La Mejor Versión de Usted Mismo

Introducción

Imaginar de manera guiada la mejor versión de uno mismo es un ejercicio de psicología positiva que favorece el desarrollo de la esperanza, la motivación y una visión más saludable del futuro. A través de la visualización y la reflexión, la persona puede imaginar cómo le gustaría verse en distintas áreas de su vida si continúa creciendo y utilizando sus fortalezas de forma constante. Esta práctica permite enfocar la atención en las posibilidades, metas y cambios que sí se pueden construir, en lugar de centrarse únicamente en las dificultades o limitaciones del presente. Desde un enfoque cognitivo-conductual, este ejercicio también ayuda a identificar pensamientos, hábitos y conductas que pueden acercar a la persona a una vida con mayor bienestar y propósito, fortaleciendo la confianza en su capacidad de generar cambios positivos. La evidencia científica sugiere que este tipo de intervención puede aumentar el optimismo, las emociones positivas y la satisfacción con la vida, así como fortalecer la autoestima y promover una actitud más resiliente y orientada al crecimiento personal mediante este ejercicio.

Objetivo:

- Fortalecer el optimismo y la esperanza realista.
- Promover claridad sobre metas personales, profesionales y sociales.
- Aumentar la motivación para actuar en coherencia con los valores personales.
- Favorecer la autoestima y la autoeficacia.
- Estimular una visión más saludable y constructiva del futuro.

Instrucciones:

Instrucciones paso a paso

1. **Prepare el ambiente.**
   Busque un lugar tranquilo donde pueda concentrarse sin interrupciones. Respire profundo unas cuantas veces y dispóngase a escribir con apertura y honestidad.
2. **Elija un área de su vida.**
   Piense en una de estas tres áreas:

- Área personal: salud, hábitos, autoestima, pasatiempos, crecimiento interior.
- Área profesional: trabajo, estudios, vocación, ingresos, propósito.
- Área social: relaciones, comunicación, apoyo, participación en comunidad.

3. **Imagine su mejor versión.**
   Cierre los ojos durante un minuto e imagine cómo sería su mejor versión en esa área. Trate de visualizar una escena concreta: dónde está, qué está haciendo, cómo se ve, cómo se siente y cómo se relaciona con los demás.
   Preguntas guía: ¿Qué cualidades me gustaría fortalecer? ¿Cómo se vería eso en mi vida diaria?

4. **Escriba con detalle.**
   Durante cinco minutos, escriba libremente sobre esa mejor versión de usted mismo. No se preocupe por escribir "bonito"; lo importante es describir con claridad lo que imagina. Incluya pensamientos, emociones, conductas, logros, relaciones y hábitos que formarían parte de esa versión.
5. **Conecte la visión con la realidad.**
   Después de escribir, identifique tres acciones pequeñas y alcanzables que podría empezar a practicar esta semana para acercarse a esa versión de sí mismo.
   Ejemplo: dormir mejor, pedir apoyo, organizar el tiempo, decir no con más claridad, retomar una actividad significativa.
6. **Repita la práctica.**
   Durante la semana siguiente, dedique cinco minutos diarios a visualizar una de las áreas elegidas. Puede rotarlas por día o concentrarse en la que más necesita fortalecer.
   Si su mente divaga, regrese con amabilidad al ejercicio. Eso es parte normal del proceso.

Consejo: Es común distraerse durante la visualización. Si usted nota que su mente comienza a divagar, está bien. Simplemente regrese sus pensamientos a este ejercicio cuando usted se dé cuenta.

La mejor versión de usted mismo

Área Personal

Instrucciones:

- Área Personal: habilidades, pasatiempos, personalidad, salud, logros, etc.
- Imagine la mejor versión de sí mismo en el área personal durante 1 minuto.
- Escriba acerca de la mejor versión de sí mismo en el área personal durante 5 minutos. Siga escribiendo durante todo este tiempo con el mayor detalle posible.

La mejor versión de usted mismo

Área Profesional

Instrucciones:

- Área Profesional: trabajo, sentido de propósito, educación, aptitudes, retiro, ingresos, etc.
- Imagine la mejor versión de sí mismo en el área profesional durante 1 minuto.
- Escriba acerca de la mejor versión de sí mismo en el área profesional durante 5 minutos. Siga escribiendo durante todo este tiempo con el mayor detalle posible.

La mejor versión de usted mismo

Área Social

Instrucciones:

- Área Social: trabajo, sentido de propósito, educación, aptitudes, retiro, ingresos, etc.
- Imagine la mejor versión de sí mismo en el área social durante 1 minuto.
- Escriba acerca de la mejor versión de sí mismo en el área social durante 5 minutos. Siga escribiendo durante todo este tiempo con el mayor detalle posible.

Preguntas de reflexión

¿Qué aspecto de mi mejor versión me inspira más y por qué?

_____

_____

¿Qué fortalezas personales ya poseo que podrían ayudarme a acercarme a esa visión?

_____

_____

¿Qué pensamientos o miedos aparecen cuando imagino ese futuro?

_____

_____

¿Qué haría diferente mi mejor versión al enfrentar un día difícil?

_____

_____

¿Cómo cambia mi ánimo cuando enfoco mi atención en posibilidades en lugar de limitaciones?

_____

_____

Cierre

Visualizar la mejor versión de usted mismo no es un acto de fantasía; es una forma de comenzar a construir, con intención, la vida que desea. Cada vez que imagina una posibilidad más saludable, fortalece la esperanza y le da dirección a su energía. El cambio personal no ocurre de un día para otro, pero sí comienza con una visión clara y un paso pequeño. Su mejor versión no está lejos: empieza a tomar forma cada vez que usted decide mirarse con más fe, más respeto y más propósito.

Referencias

Bryant, F. B., & Veroff, J. (2017). Savoring: A new model of positive experience (2nd ed.). Routledge. [contexto conceptual]

Malouff, J. M., & Schutte, N. S. (2023). Can psychological interventions increase optimism? The Journal of Positive Psychology.

Meevissen, Y. M. C., Peters, M. L., & Alberts, H. J. E. M. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 42(3), 371–378. [base clásica]

Reddy, S. A., et al. (2025). Impact of the best possible self intervention on affective well-being. PMC.

Sánchez-Ruiz, M. J., et al. (2019). Effects of the Best Possible Self intervention: A systematic review and meta-analysis. PLOS ONE, 14(9), e0222386.

Vasile, C., et al. (2025). Visualizing one's Best Possible Self increases positive future expectancies. PubMed.