



CAPACITARTE

Es ser líder de tu vida



A- Ejercicio: Exploración de submodalidades

Lo mejor es realizar el ejercicio entre dos personas.

Antes de comenzar es importante recuerdes que en PNL comenzamos (los ejercicios) estableciendo rapport y acompasando a la otra persona:

1. El Sujeto A elige alguna experiencia o cosa que no le guste demasiado. Puede ser una comida o una actividad, pero nada demasiado serio ni que produzca malestar, y visualiza la imagen que tiene de esta situación.
2. El sujeto B guía a A para explorar la construcción de esta imagen a través de las submodalidades que aparecen en la misma, utilizando el cuestionario VAK que te brindamos a continuación.
3. A y B discuten las tendencias que descubren. Si es necesario, buscar una imagen de otra cosa que no le guste y realizar el mismo procedimiento.
4. Cambio de roles.

B- Ejercicio: Cambio de submodalidades auditivas

De a dos.

Establecer rapport.

1. El sujeto A le pide a B que piense en una voz interior (puede ser la suya o la de otra persona) que le gustaría dejar de oír.
2. A guía a B para imaginar que puede ubicar esta voz dentro de una radio, mp4, equipo de audio, editor de sonidos o el medio que prefiera.
Luego A guía a B para que a través del método que prefiera (edición de sonido, con un dial, etc) cambie las submodalidades auditivas de la voz.

Continuar haciéndolo hasta que B siente que puede cambiar esa voz a su antojo para que no lo afecte.

3. Cambio de roles.

Preguntas de orientación para detectar submodalidades (VAK)

(Ánimate a incluir todas las que se te ocurran que puedan ayudarte a establecer las submodalidades).

Visual

* Color-blanco y negro: ¿Está en color o en blanco y negro?

¿Qué gama de color tiene?

¿Son colores vivos o difusos?

* Brillo: ¿Es mas bien brillante o más bien mate?

* Contraste: ¿Hay mucho contraste o está difuminado?

* Enfoque: ¿Esta enfocado o desenfocado?

* Textura: La imagen, ¿es lisa o rugosa?

* Detalle: ¿hay detalles de fondo?

¿Ves los detalles como una parte del todo o necesitas cambiar el enfoque para verlo?

* Talla: ¿Cómo es de grande la imagen?

* Distancia: ¿A qué distancia está la imagen?

* Forma: ¿Qué forma tiene la imagen? (cuadrada, rectangular, redonda, ovalada, vertical-horizontal...)

* Marco: ¿Hay un marco o un cerco alrededor de la imagen? ¿Qué color tiene? ¿Cual es su tamaño?

* Localización: ¿Dónde está situada la imagen, arriba, abajo, a un lado, al otro..?

Movimiento de la imagen:

* En la imagen: ¿Es una película o una foto fija? ¿Tiene movimiento normal, rápido o lento?

* Fuera de la imagen: ¿Es estable la imagen? ¿En qué dirección se mueve?

* Orientación: ¿Esta centrada la imagen?

* Asociada-disociada: ¿Te ves a ti mismo o ves lo que tienes enfrente?

* Perspectiva: ¿Desde qué perspectiva lo ves (posición perceptual)?

¿Se ves a ti mismo desde qué ángulo, desde la derecha o desde la izquierda?

* Proporción: ¿Tienen proporción las personas y las cosas?

* Dimensión: ¿Es en dos o en tres dimensiones, es decir, es plano o tiene volumen? ¿Se puede tocar?

* Singular-plural: ¿Hay una o varias imágenes? ¿Las ves todas a la vez o una de tras de la otra?

Auditivo:

* Localización: ¿Se oye de dentro hacia afuera o al revés? ¿Desde dónde llega el sonido?

- * Tono: ¿Está alto o bajo?

- * Tonalidad: ¿Cual es la tonalidad, nasal, chirriante, fina...?

- * Melodía: ¿Es el sonido monótono o melódico?

- * Inflexión: ¿Hay alguna parte acentuada?

- * Volumen: ¿Cómo es de alto?

- * Tempo: ¿Es rápido o lento?

- * Ritmo: ¿Tiene un compás o una cadencia?

- * Duración: ¿Es continuo o intermitente?

- * Mono-estéreo: ¿Se oye desde un oído o desde los dos?
¿Es direccional o envolvente?

- * Distancia: ¿Es un sonido distante o próximo?

Kinestésico:

- * Cualidad: ¿Cómo describirías la sensación corporal?
¿Es cálida, fría, tensa, relajada, confusa...?

* Intensidad: ¿Cómo es de fuerte la sensación?

* Localización: ¿En qué parte del cuerpo la sientes? Muéstralo con tus manos.

* Movimiento: ¿Hay sensación de movimiento?

¿Es continuo o viene a oleadas?

¿Hay pulsaciones, saltos, movimientos rápidos y repentinos?

* Dirección: ¿Dónde empieza la sensación? ¿Cómo se desplaza desde el lugar de origen hasta el lugar en el que eres más consciente de él?

* Velocidad: ¿Tiene una progresión lenta y pausada o se mueve velozmente?

* Duración: ¿Es continua o intermitente?



CAPACITARTE
Es ser líder de tu vida