

# Autorretrato Consciente

## 3 ejercicios para mirarte con nuevos ojos



*Una guía práctica para descubrir tu reflejo y reconectar con tu verdad*

Luz Ortiz  
FOTOGRAFÍA & AUTOCONOCIMIENTO



# Introduction

---

El autorretrato no es una fotografía más. Es un umbral. Una puerta que se abre hacia dentro, donde la cámara deja de ser un objeto externo y se convierte en un espejo que refleja aquello que tantas veces escondemos.

Este mini ebook no busca enseñarte técnicas ni fórmulas para tomarte fotografías, porque no las necesitas. La única llave que requieres es tu propia valentía para sostener tu mirada sobre tu propio ser, aunque esa mirada tiemble, aunque duela, aunque aún no sepas con qué te encontrarás.

Descubrirás que no se trata de posar, sino de habitarte. De dejar que tu reflejo te susurre verdades que las palabras a veces no logran decir. No hace falta que seas fotógrafa ni artista: basta con que decidas mirarte con honestidad.

Este espacio es apenas un primer encuentro con tu reflejo, un preludio de un viaje más amplio y profundo. Si sientes el llamado de seguir explorándote, en mi workbook *“El poder del autorretrato como reflejo del Ser”* encontrarás un mapa completo: ejercicios, reflexiones, meditaciones y rituales que acompañan un camino hacia ti misma.

Que este instante sea la chispa que encienda el fuego de tu propia mirada.

*¿Qué es el ansia de hogar? Es el instinto de volver, de ir al lugar recordado. Es la capacidad de encontrar tanto de día como de noche el propio hogar.*

*Todas sabemos cómo regresar a casa. Por mucho tiempo que haya transcurrido, sabemos encontrar el camino. Caminamos de noche cruzando tierras extrañas y tribus desconocidas sin ningún mapa, preguntando a los viejos personajes que encontramos por el camino: «¿Por dónde se va?»*

*La respuesta exacta a la pregunta «¿Dónde está el hogar?» es más complicada, pero se trata en cierto modo de un lugar interior, de un lugar del tiempo más que del espacio, en el que una mujer se siente entera.*

*El hogar está allí donde un pensamiento o un sentimiento se puede conservar sin que se interrumpe o nos sea arrebatado porque otra cosa exige nuestro tiempo y nuestra atención.*

Mujeres que corren con los lobos (Cap. 9)  
-Clarissa Pinkola Estés, 1989

# O1 El reflejo como símbolo y herramienta de transformación

Mirarse al espejo es un acto sencillo y, al mismo tiempo, profundamente simbólico: no estamos frente a un vidrio que devuelve una imagen neutra, sino ante una superficie que pone en diálogo lo visible y lo invisible, lo consciente y lo olvidado. El autorretrato, entonces, funciona como una extensión de ese espejo: convierte lo íntimo en imagen y, al hacerlo, nos brinda la oportunidad de ver lo que en la vida cotidiana suele permanecer en penumbra.

En ese reflejo no solo aparece lo que reconocemos con facilidad, sino también aquello que evitamos mirar: gestos tensos, emociones guardadas, recuerdos que aún buscan voz. El autorretrato consciente nos invita a sostener esa mirada sin huir, a descubrir en la superficie de la imagen un mapa secreto de nuestra historia. Cada fotografía se convierte en un umbral: nos muestra lo que somos ahora y, al mismo tiempo, nos abre la posibilidad de transformarnos en lo que estamos llamadas a ser.



# Práctica

- Busca un espacio tranquilo. Coloca un espejo frente a ti y enciende una vela. La luz representa tu conciencia iluminando lo que habita en tu interior.
- Respira conscientemente, inhalando profundo por la nariz y sosteniendo el aire en tu vientre por unos segundos... Exhala por la nariz lentamente. Repítelo tres veces.
- Mírate al espejo, sin apuro. Mira tus ojos, tu piel, tu expresión. No analices, solo observa. Quédate en silencio unos minutos, respira profundo mientras sostienes tu mirada. Si se asoman emociones, no las detengas. Deja que salga todo lo que necesite salir.
- Toma una libreta de escritura y escribe las respuestas que emergen sobre las siguientes preguntas. No intentes corregir o conceptualizar nada, responde desde la honestidad de tu corazón:  
¿Qué veo en el espejo? ¿Cómo es la persona que me mira desde allí? ¿Le conozco de verdad? ¿Qué cosas buenas habitan en ella? ¿Qué cosas aún le duelen o le cuesta aceptar? ¿Qué es lo que más me gusta de esa persona? ¿Cambiaría algo sobre ella?
- Lee en voz alta lo que has escrito, como si estuvieras hablándole a una amiga. Permite que tus palabras sean un gesto de reencuentro contigo misma.

## Mantra de integración

*“Me miro, me reconozco y me abrazo en lo que soy.”*

# 02 Las máscaras que aprendimos a habitar... y la verdad que guardan

Cuando hablo de máscaras, me refiero a esos gestos, roles y actitudes que nos han ayudado a encajar en un mundo que nos exige ser de determinada manera, a esas armaduras que aprendimos a usar desde niñas, que ciertamente -de alguna manera- nos han sido útiles, ya que nos han protegido, nos han dado seguridad y en ocasiones nos han

permitido sobrevivir. Pero como toda coraza, también tiene un costo; cuanto más tiempo la llevamos, más nos distanciamos de nuestra autenticidad.

Naomi Wolf, en su libro “El mito de la belleza”, explica cómo la sociedad ha construido un modelo de apariencia y conducta femenina que se convierte en prisión, un guión que nos dicta cómo debemos lucir, comportarnos y hasta desear. Cada máscara que sostenemos demasiado tiempo apaga una parte de nuestra verdad y nos separa de la posibilidad de mostrarnos tal cual somos.

El autorretrato consciente nos invita a mirar de frente esas máscaras. No para rechazarlas, sino para reconocerlas, agradecer la función que han cumplido y luego elegir si queremos seguir cargándolas o dejarlas ir. Fotografiar nuestras máscaras es hacer visible lo invisible, es decirle al cuerpo y al alma que ya no necesitamos escondernos detrás de ellas.



# Práctica

- Identifica tres máscaras o roles que sueles usar en tu vida cotidiana. Ejemplos: “la fuerte que nunca llora”, “la complaciente que siempre dice sí”, “la profesional impecable que no puede fallar”. Escríbelas.
- Elige ropa, accesorios, posturas o gestos que representen cada una de esas máscaras. Permítete habitarlas plenamente, aunque te incomode. Obsérvate mientras lo haces: ¿cómo cambia tu cuerpo, tu mirada, tu respiración?
- Hazte un autorretrato representando cada máscara (tres autorretratos en total). Recuerda: no se trata de posar bonito ni de buscar estética. Aquí no importa la belleza, importa la verdad.
- Una vez tengas las imágenes, míralas con calma y responde (escribe tus respuestas):  
\*¿Qué siento al verme encarnando estas máscaras?  
\*Qué oculto detrás de ellas?  
\*Qué parte de mí se apaga cuando las sostengo?
- Mira las fotos una vez más y elige una palabra que nombre cada máscara. Escribe las palabras como si estuvieras dando un título a cada una de las fotografías. Nombrarlas es empezar a desarmarlas.

## Mantra de integración

*“Honro las máscaras que me protegieron, pero ya no necesito ocultarme detrás de ellas. Hoy camino más liviana hacia mi verdad.”*



## 03 Escuchar la emoción a través de la imagen

Las emociones no son fallas ni etiquetas que debamos reprimir: son mensajeras de nuestro mundo interior. Marshall Rosenberg, a través de la Comunicación No Violenta, nos recuerda que detrás de cada emoción hay una necesidad que busca ser atendida. La tristeza puede hablar de pérdida o de cuidado ausente, la rabia señala límites vulnerados, y la alegría refleja la plenitud de una conexión satisfecha. Nombrar lo que sentimos no es reducirlo, es abrir la puerta para escuchar lo que la vida nos pide a través de ese sentir.

Gabor Maté complementa esta visión al mostrar que lo que no expresamos no desaparece; el cuerpo lo guarda en forma de tensión, dolor o enfermedad. Cuando negamos lo que sentimos, las emociones encuentran otros caminos para hacerse oír, manifestándose como insomnio, fatiga, dolores persistentes o reacciones desproporcionadas: señales de una necesidad que aún espera a ser atendida.

El autorretrato consciente nos ofrece un puente para dar visibilidad a esas emociones. Al transformarlas en imagen, podemos reconocerlas fuera de nosotras, sin juicio y sin miedo. Cada fotografía se convierte en un espejo simbólico que no solo refleja lo que sentimos, sino que también nos invita a preguntarnos con honestidad: ¿qué me quiere decir esta emoción? y a recordar que sentir, en sí mismo, también es un camino hacia la verdad.

# Práctica

- Siéntate en un lugar tranquilo. Cierra los ojos y respira profundamente. Pregúntate: ¿Qué siento en este momento? No juzgues la respuesta, solo nómbrala. Puede ser clara (“*siento miedo*”) o difusa (“*siento un nudo en la garganta*”). Escribe ese sentir sin filtros.
- Permite que la emoción que te habita tome forma en una foto. Puedes hacerlo de dos maneras: retratándote a ti misma con un gesto, postura o mirada que exprese la emoción, o fotografiando objetos, texturas o colores que la representen. Haz al menos tres fotos.
- Observa las fotografías que hiciste y pregúntate: *¿Qué me dice esta emoción?* *¿Qué necesita de mí en este momento?* Escribe tus respuestas con sinceridad, como si la emoción fuera una persona que está tratando de hablar contigo.
- Cuando termines, agradece a tu emoción por mostrarse. Recuerda: no está aquí para lastimarte, sino para guiarte hacia lo que necesita cuidado.

Mantra de integración  
“*Escucho mi emoción y la dejo hablar. Honro lo que siento, porque en ello también habita mi verdad.*”



## Recurso adicional “Sonidos para habitarme”

La música tiene el poder de abrir espacios interiores, de suavizar la mente y despertar la sensibilidad del cuerpo. Por eso he creado para ti una playlist especial llamada “Sonidos para habitarme”, pensada como un acompañamiento sonoro para cada momento de este viaje.

Escúchala mientras realizas los ejercicios o simplemente cuando quieras entrar en un estado más creativo y consciente. Permite que cada nota te sostenga, que cada ritmo te acompañe a mirar con más calma y que cada melodía te ayude a habitarte con más presencia.

Accede a la playlist escaneando este código QR



o a través del siguiente enlace:

<https://open.spotify.com/playlist/13KEn2nEudighAQsjpw7bI?si=zXu-XOchRDGsheTrC5C9iA&pi=N5y37QM2RRCPH>

\*Tip: usa audífonos, baja la intensidad de las luces y deja que la música sea un puente que te guíe hacia tu reflejo.



# Cierre e invitación

Lo que acabas de vivir con estos tres ejercicios es solo la primera chispa de un fuego más grande. Imagina lo que puede suceder cuando te regalas un viaje completo hacia el reflejo profundo de tu Ser, un viaje guiado paso a paso, con más profundidad, más ritualidad y más recursos para sostenerte en el proceso.



En mi workbook *“El poder del autorretrato como reflejo del Ser”* encontrarás un camino mucho más amplio: 5 secciones completas con reflexiones, teoría, 10 ejercicios de autorretrato, meditaciones guiadas, playlists curadas y hojas de integración que te acompañarán a sanar, a explorar y abrazar tu autenticidad con toda la fuerza de tu verdad.

[MÁS INFORMACIÓN](#)



Si algo en ti se encendió leyendo estas páginas, no lo ignores. Este llamado es para ti. Acompáñame en este recorrido íntimo y transformador, el momento de mirarte, reconocerte y habitarte con amor es ahora.

Descubre aquí el workbook completo:

<https://www.luzortiz.com/autorretrato-y-autoconocimiento-ebookdigital>

# Sobre mi



Soy Luz Ortiz, fotógrafa, comunicadora social y creadora de experiencias de autoconocimiento a través de la fotografía consciente. A lo largo de mi camino, he explorado cómo la imagen puede ser mucho más que una apariencia al convertirse en un espejo del alma, en una vía para sanar, recordar y habitar nuestra verdad.

Mi trabajo une el arte visual, la escritura introspectiva, la contemplación emocional y el simbolismo como herramientas para acompañar procesos de transformación profunda. Creo que mirarnos con honestidad, sin juicio y con amor, es un acto profundamente liberador.

“

*El viaje verdadero no avanza hacia afuera, sino que se despliega hacia adentro, hasta descansar en la morada silenciosa del corazón.*

- LUZ ORTIZ

