

AXENT INSTITUTE · MATERIAL DE APLICACIÓN

Hoja de trabajo ANCLA

Diseño de hábitos en el trabajo real

5 páginas · Preparación · Conversación ·
Evidencia · Seguimiento

MÓDULO 04 DE 10 · SELF · PEOPLE · PERFORMANCE

Tu empresa creció. Ahora hagamos crecer a sus líderes.



01 · SITUACIÓN REAL

Observa sin diagnosticar

PROPÓSITO Y CONDUCTA

Qué resultado protege y qué acción deseas repetir...

NODO CONTEXTUAL

Evento, momento, lugar o acción previa...

SEÑALES OBSERVABLES

Hechos, palabras, tono, conducta, sensaciones y contexto. Separa observación de interpretación.

02 · MODELO ANCLA

Prepara tu intervención

A · ACCIÓN MÍNIMA

¿Cuál es la unidad mínima útil de esta práctica?

C · CAMINO PREPARADO

¿Qué puedes dejar listo para no depender de decidir otra vez?

A · AJUSTE POR EVIDENCIA

¿Qué parte del diseño falló cuando no ejecutaste?

N · NODO CONTEXTUAL

¿Después de qué evento estable comenzará la conducta?

L · LAZO DE REPETICIÓN

¿Con qué frecuencia realista reaparece esta señal?

NOTAS DE PREPARACIÓN

Hipótesis que mantendrás abiertas, respuesta automática que evitarás y conducta que desees ensayar.

03 · CONVERSACIÓN

Diseña y ensaya

APERTURA

Hecho observable, propósito y permiso o encuadre de la conversación.

EXPLORACIÓN

Tres preguntas genuinas; hipótesis que debes mantener abiertas; señales que escucharás.

LÍMITE O DIRECCIÓN

Responsabilidad, estándar, decisión o siguiente acción que no debe quedar ambigua.

CIERRE

Acuerdo, responsable, fecha, evidencia y momento de seguimiento.

04 · EVIDENCIA

Aprende del episodio

QUÉ OCURRIÓ

Describe conductas y palabras; evita evaluar personalidad o intención.

QUÉ ELEGÍ

¿Qué parte de ANCLA utilicé? ¿Dónde reaccioné en automático?

EFFECTO INTERPERSONAL Y OPERATIVO

Qué cambió en comprensión, confianza, coordinación, decisión o resultado.

SIGUIENTE ENSAYO

Una conducta que conservarás, una que ajustarás y cuándo practicarás de nuevo.

05 · SEGUIMIENTO

Cierra el ciclo de aprendizaje

FEEDBACK QUE SOLICITARÉ

Persona, pregunta específica, momento y señal que permitirá calibrar la capacidad.

EVIDENCIA EN 7 DÍAS

Frecuencia, intensidad, conducta elegida y efecto observable.

EVIDENCIA EN 30 DÍAS

Patrón que disminuye, respuesta que aumenta y resultado que debería sostenerse.

DECISIÓN DE CONTINUIDAD

Sostener, ajustar, elevar el riesgo de práctica o elegir la siguiente capacidad.

☐ Observé sin diagnosticar ☐ Regulé antes de intervenir
☐ Protegí responsabilidad y relación ☐ Definí seguimiento