



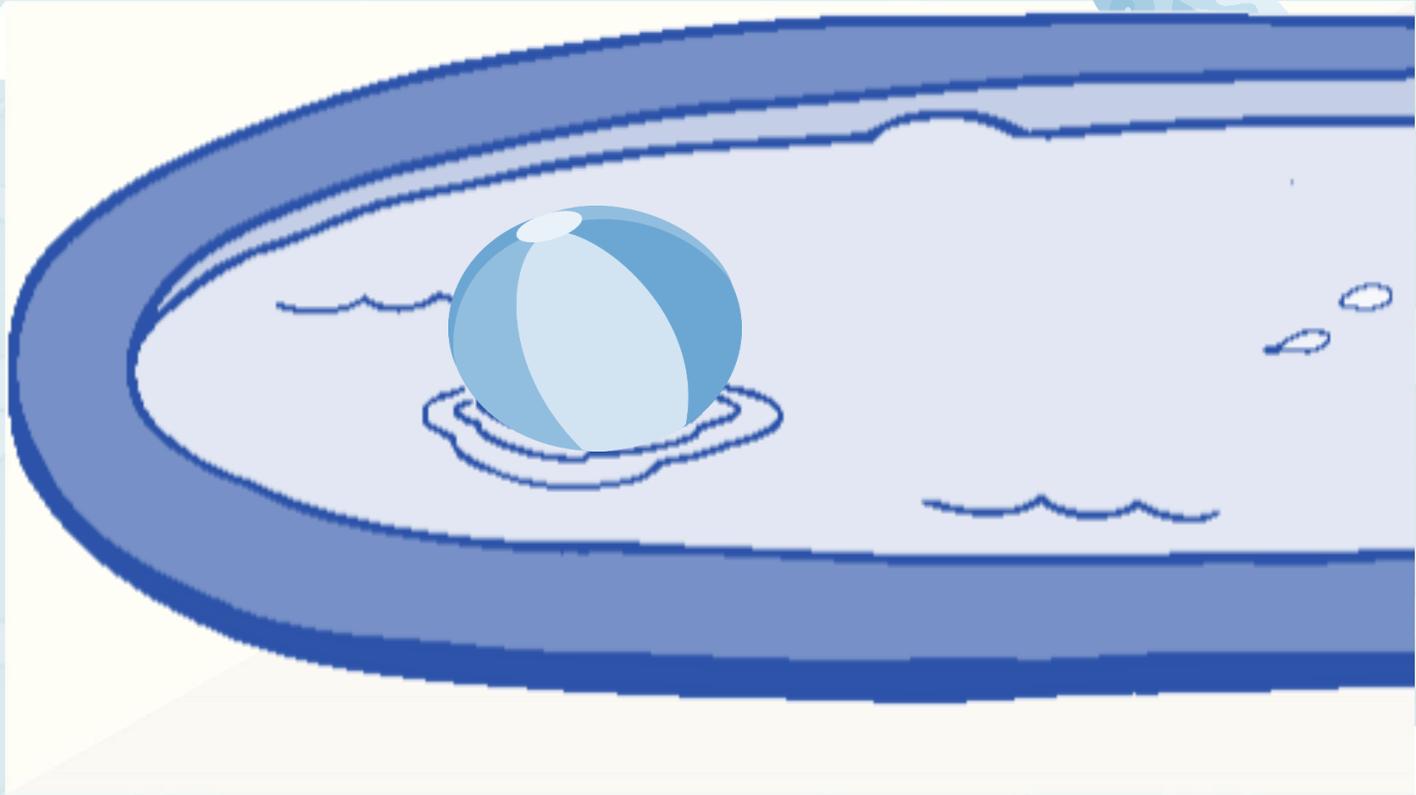
*Paz y
Felicidad*

**La Pelota en una piscina
METÁFORA**

(Matthew Jepsen, 2012)



**Imagina que estás en una
piscina y que tus pensamientos,
recuerdos y sentimientos son
como una pelota.**





No te gustan, no los quieres, y deseas que estén fuera de tu vida. Así que tomas la pelota e intentas empujarla bajo el agua y fuera de tu conciencia.







Sin embargo, la pelota sigue apareciendo de nuevo en la superficie, por lo que tienes que seguir empujando hacia abajo o sujetándola bajo el agua.





Luchar con la pelota de esta manera la mantiene cerca de ti, y esto se vuelve cada vez más agotador e inútil.



Si la sueltas, flotaría hacia la superficie cerca de ti, y probablemente no te gustaría tampoco.



Pero qué tal si la dejas flotar por un tiempo sin agarrarla, te darías cuenta que eventualmente la pelota iría y vendría de un lado a otro.





Así, descubrirías que puedes usar tus brazos y disfrutar de la piscina y de tu nado, en lugar de gastar tu tiempo luchando.



Referencia:

Stoddard, J. A., & Afari N. (2014). THE BIG BOOK of ACT METAPHORS, A Practitioner ´s Guide to Experiential Exercises & Metaphors in Acceptance & Commitment Therapy, USA: New Harbinger Publications, Inc.

Metáfora La pelota en una piscina.
Traducción y adaptación libre: Barrero-López, L.



*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 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/Paz y Felicidad