FICHA 82 · PARA EL PSICÓLOGO

La aceptación radical

Aceptar del todo lo que no se puede cambiar

OBJETIVO

Ayudar a la persona a aceptar plenamente una realidad que no se puede cambiar (el pasado, una pérdida, una situación), para reducir el sufrimiento que añade el rechazo, sin aprobar ni resignarse.

PARA QUIÉN

Rechazo persistente de una realidad dolorosa (« no es justo », « no debería haber pasado »), rumiación sobre el pasado.

DURACIÓN

15-20 min en sesión; práctica repetida

DESARROLLO

1. Distingue lo que se puede cambiar (a resolver) de lo que no (a aceptar).
2. Muestra cómo el rechazo (« no debería ser así ») añade sufrimiento al dolor.
3. Propón formas concretas de aceptar: decírselo, adoptar una postura abierta, notar la resistencia en el cuerpo.
4. Explica que la aceptación se repite: se « vuelve la mente » hacia la aceptación cada vez que se va al rechazo.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Aceptar no significa aprobar, perdonar ni quedarse en una situación peligrosa. Con traumas o injusticias graves, avanza despacio y valida el enfado.

REFERENCIAS

Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). Guilford.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 82 · HOJA PARA ENTREGAR

La aceptación radical

Algunas cosas no se pueden cambiar: el pasado, una pérdida, una decisión que no depende de ti. Rechazar la realidad (« no debería haber pasado ») añade sufrimiento. Aceptarla del todo, sin aprobarla, puede liberar.

1. Lo que me niego a aceptar: _____
2. ¿Puedo cambiarlo? Si sí: busco una solución. Si no: trabajo la aceptación.
3. Me lo digo: « Es así. No me gusta, y es así. »
4. Noto la resistencia en mi cuerpo y la suelto un poco.

Lo que rechazo	¿Puede cambiar? (sí/no)	Sufrimiento del rechazo /10	Después de aceptar /10

¿Qué sería posible si aceptara esto?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones