



**INTERNATIONAL
COACHING COMMUNITY**

Gestión emocional en la PNL

Técnicas de PNL para el estrés

Daniel Álvarez Lamas
Trainer ICC España – Instituto Ben Pensante

Daniel Álvarez Lamas

Los 3 venenos y los 3 antídotos





Las emociones básicas

Miedo

Tristeza

Enfado

Asco

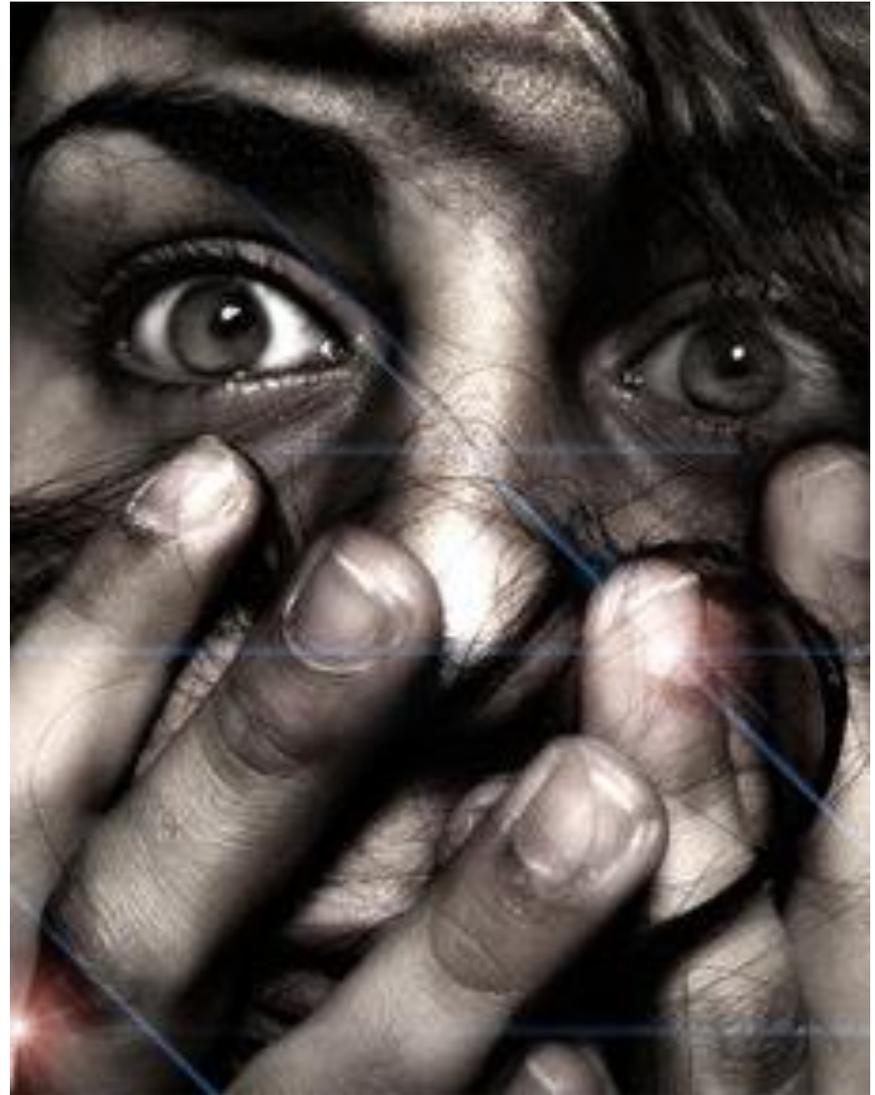
Sorpresa

Alegría

Miedo

- Huída
- Bloqueo
- Obsesión

Atención



Los dos hijos del miedo

Tristeza

Aprecia lo importante pero
sin recursos

Sensible pero indefenso

Enfado

Fuerza (para destruir)

Poderoso pero insensible



**¿Cuál es tu principal veneno?
¿Cómo quiere ayudarte?**

Miedo

Enfado

Tristeza



A landscape photograph showing a dirt path leading to a canal. The path is made of light-colored gravel and dirt, flanked by tall, dry grasses. The canal is filled with water and reflects the sky. In the background, there are trees and a clear sky. A semi-transparent green box is overlaid on the image, containing the text "Los antídotos para el veneno" in white. The text is centered and has a slight shadow effect.

Los antídotos para el veneno

Coraje

Poderoso pero no insensible



Ternura

Sensible pero no indefensa



Humor



¿Cuál es tu antídoto?

Miedo

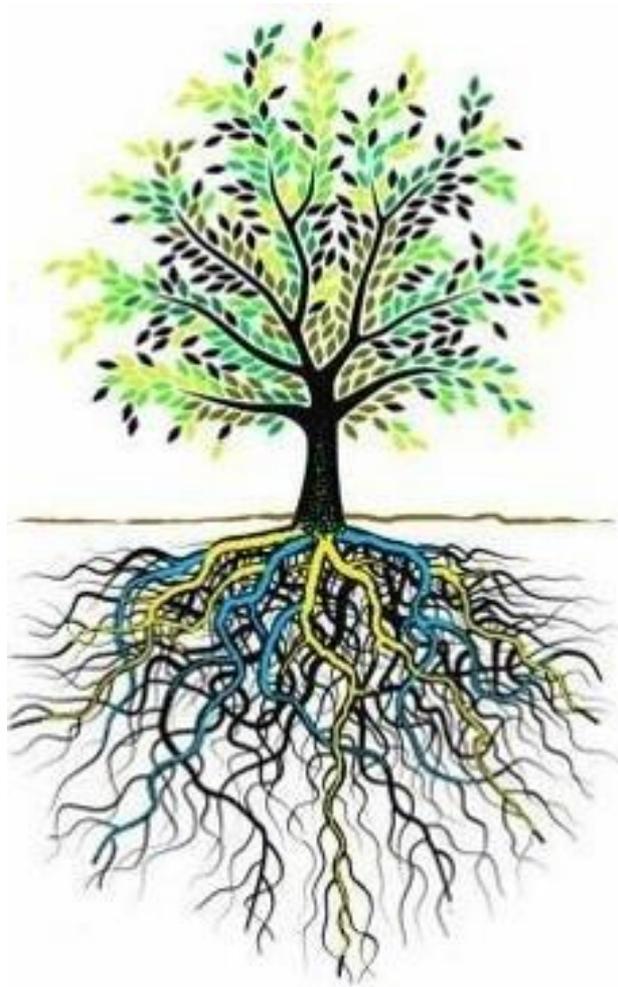
Coraje

Enfado

Humor

Tristeza

Ternura



El lenguaje VAK

Visual, auditivo y kinestésico



¿Qué casa te gusta más?

¿Qué casa te gusta más?

- La casa 1 es pintoresca y posee un notable esplendor. Puedes ver que tiene un jardín muy cuidado y colorido, con árboles, césped y arbustos de variados tonos de verde. La casa es muy luminosa y acogedora. Toda ella tiene un brillo muy especial. Desde la perspectiva del gasto en calefacción, es muy soleada. Lo único, que no la veo preparada para fiestas infantiles.

¿Qué casa te gusta más?

- La casa 2 es agradable y silenciosa. Está situada en una zona alejada del tráfico y del ruido. Su organización es única, está diseñada como si fuera una orquesta bien afinada, y el jardín y las zonas exteriores hablan por sí mismas. La casa tiene todas las características que cualquiera le pide a este tipo de hogares y nos han dicho que este constructor tiene un nivel de calidad en sintonía con el precio.

¿Qué casa te gusta más?

- La casa 3 ha sido bien construida por una empresa con una sólida reputación. Es acogedora gracias a todos los detalles que han incorporado los dueños anteriores. Es amplia y uno se siente inmediatamente a gusto en su bien diseñada sala de estar. El jardín te ofrece una buena oportunidad para practicar la jardinería o simplemente para dar un paseo y tener la sensación de estar viviendo en el campo.

VISUAL



VER
IMAGINAR
ENFOCAR
APARIENCIA
HORIZONTE
PINTO RESCO
VERLO CLARO
BRUMOSO
MOSTRAR
LUMINOSO
VISIBLEMENTE
A PRIMERA VISTA
APARECER
ESCLARECER

AUDITIVO



ESCUCHAR
ME SUENA
ME PREGUNTO
ESTAR A TONO
RESONANTE
MENCIONAR
SUENA FUERTE
SOY TODO OÍDOS
DISCUTIR
TE ESCUCHO
GRITAR
HABLAR
ARMONÍA
LO HE ODIO

KINESTESICO



CÁLIDO
ACOGEDOR
ABURRIDO
APAGADO
COJO LA IDEA
LO PILLO
FRIALDAD
SIGO LA CORRIENTE
SUAVE
PESADO
TIENE FUERZA
INSENSIBLE
SÓLIDO
FIRME

El anclaje

¿Cómo grabar los aprendizajes?

- Visual: Imagen.
- Auditivo: Frase.
- Kinestésico: Gesto.
- Metáfora (me sentiré como...).
- Valor.

La estrella neurológica Tu Mejor versión

Evitando el
Síndrome del fin del mundo



¡Conflicto!



Comportamiento: Ira,
nerviosismo

Estado

¡Todo tu **cuerpo vibra** en esa
frecuencia!

Produciendo determinados
pensamientos y emociones.

La Estrella Neurológica

**Comportamiento: Ira,
nerviosismo**





La Estrella Neurológica

Ira, nerviosismo



Imagen interna de
amenaza, sensación
desagradable

La Estrella Neurológica

Ira, nerviosismo



Imagen de amenaza,
sensación desagradable

Auto-relato: “quiere
hacerme la vida
imposible” o “es una
amenaza”

La Estrella Neurológica

Ira, nerviosismo

Imagen de amenaza,
sensación desagradable



Propósito: luchar
o huir

“quiere hacerme al vida
imposible” o “es una
amenaza”

La Estrella Neurológica

Ira, nerviosismo

Papel
de guerrera
(o víctima)



Imagen de amenaza,
sensación desagradable

Luchar o huir

“quiere hacerme al vida
imposible” o “es una
amenaza”

La Estrella Neurológica

Comportamiento:

Ira, nerviosismo

Papel

de guerrera

Imagen interna (vak):

Imagen de amenaza,
sensación
desagradable



Propósito: luchar o
huir

Auto-relato: “quiere
hacerme la vida
imposible” o “es una
amenaza”

Diseña la Estrella Neurológica inicial de tu relación

1. ¿Cómo es tu **Comportamiento?**

4. **Papel**

2. **Imagen interna**
VAK (visualizar)



5. **Propósito**
¿Qué deseas en
ese momento?

3. **Auto-relato**
¿Qué te
cuentas?
(creencias)



Coaching
Propósito
¿Qué deseas conseguir?

La Estrella Neurológica

Comportamiento:

Ira, nerviosismo

Papel

de guerrera

Imagen interna: Imagen de amenaza, sensación desagradable



Estado

Propósito
¿Cómo deseas
que sea vuestra
relación?

Auto-relato: “quiere hacerme la vida imposible” o “es una amenaza”

La Estrella Neurológica transformada

Comportamiento: abierto a escuchar y conversar

Papel de protagonista del cambio

Imagen distinta, sensación más agradable sobre el problema



Propósito: quiero que haya buen clima y defender mis valores

Auto-relato (creencias):
“todos queremos un sitio agradable”, “Soy capaz de cambiar y los demás también”, “quiero comunicarme bien”

Diseña la Estrella Neurológica final de la situación

5. ¿Cómo quieres que sea tu **Comportamiento?**

3. **Papel**

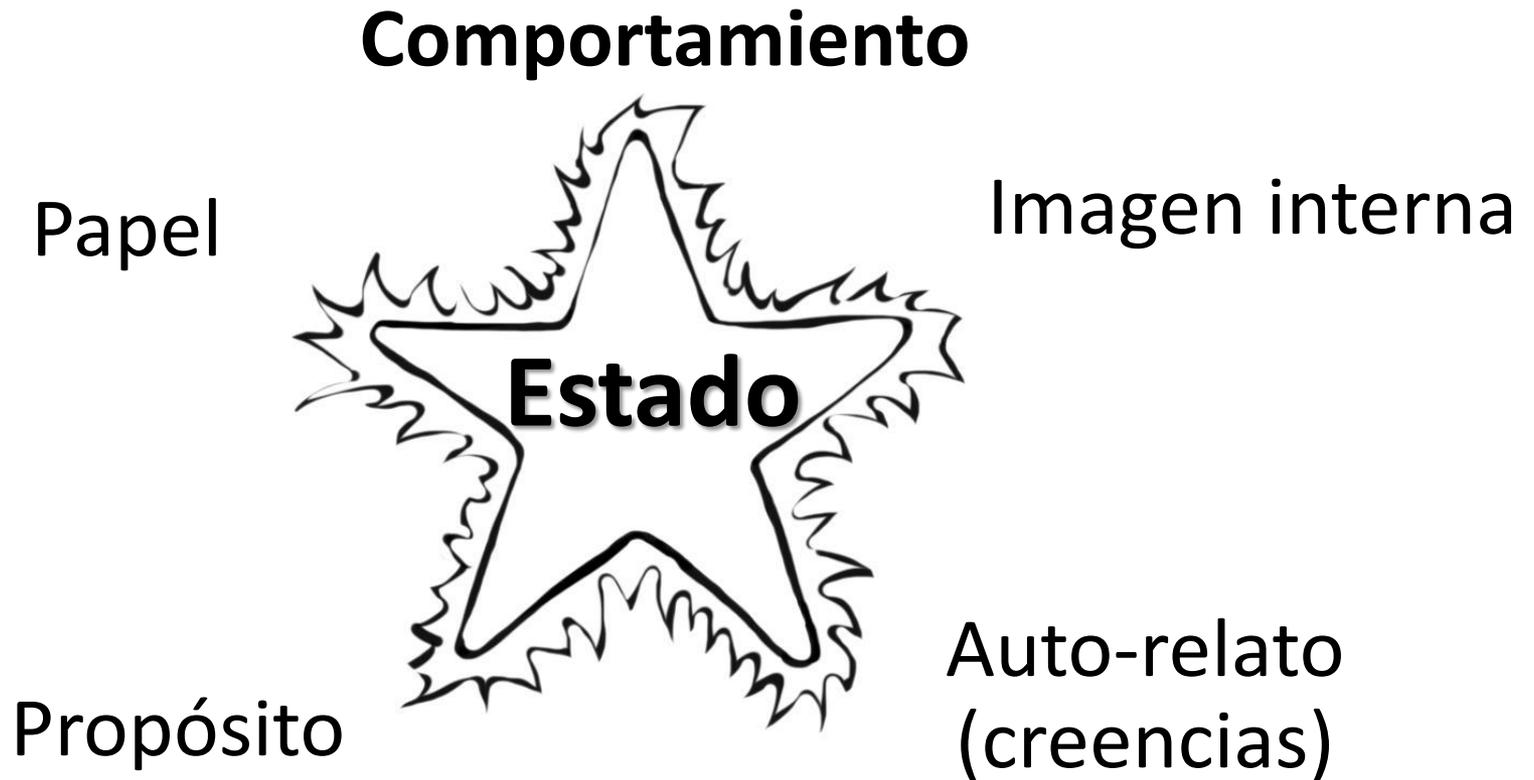
2. **Imagen interna**
(visualizar)

1. **Propósito** ¿Qué quieres en vez de esto? ¿Cómo deseas que sea tu relación?



4. **Auto-relato**
¿Qué te cuentas?
(creencias)

Ante cualquier situación de estrés: cambia la estrella del **miedo** por la del **fluir** desde el **propósito**



“Introducción a la PNL”. Joseph
O’Connor.

“Coaching: herramientas para el
cambio”. Robert Dilts.

“Vida salvaje de las Emociones”.

“Cómo Pensar Bien. PNL para gestionar
conflictos y multiplicar tu creatividad.”

Videos aparte

- El lenguaje de las creencias
(Metamodelo y Milton Model)
- La estrategia Disney (creatividad).

Documentación PNL con Coaching:

- **Diversos artículos y bibliografía.**
 - Palabras y lenguaje VAK.
 - Estrella neurológica.
 - Vida salvaje de las emociones cuando tenga la nueva edición.
 - Hojas de Ejercicios.
- 



INTERNATIONAL
COACHING COMMUNITY

Gestión emocional y éxito comercial

Técnicas de PNL para el estrés

Daniel Álvarez Lamas
Trainer ICC España – Instituto Ben Pensante

Daniel Álvarez Lamas