

Las técnicas del Practitioner en PNL: un resumen útil y didáctico. (complemento de “El árbol de la PNL, una metáfora didáctica”)

Eduardo Díez, socio fundador y didacta de la AEPNL, psicólogo clínico y psicoterapeuta.

PNL: la actitud es más importante que la técnica

La **PNL**, sobre todo en sus principios, se ha auto-caracterizado a sí misma por la rapidez y eficacia de sus **técnicas**, en comparación con otras orientaciones de la psicología, del aprendizaje y del cambio.

Sin embargo, en mi opinión, la **actitud** con que practicamos la PNL, es tanto o más importante que las **técnicas** que aplicamos. El "**cómo**" hacemos lo que hacemos, es tanto o más importante que el "**qué**" hacemos.

Por ejemplo, es más importante saludar a una persona con una buena actitud interior, que darle la mano de la manera “correcta” que me han enseñado en un curso de “técnicas de comunicación no verbal”.

En psicología decimos que una persona tiene una determinada **actitud** respecto a algo o alguien, cuando presenta una cierta **regularidad** en los sentimientos (a favor o en contra), pensamientos (creencias) y pautas de acción, en relación con ese algo o alguien.

Expresado de manera sencilla, la **actitud** de una persona respecto a una cosa, viene determinada por las **creencias y valores** que tiene esa persona respecto a esa cosa.

Por eso, comienzo siempre los cursos de PNL diciendo que, son más importantes las creencias y valores que nos propone la PNL, que las técnicas que vamos a aprender.

Por ejemplo, es más importante entender e integrar en nuestro ser la **creencia** de que “el mapa no es el territorio”, o también, es más importante apreciar el **valor** de la empatía en las relaciones interpersonales, que aprender una técnica más o menos del curso de Practitioner en PNL.

Las técnicas de PNL

¿Qué es la PNL y qué es lo que aprendemos en un curso de Practitioner en PNL? Existen diferentes respuestas a esta pregunta.

Hace ya varios años, aporté mi propia respuesta metafórica en un artículo publicado en Chasquido: “El árbol de la PNL, una metáfora didáctica” [*se adjunta el póster de la metáfora*].

Ahora, en este artículo, voy a aportar otra respuesta, que pretende desarrollar y completar el contenido de “El árbol de la PNL”.

¿Qué es la PNL y qué es lo que aprendemos en un curso de Practitioner en PNL? Podemos decir que el Practitioner en PNL nos proporciona una caja de herramientas. Cada herramienta es una **técnica** que sirve para resolver problemas.

Una persona tiene un **problema** en un momento de su vida, cuando está experimentando un estado personal (una vivencia) que no le gusta, que desea cambiar. Vamos a llamar a este punto de partida “**Estado actual**”.

La persona sabrá que ha resuelto su problema, cuando consiga pasar del “Estado actual”, a otro estado mejor o menos malo que denominaremos “**Estado deseado**”.

¿Cómo pasará del estado actual al estado deseado? Gracias a una técnica de PNL. Es decir, por medio de una técnica de PNL, la persona pasará del estado actual (síntoma o estado problema) al estado deseado (objetivo, meta, o estado solución).

Metafóricamente podemos escribir:

Estado actual + Técnica de PNL = Estado deseado.

Técnicas generales y técnicas específicas

Ahora que ya sabemos qué es una técnica de PNL y para qué sirve, vamos a estudiar las diferentes técnicas de PNL.

Podemos clasificar las técnicas de PNL en técnicas generales y técnicas específicas.

Las **técnicas generales (PNL básica)** son aquellas que se pueden aplicar a todas las situaciones de la vida, es decir, son técnicas útiles en todas las ocasiones.

Las **técnicas específicas (PNL avanzada)** son aquellas que sirven para problemas concretos. Una técnica específica solo sirve para resolver un determinado tipo de problemas.

Para explicarlo con una metáfora del mundo de la literatura: la ortografía o la gramática serían técnicas generales, mientras que la técnica periodística o la rima poética serían técnicas específicas.

Una técnica general de PNL se puede aplicar a cualquier problema, es útil en cualquier situación. En ocasiones, una técnica general basta para resolver un problema. En otras ocasiones, una técnica general únicamente facilita la solución del problema.

Por ejemplo, tomemos una técnica general de PNL: la empatía. Podemos decir que la empatía es una condición necesaria (aunque no siempre suficiente) para resolver un problema. Es decir, por muchas técnicas que apliquemos a un problema interpersonal, si no aplicamos las técnicas con empatía, difícilmente conseguiremos resolver el problema.

Las técnicas generales y específicas del Practitioner en PNL

Las **técnicas generales** de la PNL son: las **creencias** (presuposiciones) de la PNL, la **empatía**, el **metamodelo** del lenguaje, y el trabajo con **objetivos** (motivación y condiciones de buena formulación)

Las **técnicas específicas** del Practitioner en PNL son todas las demás. Agruparemos las técnicas específicas en diferentes paquetes de técnicas: **anclajes**, **submodalidades**, **hipnosis**, **metáforas**, **estrategias de excelencia** y **técnicas para la resolución de conflictos**.

Las técnicas del Practitioner en PNL: un resumen útil y didáctico.

Aunque hemos dicho que la actitud es muy importante para la práctica de la PNL, las técnicas también lo son. En todos los cursos de Practitioner en PNL, numerosos alumnos se sorprenden de la sencillez, rapidez y eficacia de algunas de sus técnicas.

Por otra parte, el estudiante, se siente un poco desbordado por la gran cantidad de técnicas que se practican durante el curso, y al acabar el Practitioner, no se acuerda del nombre de algunas de las técnicas, o confunde alguna técnica con otra, y sobre todo se siente un poco desorientado, cuando tiene que elegir qué técnica utilizar para resolver un problema.

Por eso pensé que **resumir en una tabla las técnicas específicas del Practitioner**, podía ser de utilidad para los estudiantes, tanto cuando terminan el curso, como durante todo el Practitioner.

A los estudiantes que han terminado, la tabla les puede servir, para repasar las técnicas que han aprendido, y para ayudarles a decidir qué técnica utilizar en cada caso para resolver un problema.

A los estudiantes que empiezan, la tabla les puede servir, para tener una perspectiva de lo que van a aprender, y para ir colocando cada técnica en su lugar a medida que las van aprendiendo, de la misma manera que en nuestro ordenador vamos colocando cada archivo en su carpeta correspondiente.

En la tabla resumen, he clasificado las técnicas de acuerdo con los siguientes criterios:

- **Tipo de técnica:** estrategias de excelencia, anclajes, submodalidades, hipnosis y metáforas, y técnicas para la resolución de conflictos.
- **Nombre de la técnica:** denominación de la técnica en el mundo de la PNL.
- **Objetivo de la técnica:** para qué sirve.
- **Descripción de la técnica:** resumen de los pasos de la técnica, resumen de cómo se realiza.
- **Tipo de cambio:** a qué tipo de cambio está orientada cada técnica: a cambiar una conducta (externa) y/o a cambiar un estado (interno).
- **“Con quién” hacer la técnica:** al servicio de quién puedo utilizar la técnica, “a quien” puedo aplicar la técnica: a mí mismo y/o a otra persona.
- **Ejemplo:** un ejemplo resumido, sencillo y concreto de utilización de la técnica.

Espero que esta tabla resumen te resulte útil en algún modo, y estaré encantado de que, si lo deseas, la utilices y/o reproduzcas como mejor te parezca, mencionando su origen.

Barcelona, Julio 2006.