



SERLIDERU
CENTRO INTEGRAL FORMATIVO



¡Bienvenidos/as a la 12 clase del programa
PRACTITIONER en PNL, un espacio de creación
de posibilidades y logro de resultados!





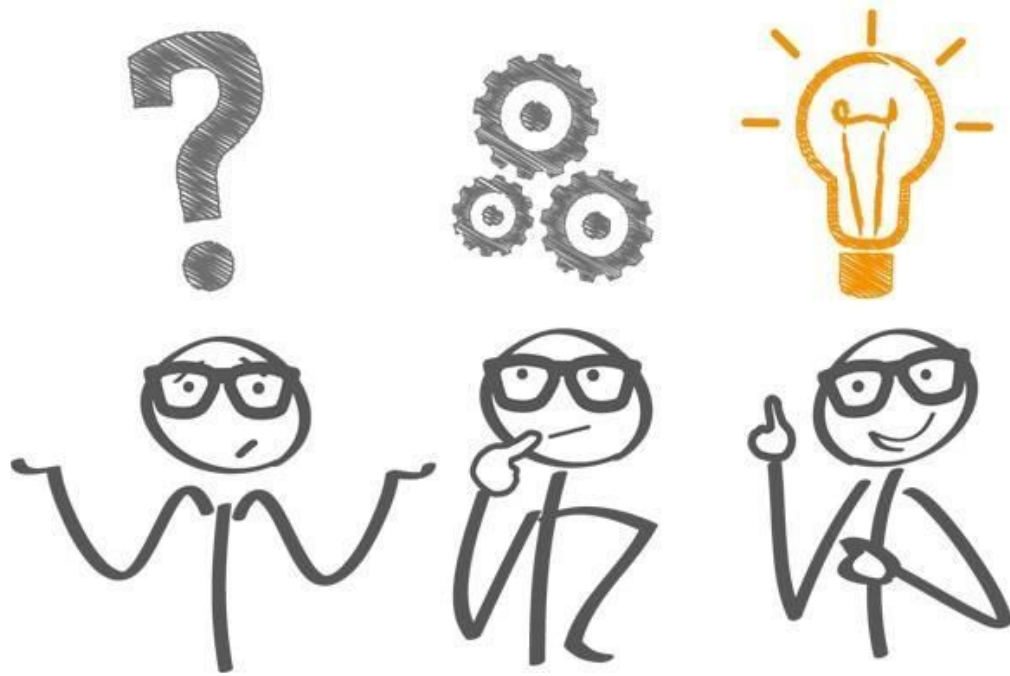
¿Cómo están llegando a esta clase?

¿Estás aquí y ahora en tu clase del Practitioner?



CHECK IN

Tomemos unos instantes para reflexionar en las siguientes preguntas:



- ¿Qué estás descubriendo de vos mismo/a a través de tu lenguaje no verbal?
- ¿Y de tus compañeros?
- ¿Y de tus facilitadores/as?



PUESTA EN COMÚN

TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL



¿Qué descubrimientos surgieron con la tarea de aprendizaje?

Tomémonos unos minutos para poner en palabras lo vivido y construir juntos nuevos aprendizajes a partir de la experiencia.





PUESTA EN COMÚN



Lenguaje No Verbal 2



Lenguaje No Verbal, una de las formas más potentes y auténticas de comunicación.



El lenguaje no verbal es más antiguo y primitivo que el lenguaje verbal. Nos comunicamos con gestos, posturas, miradas y sonidos mucho antes de tener palabras.



Es real, es auténtico
No lo pensamos.
No lo filtramos.
Simplemente aparece.
Es el subconsciente
expresándose sin permiso.





¿Qué lo compone?

Expresiones faciales.

Gestos y posturas.

Contacto visual.

Proximidad física y Distancia Óptima.

Tonos, pausas y ritmo de la voz.

Microgestos (sí, ¡esos también hablan!)

¿Por qué es importante?



Porque lo que no decís con palabras... igual se está comunicando.

Y eso es lo que el otro capta primero.

VIDEO

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

--



A person with dark hair and glasses is sitting at a light-colored table in a room with large windows. They are looking down and to the side, resting their chin on their hand, appearing thoughtful. A bright green circle is overlaid on the image, containing text.

**Analiza la
comunicación
no verbal
de este
entrevistado**



PUESTA EN COMÚN

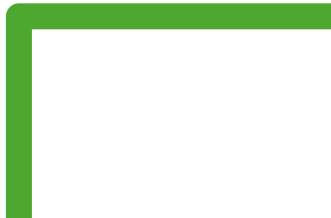


La Distancia Óptima y el Lenguaje No Verbal



Nuestro cuerpo también calibra.

La distancia que tomamos o reducimos frente al otro comunica sin palabras.





La Distancia Óptima es:

El espacio ideal que percibe la otra persona para sentirse cómoda, escuchada y segura.

¿Cómo se calibra?



- Observando reacciones no verbales: movimientos, tensión corporal, retroceso, apertura.
- Ajustando la propia distancia de forma flexible y respetuosa.
- Respetando la “burbuja” personal sin invadir ni aislar y aprendiendo a hacerla respetar.

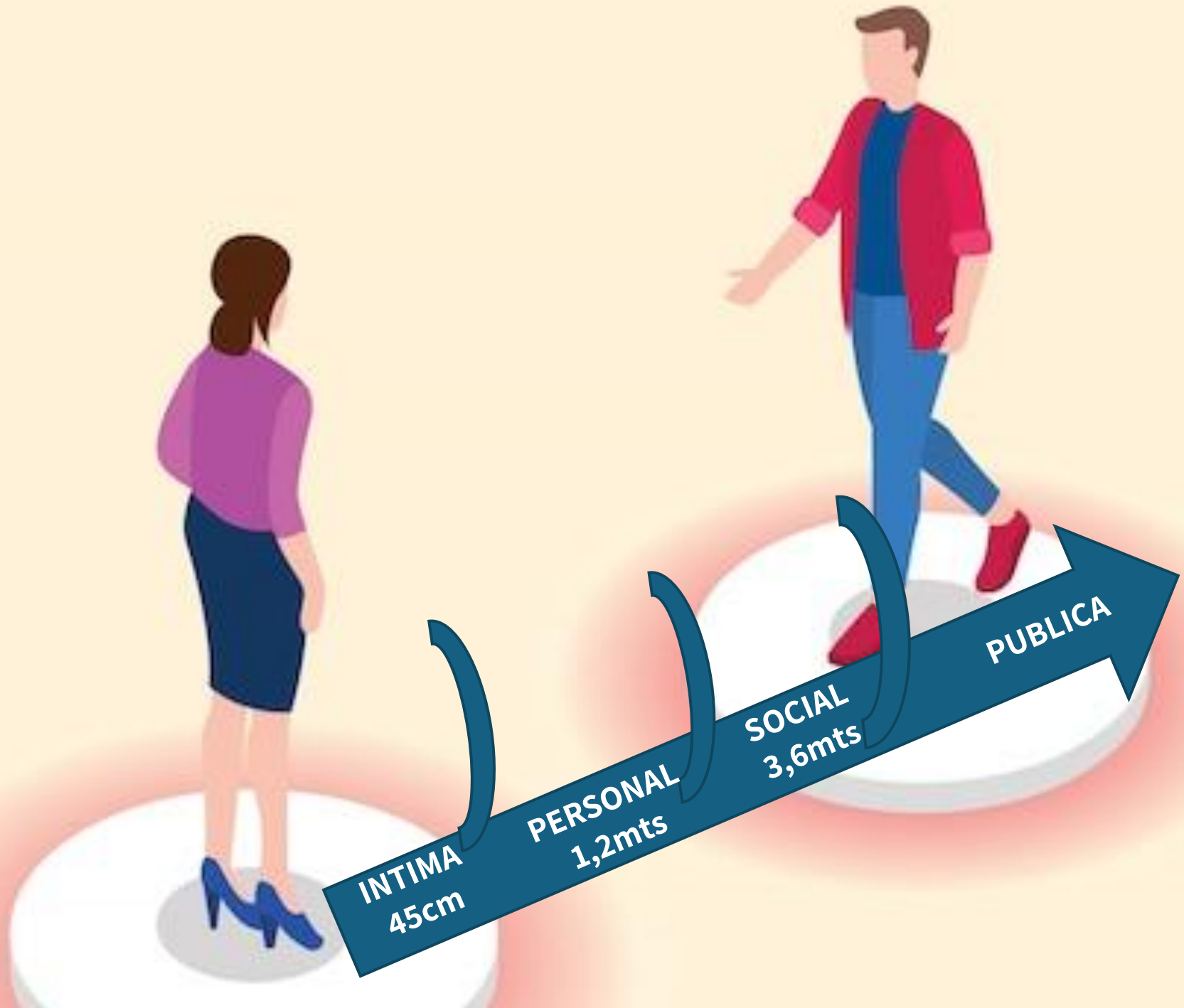


Cuando respetamos y sintonizamos con la distancia óptima:

- Se genera rapport natural.
- Aumenta la presencia empática.
- Mejora la sintonía emocional y la eficacia comunicacional.






**Las Distancias Óptimas en
la Comunicación Humana.**



Espacio Íntimo 15 a 45 cm



- Es el espacio más protegido y personal. Solo acceden personas de máxima confianza y vínculo emocional cercano:
-  pareja,
-  familia,
-  amistades íntimas.
- Entrar sin permiso a este espacio puede generar incomodidad o rechazo.

