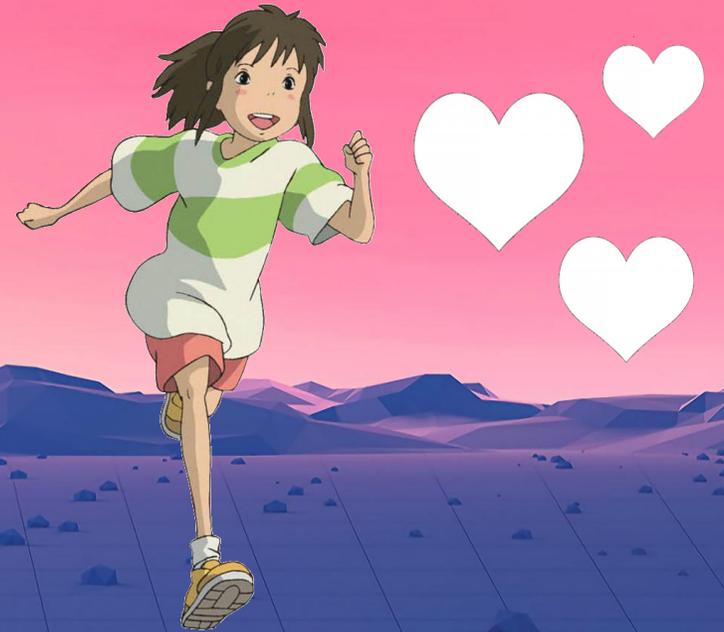




EL CAMINO DE LA VIDA

Los seres humanos nos acercamos a lo que nos resulta gratificante.



Nos movemos hacia lo que nos importa

Pero también nos alejamos de lo que nos resulta amenazante.



Nos alejamos de experiencias y pensamientos que nos desagradan

Para los animales es fácil aprender a qué resulta conveniente acercarse o alejarse.



← Evitan las amenazas

→ Se mueven hacia lo gratificante

Pero para los seres humanos la cosas no son tan sencillas.



A veces no sabemos



Si salir huyendo

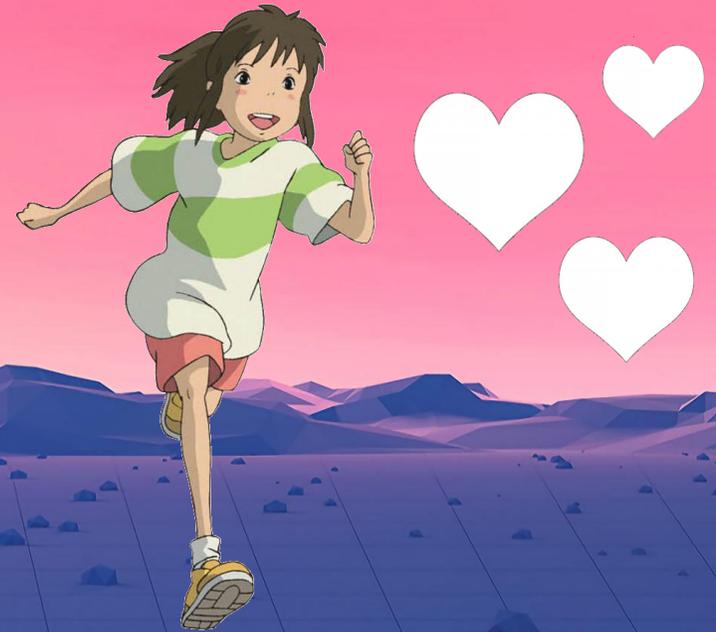
O acercarnos

Hay momentos de mucha **CON-FUSIÓN**.



Algunas cosas que amamos se vuelven amenazantes y
hacemos cosas que nos dañan para escapar de nuestros temores.

¿Cuáles serían las acciones que te harían sentir que estás viviendo una vida plena?



¿Cuáles son las cosas de las que a menudo escapas porque te hacen sentir amenazado?



Si esta línea fuera el camino de tu vida



¿En dónde crees que te encontrarías ahora?



Escapando de pensamientos y sentimientos que no te gustan

Atascada o atascado sin saber a dónde ir

O caminando en la dirección de lo que amas

Y después de seleccionar en dónde te encuentras ¿Crees que la meta sea estar de manera permanente en un solo sitio?



Escapando de pensamientos y sentimientos que no te gustan

Atascada o atascado sin saber a dónde ir

O caminando en la dirección de lo que amas

O crees que la meta sea notar en dónde te encuentras ahora y cuál será la elección que harás enseguida?



Escapando de pensamientos y sentimientos que no te gustan

Atascada o atascado sin saber a dónde ir

O caminando en la dirección de lo que amas

Reconociendo que nos movemos constantemente de una posición a otra



Escapando de pensamientos y sentimientos que no te gustan

Atascada o atascado sin saber a dónde ir

O caminando en la dirección de lo que amas



↓ A

↓ B

↓ C

↓ D

↓ E

↓ F

↓ G

Escapando de pensamientos y sentimientos que no te gustan

Atascada o atascado sin saber a dónde ir

O caminando en la dirección de lo que amas



A



B



C



D



E



F



G

Escapando de pensamientos y sentimientos que no te gustan

Atascada o atascado sin saber a dónde ir

O caminando en la dirección de lo que amas



↓ A

↓ B

↓ C

↓ D

↓ E

↓ F

↓ G

Escapando de pensamientos y sentimientos que no te gustan

Atascada o atascado sin saber a dónde ir

O caminando en la dirección de lo que amas



A



B



C



D



E



F



G

Escapando de pensamientos y sentimientos que no te gustan

Atascada o atascado sin saber a dónde ir

O caminando en la dirección de lo que amas



A

B

C

D

E

F

G

Escapando de pensamientos y sentimientos que no te gustan

Atascada o atascado sin saber a dónde ir

O caminando en la dirección de lo que amas



A

B

C

D

E

F

G

Escapando de pensamientos y sentimientos que no te gustan

Atascada o atascado sin saber a dónde ir

O caminando en la dirección de lo que amas



A

B

C

D

E

F

G

Escapando de pensamientos y sentimientos que no te gustan

Atascada o atascado sin saber a dónde ir

O caminando en la dirección de lo que amas



A

B

C

D

E

F

G

Escapando de pensamientos y sentimientos que no te gustan

Atascada o atascado sin saber a dónde ir

O caminando en la dirección de lo que amas



↓ A

↓ B

↓ C

↓ D

↓ E

↓ F

↓ G

Escapando de pensamientos y sentimientos que no te gustan

Atascada o atascado sin saber a dónde ir

O caminando en la dirección de lo que amas



↓ A

↓ B

↓ C

↓ D

↓ E

↓ F

↓ G

Escapando de pensamientos y sentimientos que no te gustan

Atascada o atascado sin saber a dónde ir

O caminando en la dirección de lo que amas



↓ A

↓ B

↓ C

↓ D

↓ E

↓ F

↓ G

Escapando de pensamientos y sentimientos que no te gustan

Atascada o atascado sin saber a dónde ir

O caminando en la dirección de lo que amas



↓ A

↓ B

↓ C

↓ D

↓ E

↓ F

↓ G

Escapando de pensamientos y sentimientos que no te gustan

Atascada o atascado sin saber a dónde ir

O caminando en la dirección de lo que amas



↓ A

↓ B

↓ C

↓ D

↓ E

↓ F

↓ G

Escapando de pensamientos y sentimientos que no te gustan

Atascada o atascado sin saber a dónde ir

