

ANCLAS

Parte I

¿Sería útil poder manejar su estado en vez de dejar que sus estados lo manejen a usted? Para cualquier actividad lo más importante es estar en el estado (estado de ánimo) apropiado para la actividad. Por ejemplo si usted va a dar una presentación, si desea ser amoroso, si va a competir en una carrera, si le van a entrevistar o cualquiera otra actividad requiere que usted esté en el estado ideal. El estado ideal le permitirá ejecutar a su máximo potencial. Si esto es así, entonces sería una gran destreza el poder manejar su estado personal y lograr entrar en el estado ideal para la actividad a ser realizada.

Lamentablemente mucha gente desconoce que podemos manejar nuestros estados y permiten ser víctimas de los mismos. Muchos dicen que “no se sienten bien” o que “no están de ánimo” o “de ganas”. Otros dicen que no pueden controlar como se sienten. Pues la buena noticia es que usted sí puede manejar su estado de ánimo y lograr el estado deseado, el estado idóneo para la actividad a la mano.

Sobre los estados, debo mencionar, que todos los estados son necesarios y tienen su utilidad. Por ejemplo es totalmente normal y hasta esperado que una persona se ponga triste en la pérdida de un ser querido. No es usual, por ejemplo, que una persona esté en regocijo ante una muerte de un familiar cercano, ante la pérdida de su empleo, después de tener algún accidente o cualquier otra experiencia “traumática”. El problema, por lo tanto, no es entrar en un estado de naturaleza paralizante, el problema es quedarse estancado en ese estado. La gran mayoría de los problemas que tienen los pacientes es que están estancados en un estado no deseado. Al estar estancado en estos estados entonces dejan de ser funcionales en otros aspectos de su vida.

Estados Paralizantes	Estados Habilitantes
Tensión	Relajación
Temor	Confianza
Inseguridad	Seguridad
Depresión	
Tristeza	Alegría
Frustración	Fascinación

La tabla anterior representa pares de estados opuestos. La lista en la primera columna son estados que tienden a paralizar a una persona en diversas actividades. Por ejemplo un estudiante tomando un examen que esté en un estado de tensión, inseguridad o frustración

tendrá dificultad para recordar la información estudiada para poder pasar el examen. Este mismo estudiante que no pudo responder algunas preguntas, seguramente cuando salga de la sala de examen recordará la respuesta, lamentablemente muy tarde. Esto sucede porque mientras está tomando el examen está en un estado que no le permite acceso a sus conocimientos. Cuando sale y se relaja, de momento las respuestas le vienen casi espontáneamente.

Esta escena se repite en varios contextos como por ejemplo hablar en público, presentarse ante una entrevista, deponer en una corte, exámenes escritos o verbales y muchos otros más.

¿Qué es entonces un ancla? El concepto se inicia con el estudio del Dr. Ivan Petrovich Pavlov, un fisiólogo ruso que estudiaba la fisiología de la digestión en perros para los años del 1900. El observó que estos perros salivaban ante la presencia de la comida (sin físicamente tenerla en la boca). Pavlov se puso a estudiar el fenómeno de estas “secreciones síquicas” como él le llamaba. De sus estudios surge el concepto del acondicionamiento del comportamiento o el acondicionamiento reflexivo, estudio que luego le ganó el premio Nobel en el 1904.

Los desarrolladores de la Programación Neuro Lingüística luego adoptaron el concepto y le llamaron un ancla. Un ancla por lo tanto es un estímulo que reflexivamente activa un estado. El estado puede ser uno positivo para la persona o puede que no sea tan positivo. Por ejemplo, muchas personas están ancladas a ciertos estímulos de tal forma que le activa estados paralizantes.

La Programación Neuro Lingüística ha desarrollado varias estrategias para crear anclas empoderadoras y otras estrategias para neutralizar anclas que causan estados paralizantes. En la próxima edición de nuestra revista vamos a presentarle como es que los anclas se crean, a que cosas estamos anclados y cómo podemos crear nuevos anclas para logra las cosas que usted desea.