Espacio Personal 📏 45 cm a 1,20 m



- Es la distancia típica en una conversación cercana, pero no íntima. Es común en:
- Reuniones laborales informales,
- Encuentros sociales,
- Conversaciones con personas conocidas.
- 🙌 Si extendés el brazo, probablemente podés tocar al otro.

Espacio Social 1,20 m a 3,60 m



- Lo usamos con personas desconocidas o con quienes no tenemos un vínculo cercano. Ejemplos:
- En un comercio.
- En un evento donde no conocemos a todos.
- Con un nuevo cliente o proveedor.
- Es una distancia más neutral, que no compromete la intimidad.

Espacio Público Más de 3,60 m

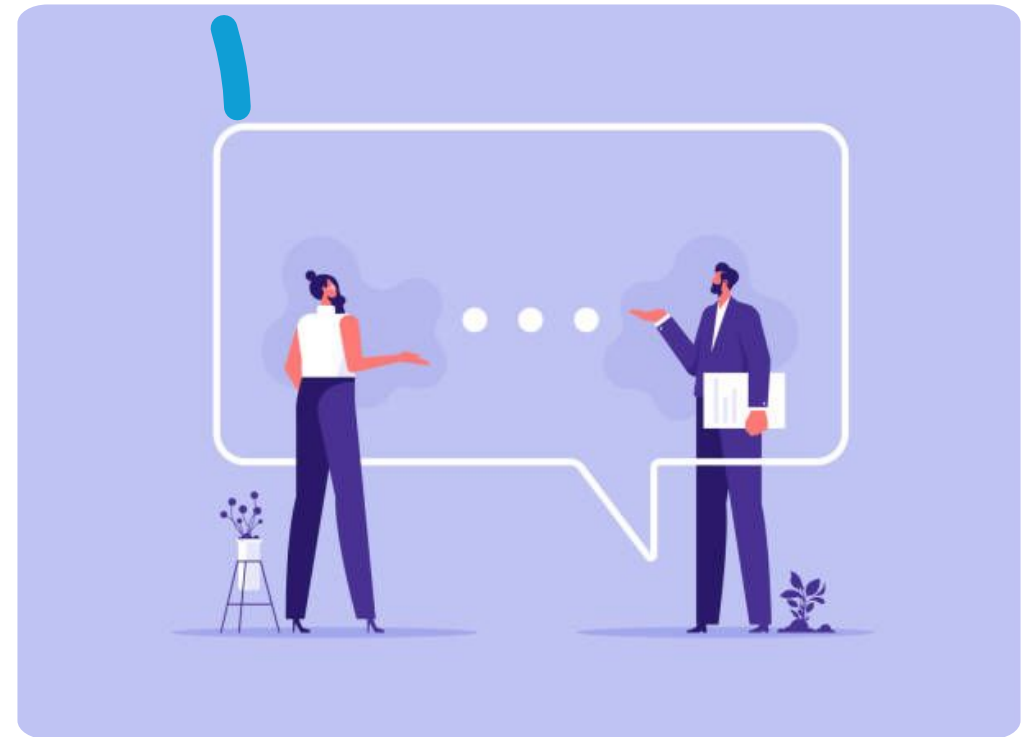


- Es la distancia utilizada para dirigirnos a un grupo grande o audiencia. Se da en contextos como:
- Exposiciones.
- Charlas, Clases o Presentaciones Públicas.
- En estos espacios, el lenguaje corporal y la voz ganan protagonismo.




ESPACIO	Publico	Social	Personal	Intimo
DISTANCIA	Mas de 360 cm	120 a 360cm	45 a 120cm	15 a 45cm

- Las distancias no son reglas fijas...
- Varían según la cultura, el contexto emocional y las circunstancias.



Respetar y Hacer Respetar Nuestra Distancia Íntima

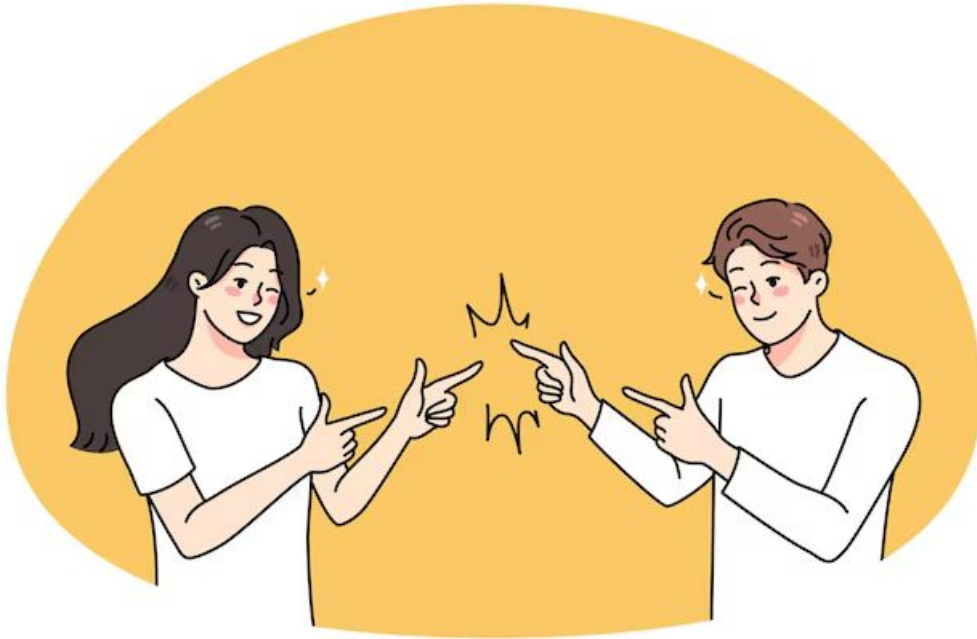


-  El espacio íntimo (15 a 45 cm) no es solo físico, también es emocional y energético.
- Es el lugar donde habita lo más vulnerable, lo más auténtico.
- Permitir el acceso a este espacio es un acto de confianza y elección.



- Hacer respetar nuestra distancia íntima es: Un acto de autocuidado.
- Una forma de poner límites sanos.
- Un modo de honrar nuestro bienestar.
- Decir “hasta acá” no es distancia: es claridad. Es poner un límite desde el respeto, y liderarte a vos mismo/a con firmeza y cuidado.





Calibrar la distancia óptima en PNL es un acto de presencia silenciosa: es cuidar el vínculo con el cuerpo, honrando la energía, el ritmo y el espacio del otro... sin dejar de habitar el propio.

Explorando la Distancia Óptima en Vos

- ¿Qué ocurre cuando alguien entra en tu burbuja o espacio íntimo sin permiso?
- ¿Qué sentís en el cuerpo?
- ¿Qué emoción aparece?
- ¿Qué conversaciones internas surgen?
- ¿Qué hacés? (te corrés, te cerrás, te tensás, te inmovilizás...)



- ¿Cómo cambia tu cuerpo cuando alguien respeta tu espacio?
- ¿Cómo es tu respiración?
- ¿Qué pasa con tu postura?
- ¿Qué sensación de apertura o confianza aparece?
- ¿Que conversaciones internas surgen?





PUESTA EN COMÚN

La Burbuja o espacio íntimo : ¿Cómo Respetarla y Calibrarla?

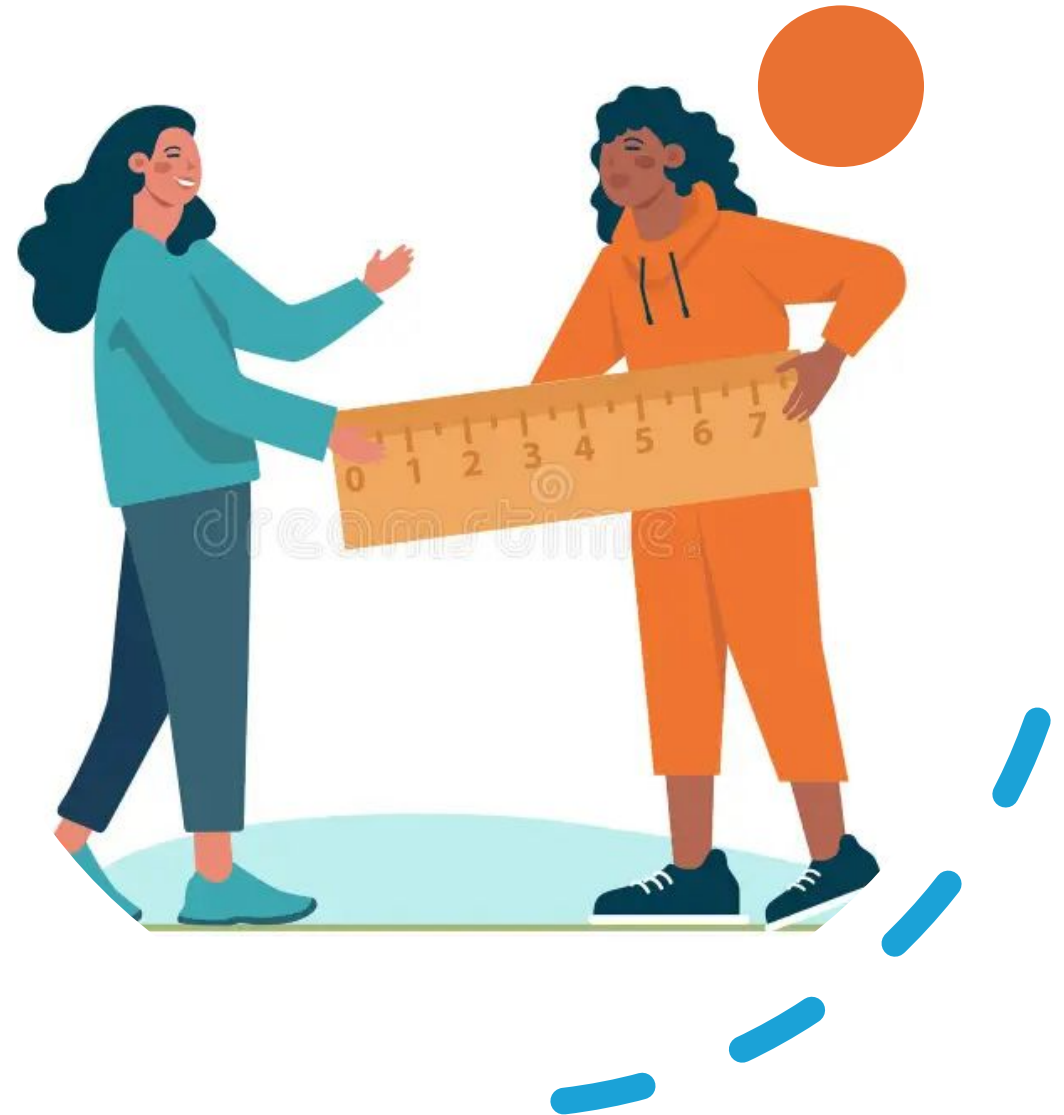
- Sintonizando tu espacio íntimo y personal y el espacio íntimo y personal del otro.
- Observando
- El cuerpo siempre habla primero:
- ¿Se relaja o se tensa cuando te acercás?
- ¿Retrocede o se inclina hacia vos?
- ¿Se cierra, gira o bloquea, se acerca?
- Ajustar la distancia con suavidad y respeto acercándose gradualmente.





