



SERLIDERU
CENTRO INTEGRAL FORMATIVO



¡Bienvenidos/as a la la 14 clase del Programa de
MASTER PRACTITIONER en PNL, un espacio de
creación de posibilidades y logro de resultados!





CHECK IN

Tomemos unos instantes para detenernos y reflexionar...



Si pudieras representar tu estado actual como un símbolo...

¿cuál sería?

¿Una llave, una brújula, una semilla, una tormenta, una taza de té...?

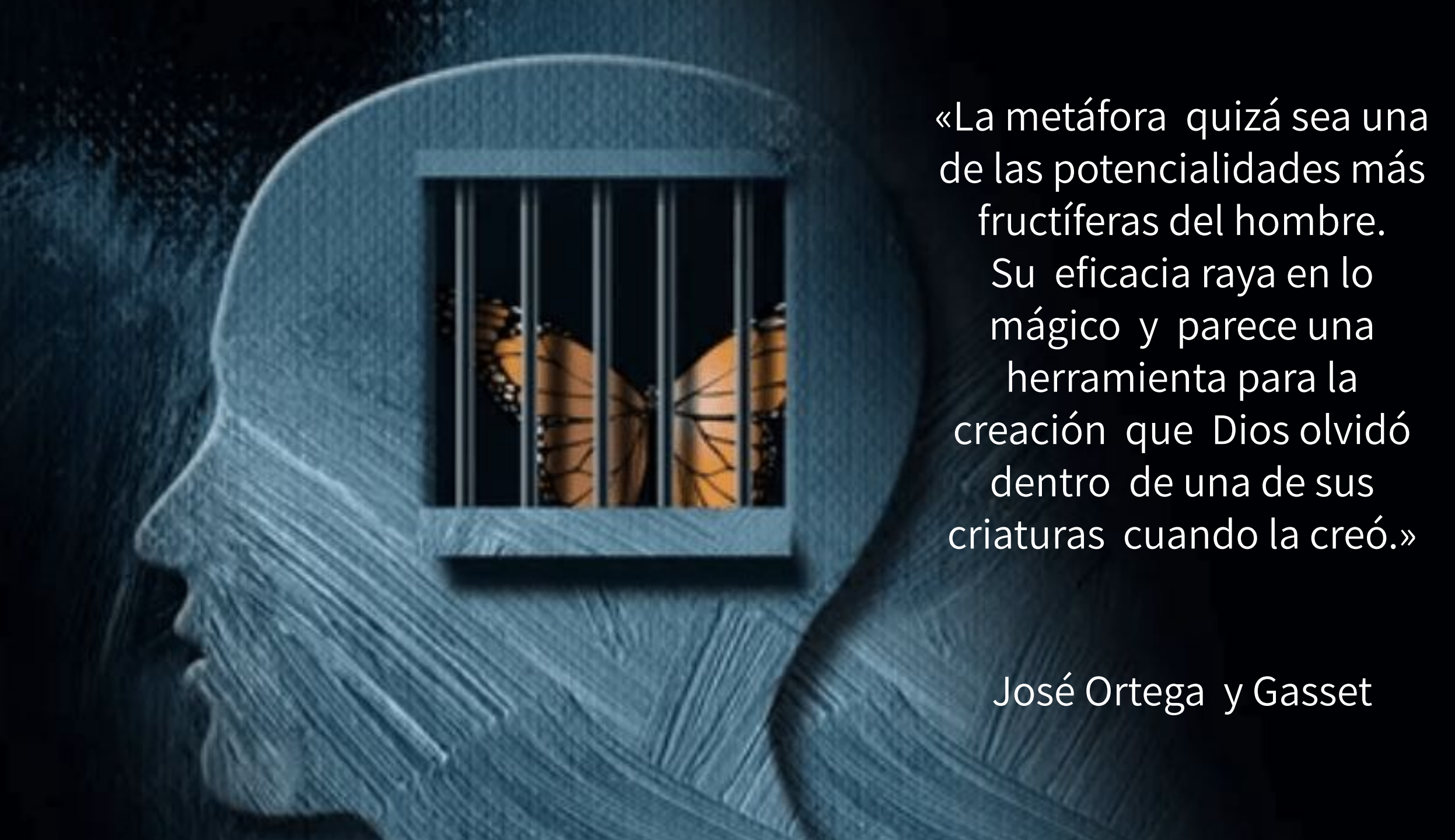
Ronda de Presentaciones: 60 segundos, para cada uno

- Tu golosina favorita...
- Tu héroe o heroína...



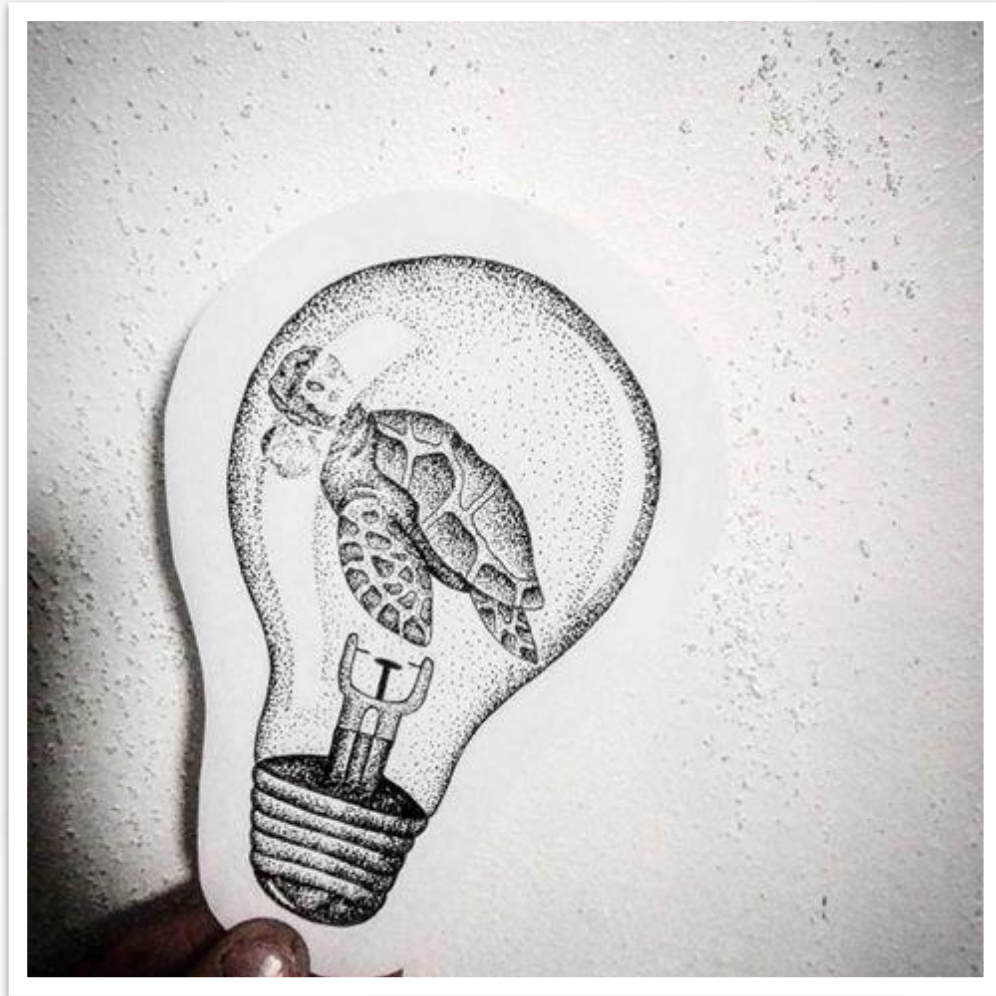
El Poder de la Metáfora



A blue-toned illustration of a human head profile in profile, facing left. The head is textured with fine lines. In the forehead area, there is a rectangular window with vertical bars. Behind the bars, a butterfly with orange and black wings is visible, appearing to be trapped inside the head.

«La metáfora quizá sea una de las potencialidades más fructíferas del hombre. Su eficacia raya en lo mágico y parece una herramienta para la creación que Dios olvidó dentro de una de sus criaturas cuando la creó.»

José Ortega y Gasset



La Metáfora: Un Instrumento Excepcional



Cuando hablamos de metáfora en PNL, nos estamos refiriendo a una historia, verídica o inventada, que se utiliza con el fin de alcanzar un objetivo propio o facilitar a una persona para que consiga el suyo.



Antiguamente la mayoría de las culturas las transmitían de forma oral, por medio de historias, cuentos, parábolas y leyendas. Las grandes enseñanzas que se dirigen a la parte "sabia" de nuestro inconsciente se transmiten a través de metáforas.



Las leyendas, los cuentos para niños o para adultos, las narraciones, los textos religiosos de cualquier creencia, son metáforas cuyo fondo y forma hablan el lenguaje del hemisferio derecho.

El lenguaje del hemisferio derecho es el de los símbolos y personajes cargados de significado, de analogías, asociaciones, imágenes, sueños, historias dentro historias como las muñecas rusas, imaginación, magia, ejemplos, expresiones gráficas, anécdotas, mensajes subliminales, lenguaje inespecífico.

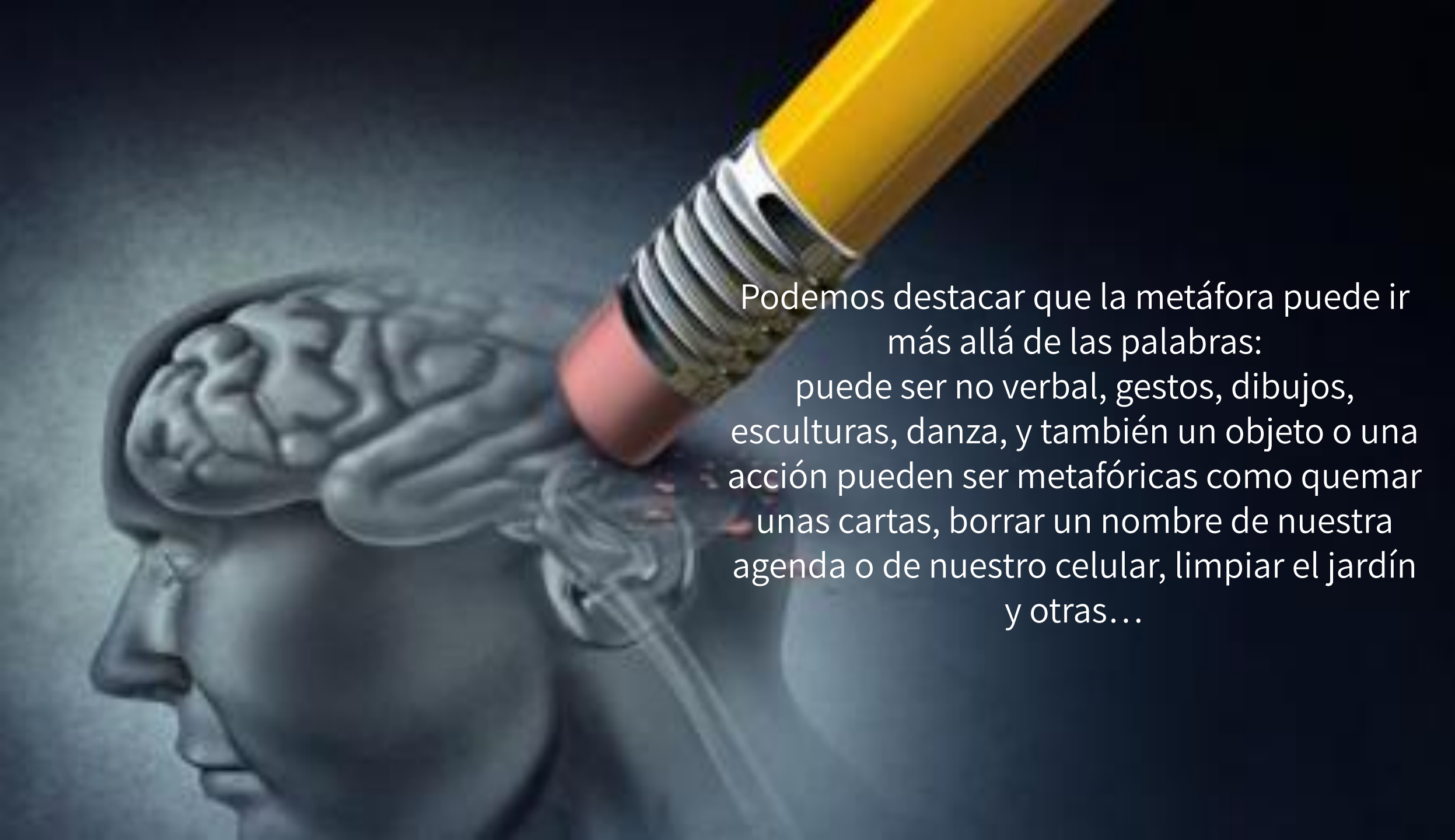




Este lenguaje nutre los sueños y las representaciones visuales y de este modo alimenta nuestro mundo interior.



La metáfora también debe su éxito al hecho de que nos permite avanzar sin obligarnos a tomar un camino u otro: el oyente o el lector eligen el recorrido a seguir.



Podemos destacar que la metáfora puede ir más allá de las palabras: puede ser no verbal, gestos, dibujos, esculturas, danza, y también un objeto o una acción pueden ser metafóricas como quemar unas cartas, borrar un nombre de nuestra agenda o de nuestro celular, limpiar el jardín y otras...

