

# El Espejo de tu persona



De esto no se habla



[aprendeycomparte.org](http://aprendeycomparte.org)

# El Espejo de tu persona

## El espejo de tu persona: Preguntas para un examen de conciencia

Hay momentos en la vida en los que, para seguir creciendo, necesitamos la valentía de detenernos y mirar de frente nuestra propia realidad. No desde la crítica destructiva, sino desde el deseo genuino de ser mejores para nosotros y para quienes nos rodean. La verdadera proactividad empieza con la autoevaluación.

Estos seis desafíos de “honestidad bruta” son muy útiles para conocernos mejor. Lo difícil es animarse a realizarlos.

### 1. El termómetro de los que más te aman

Pregúntales a tus seres queridos: si pudieran cambiar algo de mí... ¿qué me pedirían?

Hay que tener mucho coraje para abrir esta puerta. A veces creemos que estamos dándolo todo, pero quienes conviven con nosotros perciben nuestras ausencias, nuestros silencios o nuestras impacencias. Escuchar su respuesta sin justificarte, sin ponerte a la defensiva, es el acto de amor y humildad más grande que podés ofrecerles.

### 2. El espejo social

¿Cuánto te influye el espejo social? Vivimos demasiado tiempo intentando corregir el reflejo que el mundo espera ver en nosotros, atrapados en las expectativas ajenas. Es hora de dejar de mirar la máscara que le mostrás al exterior y tener la valentía de mirar hacia adentro, animándote a descubrir la verdadera esencia que define tu ser y a encontrar la seguridad que todos nos merecemos. El ser uno mismo.

### 3. La expectativa hacia los demás

¿Qué cambios quisieras que hicieran algún amigo tuyo o un ser querido?

Esta pregunta es un búmeran. Lo que nos molesta o lo que extrañamos de los demás suele ser un reflejo de nuestras propias necesidades. Al identificar qué te gustaría que cambiaran ellos, descubris qué es lo que verdaderamente valorás en tus relaciones: ¿más tiempo juntos?, ¿más escucha?, ¿mayor honestidad?

### 4. Sanando los puentes: Las cuentas pendientes

¿Te animarías a preguntar si tienes alguna cuenta pendiente con alguien a quien estimes mucho?

El orgullo suele ser el peor enemigo de la paz interior. Vivir con deudas emocionales —un perdón no pedido, un agradecimiento que quedó pendiente, un malentendido que se dejó enfriar— nos quita energía. Limpiar el camino con las personas que estimás te libera el alma y fortalece el vínculo.

# El Espejo de tu persona

Esta conversación es importante, pero no es urgente y por eso la mayoría de las veces, la dejamos pasar.

## 5. La mirada en el plano profesional

¿Y en tu trabajo? ¿Te animás a preguntarles si están conformes con tu rendimiento y qué modificaciones te pedirían?

Un verdadero líder busca constantemente el "feedback". Salir de la zona de confort en el ámbito laboral implica tener la madurez para preguntarles a tus jefes, socios o colaboradores cómo ven tu desempeño. Saber qué esperan de vos te permite reajustar el rumbo y potenciar tu milla extra.

## 6. Frente a frente con tu verdad

¿Y si te mirás al espejo por dos minutos fijamente...? ¿Qué pregunta te harías a ti mismo?

Sostener la mirada a uno mismo, en silencio y sin máscaras, es un ejercicio poderoso. Al cabo de dos minutos, el personaje que le mostrás al mundo se cae y quedás a solas con tu esencia. En ese instante de conexión absoluta, la pregunta surge por sí sola: ¿Estás siendo fiel a la persona que querés ser? ¿Estás disfrutando el viaje?, ¿Qué te está reclamando tu voz interior? Quizás te pedirías más paciencia, quizás menos autoexigencia, o tal vez te pedirías que dejaras de postergar ese sueño o ese cambio de hábito que sabés que te va a hacer bien.

## Conclusion:

Estas preguntas no son para responder a la ligera; son herramientas para despertar la conciencia, abrir el diálogo y, sobre todo, para recordar que el poder de transformar tu vida está dentro de ti. Para muchos, es muy difícil ser honestos consigo mismos. La vida no es blanca ni negra; es un arcoíris de colores que vamos pintando con nuestra educación, nuestros sentimientos, necesidades, defectos y virtudes, entre miles de otras cosas. No tengas miedo de mirarlas, de a poco, a cada una de ellas.



# El Espejo de tu persona

## La pregunta incómoda del día

Acción: Cada mañana escribe una pregunta que normalmente evitarías hacerte.

Ejemplos:

“¿Qué estoy postergando?”

“¿Qué conversación necesito tener?”

“¿Estoy siendo auténtico?”

👉 Responde con honestidad, aunque solo escribas una línea.

## Feedback con valentía

Acción: Una vez por semana pregúntale a alguien de confianza:

“¿Qué crees que debería mejorar de mí?”

Ejercicio: Escucha sin justificarte ni defenderte. Solo agradece.

👉 La incomodidad también construye crecimiento.

## Diario de autenticidad

Acción: Antes de dormir responde:

¿Hoy actué como realmente soy o intenté agradar a los demás?

👉 Escribirlo ayuda a detectar máscaras automáticas.

## Detecta una incoherencia

Acción: Una vez por semana, identifica algo que dices pero no vives.

Ejemplo: hablar de calma mientras vives acelerado.

👉 Pequeños ajustes generan grandes cambios.

## Carta sincera a ti mismo

Acción: Una vez al mes, escribe una carta en la que te hables con absoluta honestidad.

Incluye:

Qué estás evitando

Qué necesitas cambiar

Qué estás haciendo bien

👉 La escritura ayuda a ordenar las emociones y las verdades internas.

## La decisión auténtica

Acción: Frente a una decisión importante, pregúntate:

“¿Estoy eligiendo esto por convicción o por aprobación?”

👉 Aprender a diferenciar ambas cosas cambia la vida.--