De qué se trata la técnica del espejo y cómo ayuda a mejorar la autoestima



Este ejercicio de introspección nos permite mejorar el concepto que tenemos de nosotros mismos y cambiar los pensamientos negativos por juicios más compasivos y justos.

¿Qué se te pasa por la cabeza cuando te miras frente al espejo? ¿Acaso te ves a los ojos y sonríes por ser quien eres o de inmediato te llenas de autocrítica y juicios de los demás? La valoración personal puede influir mucho en la manera en que enfrentamos la vida y en nuestro bienestar general. Con la técnica del espejo aprendemos a cultivar nuestra autoestima día a día.

Este método se basa en reconocer todas las cosas positivas que tenemos, pero que solemos olvidar debido a la inseguridad o las opiniones externas. Su práctica invita a hablarnos con más amabilidad y a apreciarnos, con el fin de fortalecer la autoconfianza y mejorar la relación con nosotros mismos.

¿En qué consiste la técnica del espejo?

Se trata de un **ejercicio de la psicología positiva que propone mirarnos a los ojos frente a un espejo y hablarnos de manera consciente y**

amable. Más allá de observar nuestro físico y las cosas que nos gustan (o no) de él, busca dejar a un lado los prejuicios y reconocer nuestras cualidades, logros y aspectos valiosos que muchas veces ignoramos.

La idea central es simple: cuando nos hablamos con respeto y compasión frente al espejo, **creamos un diálogo interno más saludable que nos ayuda a reforzar nuestra autoestima** e identificar todas las cosas buenas que habitan en nuestro interior.

De acuerdo con los expertos, al principio puede resultar incómodo mantener contacto visual con nuestro reflejo, en especial si tenemos baja autoestima o dismorfia corporal. Sin embargo, estudios sugieren que decirnos afirmaciones y mensajes positivos frente al espejo **ayuda a fortalecer la confianza en nosotros mismos y aprender a valorar nuestra propia imagen.**

Cómo practicar la técnica del espejo

Para aprovechar los beneficios de esta técnica, es necesario que pongas de tu parte y realices el ejercicio con constancia. **El objetivo es crear un momento de conexión contigo mismo donde dejes a un lado la autocrítica.** Te explicamos cómo hacerlo paso a paso.

1. **Elige el momento y lugar indicados:** procura que sea un espacio tranquilo e iluminado donde puedas concentrarte.
2. **Adopta una buena postura:** mantén tu espalda recta y los hombros relajados. Respira profundo y exhala con lentitud.
3. **Mírate directo a los ojos:** fija la mirada en ti mismo y deja que los pensamientos fluyan. El contacto visual es indispensable.
4. **Exprésate en voz alta:** Pregúntate, qué ves en el espejo, qué cosas buenas tienes y qué es lo que más te gusta de ti. Responde en voz alta con afirmaciones y frases de autoaceptación, enfocándote en tus cualidades y logros; por ejemplo: "Soy suficiente tal como soy".
5. **Sé constante:** además de vivir el ejercicio de manera consciente, practícalo todos los días o varias veces por semana para que tenga un impacto duradero.

Beneficios de decirnos afirmaciones frente al espejo

La técnica del espejo es una herramienta muy poderosa para nuestro bienestar emocional. Hablarnos en voz alta manteniendo contacto visual hace que nuestra mente internalice los mensajes. Además, **es un ejercicio que nos hace confrontar nuestras propias inseguridades y aceptar lo que somos;** con nuestras perfectas imperfecciones y manera de ser.

Al ser constante con tus afirmaciones, aprendes a tratarte con respeto y ser consciente de lo bueno que tienes, a pesar de lo mucho que hay por mejorar. Mirarte al espejo con la misma simpatía y amabilidad con la que observas a tus amigos o seres queridos te permite **disminuir la autocrítica y los juicios negativos que te frenan e impiden brillar.**

Si eres de los que sienten que no merecen palabras amables, recuerda que la técnica del espejo puede ayudarte a mejorar la gestión de tus emociones y reconocer el valor que hay en ti. Así que atrévete a mirarte con amabilidad, di en voz alta tus afirmaciones positivas y date el tiempo necesario para reconectar contigo mismo. Tu autoestima te lo agradecerá.