

MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

Técnica de PNL **“Analizador de Críticas”**



El contenido de este documento está protegido por las Leyes de Derecho de Autor.
Está prohibida la reproducción, modificación total o parcial de este libro electrónico.
Todos Los Derechos Reservados- Copyright- AprenderPNL.Com

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

Soy Mario Farinola, Director de AprenderPNL.Com.

Hoy te comparto una Técnica de PNL, un recurso de programación neurolingüística llamado “analizador de críticas”.

Este patrón te permite experimentar la crítica sin tomarla como algo personal. Para esto se utiliza el concepto de que las palabras no son reales.

En efecto, en ocasiones, la crítica hacia algo que hemos hecho es tomada como ofensiva o personal...

Pero en realidad, es mucho más útil poder analizar las cosas mejor, con mayor “altura” y obtener además, información de calidad, para que todo esto no nos afecte.

Vayamos a esta Técnica de PNL para comprender claramente los pasos a seguir...

Introducción

La crítica puede establecer una reacción en cadena en tu interior, que da lugar a la ira, la vergüenza o a una actitud defensiva, por lo que es necesario recordar que el sufrimiento es opcional.

Este patrón de la PNL te dará control sobre estas reacciones.

El miedo a la crítica es uno de los miedos más incapacitantes de todos.

La importancia de aprender a aceptar bien las críticas se puede ver en nuestra necesidad primitiva de caer bien.

El estatus social y las relaciones con otras personas son muy importantes para nosotros.

Necesitamos estas conexiones por dos razones: sobrevivencia y placer.

Necesitamos a otras personas en nuestras vidas, nadie es una isla. Pero con el don de las relaciones, también debemos saber manejar las críticas.

Aprender a aceptar bien las críticas y manejarla con madurez es una de las mayores habilidades en la vida que aumentará su autoestima.

Vayamos a esta Técnica de PNL explicada paso a paso...

Técnica de PNL “Analizador de Críticas”

Paso 1. Seleccione una situación en la que respondió mal a una crítica.

La primera vez que realice este ejercicio hágalo en su imaginación.

En el futuro, se volverá más fácil y lo hará más rápidamente, incluso a nivel inconsciente.

Imagine una situación en que fue criticado y fué doloroso, o no le gustó la forma cómo reaccionó o no lo gustaron los resultados de esa reacción.

Paso 2. Genere un estado de seguridad

Ahora debe crear un estado de seguridad enviando a la otra persona lejos, a una distancia en la que usted se sienta cómodo... Podría ser a dos metros de distancia, o podría ser tan lejos como la luna o el espacio exterior. Es su elección...

Agregue un campo de fuerza o un “escudo” transparente entre usted y la otra persona.

Una vez que se sienta seguro, **ancle** esta sensación. Debe juntar dos dedos o hacer un gesto al momento del pico emocional, al momento de sentirse bien seguro, para asociar y arraigar fuertemente este estado de seguridad...

Paso 3. Responda a esta persona con *validación*

Imagínese diciendo algo como “(nombre de la persona), gracias por tomarse el tiempo de discutir este tema conmigo. Sus observaciones e ideas son muy importantes para mí, así que tomaré esto que me ha dicho muy en serio”.

Paso 4. Pida más información

Si pide más detalles, la otra persona sabrá que a usted le importa mejorar y que puede manejar las críticas.

Además, mientras más sepa, mejor podrá responder cuando necesite negociar.

Paso 5. Imagine la respuesta de una forma que no le moleste

Imagine que la otra persona le entrega más información.

Practique percibir esta situación como si usted estuviera mirando una película...

Debe trabajar con las Submodalidades... Haga la imagen lo suficientemente pequeña para que no sea abrumadora. Esto le dará algo de distancia u objetividad, pero lo mantiene en un estado de receptividad.

Paso 6. Refleje lo que ha recibido

Reflejar es muy importante en la comunicación. Practique repitiendo en sus propias palabras lo que la otra persona le ha dicho. Resuma las partes que usted considera más importantes.

Paso 7. Consiga un “marco de acuerdo”

Esto podría ser difícil hacerlo en su imaginación, pero lo prepara para algunos “tira y afloja” que ocurren en el mundo real.

Probablemente la otra persona querrá agregar o repetir algunas cosas.

Las personas que no se sienten *validadas* repiten los mismos puntos varias veces.

Cuando agreguen más información, resúmalas como en el paso anterior.

Así usted responderá de la forma que la otra persona quiere en esta situación.

Generar lo que la otra persona quiere la puede calmar y llevarla a un estado más creativo, e incluso más cooperativo.

Una vez que la persona se encuentra cómoda con su nivel de entendimiento, usted ha logrado un “marco de acuerdo”.

Paso 8. Genere su propia representación mental en la posición superior izquierda

Su entendimiento probablemente será diferente al de la otra persona. Como mínimo, tendrán prioridades diferentes.

Cree una representación en su espacio mental ubicado en la posición superior izquierda.

Esta representación muestra su entendimiento de la situación.

Debe incluir imágenes, sonidos, palabras y sentimientos.

Tiene que mostrar no solo detalles, sino también prioridades, necesidades, creencias y valores.

Visualice al menos un resultado ideal. Enfatique el sistema representacional que lo ayude a obtener una mayor claridad.

Por ejemplo, si se trata de un diálogo interno consigo mismo (auto-diálogo), las imágenes no son tan importantes.

Paso 9. Compare las representaciones de usted y su crítico

Compare... ¿Cómo contrasta la película mental que hizo anteriormente sobre su crítico con la representación que hizo de su propio entendimiento y prioridades?

Paso 10. Responda desde su entendimiento, y hágalo con clase

Responda a su crítico con algunos puntos de acuerdo, comenzando con frases como “estoy de acuerdo con usted en la importancia de...”

Enfatice los temas con los que usted está de acuerdo.

Luego diga las cosas con las que usted no esté de acuerdo, pero lo que tiene que suceder para que usted esté dispuesto a cooperar.

Paso 11. Busque un acuerdo

Lleve el enfoque de la conversación a las decisiones.

Puede existir una necesidad de negociar compromisos o tal vez el nivel de desacuerdo requiere escalar el asunto a una autoridad superior.

Paso 12. Llévelo al nivel de la relación

Pregunte a la otra parte ¿qué ayudaría a mejorar esta relación?

Ya sea que se trate de una relación de trabajo, una relación romántica o de cualquier otro tipo.

Ofrezca o exponga sus propias necesidades también.

Comente esto de forma de generar esperanza y optimismo en el futuro.

Cierre la conversación agradeciendo que la otra persona se haya tomado el tiempo de hacerle esta crítica.

Paso 13. Chequeo: Pruébelo!

En este último paso, debe hacer la prueba, un paso fundamental para cualquier Técnica de la PNL.

A medida que se van desarrollando situaciones evalúe si esta técnica ha ayudado a mejorar sus relaciones y su capacidad para responder a las críticas y a las necesidades de las otras personas.

Es importante que vea si la otra persona es capaz de hacer lo mismo por usted.

Si siente que la otra persona está siendo manipuladora, entonces tendrá que cambiar su estrategia de forma de obtener más poder y proteger sus intereses.

Un Cordial Saludo y Grandes Éxitos!
Mario Farinola & MF Editores

>>> Curso PNL Desde Cero <<<

Descubre cómo Aprender PNL desde la comodidad de tu hogar, manejando tus tiempos. Comienza HOY MISMO a Cambiar y Mejorar tu Vida conociendo y aplicando los Poderosos Recursos de la PNL!

Conocerás SECRETOS PRÁCTICOS para que funcionen sus poderosas Técnicas para mejorar la Autoestima, cambiar Creencias Limitantes, Motivarte más, Comunicarte Eficazmente, Copiar a personas de Excelencia y Mucho más!

Si eres de los que quieren cambiar, mejorar y comenzar a disfrutar una nueva vida, a sentirte con recursos de poder...

TOMA ACCIÓN HOY MISMO!

Consulta todos los detalles de nuestro Curso de PNL a Distancia

Haz Click AQUI!:

[>>>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.