



**SERLIDERU**

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO



---

¡Bienvenidos/as a la **clase n°6** del programa  
**PRACTITIONER en PNL**, un espacio de creación  
de posibilidades y logro de resultados!

---



# CHECK IN

¿Cómo llegan?  
REGISTRO



# TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL



¿Cómo te fue con la tarea semanal?

Espacio de reflexión individual y grupal:

¿Cómo viviste la experiencia de esta tarea?

¿Qué descubriste en el proceso?

¿De qué te diste cuenta al observar y reflexionar desde las distinciones?

¿Qué te gustaría compartir con el grupo?

Recordá que cada toma de conciencia abre una nueva puerta de aprendizaje.



# **DINÁMICA: "Palabras Encadenadas"**

Vamos a unir y encadenar palabras según los Sistemas Representacionales (Visual, Auditivo, Kinestésico).

Activemos la creatividad, la escucha y la atención.



# ¿Cómo jugamos?

- 1-Formamos un grupo y establecemos el orden de participación.
- 2-El primer participante dice una palabra del sistema VISUAL (por ejemplo: flor).
- 3-El siguiente dice una palabra del sistema AUDITIVO que comience con la última letra de la palabra anterior (ruido).
- 4-El siguiente, una palabra del sistema KINESTÉSICO, también comenzando con la última letra de la anterior (oprimir).
- 5-¡Y así sucesivamente!
- 6-Si alguien se queda sin palabra o se equivoca, sale del juego.
- 7-Gana quien quede al final.





## **Sigamos explorando los Sistemas Representacionales...**

Hoy, a través de la fascinante guía de los accesos oculares.

# **CUENTO: "El Maestro de la Mirada: accesos de sabiduría"**

Pónganse cómodos, presten atención y disfruten de la sabiduría de este cuento.

Una historia que invita a mirar más allá de lo visible y descubrir el poder oculto de la mirada.





# **ACCESOS OCULARES**



- Los seres humanos, al reflexionar acerca de la respuesta a una pregunta, solemos orientar la mirada hacia distintos ángulos: arriba, abajo, a la derecha o a la izquierda. Estos son **movimientos inconscientes** y dan cuenta de un **proceso de pensamiento**.



La orientación hacia un sector del campo visual depende de un proceso interno:  
**VISUAL, AUDITIVO O KINESTÉSICO.**



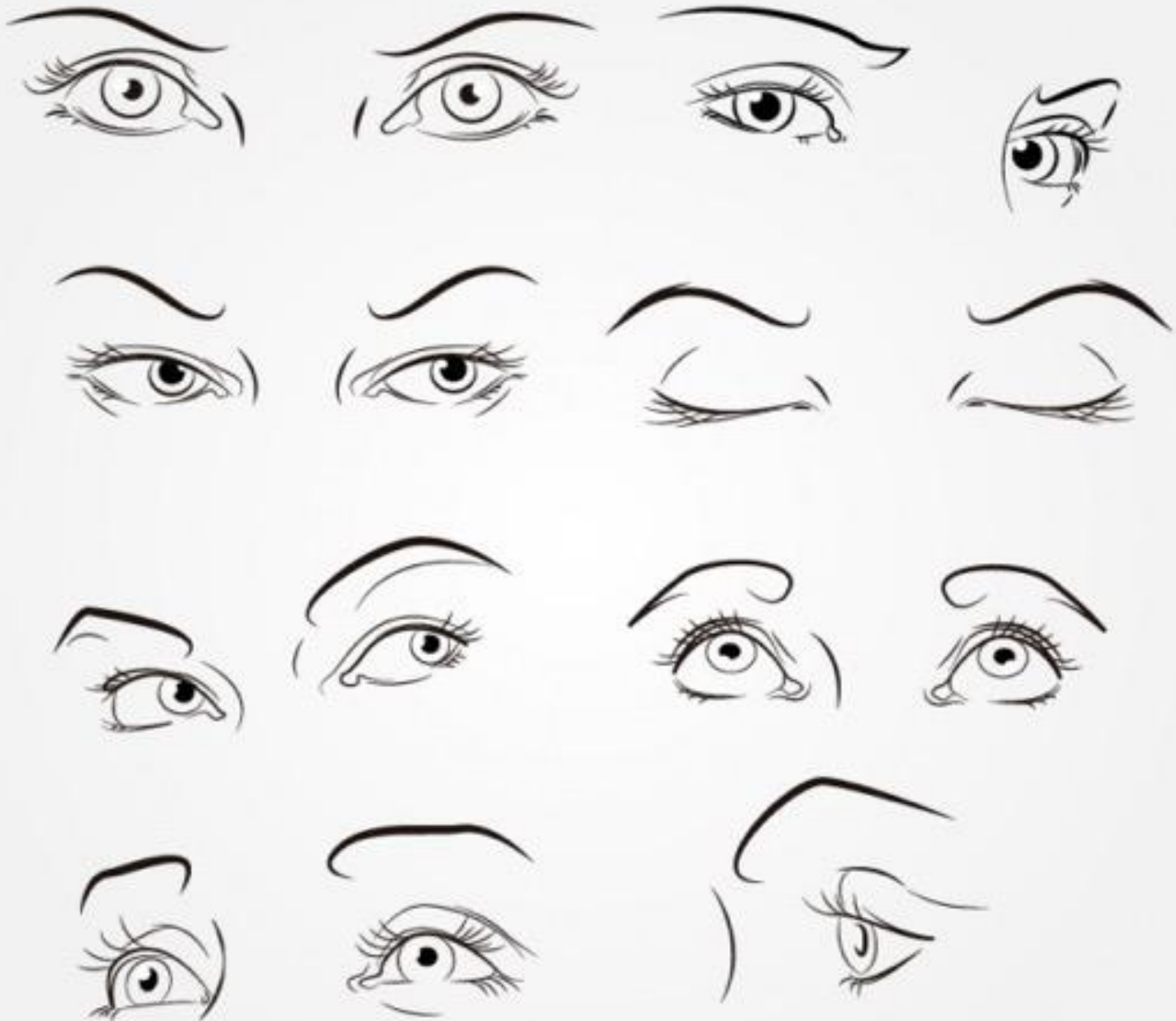
Hay una **conexión neurológica** entre los movimientos de los ojos y los **sistemas representacionales**.



Los movimientos oculares nos informan que la persona está desarrollando ciertos **procesos internos.**



Cuando pensamos en imágenes, en sonidos o en sensaciones...  
Hay **cambios visibles en nuestra fisiología.**



- En este caso exploraremos los **movimientos** de nuestros ojos.

En PNL se denominan  
«**pistas de accesos oculares**»

# VIDEO

Te invitamos a ponerte cómodo/a  
para disfrutar del siguiente video...

-El Negociador-





# PUESTA EN COMÚN

¿Qué descubrieron del video?





- La mayoría de las personas responde a un **modelo similar** de Accesos Oculares.
- Cuando **visualizamos** un recuerdo o cualquier referencia del **pasado**, miramos hacia arriba y hacia la izquierda.
- En cambio, cuando **imaginamos** una situación que no conocemos, miramos hacia arriba y hacia la derecha, que es donde habitualmente se encuentra nuestro **futuro**.



- Si lo que hacemos es **recordar sonidos**, la mayoría de las personas movemos los ojos en forma horizontal y hacia la izquierda.
- Por el contrario, para **construir sonidos**, los movemos hacia la derecha y de manera horizontal.

- Cuando buscamos conectarnos con **sensaciones y emociones**, dirigimos la mirada hacia abajo y hacia la derecha.
- Cuando mantenemos un **diálogo con nosotros mismos**, nuestros ojos se dirigen hacia abajo y hacia la izquierda.





- La experiencia indica que este **esquema de Accesos Oculares** se mantiene en el 80% de las personas aproximadamente.
- No obstante, las **características individuales** hacen que esta regla, como casi todas, tenga sus **excepciones**.
- Hay alrededor de un 20% de personas que tienen el pasado del lado derecho y el futuro del lado izquierdo.

**importante**



Todo proceso de exploración de accesos oculares,  
requiere el **chequeo** con la persona observada.

# VIDEO

Te invitamos a ponerte cómodo/a para disfrutar del siguiente video...

-Lie to me - Microexpresiones-





# PUESTA EN COMÚN

¿Qué descubrieron del video?



**BREAK**



Estos movimientos se organizan de la siguiente manera...



**Arriba y derecha** (la derecha de la persona):

Para imágenes construidas o imaginadas.

Ej.: Se ve flotando en el aire o con el pelo azul .

**Arriba e izquierda:**

Para imágenes procedentes de los recuerdos.

Ej.: Una imagen de sus vacaciones pasadas o del colegio.

**Costado derecho:**

Para sonidos construidos.

Ej.: Su jefe hablando con la voz del Pato Donald o el sonido de un gato maullando.

**Costado izquierdo:**

Para sonidos recordados.

Ej.: Un tema musical de la infancia o la adolescencia.

**Abajo y derecha:**

Para sensaciones y emociones internas.

Ej.: El tacto de la seda; sentimientos de seguridad o de tristeza.

**Abajo e izquierda:**

Para el diálogo interno.

Ej.: Lo que se dice antes de una presentación importante o antes de dormirse por la noche.

**Hacia el frente, sin enfoque:**

Para imágenes visuales, creadas o recordadas.

Ej.: El rostro de una amigo íntimo; cómo se imagina la ruta de un viaje que va a realizar.



# **DINÁMICA GRUPAL: Indagando Accesos Oculares**



# Indagando Accesos Oculares en sala general

A: Facilitador | B: Explorador | C: Observadores

- Importante para A: Leer y memorizar cada pregunta y expresarla mirando a B.
- Importante para B: PENSAR las repuestas a las preguntas que A le va a estar realizando.
- Importante para C: Observar y anotar los movimientos oculares en cada respuesta de B.

## Preguntas para el Explorador 1:

- 1- ¿De qué color es la puerta de entrada de tu casa?
- 2-¿Cómo sonaría tu voz abajo del agua?
- 3-¿Qué sentís al ponerte una medias mojadas?
- 4-¿Cómo te verías con pelo verde?
- 5-¿Cual es tu canción favorita de la infancia?
- 6-¿Qué tono de voz utilizás para hablar con vos mismo?



## Indagando Accesos Oculares en sala general

A: Facilitador | B: Explorador | C: Observadores

- Importante para A: Leer y memorizar cada pregunta y expresarla mirando a B.
- Importante para B: PENSAR las repuestas a las preguntas que A le va a estar realizando.
- Importante para C: Observar y anotar los movimientos oculares en cada respuesta de B.

### Preguntas para Explorador 2:

- 1- Cómo te verías flotando en el aire con pelo azul?
- 2- Recordá una imagen de tus últimas vacaciones.
- 3- ¿Cómo sería la voz de tu jefe hablando como el Pato Donald?
- 4- ¿Cuál es la canción favorita de tu adolescencia?
- 6- ¿Qué sentís al tocar un pañuelo de seda?
- 7- ¿Qué es lo que te decís antes de una reunión importante?
- 8- ¿Cómo te sentís después de una rica cena?

A hand holding a sign with the number 2.

# PUESTA EN COMÚN

¿Qué descubrieron?



# DINÁMICA de Exploración en Duplas:

Agruparse de a dos

📌 En el contexto presencial:

Busquen un lugar dentro del aula.

💻 En el contexto virtual:

El facilitador los distribuye en distintas salas.



# Consigna:

Contale a tu compañero/a tres situaciones :

Algo divertido

Algo conflictivo

Algo inventado

El que escucha deberá observar y registrar los movimientos oculares del hablante.

Al finalizar, compartan y chequeen juntos lo observado.



# PUESTA EN COMÚN

¿Qué descubrieron?



## Hagamos una pausa para reflexionar

Te invito a que reflexiones un momento y lo registres en tu bitácora...

Con las distintas exploraciones:

¿Qué distinguiste en vos mismo/a y en tus compañeros/as?

¿Cómo creés que podrías aplicar esta nueva distinción de PNL?

¡Compartimos en grupo!



# PUESTA EN COMÚN

¿Qué descubrieron?





## **Tomar conciencia de los movimientos oculares nos permite:**

- Acompasar Procesos de Pensamiento.
- Estimular Procesos de Pensamiento específicos, en vos mismo/a y en los demás.
- Acceder a la información almacenada de manera rápida y eficaz.
- Elaborar estrategias óptimas para el aprendizaje.
- Modificar estados internos.

# ¿Querés seguir profundizando sobre estos temas ?

Podés continuar explorando sobre los Sistemas Representacionales y Accesos Oculares en la bibliografía sugerida:

- Introducción a la Programación Neurolingüística de Joseph O'Connor y John Seymour.
- Poder sin límites de Anthony Robbins.



# TAREA DE APRENDIZAJE PARA LA SEMANA



## Consigna:

- 1-Reunite con tu mini grupo.
- 2-Miren con atención el video propuesto.
- 3-Reflexionen sobre el mensaje desde las distinciones trabajadas hasta ahora.
- 4-Escriban una reflexión grupal utilizando el lenguaje de la PNL:
  - ¿Qué observaron?
  - ¿Qué distinciones logran distinguir?
  - ¿Cuáles predominan en el mensaje?
  - ¿Qué reflexión grupal o aporte brinda el video?

# TAREA DE APRENDIZAJE PARA LA SEMANA



5-Envíen la actividad a su facilitador/a en formato Word.

6-Recuerden:

Las distinciones nos proporcionan ampliar nuestra mirada y también nos invitan a elegir nuevas formas de estar y actuar en el mundo.



## **CHECK OUT**

¿Qué te estás llevando del  
encuentro de hoy?



**SERLIDERU**

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO