FICHA 36 · PARA EL PSICÓLOGO

La matriz ACT

Un mapa en cuatro casillas para situarse (matriz)

OBJETIVO

Ayudar a la persona a organizar su experiencia en cuatro casillas: lo que le importa, lo que le estorba por dentro, lo que hace para alejarse del malestar y lo que hace para acercarse a lo que importa.

PARA QUIÉN

Adultos y adolescentes en general; útil para la formulación del caso y el seguimiento.

DURACIÓN

15-20 min en sesión; se puede retomar en cada sesión

DESARROLLO

1. Dibuja una cruz: eje horizontal « alejarse / acercarse », eje vertical « experiencia interna / acciones visibles ».
2. Empieza abajo a la derecha: ¿quién y qué es importante para ti?
3. Abajo a la izquierda: ¿qué aparece por dentro y te estorba (pensamientos, emociones, recuerdos)?
4. Arriba a la izquierda: ¿qué haces para alejarte de esas experiencias? Arriba a la derecha: ¿qué haces, o podrías hacer, para acercarte a lo que importa?
5. Pregunta: « ¿Quién nota todo esto? » (el punto de observación en el centro) y elige una acción de arriba a la derecha para la semana.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No juzgues las acciones de la izquierda: a menudo alivian a corto plazo. La pregunta es su efecto a largo plazo sobre lo que le importa a la persona.

REFERENCIAS

Polk, K. L. & Schoendorff, B. (Eds.) (2014). The ACT Matrix: A New Approach to Building Psychological Flexibility Across Settings and Populations. New Harbinger.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 36 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi matriz

Este mapa en cuatro casillas te ayuda a ver claro: lo que te importa, lo que te estorba por dentro y lo que haces para alejarte o acercarte a lo que importa.

1. Abajo a la derecha: ¿quién y qué es importante para mí?
2. Abajo a la izquierda: ¿qué pensamientos, emociones o recuerdos me estorban?
3. Arriba a la izquierda: ¿qué hago para alejarme de lo que me estorba?
4. Arriba a la derecha: ¿qué puedo hacer para acercarme a lo que importa?

Lo que hago para alejarme (arriba izquierda)	Lo que hago para acercarme (arriba derecha)

Lo que me estorba por dentro (abajo izquierda) y lo que me importa (abajo derecha):

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones