

Técnica de la escalada.

La **técnica de la escalada** es una sencilla técnica que puede incluso hacerla usted en casa, dicha técnica le **ayudará a visualizar su meta y objetivos** intermedios de una forma vívida, cómoda y guiada.

Son muchas las ocasiones en las que pensamos que queremos llegar a ser o conseguir, pero esta imagen que se nos revela se nos antoja algo lejana y distante, además es una imagen vaga. (Antes de seguir leyendo le recomendamos que lea "[Anclas](#)", el post anterior de este mismo blog que consideramos complementario a este). Bien, como hemos puesto anteriormente esta técnica le ayudará a poder visualizar su meta de forma más real y sentida, a la par que podrá entender que pasos intermedios (u objetivos) a de dar para llegar a la misma.

De ante mano comentar que no tenga reparos en hacer de una forma un tanto más conductual esta técnica, es decir, le vamos a pedir que realice una serie de cosas, que aunque a priori le puedan parecer tontas, estas reforzarán la adherencia a la técnica y a su posterior anclaje.

Sin más damos paso de forma sencilla y clara a qué es lo que debe hacer: (Nota aclaratoria: lo ideal es tener a alguien que le guíe en el proceso, así podrá usted tener los ojos cerrados en todo momento, y puede centrarse en la voz de esa persona que le irá guiando a través de preguntas en su camino, no obstante explicaré la técnica sin esa persona).

- Busque una habitación cómoda y tranquila, a ser posible en la que pueda lanzar una bola de papel con tranquilidad a unos metros.
- Haga una bola de papel, esta representará su meta.

- Ponga una línea inicial en el suelo, puede ser cualquier objeto, esta línea representa donde se encuentra usted ahora mismo, lo que es, lo que le rodea, las intenciones que tiene etc.
- Póngase en ella, y lance la bola a unos metros.
- Piense en su meta, y en el tiempo que estima quiere realizarla, pongamos por ejemplo que es a dos años vistas.
- En este ejemplo pensemos que la bola está a unos 5 pasos de nosotros, bien, haremos una división en esta línea de tiempo que va desde nosotros, posición inicial hasta la bola, momento en que nuestra meta será alcanzada, el primer paso será dentro de una semana, el segundo paso dentro de 3 meses, el siguiente a los 9 meses, el cuarto a los 18 meses y el último es la meta.
- Avanzamos con los ojos cerrados hacia el primer paso. Estamos en la primera semana desde hoy, en ella tenemos que pensar, que visualizar qué es lo que debemos estar haciendo para empezar el camino hacia nuestra meta. De esta forma, y para que sirva para el resto de pasos hay que seguir ciertas instrucciones:
 - Mantenga los ojos cerrados.
 - Piense en que ha tenido que hacer durante esa semana.
 - ¿A quién ha llamado?
 - ¿Dónde se ha dirigido?
 - ¿Dónde ha investigado?
 - ¿Qué ha visto?
 - ¿Qué ha oído?
 - ¿Qué ha dicho?
 - ¿Qué ha olido?
 - ¿Alguna comida importante en esa semana?
 - ¿Qué ha sentido?
 - ¿Ha notado que estaba en el buen camino hacia su objetivo?
 - ¿Cuáles han sido los problemas que se ha encontrado?
 - ¿Cuáles las facilidades encontradas?

- ¿Qué ha hecho para resolver esos problemas?
- Hágase tantas preguntas y visualice cada paso dentro de esta etapa o paso de la forma más vívida posible, siéntala como real, tómese su tiempo.
- Bien, lo que ha hecho en el punto anterior es lo que quiero que repita en cada paso de la técnica de la escalada, de tal forma que en cada etapa pueda visualizar el camino que le lleva hasta su meta, cada paso equivale a objetivos intermedios.
- Es el momento de llegar a la meta, agáchese, recoja la bola, es su premio, ha conseguido llegar a su meta, sienta todo lo anteriormente descrito de una forma especialmente alegre e intensa, es el momento de crear un ancla en ese punto.
- Para finalizar quiero que realice el camino con la bola en sentido inverso, marcando el anclaje a la finalización de cada paso.
- Espere unos momentos en la parte de inicio con los ojos cerrados, y finalmente ábralos.

Ciertamente en eso consiste esta técnica, es sencilla y se puede realizar en casi cualquier lugar, ni que decir tiene que guiada por un profesional suele tener mayor efecto, pero no obstante esto no es motivo para que cualquiera de vosotros se la pueda autoadministrar en caso de no poder contar con él, o por otra parte llegar a ser usted un experto en la misma.

Esta técnica consiste en ayudar a construir un camino que a veces está entre niebla, oculto, o con los pasos a seguir poco claros, de una manera más sencilla. Facilita entender el camino y entender qué nos vamos a encontrar en él, que apoyos podemos tener así como los problemas que nos podemos encontrar para así poderlos tener controlados.

A la par buscamos crear un ancla para en los momentos de flaqueza tener ese punto extra que nos ayude a conseguir nuestras metas.

Pase a la acción, haga hoy mismo su primera técnica de la escalada, y no olvide que es importante hacerla varias veces, hasta que esta quede bien marcada en usted junto a su ancla. Recuerde hacerla de vez en cuando para no perder su norte y para poder actualizarla. ¿A qué espera?

Un cordial saludo a todos,
Salvador Carrasco Artiaga
www.salvadorcarrasco.es

www.salvadorcarrasco.es