

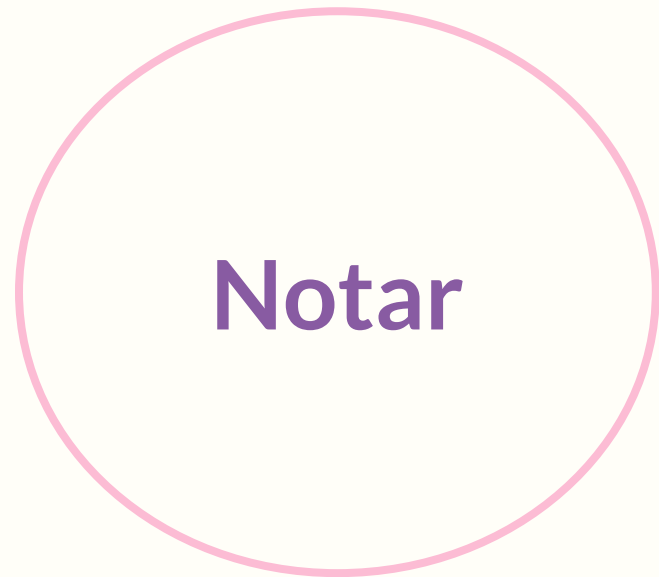


MATRIX

El uso del diagrama

La matrix es un diagrama interactivo para aumentar la flexibilidad psicológica en casi cualquier contexto en cualquier momento (Polk, 2014).

La terapia de aceptación compromiso (ACT) se reduce a dos tareas:



La diferencia entre

La experiencia sensorial
con los 5 sentidos



La experiencia mental

Notar

Como se siente

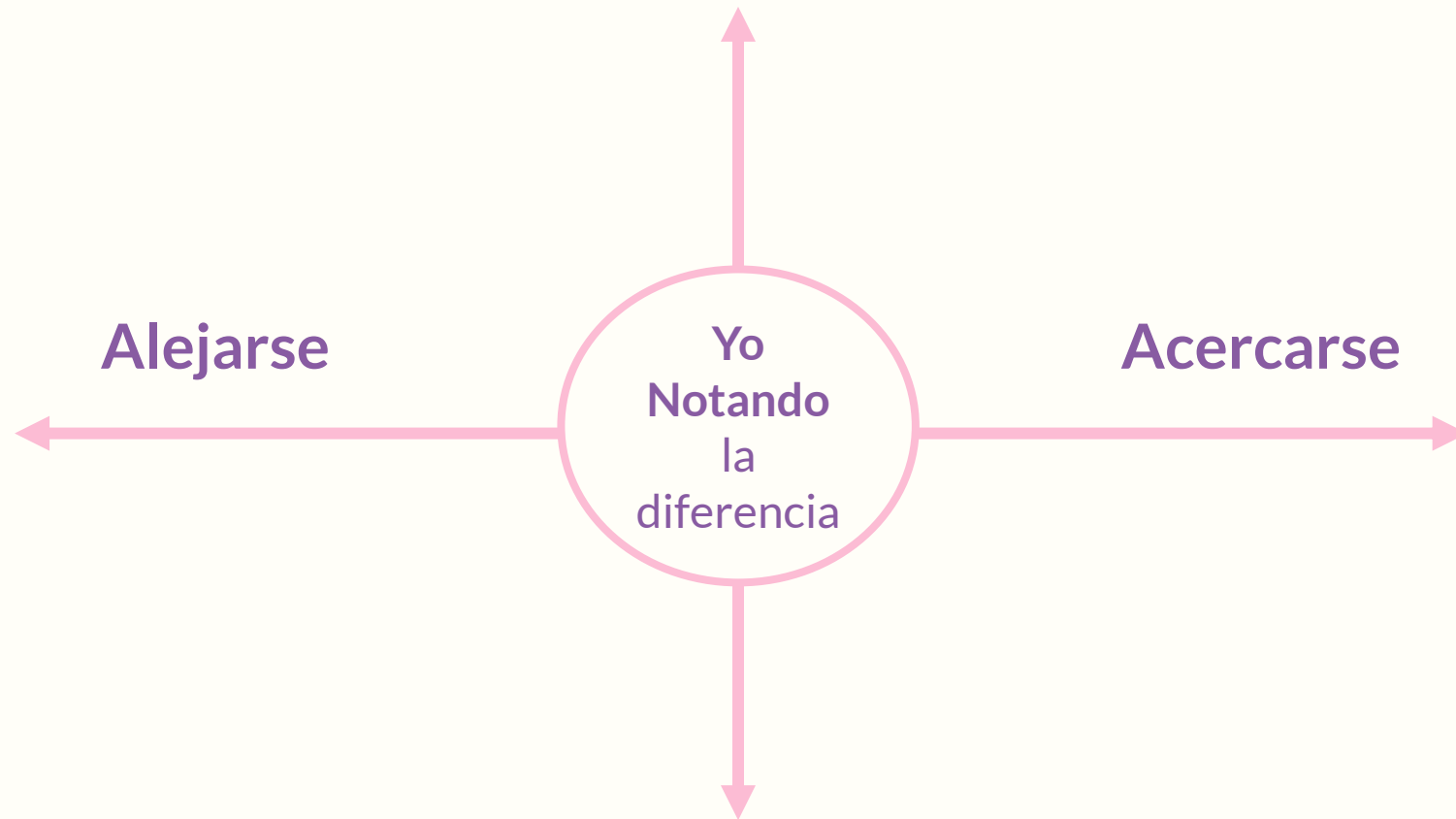
**Alejarse de la
experiencia mental
no deseada**

**Avanzar hacia las
cosas importantes**



Y observar como en el centro estamos nosotros notando la diferencia

La experiencia sensorial con los 5 sentidos



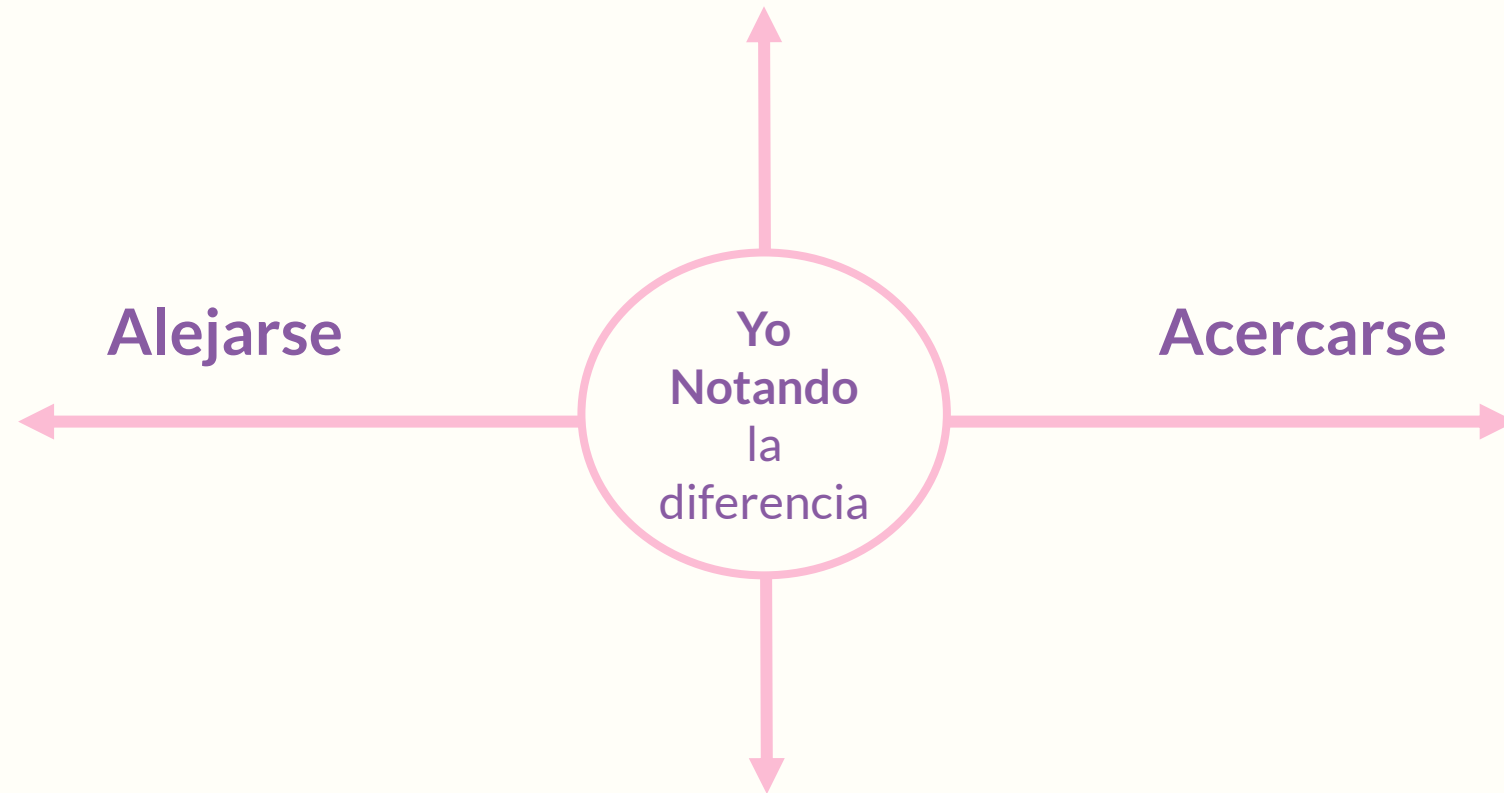
La experiencia mental

Hagamos un ejercicio

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

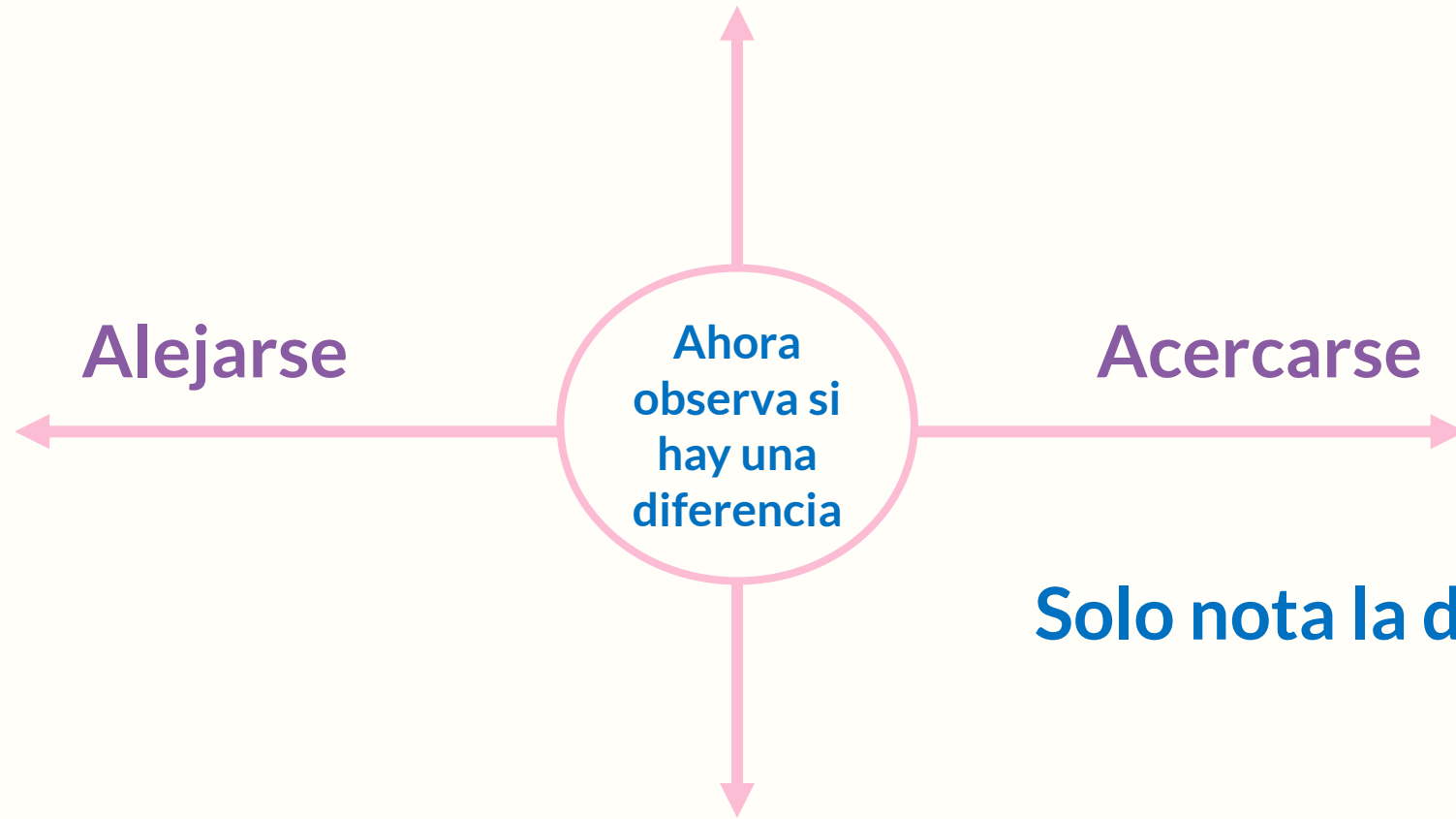


**Toma un objeto y obsérvalo usando tus sentidos.
Obsérvalo, tócalo, escúchalo huélelo, y saboréalo.**



Ahora retira el objeto y recuerda haber experimentado la pluma, esta vez usando tu mente.

La experiencia sensorial con los 5 sentidos



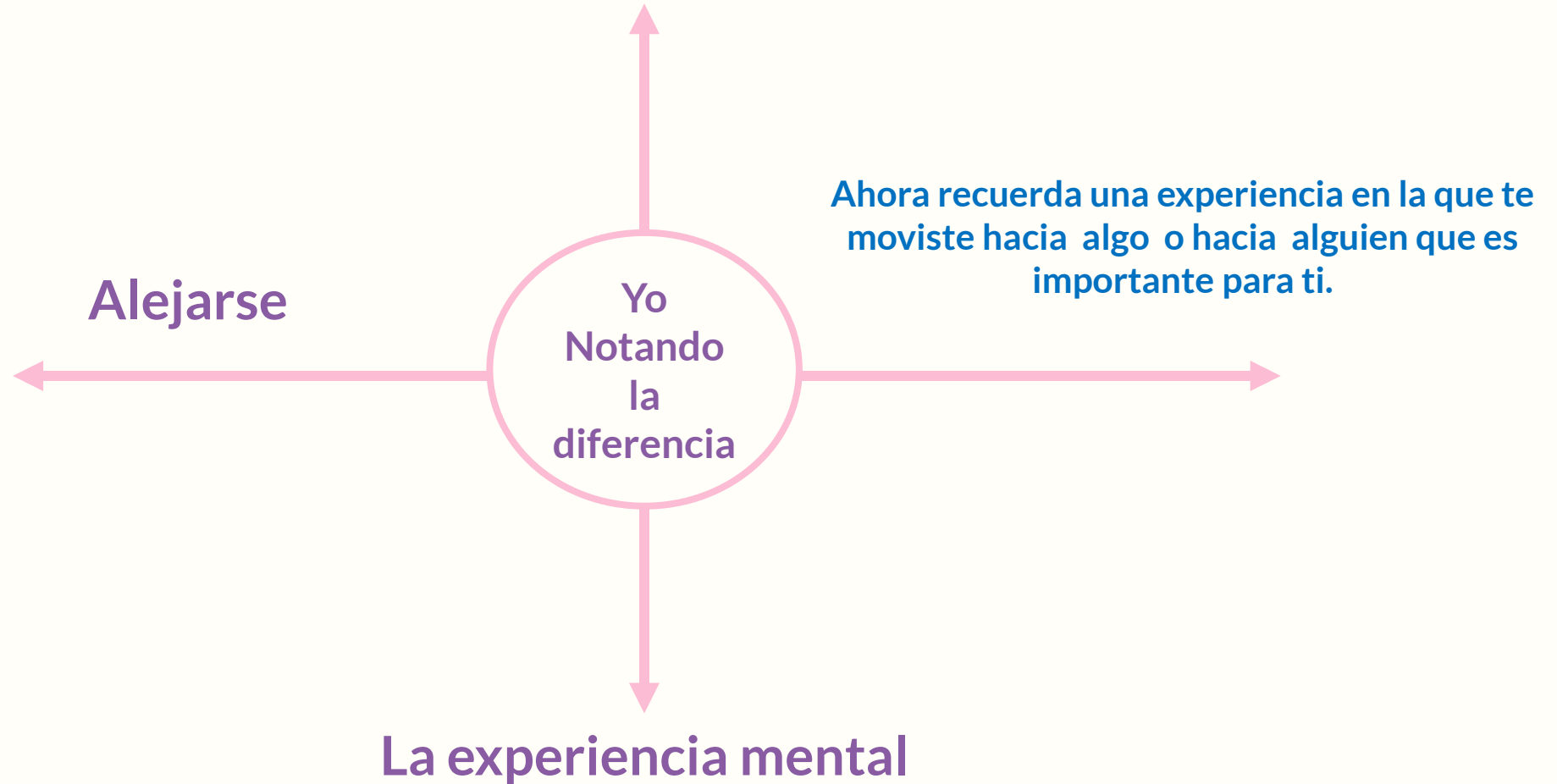
Alejarse

Acercarse

Solo nota la diferencia

La experiencia mental

La experiencia sensorial con los 5 sentidos



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.

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

Ahora observa si hay una diferencia

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.

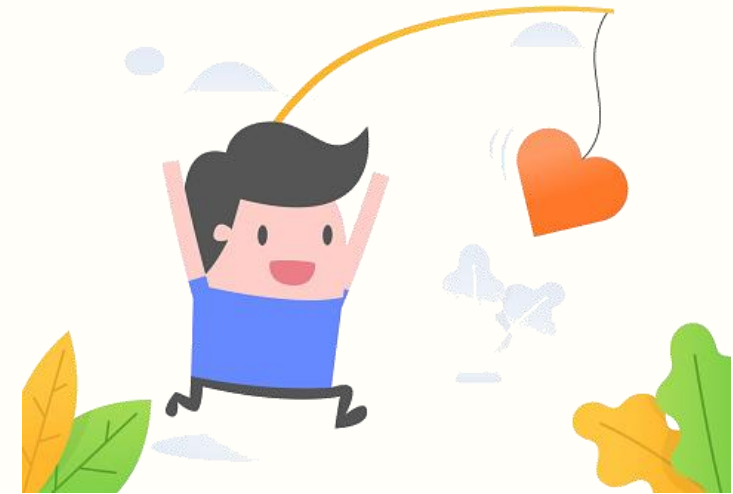
Ahora recuerda una experiencia en la que te moviste hacia algo o hacia alguien que es importante para ti.

Yo
Notando
la
diferencia

Solo nota la diferencia

La experiencia mental

Los seres humanos nos acercamos a lo que nos resulta gratificante.



Alejarse

Acercarse

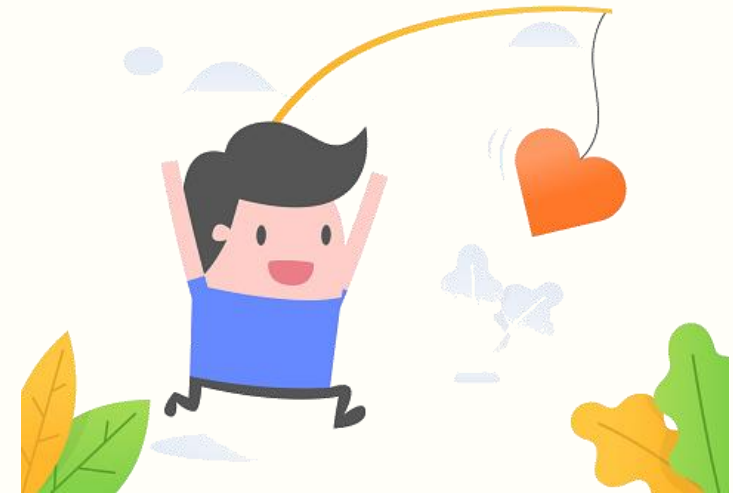
Tenemos Movimientos de acercamiento

A esto se le conoce en el mundo de las terapias contextuales como control apetitivo.

Pero también nos alejamos de lo que nos resulta amenazante.



Alejarse



Acercarse



Tenemos Movimientos de escape.

Conocido como control aversivo.

Para los animales no verbales es fácil aprender a que resulta conveniente acercarse o alejarse.



Alejarse

Acercarse





Alejarse

Acercarse



Pero la naturaleza verbal de los seres humanos hace que para nosotros la cosas no resulten tan sencillas.

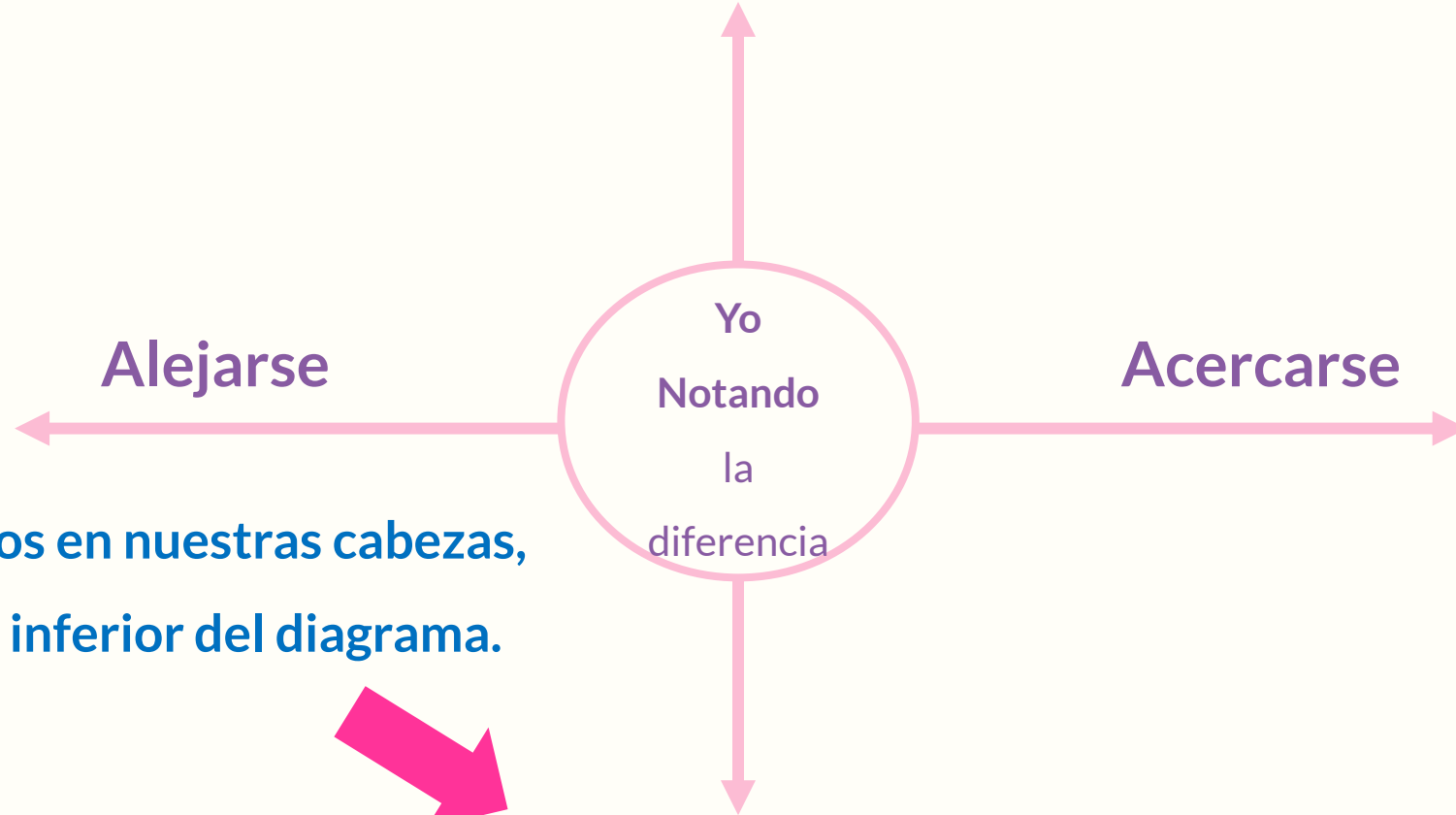
En la ACT practicamos muchas veces para aprender a notas estas dos diferencias.

La diferencia entre su experiencia sensorial y mental, y la diferencia entre cómo se siente avanzar y alejarse.

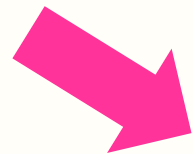
La Matrix nos puede ayudar a aclarar esta CON-FUSIÓN, ocasionada por nuestra naturaleza verbal.

Todos nos movemos dentro de la matrix todo el tiempo.

La experiencia sensorial con los 5 sentidos



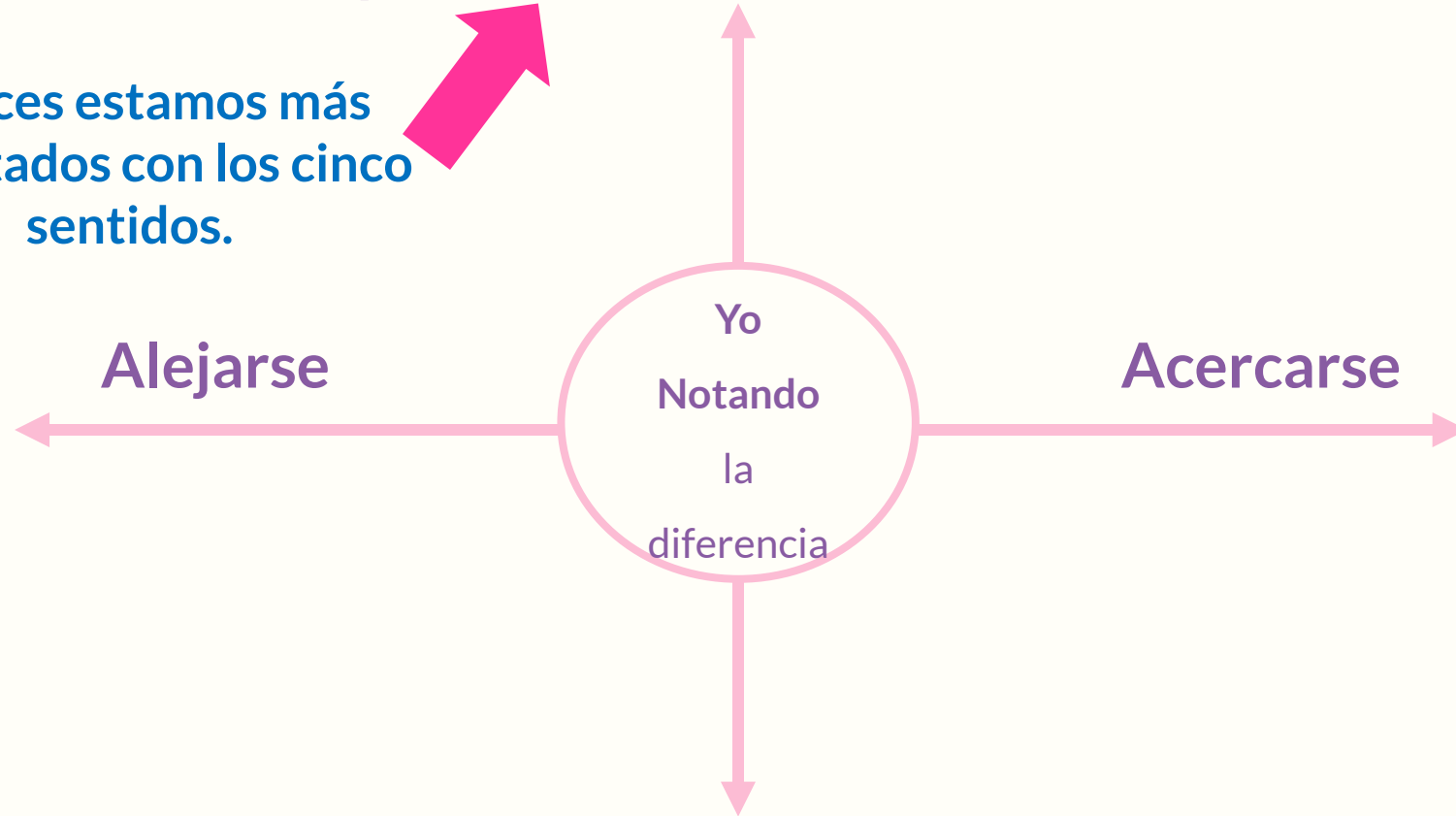
A veces estamos en nuestras cabezas,
hacia la parte inferior del diagrama.



La experiencia mental

La experiencia sensorial con los 5 sentidos

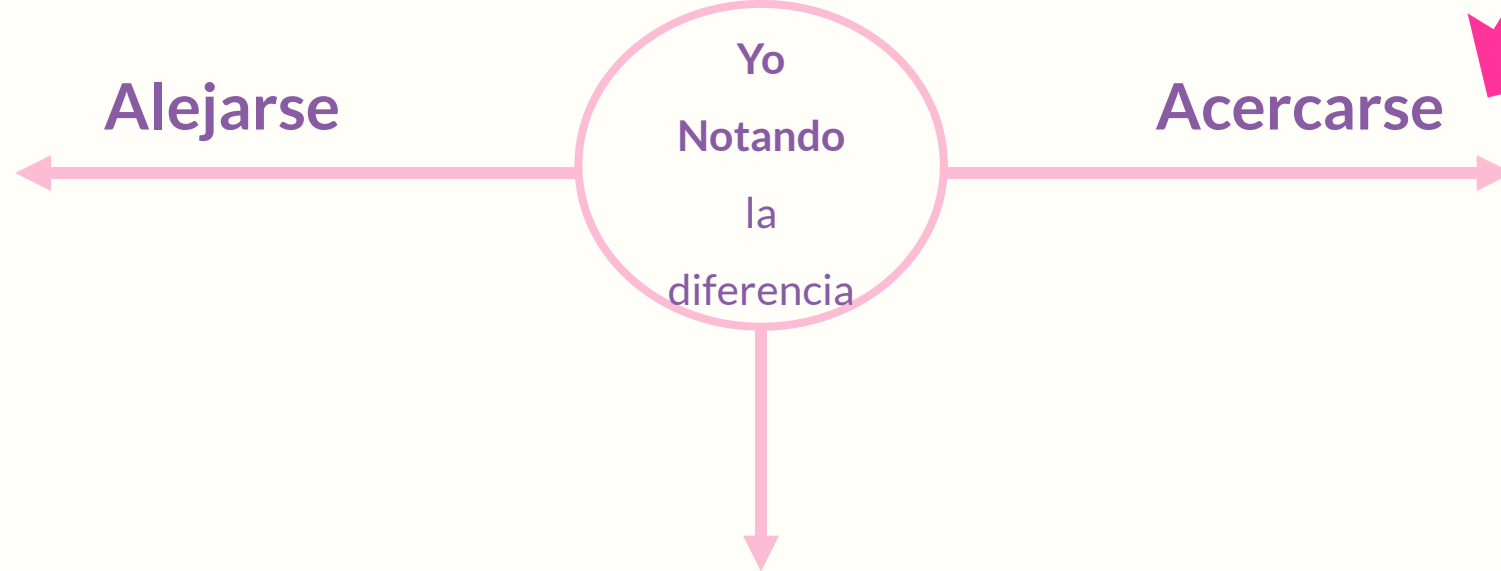
A veces estamos más conectados con los cinco sentidos.



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.



La experiencia mental

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

La idea básica del diagrama es tomar la esencia de la flexibilidad psicológica y hacerla crecer. Piensa en ello como ejercicios de estiramiento para promover la flexibilidad psicológica.



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.

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:

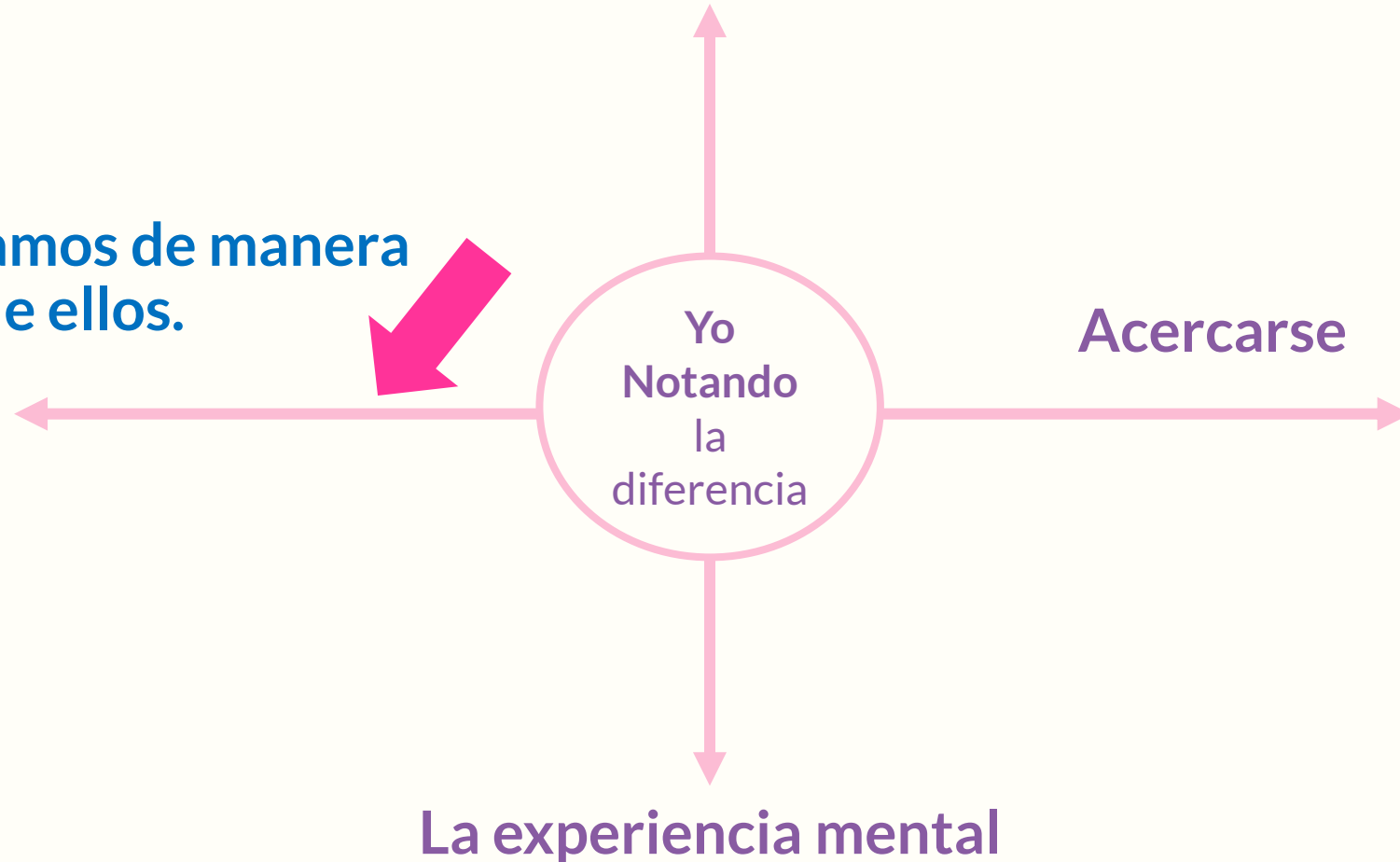
Los pensamientos, sentimientos, impulsos y sensaciones corporales no deseados que comúnmente se nos presentan y las acciones que tomamos para alejarnos de la experiencia interna no deseada.

