



# ACÉPTESE TAL CUAL ES

**La aceptación personal significa estar satisfecho o feliz con nosotros mismos, y es necesaria para gozar de salud mental.**

Cuando nos aceptamos tal cual somos, tenemos la capacidad de aceptar todas las facetas de nuestra propia persona, no solo los aspectos positivos. Podemos reconocer nuestras debilidades o limitaciones; y esta conciencia de ningún modo interfiere con nuestra capacidad para aceptar por completo quienes somos.

Solo cuando dejamos de juzgarnos a nosotros mismos podremos tener un sentido más positivo respecto de quienes somos.

Quizás, y por sobre todas las cosas, cultivar esa aceptación personal exige que desarrollemos más compasión hacia nosotros mismos. Solo cuando comprendamos mejor quienes somos y nos perdonemos a nosotros mismos por cosas pasadas por las que nos sentimos culpables podremos garantizar una buena relación con nuestro yo que hasta el momento hemos eludido.

## Aceptación personal frente a superación personal

La aceptación personal no tiene nada que ver con la superación personal. Este proceso no se trata de "arreglar" algo de nuestra propia persona. Mediante la aceptación personal, simplemente estamos confirmando quienes somos, con nuestras fortalezas y debilidades.

Nunca podremos sentirnos completamente seguros o lo suficientemente buenos en tanto que nuestro amor propio dependa de intentar constantemente mejorar quienes somos. La aceptación personal está centrada en el aquí y el ahora, no en el futuro. Se trata de estar bien, sin reservas, y punto. No por ello ignoraremos nuestras fallas o flaquezas; imlemente, las consideraremos irrelevantes para nuestra aceptación básica.

Es posible aceptarnos a nosotros mismos y sentir amor propio, y aun así comprometernos a una vida de crecimiento personal. Aceptarnos tal cual somos hoy no significa que perderemos la motivación para realizar cambios o mejoras que nos harán más eficientes o que enriquecerán nuestras vidas. Simplemente significa que dicha aceptación personal de ninguna manera depende de esas modificaciones. No necesariamente tenemos que hacer algo para afianzar nuestra aceptación personal: solo debemos cambiar la perspectiva que tenemos sobre nosotros mismos.

"La felicidad y la aceptación personal van de la mano. De hecho, su nivel de aceptación personal determina su nivel de felicidad. Mientras más practique la aceptación personal, mayor será la felicidad que se permita aceptar, recibir y disfrutar. En otras palabras, usted gozará de tanta felicidad como se crea digno de merecerla".

Robert Holden, *Happiness Now! (La felicidad ahora)*

## Cómo comenzar a practicar la aceptación personal

- Tome conciencia de los patrones de pensamiento negativos, y conscientemente conviértalos en pensamientos positivos.
- Acepte sus imperfecciones.
- Utilice el diálogo interno positivo.
- Ignore lo que otras personas puedan pensar sobre usted o sobre sus decisiones.
- Vuelva a examinar sentimientos residuales de culpa y su autocrítica.
- Incluya la compasión y el entendimiento en cada aspecto del proceso de aceptación personal.
- Mírese en el espejo y dígame a usted mismo: "Te quiero".
- Lleve un diario personal.
- Perdónese por errores del pasado.

Fuente: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/evolution-the-self/200809/the-path-unconditional-self-acceptance>