

MATRIX

2ª parte



CLASIFICAR NUESTRA HISTORIA

**Para saber cuándo estamos
avanzando...**

Necesitamos aclarar que es
importante para nosotros y
las acciones que pueden ayudarnos
a avanzar hacia lo que es importante.

**ESTO SE LLAMA VALORES
Y ACCIONES COMPROMETIDAS.**



Para saber cuándo estamos alejándonos ...

Necesitamos tener una buena idea de:

Los pensamientos, sentimientos,
impulsos y sensaciones corporales no
deseados que comúnmente se nos
presentan y las acciones que tomamos
para alejarnos de la experiencia interna
no deseada.

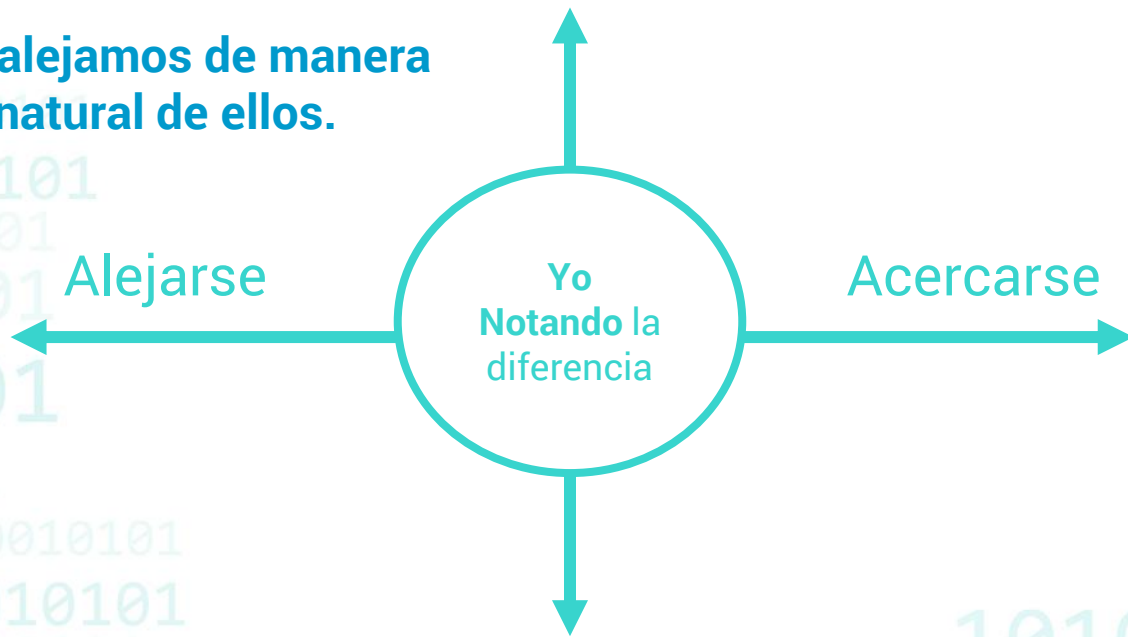
A ESTO SE LE LLAMA EVITACIÓN EXPERIENCIAL



Cuando aparece un pensamiento, sentimiento o sensaciones desagradables,

La experiencia sensorial
con los 5 sentidos

Nos alejamos de manera
natural de ellos.



La experiencia mental

**Esto funciona en el corto plazo
pero a largo plazo estos
contenidos aumentan.**

Además, disminuyen nuestra vitalidad,
porque dedicamos nuestra energía a
escapar de la experiencia emocional en
lugar de acercarnos a lo que nos importa.



Si bien muchos movimientos de distancia, como salir del camino de un autobús, son altamente funcionales, otros no lo son.

Todos hacemos cosas para alejarnos de los sentimientos no deseados cuando **lo mejor sería llevar los sentimientos con nosotros a medida que avanzamos** hacia quién o qué es importante.



La idea básica en ACT es que todos nos atascamos en la experiencia mental y necesitamos hacer unos ejercicios para salir de nuestra cabeza.



El problema es que nadamos en un mar de palabras, y esas palabras nos llevan a nuestra experiencia mental.

**A VECES NOS QUEDAMOS
ATRAPADOS ALLÍ Y
OLVIDAMOS OLER LAS ROSAS.**



**LA VIDA NO ES ESTAR
ATRAPADOS EN LA EXPERIENCIA
MENTAL O MOVERNOS
LEJOS DE NUESTROS VALORES.**



**Liberarse de la experiencia
mental es el propósito del
diagrama Matrix y darse cuenta
de las dos diferencias.**



Cuando notamos la diferencia
entre la experiencia
mental y sensorial,
APRENDEMOS A ELEGIR.

**APRENDER A TENER ESA OPCIÓN ES LA
ESENCIA DE LA FLEXIBILIDAD
PSICOLÓGICA.**



Se puede acelerar nuestro
aprendizaje de
“Notar las diferencias”

CLASIFICANDO LAS PARTES DE
UNA HISTORIA



Cada historia puede ser clasificada en

La experiencia sensorial
con los 5 sentidos

Los comportamientos que
nos alejan

Los comportamientos que
nos acercan

Alejarse

Acercarse

Yo
Notando la
diferencia

Cada vez que clasificamos
aprendemos a notar las
diferencias

La experiencia mental



**Al engancharnos con las historias que
contamos nos olvidamos de clasificar
sus componentes**



Hagamos un segundo ejercicio

¿Puedes escribir un pequeño
relato de un evento
significativo en tu vida?



**Ahora que tal si intentamos clasificar
un poco la historia**

**La forma en que respondiste a esa
Situación...**



¿Te acercó a lo que es importante?

¿lo hiciste para escapar de alguna emoción?

¿Cuál fue la experiencia sensorial que tuviste?

¿Qué pensamientos, sentimiento o evaluaciones te provocó la experiencia?



**Bien, quizás ahora podríamos
en nuestras conversaciones
apaciblemente detener la historia que
relatamos o nos relatan y
formular algunas de las preguntas que
presentamos.**



**Este ejercicio también
te permitirá gradualmente
desarrollar y ejercitar tu
flexibilidad psicológica**



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

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

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