

GUÍA DE ESTUDIO METAMODELO

El Metamodelo consiste en 12 patrones de la comunicación que se dividen en 3 categorías: 1. Omisión, 2. Distorsión, 3. Generalización. ¿Cuándo utilizar el Metamodelo?

Con nosotros mismos podemos utilizarlo en cualquier momento en que tengamos un diálogo interno. Con el resto de las personas debemos tener en cuenta lo poderoso que puede ser. Por tanto, debemos dar prioridad a la otra persona y solo utilizarlo cuando tenga claro un objetivo

1. OMISIÓN

a. Falta de índice referencial:		c. Omisión simple:	
Situación: No se identifica el sujeto activo de la acción. Se elimina quién o qué cosa hace concretamente la acción. Objetivo: Concretar quién o qué realiza la acción.		Situación: Se omite información clave en la frase. Objetivo: Encontrar la información relevante que falta.	
"La gente dice que no es posible"	¿A qué gente específicamente te refieres? ¿Quién concretamente dice que no es posible?	"Estoy amargado"	¿Qué concretamente es lo que te amarga?
"Ellos no lo conseguirán..."	¿Quiénes son ellos?	"No puedo hacerlo"	¿Qué concretamente es lo que no puedes hacer?
"Me han arruinado la vida"	¿Quién concretamente te ha arruinado la vida?	"Estoy enfadada"	¿Qué es lo que concretamente te enfada?
"¡Es muy difícil!"	¿Qué concretamente es muy difícil?	"No me aceptan"	¿Qué es lo que sientes que no aceptan de ti?
b. Verbo inespecífico:		d. Omisión comparativa:	
Situación: No se detalla en que consiste la acción. Objetivo: Definir claramente la acción.		Situación: Se realiza una comparación pero no se especifica con quién o qué se está comparando.	
"No me gusta cuando me mira así"	¿Cómo te mira? ¿Qué concretamente no te gusta cuando te mira?	"El azul es mejor"	¿Comparado con cuál?
"Me molesta su actitud"	¿Qué específicamente te molesta? ¿Qué actitud concretamente te molesta?	"Soy el peor"	¿Comparado con quién?
"Estoy enfadada"	¿Qué es lo que concretamente te enfada?	"Es mejor así"	¿Es mejor con respecto a qué?
"¡No aguanto a los sabelotodo!"	¿Qué es lo que no aguantas?	"Esto es lo más difícil"	¿Lo más difícil comparado con qué? ¿Cuáles son las otras opciones?
e. Normalización:		f. Ejecución perdida, Juicios:	
Situación: Utilización de palabras abstractas que conllevan generalmente un significado muy subjetivo. Objetivo: Transformar la abstracción en algo concreto.		Situación: Se realizan juicios de valor que no se sabe quién los hace. Objetivo: Determinar quién es el que realmente realiza el juicio y/o cuál es la norma oculta tras dicho juicio.	
"Quiero ser feliz"	¿Para ti concretamente que significa ser feliz?	"Los hombres no lloran"	¿Quién dice eso? ¿En base a qué dices que no lloran?
"La comunicación con mi pareja es mala"	¿Cómo considerarías que la comunicación sería buena?	"Es evidente que debemos hacerlo así"	¿Quién dice que es evidente? ¿Para quién es evidente?
"El mundo es un desastre"	¿Qué cosas consideras del mundo un desastre?	"A quién madruga Dios le ayuda"	¿Quién concretamente dice eso?
"Sus ideales están equivocados"	¿Cuáles son concretamente sus ideales?	"No por mucho madrugar amanece más temprano"	¿Quién concretamente dice eso?
"Para mí lo más importante es triunfar"	¿Qué es lo que entiendes por triunfar?		

GUÍA DE ESTUDIO METAMODELO, CONT.

2. DISTORCIONES

a. Lectura mental:		c. Equivalencia compleja:	
Situación: Se realiza una afirmación basada en lo que se cree saber de otra persona. Objetivo: Determinar la base y el origen de la información.		Situación: Cuando relacionas dos experiencias distintas. Objetivo: Verificar que la relación es correcta.	
"Luis me odia"	¿Cómo sabes que te odia?	"Es un antipático, no me mira"	¿Todas las personas que no te miran son antipáticas?, ¿Quieres decir que si alguien no te mira es antipático?
"Es evidente lo que le motiva"	¿Cómo sabes qué es lo que le motiva?, ¿En base a que sabes lo que le motiva?	"Me engaña, me ha regalado flores"	¿Si alguien regala flores a otra persona es que la engaña?
b. Causa Efecto:		d. Presuposición:	
Situación: Se relaciona una causa externa con un efecto concreto en la persona. Objetivo: Encontrar la relación entre la causa y el efecto.		Situación: Se realiza una comparación pero no se especifica con quién o qué se está comparando. Objetivo: Determinar el criterio de la comparación.	
"Su sola presencia me enfurece"	¿Qué es concretamente lo que te enfurece de esta persona?	"Lo entenderás cuando madures (te considero un niño)"	¿Qué es lo que te hace creer que no he madurado?
"La corrupción me indigna"	¿Qué es concretamente lo que te indigna de la corrupción?	"Será un infeliz"	¿Qué es lo que te hace suponer que será un infeliz?
"Los días nublados me ponen triste"	¿Qué es concretamente lo que te pone triste de los días nublados?	"¿Prefieres hacerlo ahora o luego?"	¿Qué es lo que te hace pensar que prefiero hacerlo?

3. GENERALIZACIONES

a. Cuantificadores Universales:		c. Equivalencia compleja:	
Situación: Basándose en unos pocos ejemplos se generaliza. Utilizamos siempre, todos, nunca, jamás, nada,... Objetivo: Cuestionar la generalización.		Situación: Cuando relacionas dos experiencias distintas. Objetivo: Verificar que la relación es correcta.	
"Todo el mundo me odia"	¿Todo, todo el mundo? ¿Yo también te odio?	"Es un antipático, no me mira"	¿Todas las personas que no te miran son antipáticas?, ¿Quieres decir que si alguien no te mira es antipático?
"No sé hacer nada"	Ya, nada, nada. ¿Y qué me dices de...?	"Me engaña, me ha regalado flores"	¿Si alguien regala flores a otra persona es que la engaña?
b. Operadores modales:		d. Presuposición:	
Situación: Se dan normas, limitaciones al comportamiento. Pueden ser de necesidad (debo, tengo que, hay que, necesito que,...) o posibilidad (no puedo, no es posible) Objetivo: Identificar el origen de la norma o limitación y las consecuencias del incumplimiento de la misma o identificar el origen o la causa del impedimento.		Situación: Se realiza una comparación pero no se especifica con quién o qué se está comparando. Objetivo: Determinar el criterio de la comparación.	
"Necesito comprarme ropa nueva"	¿Qué te obliga a comprarte ropa nueva? ¿Qué pasaría si no te la compras?	"Lo entenderás cuando madures (te considero un niño)"	¿Qué es lo que te hace creer que no he madurado?
"Tengo que gustarle a Luis"	¿Qué pasaría si no le gustases? ¿Qué es lo que te obliga a gustarle?	"Será un infeliz"	¿Qué es lo que te hace suponer que será un infeliz?
"No puedo ir solo"	¿Qué pasaría si vas solo? ¿Qué te impide ir solo?	"¿Prefieres hacerlo ahora o luego?"	¿Qué es lo que te hace pensar que prefiero hacerlo?
"No puedo relajarme"	¿En qué circunstancias podrías relajarte? ¿Qué te impide relajarte?	"¿Prefieres hacerlo ahora o luego?"	¿Qué es lo que te hace pensar que prefiero hacerlo?