

# 4 FORMAS DE USAR TUS FOTOS PARA CONOCERTE MEJOR



# INTRO

Las fotos saben cosas de ti que tú todavía no sabes.

---

¿Sabías que las fotos saben cosas de ti que ni tú sabes? Son como mensajes secretos de tu interior. Si aprendes a mirarlas con más atención, pueden ayudarte a entenderte y quererte más.

Aquí te cuento 4 formas para lograrlo: las fotos que tomas sin pensar, las fotos que te tomó tu familia, las fotos de otros que te impactan, y las fotos que te tomas (o no) a ti misma.

Cada forma viene con un mini experimento. Solo necesitas tu celular, un lápiz y ganas de mirarte con curiosidad, sin miedo.



# 01 LAS FOTOS QUE TOMAS SIN PENSAR

## Por qué funciona

A veces le tomas foto a algo sin saber bien por qué. Esas fotos tienen pistas de lo que te mueve por dentro, lo que te inquieta o te llama la atención.

## El experimento

Busca en tu celu una foto que hayas tomado medio sin pensar, pero que te atraiga por alguna razón. Mírala un ratito y escribe tus respuestas:

1. ¿Qué ves literalmente en la foto? Describe detalles, colores, formas.
2. ¿Qué sensaciones te transmite? ¿Qué ambiente capta?
3. ¿Por qué crees que le tomaste foto a eso?
4. ¿Qué sentiste al mirarla de nuevo?
5. ¿Qué crees que estabas sintiendo o necesitando en ese momento?

**Conclusión:** ¿Qué te dice esta foto de ti, de cómo miras y experimentas el mundo?

# 02

## LAS FOTOS TUYAS QUE TOMÓ TU FAMILIA

### Por qué funciona

En esas fotos puedes ver cómo te veía tu familia. A veces esa imagen no cuadra con cómo te sentías tú, y eso te dice algo importante.

### El experimento

Busca una foto tuya de chiquita que haya tomado alguien de tu familia. Mírala como si fuera de otra persona y escribe:

1. ¿Qué ves en esa foto? Pose, expresión, ambiente.
2. ¿Cómo te ves a ti misma ahí?
3. ¿Cómo imaginas que tu familia veía a esa niña?
4. ¿Te identificas con esa imagen o sientes que algo no cuadra?
5. ¿Qué crees que necesitabas o sentías que la foto no muestra?

**Conclusión:** ¿Qué te dice esta foto de tu rol y posición en la familia?



# 03 LAS FOTOS DE OTROS QUE TE IMPACTAN

## Por qué funciona

A veces una foto ajena te llega adentro sin saber por qué. Es como si reflejara algo de ti, de tus vivencias o anhelos.

## El experimento

Piensa en una foto (de quien sea) que te haya movido algo últimamente. Búscala, mírala de nuevo y escribe:

1. ¿Qué ves en esa imagen? Descríbela con detalle.
2. ¿Qué historia crees que cuenta? ¿Qué imaginas que pasó antes y después?
3. ¿Qué sentimientos o recuerdos te despierta?
4. ¿Con qué parte de ti o de tu historia sientes que resuena?
5. Si la foto te muestra algo de ti, ¿qué crees que sea?

**Conclusión:** ¿qué te revela esta foto, algo que tenías guardado o no habías querido ver?



# 04 LAS FOTOS QUE TE TOMAS (O NO)

## Elige una opción y escribe tus respuestas

### Opción 1: el autorretrato consciente

Tómate una selfie lenta y con intención. Respira, mírate a los ojos en la cámara unos segundos antes de disparar. Permite que salga una tú real y vulnerable. Luego escribe:

1. ¿Qué ves en tu rostro, en tu mirada?
2. ¿Cómo te sentiste al sostener la mirada en cámara?
3. ¿Cómo te hace sentir contemplar esta foto?
4. ¿Hay algo que revele de ti que no muestras seguido?
5. Si tu yo de la foto pudiera hablarte, ¿qué te diría?

**Conclusión:** ¿qué aprendes o te prometes con este autorretrato sincero?

### Opción 2: si prefieres no tomarte la foto

Busca un autorretrato tuyo ya existente, o si incluso buscarlo te incomoda, reflexiona y escribe:

1. ¿Cómo te sientes ante la idea de mirarte en una foto?
2. ¿Por qué crees que te resistes a verte? ¿De dónde viene?
3. ¿Qué temes que una foto pueda revelar de ti?
4. ¿Hay alguna parte de ti que te gustaría reconocer más?
5. Si fueras más compasiva contigo, ¿qué te dirías sobre esta resistencia?

**Conclusión:** ¿qué aprendes de esta resistencia y cómo podrías soltarla poco a poco?

**Ya ves:** las fotos son una ventana mágica a tu interior, incluso las que evitas tomarte. Con estos 4 formas de usar tus fotos puedes empezar a conocerte, entenderte y hasta sanarte.

Si quieres seguir este camino de autoconocimiento a través de la fotografía, sígueme: [@soy.carolinaguerrero](#). Me encantaría acompañarte.

