



**SERLIDERU**

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO



---

¡Bienvenidos/as a la clase n°8 del programa  
**MASTER en PNL**, un espacio de creación de  
posibilidades y logro de resultados!

---





**CHECK IN**

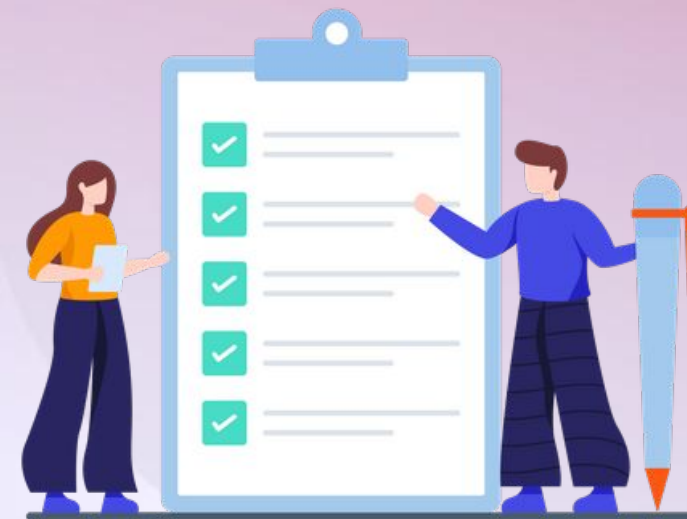
# TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL



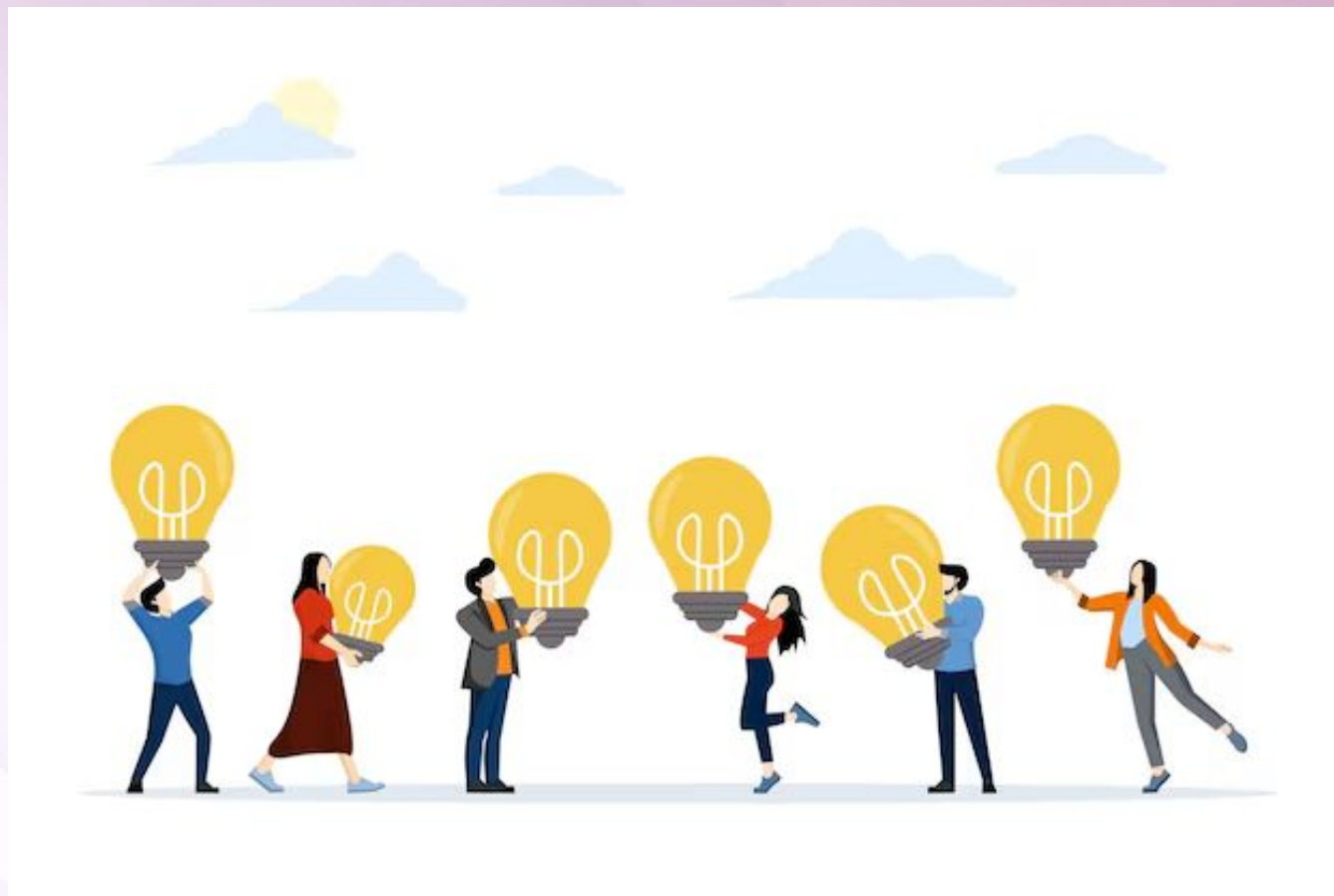
Para la próxima clase traé un objeto significativo para vos.

Puede ser un cuadro, una prenda, una piedra, un recuerdo físico o simbólico; para que lo describas en detalle utilizando las submodalidades: visuales, auditivas o kinestésicas.

Comenzaremos la clase compartiendo sus descripciones.



# PRESENTACIÓN DE LA TAREA SEMANAL: APRENDIENTES



## En esta clase exploraremos: La práctica de cambios de submodalidades

Pequeñas variaciones sensoriales en nuestras representaciones internas pueden generar un cambio en la forma en que vivimos emocionalmente una experiencia.

No se trata de evitar las emociones, sino de comprender que también podemos gestionarlas a través de los códigos con los que las representamos internamente.



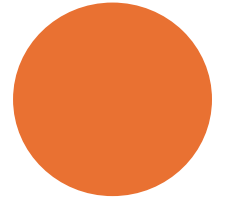


# CAMBIOS de Submodalidades

“Es simplemente imposible pensar en nada o recordar una experiencia sin que tenga una estructura de submodalidades”

— Joseph O´Connor y John Seymour, Introducción a la PNL.

COMPRENSIÓN CLAVE sobre las  
Submodalidades, Según Joseph  
O'Connor y John Seymour –  
“Introducción a la PNL”:





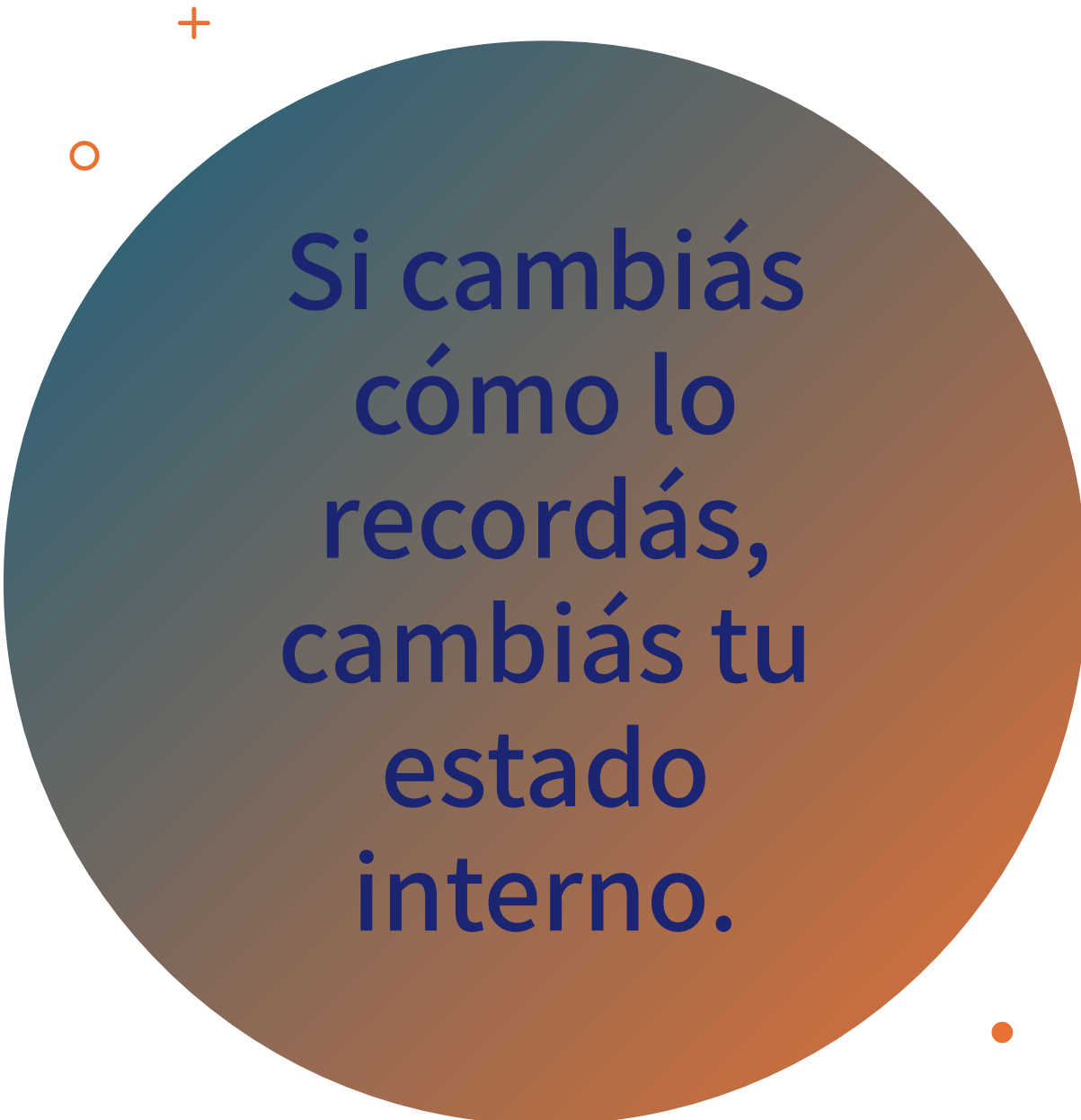
“El aspecto más importante de las submodalidades es lo que ocurre cuando se cambian. Algunas pueden modificarse sin alterar la experiencia. Otras son críticas: cambiarlas transforma cómo sentimos ese recuerdo.”

## ¿Cómo las Submodalidades dan estructura a la experiencia?

El impacto y el significado de lo que vivimos no dependen tanto del contenido ...sino de unas pocas submodalidades clave que organizan cómo lo experimentamos.

Modificar una submodalidad puede transformar cómo nos sentimos ante un recuerdo, una idea o una situación.





Si cambiás  
cómo lo  
recordás,  
cambiás tu  
estado  
interno.

"Una vez que ha ocurrido un hecho, ya no podemos cambiarlo. Pero sí podemos modificar la forma en que lo recordamos."

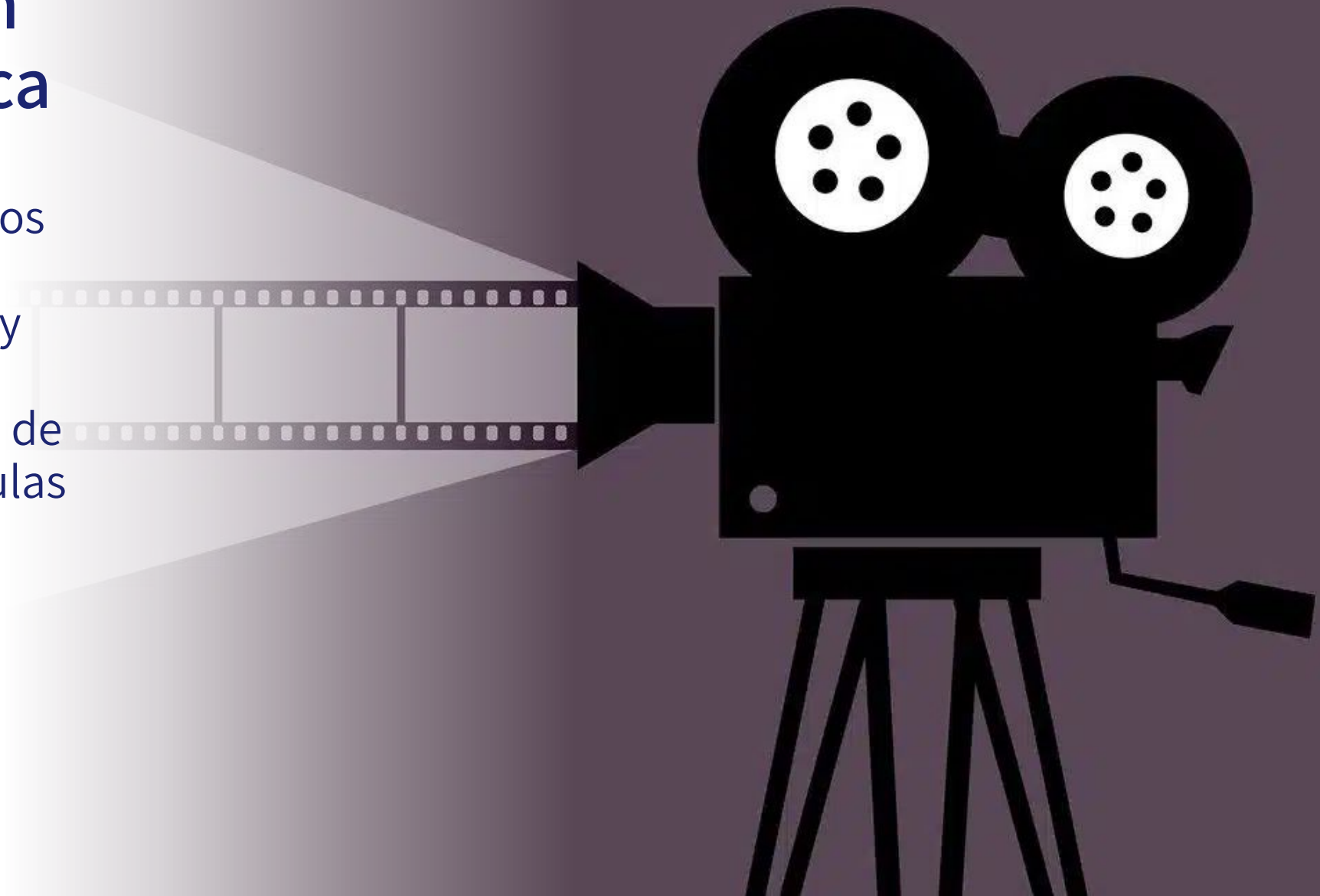
No respondemos al hecho en sí, sino a nuestra memoria del hecho.

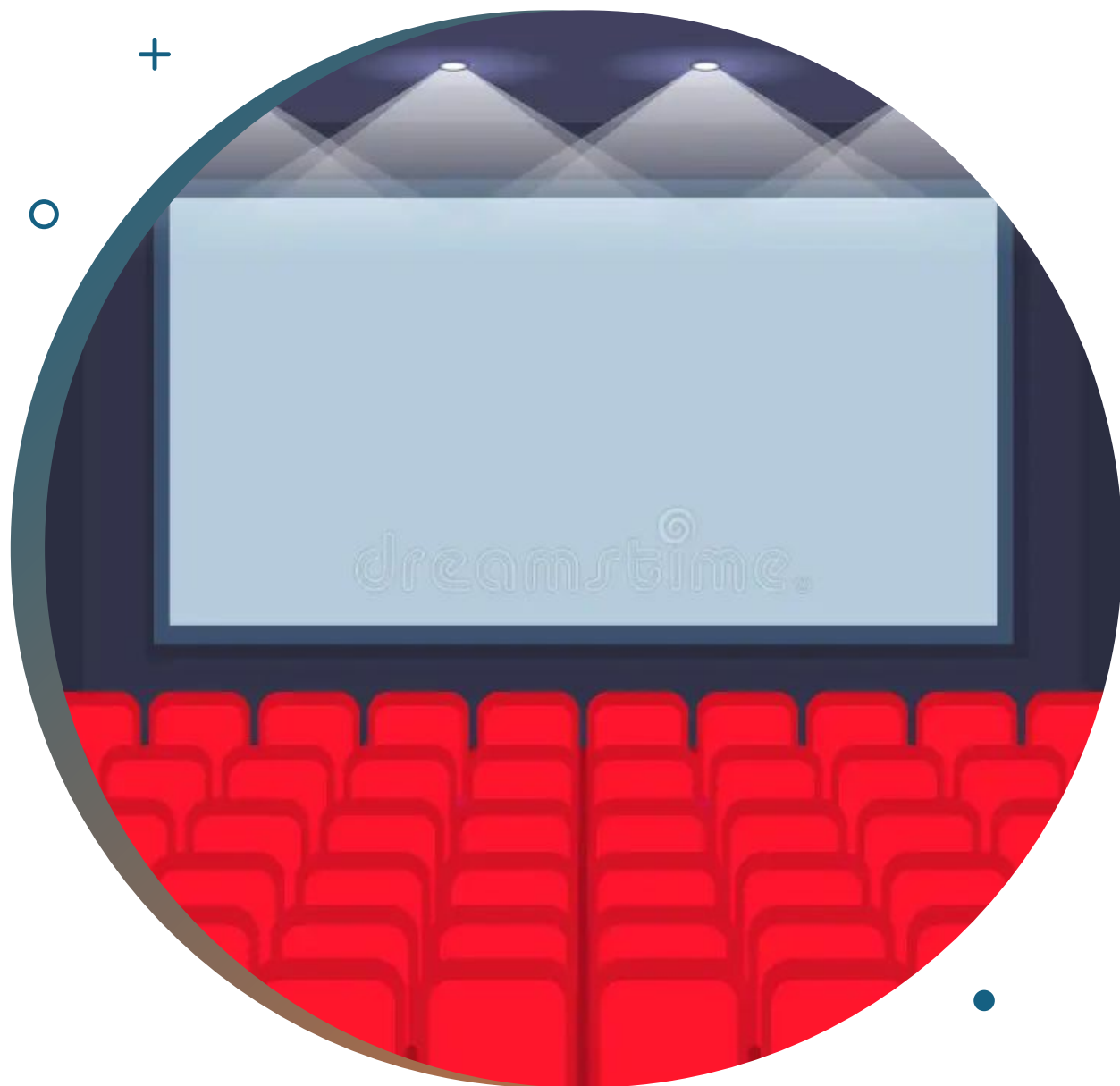
Cambiar la estructura de cómo guardamos un recuerdo → cambia tu estado interno → cambia tu experiencia emocional.

Es un proceso generativo y con sentido, donde no se niega lo vivido, sino que se reorganiza internamente para facilitar el bienestar, la autonomía y la acción.

# Submodalidades como Dirección Cinematográfica

Las Submodalidades nos permiten dejar de ser actores automáticos...y convertirnos en los directores conscientes de nuestras propias películas internas.





## Nuestro cerebro: una sala de estrenos en constante renovación

Hoy aprendemos a ser los directores de nuestra experiencia interna. Porque tu mente proyecta lo que vos decidís rodar.

# Importante:

No todas las experiencias se deben 'modificar'. Las submodalidades son la forma en que codificamos nuestras experiencias, y algunas son señales que es importante escuchar antes de intervenir.

En especial, las sensaciones kinestésicas pueden ser alertas o límites que nos protegen.

La PNL no busca negar ni borrar, sino ampliar nuestras opciones de respuesta. Solo trabajamos con recuerdos o respuestas que la persona desea resignificar, y lo hacemos con respeto.





## Objetivo de la práctica:

Explorar cómo el cambio en la estructura de una experiencia a través de las submodalidades puede influir en el estado interno de una persona.

Esta herramienta no sustituye la gestión emocional profunda ni el cambio de observador, sino que aporta recursos sensoriales para generar flexibilidad y ampliar opciones frente a experiencias que ya fueron vividas.

El trabajo se realiza siempre con experiencias de intensidad moderada (nivel 3), elegidas libremente por cada persona, y con una actitud de cuidado, respeto y curiosidad.



## **PRACTICA DECAMBIO DE SUBMODALIDADES**

Observar y experimentar los efectos que generan los ajustes en las Submodalidades sensoriales.

Aprender también a facilitar el proceso, observando y entrenando con el modelo de nuestros facilitadores.



## FACILITACIÓN 1:

### Cambio de Submodalidades Visuales

A: Facilitador  
B: Explorador  
C: Observadores

A establece Rapport con B y el  
contexto para la facilitación.

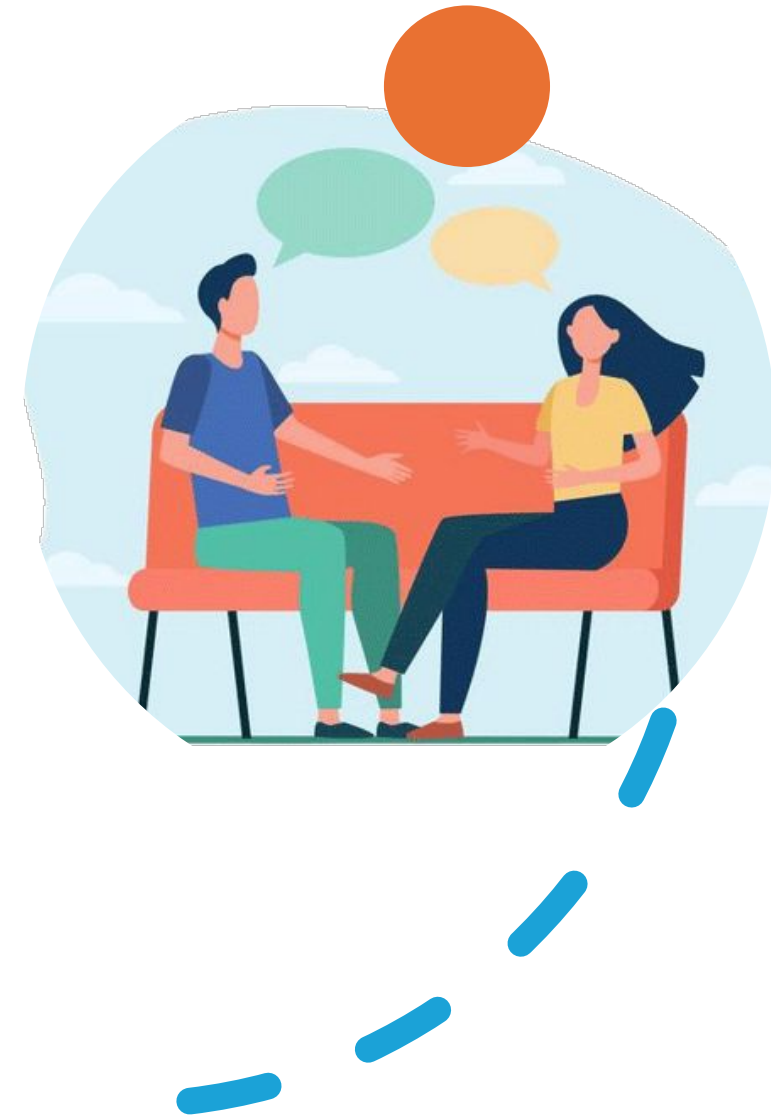
1-A pide a B que cierre sus ojos y recuerde una experiencia desagradable nivel 3. (para las prácticas entre compañeros utilizaremos una escala de 1 a 10 . Siendo 10 lo más desagradable y 1 lo menos desagradable.)

2-Luego le pide que haga una representación de esa experiencia por medio de una imagen, como si la estuviera viendo proyectada en una pantalla o en una sala de cine.

3-A guía a B y lo asiste para que detecte las Submodalidades Visuales más significativas que tiene la imagen.

4-Estado Interruptor breve. Por ejemplo: levantarse de la silla, estirarse, respirar profundo, etc.

5-A chequea con B que cambios quiere hacer en cuanto a Submodalidades de ese recuerdo desagradable.



6-A guía a B para que realice el cambio de Submodalidades Visuales en la representación desagradable, hasta encontrar una configuración que le genere comodidad, alivio, o le permita sentirse mejor consigo mismo y con la experiencia.

7-A pregunta a B por su estado interno y chequea si necesita hacer algún otro cambio.

8-Finalizados los cambios, A pregunta a B: ¿Qué cambia ahora al pensar en esa experiencia o recuerdo?

9-A le da a B unos minutos para conectar con su respuesta interna antes de compartirla.



# PUESTA EN COMÚN



## FACILITACIÓN 2:

### Cambio de Submodalidades Visuales

A: Facilitador  
B: Explorador  
C: Observadores

A establece Rapport con B y el contexto para la facilitación.



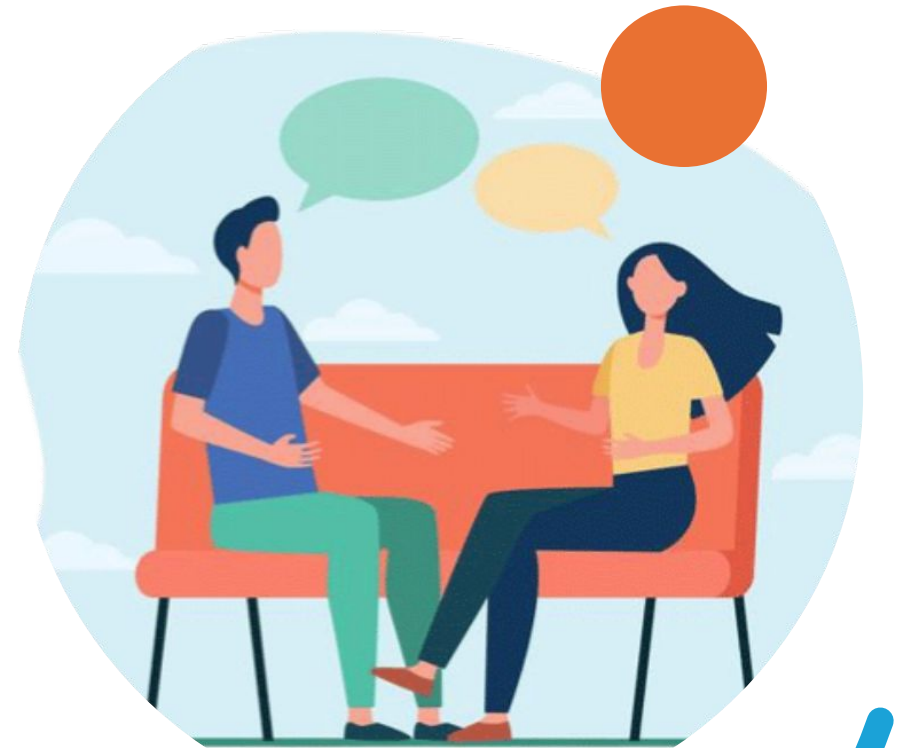
1-A pide a B que cierre sus ojos y recuerde una experiencia agradable nivel 6 o 7.

2-Luego le pide que haga una representación de esa experiencia por medio de una imagen, como si la estuviera viendo proyectada en una pantalla o en una sala de cine.

3-A guía a B y lo asiste para que detecte las Submodalidades Visuales más significativas que tiene la imagen.

4-Estado Interruptor breve. Por ejemplo: levantarse de la silla, estirarse, respirar profundo, etc.

5-A chequea con B que cambios quiere hacer en cuanto a Submodalidades de ese recuerdo agradable.

