ECHAR EL ANCLA

**Cómo no dejarnos llevar por nuestras emociones**

Imagina que eres un marinero que está en su barco en medio del mar. De repente, cuando estás yendo dirección a puerto, escuchas por la radio que se avecina una gran tormenta. Tu objetivo será llegar a puerto y echar el ancla, de lo contrario la tormenta te arrastrará hacia el interior del mar y arrasará tu barco. Evidentemente, **esto no ahuyentará la tormenta, pero te mantendrá a salvo hasta que esta amaine.**

Ahora imagina que esa tormenta son todas esas emociones y sensaciones desagradables que llegan a tu cabeza y te arrollan. Para que estas no te arrastren, el objetivo es el mismo que que seguiste siendo marinero: echar el ancla y esperar a que la tormenta pase (porque pasará). Date cuenta de qué has estado haciendo hasta ahora cuando veías venir a la tormenta emocional acercarse. ¿Luchabas contra ella con la esperanza de que así se alejase? ¿huías mar a dentro esperando escapar de ella?. Ahora piensa si realmente tiene alguna **UTILIDAD** pelearse contra una tormenta o dejarse arrastrar por ella mar a dentro. La respuesta es **no**. Cuando la tormenta llega, no tenemos ningún control sobre ella. Lo que sí puedes controlar es qué haces tú cuando ves llegar los nubarrones negros.

Pero... ¿Cómo echo en ancla en medio de una tormenta emocional?

1. **Detectar y nombrar**. identifica tus sentimientos, emociones y pensamientos sin juzgarlos, dales la bienvenida y ponles un nombre. El que quieras (tú mejor que nadie sabe qué forma tienen y qué te dicen). Cuanto menos conscientes somos de estas sensaciones, menos control tenemos sobre nuestras acciones cuando éstos aparecen.
2. **Conecta con tu cuerpo**. concéntrate en qué estás sintiendo a nivel físico con respecto a tu cuerpo. Cómo estás respirando, qué estás sintiendo en tus pies, tus piernas, tu torso, tus brazos y tu cabeza. Conecta con todas estas sensaciones y simplemente céntrate en ellas sin tratar de cambiarlas. Sólo nótalas.
3. **Céntrate en qué estás haciendo ahora mismo.** Mientras haces todo lo anterior, trata de focalizar tu atención en qué está sucediendo a tu alrededor. Para ello te dejo varias formas:
   1. Mira a tu alrededor y detecta 3 objetos.
   2. Detecta 3 sonidos que puedas escuchar ahora mismo.
   3. Detecta qué olores llegan a tu nariz.

**¡Ojo!,** el objetivo de todo esto NO ES DISTRAERSE. La distracción es una forma de forcejear con nuestras emociones y pensamientos, y recuerda que no es eso lo que buscamos, si no todo lo contrario: a pesar de que llegue la tormenta, vamos a anclarnos en el momento presente, sin comenzar luchas poco productivas contra ella.