



SERLIDERU
CENTRO INTEGRAL FORMATIVO



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





¿Cómo están llegando a esta clase?

¿Estás aquí y ahora en tu clase del Mater?

A close-up photograph of a person's hands holding a white ceramic coffee cup. The cup is filled with a latte, and the surface of the milk is decorated with a heart-shaped latte art design. The person's hands are positioned around the cup, with fingers visible. The background is blurred, showing a dark, patterned fabric. The overall lighting is soft and warm.

CHECK IN

Tomemos unos instantes para reflexionar en las siguientes preguntas:



Toma tu bitácora y completa las siguientes frases:

- Hoy me siento bien conmigo porque...
- Hoy he hecho algo bueno por mí cuando...
- Me empiezo a dar cuenta de que tengo la virtud de...
- Aunque he cometido un error, sé que...
- Hoy me doy cuenta de que puedo avanzar hacia...



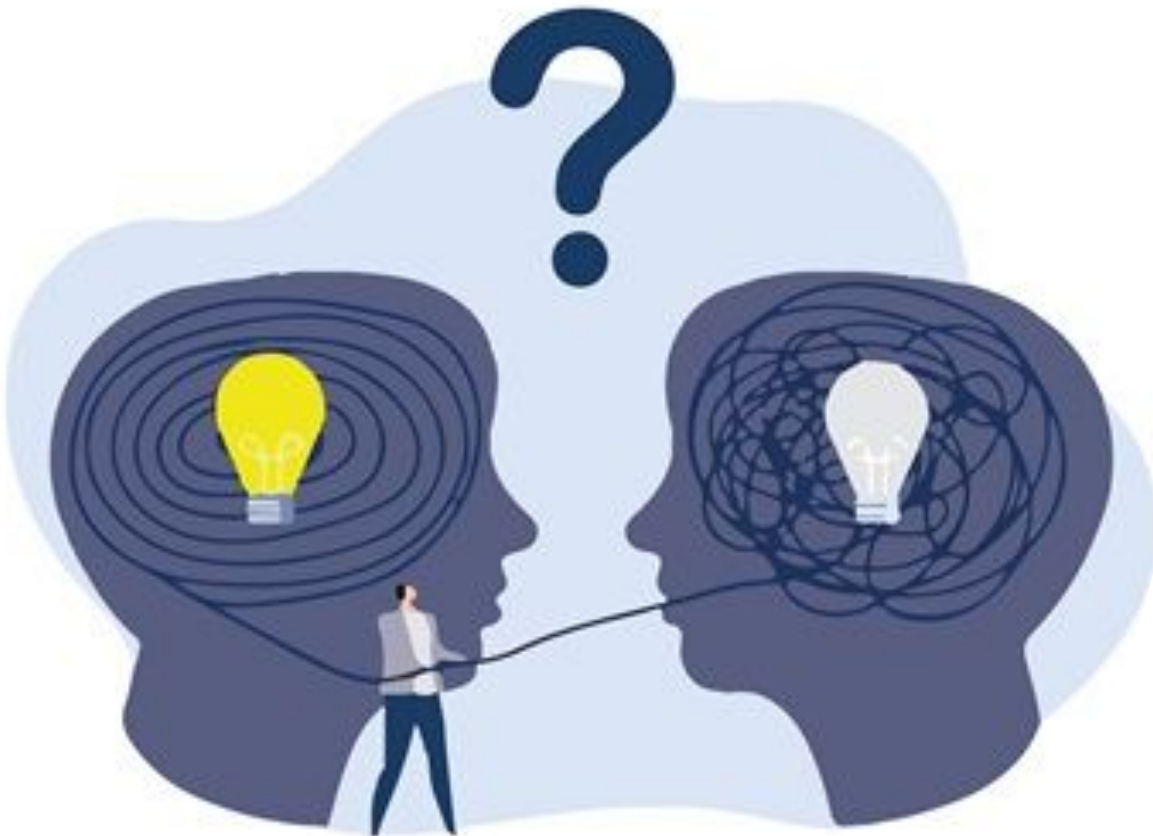
- Lleva tu registro diario de éstas y otras reflexiones — así irás construyendo tu camino de conciencia y transformación.



PUESTA EN COMÚN

METAMODELO AVANZADO

“El Metamodelo es el arte de hacer preguntas...de ir más lejos en el significado, de buscar lo que se esconde detrás de las palabras.....para así avanzar en nuestra propia transformación.”



**¿Qué recuerdas
del Metamodelo
del Lenguaje?**

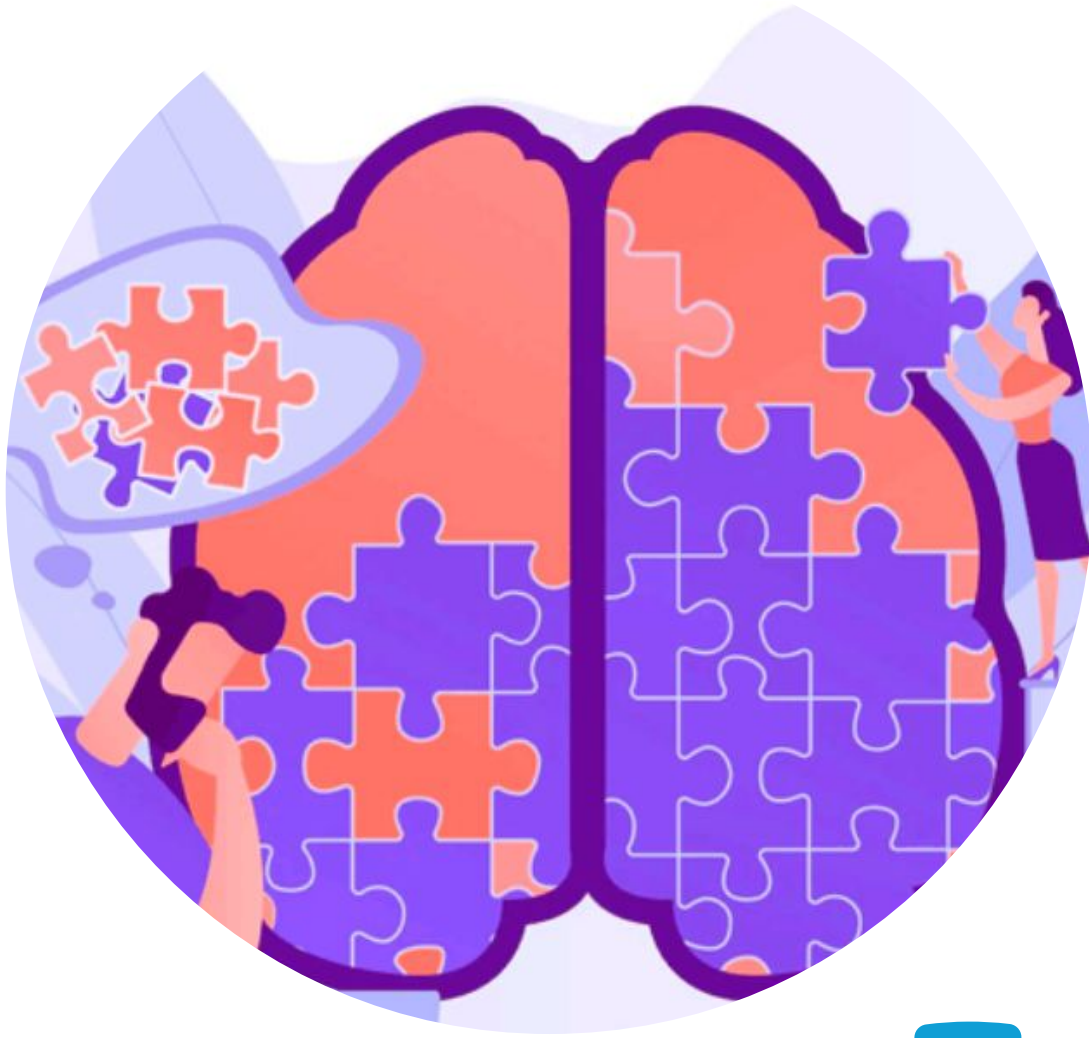


- ¿Qué preguntas utilizas para desafiar tus percepciones?
- ¿Qué distorsiones aparecen habitualmente en tu lenguaje?(Generalizaciones, eliminaciones, presuposiciones...)





Repasemos



¿Cómo funcionan
las preguntas en
nuestro cerebro?

- Las preguntas del Metamodelo o Metapreguntas, son herramientas decisivas para modificar las estructuras de nuestros mapas internos.
- Hacen que vuelva la atención sobre las partes suprimidas, generalizadas o distorsionadas.
- Cambian inmediatamente aquello sobre lo que focalizamos nuestra atención y, como consecuencia, modifican las sensaciones internas.





- Cuestionan nuestras creencias limitantes y, nos predisponen al cambio.
- Amplifican nuestros recursos.
- Aclaran objetivos.
- Nos conectan con nuestro estado deseado.
- Definen el estado deseado de una persona.
- Generan curiosidad, estimulan la reflexión y evocan más preguntas.

PREGUNTAS DE PRECISIÓN



- Lista clásica del Metamodelo del Lenguaje en PNL que fue planteada por Richard Bandler y John Grinder para obtener información de calidad:





La PNL —y, en particular, las técnicas de indagación creadas por John Grinder y Richard Bandler— nos proporciona un medio para explorar y ampliar nuestro potencial.

A partir de un estudio de los patrones lingüísticos de las personas, ellos desarrollaron una serie de preguntas para cuestionar y modificar las restricciones que nos imponemos a nosotros mismos.

Así podemos conectarnos con nuestra experiencia más profunda y promover el cambio.

“¿Hubo alguna vez...?”
“¿Qué pasaría si...?”
“¿Nunca?...”
“¿Siempre?”
“¿Todos?”
“¿Nadie?”
“¿Quienes específicamente?”
“¿Qué específicamente?”
“¿Comparado con qué/ con quién...?”
“¿Mejor... comparado con quién?”
“¿Más... comparado con qué?”
“¿Peor.../ Menos... comparado con qué?”
“¿Cuándo/ dónde/ cómo... específicamente?,”

“¿Para qué?”
“¿En base a qué?”
“¿Cuál es el fundamento?”
“¿Qué se lo impide?”
“¿Hubo alguien que...?”
“¿Qué pasaría si no lo hiciera?”
“¿Qué pasaría si lo hicieras...?”
“¿Qué te lo impide?”
“¿Acerca de qué?”
“¿Cómo?”
“¿Cuándo?”
“¿Dónde?”
“¿Quién/es lo dice/n?”
“¿Cómo lo sabe?”
“¿De qué manera?”





- El Metamodelo consta de un conjunto de preguntas que nos ayudan a aclarar lo que omitimos, generalizamos o distorsionamos en el habla.
- Las principales categorizaciones del Metamodelo incluyen:



GENERALIZACIONES

- Generalizaciones universales: ("siempre", "nunca") → ¿siempre? ¿nunca? ¿realmente?
- Operadores modales de obligación o necesidad: ("debería", "tendría que...") → ¿qué pasaría si no?
- Clasificaciones o estereotipos: ("los hombres...", "las mujeres...") → ¿qué hombres? ¿qué mujeres?



OMISIONES O ELIMINACIONES

- Sujetos sin especificar: ("Algunos creen...") → ¿Quién específicamente?
- Comparativos sin referencia: ("más grande que...") → ¿más grande que qué?
- Verbos sin especificar: ("hacer", "cambiar") → ¿hacer qué? ¿cambiar cómo?



DISTORSIONES

- Causa-efecto sin prueba: ("porque eso...", "es por eso...") → ¿cómo sabes que eso fue la causa?
- Equivalencias complejas: ("X significa que...") → ¿Cómo sabes eso? ¿Para quién significa eso?
- Lectura de la mente: ("sé lo que estás pensando...") → ¿cómo sabes eso?

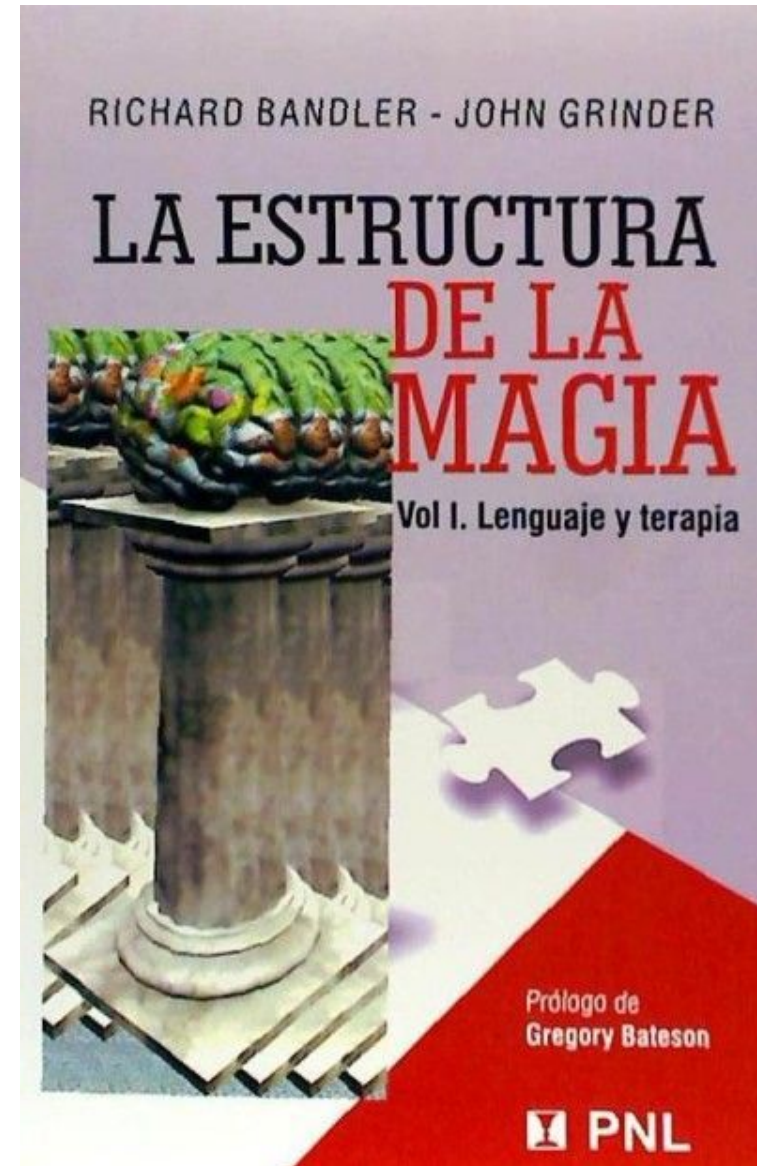
En el desarrollo posterior de la PNL, se han incluido subcategorías, como:





- La Nominalización (convertir un proceso en un sustantivo) — ("el estrés") → ¿qué estás haciendo específicamente cuando estás “estresado”?
- La Ausencia de un sujeto — ("se dice que...") → ¿quién lo dice?
- La Valorización sin contexto — ("eso es bueno/malo") → ¿bueno según qué? ¿para quién?
- La Presuposición — (implícitos en el que habla) → ¿qué estás presuponiendo aquí?

Puedes profundizar este tema en el libro: La estructura de la magia I. de Richard Bandler y John Grinder...y encontrar otros temas desarrollos en: La estructura de la magia II.



BREAK



Metamodelo Avanzado

Un viaje de autodescubrimiento....





Preguntas Adecuadas

- Nuestro lenguaje se manifiesta en aquello que le decimos a las personas y también en lo que nos decimos a nosotros mismos a través de los diálogos internos.
- Las preguntas de Precisión o Metamodelo también se utilizan para cuestionar el diálogo interno.





Diálogo Interno

¿Qué es el diálogo interno?

Es la voz de nuestros pensamientos. Y está conformado por el conjunto de conversaciones que tenemos con nosotros mismos acerca de nuestras circunstancias, acciones, comportamientos, pasado, presente, futuro, etc.

