



Leccion 8



TRANSFORMAR ESTADOS NO DESEADOS CON SUB MODALIDADES EN RECURSOS.

FACILITADOR: CYNTHIA YACTAYO LOAYZA



1. Dos personas: un guía y un explorador.
2. El explorador busca una experiencia agradable y se conecta con ella.
3. El guía va dirigiendo para que cambie una en una las siguientes modalidades visuales: - Brillo: oscuro – brillante.

- Movimiento: rápido – lento – parado.
- Color: blanco – negro
- Foco: nítido – borroso

Hacer lentamente en cada dirección hasta el momento en que el sentimiento comienza a cambiar (umbral). Cada vez que se llega a un umbral volver a la imagen con la submodalidad original.

4. Mientras el guía calibra, el explorador registra cuál de estas submodalidades resulta más efectiva para cambiar la intensidad de la experiencia.
5. Para finalizar, el explorador le pone a la imagen original todas las submodalidades visuales que le hacen más adaptable el recuerdo.
6. El explorador toma notas de lo que registros hacen comentarios y después intercambian los papeles.

SUBMODALIDADES AUDITIVAS.

1. Dos personas: un guía y un explorador.
2. El explorador busca una experiencia auditiva desagradable, por ejemplo, algo que le dijeron y que pone al recordarlo aún le causa daño. Conectarse con ella.
3. El guía le va dirigiendo para que cambie de una en una las siguientes submodalidades auditivas:



- Localización (ir cambiando el sonido de lugar)
- Distancia (cerca - lejos)
- Volumen (alto - bajo)
- Tono (agudo - grave)

Hacerlo lentamente en cada dirección hasta el momento en que el sentimiento comienza a cambiar (umbral). Cada vez que se llega a un umbral volver al recuerdo con la submodalidad original.

4. Mientras el guía calibra, el explorador registra cual de estas submodalidades resulta más efectiva para cambiar la intensidad de la experiencia.

5. Para finalizar, el explorador le aplica a la experiencia original todas las submodalidades auditivas que hacen más agradable el recuerdo.

6. El explorador toma notas de lo que registró, se hacen comentarios y después se intercambian los papeles.

SUBMODALIDADES KINESTÉSICAS.

1. Dos personas: un guía y un explorador.

2. El explorador busca una experiencia que un le produce una sensación desagradable y se conecta con ella. También puede elegir un dolor actual.

3. El guía va dirigiendo para que cambie de una en una las siguientes submodalidades kinestésicas:

- Localización (cambiarla de lugar)
- Intensidad (fuerte - débil)
- Temperatura (caliente - frío)
- Tamaño (agrandar - empequeñecer)
- Peso (pesado - liviano) Hacerlo lentamente en cada dirección hacia el momento en que el sentimiento comienza a cambiar (umbral).



Cada vez que se llega a un umbral volver a la imagen con la submodalidad original.

4. Mientras el guía calibra, el explorador registra cuál de estas submodalidades resulta más efectiva para cambiar la intensidad de la experiencia.

5. Para finalizar, el explorador le aplica a la experiencia original todas las submodalidades auditivas que le hacen más agradable el recuerdo.

6. El explorador toma notas de lo que registró, se hacen comentarios y se intercambian los papeles. Después de haber experimentado el poder que tienen las submodalidades para cambiar la respuesta emocional de nuestras experiencias, vamos a aplicar estas mismas características para recuperar una experiencia positiva de nuestra vida, un logro importante, para poder traerla al presente y aplicarla en los momentos en que la necesitemos.

EL LOGRO DE OBJETIVOS

Toda la información que se archiva como un recuerdo es un «estado» que a veces nos limita y otras nos potencia. El miedo, por ejemplo, es un estado que incluye un cúmulo

de impresiones sensibles que se conjugan en algo que llamamos «miedo». Es por esto, por lo que decimos que al hablar de estado estamos aludiendo a la suma total de la experiencia humana englobada bajo una determinada identificación. Ese nombre, «miedo», «felicidad», «ansiedad», «depresión», nos permite recurrir al conjunto emocional que recrea el estado. A veces, esos estados se presentan sin que los llamemos - como el temor - al menos conscientemente, mientras que otras en que los necesitamos parece que desaparecen de nuestra vida.

Afortunadamente, en la medida en que la PNL descubrió la manera de investigar el «cómo», ahora podemos apelar a los estados que necesitemos en el momento adecuado.



A modo de ejemplo, trabajaremos con el estado del logro, entendiendo por tal la disposición emocional que experimentaremos cuando sentimos el impulso de hacer algo con la certeza de que lograremos nuestro objetivo.

Y como estas palabras desconectadas de la experiencia no dicen nada y para cada persona la experiencia no dice nada y para cada persona la fórmula es diferente, te invitamos a trabajar para descubrir en tu experiencia cómo organizas tu estado de logro personal.

Ejercicio: Recuperar el «estado de logro»

·Se reúnen dos personas: “B” será el guía y “A” el explorador.

·1. “B” le pide a “A” que recuerde un estado anterior, en el pasado, en el que logró algo importante para él o tuvo la sensación de «impulso para lograrlo».

·2. “B” le pide a “A” que reviva la situación diciéndole: «mira lo que miras, escucha lo que escuchas, siente lo que sientes y permanece allí» “B” le pide a “A” que registre en su cuerpo esa sensación de «logro» o de «puedo» y le guía por medio de preguntas que están destinadas a que “A” describa la sensación de la forma más completa posible:

- Adopta la postura corporal que tenías en ese momento.
- ¿En qué lugares del cuerpo está localizada esa sensación? (que “A” describa cada lugar.)
- ¿Qué color tiene? ¿es uniforme o tiene distintas tonalidades?
- ¿Qué forma o formas tiene? - ¿tiene movimientos?¿de qué tipo?¿de donde vienen y hacia donde van?
- ¿Qué temperatura tiene? ¿es uniforme o cambia?
- ¿Percibes alguna sensación de sabor u olfato?
- ¿Escuchas algún sonido o música?
- Si hay palabras, ¿de dónde vienen, dónde están, de quién son? (Que “A” diga si son externas o internas,)
- ·Nota para el guía: es importante que en la experiencia participen sensaciones (K), colores (V) y sonidos o palabras (A). Si en este momento ya están los tres ingredientes pasar al punto 3.
- Si falta algo lee lo siguiente:
- Ponle un color adecuado a la sensación.



- Une ese color a la sensación.
- Haz que surja un sonido que armonice con el color y la sensación.
- Repite la experiencia hasta que color, sonido y sensación sean la misma cosa.

·3. ¿Qué palabras te dices a ti mismo en este momento de logro o de impulso? (por ejemplo, LO LOGRÉ, VOY TRAS ELLO, ESTO ES MÍO, etcétera.)

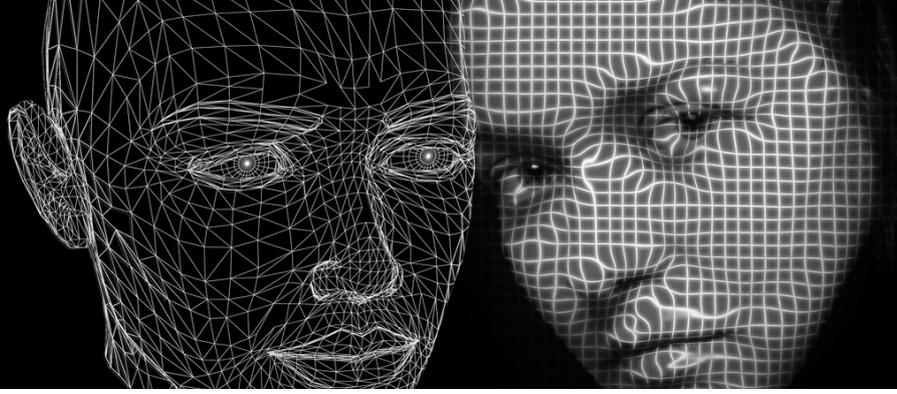
·Cuando “A” ha terminado la descripción, “B” le hace desconectarse de la experiencia y se hacen comentarios que ayuden a “A” en la comprensión y descripción de lo que sintió, vio y escuchó.

·4. “B” le pide a “A” que piense en el objetivo que desea alcanzar, hacia el cuál va a aplicar el estado de logro.

·5. Ahora “B” guía a “A” para que vuelva a colocarse en el estado de logro. Hay que lograr que “A” reviva ese estado, y para eso vuelve a recordar cuando sucedió y todos los detalles que mencionó anteriormente. Cuando lo logra se dice: Ahora imagina que te ves a ti mismo alcanzando el objetivo que te has propuesto (que lo describas con submodalidades); dite a ti mismo que lo has alcanzado, siente que has podido hacerlo...; y cuando lo has visto..., pensando y sentido... repítete en voz alta y con la misma fuerza que antes las palabras que dices cuando logras algo importante.

·6. Cuando “A” ha hecho esto se termina el ejercicio. Se hacen comentarios y se intercambian los papeles. Con este ejercicio tienes permanentemente a tu alcance los recursos necesarios para cuando necesites estar motivado para alguna situación. En ese momento recurre a las imágenes, sonidos y sensaciones del estado de logro, podemos trabajar con otros estados que deseemos recuperar para nuestro avance personal, como decisión, armonía, creatividad, bienestar, etcétera.

- Podrás enriquecer la lista tanto como sea capaz de variar en la identificación de los estados que pueden ayudarte en la vida cotidiana.
- Recuerda que la PNL es un arte en la medida en que te transformes en un artista.



EJERCICIO: GENERAR LOS RECURSOS NECESARIOS PARA UNA SITUACIÓN CONFLICTIVA.

- Recomendación: utilizar el SÍMBOLO cada vez que se requiera. Con este ejercicio nos daremos cuenta de que por difícil, problemática o fuerte que sea una situación, la mente siempre genera los RECURSOS que se requieran para afrontarla y actuar de manera asertiva.
- Generalmente padecemos inseguridad, miedo, temor y angustia ante ciertas situaciones y la PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA nos enseña que nuestra mente rescata los RECURSOS que necesitamos en determinado momento para así adquirir seguridad, valentía, paciencia y flexibilidad. La mente es capaz de crear todo lo que necesitamos, sólo hay que aprender a hacerlo.
- Este ejercicio funciona para situaciones ya vividas que no fueron satisfactorias, y cuando la posibilidad de afrontar una parecida te genera miedo o inseguridad, o para situaciones nuevas.

1) Puedes cerrar los ojos si así lo deseas. Piensa en la situación conflictiva que te perturba. Pasa la película de la última vez en que la viviste o la de lo que temes que va a suceder. Observa cómo actúas en esa película, escucha lo que sucede y date cuenta de cuáles son tus sentimientos acerca de ella.

2) Ahora piensa cómo te gustaría haberte visto en esa situación, o cómo quieres verte si todavía no sucede. Haz tu película ideal sobre tu actuación en la misma situación o en la que está por venir. Ve cómo te desenvuelves, cómo actúas, qué escuchas, qué pasa y respirando profundamente, cómo te sientes ahí actuando de esa manera.

3) Piensa en qué experiencias, aptitudes, conocimientos y demás RECURSOS (paciencia, flexibilidad, tolerancia, seguridad, valentía, confianza, decisión, entre otros) posees que te sirvan para lograr tu propósito en ese contexto conflictivo para ti.



4) Ya que los tengas definidos, piensa cuándo, a lo largo de tu vida, has logrado tu propósito empleando estos RECURSOS.

5) Ahora pasa la película de la experiencia donde los utilizaste, métete en ella (esto se llama ASOCIAR) y sé parte de ella. ¿Dónde estás? ¿Qué sucede? ¿Cuál es el momento preciso en que utilizas tus RECURSOS? ¿Cómo es que te ayudan? Respira profundamente y siéntelos.

6) En el momento en que los estás sintiendo, dale una forma o un color a estos RECURSOS, simbolízalos, es decir, estos RECURSOS son como tal cosa o figura, se parecen a algo determinado. Utiliza el SÍMBOLO que aparezca primero en tu mente. Respira profundamente.

7) Ahora, desde aquí, donde te encuentras sentado, trae con tus manos lentamente hacia ti este SÍMBOLO que representa tus RECURSOS. Respirando profundamente instala esta sensación y este SÍMBOLO en tu pecho.

8) Ahora vuelve a entrar a la situación conflictiva, pero esta vez armado con tu SÍMBOLO que representa tus RECURSOS; date cuenta de cómo se modifica esta situación y cómo te sientes. Respira profundamente.

9) Sal de esta situación, y cuando vuelvas a enfrentarte a un conflicto similar, entra mentalmente en esa situación futura con el apoyo de tus RECURSOS simbolizados e INTEGRADOS en tu pecho.

Con este ejercicio como base, utilizarás la secuencia para cualquier situación difícil que se presente, para prepararte con las similares que pudieran surgir, o con situaciones futuras y en las cuales sientas que te faltan RECURSOS para afrontarlas asertivamente, sólo con tocar tu pecho, visualizar tu SÍMBOLO y respirar profundamente.



EJERCICIO: INDUCIR UN ESTADO DESEADO

Una de las habilidades fundamentales en PNL es la inducción de estados. Esta herramienta nos permite inducir un estado deseado (tal como la confianza), de tal forma que nos sea más fácil hacer una reconstrucción mental para prepararnos para algún desafío.

Paso 1: Defina un estado deseado

Piense en el estado que le gustaría experimentar.

Elija un estado positivo y reconózcalo como una excelente alternativa para cualquier sentimiento negativo que haya tenido últimamente.

Piense en cómo sabrá que se encuentra en ese estado.

Descríbalo en sus distintos modos sensoriales (visual, auditivo y kinestésico).

Paso 2: Encienda el estado Recuerde situaciones en la que se sintió en algún aspecto en ese estado. Si ese estado no es muy típico en usted, está bien, sólo piense en alguna situación cuando sintió algún atisbo de ello o utilice solo una modalidad o sentido.

Pero recuerde, cuando las personas piensan algo sólo en una modalidad normalmente no son conscientes de lo que sucede en las otras dos. A medida que haga esto, reconozca los sentimientos del estado y amplifíquelos.

Paso 3: Amplifique el estado Note los sentidos que comienzan en “encender” ese estado. A medida que va avanzando en sus recuerdos trabaje recolectando y amplificando el estado en las submodalidades más débiles. Incluya el modo verbal diciéndose algunas frases que estén alineadas con el estado. Para la confianza por ejemplo, podría decir “Es pan comido”. Repetir frases asociadas puede ayudar a fortalecer el estado.

Paso 4: Expanda el estado Kinestésicamente Una vez que comenzó a sentir el estado en todas las submodalidades, disemine los sentimientos a través de todo su cuerpo, sienta la energía fluir como una corriente.

Con la práctica este proceso se hará más intuitivo y natural. La habilidad de descubrir qué submodalidades son más poderosas para producir el estado lo puede ayudar a usar sus recursos de forma más eficiente.



**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 