El precio de ser aceptado

Guía de autoaprendizaje

Quizá te suene esta sensación: la de estar siempre a prueba. Como si el cariño de los demás —y hasta tu propio respeto— dependiera de hacerlo todo bien, de no fallar, de resultar agradable o de llegar a todo. Cuando las cosas salen bien, sientes alivio durante un rato; cuando no, aparece la sospecha de que no vales lo suficiente.

Esta guía te acompaña a reconocer esas condiciones que te pones, a entender de dónde vienen y a probar otra manera de tratarte. No se trata de convencerte de que vales, ni de discutir con tu mente: se trata de que esas condiciones dejen de decidir por ti, para que puedas acercarte a lo que de verdad te importa.

Qué vas a necesitar

- **Tiempo:** entre 45 y 60 minutos para la primera parte. Puedes repartirla en dos ratos.
- **Un lugar tranquilo** donde puedas escribir sin interrupciones.
- **Dos o tres semanas** para el registro: solo unos minutos cada vez que notes que aparece una condición.
- **Una persona de confianza** (opcional), para el paso 5.

Por qué funciona

Las condiciones se aprenden. De pequeños aprendemos qué nos trae cariño y qué nos lo quita. Si agradar o hacerlo bien solía ir seguido de afecto, es fácil acabar sacando una regla: «solo me quieren si…». Esa regla tuvo sentido entonces, pero suele seguir funcionando mucho después de que las circunstancias hayan cambiado.

Tu valía no es una nota que haya que subir. Lo que piensas sobre ti es una opinión que formula tu mente, no un hecho. Intentar tener siempre una opinión «alta» de ti te mantiene en el mismo examen de siempre. Aquí aprenderás a ver esa opinión como un pensamiento, sin tener que creerlo ni discutirlo.

Lo que se busca para ser aprobado llena poco. La investigación muestra que las metas que perseguimos para que los demás nos aprueben o nos admiren aportan poca satisfacción. Las que nacen de lo que de verdad nos interesa y nos importa, en cambio, sí la aportan.

Tratarte con amabilidad no te vuelve conformista. Las personas que se tratan con comprensión cuando se equivocan no se exigen menos: se critican menos, son menos perfeccionistas y suelen tener más iniciativa.

Se cambia actuando, no esperando. No hace falta sentirte merecedor para empezar a vivir de otra manera. Los pasos pequeños, dados, aunque la duda siga ahí, son los que van cambiando tu relación con la regla.

Antes de empezar: cuándo no es buen momento

Esta guía está pensada para recorrerla por tu cuenta. Por eso es importante que sepas cuándo es mejor no hacerla sola o solo, o esperar:

- **Si estás pasando por una tristeza intensa o que dura semanas.** Explorar tu historia puede aumentar el malestar. Ahora lo importante es cuidarte y pedir ayuda.
- **Si en tu infancia viviste experiencias muy dolorosas** —maltrato, abandono u otras situaciones difíciles— que todavía pesan mucho. Este ejercicio puede despertar recuerdos dolorosos, y es mejor recorrerlos con el acompañamiento de un profesional.
- **Si acabas de vivir un golpe fuerte**, como una ruptura, la pérdida de alguien querido o un despido. En esos momentos, exigirte puede ser justo lo que te sostiene. Espera a estar algo más estable, o haz solo los pasos 4 y 6.
- **Si la crítica hacia ti es tan dura que te avergüenza o te paraliza.** Merece un trabajo más amplio con un profesional antes de este ejercicio.
- **Si hoy alguien cercano te exige o te trata de una forma que te hace daño o te da miedo.** Lo primero no es aceptarte más, sino estar a salvo. Busca apoyo.

Si te reconoces en alguna de estas situaciones, te animamos a hablar con un psicólogo o con otro profesional de la salud mental. Pedir ayuda no es una condición más que tengas que cumplir: es una forma de cuidarte.

Y si en algún momento tienes pensamientos de hacerte daño, busca ayuda de inmediato: en España puedes llamar al 024 (línea de atención a la conducta suicida) o al 112; si vives en otro país, al teléfono de emergencias de tu zona.

