



Muchas veces nos hablamos en piloto automático: nos juzgamos, nos exigimos o nos desvalorizamos sin darnos cuenta. Parar y escucharnos con atención puede ser el primer paso para cambiar esa manera de relacionarnos con nosotras mismas. Por eso he preparado estas **frases de autoconocimiento**, pensadas como preguntas personales que puedes ir completando a tu ritmo.

No son un test ni hay respuestas correctas. Son invitaciones a mirarte con honestidad y con más cariño, para conocer mejor cómo te ves, qué te cuesta aceptar y qué te gustaría empezar a cambiar.

Frases de autoconocimiento para completar

Te propongo que leas estas frases como si fueran el comienzo de una conversación contigo. Puedes escribir tus respuestas en un cuaderno, en notas del móvil o usar el material descargable que encontrarás al final del post.

- **Yo soy...**
- **Lo que más me gusta de mí es...**
- **Lo que más me cuesta aceptar de mí es...**
- **Me siento orgullosa de...**
- **Me avergüenza...**



- **Cuando pienso en mí normalmente...**
- **Me siento suficiente cuando...**
- **Me siento insuficiente cuando...**
- **Si cometo un error...**
- **Cuando alguien me critica...**
- **Cuando alguien me felicita...**
- **Creo que los demás piensan que yo...**
- **La gente suele acudir a mí para...**
- **Algo que antes no podía hacer y ahora sí es...**
- **Me gustaría permitirme...**
- **Lo que más necesito escuchar es...**
- **Echo de menos...**
- **Si hago algo mal pienso...**
- **Si fracaso significa que...**
- **Cuando alguien se enfada conmigo...**
- **Para que me quieran tengo que...**

Cómo usar estas frases de forma práctica

Para que el ejercicio sea realmente útil, te propongo hacerlo de manera sencilla pero constante. No hace falta que respondas todo de una vez. Puedes ir completando una o dos frases al día, dejando que tu respuesta salga sin filtros, aunque al principio te cueste.

1. Elige un momento tranquilo del día (por ejemplo, por la noche, antes de dormir).
2. Escoge una frase y escribe lo primero que te venga, sin intentar que suene "bonito" o "correcto".
3. Después, relees lo que has escrito y pregúntate: ¿me hablaría así a mí una persona que me quiere?



4. Si la respuesta es no, piensa qué versión más amable y realista podrías empezar a practicar.
5. Guarda tus respuestas: con el tiempo verás cambios en tu forma de mirarte.

Por qué este tipo de preguntas ayudan en terapia

En terapia solemos trabajar mucho con la manera en que te hablas, con tus creencias sobre ti y con tu sensación de valía. Estas frases de autoconocimiento pueden ser un puente entre tu día a día y la sesión: te permiten traer ejemplos concretos de cómo piensas sobre ti, sobre el error, el fracaso, el afecto o el conflicto.

Además, pueden ayudarte a detectar **patrones de autoexigencia, vergüenza o miedo al rechazo**, y también recursos que ya tienes: momentos en los que te sientes suficiente, cosas de las que te sientes orgullosa, áreas donde has crecido.

Ideas para seguir trabajando tu autoconocimiento

- Repetir el ejercicio dentro de unos meses y comparar cómo han cambiado tus respuestas.
- Compartir alguna frase con alguien de confianza y hablar sobre cómo os veis cada una.
- Elegir una sola frase que te haya dolido especialmente y dedicarle una sesión de terapia.
- Transformar las frases más duras en mensajes más compasivos hacia ti.

