

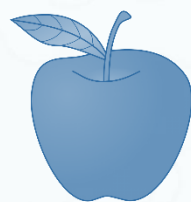


*Paz y
Felicidad*

**Comer una manzana
METÁFORA**

(Caitlin Ferriter, 2013)

**La aceptación es como
comer una manzana.
Imagina que comerás una
manzana en la cena porque
estás tratando de perder peso.**



**Estás comiendo la
manzana porque
buscas mantenerte
alejado de las cosas
que son "malas" para ti.**



**Así que en lugar de la
merienda habitual de un
pastelito, te dices a ti mismo
que esa noche cenarás una
manzana.**



**Pero en este caso
¿cómo crees que sería
comer esa manzana?**

**Seguramente mientras la
comes, empiezas a
compararla con el
pastelito.**



**Y con cada mordisco,
piensas que la
manzana no es tan
dulce y tan buena como
el pastelito.**

**Luego, cuando has
terminado, has
imaginado tanto el
pastelito que terminas
comiéndotelo de todos
modos.**



**Pero tal vez puedes
intentar una nueva forma
de comer una manzana:
puedes permitir que la
manzana sea una
manzana.**

En lugar de necesitar o querer que sea algo que no es ... nota lo crujiente de cada bocado, la jugosidad y la dulzura de lo que es: una manzana y no de lo que no es: un pastelito.



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.

Traducción y adaptación libre:
Barrero-López, L.



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



Si desea mayor información
comuníquese con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

E-mail:

profesoresuniversariosmx@gmail.com

Tel Cel. 951 54 8 50 88



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