



# Aceptación Radical

Muchas veces el sufrimiento viene porque las personas se “enganchan” con creencias, percepciones, posesiones, preferencias o estados mentales.

El pelearse con la realidad de las cosas (por ejemplo, ser neurodivergente, no ser joven, vivir el cambio climático que sufre el planeta o haber perdido a un/a ser querida/o), y “engancharse” con cómo “deberían” de haber sido, incrementa el malestar y añade sufrimiento.

Para aliviar el sufrimiento que pueden provocar cosas que para una persona no es posible cambiar y sobre las que no tiene el control, es necesario reconocer y aceptar la realidad tal cual es.

Es una habilidad que para poder desarrollar se requiere mucha práctica. A continuación te comparto algunas afirmaciones y ejercicios que pueden contribuir a que desarrolles la habilidad de aceptar radicalmente las cosas que no puedes cambiar.

# Afirmaciones

- Esta es la forma en la que las cosas tienen que ser.
- Todos los eventos han conducido a este momento.
- No puedo cambiar lo que pasó.
- De nada sirve pelearme con el pasado.
- Estarme peleando con el pasado solo me impide ver el presente.
- El presente es el único momento sobre el que tengo control.
- Es una pérdida de tiempo luchar contra lo que ya pasó.
- El presente es el momento perfecto, incluso si no me gusta lo que está sucediendo.
- Este momento es justo como debería de ser, considerando todo lo que ha pasado.
- Este momento es el resultado de un montón de otras decisiones.

# Pequeños pasos

Para llegar a aceptar radicalmente diferentes momentos en tu vida sin juzgarlos, puedes comenzar con pequeñas cosas, aquí hay algunas ideas pero puedes agregar las que se te ocurran.

Acepta sin juzgar ni criticar:

- Lee un artículo controversial.
- Ve un video del influencer que no te agrada
- Escucha una canción del género musical que no te gusta.
- Escucha a seguidores del partido político con el que no simpatizas.
- Reproduce en tu mente un recuerdo en tu vida que no te altere, que no sea muy estresante ni traumático (esto es MUY importante), que ya haya pasado y no te haya agradado. Intenta usar la aceptación radical para recordar el evento sin emitir juicios.

## Paso a paso

1. Darte cuenta de que te estás peleando con la realidad cuando las cosas no están bajo tu control, es el primer paso.
2. Recuérdate que por muy desagradable que sea la realidad, no puede ser cambiada (cuando así sea).
3. Recupérdate que hay un montón de factores que dieron lugar a esta realidad y que considerando todos los factores, así es como sucedieron las cosas.
4. Puedes usar tu diálogo interno, relajación, mindfulness, ejercicios de respiración, ir a algún lugar que te traiga paz (incluso desde la imaginación) para aceptar radicalmente con todo tu ser.
5. Haz una lista de cosas que harías si aceptaras la realidad, después actúa e implícate en las acciones que harías si ya hubieras aceptado la realidad.
6. Imagina eventos que parecen inaceptables y practica en tu mente qué harías si ya aceptaras lo inaceptable.

## ¡Recuerda!

Presta atención a cómo se siente tu cuerpo mientras piensas en lo que necesitas aceptar.

Permítete sentir las emociones desagradables y/o dolorosas como decepción o tristeza. ¿Cómo se sienten esas emociones? ¿En qué parte de tu cuerpo las sientes?

Reconoce que la vida vale la pena de ser vivida aún cuando hay dolor, porque es parte de la vida y de la experiencia humana; el dolor no implica que dejen de existir cosas valiosas y placenteras y no significa que tú no puedas lidiar con el dolor.

Si te cuesta trabajo y te resistes a practicar la aceptación radical, escribe una lista de pros y contras

# Registra

En este espacio puedes narrar toda tu experiencia practicando y desarrollando la habilidad de aceptar radicalmente las cosas que no puedes cambiar, permitiéndoles ser como son.

¿Qué sensaciones has experimentado?

¿Qué emociones has experimentado?

¿Qué has hecho con esas emociones?

¿Qué dificultades has identificado?

¿Cómo has logrado superar esas dificultades?

En nuestra próxima sesión podemos platicar sobre lo que escribas: