

CONCEPTOS BASICOS

| | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|---|--|--|--|
| Creencia fundamental | | La actitud (creencias y valores) con que hago algo, es más importante que la técnica que empleo. Para solucionar un problema, el “cómo” hago lo que algo, es más importante que el “qué” hago para resolverlo. | | | |
| PNL básica | Técnicas generales | Aplicables a todas las situaciones de la vida | Creencias (presuposiciones) de la PNL; Empatía ; Metamodelo del lenguaje; y Objetivos (motivación, y condiciones de buena formulación) | | |
| PNL avanzada | Técnicas específicas | Cada técnica es para resolver un problema específico | Estrategias de excelencia , Anclajes , Submodalidades , Hipnosis , Metáforas , y técnicas de Resolución de conflictos | | |

RESUMEN DE LAS TÉCNICAS ESPECÍFICAS DEL PRACTITIONER EN P.N.L.

| Técnica | Objetivo de la técnica | Descripción de la técnica (resumen) | Tipo de cambio | Con quién hacerla | Ejemplo |
|----------------|-------------------------------|--|-----------------------|--------------------------|----------------|
| NOMBRE | PARA QUÉ sirve | CÓMO se hace | QUÉ cambia | PARA QUIÉN es | |

ESTRATEGIAS DE EXCELENCIA

| | | | | | |
|---|---|---|-----------------|-------------------|---|
| Condiciones de buena formulación de un objetivo | Para definir adecuadamente y facilitar el logro de un objetivo | 1. Motivación (¿para qué?) + 2. Condiciones de buena formulación (CBF); CBF = en positivo + que dependa de mí + concreto (VAC) + tamaño y plazo adecuados + ecológico + recursos necesarios (cuales tengo, cuales necesito conseguir) | conducta estado | para mí para otro | quiero hacer el practitioner de pnl: 1. para mejorar mi comunicación en el trabajo (motivación) + 2. quiero hacerlo antes de acabar el año y ya tengo el dinero ahorrado (CBF) |
| Puente a futuro (técnica de Barbra Streisand) | Para averiguar las tareas que tengo que hacer para conseguir un objetivo, y para facilitar su logro | 1. piensa que ya lo has conseguido + 2. vete a ese lugar y tiempo del futuro + 3. mira atrás y observa qué has hecho para conseguirlo + 4. empieza a hacerlo! | conducta estado | para mí para otro | (1. y 2.) me imagino que ya me he estudiado esta tabla + 3. miro atrás y veo qué he hecho dónde y cuándo para conseguirlo + 4. empiezo a hacerlo |
| Estrategia de Motivación | Para hacer (y no aplazar) una tarea que no puedo evitar, y que no me gusta | 1. puedo! (Ai) + 2. veo la tarea terminada (Vi) + 3. siento (Ci) el beneficio que me comporta la tarea terminada + 4. adelante con el primer paso! (Ai) | conducta | para mí para otro | 1. puedo tender la ropa + 2. la veo ya tendida y seca + 3. siento el beneficio de la ropa seca + 4. adelante! |
| Estrategia de Creatividad de Disney | Para crear, afinar, y facilitar el logro de un objetivo | 1. soñador + 2. realista + 3. crítico constructivo + 4. continúo con los pasos 1-2-3 hasta llegar a un consenso entre soñador, realista, y crítico | conducta estado | para mí para otro | 1. excursión a Montserrat, dormiré en una tienda en la cima + 2. tengo que comprar la tienda + 3. ¿y si está prohibido hacer vivac? + 4. (ir a 1) |
| Estrategias de ecología | Para asegurar la ecología de un objetivo | 1. comprobaciones ecológicas continuas ; 2. comprobaciones ecológicas específicas | conducta estado | para otro | 1. ¿qué problemas puede comportar el cambio? ; 2. ¿qué te ha impedido cambiar hasta ahora? |
| Cómo dar feedback | Para favorecer el aprendizaje y el cambio | 1. en 1ª persona + 2. concreto (VAC) + 3. proponiendo una alternativa al error + 4. igual o más "alabanzas" que "críticas constructivas" | conducta estado | para otro | me gusta tu sonrisa (feed back positivo); me gustaría que hablaras más despacio (feed back para mejorar) |
| Intervención General con PNL = RIVETAF | Para intervenir con PNL | R (rapport) + I (información del Estado Actual y del Estado Deseado) + VE (verificación ecológica) + T (técnicas) + AF (anticipación futura = puente a futuro) | conducta estado | para otro | modelo de intervención general con PNL para resolver cualquier problema |

RESUMEN DE LAS TÉCNICAS DEL PRACTITIONER EN P.N.L. (2 de 3) ♦ Autoestima i Canvi ♦ Eduardo Díez ♦ www.autoestimaycambio.com

| Técnica | Objetivo de la técnica | Descripción de la técnica (resumen) | Tipo de cambio | Con quién hacerla | Ejemplo |
|--|--|--|-----------------------|--------------------------|--|
| NOMBRE | PARA QUÉ sirve | CÓMO se hace | QUÉ cambia | PARA QUIÉN es | |
| ANCLAJES | | | | | |
| Anclaje de una conducta | Para disparar una conducta | Conectar el VAC de la pista con el VAC de la conducta | conducta | para mí para otro | conectar el vac de "cerrar la puerta del coche" con el vac de "coger el móvil" |
| Anclaje de un estado = Círculo de excelencia | Para conectarme con un estado positivo | Construir un ancla (círculo) para facilitarme la conexión con un estado positivo cuando lo necesite en mi vida | estado | para mí para otro | ancla = un sol con la música de titanic; estado = amor |
| Cambio de una conducta (editar cintas) o generación de una nueva conducta | Para mejorar una conducta, o para generar una nueva conducta | Cuatro variantes = 1. Transferencia de comportamiento; 2. Comportamiento "como si"; 3. Generador de nuevo comportamiento; 4. Viaje al futuro | conducta | para mí para otro | rehacer el video audio VAC (primero disociado y luego asociado) de cómo he hecho una pregunta en clase |
| Cambio de un estado = Integración de anclas = Cambio de historia personal | Para mejorar una experiencia de mi pasado; o para cambiar mi estado en una situación | 1. anclaje del estado negativo + 2. anclaje del estado positivo + 3. integración de anclas | estado | para otro | meter "seguridad" en una entrevista que me fue mal en el pasado con un cliente; o meter "seguridad" en una entrevista futura con un cliente |
| SUBMODALIDADES | | | | | |
| Dstrucción de una imagen | Para eliminar una imagen interna | Colocar la imagen en un vidrio y romperlo en mil pedazos; o enviar la imagen al infinito | imagen | para mí para otro | eliminar la imagen de una pesadilla de un sueño |
| Dstrucción de un sonido | Para eliminar un sonido interno | Rayar un disco; o ralentizarlo; o acelerarlo | sonido | para mí para otro | eliminar el mensaje "eres estúpido" que me dio un profesor en mi infancia |
| Cambio de una sensación | Para mejorar una sensación física dolorosa | Pintar (imaginariamente) la parte del cuerpo que tiene la sensación dolorosa, con el color que tenía esa parte cuando estaba sana | sensación | para mí para otro | pintar mentalmente mi rodilla dolorida de color azul (que es mi color de salud) |
| Intervenciones sencillas: Cambio de punto de vista, voz de tartamudo, etc. | Para mejorar mi estado, en una situación | Probar cambiar "a gusto del consumidor" diferentes submodalidades, hasta encontrar una, que consiga un cambio significativo de mi estado, en esa situación | estado | para mí para otro | reducir el tamaño de mi suegra y mirarla desde el techo |
| Mapeamiento comparativo | Para mejorar un estado problemático | Aplicar las submodalidades del estado de recursos al estado problema | estado | para otro | aplicar las submodalidades del estado comunicativo positivo que una persona tiene en su trabajo, a la situación de comunicación padre - hijo |
| Swish visual (zoom zoom) | Para cambiar mi conducta automática, en una situación | Conectar la pista asociada que dispara mi conducta, con una autoimagen de "cómo" seré cuando me vea libre de ese automatismo y pueda elegir con libertad | conducta estado | para mí para otro | cuando como, para no acabarme todo lo que queda en el plato, conectar la imagen del plato medio lleno con mi autoimagen liberado de esa obligación |
| Cura rápida de fobias | Para desactivar un miedo fóbico (un miedo exagerado) | 1. disociar (platea cine) + 2. peli en blanco y negro + 3. peli en color hacia atrás asociado en cámara rápida ... repetir varias veces + 4. comprobación + 5. prudencia | conducta estado | para otro | para eliminar la fobia a las arañas |
| Las 3 posiciones perceptuales | Para mejorar una relación | Pasar por las 3 posiciones perceptuales para mejorar la relación: 1º = yo; 2º = otro; 3º = observador | conducta estado | para otro | para mejorar la relación con un hijo cuando pide salir por la noche |

RESUMEN DE LAS TÉCNICAS DEL PRACTITIONER EN P.N.L. (y 3 de 3) ♦ Autoestima i Canvi ♦ Eduardo Díez ♦ www.autoestimaycambio.com

| Técnica | Objetivo de la técnica | Descripción de la técnica (resumen) | Tipo de cambio | Con quién hacerla | Ejemplo |
|--|--|---|-----------------------|--------------------------|--|
| NOMBRE | PARA QUÉ sirve | CÓMO se hace | QUÉ cambia | PARA QUIÉN es | |
| HIPNOSIS y METÁFORAS | | | | | |
| Amplificar una experiencia | Para potenciar una experiencia | Describir con lenguaje VAC vago (con agujeros) algunos trozos de la experiencia | conducta | para otro | potenciar la experiencia de hacer footing en el campo |
| Auto hipnosis de una conducta o de un estado | Para auto inducirme una conducta o estado | 1. preparación de la auto hipnosis (instrucciones, anclaje, sugestión post-hipnótica) + 2. proceso de auto inducción (acompañar, conducir) + 3. salida del trance | conducta estado | para mí | auto inducirme a estudiar concentrado |
| Inducir una conducta o un estado en otra persona | Para inducir una conducta o estado en otro | 1. preparación de la inducción (información, sugestión post-hipnótica) + 2. proceso de inducción (acompañar, conducir) + 3. salida del trance | conducta estado | para otro | inducir un estado de seguridad en otro |
| Metáfora de acompañamiento | Para empatizar | Responder a una comunicación con una metáfora, en lugar de responder con una recapitulación | conducta estado | para otro | - estoy que lo veo todo negro - ¿estás como si estuvieras en un túnel sin ver la salida? |
| Metáfora para el cambio | Para facilitar un cambio | Responder a una comunicación de un problema, con una metáfora orientada al cambio | conducta estado | para otro | - estoy perdido - como si estuvieras en un laberinto, ... pensemos como encontrar una salida |
| RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS | | | | | |
| Detectar incongruencias | Para preparar la resolución de un conflicto | Reflejar la incongruencia | conducta | para otro | - estoy bien (ceño fruncido) - ya lo veo (ceño fruncido) |
| Resituarse (recontextualizar) | Para reducir el conflicto | Encontrar una situación para la cual lo "negativo" es "positivo" (es adecuado) | conducta estado | para mí para otro | - soy antipático - qué bien serlo para alejarte de alguien |
| Resignificar | Para reducir el conflicto | Encontrar un significado "positivo" de lo "negativo" | conducta estado | para mí para otro | - grito mucho - no gritas, quieres hacerte entender |
| Detectar excepciones | Para reducir el conflicto | Encontrar excepciones "positivas" a algo negativo, preguntando por ellas | conducta estado | para mí para otro | - soy antipático - siempre? con todas las personas? |
| Integración de polaridades | Para resolver un conflicto interno de dos polaridades (dos partes) manifiestas | Conseguir reconocimiento y valoración mutua entre las dos "partes" enfrentadas conductualmente, a partir de sus respectivas intenciones positivas | estado | para otro | - "quiero estudiar, pero también quieroirme de juerga, y no puedo hacer tranquilo ni una cosa ni otra" |
| Reencuadre en 6 pasos | Para cambiar una conducta que se me resiste (conflicto con una polaridad oculta) | Encontrar alternativas conductuales "inconscientes" y "creativas" que satisfagan la intención positiva de la "conducta problema" | conducta | para otro | - "quiero dejar de fumar" |
| Acuerdo condicional | Para resolver un conflicto que tengo con otra persona | Encontrar qué necesidades (metaobjetivos) de la otra persona tengo que satisfacer, para llegar a un acuerdo con ella | estado | para mí para otro | averiguar qué necesidades tengo que satisfacer de un cliente para que me compre un coche |
| Estructura de concordancia | Para ayudar a resolver como mediador, un conflicto entre dos personas | Conseguir un acuerdo entre las 2 personas, en base a averiguar qué necesidades mutuas tienen que satisfacerse en la negociación, para llegar a un acuerdo | estado | para otros | qué necesidades mutuas hay que satisfacer para que una pareja pueda acordar dónde ir de vacaciones |