

## Trabajar con Submodalidades

Ver, oír y sentir son los canales de percepción más importantes para el trabajo de cambio. Cuando pienses en una situación concreta, puedes recurrir a cada uno de los tres canales de percepción y diferenciarlos aún más: Puedes ver algo enfocado o borroso, en colores vivos o en blanco y negro. Puedes percibir si las voces y los sonidos son armoniosos o más bien estridentes, si son altos o bajos.

Al sentir, concéntrate exclusivamente en las sensaciones corporales y percibe si algo es, por ejemplo, suave o áspero, cálido o frío, tranquilo o en movimiento.

En este trabajo de cambio, tus emociones te indican qué submodalidades, es decir, qué formas distintas de ver, oír y sentir algo, te son útiles para pasar de un estado emocional negativo a otro positivo.

Supongamos que tienes un problema con tu vecino y estás muy molesto(a).

Si ahora te imaginas a esa persona como si la estuvieras viendo a través de una cámara, probablemente esté muy alta delante de ti, como si la estuvieras enfocando con el zoom. Te mira directamente y habla muy alto. Pero también puedes alejar conscientemente a la persona molesta, de modo que se haga muy pequeña y tu irritación disminuya al mismo tiempo.

### Ejercicio: Reescribir tu guión interno

#### Primera parte: Análisis real de su percepción

##### Paso 1.1

- Piensa en una situación agradable y analiza tus submodalidades utilizando la lista de control de la página siguiente.

##### Paso 1.2

- A continuación, elige una situación desagradable y analiza tus submodalidades del mismo modo.

##### Paso 1.3

- Compara los resultados de la situación negativa y la positiva.
- ¿Qué ideas iniciales tienes sobre cómo cambiar tu percepción interna para que tus emociones negativas se conviertan en emociones más neutras o positivas?

#### Segunda parte: Experimenta como director(a)

##### Paso 2.1

- Primero comprueba tu situación agradable para ver cómo puedes aumentar tu sensación positiva.
- Prueba las submodalidades, utiliza un regulador mental de intensidad ("más o menos") o un interruptor de clip ("o lo uno o lo otro") para cambiar tu percepción.
- ¿Cómo cambia tu sentimiento: mejora, se vuelve más intenso, neutro o incluso empeora?
- Encuentra tus submodalidades 1-A y márcalas. (Intenta seguir girando tu "regulador mental de intensidad e interruptor de clip" a la altura de los ojos mientras realizas la prueba)..

##### Paso 2.2

- Crea tu nueva imagen/película tomando conciencia intensa de la situación con las submodalidades 1-A.
- Observa cómo se intensifican tus sentimientos positivos. Al enfocar e intensificar tus sentimientos positivos puedes, entre otras cosas, reducir tu crítica interna y tu insatisfacción.

##### Paso 2.3

- Ahora, revisa tu situación desagradable para ver cómo puedes debilitar o neutralizar tu sentimiento negativo.
- Procede como se describe en el punto 2.1.

##### Paso 2.4

- Crea tu nueva imagen/película tomando conciencia de la situación con las submodalidades cambiadas.
- ¿Cómo cambia tu experiencia?
- ¿Sientes alivio?
- Lee tus notas de vez en cuando para que tu nueva percepción interior se integre en tu inconsciente y pueda reforzarte.

Fuente: Heller, Jutta. 2013. Gröfe und Unzer Verlag GmbH. Múnich. p 40 - 43  
Traducido y adaptado por Rita Muckenhirn. 28.06.2023

Chequeo de Submodalidades	Situación positiva	Situación negativa
<b>Ver: Submodalidades visuales</b>		
Imagen (foto) o película		
Blanco y negro o color		
Partes claras u oscuras		
Nítidas o borrosas		
Asociada (en la situación) o disociada (vista desde fuera)		
Tridimensional o bidimensional		
Distancia de la imagen		
Movimiento (tipo, tempo) o ausencia de movimiento		
<b>Oír: Submodalidades auditivas</b>		
Volumen: alto o bajo		
Tono: alto o bajo		
Tonalidad: nasal, plena, sonora, fina o ronca		
Posición: ¿de dónde proceden los sonidos o las voces?		
Velocidad		
Ritmo del habla		
Armónico o estridente		
<b>Sentir, percibir, tocar: Submodalidades kinestésicas</b>		
Postura, movimiento, gesto		
Tranquilo o en movimiento		
Relajado o tenso		
Localización en el cuerpo (en un punto o en todas partes)		
Temperatura: cálida o fría		
Húmedo o seco		
Blando o duro		
Suave o áspero		
Presión: interna o externa, hormigueo o similar		
Intensidad		