

# Autoaceptación

## AUTOESTIMA SANA

01

### LA RELACIÓN CON UNO MISMO

Reconocer nuestros fallos.  
Reconocer nuestras debilidades.

04

### SUPERAR LA AUTOCRÍTICA

Desde pequeños asumimos que la crítica es una herramienta motivadora útil y necesaria. Aprendemos a autocriticarnos para evitar errores y rechazo.

Primero debemos **entender**, **sentir compasión** y, finalmente **sustituir** autocrítica por una respuesta más amable.

07

### COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

- Qué estoy observando
- Qué siento
- Qué necesito ahora mismo
- Qué peticiones puedo/quiero hacerme o hacerle al otro

02

### JUZGARSE A UNO MISMO

Huir de juicios globales.  
Evitar etiquetarnos en buenos y malos. Tratarlos con amabilidad, cariño y compasión como haríamos con otro.

**Compasión** implica reconocer sufrimiento, imperfección y fragilidad.

05

### AMABILIDAD HACIA UNO MISMO

Consolarnos, apoyarnos o animarnos activamente. Permitir **conmovernos** emocionalmente ante nuestro dolor.

- "Esto es difícil para mi, ¿cómo puedo cuidarme y ayudarme en este momento?"

08

### ATENCIÓN PLENA

Experimentar el momento presente sin dejarse llevar por la tendencia a negar emociones o a sobreidentificarnos con ellas. Observar con apertura y claridad lo que pasa en mi, **aquí y ahora**, distinguiendo lo que puedo cambiar y lo que solo puedo aceptar.

03

### AUTOCOMPASIÓN

Tomar **conciencia** del propio sufrimiento, para poder **conmovernos**.

A veces el dolor procede de un juicio interno negativo. Podemos cometer errores. No solemos sentir **empatía** cuando afrontamos cualquier adversidad.

*Mis problemas son tan importantes como los de los demás.*

06

### HUMANIDAD COMÚN

Nuestras vidas están **interconectadas**. Los sentimientos desagradables son comunes a todos.

*SOY MÁS QUE LO QUE SIENTO, PIENSO O HAGO*

\* *Compasión*: lo que sentimos cuando nos ponemos en el lugar de alguien que sufre y sentimos deseos de ayudar. Solidaridad, empatía, actitud prosocial

\*\* A veces *sufrimiento* es resultado de añadir resistencia al dolor original.

\*\*\* Las cosas son como son. Puedes aceptarlo o no, pero no cambiarás esa realidad.

Basado en: "Sé amable contigo mismo", de C. Neff. Resumen-Adaptación de Elia Roca.

