



**SERLIDERU**  
CENTRO INTEGRAL FORMATIVO



---

clase n°**19** del programa **PRACTITIONER 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.

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

# CHECK IN

¿Estás aquí para tu clase de PNL?



# Con tu PALABRA nutricia...

- Antes de cerrar los ojos y disponerte para la práctica, te invito a traer a tu mente la palabra que trajiste.
- Si solo la pensaste, te propongo también escribirla en tu bitácora y repetírtela internamente.



- **Conexión interna:**

- 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:**

- ¿Estoy aquí y ahora, presente en mi clase del Practitioner?
- ¿Qué quiero empezar a creer de mí para que nutra y potencie mis días y mi vida?
- Decí tu **frase** tantas veces como sea necesario, sentíla, pensala y conéctala con ella.
- A tu tiempo, abrí suavemente los ojos...



A top-down view of 14 coffee cups arranged in a circle on a grey concrete surface. The cups contain various coffee drinks: some are black coffee, some are milk-based with different latte art designs (like hearts, leaves, and abstract patterns), and one is a small cup of white milk. The text "¡Rueda de frases Poderosas !" is centered in the middle of the circle.

¡Rueda de frases  
Poderosas !



**¿Cuál es tu frase poderosa?**

# Registro compartido

- Escribimos nuestras **frases poderosas** en el rotafolio o en la pizarra virtual, y luego las compartimos en el grupo de WhatsApp para acompañarnos a **incorporarla y habitarla** en la semana...





## TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL

### **Reflexión:**

¿Cómo les fue con la tarea? ¿Cuáles fueron tus descubrimientos más significativos?

### **Profundización:**

¿Cómo les fue con la aplicación del Metamodelo del Lenguaje en su vida cotidiana?

Al mirar el video anclado en el campus, ¿qué te aportó?

Al mantener activa tu frase poderosa, ¿qué cambios o insights notaste?





## Hoy

Hoy conoceremos otros poderosos filtros de nuestra percepción y exploraremos su estructura:

**¡Las creencias y los valores!**

### Hasta ahora vimos:

Sistemas representacionales

Lenguaje

Cada uno con el desarrollo de los conceptos aprendidos y los temas que forman parte de su estructura.

**Hoy : Creencias y Valores**

**Próximamente: Metaprogramas**



**CREENCIAS**





"Las creencias son como semillas que plantamos en nuestra mente y que crecen en nuestra vida".

# VIDEO

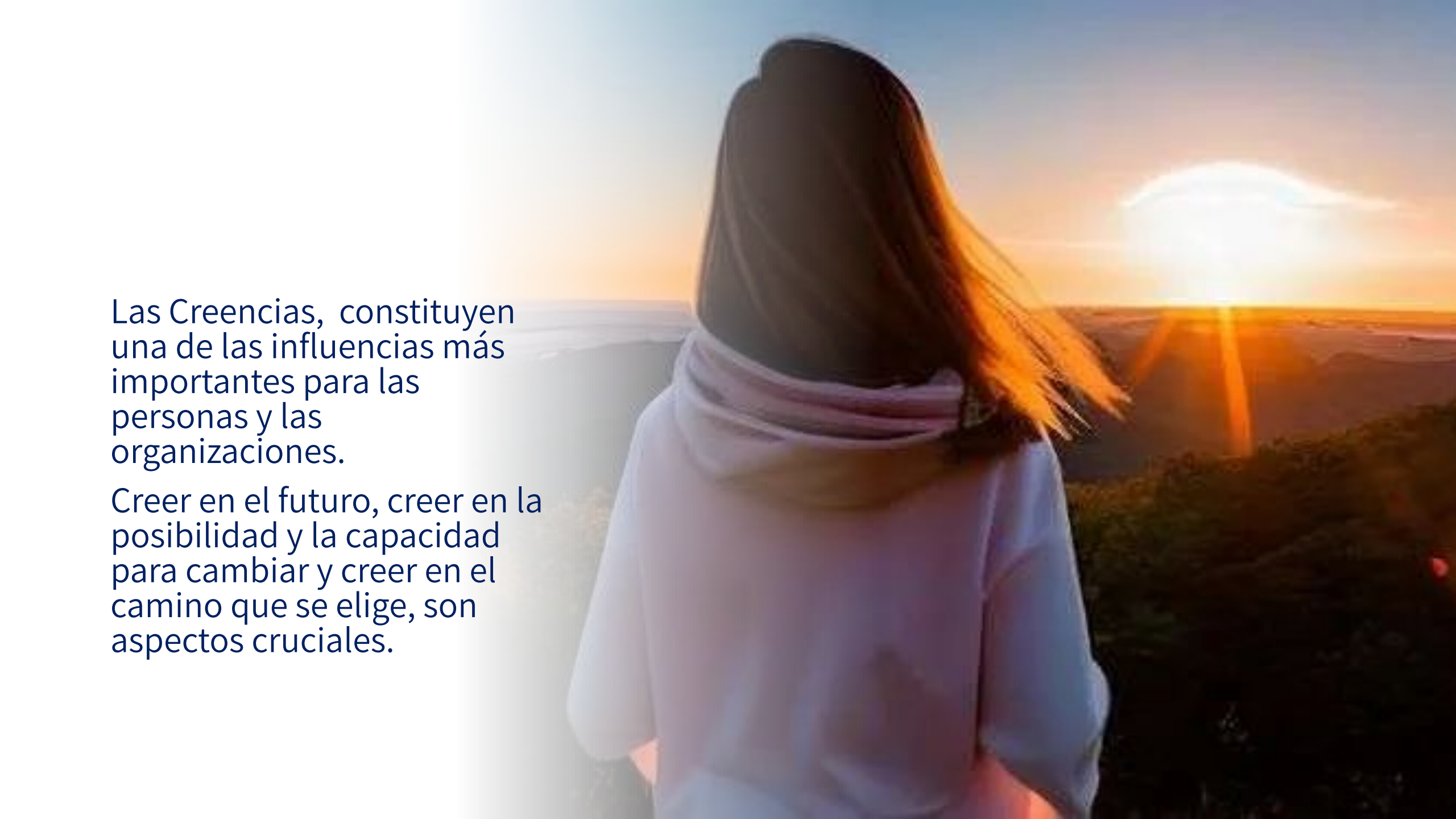
Te invitamos a ponerte cómodo/a  
para disfrutar del siguiente video...

- Cabe en tu mente, cabe en tu  
mundo -



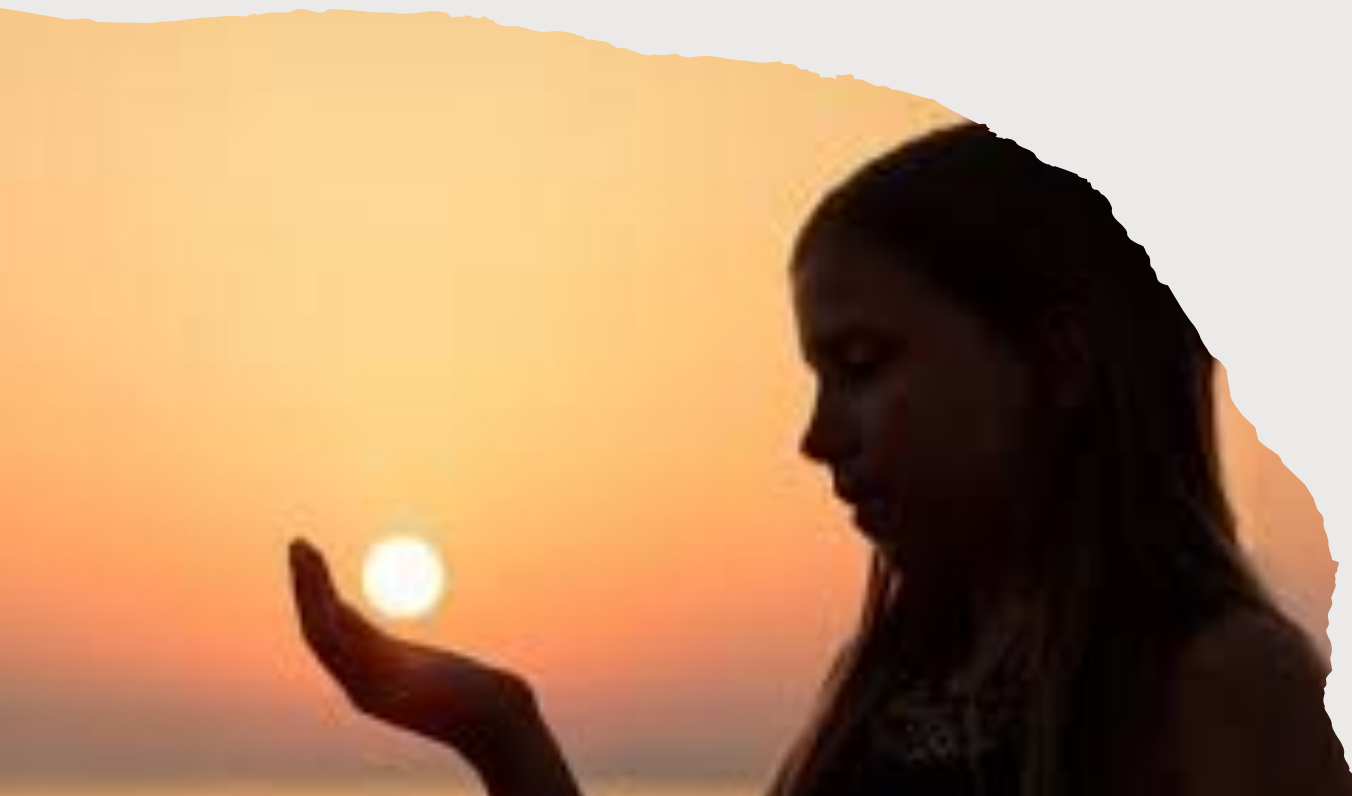
PUESTA EN  
COMÚN





Las Creencias, constituyen una de las influencias más importantes para las personas y las organizaciones.

Creer en el futuro, creer en la posibilidad y la capacidad para cambiar y creer en el camino que se elige, son aspectos cruciales.



Se caracteriza por la mezcla de dos ingredientes inseparables: una idea y un sentimiento de certeza que la acompaña.

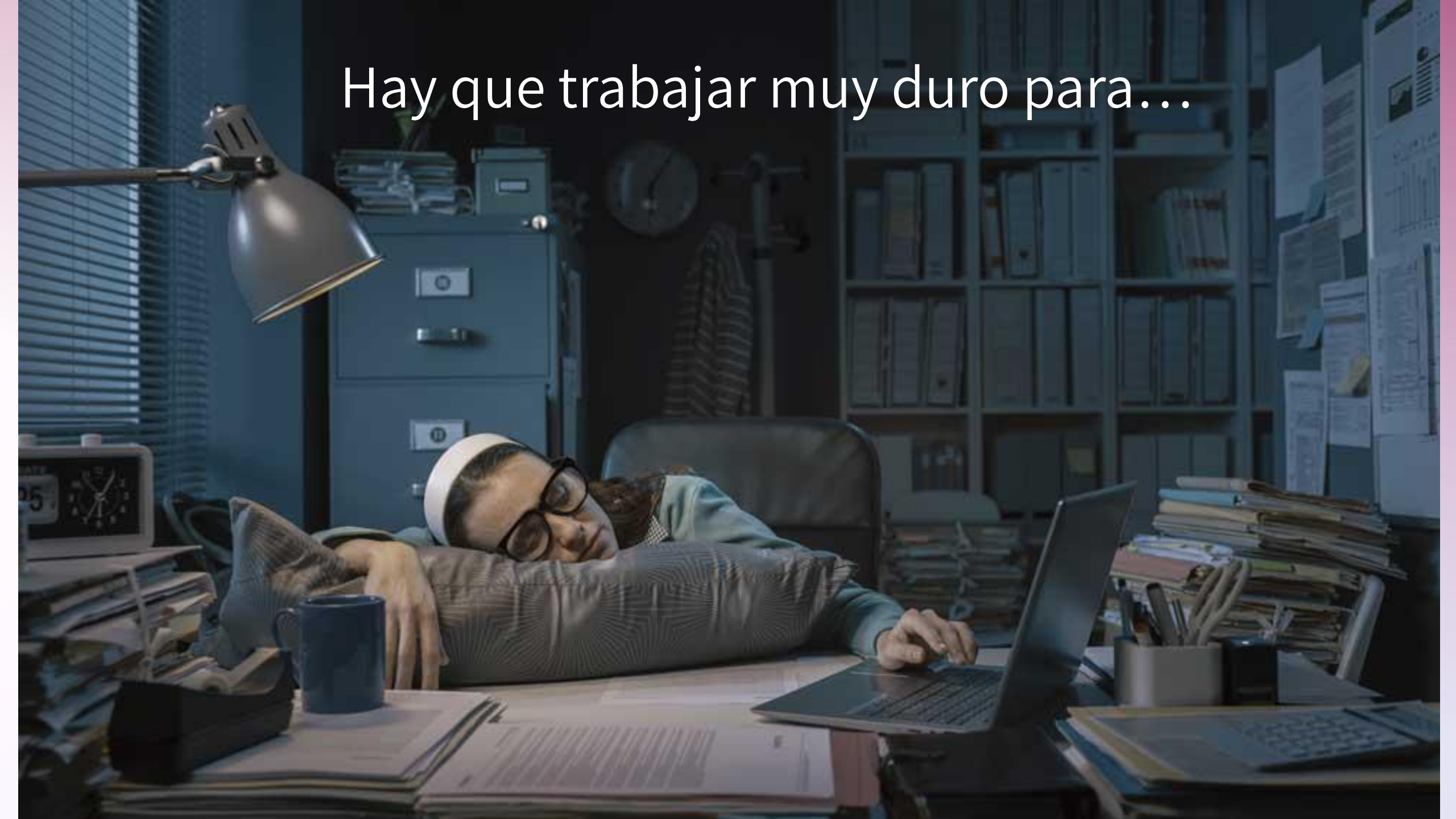
Desprovista de ese sentimiento específico, la idea es tan sólo una opinión.

Y una opinión no ofrece resistencia al cambio, cosa que sí ocurre con las creencias.



Cuando creemos algo, nos comportamos como si fuera verdad, enviándole al cerebro una orden indiscutible que cumplirá en ese sentido, por lo tanto, las creencias actúan como filtros perceptivos muy potentes.

Hay que trabajar muy duro para...



Si es muy fácil...





Qué difícil es ...



Voy a poder...

Tengo todo para  
lograrlo...



“No vemos el mundo como es, sino como creemos que es”.





BREAK

# ¿Qué es una creencia en PNL?

- Una creencia puede definirse como la integración de un pensamiento sostenido con certeza y una emoción que lo acompaña, conformando así una “verdad sentida”.
- **Pensamiento + Emoción = Creencia**
- No es solo un pensamiento: es algo que sentimos y sostenemos como verdadero, y que guía nuestra percepción nuestras acciones y comportamientos.



- Funcionan como un mapa interno que dirige cómo percibimos, pensamos y actuamos.
- Son los filtros invisibles a través de los cuales interpretamos el mundo.
- Aunque muchas creencias actúan de manera inconsciente, todas dejan huella en nuestra experiencia y guían silenciosamente nuestras elecciones.



## Según Robert Dilts:

- Las creencias son principios organizadores de nuestra experiencia, que determinan lo que consideramos **posible o imposible**.
- Actúan como **permisos o prohibiciones internas**, influyendo directamente en nuestra motivación.





## Clasificación de las Creencias:

- **Limitantes**
- **Facilitadoras**

# Creencias Limitantes

- Impiden desplegar nuestros recursos.
- Detienen nuestro crecimiento personal.
- Dificultan el logro de objetivos.
- Cierran posibilidades y frenan el progreso.
- Bloquean y restringen nuestro potencial.
- **Ejemplos :**
  - “No soy capaz.”
  - “No merezco.”
  - “Es demasiado difícil para mí.”



# Creencias Facilitadoras o Habilitadoras

- Impulsan nuestros recursos internos y fortalecen la confianza.
- Abren puertas internas hacia las posibilidades.
- Generan estar alertas a nuevas oportunidades.
- Expanden nuestro potencial y nos impulsan a la acción sostenida y comprometida.
- **Ejemplos:**
  - “Puedo aprender lo que quiero y necesito.”
  - “Merezco esta oportunidad.”
  - “Tengo talento y lo puedo desarrollar.”





## Tres tipos de creencias limitantes según Robert Dilts:

### 1. Creencias de imposibilidad:

- “Eso no creo que pueda lograrlo.”
- Bloquean la acción desde la raíz.



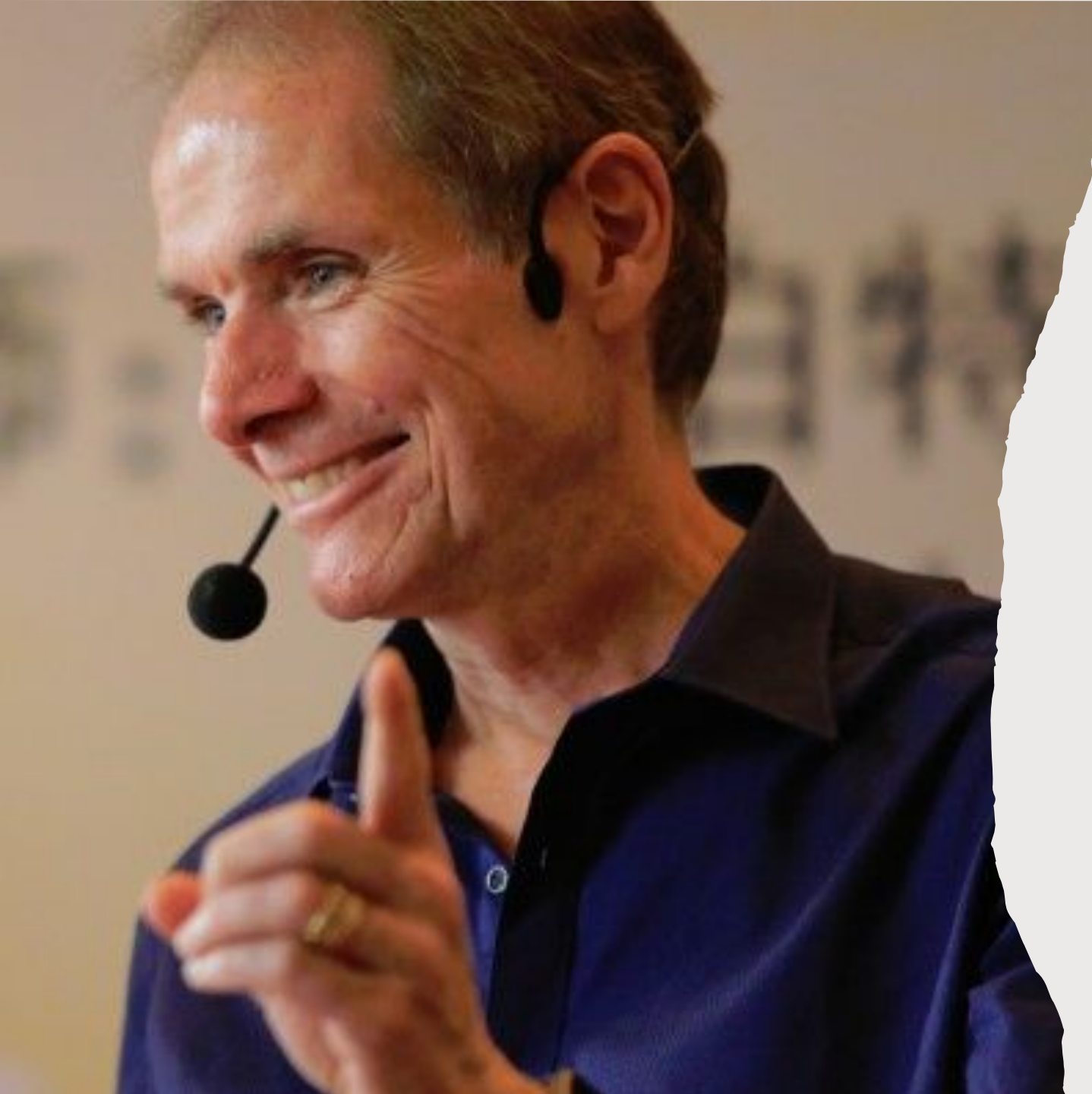
## **2. Creencias de incapacidad:**

- “Otros pueden, pero yo no.”
- Generan sensación de insuficiencia o falta de recursos.



### **3. Creencias de desmerecimiento:**

- “No merezco éxito, amor o abundancia.”
- Afectan directamente la autoestima y el sentido de valor personal.



“Las creencias ejercen una poderosa influencia sobre nuestra vida.

Son notablemente difíciles de cambiar mediante normas tradicionales de pensamiento lógico o racional.

Están arraigadas en niveles profundos del subconsciente, donde no siempre responden a la lógica o al razonamiento consciente.” — Robert Dilts

# ¡La buena noticia!

Las creencias limitantes pueden cambiarse. Cuando tomamos conciencia de ellas, damos el primer paso hacia la transformación.

La PNL también ofrece dinámicas para facilitar este cambio y fortalecer nuevas creencias.

Para acompañar este proceso, te propongo la siguiente exploración práctica:



**Ejercicio de  
exploración de  
creencias...**

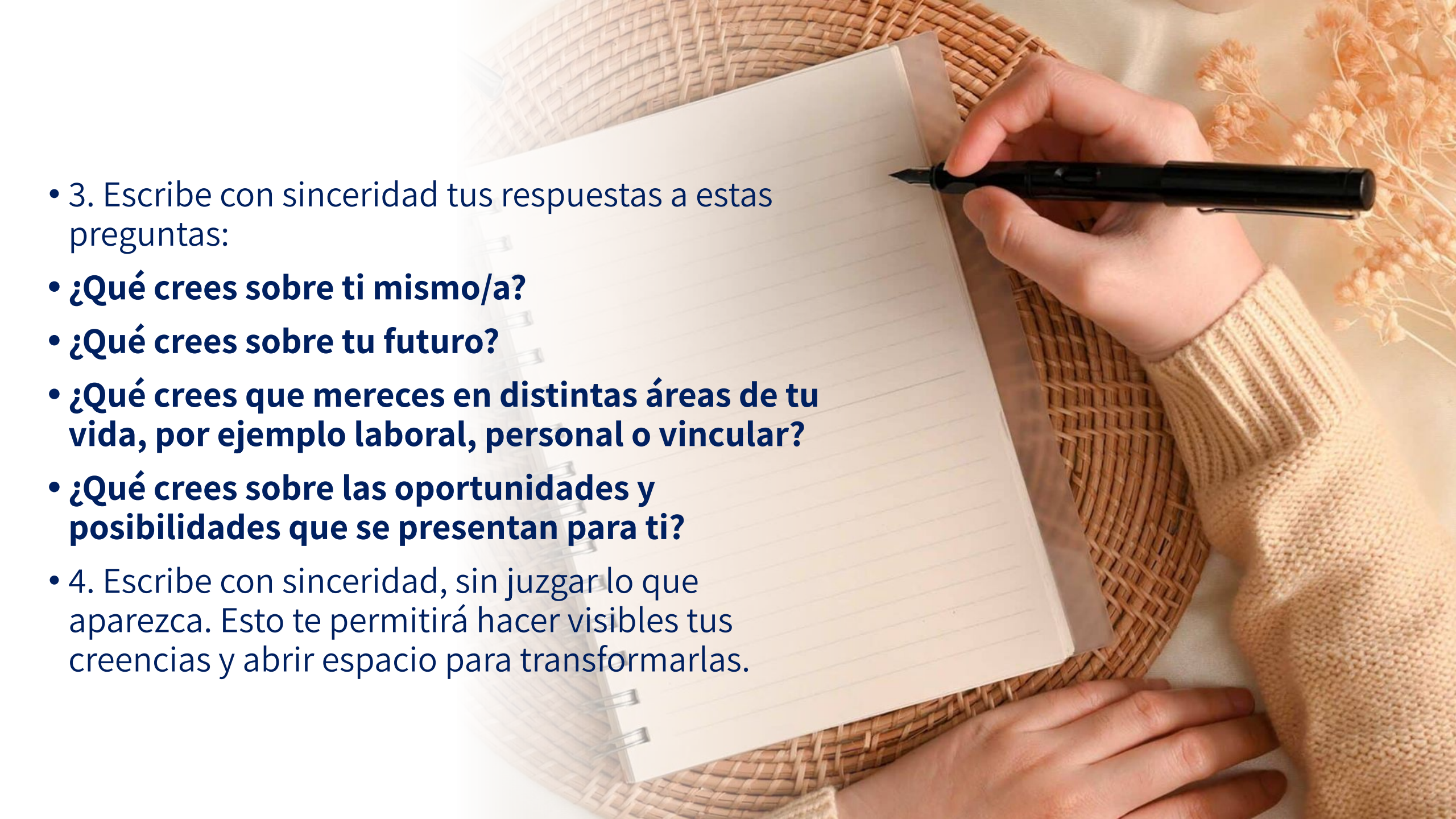


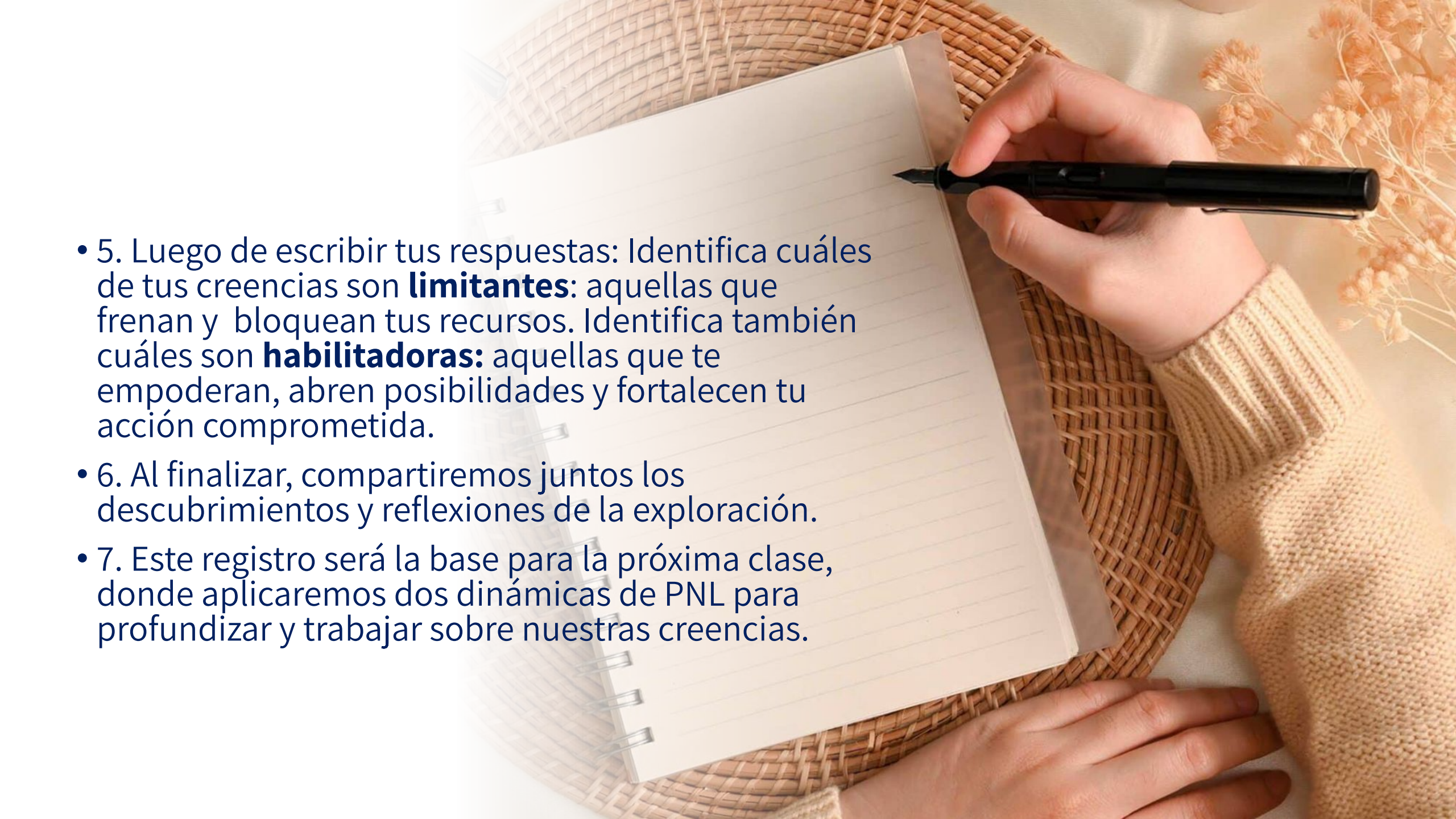


**Objetivo:** Identificar tus propias creencias limitantes y habilitadoras, hacerlas visibles y abrir espacio para transformarlas.

**Paso a Paso:**

- 1. Toma tu bitácora o cuaderno.
- 2. Siéntate cómodo/a y acompáñate con la música que elegimos para esta introspección.

- 
- A top-down view of a person's hands writing in a spiral-bound notebook. The person is wearing a light-colored, textured sweater. The notebook is open to a blank, lined page. A black fountain pen is held in the right hand, positioned over the page. The notebook is resting on a light-colored, woven surface. In the upper right corner, there are some dried, light-colored flowers.
- 3. Escribe con sinceridad tus respuestas a estas preguntas:
  - **¿Qué crees sobre ti mismo/a?**
  - **¿Qué crees sobre tu futuro?**
  - **¿Qué crees que mereces en distintas áreas de tu vida, por ejemplo laboral, personal o vincular?**
  - **¿Qué crees sobre las oportunidades y posibilidades que se presentan para ti?**
  - 4. Escribe con sinceridad, sin juzgar lo que aparezca. Esto te permitirá hacer visibles tus creencias y abrir espacio para transformarlas.

- 
- A hand holding a black pen over an open spiral notebook on a woven basket. The notebook is open to a blank page with horizontal lines. The hand is wearing a light-colored, textured sweater. The basket is made of light brown woven material. There are some dried orange flowers in the background.
- 5. Luego de escribir tus respuestas: Identifica cuáles de tus creencias son **limitantes**: aquellas que frenan y bloquean tus recursos. Identifica también cuáles son **habilitadoras**: aquellas que te empoderan, abren posibilidades y fortalecen tu acción comprometida.
  - 6. Al finalizar, compartiremos juntos los descubrimientos y reflexiones de la exploración.
  - 7. Este registro será la base para la próxima clase, donde aplicaremos dos dinámicas de PNL para profundizar y trabajar sobre nuestras creencias.

PUESTA EN  
COMÚN

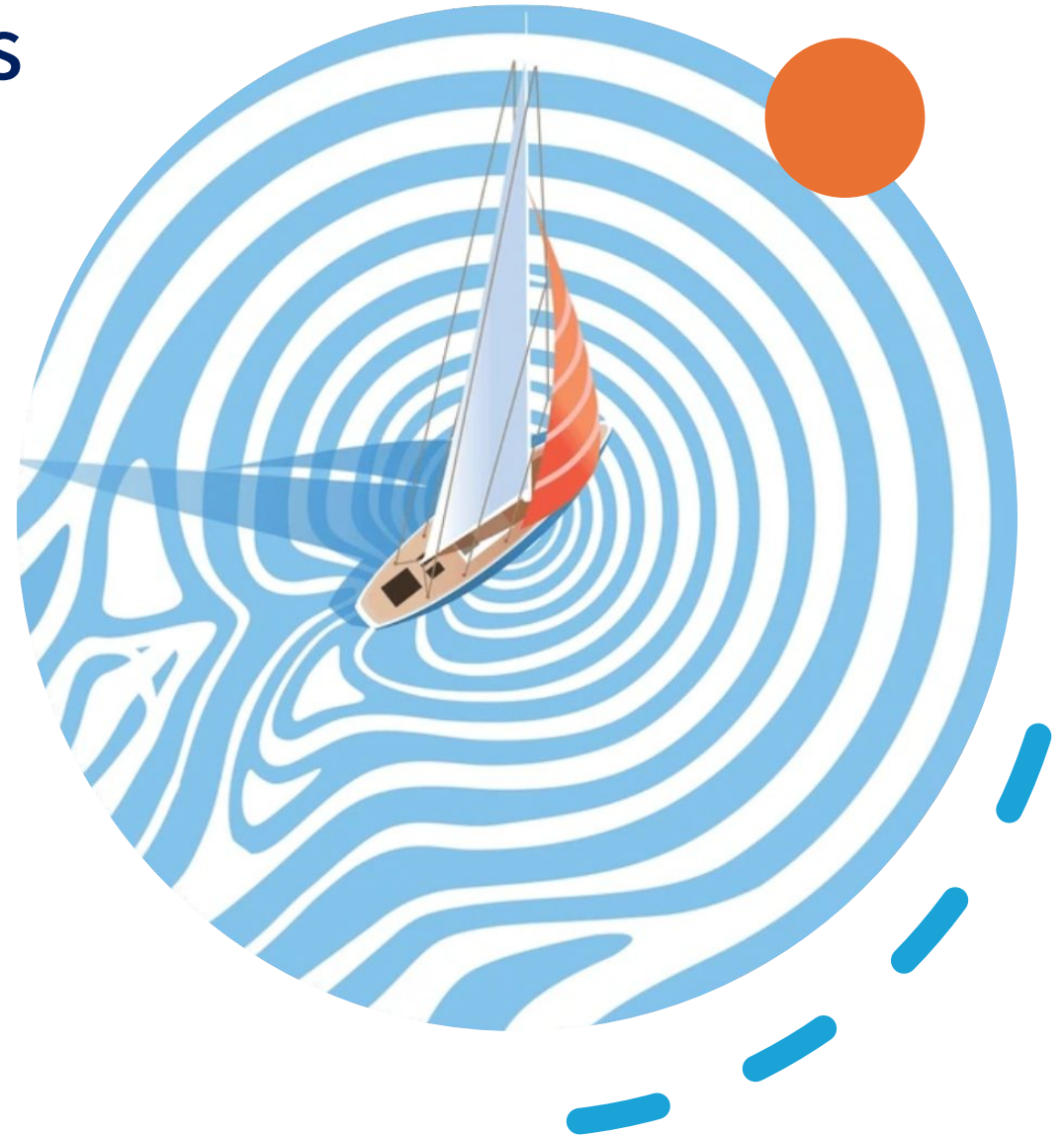


# Generemos Mapas Ampliados

“Navegar nuevas creencias es abrir las velas hacia mundos internos y externos aún no explorados.

Es vislumbrar horizontes inéditos que nos invitan a ampliar posibilidades, a enriquecer nuestra vida y expandir nuestra manera de ser y de estar en el mundo.

Cada creencia transformada es como descubrir una nueva isla: un espacio fértil donde germinan la confianza, la libertad y la acción comprometida.” — María Cándida D’Amico





## Para seguir explorando el tema de las Creencias...

- Si querés seguir profundizando en este tema, recomendaciones:
- **Introducción a la PNL – Joseph O’Connor y John Seymour.** Páginas 130 a 135: presentan las creencias como filtros que influyen en cómo actuamos y percibimos el mundo.



- **Poder sin Límites – Tony Robbins**, Capítulo 5 (Las siete mentiras del éxito, páginas 99 a 113): explora el poder de las creencias para moldear la realidad y alcanzar la excelencia.
- Estos capítulos son una invitación a seguir descubriendo cómo nuestras creencias pueden convertirse en el motor de transformación y crecimiento.

# TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL



Durante los próximos días:

Lee el material de esta clase y completa o amplía la actividad de exploración de creencias.

Sigú observando e identificando tus creencias en la vida cotidiana, tanto limitantes como habilitadoras.

Mirá el video anclado en el campus para enriquecer la clase de hoy y preparar la próxima.

Compartí en el chat del equipo curiosidades significativas o divertidas que vayas descubriendo sobre tus creencias..

✨ **¡Así seguimos aprendiendo juntos!**

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

✨ **Nos vemos pronto...**



A close-up photograph of a person's hands holding a light blue ceramic coffee cup. The cup is filled with a latte, featuring a heart-shaped latte art design on the surface. The background is dark and out of focus. The image is split vertically, with the left side being dark and the right side being white.

# CHECK OUT

¿Qué te estás  
llevando del  
encuentro de hoy?