

## Dinámica: SWISH

### Facilitación

Se reúnen:

A: Facilitador

B: Consultante

C: Observador

**Objetivo:** dirigir la mente en una nueva dirección. Reprogramamos el camino interno que antes era automático y lo reemplazamos por una respuesta que nace de la elección consciente. Cambiar conductas automáticas y hábitos no deseados desde un lugar de recursos y libertad de elección.

1. Identificar qué comportamiento desea cambiar el consultante. A le pregunta a B: ¿Qué comportamiento querés cambiar? ¿Cómo te afecta hoy? ¿En qué aspecto no te sentís satisfecho/a con esta conducta o comportamiento?
2. Establecer las Condiciones de la Buena Forma. Una vez identificado, se establecen las Condiciones de la Buena Forma para asegurar que el objetivo sea claro, específico y ecológico.
3. Establecer la Figura Indicadora (F.I.).

A le dice a B: "Supongamos que tengo que desempeñar tu papel durante un día entero. Para hacer una tarea completa tengo que reproducir tu limitación (o comportamiento compulsivo). Enséname cómo lo haces".

B se asocia a la situación en la que aparece el comportamiento compulsivo. Cómo, dónde y en qué momento lo realiza. Toma una foto de esa situación (cámara subjetiva) del momento anterior al resultado no deseado, justo antes). La foto, el sonido o la sensación, asociada, permite establecer la Figura Indicadora.

4. Submodalidades de la Figura Indicadora (F.I.).

A guía a B para que detecte las submodalidades clave de la F.I.

5. Establecer la Figura Motivadora.

A le dice a B: "Forma una imagen de vos mismo/a, con más recursos y opciones, con las capacidades que tendrás cuando logres el cambio. Imagínate libre, con posibilidades de elegir entre varias alternativas" (Registrar cambios en la fisiología del consultante)

6. Submodalidades de la Figura Motivadora. El consultante, guiado por el facilitador, detecta las submodalidades de la Figura Motivadora.

7. Realizar el Swish.

El facilitador guía al consultante para que ponga la Figura Indicadora en un lado de la mano (ej.: grande y brillante) y la Figura Motivadora en el otro lado de la mano (ej.: pequeña y oscura). Utilizar las 2 submodalidades más representativas en cada caso.

El consultante mueve la mano pasando de la Figura Indicadora a la Figura Motivadora mientras repite la palabra "Swish". Al final de cada movimiento pondrá pantalla en blanco o cerrará los ojos. La figura pequeña y oscura crecerá (F.M.), se hará grande y brillante. La F.I. se irá poniendo pequeña y oscura hasta desaparecer. Se repetirá el Swish las veces que resulte necesario.