

EL NUEVO CÓDIGO DE LA PNL



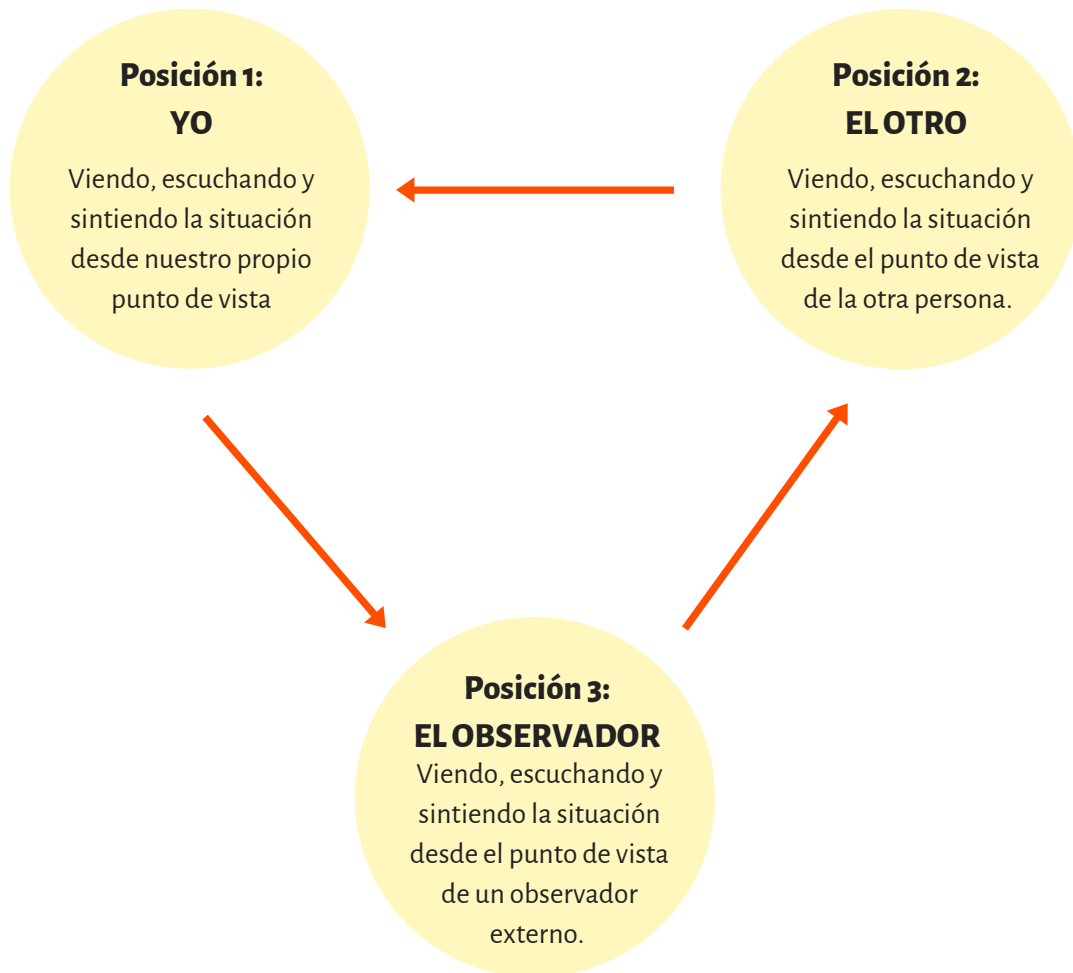
CURSO VIRTUAL

Las posiciones
perceptivass



**DAVID
BEJARANO**
COACH YOUR LIFE

POSICIONES PERCEPTIVAS



Las posiciones perceptivas es una técnica basada en la PNL y puede ser bastante útil para cambiar los filtros de percepción de una persona en una experiencia. Permite tener tres descripciones sensoriales distintas de un evento; la propia, la del otro y la de un observador externo.

Las posiciones perceptivas pueden ser usadas para ayudar a un individuo a salir de su perspectiva estrecha, tomar distancia de la situación y la interpretación emocional de cualquier tipo de evento. Tú puedes usar esta técnica para entender mejor a tus clientes y su manera de interpretar sus experiencias personales.

Todos nosotros hemos tenido experiencias que nos han molestado o frustrado mucho tiempo después de que han ocurrido. Unidas a esta experiencia encontramos emociones, imágenes y sonidos que nos conectan con esta. Este mismo proceso ocurre con eventos positivos. Cuando estamos completamente profundizados en esta experiencia, esto es lo que llamamos “la primera posición”.

POSICIONES PERCEPTIVAS

¿Alguna vez te has sentido como si caminaras, hablaras y gesticularas de una manera similar a otra persona? ¿Casi como si te convirtieras en esa persona? ¿Alguna vez has aprendido alguna nueva habilidad a través de actuar como si fueras aquella persona que conoces y sabes que ya domina dicha habilidad? En tu mente, tú te has convertido en esa persona. Los niños pequeños a menudo aprenden de esa manera. Ellos imitan a aquellos alrededor suyo. Actores de la misma manera intenta convertirse en la persona que desean representar. Cuando esto te sucede, esto lo llamamos “la segunda posición”.

¿Alguna vez has sentido como si salieras de una interacción y lograses ver el evento desde afuera? ¿Casi como si lo estuvieses viendo en una pantalla de cine? Cuando esto te sucede, tú te encuentras en la “tercera posición”.

Esta es una de las mejores técnicas de la PNL para mejorar nuestras relaciones interpersonales. Esto nos permite ver el punto de vista de la otra persona, desde su perspectiva, lo cual nos da la oportunidad de mejorar y adaptarnos a la manera como ellos desean comunicarse.

Tú puedes usar esta técnica para:

- Comprender mejor a las otras personas.
- Pensar más creativamente y de una manera más flexible.
- Dar un paso atrás y considerar un evento o situación de una manera más objetiva
- Entender mejor el impacto de tus comportamientos y estilo de comunicación en ellos y viceversa.
- Evaluar una interacción pasada o prepararte para una futura.

Tómate un par de minutos para completar el siguiente ejercicio. Piensa en una interacción con otra persona, la cual fue negativa, problemática y/o frustrante.

1. Primera posición: Primero, considera la situación desde tu punto de vista. Imagínate que estás viviendo esta situación una vez más. ¿Qué ves? ¿Qué escuchas? ¿es tu voz? ¿Es una conversación interna? ¿Qué te está diciendo la otra persona? ¿Cómo te estas comportando o reaccionando? ¿Cómo te sientes?

Esto te dará cierta información respecto a tu propia perspectiva. Una vez hayas obtenido toda la información necesaria, retírate de esta perspectiva.

POSICIONES PERCEPTIVAS

2. **Segunda posición:** Tú te conviertes en la otra persona. Ponte en sus zapatos y experimenta de nuevo la experiencia desde su perspectiva. ¿Qué sientes? Describe esta situación, como si te estuvieses viendo frente a ti. Cuando hayas obtenido toda la información necesaria, retírate de esta perspectiva.

3. **Tercera posición:** Desde esta perspectiva, tomas toda la información de un observador fuera de la situación. Imagínate que eres una persona neutral que está mirando el evento. Describe todo lo que ves desde este punto en el cual puedes ver absolutamente todo. ¿Cómo se ve la situación cuando la vez desde este punto de vista?

4. **Refleja:** Ahora toma lo que has aprendido en las posiciones dos y tres y llévalas a la posición uno. ¿Qué ha cambiado en tí después de haber adquirido esta nueva información?

APUNTES: