

RESUMEN DE LAS TÉCNICAS DEL PRACTITIONER EN P.N.L. (1 de 3) ♦ Autoestima i Canvi ♦ Eduardo Díez ♦ www.autoestimaycambio.com

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)
Resituara (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