

TÉCNICA DEL SCORE

Objetivo: Ayudar a la persona a clarificar en forma metódica y ordenada la meta y sus efectos.

Este ejercicio está diseñado para plantear un objetivo y clarificar como llevarlo a cabo al identificar cada paso del proceso y moverse especialmente sobre las marcas de papel. Las marcas permiten las pausas entre cada paso del proceso para que la persona evalúe y procese lo que necesita hacer para lograr su objetivo.

Las letras s.c.o.r.e. significan

S = Síntoma (Situación presente, lo que no queremos en el estado actual)

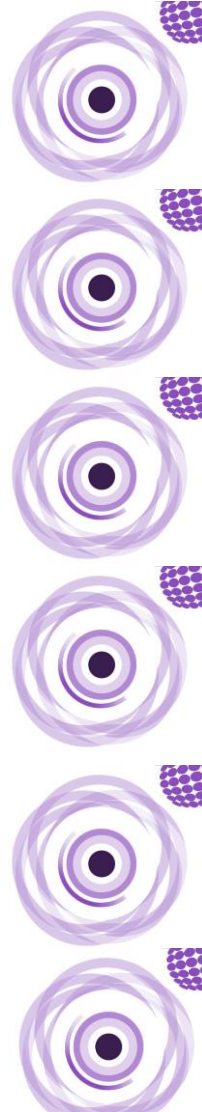
C = Causa (identificar por qué estoy en este estado)

O = Objetivo (lo que deseo, la situación a la que aspiro)

R = Recurso (qué recurso necesito para llevar a cabo mi objetivo)

E = Efecto (si logro el objetivo, cual es el efecto o los efectos en mi vida)





1.- Enuncia tu objetivo en presente, positivo y afirmativo. Habla de lo que si quieres y pregúntate: ¿Qué es lo que realmente quiero?

2.- Piensa en lo que quieres hacer está bajo tú control. Colócate encima del papel OBSERVADOR y reflexiona sobre la situación presente.


Meta = observación estas colocado en estado de observador. Depende sólo de ti. Pregúntate: ¿lo que puedo hacer yo sólo? ¿No dependo de nadie? Si puedes hacerlo sólo continua; si no toma en cuenta los posibles inconvenientes si dependes de otras personas.

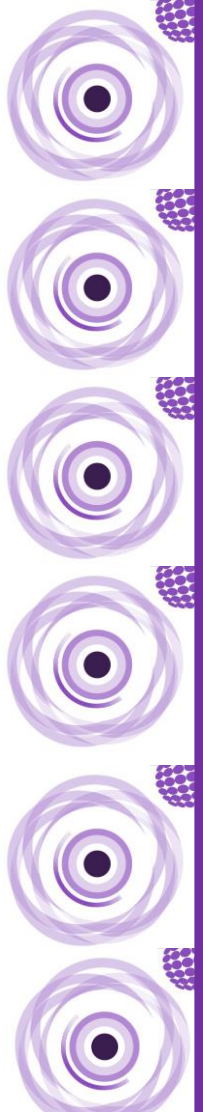
3.- **S = situación** estoy en el estado de situación. Imagínate frente a tu objetivo de la manera más específica que puedas. Te encuentras a punto de iniciar el camino que planteaste. Pregúntate y contesta: ¿Quién está contigo? ¿Dónde estás? ¿Cuándo inicias? ¿Qué haces específicamente? Y ¿Cómo? ¿Qué te dices? ¿Qué te dicen? ¿Qué sientes en esa situación? ¿Qué es lo que piensas? Ve, escucha y siente el ambiente que te rodea en ese momento. Al acabar realiza un par de respiraciones profundas.

4.- **Meta = observación** Regresa a **OBSERVADOR** y esta vez reflexiona sobre las causas ¿Qué te ha llevado a esa situación? ¿A qué se debe? *(Si fumo más porque estoy de exámenes o no realizo ejercicio por qué no tengo tiempo)*

5.- **C = Causa** Ahora dirígete a la segunda hoja (**CAUSA**) y céntrate en las causas que observabas desde fuera. Fíjate en los detalles, que pensamientos te pueden aparecer, sensaciones, e incluso nuevas causas que desde fuera no apreciabas. Realiza otras 2 respiraciones profundas.

6.- **Meta = observación** Regresa de nuevo al punto de **OBSERVADOR** y piensa que es lo que quieres lograr ¿Cuál es el objetivo que deseas alcanzar? *(Tener una vida saludable)(El objetivo debe de ser en presente, afirmativo y positivo)*





7.- **O = objetivo** Una vez claro, colócate en el papel OBJETIVO y experimenta el proceso en acción: Piensa que haces primero, como lo haces, cuánto tiempo te lleva conseguirlo, que hay a tu alrededor, quién hay, que ves, que escuchas, qué te dices a ti mismo,... En fin, todo lo que ocurriría una vez lograras el objetivo. Respira de nuevo varias veces profundamente para integrar lo experimentado.


8.- **Meta = observación** Ahora vuelve a tu posición de OBSERVADOR. Mira tú objetivo y piensa que recurso te iría bien para lograrlo. (*Tolerancia, el manejo del estrés, la dedicación, disciplina, etc.*)

9.- **R = recurso** Sitúate en **RECURSO** y vive ahora la situación con ésta ayuda que necesitabas y que antes no tenías. Visualiza cada paso hasta lograr tu objetivo y observa de nuevo que es lo que sientes, piensas, **igual que en el paso 6** y fíjate si encuentras alguna diferencia. Vuelve a respirar un par de veces.

10.- **Meta = observación** Regresa a **OBSERVADOR** y piensa qué efectos puede tener conseguir el objetivo: las sensaciones que tendrías, los pensamientos, lo que conseguirías con ello, etc.

11.- **E = efecto** Ahora pasa a **EFECTO** y vive lo que te aportará en ti éste logro en términos familiares, personales, laborales, en tu entorno en definitiva. Observa las sensaciones, emociones, los pensamientos que probablemente te evoquen triunfo. Respira profundamente de nuevo el rato que creas oportuno.

12.- **O = objetivo** En éste momento, con todas las sensaciones a flor de piel, vuelve a **OBJETIVO** y revive nuevamente el proceso que elaboraste a cabo para conseguirlo, analizando la situación, la causa, lo que lograrás, los recursos que cuentas y los efectos que conseguirás. Céntrate una vez más en cómo te ves, que sientes y piensas, como te ven los demás, todos los cambios en tu vida que éste objetivo te ofrece, etc. Una vez aquí, nuevamente realiza unas respiraciones profundas, pon una fecha de inicio y márcate varias posteriores (cada semana, cada mes) para ver los resultados.



1º



Observador

2º



S = situación

3º



Observador



C=causa 4º



Observador 5º



6º O = objetivo



7º Observador



8º R= Recurso



9º Observador



10= E Efecto



11º O= objetivo

Causa y efecto conseguido

