



# **CERTIFICACION INTERNACIONAL EN COACHING CON PNL**

## **CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL EN COACHING CON PNL (ONLINE)**

**Dr. Edmundo Velasco Flores**

**Fundador y Director de la Escuela Superior de PNL (ESPNL)**

**NIVEL 1**

**(Parte 5.1)**

Muy bien amigos, ahora les doy la más cordial bienvenida a esta quinta hora de grabación de este primer módulo de la **Certificación Internacional en Programación Neuro-Lingüística**. Como te comenté en el video pasado vamos a presentarte la herramienta de la calibración y quiero dedicar este espacio de este video para presentarte una serie de ejercicios. Normalmente lo que hacemos es se los mostramos en un seminario presencial, hago una demostración y luego en pequeños grupos de 3 se van a practicar media hora, 40 minutos hasta que cada uno de los 3 miembros del grupo han hecho este ejercicio. Como en este caso lo estamos haciendo a través de online lo que te voy a pedir es que lo veas, veas cada uno de los videos y con ayuda de un par de amigos o gente de tu familia, o quien tú desees practiques por lo menos una media hora. Son muy divertidas las dinámicas, son agradables, no creo que ninguna persona amigo tuyo tuviera ningún inconveniente en ayudarte a aprender esto dado que todos pueden aprender cosas importantes.

**Y te voy a presentar los fundamentos de la calibración, esto es como puedes empezar hacer calibración visual, calibración sensorial y calibración auditiva. Para presentarte como lo vas hacer voy a usar 2 cosas, 2 aspectos en cada una de las técnicas, una es percepciones internas, emociones internas y otro le llamaríamos observación directa.**

**En el primer ejercicio que te voy a presentar vamos a empezar en el orden visual, sensorial y auditivo, te voy a dar dos formatos para que practiques calibrar visual, después te daré dos formatos para que calibres sensorial y por ultimo dos formatos para que calibres auditivo.**

Vas a notar de manera automática que te es más fácil calibrar en aquel canal que más dominas, sin embargo te invito a que te esfuerces, te permitas aprender a calibrar en los 3 canales dado que en

algunas ocasiones estarás con tu cliente telefónicamente y es muy, muy importante la calibración auditiva. En muchos casos con tu cliente en una sesión presencial las respuestas corporales visuales son claves, sin embargo también en algunos ejercicios que vamos hacer de **PNL** la calibración de lo que está pasando emocionalmente es muy, muy importante.

**NOTA: Por esto vamos a invitarte a que cada vez que veas uno de los ejercicios pares, no veas todos de continuo hasta que no vayas practicando cada uno, evita ver todo de continuo y finalmente no practicar.**

**Yo voy a manejar este video de forma tal que te voy a decir pausa el video, haz la practica y posteriormente regresa.**

**Vamos a tener un formato que te va a permitir pausar el video y posteriormente regresar, en cada caso voy a dar un tiempo de practica, te sugiero un tiempo de practica por lo menos de 30 o 40 minutos.**

En esta ocasión estamos nuevamente en nuestra oficina, ya no estoy en la biblioteca personal, ahora estamos en la oficina porque contamos con un espacio más grande para poder hacer las demostraciones y dos colaboradores de mi equipo me van ayudar para hacer esta demostración, la señorita Cinthya y el joven Salvador, "Chava" le decimos en México a los Salvadores, a la persona que se lama Salvador, para hacer un ejercicio de demostraciones.

Así que amigos recuerda voy a presentar la técnica, te invito por favor a que pongas pausa, practiques la técnica y hasta que no hayas practicado esa técnica pases al siguiente formato. Cada uno de estos formatos está diseñado para estimular, para desarrollar tus habilidades de calibración. Así que sin más vamos a comenzar con la calibración visual en dos etapas.

Bien amigos, vamos a comenzar con **calibración visual. El primer formato aquí te lo voy a poner se llama fotografía**, es decir es una fotografía que vamos hacer de la persona, cuento con la ayuda de Cinthya que nos va a ayudar hacer este ejercicio. En el caso de que estés tú solo busca otra persona con la que vas hacer el ejercicio porque tu tarea es descubrir cuál es de las dos fotografías los cambios que vas a percibir.

Déjame ponerte el ejemplo primero, **nos paramos frente a frente**, entonces ella hace una fotografía de mi o yo de ella y lo que voy a observar es la amplitud de sus pies que tan abiertos, que tan cerrados, sus manos si las tiene hacia adentro, a los lados de las piernas, la amplitud de sus dedos y como están sus hombros y demás, ella lo hace igual conmigo; ahorita te lo voy a demostrar.

Entonces le voy a pedir a la persona que tengo enfrente que cierre sus ojos y que se fije en como estoy. Déjame ponértelo de frente para que lo veas, claro lo voy hacer aquí ahorita, ella cierra sus ojos, yo tengo mi cuerpo aquí y puedo hacer que haga un movimiento suave de mis hombros hacia arriba, o puede ser que este hombro lo baje, o puede ser que haga una amplitud de mis brazos, o puede ser que un pie lo mueva un poco hacia adelante, o puede ser que mi cabeza la incline un poco a un lado o hacia otro lado, algo sutil pero no tan obvio pues, no hacerlo así tan evidente, pero tampoco tan imperceptible que sea verdaderamente imposible para la persona detectarlo.

Entonces en mi posición tienes por ejemplo una fotografía de mí, ya vio mi posición de manos, ya vio todo esto. Le pido a la persona que está enfrente que cierre sus ojos y yo hago un desplazamiento de mi cuerpo suave, abre tus ojos y dime ¿qué hice?

- **Se movió a lado izquierdo.**
- **Exacto, me moví hacia lado izquierdo sobre todo de mis hombros. Y entonces detectar el cambio.**

Si con la persona que estás trabajando no detectara el cambio significa que lo hice muy sutil imperceptible para la persona, entonces lo voy a incrementar. Por ejemplo lo haría un poco más obvio, después en la siguiente fotografía lo hago menos, en otro lado, en otra forma para estimular en la persona la observación de esos pequeños detalles de mis manos, la apretura de mis dedos, podemos hacer otro ejercicio con las manos, fotografías, abrir un poco, cerrar, mover un dedo hacia adelante, etc. podemos buscar las variables que sean y nuevamente si acierta o no acierta en descubrir mi cambio no importa. Si no lo descubre suponiendo que fuera esto y yo moviera un poco mi mano hacia afuera y si de fuera no lo encontrara y me dijera:

- *Moviste un pie.*
- *No. Entonces le voy a decir voy a volverlo a intentar una vez más siendo un poco más evidente. Por ejemplo haría un movimiento así, un movimiento asa, un movimiento hacia adelante que fuera un poco más obvio para la persona. Y le voy a volver a pedir que cierre sus ojos y hago otro, cierre sus ojos y hago otro hasta que pueda calibrar.*

Lo importante es que calibres tú, por lo tanto tú pídele a la persona, tú cierra los ojos, abre los ojos y detecta los cambios, si no puedes detectarlos, si no fue posible pídele que aumente el cambio hasta que puedas detectarlo. Pero una vez que lo puedas detectar continua otra fotografía, cierro mis ojos, haces otro cambio, detecto el cambio. **Otra fotografía, cierro mis ojos, haces otro cambio y voy hasta el punto de decir haz cambios muy sutiles porque ya los cambios evidentes me es fácil calibrarlos, ahora te invito a que tus cambios sean mínimos.** Vuelvo a cerrar los ojos, hace cambios mínimos y yo lo voy detectando, entonces le llamamos fotografía; es decir vamos hacer esta técnica.

Posteriormente le puedo invitar a la persona aunque no sea miembro oficialmente del curso de Coaching a que también lo practique, es divertido. Es decir puede ser un amigo, puede ser una persona que trabaja conmigo que me esta ayudando a entrenarme a calibrar, pero también le puedo decir haber ahora practica tú, practica tú para que te sirva, para que aprendas detectar cambios mínimos en una persona.

Entonces cuando estamos haciendo ejercicios de Coaching la persona puede estar parada en esta forma, de repente al hacer una técnica cruza los brazos o hace un movimiento tenemos que tener mucha calibración para detectar que está pasando cuando estamos haciendo la técnica. El objetivo de este proceso es que cuando estoy haciendo una técnica la persona está así, estoy haciendo una técnica y de repente note que inclino su cuerpo a un lado o inclino su cuerpo hacia otro entonces eso me está diciendo que algo está pasando en la persona y la calibración de este procedimiento es lo que me va ayudar.

Entonces repito las instrucciones finales, nos ponemos dos personas frente a frente, uno de los cuáles elige “A” o “B”, o “B” o “A” como sea y entonces una persona de los dos cierra los ojos y la otra persona hace un cambio, primero se pone una formación, hace su fotografía, cierra sus ojos, hago un cambio, abre sus ojos, detectas el cambio, ok, muy bien, felicidades.

**Otra fotografía**, cierra tus ojos, ahora voy hacer un cambio diferente, abre tus ojos. Noten como ahora le fue más difícil, lo que hice ustedes si lo vieron fue echar mi cuerpo hacia atrás, es decir en lugar de hacer un cambio tan obvio hice un cambio más sutil y no lo pudo detectar, regresamos entonces a cambios más obvios.

- *Cierra tus ojos, ok, ábrelos.*
- *Las piernas.*
- *Las piernas las abrí. Entonces voy a estar haciendo cambios desde más obvios hasta más sutiles hasta que sea capaz la persona de detectarlos, principalmente te repito entrénate tú. Es decir pídele a la persona cambios obvios, cambios obvios y ahora cambios sutiles, no lo detecte, regresamos a cambios obvios, menos obvios, menos obvios, más sutiles.*

Y te sugiero que por lo menos inviertas, te quedes en este procedimiento de la fotografía unos 15 minutos, haz unas 10 o 20 fotografías de la persona en el ejercicio. Y si la persona quiere participar invítala a que haga unas 10 o 20 fotografías tuyas y diviértanse en el proceso de calibrar visual llamado fotografía.

Entonces una vez que te he presentado estas instrucciones vas a invertir unos 15 minutos en este ejercicio cada uno de los miembros, si estuviéramos en un seminario presencial como serían dos miembros del seminario presencial ambos practicaríamos. Si con la otra persona con al que estás practicando no está interesada en practicar obviamente no lo hagas, no tienes que forzarlo y simplemente pídele que haga los cambios y tú detéctalos, y tú detéctalos. Finalmente el entrenamiento es para ti, así que te voy a pedir por favor que pauses el video y regresamos para la segunda etapa de calibración visual. Pausa el video ahora y regresamos...

Bien amigos espero que hayas disfrutado de la parte de la fotografía. **En la segunda de calibración visual lo vamos hacer por un estado emocional, esta parte es un poco más fina la vamos a llamar estado emocional. Esta parte obviamente es más fina, empezamos por la parte más fácil, más burda y ahora nos vamos a la parte más fina.** Esta parte más fina consiste en lo siguiente, **voy a pedirle a Cinthya o a la persona con la que estoy trabajando, con la que tú estás trabajando que piense una experiencia agradable y le voy a pedir que cierre sus ojos y a través del lenguaje visual, sensorial y auditivo la voy a estimular a que genere ese estado y por supuesto voy hacer una fotografía de ella, pero ahora ella está accesando a un estado.**

**Una vez que lo tengo y que tengo la fotografía, y que ya aprenda le voy a pedir que haga un corte con movimiento en su cuerpo y después que vaya a una experiencia desagradable.** Pero fíjate bien una experiencia agradable y una desagradable no tan obvia, es decir una experiencia agradable puede ser obvia, una experiencia muy desagradable puede ser muy obvio, por lo tanto tiene que ser una experiencia agradable pero no la máxima de tu vida y tampoco una experiencia desagradable la peor de tu vida.