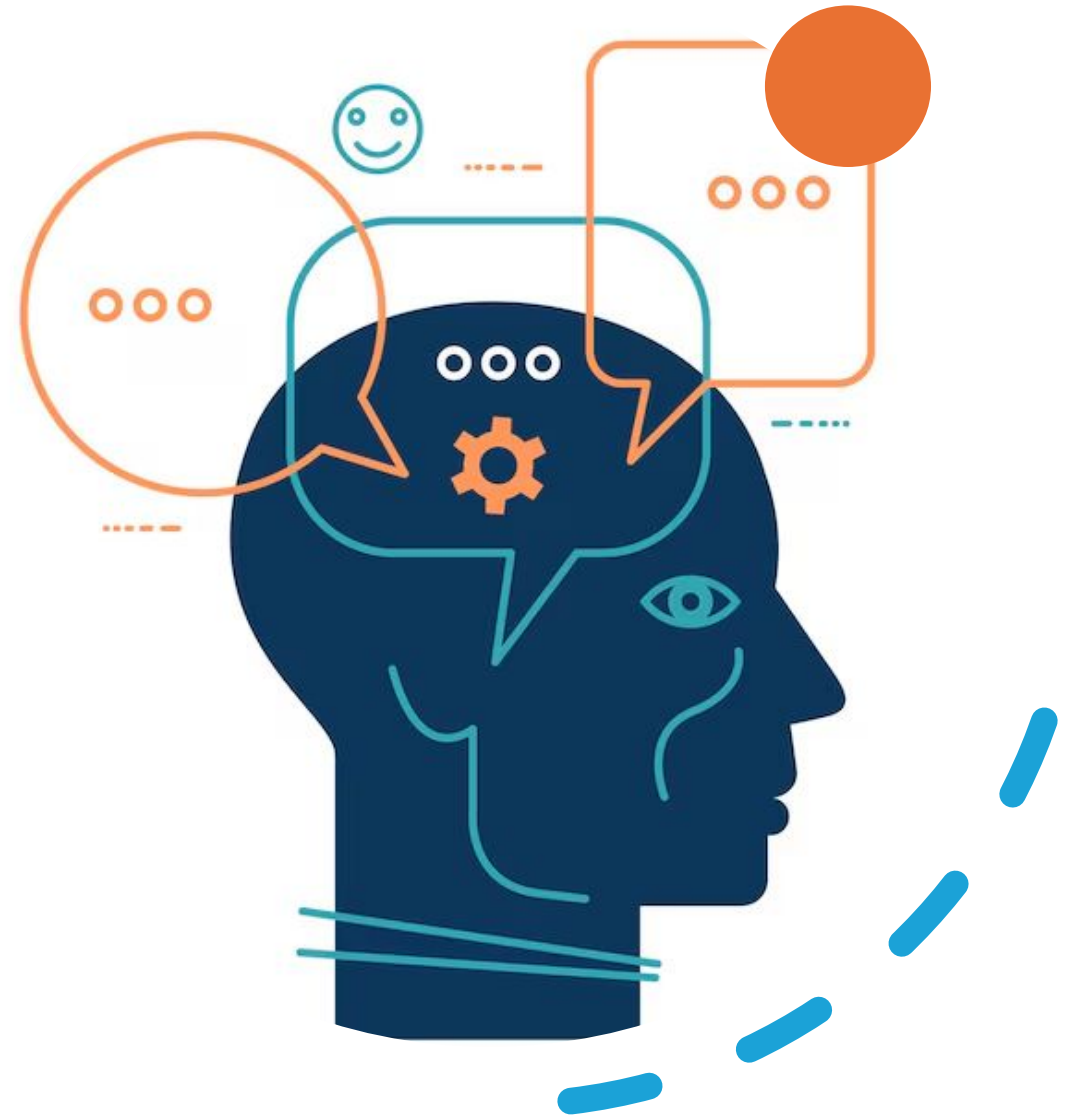
Puede conectarnos y potenciar nuestros recursos o limitar el aprovechamiento de los mismos



Prestar atención a nuestro propio conversar es un recurso muy poderoso para generar cambios. Y refleja la relación que tenemos con nosotros mismos.



Nuestro diálogo interno se expresa en nuestros estados de ánimo, en nuestros comportamientos, en nuestro lenguaje verbal y no verbal.