Inspirados en Anthony Robbins



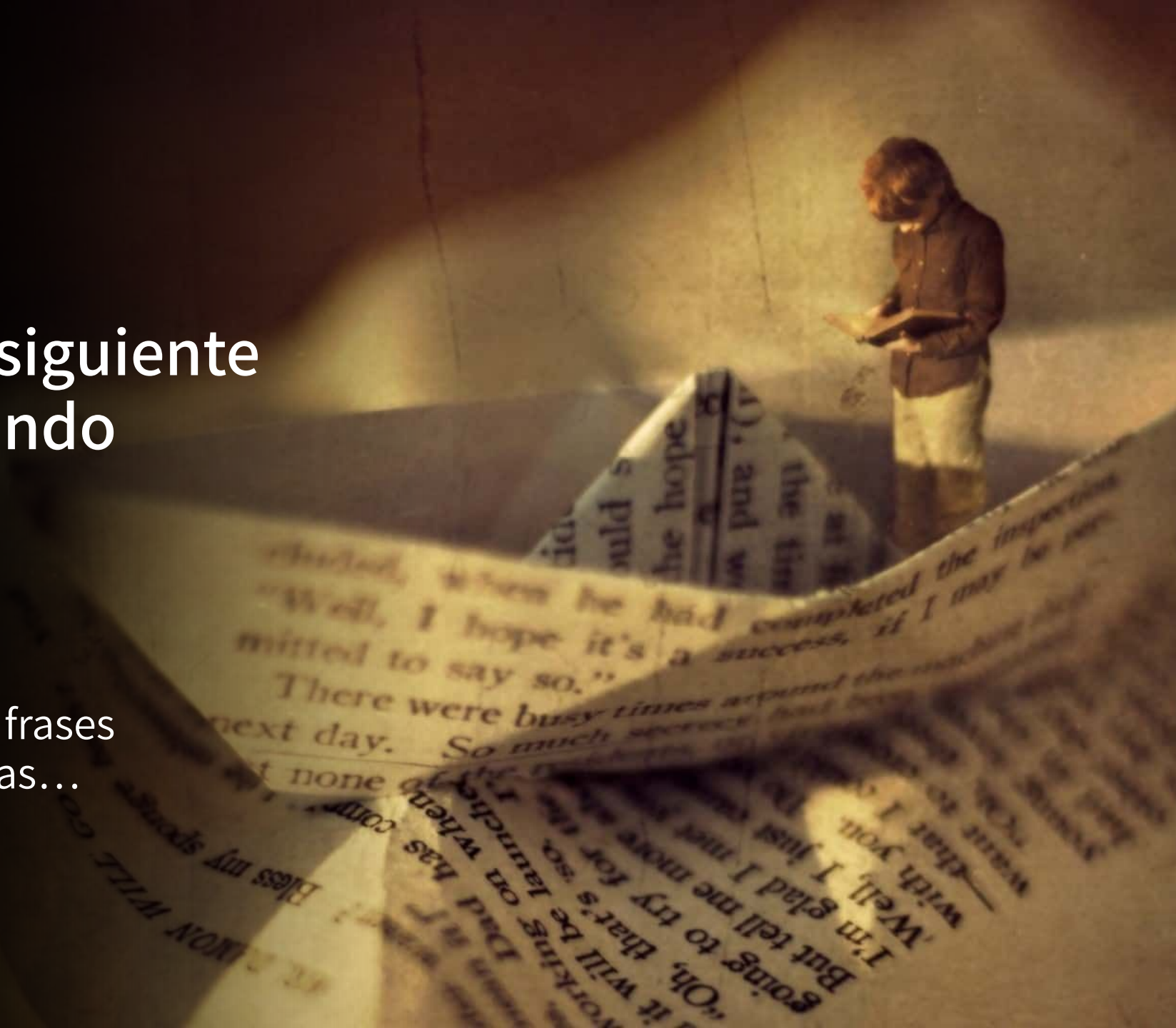


Con el mismo cuidado con el que vamos transformando nuestro lenguaje, nuestros pensamientos, escucha y diálogo interno, te invito a descubrir las metáforas que usás —consciente o inconscientemente— para referirte a aspectos esenciales de tu vida en relación a:

la vida, la pareja, el trabajo, la profesión, el matrimonio, los hijos, la edad, la salud...

Te propongo el siguiente ejercicio, utilizando metáforas:

Completa las siguientes frases con tus propias metáforas...



- ◆ **Si estás en el aula:**

Buscá un rincón cómodo del espacio. Tal vez algo calentito, una manta, y la música que elegimos para esta exploración.

Conectate con el sonido de tu respiración y preparate para escribir.

Llevá tu bitácora y regalate unos minutos de conexión profunda con vos mismo/a para dejar fluir tus propias metáforas.



◆ **Si estás en modalidad virtual:**

Acomodate donde estés. Armá tu espacio de exploración con lo que te haga bien: una infusión calentita, una manta....

Conectate con tu respiración... y con la música que elegimos para esta experiencia.

Tomá tu bitácora y regalate unos minutos de conexión profunda con vos mismo/a para dejar fluir tus propias metáforas.



An open book with blank pages lies on a wooden surface. The background is a teal wall with several paper airplanes flying around. The text is centered over the book's pages.

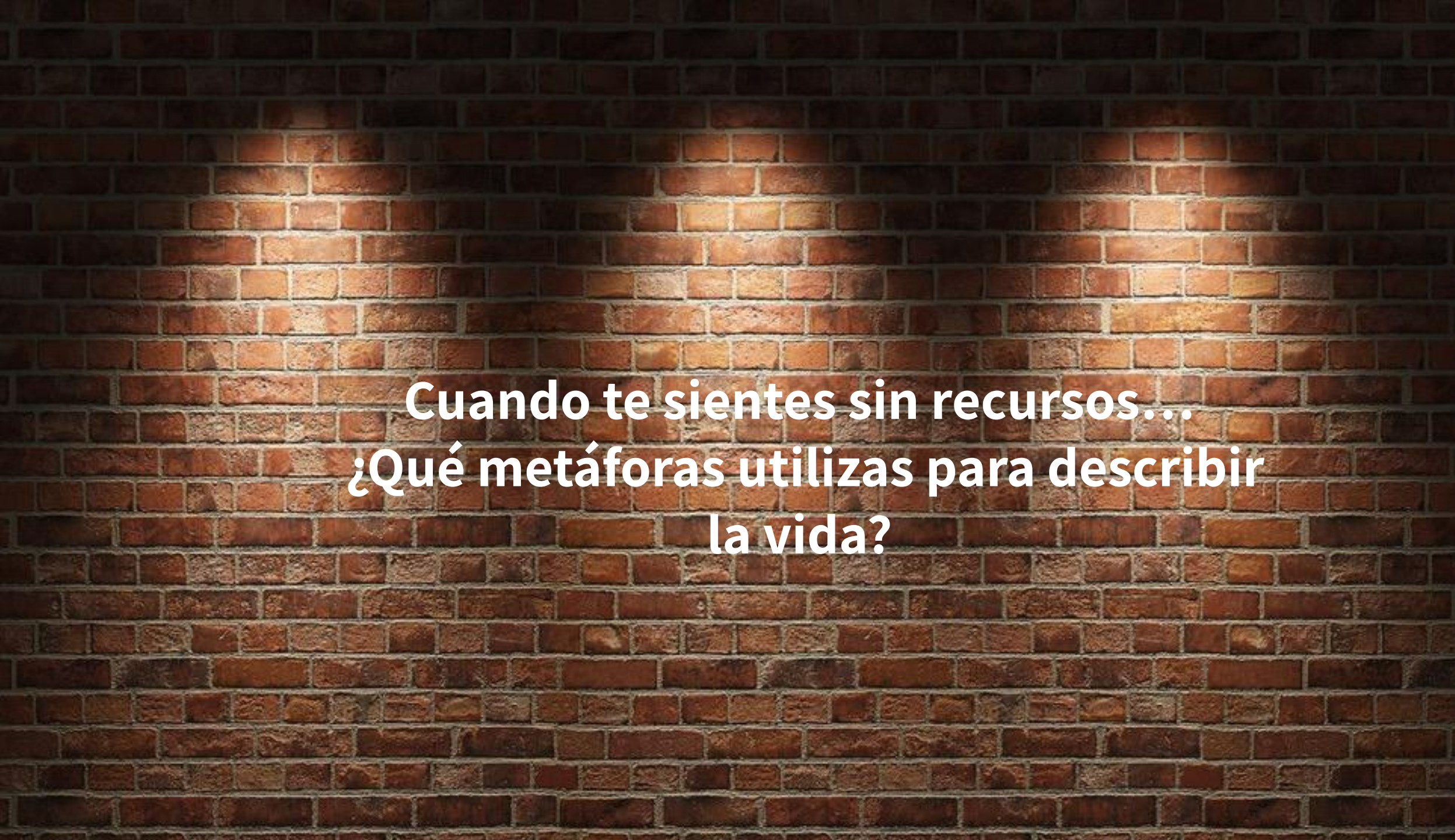
Es momento de escribir con libertad y sin juicio,
dejando que tus metáforas aprezcan...



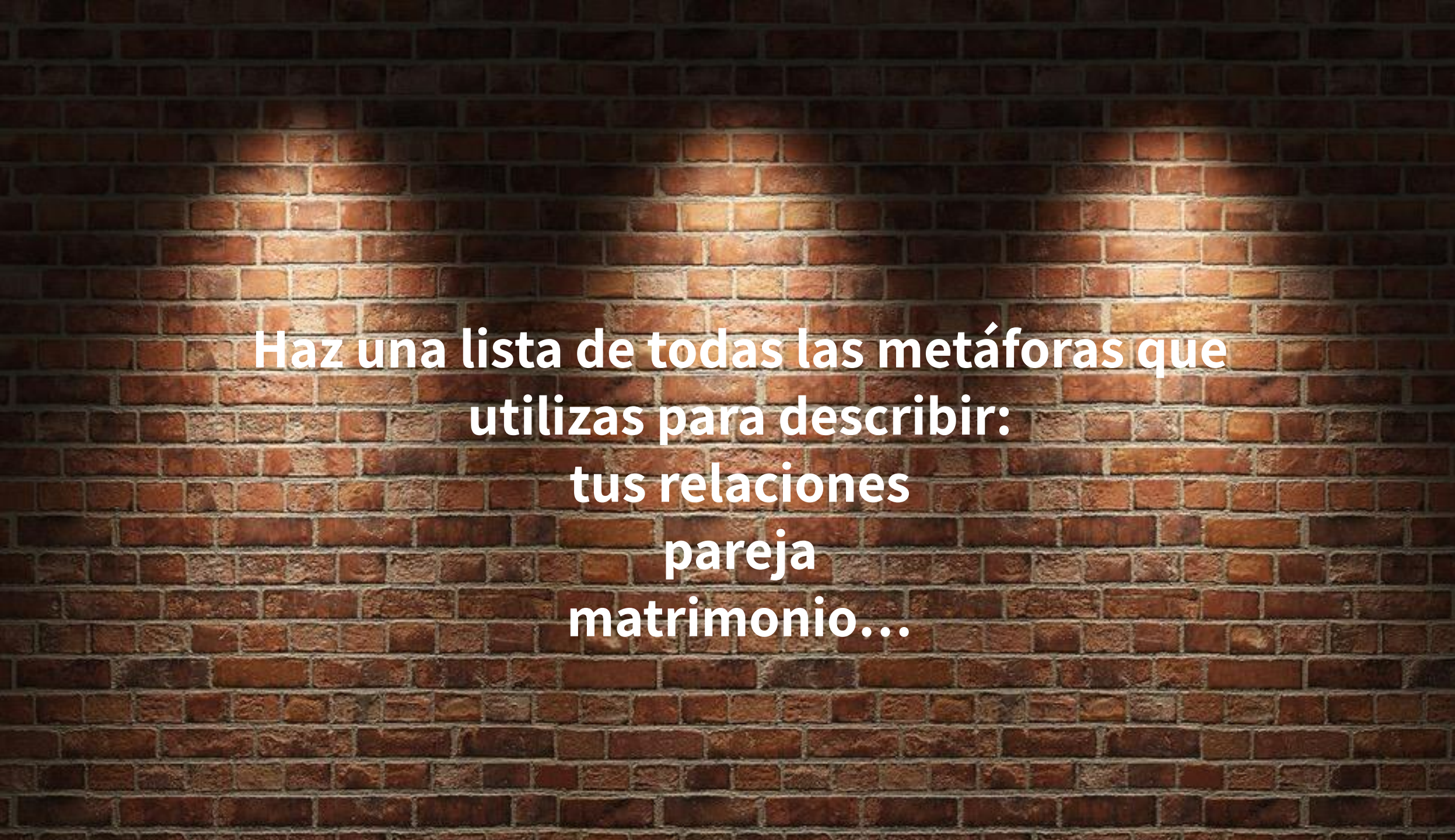
¿Qué es la vida para ti?

La vida es...

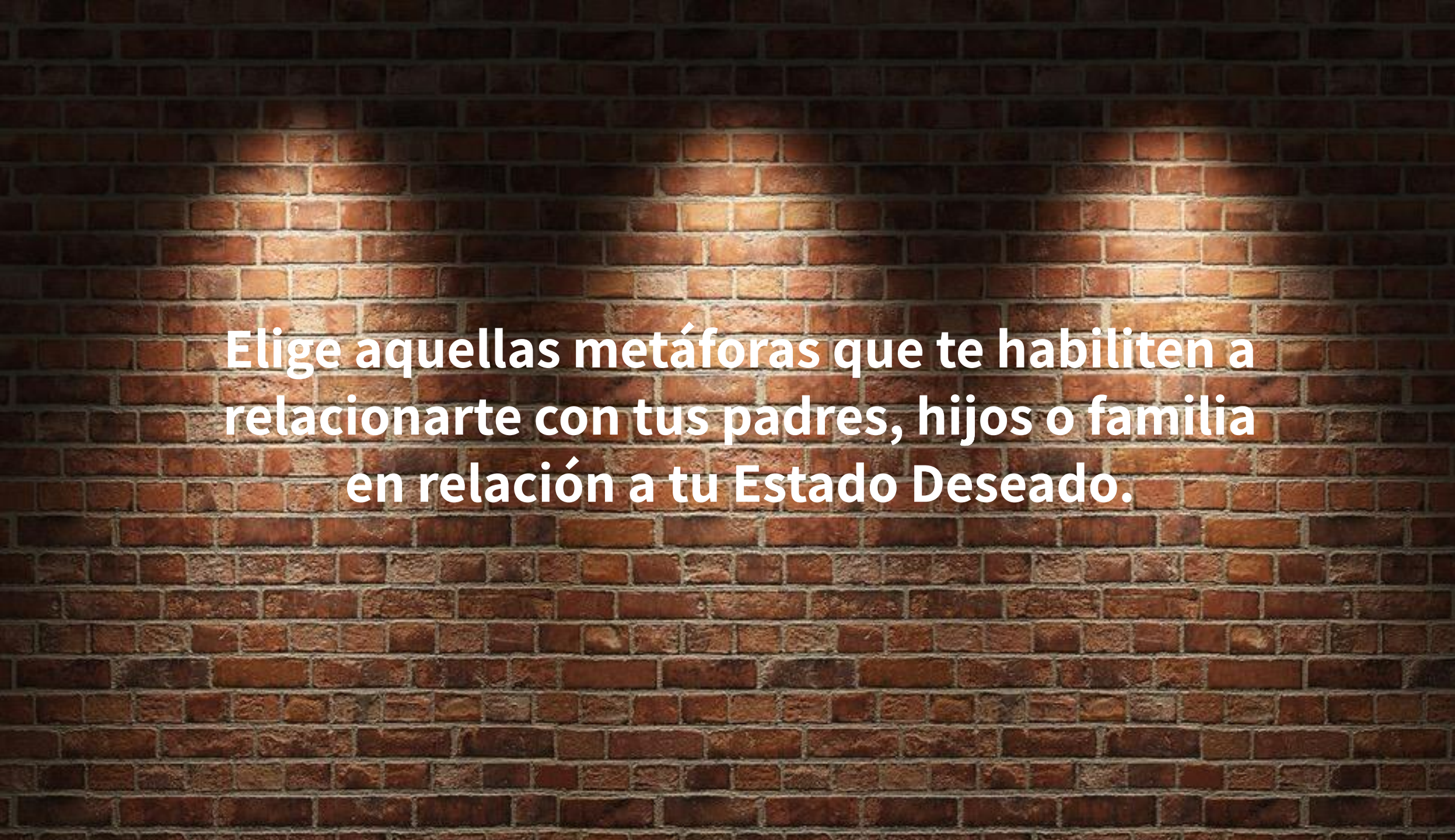
La vida es como...



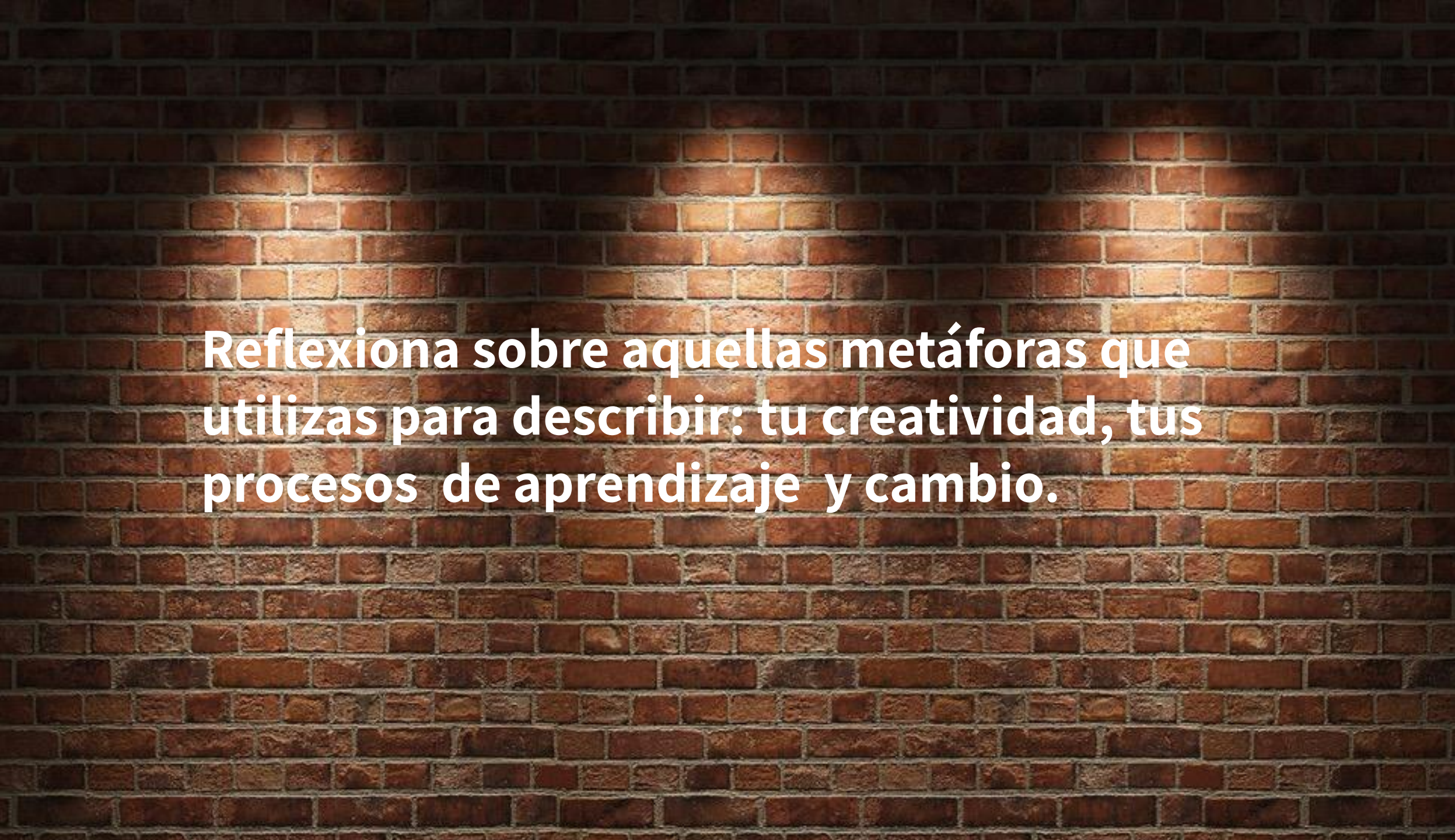
**Quando te sientes sin recursos...
¿Qué metáforas utilizas para describir
la vida?**



