

Ejercicio práctico. Mi mejor futuro posible

Bases

Este ejercicio te pide que imagines que tu vida en el futuro va de la mejor manera posible, y que escribas sobre este mejor futuro posible. Las investigaciones indican que el optimismo sobre el futuro puede aumentar la felicidad y motivar a las personas para trabajar para conseguir su futuro deseado.

Tiempo requerido

15 minutos al día durante dos semanas.

Instrucciones

Tomate un momento para imaginar tu vida en el futuro. ¿Cuál es la mejor vida posible que puedes imaginar? Considera todas las áreas relevantes de tu vida, como tus relaciones personales, tu carrera profesional, tu trabajo académico, tus aficiones, tu crecimiento personal, tu salud, etc. ¿Qué pasaría en estas áreas de tu vida en tu mejor futuro posible?

Durante los próximos 15 minutos, escribe de manera continua sobre lo que imaginas de este mejor futuro posible. Utiliza las instrucciones de abajo como guía de ayuda a través del proceso:

1. Puede pasar que durante el ejercicio examines como tu vida actual no es como este mejor futuro posible. Puedes estar tentado a pensar en las dificultades que te han impedido conseguir tus objetivos en el pasado. O en las barreras económicas, sociales o temporales que pueden dificultarlo. Para los propósitos de este ejercicio, céntrate en el futuro (imagina un futuro brillante en el que eres tu mejor versión y tus circunstancias cambian lo justo para que esta mejor vida posible suceda).
2. Este ejercicio es más útil cuando es muy específico. Si imaginas que tienes una pareja o un nuevo amigo, describe cómo interactúan contigo, que hacéis juntos y así. Si imaginas una mejor relación personal con alguien que

ya existe en tu vida, imagina exactamente que sería diferente. Cuanto más específico seas, más comprometido estarás y más obtendrás del ejercicio.

3. Sé tan creativo e imaginativo como quieras, y no te preocupes por la gramática, las faltas de ortografía o la redacción.

Evidencia de que funciona

Las personas que hicieron este ejercicio diariamente durante dos semanas mostraron incrementos de las emociones positivas justo después de terminar el estudio de dos semanas. Los participantes que continuaron con el ejercicio, incluso después de terminar el estudio, mostraron incrementos en su estado de ánimo positivo un mes después.

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.

Por qué funciona

Al pensar en su mejor futuro posible, las personas pueden aprender sobre ellas mismas y qué quieren en su vida. Esta manera de pensar puede ayudarles a reestructurar sus prioridades en la vida para conseguir estas metas. Además, puede ayudar a las personas a aumentar su sensación de control sobre sus vidas al recalcar que tienen que hacer para conseguir sus sueños.

Fuentes

Laura A. King, Ph.D., University of Missouri

Jeffrey Huffman, M.D., Harvard Medical School

Greater Good in Action. Science-based Practices for a Meaningful Life.

<http://ggia.berkeley.edu/>