Cómo usar esta guía

- Sigue los pasos en orden: cada uno se apoya en el anterior. El paso 2 es opcional.
- Escribe con tus propias palabras. No hay respuestas correctas ni hace falta que suenen bien.
- Cuando veas un recuadro **«Si te atascas…»**, léelo si lo necesitas: está pensado para los momentos en que no sabes cómo seguir.
- Puedes parar cuando quieras y retomar otro día. Ir despacio también es avanzar.

Primera parte: los pasos

Paso 1 — Las condiciones que noto

Piensa en los últimos días. Busca momentos en los que sentiste que tenías que demostrar algo para estar bien con alguien o contigo: después de un error, ante una crítica, cuando alguien se mostró distante o cuando quisiste decir que no. No hace falta que juzgues lo que encuentres: solo obsérvalo.

1. *¿En qué momentos de la última semana sentiste que tenías que demostrar algo para estar bien con alguien o contigo?*
2. *Si esa sensación pudiera hablar, ¿cómo terminaría la frase «Solo me aceptan (o me acepto) si...»?*
3. *¿Dónde aparece más?: ¿en el trabajo, con tu pareja, con tu familia, con tus amistades?*
4. *¿Qué notas en el cuerpo cuando la condición se activa?*

Si te atascas: no encuentras ninguna condición

Es posible que la regla sea tan antigua que la vivas como tu forma de ser («no es que me ponga condiciones, es que soy exigente»). Fíjate en momentos concretos de tensión: justo después de equivocarte, cuando alguien te critica o cuando necesitas pedir algo. ¿Qué te dices en ese instante?

Paso 2 — Dónde aprendí la regla

Este paso es opcional. Si hoy no te sientes con fuerzas para mirar atrás, puedes pasar directamente al paso 3.

Las condiciones que nos ponemos no aparecen de la nada: las aprendimos en algún sitio y, en su momento, tuvieron sentido. Quizá agradar te traía cariño, o hacerlo bien te evitaba problemas. Aquí no se trata de buscar culpables, sino de entender. La mayoría de las personas que nos transmiten estas reglas lo hacen con buena intención, o repitiendo lo que ellas mismas aprendieron.

1. *¿Cuándo recuerdas haber sentido por primera vez algo parecido a esta condición?*
2. *¿Quién o qué te enseñó, con palabras o con hechos, que el cariño o el reconocimiento llegaban cuando hacías las cosas bien?*
3. *¿Para qué te sirvió entonces seguir esa regla? ¿Qué te protegía o qué te conseguía?*
4. *¿Qué necesitaba aquel niño o aquella niña que quizá no siempre recibió sin condiciones?*

Si aparecen recuerdos dolorosos

Para. Apoya los pies en el suelo, nota cómo entra y sale el aire y mira a tu alrededor: nombra en voz baja tres cosas que veas. Vuelve al presente antes de seguir.

Puedes dejar este paso para otro día o saltártelo. Si el malestar no baja, o si los recuerdos pesan mucho, es un buen momento para hablarlo con un profesional.

Si te atascas: te enfadas con quienes te educaron

Es comprensible. Prueba a mirar la regla como algo que aprendiste, no como un juicio sobre quienes te la enseñaron. Entender no es justificar ni culpar. Vuelve a la pregunta que más ayuda aquí: ¿para qué te sirvió seguir esa regla?

Paso 3 — Lo que me da y lo que me cuesta

Ahora mira qué hace esa regla en tu vida de hoy. No te preguntes si es razonable o no; pregúntate qué te da y qué te quita. Puede ayudarte separar la respuesta en dos columnas: a un lado, lo que te da; al otro, lo que te cuesta.

1. *Cuando sigues la regla, ¿qué consigues en el momento?*
2. *¿Qué te cuesta con el tiempo?: en energía, en relaciones, en cosas que dejas de hacer o de decir?*
3. *Piensa en una meta importante para ti ahora. ¿La perseguirías igual si nadie fuera a enterarse de que la has conseguido?*
4. *Seguir esta regla, ¿te acerca o te aleja de la persona que quieres ser?*

Si la regla te parece útil

Puede que lo sea en parte: quizá te ha ayudado a rendir, a cuidar de otros o a evitar conflictos. No se trata de tirarla a la basura, sino de que deje de decidir sola. Vuelve a mirar lo que te cuesta: ¿estás dispuesto a seguir pagando ese precio en todas las situaciones?

Paso 4 — Mirarme desde un lugar más amplio

Tu mente te dice «solo vales si...». No tienes que discutir con ella ni convencerla de lo contrario. Prueba algo distinto: mira ese pensamiento como lo que es, un pensamiento, y trátate como tratarías a alguien a quien quieres.

Prueba esto:

1. Recuerda una situación reciente en la que la condición apareció con fuerza. Tómate un momento para notar qué sientes y dónde lo sientes.
2. Nombra lo que ocurre: «Este es un momento difícil. Mi mente me está diciendo que no valgo si...».
3. Recuerda que no estás solo: muchas personas sienten lo mismo cuando cometen un error o temen decepcionar.
4. Pregúntate: «¿Qué le diría a alguien a quien quiero si estuviera viviendo esto?». Dítelo a ti, con tus palabras.

1. *¿Qué cambia cuando miras la regla como un pensamiento y no como una verdad sobre ti?*
2. *¿Qué palabras amables te salieron? ¿Cómo te sentó dirigírtelas?*

Si te atascas: ser amable contigo te suena a conformarte

Tratarte con amabilidad no significa exigirte menos. Las personas que se tratan con comprensión cuando se equivocan suelen tener más iniciativa y menos miedo a fallar.

Prueba con esta pregunta: ¿le dirías a alguien a quien quieres que no vale nada por haberse equivocado? Si no se lo dirías, quizá tampoco te lo mereces tú.

Paso 5 — Dejar entrar lo que no se gana

Cuando sentimos que tenemos que ganarnos el cariño, nos cuesta recibir el que llega sin más. Solemos quitarle importancia a un cumplido o devolverlo enseguida. Este paso te invita a fijarte en cómo recibes el afecto y a practicar dejarlo entrar.

1. *Recuerda un gesto de cariño o un cumplido reciente que no tuviera que ver con un logro. ¿Cómo reaccionaste?*
2. *¿Qué crees que vio en ti esa persona? ¿Qué cualidad o fortaleza valoró?*
3. *¿Hay alguien que te quiera por cómo eres y no por lo que haces? ¿Qué te dice eso?*
4. *Esta semana, cuando alguien te aprecie, prueba a responder solo «gracias» y a notar qué pasa dentro de ti.*

Si no te crees lo bueno que te dicen

No hace falta que te lo creas para dejarlo entrar. Basta con notarlo, decir «gracias» y observar qué ocurre dentro de ti, sin devolver el cumplido ni quitarle importancia.

Una mirada de fuera (opcional). Si te apetece, pregunta a una persona de confianza: «¿Qué valoras de mí que no tenga que ver con lo que hago o consigo?». Anota su respuesta tal como te la diga.

Paso 6 — Un paso con la regla presente

No hace falta esperar a sentirte merecedor para actuar. Elige un paso pequeño que vaya en la dirección de lo que te importa y que puedas dar esta semana, aunque la regla siga hablando. Formúlalo como algo que vas a hacer. Puede orientarse hacia ti (descansar sin haberlo «ganado», enseñar un trabajo imperfecto) o hacia los demás (decir lo que prefieres, pedir ayuda, compartir algo sin adornarlo).

1. *¿Qué valor quieres que guíe tus próximos días: autenticidad, cercanía, cuidado, libertad...?*
2. *¿Qué harás esta semana, en una situación concreta, que vaya en esa dirección?*
3. *Del 0 al 10, ¿cuánta confianza tienes en dar este paso? Si es menor que 7, hazlo más pequeño.*
4. *¿Qué gesto amable te ofrecerás después, salga como salga?*

Tu confianza en dar el paso (0 = ninguna, 10 = total):

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Si tu puntuación es baja, no es una mala noticia: solo te indica que el paso aún es demasiado grande.

Si el paso te parece demasiado grande

Si tu confianza es menor que 7, hazlo más pequeño. En lugar de «decir que no a mi jefe», quizá «pedir un día más de plazo para una tarea». Un paso pequeño que das vale más que uno grande que se queda esperando.

Segunda parte: tu registro

Durante las próximas dos o tres semanas, anota aquí cada vez que notes que aparece una condición. No hace falta escribir mucho: unas palabras en cada columna bastan. Con el tiempo verás con quién, dónde y cómo se activa la regla, y qué puedes hacer cuando ocurre. Cada vez que la regla vuelva, puedes volver también a este ejercicio.

Situación	Condición que noté («solo si…»)	Qué hice	Un gesto amable conmigo	Un paso hacia lo que me importa

Tercera parte: revisa tu camino

Revisar lo que has vivido te ayuda a ver lo que va cambiando, aunque sea poco a poco. Reserva un rato tranquilo en estos dos momentos.

Al cabo de una semana

1. *¿Diste el paso que elegiste? ¿Cómo te sentiste antes, durante y después?*
2. *Si no lo diste, ¿qué se interpuso? ¿Apareció la regla? ¿Qué te dijo?*
3. *¿Qué gesto amable te ofreciste? ¿Cómo te sentó?*

Si no diste el paso, no es un fracaso: es información sobre cuánto pesa todavía la regla y sobre el tamaño adecuado del próximo paso.

Vuelve a puntuar tu confianza en dar el paso (o uno nuevo) y compárala con la del paso 6:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Al cabo de dos o tres semanas

Relee tu registro de principio a fin y responde:

1. *¿Con quién, dónde o ante qué aparece más la condición? ¿Hay algo que se repita?*
2. *¿Qué ha cambiado, aunque sea un poco, en tu manera de tratarte cuando la regla aparece?*
3. *¿Qué paso te ha acercado más a lo que te importa?*

A partir de aquí, elige cómo quieres seguir:

- **Seguir:** mantén el mismo paso y hazlo un poco más grande.
- **Cambiar de foco:** elige otra relación u otra situación en la que la condición aparezca.
- **Consolidar:** convierte tu gesto amable o tu paso en un hábito de cada semana.

Para cerrar

Las condiciones que te pones no aparecieron por capricho: las aprendiste, te sirvieron y probablemente sigan apareciendo de vez en cuando. No hace falta que desaparezcan para que vivas de otra manera. Cada vez que notas la regla, la miras como lo que es, te tratas con amabilidad y das un paso hacia lo que te importa, estás dejando de pagar un precio que nadie te debería cobrar.

¿Qué cambiaría en tu vida si dejaras de tratar tu valía como algo que tienes que ganarte cada día?

Para saber más

- Russ Harris, *La trampa de la felicidad*. Una introducción cercana a mirar los pensamientos como pensamientos y a actuar según lo que te importa.
- Sonsoles Valdivia-Salas y Marisa Páez Blarrina, *Aceptación psicológica*. Qué significa aceptar, por qué no es resignarse y cómo se aprenden las reglas sobre uno mismo.
- Ryan M. Niemiec, *Fortalezas de carácter*. Para descubrir las cualidades que otros ven en ti y aprender a usarlas en tu día a día.
- Martin Seligman, *La vida que florece*. Los elementos del bienestar, entre ellos las relaciones y el logro que se busca por sí mismo.
- Carmelo Vázquez y Gonzalo Hervás, *La ciencia del bienestar*. Lo que sabemos sobre la felicidad, las metas propias y la aceptación de uno mismo.

Esta guía está pensada para el autoconocimiento y el crecimiento personal. No sustituye la ayuda de un profesional de la salud mental cuando es necesaria.