FICHA 112 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi mejor yo posible

Imaginar un futuro en el que las cosas han ido bien

OBJETIVO

Escribir un futuro realista en el que se han alcanzado objetivos importantes, para reforzar el optimismo, aclarar las metas y conectarlas con los valores.

PARA QUIÉN

Falta de perspectivas, indecisión, transición (cambio profesional, expatriación, final de la terapia).

DURACIÓN

15-20 min de escritura, quizá varios días seguidos

DESARROLLO

1. Invita a la persona a imaginar su vida dentro de unos años, si las cosas hubieran ido bien gracias a su esfuerzo.
2. Escribe libremente, área por área (relaciones, trabajo, salud, ocio).
3. Conectad lo escrito con sus valores y con un primer paso.
4. Retomad los obstáculos y las emociones (algunas personas sienten una distancia dolorosa).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> En una persona muy deprimida, la distancia entre el futuro imaginado y el presente puede doler: propón una versión corta, realista y centrada en un área. La psicología positiva complementa un acompañamiento, no lo sustituye. Con una depresión marcada, estos ejercicios pueden aumentar la sensación de fracaso si se proponen demasiado pronto o como una obligación de « estar bien »: adapta el ritmo y valida primero las emociones difíciles.

REFERENCIAS

King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. Personality and Social Psychology Bulletin, 27(7), 798-807.

Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. The Journal of Positive Psychology, 1(2), 73-82.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 112 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi mejor yo posible

Imagina tu vida dentro de unos años, si las cosas han ido bien gracias a lo que has hecho. No se trata de soñar lo imposible, sino de imaginar un futuro realista y deseable, y ver qué primer paso te acerca.

1. Imagínate dentro de ___ años, cuando las cosas han ido bien.
2. Escribe, área por área, cómo es tu vida.
3. Relee: ¿qué valores hay detrás?
4. Un primer paso, esta semana: _____

Área	Mi mejor yo posible	El valor que hay detrás

Lo que sentí al escribir, y lo que me enseña:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones