



Leccion 7

CLAVES DE ACCESO CON SUBMODALIDADES

FACILITADOR: CYNTHIA YACTAYO LOAYZA



CLAVES DE ACCESO CON SUBMODALIDADES

El objetivo de este proceso de recabar información es el objetivo de toda ciencia conductual: decodificar las transformaciones abiertas de las estrategias neurológicas que generalmente no están accesibles a la conciencia de aquéllos en quienes operan, a fin de obtener un entendimiento de cómo están organizados los componentes representacionales unos respecto de los otros.

Cuando cada uno de nosotros selecciona las palabras que usamos para comunicamos unos con otros verbalmente, típicamente seleccionamos aquellas palabras en el nivel inconsciente de funcionamiento.

CLAVES SENSORIALES NO VERBALES

Estas claves indicarán indirectamente el sistema representacional que está siendo utilizado para acceder.

Esto se hace muy útil cuando una secuencia representacional rápida y compleja, que constituye a algunas estrategias, no está disponible a través del reporte verbal del individuo que ha desarrollado dicha estrategia.

Al poner atención a los comportamientos sistemáticos y recurrentes por los que la gente atraviesa en tanto se comunica y actúa, hemos descubierto un número de claves no verbales que pueden ser utilizadas para indexar el proceso sensorial específico de la gente recorrido durante la actividad conductual.

Éstas incluyen posición de ojos, cualidades de tono y tempo en la voz, ritmo y posición de la respiración, cambio en la coloración de la piel, temperatura corporal, ritmo cardiaco, postura y tono muscular.

Desarrollando tu habilidad en detectar la submodalidad más valuada del cliente te dará acceso a una herramienta extremadamente poderosa para la comunicación efectiva.



CLAVES DE ACCESO OCULAR

Los patrones de escaneo ocular son la conducta de acceso más fácilmente observable. Las descripciones que siguen están basadas en patrones exhibidos normalmente por personas diestras (cuyo hemisferio dominante es el izquierdo).

En el caso de algunos individuos zurdos los patrones pueden ser inversos. Por favor, observa que este es otro modelo generalizado. Cuando te resulte posible, es aconsejable que compruebes tus observaciones preguntando directamente y correlacionando los patrones oculares con otras conductas de acceso.

Si observas atentamente a tu interlocutor mientras dialogas, te darás cuenta de que el transcurso de la conversación realiza movimientos en los ojos que son recurrentes y que parecen no tener relación con el hecho de fijar la atención en algún lugar determinado o con el desarrollo de lo que se habla.

Bandler y Grinder, en su investigación sobre la excelencia en la comunicación humana, prestaron especial atención a estos movimientos involuntarios de los ojos y descubrieron que nos proveen de pistas ciertas acerca de cómo organizan su pensamiento las personas.

A este descubrimiento le llamaron «claves de acceso oculares».

Los seres humanos integramos la experiencia filtrada por los diferentes sistemas en un todo único que llamamos sistemas neurológicos integrados y, también a través de los accesos podemos pedir a nuestro cerebro que nos provea de una información faltante en un sistema determinado.

Los patrones son los siguientes:

- Cuando la mayoría de la gente diestra mueve los ojos hacia arriba y hacia la izquierda, trae a la memoria imágenes vistas anteriormente (es un proceso de acceso a las imágenes que se recuerdan). Vr = Visual recordado.



- Si mueven los ojos hacia arriba y hacia la derecha, crean una imagen juntando piezas que probablemente no hayan visto nunca. Vc = Visual construido.
- Cuando los ojos se mueven a la altura de media de la cabeza (altura de los oídos), hacia la izquierda indican el proceso de recuperación auditivo de palabras o sonidos que se recuerdan. Ar = Auditivo recordado.
- Si los ojos se mueven a la altura media de la cabeza hacia la derecha, indican construcción auditiva de frases o sonidos. Ac = Auditivo construido.
- Si los ojos se mueven hacia abajo y a la izquierda, la persona está accediendo a un diálogo interno, acerca de valores, principios, juicios o valoraciones. Di = Diálogo interno.
- Cuando los ojos se mueven hacia abajo y a la derecha, acceden a la percepción cinestésica (sentimientos, sensaciones, olores, sabores) y las emociones. Ci = Cinestésico interno
- A menudo sucede que las personas con los ojos centrados y distraídos indican que están creando imágenes; no obstante, también puede ser que estén creando un diálogo interno de ese modo.

Si una persona mueve los ojos hacia arriba, puedes predecir que está viendo imágenes internamente, de manera que si estás hablando con ella utilizando palabras visuales podrás situarte en su longitud de onda y lograr una comunicación más efectiva.



Vc: Imágenes visuales constructivas

Vr: Imágenes visuales recordadas (eidéticas)

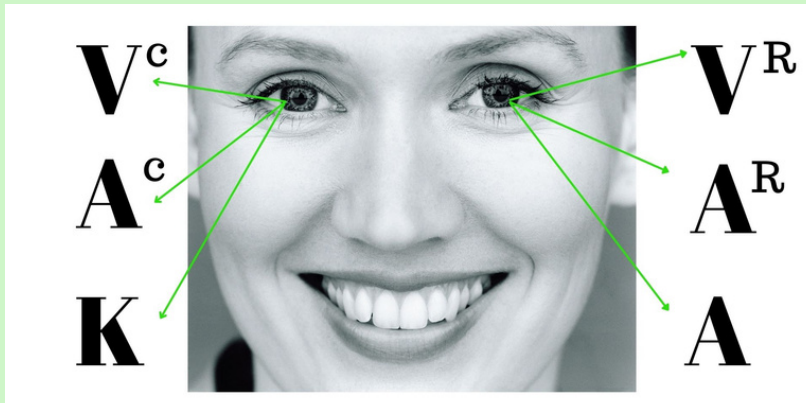
(Los ojos fijos y defocalizados también indican acceso visual)

Ac: Sonidos o palabras construidos auditivamente

Ar: Sonidos o palabras recordadas auditivamente

K: Sensaciones Kinestésicas (táctiles, viscerales, emotivas, además de sabores y olores)

A: Palabras o sonidos auditivos (diálogos internos "rollo")



<p>Ojos arriba y a la derecha (V^c)</p> <p>Tensión en los hombros</p> <p>Respiración superficial en el pecho.</p> <p>V^c – Imágenes construidas – Visualización con el hemisferio dominante</p>	<p>Ojos arriba y a la izquierda (V^r)</p> <p>Tensión en los hombros</p> <p>Respiración superficial en el pecho.</p> <p>V^r – Imágenes recordadas o eidéticas – Visualización con el hemisferio no dominante</p>
<p>Ojos hacia la derecha (A^c)</p> <p>Hombros atrás</p> <p>Respiración uniforme desde el diafragma</p> <p>A^c – Auditivo construido – Poner algo en palabras – Acceso auditivo del hemisferio dominante</p>	<p>Ojos hacia la izquierda (A^r)</p> <p>Hombros echados hacia atrás (posición de saxofón)</p> <p>Respiración uniforme desde el diafragma</p> <p>A^r – Experiencias auditivas recordadas – Repetición – Acceso auditivo del hemisferio no dominante</p>
<p>Ojos abajo y a la derecha (K)</p> <p>Hombros relajados y caídos</p> <p>Respiración profunda en el abdomen</p> <p>K – Conciencia de sensaciones corporales – Acceso kinestésico</p>	<p>Mano tocando la cara (posición de telefonista)</p> <p>Ojos abajo y a la izquierda (A^d)</p> <p>A^d – Diálogo interno – Hablando con uno mismo</p>



CLAVES DE ACCESO GESTICULARES

Otra forma de claves de acceso o indicadores, involucrando complejos gesticulares -"posición de teléfono" para diálogo interno y las manos tocando la parte media del cuerpo para sensaciones kinestésicas.

Las posiciones de teléfono son aquéllas en las cuales la persona recarga su cabeza sobre su mano o puño para que la cabeza se incline hacia un lado (típicamente hacia la izquierda), como si estuviera hablando por teléfono.

Acariciar tu mentón con una de tus manos o tocar el área alrededor de la boca, nariz y quijada es otro indicador común y accesorio de diálogo interno.

La gente comúnmente (consciente o inconscientemente) apuntará o tocará con sus manos los órganos sensoriales para el canal particular de representación que están usando como un medio para acceder o indicar ese canal.

Alguien puede decir: "Empiezo realmente a darme cuenta de la importancia de lo que está ocurriendo" y estar apuntando hacia su oído -indicando auditivo.

Más obvia es la persona que dice algo como: "Me hago a mí misma mucho ruido sobre eso", mientras hace un movimiento circular alrededor de uno de sus oídos con el dedo.

Otro ejemplo sería la persona que dice: "Noto tu decepción", mientras apunta hacia sus ojos; o el individuo que dice: "Ahora, déjame ver" y empieza a frotar sus ojos y el puente de la nariz.

Similarmente, puedes notar que cuando una persona dice: "Esa película fue realmente intensa", puede poner sus manos sobre su pecho y área del corazón; o, cuando alguien dice: "Eso fue realmente deleitable", puede frotar o doblar sus manos sobre su estómago.



Estos gestos, por supuesto, ocurrirán también sin el acompañamiento de verbalizaciones.

CAMBIOS DE RESPIRACIÓN

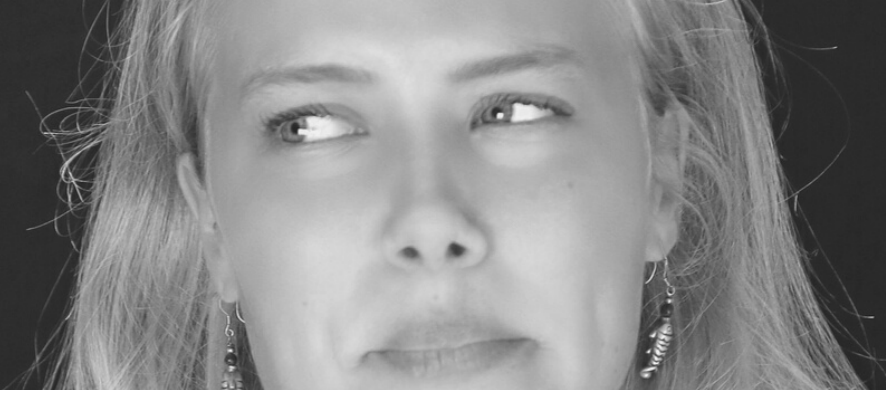
La respiración es una de las maneras más profundas y directas que tenemos para cambiar y entonar nuestro estado químico y biológico para afectar nuestra neurología.

Respirar en un ritmo diferente y llenar o expandir áreas diferentes en nuestras cavidades pulmonares, involucrará casi todo nuestro cuerpo -accesar diferentes grupos musculares y cambiar la composición química de nuestra sangre (lo que provee el medio en el cual nuestro cerebro opera).

Hemos encontrado que los cambios respiratorios constituyen un indicador poderoso y un mecanismo de acceso para estados sensoriales específicos

- a. Respiración alta y superficial en el pecho (o suspensión momentánea de la respiración) acompaña y accesa atención visual.
- b. Respiración total y profunda en el área baja del estómago indica acceso kinestésico.
- c. Respiración armónica en el diafragma o con todo el pecho, comúnmente acompañada de algo así como una exhalación prolongada (como si uno hablara sin mover la boca para hacer las palabras), acompañará diálogo interno.

Estos patrones de respiración accesan la atención dentro de los sistemas representacionales, tanto internos como externos.



CAMBIOS DE POSTURA Y TONO MUSCULAR

Concurrentemente con los diferentes tipos de respiraciones y para ayudar a entonar un sistema representacional en particular, ajustamos la musculatura y posición esquelética de nuestros cuerpos también.

Se tienen las siguientes correlaciones entre variaciones posturales y acceso a sistemas representacionales:

a. Tensión muscular en los hombros, cuello y comúnmente abdomen; hombros encorvados y cuello extendido caracterizan la postura corporal de acceso para la atención visual.

b. (1) Relajación muscular general con la cabeza sentada sólidamente sobre los hombros que tienden a caer es característico de la mayoría de los accesos internos kinestésicos, al menos que los sentimientos sean suficientemente intensos; el acceso entonces será acompañado iniciado por la exageración de respiración abdominal y gesticulación expresiva o hasta violenta.

(2) Acceso kinestésico externo (táctil y motriz) compartirá la respiración y posición de cabeza que la clave kinestésica interna, pero el cuerpo va a estar en más movimiento y los hombros se mantendrán más amplios (como es común en los atletas).

c. El acceso auditivo se caracteriza por la relativa tensión muscular y movimientos rítmicos menores. Los hombros tienden a echarse hacia atrás, aunque algo desgarbados, en lo que llamamos "posición del saxofón" (porque el individuo sostiene su cuerpo como si estuviera tocando un saxofón). El individuo también tendrá su cabeza inclinada hacia un lado comúnmente.



CAMBIOS DE TONO Y TEMPO

La respiración, los cambios de postura y de tono muscular por los que el individuo atraviesa afectarán otras salidas conductuales que también pueden servir como indicadores efectivos de actividad de los sistemas representacionales.

Cambios en el tempo de la voz y en la tonalidad serán causados por los cambios en la respiración y de tensión muscular en el área de la cara y el cuello.

La cantidad de aire y la rapidez con la cual es empujado sobre las cuerdas vocales de la persona, causará cambios notables en la cualidad de la voz.

- a. Explosión abrupta de palabras en un tono alto, nasal y/o tonalidad forzada, con un típico ritmo rápido de discurso, acompañan procesos visuales.
- b. Ritmo de voz lento con grandes pausas y en una característica tonalidad baja y profunda indican acceso kinestésico.
- c. Una tonalidad de rango medio, clara con un tempo regular, incluso rítmico y usual pronunciación adecuada de palabras, acompañará actividad en el auditivo.

Algún otro indicador/clave de acceso para el sistema auditivo son el golpeteo y chasquido de dedos y chasquear, chiflar, hacer 'hmmm' y otros ruidos con la boca.

Tamaño de los labios:

Una característica interesante que parece guardar correlación con la categoría de comunicación de la persona es el tamaño de los labios. Esto es especialmente cierto a propósito del labio inferior. Tal vez te resulte interesante cotejar este fenómeno con tus propias observaciones.



Las personas orientadas visualmente suelen caracterizarse por tener labios más bien delgados y apretados.

Las personas que operan desde la categoría kinésica tienen habitualmente labios más carnosos y suaves.

Práctica 1: Submodalidades

Explorador y guía:

El explorador debe pensar en una situación agradable. El guía irá escogiendo submodalidades para que el sujeto experimente; le dará instrucciones para que vaya cambiando de submodalidad (de un extremo a otro), así se descubrirá si el cambio de submodalidad produce un cambio en la experiencia. El guía debe ir calibrando las sensaciones del experimentador. Debemos observar:

1. Submodalidades que cambian tras dar la instrucción de cambio de submodalidad.
2. ¿Qué cambios se producen en las sensaciones? ¿Intensidad? ¿Calidad?
3. ¿Es posible extrapolar el cambio de la submodalidad a otros contextos? ¿Se puede utilizar esta submodalidad para mejorar algún aspecto de tu vida?

Práctica 2: Investigación de nuestros recuerdos.

Individual o en parejas.

1. Si lo haces en forma individual, lee primero con atención el ejercicio para cumplir después con las pautas sin interrupciones.
2. Siéntete cómodamente, en forma relajada, dispuesto a entrar en contacto profundo con tu interior.



3. Busca en tu recuerdo una situación medianamente desagradable o molesta. Recuerda que debe ser solo un poco desagradable, porque vas a ponerte en contacto con tu experiencia profunda.

4. Retrocediendo en el tiempo, saca esa situación al presente, recupera la imagen, los sonidos, las sensaciones. Presta atención a los siguientes detalles para recordarlos.


- ¿Estas dentro del escenario o eres un observador externo, o bien ambas cosas?
- ¿Cuáles son las características de la imagen en tamaño, contorno, luz, color, intensidad, movimiento o fotografía, contraste, etc.?
- ¿Cuáles son las características de los sonidos, los hay, de dónde surgen, niveles, etc.? - ¿Cuáles son las sensaciones, temperatura, textura, peso, etc.?

5. Transforma ese escenario interior en tu taller de teatro o cine experimental y, sobre la base de la primera representación del recuerdo, visual, auditivo y kinestésico, ve variando una a una las características.

Experimenta si se producen cambios en la emoción. Es importante hacer las variaciones de una en una para determinar cuál de esas características - a las que llamamos submodalidades - tiene mayor importancia dentro de tu teatro de la mente para variar la emoción.

6. Una vez que hayas experimentado todo lo que tu creatividad fue capaz de inventar, modifica la representación inicial incorporando las submodalidades que hacen que tu recuerdo ya no te moleste.

7. Cuando estés satisfecho, vuelve al presente con este aprendizaje.



**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 