

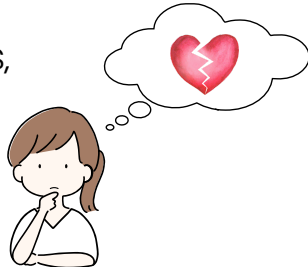


ECHANDO EL ANCLA

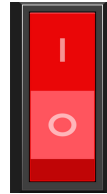
DR. RUSS HARRIS

MANEJAR PENSAMIENTOS DIFÍCILES,

sentimientos, emociones,
recuerdos, impulsos y
sensaciones más

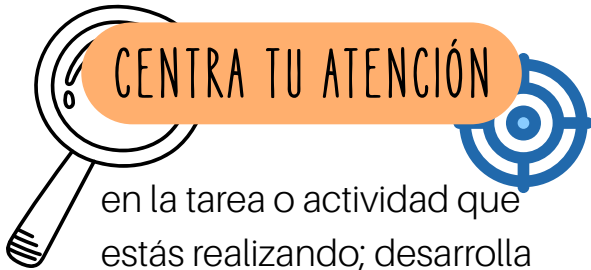


APAGAR EL PILOTO AUTOMÁTICO



y participar en la vida;
Mantenerse firme y estable
en situaciones difíciles.

CENTRA TU ATENCIÓN



en la tarea o actividad que
estás realizando; desarrolla
más autocontrol

INTERRUMPIR LA RUMIA

Obsesionarse y preocuparse



**Echa el ancla en medio de
cualquier tipo de “tormenta”
emocional:**

- Recuerdos
- Ataques de pánico
- Dolor crónico.

Para apoyarte y mantenerte firme,
para que no te dejes llevar, dando
tiempo a que pase la tormenta. Para
que vuelvas a centrarte en lo que es
importante para ti, aquí y ahora.

¿QUÉ ESTÁ IMPLICADO?

ECHAR EL ANCLA implica jugar con
R-V-P:

R

RECONOCER tus pensamientos y
sentimientos

V

VUELVE a tu cuerpo

P

PARTICIPA en lo que estás
haciendo



ECHANDO EL ANCLA

DR. RUSS HARRIS



RECONOCE TUS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS



Adopta la postura de un científico, observando con curiosidad lo que sucede en tu mundo interior.

Reconoce en silencio y con amabilidad todo lo que "aparece" en tu interior:

- Pensamientos - Sentimientos - Emociones
- Recuerdos - Sensaciones - Impulsos.

VUELVE A TU CUERPO



No estás tratando de alejarte, evitar, escapar o distraerte de lo que está sucediendo en tu mundo interior.

Regresa a tu cuerpo físico y conéctate con él. Puedes probar algunas o todas estas técnicas:

- Empuje lentamente los pies con fuerza contra el suelo.
- Enderece lentamente la espalda y la columna vertebral; si está sentado, siéntese derecho y hacia adelante en su silla.
- Presione lentamente las yemas de los dedos.
- Estire lentamente los brazos o el cuello, encoja los hombros.
- Respire lentamente.

PARTICIPA EN LO QUE ESTÁS HACIENDO



Pruebe todas o algunas de estas sugerencias, o pruebe las suyas propias.

Termine el ejercicio dedicando toda su atención a la siguiente tarea o actividad en cuestión.

Identifica tu ubicación y vuelve a centrar tu atención en la actividad que estás realizando. Observa tu entorno:

- 5 cosas que puedes ver - 4 cosas que puedes oír - 3 cosas que puedes tocar - 2 cosas que puedes oler - 1 sabor en tu boca.

LO IDEAL ES REALIZAR EL CICLO A»C»E LENTAMENTE 3 O 4 VECES, PARA CONVERTIRLO EN UN EJERCICIO DE 2 A 3 MINUTOS:

Puedes practicar este tipo de ejercicios en cualquier momento y lugar. Es recomendable practicarlos con frecuencia en situaciones menos desafiantes, cuando tus pensamientos y sentimientos son menos complejos, para que puedas mejorar tu nivel de habilidad. Con el tiempo, la idea es usarlos en situaciones más desafiantes, cuando tus pensamientos y sentimientos son más complejos y pueden abrumarnos con mayor facilidad.