Mi último día en la Tierra

Introducción

Este ejercicio invita a imaginar el último día de vida como una oportunidad para reflexionar de forma segura y significativa sobre lo que realmente tiene valor. Al pensar simbólicamente en el final de la vida, muchas personas logran identificar con mayor claridad sus valores, reconocer las relaciones y experiencias que consideran importantes, y diferenciar entre aquello que es urgente y aquello que verdaderamente da sentido a su vida. La investigación en psicología positiva y en intervenciones basadas en valores señala que vivir de manera coherente con los propios valores puede fortalecer el bienestar emocional, aumentar el sentido de propósito, promover la resiliencia y favorecer un mayor autoconocimiento. Asimismo, prácticas como la gratitud, la compasión y la conexión con los demás se han asociado con beneficios en la salud mental y una disminución del malestar psicológico. Desde la terapia cognitivo-conductual, este tipo de reflexión ayuda a identificar discrepancias entre la forma en que la persona desea vivir y cómo está actuando actualmente, mientras que desde mindfulness favorece una mayor conciencia y aceptación de pensamientos y emociones. Este ejercicio busca transformar la reflexión en acciones concretas, ayudando a la persona a vivir de manera más intencional y alineada con aquello que realmente considera importante.

Objetivos

- Identificar valores personales centrales.
- Reconocer vínculos, experiencias y metas emocionalmente significativas.
- Fortalecer gratitud, autoconciencia y sentido de propósito.
- Traducir los valores en acciones pequeñas y realistas.
- Promover resiliencia y bienestar mediante decisiones más alineadas con lo que importa.

Instrucciones:

A. Póngase cómodo, tome algunas respiraciones lentas y profundas, y permita que sus ojos se cierren suavemente.

B. Ahora, imagina que solo te queda un día en el planeta. Quizás tú están abordando una nave espacial destinada a explorar la galaxia, o tal vez un asteroide está en curso de colisión y se dirige a impactar la tierra o estas a punto de morir de una enfermedad. No se trata de asustarte, sino de escuchar con honestidad qué aparece cuando el tiempo ya no sobra. No importa la historia de fondo, mañana será tu último día aquí en la Tierra.

Después de mañana, te habrás ido para siempre. Nunca verás a tus seres queridos, nunca abrazarás a tu cónyuge, nunca comerás tu comida favorita o volverás a abrazar a tu gato. Mientras piensas en tus últimas horas en el planeta, mira profundamente dentro de ti y trata de crear una imagen tan vívida como sea posible. Involucra tus sentidos:

a. ¿Qué sientes?
b. ¿Qué pensamientos aparecen en su mente?

C. Contesta las siguientes preguntas con sinceridad. Este ejercicio trata sobre lo que es importante y valioso para usted, no para los demás.

Actividad: Mi último día en la Tierra

¿Con quién pasaras esos últimos momentos? (Enumera los nombres de las personas)

_____

_____

_____

¿Qué te hizo seleccionar esas personas en particular?

_____

_____

_____

Nunca volverás a ver esa persona ¿Qué le dirías ante de irte?

_____

_____

_____

¿Qué quieres hacer en tu último día?

_____

_____

_____

Imagínate que te puedes transportar a cualquier parte del mundo. ¿Dónde vas a pasar ese último día?

_____

_____

_____

Piensa en los momentos en que te sentiste feliz y realizado en tu vida. ¿Qué momento o experiencia te gustaría repetir en tu último día?

_____

_____

_____

Si antes de irte alguien te pregunta ¿Cuáles son las cosas más importantes de la vida? ¿Qué le contestaría?

_____

_____

_____

Puedes decir tu último mensaje que estará inmortalizado en piedra ¿Qué dirías?

_____

_____

_____

¿Cómo quieres que te recuerden?

_____

_____

_____

Preguntas de Reflexión

¿Qué descubriste sobre lo que verdaderamente valoras?

_____

_____

¿Qué te diría tu “yo del último día” sobre cómo estás viviendo hoy?

_____

_____

¿Qué agradeces de tu vida, incluso si no es perfecta?

_____

_____

¿Qué necesitas soltar para vivir con más paz y autenticidad?

_____

_____

Mensaje de cierre

La vida es valiosa precisamente porque no es infinita. Cuando hacemos una pausa para mirar con honestidad lo que realmente importa, muchas veces descubrimos que el bienestar no está en tener más, sino en vivir con más presencia, amor y coherencia. Este ejercicio te invita a volver a ti, a tus vínculos, a tus valores y a esa parte profunda de tu historia que sabe qué clase de persona deseas ser.

No necesitas esperar a un momento extremo para empezar a vivir con sentido. Hoy también puedes elegir hablar con más cariño, agradecer con más intención, reparar una relación, cuidar tu salud emocional o dar un paso pequeño hacia aquello que te hace bien. A veces, los cambios más importantes no comienzan con grandes decisiones, sino con una verdad interna que finalmente se escucha y se honra. Recuerda, que tu vida aún está en movimiento, y eso significa

que todavía estás a tiempo de amar mejor, agradecer más, sanar lo necesario y escribir una historia que te represente con verdad.

Referencia

- Psychol Ceary, C.D., Donahue, J.J., & Shaffer, K. (2019). The strength of pursuing your values: Valued living as a path to
- Fritz, M.R., & Guthrie, K.L. (2017). Values clarification: Essential for leadership learning. The Journal of Leadership Education, 16, 47-63.
- Elaine Houston. Positive Psychology. https://pro.positivepsychology.com/
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. Annual Review of Psychology, 74, 193–218.
- Valued living and resilience in spinal cord injury: Evidence that pursuing values is linked to resilience. (2024). Rehabilitation Psychology.