



# REENCUADRE EN 6 PASOS

## Herramienta Neurolingüística

Iván Lentijo Fernández



**HIPNOADELGAZAMIENTO®**

No Es Una Dieta, Es Un Cambio De Mentalidad Permanente  
[www.hipnoadelgazamiento.com](http://www.hipnoadelgazamiento.com)

## REENCUADRE EN 6 PASOS

Este sistema es efectivo para aquellas situaciones en las que hay una persona que quiere realizar un cambio, sin embargo hay algo que la está parando de realizar el cambio. (p.e., una parte de mí quiere dejar de picar entre horas pero hay otra parte que lo impide)

Esta sensación o sentimiento es lo que se llama en PNL, conflicto de partes, y sucede cuando te encuentras que estás luchando contra ti mismo y te sientes dividido en una decisión.

Estos conflictos internos ocurren cuando 2 o más partes de la personalidad de una persona le llevan a comportamientos contradictorios (quiero adelgazar pero no puedo dejar de picar entre comidas).

El proceso de 6 pasos para la creación e integración de alternativas es el siguiente:

### **PASO 1: Identificar el comportamiento, respuesta o hábito a cambiar.**

Normalmente en el reencuadre en 6 pasos, el comportamiento a cambiar tiene la siguiente forma: "Quiero \_\_\_\_\_pero algo me lo impide"

También se puede hacer sin contenido, es decir, sin que la persona exprese cual es el cambio que quiere realizar. Por lo general, lo sabremos en la entrevista inicial.

También es útil, explicarle al cliente el concepto de "partes" y que cada parte tiene una intención positiva. A veces, el cliente no sabe cuál es la intención positiva de la parte que realiza el comportamiento a cambiar, pero existe. Esto ayuda también a crear rapport con las partes y que se comuniquen más fácilmente.

### **PASO 2: Establece comunicación con la parte (X) que es responsable por el comportamiento no deseado.**



Hay una parte de ti que te ha hecho \_\_\_\_\_ (p.e., comer cuando no tienes hambre por las noches después de haberte comido la cena), esa parte ha hecho un buen trabajo durante este tiempo, porque ha tenido una intención positiva para ayudarte y protegerte de alguna forma. Mira dentro de ti y pregunta si la parte responsable de ese comportamiento, tiene la voluntad de comunicarse contigo.

Si la parte dice que no, podemos llamar primero a la parte que quiere realizar el cambio. (p.e., hay una parte de ti que quiere que se produzca el cambio en tu comportamiento. ¿Podrías pedir a esta si tiene la voluntad de comunicarse contigo? Dar las gracias a la parte por su aparición y voluntad a expresarse y colaborar.

### **PASO 3: Separar la intención positiva del comportamiento no deseado.**

Parte (X) responsable de \_\_\_\_\_ (comportamiento a cambiar), ¿qué estás haciendo para \_\_\_\_\_ (nombre del cliente) que es positivo?

Reconoce la intención positiva de esta parte y respétala. Si la parte no responde verbalmente, se le puede pedir que haga una señal en forma de sensación en el cuerpo, o símbolo o cualquier otra forma de comunicación. Si después de un tiempo, la parte no expresa su intención positiva, entonces asumimos que esa intención existe y que ha hecho un muy buen trabajo para el cliente.

Preguntar a la parte: ¿Si pudiéramos encontrar otras formas para que hicieras tu trabajo, al menos tan bien o incluso mejor como lo has hecho hasta ahora, tendrías la voluntad de intentarlas?

(No hay razón para que diga que NO porque es una buena oferta, pero si existe, tendremos que convencer a la parte de que la respetamos y que es necesario que escuche y colabore para hacer al cliente más feliz, porque si el cliente es más feliz, la parte será más feliz también)



**PASO 4: PREGUNTAR A LA PARTE CREATIVA GENERAR NUEVAS FORMAS QUE SATISFACEN EL MISMO PROPÓSITO O INTENCIÓN QUE LA OTRA PARTE X**

Hay una parte creativa que en el pasado te ha ayudado a encontrar soluciones y a salir de situaciones complicadas, y a la cual puedes acceder ahora. La parte X nos ha comunicado su intención positiva. Invita a la parte creativa a crear 10 o 20 opciones nuevas hasta que haya 3 o 4 que la parte X consideraría adecuadas.

El cliente podría no ser consciente de todas las opciones generadas, de ahí que se pidan 10 o 20.

**PASO 5: PREGUNTA A LA PARTE X SI TIENE LA VOLUNTAD DE INTENTAR UNA O VARIAS DE LAS OPCIONES GENERADAS ANTERIORMENTE POR LA PARTE CREATIVA.**

Esto ayuda a que se produzca un análisis interior y la parte X descubra que algunas de las opciones no funcionarían. Si la parte dice que NO, insiste en que intente las opciones por al menos 2 semanas. O podemos volver atrás y pedir a la parte creativa que desarrolle nuevas alternativas.

Podemos incluso pedir si hay alguna otra parte dentro de la persona que podría ayudar a dar nuevas soluciones o a desatascar el conflicto (en este caso habría que mediar entre todas las partes, hasta llegar a un acuerdo de opciones viable para todas las partes)

**PASO 6: COMPROBAR QUE LAS NUEVAS OPCIONES NO CREAN NUEVOS CONFLICTOS O EXISTE ALGUNA OTRA PARTE QUE PUEDA RECHAZAR EL ACUERDO.**

¿Mira dentro de ti y pregunta; hay alguna parte de mí que rechaza o tiene alguna objeción a realizar o intentar las nuevas formas? Si existe alguna objeción, de nuevo tendríamos que saber cuál es la objeción y pedir a la parte creativa la generación de nuevas alternativas

**ACUERDO FINAL:** Como forma de sellar el compromiso a los cambios entre todas las partes, se pide a las partes que se integren (ya sea a través de un apretón de manos, o de un abrazo, o se cree una nueva parte que compone las demás...). Pedir a la persona que indique cuando las partes se han integrado correctamente.



*... sobre el autor*  
**IVÁN LENTIJO FERNÁNDEZ**

He ayudado a cientos de personas a cambiar su vida, tanto en mi consulta privada cómo en los cursos que imparto internacionalmente. Mi objetivo es ayudarte a que consigas el cambio positivo deseado en tu mente y en tu cuerpo de forma permanente y en el menor tiempo posible.

Además, mi misión es seguir creando una comunidad de Terapeutas y personas especializadas en adelgazamiento que pueda multiplicar mi trabajo y ayudar a muchas más personas de lo que lo podría hacer yo solo. Desde 2011, me he formado en Estados Unidos, Holanda, Inglaterra, Irlanda y España y dispongo de una combinación de herramientas para realizar una intervención psicológica única. Si quieres saber más sobre mi formación, puedes revisar mi perfil profesional en [Linkedin](#)

