



SERLÍDER

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO

Bienvenidos tripulantes a la **clase 19** del programa de aprendizaje ontológico, para ser líderes nutrientes, creando posibilidades más grandes que las circunstancias.

CCOP CERTIFICACIÓN
COACH ▶
ONTOLÓGICO
PROFESIONAL





CHECK IN

¿Cómo llegás al encuentro de hoy?

¿Del 1-10 cuánto estás disponible?

¿Estás para estar?



Los invitamos a una PAUSA

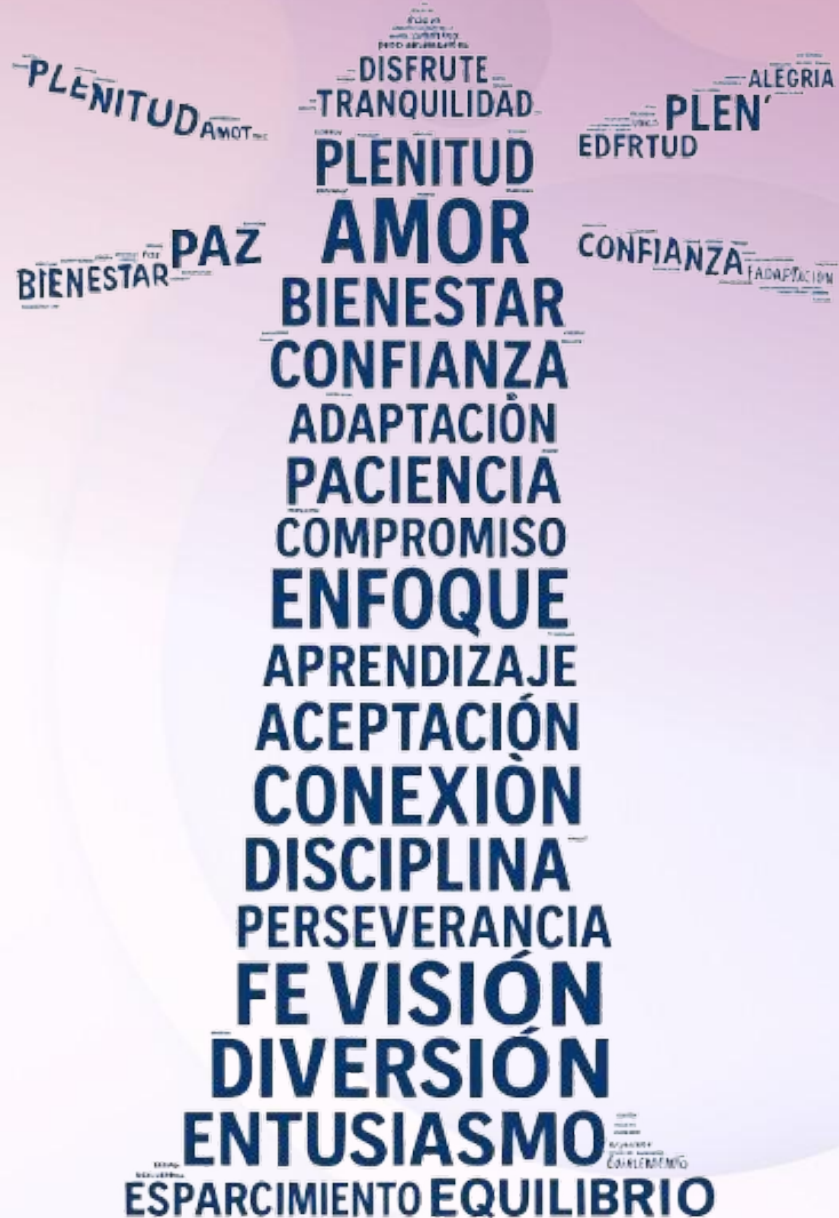
Simplicidad del ser:

“La felicidad y la paz no se encuentran en la complejidad, sino en la simpleza de Ser en el momento presente.”

Inspirado en el libro: El poder del ahora-Eckhart Tolle.

Luego de la pausa les pedimos que elijan DOS “PALABRAS FARO” para que los guíen en el entrenamiento individual y grupal para esta semana.





Palabras FARO de la semana:

Les pedimos que elijan DOS “PALABRAS FARO” para que los guíen en el entrenamiento individual y grupal para esta semana.

Palabras Faro del Universo de Grupos N1, semana anterior:
Disfrute. Tranquilidad. Plenitud. Amor. Paz. Bienestar.
Confianza. Adaptación. Paciencia. Compromiso. Enfoque.
Aprendizaje. Aceptación. Conexión. Disciplina.
Perseverancia. Fe. Visión. Diversión. Entusiasmo.
Esparcimiento. Equilibrio.



PISTA CORPORAL

Disposición Corporal:

ESTABILIDAD

¿Quién entra a la pista?

Siendo corporal de ESTABILIDAD:

- Mirada hacia el entorno y hacia mí mismo.
- Respiración profunda por la nariz hasta la pelvis.
- Tono muscular de medio a alto.
- Disposición del cuerpo de ir hacia abajo.
- Dinámica de movimiento conducida.
- Sonido grave y bajo.



**Nos permite la posibilidad
de concretar y conservar
en el tiempo.**

Emociones: paz, constancia.

¿Cómo les fue con la tarea de aprendizaje?



- 1) ¿Completaron el Form. **Índice de Bienestar**?
- 2) ¿Completaron la **AP3 – Re-IR**? Fecha entrega Clase 19.
- 3) ¿Cuidaste la **escalera de inferencia**, sobre todo el escalón cero? ¿Gestionaste tu **columna izquierda**?
- 4) ¿Continuaste con la **Pausa**? ¿Qué registraste al hacerlo en C-E-L?
- 5) ¿Registraste en tu bitácora de aprendizaje tus “**darte cuenta**” sobre los comportamientos que vas adquiriendo en tu vida diaria, relacionándolos con las distinciones que vas incorporando? ¿Qué te animaste a hacer distinto? ¿Cómo observaste tu estado emocional y corporal?
- 6) ¿Respondieron las preguntas de consolidación en el **Campus**?
- 7) ¿Cómo les fue con las **Palabras Faro** de la semana pasada?



¿Qué conocen de PNL?





PROGRAMACIÓN

Pensamientos, emociones y acciones, son programas que pueden ser cambiados y potenciados.



NEURO

Como proceso neurológicamente la información que recibo de mis sentidos.

PNL



LINGÜÍSTICA

Habilidad para utilizar el lenguaje, el modo en que palabras y frases expresan nuestros modelos mentales.



EXPLORACIÓN

Programación Neuro Lingüística



La **PNL** trata de la **experiencia humana subjetiva**. Es decir, como organizamos lo que vemos, escuchamos y sentimos. Qué ideas programamos en nuestra mente, y en consecuencia, qué hábitos y comportamientos implementamos.

Consiste en una disciplina eminentemente práctica, que permite mejorar los procesos de **comunicación humana**, ayudando a desenvolverse mejor y a ser más competentes en lo que hacemos.

Programación Neuro Lingüística



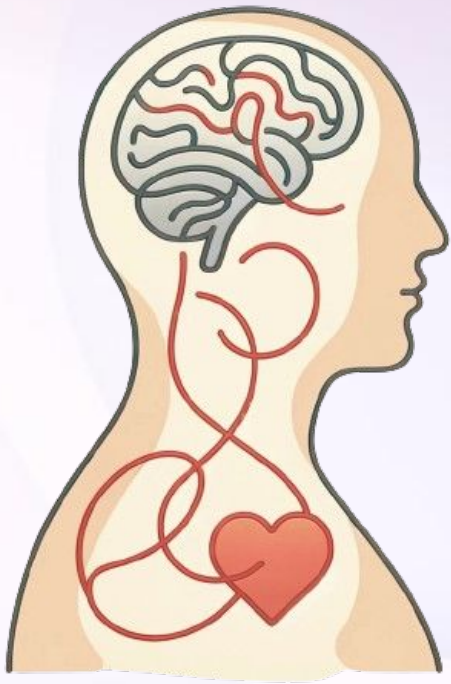
La **PNL** nos proporciona **herramientas de observación y acción**, que permiten penetrar en la estructura comunicacional, tanto propia como la de nuestros interlocutores.

Se ocupa de la influencia que el **lenguaje** tiene sobre nuestra programación mental y demás funciones del sistema nervioso.

POSTULADO DE LA PNL



❖ LA MENTE Y EL CUERPO ESTÁN INTERCONECTADOS



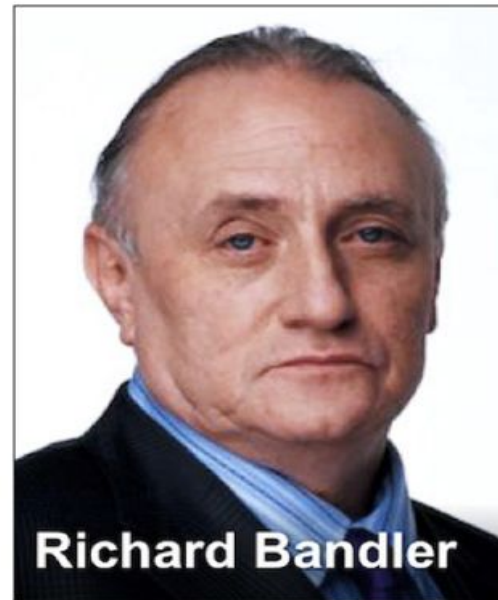
- Cuerpo y mente son procesos sistémicos y se influyen mutuamente.
- Lo que pensamos y cómo nos sentimos afecta directamente nuestro comportamiento y viceversa.
- Por lo tanto, la PNL se enfoca en trabajar con ambos aspectos para lograr resultados óptimos.

¿Quiénes son sus creadores?



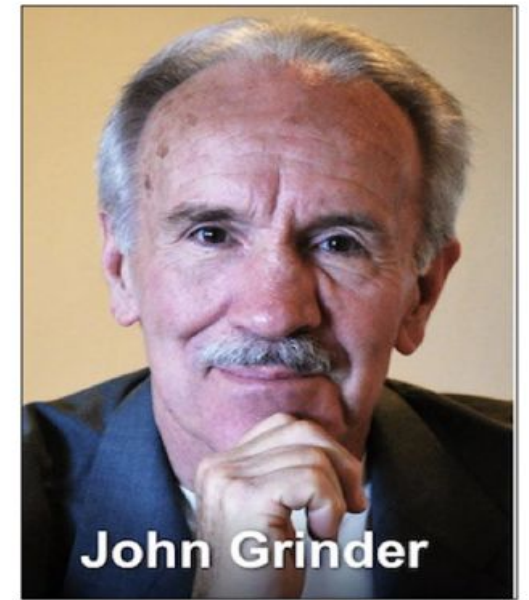
Es un descubrimiento que **Richard Bandler** (matemático, psicólogo gestáltico y experto en informática) junto a **John Grinder** (lingüista), hicieron acerca de las personas que se comunicaban muy bien.

Es una Metodología de vanguardia, eminentemente práctica, que tiene como objetivo central, facilitar los procesos de comunicación, aprendizaje y cambios; generadores de **estados de excelencia** en los ámbitos personal, familiar- vincular, laboral.



Richard Bandler

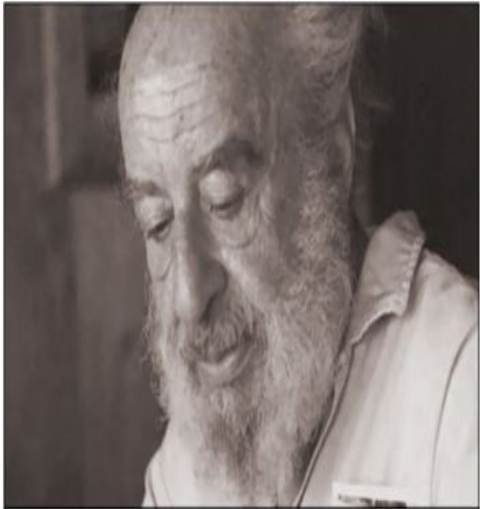
(24 de enero de 1950)
Matemático, Psicólogo
gestáltico y experto en Informática.



John Grinder

(10 de enero de 1940)
Doctor en Lingüística, Psicólogo

SUS MAESTROS INSPIRADORES



Fritz Perls

(8/07/1893 Alemania – 14/03/1970 USA)

Da a la psicología un nuevo rumbo creando la Terapia Gestalt.



Virginia Satir

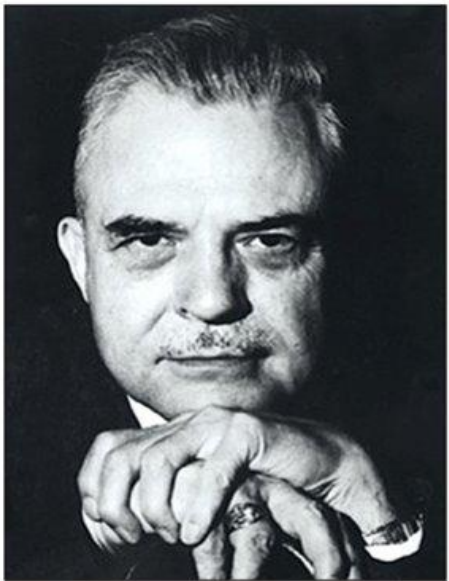
(26/06/1916 – 10/09/1988, USA)

Trabajadora social, Terapeuta familiar y escritora.

Richard Bandler y John Grinder, deslumbrados por la habilidad de **Fritz Perls** (creador de la terapia Gestáltica) para producir cambios a través de su labor terapéutica, comenzaron a estudiar la estructura subjetiva de su modelo utilizado, descubriendo sus estrategias comunicacionales.

Guiados por el antropólogo inglés Gregory Bateson, profundizaron su investigación sobre Perls y comenzaron la observación sobre **Virginia Satir**, reconocida terapeuta familiar, logrando determinar los patrones de su modelo de excelencia.

SUS MAESTROS INSPIRADORES



Milton Hyland Erickson
(5/12/1901 – 25/03/1980, USA)
Psicólogo, Médico e
Hipnoterapeuta.



Gregory Bateson
(9/05/1904, Reino Unido –
4/07/1980 USA)
Antropólogo, Científico
Social, Lingüista y Cibernético.

Modelaron también a Milton Erickson, famoso hipnoterapeuta, que realizaba intervenciones de excepción.

Fue a través de estos estudios minuciosos que elaboraron el marco teórico-práctico de la PNL, descubriendo la estructura subjetiva del comportamiento humano, a partir de la publicación de su primer libro "La Estructura de la Magia I" en 1975.

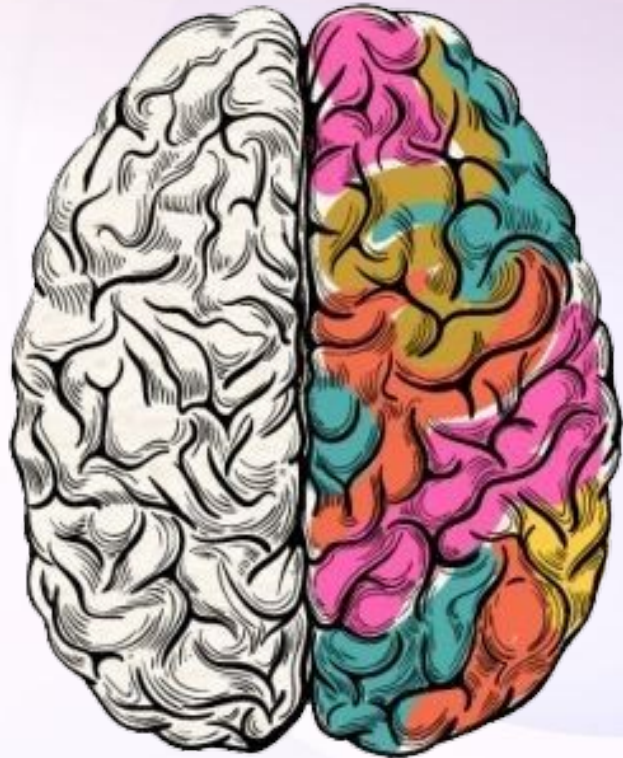
EXPLORACIÓN VÍDEO



<https://www.youtube.com/watch?v=ep-nqKR39V4>
Mejor ejemplo de mediación y resolución de conflictos. Película 7 años.



¿Qué es un modelo mental?



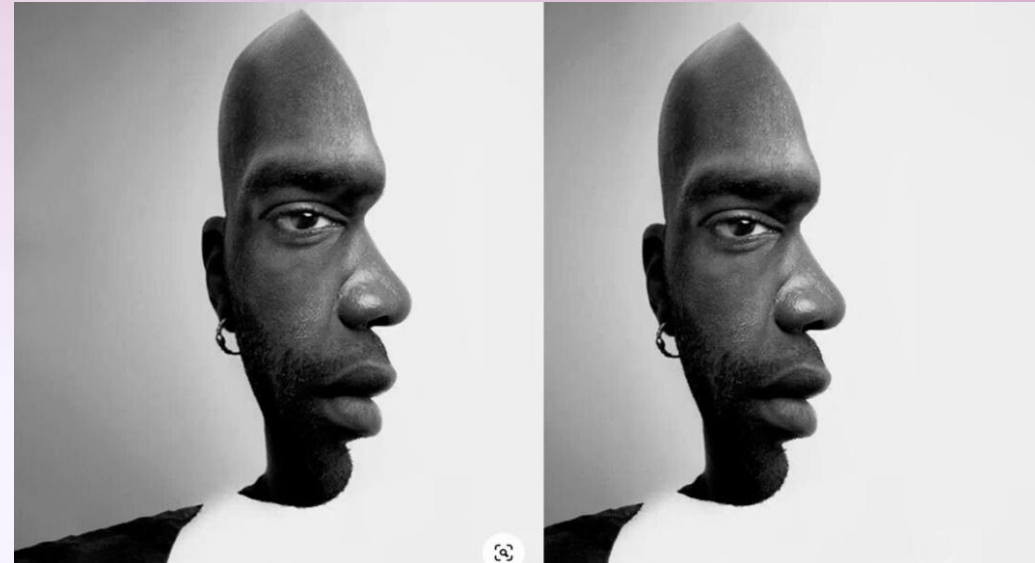
- ❖ Son imágenes, supuestos, historias que determinan nuestro modo de interpretar el mundo y nuestra manera de actuar en él.
- ❖ Los construimos a partir de nuestra experiencia.
- ❖ Definen el tipo de observador que somos.

MODELO MENTAL



Los modelos mentales se organizan a partir de los filtros de la percepción:

- ❖ Neurológicos: visión, oído, tacto, gusto y olfato.
- ❖ Socioculturales: idioma, costumbres, tradiciones y otras convenciones socialmente aceptadas.
- ❖ Personales: representaciones que creamos, basadas en nuestra propia historia.



MODELO MENTAL



POSTULADO DE LA PNL



❖ EL MAPA NO ES EL TERRITORIO

- Cada persona tiene su propio e individual mapa del mundo.
- Ningún mapa individual es más real o verdadero que cualquier otro.
- Cada uno vive su realidad única y subjetiva.

Este modelo del mundo o mapa mental dependerá de lo que perciba, de lo que piense, de lo que haga, de cómo me comporte y a dónde quiera llegar. Y **determina el mundo que cada uno vive**. Distinguirlo, nos posibilita poder enriquecerlo, ampliarlo, modificarlo o potenciarlo.



POSTULADO DE LA PNL



❖ LAS PERSONAS TIENEN TODOS LOS RECURSOS QUE NECESITAN.



- La PNL parte de la premisa de que cada persona tiene los recursos necesarios para enfrentar cualquier situación. “**Somos nuestro propio recurso**”.
- En lugar de enfocarse en lo que falta o en las debilidades, la PNL se enfoca en descubrir y potenciar estos recursos para lograr resultados positivos.

A top-down photograph of a hand holding a white mug of coffee. The mug is filled with dark coffee and sits on a white, shaggy fur rug. The rug is placed on a light-colored wooden surface. Scattered around the mug and across the rug are numerous small, vibrant purple flowers. In the upper right corner, a portion of a brown cardboard box and a dark blue object with a silver handle are visible. The word "BREAK" is printed in a bold, purple, sans-serif font in the center of the image.

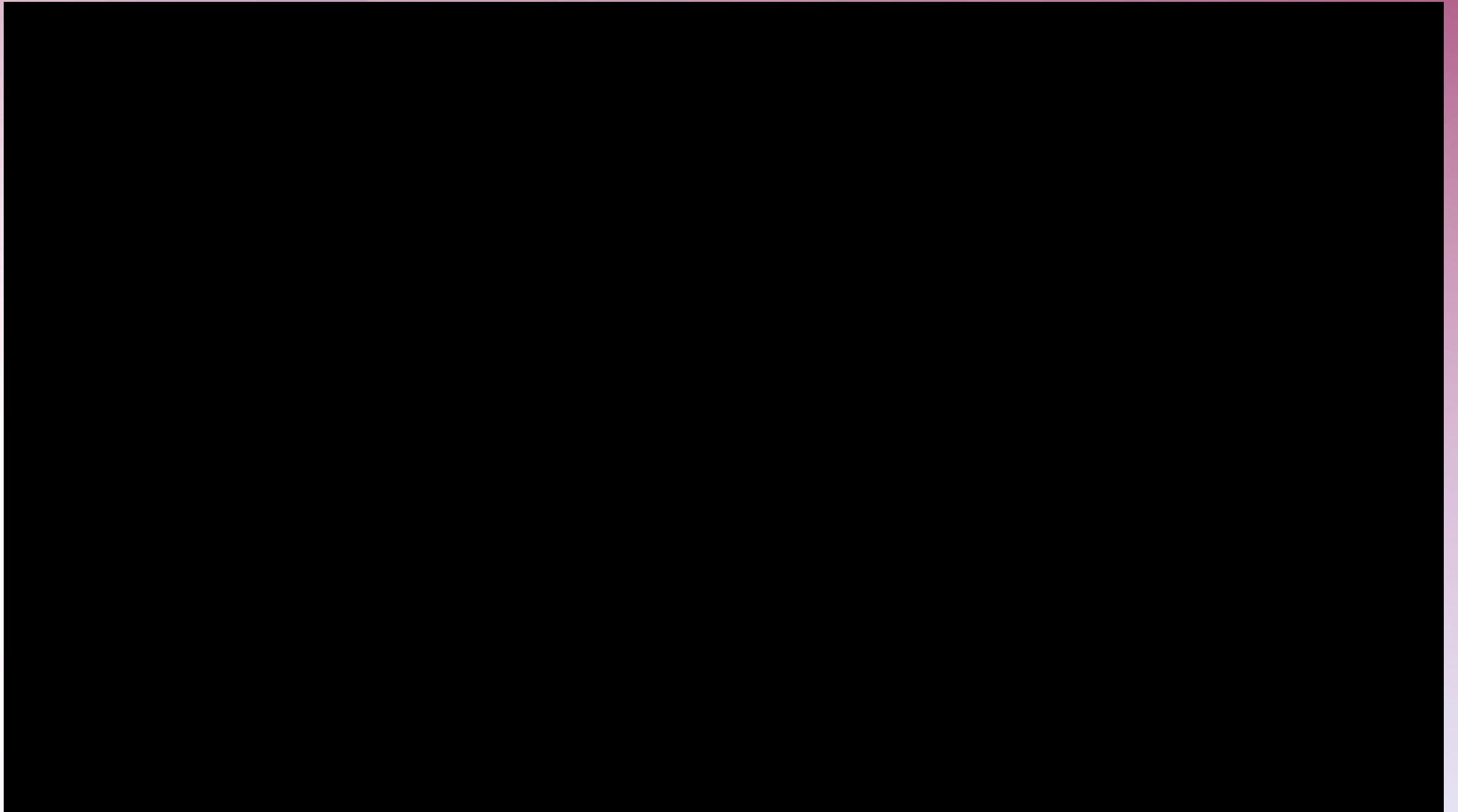
BREAK

EXPLORACIÓN VÍDEO

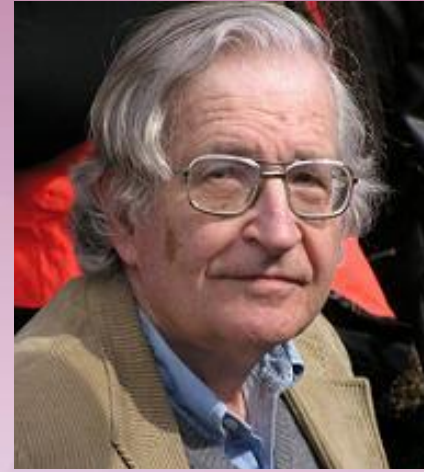


<https://www.youtube.com/watch?v=zRXVI8XjVn4>

"Sólo dos minutos" Corto de comedia.



Noam Chomsky, lingüista, filósofo, activista, escritor y analista político estadounidense, distinguía dos niveles de comunicación:



- ❖ **Estructura Superficial:** lo que le decimos a la gente o a nosotros mismos.
- ❖ **Estructura Profunda:** el significado más profundo de lo que decimos; éste contiene información que no expresamos o no conocemos a nivel consciente.

ESTRUCTURA SUPERFICIAL



- La Estructura Superficial es la representación lingüística de nuestro modelo mental y corresponde a la palabra, en su sonoridad para el lenguaje hablado, o en su apariencia visual para el lenguaje escrito.
- Lo que se comunica es sólo un pequeño fragmento de la experiencia original, que puede ser ambiguo o confuso, llevando a errores de entendimiento entre las personas. Por esta razón las diferencias entre la estructura profunda y la superficial suelen originar la inmensa mayoría de los conflictos y malentendidos.

ESTRUCTURA PROFUNDA



- La Estructura Profunda contiene la representación completa y subjetiva de la experiencia vivida. Necesitamos observar cómo se traducen los pensamientos en palabras. El lenguaje no puede equipararse a la velocidad, variedad y sensibilidad de nuestros pensamientos, sólo puede ser una aproximación.
- La Estructura Profunda no es consciente, dado que el lenguaje existe en un nivel neurológico muy profundo. Lo que hacemos para hablar con claridad es acortar esta estructura, y lo que decimos es lo que se llama “Estructura Superficial”, si no simplificamos la primera, la conversación sería demasiado extensa y detallada.

EXPLORACIÓN CON PREGUNTAS



Cuenten... ¿Quiénes son?

Cuenten un momento donde se enojaron...

TRANSGRESIONES DEL LENGUAJE



Generalizaciones - Supresiones/Eliminaciones - Distorsiones





LENGUAJE

Estructura Superficial



Imágenes

**DISTORSIÓN
GENERALIZACIÓN
OMISIÓN**

Sonidos

Sensaciones

Estructura Profunda

MENTE

GENERALIZACIONES



- El proceso de generalización consiste en que una experiencia que ha resultado válida en un momento específico se sigue aplicando de forma indiscriminada.
- El riesgo está en tomar como representativo un ejemplo equivocado, generalizarlo a otros muchos ejemplos y negarnos luego a aceptar cualquier prueba de lo contrario.

GENERALIZACIONES

CUANTIFICADORES UNIVERSALES

Siempre, nunca, todo, todos, cada, uno o nadie.

Ejemplos:

- Todo me pasa a mí.
- Nada me sale bien.
- Todos me tratan mal.
- Siempre me aburro en las fiestas de cumpleaños.
- Nunca logro que me prestes atención.
- Nadie colabora conmigo.
- Uno no sabe cómo actuar en estas situaciones.
- Nunca sabés lo que me pasa.

OPERADORES MODALES DE NECESIDAD Y DE POSIBILIDAD

No se debe o no se puede, debería o no debería, tengo que o no tengo que, hay que o no hay que, poder o no poder, posible o imposible.

Ejemplos:

- Es imposible.
- Yo necesito que se haga así.
- Tengo que bajar de peso.
- No puedo resolverlo.
- No puedo hacerlo solo.
- Hay que hacerlo de esta manera.
- No hay que comportarse de este modo.
- O jugamos como se debe o no jugamos.
- A mi edad no creo que pueda lograrlo.

SUPRESIONES / ELIMINACIONES / OMISIONES



- Las **supresiones**, también llamadas eliminaciones u omisiones, son afirmaciones con información faltante, excluida o deficiente en relación al sujeto, al contexto o a una comparación.
- Mientras estamos despiertos nuestros sentidos no dejan de recibir estímulos, y sería imposible prestar atención a todos y manejar tanta información. Por lo tanto, somos selectivos respecto a nuestra atención.

SUPRESIONES / ELIMINACIONES / OMISIONES

- Es un proceso por el cual, prestamos atención selectiva a ciertos aspectos de nuestra representación personal del mundo, excluyendo otros. Es decir, eliminamos u omitimos parte de la experiencia original o de la representación lingüística plena de la estructura profunda.
- El objetivo de reconocer las eliminaciones, es recobrar una representación más plena de las experiencias.

Ejemplos:

Me están esperando...

No me escuchan...

Susana se cortó

Estoy incómodo

Él es el peor vendedor

Los hombres no lloran

Las mujeres conducen mal sus autos



DISTORSIONES



- La distorsión es el proceso mediante el cual, cambiamos el significado de una experiencia frente a nuestro propio mapa de la realidad.
- Las personas crean significados que las potencian o las limitan, pero la mayoría de ellas ni siquiera se cuestionan las interpretaciones que hacen y actúan como si esto fuera lo que realmente ocurre.

DISTORSIONES

- La distorsión puede producir un profundo impacto con respecto a lo que nos ocurre en la vida, dado que podemos tomar como “verdad” las palabras, comportamientos, pensamientos o intenciones que asignamos a otras personas, y a determinados hechos de la vida, como por ejemplo cuando decimos: “Esto me pasa a mí porque tengo mala suerte”.

Ejemplos:

Sé lo que pensás

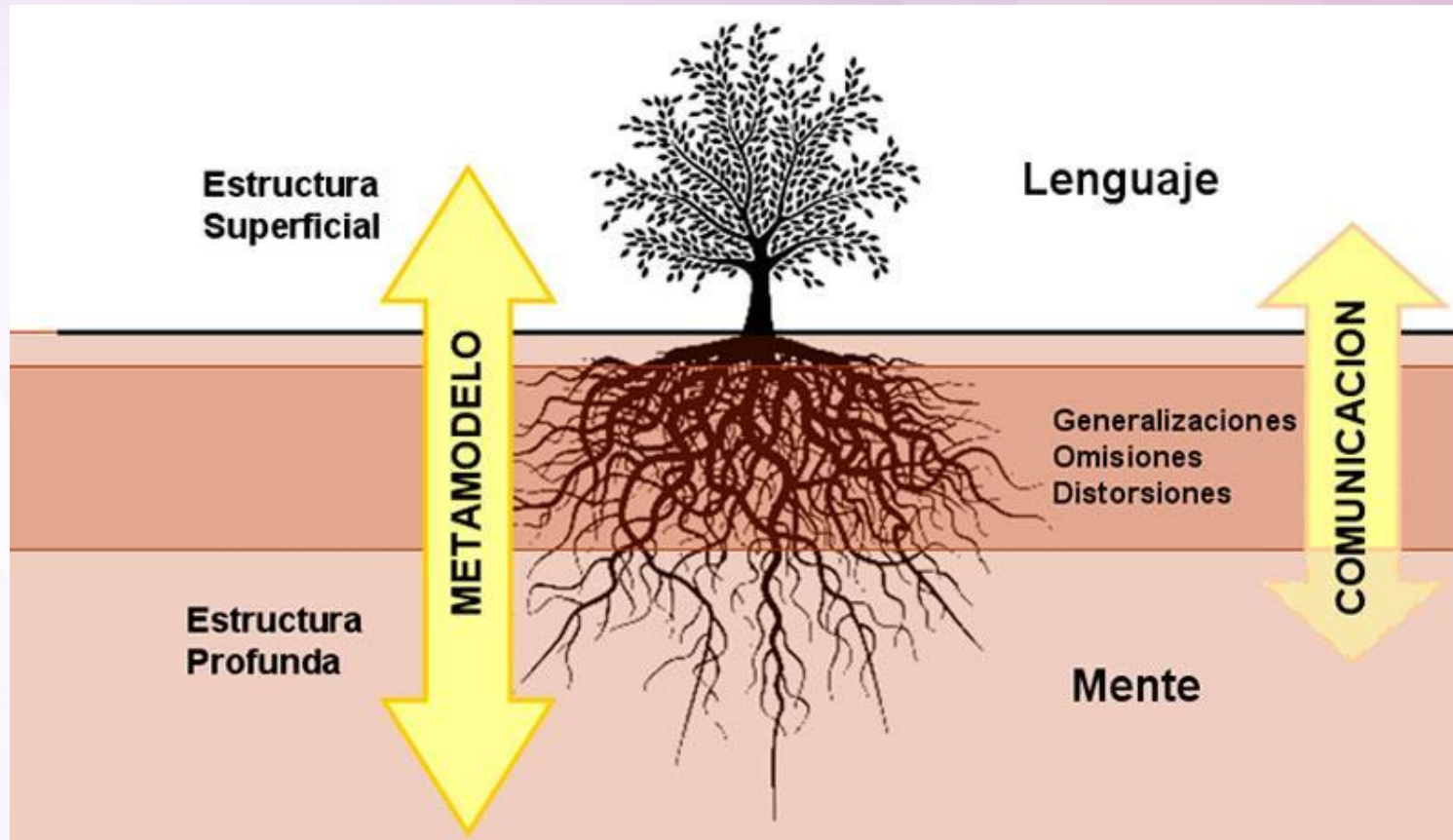
Ella me tiene celos

Vos me haces sentir mal

Su sola presencia me enfurece

Hace esto para mantenernos contentos

Entre la estructura profunda y la estructura superficial del lenguaje pueden suceder varias cosas. En el proceso de pasar de una a la otra, la intención de la comunicación se puede perder o cambiar. Para pasar de la Estructura Profunda a la Superficial, podemos hacer de manera inconsciente alguno de estos tres procesos.





- La PNL ha creado un modelo lingüístico y esclarecedor para obtener información de calidad de la estructura profunda, que es la que opera en nuestras conversaciones con nosotros mismos, cuando interactuamos con otros y coordinamos acciones para el logro de ciertos resultados.
- Una de las herramientas decisivas que proporciona la PNL para modificar las estructuras de nuestros mapas internos, para vivir la vida que queremos vivir, son las preguntas del **Metamodelo del Lenguaje** o Metapreguntas.



Las preguntas del **Metamodelo** no solo sirven para desafiar transgresiones del lenguaje, sino también como amplificadoras de nuestros mapas mentales.

«Metamodelo del Lenguaje:
preguntas que orientan nuestro vivir.»

Salvador A. Carrión López

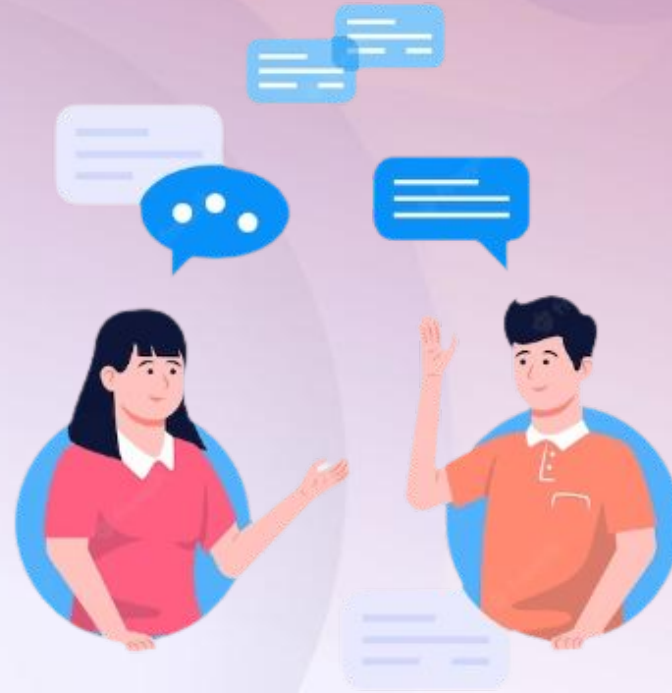
PREGUNTAS DEL METAMODELO DEL LENGUAJE



“¿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?”

EXPLORACIÓN



Se colocan en parejas A y B
A le cuenta a **B** alguna vivencia en referencia a sus relaciones.
Utilizando las TRANSGRESIONES DEL LENGUAJE APRENDIDAS.
B desafía utilizando las preguntas del METAMODELO.

Tarea de aprendizaje para la semana:



- Está atentos y desafiar tus **transgresiones del lenguaje** utilizando las preguntas vistas del Metamodelo.
- Practica la **pausa** para estar en el espacio reflexivo que te permita Parar y Reflexionar.
- Registra en tu bitácora de aprendizaje tus “**darte cuenta**” sobre tus comportamientos que vas adquiriendo en tu vida diaria y relaciónalos con las distinciones que vas incorporando. (¿Qué te animaste a hacer distinto? ¿Cómo está tu estado emocional y corporal?)
- Sigán respondiendo las preguntas de consolidación en el **Campus**.





CHECK OUT

¿Qué te estás llevando
del encuentro de hoy?

Registro en mi bitácora de aprendizaje:
¿Qué distinguí hoy? ¿De qué me doy cuenta?
Compartimos...