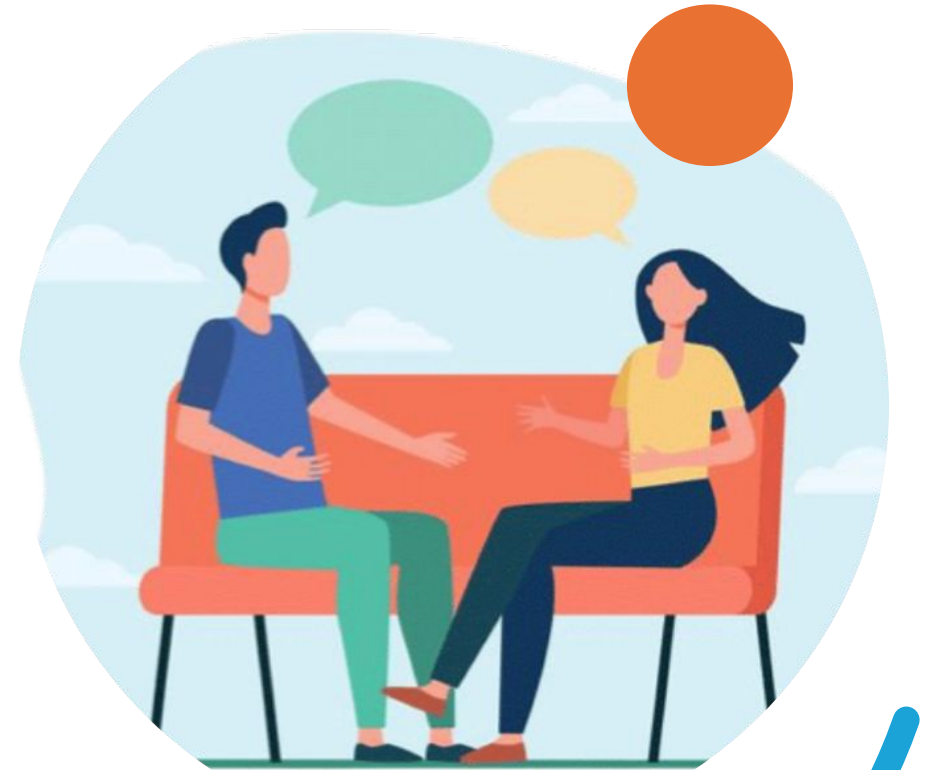


6-A guía a B para que realice el cambio de Submodalidades Visuales en la representación agradable, hasta que la nueva configuración intensifique el agrado o bienestar.

7-A pregunta a B por su estado interno y chequea si necesita hacer algún otro cambio.

8-Finalizados los cambios, A pregunta a B: ¿Qué cambia ahora al pensar en esa experiencia o recuerdo?

9-A le da a B unos minutos para conectar con su respuesta interna antes de compartirla.



# PUESTA EN COMÚN





## FACILITACIÓN 3:

### Cambio de Submodalidades Auditivas

A: Facilitador

B: Explorador

C: Observadores

A establece Rapport con B y el  
contexto para la facilitación.

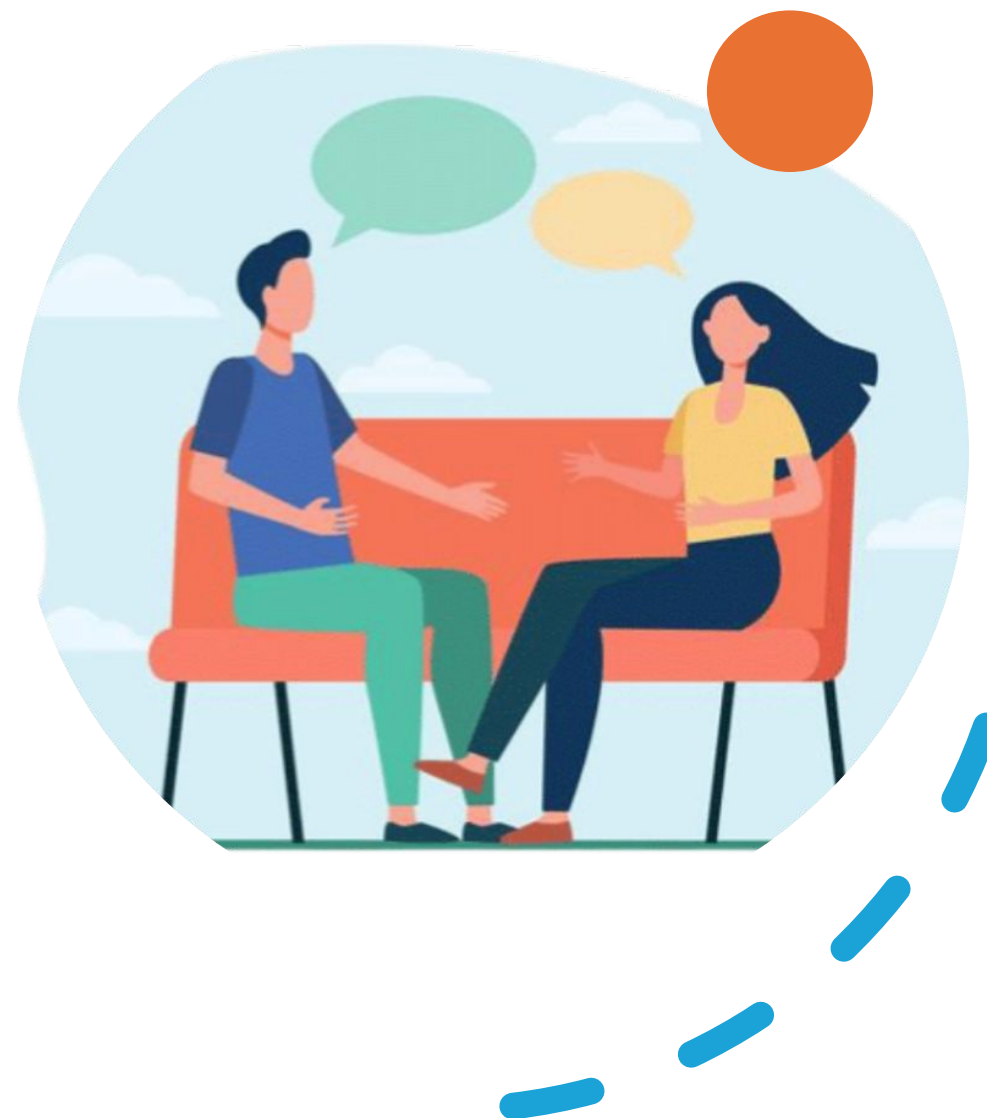
1-A pide a B que piense en una voz interna (propia o de otra persona) que quiera hacer modificaciones desde las submodalidades.

2-A continuación, A le pide a B que cierre sus ojos y que coloque esa voz en una radio antigua, centro musical, equipo de sonidos de última generación, etc., y por último, le pide que accione los controles para producir cambios en las Submodalidades Auditivas.

3-A pregunta a B por su estado interno y chequea si necesita hacer algún otro cambio.

4-Finalizados los cambios, A pregunta a B: ¿Qué cambia ahora al pensar en esa experiencia o recuerdo?

5-A le da a B unos minutos para conectar con su respuesta interna antes de compartirla.



# PUESTA EN COMÚN



## FACILITACIÓN 4:

Cambio de  
submodalidades  
kinestésicas

A: Facilitador  
B: Explorador  
C: Observadores

A establece Rapport con B y  
el contexto para la  
facilitación.



1-A invita a B a cerrar los ojos y recordar una experiencia reciente de calma, tranquilidad o bienestar, con una intensidad entre 7 y 10.

2-A guía a B para identificar cómo se manifiesta físicamente esa sensación: ¿Dónde se siente en el cuerpo? ¿Tiene alguna temperatura (¿tibia, fresca?)? ¿Posee forma o movimiento (¿ondas, vibración, expansión?)? ¿Tiene textura?

3-Estado interruptor breve: una respiración profunda, abrir los ojos, estirarse, etc.

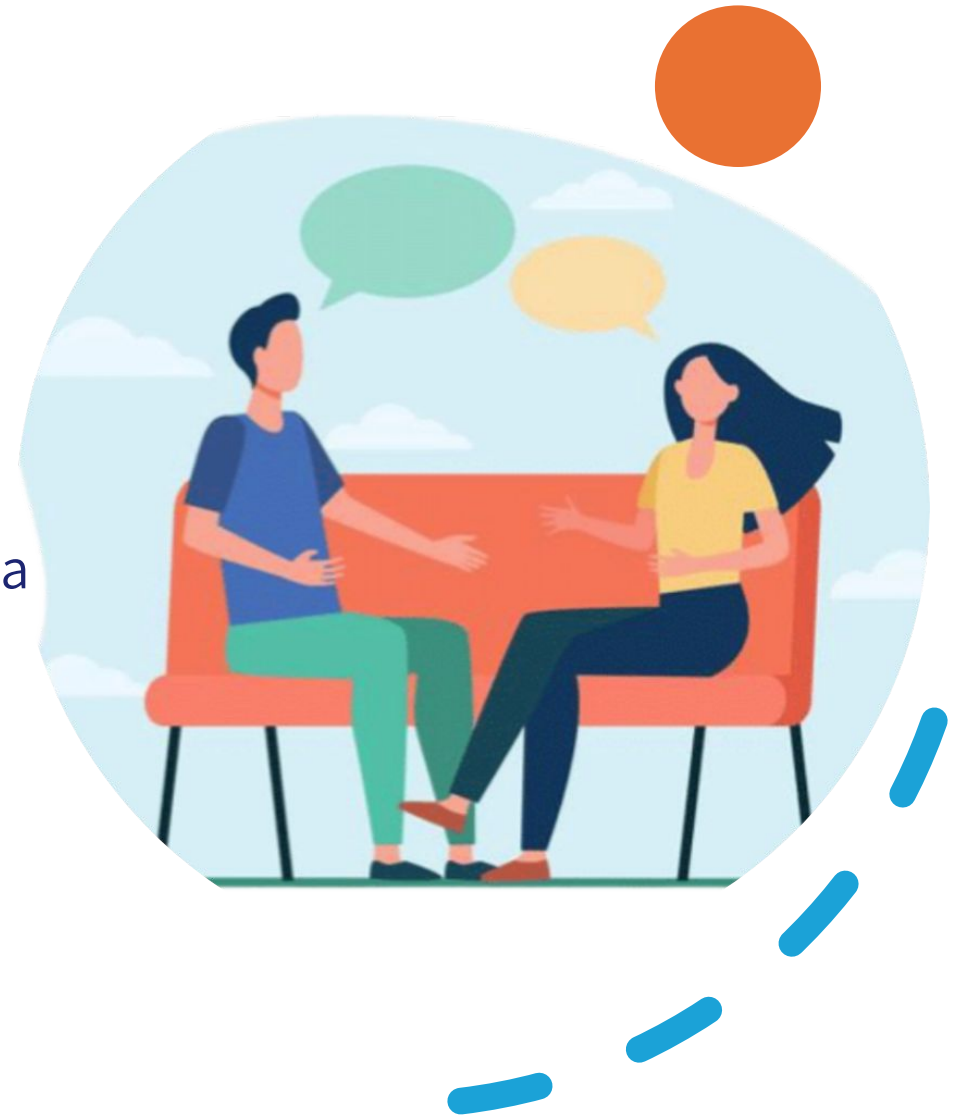
4-A verifica con B qué cambios desea realizar en cuanto a las Submodalidades.

5-A invita a B, por ejemplo, a potenciar esa sensación agradable, expandiéndola por el cuerpo:

“Imaginá que esa calma se vuelve más amplia, se expande...”

“¿Qué pasa si la sensación se mueve lentamente a otra parte del cuerpo?”

“¿Qué cambia si le das más temperatura o ritmo?”

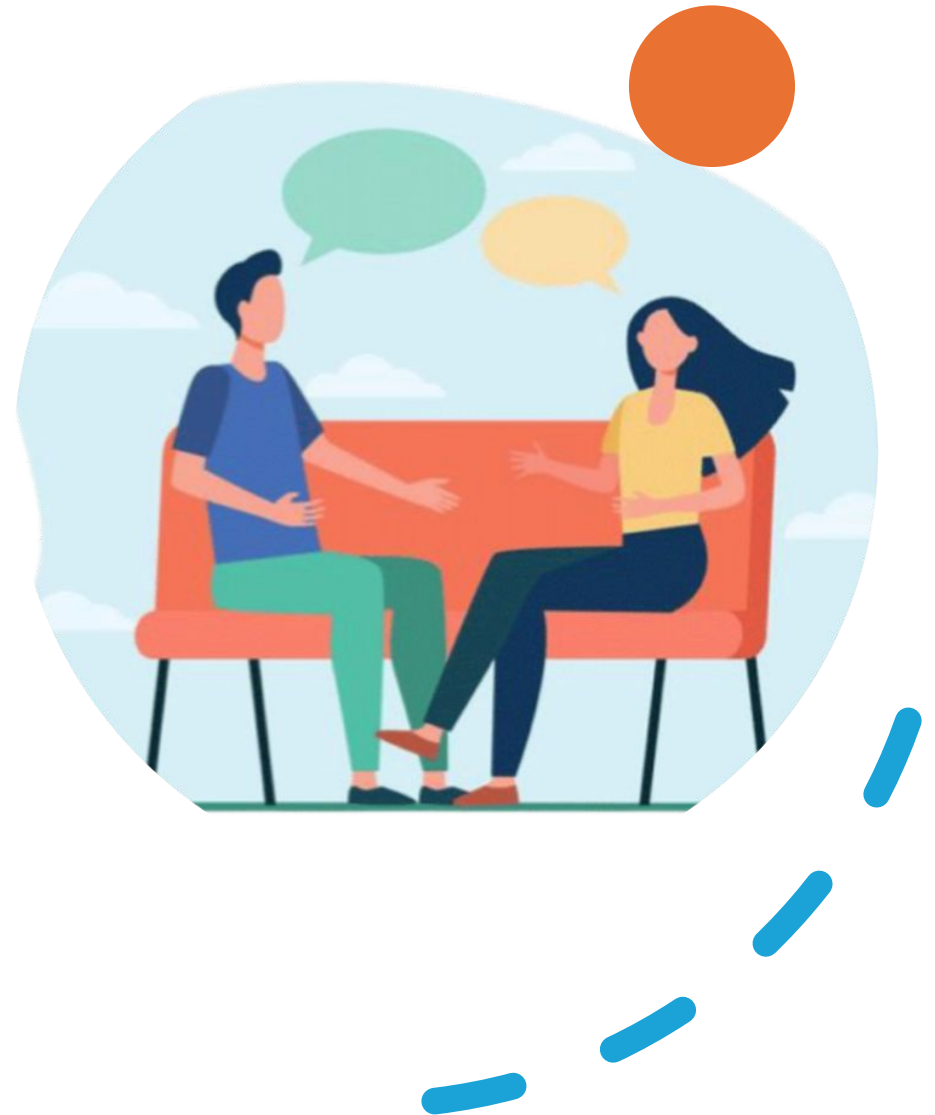


6-A le pide a B que elija las Submodalidades y lo guía para accionar los controles que permitan generar esos cambios.

7-A verifica el estado interno de B, cómo se siente ahora y si necesita realizar algún otro ajuste.

8-Finalizados los cambios, A pregunta a B: “¿Qué cambia ahora al conectarte con esa sensación?”

9-A le da a B unos minutos para conectar con su respuesta interna antes de compartirla.



# PUESTA EN COMÚN



**BREAK**



# TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL

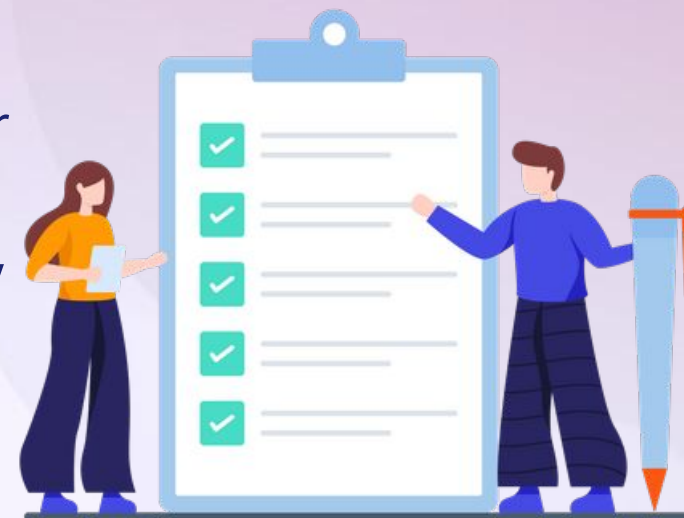


Durante los próximos días, realizá prácticas de cambio de Submodalidades que realizamos en clase, junto a tus compañeros/as del mini equipo.

Te invito a experimentar con distintas experiencias y a observar los efectos que generan los ajustes en las Submodalidades sensoriales.

Anotá tus observaciones, descubrimientos y cualquier duda que surja durante la práctica.

Iniciaremos la próxima clase compartiendo lo vivido y abordando las preguntas o inquietudes que hayan aparecido.



## **CHECK OUT**

¿Qué te estás llevando del  
encuentro de hoy?

