La técnica del espejo

Con la técnica del espejo puedes mejorar tu autoestima, ya que **está basada en la observación personal de cada uno frente al espejo**, así como en la que realiza el entorno en el que nos desarrollamos.

Con la ayuda de un espejo podemos mejorar nuestra autoestima y, por medio de varias preguntas, podrás guiarte observándote, y haciendo tu propia introspección y expresando lo que ves en el espejo cuando te miras.

Podrás hacer esta dinámica con tus hijos, tanto si son niños como si son adolescentes, dado que los primeros años de vida son una etapa clave para mejorar su concepto de sí mismos.

Eso sí, antes de empezar recomiendo que recopiles una información previa; para ello tendrás que responderte a estas preguntas que te aclararán cuál es tu opinión sobre ti mismo.

- ¿Cuándo te miras en el espejo te ves guapo/a?
- ¿Piensas que tienes cosas buenas que aportar a los demás? ¿Cuáles?
- ¿Crees que les gustas a tus amigos, familiares y compañeros de trabajo tal y como eres?
- **¿Qué cambiarías de tu apariencia?**
- ¿Cuándo te sientes y te ves bien, te sientes más seguro de ti mismo?

Una vez hayas respondido a estas preguntas, será hora de mirarte en el espejo.

¿Cómo llevarla a la práctica?

Ponte frente al espejo y ve respondiendo a estas preguntas:

- **¿Qué ves en el espejo?**
- ¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo?
- ¿Lo conoces?
- **¿Qué cosas buenas tiene esa persona?**
- ¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo?
- ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?
- ¿Cambiarías algo de la persona del espejo?

Debes hacer el esfuerzo de **ver todas las características positivas que tiene la persona que ves en el espejo (tú)**, que seguro que hay muchas, y así aprenderás a reconocerlas.

Te podrá impresionar cómo dices características personales positivas que percibes de ti mismo, y que con frecuencia no reconoces, ni valoras.

También sería bueno **apoyarte también en la información que den de ti amigos o familiares**: saber si estás de acuerdo con lo que opinan de ti, qué cosas ven ellos en ti que tu no tengas en cuenta. Con esta técnica podrás saber cuál es tu imagen de ti mismo, cómo te percibes, qué impresión crees que das, y rabajar sobre los aspectos más relevantes y potenciar aquello que ves más positivo.

Recuperado de: https://psicologiaymente.com/psicologia/tecnica-del-espejo-mejorar-autoestima