

# BAILEMOS NUESTRA MATRIX

JUEGOS Y EJERCICIOS  
EXPERIENCIALES ACT



**YO ESTOY BAILANDO...**





ESTOY OLIENDO ...

ESTOY OBSERVANDO ...

ESTOY ESCUCHANDO...

ESTOY SABOREANDO ...

ESTOY TOCANDO

**EXPERIENCIA SENSORIAL**



## **EXPERIENCIA MENTAL**

**ESTOY PENSANDO...**

---

**ME ESTOY EVALUANDO COMO...**

---

**ESTOY SINTIENDO...**

---

**TENGO LA SENSACIÓN DE ...**

---

**TENGO EL RECUERDO...**

---

**ESTOY SINTIENDO EL DESEO DE ...**

---

**TENGO EL IMPULSO...**

**ESTOY IMAGINANDO ...**



**RECUERDO MOMENTOS EN LOS QUE  
REALIZO ACCIONES QUE LE DAN  
SENTIDO A LO QUE HAGO CON MI**

Familia (que no sea matrimonio o paternidad)

Matrimonio / relación de pareja / relaciones  
íntimas

Maternidad/ Paternidad

Amigos/vida social

Trabajo

Educación/entrenamiento

Recreación/diversión

Espiritualidad

Ciudadanía /Vida comunitaria

Autocuidado físico (dieta, ejercicio, sueño)

Cuestiones ambientales

Arte, Expresión Creativa y Estética

# **ALEJÁNDOME DE LO QUE ME INCOMODA**

**Recuerdo momentos en los que realice  
ciertas acciones y tome decisiones  
buscando dejar de sentir o recordar esto  
que me hace sentir incomoda**





**A VECES SOLO ME NOTO OBSERVANDO  
TODO LO QUE EN MI SUCEDE**



**TAMBIÉN TE OBSERVO  
BAILANDO ...**



**EN TU  
EXPERIENCIA  
SENSORIAL**



**EN TU  
EXPERIENCIA  
MENTAL**



ACERCÁNDOTE

ALEJÁNDOTE



EN EL  
CENTRO  
NOTANDO

**Ahora juguemos un poco**  
**¿En que baile ves a tus compañeras y compañeros?**  
**¿En qué parte estás bailando?**

**Yo estoy bailando Salsa mientras percibo el aroma del café (describe lo que haces).**

**Te veo en percibiendo el aroma del café (Acercándote, alejándote, en tu experiencia sensorial, en tu experiencia mental), y yo estoy bailando rumba mientras recuerdo una cena con mi pareja (describe lo que haces).**



## Referencias:

---

Polk, K. & Schoendorff, B. (2014) *The ACT Matrix: A New Approach to Building Psychological Flexibility Across Settings and Populations*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

---

Polk, K., Schoendorff, B., Webster, M. & Olaz, F. (2016) *The Essential Guide to the ACT Matrix: A Step-by-Step Approach to Using the ACT Matrix Model in Clinical Practice*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

---

Elaboró: Jorge Everardo Aguilar-Morales y Fabiola Margarita Santiago-García.



[paz y felicidad.org](http://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/pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)

