



Dinámica: S.C.O.R.E. o La Danza del S.C.O.R.E.

Objetivo de la dinámica:

Es una dinámica experiencial de PNL para explorar y trabajar sobre una situación problema de manera estructurada y corporal, facilitando la identificación y vivencia consciente de distintos niveles de experiencia: síntoma, causa, objetivos, recursos y efectos.

Pasos para liderar la dinámica

1. Preparación del espacio

Colocá en el piso 5 papeles en línea con una distancia de 30 cm entre uno y otro. Cada uno tiene una letra que representa una palabra:

S = Síntoma

C = Causa

O = Objetivo

R = Recursos

E = Efectos

2. El Síntoma

Colocate delante de la S y pensá: ¿Cuál es el síntoma de esta situación?
¿Cuáles son las señales evidentes?

Recordá una ocasión específica en la que se manifestó.

Cuando lo tengas identificado, entrá en el espacio S y reviví completamente ese síntoma: lo que ves, lo que escuchás, lo que te decís a vos mismo/a y lo que sentís. Estado asociado, respirando profundamente y con los ojos cerrados. Luego salí de ese espacio.

3. La Causa

Colocate delante de la C y reflexioná: ¿Desde cuándo aparece este síntoma? ¿Qué creés que provoca este problema? ¿Qué situaciones, personas o hábitos están involucrados?

Al identificar la causa, avanzá y entrá en el espacio C. Reviví esa causa, recordando —si es posible— la primera vez o la más lejana que puedas traer a la memoria. Respirando profundamente, observá, escuchá y sentí todo como si estuviera ocurriendo ahora. Estado asociado, ojos cerrados. Luego salí del espacio C.

4. El Objetivo

Frente a la O, pensá: si lo anterior es lo que ya no querés, ¿cuál es tu objetivo?

¿Qué querés conseguir?

¿Cómo sería la situación ideal?

¿Qué cambiaría en tu vida?

El objetivo debe estar expresado en presente y de manera positiva.

Cuando lo tengas, entrá en el espacio O y, con los ojos cerrados, viví tu objetivo logrado. Percibí qué ves, qué sentís, qué escuchás, y repetí tres veces tu objetivo en voz alta. Estado asociado. Luego salí del espacio O.

5. Los Recursos

Colocate frente a la R y definí qué recursos necesitás para alcanzar tu objetivo:

Recursos internos: capacidades, creencias, motivación.

Recursos externos: apoyos, herramientas.

Al elegirlos, entrá en el espacio R y recordá un momento en que te hayas sentido con recursos disponibles. Revivilo intensamente y realizá un autoanclaje en el punto de mayor intensidad.

Si son varios recursos bien definidos, podés hacer un apilamiento de anclajes. Estado asociado, ojos cerrados, autoanclaje.

6. Reafirmación del Objetivo

Con el autoanclaje sostenido, volvé al espacio O y repetí tu objetivo tres veces con los ojos cerrados. Luego salí y colócate frente a la E.

7. Los Efectos

Pensá en los efectos que tendría lograr tu objetivo para vos y para quienes te rodean.

¿Qué beneficios obtendrás?

¿Cómo te sentirás?

¿Qué cambios traerá a tu vida o entorno?

Al tenerlos claros, entrá en el espacio E y viví esos efectos positivos: lo que ves, lo que escuchás y lo que sentís profundamente. Este paso es clave: aquí se encuentra el para qué del objetivo y su verdadero sentido.

8. Paseo al Futuro

Desde el espacio de los recursos, aplicando tu autoanclaje, caminá hacia el objetivo visualizando cómo lo lograrás con los recursos, y luego atravesá el espacio de efectos, experimentando los beneficios de tu transformación.