

MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

Técnica PNL del "Compresor"

Para

Reacciones Emocionales Dolorosas



Todos Los Derechos Reservados.Copyright-AprenderPNL.Com

Introducción

Un cordial saludo, estimados amigos y amigas de AprenderPNL.Com. Sean bienvenidos a este nuevo Reporte gratuito de Programación Neurolingüística.

Soy Mario Farinola y hoy veremos una Técnica de PNL para resolver problemas ocasionados al tener reacciones emocionales excesivas , que sin dudas constituyen un problema para la persona y ocasionan dolor, sufrimiento.

Como te decía, este recurso poderoso de la PNL es especialmente útil para situaciones altamente emocionales.

Muy conveniente para esas personas, cuyas reacciones pueden ser desproporcionadas o no apropiadas al contexto...sea por exceso o por defecto.

Esta técnica basa su magia en analizar , contrastar , y usar las submodalidades , esos parámetros tan utilizados en las técnicas de la pnl.

Las emociones (sean comunes, o las que estamos tratando aquí, desbordantes o por defecto) llevan consigo un mensaje de lo que nos sucede... un mensaje al que hay que prestar atención.

Si te fastidias de manera sistemática, estás de mal humor, enojado, demasiado ansioso, tal vez deberías prestar atención a qué es lo que realmente necesitas en tu vida. Tal vez necesites más descanso, o cambiar la rutina, o modificar ciertos hábitos, etc.

Los expertos como Richard Bandler, aconsejan primero observar la emocionalidad; poder detectar que es lo que nos quiere decir una emoción.

Una vez que aparece la emoción, no hay que negarlas, hay que comprenderlas.

Una vez que obtenemos el mensaje, que no podamos hacer nada más, recién allí trabajarla a través de una técnica para poder mejorar y además para que no se transforme –en base a repeticiones- en un cierto patrón nocivo.

Técnica de PNL del "Compresor" Para Reacciones Emocionales Dolorosas

Permíteme una metáfora simple para graficar este recurso de la neurolingüística un poco mejor.

En cierta forma esta técnica de PNL al final , en base a los resultados obtenidos, actúa como un "compresor".

Amo la música, de hecho toco la guitarra, y hay ciertos efectos, -los pedales-, que se conectan entre la guitarra eléctrica y el amplificador, y que cambian el sonido.

Uno de estos pedales es el "compresor". Cuando tocas una nota demasiado alta en volumen el compresor te la baja a niveles más lógicos...Y cuando se toca un acorde o una nota en una cuerda, más baja en volumen...el compresor sube el nivel del sonido hasta uno más adecuado, más lógico.

Es decir el compresor actúa nivelando: baja el volumen de esas notas que suenan muy estruendosas...y eleva el volumen de esas notas que suenan demasiado bajas...Tal vez se pierde un poquito de expresividad aunque se gana en rendimiento, sonando más parejo y profesional.

Podemos trabajar aplicando PNL con los estados internos y con las emociones como con un compresor de guitarra.

En general, la PNL tiene como objetivo ambicioso que una persona pueda tener más opciones en la vida, y alcanzar la excelencia.

Y un aspecto de la excelencia humana incluye saber gestionar eficazmente los estados internos y finalmente las emociones, desarrollar un carácter equilibrado, asertivo, que sin dudas permite obtener resultados óptimos.

Desde la PNL se trabajan los Estados Internos, a través de las imágenes, sonidos y sensaciones... sobre todo se hace un trabajo sobre las características de esas imágenes, sonidos y sensaciones; son las llamadas "submodalidades".

Por ejemplo, si detectamos una imagen en nuestra mente, podríamos distinguir que tan grande es esa imagen, si tiene movimiento, cómo es el tono de voz de un diálogo interno, que tipo de sensación interna aparece (calor, frío, cómo es la sensación, donde se localiza, etc.)

Estos estados son los que representan “la primera instancia” hasta desembocar finalmente en una emoción.

Si por ejemplo, estamos enojados u ofuscados hay sensaciones internas (incluso imágenes, diálogos internos) que configuran dicho estado interno.

Lo que a su vez se transforma en un estado de ánimo...que finalmente se traduce luego en una “emoción”.

La emoción es la última fase de este proceso, de esta cadena de eventos internos y se traduce siempre en una acción, se expresa a través de un comportamiento.

Una vez que la emoción “nace” , sale al exterior, podemos reprimirla o cambiarla pero no podemos evitarla.

Si el estado interno es de enojo, si no hacemos “algo” con eso desde el origen, irremediamente más tarde se traducirá en emoción y en un comportamiento acorde: levantara la voz, o nos pondremos nerviosos, o respiraremos de manera más acelerada, etc.

Por eso te propongo esta técnica de la Programación Neurolingüística para trabajar , -de una manera particular-, con esas reacciones emocionales “desbordantes” , excesivas, que se transforman en un verdadero problema...si no trabajamos desde el origen, desde su raíz.

Antes de iniciar la Técnica puede ser muy útil que leas este breve informe de Submodalidades, así podrás practicarla mucho mejor :

Click Aquí : [>> PNL y Submodalidades](#)

Vayamos entonces a esta interesante Técnica de la PNL.

La Técnica de PNL Explicada Paso a Paso

Paso 1. Escoge una situación en que reaccionas con una sobre-emoción. Identifica cuál es la submodalidad cinestésica clave o crítica.

Esta es una submodalidad que representa lo que pasa en este momento. Puede ser una sensación “sobredimensionada”, una sensación (desproporcionada) de calor, tensión en el estómago, etc.

Es alguna submodalidad cinestésica que si la modificaras, produciría un alivio, un gran cambio...

Escoge una situación en la que tienes una reacción emocional ; es decir, “algo” que “gatille” , motive o haga que tú reacciones en exceso o por el contrario, por debajo de lo que debería ser (en defecto)

Y esto te hace perder la objetividad, experimentar sufrimiento emocional como por ejemplo, una alta ansiedad, o bien perder tu equilibrio emocional.

Debes asociarte a esta experiencia, es decir experimentarla como decimos en PNL en estado “asociado” , en primera persona.

Observa qué submodalidades cinestésicas intervienen en este proceso, cuáles están implicadas en esa reacción.

Puedes encontrar submodalidades tales como presión o pulsaciones en determinadas partes del cuerpo, calor o frío, tensión o depresión, etc. Debes ser muy perceptivo y estar atento a esas submodalidades críticas.

Una submodalidad crítica es la que sintetiza mayormente lo que pasa en ese momento. Puede ser una sensación “sobredimensionada”, una sensación (desproporcionada) de calor, dolor o tensión, etc. O bien como te decía , alguna reacción por debajo de lo que debería ser.

Es una submodalidad cinestésica que, -si la modificaras-, produciría un alivio, un gran cambio...

Paso 2. Encontrar diferencias clave en las submodalidades, entre este estado y uno similar que sea positivo.

En este paso , piensa en un estado emocional que tenga cierta semejanza con la reacción emocional que estás trabajando con esta técnica de PNL.

Vale aclarar que debe ser un estado emocional parecido pero de signo “positivo”...es decir, la experiencia debe ser positiva.

Por ejemplo, si estás trabajando con un estado de ansiedad, en este paso debes elegir otro cuya emoción sea similar, una excitación similar a la ansiedad, pero positiva.

Podría ser un gran estado de motivación constructiva , de pasión por obtener buenos resultados...similar en algunos sentidos a la ansiedad, pero positivo.

Ahora experimenta las submodalidades cinestésicas de este estado positivo.

Sugerencia: No tienes que experimentar una situación positiva para llegar a este estado positivo.

Lo importante es que el estado positivo sea similar al estado problemático.

Sin embargo, una vez que pienses en el estado positivo, este puede ayudarte a pensar en una o más situaciones...las cuáles podrás experimentar en estado asociado (en primera persona) para revisar las submodalidades cinestésicas que contiene.

Paso 3. Identifica la submodalidad “conductora”, la submodalidad en común que relaciona a estos dos estados(el problemático y el positivo)

Revisa todas las submodalidades cinestésicas que has experimentado en ambos estados.

Observa cuál es la submodalidad más compartida entre los dos estados... Se trata de identificar la submodalidad en común, la que es más similar, la que se repite en ambos casos.

A esta submodalidad se la denomina “conductora”. Es aquella submodalidad que permanece más estable cuando te mueves entre estos dos estados emocionales diferentes

Paso 4. Ahora tienes que hacer lo mismo, el mismo proceso pero esta vez aplicarlo para las submodalidades visuales y auditivas , por separado.

De esta manera abarcarás todo el sistema representativo (Visual, Auditivo y Cinestésico).

En resumen:

Debes aplicar esta Técnica de PNL del paso 1 al 3 para el Sistema Representativo Cinestésico (sensaciones) , trabajando sobre las submodalidades cinestésicas.

