MÓDULO 3

Autoaceptación Radical

Objetivo del módulo:

Abrazar cada parte de ti misma —imperfecciones, heridas, errores — como expresión de tu humanidad y valor.

¿Qué es la autoaceptación?

La autoaceptación radical es un acto de amor consciente. Es la decisión de dejar de luchar contra ti misma y abrazar con ternura tu totalidad: tus virtudes, tus errores, tus logros y tus heridas. No significa rendirte o conformarte, sino darte permiso para existir tal como eres ahora, sin condiciones ni exigencias.

Cuando te aceptas, no estás renunciando al cambio, sino eligiendo un punto de partida más real y compasivo. Implica decirte: "Soy esto. Esto también soy yo. Y elijo respetarme, sin tener que ser distinta para sentirme digna".

La aceptación no borra tus desafíos, pero transforma la manera en que te relacionas contigo. Y desde ahí, todo cambio que hagas será más libre, más amoroso y más auténtico

Aceptarse vs. Conformarse

Aceptar no es rendirse, es mirarte con sinceridad y respeto.

• Conformarse nace de la resignación. Es decir: “Así soy y ya no puedo cambiar”, desde la frustración o la derrota.- Esta actitud te paraliza y refuerza la idea de que no puedes mejorar.

• Aceptarse, en cambio, es reconocer: “Así soy ahora, y elijo acompañarme con amor”.- Implica honrar tu momento actual y abrirte a evolucionar desde un lugar de cuidado y respeto.

La aceptación real es activa, compasiva y liberadora. Es el terreno fértil desde donde florece el cambio auténtico.

El impacto de rechazar partes de ti

Rechazar partes de ti —tus emociones incómodas, tus inseguridades, tus heridas— no las elimina: las empuja al inconsciente. Desde allí, esas partes actúan como sombras: ansiedad, rigidez, culpa, miedo, autosabotaje.

Cuando niegas lo que sientes o quién eres, generas una guerra interna. Esa lucha consume energía, bloquea tu crecimiento y daña tu autoestima.

Aceptar lo que duele no significa quedarte atrapada en ello, sino liberarlo de la vergüenza y el silencio.

Al dar lugar a cada parte de ti —incluso las más temidas—, dejas de pelear contigo y empiezas a vivir desde un lugar de paz y coherencia.

La aceptación abre la puerta a la sanación: lo que se nombra, se transforma. Lo que se abraza, deja de doler tanto

Obstáculos a la Autoaceptación

- Compararte con otros o con ideales irreales genera inseguridad constante. Tu mente se enfoca en lo que te falta en lugar de valorar lo que eres.
- Juzgarte por tu pasado impide tu evolución. Aferrarte a culpas antiguas te impide verte con compasión en el presente.
- Buscar amor condicional: Creer que sólo si cambias serás amada. Esta creencia bloquea tu libertad emocional.
- Vivir según expectativas ajenas: Adaptarte a lo que otros esperan de ti, negando lo que realmente deseas o necesitas.
- Creencias limitantes como: “No soy suficiente”, “No estoy lista”, “Así nadie me va a querer”.

Estas ideas no son verdades, son heridas que aprendiste y puedes comenzar a sanar.

Recordar esto: tu valor no depende de encajar, sino de habitarte auténticamente.

Ejercicio: Carta de amor a mí misma.

Este ejercicio te invita a reconciliarte contigo desde la ternura y la verdad.

Crea un espacio íntimo y tranquilo. Toma papel y bolígrafo. Escríbete una carta como si fueras tu mejor amiga.
Háblate con respeto, amor y compasión. Reconoce tu camino, tus heridas y tu valor.

Frases sugeridas:-
“Te perdono por exigirte tanto.”
- “Estoy orgullosa de ti por seguir adelante.”
- “Acepto cada parte de ti, incluso las más frágiles.”

Léela frente al espejo o grábala y escúchala durante la semana. Es un gesto sanador que marca un antes y un después.

Reflexión Final

Autoaceptarte radicalmente es uno de los gestos más valientes y amorosos que puedes hacer por ti misma. No se trata de un evento aislado, sino de una práctica diaria de reconciliación con tu humanidad.

Significa mirarte con ternura incluso cuando cometes errores, cuando sientes inseguridad o cuando partes de ti no encajan con las expectativas externas. Significa sostenerte sin exigencia y recordarte, cada día, que tu valor no depende de lo que haces, sino de quien eres.

Cuando dejas de pelear contigo y eliges acompañarte con paciencia, respeto y honestidad, tu autoestima no sólo florece: se vuelve raíz. Firme, estable, resiliente.

No necesitas ser perfecta para merecer amor. Ya eres digna. Ya eres suficiente. Ya eres hogar

Tarea de la Semana

- Escribe tu carta de amor personal, sin juzgarte. Léela en voz alta y vuelve a ella cuando lo necesites.

- Obsérvate con atención durante la semana. ¿Cuándo te juzgas o te criticas? Anota esos momentos.

- Reformula esos pensamientos con frases amorosas. Ej: “Lo hice mal” → “Estoy aprendiendo, y eso es suficiente”.

- Crea un recordatorio visual de tu afirmación favorita. Puede ser un post-it, una imagen o un mensaje en el espejo.

- Repite este mantra cada mañana y noche:
“Me acepto con todo lo que soy. Mi imperfección también es belleza.”

Importante!!!

Has aprendido a mirar tus imperfecciones no como fallos, sino como partes legítimas de tu humanidad.

Autoaceptarte no significa detener tu crecimiento, sino acompañarte con respeto mientras evolucionas.

Recuerda: no necesitas ser perfecta para merecer amor. Ya eres suficiente, ya eres hogar.
Si deseas seguir profundizando en este proceso o trabajar tus bloqueos personales, estaré encantada de acompañarte.
Solicita tu consulta entrando en: beatrizalvarez.net

Estás construyendo una nueva forma de habitarte. No estás sol@.

Material Extra

Afirmaciones Diarias

1.Mi voz interior puede ser mi mayor aliada.
2.Elijo hablarme con amabilidad y comprensión.
3.Libero la necesidad de exigirme perfección.
4.Puedo equivocarme y seguir amándome.
5.Transformo la crítica en cuidado y dirección amorosa

Ejercicios de Journaling

- ¿Qué me digo a mí misma cuando me equivoco?
- ¿De dónde aprendí esa forma de hablarme?
- ¿Cómo sonaría una versión más compasiva de esa voz interna?

Material Extra -Cuento Terapéutico-

Cuento terapéutico: "La voz del sótano“

Un castillo enorme guardaba un sótano al que nadie bajaba. Allí vivía una voz que repetía:

—No eres suficiente. Vas a fallar. ¿Para qué intentarlo?
Un día, una joven habitante del castillo, cansada de sentirse pequeña, decidió bajar con una linterna. Al llegar, se encontró con una niña temblorosa.
—¿Quién eres? —preguntó.
—Soy tu miedo. Yo solo quería protegerte de que te lastimaran…
La joven la abrazó.
—Gracias, pero ahora quiero aprender a hablarme bonito.
Desde entonces, cada vez que bajaba al sótano, la voz se volvía más suave… hasta que un día, empezó a decir
—Confío en ti.

Material Extra –Rutina de Mañana – Activar la voz amable–

1. Observa tu primer pensamiento del día. ¿Es amable o crítico?
No lo juzgues, solo obsérvalo.

2. Reemplaza con intención:
Elige conscientemente una frase amorosa para iniciar tu día.
Ejemplo: "*Estoy aquí para mí.*"

3. Repite esta frase frente al espejo mientras respiras profundamente 3 veces

Material Extra

Rutina de Noche – Revisar y Cuidar la Voz Interna

1. Revisión consciente:
¿En qué momento del día te hablaste con dureza? Escríbelo sin juzgar.

2. Reformulación sanadora:
Escribe cómo te hubiese hablado tu voz amorosa.
Ejemplo: “Lo hiciste lo mejor que pudiste. Está bien.”

3. Visualiza tu voz interna abrazándote con ternura antes de dormir.

Rutina Exprés – Para días ocupados

• Elige una frase afirmativa para repetir durante el día: “Hoy me acompaño con amabilidad.”
• Escribe en una nota adhesiva tu nueva frase favorita y colócala donde puedas verla