

ÍNDICE

0 PRÓLOGO	5
1 INTRODUCCIÓN A LA PNL	8
1.1 MEMORIA, EMOCIÓN Y APRENDIZAJE	8
1.2 ¿QUÉ ES LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA?	10
1.3 ORIGEN, EVOLUCIÓN Y DESARROLLO	13
1.4 ETIMOLOGÍA: SIGNIFICADO DE LA PNL	13
1.5 LOS ORÍGENES DE LA PNL	15
1.6 PERCEPCIÓN Y APRENDIZAJE	17
1.6.1 PSICOBIOLOGÍA: PERCEPCIÓN Y ACCIÓN	17
1.6.2 EXPERIENCIA SUBJETIVA	19
1.6.3 ESTRUCTURA DE LA EVIDENCIA SENSORIAL	21
1.6.4 LA PERCEPCIÓN: LOS TRES CANALES DE LA PNL	22
1.6.5 MAPAS Y FILTROS	22
1.6.6 OMISIONES, GENERALIZACIONES Y DISTORSIONES	23
1.6.7 APRENDIZAJE	28
1.6.8 EAPAS: APRENDER, DESAPRENDER Y REAPRENDER	29
1.6.9 CURVA DEL APRENDIZAJE DE BANDURA	31
1.6.10 ESTADO ACTUAL Y ESTADO DESEADO	34
2 PRESUPOSICIONES DE LA PNL, FEEDBACK Y OBJETIVOS	36
2.1 PRESUPOSICIONES Y FUNDAMENTOS DE LA PNL	36
2.2 FEEDBACK	46
2.3 OBJETIVOS	48
2.4 FORMACIÓN DE OBJETIVOS: ESTRATEGIAS	49
2.5 TÉCNICA DE PUENTE A FUTURO: PARA LA CONSECUCCIÓN DE UN OBJETIVO	70
2.6 ESTRATEGIA POPS: CÓMO CONSEGUIR UN OBJETIVO	72
3 SISTEMAS REPRESENTACIONES, ACCESOS OCULARES, EMPATÍA, RAPPORT Y CLAVES SENSORIALES	78
3.1 SISTEMAS REPRESENTACIONALES	78
3.2 ACCESOS OCULARES	84

3.3 EMPATÍA Y RAPPORT	88
3.4 PAUTAS PARA ESTABLECER SINTONÍA	90
3.5 CLAVES SENSORIALES (VERBALES Y NO VERBALES)	94
<u>4 METAMODELO DEL LENGUAJE, CALIBRACIÓN, ESTADO ASOCIADO Y DISOCIADO, ANCLAJE</u>	108
4.1 METAMODELO DEL LENGUAJE	108
4.2 CALIBRACIÓN	132
4.3 ESTADO ASOCIADO Y DISOCIADO	135
4.4 ANCLAJES	136
4.4.1 USO Y EMPLEO DE LOS ANCLAJES	154
4.4.2 CÍRCULO DE LA EXCELENCIA	155
4.4.3 CAMBIO DE HISTORIA PERSONAL	159
4.4.4 GENERANDO NUEVOS COMPORTAMIENTOS	161
<u>5 SUBMODALIDADES, HIPNOSIS E INTELIGENCIA EMOCIONAL</u>	164
5.1 SUBMODALIDADES	164
5.1.1 LÍNEA DEL TIEMPO	168
5.1.2 MODELO DEL CHASQUIDO	171
5.1.3 PUENTE A FUTURO	173
5.1.4 POSICIONES PERCEPTIVAS	175
5.2 HIPNOSIS	180
5.2.1 HIPNOSIS ERICKSONIANA O HIPNOSIS NATURAL	181
5.2.2 AUTOHIPNOSIS DE BETTY ERICKSON	182
5.3 INTELIGENCIA	184
5.3.1 INTELIGENCIA EMOCIONAL	186
5.3.2 INTELIGENCIA EMOCIONAL Y PNL	187
5.3.3 LOS CINCO ELEMENTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	190
5.3.4 DEPENDENCIA EMOCIONAL	192
<u>6 RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS, METÁFORAS, MODELO POPS AVANZADO Y LAS CREENCIAS</u>	196
6.1 RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS (CONGRUENCIA-INCONGRUENCIA)	196
6.1.1 ACOMPAÑAMIENTO DE LAS INCONGRUENCIAS	197

6.1.2 POLARIDADES: DETECCIÓN E INTEGRACIÓN	198
6.1.3 REENCUADRE LIMITANTE DE EXPERIENCIAS LIMITANTES	200
6.1.4 RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EXTERNOS	205
6.2 METÁFORAS	207
6.3 NIVELES LÓGICOS Y NIVELES NEUROLÓGICOS	209
6.4 MODELO POPS AVANZADO	212
6.4.1 POPS ANIDADOS	214
6.5 ESTRATEGIAS MENTALES	215
6.5.1 ESTRATEGIAS DE ÉXITO	216
6.5.1.1 ESTRATEGIA DE CREATIVIDAD DE DISNEY	217
6.5.1.2 ESTRATEGIA DE MOTIVACIÓN	219
6.6 CREENCIAS	220
7 GLOSARIO	225
8 ANEXO	236
8.1 RESUMEN GENERAL DE TÉCNICAS DE PNL	236
8.2 ESTUDIO DEL CASO	241
8.3 RESPUESTAS	275
9 BIBLIOGRAFÍA	278
9.1 LIBROS	278
9.2 ARTÍCULOS	281
9.3 WEBS	283