



SERLIDERU
CENTRO INTEGRAL FORMATIVO

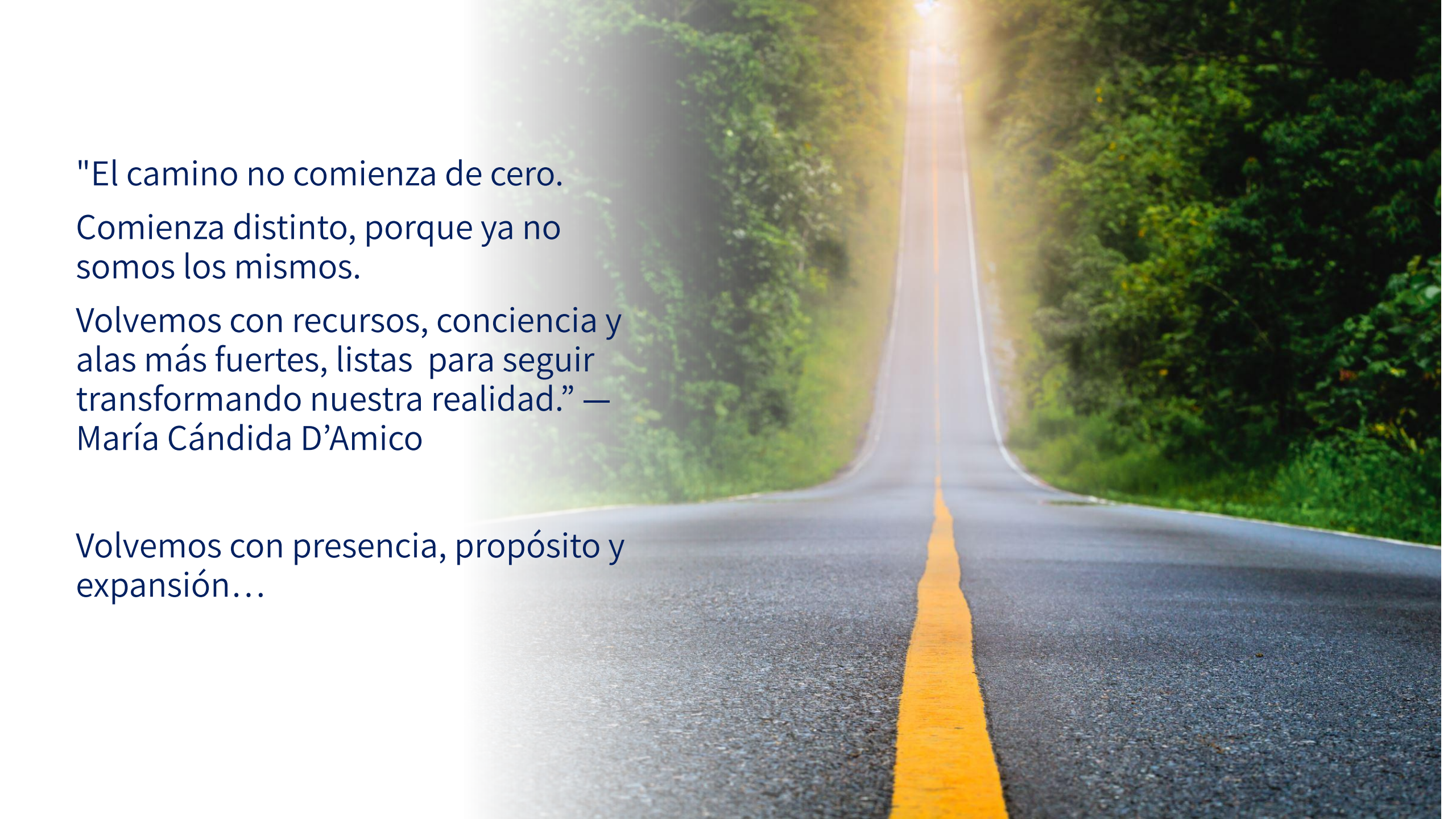


clase n°16 del programa **MASTER en PNL**, un espacio de creación de posibilidades y logro de resultados!



A person wearing a brown hat and a blue denim jacket with a backpack is seen from behind, holding up a map of Europe. The background is a blurred city street with a fountain and other people. The text "¡BIENVENIDOS A LA SEGUNDA PARTE AÑO!" is overlaid on the right side of the image.

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



"El camino no comienza de cero.
Comienza distinto, porque ya no
somos los mismos.

Volvemos con recursos, conciencia y
alas más fuertes, listas para seguir
transformando nuestra realidad.” —
María Cándida D’Amico

Volvemos con presencia, propósito y
expansión...

CHECK IN de Reencuentro...

*“Regresando con todo lo
vivido”*





“Volver no es solo llegar.
Es detenerse y habitar.”

- **Te invito a detenerte un instante... conscientemente, para reiniciar 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 MASTER?**
 - — **¿Qué traigo conmigo desde este receso?**
- Cuando las respuestas hayan llegado, te invito suavemente a abrir los ojos.



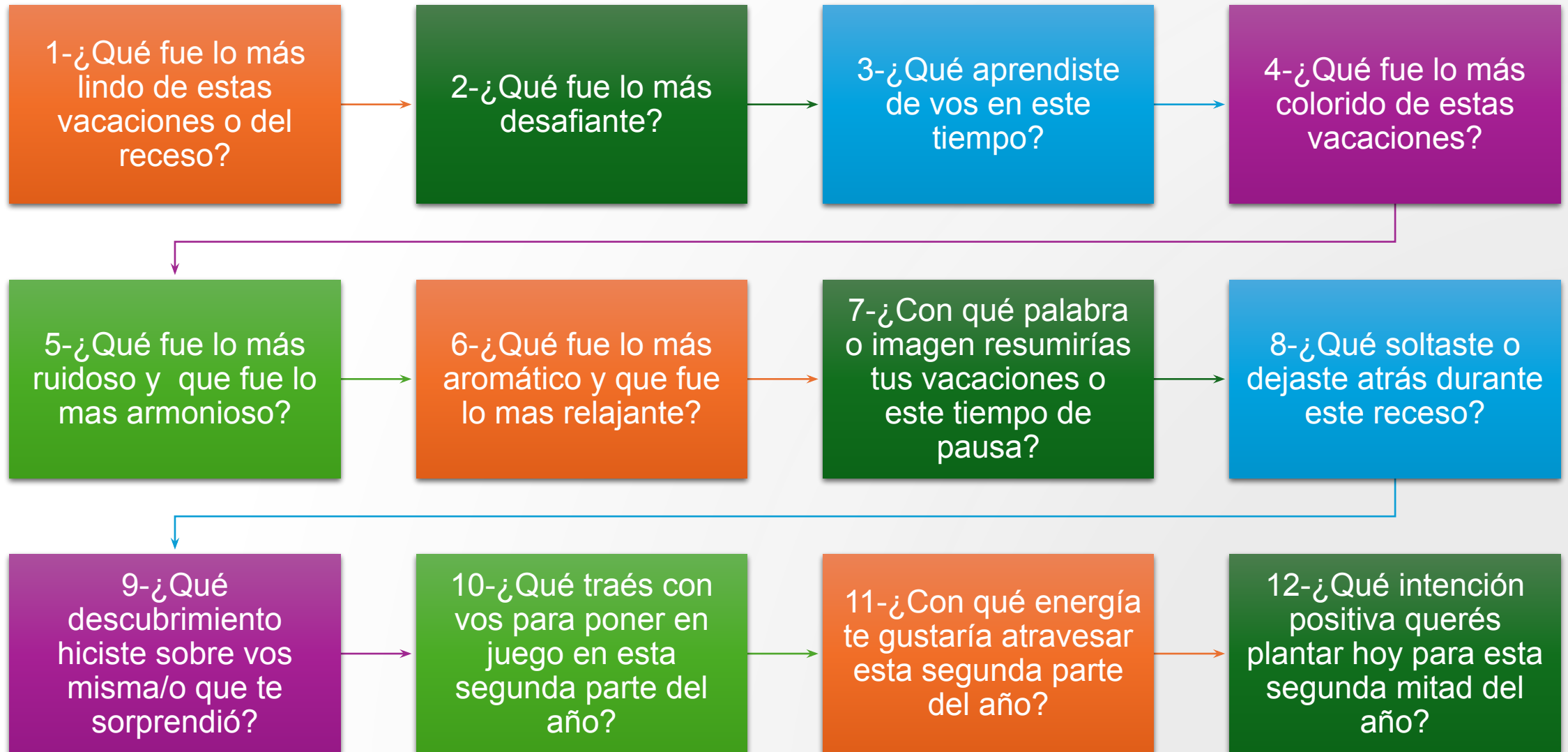


Ruleta de Preguntas

Regresamos... y nos traemos con nosotros lo vivido..



Elegí un número,
descubrí la pregunta
y compartí tu
respuesta...



Reordenando
la Segunda
parte del
año...

Para fortalecer y nutrir
el aprendizaje





Exploramos y Compartimos – Actividad Cine & PNL

“A veces una escena nos muestra lo que un espejo no. A veces un personaje en pantalla nos revela un aspecto de nosotros que estaba esperando ser reconocido.”

Esta es una invitación a mirar con lentes de PNL...A integrar lo visto, a resignificar lo vivido, y a seguir aprendiendo a través del arte, del cuerpo, del lenguaje y del corazón.

Reflexión Integrativa con Lentes de PNL

- ¿Qué descubrieron de ustedes mismos al observar estas escenas con los lentes de la PNL?
- ¿Qué nuevas comprensiones emergieron sobre la PNL al verla en acción a través de los personajes y las situaciones?
- ¿Qué distinciones de la PNL cobraron vida frente a ustedes?
- ¿De qué se dieron cuenta que antes no veían con tanta claridad?
- ¿Qué creencias, valores, estrategias, etc., quedaron al descubierto?





Les Presentamos a:
SIN AJÍ

SIN AJÍ es Nuestra Clave para Observarnos, Escucharnos e Interactuar con Respeto

- **SIN AJÍ:**
- Sin Aconsejar
- Sin Juzgar
- Sin Invadir



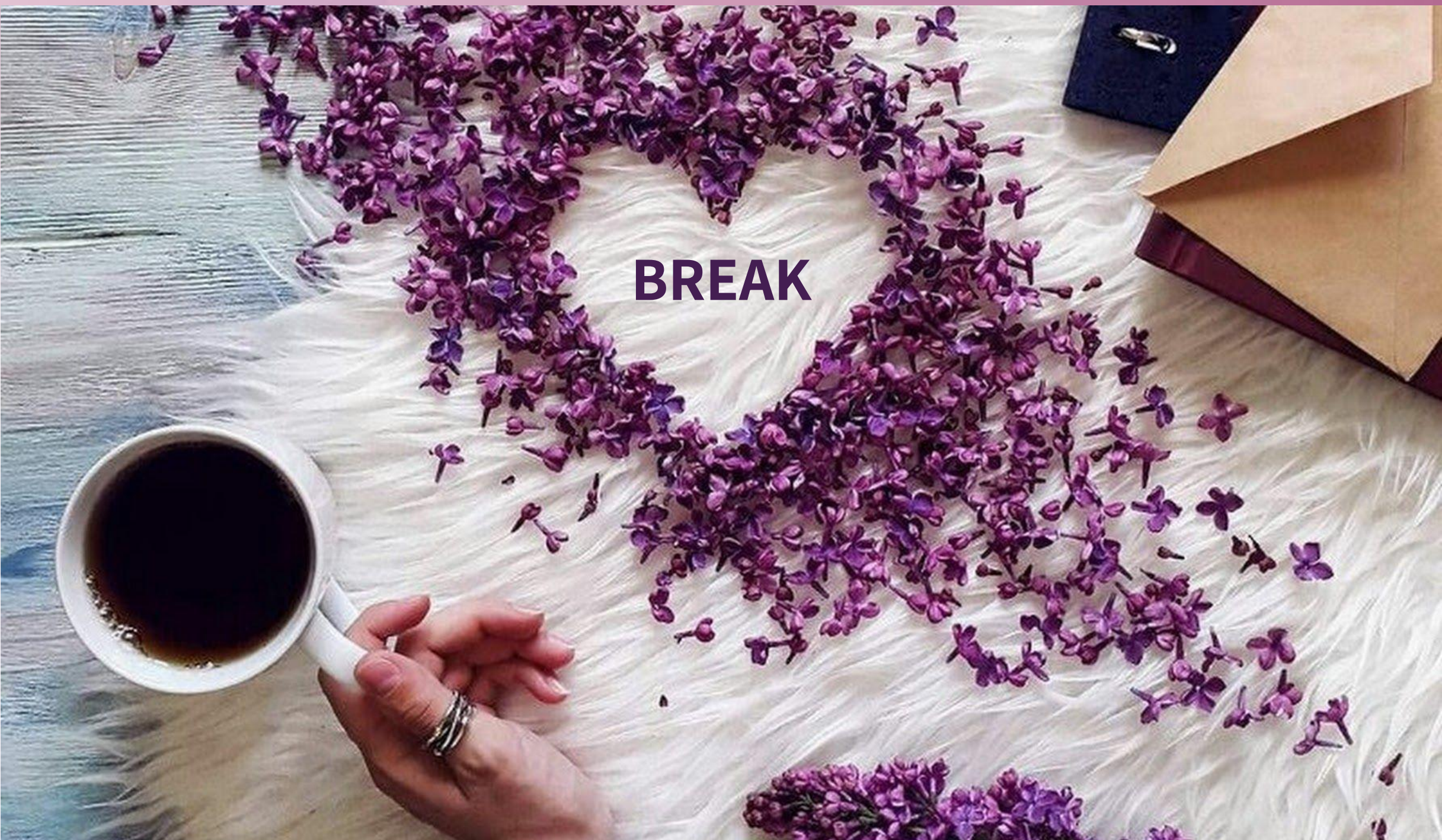
- “**Sin AJÍ**” es una herramienta creativa que nos ayuda a recordar cómo mantener limpios nuestros canales de comunicación.
- Nos invita a estar presentes desde el respeto profundo, sin querer corregir, salvar o dirigir la experiencia del otro.
- Creamos así espacios donde cada voz puede florecer sin interferencias.



- **SIN AJÍ:** Una brújula simple y poderosa para cuidar los vínculos y crear espacios seguros de comunicación.



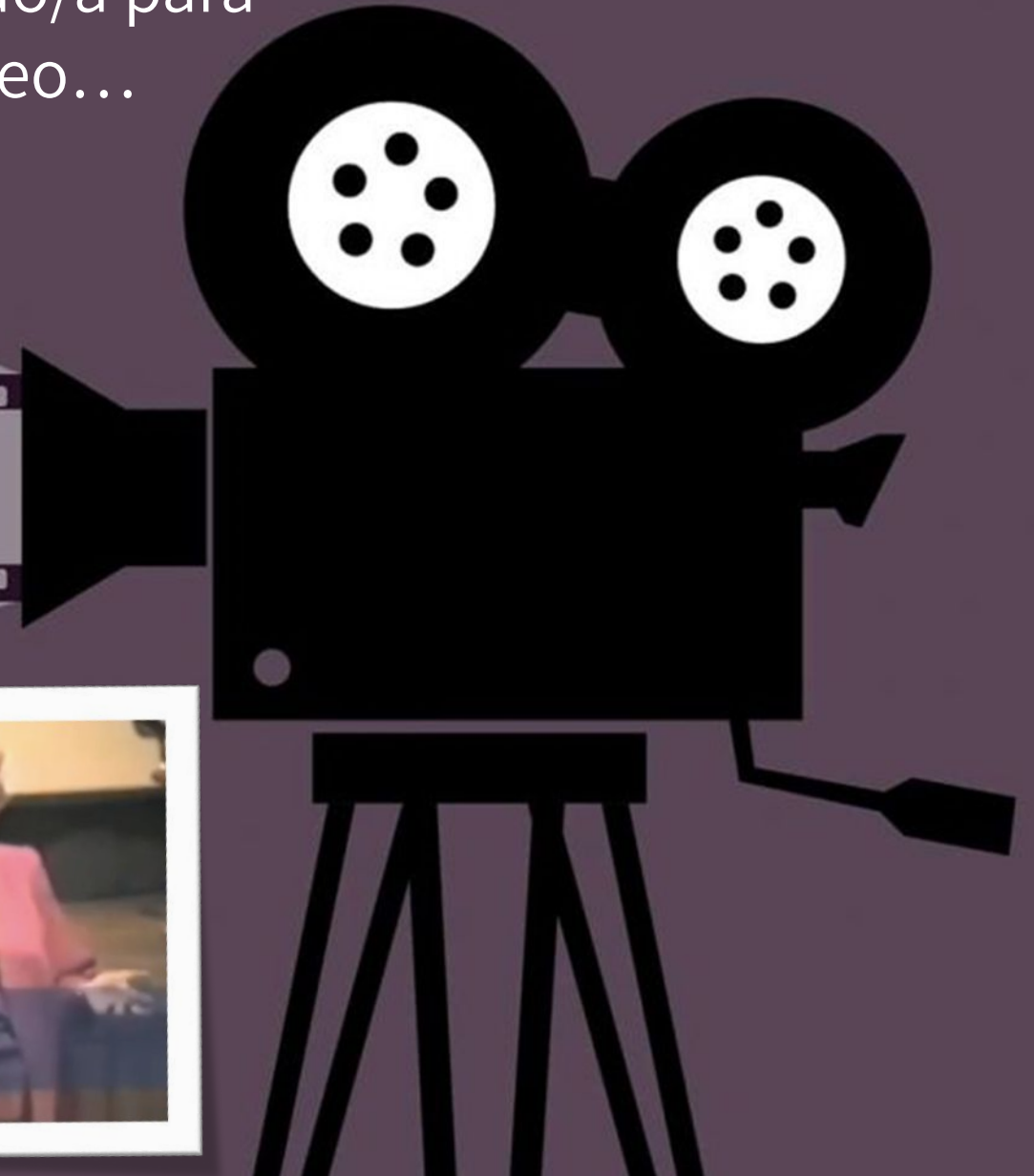
BREAK



VIDEO

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

Y conocer un poco más acerca de Virginia Satir





PUESTA EN COMÚN
para la reflexión y el compartir de los videos

A silhouette of a man's face in profile, looking towards the right. The background is a bright, warm sunset or sunrise, with the sun low on the horizon, creating a strong glow and lens flare. The man's features, including his nose, beard, and hair, are dark against the bright light.

“Me hago responsable de mi propia existencia.” —Virginia Satir

Declaración de Autoestima

“Yo soy yo”

de Virginia Satir:



En todo el mundo no hay nadie exactamente como yo, aunque hay personas que tienen partes que se parecen a mí. Por lo tanto, todo lo que sale de mí es auténticamente mío, porque yo solo lo elegí.



Sólo yo soy responsable de mi cuerpo y de lo que éste hace; mi mente, incluyendo mis ideas y pensamientos; mis ojos, incluyendo las imágenes que perciben; mis sentimientos, incluyendo mi coraje, alegría, frustración, amor, desilusión o excitación; mi boca, incluyendo las palabras justas o injustas que de ella salen; mi voz, incluyendo los tonos que acompañan mis ánimos; y todos mis actos... sean estos para otros o para mí mismo.



Me pertenecen mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores; me pertenecen todos mis triunfos y éxitos, todos mis fracasos y errores; como todo lo mío me pertenece, puedo llegar a familiarizarme conmigo mismo, y al hacer esto, puedo amarme y aceptarme, y aceptar todas las partes de mi cuerpo.



Entonces, puedo hacer posible que todo lo que me pertenece trabaje para lograr lo mejor de mí. Sé que hay aspectos de mí mismo que me confunden y otros que no conozco, pero mientras me conozca y me ame, puedo buscar valerosamente y con esperanza la solución a mis confusiones y la forma de conocerme más.



La manera en cómo luzca, cómo parezca a los demás, lo que diga o haga, lo que piense o sienta en un momento determinado soy yo. Esto es auténtico y representa dónde estaba en ese momento; cuando más adelante analice cómo lucía y se escuche lo que dije o hice, y cómo pensé y sentí, algo parecerá no encajar.



Puedo descartar lo que me parece estar fuera de lugar y conservar lo que sí encajó, es decir, algo nuevo para reemplazar lo que descarté; puedo oír, ver, sentir, pensar, hablar y actuar. Tengo los instrumentos para sobrevivir, para acercarme a los demás, para ser productivo, para sacar del mundo las personas y cosas ajenas a mí.

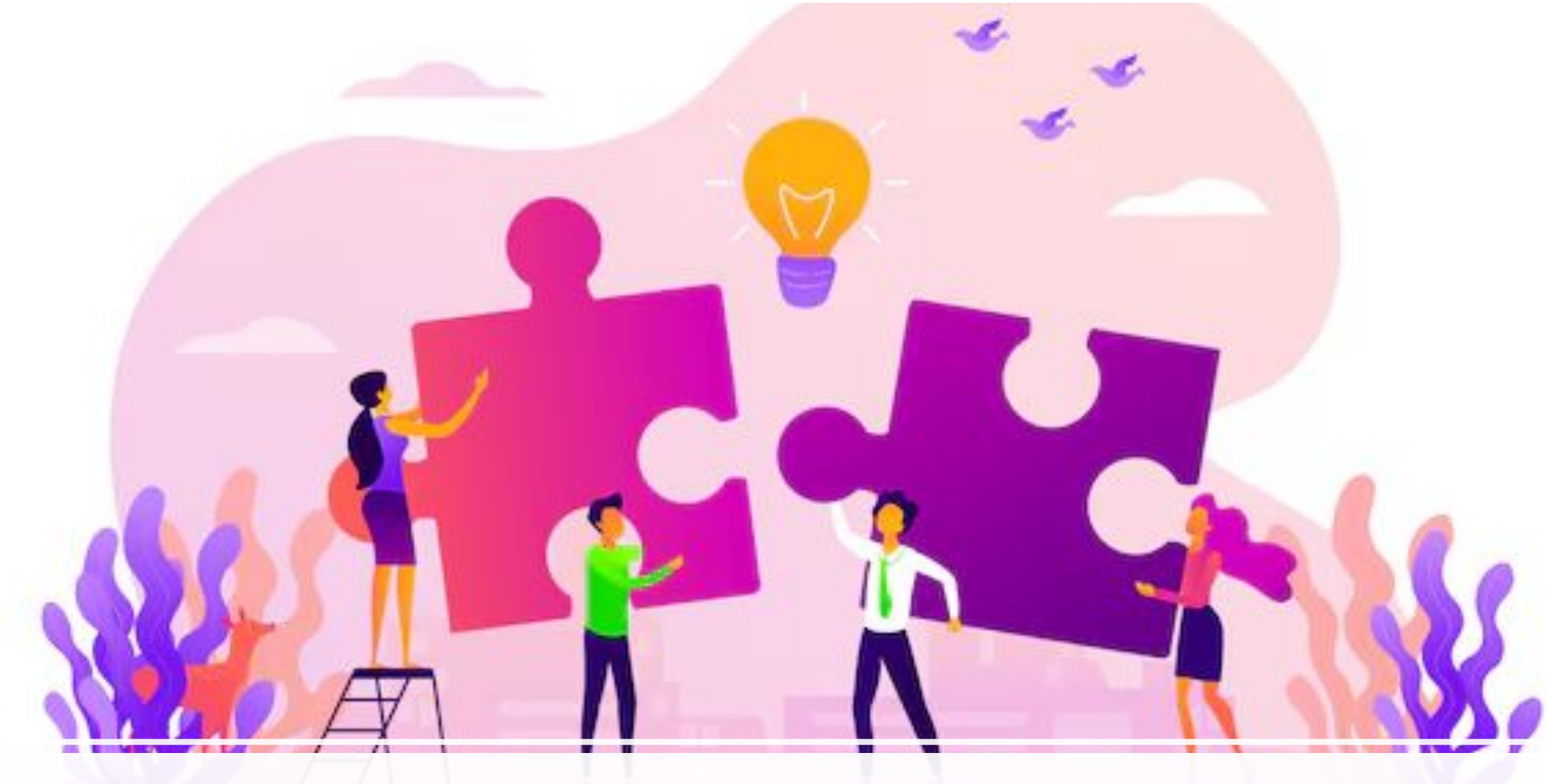


Me pertenezco y por lo tanto puedo
construirme, yo soy yo, y yo estoy bien.



Autoestima y Comunicación





PUESTA EN COMÚN

**Como nos relacionamos con
nosotros mismos y con los
demás.**





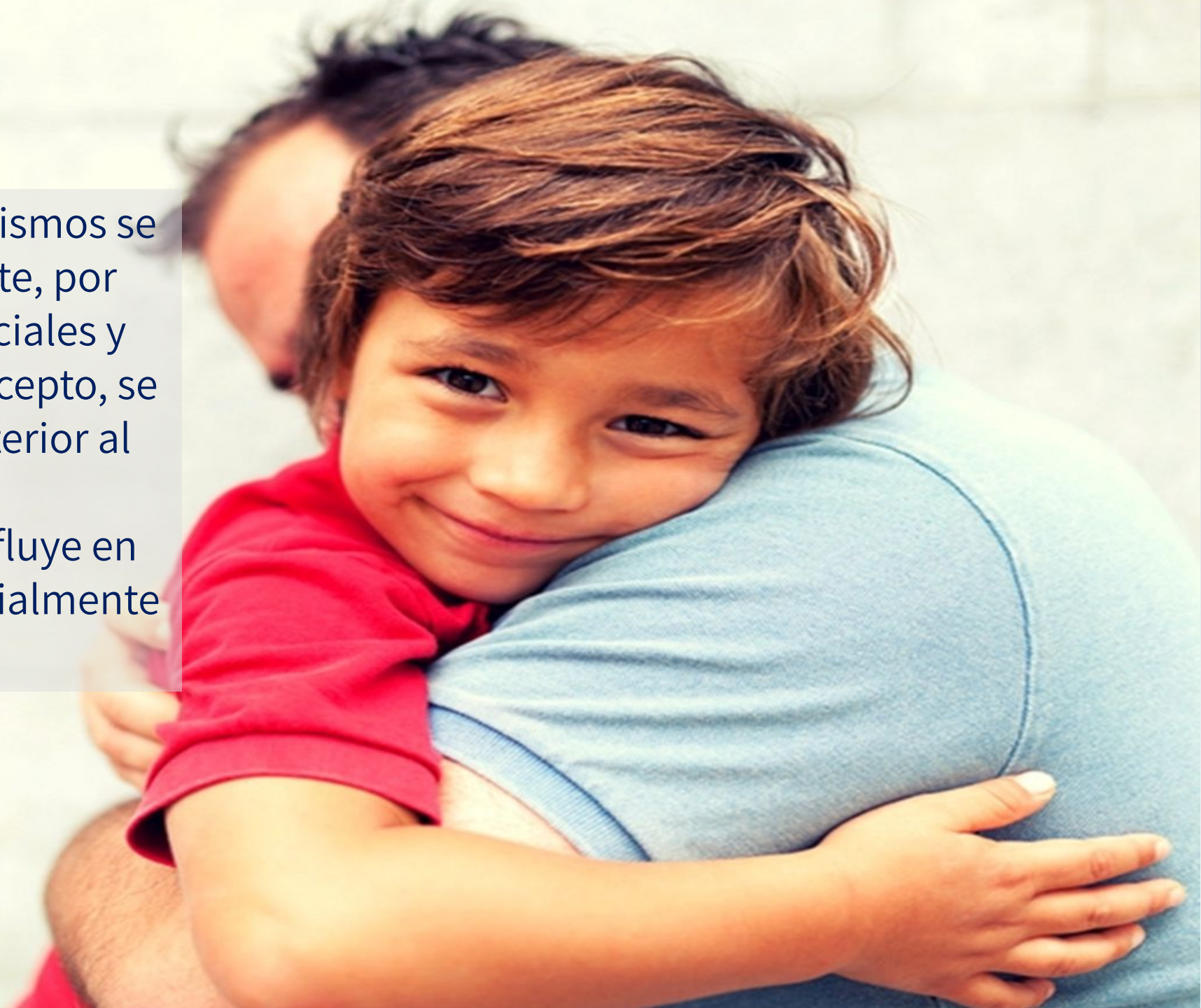
La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestro modelo mental.


La autoestima puede ser definida como el grado en el que nos valoramos. Nuestra propia auto-estimación.



El concepto de nosotros mismos se construye principalmente, por nuestras experiencias sociales y creencias. Así el auto-concepto, se forma y desarrolla del exterior al interior.

La opinión de los otros influye en nuestra estima muy especialmente en la niñez.





Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de la escasez de posibilidades o de la abundancia de oportunidades

Una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potencia la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades, sus capacidades y aumenta su nivel de seguridad personal





La autoestima es un concepto, una actitud, un sentimiento, una imagen y se manifiesta a través nuestras conductas.

Es una fuente inagotable de energía personal.


Cuando te sientes bien contigo mismo, te agradas, respetas, se pone en funcionamiento tu energía personal, y tienes magníficas posibilidades de aprovechar y ampliar tus recursos para afrontar los acontecimientos de la vida, desde una postura de dignidad, sinceridad, fortaleza, amor y compasión.

A esto Virginia Satir lo denomina:
Autoestima elevada.

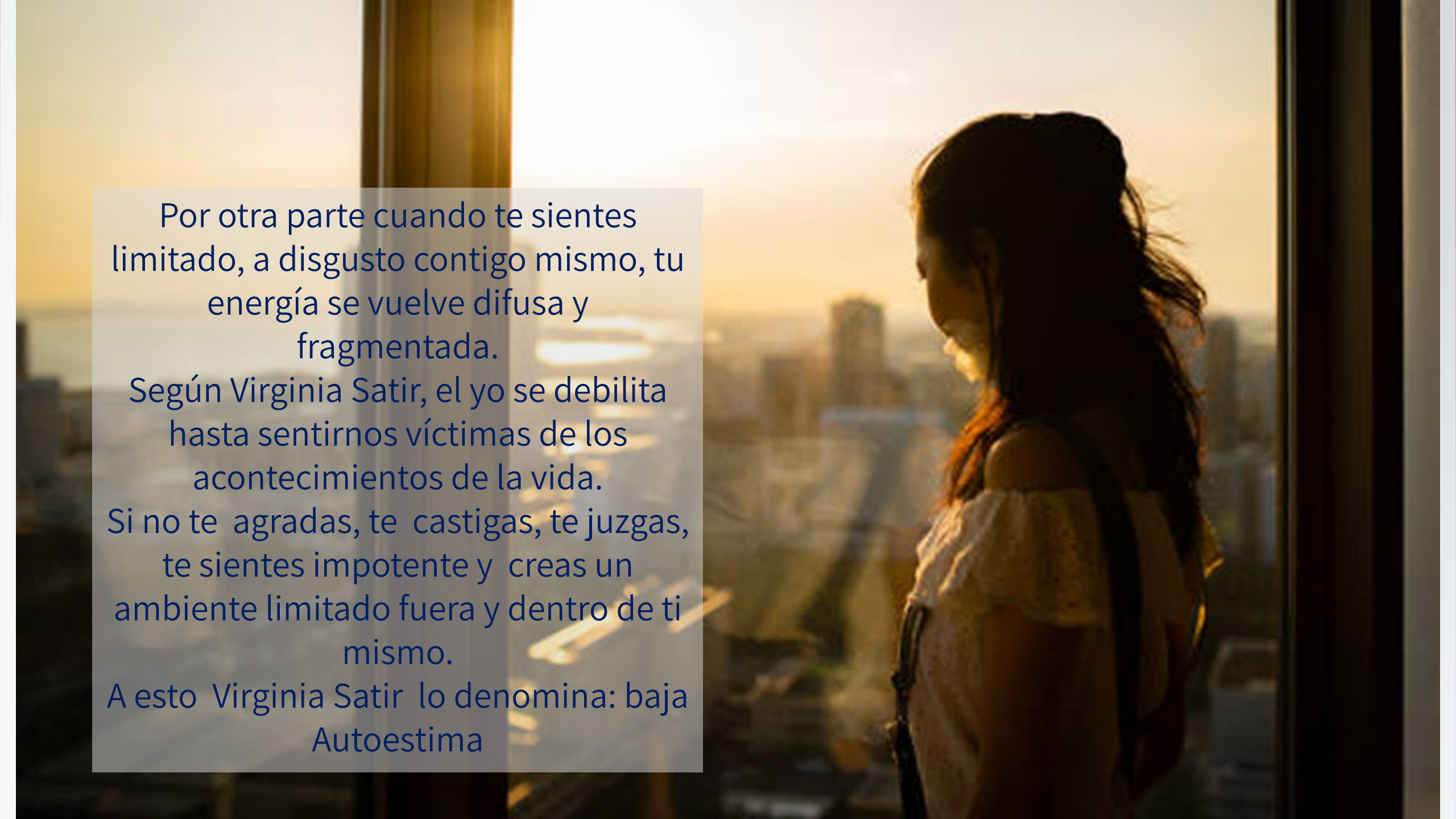




Cuando nos amamos respetamos y valoramos, estamos mejor capacitados para amar al prójimo.

A photograph of two men in dark suits and white shirts. The man on the right is looking towards the man on the left, who is partially visible in profile. The background is a bright, out-of-focus office environment. A semi-transparent grey box with dark blue text is overlaid at the bottom of the image.

Las relaciones humanas positivas y las conductas funcionales tienen su origen en la autovaloración y la auto-estimación.

A woman with long dark hair is seen from the side, looking out of a window. The background shows a cityscape at sunset or sunrise, with a warm, golden glow. The woman is wearing a light-colored top. The text is overlaid on the left side of the image.

Por otra parte cuando te sientes limitado, a disgusto contigo mismo, tu energía se vuelve difusa y fragmentada.

Según Virginia Satir, el yo se debilita hasta sentirnos víctimas de los acontecimientos de la vida.

Si no te agradas, te castigas, te juzgas, te sientes impotente y creas un ambiente limitado fuera y dentro de ti mismo.

A esto Virginia Satir lo denomina: baja Autoestima



Cuando tenemos baja autoestima, nuestra autovaloración depende de otros. Los otros son los responsables de la asignación de valor hacia nosotros mismo.



“Una baja valoración de sí mismo, genera comportamientos disfuncionales.”— Virginia Satir

"La comunicación es a la relación lo que la respiración es a la vida."

Virginia Satir



Nuestra auto-estimación influye profundamente en cómo nos comunicamos, tanto con nosotros mismos como con los demás. Una persona con una autoestima saludable se expresa con autenticidad, claridad y respeto, lo que fortalece relaciones más sólidas y abiertas. La comunicación interna —el diálogo que mantenemos con nosotros mismos— es el punto de partida: cuanto más amables, comprensivos y consientes somos con nuestras emociones y pensamientos, más efectivos somos al comunicar nuestras necesidades y sentimientos. De este modo, una buena auto-estimación impulsa una comunicación auténtica y fluida.



Modelo Comunicacional Virginia Satir





En la exploración de la comunicación y la autoestima, es crucial reconocer los distintos roles disfuncionales que las personas pueden adoptar en sus interacciones.

Virginia Satir, una pionera en el campo de la terapia familiar y la comunicación, identificó los diferentes roles comunicacionales que pueden influir en la forma en que nos relacionamos con los demás y con nosotros mismos.

Estos roles no solo reflejan patrones de comportamiento, sino también creencias subyacentes que impactan nuestra autoestima y nuestra capacidad para comunicarnos efectivamente.



En los siguientes slides, exploraremos cada uno de estos roles, prestando atención a sus características, lenguaje, postura corporal y diálogo interno.

Este aporte de Virginia Satir nos permitirá identificar en qué rol podemos estar actuando en diferentes situaciones y ámbitos, y cómo estos patrones pueden estar afectando nuestras relaciones y nuestro bienestar emocional.

Al reconocer estos roles, podremos generar el espacio para cambiar los patrones disfuncionales y fomentar una comunicación más saludable y equilibrada.



Modelo Comunicacional Disfuncional



Aplacador/a: en este rol la persona busca la aprobación y amor de los demás, a través de complacer, disculparse, congraciarse.

No suele expresar su opinión, sobre todo cuando puede ser contraria a la de los demás.

Suele tener baja estima y siente que no vale como los otros.

Adopta una postura de mártir, de humilde, de gratitud desmedida hacia los demás.

Palabras y frases:

“Lo que quieras me parece bien.”

“Vivo para hacerte feliz.”

Actitud: Apaciguar

Postura Corporal:

“Soy un desvalido.”

Adopta postura de súplica.

Arrodillado, encorvado, levantando la mano suplicante, la cabeza erguida y la mirada tensa hacia el otro.

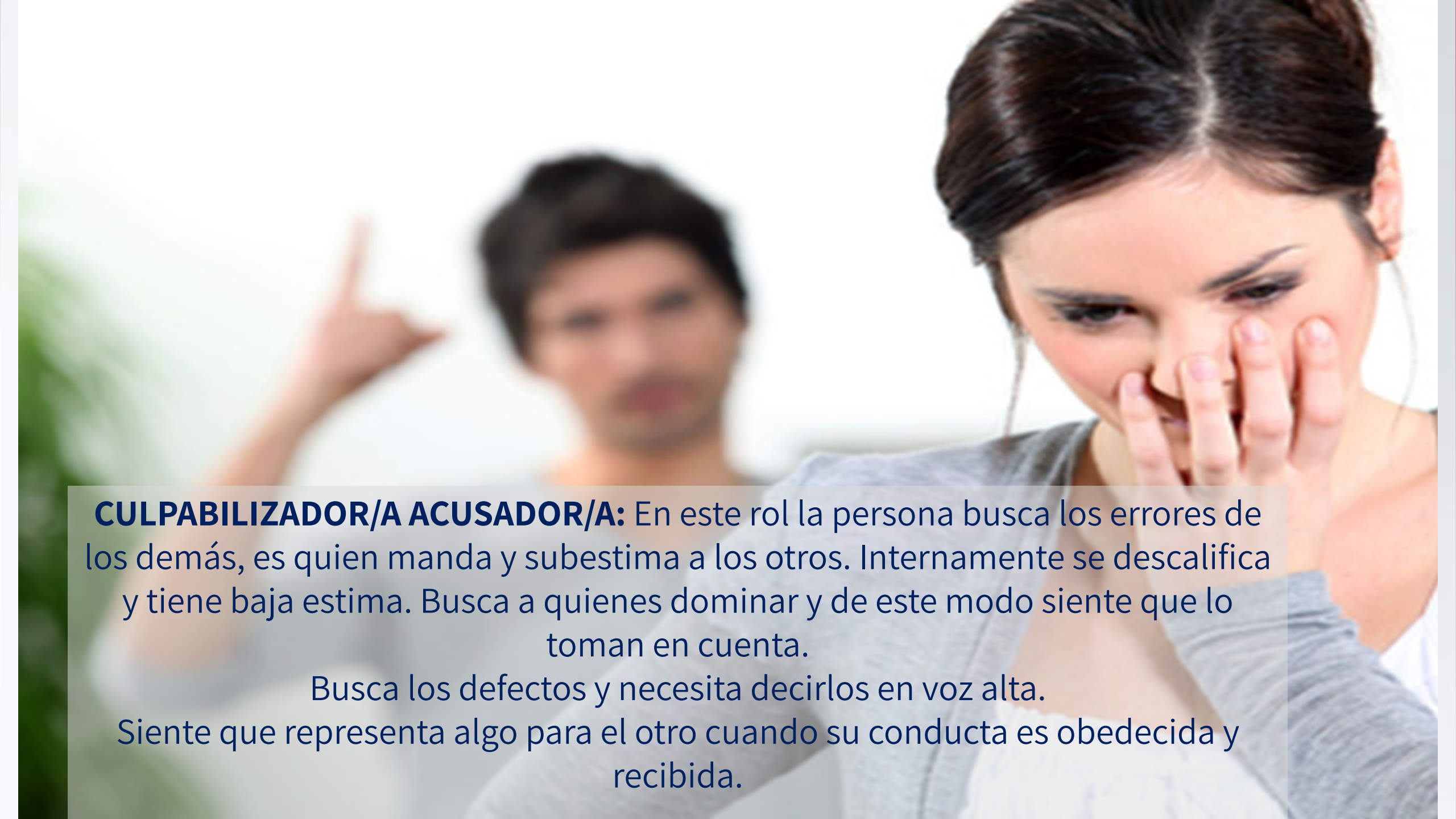
Diálogo interior:

“No Valgo.”

Tono de voz:

Al hablar en esta postura, su voz será aguda y chillona. No tendrá suficiente aire para proyectar la riqueza y profundidad de su voz.



A photograph showing a woman in the foreground with her hands covering her face, appearing to be crying or distressed. In the background, a man is pointing his finger towards her, suggesting an accusation or blame. The scene is set against a bright, slightly blurred background.

CULPABILIZADOR/A ACUSADOR/A: En este rol la persona busca los errores de los demás, es quien manda y subestima a los otros. Internamente se descalifica y tiene baja estima. Busca a quienes dominar y de este modo siente que lo toman en cuenta.

Busca los defectos y necesita decirlos en voz alta.
Siente que representa algo para el otro cuando su conducta es obedecida y recibida.

Palabras o frases:

“Nunca haces nada bien.”
“¿Qué te pasa últimamente?”

Actitud: Acusar

Postura Corporal:

“Yo soy el que manda aquí.”
Adopta brazo y dedo acusador, rostro contraído,
piel enrojecida.

Diálogo interno:

“Me siento solo/a e inútil.”

Tono de voz:

Ronca, fuerte, como si tuviera un carbón
caliente en la garganta.



El/La Súper Responsable:

en este rol la persona tiene un exceso de corrección, de proceso de pensamiento lógico. Razonable en exceso Calmado, más bien frío, poco y nada demostrativo de sus emociones y se guía por un principio: "decir las palabras correctas, exactas, no demostrar sentimientos, no reaccionar".

Supone que "nunca" puede expresarse erróneamente.

Se expresa con frases largas para poder incluir todas las palabras que considera correctas y apropiadas.

Parece una persona tranquila, contenida.



Palabras o frases:

Lenguaje pseudo-intelectual:

Utiliza frases largas con palabras adecuadas y poco corrientes.

Actitud: Distante

Postura corporal:

Controlada, fría y de aparente serenidad.

Diálogo interno:

“Me siento indefenso/a”.

Tono de voz:

Apagada, sin emociones. Como su interés es el parecer controlado, su voz no puede tener variaciones.





El/La Evasivo/a o Distractor/a:

En este rol la persona hará o dirá cosas que tengan poca relación con lo que digan o hagan los demás.

Es incongruente con lo que se espera de él/ella ya sea en una conversación, en un vínculo o una tarea. En este rol la sensación interior es de gran confusión

Palabras o frases:

Son irrelevantes, no tienen sentido o relación con el tema que se trata.

Actitud: Distraer, evadir.

Postura corporal:

“Voy a otra parte”.

Brazos y manos se mueven en direcciones opuestas. Está más ocupado en moverse, que en expresar lo que piensa.

Diálogo interno:

“A nadie le importo, no hay espacio para mí”.

Tono de voz:

Puede volverse aguda o grave sin razón.



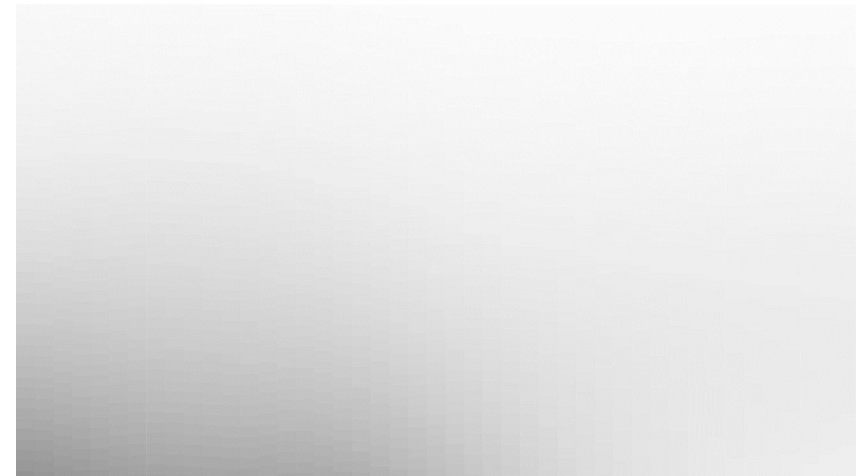
Modelo Comunicacional Funcional



Nivelación (Leveling):

En el rol de nivelación, la persona se comunica de manera clara, directa y honesta, sin ocultar sus pensamientos ni sentimientos.

Este rol facilita una comunicación efectiva y saludable, promoviendo relaciones interpersonales positivas.



NIVELADOR/A:

Palabras y frases: Claras, directas y auténticas.

Diálogo Interno: Sentimiento de auto-aceptación y respeto hacia uno mismo y los demás.

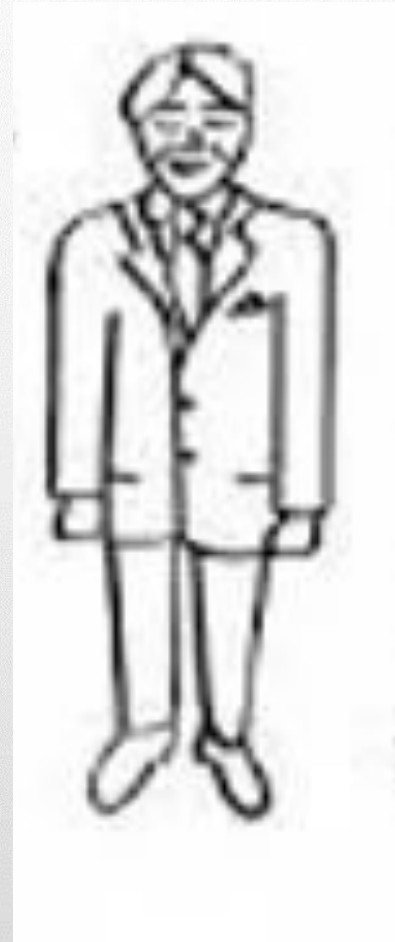
Postura Corporal: Centrada, Abierta, relajada y receptiva.

Tono de Voz: Cálido, firme y pausado/a.

Refleja seguridad, respeto y apertura.

Ni autoritario ni sumiso: transmite equilibrio.

Ritmo estable y armonioso, adaptable según el contexto emocional.



NIVELADOR/A:

Frases

“Esto es lo que siento y me gustaría compartirlo contigo.”

“No sé la respuesta ahora, pero me interesa encontrarla.”

“Estoy en desacuerdo, y aún así valoro lo que estás expresando.”

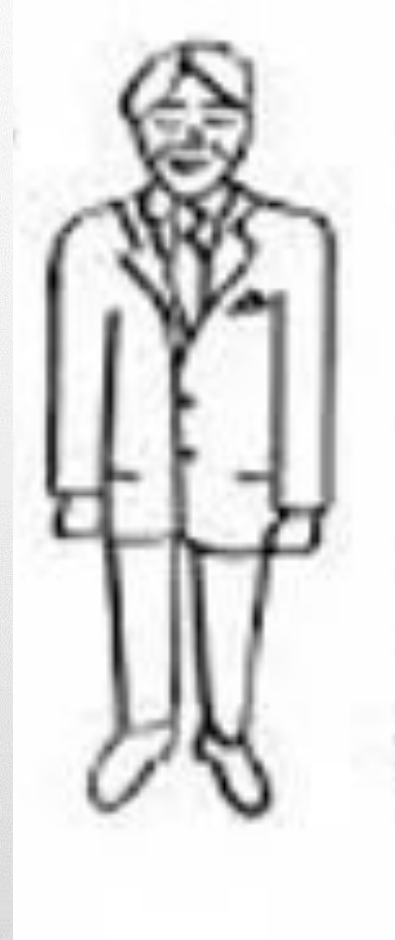
“Necesito un momento para pensar antes de responder.”

“Esto es importante para mí, ¿puedo contártelo?”

“Siento tristeza al respecto, y estoy dispuesto/a a hablar de ello.”

“Gracias por compartirlo. Me ayuda a comprender mejor.”

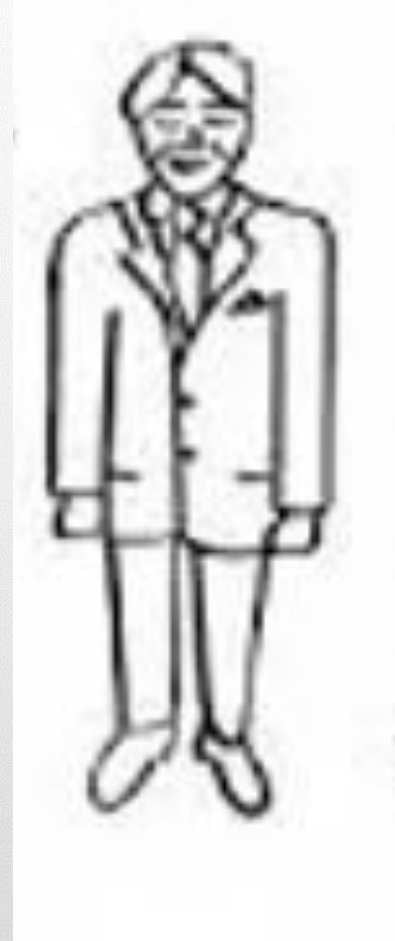
“Esto es lo que veo, esto es lo que siento, y esto es lo que me gustaría.”



NIVELADOR/A:

"El/la Nivelador/a es como un puente entre la autenticidad interna y la conexión externa: claro, firme, pero flexible.

Atraviesa el río de las emociones con verdad y cuidado."

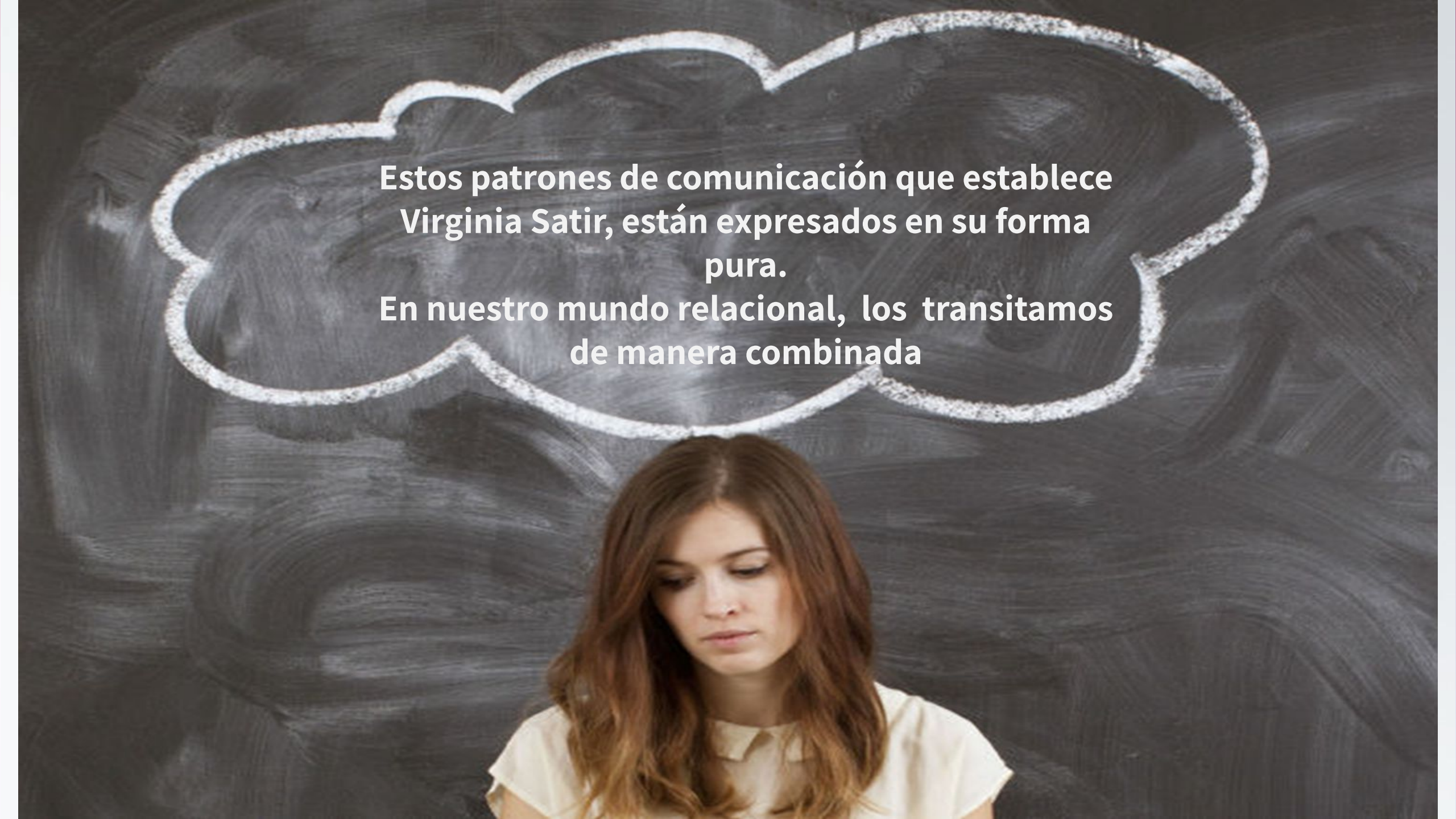




El rol de "Nivelación" en la comunicación es considerado un rol funcional, en contraste con los roles disfuncionales mencionados anteriormente.

Mientras que roles como el Aplacador/a, Culpabilizador/a, Super Responsable o Distractor/a tienden a generar malentendidos y conflictos, el Nivelador/a aporta claridad, honestidad y respeto.

Promueve una conexión genuina, una escucha activa y la resolución consciente de problemas.

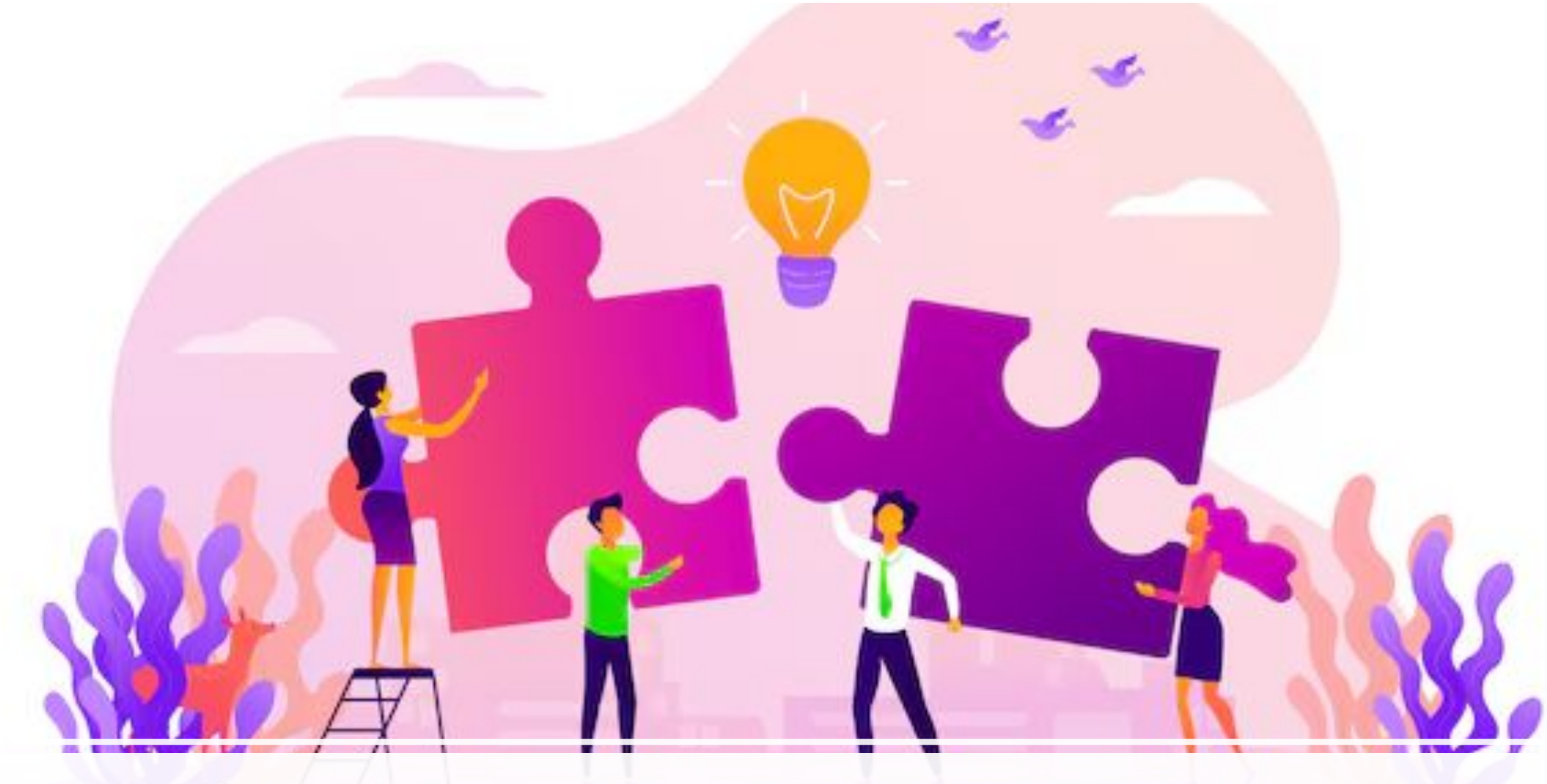


**Estos patrones de comunicación que establece
Virginia Satir, están expresados en su forma
pura.**

**En nuestro mundo relacional, los transitamos
de manera combinada**

- ¿Te reconoces en alguno de estos roles?
- ¿En qué ámbitos?
- ¿Ante que situaciones?





PUESTA EN COMÚN

BREAK





Dinámica Explorativa de Roles



- **Dividirse en grupos o de acuerdo a la cantidad de participantes todos juntos explorar:**
 - Elegir una situación familiar o laboral para que cada integrante pueda elegir y representar alguno de los siguientes roles:
 - Aplacador, Culpador, Responsable, Distractor, Nivelador
 - **Ejemplo:**
Próximas vacaciones familiares.
Navidad en familia, un trabajo en equipo laboral o de estudio, etc...
- Tiempo : 25 minutos.**

**Luego de la dinámica
explorativa de roles:**

Toma tu bitácora y responde
las siguientes preguntas...



- ¿Qué descubriste a través del rol que elegiste representar ?
- ¿Con qué frecuencia detectas estar en ese rol?
- ¿En qué ocasiones y en qué ámbitos lo experimentas ?
- ¿Puedes identificar en alguna de esas ocasiones, frases que te dices a ti mismo/a?
- ¿Qué reflexiones te surgen luego de estas preguntas?
-



“Cuando representamos un rol, también iluminamos una parte de nuestra historia. Y al mirarnos unos a otros con respeto y curiosidad, empezamos a forjar el cambio.” — María Cándida D’Amico



Compartires en Ronda – Integrando la Experiencia de los Roles



- ¿Qué experimentaste y percibiste al representar ese rol ?
- ¿Qué te paso con los roles que representaron tus compañeros?
- ¿Qué descubriste de vos mismo/a a través de esta experiencia?

“Lo que se necesita es una comunicación clara y honesta, donde cada uno pueda ser visto, reconocido y escuchado.”—Virginia Satir.



TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL

Observación consciente: Té invito a que, durante los próximos días, te observes a través de tus comportamientos, palabras, pensamientos y reacciones en relación a lo explorado en clase.

Reconocimiento en tu vida: ¿En qué rol comunicacional te descubriste más frecuentemente?– ¿Aplacador/a?– ¿Acusador/a?– ¿Súper Responsable?– ¿Distractor/a?– ¿Nivelador/a?

Registro en tu bitácora: Anota en tu bitácora todo aquello que descubras para compartir en nuestro próximo encuentro.

Dato curioso: Buscá un dato o información relevante de **Virginia Satir** para compartir en nuestra próxima clase. Iniciaremos con esos datos...

✨ ¡A seguir disfrutando el proceso! ✨

Nos vemos pronto.



CHECK OUT

¿Qué te estás
llevando del
encuentro de hoy?

