RECURSO GRATUITO · ESCRITURA TERAPÉUTICA

# Mi mejor yo posible

Escribir sobre un futuro en el que las cosas salieron bien.

**Lic. María Belén Flood**
Licenciada en Psicología (UCC) · M.P. 14.845 · Córdoba, Argentina
licbelenflood.netlify.app

ESCRITURA TERAPÉUTICA

# Mi mejor yo posible

Este ejercicio propone imaginar tu vida en el futuro, en un escenario en el que las cosas salieron razonablemente bien en lo que te importa, y **escribirlo con detalle durante 15 minutos**. No es un plan ni una lista de metas: es una forma de entrenar la mirada hacia lo posible.

## Por qué funciona

Laura King lo propuso en 2001 y encontró que mejoraba el ánimo y el bienestar. Estudios posteriores (Meevissen, Peters y Alberts, 2011) mostraron que aumenta el optimismo, y un metaanálisis de Carrillo y colegas (2019) confirmó efectos pequeños a moderados sobre el afecto positivo y el bienestar.

## Paso a paso

1. **Elegí un momento tranquilo.** Quince minutos sin interrupciones.
2. **Imaginá tu vida dentro de unos años.** Todo salió razonablemente bien: trabajaste por lo que te importa y se fue dando. No perfecto, bien.
3. **Escribí en presente y con detalle.** ¿Dónde estás? ¿Con quién? ¿Qué hacés en un día común? ¿Cómo te sentís? Podés recorrer vínculos, trabajo o estudio, salud y tiempo libre.
4. **No corrijas ni juzgues.** Escribí de corrido. La ortografía no importa.
5. **Al terminar, notá cómo te sentís.** Si te sirvió, los estudios lo repiten varios días seguidos o una vez por semana.

**Cuidados**

- **No es una exigencia.** Si el texto se convierte en una lista de cosas que "deberías" lograr, volvé a lo que te importa a vos.
- **Si aparece mucha tristeza o comparación,** frená. Podés escribir sobre un futuro más cercano, como dentro de un mes.
- **Si estás atravesando un duelo o una crisis,** quizás no sea el momento para este ejercicio. Está bien elegir otro.

**Basado en**

King (2001) · Meevissen y colegas (2011) · Carrillo y colegas (2019). Referencias completas en licbelenflood.netlify.app/recursos/mi-mejor-yo-posible. Material psicoeducativo: no reemplaza la terapia. En una crisis, en Argentina: Línea Nacional de Salud Mental 0800-999-0091 (gratis, 24 h) · 107 · 911.

PARA ESCRIBIR

# Mi mejor yo posible

Preguntas por si las necesitás: ¿dónde vivo? ¿con quién comparto mis días? ¿qué hago que me da sentido? ¿cómo me cuido? ¿qué cambió en mí?