



SERLIDERU

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO



¡Bienvenidos/as a la clase n°7 del programa
MASTER en PNL, un espacio de creación de
posibilidades y logro de resultados!





CHECK IN

TAREA DE APRENDIZAJE PARA LA SEMANA

¿Cómo les fue con la tarea?



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

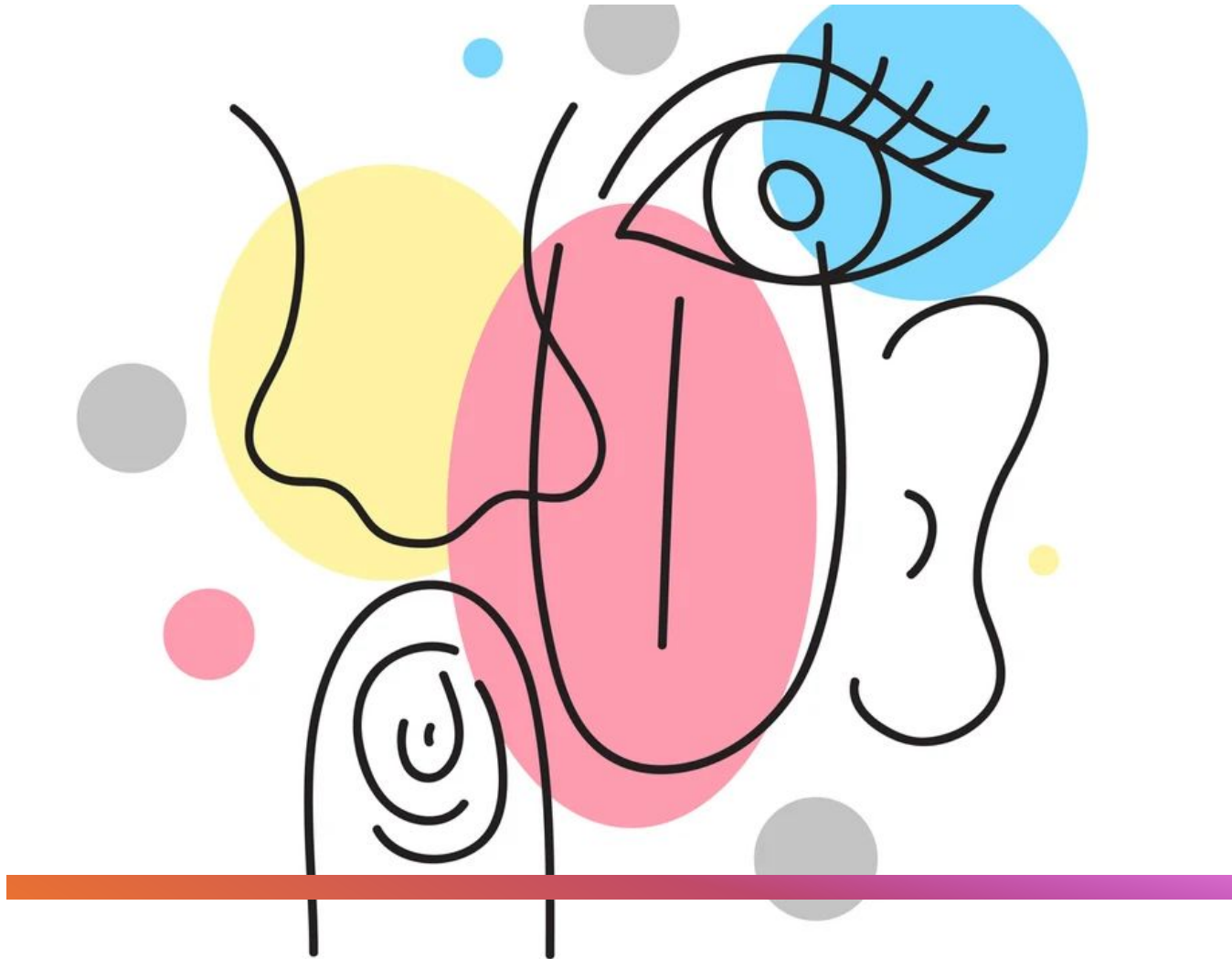


5-Envíen la actividad a su facilitador/a en formato Word.

6-Recuerden:

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

Exploremos juntos.....



¿Cómo percibimos la realidad?

¿Cómo almacenamos la información en nuestra memoria?

¿Cómo es que experimentamos una imagen interna como “cercana” o “lejana”?

¿Por qué algunas voces internas o externas nos motivan y otras nos paralizan?

¿Por qué algunas sensaciones nos agradan y otras rechazamos?





SUBMODALIDADES

Un viaje hacia la profundidad de
cada Sistema
Representacional...

EXPLORACIÓN

Reviviendo experiencias de
conexión con recursos



PUESTA EN COMÚN

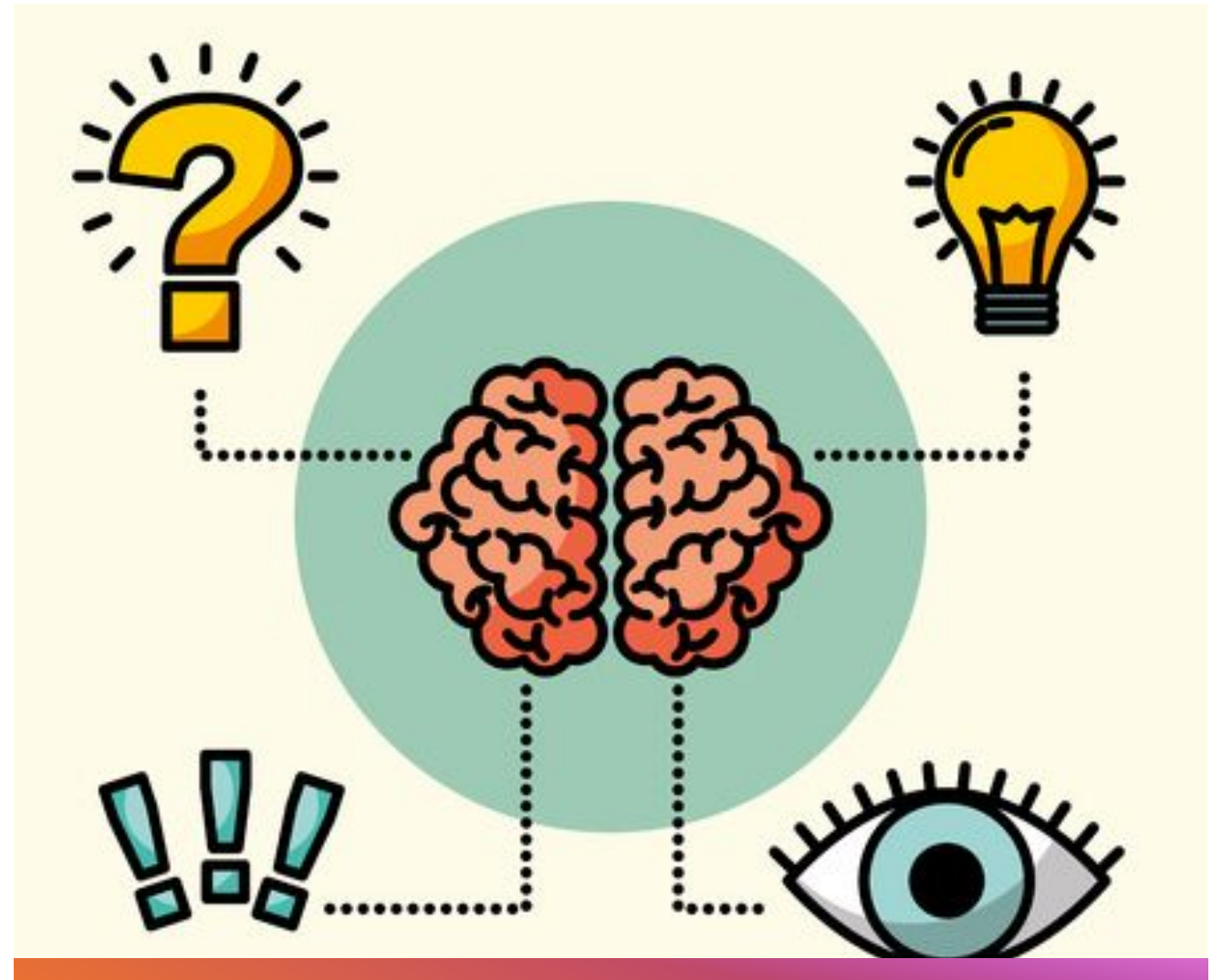


La modalidad
subjetiva de los
Sistemas
Representacionales



Las Submodalidades son las características internas de cada modalidad o sistema representacional (visual, auditivo, kinestésico).

Son los detalles sensoriales que configuran cómo una persona experimenta una vivencia.





Dentro de cada uno de los Sistemas Representacionales, existen matices más sutiles que configuran nuestra experiencia subjetiva.

Por ejemplo, el color y la claridad de una imagen, el tono y el volumen de un sonido, la intensidad y la localización de un sentimiento.



El poder de las Submodalidades

Las submodalidades determinan:

cómo guardamos una experiencia,

cómo la pensamos,

cómo la escuchamos,

cómo la sentimos,

y cómo respondemos a ella.

Agilidad mental a través de las Submodalidades

Así como el ejercicio físico nos vuelve más flexibles, practicar cambios en nuestras submodalidades expande nuestros mapas mentales y nos brinda agilidad interna.

Esta flexibilidad nos permite pensar, escuchar, sentir y actuar desde una mayor disponibilidad de recursos.



Hay tres tipos de Submodalidades



VISUALES



AUDITIVAS



KINESTÉSICAS



La Geografía Interna de la Experiencia




¿Adentro o Afuera? Explorando la Relación con Nuestra Experiencia:

En el mundo de las submodalidades nuestra experiencia puede ser vivida desde dos posiciones:

Asociado: estamos dentro de la experiencia. Vemos a través de nuestros propios ojos, sentimos las emociones directamente.

Disociado: estamos fuera de la experiencia. Nos observamos como desde afuera, sin conectar intensamente con las emociones.





Dimensión Interna y Externa: lo que pasa dentro y fuera de nosotros

En submodalidades, “interno” y “externo” varía según el sistema:

Visual / Auditivo: Interno: lo que imagino o recuerdo.

Externo: lo que percibo como desde fuera (disociado).

Kinestésico: Interno: emociones y sensaciones corporales (como paz, escalofrío).

Externo: sensaciones físicas reales (textura, presión, temperatura).

¿Cómo lo experimentamos? (Detalle)

Asociado (experiencia interna):

Veo con mis propios ojos.

Escucho como si me hablaran.

Siento las emociones directamente.

Emocional, vívido, presente.

Disociado (experiencia externa):

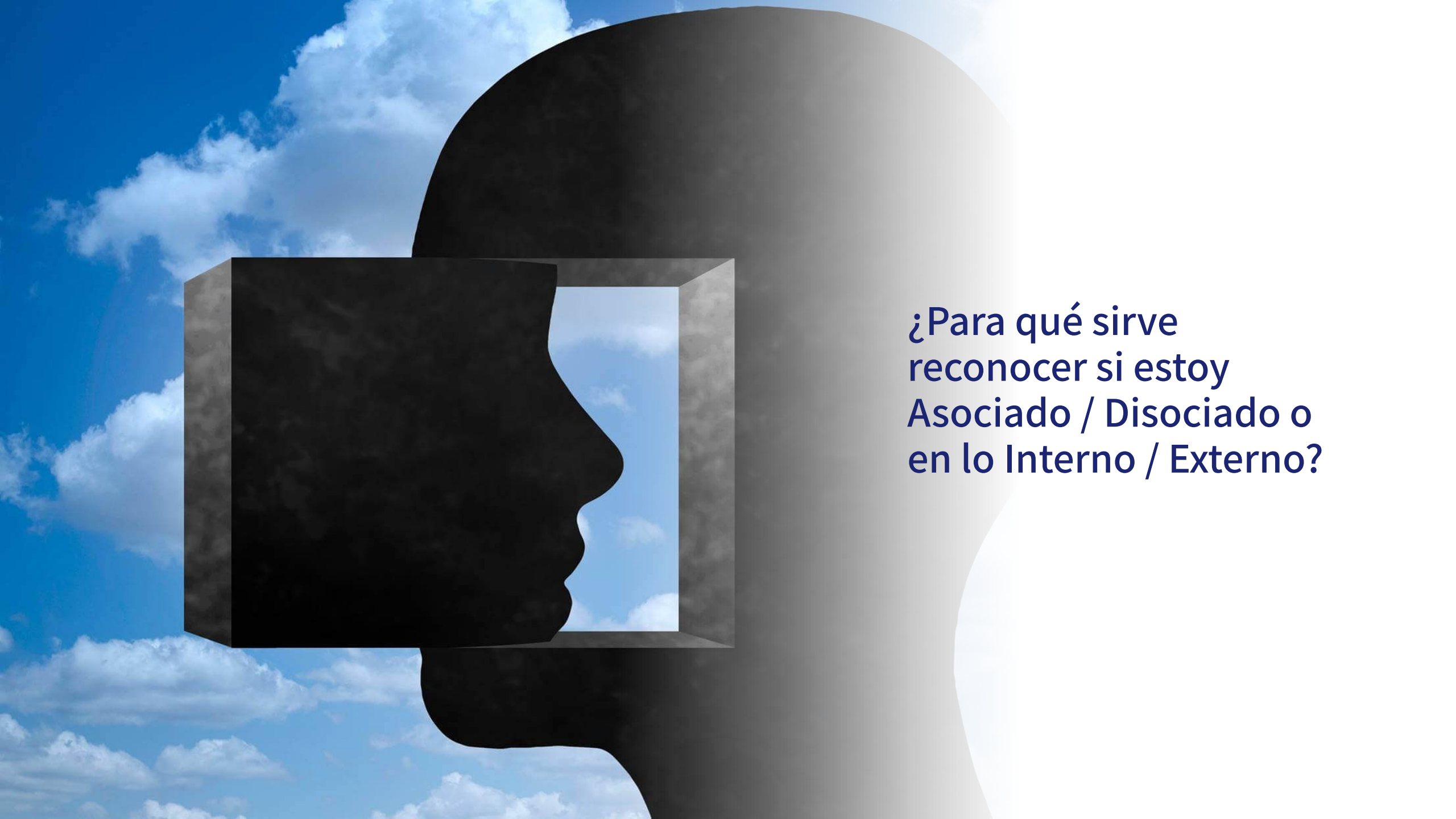
Me veo a mí mismo en la escena.

Escucho desde fuera.

Observo mis emociones sin sentirlas intensamente.

Analítico, distante, neutral.





¿Para qué sirve
reconocer si estoy
Asociado / Disociado o
en lo Interno / Externo?

Asociado / Disociado

Comprender esta dimensión me permite:

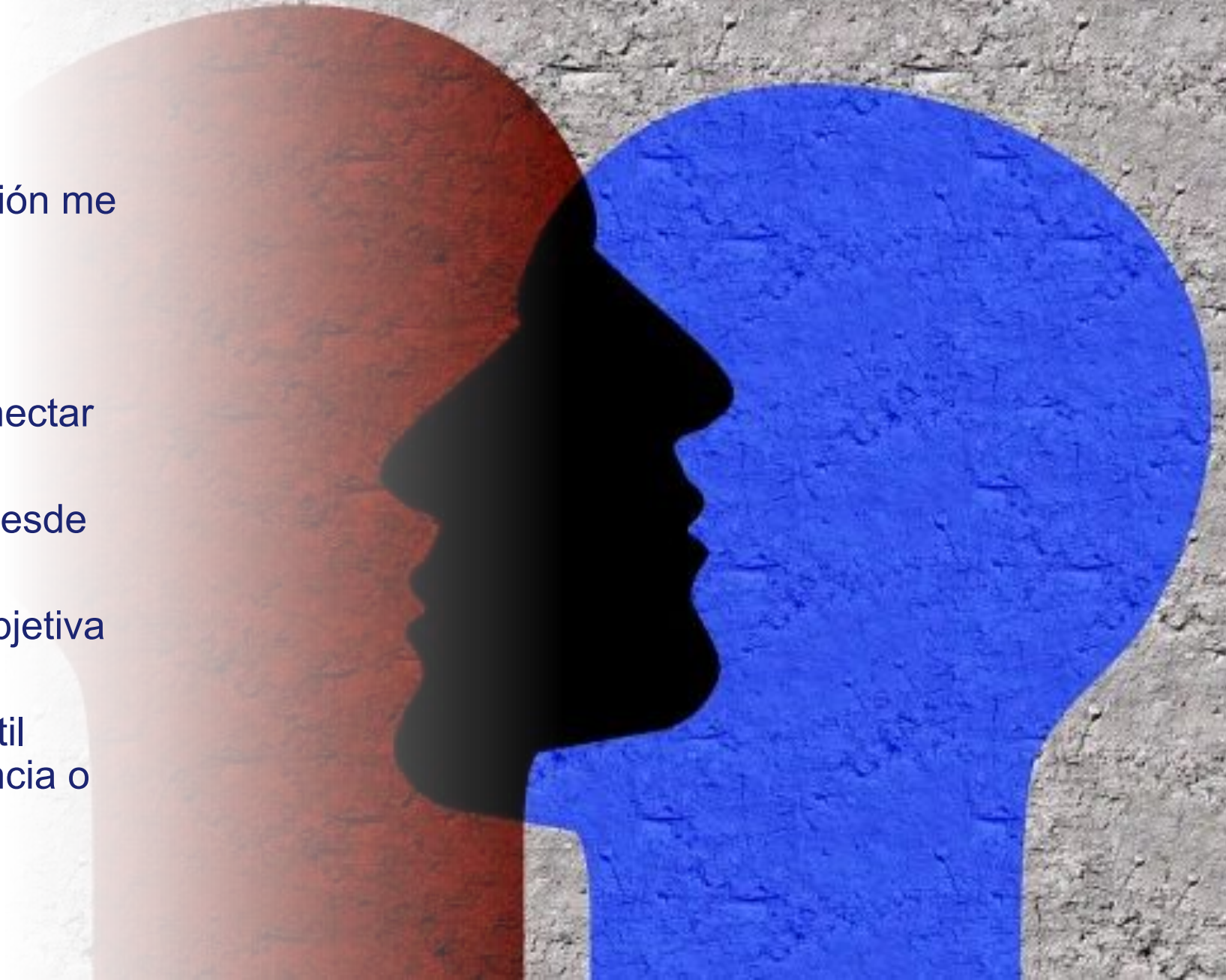
Regular la intensidad emocional.

