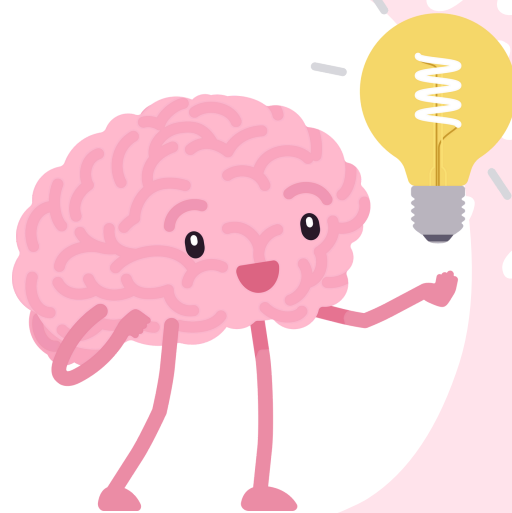


ANCLAJE EMOCIONAL

Mantén la calma en momentos de intensidad

¿QUE ES?

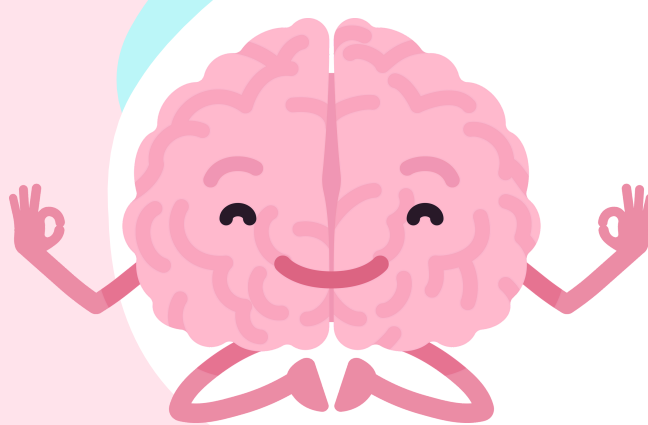
Técnica sencilla pero efectiva para ayudarnos a mantenernos presentes y en control cuando experimentamos emociones fuertes. Consiste en identificar una sensación física neutral que podamos utilizar como "ancla" para recuperar el equilibrio



PRIMER PASO

Elige una sensación física neutra:

- Respiración
- Tacto de las manos
- Sensación de los pies en el suelo



SEGUNDO PASO

Enfócate en la sensación elegida y concéntrate en los detalles

Respiración

- Concéntrate en la sensación del aire entrando y saliendo de tus pulmones
- Observa el ritmo y la profundidad de tu respiración

Tacto de las manos

- Presta atención a la textura y temperatura de tus manos
- Siente cómo se tocan entre sí o contra una superficie

Sensación de los pies en el suelo

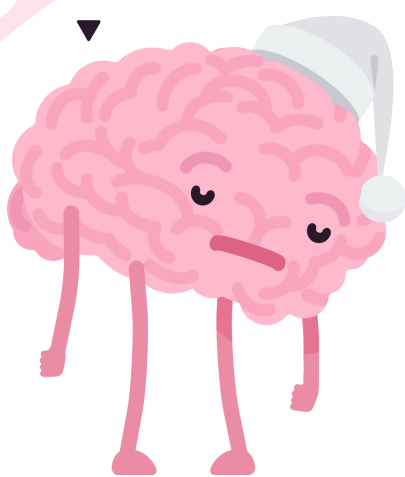
- Percibe el peso y la presión en tus plantas



TERCER PASO

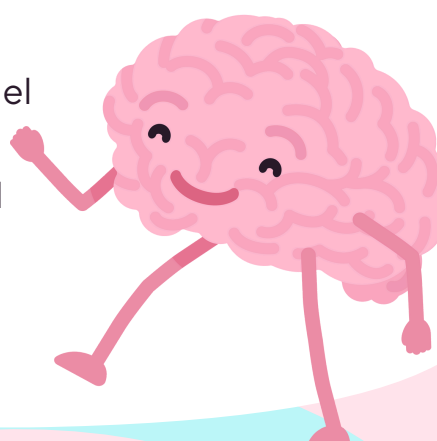
Utiliza el anclaje cuando lo necesites:

- Cuando sientas que tus emociones se intensifican
- Para mantener la calma y la claridad mental



BENEFICIOS

- Reduce la intensidad de las emociones
- Ayuda a mantener la atención en el momento presente
- Fomenta la regulación emocional
- Mejora la toma de decisiones



¡Encuentra tu ancla y aprende a utilizarla! Será tu herramienta para mantener la calma y el equilibrio emocional!