



Camila Flores  
PSICOLOGÍA

# MI REFLEJO, MI FUERZA

**Ejercicio para  
autoestima**



## ¡Bienvenido/a a tu ejercicio de autoestima!

El amor propio es un pilar fundamental para nuestro bienestar emocional y mental. Sin embargo, a veces no nos damos el tiempo de mirarnos realmente, reconocer lo que somos y valorar nuestras fortalezas.

Este ejercicio está diseñado para ayudarte a conectar contigo mismo/a y fortalecer tu autoestima.

Si no estás acostumbrado/a a mirarte al espejo de esta manera, es normal que puedas sentirte incómodo/a o vulnerable al principio. Te animo a que lo tomes como una oportunidad de exploración y práctica. Con el tiempo, notarás que puedes descubrir aspectos de ti que no habías visto antes, y esa conexión contigo mismo/a se hará más profunda y natural.

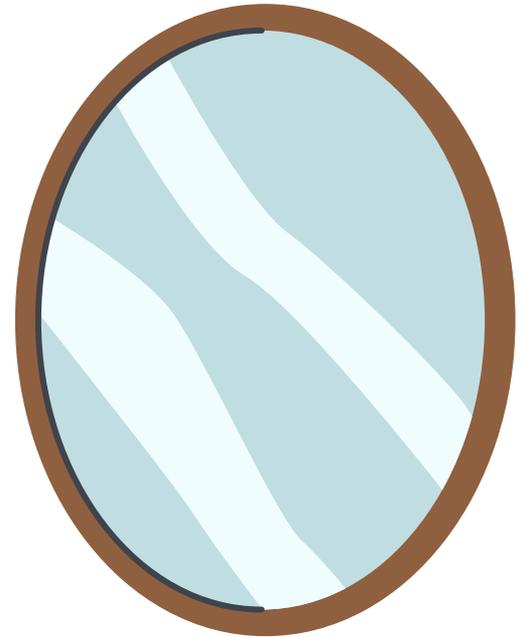




## Actividad:

Busca un espejo y dedica unos minutos a mirarte directamente a los ojos. Elige un lugar tranquilo y cómodo, donde no te interrumpan. Repite en voz alta las frases que encontrarás a continuación.

Pausa después de cada una para reflexionar y completarla según lo que sientas en ese momento. No hay respuestas correctas o incorrectas: lo importante es que sean auténticas para ti.



**Repite este ejercicio varias veces durante la semana. Cada vez será diferente, y cada vez estarás construyendo un mayor amor y aceptación hacia ti mismo/a.**

**¡Comencemos!**





## Frases

- 1 **Me gusto más cuando...** (completa con algo que te hace sentir bien de ti mismo/a).
- 2 **Hoy estoy agradecido/a por...** (piensa en algo que hayas hecho o experimentado).
- 3 **Una cosa que me hace único/a es...** (celebra esa característica especial de ti).
- 4 **Soy fuerte porque...** (reconoce tus resiliencias o superaciones)
- 5 **Una cosa que amo de mi cuerpo es...** (elige una parte que te guste o agradezcas por lo que hace por ti).
- 6 **Me siento orgulloso/a de mí mismo/a por...** (recuerda un logro grande o pequeño).
- 7 **Me perdono por...** (suelta un error o pensamiento autocrítico que aún cargas).
- 8 **Cuando me miro, veo a alguien que...** (describe algo positivo que percibas de ti mismo/a).
- 9 **Me permito...** (escribe algo que te concederás para tu bienestar emocional o físico).
- 10 **Soy digno/a de amor porque...** (enfócate en un motivo que valore quién eres como persona).



Cuando termines, sonríe frente al espejo y repite esta frase de Nathaniel Branden:

**"La autoestima no es un don que nos es otorgado; es un logro que construimos."**

Si durante el ejercicio te sientes vulnerable o emocional, date permiso para experimentar esas emociones. Es parte del proceso de conectarte contigo mismo/a. Anota en un cuaderno lo que hayas sentido o reflexionado si te ayuda a profundizar más en esta práctica.

Recuerda: *la relación contigo mismo/a es la más importante y merece ser nutrida cada día.*

