

## SUBMODALIDADES

Herramienta

Neurolingüística

IvánLentijoFernández



**HIPNOADELGAZAMIENTO®**

No Es Una Dieta, Es Un Cambio De Mentalidad Permanente

[www.hipnoadelgazamiento.com](http://www.hipnoadelgazamiento.com)

## SUBMODALIDADES

Cuando tenemos una emoción, hay varias submodalidades que están asociadas con la experiencia que crean la emoción. Cuando empezamos a cambiar las submodalidades de una emoción, la emoción cambia también.

Las modalidades principales son visual, kinestésica y auditiva (también se incluye la olfativa en algunos casos, aunque con menos importancia), y dentro de cada modalidad nos encontramos diferentes cualidades denominadas submodalidades (color, brillo, movimiento, velocidad, dirección).

### Para qué sirven las Submodalidades

Lo importante del uso de las Submodalidades, es que al crear variaciones en las representaciones que el individuo tiene de las cosas o personas, éstas también modifican lo que él siente respecto a ellas. Consecuentemente, también influye en su forma de relacionarse con ellas.

Eso ocurre porque dichas variaciones son algunas de las distinciones que nuestro cerebro utiliza para saber dónde estamos y cómo estamos con relación a lo que nos rodea. Por lo tanto, en el cerebro, la reacción ante un peligro lejano es distinta a la reacción ante uno cercano.

Cuando alguien hace uso de las Submodalidades y “aleja” la imagen interna, recordada o imaginada, de algo que considera peligroso, como por ejemplo un perro, lo que en esencia está “diciéndole” a su cerebro es que el perro se alejó y, por lo tanto, el peligro también. A partir de esa nueva percepción se modifica todo el conjunto bioquímico relacionado con ella y, por lo tanto, su emoción también, pues todo estado emocional corresponde a un substrato bioquímico determinado. De manera que todo ese proceso está relacionado con (y en cierta manera depende de), las Submodalidades con que una persona se “autopresenta” el “Objeto” de sus pensamientos.



**HIPNOADELGAZAMIENTO®**

De hecho, el uso de las Submodalidades para generar cambios emocionales y conductuales suele ser muy efectivo, porque constituye un manejo directo de la cognición. Esto permite modificar fácilmente cómo alguien percibe y siente aquello que le ha ocurrido (pasado) o le está pasando (presente) y el modo en que proyecta o siente lo que se imagina que le acontecerá (futuro).

### ¿Por qué es así?

Porque son elementos interrelacionados que se afectan sistémicamente, generando lo que percibimos y consideramos como “el mapa”. Cuando se modifica uno de los elementos del mapa, se cambia el sistema en el que él se da. Es decir, el sistema incluye la combinación de imagen, sonido, sensación y emoción, y si uno cambia, por ejemplo, una imagen, transformará también la emoción.

El mapa del cual hemos estado hablando es un mapa cognitivo, que orienta nuestros sentidos y nos dice dónde y cómo prestar atención. Es un mapa constituido por elementos perceptuales de lo que nosotros, a través de nuestros sentidos o sistemas sensoriales, “captamos” del mundo, sea del mundo externo a nuestra piel, sea del mundo interno a nuestra piel, como lo son las sensaciones y emociones. Se trata, entonces, de un mapa compuesto por imágenes, sonidos, sensaciones, sabores, olores y emociones.

Podemos observar a menudo la aplicación de esos principios en el cine, donde, para generar distintas emociones, las películas suelen emplear determinadas imágenes y sonidos. Para asustar, despertar el miedo, la “adrenalina” en los asistentes, usan imágenes desproporcionadamente grandes del objeto, animal o persona a ser temido, muchas veces surgiendo de repente. Y funciona. ¿Por qué funciona? Porque es justamente así, de ese modo, que nuestros mapas internos nos muestran el peligro: ¡grande y cercano!

La persona que manifiesta fobia a las arañas, por ejemplo, tiene un mapa que las representa de tal forma que el pánico es la única respuesta disponible. O sea, las representa grandes y cercanas, o tal vez peor aún: ¡acercándose velozmente!



Entonces, para cambiar esa representación hay que lograr, como mínimo, distancia entre el que temes y aquello que te estemido y, obviamente, algo que ponga la araña en su debida proporción, todo eso en el mapa de la persona.

Ejemplo para cambiar una emoción (por ejemplo, una ansiedad por la comida) con submodalidades (este ejemplo es más para una persona kinestésica. Puedes ver abajo las submodalidades con las que podemos trabajar y ser modificadas):

*Piensa y concéntrate en una emoción que te gustaría cambiar. Imagina esa situación donde la emoción a cambiar aparece. Empieza a entrar en contacto y a sentir esa emoción negativa.*

*Cierra los ojos, y ahora céntrate a medida que la emoción va creciendo, donde lo sientes en tu cuerpo. Nota donde comienza, hacia donde se mueve, donde acaba, cuales son los límites. Nota sobre todo la dirección en la que se mueve dentro de tu cuerpo. Normalmente, esa sensación da vueltas para algunas personas, para otras es como una espiral... comienza a imaginar la velocidad a la que se mueve, y hasta donde llega en tu cuerpo...y cuando estés preparado, imagina que puedes coger esa sensación y sacarla fuera de ti, enfrente de ti. Observa y saca esa sensación fuera de ti, como si fuera un objeto en movimiento, separado de ti. Ahora cambia la velocidad y la dirección del movimiento, haciendo que se mueva en dirección totalmente contraria...muy bien, ahora ralentiza la velocidad a una velocidad que sea más segura y más cómoda...Ahora elige tu color favorito o uno que te traiga calma a la mente, e imagina cambiando el color de esta sensación...y cuando empiezas a notar ese cambio en la sensación...de nuevo puedes instalar en tu cuerpo esa nueva sensación en forma de objeto...Puedes incluso añadir música celestial al movimiento, o una canción divertida, que te hace sentirte mejor, más cómodo...Y con esa nueva sensación dentro de ti, puedes abrir los ojos cuando estés listo, habiendo transformado esa sensación. ¿Cómo se siente ahora esa sensación? ¿Qué es diferente?*

Normalmente, te dirán que la sensación se ha reducido o ha desaparecido por completo o que es mucho más cómoda. Si la persona sigue sintiendo ansiedad, repite el ejercicio, hasta que la sensación haya disminuido o haya desaparecido totalmente y consigas que tengas un estado de mente totalmente claro y calmado.



**SUBMODALIDADES VISUALES**

Color/Blanco o negro

Movimiento/estático

Profundidad (Tridimensional/plana)

Brillo/opacidad

Foco (enfocado/desenfocado)

Ubicación en el espacio

Enmarcada/sin marco

Número de imágenes

Forma (vertical/horizontal, etc...)

Tamaño (grande/pequeño)

Distancia (cerca/lejos)

Asociado/disociado

**SUBMODALIDADES AUDITIVAS**

Número de sonidos/Fuente

Volumen o Intensidad (Fuerte/suave)

Tono (grave/agudo)



Ritmo o Tempo (velocidad alta/baja o rápido/despacio)

Timbre

Estéreo o mono

Dirección (de dónde viene y hacia dónde va)

Armonía

Balance (más un oído que el otro)

Duración

Distancia (cerca/lejos)

### **SUBMODALIDADES KINESTESICAS**

Ubicación en el cuerpo

Área(grande/pequeña)

Profundidad o Superficialidad

Ritmo Respiratorio

Ritmo de la sensación

Pulso

Temperatura (caliente/frío)

Peso (pesado/liviano)



Presión (hacia adentro o hacia afuera)

Intensidad (débil o muy intensa)

Sensaciones táctiles (hormigueo, etc.)

Textura Táctil (suave/áspera)

## **OLFATIVAS Y GUSTATIVAS**

Dulce Salado

Agrio Amargo

Aroma

Fragancia

La sensación de ansiedad por comer, se puede transformar en algo físico, ya que, aunque no se puede ver, se puede sentir y se puede imaginar. Se trata de asignar propiedades físicas a la sensación de ansiedad con la imaginación, y cambiar la sensación y transformarla en un objeto. De esta forma, es más sencillo eliminar un “Objeto” imaginario que una sensación abstracta.

Una vez que conseguimos que elimine o cambie el objeto imaginario, también cambia la sensación/emoción y desaparece.

Este ejercicio lo usamos para eliminar o cambiar la percepción de una emoción no deseada.

Se realizará de forma interactiva con la persona, la cual debe responder a todas



**HIPNOADELGOZAMIENTO®**

nuestras preguntas con el fin de transformar la emoción de ansiedad en un objeto.

**OBJETIVO:** Hacer que la persona utilice su imaginación para asignar a la sensación/ansiedad/emoción de querer comer sin tener hambre, propiedades físicas como si fuera un objeto.

Los pasos para conseguir este objeto son:

- 1-** Piensa, imagina o siente un momento donde realmente tienes ganas de comer sin tener hambre real. Donde realmente sientes ansiedad por comer
- 2-** Cierra los ojos y empieza a imaginar, empieza a sentir, y haz que esa sensación de desear comer lo sientas más y más intensamente dentro de ti...
- 3-** Cuando sientas la sensación, ya sea fuerte o ligera, grande o pequeña, visualiza en tu mente y en tu cuerpo esa sensación. ¿Dónde lo sientes en tu cuerpo? Escanea tu cuerpo y dime donde lo sientes. Visualiza esa sensación, como si la pudieses ver con tu imaginación.
- 4-** Ahora, muéstrame con tus manos el tamaño de esa sensación. **5-** ¿Si tuviera un color, de qué color sería?
- 5-** ¿Si tuvieras que cogerlo o levantarlo, sería pesado o ligero?
- 6-** ¿Que forma tiene? (redondo, cuadrado, triangular, espiral...)
- 7-** ¿Cómo es la textura de la superficie? (rugoso, suave, estriado...)
- 8-** ¿Cómo es la temperatura de la superficie? (frio, templado, caliente...)
- 9-** Ahora imagina que coges el objeto y lo pones dentro de una caja fuerte, cualquier caja vale, luego cierra la caja bien sellada, de forma que estés seguro que no se va a abrir...y dime cuando hayas hecho esto.





**10-** Ahora coge la caja y colócala lejos de ti, al otro lado de la habitación, o la puedes tirar por la ventana, o por un barranco... cuando te hayas desecho de la caja, abre los ojos, y dime, ¿dónde está la sensación de querer comer ahora?

Normalmente, te dirán que la sensación se ha reducido o ha desaparecido por completo. Si la persona sigue sintiendo la ansiedad, repite el ejercicio, hasta que la sensación haya disminuido o haya desaparecido totalmente y consigas que tenga un estado de mente totalmente claro y calmado.



*... 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 puedan 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](#)

