



**Entre la calma y la
adaptación: crecer
desde la aceptación**



Entre la calma y la adaptación: crecer desde la aceptación

Video animado: La diferencia entre aceptación y resignación

<https://youtu.be/BW-q8BebwaQ?si=dsa01g36BpIhJBix>



Entre la calma y la adaptación: crecer desde la aceptación

Lectura corta reflexiva: ejemplos de situaciones en que “dejar ser” reduce el estrés.

Dejar ser: una forma silenciosa de aliviar el estrés

En muchas ocasiones, el estrés no aparece únicamente por las situaciones difíciles que vivimos, sino por la resistencia constante a aceptar aquello que no podemos controlar. Vivimos intentando que todo salga como lo planeamos, que las personas reaccionen como esperamos y que nuestras emociones se mantengan siempre estables. Cuando eso no ocurre, surge la tensión. Dejar ser implica permitir que la realidad exista tal como es en ese momento, sin juzgarla ni luchar contra ella.

Un ejemplo común es el trabajo o el estudio. Hay días en los que, a pesar del esfuerzo, las cosas no fluyen: el cansancio se acumula, la concentración falla o los resultados no son los esperados. Forzarse a rendir al máximo todo el tiempo genera frustración y agotamiento emocional. En cambio, cuando aceptas que no todos los días serán igual de productivos y te permites avanzar a tu propio ritmo, el cuerpo se relaja y la mente se siente más liviana. No es conformismo, es respeto por tus propios límites.

También ocurre en las relaciones personales. A menudo queremos que los demás cambien, que entiendan nuestras razones o que actúen de la manera que consideramos correcta. Esa expectativa constante puede convertirse en una fuente de estrés y decepción. Dejar ser significa reconocer que cada persona tiene su historia, sus tiempos y su forma de ver el mundo. Al soltar la necesidad de controlar al otro, disminuye el conflicto interno y se abre espacio para relaciones más sanas y reales.

Otro escenario frecuente es el manejo de las emociones difíciles. Cuando aparece la tristeza, el enojo o la ansiedad, solemos rechazarlos, pensando que “no deberíamos sentirnos así”. Esta lucha interna intensifica el malestar. Permitir que la emoción esté, observarla sin juzgarla y entender que es pasajera ayuda a que pierda fuerza. Dejar ser la emoción no la empeora; por el contrario, facilita su regulación.

Incluso en situaciones cotidianas, como esperar en una fila larga, enfrentar un retraso o cambiar planes inesperadamente, practicar el dejar ser reduce el estrés. Resistirse mentalmente solo aumenta la tensión, mientras que aceptar el momento tal como es permite responder con mayor calma y flexibilidad.

En definitiva, dejar ser es un acto de autocuidado. No significa rendirse ante la vida, sino elegir en qué batallas gastar la energía. Al aceptar lo que no está en nuestras manos, liberamos espacio emocional para cuidar de nosotros mismos, tomar mejores decisiones y vivir con mayor bienestar.

Entre la calma y la adaptación: crecer desde la aceptación

Actividad de autoevaluación: cuestionario sobre cuándo se usa esta estrategia.

Cuestionario de autoevaluación: Estrategia “Dejar ser”

Instrucciones:

Lee cada pregunta con atención y responde con sinceridad, pensando en situaciones reales de tu vida. Este cuestionario te ayudará a identificar cuándo y cómo aplicas la estrategia de “dejar ser” para reducir el estrés y mejorar tu bienestar emocional.

Sección 1: Reconocimiento de la situación

1. Identifico momentos en los que me siento estresado o incómodo por cosas que no puedo controlar.

- **Siempre**
- **Casi siempre**
- **Algunas veces**
- **Casi nunca**
- **Nunca**

2. Soy capaz de diferenciar entre situaciones que puedo cambiar y aquellas que no.

- **Totalmente de acuerdo**
- **De acuerdo**
- **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**
- **En desacuerdo**
- **Totalmente en desacuerdo**

3. Cuando algo no sale como esperaba, puedo observarlo sin juzgarme ni culpar a otros.

- **Siempre**
- **A veces**
- **Casi nunca**
- **Nunca**

Sección 2: Aplicación de la estrategia

4. En momentos de conflicto con otros, suelo dejar que las personas actúen según su propia forma de ser, en lugar de tratar de controlarlas.

- **Siempre**
- **A menudo**
- **A veces**
- **Rara vez**
- **Nunca**

5. Cuando las cosas no salen como planeé, puedo aceptar la situación y buscar adaptarme en lugar de insistir en cambiarla inmediatamente.

- **Totalmente de acuerdo**
- **De acuerdo**
- **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**
- **En desacuerdo**
- **Totalmente en desacuerdo**

6. En el trabajo, estudios o en la familia, puedo permitir que otros tomen decisiones por sí mismos, incluso si yo no estoy de acuerdo.

- **Siempre**
- **A veces**
- **Casi nunca**
- **Nunca**

7. Reconozco que “dejar ser” no significa resignación, sino elegir no gastar energía en lo que no puedo controlar.

- **Totalmente de acuerdo**
- **De acuerdo**
- **Ni de acuerdo ni en desacuerdo**
- **En desacuerdo**
- **Totalmente en desacuerdo**

Sección 3: Reflexión en situaciones concretas

Lee los siguientes escenarios y responde si aplicarías la estrategia de “dejar ser”:

8. Un amigo está tomando decisiones que yo no considero correctas, pero no me pide consejo.

- **Sí, dejo que actúe según su criterio**
- **Trato de convencerlo**
- **Me frustró y discuto**
- **No estoy seguro**

9. Mi jefe o profesor me asigna tareas de manera diferente a como yo lo haría.

- **Acepto y hago lo mejor que puedo**
- **Intento cambiar su manera de hacer las cosas**
- **Me siento frustrado y lo discuto**
- **No sé cómo reaccionaría**

10. Un familiar tiene un comportamiento que me molesta, pero no afecta directamente mi bienestar.

- **Dejo que sea como es**
- **Intento corregirlo o influir en él**
- **Me estreso y me quejo**
- **No estoy seguro**

11. Me enfrento a un cambio inesperado en mi rutina diaria.

- **Me adapto y busco soluciones**
- **Me resisto y siento estrés**
- **Intento controlar todo para que vuelva a la normalidad**
- **Depende de la situación**

Sección 4: Auto-reflexión y aprendizaje

**12. Describe una situación reciente donde aplicaste “dejar ser”.
¿Qué sentiste y cómo afectó tu nivel de estrés? (Respuesta abierta).**

**13. Piensa en una situación donde no aplicaste esta estrategia.
¿Qué podría haber cambiado si hubieras dejado que las cosas siguieran su curso? (Respuesta abierta).**

14. ¿Qué beneficios personales crees que obtienes al practicar “dejar ser”? (Respuesta abierta, puede incluir reducción de estrés, relaciones más armoniosas, mayor aceptación, etc.)

15. ¿Qué dificultades encuentras al intentar aplicar esta estrategia y cómo podrías superarlas? (Respuesta abierta)