# Aceptación y Autoconocimiento

## PARA RESPONDER MEJOR A LA REALIDAD

Quálitas
COMPAÑÍA DE SEGUROS®

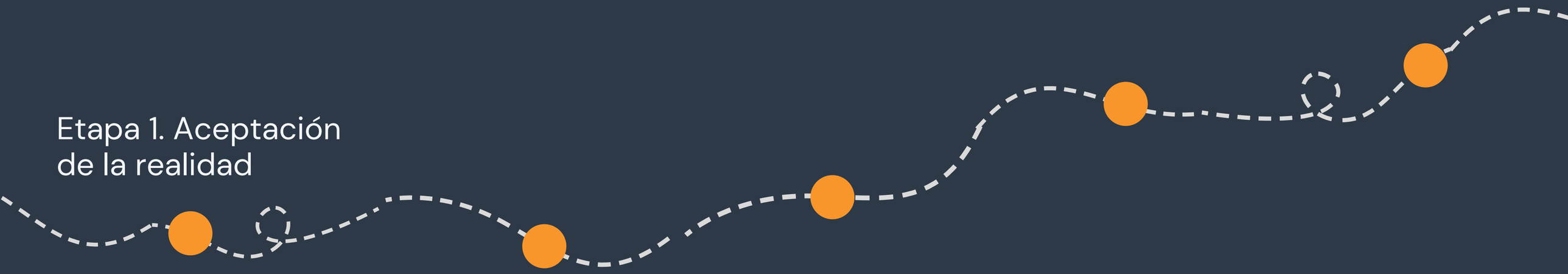


SAVVY BUSINESS

JUNIO 16, 2026

# Etapas del viaje

Menos drama, más acción



Etapa 1. Aceptación de la realidad

Etapa 2 – Cómo reaccionas ante la realidad

# Presencia: salir del piloto automático.

¿Dónde vives?



# Etapa 1
# Aceptación de la realidad

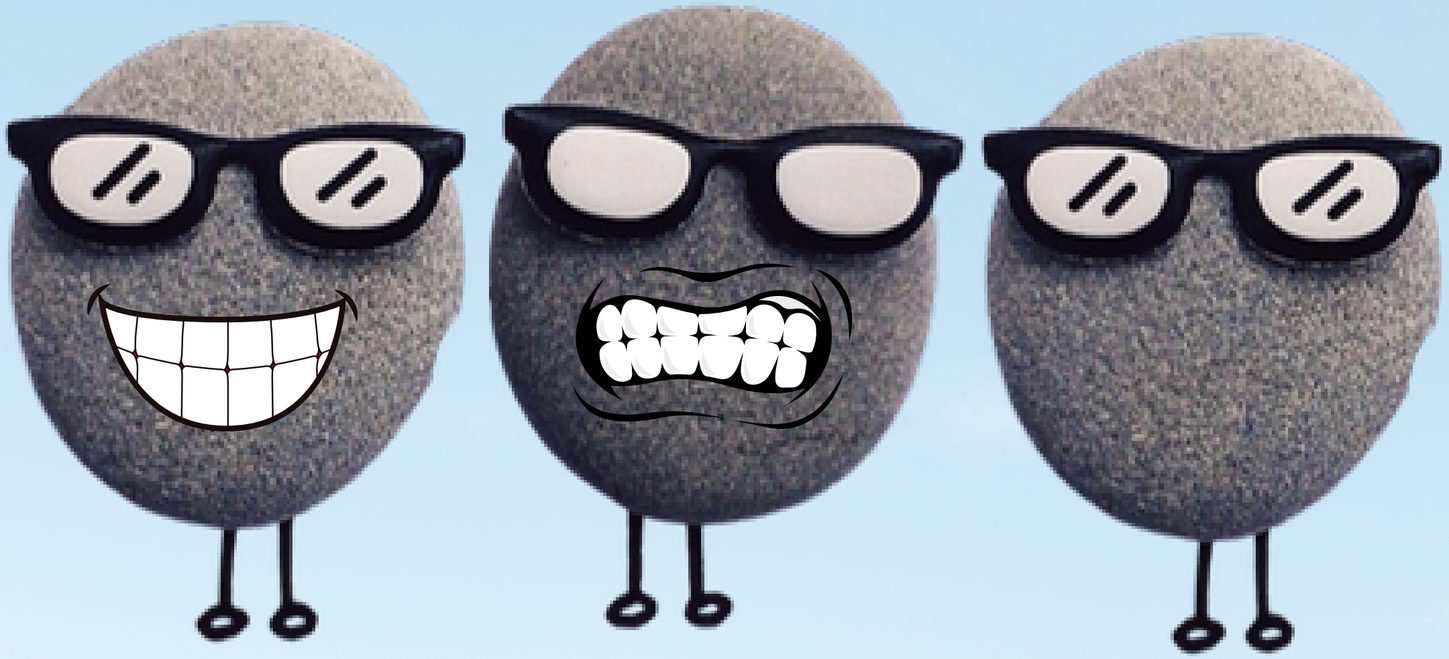



¿Qué le duele?
La Realidad

# CONDICIONAMIENTOS

1. FAMILIA
2. ESCUELA
3. SOCIEDAD
4. MODA
5. TRADICIÓN
6. CULTURA





Conoce a

# Problema, Problemática y Hecho

Se parecen pero no son iguales

Ver todo lo que no hay

- Creencias
- Problemáticas
- Sesgos
- Todo lo que no puedo hacer

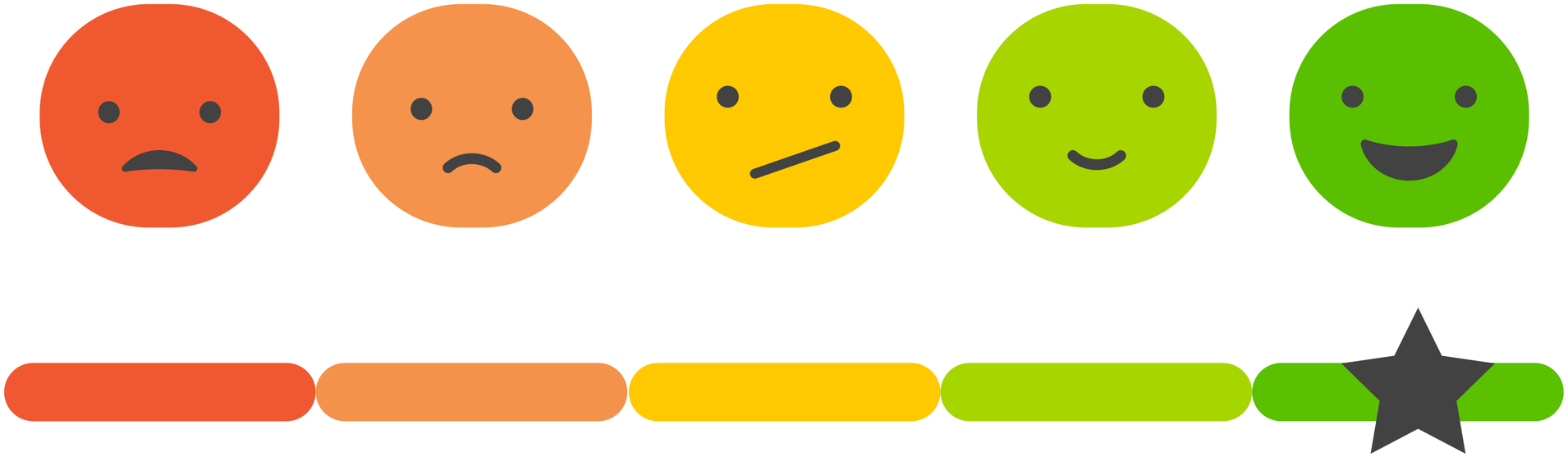
# MODO VÍCTIMA

Ver todo lo que si hay

- Problemas
- Curiosidad
- Creatividad
- Todo lo que SI puedo hacer

# MODO PROTAGONISTA

# ¿Qué se necesita para ver lo que si hay?

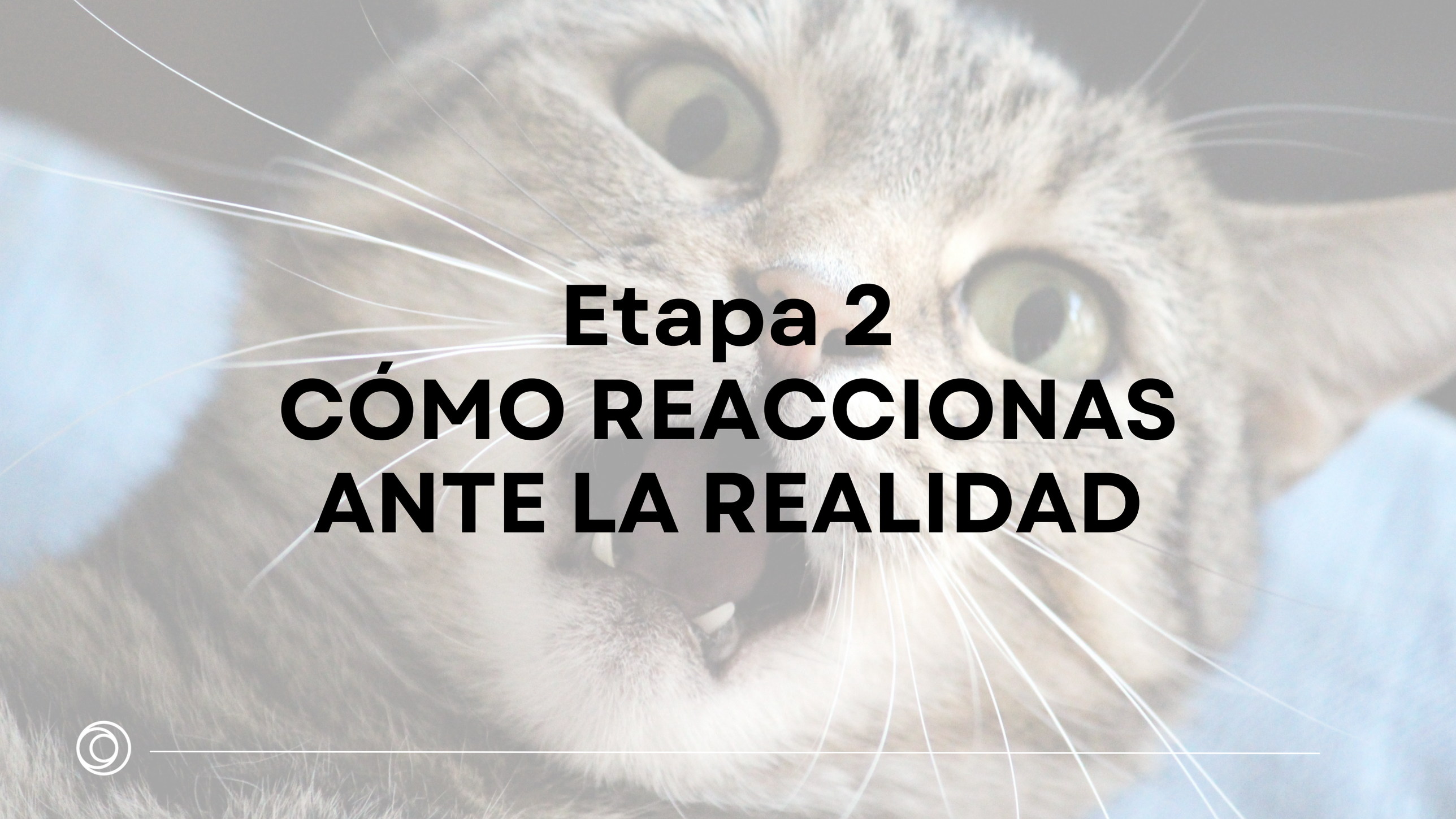


Rebeldía manifiesta | Rechazo interno | Resignación pasiva | **Aceptación plena** | Transformación creativa

# Etapa 1
# Aceptación de la realidad

## EJERCICIO PRÁCTICO





# Etapa 2
# CÓMO REACCIONAS ANTE LA REALIDAD


-QUIEN ME LA HACE, ME LA PAGA
-PERO SIR NEWTON, NO PODEMOS PONER ESO


-VALE ENTONCES PON... TERCERA LEY DE NEWTON
"TODA ACCIÓN TIENE SIEMPRE UNA REACCIÓN IGUAL Y CONTRARIA A LA QUE LA CAUSÓ"

# ¿CÓMO LEER ESTA LÁMINA?

**Ninguna de estas láminas describe quién eres.**
**Describen una forma habitual de reaccionar cuando algo te activa.**

## CUANDO PERCIBO...

(Lo que suele disparar mi sistema)

Puede ser una situación, una conducta de alguien, una circunstancia o una interpretación que me resulta difícil aceptar.

## MI REACCIÓN AUTOMÁTICA ES...

(Lo que hago sin darme cuenta)

La respuesta que aparece casi de manera inmediata para protegerme o recuperar seguridad.

## PORQUE NECESITO CONFIRMAR...

(La necesidad profunda detrás de la reacción)

La idea que necesito sentir verdadera para sentirme bien, seguro o valioso.

## LO QUE PUEDO OBSERVAR

Aquí encontrarás preguntas para ayudarte a distinguir:

- Lo que está ocurriendo.
- Lo que estás interpretando.
- Lo que estás sintiendo.
- Lo que estás haciendo automáticamente.

El objetivo no es juzgarte. Es desarrollar conciencia.

## LO QUE PUEDO HACER AHORA

Aquí encontrarás una acción concreta para interrumpir el piloto automótico.

- No busca cambiar quién eres.
- Busca ampliar tus opciones de respuesta.

## PREGUNTA CLAVE

Al final encontrarás una pregunta de reflexión.
No está diseñada para responderse rápido.
Está diseñada para ayudarte a recuperar la capacidad de elegir.

**La susceptibilidad dispara la reacción. La conciencia recupera la elección.**

# YO PUEDO

Cuando percibo... → **INVASIÓN**



Sentir que interfieren en mi espacio, mis decisiones o mi autonomía.

Mi reacción automática es... → **OPOSICIÓN**



Marco distancia, me resisto o defiendo mi independencia.

Porque necesito confirmar... → **YO PUEDO**



Necesito sentir que soy capaz de resolver por mí mismo.

## LO QUE PUEDO OBSERVAR



- ¿Estoy reaccionando al hecho o a mi sensación de invasión?
- ¿Realmente están interfiriendo conmigo o sólo no están haciendo las cosas como yo quisiera?
- ¿Estoy cerrándome para proteger mi autonomía?
- ¿Mi oposición está ayudando a resolver la situación o sólo está marcando distancia?

## LO QUE PUEDO HACER AHORA

Antes de reaccionar, haz una pausa.

*Pregúntate:*





**¿Qué respuesta elegiría si no necesitara demostrar que puedo hacerlo solo?**





# YO SIENTO

Cuando percibo... → **PRESIÓN**



Sentir que me exigen, me apuran o esperan demasiado de mí.

Mi reacción automática es... → **EVASIÓN**



Me alejo, me distraigo o evito para no sentir la presión.

Porque necesito confirmar... → **YO SIENTO**



Necesito reconocer y validar lo que siento para poder actuar.

## LO QUE PUEDO OBSERVAR



- ¿La presión viene realmente de afuera o de mis propias expectativas?
- ¿Estoy evitando la situación o gestionándola?
- ¿Estoy escuchando lo que siento o intentando dejar de sentirlo?
- ¿Qué emoción necesita ser reconocida antes de actuar?

## LO QUE PUEDO HACER AHORA

Antes de reaccionar, haz una pausa.
Detente y nombra lo que sientes antes de decidir qué hacer.



*Pregúntate:*



**¿Qué necesito reconocer en mí antes de decidir qué hacer?**

# YO GANO

Cuando percibo... → **CRÍTICA**

Sentir que cuestionan, juzgan o atacan mi forma de ser, pensar o hacer.

Mi reacción automática es... → **CONFUSIÓN**

Me desconecto, me desoriento o distraigo para no sentirme mal.

Porque necesito confirmar... → **YO GANO**

Necesito sentir que estoy por encima y tengo la razón.

## LO QUE PUEDO OBSERVAR

- ¿Escuché una crítica o interpreté un ataque?
- ¿Estoy confundiendo la situación para protegerme?
- ¿Estoy defendiendo mi valor o aprendiendo algo útil?
- ¿Necesito tener razón o aprender?

## LO QUE PUEDO HACER AHORA

Busca información antes de defender tu valor.

*Pregúntate:*

**¿Qué puedo aprender aquí si dejo de defenderme por un momento?**

# YO ENTIENDO

Cuando percibo... → **IRRACIONALIDAD**



Cuando algo no tiene lógica para mí o no encaja con mi forma de entender.

Mi reacción automática es... → **ARGUMENTACIÓN**



Argumento, cuestiono o intento demostrar mi punto para tener el control y la razón.

Porque necesito confirmar... → **YO ENTIENDO**



Necesito sentir que comprendo y tengo claridad sobre la realidad para estar seguro.

## LO QUE PUEDO OBSERVAR



- ¿Estoy buscando comprender o controlar?
- ¿Estoy escuchando o sólo argumentando?
- ¿La realidad tiene que ser lógica para ser real?
- ¿Necesito que todo tenga lógica para sentirme seguro?
- ¿La realidad tiene que encajar en mis explicaciones para ser válida?

## LO QUE PUEDO HACER AHORA

Acepta que no todo puede entenderse antes de actuar.



*Pregúntate:*



**¿Qué pasaría si aceptara que no todo necesita tener sentido para poder avanzar?**

# YO MANDO

Cuando percibo... → **RETO**

Sentir que me desafían, ponen a prueba mis capacidades o cuestionan mi autoridad.

Mi reacción automática es... → **CONTROL**

Asumo el mando, impongo mi forma o tomo el control de la situación.

Porque necesito confirmar... → **YO MANDO**

Necesito sentir que tengo el control y que dirijo el rumbo.

## LO QUE PUEDO OBSERVAR

- ¿Estoy liderando o imponiéndome?
- ¿Necesito resolver el problema o recuperar el control?
- ¿Estoy reaccionando al reto o a la sensación de que me desafían?
- ¿Estoy escuchando o sólo tomando el mando?

## LO QUE PUEDO HACER AHORA

Pregunta antes de dirigir.

*Pregúntate:*

**¿Cómo actuaría si no necesitara demostrar que tengo el control?**

# YO QUIERO

Cuando percibo...

## INDIFERENCIA



Sentir que no me toman en cuenta, me ignoran o no valoran mi presencia.

Mi reacción automática es...

## DESPRECIO



Minimizo, descalifico o me alejo para protegerme de la sensación de no ser importante.

Porque necesito confirmar...

## YO QUIERO



Necesito sentir afecto, reconocimiento y conexión con los demás.



### LO QUE PUEDO OBSERVAR



- ¿Realmente me están ignorando o así lo estoy interpretando?
- ¿Estoy minimizando o descalificando a alguien porque no me siento visto?
- ¿Estoy buscando afecto o reconocimiento?
- ¿Qué necesidad de afecto hay detrás?



### LO QUE PUEDO HACER AHORA

Pide lo que necesitas antes de despreciar lo que no recibes.



*Pregúntate:*





**¿Qué necesito pedir en lugar de esperar que los demás lo adivinen?**



# YO GOZO

Cuando percibo...

**CONTROL**



Sentir que me controlan, limitan mi libertad o deciden por mí.

Mi reacción automática es...

**FUGA**



Evado, me distraigo, me voy o busco salir de la situación.

Porque necesito confirmar...

**YO GOZO**



Necesito sentir libertad y placer para disfrutar la vida a mi manera.

## LO QUE PUEDO OBSERVAR



- ¿Estoy frente a un límite o frente a una pérdida de libertad?
- ¿Estoy resolviendo la situación o escapando de ella?
- ¿Qué emoción estoy evitando sentir?
- ¿Estoy buscando placer inmediato o una solución duradera?

## LO QUE PUEDO HACER AHORA

Quédate un poco más antes de salir corriendo.

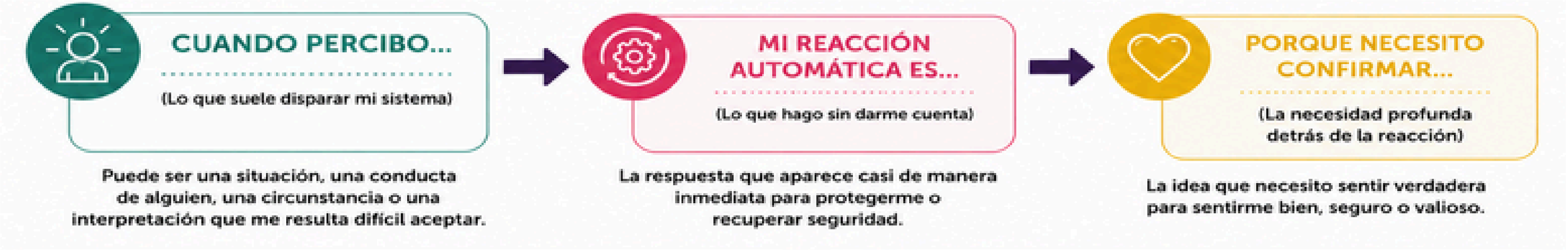


*Pregúntate:*



**¿Qué ocurriría si permaneciera aquí un poco más antes de huir?**






**ENTRE LO QUE SUCEDE Y LO QUE HAGO EXISTE UN ESPACIO.**

**MIENTRAS MÁS CONSCIENTE SOY DE MIS PATRONES, MÁS LIBRE SOY PARA ELEGIR MI RESPUESTA.**

