

# ACEPTACIÓN: LA CLAVE PARA UNA PSIQUE SALUDABLE

¿Alguna vez te has preguntado por qué a veces te sientes atrapado en un ciclo de autocrítica y emociones negativas? Hoy exploraremos tres condiciones fundamentales en nuestra psique: la moralización, las reacciones emocionales y las necesidades reales. Con un toque más ligero y amigable, descubriremos cómo aceptar estas condiciones puede transformar nuestra relación con nosotros mismos.

## Moralización: Deja de Juzgarte

Moralizar es esa vocecita interior que te critica por tener emociones destructivas. Es la tendencia a no aceptar que, como seres humanos, somos inherentemente imperfectos. En lugar de rechazar estos sentimientos, es esencial reconocerlos y aceptarlos como parte de nuestra humanidad.

¿Cómo hacerlo?

1. **Reconocimiento:** Toma un momento para identificar esas emociones destructivas.
2. **Aceptación:** Recuerda que tener estas emociones no te convierte en una mala persona.
3. **Compasión:** Trata de ser amable contigo mismo, como lo serías con un amigo cercano.

## Reacciones Emocionales: Aprende a Fluir

Nuestras emociones pueden ser tan volátiles como el clima. La aprobación puede iluminar tu día, mientras que una crítica puede arruinarlo. La clave es permitir que estas emociones fluyan sin intentar cambiarlas. No puedes controlar tus reacciones emocionales, pero sí puedes aprender a aceptarlas.

Tips para Navegar tus Emociones

- **Observación:** Nota cómo te sientes ante diferentes situaciones.
- **Aceptación:** Permítete sentir esas emociones sin juzgarlas.
- **Reflexión:** Pregúntate qué puedes aprender de estas reacciones.

## Necesidades Reales: Conócete a Fondo

Muchas veces, no somos conscientes de nuestras verdaderas necesidades. Al ignorarlas, nos sentimos insatisfechos y frustrados. Es fundamental hacer un trabajo interno para identificar y aceptar tanto nuestras necesidades reales como las ilusorias.

## Pasos para Descubrir tus Necesidades

1. **Autoexploración:** Dedicar tiempo a reflexionar sobre lo que realmente necesitas.
2. **Autoconciencia:** Sé honesto contigo mismo acerca de tus insatisfacciones y frustraciones.
3. **Autocompasión:** Acepta que es normal sentirse imperfecto y que está bien buscar lo que te hace feliz.

## La Aceptación es la Base

Para abordar estas tres condiciones, la aceptación de uno mismo es esencial. Aceptarte tal y como eres —con todas tus imperfecciones y emociones— es el primer paso para una psique más saludable y equilibrada. ¡Recuerda que no estás solo en este viaje y que cada paso hacia la autoaceptación es un paso hacia una vida más plena y feliz!

P090

Olga Tanaka B