MINDFUL COACHING · MÉTODO FARO

La Matriz ACT en sesión

Ficha de trabajo para coaches · Basada en Polk et al. (2016) y Anstiss (2021)

CÓMO USARLA

- Dibuja o imprime la matriz y complétala junto a tu cliente, a mano, sin prisa.
- Sigue el orden numerado: empieza siempre por lo que importa (cuadrante 1).
- No corrijas ni juzgues lo que aparece: el cliente observa y evalúa; tú sostienes el espacio.

	← ALEJAMIENTO	ACERCAMIENTO →
CONDUCTA OBSERVABLE (lo que se ve)	**3 · ¿Qué haces cuando aparecen? (conductas de alejamiento)**	**4 · ¿Qué acciones te acercarían a lo que importa?**
EXPERIENCIA INTERNA (lo que se siente y piensa)	**2 · ¿Qué pensamientos y emociones aparecen y se interponen?**	**1 · ¿Quién y qué es importante para ti?**

En el centro de la matriz estás tú, observando: la perspectiva que se da cuenta de todo esto (yo como contexto).

PREGUNTAS GUÍA EN ORDEN

1. Lo que importa

¿Quién y qué es importante para ti en esta situación? ¿Qué tipo de persona quieres ser aquí?

2. Lo que se interpone

¿Qué pensamientos, emociones, sensaciones o recuerdos aparecen cuando te acercas a ello?

3. Lo que haces para alejarte

Cuando aparece eso, ¿qué haces? ¿Funciona a corto plazo? ¿Y a largo plazo?

4. Lo que te acercaría

¿Qué podrías hacer, aunque esos pensamientos y emociones vinieran contigo?

Pregunta de funcionalidad

«Esto que haces, ¿te acerca o te aleja de la persona que quieres ser?»

Úsala en cualquier momento de la sesión. Quien evalúa es el cliente, no tú.

MI PASO COMPROMETIDO DE ESTA SEMANA

Acción concreta (pequeña y observable):

Cuándo y dónde:

Pensamientos y emociones que pueden aparecer:

Valor al que sirve este paso:

Señales de derivación

- Consumo problemático de sustancias o conductas compulsivas.
- Autolesiones o ideas de hacerse daño.
- Síntomas depresivos o ansiosos que interfieren de forma significativa en la vida diaria.

El coaching informado por ACT no es terapia. Si aparecen estas señales, deriva a un profesional sanitario cualificado y, si procede, pausa o redefine el proceso.

Fuentes: Polk, K. L., Schoendorff, B., Webster, M. y Olaz, F. O. (2016). The Essential Guide to the ACT Matrix. New Harbinger · Anstiss, T. (2021). Acceptance and Commitment Coaching. En J. Passmore (Ed.), The Coaches' Handbook. Routledge.

ACT UNIVERSO