



SERLIDERU

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO



Clase N°16 del programa **PRACTITIONER en PNL**, un espacio de creación de posibilidades y logro de resultados!





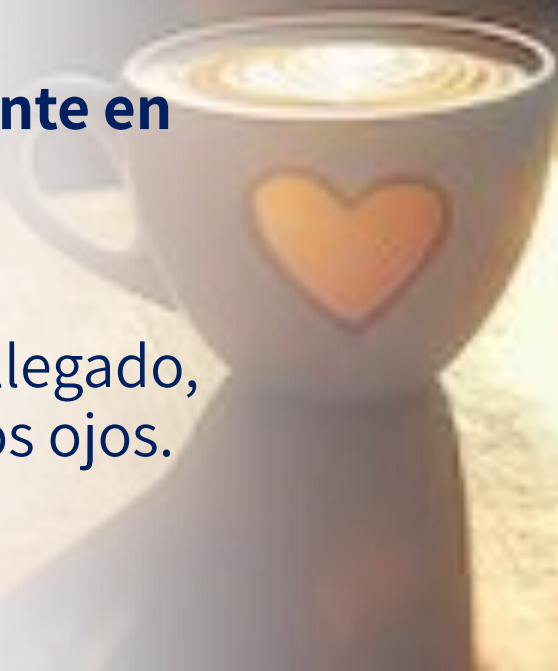
**¡BIENVENIDOS A LA
SEGUNDA PARTE AÑO!**

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 necesito soltar hoy?**
- Cuando las respuestas hayan llegado, te invito suavemente a abrir los ojos.





¡Juguemos a las
Adivinanzas!



¿Trajiste tu adivinanza?
Por turnos las
compartimos
y descubrimos juntos la
respuesta...

TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL

¿Cómo les fue con la tarea de lectura?

Hoy esa tarea será la base para profundizar en el Metamodelo del Lenguaje.

Prepárense para descubrir cómo el lenguaje estructura nuestra realidad y cómo podemos utilizarlo para abrir nuevas posibilidades.



Generalizaciones, Omisiones y Distorsiones

- Generalización: “*Siempre hago lo mismo...*”
- Omisión: “*No me entienden.*”
- Distorsión: “*Me miró raro... seguro está enojado conmigo.*”
- **¿Te suenan frases como estas?**
- Hoy exploraremos su estructura profunda.



DISTORSIÓN



ELIMINACIÓN



GENERALIZACIÓN



REALIDAD



FILTROS PERCEPTIVOS



MAPA



ESTRUCTURA DE SUPERFICIE

Lo que decimos



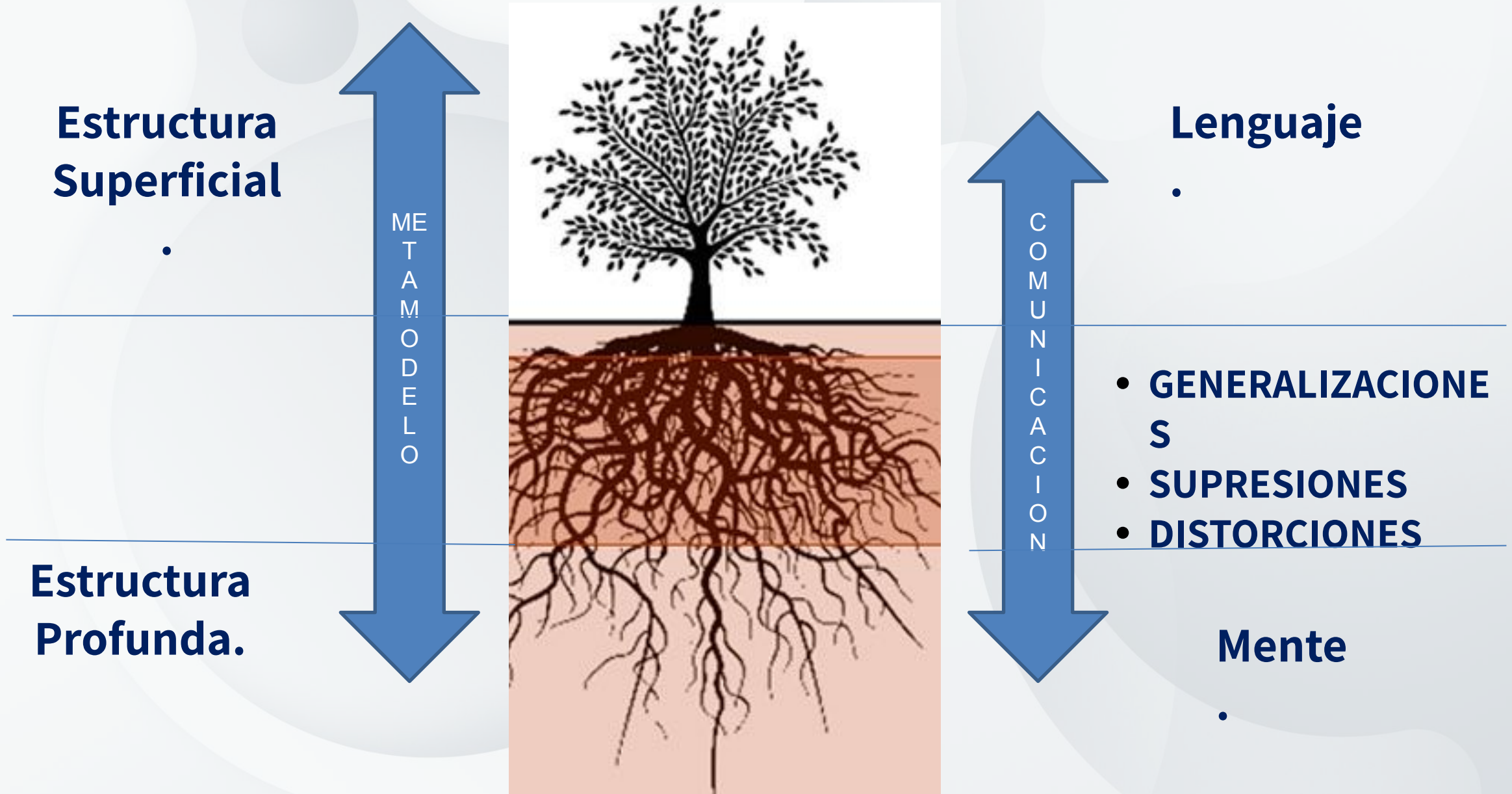
VIOLACIONES AL LENGUAJE



ESTRUCTURA PROFUNDA

La idea total que queremos transmitir

Del dicho al significado: el viaje del lenguaje





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 son nuestras aliadas en el viaje hacia el significado profundo.”



“¿Hubo alguna vez...?”

“¿Qué pasaría si...?”

“¿Nunca?”

“¿Siempre?”

“¿Todos?”

“¿Nadie?”

“¿Quiénes 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?”





GENERALIZACIONES

VIDEO

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





LOS PERCHAS



PUESTA EN COMÚN
para compartir lo que
descubrieron...

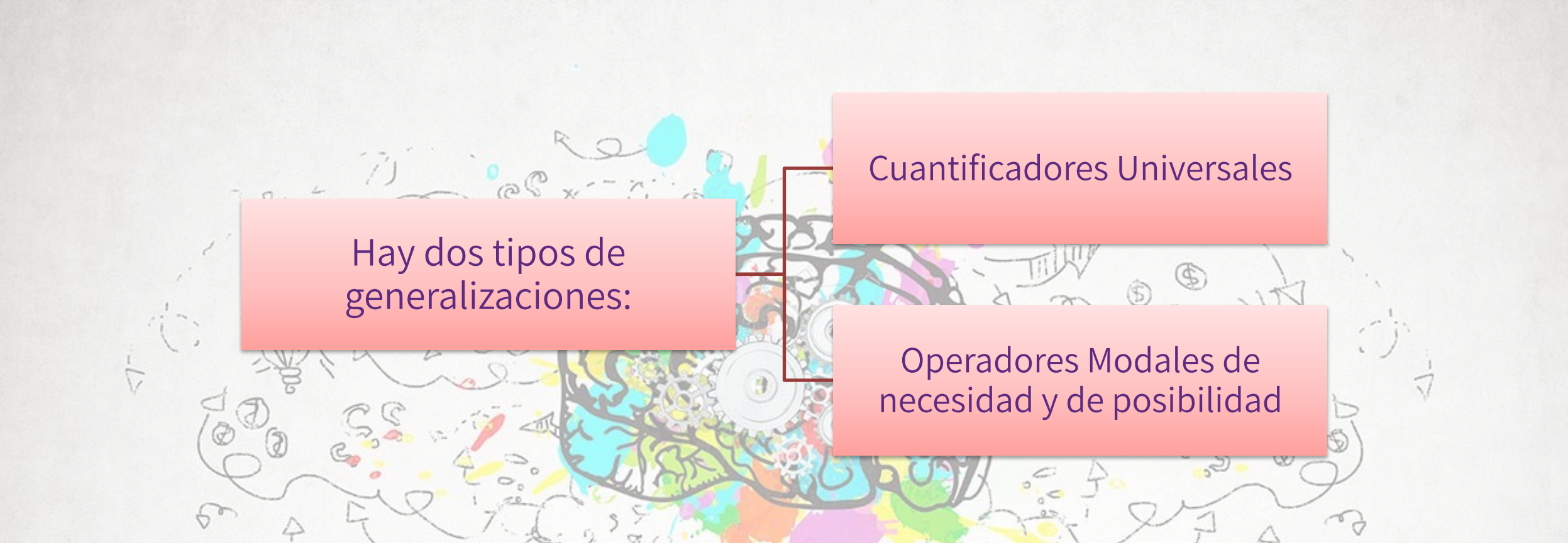
El **proceso de generalización** consiste en que una experiencia que ha resultado válida en un momento específico se sigue aplicando de forma indiscriminada.

La generalización es muy necesaria, porque gracias a ella deducimos ciertas reglas de nuestras experiencias que simplifican las numerosas elecciones que debemos realizar cotidianamente.





- Mediante la generalización, creamos nuestros **modelos mentales** tomando una experiencia como representativa de un grupo de experiencias similares.
- La generalización es una parte básica del **aprendizaje** y de cómo aplicamos nuestro conocimiento a distintas situaciones. Reconocemos algo que ya conocemos y entonces sabemos cómo manejarlo. Sin la capacidad de generalizar, tendríamos que plantearnos cada problema partiendo de cero.
- Cada vez que utilizamos palabras como: **siempre, nunca, todo, todos, cada, uno o nadie**; estamos generalizando. 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.



Hay dos tipos de generalizaciones:

Cuantificadores Universales

Operadores Modales de necesidad y de posibilidad



1. Cuantificadores Universales:

todos

cada

siempre

TODO NADA

ninguno

NADIE

Nunca



Algunos ejemplos: Cuantificadores universales

- Todo me pasa a mí.
- Todos me tratan mal.
- Siempre me aburro en las fiestas de cumpleaños.
- Nunca logro que me prestes atención.
- Nada me sale bien.
- Nadie colabora conmigo.
- A uno nunca lo escuchan en este lugar.
- Cada vez que te llamo estás ocupado.
- Uno no sabe cómo actuar en estas situaciones.
- Nunca sabés lo que me pasa.
- Nunca tengo suerte.

- Algunas personas declaran... “**nunca hago nada bien**”; cuando alguien expresa esto, estará teniendo en cuenta sólo las cosas que ha hecho mal, olvidando aquello que ha hecho bien. Esta persona estará limitando su modelo del mundo con el uso que hace del lenguaje.
- Para desarmar este cuantificador universal, podemos hacer las siguientes preguntas: ¿Nunca hacés nada bien?, ¿Podés pensar en algún momento de tu vida en el que hiciste algo bien?, ¿Qué te pasa a vos específicamente?
- Los cuantificadores universales se cuestionan preguntando mediante un **contra ejemplo**: «¿Ha habido algún momento en que...?».



Las personas exitosas y seguras de sí mismas tienden a realizar generalizaciones positivas, en relación a sí mismas y hacia los demás.

Creer hacer bien las cosas y creen tener las capacidades para hacerlas. Se ven como posibilidad y la ven en los otros.

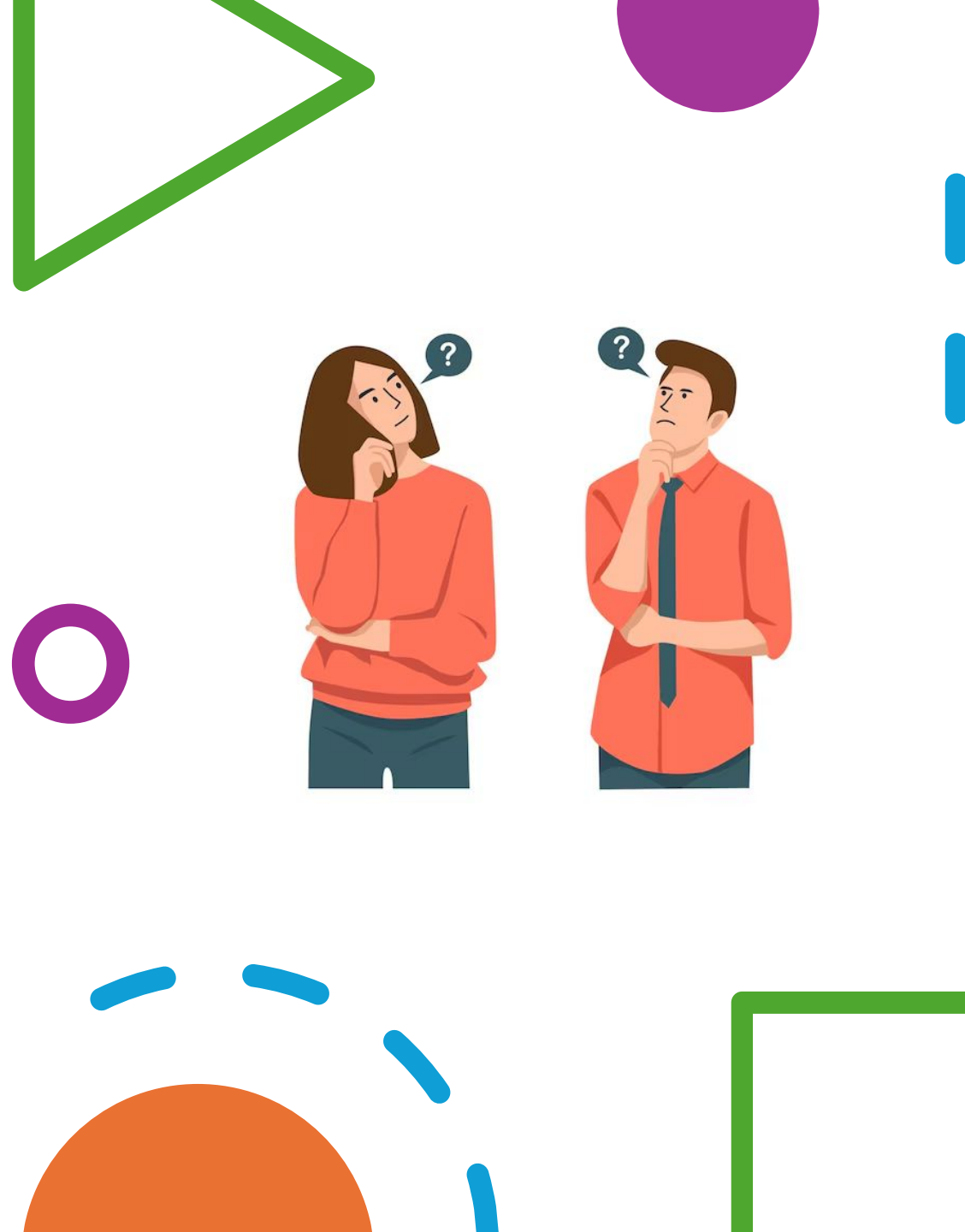


Momento Reflexivo

- Y tú...
- **¿Qué cuantificadores universales utilizas habitualmente?**
- Identifica y registra en tu bitácora:
- Anótalos en una lista.
- Piensa en qué contextos y ante qué circunstancias los utilizas con mayor frecuencia.
- *“Lo que decimos revela cómo mucho de nosotros mismos...”*



En base a tus descubrimientos y registros, **¿Qué preguntas del Metamodelo usarías para desafiar estos cuantificadores universales?**



2. Operadores modales de necesidad y de posibilidad:

SOY ASÍ Tengo que...

No se debe





Algunos ejemplos:

Operadores modales de necesidad

- Hay que hacerlo de esta manera.
- No hay que comportarse de este modo.
- Yo necesito que se haga así.
- O jugamos como se debe o no jugamos.
- Tengo que bajar de peso.
- Tengo que hacerlo si o si.
- Debo aprender todas las lecciones.
- Debes ser capaz de hacer esto.



- Hay reglas de conducta más allá de las cuales creemos que no podemos o no debemos ir.
- Estas reglas las tomamos como válidas y las hacemos propias. Frases como “no se debe” o “no se puede” se conocen en lingüística como **operadores modales de necesidad y operadores modales de posibilidad**.
- Generan reglas o límites familiares, grupales o culturales no siempre explicitados.
- Los **operadores modales de necesidad** se expresan con palabras como “debería o no debería”, “tengo que o no tengo que”, “hay que o no hay que”. Son conceptos que requieren una acción particular y expresan que no hay alternativas. Refieren a que sólo hay una forma de hacer las cosas, limitando las posibilidades de acción y empobreciendo el desempeño.

- Utilizar los operadores modales de necesidad en el nivel de las capacidades, se toma por regla general como un reproche o censura “**usted debería ser capaz de hacer algo pero no puede**”, por lo que se introduce un sentimiento de fracaso innecesario. Emplear “**debería**” en esta forma, tanto consigo mismo como con los demás, es la mejor forma de atraer la culpabilidad y deteriorar la autoestima.



Operadores modales de posibilidad:

Son los más condicionantes: “poder”, “no poder”, “posible” o “imposible”, definen lo que se considera realizable o no para las personas. Implican una creencia limitante que puede condicionar la concreción de nuestros objetivos.





Algunos ejemplos:

Operadores modales de posibilidad

- No puedo resolverlo.
- No puedo hacerlo solo.
- Es imposible.
- A mi edad no creo que pueda lograrlo.
- Con dinero cualquiera puede.
- No tengo derecho a herir sus sentimientos.

- Es común que los operadores modales de posibilidad expresen **creencias limitantes** en relación a interpretaciones de carencia. Como por ejemplo: Edad avanzada, poca experiencia, falta de dinero, estado físico o apariencia entre otras, se presentan como excusas para no llevar adelante una actividad o desarrollar un proyecto.



- Cuando una persona cree que no tiene ciertas capacidades, muchas veces, al repetir frases como 'no se puede', va construyendo una estructura interna que la limita.
- Ese 'no puedo' suele vivirse como un estado de incompetencia absoluta, sin posibilidad de cambio.
- ¡Esa percepción puede transformarse con preguntas precisas del metamodelo del lenguaje!



- Preguntas clave para desafiar el operador modal de posibilidad:
 - ¿Qué pasaría si usted lo hiciera?
 - ¿Qué se lo impide realmente?
 - ¿Quién lo dice?
 - ¿Qué evidencia tiene de que eso es imposible?
-
- ***Estas preguntas, bien utilizadas, pueden mover el estado interno de una persona hacia un estado de mayor recurso y posibilidad.***



Momento Reflexivo

Te invito a detenerte un instante...

- **¿Qué operadores de necesidad y posibilidad usas habitualmente en tu vida cotidiana?**
- Anótalos en una lista.
- Piensa en qué contextos y ante qué circunstancias los utilizas con mayor frecuencia.

¿Te son funcionales con respecto a tus objetivos?

¿Abren o cierran posibilidades en tu vida?





En base a tus descubrimientos y registros, **¿Qué preguntas del Metamodelo usarías para desafiar estos operadores de necesidad y posibilidad?**



PUESTA EN COMÚN
para compartir lo que
descubrieron de las
GENERALIZACIONES...

VIDEOS

Los invitamos a ponerse cómodos para disfrutar De los siguientes videos... Y distinguir las transgresiones del lenguaje...





LVE

URGENCIAS
SILENCIO

especial






PUESTA EN COMÚN
para compartir lo que
descubrieron...


Uno de los elementos decisivos del comportamiento humano y que constituye parte del sistema generador de nuestro vivir, es la forma en la que nos hacemos a nosotros mismos ciertas preguntas.

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



A woman with blonde hair, wearing a grey blazer over a white top, is looking upwards and to the right with a thoughtful expression, her hand resting on her chin. The background is a solid grey color, and several large, white question marks are scattered around her, some appearing semi-transparent. At the bottom of the image, there is a semi-transparent grey bar containing white text.

Supresiones/Eliminaciones/Omisiones



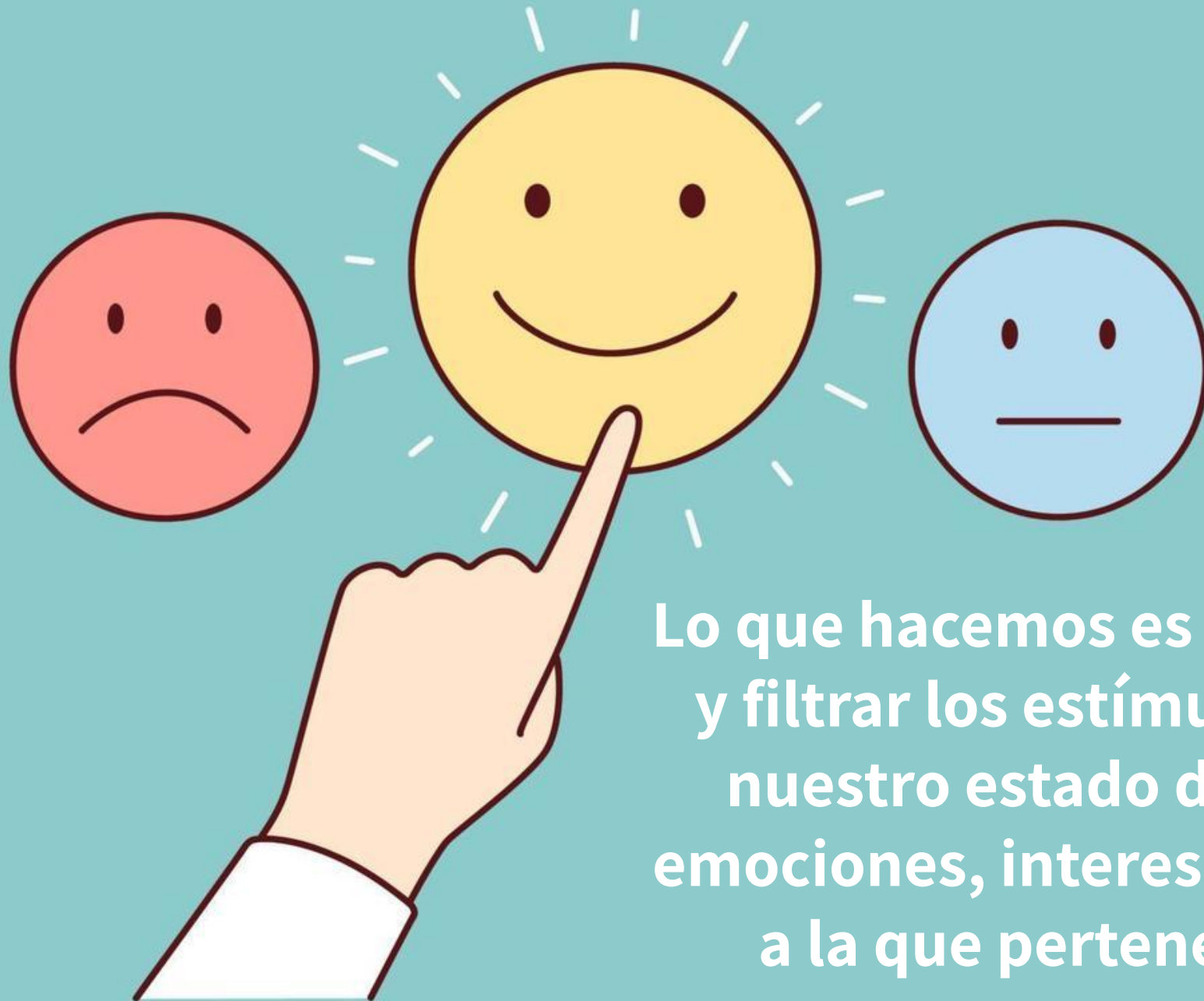
Las supresiones, también llamadas eliminaciones u omisiones, son afirmaciones con información faltante, excluida o deficiente en relación al sujeto, al contexto o a una comparación.

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.



Supresión es el 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.





**Lo que hacemos es seleccionar
y filtrar los estímulos según
nuestro estado de ánimo,
emociones, intereses y cultura
a la que pertenecemos.**



El objetivo de reconocer las eliminaciones es recobrar una representación más plena de las experiencias. La eliminación es un proceso que suprime porciones de la experiencia original o de la representación lingüística plena de la estructura profunda.

Ian Mc Dermott, en su libro “Aumenta tu confianza con PNL” dice:
“Todos tenemos una historia y una historia personal, pero la verdad es que esta historia habrá experimentado muchísimos cortes.

No tenemos más remedio que eliminar una gran parte de su experiencia.

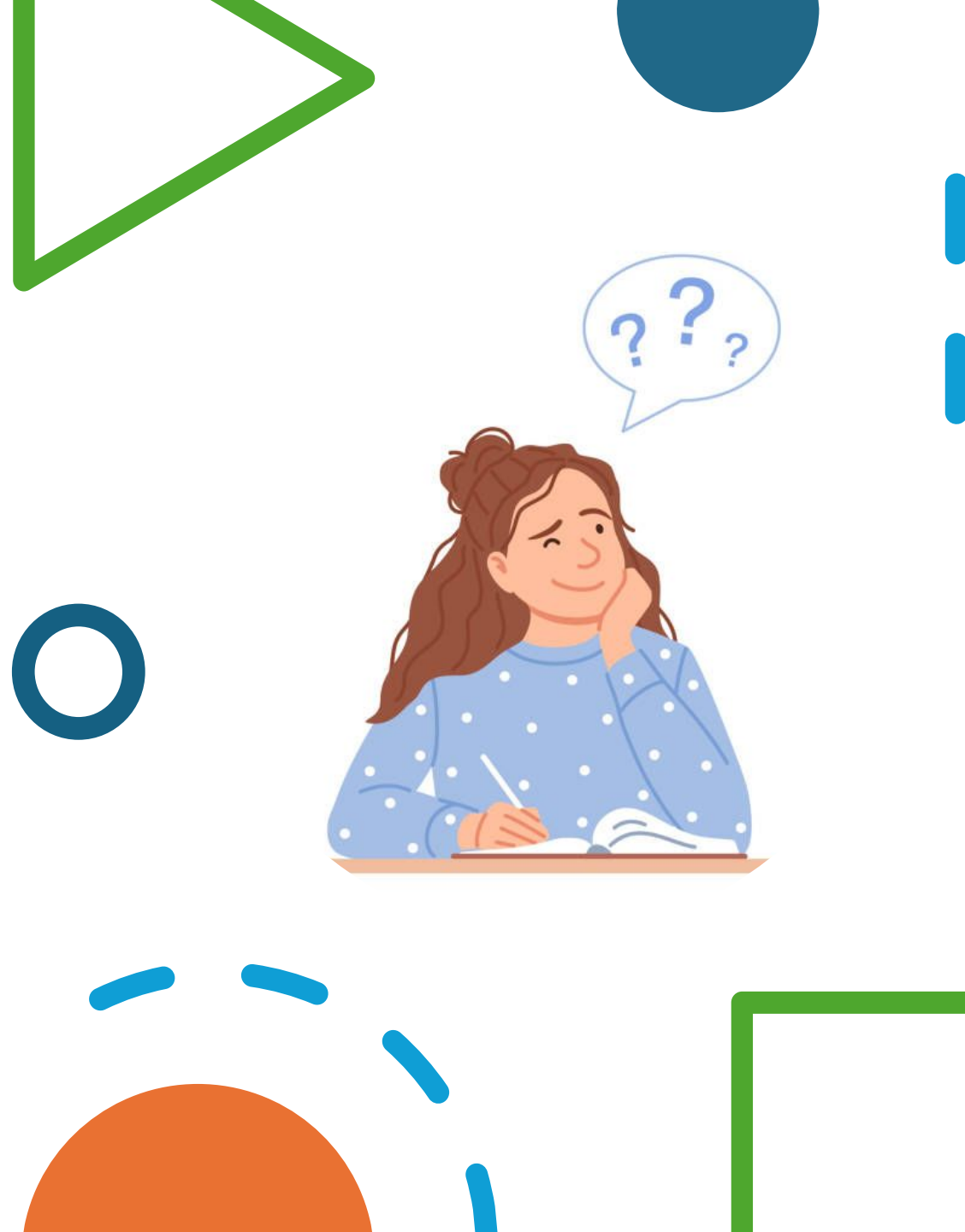
¿Te imaginas el despilfarro y el agotamiento que supondría pretender recordar todas y cada una de las veces que te has cepillado los dientes a lo largo de tu vida, y la secuencia de acontecimientos que rodean a esta sola actividad?



Tu cerebro y, por consiguiente, tú mismo, se verían superados.

Cuando empieces a observar lo que estás eliminando de la historia que te formas, comenzarás a ver que siempre puedes decidir qué eliminar y qué conservar en la historia de tu vida.

Eres, por decirlo de alguna manera, tu propio novelista, guionista y cineasta”.



En PNL identificamos cuatro tipos de Supresiones:

De sujeto.

**De contexto o verbo
inespecífico (o falta de
adverbio).**

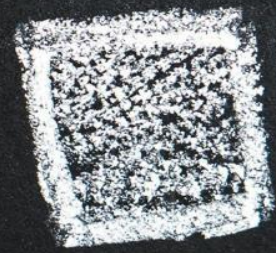
De comparación incompleta.

**De Juicios o casos especiales
de eliminación.**



La supresión de sujeto sucede cuando precisamente el sujeto activo de una oración es eliminado haciendo la frase impersonal.

Es decir, se elimina quién o qué cosa hace concretamente la acción. Este tipo de eliminación puede implicar una visión del mundo en la cual la persona es un espectador pasivo y donde las cosas se suceden sin que nadie sea responsable de ellas.

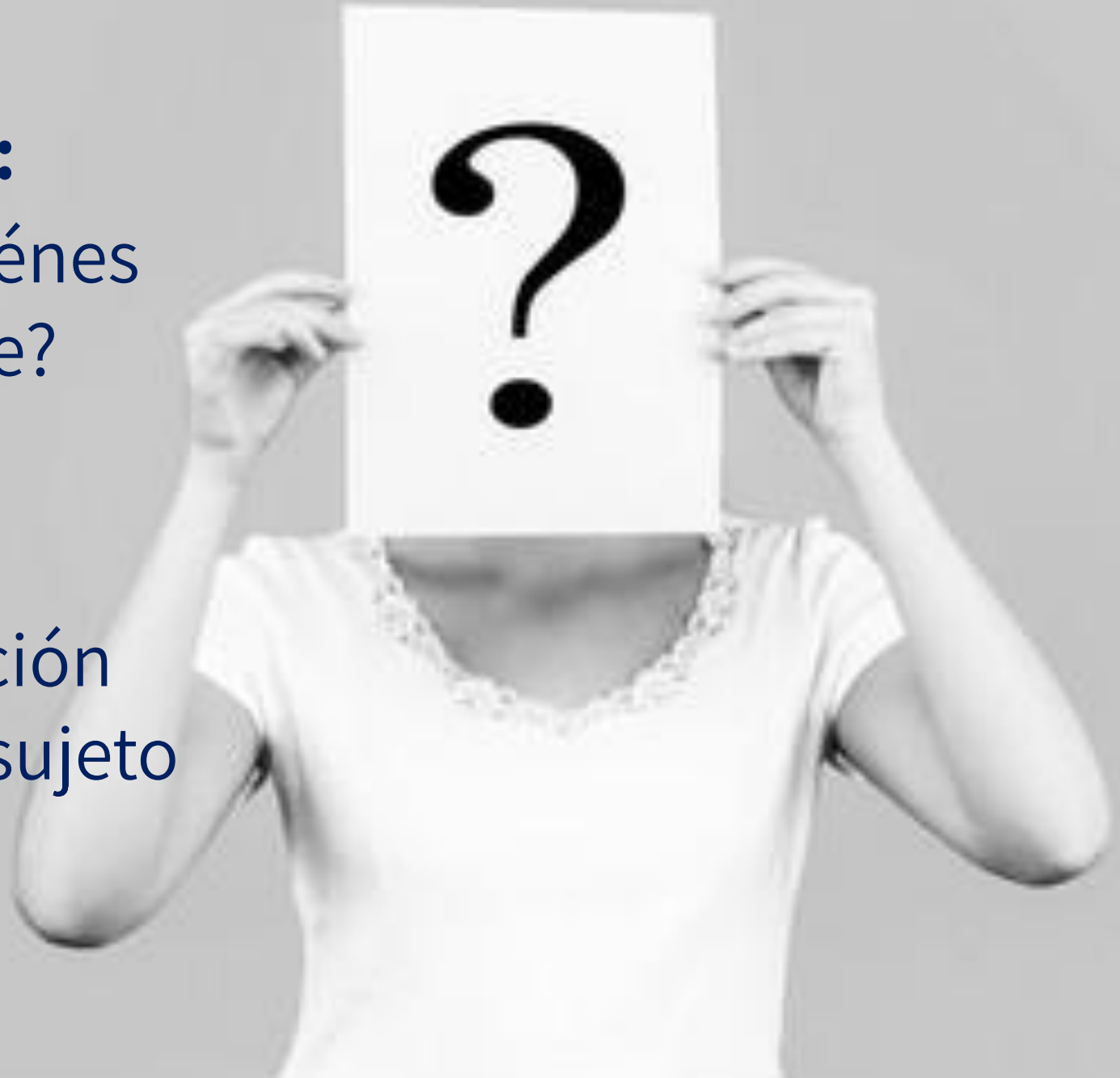


Metapreguntas:

- ¿Qué, Quién o Quiénes específicamente?

Objetivo:

- Obtener información faltante acerca del sujeto



Ejemplos

Me están esperando...

- ¿Quiénes te están esperando?

No me escuchan...

- ¿Quiénes no te escuchan específicamente?

No le importa lo que hago...

- ¿A quién no le importa lo que hacés?

Han arruinado el barrio...

- ¿Quiénes arruinaron el barrio?

Ellos no lo permiten

- ¿Quiénes no lo permiten?

Dicen que lo haga así

- ¿Quiénes dicen?

Momento Reflexivo

Te invito a detenerte un instante...

- ¿En cuáles de estas supresiones te reconoces o identificas? ¿Cuáles son tus propios ejemplos de supresión?
- Regístralos en tu bitácora. Incluye tanto los que distingues y utilizas en tu vida diaria como aquellos que observas en las personas que te rodean.





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

De contexto o verbo inespecífico (o falta de adverbio):

La supresión de contexto se expresa con afirmaciones en las cuales el verbo no aparece especificado, es decir, carecen de adverbios que den un contexto. No se detalla en qué consiste la acción.



Metapreguntas:

- ¿Cómo?, ¿Dónde?, ¿Qué?,
¿Cuándo?,
¿Específicamente...?

Objetivo:

- Recuperar información
específica acerca del contexto.
Definir claramente la acción.



Ejemplos

Susana se cortó

- ¿Qué se cortó Susana específicamente?

Luis me rechazó

- ¿Cómo te rechazó Luis?

Estoy incómodo

- ¿Con qué estás incómodo específicamente?

Estoy intentando acordarme

- ¿De qué estás intentando acordarte?

Lo nuestro dejó de funcionar

- ¿Qué dejó de funcionar específicamente?

Me encuentro a gusto

- ¿Dónde? ¿Con qué?

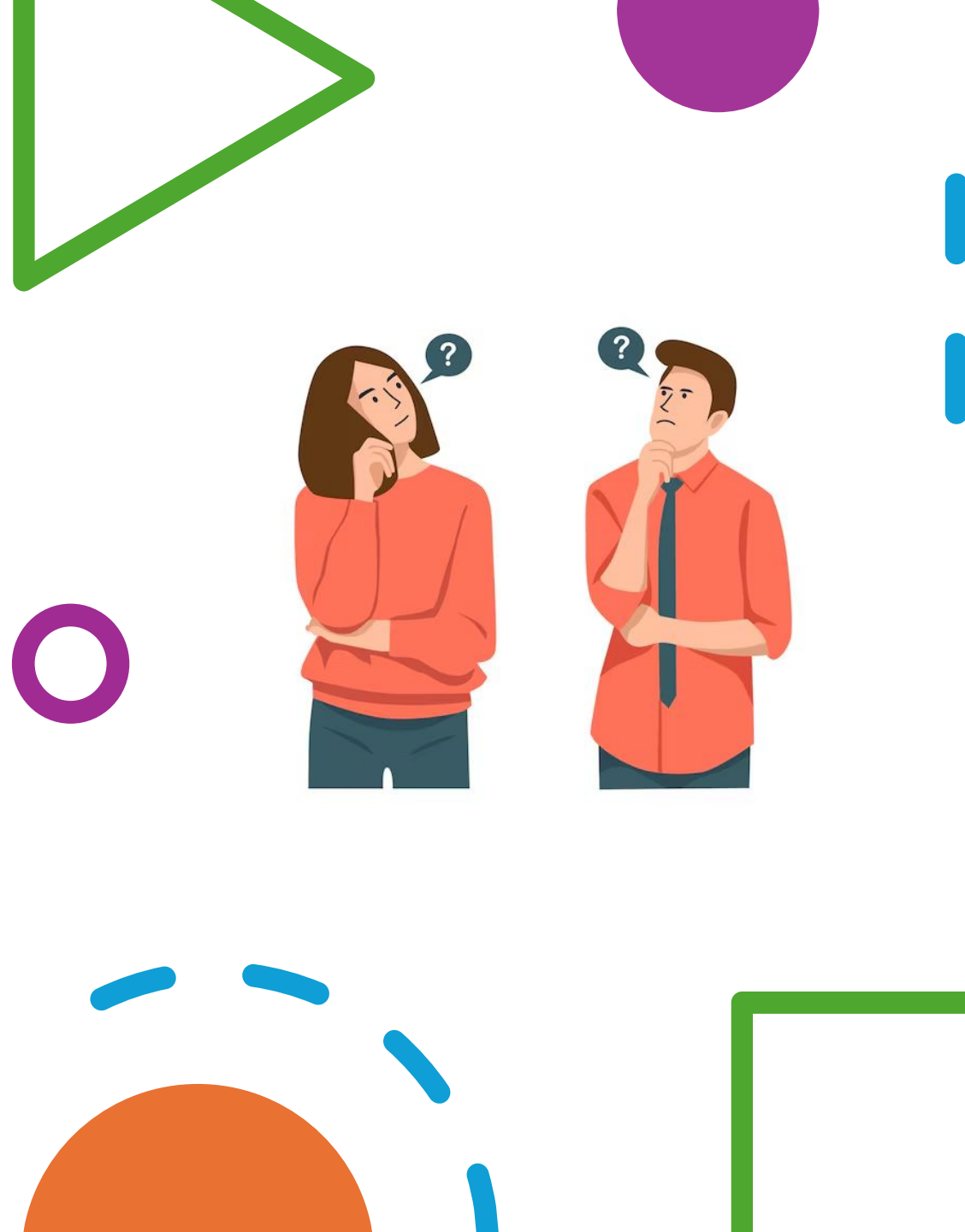
Momento Reflexivo

Te invito a detenerte un instante...

- ¿En cuáles de estas supresiones te reconoces o identificas? ¿Cuáles son tus propios ejemplos de supresión?
- Regístralos en tu bitácora. Incluye tanto los que distingues y utilizas en tu vida diaria como aquellos que observas en las personas que te rodean.

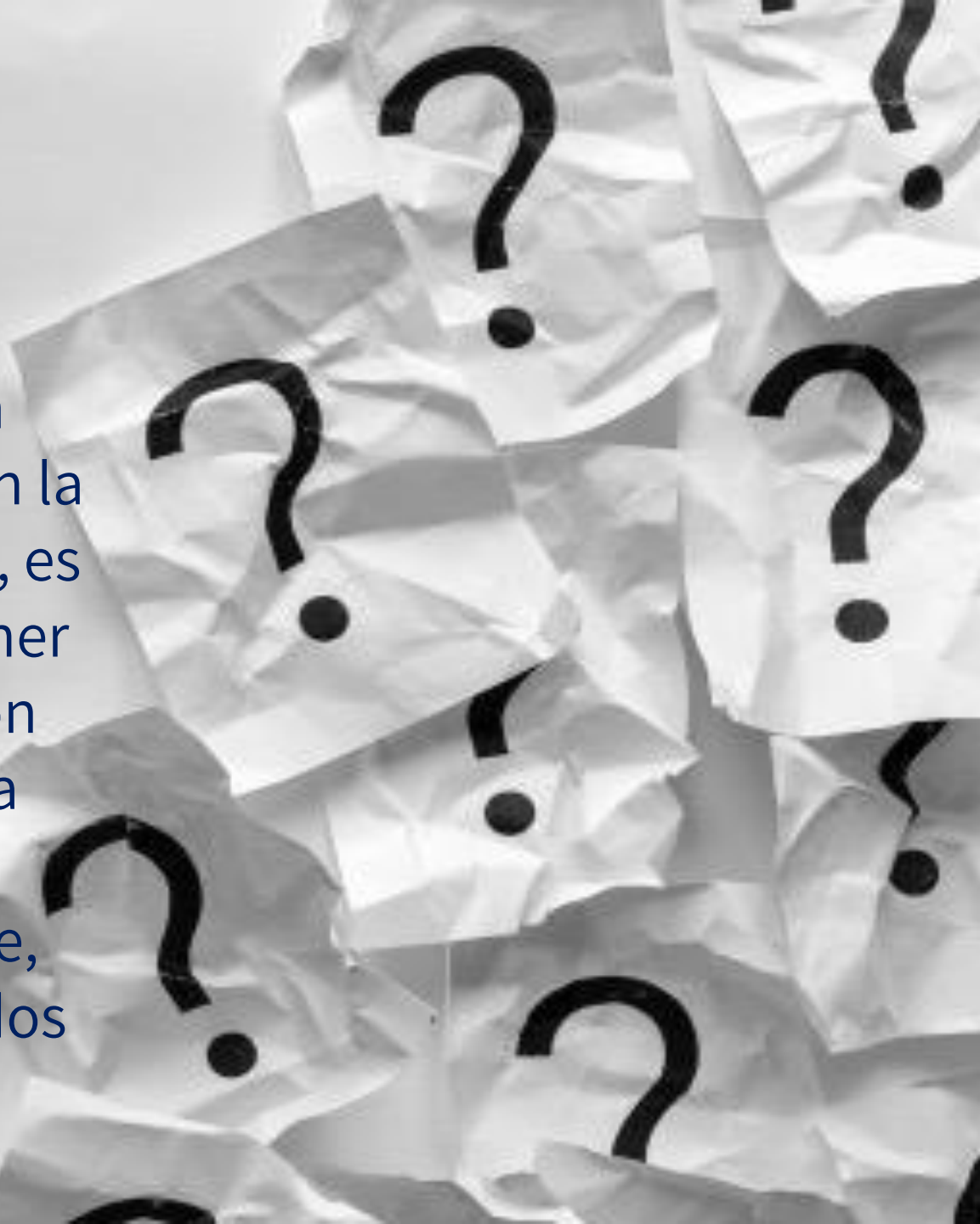


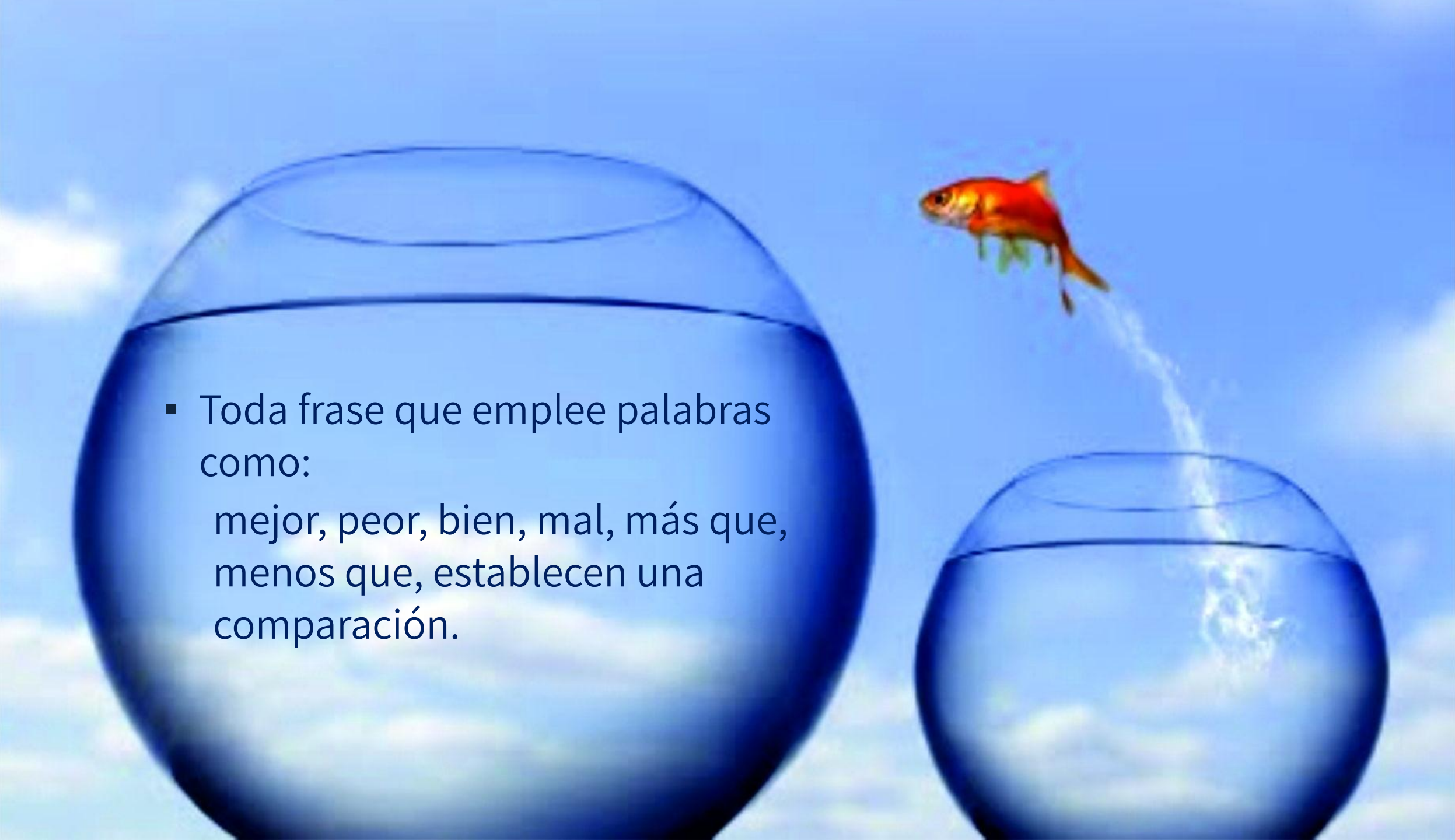
En base a tus descubrimientos y registros, **¿Qué preguntas del Metamodelo usarías para desafiar estas supresiones o eliminaciones?**



De comparación incompleta.

En la comparación incompleta, también llamada supresión comparativa, aparece en la oración un nivel de evaluación incompleto, es decir, no hay referencia alguna para sostener la afirmación acerca de “con quién” o “con qué” se está comparando. El patrón de la comparación está suprimido. Los comparativos, como su nombre lo sugiere, involucran la comparación de, al menos, dos cosas



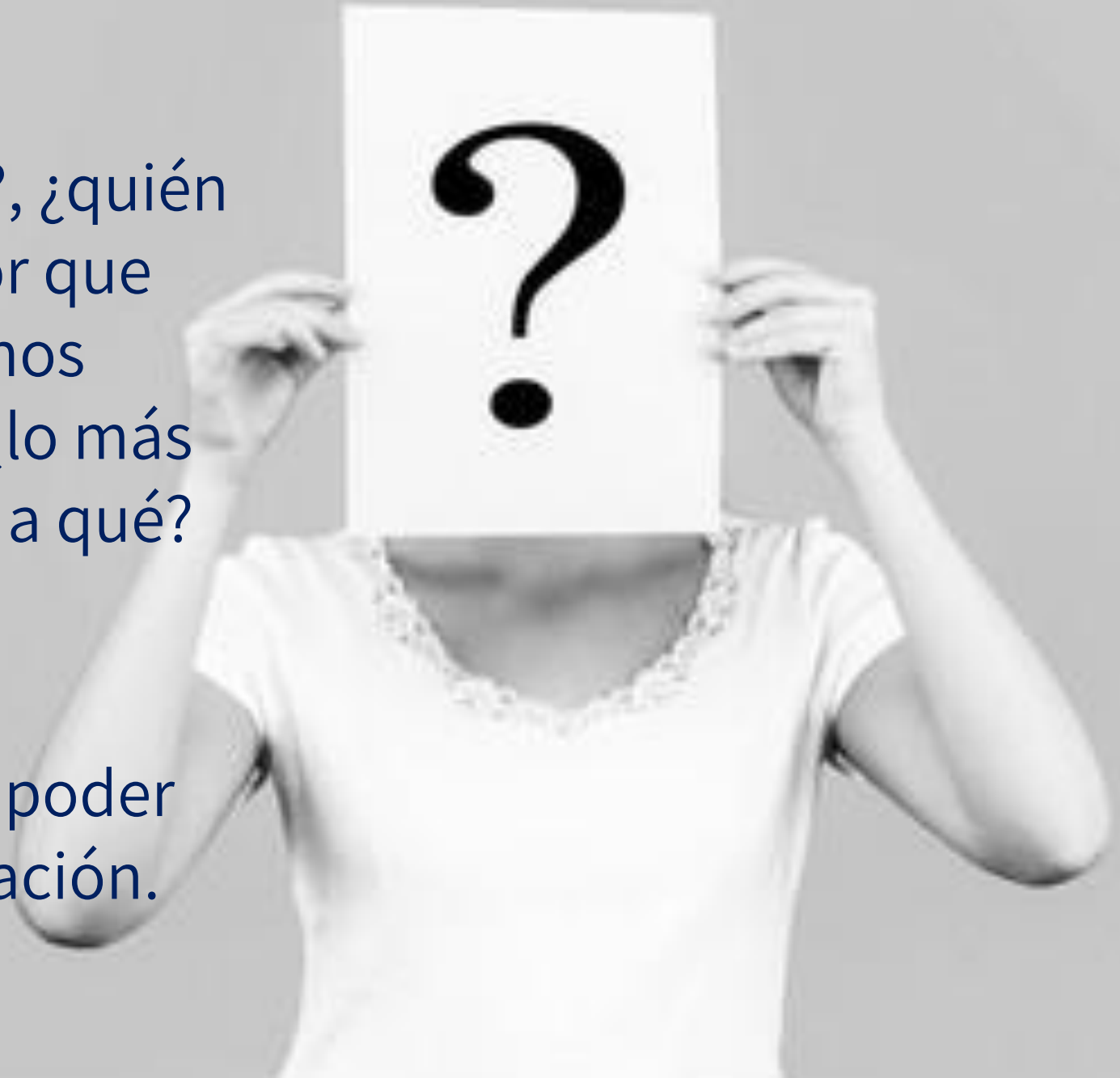
- 
- The image features two spherical glass fishbowls against a blue sky with light clouds. The larger bowl on the left is partially filled with water. The smaller bowl on the right is also partially filled. A goldfish is captured mid-air, having just jumped from the smaller bowl into the larger one, with a splash of water visible in the larger bowl. The goldfish is bright orange and yellow.
- Toda frase que emplee palabras como:
mejor, peor, bien, mal, más que, menos que, establecen una comparación.

Metapreguntas:

- ¿comparado con quién?, ¿quién lo dice? ¿peor o mejor que quién? ¿más o menos comparado con qué? ¿lo más difícil en comparación a qué?

Objetivo:

- Recuperar datos para poder completar la comparación.



Él es el peor vendedor –

- ¿Comparado con quién?

No soy bueno manejando –

- ¿Comparado con quién?

Es el peor jugando al fútbol –

- ¿Peor que quién? ¿Quién lo dice?

Coordino mal las reuniones –

- ¿Comparado con quién?
¿Comparado con qué?

Es el más indicado para el trabajo.

- ¿Más que quién o quiénes?

“Ella es de lo más difícil”

- ¿Comparada con quién?

“Él eligió lo mejor”

- ¿Comparado con qué?

“Por suerte me tocó lo más fácil”

- ¿Comparado con qué?

Ejemplos

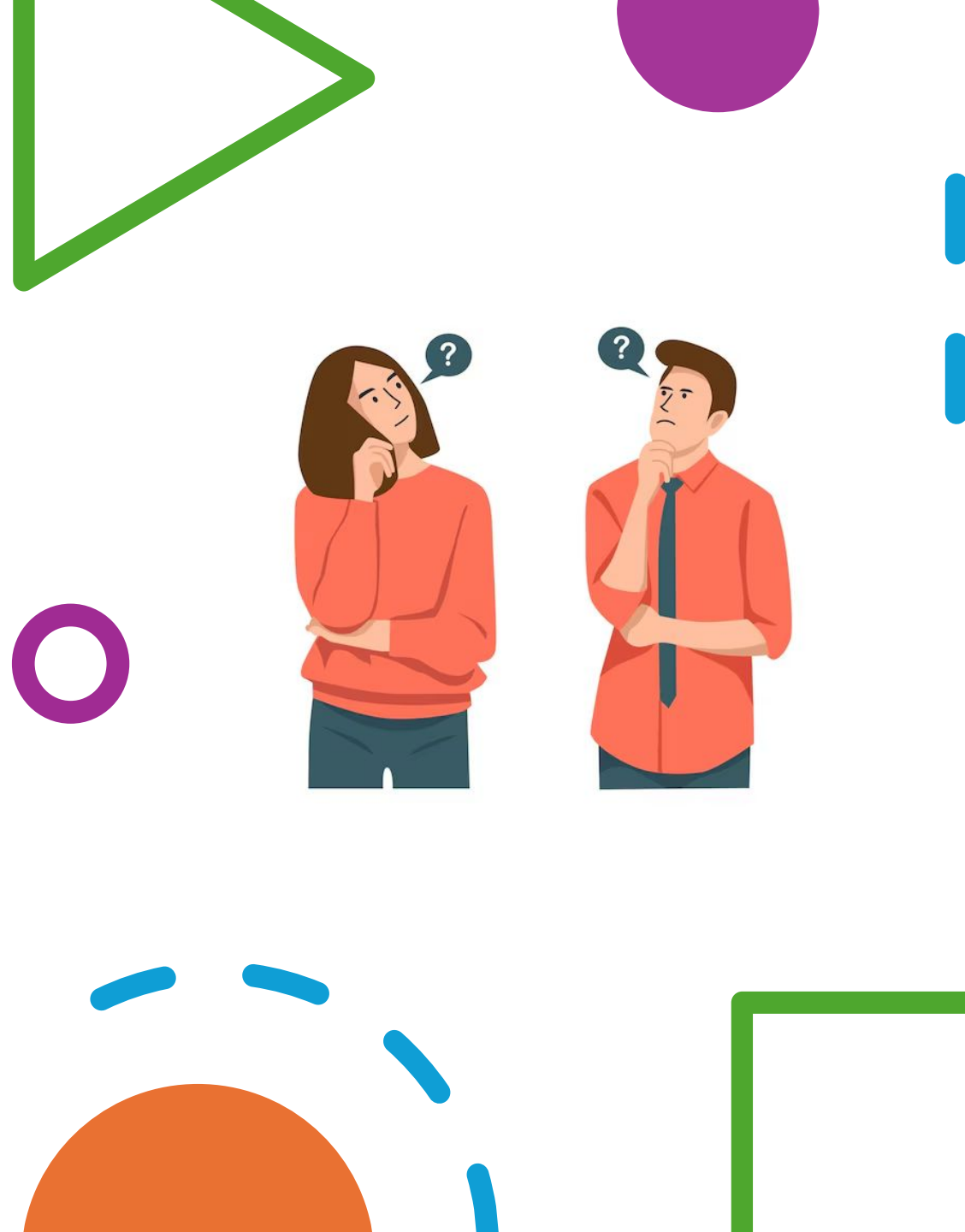
Momento Reflexivo

Te invito a detenerte un instante...

- ¿En cuáles de estas supresiones te reconoces o identificas? ¿Cuáles son tus propios ejemplos de supresión?
- Regístralos en tu bitácora. Incluye tanto los que distingues y utilizas en tu vida diaria como aquellos que observas en las personas que te rodean.

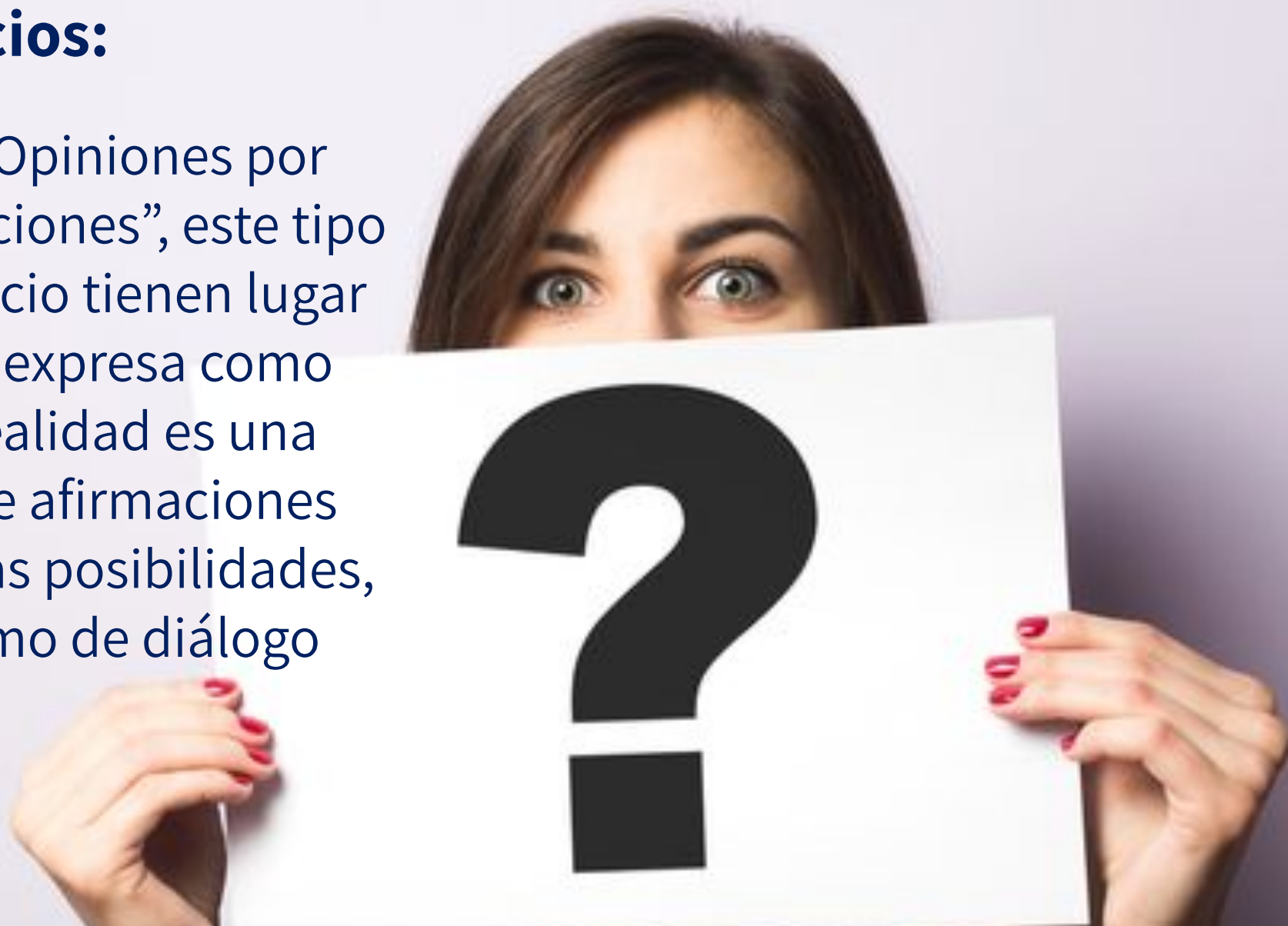


En base a tus descubrimientos y registros, **¿Qué preguntas del Metamodelo usarías para desafiar estas supresiones o eliminaciones?**



De Juicios:

También llamado “Opiniones por hechos” o “presuposiciones”, este tipo de supresiones de juicio tienen lugar cuando el hablante expresa como verdad lo que en realidad es una opinión. Este tipo de afirmaciones suelen limitar nuestras posibilidades, tanto de acción como de diálogo

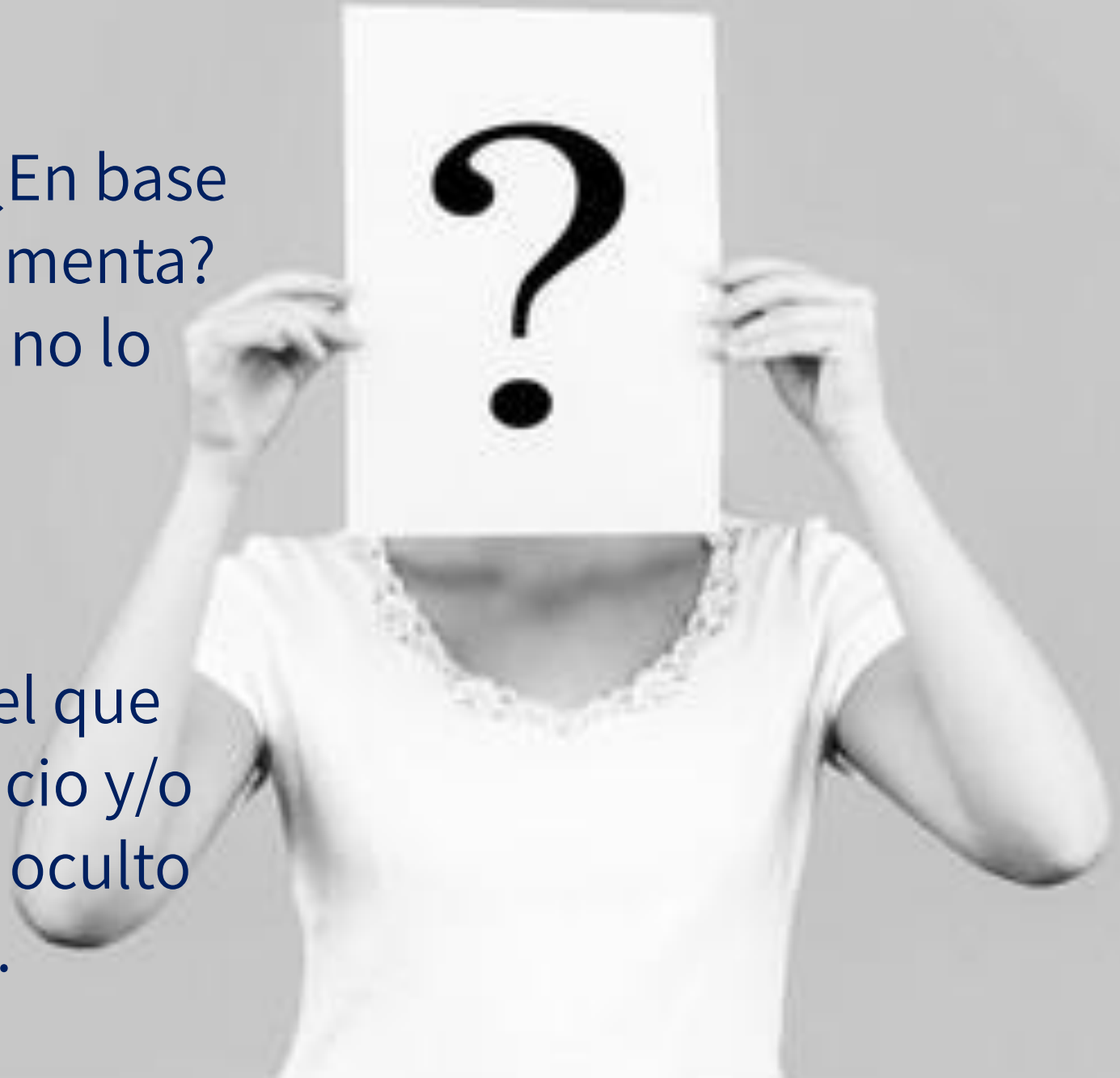


Metapreguntas:

- ¿Quién?, ¿Para quién?, ¿En base a qué?, ¿Cómo lo fundamenta?
¿Qué pasaría si lo / si no lo hicieras?

Objetivo:

- Determinar quién es el que realmente realiza el juicio y/o cuál es el fundamento oculto tras dicho juicio.



Ejemplos

Los hombres no lloran

- ¿Quién lo dice? ¿Cuál es el fundamento?

Claramente es el mejor candidato

- ¿Para quién es claro? ¿Cómo lo fundamentas?

Las mujeres conducen mal sus autos

- ¿Quién lo dice? ¿Cómo lo fundamenta?

No sirvo para trabajar en equipo

- ¿Cómo lo sabés? ¿Quién lo dice?

Momento Reflexivo


Te invito a detenerte un instante...

- ¿En cuáles de estas supresiones te reconoces o identificas? ¿Cuáles son tus propios ejemplos de supresión?
- Regístralos en tu bitácora. Incluye tanto los que distingues y utilizas en tu vida diaria como aquellos que observas en las personas que te rodean.





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

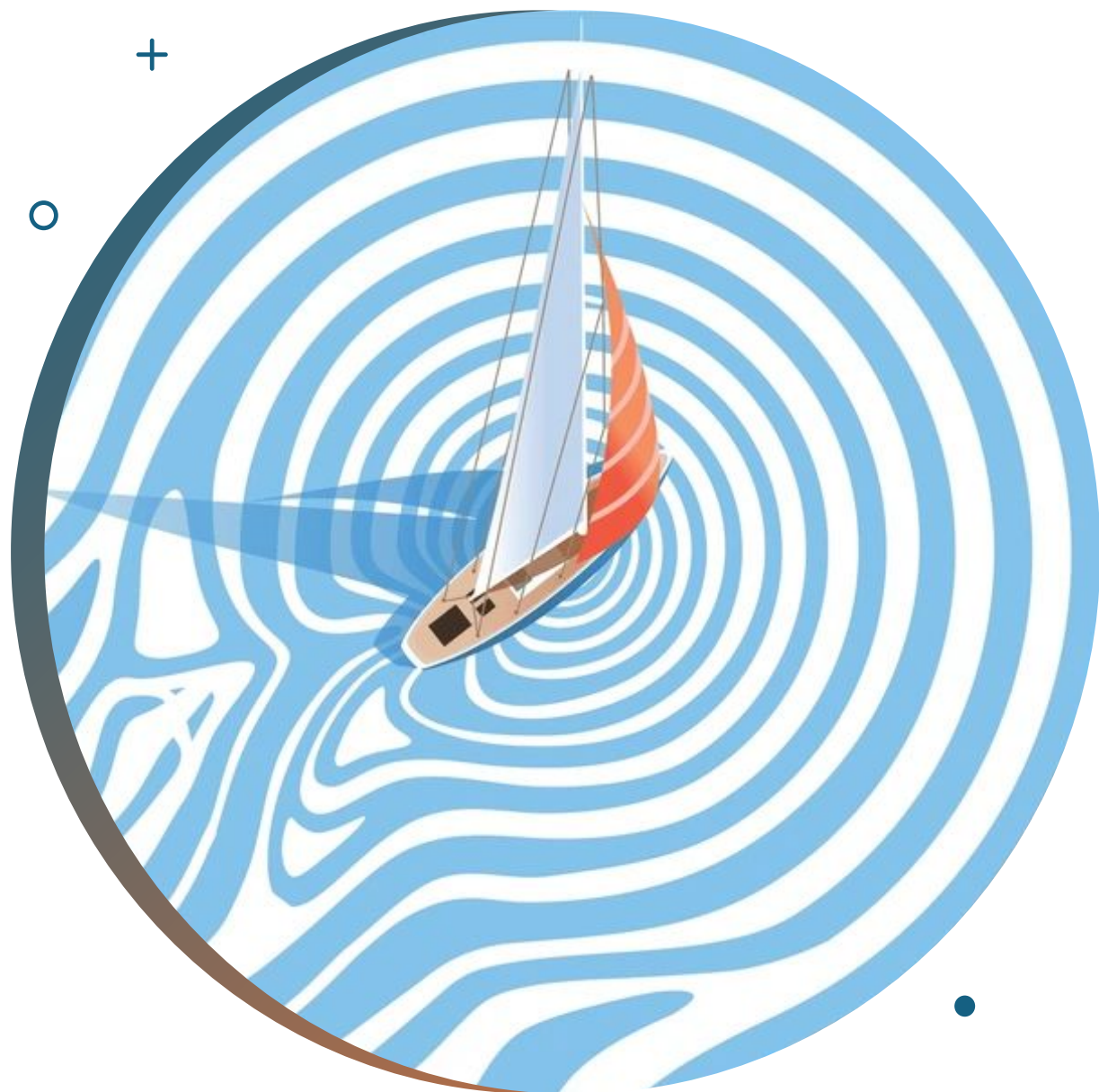


¡Ronda de
Compartires y
Descubrimientos!



Ronda de Compartires y Descubrimientos

- Un momento para escuchar, aprender y ampliar perspectivas.
- Compartamos nuestros hallazgos, observemos nuestro lenguaje y así expandamos nuestro mundo de posibilidades...



Generemos Mapas Ampliados

Transformemos las generalizaciones en preguntas y las supresiones en detalles, para que cada palabra que cuestionamos abra un sendero nuevo en nuestro mapa interior.

¿Qué territorios desconocidos descubrirás hoy?— María Cándida D'Amico

TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL

Explorando Generalizaciones y Supresiones

Durante los próximos días, observá y registrá en tu cuaderno de aprendizaje qué **generalizaciones y supresiones** utilizás vos misma/o en los distintos dominios donde participás.

Además, prestá atención a las generalizaciones y supresiones que escuchás en los diferentes ámbitos de tu vida cotidiana: conversaciones, medios, vínculos, trabajo, etc.

Comenzaremos nuestro próximo encuentro compartiendo tus registros y descubrimientos.

✨ **¡A seguir disfrutando el proceso!** ✨

Nos vemos pronto.



CHECK OUT

¿Qué te estás
llevando del
encuentro de hoy?





SERLIDERU

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO

BREAK

