

# PNL PRACTITIONER

PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL AUNLP

DESCUBRE TODO TU POTENCIAL



MIGUEL ÁNGEL LÓPEZ DURÁN « LIFE COACH | PNL TRAINER

**AUNLP™**



# **PNL PRACTITIONER**

**Programa de Certificación Internacional AUNLP**

*Manual de Certificación*

***Original por Steve G. Jones, Ed.D. © 2010***

<https://www.stevegjones.com>

***Traducido y editado por Miguel Angel López Durán © 2024***

<https://www.juntosesfacil.es>

***Prohibida la Reproducción Total o Parcial sin permiso expreso del Autor***



**AUNLP™**

**American Union of Neurolinguistic Programming**

– Unión Americana de Programación Neuro Lingüística –

## Bienvenid@ al Programa de Certificación PNL Practitioner

Enhorabuena y bienvenid@ al fascinante mundo de la Programación Neuro Lingüística.

Este programa te ofrece acceso continuo gratuito a la revisión más reciente del manual de certificación , así como a documentación complementaria exclusiva para estudiantes.

Comprueba tus claves de acceso al sitio web <https://www.juntosesfacil.es>

Muchas felicidades y muchas gracias por tu confianza. *Juntos es fácil*



Dr. Steve G. Jones, Ed.D.  
NLP Trainer / AUNLP President



Miguel Angel López Durán  
NLP Trainer

### Mención Especial

«Me siento honrado de avalar a **Miguel Angel López Durán** como *PNL Trainer Certificado*, en nombre de la Unión Americana de Programación Neuro Lingüística, y en el mío propio. Con más de 20 años de experiencia en Oracle, donde impartió más de 800 cursos oficiales, *Miguel Angel* ha demostrado una dedicación sin igual a la enseñanza y el desarrollo personal.

Su resiliencia y pasión por ayudar a los demás, especialmente después de enfrentarse a una tragedia personal, ponen de relieve su fuerza y compromiso.

La capacidad de *Miguel Angel* para simplificar conceptos complejos, su misión de facilitar un cambio positivo y su enfoque de entrenamiento personalizado lo convierten en un formador excepcional.

Su combinación única de experiencia, habilidades de comunicación y experiencias de vida garantiza que tendrá un impacto profundo en la vida de sus estudiantes»

**Doctor Steve G. Jones** (Junio, 2024)

## P.N.L. - PROGRAMACIÓN NEURO LINGÜÍSTICA -

Acabas de dar un gran paso hacia el mundo del auto-conocimiento, de la mano de la PNL -Programación Neuro Lingüística-, el estudio sistemático del comportamiento humano.

La estructura de la PNL se divide en componentes individuales sensibles al cambio, modificación, mejora y eliminación. Es un marco de trabajo personal fluido, capaz de llegar a niveles de transformación muy profundos, de forma natural, rápida y efectiva.

En la década de 1970, ilustres personajes como John Grinder, Richard Bandler, Robert Dilts, Steve/Connirae Andreas, David Gordon y Leslie Cameron-Bandler, desarrollaron los métodos originales de la PNL, que forman parte de un continuo que sigue evolucionando. Esta disciplina trata acerca de cómo las personas pensamos y utilizamos nuestro cerebro. La PNL se basa en las obras de Alfred Korzybski, Virginia Satir, Milton Erickson, Fritz Perls y Gregory Bateson, entre otros, y nos ofrece a los terapeutas, coaches, así como a cualquier persona interesada en el área de Desarrollo y Crecimiento Personal, una valiosa oportunidad de acompañar en todo proceso de cambio.

La Programación Neurolingüística analiza y transmite la excelencia humana, lo que se traduce en la psicología aplicada más valiosa, útil y práctica que podamos encontrar hoy en día.

Para aprovechar al máximo esta formación, te sugiero que “no te creas nada”, sino que experimentes por ti mismo cada concepto, cada sesión. Conviértete en aprendiz. Disfruta.

Este manual se acompaña de un *Cuaderno de Trabajo*, en el que se detallan las diferentes prácticas, ejercicios y actividades que complementan la teoría y las sesiones en vivo. Muy pronto te habrás convertido en un PNL Practitioner Certificado por la AUNLP.

***Enhorabuena por emprender este camino de cambio y transformación. Juntos es fácil.***

## TABLA DE CONTENIDOS

### **P.N.L. - PROGRAMACIÓN NEURO LINGÜÍSTICA - .....3**

|                                           |          |
|-------------------------------------------|----------|
| <b>Capítulo 1: ¿Qué es la PNL? .....</b>  | <b>6</b> |
| Preguntas y Respuestas sobre la PNL ..... | 7        |

|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| <b>Capítulo 2: Pilares de la PNL .....</b> | <b>10</b> |
| Pilares de la PNL .....                    | 11        |
| Bases del Rapport.....                     | 12        |
| Ejercicio de Rapport.....                  | 13        |
| Agudeza Sensorial.....                     | 14        |
| Wide Eyes (Soft Eyes) .....                | 15        |
| Resultados Bien Formulados.....            | 16        |

|                                                         |           |
|---------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Capítulo 3: Sistemas Representacionales .....</b>    | <b>17</b> |
| Claves de Acceso Ocular - Movimientos de los Ojos ..... | 18        |
| Signos Habituales VAK .....                             | 22        |
| Predicados Verbales .....                               | 24        |

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Capítulo 4: Estrategias VAK.....</b>              | <b>25</b> |
| Estrategias de Percepción Sensorial.....             | 26        |
| Notación de las Estrategias VAK más Frecuentes ..... | 27        |
| Descifrando el Pensamiento .....                     | 28        |

|                                          |           |
|------------------------------------------|-----------|
| <b>Capítulo 5: Submodalidades.....</b>   | <b>29</b> |
| Submodalidades .....                     | 30        |
| Distinciones de las Submodalidades ..... | 31        |
| Visual .....                             | 31        |
| Auditivo .....                           | 32        |
| Kinestésico .....                        | 32        |

|                                             |           |
|---------------------------------------------|-----------|
| <b>Capítulo 6: Presuposiciones.....</b>     | <b>33</b> |
| Presuposiciones .....                       | 34        |
| Presuposiciones Principales de la PNL ..... | 35        |

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>Capítulo 7: Metamodelo.....</b> | <b>36</b> |
| Metamodelo del Lenguaje .....      | 37        |
| Recogida de Información .....      | 38        |
| Patrones del Lenguaje .....        | 39        |
| Omisiones .....                    | 39        |
| Distorsiones .....                 | 40        |
| Generalizaciones .....             | 41        |

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| <b>Capítulo 8: Anclajes .....</b> | <b>42</b> |
| ¿Qué es un Anclaje?.....          | 43        |
| Anclar más de un Recurso.....     | 45        |
| Encadenamiento de Anclajes .....  | 46        |

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| <b>Capítulo 9: Técnicas Parte I .....</b>    | <b>47</b> |
| Círculo de Excelencia .....                  | 48        |
| GNC: Generador de Nuevo Comportamiento ..... | 49        |
| Eliminación Rápida de Miedos y Fobias .....  | 50        |
| Cambio de Historia Personal .....            | 52        |
| <b>Capítulo 10: Técnicas Parte II .....</b>  | <b>53</b> |
| Visual Squash con Regresión (Clásico) .....  | 54        |
| Visual Squash – (Revisado) .....             | 57        |
| Swish – Modalidad Obturador .....            | 60        |
| Swish – Modalidad Bandas Elásticas .....     | 61        |
| Chocolate Godiva .....                       | 62        |

## OTRAS TÉCNICAS

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Reencuadre .....                    | 63 |
| Técnica Reencuadre en 6 Pasos ..... | 66 |
| Auto-Confianza .....                | 68 |
| Auto-Reconocimiento .....           | 70 |
| Cómo Reparar un Corazón Roto .....  | 71 |

## EXTRA: TÉCNICAS DE SUGESTIÓN E HIPNOSIS

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| Metáfora para el Cambio .....                                              | 75 |
| Inducción No-Verbal Basada en PNL .....                                    | 78 |
| Inducción de Dave Elman .....                                              | 80 |
| Inducción Instantánea - Interrupción por un Apretón de Manos .....         | 83 |
| Re-Paternidad .....                                                        | 84 |
| Anexo Re-Paternidad: El Papel de la PNL en la Educación de los Hij@s ..... | 85 |

## APÉNDICES

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| APÉNDICE A: Modelos Mentales .....           | 87  |
| APÉNDICE B: El Metamodelo del Lenguaje ..... | 92  |
| APÉNDICE C: Líneas de Tiempo .....           | 109 |

## ANEXOS

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Glosario de Términos PNL ..... | 112 |
| Bibliografía .....             | 119 |