

ACEPTANDO LA REALIDAD



En ciertas ocasiones de la vida, terminamos en situaciones que no podemos cambiar. La aceptación radical consiste en aceptar plenamente su realidad en situaciones que están fuera de su control. Esto no significa que apruebe la situación, que se rinda o que no sea dolorosa. Sigue teniendo derecho (¡y debería!) a sentirse como se sienta, pero al aceptar que es lo que es, limita el poder que el problema tiene sobre usted y puede comenzar a avanzar.

CONSEJOS PARA EL ÉXITO



Preste atención cuando esté luchando contra la realidad. El primer paso para aceptar la realidad es tomar conciencia de que se está resistiendo a ella. Puede parecer fácil de detectar, pero en realidad hay muchas formas sutiles en las que las personas se oponen a la realidad. Si se siente amargado o resentido, desea que las cosas sean diferentes o piensa que la vida no es justa, puede que esté luchando contra la realidad. Finja que acepta la realidad.



Recuérdese que no puede cambiar lo que ya ha ocurrido. Antes de hacer las paces con la realidad, hay que reconocer que no se puede volver atrás. Esto puede resultar difícil y doloroso, pero al identificar lo que puede y lo que no puede controlar, puede dirigir su energía hacia la superación de las cosas que no puede cambiar.



Acepte sus sentimientos. Es posible que siga enfadado, asustado, abrumado o solo, y eso está bien. Aceptar la realidad incluye también todo lo que siente. Cuando acepta estos sentimientos y se permite experimentarlos sin juzgarlos, puede trabajar con ellos de forma saludable.



Finja que acepta la realidad. Aunque todavía le cueste aceptar la realidad por completo, piense cómo sería si lo hiciera. ¿Cómo actuaría si simplemente aceptara las cosas como son? ¿Cuál sería su siguiente paso? Cambiar sus comportamientos y acciones para reflejar la "aceptación fingida" puede ayudarlo a cambiar realmente sus pensamientos.



Relaje su cuerpo. Si se siente estresado o se enfrenta a la realidad de su situación, es muy probable que su cuerpo esté tenso. Esto se asocia a menudo con la resistencia y mantiene la mente en alerta máxima. Relajar físicamente el cuerpo puede ayudarlo a sentirse más preparado para aceptar la realidad. Pruebe hacer yoga, tomar un baño o una ducha caliente, realizar ejercicios de respiración profunda o recibir un masaje que le ayude a relajarse.



Utilice declaraciones de afrontamiento. Son frases que le recuerdan que es posible pensar de forma diferente y más sana. Repetirlas puede ayudarlo a superar los momentos difíciles: puede centrarse en una sola frase o crear una larga lista. *Algunos ejemplos son: Es lo que es. No puedo cambiar lo que ya ha ocurrido. Puedo aceptar las cosas como son. Solo puedo controlar mis propias acciones y reacciones.* Si le sirve de ayuda, escriba sus frases de afrontamiento en notas adhesivas y colóquelas en lugares donde las vea varias veces al día, o programe una alarma/ cree un evento en su teléfono con una frase de afrontamiento para que aparezca un recordatorio en diferentes ocasiones.



Sepa que se necesita práctica. La aceptación radical es una gran herramienta para hacer frente a situaciones difíciles que no podemos controlar, pero puede llevar un tiempo antes de que resulte fácil. No se desanime si no la domina de inmediato. Empiece por probarla en situaciones más pequeñas, como cuando está atascado en el tráfico o el servicio de internet falla durante una llamada. Si practica la aceptación radical a diario, le resultará más fácil utilizarla como herramienta de afrontamiento cuando se le presenten desafíos mayores y más difíciles.

DATOS RÁPIDOS



Se ha demostrado que la práctica de la aceptación radical reduce los sentimientos de vergüenza, culpa y ansiedad.¹



Las habilidades de afrontamiento de la aceptación se relacionan con menores tasas de enfermedad mental y suicidio.²



La aceptación radical puede reducir la angustia al enfrentarse a pensamientos o acontecimientos negativos.³

REALIZAR UNA PRUEBA DE SALUD MENTAL ES UNA FORMA DE TRABAJAR EN SU SALUD MENTAL. VISITE MHASCREENING.ORG PARA COMPROBAR SUS SÍNTOMAS.



Es gratis, confidencial y anónimo. Una vez que obtenga sus resultados, le daremos información y recursos para ayudarlo a comenzar a sentirse mejor.

Fuentes

- ¹Goerg, N., Priebe, K., Bohnke, J., Steil, R., Dyer, A., & Kleindienst, N. (2017). Trauma-related emotions and radical acceptance in dialectical behavior therapy for posttraumatic stress disorder after childhood sexual abuse. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 4(1), 15–15. <https://doi.org/10.1186/s40479-017-0065-5>
- ²Li, Ziyao, and Jie Zhang. "Coping Skills, Mental Disorders, and Suicide Among Rural Youths in China." *The journal of nervous and mental disease*, 200.10 (2012): 885–890. Sitio web.
- ³Iverson, K. M., Follette, V. M., Pistorello, J., & Fruzzetti, A. E. (2012). An investigation of experiential avoidance, emotion dysregulation, and distress tolerance in young adult outpatients with borderline personality disorder symptoms. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 3(4), 415–422. <http://dx.doi.org.ezproxy1.lib.asu.edu/10.1037/a0023703>