

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.

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.

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.