

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 cargada emocional.