



SERLÍDER

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO



Clase N^a26 del programa **en PNL**, un espacio de creación de posibilidades y logro de resultados!



**¡BIENVENIDOS
A LA SEGUNDA
PARTE AÑO!**



CHECK IN

¿Cómo llegan?

¿Estás aquí para tu clase de PNL?

Te invito a que, antes de comenzar, tomes un momento para registrar cómo estás llegando hoy...

Ahora sí, te invito a encontrar tu lugar de comodidad y conexión....



- **Estado Interruptor para una conexión interna y externa**

- Te invito a detenerte un instante... conscientemente, para iniciar con sentido.
- Cerrá los ojos si lo sentís... o simplemente mirá hacia abajo.
- Respirá profundo...
- Y acompañá con algunas respiraciones más...dejando que cada inhalación y exhalación te acomoden en este espacio, para permitirte paso a paso habitar el aquí y ahora...



- **Preguntate internamente:**
- **¿Qué elijo para mí en este momento?**
- Permite que las respuestas surjan a su tiempo, sin prisa...
- Puede aparecer **una palabra, un sonido o un sentir ...**
- Y cuando lo percibas, regresa suavemente a la clase, con esta nueva conexión interna y externa.



¡De la práctica a la clase!

- Llevamos esta conexión hacia el aprendizaje...
- Porque aquello que conectás contigo mismo/a impacta en cómo aprendés y aplicás PNL.”



Rueda de Compartires:

- ¿Cómo Estás Ahora, luego de la práctica...?
- ¿Qué respuestas surgieron...?
- Escuchamos con atención y respeto, **sin ají...**





Hoy: Anclajes

Vamos a descubrir el poder de la PNL en su forma más práctica: viendo, escuchando, sintiendo y anclando los recursos que ya habitan en nosotros...



ANCLAJES

Accede a tus recursos internos...



¿Qué es un ANCLAJE?

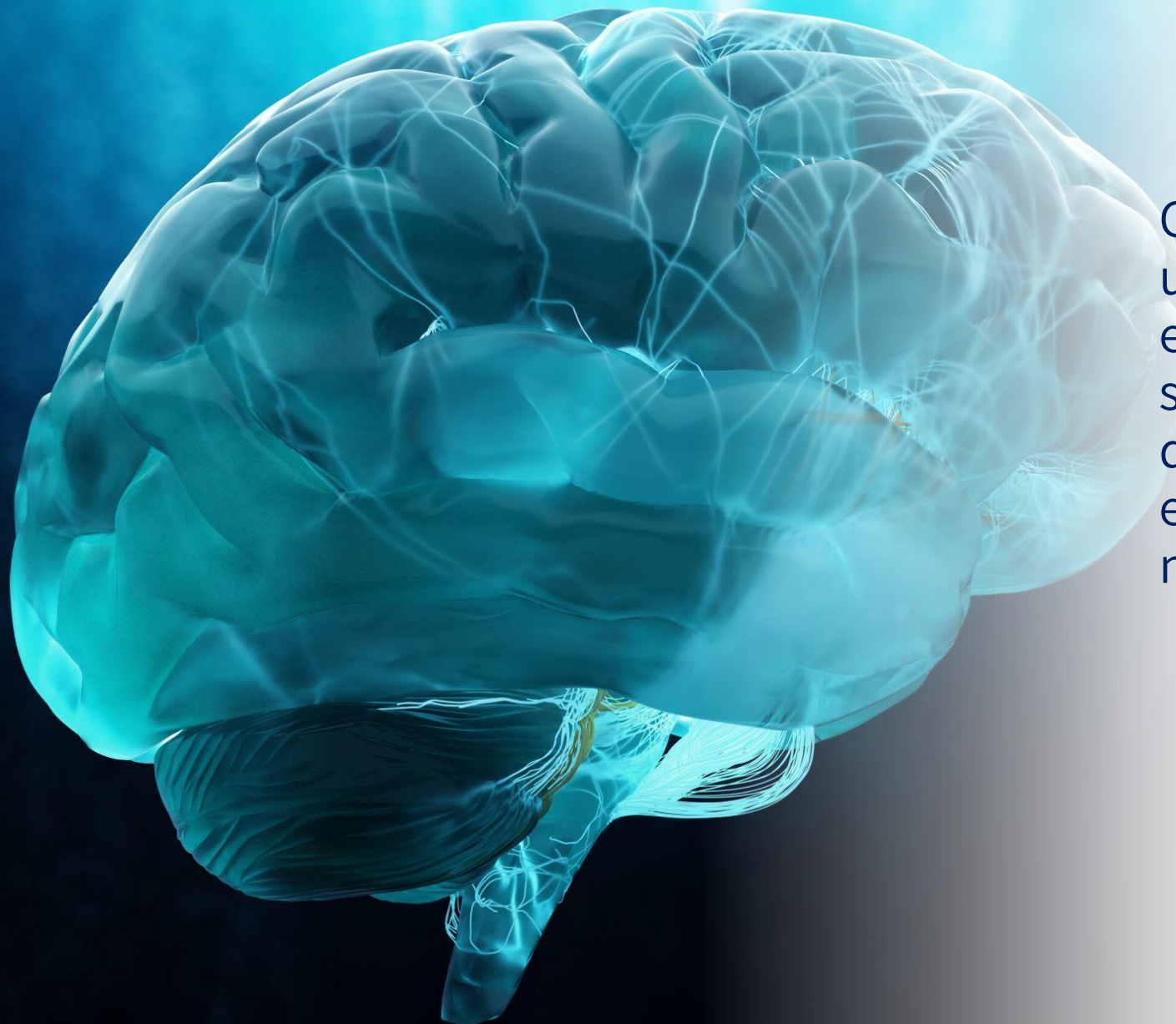
- El anclaje es el proceso mediante el cual un estímulo externo se asocia a un estado interno. Surge a partir de una experiencia recordada o creada que evoca una respuesta emocional específica.





Vivimos inmersos en un mundo de anclajes. Están en todas partes y forman parte de nuestra vida desde hace mucho tiempo. Nos ayudan a automatizar respuestas y a simplificar procesos mentales cotidianos.

Por ejemplo, sentir calma al escuchar una canción o una voz que nos devuelve serenidad; ver una imagen que despeja nuestra mente, y percibir un aroma que despierta un recuerdo agradable.



Cuando una persona atraviesa un estado de gran intensidad emocional y recibe de manera simultánea y repetida un determinado estímulo, se crea entre ambos un vínculo neurológico.

En cada momento intenso, el cerebro graba lo que percibe: un sonido, un aroma o una imagen pueden quedar unidos a ese estado interno. Más adelante, basta que el estímulo reaparezca para que el cuerpo y la emoción lo revivan automáticamente.



Disponibilidad del estado interno...

Un estado interno intenso, una vez aprendido o experimentado, puede activarse siempre que aparezca el estímulo apropiado que lo desencadene.





Re-experimentando estados internos

Cada uno de nosotros tiene una rica historia de estados internos funcionales. Para re-experimentarlos, necesitamos un anclaje: una asociación en el presente que nos permita revivir la experiencia original. Estos estados son recursos valiosos que podemos activar cuando los necesitamos.

Según Michael Hall:

Una vez que se ha accedido a un estado interno (mente-cuerpo-emoción) podemos anclarlo para poder utilizar nuestros mejores estados.

En el proceso de anclaje, invitamos a la persona a elegir una experiencia, la guiamos para que la recuerde, preguntándole características de ésta, para llegar a las partes más concretas de la misma.





Dice A. Robbins:

"La clave está en tomar conciencia de este proceso, de manera que, si no se recibe ayuda de los anclajes existentes, éstos puedan ser eliminados y sustituidos por nuevos vínculos estímulo/respuesta que automáticamente lo pongan a uno en los estados que desea".

El poder del anclaje

Con la técnica del anclaje podemos generar, en nosotros mismos o en otras personas, estados internos poderosos y específicos. Lo logramos a partir de la vivencia de una experiencia recordada o creada conscientemente.





Recordemos este principio fundamental de la PNL:

“Todos tenemos dentro los recursos necesarios para cambiar.”

Con el anclaje, logramos que esos recursos estén disponibles justo en el momento en que los necesitamos.

¿Reconoces algunos de
estos anclajes en tu vida?
¿Cuáles ?



Tipos de Anclajes



**¿Cómo se origina
un anclaje?**



Según Anthony Robbins...



Existen dos maneras de crear un anclaje: Por intensidad o por repetición.

Si una persona vive un estado emocional potente —positivo o negativo—y entra en contacto con un estímulo determinado, es probable que ese estímulo quede anclado.

Por otra parte, la constancia de un mismo estímulo también refuerza la asociación.

Por ejemplo: la audición repetida de un estribillo publicitario termina por fijarlo en nuestro sistema nervioso. Lo valioso es que podemos aprender de este proceso: instalar anclajes positivos y liberar los negativos.



¿Cómo se instala un anclaje?

Condiciones para lograrlo

1• Rapport

2• Estado asociado

En el momento en que se suministra el estímulo la persona debe hallarse en estado asociado y totalmente congruente, con intervención de todo su organismo. Para esto revivirá la experiencia como si estuviera ocurriendo en el momento presente.





3• Tiempo

Es importante tener en cuenta la cantidad de tiempo que se suministrará el estímulo para instalar el anclaje.

Suministrar el estímulo en el momento más intenso de la experiencia.

Para saber cuál es ese momento es importante CALIBRAR la fisiología de la persona (respiración, postura corporal, tono muscular, coloración de la piel). Si se anticipa o retrasa el estímulo, el anclaje no se establecerá.

4• Lugar (solo para instalar anclajes kinestésicos)

El estímulo elegido debe ser exclusivo, de manera tal que envíe al cerebro una señal única y diferenciada. Aconsejamos un toque en las rodillas, muñecas, manos o nudillos, con la presión de un dedo y no en forma de pinza.

5• Presión (solo para instalar anclajes kinestésicos)

Es importante tener en cuenta la presión adecuada para instalar el anclaje.

En el momento de utilizar el anclaje ejercer la misma presión con la que fue instalado.

Teniendo en cuenta estas cinco condiciones la instalación del anclaje será exitosa.

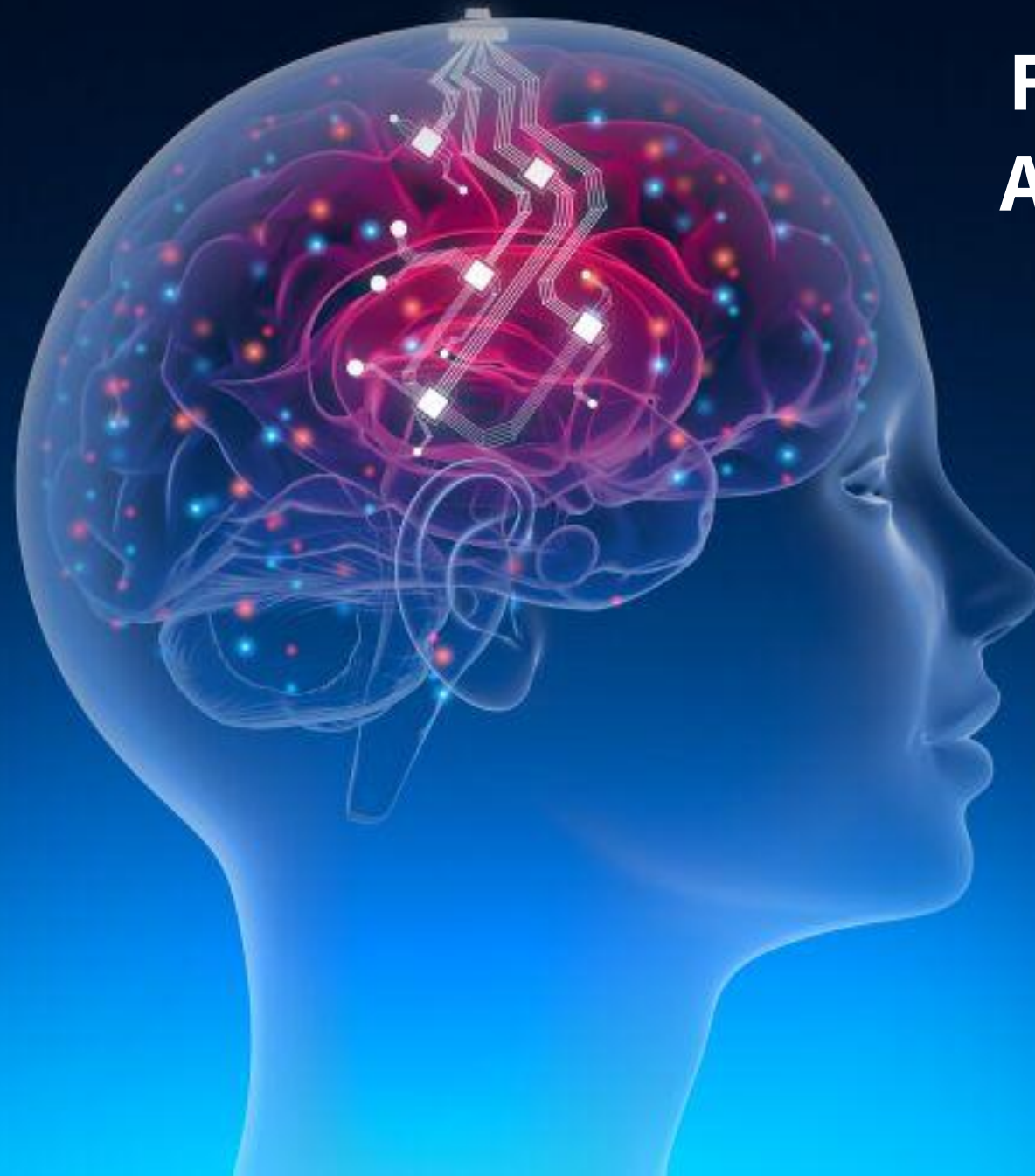


PUESTA EN
COMÚN





BREAK



**Facilitación:
Auto-anclaje**

Objetivo:

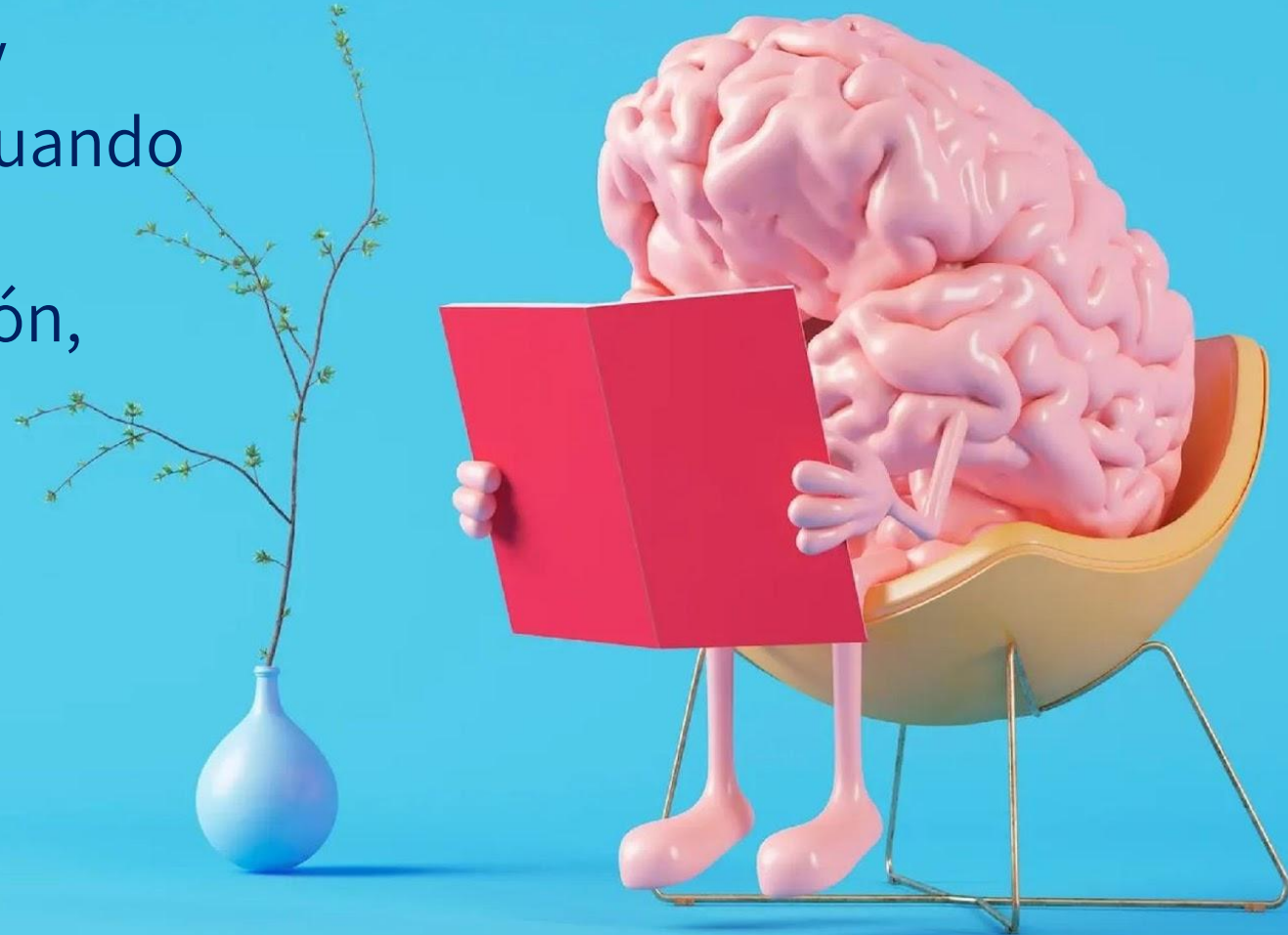
Recuperar y activar un recurso interno positivo mediante un auto-anclaje, para acceder a él fácilmente en situaciones futuras.

Procedimiento:

1. Busca estar en un lugar confortable y sentí el contacto de tu cuerpo con el asiento. Equilibrá bien tu peso, cerrá los ojos, concéntrate en tu respiración hasta que ésta esté regular, amplia y relajada.



2. Busca una experiencia en la que hayas tenido un recurso que necesites recuperar y tenerlo disponible para cuando lo desees. (ej.: seguridad, confianza, serena ambición, etc.)



3. Para instalar el anclaje:

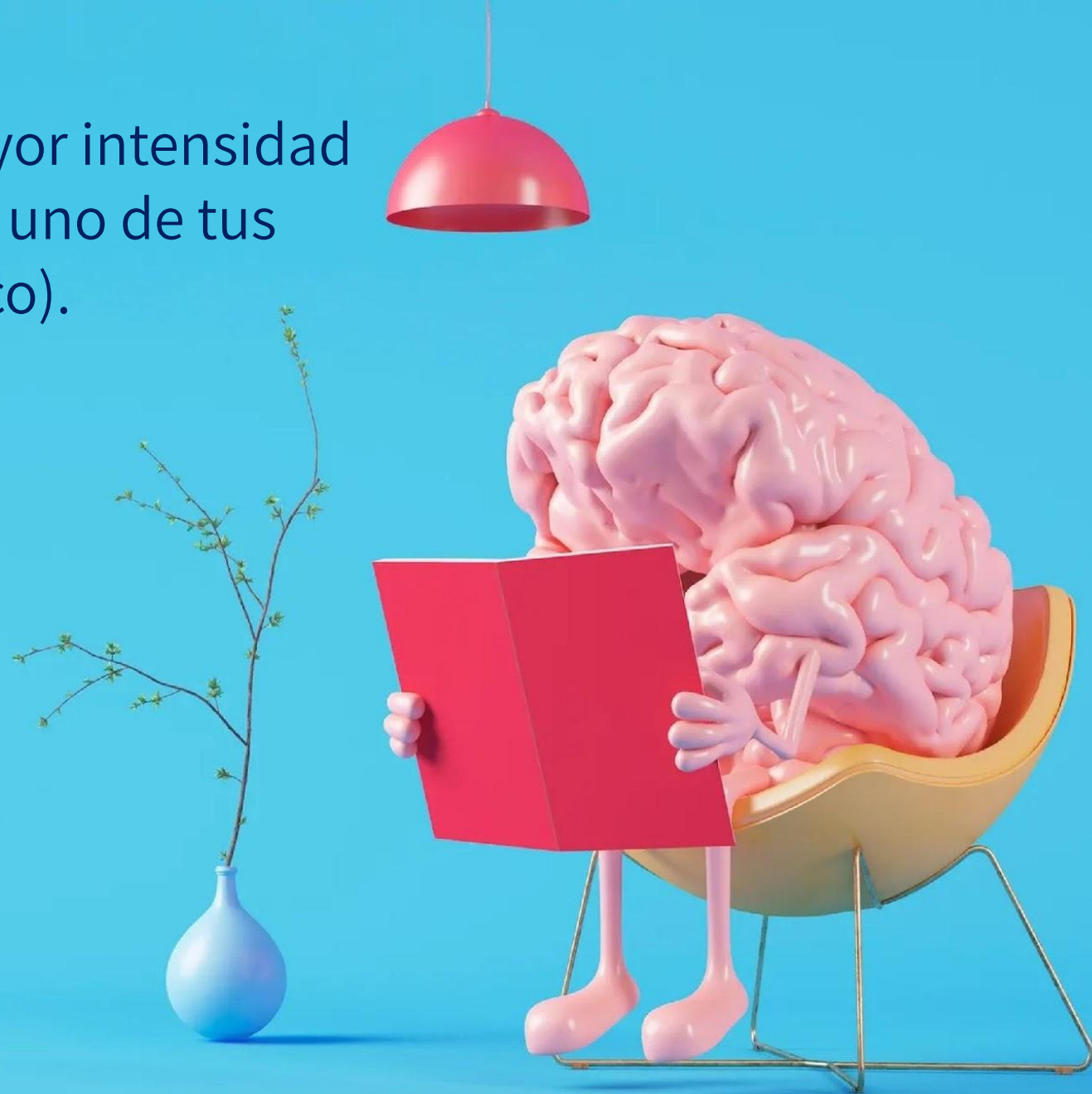
Asóciate a esa experiencia del pasado, reviviéndola como si ocurriera aquí y ahora, "Mirando lo que miras", "escuchando lo que escuchas" y "sintiendo lo que sentís."

Reviví esa escena en toda su intensidad, sentí plenamente las sensaciones y emociones que esa experiencia te produce.



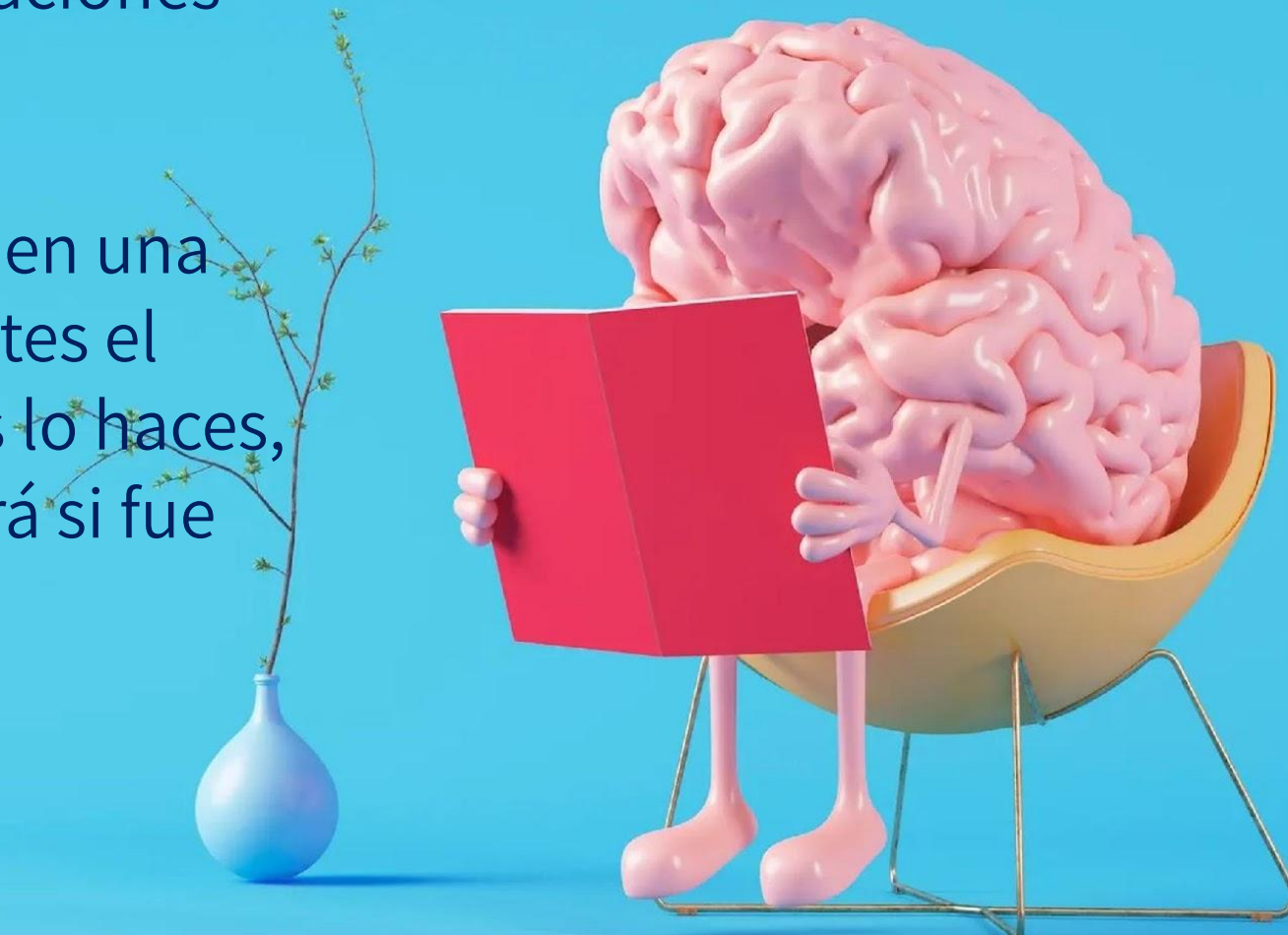
4. En el momento de mayor intensidad en las sensaciones, cerrará uno de tus puños (anclaje kinestésico).

5. Estado interruptor.

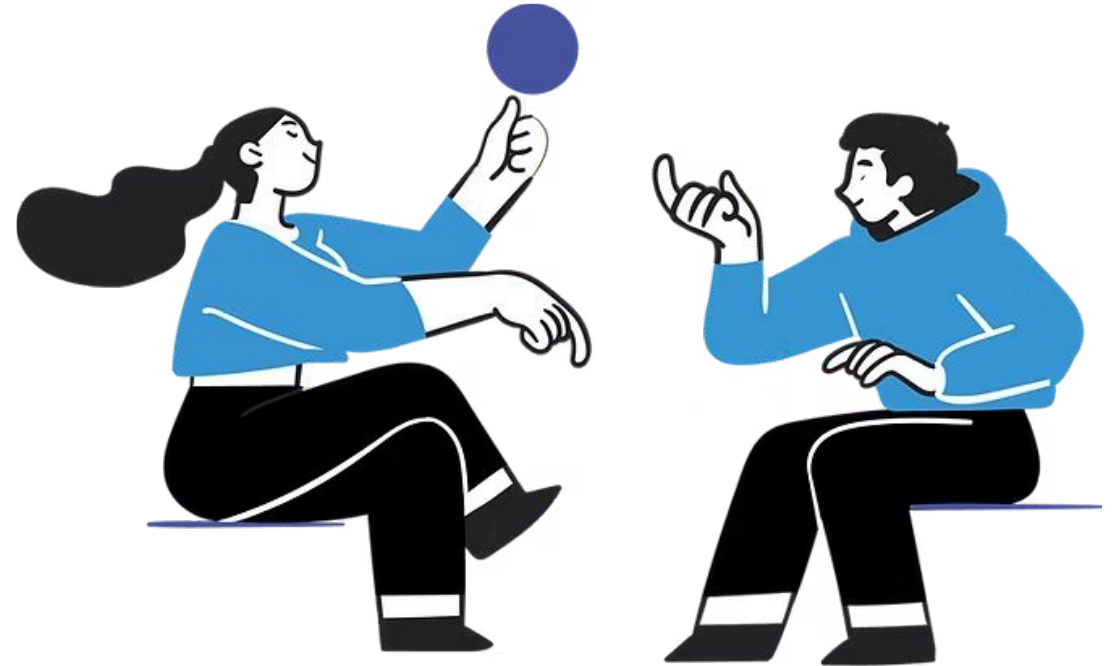


6. Chequeo: Cerrá nuevamente el puño con la misma intensidad y registrá si vuelven la sensaciones del recurso buscado.

7. Paseo al futuro: Pensá en una situación en la que necesites el mismo recurso y mientras lo haces, dispará el anclaje y registrá si fue efectivo.



Demostración



PUESTA EN
COMÚN





Facilitación Anclaje Kinestésico

Objetivo: Recuperar y activar un recurso interno positivo mediante un anclaje kinestésico, para acceder de manera rápida y efectiva a recursos como confianza, motivación o tranquilidad, cuando se necesiten, tanto en el presente como en futuras situaciones.

Se reúnen :

A: Facilitador

B: Consultante

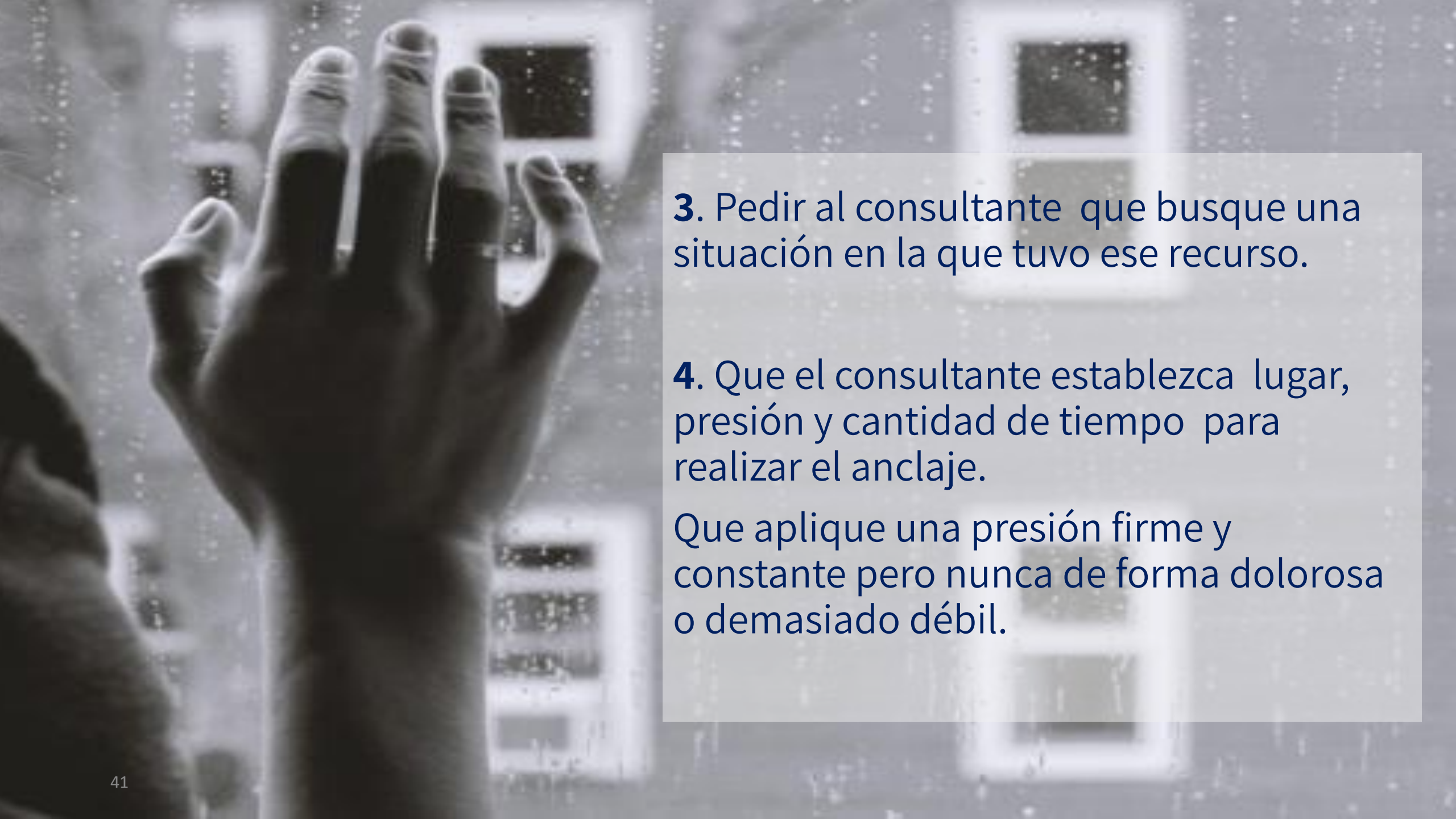
C: Observador



1. Establecer y mantener Rapport con el consultante.

2. Preguntarle qué recurso necesita recuperar y tenerlo disponible para cuando desee.

Ejemplo: motivación, confianza, protección, seguridad, tranquilidad, etc.

A black and white photograph of a hand with fingers spread, reaching up against a window. The window has raindrops on it, and the background is a blurred cityscape with buildings and windows. The hand is the central focus, with the fingers pointing upwards and slightly to the right.

3. Pedir al consultante que busque una situación en la que tuvo ese recurso.

4. Que el consultante establezca lugar, presión y cantidad de tiempo para realizar el anclaje.

Que aplique una presión firme y constante pero nunca de forma dolorosa o demasiado débil.

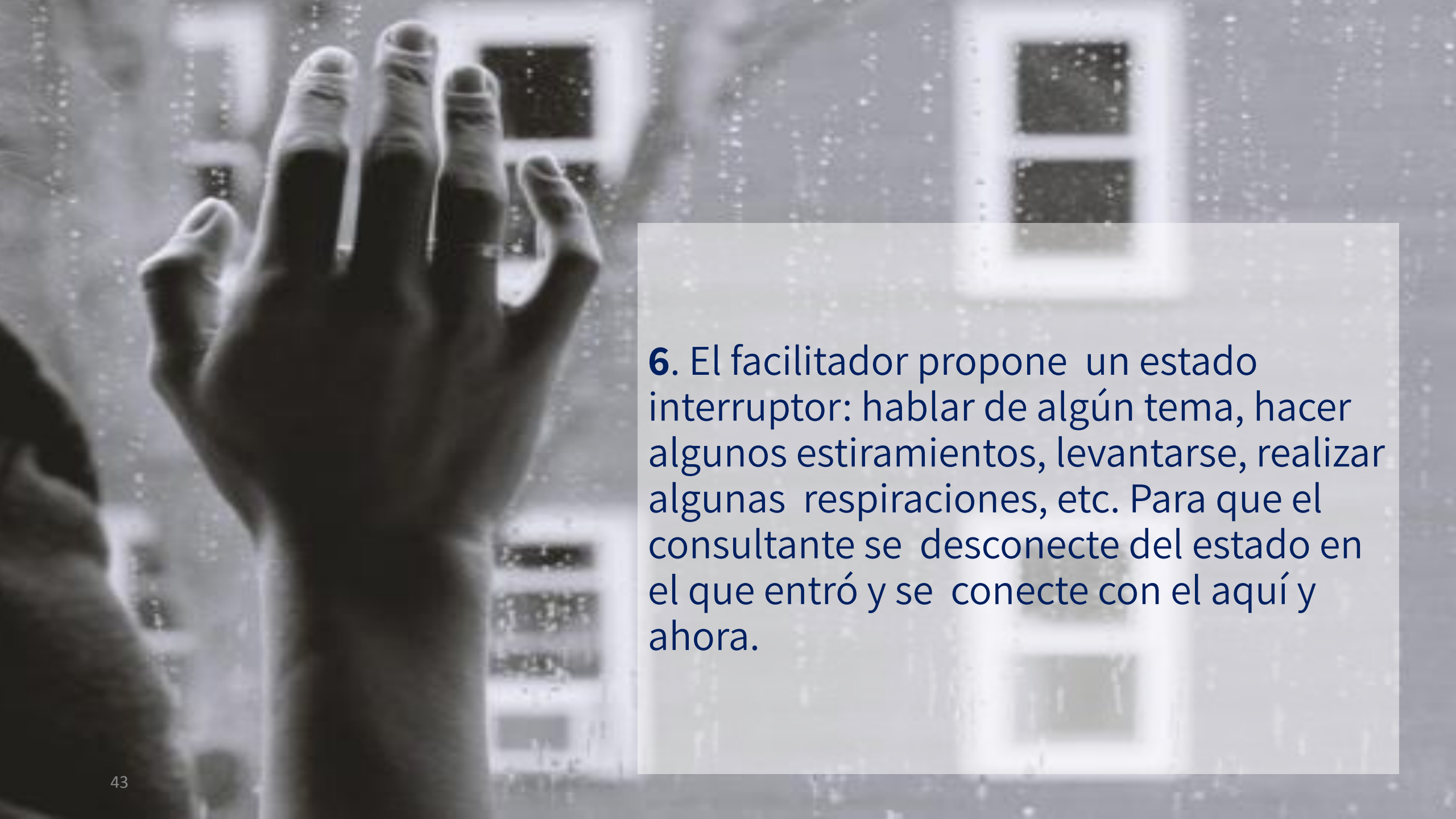


5. Pedirle que se asocie a la situación, que la reviva como si estuviera ocurriendo en este momento. Cuando esté reviviendo la experiencia y en el punto de mayor intensidad:

B: toca el punto elegido para hacer el anclaje. mientras el facilitador le dice:

“mira lo que miras, escucha lo que escuchas, sentí lo que sentís”.

Luego que levante el anclaje.

A black and white photograph of a hand reaching up towards a window. The window has several panes, and there are many raindrops on the glass, creating a blurred, rainy atmosphere. The hand is in the foreground, and the window is in the background.

6. El facilitador propone un estado interruptor: hablar de algún tema, hacer algunos estiramientos, levantarse, realizar algunas respiraciones, etc. Para que el consultante se desconecte del estado en el que entró y se conecte con el aquí y ahora.



7. Chequear el anclaje:

Que B toque en el mismo lugar, con la misma presión y cantidad de tiempo.

El facilitador le pregunta a B si aparecen las mismas sensaciones.

Si aparecen, el anclaje fue exitoso, en caso contrario, volver al paso 5.

8. Rotar Roles.

Demostración



PUESTA EN
COMÚN



Facilitación: Apilamiento de Anclajes



Objetivo:

Facilitar que el consultante combine varios recursos internos positivos (como confianza, serena ambición o seguridad) en un único estado de recursos, accesible de manera rápida y efectiva, mediante un apilamiento de anclajes kinestésicos.

Se reúnen:

A: Facilitador

B: Consultante

C: Observador



1. “A” le pide a “B” que piense en dos o tres recursos que necesite utilizar simultáneamente. Por ejemplo: Confianza, Serena Ambición, Seguridad.

2. “B” elige el lugar , la presión y la cantidad de tiempo para hacer el apilamiento de anclajes.



3. “A” le pide a “B” que busque una situación en la que tuvo el primer recurso.

4. “A” asiste a “B” para anclar ese recurso. “B” ancla ese recurso en el lugar y condiciones determinadas en el punto 2.

5. Estado interruptor.

6. Chequeo.



7. A le pide a B que busque una situación en la que tuvo el segundo recurso.

8. A asiste a B a anclarlo en el mismo lugar que el anterior recurso.

9. Estado interruptor



10. “A” le pide a “B” que busque una situación en la que tuvo el tercer recurso.

11. “A” asiste a “B” a anclar este tercer recurso en el mismo lugar que los dos anteriores.

12.- Estado interruptor.



13. “A” pregunta a “B” qué palabra le daría a este “nuevo estado de recursos” y mientras “B” repite la palabra, se aplica el ancla en el mismo lugar.

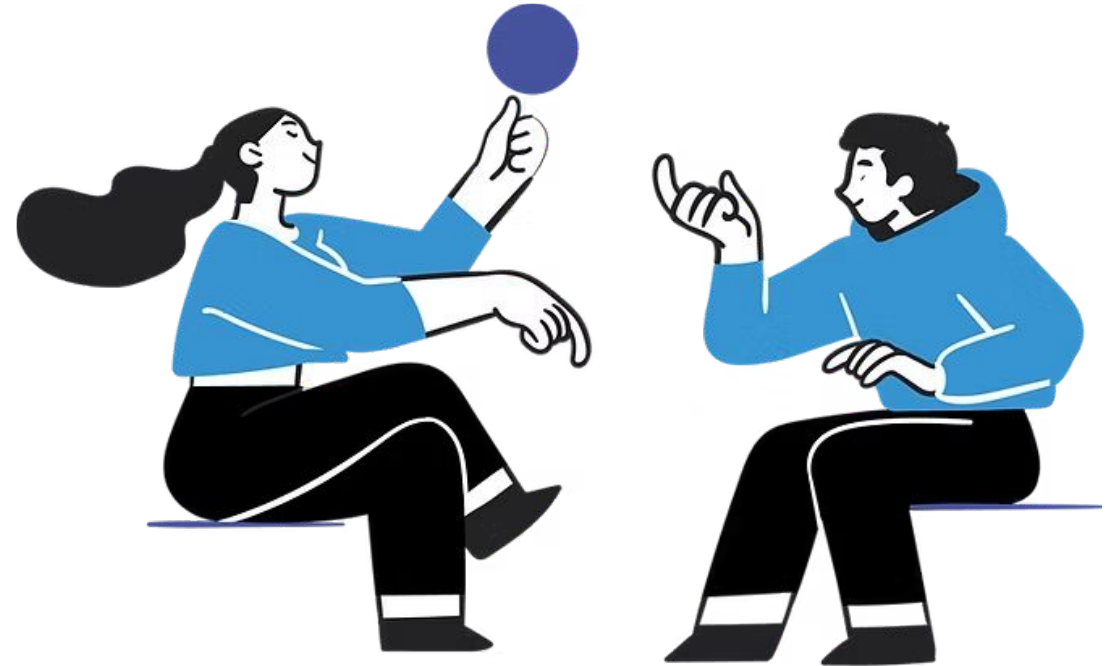
- **Estado interruptor.**

14. “A” le pide a “B” que repita la palabra presionando en la zona elegida para comprobar si se instaló el anclaje de apilamiento de recursos.

Si aparece el “nuevo estado” el anclaje fue exitoso, de lo contrario repetir desde el paso **13.**

15. Rotan los roles.

Demostración



PUESTA EN
COMÚN

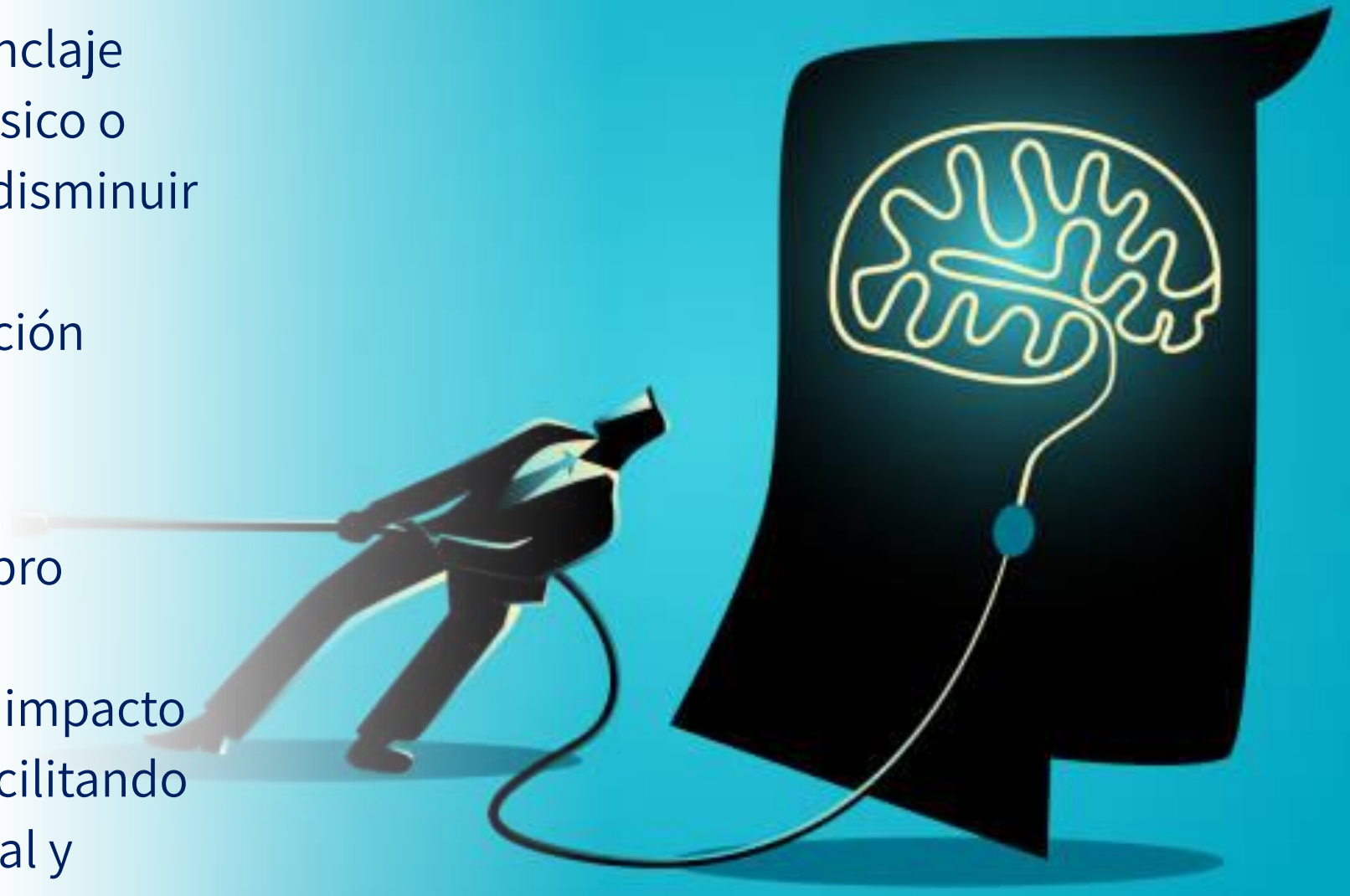


Colapso de Anclajes



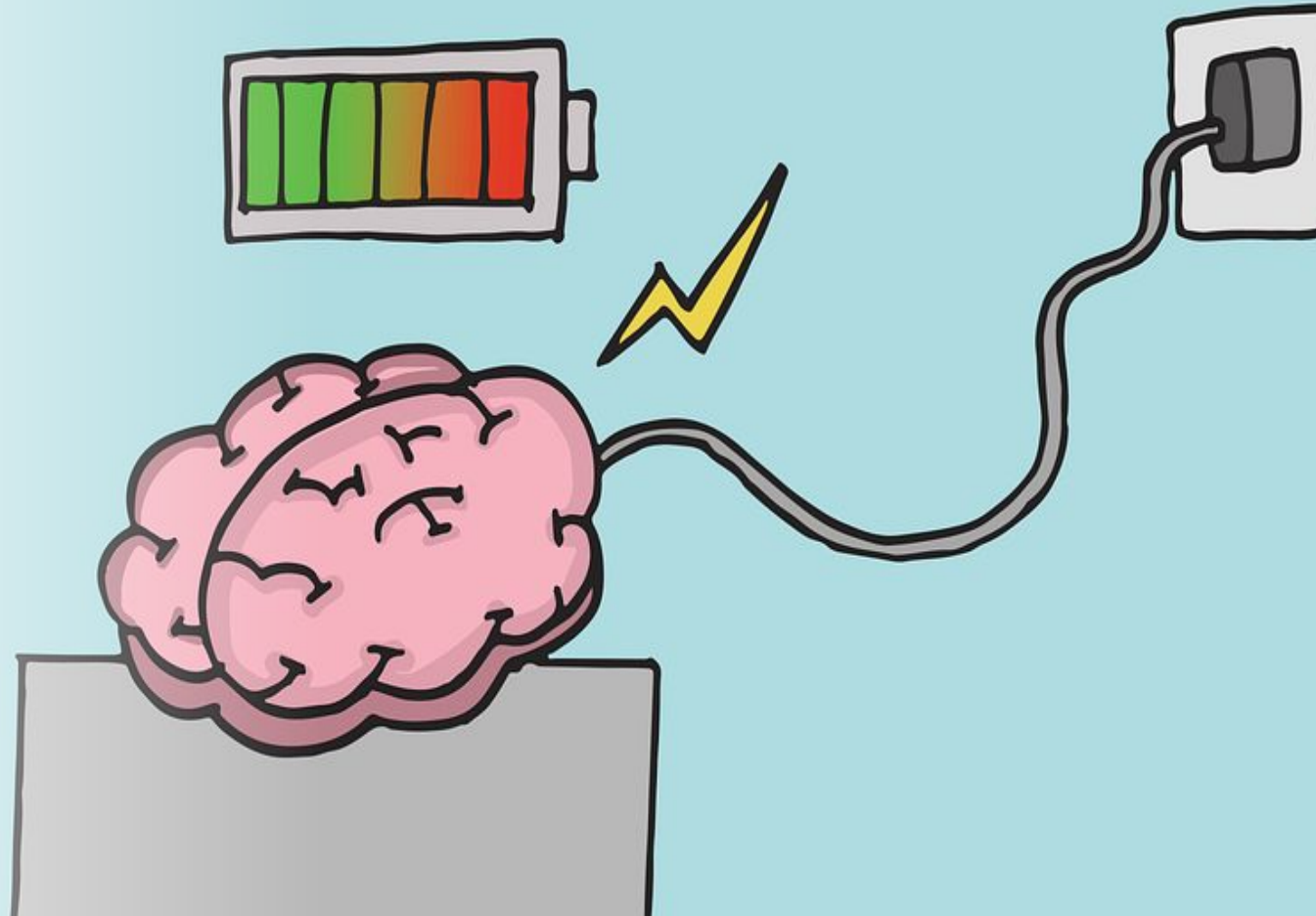
"El colapso de anclajes es una técnica de PNL que combina un anclaje negativo con un anclaje positivo (auditivo, kinestésico o visual) con el objetivo de disminuir o neutralizar la respuesta emocional ante una situación displacentera.

Al activar ambos anclajes simultáneamente, el cerebro reconfigura la asociación emocional, reduciendo el impacto del estímulo negativo y facilitando una reacción más funcional y equilibrada."

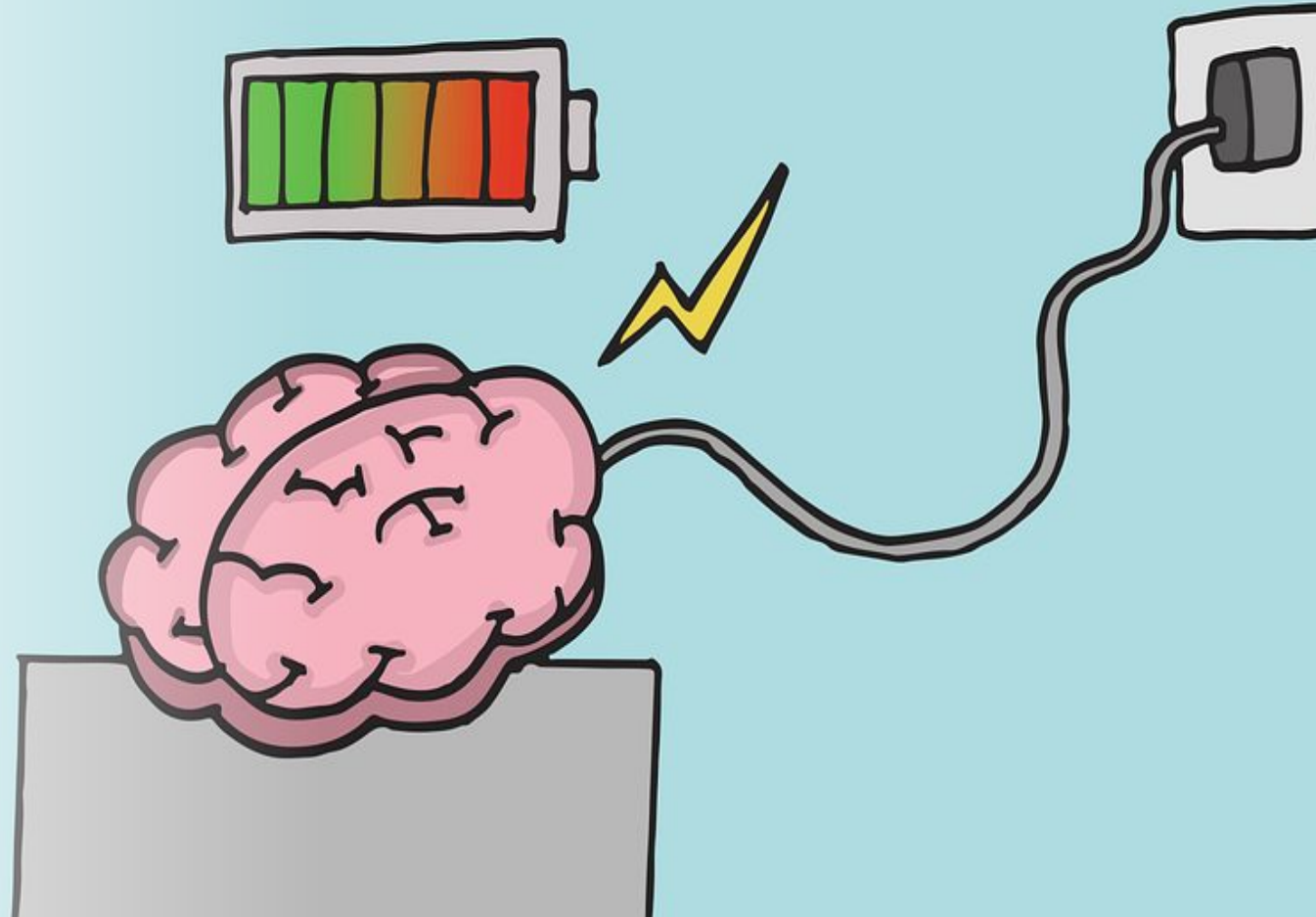


Metáfora para explicar el Colapso de Anclaje:

“Imagina que tu mente es como un álbum de fotos y videos virtuales. Cada experiencia que vives se guarda allí con su propio marco, colores y hasta una música de fondo que evoca una emoción. Algunas imágenes están asociadas a momentos felices, mientras que otras traen recuerdos difíciles. Cuando un recuerdo se activa, tu mente reproduce esa foto o video con la misma música y emociones con las que fue almacenado, de forma automática.



El colapso de anclajes es como si pudieras editar ese álbum. Si hay un recuerdo displacentero muy intenso, puedes agregarle una nueva música, ajustar los colores o cambiar su marco, logrando que al evocarlo sea funcional para ti. No cambias el recuerdo en sí, pero sí transformas la manera en que lo percibes y experimentas, abriendo la puerta a una gestión emocional más equilibrada." —*María Cándida D'Amico*



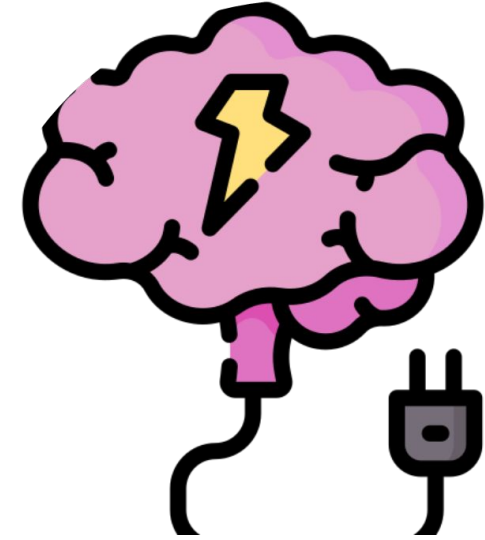


Colapso de un Anclaje Auditivo

Facilitación: Colapso de un Anclaje AUDITIVO

Objetivo:

Transformar la respuesta emocional ante un estímulo auditivo displacentero, reduciendo su impacto y generando una nueva asociación positiva mediante el colapso de anclajes.



1- Se reúnen: A: Facilitador B: Consultante
C: Observador.

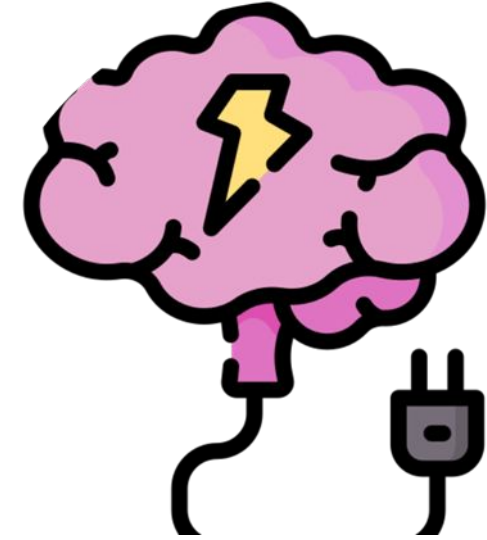
2- Establecer Rapport y generar una Escucha Activa.

3-Evocar una experiencia auditiva placentera:

A le pide a B que recuerde una experiencia auditiva placentera y la reviva plenamente, enfocándose en el sonido, palabra o frase que le resulta agradable de esa experiencia.

A le pide a B que elija una música o sonido que le genere emociones positivas para sumar y agregar a esa experiencia, para que sea aún más poderosa.

A guía a B para que se asocie completamente a la experiencia, ayudándolo a visualizar, sentir y escuchar la música o sonido que ha elegido agregar mientras revive la experiencia placentera.



4- Asociar un estímulo auditivo displacentero con el sonido positivo elegido:

A le pide a B que recuerde una experiencia auditiva displacentera que le genere incomodidad o malestar.

B revive esa experiencia...

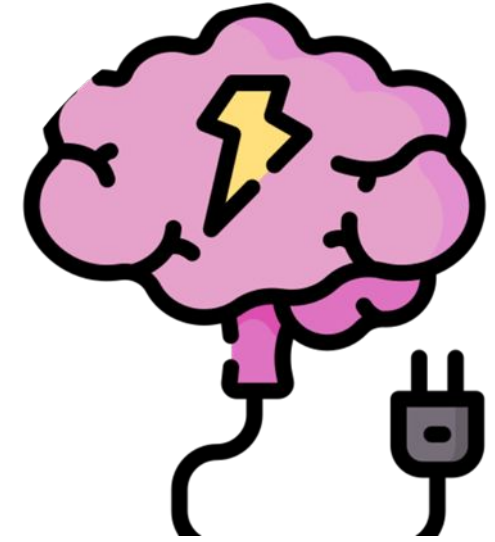
Mientras B está en esa experiencia, A le indica que agregue el sonido o la música placentera que eligió antes y descubra que cambia al agregar ese sonido.

5- Reforzar y verificar:

A observa y chequea preguntando a B, si hubo cambios en la respuesta emocional al estado interno.

Se puede repetir el proceso tantas veces como sea necesario.

6- Intercambio de roles



7- Paseo al Futuro (Opcional):

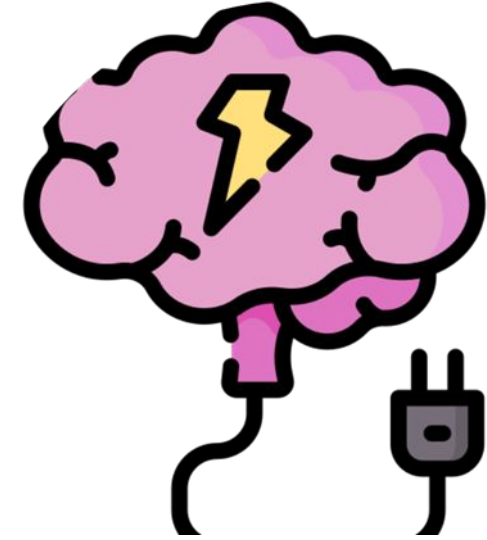
Se invita a B a imaginar un futuro en el que estos cambios ya formen parte de su comportamiento.

Se le pide que visualice cómo ha transformado su comportamiento y cómo la música positiva puede seguir acompañándolo en momentos de tensión.

A le propone a B reforzar la sensación de bienestar y autogestión, anclando la experiencia positiva en su futuro.

Notas adicionales:

- Asegurar que la música elegida por B realmente genere emociones positivas.
- Si la experiencia displacentera es demasiado intensa, se recomienda elegir una situación con menos carga



Demostración



PUESTA EN
COMÚN



TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL



Durante los próximos días:

Realiza las prácticas de las dinámicas a lo largo de la semana.

Registra tus experiencias y respuestas en tu bitácora.

Reflexión: ¿Qué vas descubriendo de vos mismo/a a través de los anclajes y su práctica?

Compartir y aprender juntos: En la próxima clase iniciaremos compartiendo tus descubrimientos. Podes contar en el chat del equipo curiosidades significativas o divertidas sobre la experiencia de tus prácticas.



✨ ¡Así seguimos aprendiendo juntos! ✨ ¡A seguir disfrutando el proceso! ✨ Nos vemos pronto...

A close-up photograph of a person's hands holding a bright blue ceramic coffee cup. The cup is filled with a latte, featuring a white milk foam top with a brown coffee heart design. The background is a soft, out-of-focus gradient from dark grey to light grey.

CHECK OUT

¿Qué te estás
llevando del
encuentro de hoy?