

NEURO-PNL PRACTITIONER

ANCLAJES

Programación Neurolingüística

David Hosting

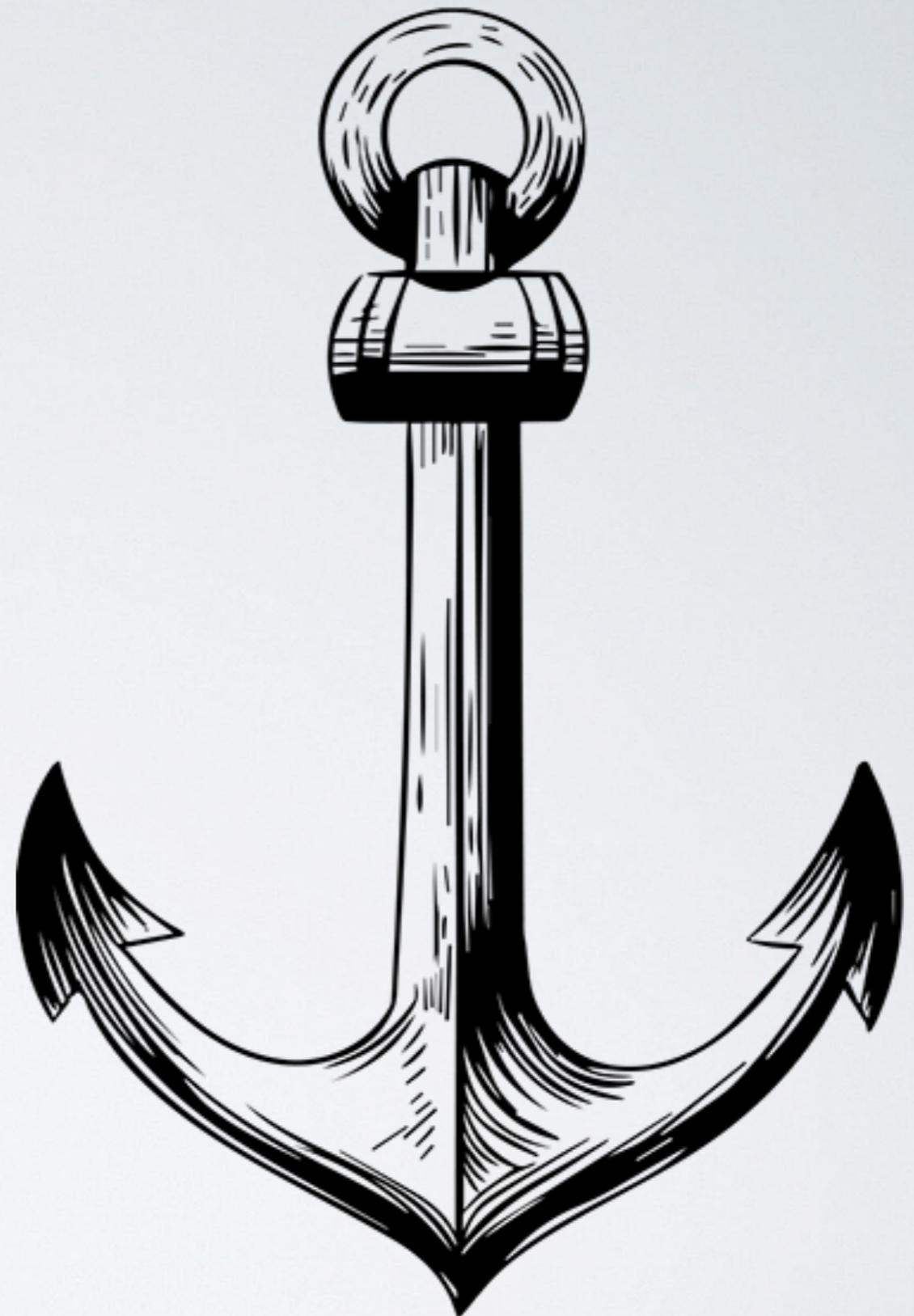


La PNL es herramientas de poder



ANCLAJES

Neuroasociación tanto
visuales, auditivas y kinestésitas



[Volver al INDICE](#)

MARCADOR SOMÁTICO NEUROASOCIACIÓN CONDICIONAMIENTO

Marcador somático: neuropeptidos en el cuerpo para una respuesta corta, necesidad básica de supervivencia

Neuroasociación: Para acelerar el proceso de respuesta

Condicionamiento clásico: Pavlov y su Boby

- Desde aquí viene la idea de generar anclajes conscientes

ANCLAJES Y PNL

- Se utilizan para atraer un estado de logro o un estado deseado determinado.
- Es cualquier estímulo que provoca un estado mental en alguien.
- Los ejemplos clásicos son: fotos, música, olores.

El perro de Pavlov

Las anclas son estímulos que causan un estado particular. Los anclajes son considerados desde un punto de vista científico, relaciones del tipo estímulo-respuesta, causa-efecto.

Esta relación fue descubierta por Pavlov a partir de su trabajo de condicionamiento realizado con perros. En él, los animales en cuestión “aprendieron” a producir saliva cuando escuchaban el sonido de una campana que sonaba mientras les ofrecían comida. Una vez creada esa relación estímulo-respuesta, el mero hecho de que la campana sonara provocaba la respuesta condicionada (la salivación) aun cuando la comida no se hiciera presente.

ANCLAS FUNCIONALES Y DISFUNCIONALES

Existen anclas FUNCIONALES que pueden causar estados anímicos positivos y hasta estados de poder, pero también existen anclas DISFUNCIONALES que pueden causar estados negativos y paralizantes.

Por ejemplo, un niño puede no aprender una materia (como por ejemplo matemáticas) porque en un momento de su experiencia desarrolló un ancla “negativa” hacia esa materia. Esta ancla, además, se convierte en un ancla NO CONSCIENTE, ya que no fue el individuo quien generó el ancla, sino la situación a la que se vio expuesto. De por sí el ancla no es negativo ni positivo. El estado que causa se puede denominar como negativo o positivo.

Las anclas pueden también crearse CONSCIENTEMENTE. Un ejemplo de esto son las publicidades. Es común ver un anuncio por TV que provoca un estado particular, como por ejemplo hambre o sed y, de forma sutil, se ancla a un símbolo de alguna cadena de comida rápida o de un producto.

EJEMPLOS DE ANCLAJES

Comúnmente en el campo de la política o de las presentaciones se ve al orador anclar estados de euforia a un símbolo con la mano o un gesto en particular. Con esto, se asocia en el inconsciente del público al candidato en particular con su gesto distintivo.

Es importante reconocer que la utilización de anclas por oradores se convierte en una herramienta potente para el manejo de los estados de la audiencia. Las anclas son una parte primaria que les ha otorgado gran poder a líderes de la historia.

La Programación Neurolingüística ofrece técnicas para colapsar o neutralizar anclas que causan estados negativos o paralizantes.

TIPOS DE ANCLAS

ANCLAJE POR UTILIDAD:

Anclajes Funcionales: Escuchar el tema musical que escuché el día que conocí a mi novio(a).

Anclajes Disfuncional: Escuchar el mismo tema, luego de que rompí con mi novio(a).

ANCLAJE POR SENTIDO UTILIZADO:

Anclajes Visuales: Ver un paquete de cigarrillos y tener ganas de fumar.

Anclajes Auditivos: Escuchar el sonido del tren y saber que tengo que acercarme al andamio.

Anclajes Kinestésicos: Oler un vino con roble y recordar el piso de madera de mi casa.

Anclajes Espaciales: Entrar al dormitorio me genera sensación de descanso.

ANCLAJES POR NIVEL DE CONSCIENCIA:

Anclajes Inconscientes: Ver un accidente automovilístico.

Anclajes Conscientes: Anclar un estado de excelencia en un curso de PNL.

ANCLAJES POR TIEMPO DE PERMANENCIA:

Anclas Eternas: Ver el símbolo de la paz.

Anclas Duraderas: Ver una foto de mi padre.

Anclas Momentáneas: Escuchar el sonido de mi teléfono celular.

Anclas Ocasionales: El estado que tenemos luego de ver una película en el cine.

COLAPSO DE ANCLAS

Unos de los anclas negativos más conocidos son los relacionados con la muerte.

La muerte de algún familiar, la mayoría de las veces, deja un ancla negativa. Como estaba el clima, que música escuchaste ese día, las palmadas de consuelo en el hombro.

En fin, muchos estímulos externos pueden disparar ese estado de ánimo negativo de manera inconsciente. Es por esto que muchas veces te encuentras en mal estado de ánimo y ni siquiera sabes por qué.

Algún ancla dispara ese estado emocional negativo. La idea es identificarlo y aplicar los ejercicios de pnl como el colapso de ancla.

Esta es una de las cosas más maravillosas con la que cuenta la PNL. El entender la relación entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

Cuando llegas a conocer esta relación puedes trabajar desde cualquier ámbito y alterar a voluntad los demás.

COLAPSO DE ANCLAS - EJERCICIO

1

Identificación de conflicto

2

Conectarse en VAK y anclar el momento negativo en brazo izquierdo

3

Estado interruptor

4

Conectarse en VAK y anclar un momento positivo en brazo derecho

5

Activar ambas anclas y comprobar la sensación

EJERCICIO:

Elige un elemento que puedas recurrir a él cuando desees.
Cierra tus ojos e imagina en VAK un momento que que te
hayas sentido totalmente pleno.

Cuando estés en el grado más alto, toma el elemento elegido,
míralo, acarícialo, escucha como suena, si es posible, huélelo.
Ancla ese estado a este objeto elegido.

