

Dinámica: " Detección de una estrategia "

- El objetivo es elegir un comportamiento de excelencia, simple y concreto, para explorar la estrategia que lo sostiene.
- Roles:
- A) Facilitador
- B) Explorador
- C) Observadores

1. A guía a B a ponerse cómodo, cerrar los ojos y asociarse al recuerdo de ese comportamiento de excelencia.

2. Durante unos minutos, B se conecta con esa experiencia desde el estado asociado, reviviendo lo que piensa, siente, hace, escucha o se dice internamente. A lo guía diciendo: "Mira lo que miras, escucha lo que escuchas, y sentí lo que sentís."

3. Desde ese estado asociado, A realiza las siguientes preguntas en voz clara y pausada, mientras B responde en voz alta lo que va experimentando:

¿En qué contexto tienes este comportamiento?

¿Qué piensas mientras lo haces?

¿Qué te decís o qué escuchas internamente?

¿Qué sentís?

¿Cómo describirías tu proceso para lograrlo?

¿Qué pasos te llevan a lograrlo, en líneas generales?

Importante: Las preguntas deben ser generales y generativas, evitando inducir a un sistema representacional específico. Buscamos máxima apertura en la respuesta.

Para los pasos siguientes y durante toda la dinámica el Facilitador puede hacer los estados interruptores o detenciones necesarias que crea conveniente (con mucho rapport) para facilitar una experiencia ecológica para el Explorador. Por Ejemplo: Chequear cómo está?, si necesita abrir los ojos y descansar, etc.

Recuerda: el Explorador descubre junto al Facilitador que hay un proceso con varios pasos de su comportamiento.

Preguntas para descubrir los pasos:

“¿Qué es lo primero que ocurre, algo que ves, que escuchas? ¿Una sensación, un perfume, un contacto con algo o con alguien?

A continúa: ¿Qué es lo siguiente?, ¿Algo que ves, escuchas o sentís?

A continúa preguntando hasta detectar los pasos completos de la estrategia.

5. A va tomando nota de cada una de las respuestas de B para luego armar una primera versión de la estrategia.

6. Finalmente, A invita a B a abrir los ojos y volver al presente. Juntos revisan y ajustan la secuencia de pasos, confirmando si refleja de manera precisa la estrategia.

7. Paso de integración: Una vez chequeados la estrategia, A invita nuevamente a B a cerrar los ojos. A le repasa en voz alta la estrategia escrita, paso a paso. B la escucha desde el estado asociado y confirma si lo expresado es coherente con su experiencia. Esto permite ajustar, cambiar o incorporar detalles importantes, refinando la estrategia con más precisión.

8. Una vez validada la estrategia, A y B redactan la sintaxis utilizando: Sistemas representacionales (V, A, K...) Submodalidades específicas (brillo, tono, ubicación, intensidad, ritmo, color, etc.)

A pregunta a B las Submodalidades claves de cada representación- paso de la estrategia detectada.

Por ejemplo: Si un paso de la estrategia es Auditivo, A pregunta, ¿cómo es el sonido, la voz? ¿El volumen es alto, bajo, cómo es su ritmo? etc.

Si el paso es Kinestésico, ¿Cómo es esa sensación? ¿A dónde está? Etc.

Si es visual, ¿Cómo es esa imagen? ¿Es en blanco y negro, a colores, sepia?, etc.. De cada paso, preguntar: ¿La voz, imagen o sensación, es interna o externa?

9. A vuelve a chequear la estrategia completa con B, desde el estado asociado, para confirmar que sea fiel a la estrategia de su comportamiento.

10. Paso de integración: Una vez chequeada la estrategia, A invita nuevamente a B a cerrar los ojos.

Luego, A le repasa en voz alta la estrategia escrita, paso a paso. Para chequear la estrategia detectada A altera el orden de las representaciones y pregunta a B si le producen el mismo resultado.

B la escucha desde el estado asociado y confirma si lo expresado es coherente con su experiencia.

Esto permite ajustar, cambiar o incorporar detalles importantes, refinando la estrategia con más precisión.

11. A le pregunta a B qué Título o nombre personal le quiere dar a su estrategia.(Ej.: “Mi forma de enfocarme”, “Modo creativo”, “Ritual de energía”)

12. A le pregunta a B cuales son los beneficios o resultados de aplicar esta estrategia.