Todos tenemos un Diálogo Interno: es esa voz que nos habla constantemente y nos dice las cosas que nos gustan o disgustan del mundo y de nosotros mismos.

Muchas veces no tomamos conciencia de esas palabras que nos decimos.

Lo importante es que afectan nuestro estado de ánimo y van conformando nuestro estar siendo en el mundo.

Nos enviamos mensajes a nosotros mismos, que a menudo juzgan nuestro propio accionar y el de otros.

tengo miedo,

esto es difícil para mí

no estoy preparado

todo me sale mal

soy un desastre

no cambio más

No puedo, no voy a poder,

no estoy seguro

no me siento capaz...

siempre me equivoco,

no aprendo más

Todos estos mensajes generan actitudes, conductas y estados disfuncionales que limitan nuestras posibilidades e impiden el desarrollo de nuestras capacidades.



- ✓ No van a aceptarme... No les importo... No me tienen en cuenta...
- ✓ No se dan cuenta lo que me pasa...
 - ✓ Si pueden te pisan ...

Estas frases que emitimos, construyen relaciones disfuncionales con otros y con nosotros mismos.

- ✓ Me siento capaz...
- ✓ Siempre aprendo,
- ✓ Esto me sale bien,
- ✓ Puedo cambiar,
- ✓ Soy genial...

- ✓ Puedo, Voy a poder,
- ✓ Me tengo fe,
- ✓ Esto es para mí,
- ✓ Estoy seguro,
- ✓ Estoy preparado,



- Todos estos mensajes generan actitudes, conductas y estados funcionales habilitantes para ampliar y enriquecer nuestro modelo del mundo, nuestra propia experiencia en esta vida.
- Van a aceptarme, les importo, me tienen en cuenta, se dan cuenta lo que me pasa, me reconocen, los acepto, me importan, los tengo en cuenta, los reconozco ...
Estas frases que emitimos, habilitan a la construcción de relaciones funcionales con los demás y con nosotros mismos.



El camino es:

1. Concientizarnos de este diálogo interno.
2. Desafiarlo con el Metamodelo del Lenguaje, cuando es incongruente hacia nuestros intereses.
3. Encontrar la Intención Positiva.
4. Orientarlo hacia nuestros Estados Deseados.



Exploración

- Descubre tu diálogo interno:





- Piensa en una situación actual: lograr un objetivo, generar un estado de bienestar, comenzar el día motivado, etc.

Elige una situación para realizar la siguiente experiencia.

Una vez elegida te invito a ponerte cómodo/a y escuchar cómo se expresa tu diálogo interno...

- ¿De qué te habla?
- ¿Qué estado interno te genera?
- ¿En qué se enfoca: pasado, presente, futuro?
- ¿Está en sintonía con tu estado deseado?
- En su conversar ¿hay eliminaciones, distorsiones, o generalizaciones?
- Si tu respuesta es sí, ¿qué preguntas harías para desafiarlo?
- ¿Qué descubres al realizar esta experiencia?
- ¿De qué te das cuenta?



- Luego de la exploración, te invito a completar el siguiente cuadro.
- Busca un lugar cómodo en el aula (en lo virtual, busca tu propia comodidad).
- Tras realizar la actividad, reúnete con un compañero y compartan sus descubrimientos.
- En lo virtual, nos separaremos en salas y, posteriormente, regresaremos todos juntos para compartir lo que hemos vivenciado.

DESAFÍA A TU DIÁLOGO INTERNO:



TU DIÁLOGO INTERNO	
TU DIÁLOGO INTERNO	POSIBLES PREGUNTAS PARA CAMBIAR EL ESTADO INTERNO.
¿De qué se dio cuenta?	



PUESTA EN COMÚN

CHECK OUT

¿Qué te estás llevando del
encuentro de hoy?



TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL



Durante esta semana, te invito a estar consciente de tu diálogo interno. Lleva un registro de lo que te dices a ti mismo y desafíalo con el Metamodelo del Lenguaje cuando eso no esté alineado con tus intereses o tus estados deseados.

Iniciaremos nuestra próxima clase compartiendo esta experiencia.





SERLIDERU

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO