

SESIÓN DE PNL

Desarrollada por la profesora de Academia Impact, Andrea Castro Dussert.

Esta fue una sesión donde la paciente tiene una meta pero algo la detiene y no logra cumplirla. Usé esta estrategia de reflexión para analizar variables y valores implícitos.

Tema: Ella se propuso, hace 8 años, comprar junto a su pareja una casa propia. Sin embargo, siempre existe algo que los detiene y prefieren invertir en otros proyectos. Aún así, ella no se explica porqué no consigue atreverse a comprar la casa propia y así no depender de un arriendo.

Esta conversación duró 30 minutos aproximadamente.

Se puede utilizar como inicio de sesión también.

Inicio: <ul style="list-style-type: none">• <i>¿Cuál es la meta?</i>	<ul style="list-style-type: none">• Comprar una casa propia
Valor: <ul style="list-style-type: none">• <i>¿Qué es importante de eso?</i>	<ul style="list-style-type: none">• Estar tranquila. Tener estabilidad, al arrendar no se garantiza permanencia.
Identidad y valor: <ul style="list-style-type: none">• <i>¿Quién eres tú en este proyecto?</i>• <i>¿Qué parte de ti desea eso?</i>• <i>Entonces, si bien entiendo ¿será que previsión y estrategia son importantes para ti?</i>	<ul style="list-style-type: none">• Soy una “madre previsora”.• Mi lado “mujer estratega”. Yo siempre pienso mucho antes de decidir algo.• ¡Sí, claro! Porque además soy mamá. No estaría tranquila si no me planifico. Ya aprendí eso.
Creencia: <ul style="list-style-type: none">• <i>¿Porqué no lo has hecho? Comprar la casa.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Por miedo a no poder pagar los dividendos. Igual pago arriendo pero esto es un compromiso distinto. Si algo malo pasa, puedo negociar con el dueño de la casa que arriendo pero con el banco, es distinto. Nunca se sabe. Y me da miedo no saber manejar eso.
Dudar de la creencia establecida:	<ul style="list-style-type: none">• Sí, en el embarazo, tuve miedo a la responsabilidad y tenía

<ul style="list-style-type: none"> • <i>¿Has vencido algún miedo en la vida? ¿Cómo fue ese episodio?</i> <p>Contra creencia asociada a otro valor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>¿Y que cosa te ayudó a vencer el miedo? (qué valor te ayudó)</i> 	<p>que saber manejar lo de la maternidad. Tuve miedo a no hacerlo bien y al qué dirían. Yo era adolescente. ¡Cómo se lo decía a mi mamá!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bueno, mi mamá se dio cuenta al tiro. Pero para todo lo demás el amor por mi hijo me ayudó. ¡De todas maneras! Cuando tuve a mi hijo en mis brazos, entendí todo, supe que el amor es más fuerte que el miedo. (Acá emerge un valor director).
<p>Enmarcar valor director mediante los sentidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>¿Qué recuerdas haber visto, escuchado y sentido en el momento más memorable de ese amor?</i> • <i>¿Qué te dijiste, o qué sentiste...en qué pensaste?</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Fue fuerte. ¡Supe porque vi a mi hijo tan indefenso! Necesitaba de mí. No podía seguir con miedo. • No sé qué hice, fue como natural. Sí, me acuerdo de verlo frágil. Me escuché diciéndome que yo soy la mamá y tengo que hacerlo igual no más. No sé qué sentí, pero fue fuerte.
<p>Evidenciar el valor escondido como valor director, ganar consciencia y eliminar posible culpabilidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>¿Cómo sabes que el amor es lo que te mueve en tus decisiones, ya sea para impulsarte a la acción o para detenerte?</i> • <i>Entonces ¿cómo vives el amor en tus decisiones?</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando veo a mi pareja y a mi hijo, me veo satisfecha. Ya han pasado varios años desde que nos planteamos el comprar la casa y mi hijo ya tiene 8 años. Veo una familia unida y que se ríe, que comparte, que es feliz. Estamos tranquilos. Me gusta eso que estemos tranquilos. En realidad, me doy cuenta que no quiero comprar la casa (se ríe). Al menos no ahora. • O sea, es lo que me maneja. Hay otras prioridades, como los estudios de mi pareja, está empezando a estudiar. Y yo lo apoyo. Y el colegio de mi hijo. Es súper importante, mejor ahorrar para ellos primero. O sea, tengo todo lo que necesito, y no es el momento de comprar otra cosa.
<p>Reflexionar sobre los valores, los de primer acceso y el director:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Hablaste de previsión, estrategia y amor ¿qué es más importante entonces a la hora de decidir comprar o no comprar la casa?</i> • <i>¿O sea?</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Todo importa, pero la educación está primero. Por amor igual estoy decidiendo. No me había dado cuenta (se ríe). • O sea que me mueve el amor por mi pareja y mi hijo. Ambos estudian así que el amor es lo que justifica la mujer estratega y previsora. Después veremos lo de la casa. • Los ahorros, estoy protegiendo los estudios de mi pareja y

• <i>¿Qué estas protegiendo al no comprar la casa?</i>	de mi hijo. Es mejor inversión. Está todo ligado. Increíble.
--	--

Conclusión: La paciente decidió conversar este tema con su pareja. Decidió darse otro plazo para comprar la casa y focalizarse en lo que realmente quiere (proteger, mediante el amor, los estudios de su familia).