

## PROT OCOL O DE PNL PARA DIFERENCIAR ESTADOS ASOCIADOS Y DISOCIADOS



**En PNL el estado asociado** se refiere a los estados en los que se experimenta un acontecimiento en el tiempo, es decir trasladándose en el tiempo (como si estuviera ocurriendo en ese momento presente) y en el propio cuerpo, mirando con los propios ojos.

Cuando se aplica alguna técnica de **PNL**, al visualizar y trabajar con las submodalidades, muchas veces hay que ubicarse en ese estado asociado, re-experimentar, revivir la experiencia en nuestro interior, viendo el panorama como si la estuviéramos experimentando de cuerpo entero.

De esta manera, si estamos reviviendo una experiencia pasada en estado asociado, hay una plena vivencia en el momento; es revivir eso de manera más directa.

El estado asociado muchas veces genera más impacto en la persona, su fisonomía y fisiología cambia mucho más que si reviviera la misma experiencia en estado disociado.

**En PNL el estado disociado** se refiere a ubicarse en la posición de observador mental de su propia acción, es decir, verse a uno mismo con los ojos del observador.

Recordemos las posiciones perceptivas de la realidad, conocidas en la programación neurolingüística son 4, con ellas se logra una escucha de calidad, para ampliar nuestro campo de visión y acompañar con más efectividad.

### 1. Primera posición de la realidad

Mirar un momento concreto desde un único punto de vista al escucharme a mí, para tener conciencia de mi mismo, mientras la persona cuenta la situación o evento sin dejar de escucharla a ella, para no perder el hilo de la historia. Ser consciente de saber separar la historia del consultante de la del terapeuta. Así como identificar que emoción interna está pasando y no hacer juicio o crítica del consultante al saber dirigir las preguntas de manera informativa o desafiante en el proceso del acompañamiento.

# PROCOLO DE PNL PARA DIFERENCIAR ESTADOS ASOCIADOS Y DISOCIADOS



PROCOLO

## 2. Segunda posición de la realidad

Es una situación determinada desde la vivencia dentro de la otra persona, situándose en ella intuitivamente para saber qué es lo que está pasando. Nos abrimos a la intuición. Aquí podemos experimentar sensaciones corporales cercanas a lo que el otro siente y entender mejor lo que le pasa.

## 3. Tercera posición de la realidad

Observar la situación desde fuera de ella, al disociarse se puede tener una visión desapegada y neutra, para saber si vamos por el camino adecuado y no le compramos su historia al cliente.

## 4. Cuarta posición de la realidad

Nos imaginamos a la persona relacionándose en su entorno, con sus familiares o compañeros de trabajo, para conocer más puntos de vista y saber cómo resultará o llevará a cabo las posibles alternativas con las personas involucradas en el evento a solucionar.

## PASOS PARA REALIZAR EL EJERCICIO

Este es un ejercicio sencillo de PNL para comprobar la diferencia entre estados asociados y disociados.

- 1- Siéntate en un lugar cómodo, que sea tranquilo, sin interrupciones. Relájate un poco, respira serenamente.
- 2- Comienza a construir una experiencia en tu mente, algo agradable, imagina, por ejemplo, que estás caminando en un bosque o a orillas del mar; algo que quieres vivir, alguna experiencia agradable que quieres para tu vida.

Imagínate primero en estado disociado: te estás viendo como desde afuera y observas cómo caminas, cómo es el paisaje, con quién estás en ese momento, qué haces, etc.

## PROCOLO DE PNL PARA DIFERENCIAR ESTADOS ASOCIADOS Y DISOCIADOS



- 3- Agrégale la mayor cantidad de detalles (submodalidades): brillo, colores, movimiento (por ejemplo viento, movimiento del mar o de los árboles, tu propio movimiento, etc., sonidos.
- 4- Una vez estés conforme con la experiencia que estás construyendo en un estado disociado, pasa al estado asociado; métete dentro de la escena, vívela en primera persona, en vivo y en directo, agrégale sensaciones.
- 5- Sigue experimentando este momento agradable, algo que realmente te guste hacer o lograr.
- 6- Bien, ahora vuelve a tu momento presente, cambia de estado; párate, camina un poco, vuelve a tu mundo real, al presente del aquí y el ahora.
- 7- Compara ambas experiencias; en estado disociado y en estado asociado, ¿qué has sentido?, ¿cuál de las dos experiencias fue más vívida?. Muchas veces, al revivir una experiencia aplicando la PNL en estado asociado, resulta mucho más poderosa y se nota en nuestro cuerpo en ese momento.

Si pudieras grabar con una cámara de video este ejercicio, notarías tal vez, que cuando pasaste a un estado asociado, tu rostro se transformó en un rostro más feliz, más relajado, la postura cambió, al igual que la respiración, entre otros parámetros de la fisiología probablemente lo hayas revivido de manera más poderosa.

Con las técnicas y ejercicios de la **PNL** puedes construir, experimentar y generar nuevas referencias que sean de calidad y utilidad para tí.

Conociendo la PNL y sus secretos prácticos, puedes mejorar y lograr lo que deseas, eso que tanto quieres.

Utiliza la PNL como base para tu crecimiento y mejora personal, laboral, profesional. Te aseguro que notarás cambios muy interesantes en tu vida.