

Técnicas Para Anclarse



Introducción

Las técnicas para anclarse son un conjunto de estrategias útiles que se pueden utilizar cuando nos sentimos abrumados o en apuros. El anclarse ayuda a reorientar la mente y el cuerpo, trayéndolo de regreso al momento presente donde puede sentir un estado de seguridad y alejarse de los síntomas de angustia. La angustia y la ansiedad que está sintiendo pueden ser el resultado de recuerdos dolorosos de una experiencia traumática (incluyendo el trauma secundario) o simplemente una emoción intensa y desafiante. Anclarse es una manera efectiva para que usted pueda calmar, recuperar un sentido de control, y también mejorar su capacidad para tolerar sentimientos incómodos.

Anclarse es una manera efectiva para que usted pueda calmar, recuperar un sentido de control, y también mejorar su capacidad para tolerar sentimientos incómodos.



Note

El anclarse es una técnica de corto plazo para manejar las molestias y recuperar el autocontrol en el aquí y ahora cuando se siente abrumado o ansioso. No es un reemplazo para la terapia que puede ayudar a abordar los problemas subyacentes que pueden estar causando los sentimientos de agobio y ansiedad.



Guía General para Anclarse

El objetivo de anclarse es calmar sus pensamientos y sentimientos mediante la calma de su cuerpo cuando usted está experimentando angustia. Por ejemplo, imagine un día tormentoso donde las nubes son gruesas y hay truenos. Nuestras preocupaciones pueden sentirse así. Pueden sentirse como nubes gruesas que nos rodean. El Anclarse ayuda a que las nubes se rompan y el sol brille. Empezamos a sentirnos más tranquilos y la tormenta pasa. Algunas pautas generales para anclarse incluyen:

 Dónde	Puede practicar como anclarse en cualquier lugar
 Cuando	Anclarse se puede hacer en cualquier momento que usted sea conmovido por una emoción negativa. También se puede utilizar como una técnica para calmarse en general y para traerlo de vuelta al momento presente.
 Cómo	Anclarse se puede hacer de varias maneras, pero el elemento clave es cambiar la atención a sentir los pies en el suelo, sentirse apoyado por la tierra (o el suelo o una silla o colchón donde está sentado). Esto reorienta la mente y el cuerpo a un estado actual de seguridad y lejos de los síntomas de angustia.



Jugando con los cinco sentidos

Una manera sencilla de practicar en anclarse es involucrar sus cinco sentidos.

 Preparación	<ul style="list-style-type: none">• Primero, encuentre un lugar que es tranquilo, y pueda sentarse cómodamente.• Tome unas respiraciones profundas y ponga atención a su respiración.
 Qué ves?	<ul style="list-style-type: none">• A continuación, mire lentamente a su alrededor de la habitación en la que se encuentra y comience a notar lo que está a su alrededor.• ¿Qué ve? Fíjate en los colores, en los objetos.• Deténgase por un momento y concéntrese en algo que le parezca interesante, como un lugar en el techo o un objeto que elija. Nombra el objeto en tu mente mientras lo sigues mirando y descríbete a ti mismo el color, la luminosidad, la textura de ese objeto. Imagina que eres un pintor y quieres dibujar ese objeto de la memoria, así que sigue mirándolo y trata de capturar todas sus características físicas.• Pase a otro objeto y repita este ejercicio con cinco objetos en la habitación.
 Respire	<ul style="list-style-type: none">• Tome otra respiración, respirando lenta y profundamente y concéntrese en respirar lento y completamente vaciando el aire en sus pulmones.
 ¿Qué escuchas?	<ul style="list-style-type: none">• Ahora, concéntrese en los sonidos que escucha.• Imagina que eres un músico y quieres reproducir esos sonidos más adelante en una canción. Fíjate si reconoces esos sonidos, explora cómo suenan, si son repentinos o constantes, si están en segundo plano o más evidentes.• Observe la ubicación del sonido, ¿de dónde viene? Observe el tono, el volumen y el tiempo en el que aparecen y desaparecen.• Escuche el ritmo de los sonidos, cómo se relacionan entre sí, el tipo de música que tienen entre ellos y qué espacios de silencio tienen entre ellos.• Haz esto durante tres minutos, explorando todos los sonidos que te llegan.
 Respire	<ul style="list-style-type: none">• Respire de nuevo, inhale lento y profundamente y concéntrese en exhalar lento y completamente vaciando el aire de sus pulmones.
 ¿Qué sientes/tocas?	<ul style="list-style-type: none">• Enfócate en las sensaciones que tienes.• Observe cómo se siente su ropa en su cuerpo, si la tela es suave o áspera. Si está sentado, sienta la textura de su silla. Su piel está a su alrededor, observe cómo se siente el contacto con su piel en sus pies, sus piernas, sus caderas, su tronco, su pecho, sus brazos, su cuello y su cabeza.• Observe la temperatura en la habitación, si siente frío o calor en general, si una parte de su cuerpo está más caliente o más fría que las otras. Puede traer un objeto como una manta o un peluche o cualquier otra cosa como una taza. Toca esos objetos y siente su textura, forma, temperatura, humedad.• Haz esto durante tres minutos mínimo, explorando todas las texturas y temperaturas de tu entorno o del objeto que elijas.
 Respire	<ul style="list-style-type: none">• Respire de nuevo, inhale lento y profundamente y concéntrese en exhalar lento y completamente vaciando el aire de sus pulmones.

 <p>¿Qué hueles/saboreas?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Concéntrese ahora en el olor y el sabor. • Observe cualquier olor distinto que lo rodea. A veces se puede notar si una habitación está húmeda o seca con su sentido del olfato. • Fíjate si puedes detectar tu propio olor. Fíjate en el sabor de tu boca. Pasa algún tiempo tratando de detectar olores y sabores, incluso si al principio no lo haces. Puede tomar algo pequeño de comer, como un caramelo, un chicle o una hierba (por ejemplo, menta). • Primero, lleve el artículo a su nariz y huélalo. Trate de describir el olor. Luego póngalo en su boca, deje que se quede allí sin masticarlo, juegue con él con su lengua. Observe su textura, olor, y sabor en su boca. Puede masticarlo un poco y ver cómo cambia, si el sabor se intensifica. • Tómese su tiempo para hacer esto, si es chicle, mastique lentamente, si es un caramelo deje que se disuelva en su boca.
<p>Respire</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Finalmente, respire profundo y suelte el aire lentamente. Fíjate cómo te sientes después de este ejercicio. Mueva los brazos y los hombros para liberar cualquier tensión, abra y cierre la boca para liberar cualquier tensión allí también.

También puede hacer este ejercicio mientras realiza una actividad. Por ejemplo, si usted está tejiendo, usted puede hacer más lento el proceso y ver cómo se ve el hilo, su sonido, como se siente y huele. Tómese el tiempo para notar el movimiento que hace con las agujas y el hilo y preste atención a todos los detalles como sea posible Tómese su tiempo, hágalo lentamente.

Conectando cuerpo y mente a través de la respiración

Otra forma de anclarse es con un ejercicio que conecta su cuerpo y mente a través de la respiración. Puede elegir sentarse cómodamente en la silla durante 20 minutos o ponerse de pie si lo prefiere.

 <p>1</p>	<p>Siéntese (o párese) con ambos pies firmemente en el suelo. Siente que tus pies hacen contacto completo con el piso, para que pueda sentir el suelo debajo de usted. Imagínese que las raíces están creciendo desde tus pies hacia el suelo haciéndolo sentir fuerte y robusto</p>
	<p>Ajuste su postura para que esté derecho pero cómodo. Siente que su cuerpo es apoyado por la silla. Observe dónde las piernas y la espalda hacen contacto con la silla.</p>
	<p>Relaje suavemente sus ojos y déjelos fijarse en un punto frente a usted en el suelo.</p>
 <p>2</p>	<p>Respire por la nariz y exhale por la boca unas cuantas respiraciones y note su respiración.</p>
 <p>3</p>	<p>Fíjese en su inhalación y luego en su exhalación. Ahora, para las siguientes cinco respiraciones cuando exhale, presione sus talones en el suelo, sintiendo que sus pies están echando raíces en el suelo.</p>

¹ Icon made by [Freepik](https://www.flaticon.com) from www.flaticon.com

² Icon made by [Freepik](https://www.flaticon.com) from www.flaticon.com

³ Icon made by [Freepik](https://www.flaticon.com) from www.flaticon.com

	Tómese un momento para relajarse por completo mientras siente el apoyo del suelo y la silla.
---	--

Después de haber completado el ejercicio de anclarse, dedique unos minutos a reflexionar sobre:

- ¿Cómo se sintió al hacer este ejercicio?
- ¿Notó una mayor sensación de apoyo de la tierra / tierra? ¿Desde la silla?
- ¿Notó algún cambio en su cuerpo? ¿Es consciente de una sensación de estabilidad y calma en su cuerpo?
- ¿Notó algún cambio en sus pensamientos?



Nota

Al principio puede sentirse ansioso haciendo este ejercicio, es una reacción normal y por lo general con la práctica se vuelve más fácil. Si te sientes ansioso, respira hondo, dite a ti mismo que estás haciendo esto para cuidarte y continuar con el ejercicio.

Recomendaciones adicionales

- Anclarse es una técnica que se profundiza a través de la práctica regular, así que tómese un tiempo para practicar anclándose tan seguido como pueda.
- La duración de anclarse puede variar; sin embargo, se sugiere practicar durante al menos 20 minutos.
- Pruebe más de una técnica hasta que encuentre una que sienta que es la adecuada para usted
- Una vez que haya adquirido algo de experiencia, puede crear su propio método
- Se recomienda comenzar su práctica de anclación tan pronto como sienta una emoción negativa o dolorosa.
- Puede practicar solo o puede involucrar a un amigo o familiar



Referencias y lecturas adicionales

1. 30 Técnicas para anclarse para calmar los pensamientos angustiantes
<https://www.healthline.com/health/grounding-techniques#mental-techniques>
2. Separarse del dolor emocional
http://www.vsias.org/wp-content/uploads/2015/07/DP070115_Kevin-Koffler-Detaching-From-Pain_NoBranding.pdf
3. Técnicas para anclarse
<https://www.therapistaid.com/worksheets/grounding-techniques.pdf>
4. Ejercicios para anclarse
<https://www.livingwell.org.au/well-being/mental-health/grounding-exercises/>
5. Como anclarse durante un ataque de ansiedad | Anxiety Treatment Wisconsin
<https://shermanconsulting.net/grounding-methods-anxiety-attacks/>