



**SERLIDERU**

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO



---

clase n°**17**del programa **PRACTITIONER en PNL**, un espacio de creación de posibilidades y logro de resultados!

---





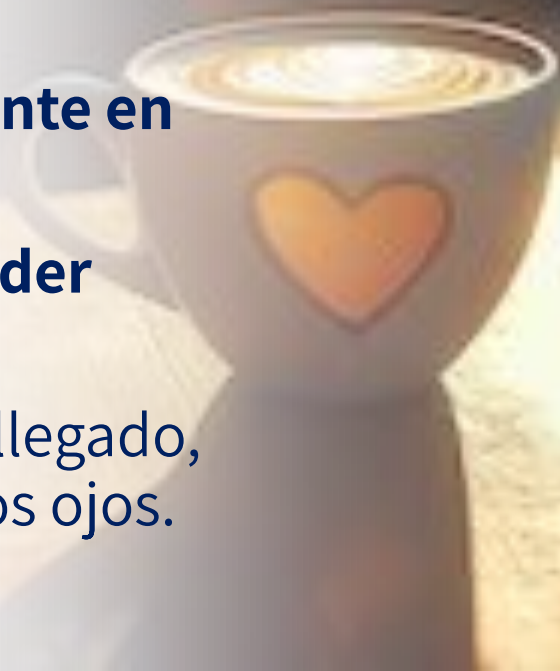
**¡BIENVENIDOS A LA  
SEGUNDA PARTE AÑO!**


# CHECK IN

¿Estás aquí para tu clase de PNL?



- **Te invito a detenerte un instante... conscientemente, para iniciar con sentido...**
- Cerrá los ojos si lo sentís... o simplemente mirá hacia abajo.
- Respirá profundo... y acompañá con algunas respiraciones más.
- Preguntate internamente, y date unos instantes para que aparezcan las respuestas:
- — **¿Estoy aquí y ahora, presente en mi clase del Practitioner?**
- — **¿Qué recurso quiero encender dentro mío hoy?**
- Cuando las respuestas hayan llegado, te invito suavemente a abrir los ojos.




A top-down view of a dark brown ceramic coffee cup filled with a frothy latte. The coffee has a heart-shaped latte art design in the center. The cup sits on a rustic wooden table with visible grain and some shadows from sunlight.

Ayer celebramos el Día del Niño...  
Y hoy quiero invitarte a hacer un  
pequeño viaje en el tiempo.  
Vamos a compartir en ronda, por  
turnos:

**¿Cuál era tu juego favorito de la  
infancia?**

Ese que todavía hoy, cuando lo  
recordás, te dibuja una sonrisa en el  
rostro, como si lo volvieras a jugar  
por un instante...



¡Rueda de  
juegos favoritos  
de la infancia!

# TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL



## ¿Cómo les fue con la tarea semanal?

Hoy seguiremos profundizando en el Metamodelo del Lenguaje.

Prepárense para explorar cómo las palabras moldean nuestra experiencia, cómo el lenguaje estructura nuestra realidad...y, sobre todo, cómo podemos utilizarlo conscientemente para abrir nuevas posibilidades en nuestra comunicación y en nuestra vida.



# VIDEOS

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

-Snack Attac-





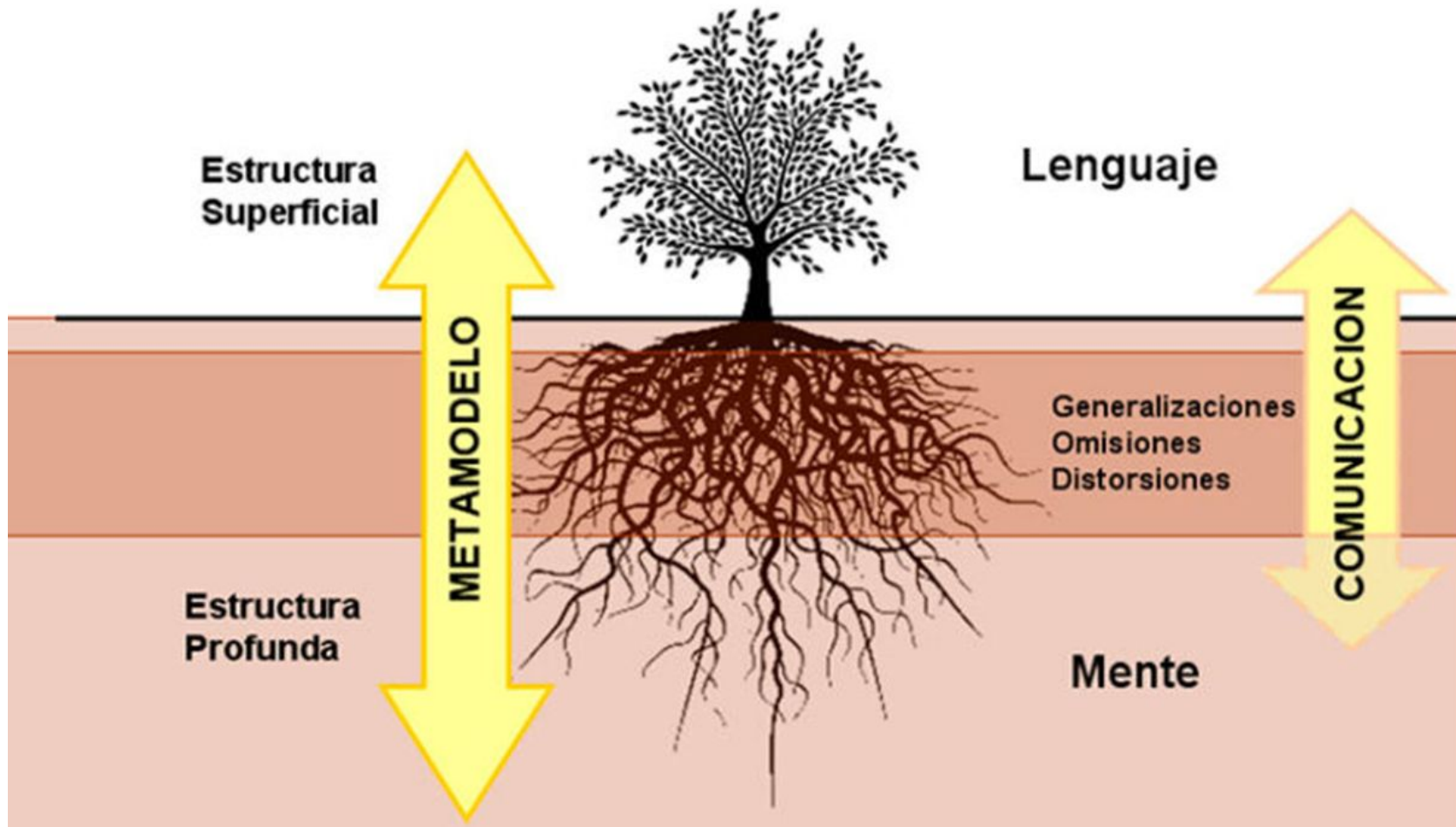
**PUESTA EN COMÚN**  
para compartir lo que  
descubrieron...



Continuamos explorando transgresiones del lenguaje...

GENERALIZACIONES - SUPRESIONES - **DISTORSIONES**

# Del dicho al significado: el viaje del lenguaje

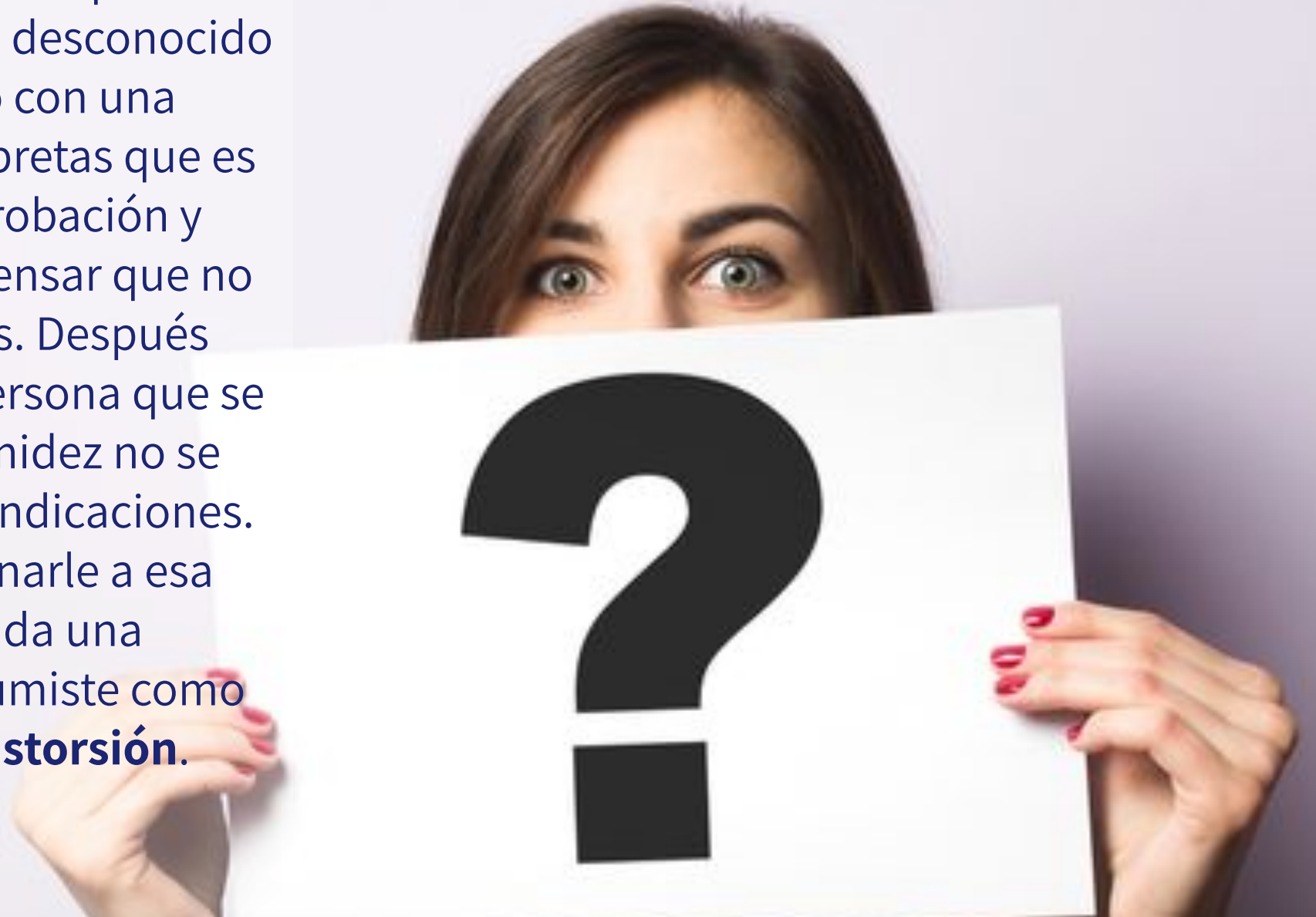




**DISTORSIONES**



Por ejemplo, supongamos que vas andando por la calle y un desconocido se te queda mirando con una expresión extraña. Interpretas que es una mirada de desaprobación y empezás a enojarte, a pensar que no tiene derecho y demás. Después descubriste que era una persona que se había perdido y por timidez no se atrevía a preguntar por indicaciones. Lo que hiciste fue asignarle a esa persona desconocida una intencionalidad que asumiste como verdad. Eso es una **distorsión**.



- Te propongo que la próxima vez que decidas que una determinada conducta “significa” que la persona en cuestión ES... Te hagas las siguientes preguntas:

¿Cómo lo sabes? - ¿Qué te lo asegura?.

- Hacerte estas preguntas sobre las conductas de los demás y también sobre tu propio comportamiento, te abrirá un mundo de posibilidades.
- Entonces, el significado que le das a los acontecimientos diarios de tu vida...  
**¿Te acerca o te aleja de tus objetivos?.**



## **En PNL identificamos cuatro tipos de DISTORSIONES:**

**Nominalización o  
subjetivación.**

**Causa distorsionada o modelo  
causal.**

**Lectura de mente.**

**Equivalencia compleja.**

# Nominalización o Subjetivación

Una nominalización consiste en convertir un verbo en un sustantivo abstracto (Ej.: Decidir-decisión, amar-amor, etc.). De esta forma se designa no un objeto concreto, que es la finalidad de un sustantivo, sino un **proceso de abstracción**.

Ej.: La verdad es lo único que importa. El amor se demuestra. La felicidad es algo inalcanzable. La paciencia es una gran virtud.



- Cuando los políticos en sus discursos utilizan palabras como: esperanza, tendencia, convivencia, ayuda, están utilizando nominalizaciones difíciles de detectar.
- La mayor parte de nuestros procesos mentales son abstracciones, pero si utilizamos nominalizaciones caemos en una trampa sin salida, ya que entonces los verbos, que indican acción en sí mismos, se convierten en acciones terminadas, fuera de nuestra responsabilidad, imposibles de asociar con nuestra propia experiencia.



Decir “esto es un error” convierte la oración en una acción determinada o cerrada. Si le preguntamos “¿qué te hace pensar que estás errando?” le devolvemos a esa persona la responsabilidad sobre la situación, ya no es algo ajeno a ella y sin posibilidad de cambio. “error” es una nominalización, mientras que el gerundio “errando” es un tiempo verbal en movimiento.



error

- Las nominalizaciones ocultan contenidos. Podemos descubrirlos a través del Metamodelo del lenguaje.

Ej: “**hay esperanzas de que se resuelva**”

(nótese que la acción es ajena a quien pronuncia la frase), se puede reconvertir preguntándole:

“¿Qué debería ocurrir para que se resuelva?”  
o “¿Cómo harás para resolverlo?”, con lo que se le devuelve la responsabilidad a la persona y deja de ser ajeno a ella. Al reconvertir la nominalización en un verbo, volvemos a un proceso activo.



# Ejemplos

Quiero felicidad en mi vida –

- ¿Qué/cómo sería para vos ser feliz?

La comunicación con mi pareja es mala –

- ¿Qué/cómo sería para vos comunicarte bien con tu pareja?

Para mí lo más importante en la vida es el triunfo

- ¿Cómo sería estar triunfando?

Quiero reconocimiento –

- ¿Cómo querés ser reconocido?

Debo mejorar la comunicación –

- ¿Cómo te gustaría comunicarte?

Es importante la motivación –

- ¿Qué necesitás para estar motivado?

# Momento Reflexivo.

Te invito a detenerte un instante...

- **¿En cuáles de los ejemplos anteriores te identificas?**
- **¿Cuáles son tus ejemplos personales?**
- Registra los que distingues en tu vida, propios y/o de quienes te rodean...





En base a tus descubrimientos y registros, **¿Qué preguntas del Metamodelo usarías para desafiar estas Nominalizaciones o Subjetivaciones...?**



**PUESTA EN COMÚN**  
para compartir lo que  
descubrieron de sus propias  
Nominalizaciones o  
Subjetivaciones...

## Causa distorsionada:

El tipo de distorsión que denominamos causa distorsionada ocurre cuando relacionamos una causa externa con un efecto concreto en el estado interno de la persona, sin tener una debida fundamentación.

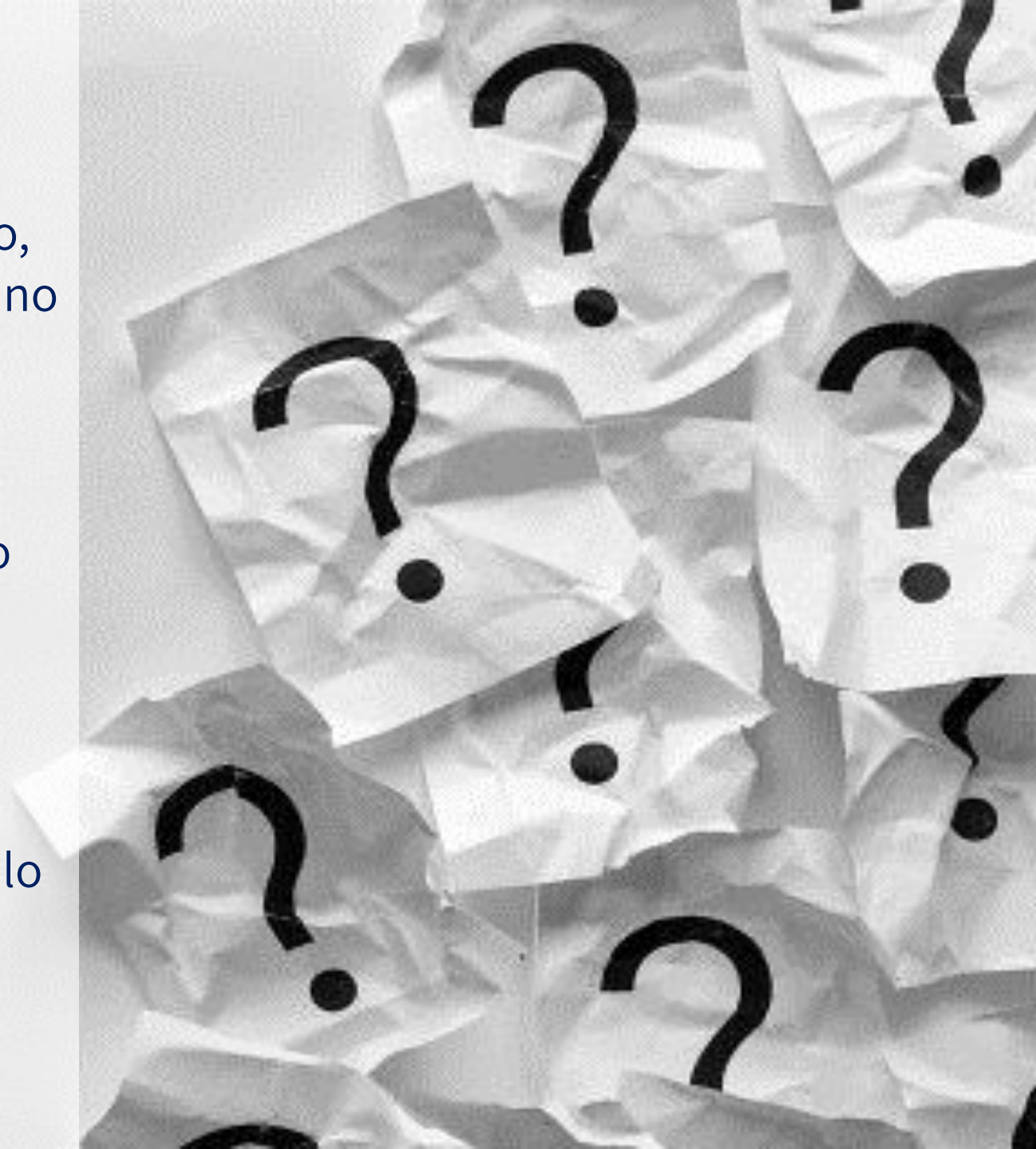
Son situaciones o experiencias que ocurren a partir de una relación de causa y efecto en el mapa del hablante. Situación “X” causa “Y”. Ej.: “El viento me pone de mal humor”.



- Asignar la responsabilidad a los factores externos no nos permite hacernos cargo de nuestros estados internos.
- Para aclarar el proceso y ayudar a cambiar la situación, podemos preguntar: “¿Cómo es que eso produce aquello?”. Hay una gran diferencia entre decir “el viento dobló la rama del árbol”, donde la causa y el efecto son claros y tienen una relación directa a decir: “Los domingos me deprimen” donde la causa sostiene esta relación sólo en el mapa del hablante.



- Para desafiarla debemos preguntarnos cómo ocurre específicamente este proceso, o buscar un ejemplo en el que tal proceso no ocurre.
- Preguntas desafiantes: ¿Cómo específicamente? ¿En qué medida? ¿Cómo aquello hace que ocurra esto?
- **Objetivo:** Mostrar la relación de Causa y Efecto, separar los dos elementos, y hacer que la persona tome conciencia de que sólo ella es responsable de la relación que establece entre ambos.



# Ejemplos

Su sola presencia me enfurece

- ¿Qué específicamente te enfurece de esta persona?

Los días nublados me ponen triste

- ¿Qué es concretamente lo que te pone triste de los días nublados?

Su tono de voz me hace enojar

- ¿Cómo te hace enojar su tono de voz?

Vos me haces sentir mal

- ¿Cómo te hago sentir mal específicamente?

Su actitud me desmotiva

- ¿Qué exactamente te desmotiva?

# Momento Reflexivo

Te invito a detenerte un instante...

- **¿En cuáles de los ejemplos anteriores te identificas?**
- **¿Cuáles son tus ejemplos personales?**
- Registra los que distingues en tu vida, y/o de quienes te rodean...



En base a tus descubrimientos y registros, **¿Qué preguntas del Metamodelo usarías para desafiar estas trasgresiones del lenguaje: Causa Distorsionada?**





**PUESTA EN COMÚN**  
para compartir lo que  
descubrieron de sus propias  
trasgresiones del lenguaje...

# VIDEO

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

-El Fotógrafo-





**PUESTA EN COMÚN**  
para compartir lo que  
descubrieron...

## Lectura de mente:

La lectura de mente ocurre cuando se realiza una afirmación basada en lo que se cree saber de otra persona. Leer la mente es actuar como si supieses lo que la otra persona está pensando o sintiendo.



## Hay dos tipos de lectura de mente:

- 1. Cuando “leemos” la mente de otra persona sin tener evidencia acerca de sus pensamientos o sentimientos. Ejemplos: “Yo sé lo que a vos te pasa”, “Vos debés estar enojado conmigo”.
- 2. Cuando otorgamos a otra persona el poder de “leer” nuestra mente, de modo que podremos usarlo para culparlos si no nos entienden, cuando creemos que deberían hacerlo. Ejemplos: “Si me apreciabas deberías haber sabido lo que yo quería”, “¿No te das cuenta cómo me siento?”



- Preguntas desafiantes:  
¿Cómo? ¿Cómo lo sabés?  
¿En base a qué?  
¿Cuál es el fundamento?

- **Objetivo:**

Determinar la base y el origen de la información.



# Ejemplos

Sé lo que pensás

- ¿En qué te basas para saber lo que pienso?

Luis me odia

- ¿Cómo sabes que te odia?

No me estás prestando atención

- ¿Cómo sabés que no te estoy prestando atención?

Vos sabés qué quiero hablar con vos

- ¿Cómo lo sabés?

Hace esto para mantenernos contentos

- ¿Cómo lo sabés?

Estaba segura que no te iba a gustar el regalo

- ¿En qué te basas?

# Momento Reflexivo

Te invito a detenerte un instante...

- **¿En cuáles de los ejemplos anteriores te identificas?**
- **¿Cuáles son tus ejemplos personales?**
- Registra los que distingues en tu vida, y/o de quienes te rodean...





En base a tus descubrimientos y registros, **¿Qué preguntas del Metamodelo usarías para desafiar estas trasgresiones del lenguaje: Lectura de Mente?**



**PUESTA EN COMÚN**  
para compartir lo que  
descubrieron de sus propias  
trasgresiones del lenguaje...

**BREAK**



## Equivalencia compleja:

Una equivalencia compleja es una distorsión que se produce cuando dos experiencias diferentes se relacionan como si tuvieran el mismo significado.

La equivalencia se construye en base a algún elemento que no se explicita en la afirmación y que es posible recuperar mediante preguntas para identificar la validez de la relación establecida.



- En el caso de que la relación no sea válida, podemos presentar un contraejemplo que permita desvincular la relación o bien someterla a un análisis.
- Por ejemplo: “**Te lo pasas leyendo, se nota que no me querés**”. En este caso, se establece una equivalencia compleja entre el querer y el leer. El que lee no quiere y el que quiere no lee.
- Esta pareciera ser la relación que subyace a la afirmación: “Si me quisiera no leería tanto”. Sin embargo, la experiencia de leer y la experiencia de querer son diferentes. Como contraejemplo podemos preguntar ¿Todos los que no leen te quieren?



