



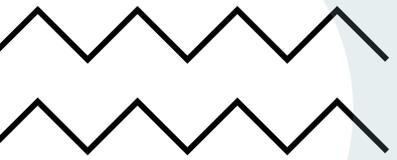
**LIBER**  
TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

Mtro. Gerardo Antonio Ibarra Almazán

La autoaceptación: Base para  
una fortaleza emocional



# ¿Qué se entiende por fortaleza emocional?

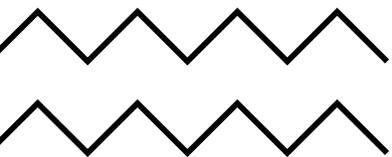


• ¿Cómo paso de esto...

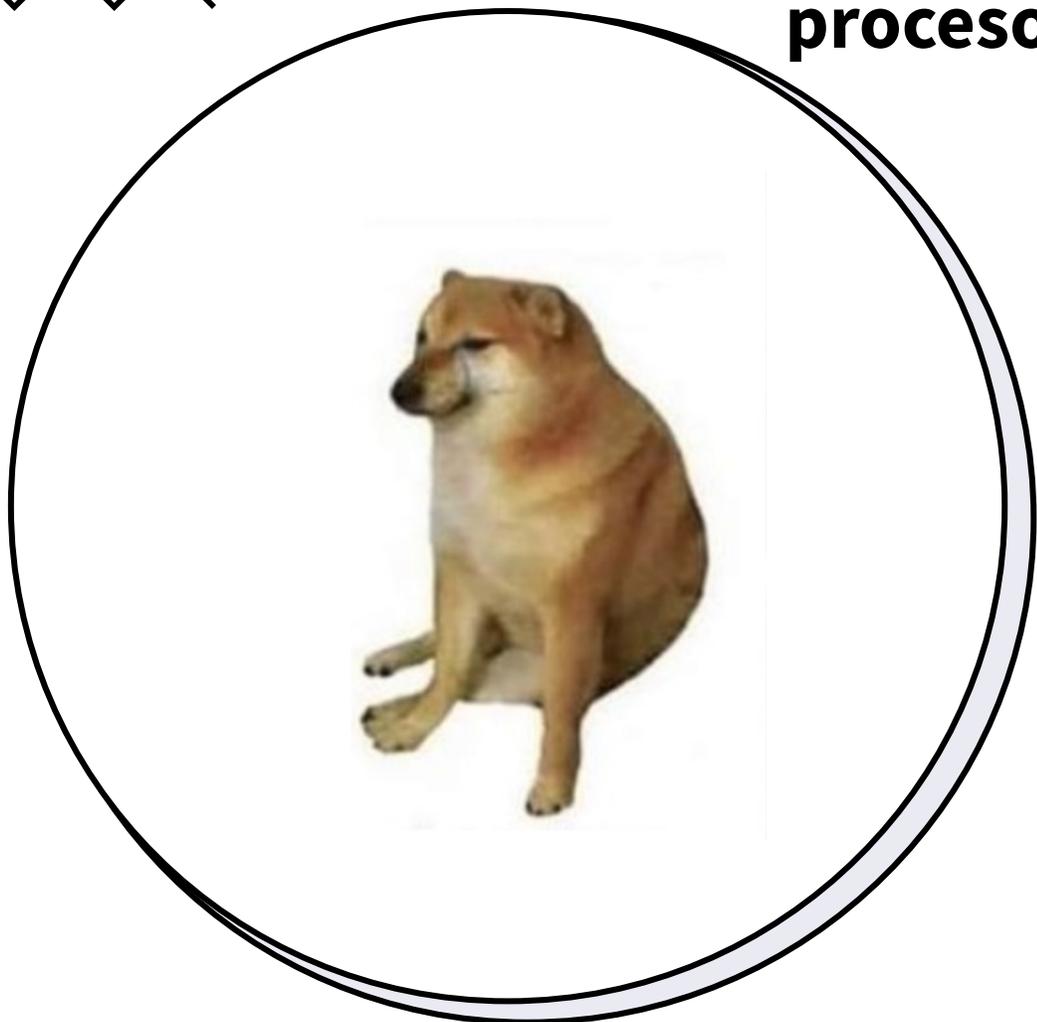


• ...a esto?





## Elementos psicológicos que NO facilitan el proceso de fortaleza emocional

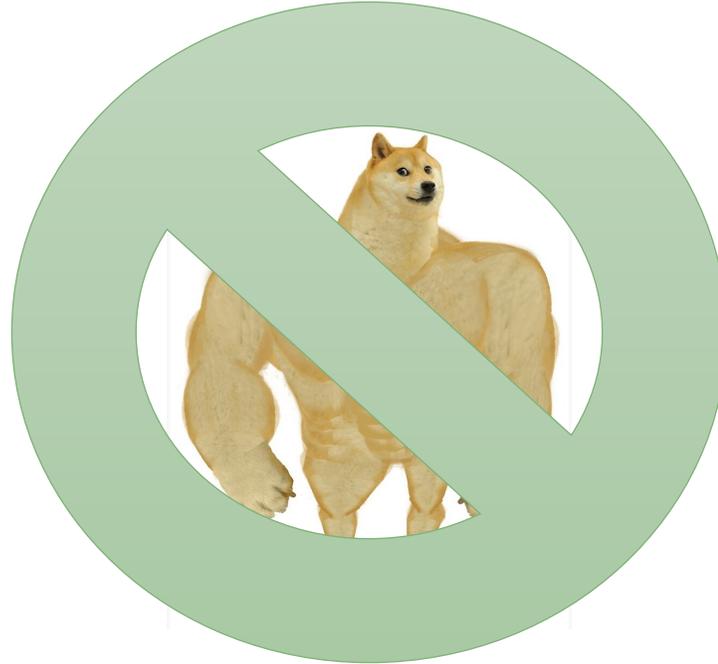


- Dogmatismo
- Solemnidad / amargura
- Normatividad
- Prejuicio
- Simplicidad
- Autoritarismo



# ○ Elementos psicológicos que favorecen el proceso de fortaleza emocional

- Análisis crítico
- Humor/lúdica
- Inconformismo
- Imparcialidad
- Complejidad
- Pluralismo



# ○ ¿Existe una formula para tener una fortaleza mental?

Buscando, videos de gurús, coaches o motivadores profesionales para encontrar la tranquilidad y fortaleza...

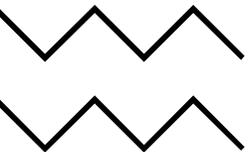
**“Estar dispuesto a...”  
Autoaceptarnos**





**“La ruta a la  
Auto  
aceptación”**

- Aceptar viene de la raíz latina “*capere*” que significa “tomar”.
- A veces, “aceptar” adquiere el significado de “tolerar o resignarse”
- “Estar dispuesto a” no es llegar a sentirse mejor.
- Experimentar los sentimientos que surjan de una manera más integral.



# Beneficios de la flexibilidad psicológica

Las relaciones interpersonales son amables y constructivas porque la gente no se siente amenazada y uno no pretende ganar o tener razón.

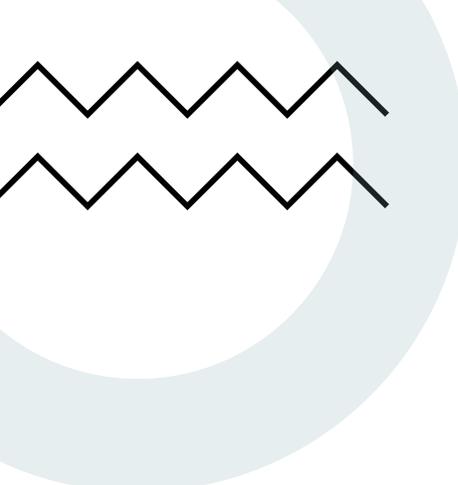
Las cosas fluyen sin tantos requisitos: la solución del problema y las decisiones se dan con facilidad porque uno está abierto al cambio.

Las mentes flexibles crecen y desarrollan su potencial humano porque no están interesadas en verdades consumadas.

Los niveles de estrés y depresión bajan porque la mente flexible sabe perder y no se aferra a causas imposibles.

La mentalidad flexible hace que las personas se sientan más felices y se aproximen más a la sabiduría.





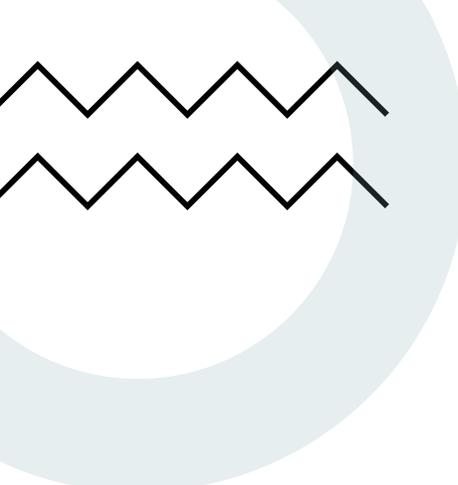
# Bibliografía

- Álvarez, M. (2018). La educación emocional en la infancia y la adolescencia: Claves para su desarrollo. Pirámide.
- Bueno, E. (2017). Educar sin ira: Padre e hijos: ¿convivencia o supervivencia? Aguilar.
- García, J. L. (2019). Padres inteligentes: Claves para una educación emocional efectiva. Edición Paidós.
- González, M. (2016). Disciplina sin lágrimas: Una guía imprescindible para orientar y brindar herramientas a los padres. Penguin Random House.
- Orjuela, J. (2020). La educación en valores: Una guía práctica para padres y educadores. Editorial Planeta.
- Robinson, P., & Gustavsson, T. (2018). The ACT approach: A comprehensive guide for acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). Aceptación y compromiso: Proceso y práctica del cambio consciente. Pirámide.
- Harris, R. (2009). The happiness trap: How to stop struggling and start living: A guide to ACT. Trumpeter.



**LIBER**  
TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL





# ¡Gracias!

- Mtro. Gerardo Antonio Ibarra Almazán.
- 5527684896
- facebook: @libertcc
- Instagram: liber.tcc



**LIBER**  
TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

