

Dinámica: CAMBIO DE HISTORIA



Objetivo: Cambiar sensaciones o estados displacenteros en situaciones específicas, reemplazándolos por nuevos estados de recursos más funcionales y ecológicos.

Roles:

A: Facilitador

B: Consultante

C: Observador

1-Establecer Rapport:

A establece y mantiene rapport con B durante todo el ejercicio, asegurándose de que el ambiente sea de confianza, confidencialidad y seguridad.

2-Identificación del Estado Displacentero:

B identifica el estado displacentero (sentimiento, comportamiento o reacción) que desea cambiar. A guía a B para que defina su Estado Deseado, asegurándose de que cumpla con las tres condiciones de la buena forma (ecología, encuadre específico y que dependa del consultante).

3-Recordar el Estado Displacentero:

A pide a B que recuerde la última vez que experimentó ese estado Displacentero. A asocia a B a su experiencia diciéndole: mira lo que miras, escucha lo que escuchas y sentí lo que sentís... A establece el Anclaje Kinestésico 1 mientras calibra la intensidad y ubicación. Chequea nivel de intensidad y lugar antes de realizarlo.

4-Estado Interruptor:

A aplica un Estado Interruptor para pausar el patrón displacentero y confirma que el Anclaje 1 ha quedado bien establecido.

5-Viaje en el Tiempo:

A explica: “Vamos a realizar un viaje hacia el pasado. Cada vez que active el anclaje, se activarán distintas situaciones en tu historia hasta encontrar la primera vez que experimentaste este estado displacentero.” A activa el Anclaje 1 y guía a B a través del viaje hasta llegar a la situación más antigua, soltando el anclaje cada vez que B llega a una nueva situación.

6-Intervenciones Necesarias:

En cada situación identificada, A suelta el anclaje y B comenta que edad tenía en ese momento. Luego A pregunta: “¿Qué recursos hubieras necesitado en ese momento?”. A activa el anclaje nuevamente para continuar el viaje hasta llegar al recuerdo más

antiguo. En el recuerdo más antiguo, B comenta que edad tenía y A pregunta nuevamente: “¿Qué recursos hubieras necesitado en ese momento?”

7-Cambio de lugar y disposición de la silla:

A invita a B a cambiar de lugar y de posición de su silla, lo que refuerza la percepción de control sobre su propia historia.

8-Asociación a Recursos:

A guía a B a que recuerde situaciones en las que experimentó cada uno de los recursos que necesitaba en los momentos revividos. A asocia a B a cada una de estas experiencias mediante Apilamiento de Anclajes. Esto se convierte en el Anclaje de Recursos 2.

9-Revisitar el Pasado:

Mientras mantiene el Anclaje 2, A lleva a B a visitar cada una de las situaciones displacenteras del viaje al pasado, esta vez trayendo los recursos recién anclados. En cada situación, A pregunta: “¿Cómo te sientes ahora?” “¿Algo cambió?”

10-Paseo al Futuro:

A pide a B que imagine una situación futura en la que, antes de este ejercicio, habría reaccionado de forma disfuncional. B visualiza la situación y A calibra cómo B responde con los nuevos recursos anclados. B registra su Estado Interno integrado.

11-Chequeo Final:

A verifica con B cómo se siente en relación con la situación original displacentera y su estado deseado. A pregunta a B cómo cree que estos recursos podrían influir en futuras situaciones similares, consolidando así el cambio.