- Detrás de una equivalencia compleja hay una **información distorsionada** que las genera.
- Por ejemplo: “No estás sonriendo, por lo tanto no te estás divirtiendo”. Estas dos experiencias que están ligadas en la equivalencia compleja, suelen estar unidas por frases como: así que, por lo tanto, dado que, significa, implica, ya que.



- Las equivalencias complejas pueden desafiarse preguntado: ¿Cómo es que “esto” significa lo “otro”?, ¿Cómo es que X significa Y?
- **Objetivo:** Mostrar la equivalencia compleja, separar la relación de equivalencia y hacer que la persona tome conciencia de que es su mapa el que ha establecido el nexo.





- Una buena forma para desafiar la equivalencia compleja es construir la pregunta desafiante parafraseando la afirmación, y como segunda pregunta, utilizar un contra-ejemplo.
- Aquí algunos ejemplos:
  - No me mira, es un antipático.**
  - ¿Todas las personas que no te miran son antipáticas?
  - ¿Quieres decir que si alguien no te mira es antipático?



## **-Me regaló flores, así que me está engañando.**

- ¿Si alguien regala flores a otra persona es que la engaña?
- ¿Pudo regalarte flores por algún otro motivo?

## **-Entró sin saludar, es un arrogante.**

- ¿Todas las personas que no te saludan son arrogantes?
- ¿Nunca estuviste preocupado por tus asuntos y se te pasó saludar a alguien?

## **-No resonde nada, por lo tanto no escucha lo que estoy diciendo.**

- ¿Las personas que no te responden tampoco te escuchan?
- ¿Puede ser que te presta atención y te escucha y se tome su tiempo para responder o no sepa que decirte o responderte?



**-Mi marido no me sonríe, ya no me quiere.**

-  De qu e manera el que no te sonr a prueba que no te quiere?
-  Alguna vez no has estado sin sonreír a alguien a quien querés?

**-Mi jefe pasó por delante de mi mesa sin mirarme. Eso significa que no está contento con mi trabajo.**

-  C mo significa el hecho de que no te mire que no está contento con tu trabajo?

**-No me llamó, entonces, no está interesado en el trabajo.**

-  Pudo no llamar por algún otro motivo?

# Momento Reflexivo

Te invito a detenerte un instante...

- **¿En cuáles de los ejemplos anteriores te identificas?**
- **¿Cuáles son tus ejemplos personales?**
- Registra los que distingues en tu vida, y/o de quienes te rodean...





En base a tus descubrimientos y registros, **¿Qué preguntas del Metamodelo usarías para desafiar estas trasgresiones del lenguaje: Equivalencia compleja?**

# EXPLOREMOS.....

Momento de integrar y explorar  
juntos todo lo que aprendiste.





**PUESTA EN COMÚN**  
para compartir lo que  
descubrieron de sus propias  
trasgresiones del lenguaje...

# Generemos Mapas Ampliados

“Cada vez que cuestionamos nuestro decir, abrimos una ventana.

Cada vez que pedimos un detalle, trazamos un nuevo camino.

Y en cada camino descubrimos que nuestro mapa interior no es fijo, sino infinito.

Explorar el lenguaje es también explorarnos a nosotros mismos. Cada pregunta es una llave, y cada respuesta, una puerta que se abre.” — María Cándida D’Amico



# CHECK OUT

¿Qué te estás  
llevando del  
encuentro de hoy?



# TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL

Durante los próximos días seguí, observá y registrá en tu cuaderno de aprendizaje qué generalizaciones, supresiones y distorsiones utilizás vos misma/o en los distintos ámbitos donde participás. Además, prestá atención a las transgresiones del lenguaje que escuches en tu vida cotidiana:

- en conversaciones,
- en los medios,
- en tus vínculos,
- en el trabajo, etc.

**Compartí en el chat de nuestro equipo aquellas transgresiones significativas, curiosas o divertidas que vayas descubriendo, así seguimos aprendiendo juntos.**

✨ ✨ ¡A seguir disfrutando el proceso!

✨ ✨ Nos vemos pronto.





**SERLIDERU**

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO