

VOLVÉ A RECONOCER TU VALOR

Un ejercicio para detenerte, cuestionar lo que te decís y volver a mirar la evidencia de quién sos.

Por: Karla Solís Marín
Estratega de Imagen y Proyección Profesional



Antes de empezar

No hagás este ejercicio para encontrar respuestas "correctas". Hacerlo con honestidad. La intención es observar lo que hoy pensás de vos y preguntarte si esas ideas realmente son hechos.

Este ejercicio está inspirado en un proceso de autoindagación y reconocimiento que busca pasar de la creencia automática a una mirada más consciente y basada en evidencia.

Podés hacerlo en un cuaderno, una libreta, en tu computadora o donde te sientas más cómoda. Lo importante es que escribás tus respuestas — porque las palabras que ponemos en papel tienen el poder de quedarse con nosotros, recordarnos quiénes somos y acompañarnos cuando más lo necesitamos.

A veces no perdemos nuestro valor.

A veces simplemente dejamos de reconocerlo.

Con el tiempo podemos empezar a repetir ideas sobre nosotras mismas hasta sentir que son verdades: "no soy suficiente", "ya no puedo", "no tengo nada especial", "es demasiado tarde", "no soy capaz"... Pero una idea repetida muchas veces no se convierte automáticamente en un hecho.

Este ejercicio te invita a detenerte y mirar esas ideas con más cuidado. Primero vas a identificar una creencia que hoy pesa sobre vos. Después vas a cuestionarla: ¿realmente es cierta?, ¿cómo lo sabés?, ¿cuál es la evidencia? Y finalmente vas a mirar algo que muchas veces olvidamos: todo lo que ya hemos vivido, aprendido, desarrollado y construido.

Importante: No se trata de obligarte a pensar positivo. Se trata de distinguir entre un hecho y la interpretación que has construido sobre vos misma.

PARTE 1 · ¿QUÉ TE ESTÁS DICIENDO?

Pensá en una idea negativa sobre vos que aparece con frecuencia y que hoy influye en la manera en que te ves, decidís o actuás.

Escribila exactamente como aparece en tu mente:

¿En qué situaciones aparece con más fuerza?

PARTE 2 • ¿REALMENTE ES CIERTO?

Ahora no intentes cambiar la creencia. Primero investiga. Trátá esa frase como una afirmación que necesita ser comprobada.

1. ¿Es absolutamente cierto?

¿Podés estar 100 % segura de que esta afirmación sobre vos es verdadera?

2. ¿Cómo lo sabés?

¿Qué hechos concretos te llevan a pensar que esto es cierto?

3. ¿Quién lo dice?

¿Es realmente una conclusión tuya? ¿O viene de una comparación, una experiencia, una opinión, una crítica o algo que alguien te hizo creer?

4. ¿Cuál es la evidencia?

Separá los hechos de las interpretaciones. ¿Qué evidencia real existe a favor de esa idea? ¿Y qué evidencia existe en contra?

PARTE 3 · ¿QUIÉN SERÍAS SIN ESA IDEA?

Imaginá por un momento que esa creencia deja de dirigir tu manera de verte. No tenés que convencerte de nada; solamente observá qué cambiaría.

☐

Si no creyera esto sobre mí, ¿cómo me sentiría?

☐

¿Qué haría diferente?

☐

¿Qué dejaría de evitar?

☐

¿Cómo me mostraría ante los demás?

AHORA, DALE LA VUELTA

Escribí una nueva perspectiva que sea más justa y más completa que la creencia original. No tiene que ser una frase exageradamente positiva; tiene que ser una afirmación que puedas sostener.

Mi nueva perspectiva:

¿Qué tres evidencias de mi propia vida respaldan esta nueva perspectiva?

PARTE 4 • MIRÁ LA EVIDENCIA DE QUIÉN SOS

Ahora vamos a salir de la voz crítica y mirar tu recorrido. No busques cosas extraordinarias. Pensá en todo aquello que has vivido, aprendido, desarrollado y aportado.

EXPERIENCIAS

¿Qué has vivido que te ha enseñado, transformado o hecho crecer?

CONOCIMIENTOS

¿Qué sabes hoy que antes no sabías? ¿Qué conocimientos has adquirido a lo largo de tu vida?

TALENTOS

¿Qué cosas hacés naturalmente bien? ¿Qué suelen reconocer otras personas en vos?

HABILIDADES

¿Qué has aprendido a hacer con práctica, experiencia y esfuerzo?



Detenete un momento. Después de escribir todo esto, volvé a leer la creencia con la que comenzaste. ¿La seguís viendo exactamente de la misma manera?

¿Qué descubrirás ahora sobre vos?

PARTE 5 · VOLVÉ A RECONOCERTE

No necesitás inventar un nuevo valor. Ya existe en tu historia. En lo que has vivido, aprendido, creado, resuelto, aportado y superado.

Tal vez hoy no necesitás convertirte en otra mujer. Tal vez necesitás volver a mirar con atención a la mujer que ya sos.

Completá estas frases:

Hoy reconozco en mí...

Algo que durante mucho tiempo minimicé de mí fue...

A partir de hoy quiero empezar a verme como una mujer que...

¿QUERÉS SEGUIR AVANZANDO?

Este ejercicio es apenas un primer paso. Reconocer tu valor es importante, pero también lo es aprender a verte, sentirte y proyectarte de una manera coherente con la mujer que sos hoy.

Eso es LUCERE.

Una experiencia de autoimagen para mujeres que quieren volver a reconocerse, potenciar su imagen, sentirse más seguras y proyectarse mejor.

LUCERE tendrá su lanzamiento oficial en septiembre de 2026.

Si querés conocerlo y ser de las primeras en recibir la información, podés registrarte en la página de la experiencia:

<https://experiencias.imagen-proyeccion.com/>

Volvé a elegirte.



Material académico propiedad de Karla Solís Marín de uso exclusivo para participantes del evento. Prohibida su reproducción, distribución o comercialización sin autorización expresa.