



SERLIDERU

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO



¡Bienvenidos/as a la clase n°11 del programa
PRACTITIONER en PNL, un espacio de creación
de posibilidades y logro de resultados!



CHECK IN

**¿Cómo están
llegando a
esta clase?**



**“El invierno para mi”....
Completa las siguientes
frases:**

El invierno tiene color o colores

.....

El invierno tiene sonido o sonidos
de...

El invierno tiene aroma o aromas
a...



¿Qué invierno 2025
querés vivir vos?

“ ”



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.





Filtros de la percepción: ¿Los recuerdan?

¿Qué son los filtros de la percepción?

- Son procesos internos que seleccionan, organizan e interpretan la información del entorno.
- Actúan como “lentes” que modifican cómo percibimos la realidad.
- Sin filtros, estaríamos saturados por millones de estímulos cada segundo.



A hand is holding a magnifying glass over a garden scene. The magnifying glass shows a close-up of a tree and a building. The background is a lush garden with green plants and trees. On the right side, there is a semi-transparent white box containing text.

¿Qué tipos de filtros usamos?

- Los principales filtros que influyen en nuestra percepción son:
- Sistemas representacionales
- Lenguaje
- Metaprogramas
- Creencias
- Valores

¿Cómo funcionan?

- Filtramos la experiencia → le damos significado → generamos una respuesta.
- Cada persona experimenta una “realidad subjetiva” influida por sus propios filtros.
- Lo que para uno es una “oportunidad”, para otro





**Hoy comenzamos a explorar otro poderoso filtro de la percepción:
El lenguaje, a través de nuestra comunicación verbal y no verbal**

**Iniciemos el camino
de exploración....**



El lenguaje crea mundos...



- **“El lenguaje no solo describe la realidad, la moldea.”—Robert Dilts**
- El lenguaje puede limitarnos o liberarnos.
- Refleja nuestros filtros internos: creencias, valores, emociones.
- Cuando lo usamos con conciencia, nos transforma.



El cuerpo habla...



- **“Las palabras pueden mentir, el cuerpo no.”**
- El lenguaje no verbal es nuestro primer idioma.
- Gestos, posturas, tono, ritmo, silencios... todo comunica.
- El lenguaje no verbal crea el contexto para nuestras palabras.
- Observar nuestra fisiología es leer nuestro mundo interno.



VIDEO

Te invitamos a ponerte cómodo/a
para disfrutar del siguiente video...
-Sketch Comunicación no verbal-





PUESTA EN COMÚN

¿Qué descubrieron del video?



Dinámica por mini equipos

Reúnanse por mini-equipos y representen una escena de la vida cotidiana o laboral, usando solo lenguaje no verbal.

Pueden elegir situaciones como:

- Un desayuno, almuerzo o cena compartida.
- Una reunión de trabajo.
- Un momento de tensión, celebración o sorpresa.

“Sin palabras. Solo gestos, posturas, miradas, movimientos y sonidos sin habla.”

Luego, cada equipo hará su representación frente al resto.





Reflexiones y Compartires

- ¿Qué elementos no verbales fueron más claros o impactantes para entender la escena?(Gestos, posturas, miradas, ritmo, distancia...)
- ¿Qué aprendiste sobre tu forma de comunicar sin palabras al participar y al observar?

BREAK



LENGUAJE NO VERBAL





En toda comunicación hay elementos verbales y no verbales. Y sobre estos últimos, no siempre somos del todo conscientes, pues emergen de manera automática, desde nuestra experiencia interna.

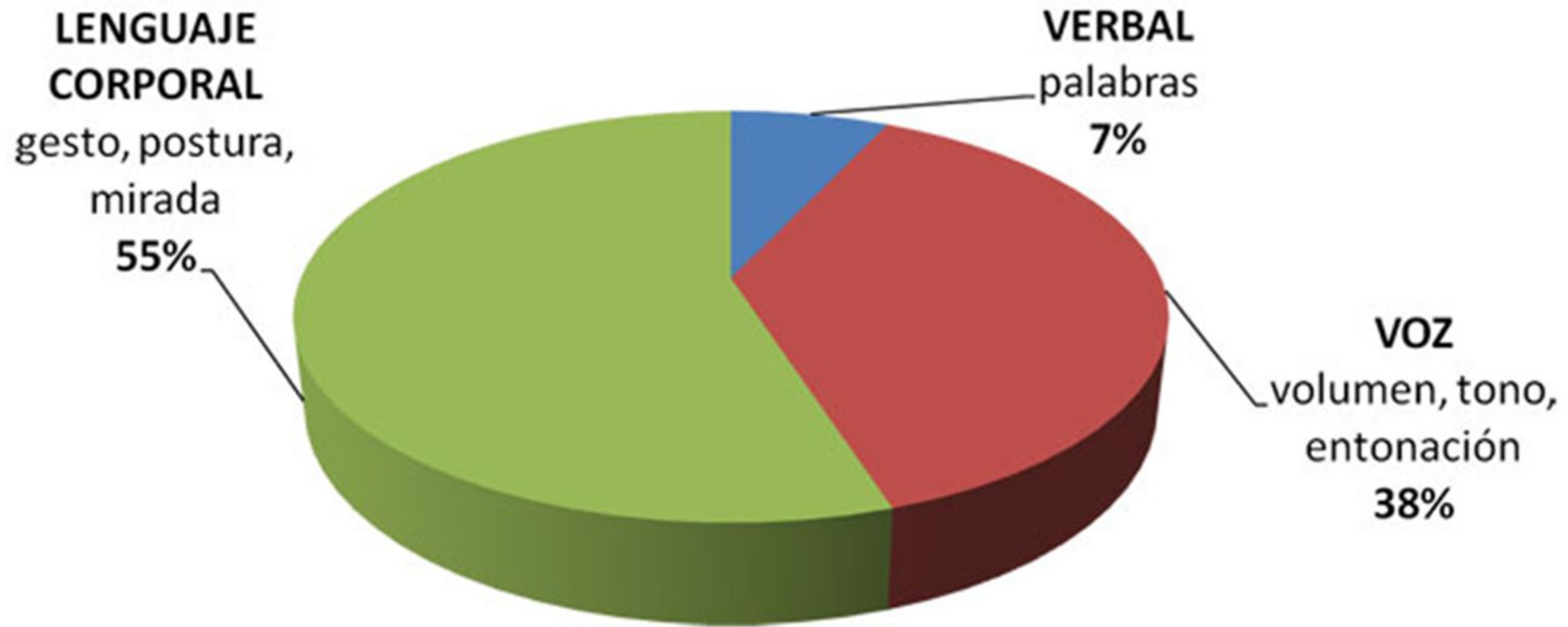
Nuestro cuerpo, nuestra voz, nuestros gestos...hablan incluso cuando las palabras callan. Por eso, observarlos y desarrollarlos nos permite comunicar con mayor presencia, congruencia y autenticidad.



La esencia silenciosa de la comunicación

Albert Mehrabian investigador y psicólogo alemán, fue quién a través de sus estudios e investigaciones, enunció una estructura, presente en toda Comunicación, dividida en: palabras, tono de voz y lenguaje corporal.

Porcentajes de la Comunicación según Mehrabian:



¿Cuál de estos porcentajes te sorprende más?

- ◆ 7% Palabras
- ◆ 38% Tono de voz
- ◆ 55% Lenguaje corporal

Ahora que lo sabés...

¿En cuál de estos aspectos te enfocás más hoy en tus interacciones o comunicaciones?



-¿Cuáles son tus porcentajes?

-¿Cuánto peso le das al lenguaje corporal, a la voz y a las palabras cuando te comunicás?

-Escribí en tu bitácora tus propios porcentajes y dibuja tu esquema.



PUESTA EN COMÚN

¿Qué descubrieron de sus porcentajes?



Así se ve la comunicación en nuestras interacciones:

93%

NO verbal

Gestos, miradas, movimientos, posturas

38% Tono de voz

55% Lenguaje corporal

LA COMUNICACIÓN

La comunicación interpersonal está formada por diferentes elementos que afectan a la interiorización del mensaje, y el más importante de estos no son las palabras que se dicen.

7%

Verbal

Oral, escrita

En la superficie, lo verbal...

Debajo, lo profundo: el tono de voz y el lenguaje corporal.

Lo que decimos es solo una parte. Cómo lo decimos, con nuestra voz, nuestro cuerpo y nuestros gestos, habla aún más de nosotros.





- Más del 80% de nuestra comunicación es no verbal.
- Incluye expresiones faciales, gestos, posturas, tono y ritmo de voz, uso del espacio y tiempo.
- Cada gesto o postura transmite emociones y estados internos, a menudo más auténticos que las palabras.








Estos porcentajes pueden variar de acuerdo a situaciones o contextos, igualmente el lenguaje corporal y el tono de voz marcan la diferencia en el impacto y significado de lo que decimos.

Por lo tanto no es solo lo que decimos, sino también cómo lo decimos.

El tono de voz y el lenguaje corporal determinan que un «Hola», signifique un simple y agradable saludo, un reconocimiento, una amenaza, etc.

Sistemas de la Comunicación No Verbal

- Estos sistemas interactúan y se influyen mutuamente, creando el mensaje completo que transmitimos más allá de las palabras:
-  **Kinésico:** Movimientos corporales y faciales: postura, gestos, expresiones, mirada.
-  **Paralingüístico:** Características vocales: tono, volumen, ritmo, pausas timbre.
-  **Proxémico:** Uso del espacio personal: cercanía, distancia, orientación corporal.
-  **Cronémico:** Manejo del tiempo: pausas al hablar, silencios, tiempos de respuesta.
-  **La clave: Congruencia** Entre cuerpo, voz y palabras. Cuando estos sistemas están alineados, la comunicación se vuelve auténtica y poderosa.



En resumen / conclusión:



“Si las palabras son el contenido del mensaje, la postura corporal, los gestos, expresiones y tonos de voz son el contexto en el que el mensaje está enmarcado, y juntos dan sentido a la comunicación.”—
O’Connor y Seymour

“El cuerpo y la voz no solo acompañan el mensaje... lo hacen visible y lo encarnan. Por eso, cuanto más conscientes seamos de lo que expresamos más allá de las palabras, más clara, genuina y efectiva será nuestra comunicación.”



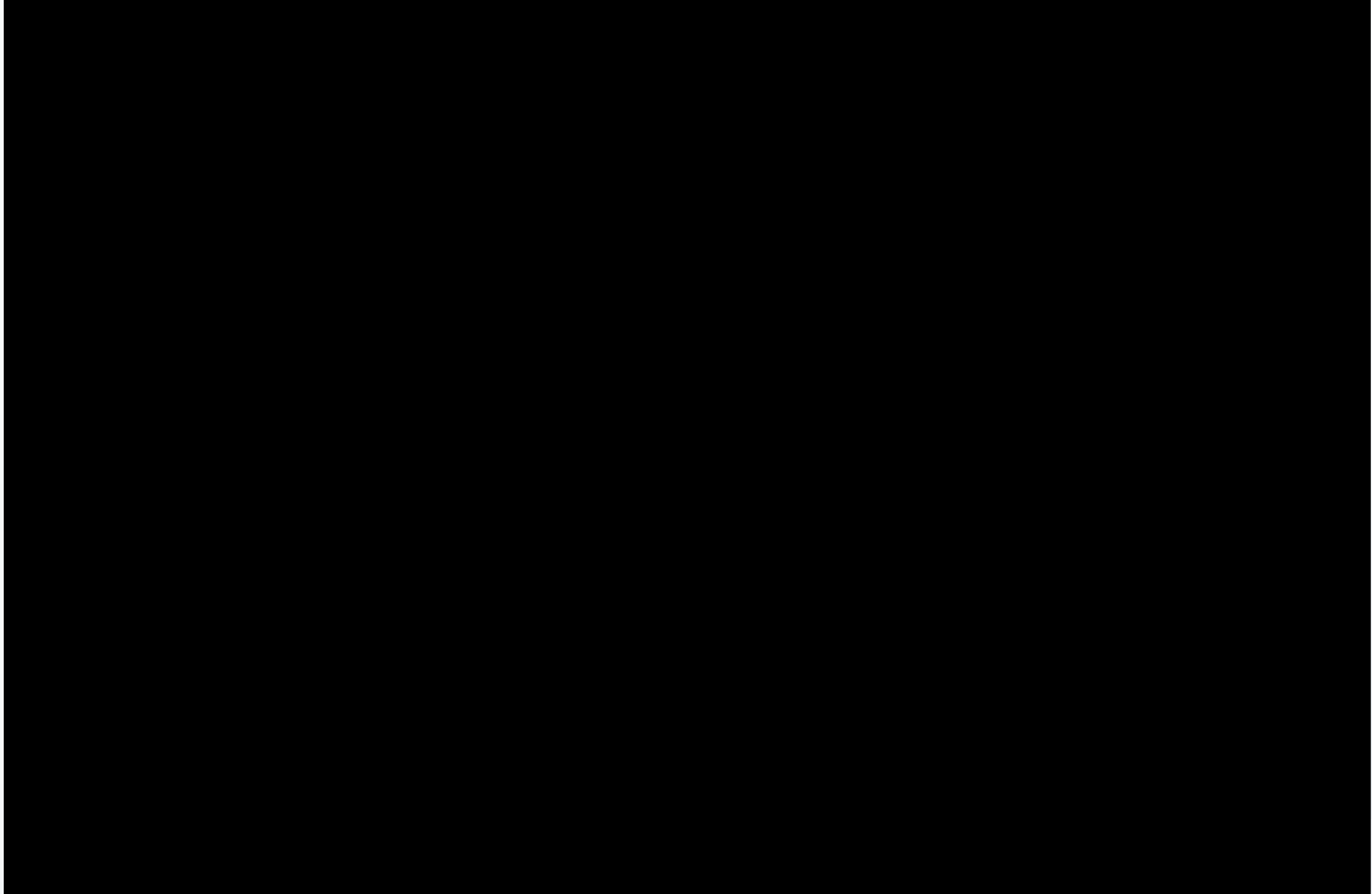


VIDEO

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

INVERNAL

Propuesta observar el video centrando la atención en mirar cuerpos, rostros, ritmo, gestualidad e interacciones sin palabras.





PUESTA EN COMÚN:

- ¿Qué emociones reconocieron?
- ¿Qué gestos fueron más expresivos o claros?
- ¿Cómo el movimiento transmitió la historia o el clima invernal?

Reflexión final...

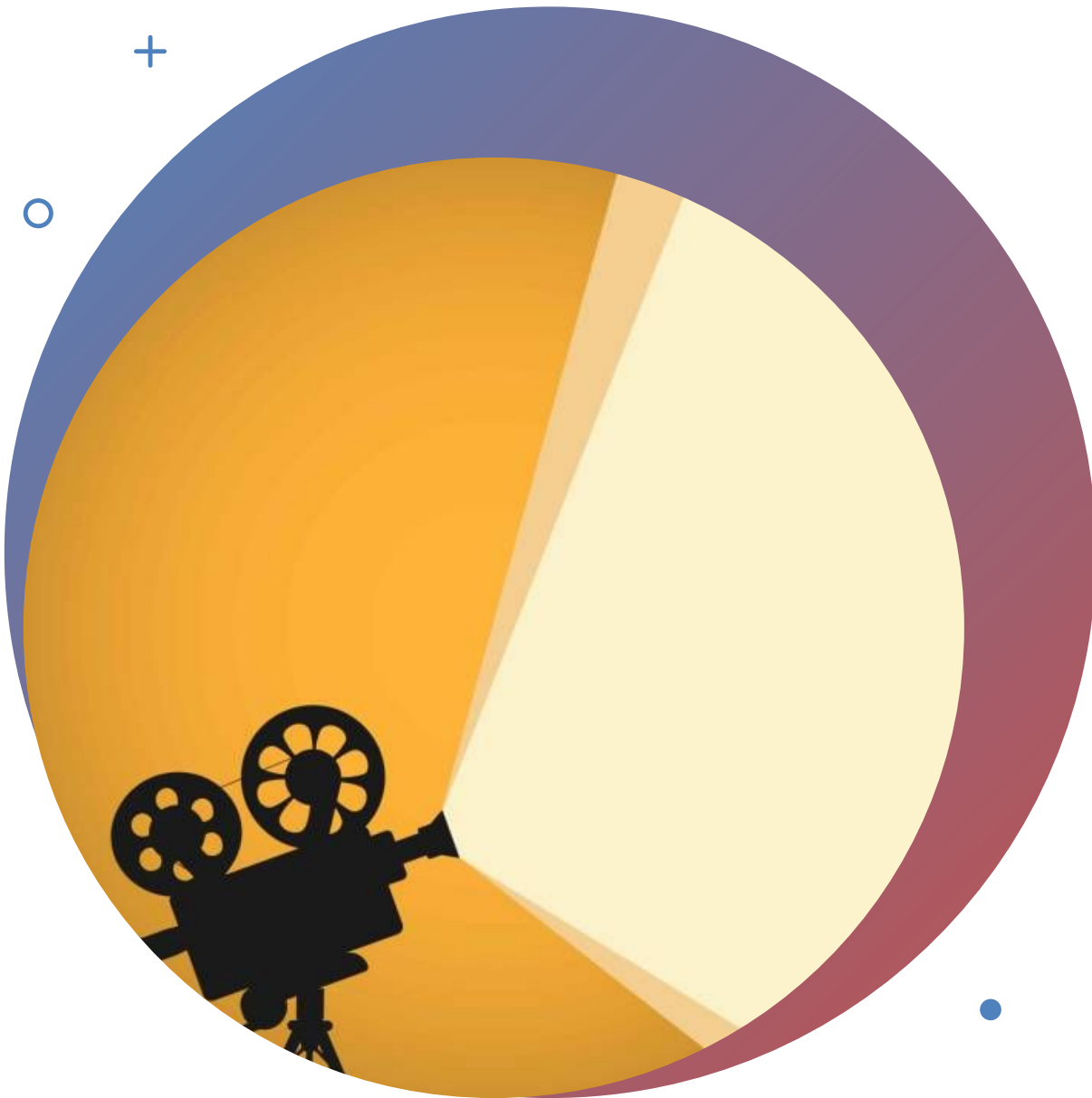
Hoy en día vivimos en un mundo donde todo está dicho, explicado, subtulado... En colores intensos, a veces, demasiado saturados.

Este corto de Disney, en blanco y negro, sin una sola palabra, nos recuerda que, a veces, la emoción más profunda no necesita explicación.

Solo se requiere: atención consciente, sensibilidad, flexibilidad... y el coraje de quedarse en silencio cuando el cuerpo ya lo dijo todo.

- Muy PNL, muy humano.

María Cándida D'Amico



TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL



Actividad de autoobservación y exploración interpersonal

Investiga y preguntá a tu entorno:

¿Cuáles son los gestos habituales que distinguís en vos mismo/a y en los demás?

¿Qué creés que expresan esos gestos?

¿Cuáles son los gestos que los demás reconocen como típicos en vos?

¿Qué les genera o comunica eso?

Registrá tus respuestas y las de ellos en tu bitácora.

Vamos a compartirlas en la próxima clase.

¡A seguir disfrutando del proceso de descubrimiento!





CHECK OUT

¿Qué te estás llevando del
encuentro de hoy?