

SEMANA 3

PNL EFECTIVA (PROGRAMACIÓN NEURO-LINGÜÍSTICA) APLICADA A LA HIPNOTERAPIA INTEGRATIVA

CONFIDENCIAL Y EXCLUSIVO PARA MIEMBROS DEL DIPLOMA PROFESIONAL DE
HIPNOSIS E HIPNOTERAPIA INTEGRATIVA



La base de la PNL es: El estudio de la estructura de la experiencia subjetiva



**“Si una persona puede hacer algo,
puede ser modelado y transferido
a otras y cualquier persona puede
aprender a hacerlo”**



Programación: Forma de Organizar Ideas y acciones en la mente (nuestros programas)

Neuro: Proceso neurológico a través de los sentidos

Linguística: Comunicación (verbal y no verbal)



Origen PNL: Nace en los años 70

Richard Bandler

John Grinder



Objetivo: Su objetivo era sistematizar las estrategias de los terapeutas eficaces clínicamente, para poder aprenderlas y reproducirlas en otros contextos. (Milton Erickson, Virginia Satir, Fritz Perls)

BEST



**El estado mental/emocional
determina comportamiento**

¿Como cambiar estado?

**Cambiando fisiología y la
representación subjetiva de la
experiencia de cada persona**

(foto o película mental sobre la realidad)



La memoria no es fija, va cambiando y se puede modificar, así como las emociones asociadas



Sistema Representacional de nuestra realidad (V.A.K.O.G)

Visual
Auditivo
Kinestésico
Olfativo
Gusto



Submodalidades (Ejemplos):





Anclajes



Anclajes: Proceso por el que un estímulo (interno o externo) activa una respuesta (Pavlov)

- “Cuando X ocurre, me siento Y “

Ej.: “Cuando veo a mi perro, me siento tranquilo”

- “Cuando X ocurre, la persona hace/siente Y”



Encadenamiento de Anclajes: Crear un anclaje positivo más potente a través de fortalecer las emociones positivas





Colapsar anclajes (cortocircuito neuronal)



Pasos:

- 1- Acceder al estado deseado (anclar +)
- 2- Interrumpir el estado
- 3- Pensar en aquél estado/situación que se desea cambiar (anclar -)
- 4- Interrumpir el estado
- 5- Comprobar los dos anclajes (con interrupción entre cada uno)
- 6- Integrar/Colapsar anclajes (Activar anclaje – e inmediatamente el anclaje +) Nota que sucede cuando llevas el recurso + a la situación deseada
- 7- Romper el estado y comprobar de nuevo que el recurso está disponible
- 8 – Imagina esa situación en el futuro con el recurso deseado



Asociado

(a través de tus propios ojos)

vs.

Disociado

(como tercera persona)



$$\frac{\partial p}{\partial t} + \frac{\partial}{\partial x}(e u) = 0$$

$$\frac{\partial u}{\partial t} + u \frac{\partial u}{\partial x} = -\frac{1}{e} \frac{\partial p}{\partial x}$$

La Fórmula Clave (Meta Pattern)



La Fórmula Clave (Meta Pattern)

- 1- Calibrar la situación a cambiar (Entre 0 y 10)
- 2- Asociar la persona al momento/problema (Elicitar/Alertar)
- 3- Cambiar el estado (¿Cómo te gustaría sentirte?) (Disociar del problema o cambiar estado)
- 4- Asociarse la persona a los recursos que necesita (buscar recursos)
- 5- Asociar los recursos que necesita al momento problema o donde los necesita
- 6- Asociar los recursos al futuro



Comunicación entre partes
subconscientes (intención positiva)
(con o sin contenido)

– Reencuadre en 6 Pasos (PNL)



Pasos:

0- Establecer rapport

1- Identifica el comportamiento que quiere ser cambiado (“Quiero X, pero algo me lo impide”)

2- Establece comunicación con la parte responsable del comportamiento

3- Separa la intención positiva del comportamiento

4- Pregunta a la parte creativa, generar nuevas formas alternativas que satisfagan la intención positive

5- Preguntar a la parte responsable de ese comportamiento, si está de acuerdo en utilizar las nuevas alternativas

6- Preguntar si hay alguna parte que rechaza este acuerdo

7- Integrar el nuevo acuerdo entre partes

8- Puente al futuro de las nuevas alternativas



Versión resumida: Reencuadre en 3 Pasos (PNL)

- 1- Descubre la intención positiva de la parte responsable del comportamiento no deseado
- 2- Crea alternativas que cumplan la función de esa intención positiva de forma diferente y más saludable/útil
- 3- Imagina el futuro con esa nueva alternativa

Nota lo que es diferente



Unión entre partes subconscientes (visual squash) (PNL)



Descanso 10 minutos



Mirada A Través De Ojos De Amor



PASOS

- 1- Imaginarte como un autor o director (disociar)
- 2- Haz que la persona imagine a alguien que le quiere o que siente amor y respeto por ella
- 3- Flotar dentro del cuerpo de esa persona y mirar a través de esos ojos de amor/respeto/admiración (Asociado)
- 4- Mirarse a sí mismo en frente a través de los ojos de amor de la otra persona
- 5- Crear anclaje y volver a su propio cuerpo manteniendo ese anclaje
- 6- Mírate en un Espejo mientras mantienes ese anclaje o emoción positiva de amor
- 7- Puente al futuro y Orden Post hipnótica



La Rueda Giratoria (“Spinning Wheel”)



PASOS

- 1- Calibrar la sensación a cambiar entre 0-10 (Identificar contexto – qué y cuándo sucede)
- 2- Localizar posición en el cuerpo, color, textura, forma y movimiento giratorio (asociación mental -)
- 3- Sacar del cuerpo en frente de tí
- 4- Cambiar el movimiento giratorio al contrario, el color, forma...(asociación mental positiva)
- 5- Qué es diferente ahora? Entre el 0 y el 10?
- 6- Reto (mientras tienes esa nueva sensación, intentas traer la Antigua sensación y es imposible)
- 7- Repetir si es necesario hasta que la calibración se reduzca a un número aceptable por la persona
- 8- Puente al futuro



Modelo Rápido Para Fobias



PASOS

- 1- Alertar el estado no deseado y darle una puntuación entre el 0 y el 10. "Piensa o imagina esa situación que te da miedo, y dime que puntuación tiene, siendo 10 la más extrema y siendo 1 la más cómoda.
- 2- Crear una imagen mental de una sala de cine con una pantalla gigante. En la pantalla debe haber una imagen en blanco y negro de la persona en el momento justo antes de que suceda el momento de miedo o pánico
- 3- Imaginar mentalmente que sale de su cuerpo y se traslada flotando hacia la sala de proyección del cine (puedes imaginar que hay un cristal en la sala de proyección y que puedes ver la imagen tuya sentada en la sala de cine y puedes ver la pantalla de cine en frente tuya)
- 4- Ver la película del momento traumático desde el momento en que no ha sucedido nada. Pasar por el momento traumático y parar la imagen cuando ya ha pasado todo y vuelve a estar segura. (modo disociado, observar desde la sala de proyección)
- 5- Saltar dentro de la pantalla y tomar el rol del actor o actriz de la película. En este momento vamos a hacer que se imagine la misma película hacia atrás muy rápidamente. Se hará en 2 o 3 segundos. Se cambia el color de la imagen, se pone música divertida o se procura sacar una sonrisa del cliente. (modo asociado, ver desde sus propios ojos)
- 6- Repetir el paso 5, tres o cuatro veces
- 7- CAMBIO DE ESTADO MENTAL (Hacer una pregunta al azar o imaginar que la pantalla se queda en blanco o abrir/cerrar los ojos)
- 8- Testear cómo se siente. "Piensa en esa situación que te creías que te daba miedo y dime que es diferente ahora. ¿Entre 1 y 10, que puntuación le das ahora?)
- 9- Si aún tiene una puntuación alta, repetir el paso 5 hasta que la puntuación de la sensación de miedo sea mucho más manejable o se haya reducido considerablemente a 1 o 2



Blow Out Compulsion (Apagar Compulsiones)



- Si puede incrementar la compulsión, puede reducirla también (comida/dolor)



TRABAJO PARA SEMANA 3

- Subir al grupo de Facebook de la formación el resumen de clase 3
- Accede a la Plataforma online donde están las grabaciones y lee apuntes sobre ejercicios de PNL para aplicar en tus sesiones de Hipnoterapia Integrativa
- Agenda sesiones de práctica por whatsapp
- Ver video 3,4,5,6,7 del día 2 (relacionado con lo visto en la clase de PNL de hoy) - BONO: 3 Dias Hipnoterapia Integrativa (Madrid).