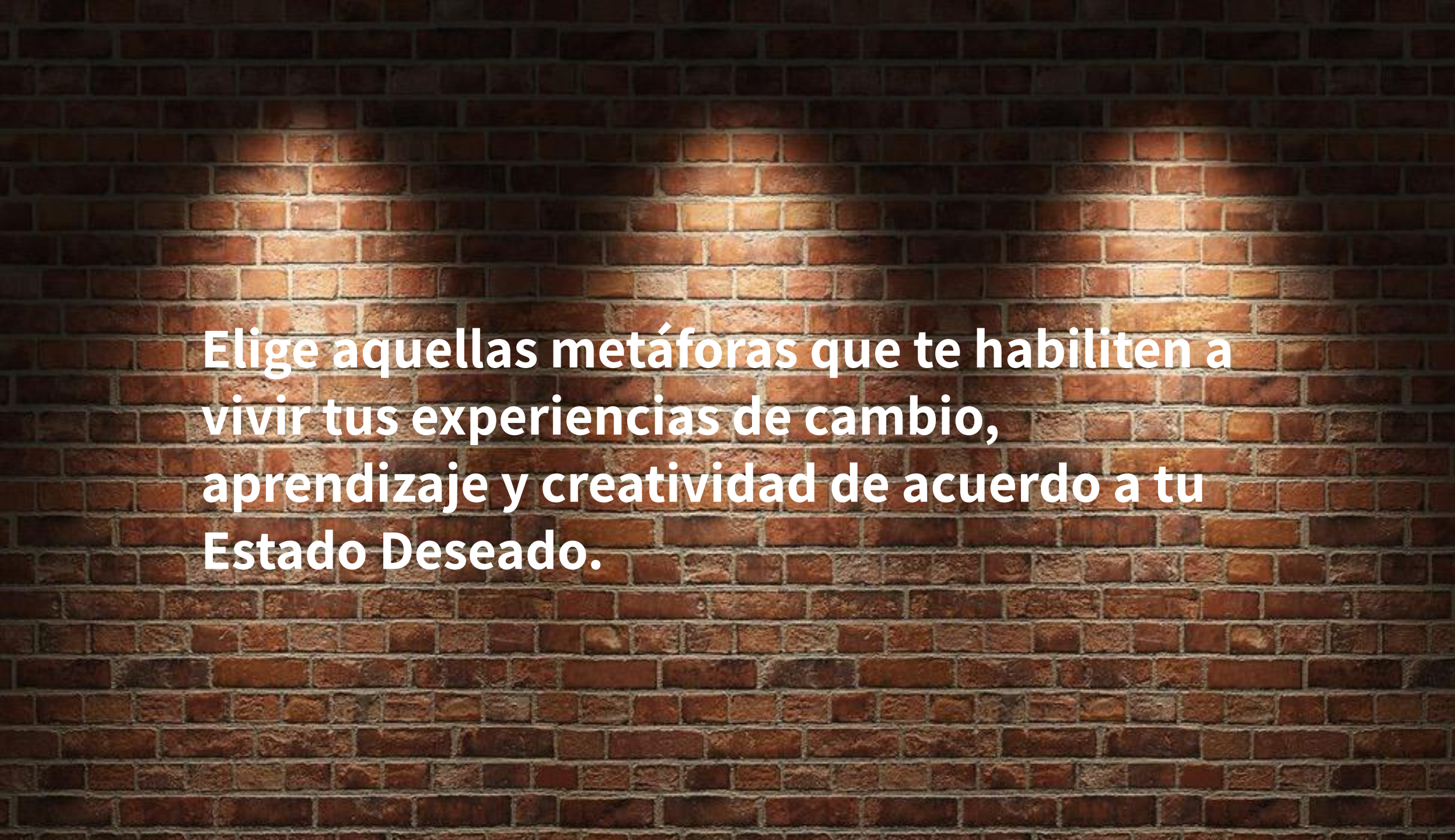
**Haz una lista de todas las metáforas que
utilizas para describir:
tus relaciones
pareja
matrimonio...**



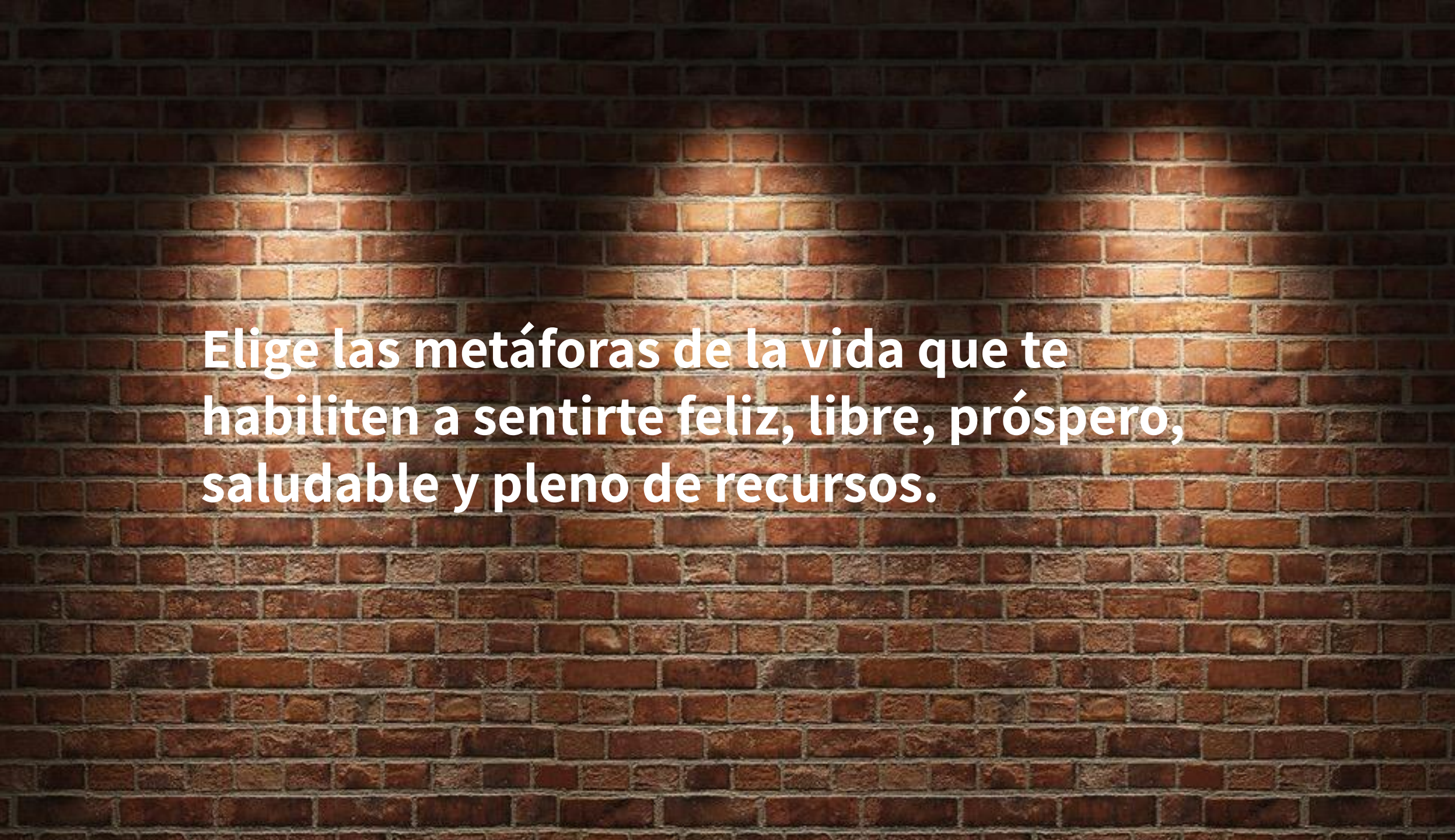
Elige aquellas metáforas que te habiliten a relacionarte con tus padres, hijos o familia en relación a tu Estado Deseado.

A brick wall background with a spotlight effect illuminating the text. The text is centered and reads:

Reflexiona sobre aquellas metáforas que utilizas para describir: tu creatividad, tus procesos de aprendizaje y cambio.



Elige aquellas metáforas que te habiliten a vivir tus experiencias de cambio, aprendizaje y creatividad de acuerdo a tu Estado Deseado.

A brick wall background with a spotlight effect illuminating the text. The text is centered and reads:

Elige las metáforas de la vida que te habiliten a sentirte feliz, libre, próspero, saludable y pleno de recursos.



Te invito a llevar esta distinción a un nivel más profundo y realizar a continuación este ejercicio para iniciarlo hoy en clase y continuarlo en los próximos días :

- **Creá tu Mind Map personal**
- Un mapa mental de las metáforas habilitantes o facilitadoras que emergieron en esta dinámica.
- **Materiales:**
- Hoja en blanco, fibras, lápices de colores, marcadores, **y toda tu creatividad en libertad.**

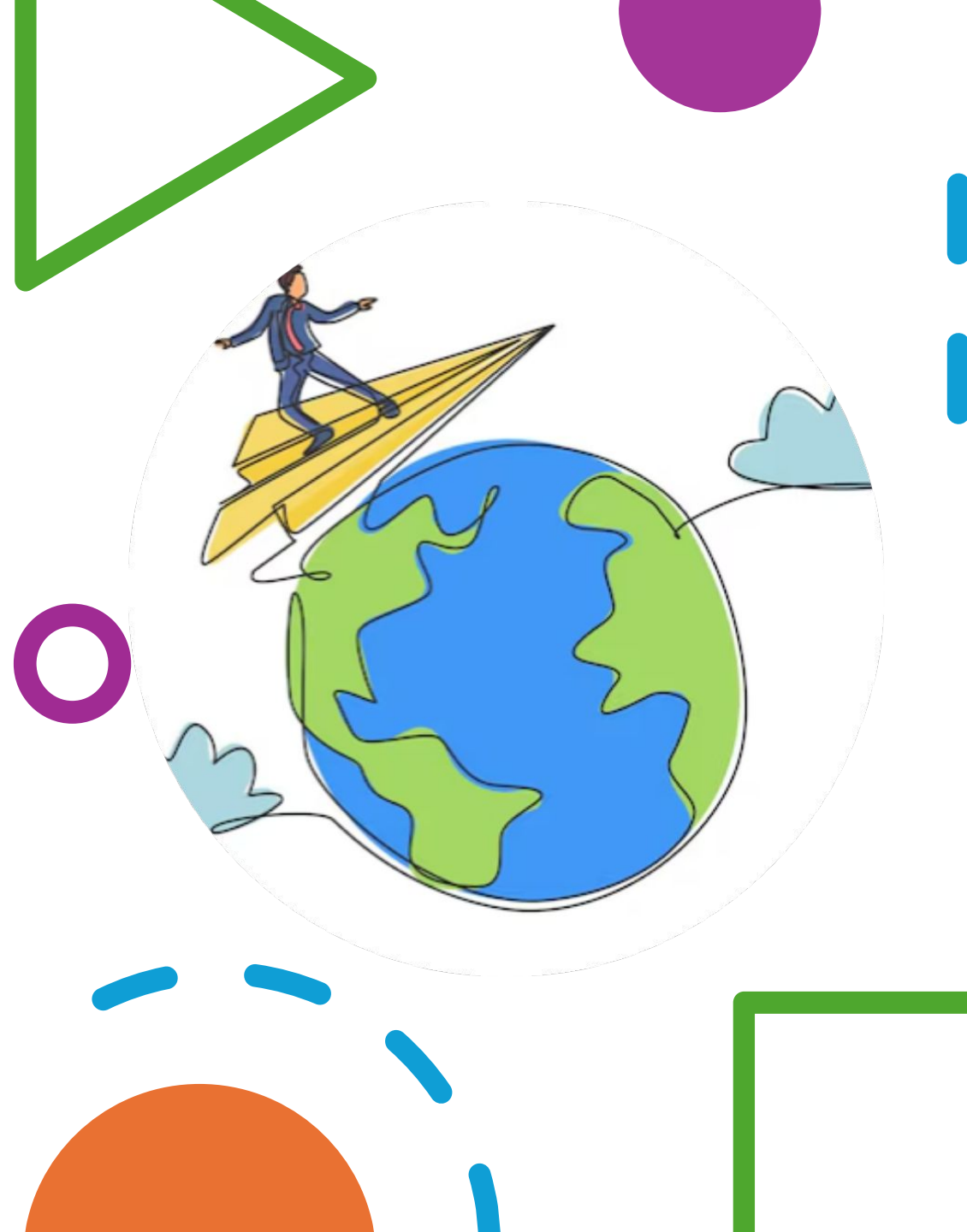




• **Instrucciones:**

- — En el centro de la hoja, escribí tu nombre, tu centro, tu punto de partida.
- — Desde ahí, expandí las metáforas que surgieron de la reflexión anterior.
- — Sumales ideas, sensaciones, emociones, imágenes que las acompañen.
- — Permití que se ramifiquen palabras, colores, símbolos... lo que emerja sin filtro.
- — No busques hacerlo perfecto... solo auténtico, honesto, vivo.
-

- Iniciá el viaje... tu mente simbólica te espera...





PUESTA EN COMÚN:
Mostrar sus Mapas hasta dónde hayan Avanzado...

Metáforas





Aplicación de Metáfora



Explicar un concepto, una situación o un acontecimiento, un acto o un pensamiento, cuyo significado se revela confuso, un ejemplo sería “es como...”

Explicar una historia problemática o difícil de forma creativa.

La metáfora puede sugerir un comportamiento resolutivo o dar una nueva luz sobre los elementos de la situación dejando que el sujeto tome sus propias conclusiones.





Provocar una reacción específica o un determinado estado interno en el interlocutor.
Poner en duda una creencia o incorporar otra más beneficiosa.

The background of the slide features a warm, golden sunset sky. In the foreground, the silhouettes of a man and a woman are visible. The man is on the left, shirtless, with his right arm raised in a fist. The woman is on the right, with her hair blowing in the wind, also with her right arm raised. The sun is positioned between them, creating a bright glow and lens flare effect.

¿Qué metáfora elegir?

Antes de plantear una metáfora es indispensable tener un objetivo en función de la cual se la diseñará o se utilizará una ya conocida.

Las metáforas son especialmente útiles
en tres grandes áreas:



Educación y
aprendizaje.



La resolución de
situaciones de conflicto.



Desarrollo personal.



«Tu alma tiene millones de habitaciones, cuyas puertas en su mayoría nunca has abierto. Y en cada una de ellas hay laberintos, fuentes, joyas, gemas y jardines.»

Del Castillo Interior, Teresa de Ávila



Actividad Práctica:
Facilitación

DISEÑO DE UNA METÁFORA A MEDIDA:

*del Estado Presente
al Estado Deseado*



A close-up photograph of a person's hand holding a blue pen and writing on a document. The document has a table with columns and rows, though the text is mostly illegible. In the background, a person in a pink and white checkered shirt is seated at a table with a yellow cup. The scene is brightly lit, suggesting an indoor meeting or office environment.

