

Aceptar, resignarse y aprobar

Lee la tabla por filas. La confusión más común está en la primera y la segunda columna, y son cosas distintas.

Aspecto	Aceptar	Resignarse	Aprobar
Qué significa	Reconocer lo que ya pasó, tal como pasó.	Darlo por perdido y dejar de intentar.	Considerar que estuvo bien que pasara.
Qué hace la persona	Deja de pelear con el hecho y decide qué sigue.	Se retira de todo, incluso de lo que sí podría cambiar.	Justifica lo ocurrido o le busca el lado bueno a la fuerza.
Qué se dice por dentro	"Esto pasó. Me duele y aun así puedo moverme."	"Ya da igual lo que haga."	"En el fondo fue lo mejor que me pudo pasar."
Ejemplo, una ruptura	Asume que la relación terminó y empieza a rehacer sus semanas.	Deja de buscar a la gente porque siente que ya nada cambia.	Insiste en que nunca la quiso, para no sentir la pérdida.
Ejemplo, un despido	Acepta que perdió el puesto y se pone a buscar otro.	Deja de postularse porque cree que no vale la pena.	Dice que ese trabajo era horrible, cuando le importaba.
Qué pasa con el dolor	El dolor sigue y deja de multiplicarse por pelear con el hecho.	El dolor suele estancarse y volverse desesperanza.	El dolor se tapa y suele volver más adelante.
Qué viene después	Queda energía para lo que sí está en tus manos.	El mundo se hace pequeño y cuesta salir.	La misma situación vuelve a doler sin aviso.

Si lo que vives es violencia, abuso o algo que sí se puede cambiar, esta hoja no es para aceptarlo. La seguridad va primero y conviene buscar apoyo. Reconocerse en la columna del medio no es un defecto, la desesperanza es un síntoma frecuente de la depresión y se trabaja acompañado. Esta distinción es una convención clínica apoyada en el modelo de la terapia dialéctico conductual, donde aceptación y cambio van juntos. Escribe al margen qué realidad te está costando aceptar hoy.

