

PSICOREALIZACIÓN

MOMENTOS CUMBRE

JESÚS ORDUÑA
Psicólogo

INTRODUCCIÓN

Los momentos cumbre se identifican como experiencias satisfactorias, de plenitud y felices de personas que han alcanzado episodios de autorrealización en su vida. Les marcan un antes y un después y tienen la función de aumentar el autoconocimiento.

OBJETIVO

Identificar episodios en la vida que han generado la sensación de sentirse pleno, realizado, que se han alcanzado metas propuestas o que las circunstancias han colaborado para que se resolviera mejor de lo esperado una situación. Esto apoya fuertemente el autoconocimiento y rumbo en el plan de vida.

INDICACIONES



1

Divide la hoja en tres columnas, la primera lleva por encabezado año, la segunda momento y la tercera, sentimiento.

Como su nombre lo indica, en la primera anotarás el año en que ocurrió el momento cumbre, no es necesario que sea exacto, puede ser aproximado, de preferencia, anota también la edad que tenías.

2

La segunda columna se utiliza para describir brevemente el momento cumbre, una descripción breve es señal de plena ubicación del momento y claridad de lo que significó, por lo tanto no debe ser un relato extenso.

3

La tercera columna sirve para anotar el sentimiento o la emoción evocada por dicho recuerdo, hay momentos cumbre que pudieron tomar un matiz triste, como quien se cambia a una mejor casa, pero siente nostalgia por la anterior o se gradúa profesionalmente pero siente temor ante las nuevas responsabilidades que asumirá

4

Al finalizar, anota a la derecha de cada momento, un número de del uno al cinco los momentos cumbre más significativos, donde el uno es el más significativo de tus momentos cumbre.

5

Anota una breve reflexión sobre lo que ese momento cumbre ha significado en la historia de la persona que eres hoy en día.



EXPLICACIÓN



La identificación de momentos cumbre, especialmente en tiempos de tristeza y de tendencia a la depresión, tiene la función de recordar que no todo en la historia propia han sido fracasos o fallas, que se pueden enumerar éxitos más allá de la aprobación social, pues hay momentos de plenitud que no tienen significado para alguien más, pero fueron definitorios para la historia propia, de esta forma se identifican las fortalezas que en otros momentos nos han facilitado la resolución de problemas y también se identifican las circunstancias y conductas realizadas que se atribuyeron a la buena suerte. Al final es un recuento de lo bueno obtenido y logrado. La principal función es que aumenta las ganas de vivir.