Se reúnen:

A: Facilitador | B: Consultante | C: Facilitador
A y C coordinan una entrevista con B



PASO 1:

1. A le pide a B que relate una situación conflictiva en Estado Presente e indaga cuál sería el Estado Deseado.
(En una escala de 1-10, usando 10 como la máxima intensidad, elegir una situación conflictiva nivel 3.)
2. A toma nota de las palabras más significativas vinculadas con el conflicto, por ejemplo: ¿Con Quién? ¿Qué? ¿Dónde?
C registra los Sistemas Representacionales, Estilos de Elección, y si hay creencias facilitadoras, valores y metáforas lingüísticas que abran posibilidades.

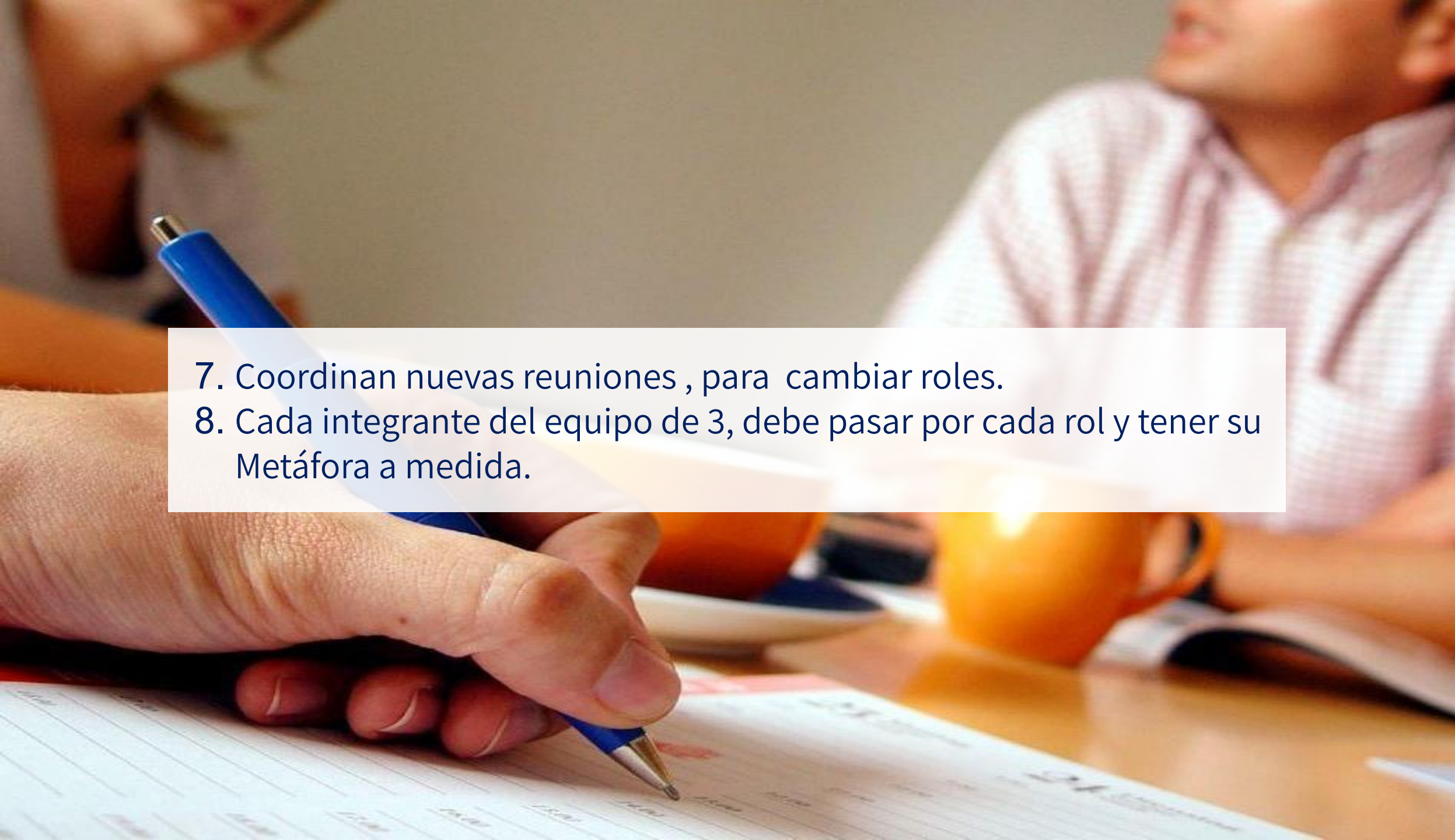
PASO 2:

3. Se reúnen A y C para:

4. Redactar una metáfora para B que contenga los siguientes puntos:
 - El Estado Deseado explicitado por B.
 - Los Elementos de EP y ED en sus formas metafóricas equivalentes.
Ejemplos: Padre (auto, árbol, etc.), Madre (casa, nido, etc.).
 - Que la acción parta del EP y llegue con analogías al ED.
 - Que el contenido de la metáfora utilice los Sistemas Representacionales y los Estilos de Elección preferidos de B.
 - También agregar al contenido creencias facilitadoras, valores o metáforas lingüísticas que abran posibilidades y que B haya expresado en su relato.

PASO 3:

5. Una vez redactada la metáfora, A y C, se reúnen con B.
Generar el contexto para compartirle el relato a B, comodidad, confidencialidad, intimidad sin interrupciones, rapport.
A y C se dividen el relato de la metáfora: uno relata el Estado Presente y el Conflicto y el otro la Resolución del mismo.
B, con ojos cerrados escucha su Metáfora a Medida.
Ay C, deben tener en cuenta los tonos de voz, velocidad, ritmo y el paso a paso del relato.
6. Comentarios de B, luego de escuchar su Metáfora, si así lo elige.

- 
- A close-up photograph of a person's hand holding a blue pen, writing on a document. The document has some faint text and lines. In the background, there are other people sitting at a table, suggesting a meeting or workshop environment. A white text box is overlaid on the image, containing two numbered instructions.
7. Coordinan nuevas reuniones , para cambiar roles.
 8. Cada integrante del equipo de 3, debe pasar por cada rol y tener su Metáfora a medida.

A close-up photograph of a person's hand holding a blue pen and writing on a lined notepad. The background is blurred, showing other people in a meeting or classroom setting. A white text box is overlaid on the image, containing instructions in Spanish.

Tener en cuenta:

Despejar dudas con su/s Facilitador/es.

Antes de relatar la Metáfora a medida, corregirla con su/s Facilitador/es.

**«Tampoco contemplarás el mundo con mis ojos,
ni tomarás las cosas de mis manos.**

**Aprenderás a escuchar en todas las direcciones y dejarás que la
esencia del universo se filtre por tu ser.»**

Walt Whitman, «Canto a mí mismo.»





¿Qué aprendiste hoy a través de esta distinción?

TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL



Durante los próximos días:

Leé lo visto en clase: teoría y dinámica de metáfora a medida.

Revisá tus apuntes y experiencias.

Traé todas tus dudas a la próxima clase: vamos a avanzar con la práctica en profundidad.

Y una tarea especial...

Elegí una frase que quieras regalar:

Puede ser escrita a mano o impresa.

Guardala en un sobre.

Será parte de un momento especial de cierre de esta primera etapa de la formación.

“Que ese mensaje hable de lo que querés que otro reciba como semilla...”



CHECK OUT

¿Qué te estás llevando del encuentro de hoy?





SERLIDERU

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO