto o dormido que todos llevamos dentro.

¿Qué es la ilusión? Al responder a esta pregunta cada persona contestará qué es para ella la ilusión, porque en el interior de cada uno de nosotros ha germinado y crecido una idea, un aprendizaje y una vivencia de la ilusión. Las personas asociamos la ilusión a diversas ideas, conceptos o vivencias. Todas coincidimos en que la ilusión en su acepción positiva, refuerza nuestras ganas de vivir y el potencial que tenemos para construir nuestro futuro.

**La ilusión es un comportamiento complejo de gran dimensión.** Es la capacidad de imaginar un proyecto personal en toda su complejidad (cognitiva y emocional) y convertirlo en realidad. Supone una combinación de creatividad, conocimientos, pensamientos, actitudes, emociones, habilidades, fortalezas, valores y otros componentes que se activan conjuntamente para lograr con eficacia la ilusión imaginada.

**Cuando las personas hablan de ilusión la asocian** a alegría, personas, proyectos, y a muchos otros conceptos como apunta el estudio ¿Qué es la ilusión? que realicé en el año 2014 con el objetivo de profundizar en el concepto ilusión a partir de conocer qué es para los españoles la ilusión, estudio del que hablaremos más adelante.

En muchos casos la ilusión consta como una emoción, sin embargo no solo es una emoción. Es un término *multidimensional*, es la combinación de muchos elementos, entre ellos la acción. Una prueba de la característica implícita de

acción es que posee su propio verbo: ilusionar. Yo me ilusiono, tú te ilusionas, él se ilusiona... Yo ilusiono, tú ilusionas, él ilusiona... Yo ilusionaré, tú ilusionarás, él ilusionará... En el presente y para el futuro, para uno mismo y para los otros. Todos podemos ilusionarnos y todos podemos ilusionar. La ilusión es y está al alcance de todos. Si la conocemos mejor, podremos elegir qué hacer con ella y conseguir ilusionarnos más fácilmente.

**Ilusión positiva** es un libro de **respuestas** a preguntas como ¿Dónde habita? ¿Qué elementos y fases la componen? ¿Cómo encontrarla? ¿Cómo fomentarla? Pero además, también propone nuevas **preguntas**: ¿Se puede aprender la ilusión? ¿Se puede entrenar? ¿Se puede convertir en herramienta para el crecimiento personal? ¿Se puede aplicar en la educación, en la salud o en el mundo laboral?

Vivimos un momento importante. Más que una época de cambios, es un cambio de época. Este cambio se manifiesta en la forma de comunicarnos, de educar, de trabajar, de relacionarnos, de construir nuestro futuro. Ya no es suficiente con aceptar lo dado, necesitamos nuevas preguntas y respuestas. Tenemos que avanzar. Hay que actuar: hacer, construir y querer ser y la ilusión nos ayuda y facilita esta tarea.

**Ilusión positiva** es una invitación a **explorar** la ilusión, cómo funciona y el poder que nos aporta.

**Ilusión positiva** es también un libro **interactivo**. El lector lee sus páginas pero también escribe en ellas. Quiere ser, además de útil, un libro inspirador. Esta puerta abierta se ofrece en cada capítulo, en el apartado de *Reflexión y Práctica Usted también puede pensar en ello*, para que cada lector pase a la **acción**: juegue, imagine, experimente y escriba sus resultados o descubrimientos.

**Ilusión positiva** es un libro **creativo**: A medida que se avanza en su lectura se anima a los lectores a que con los elementos aprendidos y practicados se atrevan a construir sus propias ilusiones, en individual o en grupo. A escala creativa, la ilusión es muy amplia, incluye muchas partes, y además incluye libertad, flexibilidad y cierto relax porque no hay presión desde fuera, sino un impulso interior, una motivación intrínseca que permite a la persona marcar su propio ritmo. Crear ilusión no es fácil. Incluso a veces es muy duro, pero también al mismo tiempo es un juego. La ilusión también lleva implícita características del

juego. Hay que aprender a usar todo el potencial que conlleva para las personas. Hay que promoverla y practicarla. **Cuanta más ilusión más se cree y más se crea.** Además, es una fuente inagotable: cada año se puede estar igual de ilusionado o incluso más. También existe la desilusión, pero forma parte de la ilusión y no es una tragedia, no marca para toda la vida. Siempre es posible ser creativo y construir nuevas ilusiones.

**Ilusión positiva** es un libro que va **dirigido a todas las personas** que quieran aprender, entrenar y practicar la ilusión de forma saludable y positiva; a **profesionales de la salud** (profesionales de disciplinas como Psicología, Enfermería, Medicina, Trabajo Social, etc.) para ayudar a recuperar la ilusión a quienes la hayan perdido y/o fomentarla, usarla como herramienta terapéutica; a **educadores** (profesionales de la Docencia en Primaria, Secundaria, Bachiller, Universidad, Pedagogía, Monitores, Entrenadores, etc.) como herramienta para el cuidado del ánimo del que enseña y del que aprende, para la búsqueda de sentido en lo que aprenden, para mejorar los proyectos, etc.; a **las empresas** (profesionales de Recursos Humanos, *Coaches*, directivos, empleados, etc.) como herramienta para ser más proactivos, visualizar la productividad y transmitir ilusión en la empresa y a los clientes; a las **familias** (Madres, Padres, etc.,) para ayudarles en la educación emocional de sus hijos, para estimular las inteligencias múltiples, para despertar la motivación, para acompañarles en el proceso de crear futuro.

Hay personas que no quieren ilusiones, rechazan la ilusión, viven constantemente en el presente. El presente por sí solo no me interesa. Pasado-Presente- Futuro caminan juntos para construirnos y nosotros tenemos libertad para construirlos.

Después de la lectura de este libro habrá personas que verán la ilusión de otra manera, que la incluirán en su vida y otras que la rechazarán. Pero nadie quedará indiferente ante la ilusión.

**¡Bienvenidos a la aventura de explorar la ilusión!**



# ¿Qué es la ilusión positiva?

## 1

Con el cambio de milenio, empecé a dedicar una especial atención a la ilusión, a esa ilusión positiva que todas las personas hemos vivido en algún momento.

He explorado la ilusión desde la Psicología, la Filosofía, la Literatura y el Arte. También desde los comentarios de las personas que acuden a la consulta psicológica tanto cuando comentan que la sienten perdida como cuando la viven en un momento de crecimiento o de máxima intensidad. En el año 2011 pregunté a más de trescientas personas ¿Qué es para ti la ilusión? para realizar un estudio piloto<sup>1</sup>. Y en el año 2014 a más de tres mil españoles sobre el concepto de la ilusión para la realización del estudio nacional ¿Qué es la ilusión? Qué piensan los españoles que es la ilusión y cuán ilusionados están.<sup>2</sup>

Como resultado de todo este proceso de investigación he ido concluyendo que la ilusión no es únicamente una palabra, una emoción o un estado, sino que es un concepto que posee una dimensión mucho más amplia (Figura 1):

---

1. Fernández, Lecina (2011) *¿Qué es para ti la ilusión?* Estudio piloto. [www.lecina.es](http://www.lecina.es)

2. Fernández, Lecina (2014). *¿Qué es la ilusión? Qué piensan los españoles que es la ilusión y cuán ilusionados están.* Estudio nacional (España). Realiza Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Promueve ONCE y su Fundación. [www.lecina.es](http://www.lecina.es) y [www.copmadrid.org](http://www.copmadrid.org)

La ilusión es un conjunto y una sucesión de actos:

1. Creer en los sueños.
2. Sentirse capaz de diseñarlos y hacer real lo imaginado.
3. Empezar acciones para perseguirlos.
4. Ser perseverante para conseguirlos.
5. Tener esperanza en lograrlos a pesar de la incertidumbre y de las adversidades.
6. Y además, recorrer el camino con ganas y alegría.

**Figura 1.** Descripción de la ilusión

Esta descripción se confirma en el estudio ¿Qué es la ilusión? Qué piensan los españoles que es la ilusión y cuán ilusionados están.

Explorar la ilusión está siendo un camino apasionante. Veamos en este capítulo qué entendemos los españoles cuando hablamos de ilusión.

## 1. LA ILUSIÓN Y SU ACEPCIÓN POSITIVA EN EL IDIOMA ESPAÑOL

---

La palabra ilusión se deriva del latín *illusio*, *-ionis* “engaño”, nombre derivado del verbo *illudere* que significaba “engañar”, que a su vez deriva de *ludere* “jugar”.<sup>3</sup> El verbo *illudere* se formó con prefijo *in-* y del verbo *ludere*, “jugar” derivado a su vez del nombre *ludus*. Por tanto originalmente *illudere* en latín significaba “jugar contra (in), hacer mofa de”. De ahí que en español, como en otros idiomas, la palabra ilusión signifique engaño, idea irreal, distorsión de la percepción de los sentidos, y lo observemos en expresiones como “ilusión óptica”, “iluso”, “ilusionista”, “de ilusión también se vive”, “hacerse ilusiones” o “es pura o vana ilusión”.

Pero en español también tiene un segundo significado, refiriéndose a algo positivo, favorable y optimista que se ha desarrollado especialmente a partir del S. XIX. Este **sentido positivo** tiene su origen en la época romántica y es el más vigente, popular y arraigado en la sociedad actual: es el de “viva esperanza, expectativas favorables depositadas en personas o cosas”. Aparece en

---

3. Corominas, J. (3ª ed). (1973). *Breve diccionario etimológico de la lengua castellana*. (p. 331) Madrid: Ed. Gredos. S.A.

expresiones como “tener ilusión” o “estar ilusionado”. El filósofo Julián Marías en su *Breve tratado de la ilusión*, considera que fue Espronceda (1808-1842) quien escribió el nuevo sentido de ilusión. De su poesía dedujo que la palabra ilusión adquiere un sentido nuevo que no es el de engaño o irrealidad, sino que va asociada a sueño, fantasía y esperanza; la ilusión aparece ligada a lo que da sentido a la vida, a la posibilidad de la vida misma, y esa realidad depende de la actitud, de cómo el hombre se proyecte y la interprete.<sup>4</sup>

En la actualidad el Diccionario de la Real Academia Española define la ilusión con las siguientes acepciones: 1. Concepto, imagen o representación sin verdadera realidad, sugeridos por la imaginación o causados por engaño de los sentidos. 2. Esperanza cuyo cumplimiento parece especialmente atractivo. 3. Viva complacencia en una persona, cosa, tarea, etc. 4. Ironía viva y picante.<sup>5</sup>

Por otro lado, en el Diccionario de uso del español de María Moliner se lee: 1. Imagen formada en la mente de una cosa inexistente tomada como real. 2. Alegría o felicidad que se experimenta con la posesión, contemplación o esperanza de algo. Esperanza o creencia vana con que alguien se siente contento.<sup>6</sup>

Además, contamos con el *Diccionario poético. Sílabas a Sílabas*<sup>7</sup> que ofrece la posibilidad de ver las cosas de otra manera y la define como: “ILUSIÓN: luz interior”. Hablando con el autor, me comentó que “La ilusión es esa luz interior que hace que los demás nos vean brillar, resplandecer. Una luz contagiosa y necesaria en el día a día, para todos los días de nuestra vida. Por un lado podemos contagiar y por otro, hacemos posible que la inspiración nos llegue con más facilidad, en un sentido amplio, no solamente la del artista, esa que es necesaria para poder respirar”. Y en esta línea aún podemos dar un paso más y abordar la palabra ilusión desde el recurso del anagrama<sup>8</sup>. La anagramatista Gloria Pérez Barroso hizo con la palabra ilusión el siguiente anagrama:

I L U S I Ó N  
S I L O U N Í

4. Marías, J. (1984). *Breve Tratado de la ilusión*. (p. 17-23) Madrid: Alianza Editorial.

5. *Diccionario de la lengua española. Real Academia Española* (23ª ed.). (2014). (p. 1.214). Madrid: Espasa.

6. *Diccionario del uso del español María Moliner* (2ª ed.). (1998). (Tomo II, p. 16). Madrid: Ed. Gredos.

7. Carlos de Gredos. *Sílabas a Sílabas. Diccionario poético*. (2014). (Tomo I, p. 205). Madrid: Ed. Amargord.

8. Anagrama: Desfiguración que se hace de una palabra transponiendo sus letras.