O caminando en la dirección de lo que amas



↓ A

↓ B

↓ C

↓ D

↓ E

↓ F

↓ G

Escapando de pensamientos y sentimientos que no te gustan

Atascada o atascado sin saber a dónde ir

O caminando en la dirección de lo que amas



A



B



C



D



E



F



G

Escapando de pensamientos y sentimientos que no te gustan

Atascada o atascado sin saber a dónde ir

O caminando en la dirección de lo que amas



↓ A

↓ B

↓ C

↓ D

↓ E

↓ F

↓ G

Escapando de pensamientos y sentimientos que no te gustan

Atascada o atascado sin saber a dónde ir

O caminando en la dirección de lo que amas



↓ A

↓ B

↓ C

↓ D

↓ E

↓ F

↓ G

Escapando de pensamientos y sentimientos que no te gustan

Atascada o atascado sin saber a dónde ir

O caminando en la dirección de lo que amas



↓ A

↓ B

↓ C

↓ D

↓ E

↓ F

↓ G

Escapando de pensamientos y sentimientos que no te gustan

Atascada o atascado sin saber a dónde ir

O caminando en la dirección de lo que amas



A



B



C



D



E



F



G

Escapando de pensamientos y sentimientos que no te gustan

Atascada o atascado sin saber a dónde ir

O caminando en la dirección de lo que amas



↓ A

↓ B

↓ C

↓ D

↓ E

↓ F

↓ G

Escapando de pensamientos y sentimientos que no te gustan

Atascada o atascado sin saber a dónde ir

O caminando en la dirección de lo que amas



↓ A

↓ B

↓ C

↓ D

↓ E

↓ F

↓ G

Escapando de pensamientos y sentimientos que no te gustan

Atascada o atascado sin saber a dónde ir

O caminando en la dirección de lo que amas



↓ A

↓ B

↓ C

↓ D

↓ E

↓ F

↓ G

Escapando de pensamientos y sentimientos que no te gustan

Atascada o atascado sin saber a dónde ir

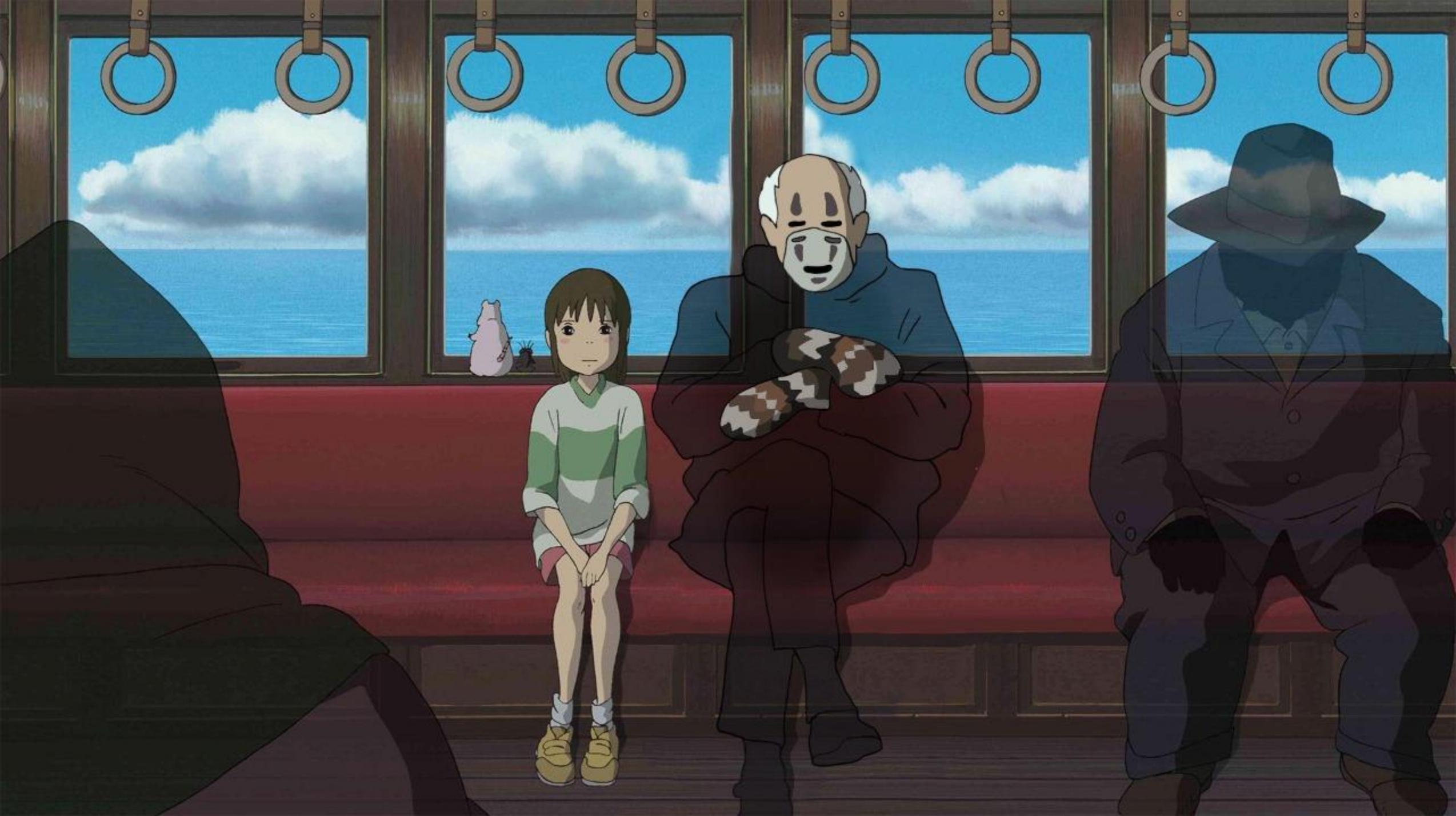
O caminando en la dirección de lo que amas

¿Crees que podrías detener por un momento este caminar errático en el que a veces nos enfrascamos para reflexionar sobre hacia dónde quieres ir ?

¿Crees que podrías reconciliarte con tu historia y con tu dolor y aún con todo eso empezar a dar pasos en la dirección que valoras?

¿Cuál sería esa acción, por pequeña que sea, que podrías realizar hoy mismo y te haría sentir que estás viviendo una vida plena?





Referencias:

Strosahl, K., Robinson, P. & Gustavsson, T. (2012) Strategies and Tools for Increasing Motivation. En Brief Interventions for Radical Change. NY: New Harbinger Publications, Inc.

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.

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



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

E-mail: profesoresuniversitariosmx@gmail.com

Tel Cel. 951 54 8 50 88

[Facebook/pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)

