**Técnica del Espejo**

Será importante que comiences con una información previa, por lo que tendrás que responderte a una serie de preguntas que te clarificaran sobre cuál es tu opinión sobre ti mismos

* ¿Cuándo te miras en el espejo te ves guapo/a?
* ¿Piensas que tienes cosas buenas que aportar a los demás? ¿Cuáles?
* ¿Crees que les gustas a tus amigos y compañeros tal y como eres?
* ¿Qué cambiarias de tu apariencia?
* ¿Cuándo te sientes y te ves bien, te sientes más seguro de ti mismo?

Una vez dadas las respuestas a estas preguntas, será hora de pasar al espejo. Sitúate frente al espejo y ve contestando estas preguntas

* ¿Qué ves en el espejo?
* ¿Cómo es la persona que te mira desde el espejo?
* ¿Lo conoces?
* ¿Qué cosas buenas tiene esa persona?
* ¿Qué cosas malas tiene quien te mira desde el espejo?
* ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?
* ¿Cambiarías algo de la persona del espejo?

<https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/tecnica-del-espejo-para-mejorar-autoconcepto-autoestima-afectados-tdah.html>