

Anclas

El uso de anclas o anclajes no es exclusivamente propio de la psicología, también es usado en otras corrientes como el coaching o la PNL, pero todos estos tienen su base en la psicología, como no pudiera ser de otra forma.

¿Qué son las anclas? Son esos símbolos o señales que uno crea arbitrariamente y que le evocan algo en concreto. Ya puede ser recordar unas pautas a seguir, una meta u objetivo que se persigue, etc.

¿Para qué sirven estas anclas? Tras un trabajo de asociación específico, estas sirven para con muy poco, rememorar vívidamente algo que queremos específicamente en algún momento, y que al revivirlo facilite su consecución o logro.

Bien, he querido empezar aclarando la idea fundamental de qué son, de para qué sirven y si se pueden usar en una o más corrientes. Una vez que esa parte está clara quizás quede poco que decir, salvo el procedimiento básico para llevarlas a cabo, algunas de sus ventajas que cabe reseñar y algún ejemplo. Así que demos paso en principio al ejemplo.

Ejemplo práctico.

Una persona, cualquiera, desea empezar una dieta y hacer algo de ejercicio, y para ello a fantaseado más de una vez con los resultados. Ese ideal de lo que deseaba conseguir, tan pronto lo imaginaba esbozaba en su rostro una sonrisa, pero al poco, tras comenzar otra actividad, se desvanecía por completo. De tal forma que para alcanzar esa sonrisa al pensar en el resultado, esta persona tenía que pasar nuevamente por ese proceso. A lo largo de su empeño por lograr su objetivo tuvo no pocas tentaciones para saltarse la dieta o para no realizar esos ejercicios, y en tantas y tantas ocasiones se saldaba con un corto debate mental en el que caía frente a la tentación. Ese debate interno era de poco peso para

hacer frente a la situación, alejándolo de su objetivo. Llegado a este punto acudió a un especialista para tener alguna nueva herramienta que le ayudara en su empresa por conseguir seguir la dieta y hacer ejercicio, y viendo el especialista como el debate interno siempre tomaba el sentido no deseado decidió entre otras cosas instruirle en el anclaje. Bien, tras seguir dicho entrenamiento, con un simple gesto cada vez que tenía la tentación frente a sí, nuestro personaje del ejemplo lograba recordar automáticamente todo lo que sentía y todo lo que esperaba y todo lo que pensaba en torno a su logro. De esta forma tenía de forma inmediata un argumento de peso para luchar en su debate y compensar la balanza, en muchas ocasiones a favor de sus metas.

Pasos a seguir para crear un anclaje.

En el ejemplo anterior prácticamente pasé por alto todo lo referente a las instrucciones que el terapeuta llevó a cabo para instaurar el ancla, y no es más que por que deseaba ponerle un punto específico para ello fuera del ejemplo. Hay muchas técnicas para llegar a ella, algunas muy recomendadas y complementarias como es la *técnica de la escalada*, la cual la veremos en el próximo post.

Para los pasos a seguir en la creación de un ancla, voy a seguir con el ejemplo de la persona que deseaba hacer dieta y ejercicio, ya que considero que los pasos son extrapolables a casi cualquier otro contexto o caso. Y a la par me voy a centrar directamente en el anclaje, por lo que recuerdo que es recomendable aplicarla junto a otra/s técnica/s.

Para ello le vamos a pedir que una vez leído el texto, y las preguntas que ha de hacerse, cierre los ojos y comience a ponerlas en prácticas.

- Busque un lugar cómodo y relajado, siéntese ahí, sin ninguna otra distracción.
- Cierre los ojos.

- Empiece a pensar en el resultado deseado si fuera capaz de seguir esa dieta y esos ejercicios.
- Visualice primero como se ve a sí mismo.
- ¿Dónde está en ese momento?
- ¿Con quién está?
- ¿Cómo le ven los demás?
- ¿Qué es lo que escucha?
- ¿Qué huele en ese momento?
- ¿Puede saborear algo?
- ¿Qué siente?
- Es importante que se detenga en cada una de ella, e incluso que cree otras preguntas que le hagan ver el contexto con el mayor detalle posible.
- Sienta ahora todo lo que sentiría llegado ese momento.
- Déjese llevar por la fantasía, por la imaginación y forme uno con ella.
- Cuando esté en el momento álgido es el momento de crear su propio símbolo, (bien puede ser por ejemplo pasarse un dedo discretamente por las abdominales.
- Repita esto varias veces este día y los días posteriores hasta que consiga que con tan solo pasar el dedo por las abdominales asocie directamente ese estado efusivo del que fue grata víctima cuando lo preparaba.
- Repítalo este ancla de vez en cuando manteniéndolo vivo.
- Llegado el caso de la tentación, use el ancla, verá cómo funciona para darle un punto extra de fuerza de voluntad para hacer frente a la situación e inclinar la balanza a su favor.

Ventajas.

Esta es una técnica de bajo coste, y que prácticamente cualquier persona con una imaginación decente puede incluso autoinducírsela, no hace más que crear una asociación de algo muy sencillo con un estado en el que deseamos estar y que nos da un punto extra de fuerza.

El símbolo o la señal (o incluso verbalización) es a elección del individuo, pudiendo hacerlo de una forma discreta.

Es fácil de utilizar en cualquier contexto.

Y otra de las ventajas que tiene es que esta misma no tiene por qué ser individual, también puede ser de nivel colectivo, como por ejemplo para un equipo de fútbol. Aunque no se haya percatado, los equipos profesionales suelen tener las suyas, de tal forma que con un simple gesto suelen llamar a la calma y unión a los compañeros que por un motivo u otro esté saliendo del partido, entre otros tantos que utilizan. Un buen capitán sabe cuándo, cómo y a quién dirigírselo para lograr el objetivo común.

Concluyendo.

Sencilla, fácil, accesible a una gran parte de la población, discreta, y a tan bajo coste y pudiéndolo usar para prácticamente cualquier cosa que desee lograr, no sé cómo continúa leyendo esta entrada en lugar de empezar a ponerla en práctica. ¿Se le ha pasado ya por la cabeza crear su primer ancla?

Un cordial saludo a todos,
Salvador Carrasco Artiaga.

www.salvadorcarrasco.es