- Chequear con tu intuición corporal– Si algo en vos se siente forzado, apurado o invasivo... hacé una pausa y recalibrá.
- Tené en cuenta el contexto– Una conversación íntima no tiene la misma distancia que una negociación o una clase.
- Recordá que la burbuja cambia– No es fija. Cambia con el vínculo, la emoción, la energía, el momento del día.

- Respetar la burbuja del otro es también respetar también la tuya. Calibrar es un arte... que empieza con observar sin invadir.





¿Qué es calibrar en PNL?

- Calibrar es observar sin juzgar y ajustar nuestra comunicación en base a las señales no verbales del otro. Es afinar el radar: percibir micro cambios, gestos, energía, tono, respiración, ritmo, postura...
- No es adivinar. Es leer lo que el cuerpo expresa para responder con flexibilidad.

Calibrar técnicamente en PNL:

- Consiste en observar ciertos indicadores corporales y verbales que brindan la información necesaria para ese primer acercamiento en las interacciones.
- Es un proceso continuo de observación que proporciona feedback acerca de como se está desarrollando la comunicación.
- Permite la verificación de los resultados de las acciones en el proceso comunicacional.





¿Qué es importante calibrar?

- Postura corporal.
- Gestualidad y movimientos.
- Posición de la cabeza.
- Movimientos oculares.
- Ritmo y posición de la respiración.
- Coloración de la piel.
- Tono, ritmo y volumen de la voz.
- Velocidad de la palabra.
- Palabras y predicativos que utiliza.



DINÁMICA GRUPAL

DINÁMICA GRUPAL

Calibrado No Verbal

En este ejercicio es importante permanecer en silencio. Invitamos a un aprendiente a participar de la experiencia.

Consigna para esta actividad:

- Le solicitamos que piense en una persona que le AGRADA.
- Luego le solicitamos que piense en una persona que le DESAGRADA.
- El facilitador le realizará algunas preguntas y sólo tiene que pensar la respuesta, sin hablar.
- Todo el grupo calibra las respuestas no verbales y las anota en su bitácora.

CUESTIONARIO

¿Cuál de las dos personas es más alta?

A

D

¿Cuál de las dos personas es más graciosa?

A

D

¿Cuál de las dos personas viste de forma más llamativa?

A

D

¿Cuál de las dos personas habla más?

A

D

¿A cuál de las dos personas ves más a menudo?

A

D

¿Cuál de las dos personas es más joven?

A

D

¿Con cuál de las dos personas harías negocios?

A

D

¿Quién de las dos personas pesa más?

A

D

¿Quién de las dos personas tiene mayor poder adquisitivo?

A

D

¿Quién de las dos personas tiene la voz más chillona?

A

D



PUESTA EN COMÚN

A top-down photograph of a hand holding a white mug of coffee. The hand is adorned with a silver ring. The mug is placed on a white, shaggy fur rug. Scattered around the rug are numerous small, vibrant purple flowers. In the upper right corner, a brown paper envelope and a dark blue box are partially visible. The entire scene is set on a light-colored wooden surface. The word "BREAK" is centered in the image in a bold, dark purple font.

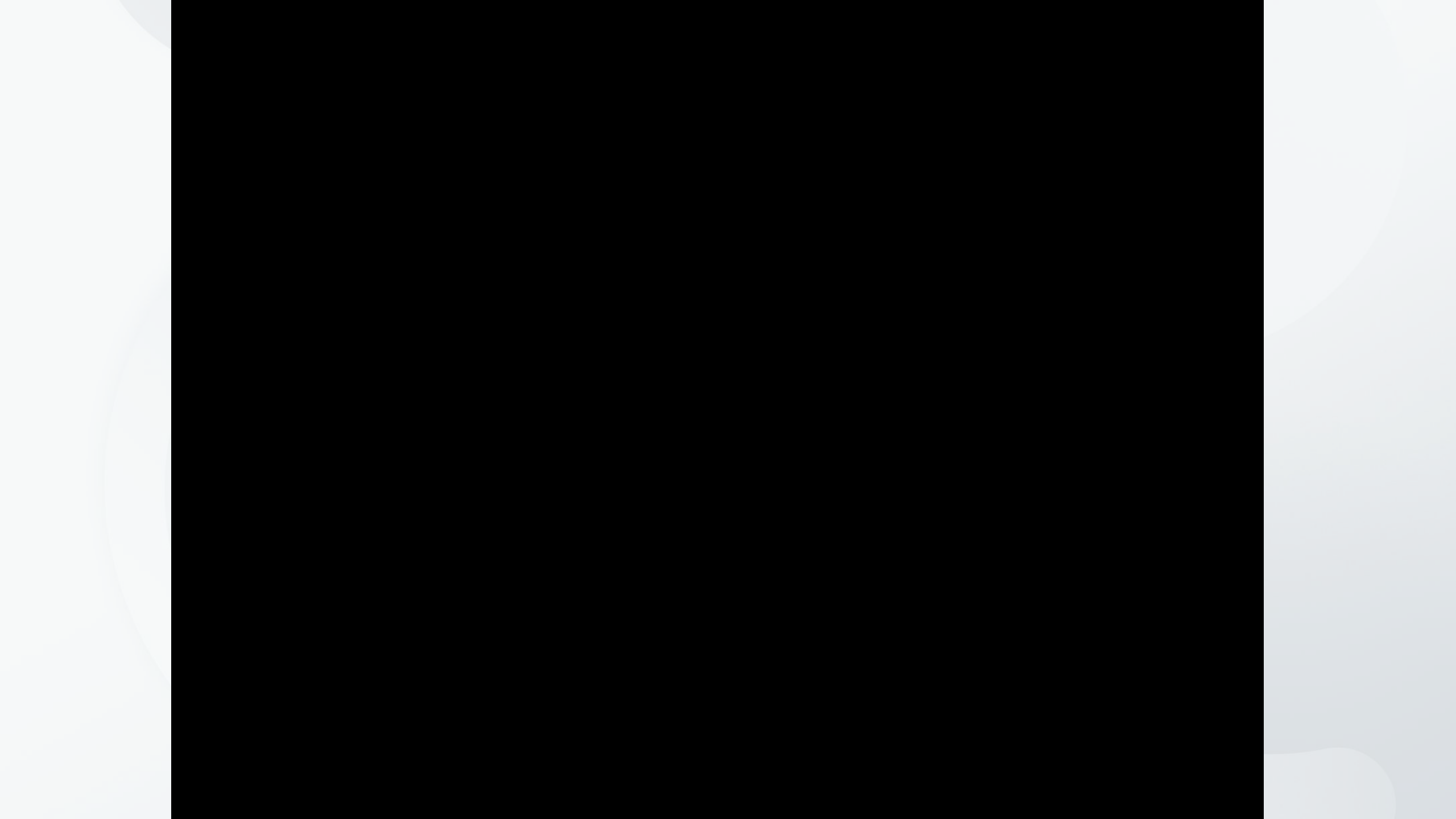
BREAK

VIDEOS

Te invitamos a ponerte cómodo/a para disfrutar de los siguientes videos...

-Trencitas-







PUESTA EN COMÚN



Del Espacio al Vínculo: De la Distancia Óptima al Rapport



- La distancia óptima nos permite conectar sin invadir ni alejarnos demasiado.
- Es uno de los primeros elementos que calibramos al entrar en relación.
- Para calibrar el espacio, necesitamos Rapport. Porque sin sintonía... no hay conexión real.



¿Y por qué es importante el Rapport?

- El rapport es la base de la sintonía. Es esa sensación de conexión natural, donde el otro se siente cómodo, comprendido y abierto a comunicarse.



Rapport: El Arte de Sintonizar con el Otro

La sintonía profunda entre dos mundos
Cuando el Calibrado (observar con sensibilidad los cambios sutiles en el otro) se une al Acompasamiento (sincronizarse respetuosamente con su lenguaje no verbal) Nace una vivencia de profunda sintonía que llamamos Rapport.

Y en ese espacio compartido,
abrimos las puertas a nuestros
modelos del mundo.

Rapport Es conexión. Es puente.
Es confianza.



Rapport según la PNL

La Programación Neurolingüística (PNL) denomina Rapport al fenómeno de interacción en el que los comunicantes experimentan:

Estar en contacto

Y en mutua sintonía.

Es un estado de conexión donde las barreras se disuelven, y el entendimiento fluye con naturalidad.

Una danza sutil entre dos mundos que se reconocen.



Cómo creamos una experiencia comunicacional poderosa



Creamos Rapport cuando:

Acompañamos con el cuerpo,

Adoptando su postura, su ritmo, sus movimientos y gestos.

Sintonizamos la voz.

Utilizando un tono y volumen similares.

Acompasamos su lenguaje.

Reflejando sus palabras clave, predicados y estilo verbal.

No se trata de imitar, sino de resonar con respeto y presencia.

Así, la comunicación se transforma en encuentro.

Es el proceso por el cual percibimos las señales no verbales de la fisiología de las personas

CALIBRAR



Es el proceso a través del cual se puede establecer contacto con una persona, en niveles conscientes e inconsciente al mismo tiempo

ACOMPASAR



RAPPORT

Es un vínculo que se caracteriza por experimentar afinidad, conformidad y armonía.
Es establecer con el otro una relación de igualdad en la que habrá entendimiento y un sentimiento de unidad



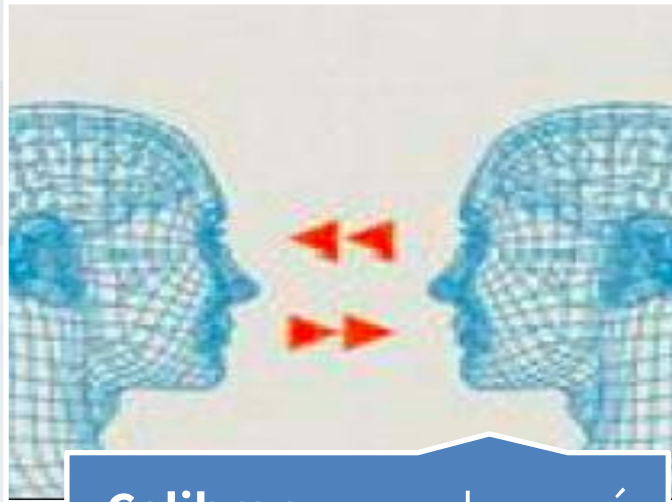
Del Rapport al Liderazgo Comunicacional:

Una vez establecido el Rapport, liderar hacia un objetivo se vuelve funcional, porque las posibles barreras ya han sido superadas.



Liderar desde el Rapport nos permite:

- Vender
- Ofrecer
- Pedir
- Enseñar
- Presentar
- Solicitar...sin romper la sintonía del proceso comunicacional.
- *La influencia auténtica no impone: guía desde la conexión.*



Calibrar para saber qué
acomparar



Acompasar para lograr
rapport



Generar **rapport** para
liderar



Liderar para producir un
resultado.

Elementos clave del encuentro comunicacional



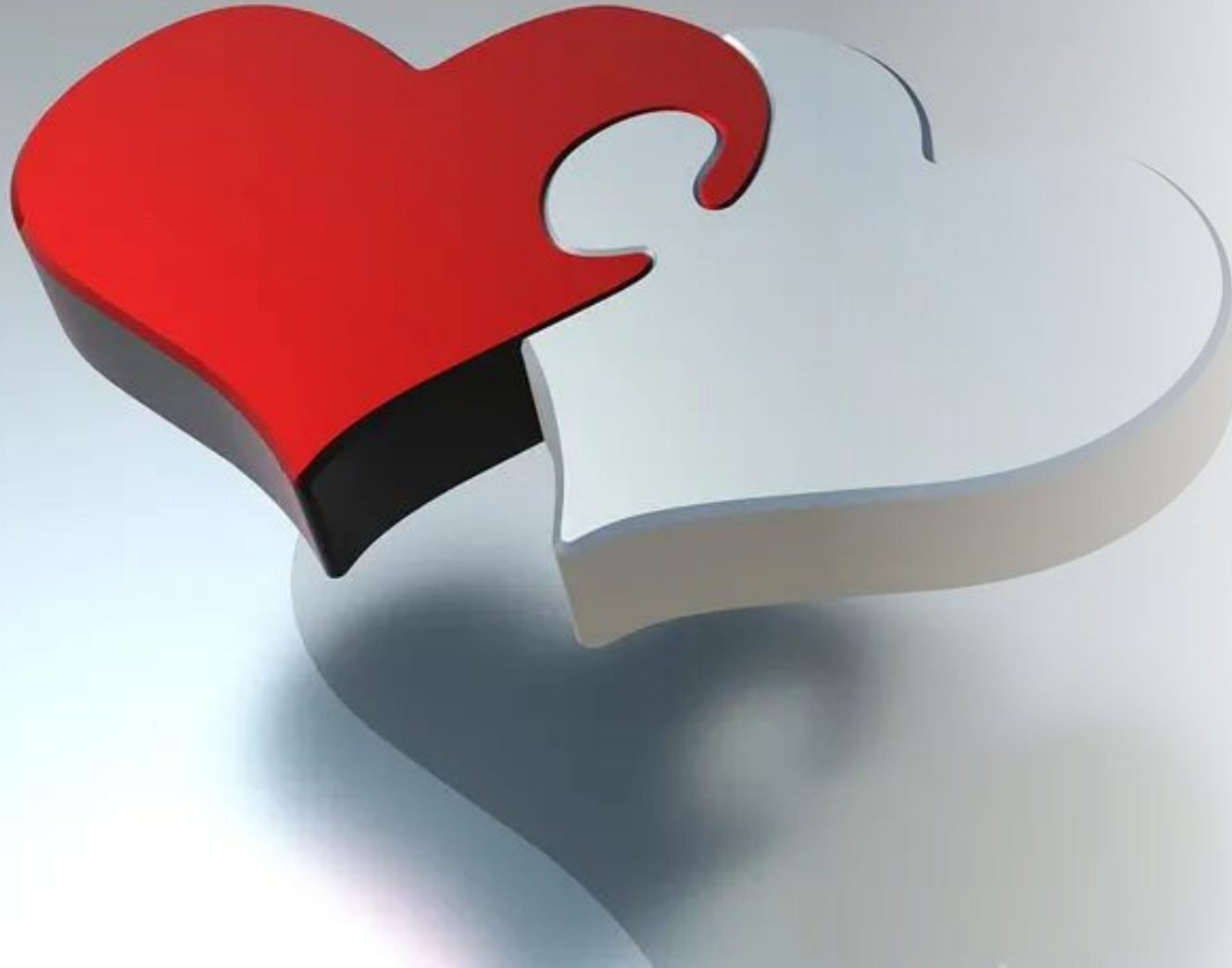
- Distancia óptima → Es el “dónde” El espacio físico y emocional adecuado para el vínculo.
- Calibrar → Es el “qué hacer” con lo que observás. Percibir cambios sutiles en el cuerpo, el tono, la emoción del otro.
- Acompasar → Es el “con qué ritmo” Sincronizarse con respeto en postura, voz, lenguaje y energía.
- Rapport → Es el “cómo” La calidad de la conexión: sintonía auténtica y mutua.
- Cuando aprendés a calibrar, acompasar y crear rapport, estás construyendo un puente de comunicación real y significativo. Un puente donde la comprensión se encuentra, no se impone.

Cuando hay Rapport... la danza es una sola

Cuando estamos en Rapport, somos dos personas...pero la danza es una sola.

La transformación que ocurre en mí facilita la danza de la comunicación, y me convierto en un facilitador del encuentro. Ya no hablo “a” alguien... hablo “con” alguien. En presencia, en ritmo, en sintonía.





Comunicar: un acto de AMOR

Cuando afectamos nuestro comportamiento de esta manera, ponemos en acción lo que la comunicación verdaderamente es:

Un acto de amor

Un profundo respeto

Y la aceptación del otro como legítimo en la interacción.

Comunicar no es conquistar al otro...Es abrirle la puerta para que entre y se quede sin miedo.

TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL

Explorando la Distancia Óptima en la Comunicación

Durante esta semana, te invito a observar y explorar cómo influye la distancia óptima —física, emocional y energética— en la calidad de tus interacciones cotidianas.

Observación activa:

Prestá atención a cómo te ubicás físicamente frente a las personas: ¿Estás demasiado cerca? ¿Muy lejos? ¿Qué reacciones observás en el otro? ¿Se acerca, se aleja, se incomoda? ¿Y vos? ¿Cómo te sentís en ese espacio compartido?

Calibración de la interacción: ¿Hay apertura y conexión? ¿O tensión y desconexión? ¿Qué pequeños ajustes podrías hacer en tu cuerpo, tu tono de voz para generar una interacción funcional?

Traé tus observaciones, descubrimientos o preguntas para el compartir de la próxima clase.



CHECK OUT

¿Qué te estás llevando del encuentro de hoy?





SERLIDERU

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO