

Zürcher Ressourcen Modell[®]



Modelo de Recursos de Zurich – MRZ / ZRM[®]

Curso básico

PLANTEAR MI TEMA CON AYUDA DEL INCONSCIENTE

Resultado del trabajo con las imágenes

Asociaciones, observaciones e impresiones de mis compañeros sobre mi imagen elegida:

..... combinadas con mis propias impresiones e ideas sobre mi imagen:

**Mi tema en este momento
- Resumen propio -**

.....
.....
.....

ACLARAR MI META

Formule su meta a nivel actitudinal

La meta debe:

- Estar formulada **positivamente**
- Estar totalmente bajo mi **propio control**
- Disparar **marcadores somáticos positivos**

Mi meta. 1er Esbozo:

Mi meta. 2do Esbozo:

**Mi meta,
en la formulación definitiva de hoy**

OPTIMIZAR MI META SISTÉMICAMENTE

Ámbito de aplicación

¿Cuándo, donde, con quién y con qué frecuencia quiero lograr mi meta - en el trabajo, en mi vida privada?

Consecuencias

¿Qué sucede si alcanzo mi meta? ¿Qué cosas cambiarían en mi vida? (situaciones, relaciones)

Pérdidas y ganancias personales

¿En qué consiste mi ganancia y cómo se manifiesta?

¿Hay alguna(s) cosa(s) que al perseguir mi meta deba dejar de lado, soltar o renunciar?

¿Corrección de la meta?

¿Hay alguna corrección o mejora que quisiera hacerle a la formulación de mi meta?

Si es así, ¿cuál es la nueva formulación de mi meta?:

MI POOL DE RECURSOS PERSONALES

Mi meta

Mis ayudas memoria

Actitud corporal adecuada al logro de la meta

Identificación de señales precursoras y ordenes de stop

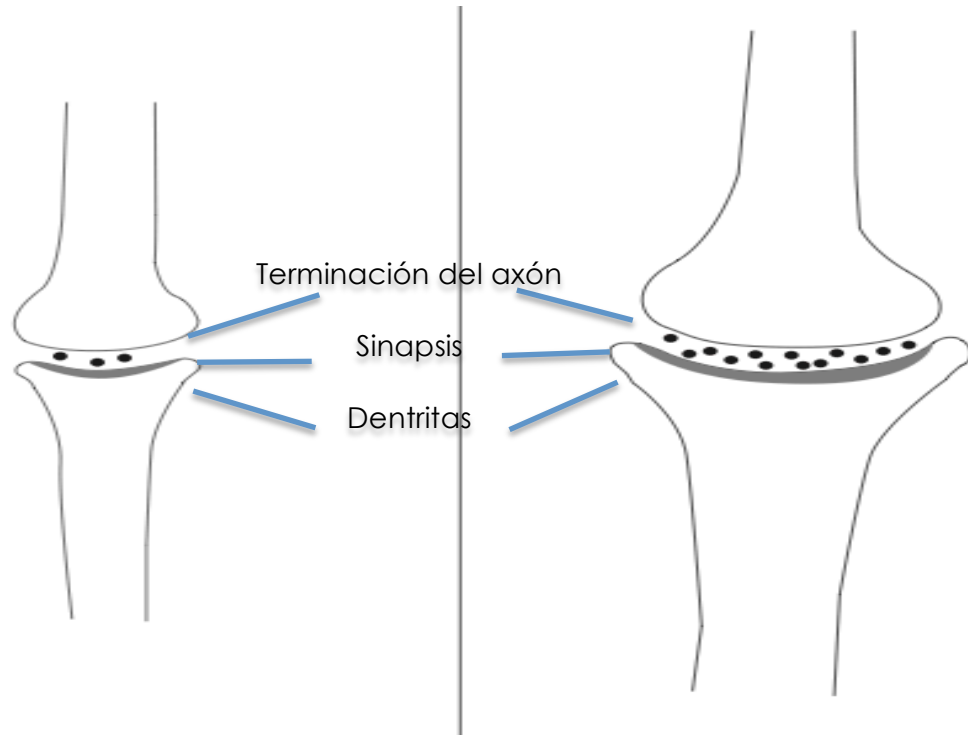
Meine sozialen

Recursos sociales:
Tandems y redes sociales

Plasticidad Neuronal

Antes de aprender

Después de aprender



Modificaciones sinápticas que pueden servir de base para el almacenamiento de información. (Según Birbaumer & Schmidt, 1996, p.577)

- Luego de un proceso de entrenamiento, cada nuevo impulso en el respectivo sistema neuronal lleva a una mayor segregación de moléculas transmisoras (simbolizadas a través de puntos)
- Una interneurona modula la polarización de la terminación de los axones y produce el aumento de la producción de moléculas transmisoras por impulso nervioso.
- Una modificación en la membrana receptora pos-sináptica conduce a una reacción más fuerte ante la misma cantidad de sustancia transmisora.
- La superficie del contacto sináptico aumenta con el entrenamiento.
- Un área de estimulación que se utiliza frecuentemente, crece con el número de contactos sinápticos.
- Una conexión neuronal utilizada frecuentemente “absorbe” sinapsis poco utilizadas.

FORTALECER LA NUEVA RED NEURONAL

- Recursos, que activan mi meta -

Anote 5 ayudas memoria *móviles* y 5 *estacionarias* que le ayuden a activar mentalmente la meta:



Mi Meta

TRAER MI META AL CUERPO - 'Embodiment' -

El ejercicio comienza de pie.

1. Adopte una posición corporal cómoda para usted.
2. Represente mentalmente su meta.
3. ¿Cómo cambia su cuerpo al imaginar vivamente su meta?
4. Tome nota de las modificaciones (primero de pie o en movimiento, luego, de ser necesario, sentado)

Características exteriores:

- Posición, posición de los pies, movimientos
- Pantorrillas, rodillas, muslos
- Caderas, panza, pecho
- Espalda, hombros, manos, gestos
- Posición de la cabeza, mirada

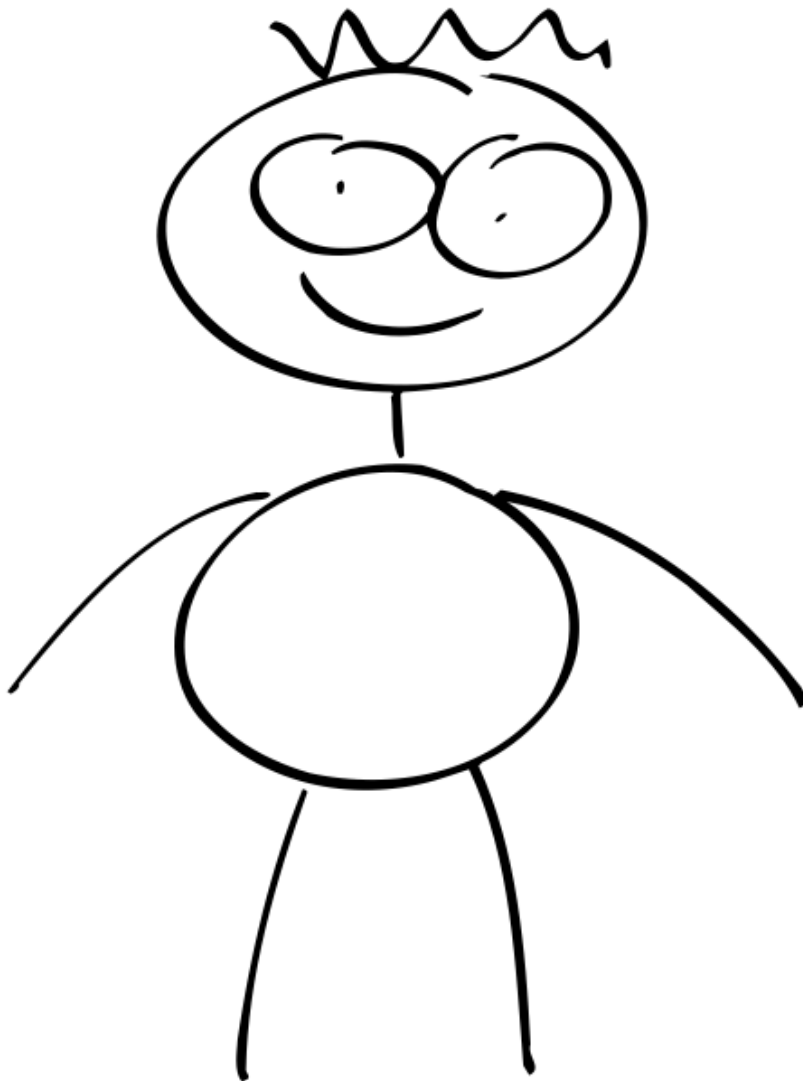
Características interiores:

- Respiración
- Tono muscular
- Percepción de temperatura
- Colores, sonidos, olores, imágenes que «acompañan»
- Todo lo que usted perciba espontáneamente.

Mis recursos corporales	
Características internas	Características externas
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

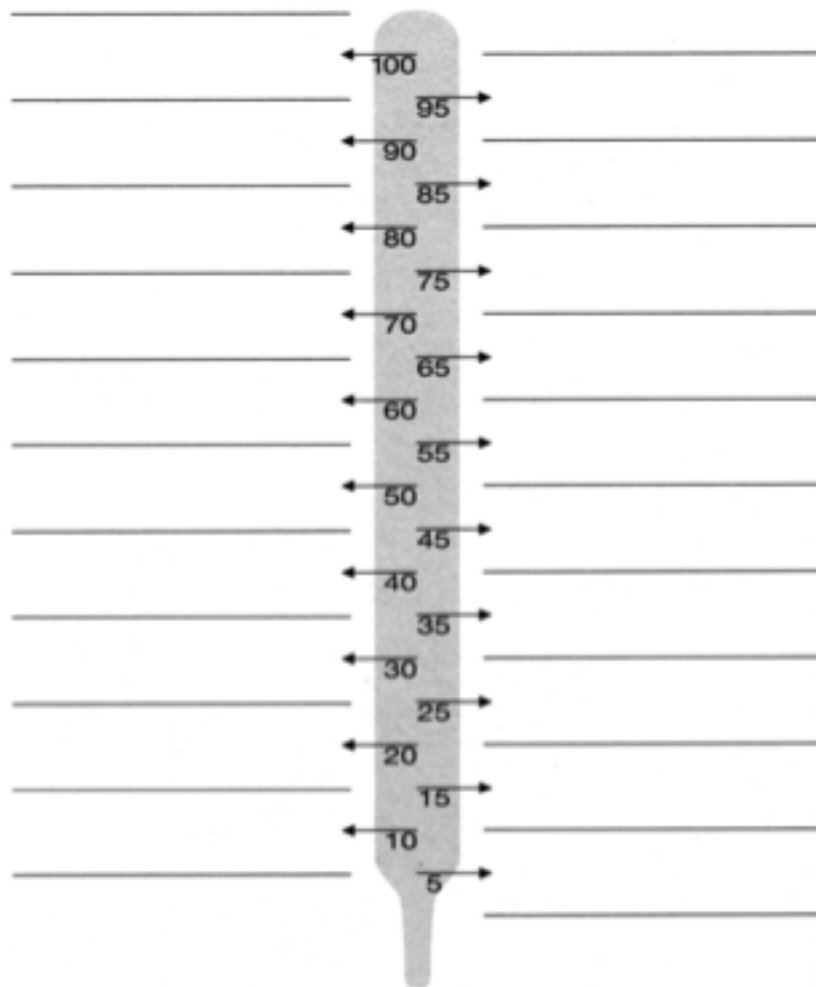
MIS RECURSOS CORPORALES

Dibuje - en color - en la figura sus recursos corporales - características externas y procesos internos (Posición corporal, respiración, sensaciones/sentimientos, energías, temperatur, símbolos, elementos del contexto/ambiente, etc.)



SITUACIONES PREVISIBLES (del tipo "B") EN LAS QUE ME GUSTARÍA PONER EN PRÁCTICA MIS RECURSOS

Grado de dificultad



(Según Görnitz, G (1998). Cuerpo y sentimiento en la psicoterapia)

**UNA SITUACIÓN PREVISIBLE (del tipo "B") EN LA QUE QUISIERA
PONER EN PRÁCTICA MIS RECURSOS**

(Tenga cuidado al elegir la situación, que posea un grado adecuado de dificultad)

SITUACIÓN

(Diálogo con un cliente difícil, diálogo para resolver un conflicto con la pareja, situación en la que abiertamente „nada contra la corriente“, reunión de equipo, etc.):

PERSONAS PARTICIPANTES

(Número, función, relación hacia mi persona, etc.):

CONDICIONES CONTEXTUALES IMPORTANTES

(Presión temporal, presencia de terceros, etc.):

COMO ME SIENTO HASTA AHORA AL ENFRENTAR LA SITUACIÓN:

ASEGURAR LA TRANSFERENCIA A LA VIDA COTIDIANA PARA UNA SITUACION PREVISIBLE

En la situación recién elegida haré lo siguiente para realizar mi meta:

Instalaré/utilizaré las siguientes ayudas memoria (móviles o estacionarias) para activar mi meta:

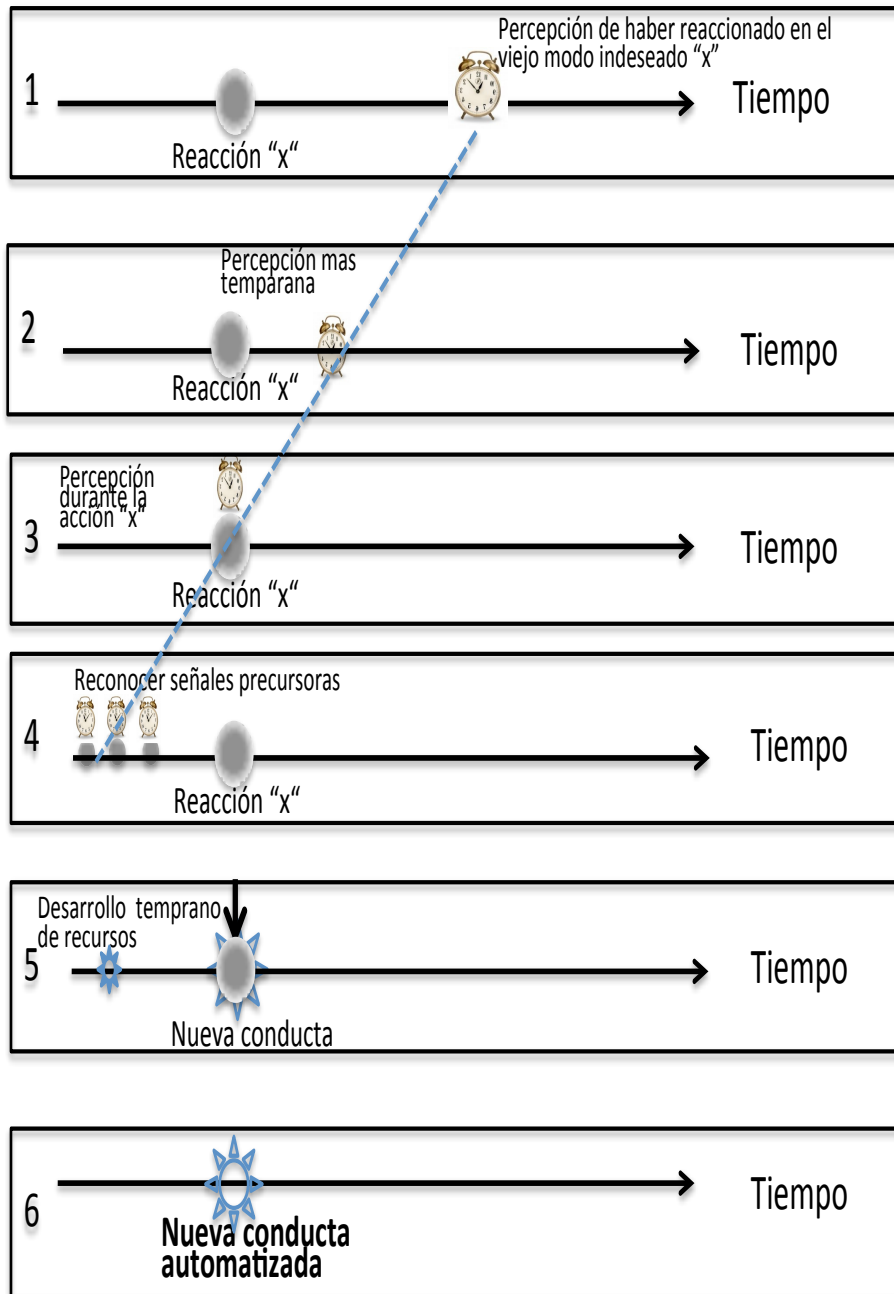
Me pondré en la posición corporal óptima (en respecto a mi meta), realizando el siguiente ´micro-movement`:

En este lugar y de la siguiente manera armaré una "estación de recursos", en la que puedo "cargarme" con mis recursos:

De la siguiente manera aseguraré el apoyo de terceros (colegas, conocidos, participantes del curso) para garantizar la puesta en práctica de mis recursos :

El desarrollo sucesivo de nuevos automatismos en situaciones sorprendidas del tipo "c"

Nivel



ANÁLISIS DE LA ZONA CRÍTICA DE LOS EPISODIOS ESTRESANTES

- Identificación de señales previas y fijación de órdenes de "Stop" -

Las siguientes situaciones imprevisibles me han pillado por sorpresa y he caído en la vieja rutina indeseada:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

¿Qué elementos comunes encuentro en el desarrollo de estas situaciones?

¿Qué señales de aviso puedo identificar? (externas, en el medio; internas, en mi mismo)

¿Qué señales de "Stop" serían apropiadas para mi, para interrumpir este automatismo indeseado?

ASEGURAR LA TRANSFERENCIA A LA VIDA COTIDIANA PARA EL CASO DE SITUACIONES IMPREVISIBLES (tipo "C")

En caso de que aparezcan sorpresivamente un viejo automatismo de estrés voy a interrumpirlo de los siguientes modos:

- Mediante la detección de las siguientes SEÑALES de AVISO internas o externas:

- Mediante la puesta en práctica de las siguientes órdenes de "STOP":

Recién **luego** me contacto con mi meta y con las conductas orientadas hacia ella a través los siguientes recursos (imágenes, ayudas memoria, actitud corporal):

**MI PROCESO EN EL ENTRENAMIENTO
DEL MODELO DE RECURSOS DE ZURICH – MRZ / ZRM®**

¿Cuál fue mi punto de partida?

Mi imagen elegida del set de imágenes:

Mi camino

La formulación de mi meta:

Mis recursos más importantes:

¿Dónde estoy parado ahora?

Qué mas es importante para mí?

MI CANASTO DE IDEAS

