

MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

# Ejercicio PNL

## Para Calibrar Estados de Otra Persona



## Introducción

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

Soy Mario Farinola y hoy veremos un interesante Ejercicio de PNL que nos puede ayudar a “leer” las reacciones y respuestas de otra persona. Este proceso en la programación neurolingüística se denomina **calibrar**.

Saber calibrar es una habilidad muy importante para lograr una comunicación eficaz....para poder comprender a otra persona, comunicar, influir y liderar.

Por ejemplo, cuando estás con alguien ¿te das cuenta si esa persona está de buen ánimo, en un estado positivo y feliz...o todo lo contrario?

Si cada vez que conoces a alguien, decides aplicar este recurso de la PNL, obtendrás valiosa información acerca de cómo se encuentra la persona, cuáles son sus particularidades, y este conocimiento te llevará sin duda alguna a enriquecer tu comunicación, **a saber comunicar de manera oportuna**.

Calibrar es algo que los buenos comunicadores utilizan, y esto a su vez, nutre y amplifica su agudeza sensorial y su poder de observación.

## Sección 1

### ¿Dónde y con quién se puede utilizar la Calibración?

Este recurso de la PNL es utilizado en diversos ámbitos y actividades; por ejemplo, en las entrevistas laborales, un buen entrevistador calibra a su interlocutor y puede obtener información muy valiosa para sacar conclusiones acerca del potencial empleado...

En las ventas, se utiliza para captar el estado del potencial cliente y sintonizar con él, y así poder influir en él y cerrar la venta.

**Saber calibrar puede ayudarte a comunicar de manera muy oportuna y eficaz.**

Porque si -por ejemplo- observas que en el trabajo, el jefe o el gerente, cada vez que se encuentra en un estado de tensión, tiene una postura "de cierre", no habla, tiene el ceño fruncido, o las mandíbulas apretadas... no te conviene -en ese momento-, pedirle una licencia, o un aumento de sueldo! =)

Los comunicadores eficaces que incorporan estas herramientas de la PNL, aprovechan su poder de calibración, para sacar información, y conscientemente... buscan el momento oportuno para comunicar de manera precisa su mensaje.

**La comunicación no es ni más ni menos... que la respuesta que se obtiene.**

Es decir, si no te gusta lo que recibes, fíjate cómo y de que manera estás emitiendo tu mensaje... Aprender a calibrar también ayudará a que seas un mejor observador de tí mismo!

Si por ejemplo vas en un ascensor, o estás esperando comprar en un negocio y decides conversar, es bueno saludar, o hacer un breve comentario y luego calibrar, observar con agudeza la postura, gestos, la manera en que responde tu interlocutor...

Esto ayuda a desarrollar tu conciencia sobre sus reacciones y sus respuestas...y a saber comunicar mejor y en consecuencia.

Este simple "truco" te ayudará a desarrollar cotidianamente -y de manera progresiva-, la habilidad de calibrar.

No siempre es necesario calibrar. Esta es una pregunta recurrente de varios alumnos de nuestro querido [Curso PNL Desde Cero...](#)

Somos libres de calibrar o no calibrar. Podemos calibrar a alguien sólo cuando lo necesitemos hacer; depende de la meta, de lo que realmente queremos lograr al momento de comunicarnos con alguien determinado.

En la siguiente sección, veremos un ejercicio divertido de Calibración. Te aliento a que lo hagas con un amigo, un familiar, etc.

He realizado este ejercicio básico varias veces en cursos de PNL, e incluso con amigos y familiares, y resulta muy interesante y divertido. Incluso se pueden intercambiar los roles.

*Primero calibras tú y luego es la otra persona la que debe hacerlo.*

Intenta aplicar este conocimiento práctico de la Programación Neurolingüística para poder "leer" el estado de un amigo/familiar.

Es bueno que lo hagas inicialmente con alguien de tu confianza.

Debes ser capaz de distinguir los cambios en su fisiología, al menos los más evidentes, cambios de postura, de expresión del rostro, gestos, color de la piel, respiración, etc.

Algunos pueden ser cambios muy sutiles...para empezar enfócate sólo en los cambios más notorios.

## Sección 2

### Ejercicio PNL Para Calibrar Estados de otra Persona

Bien, ahora veremos el ejercicio paso a paso para aprender a calibrar al menos de manera básica.

Uno de los beneficios es que ayudará a desarrollar tu agudeza sensorial y poder de observación.

Te conviene apuntar en una hoja las diferencias que vayan surgiendo.

#### **Paso # 1**

Siéntate frente a tu amigo, y fíjate en su postura inicial al comenzar este ejercicio de PNL. Esto es para saber qué aspecto tiene tu amigo en un estado inicial (o "neutro").

Para ubicarlo en este estado inicial y calibrarlo, hazle alguna pregunta trivial, y sencilla, como por ejemplo: ¿de qué color es tu pantalón? o ¿cuántos integrantes tiene tu familia? etc.

Anota como es su estado, postura, expresión del rostro, etc.

#### **Paso # 2**

Luego pídele que piense un minuto *en alguien que le cae muy bien*, alguien que sea de su total agrado... tiene que ser alguien que sea una compañía agradable para él.

Guíalo y dile que preste atención a la "película mental", que es lo que ve, lo que escucha interiormente, lo que siente...

Debes darle unos instantes para que rememore esa experiencia... Anota en tu cuaderno, cómo se ve tu amigo, cómo es su expresión, su postura corporal, gestos, respiración, etc.

### Paso # 3

En este paso debes proponer una interrupción de estado. La interrupción o “rotura” de estado en PNL es interrumpir un proceso, para hacer algo totalmente distinto, para cambiar el estado en que se encuentra una persona...

Puedes hacer un llamado a la acción y decirle a tu amigo que se ponga de pie y mire por la ventana o puedes hacerle una pregunta sacada de contexto; por ejemplo: ¿de que color es tu perro? ¿de qué color está pintado tu cuarto?...etc.

### Paso # 4

Ahora pídele a tu amigo que piense en alguien *realmente desagradable para él...* alguien con quien no se lleva bien.

Tiene que ser alguna persona con la que preferiría no tener nada para compartir .

Pídele que preste atención a las imágenes, sonidos y emociones que surjan.

*Dale tiempo para esto...*

Nuevamente, calíbralo, observa detenidamente cómo es su respiración, su postura corporal, la expresión de su rostro

Anota los detalles y particularidades de esta segunda observación, de la manera más completa posible.

Debes prestar atención a los mismos parámetros como hiciste en el paso 2 del ejercicio.

Si en el paso 2 decidiste observar –por ejemplo- el color de piel, expresión del rostro de tu amigo, postura corporal, respiración... ahora en este paso **debes observar las mismas cosas y anotar cómo se ven ahora** (cuando recuerda a alguien desagradable para él).

## Un Secreto Práctico

A veces y para empezar a practicar desde cero la calibración, puede ser más cómodo para tí pedirle a tu interlocutor , -en este caso tu amigo/familiar- , que cierre los ojos al recordar alguna experiencia.

De esta forma puedes calibrarlo con mayor comodidad.

## Paso # 5

Libera a tu amigo de esa experiencia mental negativa. Aquí nuevamente, debes proponerle una interrupción de estado... Pide a tu amigo que se ponga de pie, mire por la ventana o piense en sus vacaciones!

## Paso # 6

Saca conclusiones... **¿Hay diferencias entre ambos estados calibrados?**

Compara entonces las diferencias en la reacción de tu amigo/familiar ante una vivencia positiva y ante otra negativa...

Como sugerí al comienzo, se pueden intercambiar los roles: que luego, tu amigo te calibre ... es también una experiencia muy enriquecedora porque "verás" las cosas desde los dos puntos de vista!

## Consideraciones Finales

Al realizar este ejercicio de calibración, algunas personas expresan cambios muy notables entre ambos estados.

Hay personas que al pensar en alguien desagradable aceleran su respiración o encorvan un poco la espalda, o se le pone el rostro más "colorado" ...

También hay personas que manifiestan cambios muy sutiles. Una mueca, un ceño levemente fruncido, una ceja levantada levemente, una tensión en su rostro...

Personas que pasan de estar relajadas, con la respiración tranquila, a morderse los labios y poner cara de enojo...

Incluso refieren diálogos internos, imágenes particulares... Si lo deseas, (como algo "extra") puedes preguntar e investigar un poco acerca de lo que sucede por dentro.

Aunque no es necesario preguntarle sobre el contenido. El contenido debiera ser secreto... A diferencia de la psicología, la PNL se centra en las formas y no tanto en el contenido: que tan grande /oscura/brillante, etc. es la imagen, cómo es la voz/voces que escucha, de dónde vienen, que es lo que siente, donde lo siente en el cuerpo, etc.

Calibrar es "leer" las reacciones de una experiencia interna... Es lógico, porque en definitiva las reacciones externas son una manifestación de lo que se está reexperimentando internamente ¿no te parece?

Practica este ejercicio de PNL de ser posible varias veces... es muy interesante y te servirá para ampliar tu práctica y tu agudeza sensorial.

Sea como sea siempre estamos comunicando algo, a veces inconscientemente.

Aún cuando estamos sentados en el autobús escuchando el mp3, probablemente damos a conocer que no queremos hablar con nadie...

A veces un gesto vale más que mil palabras.



Practica, experimental!...Con este recurso de la PNL puedes convertirte en un observador más agudo, obtener mayor información de las personas (y de tí mismo) y sin dudas serás mucho más oportuno y eficaz al momento de comunicar!

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 tiempos...**

**y comenzar HOY MISMO a mejorar tu vida el ciento por ciento, conociendo y aplicando los recursos de la PNL ...con 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, y comenzar a disfrutar una nueva vida,a sentirte con recursos de poder...**

**COMIENZA A TOMAR ACCIÓN...**

**Consulta todos los detalles de nuestro Curso de PNL a Distancia...**

**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.