FICHA 04 · PARA EL PSICÓLOGO

Echar el ancla

Volver al momento presente cuando sube la ansiedad

OBJETIVO

Ofrecer un ejercicio breve para mantenerse en contacto con el presente durante una ola de ansiedad, sin luchar contra ella, y recuperar el control de lo que uno hace.

PARA QUIÉN

Picos de ansiedad, desbordamiento emocional, rumiación invasiva. En sesión y de forma autónoma.

DURACIÓN

2-5 min

DESARROLLO

1. Explica la imagen: un ancla no detiene la tormenta, evita que el barco vaya a la deriva.
2. Guía los tres tiempos de la página 2 (reconocer, volver al cuerpo, abrirse a lo que rodea), despacio, 3 o 4 veces seguidas.
3. Después pregunta: « ¿Qué es importante para ti ahora mismo? ¿Qué pequeño gesto puedes hacer? »
4. Practícalo primero con ansiedad baja, para que esté disponible cuando sea alta.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> El ejercicio no busca bajar la ansiedad (a veces baja, pero no es el objetivo). Si hay recuerdos traumáticos invasivos, prioriza un anclaje sensorial más largo y adáptalo al plan de tratamiento (estabilización en EMDR).

REFERENCIAS

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 04 · HOJA PARA ENTREGAR

Echar el ancla

Cuando sube la ansiedad, no puedes parar la tormenta. Pero puedes echar el ancla para que no te arrastre. Haz estos tres tiempos, despacio, 3 o 4 veces.

1. Reconocer: « Ahora noto ansiedad, pensamientos como… » (dilo, sin juzgar).
2. Volver al cuerpo: apoya los pies en el suelo, endereza la espalda, siente las manos, respira a tu ritmo.
3. Abrirte: mira alrededor y nombra 5 cosas que ves y 3 que oyes. ¿Dónde estás? ¿Qué estás haciendo?
4. Después: ¿qué pequeño gesto, importante para mí, puedo hacer ahora?

¿Cuándo? (situación)	Ansiedad antes /10	Ansiedad después /10	Pequeño gesto que hice

¿Qué es lo que más me ayuda a « echar el ancla »?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones