



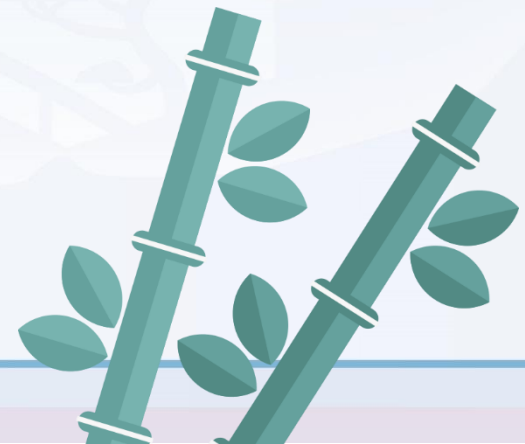
*Paz y  
Felicidad*



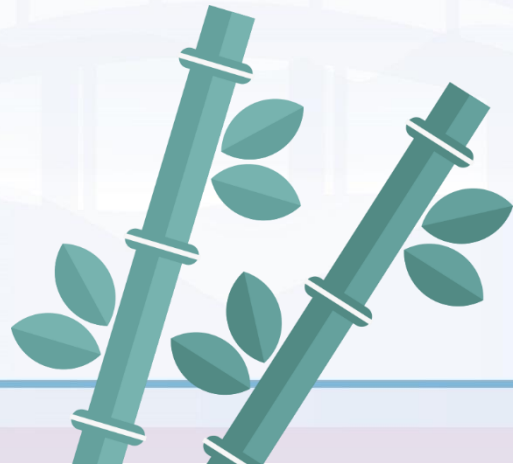
**UNA PIRÁMIDE DE SEIS NIVELES**  
**Las habilidades que conforman la flexibilidad  
psicológica**

Por Jorge Everardo Aguilar-Morales, Fabiola Margarita Santiago -García y Edgar Omar Aguilar-Morales

Las personas **COMO LA ESPIGA**, debemos sincronizarnos con el viento, moviéndonos hacia la aceptación de todas nuestras vivencias cuando sea preciso o realizando acciones comprometidas cuando sea necesario.



**Moverse hacia un lado o hacia otro, es la esencia de la flexibilidad psicológica.**



# La flexibilidad psicológica hace referencia a

La habilidad para ponerse en contacto con el momento presente de manera plena como un ser humano consciente y

La capacidad para cambiar y persistir en las acciones que sean congruentes con los propios valores.



# Ser flexible es

Estar abierto a la diversidad de experiencias (positivas y negativas) que implica la existencia humana.



**Estar en contacto con los eventos privados y externos que ocurren en el momento presente a través de la atención plena, tanto como sea posible, redefiniendo nuestra identidad a partir del contexto, entendiendo la perspectiva del otro y mostrando empatía y comprensión auténtica**



**Estar dispuesto a desarrollar acciones comprometidas con nuestros propios valores**





Como si fuéramos subiendo una pirámide de seis peldaños a cuyos lados se encuentran figuras feroces que representan la paradoja y la confusión, las personas podríamos aprender en cada peldaño habilidades que nos permitan a conducir nuestras vidas en la dirección de lo que valoramos (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999).





*Paz y  
Felicidad*

A stylized, light blue illustration of a traditional Japanese garden. In the foreground, there are silhouettes of a curved bridge, a small pavilion, and a pagoda. In the background, there are silhouettes of mountains and a large, multi-tiered pagoda. The scene is set against a light blue background.

**ABRE LA PUERTA DE TU CASA Y DALE LA  
BIENVENIDA A TODOS**

**La felicidad puede empezar  
ahora mismo si aprendemos a  
recorrer el camino.**



**En el momento que aceptemos los  
problemas que nos han sido dados la  
puerta se abrirá.**



**Rumi**

**Necesitamos menos autoestima y más  
autocompasión.**

**Entender que todos sufrimos. Que el  
dolor es normal.**

**Que cualquier actividad significativa en la que nos involucremos traerá consigo momentos de satisfacción pero inevitablemente también de aflicción.**





**La vida es una apuesta cuya probabilidad de perder es demasiado alta, pero la única manera de obtener alguna ganancia es apostar todo.**

*“Si una lluvia repentina te sorprende desprevenido, no corras tontamente por el camino ni te protejas en las cornisas de las casas. De cualquier forma te mojarás. Acéptala desde el inicio y continúa tu camino. De este modo no te perturbará una pequeña llovizna.  
Hagakure: El camino del guerrero*

*“Sólo practicando a través de una sucesión continua de situaciones agradables y desagradables es cómo adquirimos verdadera fuerza. Aceptar que el dolor es inherente y vivir nuestras vidas desde esta comprensión es crear las causas y condiciones para la felicidad”*

*Suzuki Roshi*



Si no hay lodo no  
hay flor de loto  
(Tich Nah Han).

**La aceptación de que tenemos dudas, de que sufrimos, que hay una gran cantidad de factores que no podemos controlar y la disposición para abandonar este deseo de control es el inicio de la felicidad.**





**No de un estado de felicidad entendida como una especie de euforia sino de un estado de plenitud y tranquilidad.**





*Paz y  
Felicidad*

**NO SIEMPRE CREAS TODO LO QUE TE  
DICES A TI MISMO**

Surge mucho sufrimiento, mucha infelicidad,  
cuando crees que es verdad, cada pensamiento  
que te pasa por la cabeza.

Eckhart Tolle

Todos escuchamos voces, algunas de estas voces serán compasivas y bondadosas, en cambio algunas otras serán voces crueles e inquisidoras.



**Cada vez que escuchemos voces que nos advierten del peligro que nos amenazan con el infortunio, debemos agradecer su mensaje y con amabilidad simplemente decir a esas voces “les agradezco su preocupación pero por esta vez he decidido no seguir su consejo”**



En la vida deberías actuar como cuando te paras en el mar y sientes el vaivén de las olas. No evalúas las olas, no piensas que son buenas o malas, sabes que solo son olas.



**Mark Twain dijo alguna vez:**

*En mi vida he pasado a través de cosas terribles,  
algunas de las cuales sí sucedieron.*

*“Si escuchas una voz en tu interior que te dice que no puedes pintar, ¡Pinta! y esa voz se callará”*

*Vincent Van Gogh*

*“No tienes que controlar tus pensamientos, sólo no permitas que ellos te controlen a ti.*

*Dan Millman*

**Esa máquina de decir palabras que todos tenemos es solo una máquina que podemos encender o apagar.**

Después de todo, ¿quién está a cargo de  
tu vida? ¿tu máquina de las palabras o  
tú?

Steven Hayes, 2005



*Paź y  
Felicidad*

**SOMOS EL OCEÁNO CONTENIDO EN UNA  
GOTA**



**Las historias que contamos de nosotros mismos, son historias en las que de manera arbitraria hemos escogidos segmentos que nos definen.**

**Pero 200 palabras o 2000, no definen  
con exactitud quienes somos.**

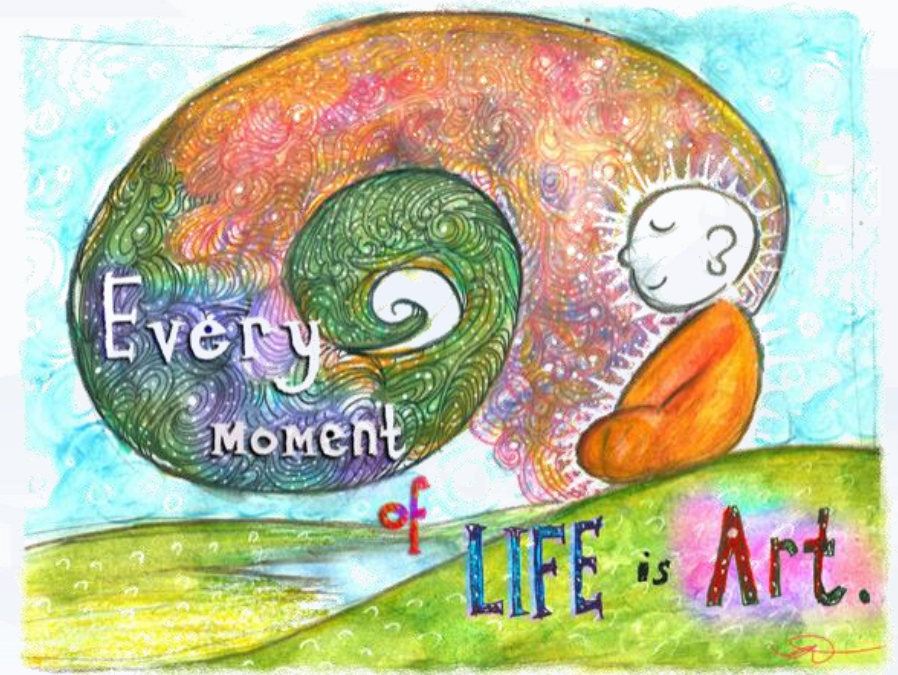
**Las personas no son sus pensamientos,  
no son sus sentimientos, tampoco son  
sus acciones.**

**Ningún currículum podrá describir con apego a la realidad todas las horas de vida de cualquier persona.**

**Nuestra descripción  
más exacta es que  
somos personas  
observándonos a  
nosotros mismos.**



La descripción más  
clara no es  
operacional sino  
metafórica.





No somos una gota en el océano, somos todo el océano contenido en una gota (Rumi).



**No somos los peces de  
colores que embellecen  
el mar, no somos los  
erizos que lastiman,  
nosotros somos el mar.**



Nosotros somos nuestra historia, nosotros somos nuestro contexto, la historia de ustedes es la mía y en mi propia historia estoy viviendo la suya.



**Como dijo Barbara Deming al explicar los dos ejes de la lucha feminista:**



Con una mano digo a quien molesta, a quien oprime, o a todo un sistema injusto: “Stop ¡Deja de hacer lo que estás haciendo! Me niego a cumplir ese rol que quieres que juegue. Me niego a obedecerte y a colaborar contigo. Me niego a construir más muros y a utilizar más armas. Me niego a pagar por más violencia”. Incluso advierto: “Y voy a interferir con lo que estás haciendo. Voy a hacer que no sea fácil para ti seguir con lo que haces”. Luego, con la otra mano, tal vez con amor o simpatía o tal vez no, aunque siempre con la mano extendida, anuncio: “Pero no te voy a dejar ir, no te voy a considerar como un expulsado de la humanidad. Tengo fe en que puedes hacer una mejor elección de la que estás haciendo ahora y voy a estar aquí para cuando estés listo. Porque nos guste o no, tu y yo somos una parte del otro”



*Paź y  
Felicidad*

**RESPIRA Y VUELVE A CASA**



**En la loca carrera de la vida hemos recibido un regalo que nos hace conectarnos y comprender con cabalidad al otro.**



**Si detenemos la vorágine del día a día,  
enlentecemos nuestra actividad y  
tratamos de sincronizar nuestra  
respiración con el otro comprenderemos  
con profundidad su vida y aún más la  
nuestra.**

**Respirar atentos es volver al presente.  
Respirar atentos es estar aquí y ahora.  
No en el pasado, ni en el futuro. Respirar  
es volver a casa.**

**Cerrar los ojos y escuchar nuestra respiración, tener atención plena, nos permite escuchar aquella voz que nos recuerda que este día tenemos una magnífica oportunidad para estar otra vez juntos ( Kaiser, 2010).**

**Una vez libres de lastres, una vez que hemos abrazado a nuestros miedos estamos listos para seguir el camino que nuestro corazón indica (Hayes, 2005).**

A stylized illustration of a Japanese garden scene. In the foreground, there are silhouettes of a traditional Japanese bridge and a pagoda. In the background, there are silhouettes of mountains and a large cherry blossom branch with several flowers. The text "Paz y Felicidad" is written in a cursive font on the left side of the image.

*Paz y Felicidad*

**SIGUE A TU CORAZÓN**



**La vida mejora cuando alejados del temor, las personas deciden llevar una vida apegada a principios.**

Al final del día, la maestra, colocó su cabeza en la almohada y se quedó plácidamente dormida. Sabía que con cada intento se acercaba un poco más a lo que deseaba para ella y para sus estudiantes. Sabía que algunas cosas funcionarían y otras no. Pero al menos ahora estaba haciendo aquello que realmente importaba. Estaba clara que ese día había vivido su vida de acuerdo a sus más preciados valores

**La gente que marca nuestra vida es aquella que:**

**Se esfuerza en reconocer con frecuencia los logros de todos**

**Tiene como máxima regla de etiqueta actuar siempre de forma respetuosa y se esfuerza cada día por ser amables hasta el extremo.**

**Comparte la toma de decisiones que afectan a la comunidad de la que forma parte**

**Y cuando surgen los conflictos se esmera por restaurar las relaciones que se hubieran dañado y en reparar los desperfectos que se hubieran causado (Mattaini, 2001).**

## Dijo el Dalai Lama

Es tan corta la vida, tan solo 100 años, que debemos aprovechar el tiempo para lograr una vida plena y llena de significado. Debemos sembrar un hermoso jardín que se convierte en el mejor testimonio de nuestra breve existencia.

Regalar una sonrisa cada día es la forma más exitosa de vivir la vida. La amistad sincera de la gente es el mejor indicador del éxito. Porque la amistad solo se logra cuando ganas la confianza de la gente. Y la confianza solo es posible cuando eres honesto y transparente. Puedes tener mucho o poco poder, mucho o poco dinero pero si cada día siembras la sospecha y el miedo definitivamente estarás muy lejos de una vida con significado.”



*Paz y  
Felicidad*

**HACER CADA DÍA LO CORRECTO**

¿Cuál es el camino para tener una vida que realmente podamos amar? – dijo el aprendiz.

La respuesta es muy simple pero no será nada fácil. Por treinta años me levante cada día y siempre hice lo correcto. Excepto por los días en que no lo hice. - dijo la profesora con una pícara sonrisa. Entonces, cuando me daba cuenta, limpiaba el desastre que hubiera hecho y realizaba de nueva cuenta lo correcto.

Basado en una reflexión de Kelly Wilson.



**Hay tres preguntas para planear cada día**

**¿Qué sería lo bueno que pudiera hacer hoy?**

**¿Qué sería lo amoroso que podría hacer ahora mismo?**

**¿Qué pequeña cosa, por pequeña que fuera, me movería hacia una vida que podría amar?**

*Paź y  
Felicidad*

**PERSISTIR EN EL CAMINO**

Cada día que viajas a un lugar nuevo, habrá mucha incertidumbre, hazte un amigo de ella. Dale un lugar en la mesa de tu vida. Porque si estás creciendo y desarrollándote, si te estás moviendo en un terreno nuevo, no sabrás el camino y necesitarás ese momento de quietud y tu propio sentido emergente de dirección. Y, viajarás con la incertidumbre.

Kelly Wilson

Cada vez que te caes, no pierdas demasiado tiempo en flagelarte. Ya hay más que suficientes golpes en este mundo. Este mundo no necesita que contribuyas a generar más violencia, ni contra los demás, ni contra ti mismo. Baja los brazos. Practica la paz.

Kelly Wilson .

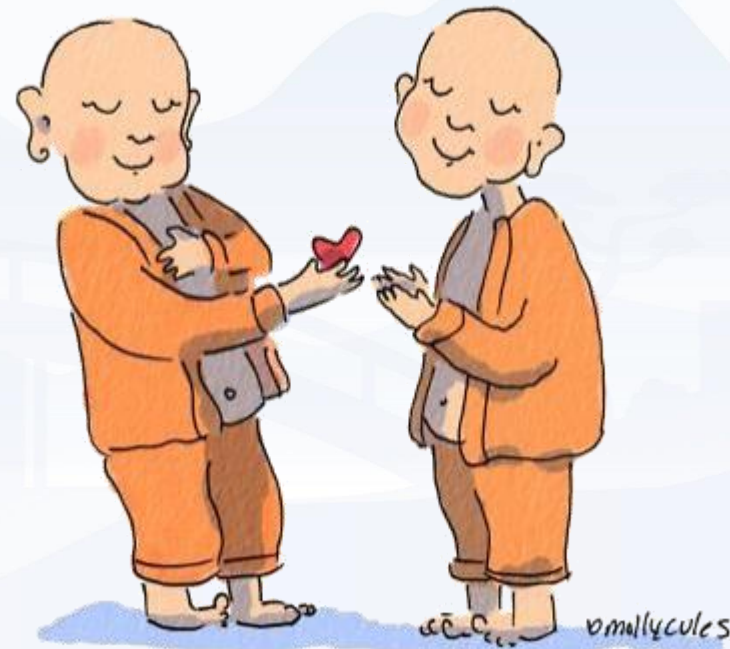
**Al final de cuentas lo que importa no es  
cuantas veces te sales del camino, sino  
cuantas veces regresas.**

*Paź y  
Felicidad*

**EXTENDER LA MANO**



Al final, cuando has llegado al último escalón, queda por aprender una lección adicional.



La de extender la mano y ayudar a quien está subiendo por ese mismo camino empinado que previamente ya recorriste.



A veces necesitaran un fuerte apretón de manos que los ayude a impulsarse y otras veces solo necesitarán que te coloques junto a esa persona y le hagas saber que lo estas acompañando.



©m 14

Hay un mensaje fraterno para orientar nuestras acciones con los demás

Estamos juntos en la misma lucha, estamos atrapados en las mismas trampas. Por un pequeño juego del destino, yo podría estar en tu lugar y tú en el mío, desempeñando los papeles opuestos. Tus problemas son una oportunidad para que aprendas tú y para aprender yo. No estamos hechos de distinta pasta sino de la misma

(Hayes, Strosahl & Wilson, 1999).

**Por otra parte cuando se ha empezado nuestro propio peregrinar por esa ascendente vertical que es la vida...**

No te dejes atrapar por la enorme mentira de que deberías ser capaz de hacer esto por tu cuenta. Esas son puras tonterías. Somos mamíferos sociales y estamos hechos para estar juntos. Encuentra compañeros de viaje por el camino. Encuentra a la gente que entiende el viaje que estás emprendiendo y habla con ellos sobre él. Comparte historias en la carretera. Habla honestamente. No tengas miedo de hablar de la caída, de la dificultad, de la desesperación incluso. Entrega tu corazón y deja que te den el suyo.

Kelly Wilson



**Aceptar las cosas que no puedes cambiar no es algo fácil, pero a menudo no hay una mejor opción. Actuar de acuerdo a tus valores tampoco es sencillo pero el resultado seguro que valdrá la pena.**



## Finalmente como dijo Catalina de Siena

"Todo el camino al cielo es el  
cielo. Hemos llegado en el  
momento que comenzamos."

# Referencias:



Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment Therapy: An experiential approach to behavior change. New York: Guilford Press.

Hayes, S. (2011 [2005]) Sal de tu mente y entra en tu vida. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Kaiser, G. (2010) The mindful child. How to help your kid manage stress and become happier, kinder and more compassionate. USA: Simon & Schuster.

Las imágenes Doodles de Buda fueron tomadas del sitio de acceso libre <http://www.buddhadoodles.com/>



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