

Mis valores y yo.

Matriz ACT

Por Kevin Polk y Jerold Hambrigh

Instrucciones:

Sacar a la luz las luchas internas que surgen en el proceso de lograr el cambio es un elemento crucial para comprender plenamente la situación y desarrollar una estrategia eficaz para vencer los obstáculos. La matriz de ACT es una herramienta de auto investigación que te permite explorar sistemáticamente tu mundo interior y exterior e identificar comportamientos que te acercan o alejan de tus metas. Consiste en dos líneas perpendiculares que forman cuatro cuadrantes en el cual el lado derecho de la línea vertical corresponde a las cosas hacia las que te quieres acercar, y el lado izquierdo corresponde a las cosas que te alejan del resultado deseado. La parte inferior de la línea horizontal representa la experiencia interior o privada y la parte superior representa la experiencia exterior o pública que alguien podría observar.

Cuadrante I: en este cuadrante escribe el estado deseado, valor o experiencia.

Por ejemplo, una persona solitaria puede decidir conectarse con otras personas y participar en actividades sociales.

Cuadrante II: aquí exploras la experiencia interna no deseada u obstáculos que surgen para lograr la meta, incluidos pensamientos, emociones, sensaciones, creencias y recuerdos. En el ejemplo anterior, la persona podría darse cuenta de que se siente ansiosa e incómoda al conocer gente nueva. Al conectarse con el cuerpo, pueden surgir pensamientos de querer quedarse en casa y recuerdos desagradables del pasado; simultáneamente, la tensión puede acumularse en el pecho y la garganta.

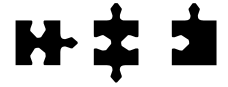
Cuadrante III: en este espacio de la matriz, escribe la experiencia exterior que surge de la experiencia interior no deseada. La persona puede reconocer los círculos viciosos que apoyan la situación desfavorable. Por ejemplo, una joven que quiere superar la soledad podría decidir no participar en actividades sociales y sumergirse en actividades solitarias como leer o ver televisión. Podría sentirse incómoda en situaciones sociales e incapaz de mantener amistades. Surge un círculo vicioso cuando el individuo solitario evita las interacciones sociales porque carece de habilidades sociales y esto aumenta la soledad.

Cuadrante IV: este cuadrante trata de tomar pequeñas acciones para que la persona logre el estado deseado. La persona descrita anteriormente puede decidir comprar un libro de autoayuda para mejorar las habilidades sociales, hablar con extraños siempre que sea posible y llamar a un amigo o familiar una vez a la semana. Quizás esta persona decida dar pasos más importantes, como ir a terapia para trabajar con la ansiedad social.

Finalmente, el cumplimiento de los valores y metas requiere enfoque y seguimiento de los resultados para ajustar la estrategia hasta lograr los resultados deseados, lo que puede requerir algunas rondas de análisis con la Matriz ACT. Esta exploración a menudo descubre desafíos que antes no eran evidentes. Como resultado, surge un espiral ascendente de crecimiento que acelera la evolución personal. Como un detective atento a las pistas relevantes para una investigación, te invitamos a agudizar tu autoobservación y curiosidad hacia ti mismo.

Así puedes tomar más conciencia de pensamientos aflitivos, emociones, sensaciones y recuerdos que surjan. ¡Plasmar esto por escrito en la matriz de ACT ayuda a desocupar la mente para abrir espacio a más reflexiones significativas! El uso de esta herramienta es una de las habilidades más importantes para el conocimiento interno ya que ayuda a vencer patrones comunes de autosabotaje que surgen cuando se intenta hacer cambios y detienen el progreso.

Mis valores y yo.



CUADRANTE III:

Escribir cómo respondes a la experiencia interna no deseada (comportamientos como resultado del cuadrante II).

Experiencia externa (Pública)

Lo que los demás pueden ver, escuchar, probar y oler.

CUADRANTE IV:

Escribir acciones pequeñas que puedas realizar para moverte hacia la nueva experiencia del cuadrante I.

Alejándote

Acercándote

CUADRANTE II:

Escribir la experiencia interna no deseada o los obstáculos internos (pensamientos, emociones y recuerdos).

Experiencia interna (privada)

Sólo nosotros podemos ver estos pensamientos, emociones y motivaciones.

CUADRANTE I:

¿Cuál es el valor que quieres cultivar? ¿Qué es importante para ti?

