



ANCLAS¹

¡Empezamos!

A lo largo de esta temporada aprenderemos muchas cosas, entre ellas, profundizaremos en las “*anclas*”.

Pero de momento, para este fin de semana un *truqui*.

Afrontar cualquier situación de la mejor forma posible requiere estar en un estado mental y emocional concreto. Es decir, para llevar a cabo las conductas que te lleven al éxito, debes controlar los pensamientos y emociones que están a la base de dichas conductas.

Dar con “el estado más adecuado” significa: provocar el estado mental, emocional y corporal en el que debes estar para sacar el máximo beneficio de la situación.

En mi caso, esto significa que, si tengo que afrontar un examen más me vale: no estudiar la noche anterior e irme a la cama pronto, así estaré lo más descansada posible (estado físico); quizás, no haber

¹ Todas las técnicas que se vayan explicando, si te apetece, vete practicándolas. Pero recuerda, siempre que aprendemos, lo hacemos mediante ensayo y error. De la práctica surge el “*saber hacer*”. NO TE RINDAS. Y si tienes alguna dificultad, dime!!!



discutido con mi novio o mi madre para así, estar lo más concentrada posible (estado mental: atención sostenida e inhibición de distractores) y lo más serena posible (estado emocional). Todo ello, a su vez, repercutirá en que tendré menos nervios (reacciones corporales: no cortisol) pero con un toque justo de tensión para estar alerta (reacciones corporales: adrenalina).

Es decir, puedes controlar cómo afrontar las diferentes situaciones que te depare la vida, entendiendo qué emoción, qué pensamientos y qué reacciones corporales o estado físico son los más adecuados para así, poder provocarlos voluntariamente.

Cada situación vital es diferente y por lo tanto, requiere de un modo diferente de pensar y sentir.

Ahora bien, ¿cómo puedes provocarte esos pensamientos y estados emocionales?

(Ahora viene el truquiiiiii)



CON ANCLAS:

Tienes que analizar cómo debes de estar este sábado en el partido: qué emoción es la más adecuada para realizar tu rol de la forma más eficiente posible (quizás... ira, tensión, alegría, rabia...), qué pensamientos son los más adecuados ("no hay quién me pare", "voy a ser capaz", "voy a correr como nunca", "se que puedo"...), y qué procesos mentales son los más idóneos (concentración, inhibición de distractores, agilidad mental, creatividad...). Identifica qué pensamientos y qué emociones debes de tener y TENLOS.

¿PERO CÓMO?...

Recuerda de forma muy vívida momentos en tu vida en los que te hayas sentido así y en los que hayas pensado así. Recréate en ese recuerdo, vive ese recuerdo, dedica tiempo durante varios días a ese recuerdo.

Sí, las anclas son recuerdos.

En la memoria almacenamos momentos del pasado pero siempre unidos (a través de la amígdala y del hipocampo) con la emoción que sentíamos en ese momento y con los pensamientos que en ese momento se nos pasaban por la cabeza.

A la base de nuestras conductas, de nuestra actuación y en general, de cómo afrontamos la vida, están nuestros pensamientos y nuestras emociones. SIEMPRE ambos nos guían. Por ello, vas a provocarte los pensamientos y emociones adecuados para conseguir la actuación que exactamente quieres desarrollar.

Ejemplo caso real²:

Un adulto joven de aproximadamente 20 años tuvo una infancia y adolescencia duras. En casa, su padre no se portaba bien con ellos. Venía de una familia desestructurada. Al ir creciendo él ya discernía, se empezaba a dar cuenta de lo que no era bueno para él y para su madre. Empezaba a comprender lo que no había que aguantar. Poco a poco, se fue centrando en el instituto, empezó a estudiar. Le gustaba mucho leer.

Junto con un colega del barrio, decidió probar una clase de boxeo. Con mucho esfuerzo llegó con 20 años a la final de un campeonato nacional.

Se decidió a trabajar de forma consciente. Y aprovechando lo bueno de lo malo, utilizó sus recuerdos como anclas. Se trajo al presente cierta situación en la que él decidió afrontar los tratos inadecuados de su familiar, la “lucha” que tuvo con su padre, como le paró los pies. Se trajo al presente de forma voluntaria ese recuerdo para que, a su vez, trajera esa sensación de confrontación directa con él. Se identificaron esas emociones y ese estado físico de alerta. Del mismo modo, se aprovechó el esfuerzo mental que realizaba a la hora de estudiar. Como al leer un libro podía abstraerse y concentrarse tantísimo. Eso lo aplicó en el ring: concentración, tensión y alerta, orgullo.

² Los ejemplos que van a contarse en las fichas son reales. Serán sacados o del contexto clínico o de la vida cotidiana.

Es necesario que entiendas esto para que veas cómo se puede aplicar las diferentes técnicas en el día a día en personas “de carne y hueso”.



Ejemplo:

Rizando el rizo

Tengo una amiga que afirma que la canción de Always de Bon Jovi es la canción más bonita del mundo mundial. Cada vez que la escucha se pone insoportablemente ñoña y sensiblon. Una vez la pregunté qué pasaba con la dichosa canción: el día que conoció a su marido estaba sonando en el bar, ella dice que fue amor a primera vista...

Lo que la pasa es que ese momento quedó grabado en su memoria con ese mogollón de emociones positivas que estaba sintiendo y con esos pensamientos (a saber cuáles!). Y la canción es un estímulo que desencadena ese recuerdo (con emociones, pensamientos y reacciones corporales concretas).

Identifica cómo debes sentirte, qué debes pensar y cómo debes estar física y mentalmente, y **RECUERDA** un hecho en tu vida (o varios) en los que hayas estado así. Focaliza varias veces la atención en ese recuerdo, varias veces a lo largo de esta semana para que cuando llegue el día del partido **FLUYA** eso en ti.