A ESO 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.



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.

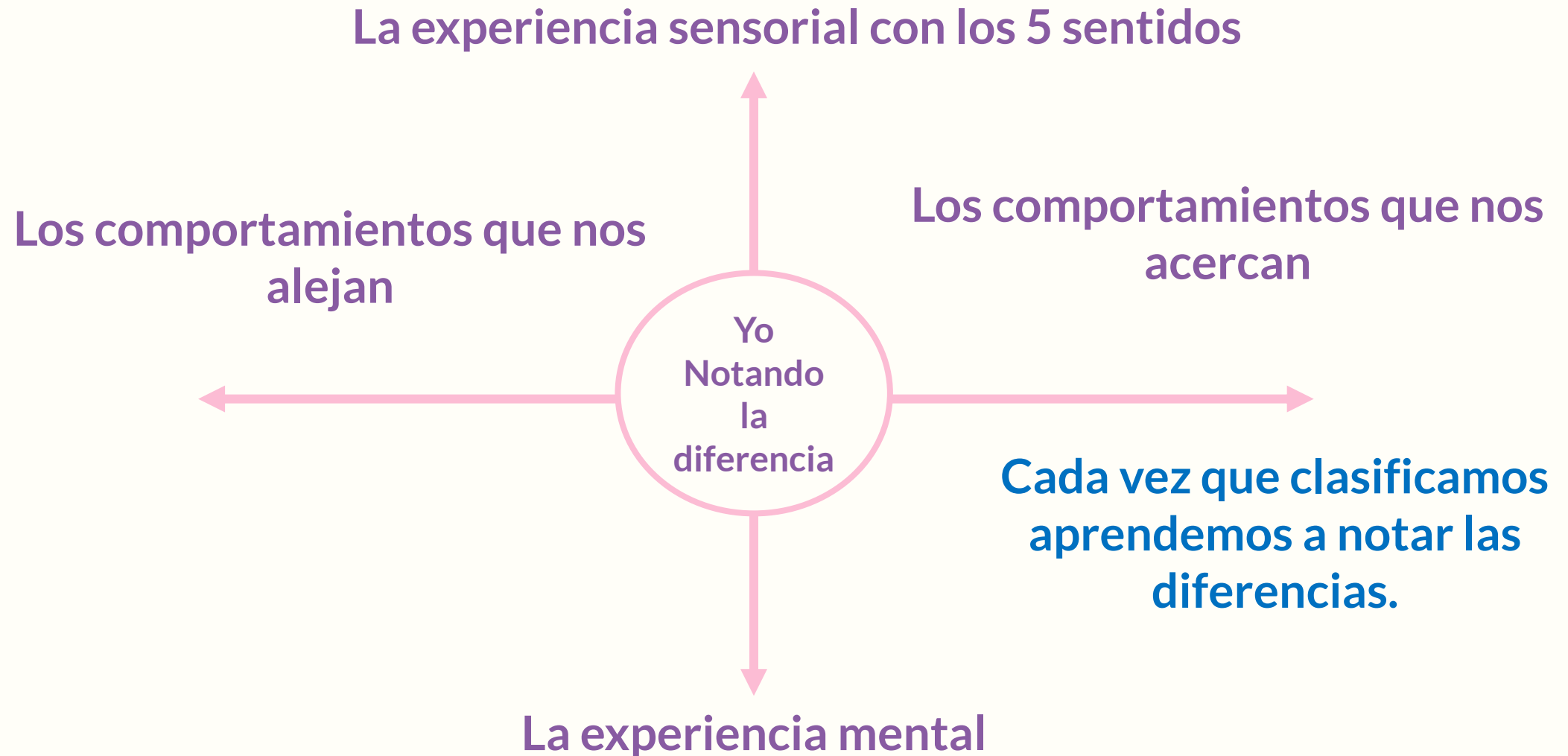
APRENDER A TENER ESA OPCIÓN ES LA ESENCIA DE LA FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA.

Se puede acelerar nuestro aprendizaje de

“Notar las diferencias”

CLASIFICANDO LAS PARTES DE UNA HISTORIA

Cada historia puede ser clasificada en



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

Puedes apaciblemente detener la historia y formular algunas otras preguntas

Si, y eso ¿Te acercó a lo que es importante?

Si y eso ¿lo hiciste para escapar de alguna emoción?

Si y ¿Cuál fue la experiencia sensorial que tuviste?

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

**NUESTRA HABILIDAD VERBAL QUE COMPLICHA 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?

Alejarse

Acercarse

Yo
Notando
la
diferencia

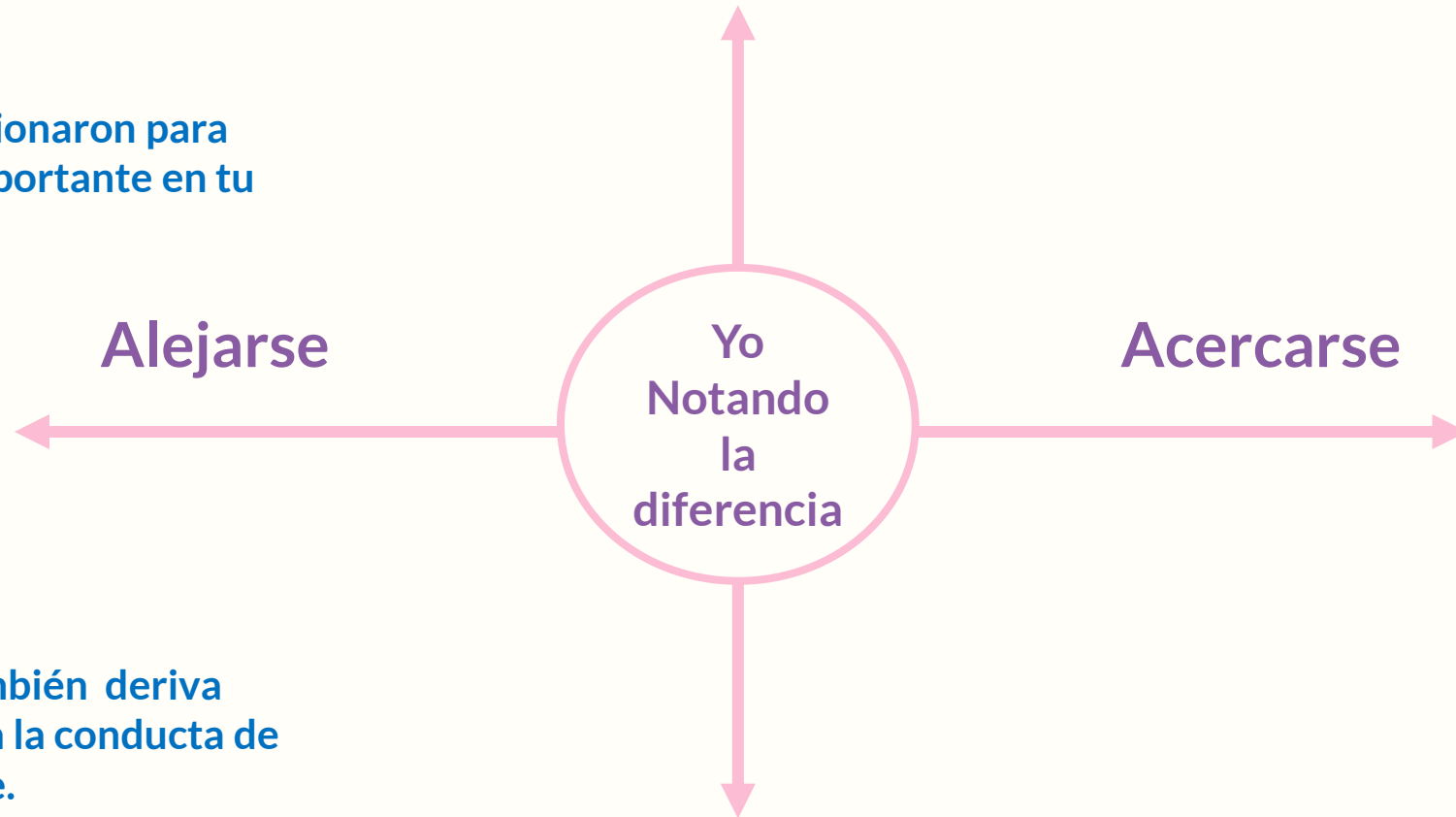
¿Y en el largo plazo?

Estas preguntas derivan funciones aversivas a la conducta de escape

La experiencia mental

La experiencia sensorial con los 5 sentidos

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



Esta pregunta también deriva funciones aversivas a la conducta de escape.

La experiencia mental

La experiencia sensorial con los 5 sentidos

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

Alejarse

Yo
Notando
la
diferencia

Acercarse

Esta pregunta también deriva funciones aversivas a la conducta de escape, lo que hace que la conducta de evitación se debilite.

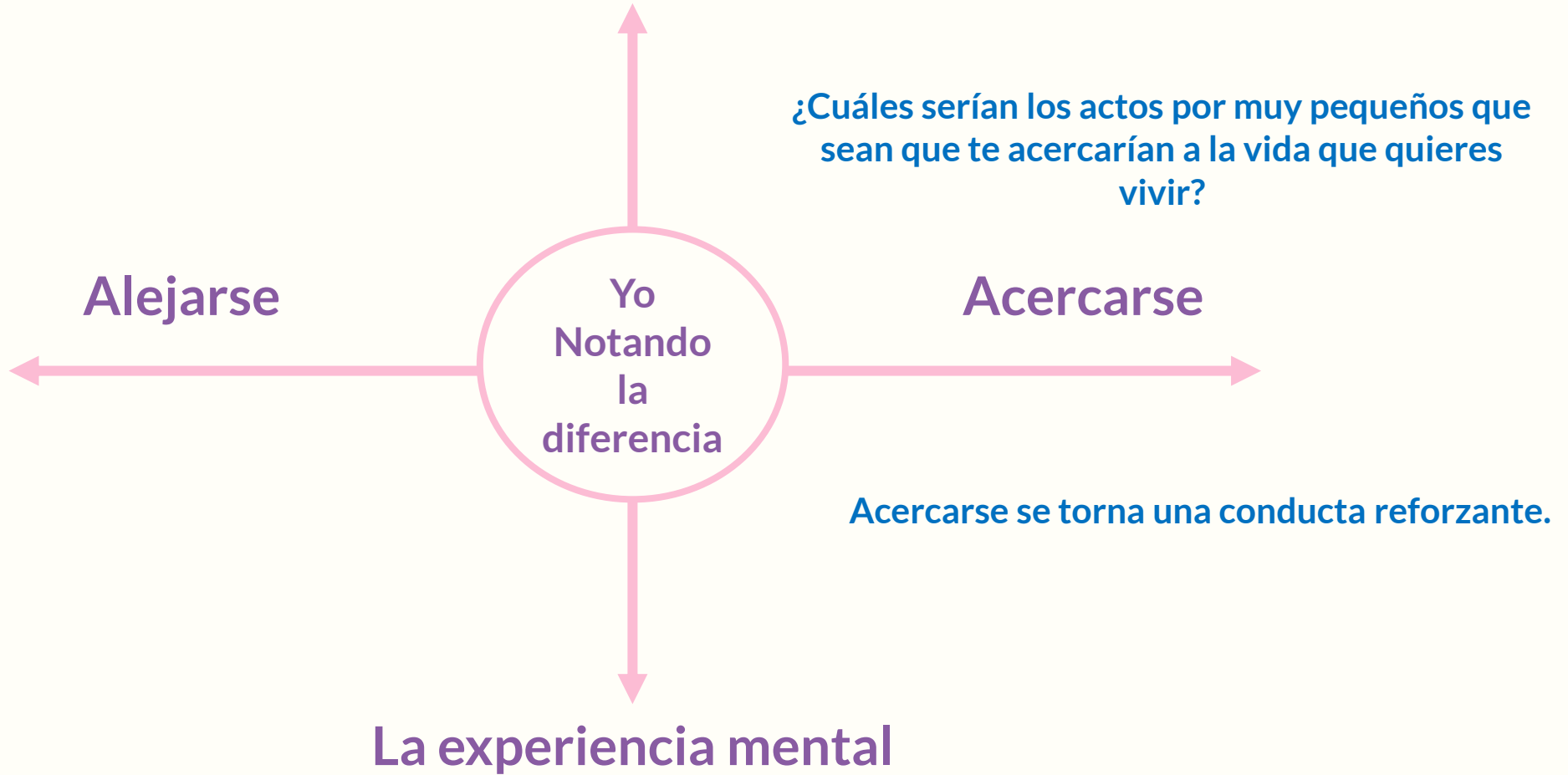
Podría decirse que el control aversivo adquiere funciones aversivas.

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

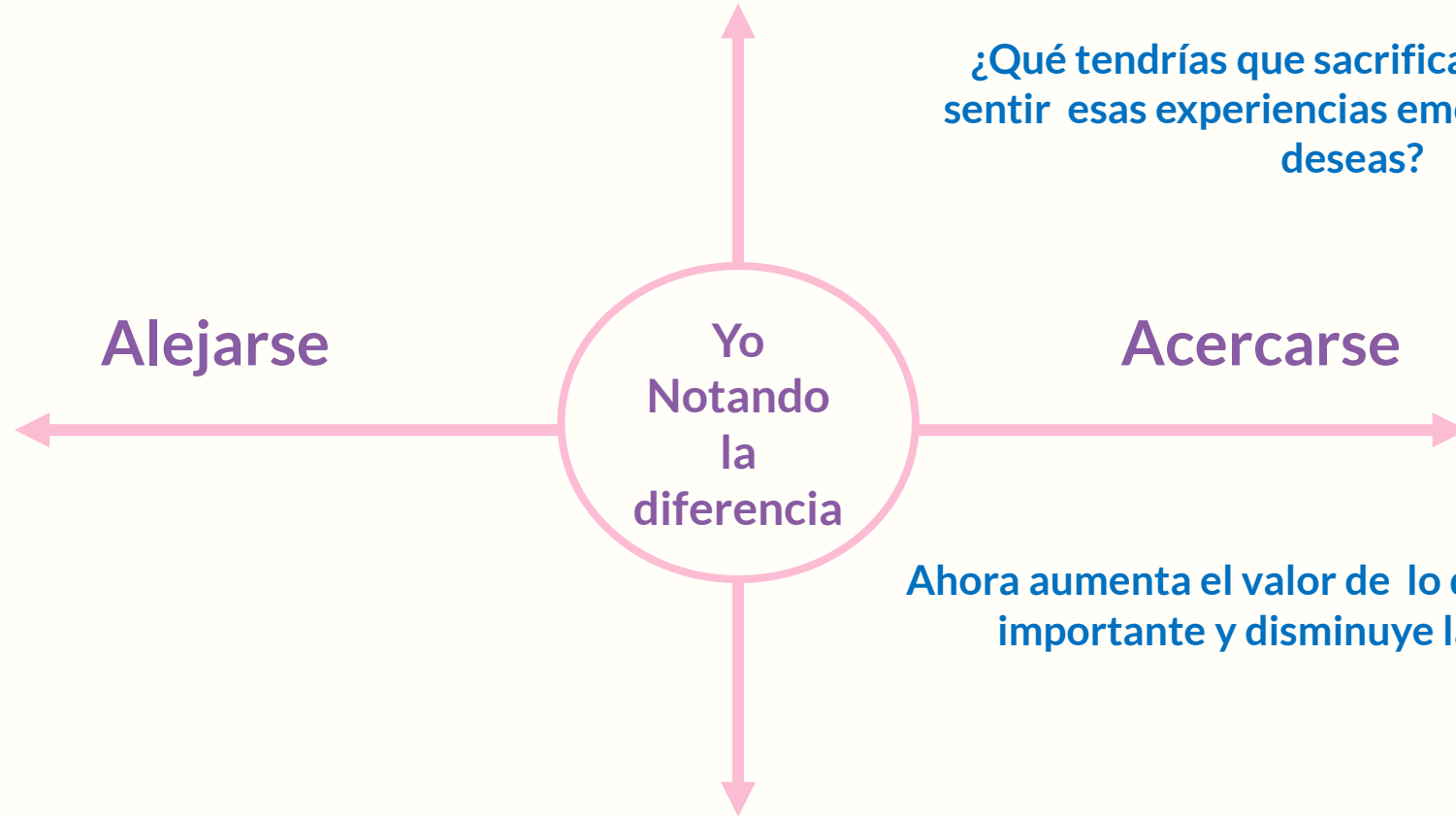


La experiencia sensorial con los 5 sentidos



La experiencia sensorial con los 5 sentidos

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

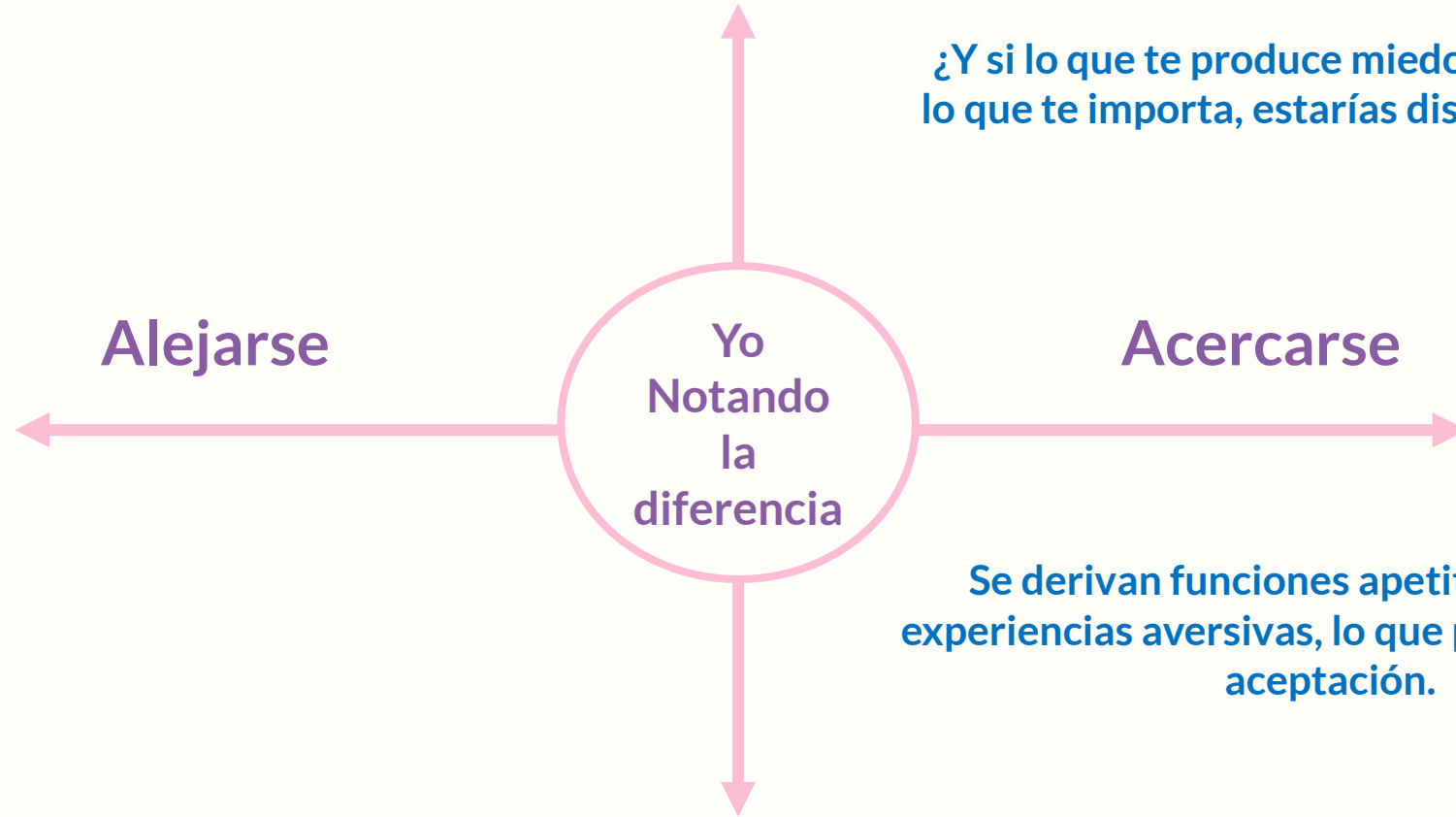


La experiencia mental

Ahora aumenta el valor de lo que se considera importante y disminuye la evitación.

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?



Alejarse

Yo
Notando
la
diferencia

Acercarse

Se derivan funciones apetitivas para las experiencias aversivas, lo que puede facilitar la aceptación.

La experiencia mental

Este tipo de preguntas transforma la relación que se tiene 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 obtenga lo que desea es probable que persevere, que obtenga reforzadores verbales y eventualmente se pondrá en contacto con experiencias reforzantes.

Otras preguntas pueden ayudar a desarrollar habilidades adicionales

La experiencia sensorial con los 5 sentidos

¿Qué es lo que ves en tu Matrix?

Puede ayudarte a establecer las redes relacionales que fortalezcan el control apetitivo.

Alejarse

¿Si tu fueses yo u otra persona que notarías en tu Matrix?

Puede ayudar a tomar perspectiva, promover la empatía, conducta prosocial o compasión

Acercarse

Yo
Notando la
diferencia

¿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 atrapados 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 LA ENERGÍA 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 anzuelo 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 DE FORMA INHERENTE
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 y traducción: Jorge Everardo Aguilar-Morales y Fabiola Margarita Santiago-García.**



Paz &
Felicidad.org

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



Si desea mayor información comuníquese con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

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