



oct. 2025

Una foto: una versión de ti



mm





Antes de empezar

Este ejercicio merece su propio momento. No lo hagas de prisa ni entre tareas. Regálale el espacio.

- Ve a tu café favorito, o a uno nuevo que quieras explorar. Si prefieres quedarte en casa, busca tu rincón más cómodo: ese donde te sientes tranquila.
- Prepara o pide una bebida que te guste. Un café, un té, un chocolate caliente. Lo que sea que diga “esto es para mí.”
- Ponte ropa cómoda. Si ya la tienes puesta, mejor.
- Pon el celular en silencio. Esto es una pausa real, no una pausa con notificaciones.
- Respira. No tienes que llegar a ningún lado. Solo estar aquí contigo.

Cuando sientas que estás lista, *sigue leyendo.*



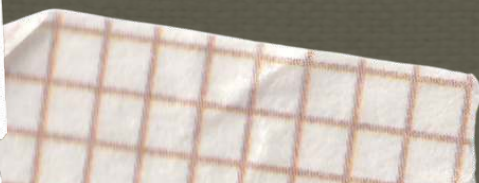
*Para el ejercicio de hoy
solo necesitas una cosa:*

una foto tuya.

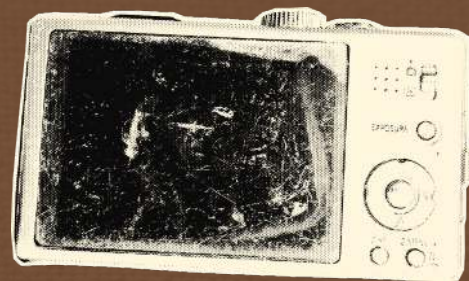
Puede ser una foto reciente o de hace años. Digital o impresa. De cuando eras niña/o, adolescente, o de la semana pasada. Con la que sientas que queda algo pendiente.

Lo que vamos a hacer es simple, pero poderoso:
mirar esa foto, hacerte unas preguntas, y permitirte reconocer, perdonar y liberar a la persona que ves ahí.

Este ejercicio está inspirado en la fotografía terapéutica, una práctica que usa nuestras fotos personales como herramientas de autoconocimiento y sanación emocional.



¿Por qué una foto?



La psicóloga canadiense Judy Weiser, pionera en el campo de la fototerapia, lleva más de tres décadas investigando el poder *terapéutico* de las fotografías personales.

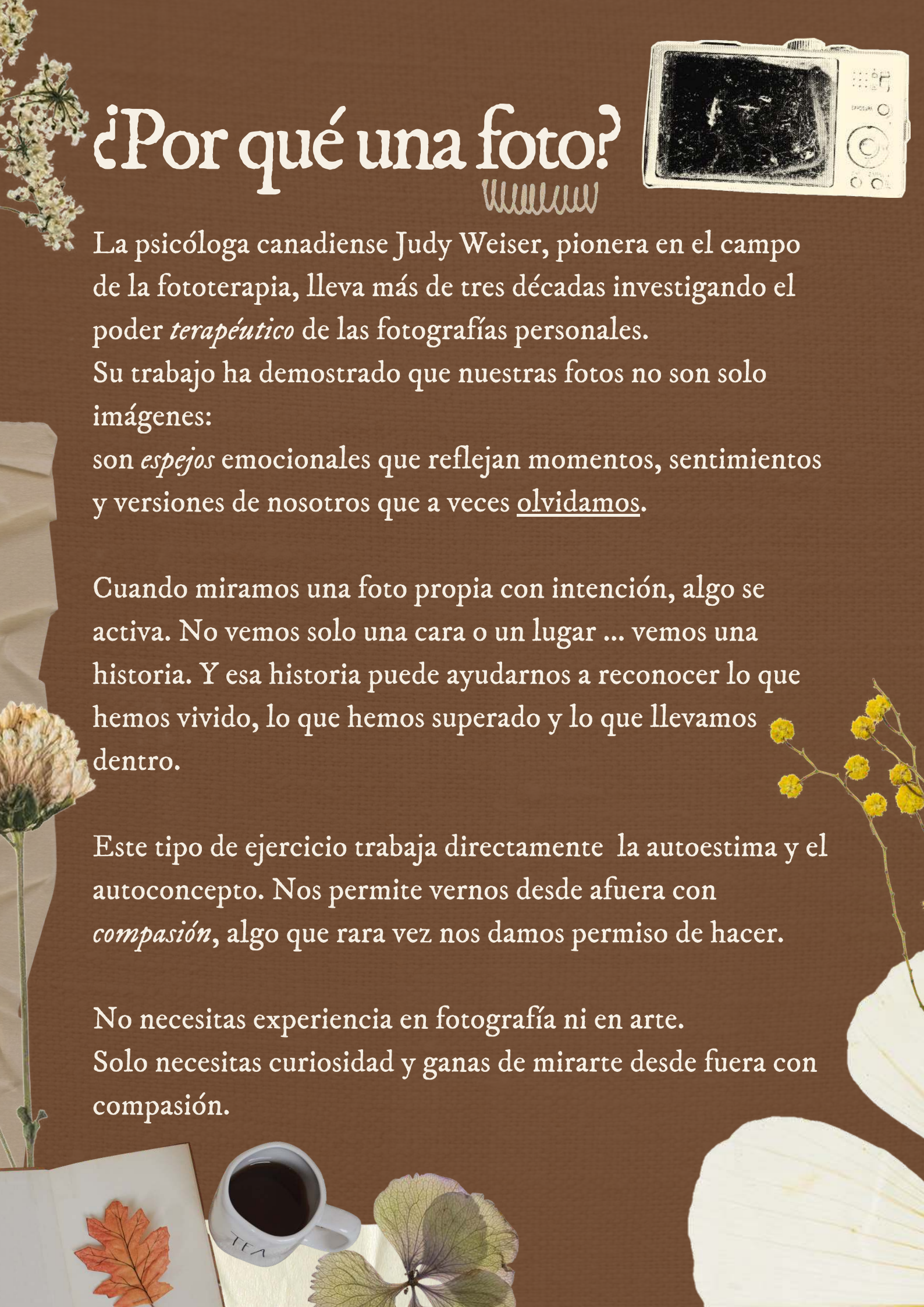
Su trabajo ha demostrado que nuestras fotos no son solo imágenes:

son *espejos* emocionales que reflejan momentos, sentimientos y versiones de nosotros que a veces olvidamos.

Cuando miramos una foto propia con intención, algo se activa. No vemos solo una cara o un lugar ... vemos una historia. Y esa historia puede ayudarnos a reconocer lo que hemos vivido, lo que hemos superado y lo que llevamos dentro.

Este tipo de ejercicio trabaja directamente la autoestima y el autoconcepto. Nos permite vernos desde afuera con *compasión*, algo que rara vez nos damos permiso de hacer.

No necesitas experiencia en fotografía ni en arte. Solo necesitas curiosidad y ganas de mirarte desde fuera con compasión.





El ejercicio

Paso 1: Elige tu foto

Busca una foto tuya. Tómate unos minutos para esto... no elijas la primera que aparezca.

Puede ser:

- Una foto de una versión de ti que necesites perdonar
- Una foto de tu niñez
- Una de tu adolescencia
- Una foto reciente que te guste
- Una donde te veas feliz, o vulnerable, o fuerte
- Una que no recuerdes bien cuándo fue tomada pero que te genera algo

Si es digital, ponla en pantalla completa. Si es impresa, mejor. Sostenla en tus manos.

La única condición: que al verla sientas algo. No importa qué: curiosidad, ternura, nostalgia, orgullo. Si te genera algo, es la indicada!



Paso 2: *Mírala*

Antes de responder nada, solo mírala. Un minuto entero.
Sin analizar, sin juzgar.

Mira los detalles: la ropa, el lugar, la luz, la expresión.
Observa a esa versión de ti como si fuera alguien que acabas
de conocer.

Respira. Deja que llegue lo que tenga que llegar.



Paso 3: Las preguntas

Ahora sí. Con la foto frente a ti, responde estas preguntas.
Puedes escribir las respuestas en un cuaderno, en el celular, o simplemente pensarlas en silencio.

Como prefieras.

Sobre el momento:

- ¿Qué estaba pasando en mi vida cuando se tomó esta foto?
- ¿Qué estaba sintiendo en esa época? ¿Qué me preocupaba?

Sobre el cambio:

- ¿Qué ha cambiado en mí desde entonces?
- ¿Qué ha cambiado en mi realidad, en mi vida cotidiana?
- ¿Hay algo que sigue igual?

Sobre el reconocimiento:

- ¿Qué admiro de la persona que veo en esta foto?
- ¿Qué le aplaudo? ¿De qué me siento orgullosa?
- ¿Qué estaba cargando que tal vez nadie más sabía?

Sobre la conexión y el perdón:

- ¿Qué necesita esa versión de mí escuchar hoy?
- ¿Qué le perdono? ¿De qué la libero?
- Si pudiera hablarle, ¿qué le diría? — ¿Qué le agradezco?

No tienes que responder todas. Quédate con las que te muevan.



Paso 4: Una frase para esa versión de ti

Para cerrar, escribe una sola frase dirigida a la persona de la foto. Algo que sientas que necesita escuchar. Algo que quizás nadie le dijo en ese momento.

Puede ser algo como:

“Lo lograste.”

“No tenías que ser perfecta.”

“Gracias por todo lo que hiciste.”

“Estoy orgullosa de ti.”

Escríbela aquí o en un papel y, si quieres, pégala junto a la foto.





*Hay una versión de ti en esa foto que no sabía todo lo que
vendría después.*

*No sabía lo que iba a perder, ni lo que iba a construir, ni la
persona en la que se iba a convertir.*

Y aun así, siguió.

Tal vez con miedo y sin mapa... pero siguió.

*Hoy no la estás mirando desde arriba, ni desde “ya tener
todo resuelto” la estás mirando de frente, reconociendo a
alguien que merece ser visto.*

*Guarda esa foto cerca esta semana. Que te recuerde que no
empezaste hoy, que llevas mucho camino andado, y que
cada paso cuenta. Incluso los que nadie vio.*

