



SERLIDERU

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO



¡Bienvenidos/as a la clase n°10 del programa
MASTER en PNL, un espacio de creación de
posibilidades y logro de resultados!





CHECK IN

TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL



Durante los próximos días, completá el Cuestionario de la Buena Forma con el objetivo que elegiste.

Permitite el espacio para reflexionar, escribir y profundizar en tu proceso.

Si surgen dudas o inquietudes, ¡tomalas como parte del aprendizaje!

En la próxima clase, iniciaremos compartiendo lo vivido y explorando juntos a las preguntas que hayan emergido.



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”

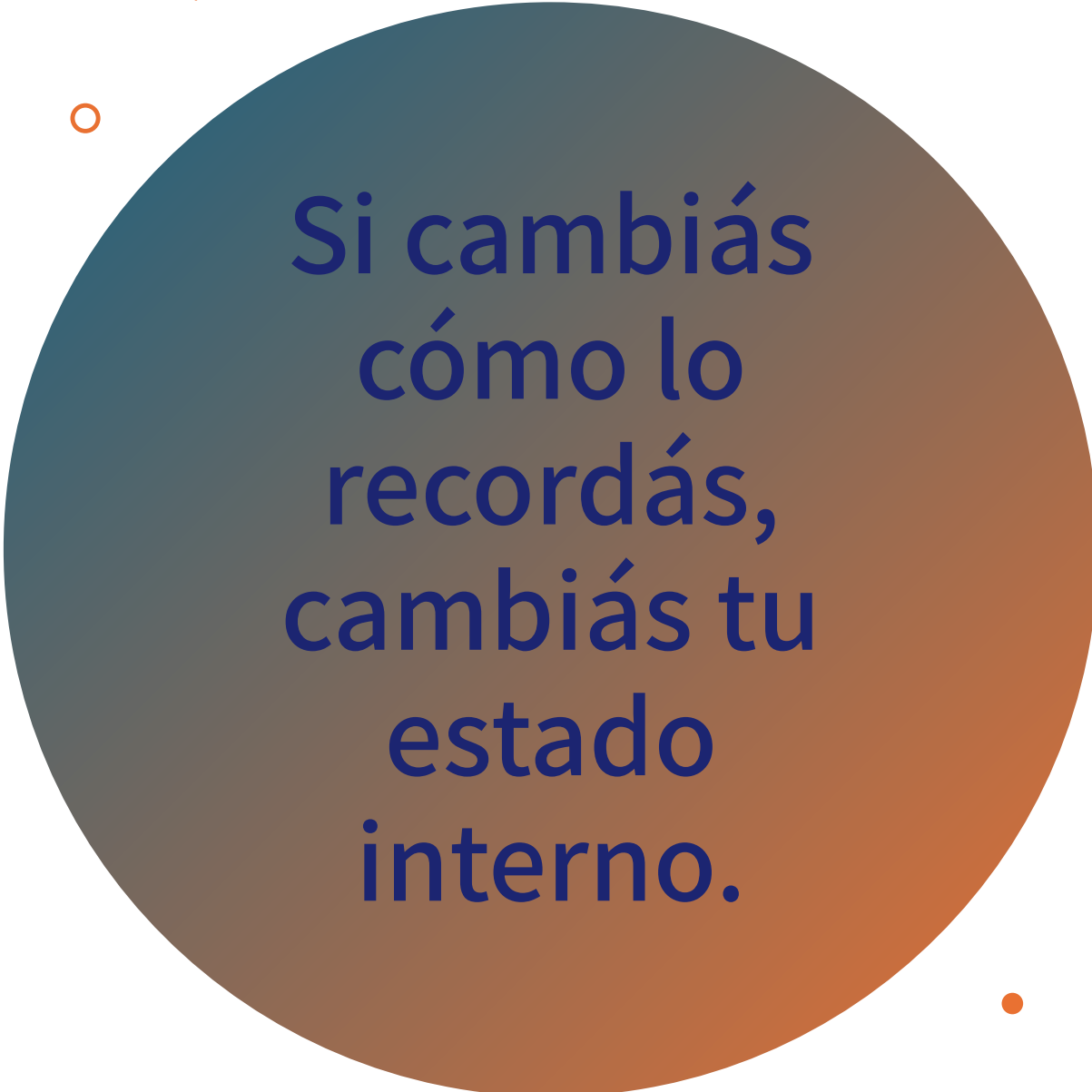
— Joseph O’Connor y John Seymour, Introducción a la PNL.

¿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.

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 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.





Momento de practica

PUESTA EN COMÚN



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.

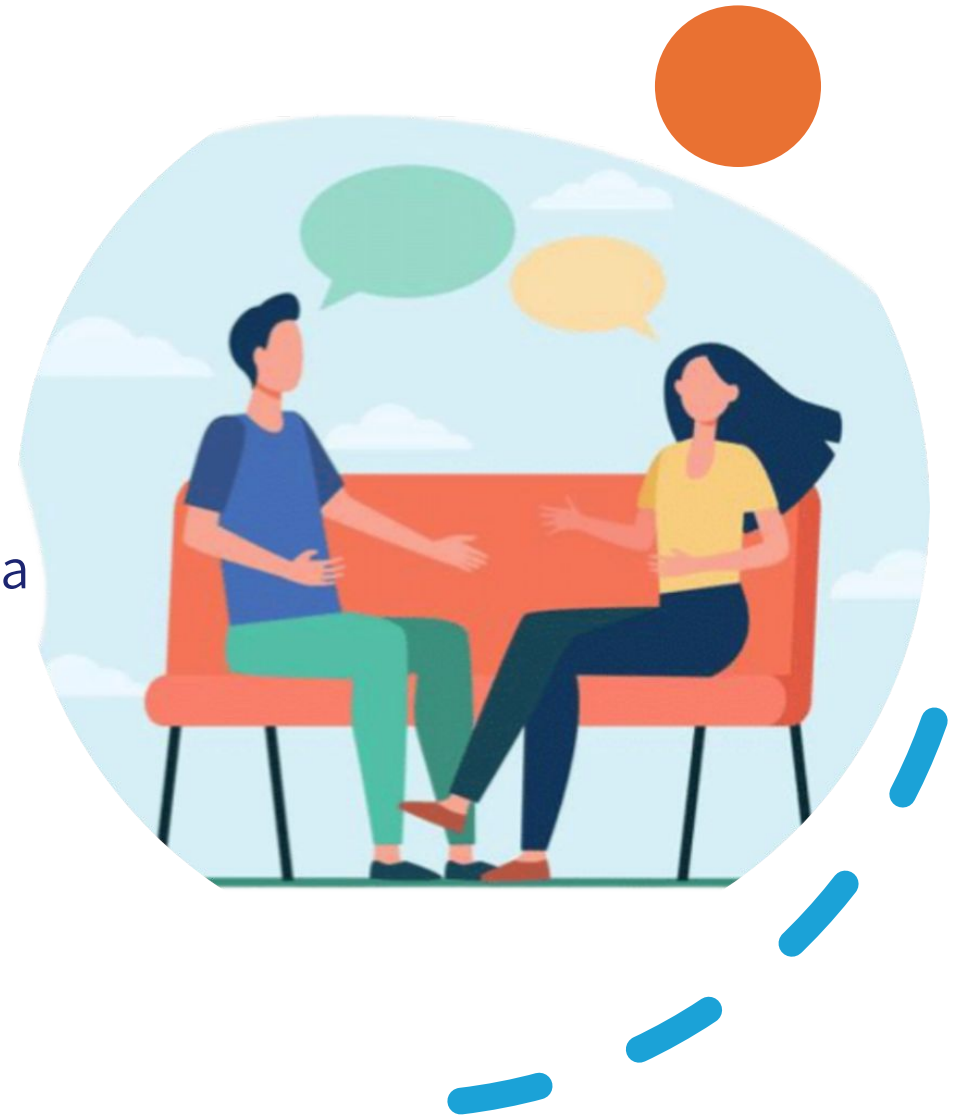
4-A verifica con B qué cambios desea realizar en cuanto a las Submodalidades.

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?”

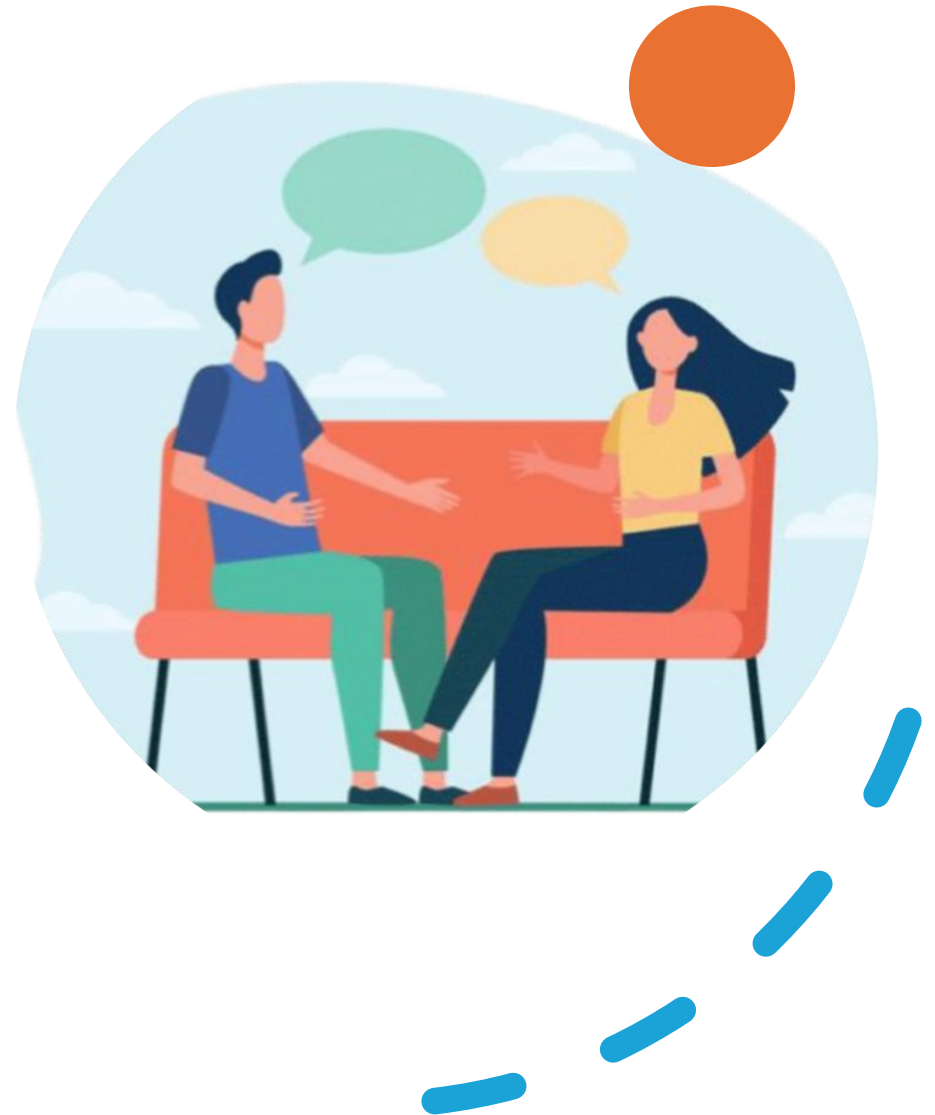


6-A le pide a B que elija las Submodalidades y lo guía para accionar los controles que permitan generar esos cambios.

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.



FACILITACIÓN 4:

Cambio de
submodalidades
kinestésicas

A: Facilitador
B: Explorador
C: Observadores

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



PUESTA EN COMÚN





Momento de Práctica



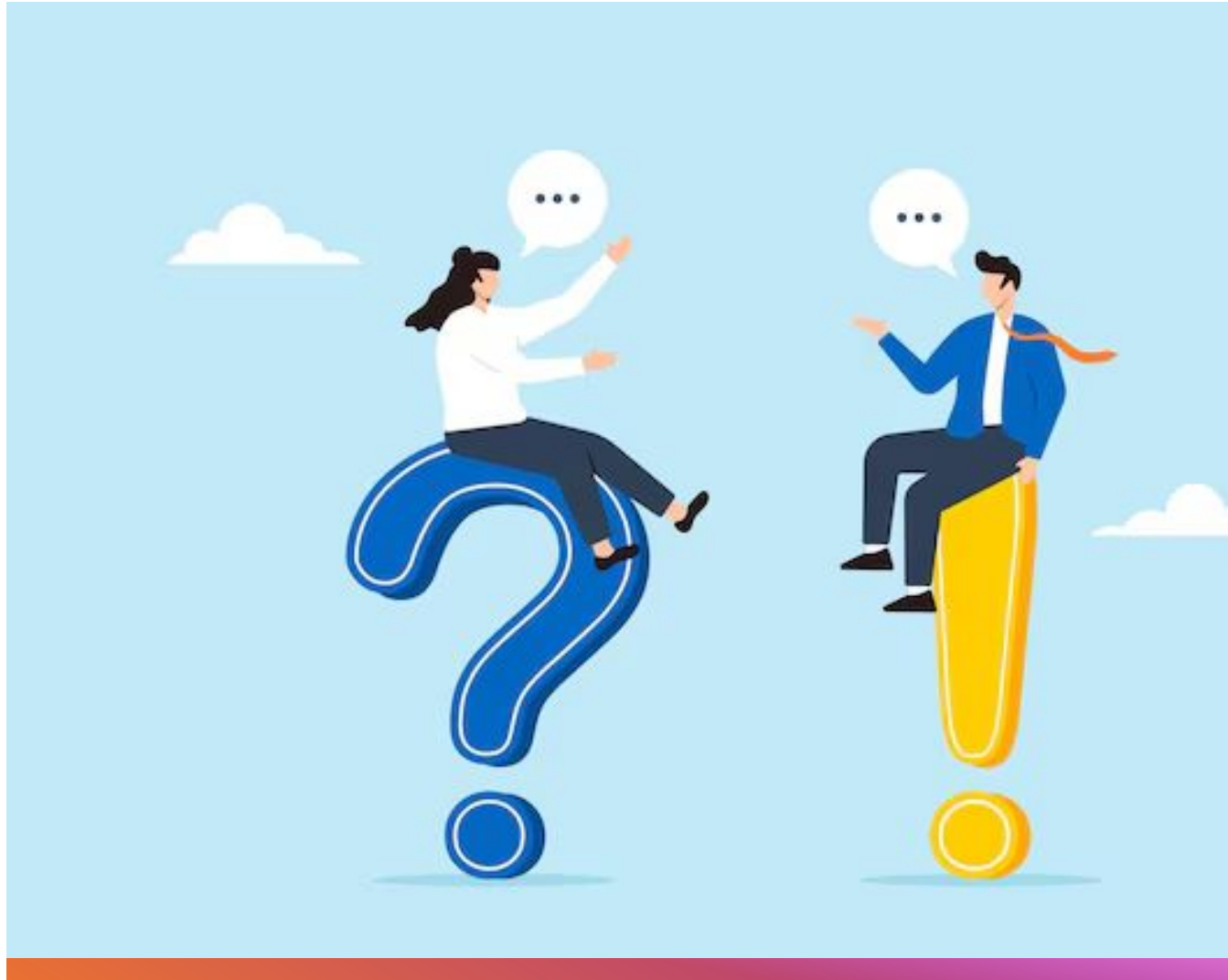
BREAK



"Adivina Quién es ... Desde Tus Sentidos"

- Aprendiendo jugando : Un guiño lúdico al juego clásico, con una vuelta sensorial y profunda.





Adivina Quién es ...
desde Tus Sentidos,
el personaje...

- **Objetivo:**
- Integrar y consolidar los conocimientos sobre sistemas representacionales y submodalidades aplicándolos creativamente en la caracterización de personajes.



- **Desarrollo paso a paso:**
- Formación de equipos:
- Nos dividimos en 3 equipos.
- A cada equipo se le asigna (en secreto) un personaje conocido y el sistema y submodalidades por sorteo.

- Cada equipo debe representar al personaje exclusivamente desde un sistema representacional (Visual, Auditivo, Kinestésico).
- Y deberán utilizar submodalidades específicas de ese sistema para describirlo sin nombrarlo ni dar pistas evidentes como su profesión o universo.





- Cada equipo crea una mini presentación oral de 1-2 minutos basada en su personaje, su sistema y sus submodalidades.
- Tiempo para su desarrollo (15-20 min)
- La exposición debe durar entre 2 ó 3 minutos.

- **Presentación al grupo (show time):**
- Cada equipo pasa al frente y realiza su presentación. El resto del grupo debe adivinar de qué personaje se trata, guiándose por las pistas sensoriales.





- **Luego de cada presentación, el equipo revela:**
- El personaje original.
- El sistema representacional utilizado.
- Las submodalidades empleadas.

iShrek!



¡Fiona!



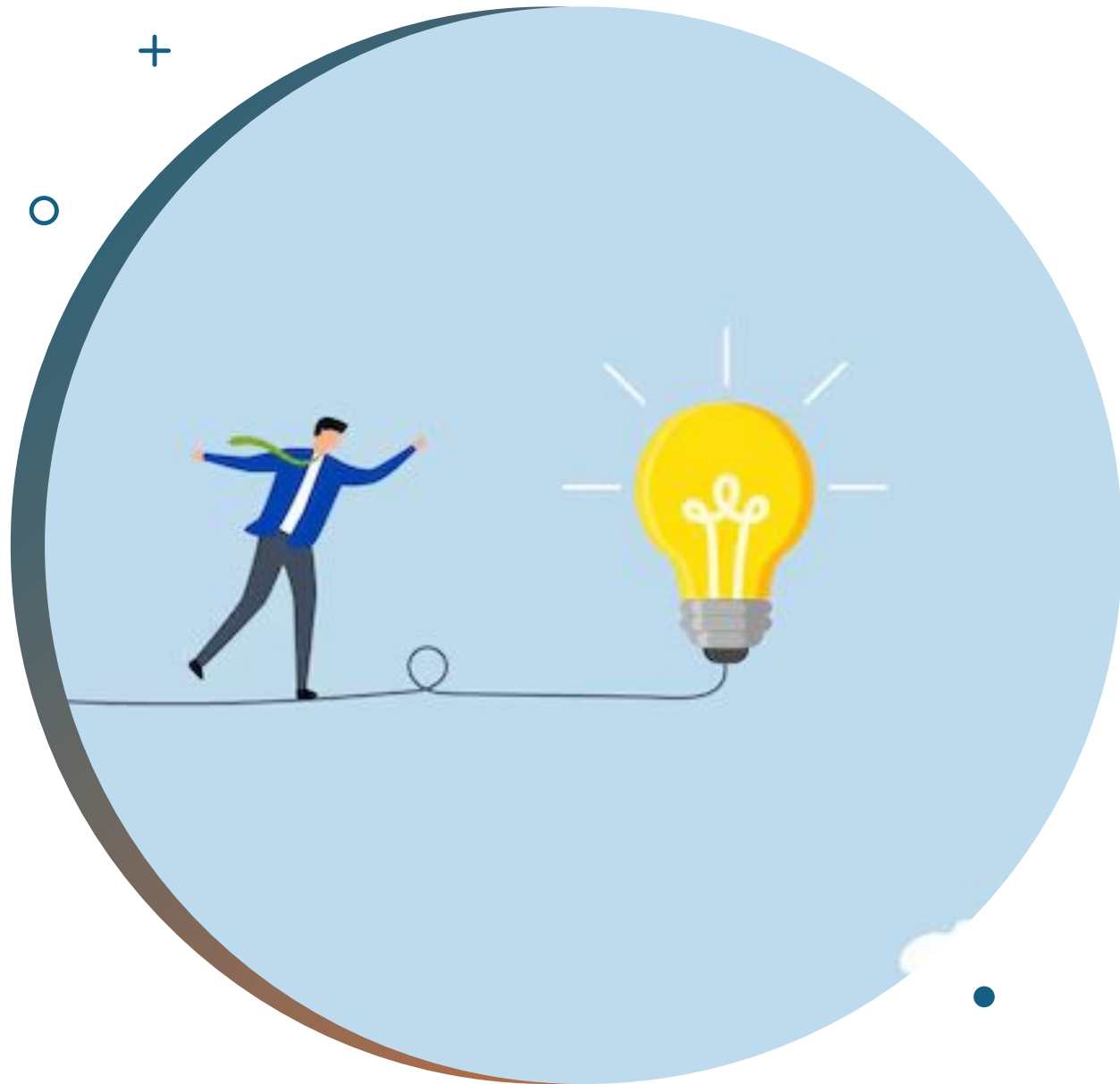
¡Burro!



Final reflexivo:

- 1.¿Cuál fue el principal desafío al trabajar desde un solo sistema representacional? ¿Qué les resultó fácil? ¿Qué los incomodó o sorprendió?
- 2.¿Cómo cambió la percepción del personaje al describirlo desde un único canal sensorial?¿Lograron transmitir su esencia? ¿Se sintieron limitados o potenciados?





- 3.¿Qué submodalidades resultaron más efectivas para generar sensaciones y conexión?¿Cuáles funcionaron mejor para transmitir emociones, movimiento o imagen mental?
- 4.¿Qué descubrieron sobre ustedes mismos como comunicadores y creadores de experiencia?¿Qué sistema les resulta más natural? ¿Cuál les gustaría desarrollar más?

PUESTA EN COMÚN



TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL

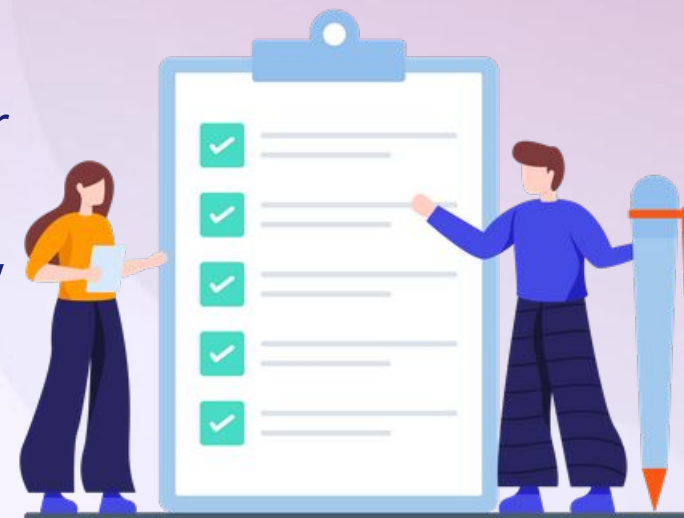


Durante los próximos días, realizá prácticas de cambio de Submodalidades, junto a tus compañeros/as del mini equipo.

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?