Luego debes aplicar esta Técnica de PNL del paso 1 al 3 para el Sistema Representativo Visual, trabajando sobre las submodalidades visuales.

También –y por separado- debes trabajar luego con el Sistema Representativo Auditivo, y con las submodalidades auditivas.

Es decir, tendrás que aplicar esta técnica por separado; trabajar cada vez para cada sistema representativo (V, A, K).

Es un trabajo minucioso, aunque la recompensa es grande: podrás identificar puntualmente los estados problemáticos y reemplazarlos- en cada caso- por un estado positivo.

Casi “sin darte cuenta”, al trabajar con las submodalidades , habrás transformado lo problemático en positivo, manteniendo la misma intención de beneficiarte, que contiene el estado emocional-problemático.

Porque un estado emocional “desbordante” como la ansiedad(por citar un ejemplo) “esconde” una intención buena: la de por ejemplo, alcanzar una meta rápidamente, o buenos resultados , o concretar determinados proyectos, etc.

Recuerda que esta técnica también aplica para reacciones emocionales que expresen lo contrario a un “desborde” como ira, ansiedad, etc. Por ejemplo, un estado de tristeza que se transforma en algo desmedidamente triste, depresivo.

De pronto vemos algo o vivenciamos alguna cosa y esto nos genera una tristeza desmedida, “por demás” no acorde a lo que vimos. Esa también es una sobre-emoción, aunque en otro sentido.

Con esta técnica lograrás cambiar todo eso por otro estado positivo, más equilibrado, que asimismo mantenga ese beneficio , sin los “efectos colaterales “ o secundarios que provoca un estado emocional excesivo y que podría dañar la salud y calidad de vida.

¿Quieres Aprender PNL y Mejorar tu Calidad de Vida?

En nuestro curso de PNL a distancia aprenderás poderosas técnicas de la PNL para que puedas experimentar cambios y mejoras en tu vida cotidiana...Todo explicado paso a paso desde cero y desde la comodidad de tu hogar!

Un gran abrazo y grandes éxitos!

Muchas Gracias!!

Mario Farinola & MF Editores

>>> [Curso PNL Desde Cero](#) <<<

**Descubre cómo puedes Aprender PNL Desde Cero...
desde la comodidad de tu hogar, manejando tus propios tiempos...**

**Comienza HOY MISMO a mejorar tu vida el ciento por ciento,
conociendo y aplicando los recursos de la PNL .**

**Nuestro Curso incluye SECRETOS PRACTICOS
para que funcionen sus Poderosas Técnicas...**

**En aspectos tales como Autoestima, Creencias, Motivación,
Comunicación, Metas...y mucho ,pero mucho más!**

**Si eres de los que quieren cambiar ,mejorar,si deseas comenzar a
disfrutar una nueva vida,a sentirte con mayor poder personal...**

TOMA ACCIÓN !

**Consulta todos los detalles de nuestro Curso de PNL a Distancia
haciendo Click Aquí:**

>>>[Contenido,Programa del Curso PNL Desde Cero](#)<<<

Consideraciones Legales

AVISO LEGAL: La información presentada aquí representa el punto de vista del autor en la fecha de publicación. El autor se reserva el derecho de modificar o alterar esta información con base en nuevos conocimientos y condiciones. Esta publicación es meramente informativa y no constituye contrato ni prueba del mismo. Ni el autor ni ninguno de los editores asumen responsabilidad de los errores, inexactitudes u omisiones. Cualquier descuido en estos aspectos no es intencionado. Cualquier referencia a alguna persona u organización es puramente accidental. Este ebook ha sido diseñado para proveer información con respecto a los temas que se tratan aquí. Es distribuido con el entendimiento de que el autor y cualquier persona que haya contribuido en él no están comprometidos a proveer asesoría psicológica, psiquiátrica o de cualquier índole ni ningún consejo profesional. El editor no está comprometido a prestar servicios de ningún tipo, aclarando que la información aquí expuesta tiene el objetivo de mejorar la calidad de vida de los lectores. De todas maneras, no hace representaciones o dan garantías ya que la totalidad o exactitud de esta fuente, y/o su aplicabilidad, es concerniente a cada circunstancia específica. No se acepta responsabilidad de ningún tipo por cualquier tipo de pérdidas o daños ocasionados o alegados de ser causados directa o indirectamente por usar la información provista.