



decisiones, evitar oportunidades, sabotando los propios logros. El síndrome del impostor, porque se siente que no se merece lo que se ha conseguido o lo que la vida ofrece. La dependencia de la aprobación externa, se tiene la necesidad constante de que otros valoren para poder valorarse. Negar el mérito propio, al minimizar logros, talentos o cualidades personales son formas de anulación. Otro es la resistencia a la gratitud y al gozo, hay una dificultad para aceptar momentos felices o regalos de la vida. Estas manifestaciones no son defectos personales, sino formas de defensa del yo herido, que aún no ha integrado su pérdida, su historia o su dolor.

### Camino cuatro: Valórate, acéptate y apruébate

En el proceso de duelo, crecimiento personal o transformación espiritual, estas tres dimensiones se entrelazan y se potencian mutuamente. Muchas veces confundidas o asumidas como equivalentes, cada una tiene un matiz y una función distinta en el desarrollo

interior del ser humano. La valoración es la capacidad de reconocer el valor esencial de uno mismo, no por lo que se hace o se logra, sino por lo que se es. Es la mirada profunda hacia el ser, que descubre dignidad y sentido incluso en medio de la fragilidad, la enfermedad, el error o la pérdida. **Cuando te reconoces** tu propio valor intrínseco, sin depender de los logros, la apariencia o la opinión externa, es como mirar el billete y saber que es auténtico, valioso por sí mismo. La aceptación es la capacidad de asumir la realidad tal y como es, sin negarla, evadirla ni luchar contra ella. **Implica decirle sí** a la historia personal, al momento presente, a las emociones y a las heridas. Aceptar no es resignarse: es reconciliarse con lo que ha sido para poder transformarlo. **Cuando te aceptas**, es tu disposición a acoger la realidad tal como es: con sus dones y límites, con las pérdidas y las posibilidades. Es **asumir que el billete existe**, que está en mis manos, y que hay una historia que explica por qué aún no lo canjeé. La aprobación es el acto de darse permiso para ser tal como uno es.

Va más allá de la valoración y la aceptación, porque implica expresarse con libertad, sin pedir permiso, sin disculpas, sin esconder lo que uno piensa, siente o desea. Es decirse a uno mismo: "puedo estar aquí, puedo hablar, puedo vivir mi verdad". **Cuando te apruebas**, te das el permiso consciente de **ser quién eres**, de mostrarte y manifestarte sin necesitar validación. Es tomar el billete y decir: "Me lo merezco." Estos tres pilares no son escalones lineales, sino **dimensiones complementarias** de la sanación interior. A veces, se inicia por la aceptación para llegar a la valoración. Otras veces, se experimenta la aprobación como puerta a la autoaceptación. Cada ser humano tiene su propio ritmo. En el proceso tanatológico, acompañar a alguien a **valorar, aceptar y aprobar su historia y su ser** es acompañarlo a

**recuperar su poder interior**, a dejar de esconder el billete premiado, y a vivir con sentido, incluso en medio del dolor.

### Te sugiero un breve ejercicio

Escribe tus dones y talentos, y visualiza que "canjeas" por un acto de expresión

(compartir algo, tomar una decisión, iniciar un proyecto). Es de ti y para ti. Y si aún no puedes hacerlo, recuerda: estás en proceso. Basta con que hoy, por un instante, te valores, te aceptes, y te apruebes. Ese pequeño acto interno puede cambiar tu vida.

**En suma**, la metáfora del *billete premiado que no quiere ser canjeado* revela una dimensión profunda del alma humana: la distancia entre lo que somos y lo que nos permitimos ser. Esta imagen nos invita a honrar el valor que ya habita en nosotros, a aceptar nuestra historia y a darnos permiso para vivir con dignidad, propósito y verdad. En cada proceso de duelo, de sanación o de crecimiento, hay un momento clave en el que el alma reconoce que no necesita seguir esperando. Que ya ha sido "premiada" por el simple hecho de existir. Que el valor no se mendiga, se reconoce. Y que está en nuestras manos **tomar el billete, caminar hacia la vida, y decir: aquí estoy. Me atrevo a ser.**

Recuerda que esta es una reflexión que no sustituye la consulta médica o tanatológica. Nadie da lo que no tiene. Esto te lo doy sin temor; sólo escoge lo que te sirva. Asume tu realidad responsablemente, sin juicios y desde el amor, te allanará el camino de tu vida.

**\* Tanatólogo. Conferencista. Escritor. Investigador. Correo electrónico: mi.red.soc@gmail.com**

