



Leccion 5

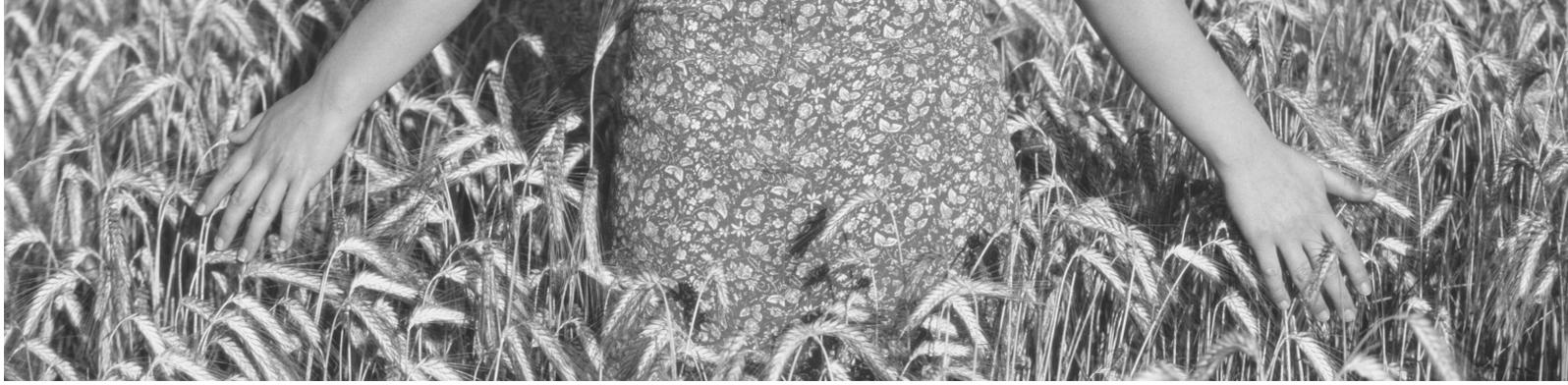
¿QUÉ ES UNA SUBMODALIDAD?

FACILITADOR: CYNTHIA YACTAYO LOAYZA



¿QUÉ ES UNA SUBMODALIDAD?

- Los antiguos griegos ya hablaban de las experiencias sensoriales, y Aristóteles habló de Submodalidades, sin darle este nombre, cuando se refería a las cualidades de los sentidos.
- Si los sistemas representativos son modalidades –maneras de experimentar el mundo–, las Submodalidades son los ladrillos que conforman los sentidos; cómo se compone cada imagen, sonido o sensación. La gente ha empleado las ideas de la PNL en todos los tiempos. La PNL no apareció cuando se le inventó el nombre.
- Son filtros o distinciones específicas dentro de cada Sistema Representacional que se convierten en la diferencia que hace la diferencia en la experiencia subjetiva.
- Un ejemplo podría ser asociado o disociado; una imagen no puede ser ambas cosas a la vez.
- Conforman una especie de escala de diapositivas, por ejemplo: claridad, brillo o volumen.
- Muchas de estas submodalidades están incrustadas en frases que utilizamos normalmente, o puede que le afecten de forma distinta, puesto que dicen gran cantidad de cosas sobre la forma en que nuestro cerebro trabaja.
- Es simplemente imposible pensar nada o recordar una experiencia sin que tenga una estructura en submodalidades.
- Es muy fácil no ser consciente de la estructura en submodalidades de una experiencia hasta que no se pone la debida atención.
- El aspecto más importante de las submodalidades es lo que ocurre cuando se cambian.



¿Para qué nos sirven aprender las submodalidades en la PNL?

- Porque uno mismo puede cambiar el impacto de sus diferentes pensamientos y memorias.
- Puedes hacer que aquellos buenos recuerdos se hagan mejores, más grandes, más brillantes, más intensos y más poderosos, de manera que toda vez que pienses en ellos y los evoques, recibas una dosis automática de confianza en ti mismo y te sientas genial.
- También puedes tomar esas memorias no tan agradables y empequeñecerlas, aminorarlas, decolorarlas, silenciarlas, hacerlas débiles, pálidas, y así quitarles poder y sentirte mejor en el proceso.
- Emplear las submodalidades de la PNL es una de las más fáciles y poderosas técnicas para jugar y experimentar. Sus resultados pueden ser inmediatos y toman solo un par de minutos por recuerdo o experiencia que quieras reconfigurar, así que bien vale la pena usarlas y ponerlas en práctica.
- El impacto y significado de un recuerdo o pensamiento es más una función de unas pocas submodalidades críticas que del contenido. Una vez que ha ocurrido un hecho, ha terminado y ya no podemos dar marcha atrás y cambiarlo. Después de ello, ya no estamos respondiendo al hecho en sí sino a la memoria del hecho, que puede modificarse.



¿QUÉ ES UN 4-TUPLA?

Es la Representación **COMPLETA** de una experiencia Interna o Externa.

Por ejemplo: la palabra “perro” genera una 4 tupla interna y subjetiva de esa experiencia que genera Hologramas.

V

"Perro"

A

Sonido de ladrido

V

Imagen de perro

K

Sensaciones de la mano en el hocico

O

Olor del Hocico del Perro

- Ofreciendo distinciones muy específicas y determinadas a las 4 tuplas internas subjetivas e individuales (hologramas). Y dándole una cualidad peculiar a esa experiencia.

SUBMODALIDADES VISUALES	
Color / Blanco o negro	
Movimiento / estático	
Profundidad (Tridimensional / Plana)	
Brillantez / Opacidad	
Foco (Enfocado/ desenfocado)	
Ubicación en el espacio	
Enmarcada / Sin marco	
Número de imágenes	
Foma(vertical u horizontal, etc.)	
Tamaño (grande / pequeño)	
Distancia (cerca / lejos)	
Asociado / disociado	



¿QUÉ ES UN 4-TUPLA?

Ofreciendo distinciones muy específicas y determinadas a las 4 tuplas internas subjetivas e individuales (hologramas). Y dándole una cualidad peculiar a esa experiencia.

SUBMODALIDADES VISUALES	
Tamaño (Grande/pequeño)	
Distancia (cerca/lejos)	
Foco (Enfocado/ desenfocado)	
Ubicación en el espacio	
Color (Blanco o negro)	
Foma(vertical u horizontal, etc.)	
Movimiento/ estatico	
Brillantez	
Asociado/disociado	
Profundidad (tridimensional/plana)	
Enmarcada / Sin marco	
Número de imágenes	

SUBMODALIDADES AUDITIVAS	
Numero de sonidos/ fuente	
Volumen (fuerte / suave)	
Tono (Grave/agudo)	
Timbre (alto / bajo)	
Duración	
Dirección (de donde viene y hacia donde va)	
Ritmo	
Armonía	
Balance (más un oído que el otro)	
Tempo(velocidad alta/baja o rápido / despacio)	
Distancia (cerca/ lejos)	



SUBMODALIDADES KINESTESICAS	
Ubicación en el cuerpo y área (grande/pequeña)	
Ritmo Respiratorio	
Pulso	
Temperatura (caliente/frío)	
Peso (pesado/liviano)	
Presión (hacia adentro o hacia afuera)	
Intensidad (Fuerte/débil)	
Sensaciones táctiles(hormigueo, etc.)	
Textura (Suave/ áspera)	

OLFATIVAS Y GUSTATIVAS	
Dulce	
Salado	
Agrio	
Amargo	
Fragancia	

1.Submodalidades Visuales:

- Son los elementos que te permiten controlar los aspectos visuales de tus recuerdos. Cuando pensamos en algún recuerdo, solemos ver una imagen o película de alguna clase.
- Las visuales tienen un alto nivel de energía, son personas inquietas y observadoras, captan el detalle y muchos de los pequeños aspectos que a otras personas se les pasan por alto.
- Suelen visualizar imágenes en su mente para poder recordarlas y es común que para hacerlo deban escribirse pequeñas notas o apuntes.
- Necesitan lugares tranquilos para concentrarse.



- Puedes considerar a las submodalidades visuales como filtros que puedes aplicar a tus recuerdos.
- Seguramente cuentas en tu teléfono móvil con alguna aplicación de fotografía como Instagram o alguna otra red social, pues bien, todos esos diferentes efectos que puedes aplicar a tus fotografías digitales, puedes considerarlos como submodalidades visuales aplicables a tus recuerdos mentales.
- Solo imagina como se ven tus recuerdos y que sientes frente a ellos, cada vez que imaginas aplicarles algún filtro.

Ejemplo:

- Busca una memoria específica, tal vez lo que hiciste el pasado viernes, o mejor, busca en tu archivo mental alguno de tus recuerdos favoritos. Una vez tengas un recuerdo, cierra los ojos y recréalo en tu mente.
- Ahora juguemos con el TAMAÑO de la imagen. Primero, vamos a aumentar el tamaño de esta, haremos esta imagen grande, muy grande. Convierte la imagen en una de tamaño real y luego más grande aún. Mira dicha imagen en todo su detalle y hazla gigantesca creciéndola hasta llegar al cielo. En verdad agranda esa imagen en tu mente como lo más grande que hayas visto en tu vida.
- Llévala a crecer al mismo tamaño de un planeta o por qué no, de la galaxia misma. Diviértete estirando y agrandando esta imagen, y aprécia en todo su esplendor. Ahora, vamos a reducirla.
- Ve reduciéndola gradualmente y cada vez con más velocidad, hazla más y más pequeña hasta que vuelva a su tamaño original y luego, imagínate reduciéndola aún más. Llévale al tamaño de una hoja de papel, síguela reduciendo y ahora hazla del tamaño de una postal, luego de una estampilla, y luego se empequeñece hasta ser del tamaño de un grano de arroz, ahora es un grano de arena... un átomo, es un protón.



- Es ínfima, diminuta, invisible. Ahora, trae la imagen a su tamaño real nuevamente. Para la mayoría de personas el jugar con un recuerdo cambiando su tamaño incide en su impacto haciéndolo más o menos intenso.
- Así que si te sentiste mejor recordando en un tamaño gigantesco y luego pudiste controlar o reducir la intensidad al momento de reducir la imagen, eres receptivo a esta submodalidad del tamaño, y puedes usar este control de tamaño para potenciar tus mejores memorias haciéndolas grandes e inmensas, o reducir el efecto de aquellos malos recuerdos haciéndolos pequeños e insignificantes.
- Ahora juguemos con las submodalidades visuales del brillo, color y distancia.
- Nuevamente, toma algún recuerdo y visualízalo, y comienza a hacerlo brillante, muy brillante. Nota todos los detalles conforme se hace más claro y más vívido.
- Enriquece los colores de esa imagen haciéndolos nítidos; pinta tu recuerdo con hermosos colores de la más genial de las pinturas.
- Cuando dicha imagen esté enriquecida, comienza a acercarla hacia ti, a verla más y más cerca, permítele a dicha imagen absorberte, tragarte, fundirte y entrar en ella...Ahora, quiero que comiences a eliminar gradualmente los colores de la imagen. Comienza a hacerla gris y luego solo blanca y negra.
- Fíjate como los colores se van desvaneciendo por completo.
- Ahora desenfoca un poco la imagen, haciéndola borrosa. Es borrosa y de color blanco y negro, con lo que resulta algo compleja de distinguir.

- 
- Ahora, dale vuelta, ponla al revés, invierte dicha imagen y comienza a alejarla de ti, lleva dicha imagen lejos en la distancia, imagínate convirtiéndola en una mancha borrosa blanca y negra en la distancia.
 - Ese recuerdo allá lejos y visualmente alterado al punto de ser un borrón irreconocible. Nuevamente, vuelve a la imagen original y sin alteración de tu recuerdo con que comenzaste. ¿Notaste alguna diferencia?
 - Para la mayoría de personas, mientras más brillante, cercana y nítida dicha imagen, mayor impacto puede lograr.
 - Igualmente, el hacerla borrosa, descolorida y alterar su posición y llevarla a lo lejos, reduce su impacto. Toma nota de estos resultados para que puedas usarlos más tarde en tus propias experiencias y prácticas. Fíjate bien qué tal te va con cada una de estas submodalidades visuales.
 - Existen otras submodalidades con que también puedes jugar como ver la imagen en primera persona o verla como si fueras un agente externo. Por lo general ver las imágenes en primera persona las hace más impactantes.

Asociado

-

Disociado





2. Submodalidades Auditivas.

- Si expresas tus pensamientos en voz alta, prefieres siempre que otras personas te expliquen las cosas a leerlas tú mismo, o sigues con facilidad las conversaciones de las personas aunque estés mirando a otro lado, tu modalidad de procesar la información es la auditiva.
- Según las teorías de la PNL son personas más relajadas, comunicativas y con grandes dotes de expresión, les gusta conversar y recuerdan con gran detalle cada una de las palabras que han escuchado.
- Las submodalidades también permiten alterar tus recuerdos de manera auditiva. Estas submodalidades auditivas permiten alterar el sonido de tus recuerdos. La PNL puede entrar a jugar aquí y alterar los resultados, ya que gracias a ella es posible restarle poder a dicha voz cambiándole su tono.

Ejemplo

- Toma el recuerdo de una voz crítica, algo que tu o alguien más te hayas dicho que no te haya gustado e imagínate alterar el tono de dicha voz, volviéndola aguda, y cómica, llévala casi que a "pitar", como si se tratara de una caricatura, imagina como pierde total seriedad al irse subiendo el tono y volver dicha voz en un agudo pitido, casi como de un pajarito...
- Ahora comienza a rebajar el tono de voz y revertir el proceso volviéndola más y más grave, volviéndola densa, lenta, una voz sumamente grave, ¿qué efecto tiene ahora el sonido sobre ti? Volvamos esa voz a su sonido inicial y sin alteración, y vuelve a escucharlo pero ahora juguemos con su volumen.
- Nota cómo, mientras más volumen le pones, y más dura hagas la voz esta adquiere más impacto tiene sobre ti.



- Pero tienes un control fantástico a tu lado, un botón de SILENCIAR, que como el botón del control remoto de tu televisor puedes pulsarlo ahora para silenciar por completo esa voz. ¡Así es! Ahora solo ves la mímica de la imagen en completo silencio, como si fuera una película muda.
- Ese es el impacto de las submodalidades auditivas.

3 .Submodalidades Kinestésicas.

- Estas son las sensaciones y emociones que uno asocia con sus recuerdos, y si eres una persona kinestésica - alguien que suele decir "siento esto o aquello" con frecuencia al hablar-, vale la pena jugar con estas submodalidades.
- ¿Cuáles son tus pasiones? ¿Te gusta la cocina, el deporte, trabajar al aire libre? ¿Prefieres experimentar las cosas antes de informarte sobre ellas?
- La PNL nos dice que las personas kinestésicas, a pesar de ser tranquilas, sienten un gusto especial por las emociones y por todo aquello que tenga que ver con las cosas manuales, con experimentar con el tacto, el gusto y el olfato.
- Son muy expresivas socialmente, de las que buscan la cercanía, los abrazos, el contacto físico.
- Un kinestésico no tiene especial interés por los detalles como pueden ser las personas más "visuales", pero eso sí, es más espontáneo y con tendencia a buscar emociones en primera persona.
- Para concluir, está claro que todos nosotros tenemos unos trazos de todas estas dimensiones, pero lo interesante dentro de la perspectiva de la PNL es que el modo en que entendemos la realidad.



Ejemplo

- Nuevamente evoca una memoria, y trata de recrear sus sensaciones. Experimenta a nivel corporal cómo te sentiste. Tal vez sentías frío o calor.
- ¿Qué hay en esa memoria que puedas tocar y cuáles son las texturas de dicho recuerdo? ¿Qué pasa si vuelves frío lo caliente en esa imagen?
- Puede que estas submodalidades sean un poco más complicadas o no tengan el impacto que suelen tener las visuales o auditivas, pero dependiendo de tu forma de percibir el mundo, estos controles también pueden ser útiles.
- Contamos con solo cinco sentidos, que constituyen nuestro sistema representacional. Obviamente también existen submodalidades gustativas y olfativas, pero las visuales y auditivas, son las más fáciles de trabajar.
- Podemos describir una imagen como clara u oscura, pálida o colorida; podemos describir un sonido como agudo o grave, lejano o cercano, duro o suave. Podemos describir algo que toquemos como suave o rugoso, caliente o frío, etc.
- La mayoría de personas suelen ser de carácter visual, auditivo o kinestésico. Esto es, su sentido de la vista, del oído o del tacto es predominante.
- Te darás cuenta qué tan sencillo es reconocer cuáles submodalidades son dominantes en cualquier persona, para comunicarte de una manera más efectiva con ella.
- Jugar con nuestras memorias y potenciarlas o reducir las por medio de submodalidades es algo que solo toma unos cuantos minutos y puede tener un impacto inmediato en nuestra vida.



¿CÓMO TE RELACIONAS CON TU REALIDAD?

Todos podemos tener una pequeña mezcla de estas tres dimensiones, y que las usamos en diferentes situaciones, pero siempre tendremos una predominancia u otra. Dependiendo de qué sentido tengamos más desarrollado, nos va a determinar el modo en que adquiramos conocimiento y nuevos aprendizajes. Nuestros gustos e intereses también están relacionados con estas dimensiones, ya que de algún modo también tiene que ver con nuestra personalidad.

Aparte de los Sistemas Representacionales ¿Existe otro sistema en la experiencia humana?

El Sistema Digital, que corresponde al Sistema de lenguaje hablado (simbólico).

Es la habilidad del cerebro para expresar en palabras (símbolos) las experiencias de los Sistemas Representacionales.

Podemos usarlo para crear un mapa (4 tupla interno) o experiencia de nuestro propio mundo. Así cada una de las descripciones de las experiencias VAKOG que podemos dar nos puede brindar un mapa o referencia interna del territorio en sí.

Ejemplo:

- Los colores vívidos de un amanecer espectacular sobre las colinas que miran hacia un valle.
- El color azul profundo del mar

No hay duda de que la gente realiza distintos mapas del mundo; tienen líderes diferentes, sistemas representativos preferidos también distintos y diferentes sinestias, y codifican los recuerdos según distintas submodalidades.



Vacía tu bolsillo en
tu mente, y tu mente
llenará tu bolsillo.

**BENJAMÍN
FRANKLIN**

Este material ha sido producido integralmente por Crecimiento Training. Está prohibida su reproducción total o parcial de cualquier forma, sin previa autorización.

CRECIMIENTO 