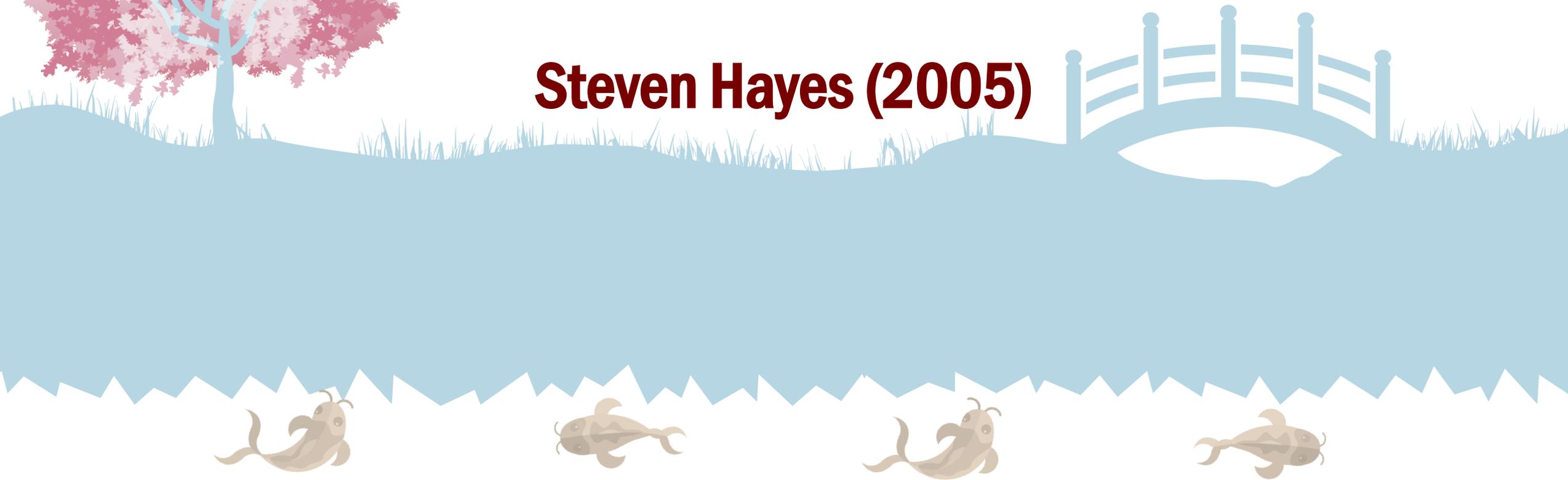
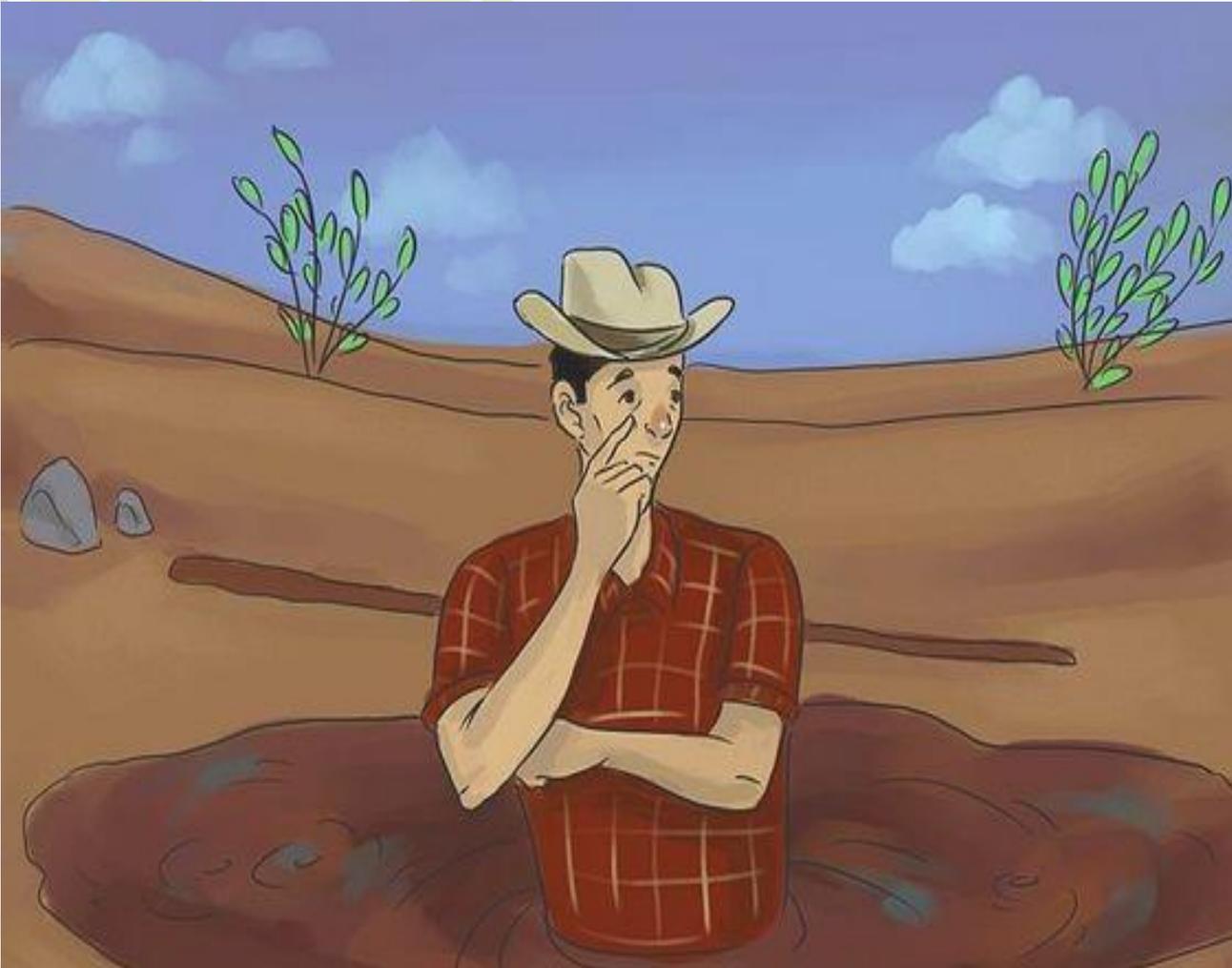




# Las arenas movedizas

**Steven Hayes (2005)**



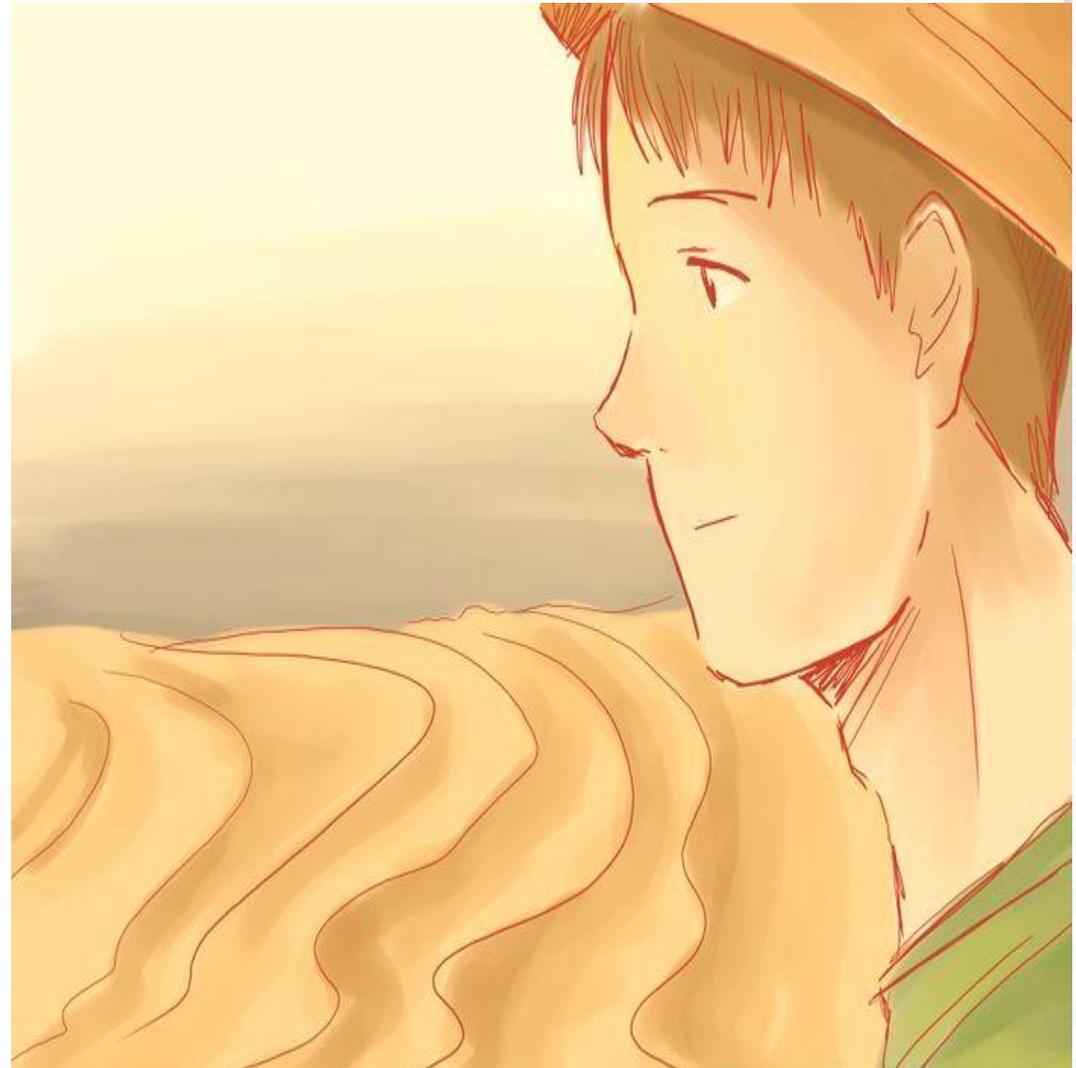


**Imagínate que te encuentras a alguien que se ha caído en un pantano de arenas movedizas.**

**No hay cuerdas ni ramas de las que esa persona pueda echar a mano.**

La única manera que tienes de poder ayudarlo es hablándole, comunicándote con él o ella.

La persona grita: **“Socorro, sáquenme de aquí”**, y empieza a hacer lo que suele hacer la gente normalmente cuando se encuentra atrapada en medio de algo a lo que teme: luchar para salir de ese lugar.

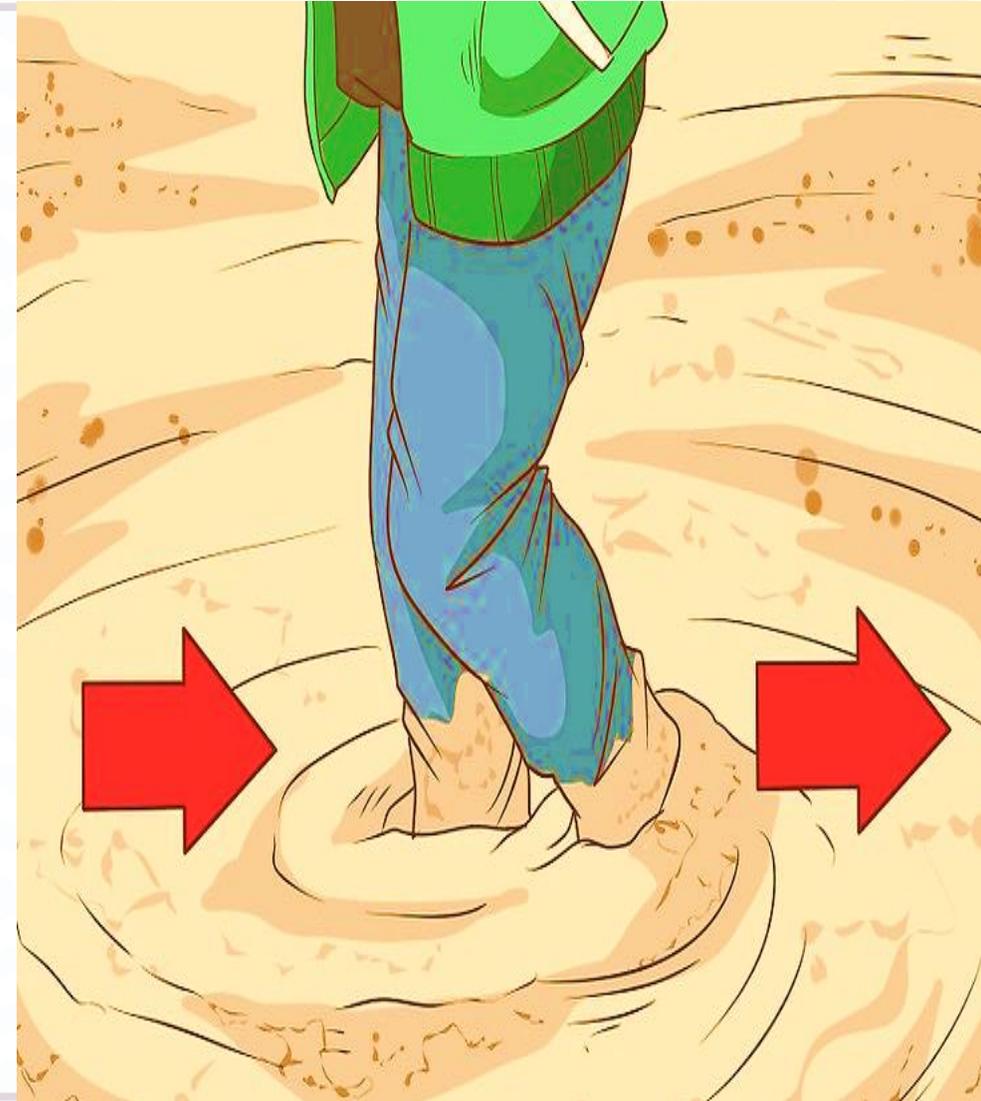




**Cuando la gente cae de lleno en algo de lo que preferiría verse libre -ya sea una mata de ortigas o un charco de barro- en el 99,9 por ciento de los casos, la acción más eficaz consiste en caminar, correr, brincar o saltar fuera del problema.**

**Pero con los pantanos de arenas movedizas no ocurre lo mismo. Para salir de un lugar es necesario levantar un pie y echarlo para adelante y, luego, el otro.**

Cuando tenemos que habérmolas con arenas movedizas, esa es una muy mala idea porque una vez que se levanta el pie, todo el peso de la persona atrapada descansa sobre la mitad de la superficie de sustentación ocupada previamente, lo cual significa que la presión hacia abajo se duplica automáticamente; además, la succión de las arenas movedizas alrededor del pie que se está levantando produce una presión aún mayor hacia abajo sobre el otro pie.





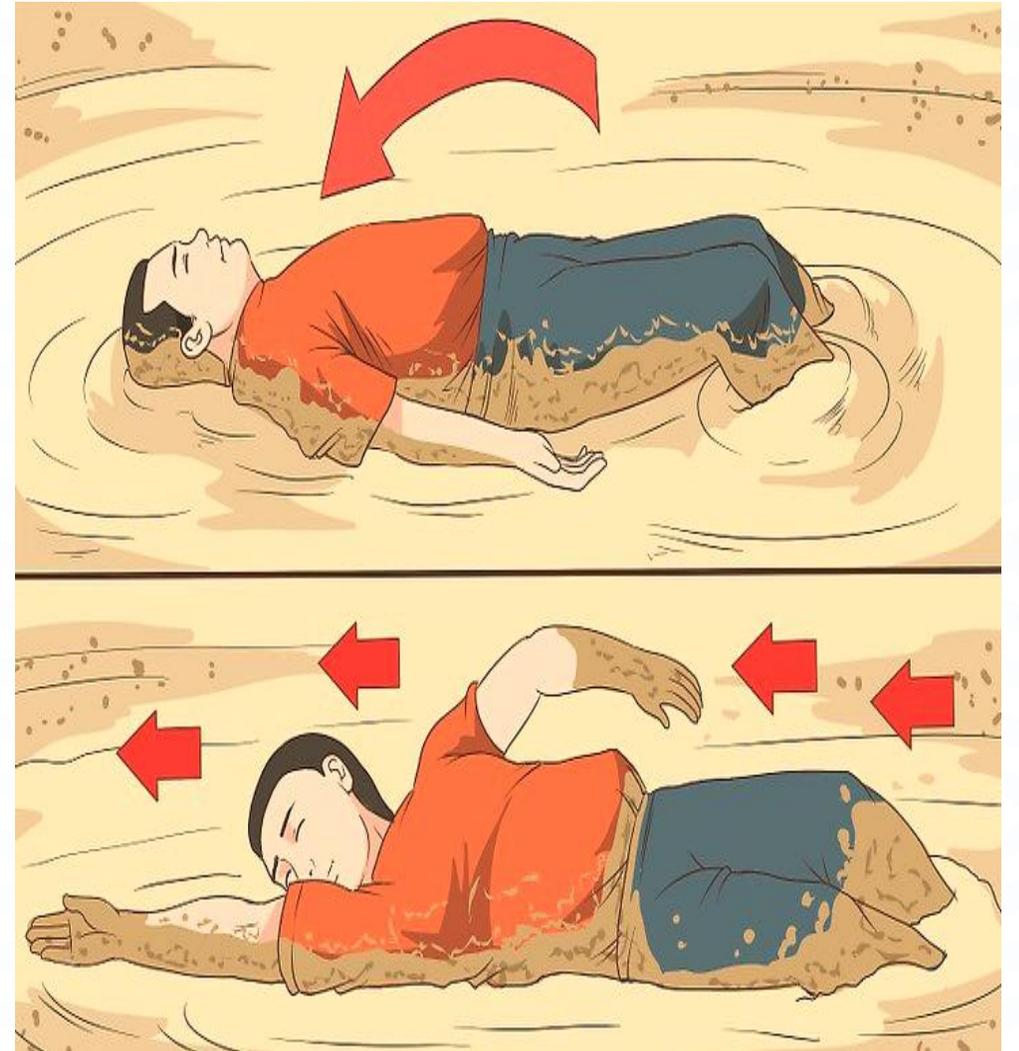
**Solo cabe esperar un resultado: esa persona se va a hundir cada vez más en las arenas movedizas.**

**Mientras observas a la persona atrapada en las arenas movedizas, puedes ver cómo todo este proceso empieza a desencadenarse.**

**¿Podrías decirle a gritos algo que le sirva de ayuda?**

Si entiendes bien cómo funcionan las arenas movedizas, podrías gritarle a esa persona para que deje de luchar y que procure tumbarse de plano, despatarrado, para aumentar el contacto con la superficie del pantano.

En tal posición, la persona probablemente no se hunda y podría ser capaz de ir chapoteando hasta ponerse a salvo.



En el momento en que esa persona está intentando salir de las arenas movedizas, el aumentar la superficie de contacto del cuerpo con las arenas puede que vaya en contra de toda intuición.

Algunos de los que luchan por salir de un pantano puede que nunca comprendan que la acción más sensata y más segura que se puede intentar es permanecer en el pantano.





Paz y  
Felicidad

paz y felicidad.org

Es un programa sin fines de lucro para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Este sitio es auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la



ASOCIACIÓN NACIONAL DE  
DOCENTES UNIVERSITARIOS, A.C.

Si desea mayor información comuníquese con nosotros a:

[www.pazyfelicidad.org](http://www.pazyfelicidad.org)

E-mail: [profesoresuniversitariosmx@gmail.com](mailto:profesoresuniversitariosmx@gmail.com)

Tel Cel. 951 54 8 50 88



Facebook/Paz y Felicidad

Algunas de las imágenes fueron tomadas de sitios de libre acceso en internet, si usted tiene los derechos de alguna de ellas, comuníquese con nosotros y la retiraremos a la brevedad.