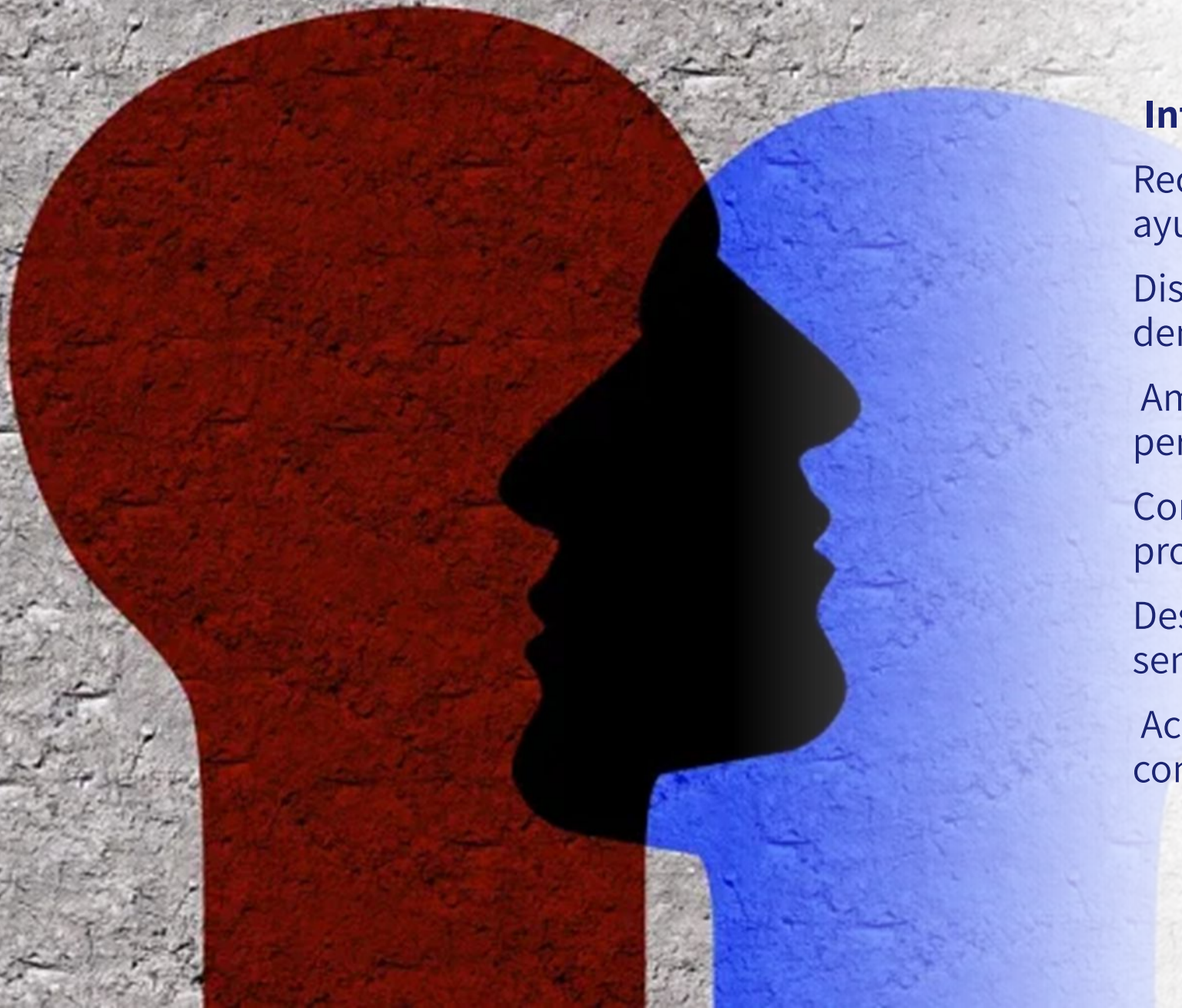
Tomar perspectiva o conectar emocionalmente.

Visualizar experiencias desde otros ángulos.

Comprender mi forma subjetiva de procesar lo que vivo.

Acceder al estado más útil según el contexto: presencia o análisis.





Interno / Externo

Reconocer esta diferencia me ayuda a:

Distinguir entre lo que siento dentro mío y lo que percibo fuera.

Ampliar detalles y matices de mi percepción.

Comprender mi forma subjetiva de procesar lo que vivo.

Desarrollar mayor autoconciencia sensorial y emocional.

Acceder a mis estados internos con claridad o decisión



**¡Exploremos cada
Submodalidad!**

Submodalidades Visuales





Submodalidades Visuales

Tamaño de la imagen: Grande / pequeño / mediano.

Estilo: Cine / diapositiva / dibujo, dibujo animado / imagen impresa.

Frecuencia o número de imágenes: Imagen única / pantalla dividida / imágenes múltiples.

Ubicación: Pantalla que cuelga desde arriba / apoyada por detrás / frente o detrás de uno.

Color: Blanco / negro / sepia. Tonalidad. Equilibrio de colores.

Contraste.

Transparencia: Opaca / translúcida / vista a través de un vidrio tonalizado, coloreado, oscurecido, polarizado.

Luminosidad: Artificial / natural / clara / oscura.

Brillo: Destello / resplandor / reflejos / flashes / con halo o aureola.



Submodalidades Visuales

Foco: Nítido / borroso.

Forma: Circular / oval / triangular / rectangular / guiones, líneas y puntos / simétrica / asimétrica / tridimensional / plana.

Distancia: Lejana / cercana / se aproxima / se aleja.

Movimiento: Quieta / en movimiento / rápida / lenta.

Tipo de movimiento: Ondas / olas / bola que rebota, se balancea, gira, salta, se eleva o descende, cae, se hunde.

Perspectiva (punto de vista o ángulo desde el que se ve).



Submodalidades Visuales

Asociada o disociada.

Primer plano o fondo.

Contexto: Con o sin contexto / escena de fondo real o imaginaria.

Proporción (altura en relación con el ancho).

Orientación: Inclineda hacia la izquierda o la derecha / vertical / horizontal / hacia arriba, el medio o abajo.

Marcos: Cuadro / Panorámica / Como pantalla de TV / a 180^a



Submodalidades Auditivas



Submodalidades Auditivas

Volumen: Alto / bajo / aumenta / disminuye.

Tono: Agudo / grave / medio.

Ubicación: Sonido que viene desde / va hacia / sin dirección / envolvente / se funde o se corta.

Tiempo: Rápido / lento.

Ritmo: Regular / irregular / continuo / discontinuo / como goteo de agua.

Duración.

Inflexión (palabras que se destacan)



Submodalidades Auditivas

Timbre (característica propia de un sonido o voz): Penetrante / que retumba / susurrante / murmullos.

Acento (Nacionalidad / Región).

Fuente: Interna / externa / palabras propias o de otros.

Propagación: Mono / En estéreo / cuadrafónica / de atrás hacia delante o viceversa.

Transmisión: En vivo / diferida / grabación.

Asociado/ Disociado.

Submodalidades Kinestésicas





Submodalidades Kinestésicas

Estado Interno: emociones y sensaciones corporales:
Alegría, tristeza, calma, ansiedad, entusiasmo, tensión, etc.
Intensidad, duración, fluctuación.

Reacción corporal: respiración, latidos, tensión muscular.

Submodalidades Kinestésicas

Peso.

Presión.

Movimiento: Continuo / intermitente / saltos / giros/ sacudidas / se retuerce / vibra / quieto.

Intensidad.

Tensión: Tirante / flojo / relajado.

Textura: Resbaladizo / rugoso / aterciopelado / suave / peludo / plumoso / polvoriento / arenoso / viscoso / firme / aceitoso / grasoso / jabonoso / esponjoso / vaporoso / seco / húmedo / en relieve / abollado / liso / en capas.



Submodalidades Kinestésicas

Temperatura: Cálido / frío / helado / tórrido / congelado / tibio / sólido / líquido.

Ubicación: Superficie / profundidad / dentro del cuerpo / fuera de él / encima / debajo / sumergido / enterrado.

Asociado / Disociado.

Consistencia: Grávido (lleno o cargado) / ingrávido / flotante en al aire, agua o espacio.

Dirección: Centrípeto (se mueve hacia el centro o atrae hacia él) / centrífugo (tiende a alejarse del eje alrededor del cual gira).



Preguntas para explorar Submodalidades





Visuales

Color: La imagen ¿está en color o en blanco y negro?

Brillo: ¿Tiene brillo? ¿Toda o en partes? ¿O es opaca?

Contraste: ¿Están delimitadas las zonas de luz y sombra? ¿Y los diferentes colores?

Enfoque: La imagen ¿está enfocada o desenfocada?

Tamaño: ¿Qué dimensiones tiene la imagen?


Distancia: ¿A qué distancia se forma?

Movimiento: ¿Es una imagen estática o dinámica?

Asociación/Disociación: ¿Ve los objetos y personas como si estuviera dentro de la imagen o es una película donde se ve desde afuera?

Perspectiva: ¿Se ve a usted mismo desde la derecha, desde la izquierda, desde el frente, desde atrás, desde arriba, desde abajo?

AUDITIVAS

- 
- **Tipo de sonido:** ¿Escucha algún sonido o voz determinada? ¿Alguna música o sonido de la naturaleza?
 - **Localización:** ¿De dónde proviene el sonido? ¿Arriba, abajo, de costado, etc....? ¿Es un sonido interno o externo?
 - **Volumen:** ¿Es alto? ¿Es bajo? Etc....
 - **Cadencia:** ¿El sonido tiene cortes? ¿Se interrumpe o es continuo? ¿Aparece? ¿Desaparece?
 - **Tipo de fuente:** ¿Mono o Estéreo? ¿En resonancia y armonía con el contexto?



Kinestésicas

¿Qué está sintiendo específicamente?

¿Dónde y cómo lo siente?

Cualidad: ¿Cómo describiría la sensación en su cuerpo?

Tensión, temblor, calidez, escalofrío, placer, etc....

Intensidad: ¿Qué tan fuerte es?

Localización: ¿En qué lugar del cuerpo lo/la siente?

Movimientos: ¿Se mueve o late? ¿Siente oleadas, pulsaciones, saltos rápidos y repentinos?

Dirección: ¿Dónde comienza? ¿Hacia dónde va?

¿Dónde es más consciente de su presencia?



Kinestésicas

Temperatura: ¿Tiene temperatura? ¿Cuál es específicamente?

Movimiento: ¿Se mueve? ¿Vibra? ¿Salta?

Olores: ¿Tiene algún perfume o aroma? ¿Cuál específicamente?

Peso: ¿Es mucho, poco o nada pesada/o?

Textura: ¿Cómo es al tacto: suave, áspera, porosa, lisa, ¿etc.?

BREAK



EXPLORACIÓN: Descubriendo Submodalidades



VIDEO

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



www.motionkicker.com

Luego de la
exploración
completar el
siguiente cuadro



Visuales

Luz entre los árboles...

Color de las hojas...

Auditivas

Sonido crujiente al pisar las hojas y ramas secas...

Cantar de los pájaros...

Kinestésicas

Aroma de los árboles...

Temperatura del lugar...

PUESTA EN COMÚN

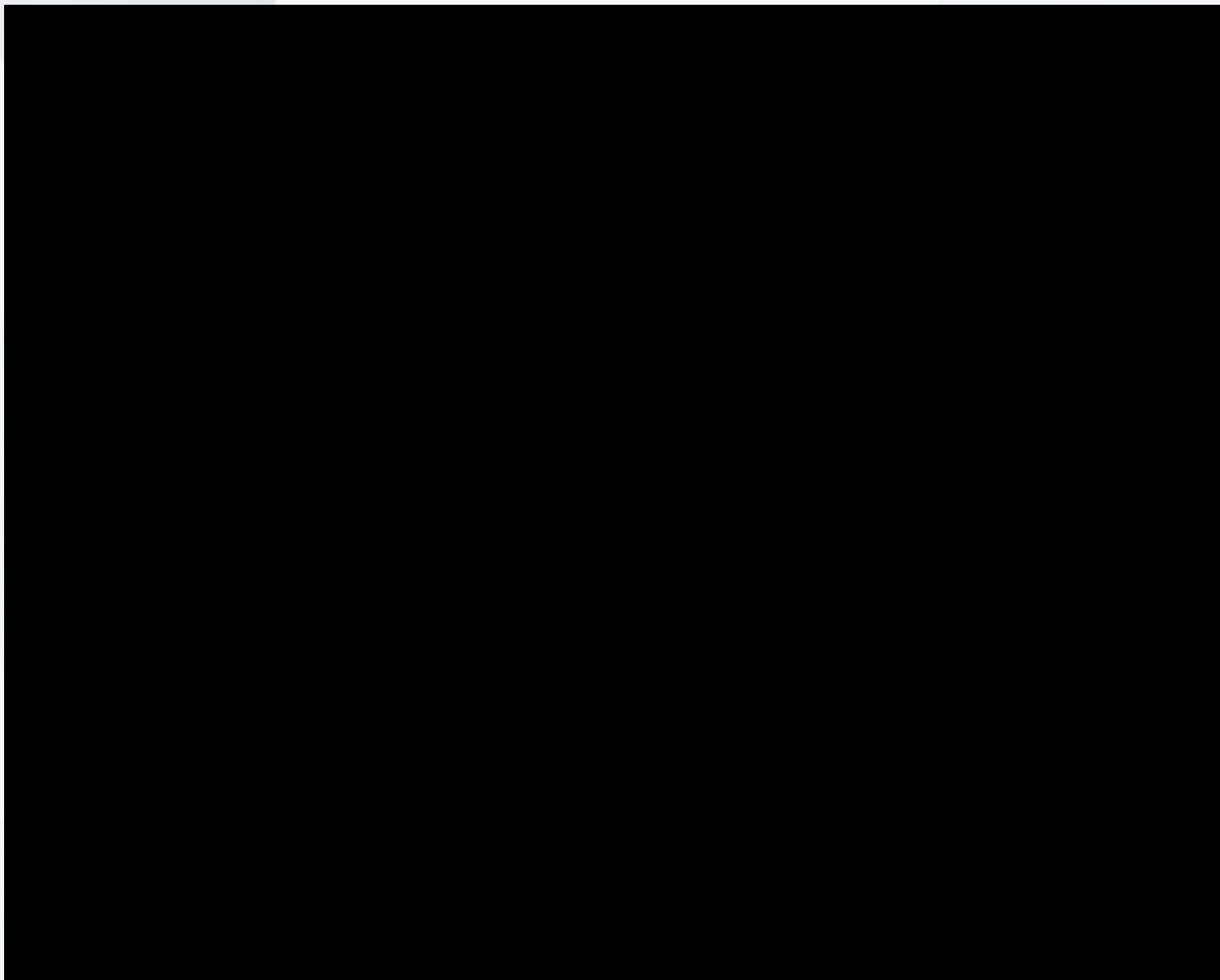


VIDEO

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

-Publicidad-





PUESTA EN COMÚN



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.



CHECK OUT

¿Qué te estás llevando del
encuentro de hoy?

