

Rigidez y flexibilidad psicológica

Compara las dos respuestas de cada situación y marca al margen la que más se parece a tu reacción habitual.

Ante esto	Respuesta rígida	Respuesta flexible
Un pensamiento difícil	Me lo creo y lo obedezco como si fuera un hecho.	Lo noto como un pensamiento y decido qué hacer con él.
Una emoción incómoda	Peleo con ella o hago lo que sea para que se vaya.	Le hago espacio y sigo con lo que me importa.
Mi atención	Me pierdo en el pasado o en el futuro.	Vuelvo a lo que está pasando ahora.
Cómo me veo a mí mismo	Me confundo con una etiqueta, como soy un fracaso.	Me observo sin ser esa etiqueta.
Lo que me importa	Pierdo de vista mis valores.	Uso mis valores como brújula.
A la hora de actuar	Me paralizó o reacciono por impulso.	Doy pasos concretos hacia lo que valoro.
Un error que cometí	Me castigo y le doy vueltas sin parar.	Lo reconozco, aprendo algo y sigo.
Un plan que se cae	Me arruina el día entero.	Me adapto y busco otra opción.
Una crítica	La tomo como una verdad total sobre mí.	Me quedo con lo útil y suelto el resto.
No saber qué va a pasar	Necesito controlarlo todo o me bloqueo.	Tolero no saber y doy el siguiente paso.

Este mapa resume el modelo de aceptación y compromiso. Elige una fila y anota al margen un paso flexible para esta semana.

