



**Nueva Consciencia**  
Libera tu fuerza interior

ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA (ROGERS)

# ACEPTACIÓN SIN CONDICIÓN

*Ofrecerte a ti mismo la aceptación positiva incondicional que  
buscabas afuera*

ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA (CARL ROGERS)  
AUTOESTIMA Y CRÍTICA INTERNA

**EJERCICIO 6 DE 10 · MATERIAL DIDÁCTICO PARA ALUMNOS**

Fundación Nueva Consciencia



## TEMA A TRABAJAR

# Aceptación sin condición

Para Rogers, cada persona posee una tendencia actualizante: una fuerza innata hacia el crecimiento y la plenitud, que solo necesita no ser bloqueada. La consideración positiva incondicional acepta a la persona más allá de lo que sienta, piense o haga; la empatía comprende su mundo interno como propio; la congruencia es ser transparente y genuino, sin máscara. Cuando de niños solo recibimos aprobación bajo condiciones ("te quiero si..."), la autocrítica interna repite ese "si" — y el sufrimiento surge de la brecha entre el yo real y el yo ideal que "debería" ser.

**Conexión clínica:** este patrón conecta con rasgos del DSM-5-TR como la Personalidad Dependiente o Evitativa (condiciones de valía rígidas) y los Trastornos Depresivos (brecha entre el yo real y el yo ideal) — sin que esto sea, en sí, un diagnóstico.



LEER ANTES DE APLICAR

# Deslinde de responsabilidad y uso

**Uso previsto:** este instructivo es material de formación de la Fundación Nueva Consciencia. NO diagnostica ni reemplaza una evaluación de salud mental — es psicoeducación y trabajo asociativo, no una terapia de trauma.

**Responsabilidad:** la aplicación con un consultante real es responsabilidad exclusiva del terapeuta. La Fundación supervisa solo las prácticas de clase; la práctica privada queda bajo responsabilidad del egresado.



LEER ANTES DE APLICAR

# Contraindicaciones

**No usar si:** se busca usar la aceptación como excusa para evitar responsabilidad; hay una estructura narcisista sin autocrítica funcional (puede reforzar grandiosidad); existe depresión severa con anhedonia sin validación emocional previa; o hay una resistencia cultural o religiosa fuerte que vive la autocrítica como virtud necesaria.

## REGLA CLÍNICA

*Aceptar el ser no implica renunciar al cambio. Distingue siempre entre aceptación de la persona y evaluación de la conducta.*



EL EJERCICIO (VERSIÓN CLÍNICA)

# Aceptación sin condición

**Propuesta:** "Esa voz crítica solo conoce el amor condicionado: 'te acepto si...'. Vamos a practicar algo distinto: aceptarte exactamente como estás en este momento, sin condiciones."

1

**Identificar la condición:** "¿Qué termina esa frase? 'Me acepto si...' ¿Qué tienes que cumplir para sentirte válido?"

2

**Nombrar el yo real:** "¿Cómo eres realmente en este momento, más allá de esa condición?"

3

**Practicar la aceptación:** "Repite en voz alta: 'Me acepto tal como soy ahora mismo, sin condiciones.' ¿Qué sientes?"

4

**Sostener la incomodidad:** "Si surge resistencia o incredulidad, quédate un momento con ella sin pelear."

# Reacciones frecuentes

**No puede creer la frase ("suena falso"):** "No hace falta creerla del todo. Solo nota qué se siente decirla, aunque sea extraño."

**Confunde aceptación con resignación:** "Aceptar no es quedarte igual — es dejar de pelear contigo para moverte con más libertad."

**Llora o se emociona al decirlo:** "Eso que aparece también es bienvenido. Puedes quedarte con ello un momento."

## FRASE DE CIERRE

*"La aceptación incondicional no es un logro que alcanzas una vez. Es una práctica que repites cada vez que la voz crítica pone condiciones."*



EL EJERCICIO (VERSIÓN DE AUTOAPLICACIÓN)

# Autolectura guiada

*Lee cada paso; al llegar a la instrucción con "→", deja de leer, cierra los ojos y hazlo — retoma la lectura cuando estés listo.*

## PASO 1 — INSTALACIÓN

Busca un lugar donde nadie te interrumpa. Siéntate o recuéstate, como te sea más cómodo.

→ *Cierra los ojos, lleva una mano a tu pecho y quédate así unos segundos. Cuando estés listo, abre los ojos y continúa.*

## PASO 2 — ENCUADRE

Esa voz crítica solo conoce el amor condicionado: "te acepto si...". Hoy vas a practicar algo distinto.

→ *Cierra los ojos un momento y deja que esta idea se asiente. Continúa cuando estés listo.*

AUTOLECTURA GUIADA

PASO 3 — IDENTIFICAR LA CONDICIÓN

¿Qué termina esa frase — "me acepto si..."? ¿Qué tienes que cumplir para sentirte válido?

→ *Cierra los ojos y busca esa respuesta exacta. Escríbela abajo, tal cual la recuerdas:*

---

PASO 4 — ENCONTRAR EL RECUERDO

Deja que tu mente vaya hacia atrás, buscando el primer momento en que aprendiste que el amor era condicional.

→ *Cierra los ojos y hazlo ahora. Cuando algo aparezca, abre los ojos y continúa.*

## AUTOLECTURA GUIADA

### PASO 5 — VISUAL: LO QUE VES

Vuelve a esa escena y fíjate solo en la imagen. ¿Dónde estás? ¿Quién te exigía esa condición?

→ *Cierra los ojos y quédate mirando esa escena, como una fotografía. Abre los ojos y continúa.*

### PASO 6 — SENSITIVO: LO QUE SIENTES

Vuelve al mismo momento, pero fíjate en tu cuerpo. ¿Dónde sentías esa exigencia — pecho, estómago, hombros?

→ *Cierra los ojos y localiza esa sensación. Lleva una mano a esa zona, respira, y continúa.*

# AUTOLECTURA GUIADA

## PASO 7 — AUDITIVO: LO QUE ESCUCHAS

Presta atención solo al sonido. ¿Qué se decía? ¿En qué tono se ponía esa condición?

→ *Cierra los ojos y escucha esa escena de nuevo, solo con el oído. Continúa cuando estés listo.*

## PASO 8 — FUNCIÓN ORIGINAL

Con la imagen, la sensación y el sonido reunidos: ¿de qué te protegía cumplir esa condición?

→ *Cierra los ojos y quédate con la primera respuesta. Continúa cuando estés listo.*

AUTOLECTURA GUIADA · CIERRE

PASO 9-10 — CIERRE

Puedes aceptarte tal como eres ahora, más allá de esa condición aprendida. Es una práctica, no un logro único.

→ *Lleva ambas manos a tu pecho, respira profundo. Abre los ojos: terminaste por hoy.*

FICHA DE REGISTRO — PARA COMPLETAR

1. La condición ("me acepto si...")

---

---

2. Imagen / sensación / sonido

---

---

3. Función (¿de qué te protegía?)

---

---

4. Hoy: frase de aceptación sin condición

---

---



*Libera tu fuerza interior*

*Base clínica: DSM-5-TR (APA, 2022) y el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers (1951–1980).*

*No sustituye la consulta profesional de salud mental.*

**Fundación Nueva Consciencia**

Módulo Autoestima y Crítica Interna — Ejercicio 6 de 10