



MATRIX

1ª parte



ASOCIACIÓN NACIONAL DE
DOCENTES UNIVERSITARIOS, A.C.



Una super artefacto para ayudarnos
con la CON-FUSIÓN

Hay una herramienta poderosa
que todos podemos aprender a
manejar y que nos ayuda en
momentos de
CON-FUSIÓN.

Su manejo incluye
tres pequeños
movimientos:



El primer movimiento
consiste en :



Notar

La diferencia entre

La experiencia sensorial
con los 5 sentidos



La experiencia mental

El segundo movimiento consiste en:

Notar



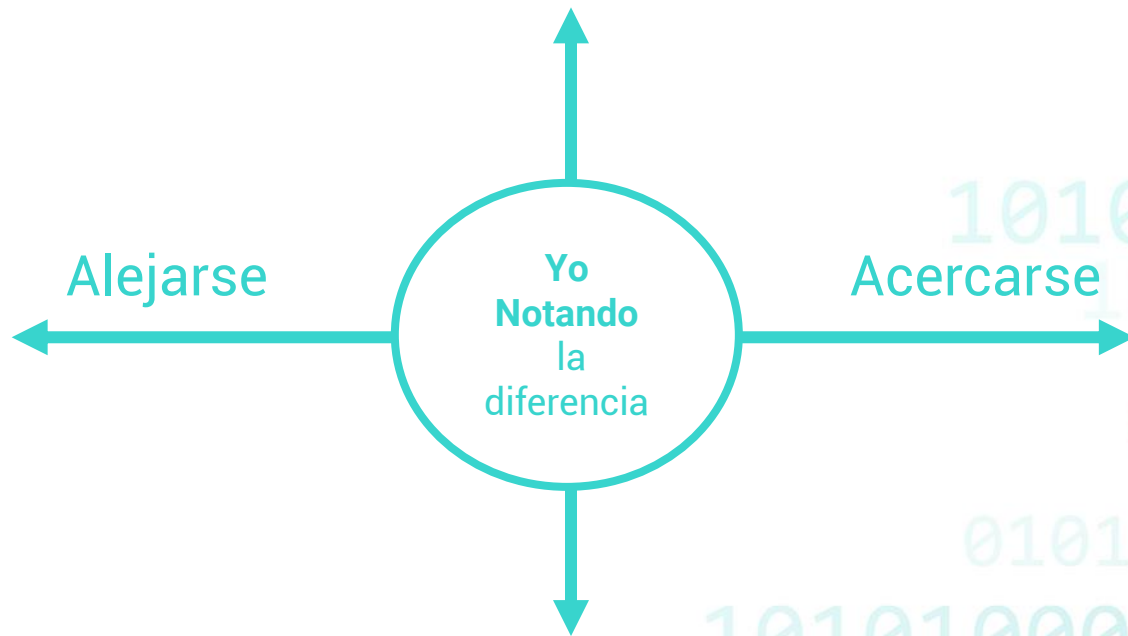
Como se siente

Alejarse de la
experiencia mental
no deseada

Avanzar hacia las
cosas importantes

Y el tercer movimiento consiste en observar como en el centro estamos nosotros notando la diferencia

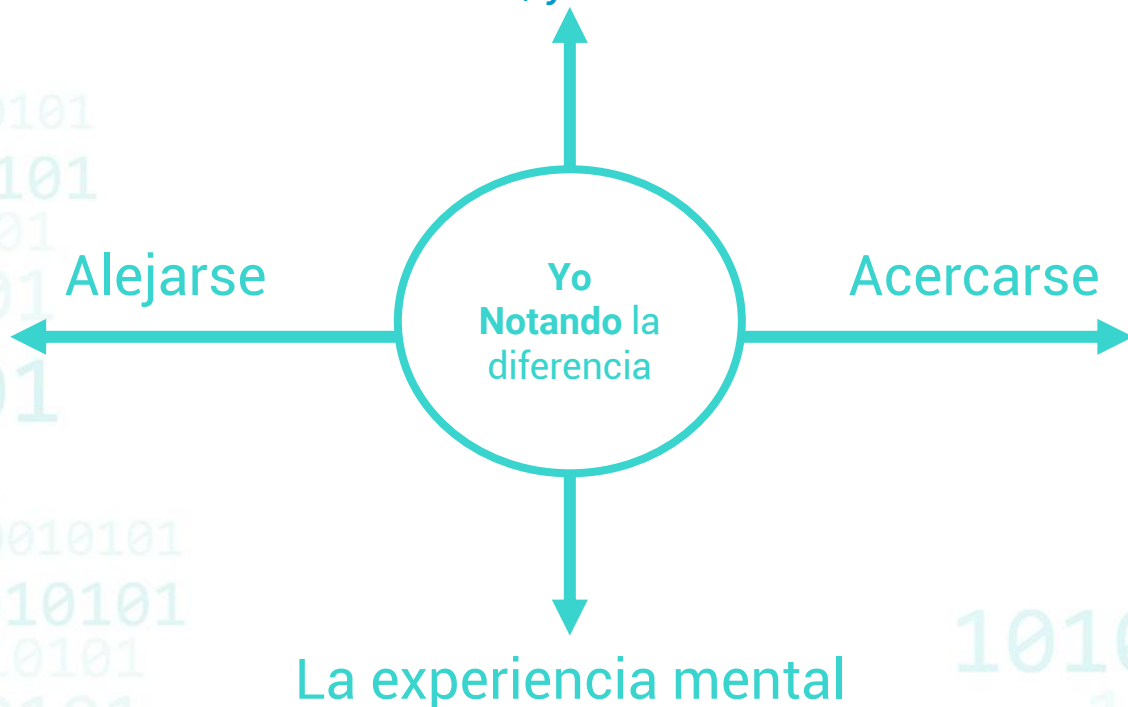
La experiencia sensorial con los 5 sentidos



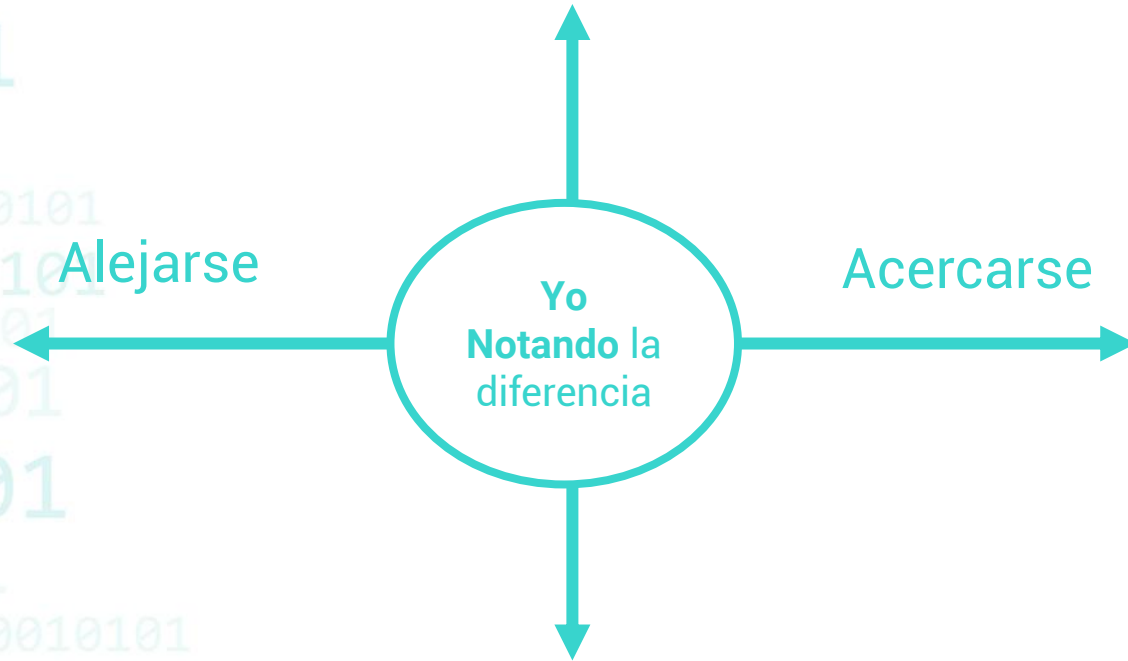
La experiencia mental

Hagamos un ejercicio

Toma un objeto y obsérvalo usando tus sentidos. Obsérvalo, tócalo, escúchalo huélelo, y saboréalo.



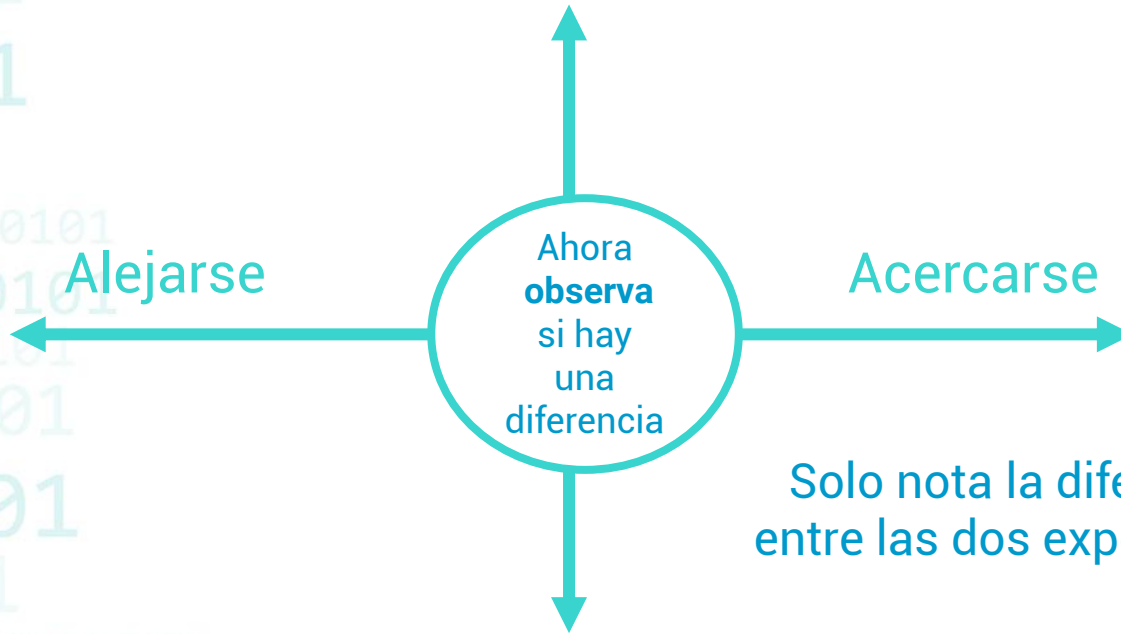
La experiencia sensorial
con los 5 sentidos



Ahora retira el objeto y recuerda lo que
experimentaste, esta vez usando tu mente.



La experiencia sensorial
con los 5 sentidos

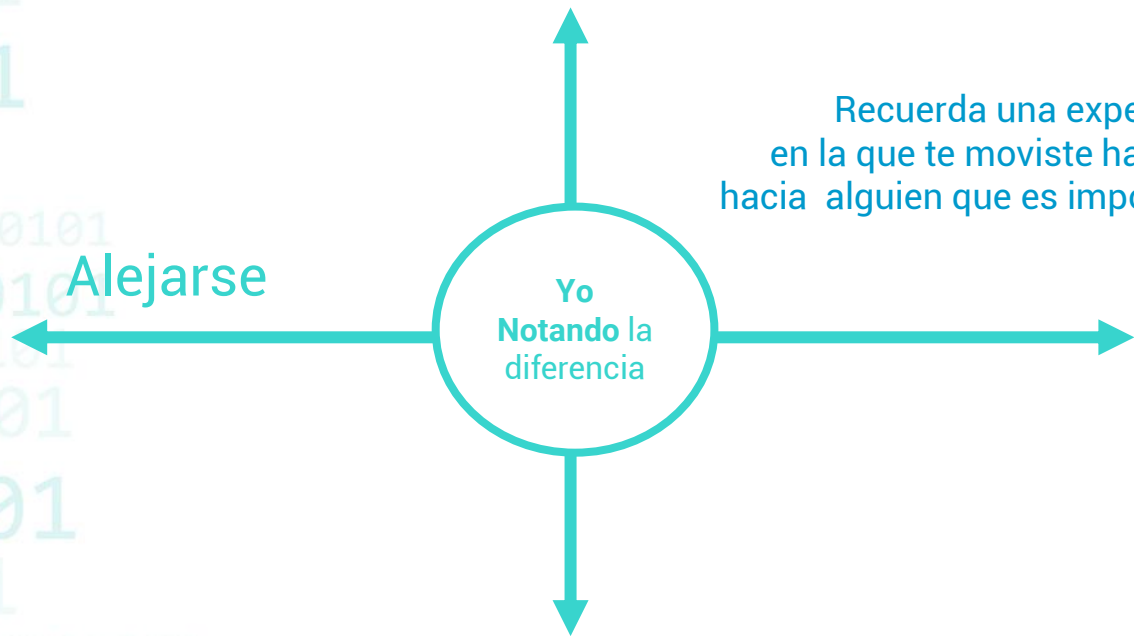


Solo nota la diferencia
entre las dos experiencias

La experiencia mental



La experiencia sensorial
con los 5 sentidos



Recuerda una experiencia
en la que te moviste hacia algo o
hacia alguien que es importante para ti.

La experiencia mental



La experiencia sensorial
con los 5 sentidos

Y enseguida recuerda alguna vez que te
alejaste de algún pensamiento
o sentimiento no deseado dentro de ti,
por ejemplo el miedo.

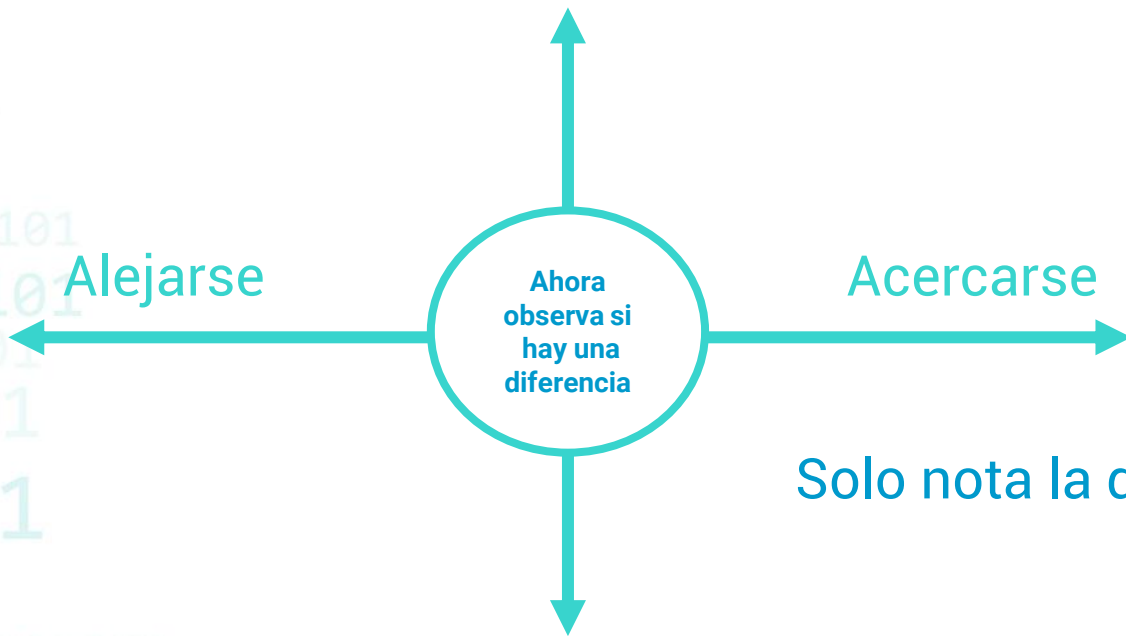
Yo Notando
la diferencia

Acercarse

La experiencia mental



La experiencia sensorial
con los 5 sentidos



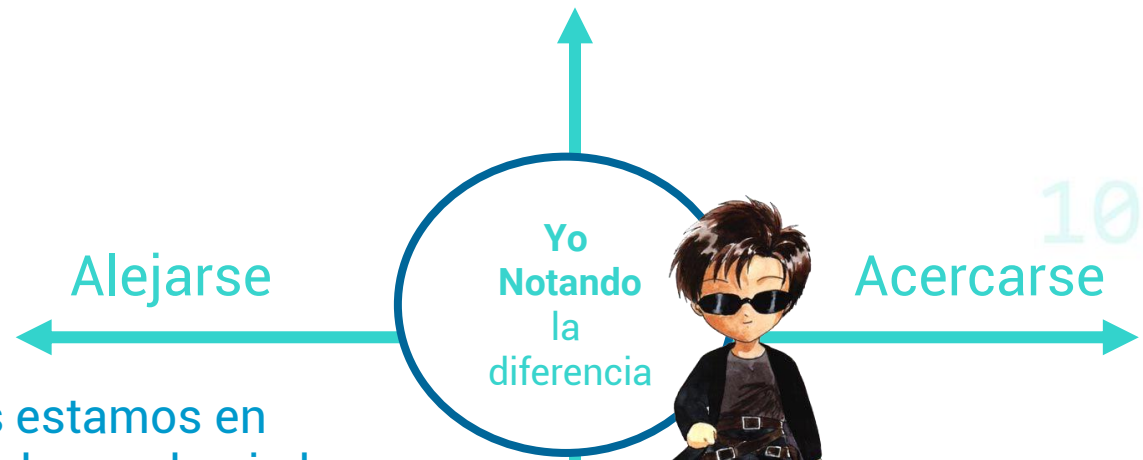
Solo nota la diferencia

La experiencia mental



Todos nos movemos dentro de la **MATRIX** todo el tiempo.

La experiencia sensorial
con los 5 sentidos



A veces estamos en
nuestras cabezas, hacia la
parte inferior del
diagrama.

La experiencia mental

La experiencia sensorial
con los 5 sentidos

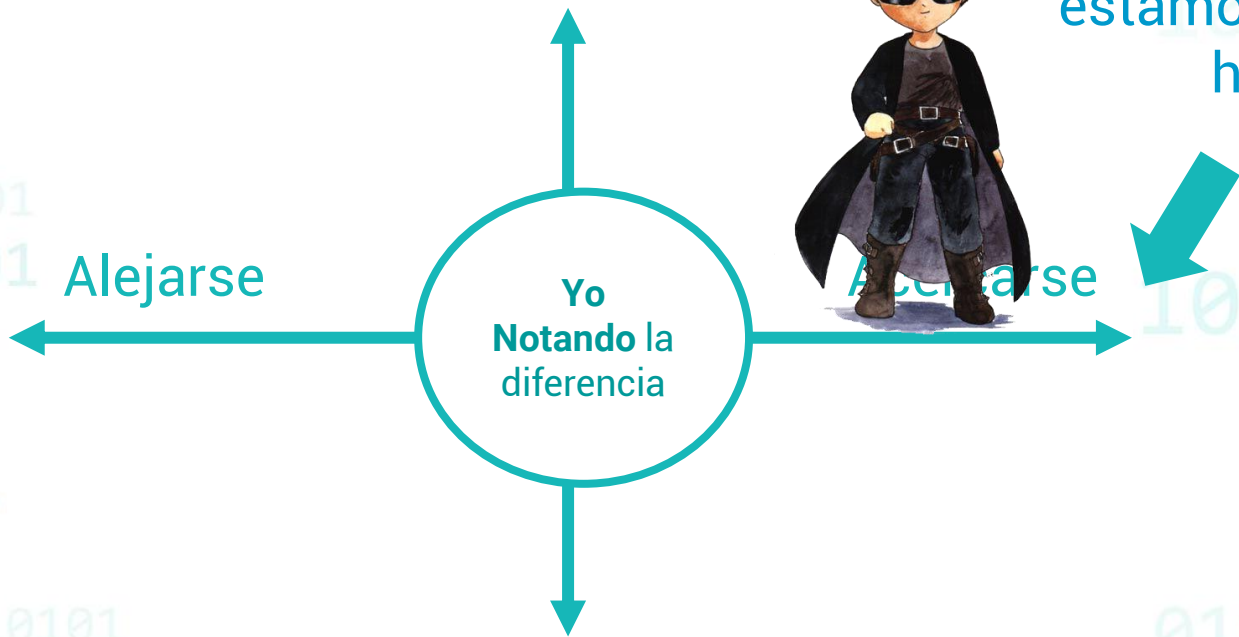
A veces estamos más
conectados con los cinco
sentidos.



La experiencia mental

La experiencia sensorial
con los 5 sentidos

A veces nos
estamos moviendo
hacia...



La experiencia mental



La experiencia sensorial
con los 5 sentidos

A veces nos
estamos
alejando.

Alejarse

Yo
Notando la
diferencia

Acercarse

La experiencia mental

Saber dónde estás en cualquier momento es algo genial, algo que experimentarás por ti misma a medidas que practiques.



Saber dónde te
encuentras es la esencia
de algo que conocemos
como flexibilidad
psicológica.



Piensa en ello como ejercicios
de estiramiento,
entre más los prácticas
más se desarrolla
esta flexibilidad.



Primero nota las
diferencias algunas veces
al día, luego una docena
de veces al día, y
finalmente
muchas veces al día.



Llegar al punto de notar
las diferencias muchas veces
al día requiere un poco
de entrenamiento,
de eso trata esta herramienta.



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