



**TRABAJO MÁSTER EN PNL
POR
JUAN CARLOS POZO**

Trabajo final de Máster en PNL

By Juan Carlos Pozo.

Agradecimientos:

Antes de empezar mi trabajo final de Máster PNL por Instituto Excel, quiero aprovechar la oportunidad para agradecer a Esteban Cuellar, director y docente del centro, el maravilloso trato recibido durante esta etapa personal en el centro.

Descubrir la PNL en Excel ha sido una experiencia renovadora, inspiradora, y de un valor altísimo en mi desarrollo profesional y personal.

Considero que el contenido de las formaciones ha sido muy preciso y vital para el desarrollo de personas, pero también he valorado mucho el como se ha impartido, he disfrutado muchísimo del aprendizaje durante este último año y medio, la ilusión y la motivación han sido compañeros de viaje facilitando y trascendiendo cualquier dificultad.

Tengo con todo esto el inmenso placer de agradecer a Excel este último proceso de mi vida, que hoy, me tiene ilusionado, entusiasmado y con unas ganas inmensas de poder compartir todo este contenido con aquellos que lo quieran hacer valer para transformar sus vidas en deseos cumplidos e ilusión por hacerlo.

Gracias al centro y en especial a Esteban Cuellar, por funcionar de manera humanista, por reflejar en mi esos valores que componen esa forma de habitar la vida, y por mostrarle un cariño sin medida a todo aquello que representa lo mío en esta vida.

Desde lo más honesto de mi identidad GRACIAS.

MUY BIEEN!!, ¡ MUY BIEEN!!, ¡BIEEEEEEEEEEEEEENNNNNNN!!!!



Me llamo Juan Carlos Pozo, tengo 33 años y cada día estoy más convencido de que mi vida va con línea directa hacia ese gran interrogante que da forma a ...¿ que es la vida??

En mis 33 años, me he dedicado a ser y hacer muchas cosas, pero a lo que más dedicación y esfuerzo he puesto “ inconscientemente “, (pensaba hasta hace muy poquito), ha sido al viaje interior. Hoy entiendo que gran parte de lo vivido es el argumento que sustenta mi visión interrogante de la vida, y alimenta mis preguntas en busca de respuestas.

De todas esas formas de vida adoptadas en el transcurrir de los años, el deporte ha sido la que más me ha mostrado ese inmenso y fascinante mundo interior que hay dentro de cada uno de nosotros.

Durante mi trayectoria deportiva, hubieron muchos momentos de cuestionamientos internos e indagaciones en diferentes corrientes del crecimiento o desarrollo personal con el objetivo de mejorar mi rendimiento o me atrevo a decir “ de reencontrarme con mi mejor versión”.

La PNL como hoy la conozco , empezó a entrar en mi, en pequeñas cantidades desde la psicología.

Anclajes, visualizaciones, control del sistema nervioso a través de las etapas emocionales, diferentes procesos que hoy la PNL aglutina mágicamente gracias a sus creadores BNDLER Y GRINDER y a gente que la difunde como es hoy nuestro caso.

Desde esta pasada etapa deportiva, proyecto mi presente rescatando vivencias y experiencias al servicio de las diversas formas que la PNL, pone en marcha para transformarlas en oportunidades de evolución positivamente plenas y efectivas, dando le forma todo esto, a mi principal argumento con el que acompañar a las personas en procesos de desarrollo personal.

P.N.L



Máster de alto rendimiento PNL

Podría seguir hablando largo y tendido sobre el impacto de la PNL en mi persona, pero el foco de este breve trabajo debe ir directo a la práctica sobre la que he trabajado en las clases durante este último año y medio, y que ahora integro en los acompañamientos personales.

“ El juego interior “

El Juego Interior para mi es la representación de lo que hay en el interior de nosotros y el punto de palanca hacia la conciencia del cambio.

Todos o casi todos hemos vivido y vivimos momentos puntuales que a mi me gusta llamar momentos cumbre, terminología que utilizaba Abraham Maslow y que representa muy bien lo que para mi esos momentos significan en nuestras vidas.

Unos podrán asignarlos a momentos en los que requerimos lo mejor de nosotros, pudieran ser tal como una gran entrevista de trabajo, un cambio de país, un nuevo reto, o tal vez momentos tales como la finalización de una relación, una enfermedad, un accidente, o simplemente una situación que nos hace ir más allá para cuestionar y buscar soluciones, formas o maneras de poder obtener mejores experiencias de nuestra vida.

Utilizamos cuestiones internas, **preguntas poderosas** inconscientes, que nos llevan a un, ¿ que me pasa?, ¿ que puedo hacer?, ..¿ Como hacerlo?, le siguen respuestas instantáneas y programadas por experiencias pasadas o argumentos basados en el vacío de suposiciones sin fundamento ni solidez que los sostenga, que nosotros llamamos **creencias limitadoras, o potenciadoras** cuando nos sirven para activar valentía, confianza, capacidad etc....

Desde aquí, desde el juego interior, doy comienzo analizando la experiencia de unos de mis primeros clientes del área deportiva, al que llamaré Toni.

Toni, es un futbolista que ha alcanzado la semi-profesionalidad con 19 años, situación que supone una nueva mirada hacia su juego interior.

El nuevo marco de desarrollo sobre el que comenzaba a moverse y que conlleva la profesionalidad, le cambio la mirada sobre el deporte que hasta ese entonces era tan solo un complemento de su vida.

En las dos primeras sesiones, hice mucho énfasis en conectar y **empatizar** con **rapport, calibrar y meta-modelar**, ya que traía consigo una fuerte resistencia a cambiar el **marco** sobre el que visionaba su situación. Se mostraba reservado, cauto y distante, su estructura comportamental estaba debilitada por la carencia de resultados positivos, sus **objetivos dispersos**, sus habilidades no le estaban sirviendo y la confianza en ellas había disminuido considerablemente, su manera de revelarse contra todo esto, fue haciéndose fuerte en su identidad y envistiendo contra todo aquello que atentase contra ella, los elementos externos se habían convertido para él en su enemigo.

Trabajamos sobre un **nuevo marco**, aplicamos un **BFO**, fijamos nuevos **retos y objetivos medibles en positivo** para que desde ahí, la situación tuviese la fuerza necesaria para atravesar la famosa **brecha**, esto nos permitía ponernos manos a la obra con la escala de niveles, el **entorno** era totalmente favorable, era consciente de que lo tenía todo para poder conseguir sus objetivos, anduvimos sobre las circunstancias que habían hecho que la situación fuese tal y como era para obtener **conciencia**, nos dimos de frente con los **comportamientos**. Entonces él supo que en virtud de sus **objetivos**, habían comportamientos que debían sufrir cambios, para ello y como dato más reseñable, vio por primera vez a su entrenador como un objetivo a conquistar, esto nos llevó directos a **las habilidades**, hicimos conciencia sobre aquellas habilidades que le hacían distinto para obtener **confianza**, y sobre aquellas que el entrenador le exigía **transformar**, buscamos un sentido lógico a transformarlas desde la utilidad y en la estela poderosa que nos proporcionaba **la búsqueda del reto y objetivo**.

* Durante la semana, en los entrenamientos con el equipo, potenciamos como premisa aquellas habilidades deportivas que le volvían a dar confianza, el uno contra uno (desbordar), desmarques en ruptura, finalizar jugadas, etc..., para hacer énfasis en comportamientos que mejoraría su relación con el entrenador como..., ser “ generoso” ayudar en defensa al equipo, ser “solidario” con el compañero, ser “ humilde” y trabajar sin recriminaciones....

TERCERA SESIÓN:

Las conclusiones, y el **feedback** de las dos primeras sesiones, y de los trabajos realizados durante la semana, nos situaron en buena sintonía y en la misma frecuencia a ambos.

Las calibraciones junto con **el meta-modelo**, me proporcionaron los **predominios sensoriales representacionales** que necesitaba para poder trabajar a mejor nivel.

_ Sus **accesos oculares** recuperaban la información desde el **auditivo** en su mayoría, ojos a nivel y hacía la izquierda con tendencia a bajar a izquierda denotaban esas **conversaciones internas** consigo mismo, junto con los **predicados** que utilizaba para definir situaciones tales como... “Oigo al entrenador gritarme” .. o ...” es como si me estuviera diciendo todo el rato que no valgo” ...,confirmaban mis anotaciones, su **cinestésico** tenía mucho que ver en su fisiología, hombros levemente inclinados hacia delante, un caminar muy sutil, su ritmo tranquilo y pausado al comunicarse, junto con algunos predicados utilizados para finalizar expresiones importantes como..” este entrenador no me da buenas vibraciones”.. o “ hace que no me sienta cómodo”.., sin olvidar que por el **visual** percibimos gran parte de la información .

Intuitivamente pensé en realizar una breve **visualización inducida**, mi intención era contactar con su **yo ideal** dentro del deporte (fútbol). Mi experiencia en este deporte me hace conocedor de varias circunstancias importantes que todo deportista reconoce; siempre guardamos en nuestro inconsciente un recuerdo (**anclaje**) especial de la **mejor versión** alcanzada, ese **estado de flujo o estado de concentración relajada** como la califica **Gallwey**, que te lleva al control inconsciente de todas las circunstancias influyentes en el juego, en el espacio tiempo, en conjunción con la naturaleza, todo alineado.

Desde aquí podríamos buscar nuestro **modelo** a seguir y conectar con esos **recursos** para poder seguir desarrollando las próximas sesiones en busca de esa versión, potenciando desde el momento presente la confianza perdida y proyectando en Toni la calma del saber consciente de que todos los recursos que necesitaba estaban más cerca de lo que podía pensar.

Utilizando las **palabras hipnóticas del modelo Milton** y **calibrando** el impacto de estas a través de su fisiología, fuimos poco a poco adentrándonos en esta tranquilidad y calma conductora de las sensaciones y emociones que estaban por llegar.

La sugerencias acompañadas con su **sistema representacional**, en este caso **cinestésico y auditivo** me confirmaban la buena sintonía entre mi acompañamiento y su experiencia.

Una vez hube considerado que estábamos en un gran nivel de **acompañamiento** y teniendo consciente las **fases de la inducción**, proyectamos sobre ese **momento cumbre**, conectando con esa gran versión del yo, desarrollando el juego al máximo nivel.

-Fíjate en como te sientes, date cuenta que te dices, como te hablas, en donde esta puesta tu atención, como te ves ..etc...

Las emociones eran visibles en su fisiología, la mandíbula se tensó, los ojos se cerraban con más fuerza, sus pies parecían enraizarse al suelo, sus manos se llenaron de energía, algo me decía que ese era el momento para conectar con ese yo ideal y rescatar aquella confianza que necesitábamos.

Comenzamos a traer al consciente todos aquellos recursos que le hacían ser la acción, _ “ me siento con mucha energía”, “rápido, fuerte, sólido, capaz, con confianza, veo mis pies volar, me digo.. las piezas del puzle encajan..etc, con todo ello en su consciente anclamos aquel estado en su rodilla derecha, para multiplicar por dos y por cuatro..

Iniciamos con ello una serie de **sugestiones post hipnóticas** para terminar de afianzar en el todas aquellas capacidades encontradas, poco a poco fuimos regresando al momento presente.

Una vez en el presente, practique un **estado interruptor**, para posteriormente realizar **un puente al futuro** en **estado disociado**, que nos permitió testear la practica realizada, _ Cierra los ojos, vamos a una situación futura en el ..., imagina a Tony jugando en la primera división Inglesa, con el Liverpool (reto),“ ¿ Como te ves?, ¿ como se siente Tony?, ¿que ha cambiado?.....

El salto cuántico nos había cambiado totalmente el marco de trabajo y había inyectado en Toni una nueva forma enfocar su situación y sus objetivos. Consideré que la sesión debía terminar con aquel nuevo estado en Toni, para que con información reciente pudiera ir a casa integrando todo aquel contenido de forma motivadora e ilusionante hasta la próxima sesión...

Es desde la tercera sesión, desde donde me gustaría poner punto y final a este trabajo, la más importante sesión de aquel proceso con Toni, en donde realmente sentí la gran fuerza de la **PNL** y la enorme repercusión que tiene.

Es por supuesto un pequeña forma de hacer llegar al lector una parte minúscula de lo aprendido en el máster de alto rendimiento, escogí esta sesión por la integración de muchas de las partes de la PNL que considero imprescindibles en su ejecución.

Vaya por delante de nuevo y antes de despedirme, mi enorme agradecimiento a Excel y Esteban Cuellar.