**Decirle a la persona que va a pensar dos experiencias que más o menos tengan la misma intensidad.** Si del 1 al 10 la experiencia agradable fue un 7 o un 5 pues del 1 al 10 busca una experiencia también desagradable del número 5, es decir que más o menos sean iguales. Y vamos a presentar el ejemplo con Cinthya porque le voy a pedir la experiencia agradable, ella va a estar viendo directamente de una cámara que se va a encargar de hacer un close a su rostro principalmente que es donde voy a tener la fotografía más importante y una vez que la hayamos hecho vamos a terminar. Posteriormente le voy a pedir una experiencia no muy agradable o desagradable, lo vamos a tener en close y voy a tener la fotografía en mi mente de cuando tiene la experiencia agradable y la desagradable. Después voy a invitar a Cinthya a que ella piense cualquiera de las 2 sin que me diga cuál, mi tarea es descubrir si fue la agradable o fue la desagradable, ¿ok?, vamos a comenzar.

- *Entonces mirando a la cámara Cinthya cierra tus ojos y piensa una experiencia en tu vida agradable como decíamos del 1 al 10 un 5 y empieza a observarla, observa que estoy, nota que estoy, date cuenta que estoy utilizando el lenguaje visual, sensorial y auditivo. Empieza a observar esa experiencia, recuerda las sensaciones que tuviste en esa experiencia, los olores, los sabores y también los sonidos.*

Y entonces podamos a empezar a observar cambios en el rostro, en la fisiología de ella cuando está teniendo la experiencia agradable. Continúa con ella, (si pudieras hacer una de todo el cuerpo por favor Jorge para que viéramos los cambios), mientras continuas. Metete en la vivencia de tener esa experiencia, veo la posición de sus dedos, sus manos, si una mano está más abierta, más cerrada, todo eso es importantísimo en la calibración visual, pero principalmente sus parpados, sus cejas, sus mejillas, si hay algún colorcito; por eso les digo esta es más fina.

Y aumenta la experiencia desagradable en todo tu cuerpo, los olores, los sabores y tú como si estuvieras en un video imagina que estás volviendo a tener esa experiencia agradable, los olores, sabores, los sonidos que escuchabas, que decías y que veías, siempre los 3 canales. Una vez que tenemos esto le pedimos a Cinthya que abra sus ojos, se mueva un poco para romper ese estado y pasemos a la segunda experiencia. Si tú estás con alguien allá vas hacer lo mismo, piensa la experiencia agradable, véla, siéntela, óyela y todos los elementos visuales, sensoriales y auditivos; pon un espacio de unos 3 minutos cortas.

**Y ahora le vamos a pedir a Cinthya que piense una experiencia no tan agradable**, pero ¡ojo! si la experiencia del 1 al 10 agradable fue del 5, piensa una 5 también desagradable, ¿ok? No tiene que platicar que experiencia fue, tú no le tienes que preguntar a la persona que te está ayudando ¿qué paso?, ¿qué sucedió? Lo cuál le permite a la persona tener una libertad interior para pensar la experiencia agradable o desagradable que quieran, no influyas en cuál, decir una experiencia agradable con tu mamá, una experiencia agradable con tu papá, una experiencia agradable con un novio, no, no, no. Déjale la libertad a la persona que ella escoja, ¿ok?

- *¿Tienes ya el evento desagradable?*
- *Sí*
- *Bien. nuevamente vamos hacer lo mismo, cierra tus ojos y empieza a ver las imágenes que percibiste en esa experiencia desagradable, los sonidos y las sensaciones en tu cuerpo.*

Mientras lo hace mi tarea es observar que pasa, su boca, su cuerpo, como están ahora sus manos, si pudieras tú tomarlas Jorge, y los sonidos que estabas escuchando, y que estabas diciendo, y que sentías en ese momento. Y observamos algunas cosas que están pasando en su cara de una manera más intensa en la experiencia agradable, su respiración, sus manos están en otra posición, su cuerpo, pero principalmente la cara para mi es clave en una experiencia de este tipo.

- *Muy bien, ok, corta la experiencia y sacúdete; bien.*

Una vez que se ha sacudido ahora la tarea de Cinthya es o en este caso de la persona que te está ayudando para que tú lo puedas calibrar es pedirle que piense cualquiera de las dos.

- *La que tú quieras. Mi tarea es adivinar cual de las dos fue por calibración y fíjate no es adivinar es descubrir, dije la palabra adivinar, pero no es una adivinanza a la suerte sino descubrir cuál de las dos es la experiencia que está teniendo por calibración visual.*

Como vas a darte cuenta es bastante fácil tanto en la positiva como en la negativa.

- *¿Ya decidiste cual vas a trabajar?*
- *Sí.*

Fíjense es muy importante que la persona sea de antemano cuál va hacer porque a veces generan confusión, si la persona no lo ha decidido puede empezar por la positiva y luego no mejor la negativa, o al revés puede empezar por la negativa y en su mente dice no mejor la positiva y esto nos puede generar una confusión. Entonces es importante decirle a la persona con la que estás trabajando previamente decirle con cuál vas a trabajar y no cambies tu elección porque me puedes confundir, ¿ok? Ya que la decidió, que haya decidido lo que va hacer es lo mismo ver, sentir y escuchar, vamos a pasar entonces a la técnica.

- *Cierra tus ojos y empieza a observar esa experiencia, súbele el volumen para que recuerdes los sonidos y lo que estabas escuchando en esa experiencia y que sentías.*

Podemos observar especialmente en los parpadeos que estás haciendo y en los labios que sucedió exactamente en la experiencia, te lo dejo para que lo revises, parpadeos principalmente y labios, y posición de las manos. Quieres tomar la posición de las manos y esto me va a decir cuál es la experiencia que está activando, abre tus ojos. Entonces **te voy a invitar a que regreses a ver ambos videos** y pongas atención al parpadeo, a una contracción en los labios que hace y la posición de las manos y sabrás perfectamente cuál fue la decisión que tuvo de la experiencia, ¿ok?

Bien amigos, espero que haya sido fácil y entonces tenemos en visual dos procesos uno es la fotografía y otro es una experiencia o estado emocional, y

**NOTA: te voy a pedir que me envíes a través del foro una respuesta a cuál fue la experiencia.**

Para mi es obvio, sin embargo quiero todavía crear un contexto de aprendizaje para ti y te estoy dando las pistas de los parpados, la boca y la posición de las manos, y se me envías o me pones en el foro o con un correo en tu opinión tu observación de calibración cuál fue la experiencia que eso, vamos a estar en comunicación y este sería uno de los aprendizajes también para ti, ¿ok?

Bueno, hemos terminado la parte visual y vamos a la parte sensorial con ayuda de una persona. Entonces pausa el video y haz tu práctica del estado emocional, y regresamos más adelante. Pon pausa ahora y nos veremos adelante...

Bien amigos seguimos con este apasionante tema de la calibración, ahora vamos a presentar el primer formato sensorial. Como puedes observar ahora esta "Chava" ayudándome para que hagamos un **ejercicio de contacto**, le vamos a llamar contacto, un ejercicio de contacto físico, en este caso es muy importante que lo hagamos lo más parecido con Cinthya para no confundir a Cinthya. Vamos a usar 3 dedos.

- *Pon tus 3 dedos "Chava", perfecto.*

Yo voy a contactar el hombro de ella y voy hacer una presión leve, te puedo mostrar inclusive que tan leve y voy a decir mi nombre.

- *Tú vas a cerrar los ojos Cinthya. Y la tarea de Cinthya es aprender, es la que tú puedes hacer cuál es el contacto de una persona y del otro.*

Vamos hacerlo varias veces y después ella va a tener por calibración detectar cuál de los dos contactos. Por ejemplo **la toco yo y digo Edmundo**.

- *Chava. Dijo su nombre. Otra vuelta*
- *Edmundo.*
- *Chava.*
- *Edmundo.*
- *Chava.*

Esto es para que la persona sepa quien está tocando.

- *Edmundo.*
- *Chava.*
- *Edmundo.*
- *Chava.*

Te pregunto ¿ya tienes una percepción de uno y otro?

- *Sí.*

Ahora no vamos a decir, vamos hacer un acuerdo en silencio nosotros para ver quién la va a tocar y la tarea de Cinthya es por calibración física detectar quién fue el que la toco.

- *¡Chava!*
- *Chava, muy bien. Hacemos un aprueba más o dos o tres para que no sea coincidencia, no sea casualidad.*
- *¿Edmundo?*
- *Dudo porque la lógica le decía que iba ser uno y otro, no hagámoslo así, fue nuevamente "Chava".*

Si esto sucede y pierde la calibración, ella tiene el derecho a decir vuelvan a darme su contacto para volver afinar, es decir...

- *Edmundo.*
- *Chava.*
- *Edmundo.*
- *Chava.*
- *Edmundo.*
- *Chava.*

Afinaste un poco más y vuelvo hacerlo, entonces nos ponemos de acuerdo en silencio. La toca la persona que se decide.

- *Edmundo.*
- *Muy bien, probamos a ver si no es coincidencia.*
- *Edmundo. Otra vuelta fallo, está yéndose con la lógica de que va hacer uno y uno, y no en la calibración. entonces afinate, olvídate de que son 2, o 3, o 4 personas las que pueden estar. Define quién es el que te toca, volvemos afinar.*
- *Edmundo.*
- *Chava.*
- *Edmundo.*
- *Chava.*
- *Edmundo.*
- *Chava.*
- *¿Afinaste más?*
- *Sí.*
- *Va de nuevo.*
- *Edmundo.*
- *Ok.*
- *Edmundo.*
- *Correcto. Ya tiene una afinación más fina, ¿lo notaron?, pudo detectar el doble contacto y lo seguimos practicando hasta el punto en que puedas porque este ejercicio que está haciendo Cinthya es el que necesitas hacer tú.*

Con dos contactos, por supuesto no cometan el error de tocar un lado y otro porque entonces se sabe, debe ser lo más parecido con dos dedos, un dedo, tres. Practicamos previamente la fuerza para que él más o menos tenga el evento de la fuerza y no suceda lo siguiente...

- *Edmundo.*
- *Chava.*
- *Edmundo.*
- *Chava. Porque es muy obvio, tiene que ser lo más sutil.*
- *Abre tus ojos si quieres, gracias.*

Lo más sutil y lo más parecido y se practica el ejercicio. Hasta que seas capaz de hacerlo 3, 4 veces por ejemplo Edmundo, Edmundo, Chava, Chava, Edmundo, Chava, Chava, Edmundo... y poder hacer y tener un margen de éxito superior al 85%, es decir que de 10 veces por lo menos 8 o 9 atines, aciertos en la calibración no como adivinanza, no como atinarle sino producto de tu percepción sensorial vas aprender a calibrar.

Entonces amigo espero que esta técnica que se llama contacto te permita con la ayuda de dos personas, ahora necesitas dos personas que van ayudarte a calibrar, tú eres el practicante, Cinthya es el practicante en este caso esta siendo simbólicamente tú con la ayuda de dos personas vas hacer este ejercicio, entrenando a las personas de lo que necesitas hacer para asegurarte que el contacto sea muy claro, muy parejo, muy similar.

Entonces una vez que tienes la técnica de calibración que es la técnica más directa, más simple, más obvia a la que le llamamos contacto

**NOTA: vamos a invitarte a que me pongas una pausa, hagas la técnica y regresaremos para la segunda técnica de calibración sensorial más fina. Pon pausa y volvemos enseguida.**