



CRECIENDO DESDE LAS EMOCIONES



El espejo interior: cómo te ves y desde dónde te miras

Miriam Subirana
miriam@miriamsubirana.com

Tu manera de estar en el mundo está profundamente conectada con tu autoconcepto. Esa narrativa interna que repites —a veces como un susurro, otras como un clamor— sobre quién eres, lo que vales, lo que puedes o no puedes lograr. Tu autoconcepto incluye cómo te describes, qué roles ocupas, con qué aspectos de ti te identificas y cuáles crees que te definen. Piensa, por ejemplo, en cómo te identificas con tu historia personal. ¿Eres «el que siempre ha tenido que luchar solo»? ¿«La hija que nunca decepciona»? ¿«El creativo incomprendido»? Estas descripciones pueden darte sentido, pero también pueden encasillarte. ¿O te sientes como

un extraterrestre, como alguien que no encaja en ninguna parte? O considera tu relación con tu cuerpo: ¿te sientes cómodo en él? ¿Te valoras en función de cómo te ven los demás? En muchas ocasiones, esas comparaciones externas —incluso fugaces— pueden tener un impacto en tu autoestima, aunque no lo parezca a simple vista.

¿Cómo te ves a ti mismo? ¿Qué imagen interna te acompaña cuando caminas, hablas, decides o te enfrentas a los retos de la vida? Esa autoimagen —consciente o no— es como el clima invisible que envuelve tus días. A veces soleado y claro; otras veces, nublado y confuso. Y lo más importante: ese paisaje interior no solo determina cómo te sientes contigo mismo, sino cómo te relacionas con el mundo que te rodea.

Te invito a explorar ese paisaje que llevas dentro. Ese terreno simbólico donde habitan tus creencias, tus voces internas, tus heridas y tus sueños. Porque, aunque no siempre seas consciente de ello, la manera en que te percibes a ti mismo actúa como un filtro a través del cual interpretas tus experiencias, tomas decisiones y construyes tu realidad.

Es importante recordar que gran parte de tu autopercepción ha sido moldeada por tu entorno: tus padres, tus maestros, tus experiencias. Y también por esa voz interna que con el tiempo fuiste construyendo —a veces con amor, otras con dureza— y que te acompaña como una especie de narrador invisible.

El poder de la voz crítica y el diálogo interior

Cuando esa voz interna se vuelve crítica, dura o perfeccionista, la serenidad se vuelve un anhelo lejano. Piensa en momentos en los que intentas descansar, estar en silencio, meditar... y de pronto aparece esa insistente sensación de que «no estás haciendo lo suficiente», «estás perdiendo el tiempo» o «no eres productivo». Esa sensación no viene del presente, sino de una imagen que llevas dentro, una imagen que exige, que mide, que compara.

Este tipo de autodiálogo, cuando se vuelve habitual, puede convertirse en una forma sutil pero constante de autoagreg-



sión. En lugar de ser tu aliado, tu pensamiento se convierte en un juez implacable que nunca está satisfecho. Y vivir bajo ese juicio constante desgasta, desalienta y desconecta. Te hace sentir culpa, vergüenza, resentimiento y malestar.

Cuando permites que una voz crítica —propia o heredada— domine tu diálogo interno, la serenidad se vuelve esquiva. Imagina que intentas meditar y, en vez de encontrar calma, tu mente insiste en recordarte que deberías estar haciendo algo productivo. Esa imagen de ti como alguien que siempre debe estar ocupado puede dificultar que te sientes en silencio y simplemente seas.

Ahora bien, no estás atrapado para siempre en esa dinámica. La meditación, por ejemplo, es una herramienta que bien practicada y, en ocasiones, con acompañamiento, puede ayudarte a observar esas voces sin identificarte con ellas. Te invita a soltar las etiquetas, los guiones y las máscaras. A dejar de pensar en quién «deberías» ser y a comenzar a experimentar quién ya eres en este instante.

Las imágenes que heredamos y las que creamos

A lo largo de tu vida has almacenado muchas imágenes sobre ti mismo. Algunas te fortalecen: te recuerdan tus talentos, tu capacidad de amar, tu resiliencia. Otras, en cambio, se convirtieron en sombras que te persiguen cuando dudas o fallas. Tal vez recuerdes frases como «no haces nada bien», «eres demasiado sensible», o incluso «deberías ser más como tu hermano». Aunque parezcan pequeñas, esas frases tienen un eco que puede resonar durante años.

Esas imágenes limitantes actúan como filtros que distorsionan tu percepción. Te hacen sentir que siempre estás por debajo, que nunca llegas, que no mereces tanto. Cuando la distancia entre quién eres y quién crees que deberías ser parece insalvable, surge la frustración. Y esa frustración a menudo se convierte en culpa, vergüenza o resignación.

Sin embargo, existe una vía hacia la reconciliación. Un camino hacia la aceptación de tu realidad. Se trata de reconocer que el puente entre tus expectativas y tu presente no es un abismo: es un espacio que puedes cruzar con amabilidad. Como decía Ramana Maharshi: «Lo único que se requiere es dejar la percepción de lo no verdadero como verdadero. Solamente tenemos que dejar dicha práctica. Entonces realizaremos el Ser como el Ser, es decir, ser el Ser.»

Soltar lo que no eres. Liberarte de las imágenes que te limitan. Y abrir espacio para nuevas formas de verte, más compasivas, más reales, más esperanzadoras.

Tu mentor interior: una voz que te sostiene

Imagina que dentro de ti vive un ángel, un mentor, una voz sabia y amorosa. Alguien que siempre está ahí para ti. Que



PRESENTACIÓN DEL LIBRO

NOVIEMBRE 24 19:00H

CASA DEL LLIBRE
RAMBLA DE CATALUNYA, 37
BARCELONA

Participan

- **Miriam Subirana** (Autora)
- **Agustín Pániker** (Director Ed. Kairós)
- **Sonia Fernández-Vidal** (Física y escritora)

te acompaña incluso cuando fallas. Que te ve con ternura incluso cuando tú no puedes.

Imagínate: ¿qué sucedería si tuvieras a alguien en tu vida que anduviera contigo a cada paso de tu camino, te amara incondicionalmente y te apoyara sin condiciones, incluso cuando estuvieras equivocado? ¿Qué sucedería si te sintieras absolutamente a salvo, seguro, cuidado y amado? ¿Estarías más dispuesto a aceptar el desafío? ¿Te lanzarías? ¿Asumirías tu vida con mayor responsabilidad y plenitud? ¿Cómo te sentirías?

Este mentor interior no es una fantasía. Es una posibilidad real. Todos llevamos dentro una parte sabia y compasiva, aunque a veces esté adormecida. Puedes cultivarla.

Para sentir la convivencia cercana con tu mentor interior debes regresar a tu santuario interior. Allí, aquí, aguarda tu mentor interior. Este mentor puede convertirse en tu refugio. En tu guía en momentos de duda. En esa presencia interna que te recuerda tu valor, incluso cuando el mundo externo no lo hace.

Si sales al mundo por la mañana con la mente llena de imágenes pesimistas de lo que te deparará el día, tu actitud será triste o resignada. Si, por el contrario, sales al día con imágenes que te inspiran, tu actitud será más proactiva y vivirás tu día en mejores condiciones. Centrarte en lo que funciona y en lo que más deseas te ayuda a encontrar imágenes positivas de tus experiencias y hacerlas crecer. Es desde ese espacio emocional positivo que puedes percibir el futuro que deseas y nutrir la esperanza. Manteniéndolo en tu horizonte, tu potencial interior florece y te conduce hacia aquello que quieres alcanzar. Con el tiempo y la práctica, notarás cómo tu inseguridad se disuelve y se abren nuevas posibilidades ante ti.

Este texto forma parte del último libro de la autora: *El paisaje interior. Imágenes transformadoras*, Kairós, noviembre 2025.