

## Toma perspectiva del Yo

*Si buscas ser más fiel y honesto contigo mismo, este ejercicio te ayudará a desarrollar una identidad saludable y lograrás tomar perspectiva del SER que habita dentro de ti. Si así lo deseas, puedes grabar el ejercicio para luego escucharlo con los ojos cerrados o simplemente leerlo y reflexionar sobre el mismo.*

- Busca un lugar tranquilo para estar en silencio y a solas con tu SER interior. Permanece sentado/a o, para mayor comodidad, acuéstate con las manos y piernas desmenuzadas.
- Permítete tomar perspectiva sobre tu respiración. Para esto, inhala y exhala tres (3) veces.
- Toma perspectiva del SER que habita dentro de ti y permítete sentir tu SER interior.
- Ahora te invito a conectar con la alegría. Si estás dispuesto/a, sonríe por varios segundos. Si esto te parece extraño, suelta ese pensamiento y vuelve a sonreír. Nota que mientras sonríes, todo tu cuerpo comienza a cambiar y se va liberando del estrés diario. En este momento, procura visualizar cómo llevarías tu alegría a todas las células de tu cuerpo.
- Nota cómo se siente tu cuerpo cuando estás alegre. ¿Qué actividades sueles hacer cuando estás alegre?
- Trae a tu mente tres experiencias de tu adolescencia y juventud donde te sentiste muy alegre. Busca en tu mente esos tres recuerdos, ya sea junto a tus amigos, hermanos, padres, abuelos, novio/a y/o compañeros de escuela. Intenta buscar tres experiencias simples, como un día en la playa, el parque, el patio de la escuela, etc.
- Observa qué tienen en común esas tres experiencias y por qué te transmiten alegría. Nota cómo la riqueza de la vida abunda en la sencillez.
- Ahora te invito a observar esas tres experiencias que trajiste a tu mente y reflexiona sobre tu verdadera identidad. Por ejemplo, una identidad basada en el SER, se fundamenta en la alegría, la autenticidad, la amistad, la valentía y el amor por los demás, la naturaleza y los animales.
- La sociedad nos ha creado una identidad basada en los quehaceres diarios, en la profesión, religión, nacionalidad, los éxitos, el prestigio y el dinero. Sin embargo, la

identidad basada en los roles sociales, a menudo nos trae estrés, dolor, miedo y sufrimiento. De hecho, nos limita a conectar con nuestra verdadera identidad, la que viene de nuestro SER. Una identidad basada en el SER está libre de etiquetas y auto reglas impuestas.

- Ahora, visualiza que te quitas todos los roles impuestos por la sociedad. ¿Quién eres en realidad? ¿Qué es lo más que te gustaría disfrutar de la vida? ¿Cuán liviana sería tu vida si la simplificaras y remueves las creencias que tienes sobre ti mismo y de cómo debería ser la vida?
- Mientras haces este ejercicio, ¿qué pensamientos, emociones, memorias, sensaciones y urgencias estás experimentando?
- ¿Qué has descubierto sobre ti mismo?
- ¿Qué acción estarías dispuesto a hacer para construir una vida orientada en las cosas que realmente valoras y disfrutas?
- Ahora vuelve a tomar perspectiva de tu respiración. Inhala y exhala tres (3) veces. Toma consciencia de los sonidos que hay a tu alrededor y cuando te sientas cómodo, puedes abrir los ojos poco a poco.

Al finalizar el ejercicio, reflexiona sobre cuán comprometido estás contigo para hacer cambios y permitirte SER el autor de tu vida. Lo mejor que puedes hacer por ti mismo es comenzar a escucharte. Sigue tu verdad, esa que te brinda alegría.

---



---



---



---



---



---

**Cláusula de responsabilidad:** Este ejercicio es para ser utilizado por profesionales de la salud mental, no pretende curar y/o tratar alguna condición de salud mental, de necesitar ayuda profesional para el manejo de síntomas psicológicos o psiquiátricos favor de contactar a un profesional de la salud mental. Si usted es un profesional de la salud mental deberá utilizar este ejercicio según sus conocimientos, destrezas y competencias clínicas. Este material es para apoyar la buena práctica clínica, no para reemplazarla. Para continuar aprendiendo sobre diferentes modelos de terapia te invitamos a visitar nuestro blog, book club y talleres en **relaciones flexibles:** [es.talaveraphd.com](http://es.talaveraphd.com)