

# MATRIX

3ª parte



**AIKIDO VERBAL**

**NUESTRA HABILIDAD VERBAL  
QUE COMPLICA NUESTRA  
RELACIÓN CON LAS  
EXPERIENCIAS TAMBIÉN  
PUEDE AYUDAR A  
TRANSFORMARLA.**

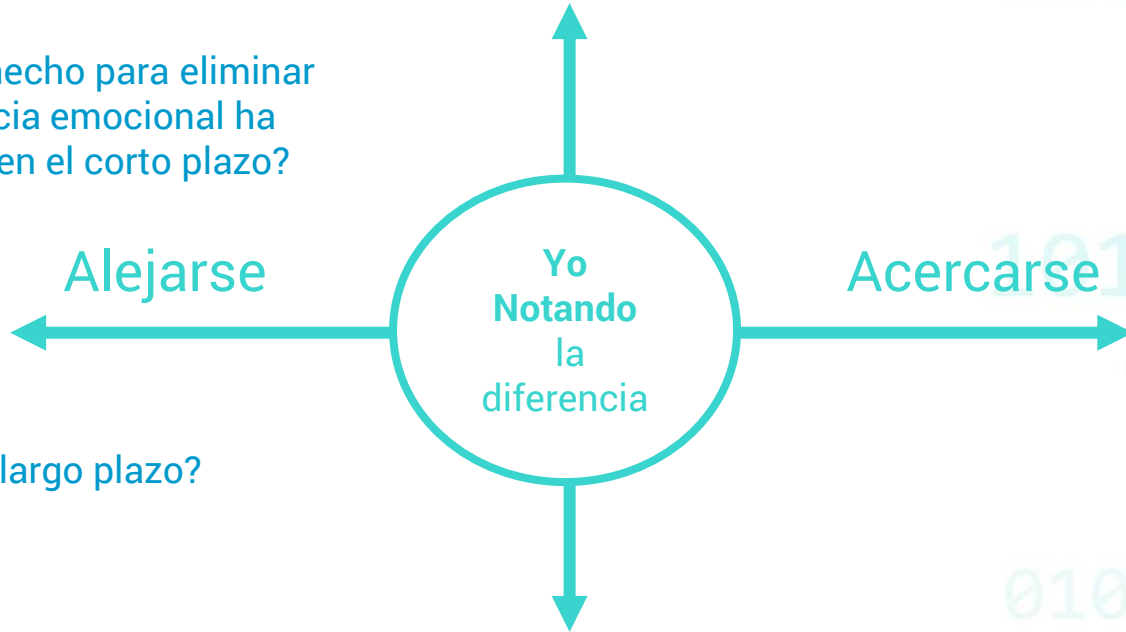


**HAY ALGUNAS PREGUNTAS  
ÚTILES QUE NOS PUEDEN  
SERVIR PARA NOTAR LO QUE  
SUCEDE Y REDIRIGIR NUESTRA  
ENERGÍA A LAS COSAS QUE NOS  
IMPORTAN**



La experiencia sensorial con los 5 sentidos

¿Lo que has hecho para eliminar  
la experiencia emocional ha  
funcionado en el corto plazo?



¿Y en el largo plazo?

La experiencia mental



La experiencia sensorial  
con los 5 sentidos

¿Estas conductas funcionaron  
para acercarte a lo que es  
importante en tu vida?

Alejarse

Yo  
Notando  
la  
diferencia

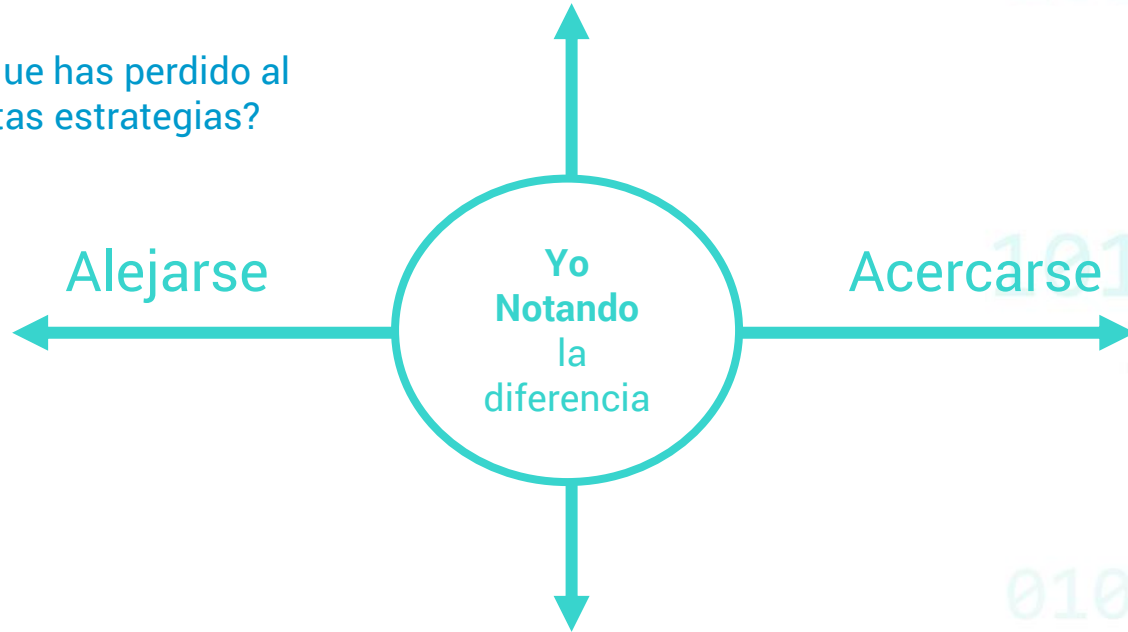
Acercarse

La experiencia mental



La experiencia sensorial con los 5 sentidos

¿Qué es lo que has perdido al utilizar estas estrategias?



La experiencia mental



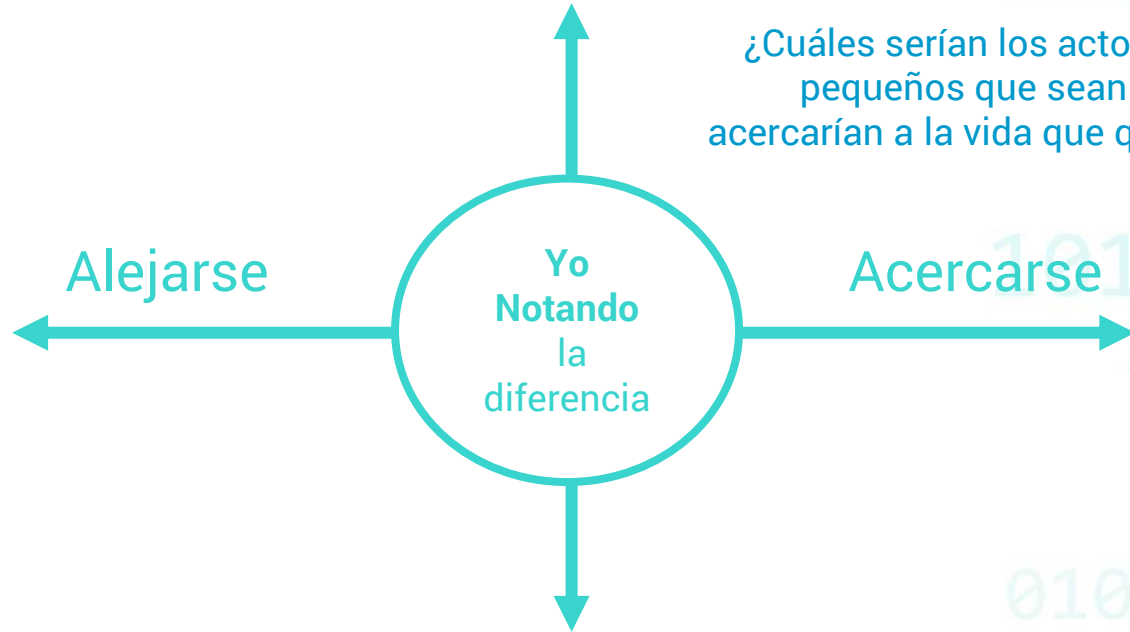
**En este punto podría generarse  
un espacio para buscar una  
alternativa a lo que no funciona.**

**Nuevas preguntas pueden ser de  
utilidad.**



La experiencia sensorial con los 5 sentidos

¿Cuáles serían los actos por muy pequeños que sean que te acercarían a la vida que quieres vivir?



La experiencia mental





La experiencia sensorial  
con los 5 sentidos

¿Y si el sufrimiento fuese una parte  
necesaria del camino que te lleva a lo  
que para ti es importante, estarías  
dispuesto a hacerle un lugar?

Alejarse

Yo  
Notando  
la  
diferencia

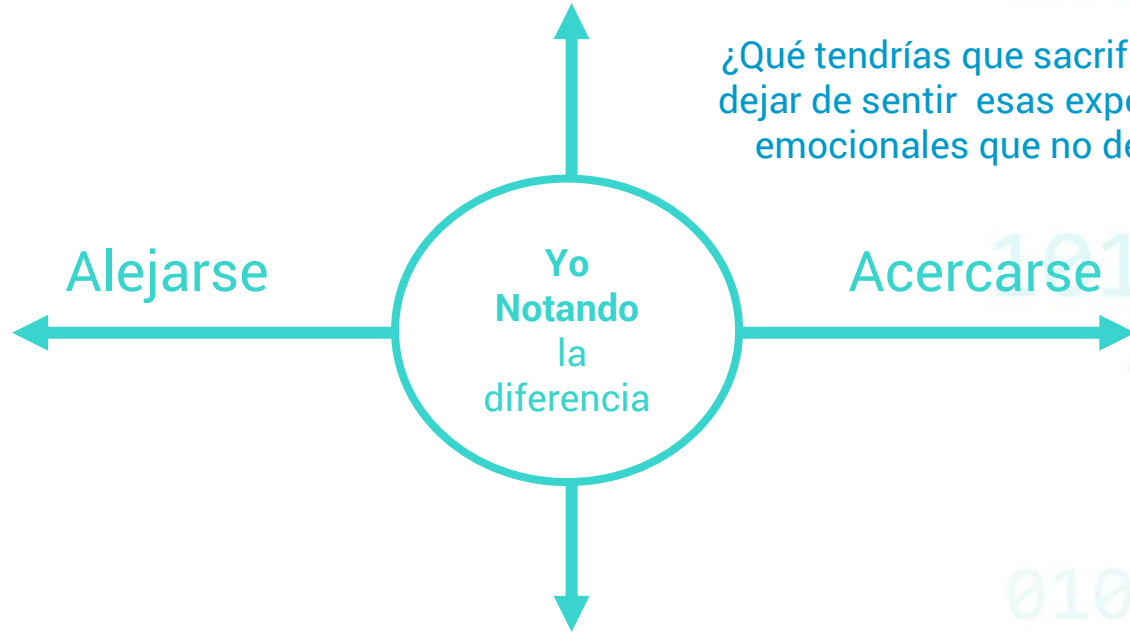
Acercarse

La experiencia mental



La experiencia sensorial con los 5 sentidos

¿Qué tendrías que sacrificar para dejar de sentir esas experiencias emocionales que no deseas?

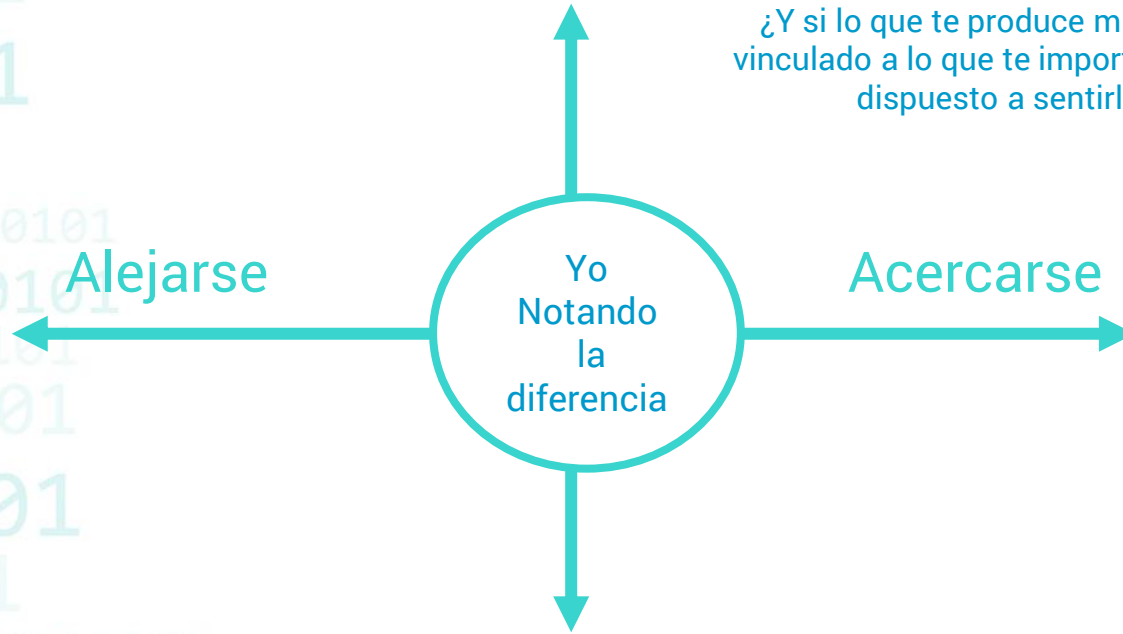


La experiencia mental



La experiencia sensorial  
con los 5 sentidos

¿Y si lo que te produce miedo está  
vinculado a lo que te importa, estarías  
dispuesto a sentirlo?



La experiencia mental



**Este tipo de preguntas transforma  
la relación tienes con las  
experiencias y con los eventos u  
objetos, y aumenta la probabilidad de  
acercarse a las cosas que importan.**



**Aún cuando al inicio no obtengas**

**lo que deseas es probable que**

**Te ayuden a persistir, que obtengas**

**ciertas recompensas verbales y**

**eventualmente te pongas**

**en contacto con experiencias**

**gratificantes.**



**Otras preguntas pueden ayudar a  
desarrollar habilidades adicionales**



La experiencia sensorial  
con los 5 sentidos

¿Qué es lo que ves en tu Matrix?

¿Si tu fueses yo u otra persona que not  
arías en tu Matrix?

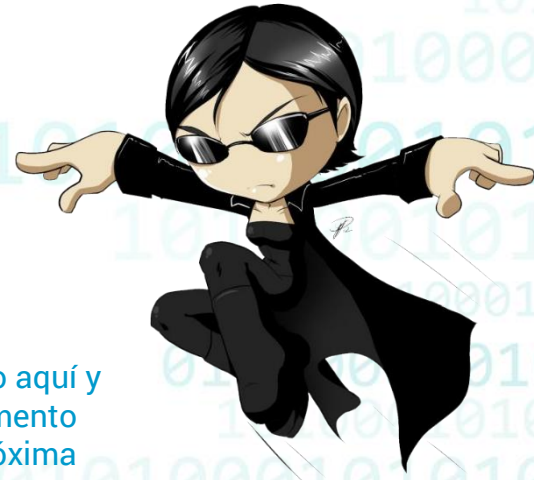
Alejarse

Yo  
Notando  
la  
diferencia

Acercarse

¿Qué podrías decir desde tu yo aquí y  
ahora a tu yo ahí en ese momento  
que pueda ayudarte en la próxima  
situación en que te sientas  
enganchado?

La experiencia mental



Se trata de una especie de  
**AIKIDO VERBAL**





**Redirigimos la energía que estábamos a punto de utilizar en estar atrapado en la historia, para utilizarla en la clasificación de la historia, liberándonos de los lazos de la historia para avanzar hacia la flexibilidad psicológica.**



Al igual que el aikido físico, el aikido verbal  
requiere práctica repetida y deliberada, por lo que  
**NO TE ENGANCHES Y DESANIMES SI NO SIEMPRE  
LOGRAS REDIRIGIR TU ENERGÍA O LA DE ALGUIEN  
HACIA LA MATRIX. SIGUE ASÍ Y PRONTO  
COMENZARÁS A NOTAR UNA DIFERENCIA.**



# EL AIKIDO VERBAL REQUIERE QUE NOTES CUANDO TE ENGANCHAS.

Estamos enganchados esos momentos que todos  
tenemos cuando rápidamente nos sobrecargamos  
emocionalmente.

Por ejemplo: cuando tu auto se descompone o  
cuando alguien dice cosas desagradables.



**Hay todo tipo de ganchos  
emocionales que todos tenemos  
todos los días, y cada uno brinda la  
oportunidad de practicar un toque  
de aikido verbal.**



**NOTAMOS EL GANCHO Y LUEGO  
NOTAMOS LA SIGUIENTE ACCIÓN.**



**Cuando aprendimos a NOTAR o  
A DARNOS CUENTA**

**Notamos que nos enganamos y  
luego el efecto de engancharse.**



¿Luchamos contra el anzuelos o lo  
llevamos mientras nos movíamos?

¿Nos alejamos de la experiencia  
emocional o nos acercamos a lo que  
nos importa?

**APRENDER A NOTAR, ES RESPONDER  
BÁSICAMENTE A ESTAS PREGUNTAS**



## 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, traducción y adaptación:

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)

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