



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETÍN

SALUD LABORAL

SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGST UD

Boletín No. 9
Noviembre de 2024

ANCLAS MENTALES: COMO BLOQUEAR LAS NEGATIVAS Y POTENCIALIZAR LAS POSITIVAS

Quizás han escuchado en varias ocasiones la palabra anclaje, o ancla; o quizás... en algún momento alguien les ha dicho: tienen un ancla mental y posiblemente, se han quedado pensando o analizando a que se referían. Pues les cuento, que el tema es muy sencillo y depende de como nosotros lo comprendamos, interioricemos y hagamos un autoanálisis con el fin de identificar si tenemos anclas mentales.

La importancia de entender que son, como se diferencian y como podemos potencializar las anclas positivas y neutralizar las negativas se convierte en una estrategia para cuidar nuestra salud mental y por ende, nuestra salud en general.



QUE SON LAS ANCLAS MENTALES?

Realmente todos sabemos que son las anclas mentales pero, quizás no las hemos identificado en nuestro diario vivir.

Iniciemos resaltando que los anclajes mentales ocurren día a día, según situación, según condición y se vuelven en una sensación propia, única de cada individuo, que llegan por estímulos de los sentidos como, un sonido, un sabor, una visión, un momento en especial, una decisión por tomar, otros.

1. Los anclajes emocionales se crean cuando nuestro cerebro asocia una sensación percibida por uno de nuestros sentidos.



2. Como resultado se traduce en el estado de ánimo



3. Eso nos permite aprender y predecir desenlaces para saber cómo gestionar las situaciones que vivimos

EL EFECTO ANCLAJE

"EFECTO FOCALISMO"

Describe la tendencia de las personas a quedarse más con la primera información que se les ofrece, la cual influye en la toma de decisiones posteriores.

Quiere decir, que cuando una persona se encuentra frente a una fuente de información, sea de la naturaleza que sea, los datos que se presentan al principio quedan "anclados" en la memoria de la persona con mucha más fuerza que los posteriores.

Por lo tanto, durante un proceso de toma de decisiones, el efecto anclaje se da siempre que las personas utilizan inconscientemente la información percibida al principio. En el momento en el que se forma el anclaje, el resto de opiniones se forman en torno a esta información, de ahí que se considere un sesgo cognitivo.

EFECTO DE ANCLAJE... SESGO DE INFORMACIÓN...

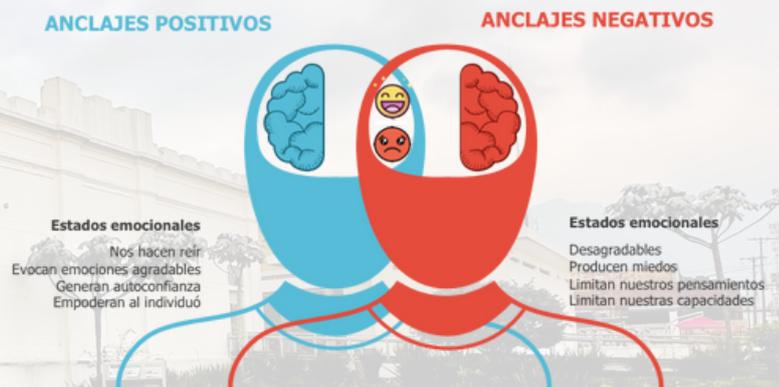
De dichas anclas mentales se va causar el “efecto de anclaje”, resumido en el anterior diagrama, el cual nos va permitir tomar decisiones en el presente o futuro según a los pensamientos e ideas que nos aferremos.

Entonces, existen anclas positivas y negativas? o todos nuestros pensamientos van a crear ideas y decisiones positivas en torno alguna situación?

TIPO DE ANCLAJES?

Existen anclajes positivos y negativos. Los anclajes positivos se traducen como aquellos estados emocionales que nos hacen sentir felices, con vida, con confianza que evocan emociones agradables, muy contrarios a los anclajes negativos los cuales conducirán a emociones desagradables, tristeza que limitan nuestros pensamientos en la toma de decisiones.

Aquí es donde denota la importancia de identificar nuestras anclas. Puedes preguntarte: ¿un ancla puede llevar a un estado limitante? La respuesta es que sí, CLARO que sí. El ancla es sólo un mecanismo de nuestro pensamiento que se activa en momentos agradables y desagradables y que trasciende según queramos afianzarnos a una idea, concepto, suceso, recuerdo.



PORQUE DEBEMOS DESACTIVAR O NEUTRALIZAR LAS ANCLAS NEGATIVAS?

RECUERDA la mente ha creado muchísimas relaciones causa-efecto entre estímulos y emociones. Algunas son agradables “cheveres” y otras desagradables. Algunas sirven de impulso y otras impiden avanzar. Ahora, si quieres avanzar crea conscientemente un nuevo pensamiento que te beneficie, sigue estos pasos:



Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo
Sede Carrera 7 # 40B - 53 Piso 6 - Tel. 3239300 ext. 1612
seguridadysaludt@udistrital.edu.co
<https://sgsst.udistrital.edu.co/>