



SERLIDERU
CENTRO INTEGRAL FORMATIVO



Clase **N°21** 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 brown 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!**

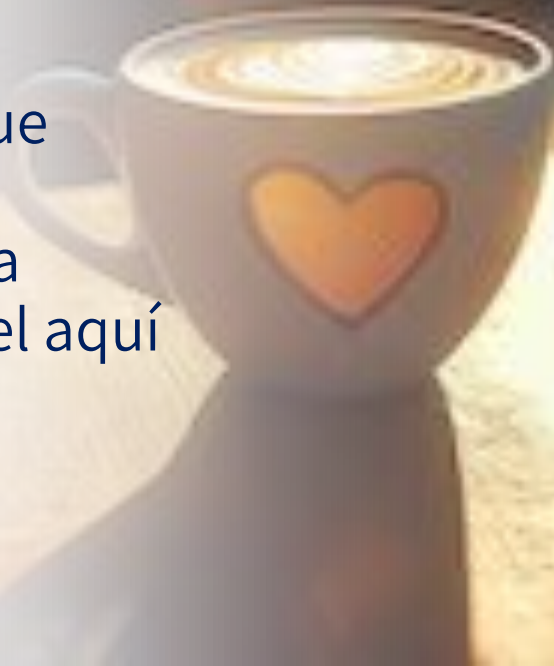
CHECK IN

¿Estás aquí para tu clase de PNL?

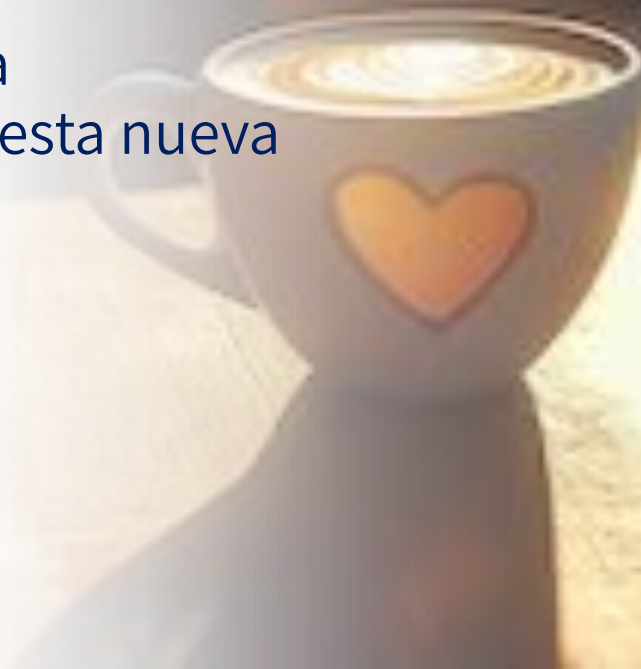
Antes de disponerte a la práctica, te invito a encontrar tu lugar de comodidad y conexión....



- **Conexión interna y externa:**
- 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...dejando que cada inhalación y exhalación te acomoden en este espacio, para permitirte paso a paso habitar el aquí y ahora...



- **Preguntate internamente:**
- **¿Estoy aquí y ahora, presente en mi clase del Practitioner?**
- **¿Qué es importante para mí en este momento?**
- Permite que las respuestas surjan a su tiempo, sin prisa.
- Y cuando lo sientas, regresa suavemente a la clase, con esta nueva conexión interna y externa.



¡De la práctica a la clase!

- Llevamos esta conexión hacia el aprendizaje...
- Porque aquello que conectás contigo mismo/a impacta en cómo aprendés y aplicás PNL.”



Rueda de Compartires: ¿Cómo Estamos Ahora...?

- Cada uno compartirá brevemente cómo se siente hoy: emociones, energía, motivación...
- Puede ser una palabra, una frase o una imagen que represente tu momento presente.
- Escuchamos con atención y respeto, sin juicios, solo presencia.



TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL

Reflexión:

¿Cómo te fue con la tarea?

¿Cuáles fueron tus descubrimientos más significativos?

¿Qué cambios o insights aparecen al practicar o al preparar tus próximas presentaciones?

¿Cómo vas con la lectura del libro?

Y reuniendo todo lo explorado...¿Qué estás descubriendo de vos mismo/a?



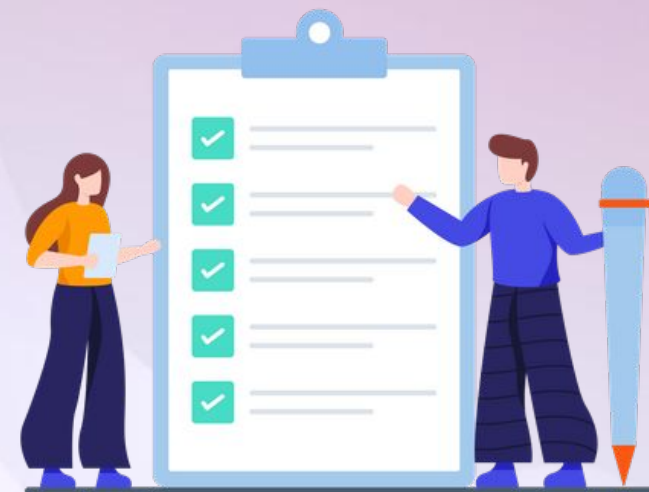
PUESTA EN
COMÚN





Hoy

Continuamos les presentamos la Dinámica: **La Danza del S.C.O.R.E**



"El poder de la PNL está en modelar los procesos que generan resultados exitosos". —**Robert Dilts**





Modelo S.C.O.R.E. – Robert Dilts

- Robert Dilts, creador del modelo S.C.O.R.E., diseñó esta dinámica como un modelo estratégico de cambio y solución de problemas con PNL.
- Su objetivo es guiar en una exploración estructurada que permita:
- Comprender la situación actual.
- Definir los objetivos deseados.
- Identificar los recursos necesarios.
- Generar resultados efectivos y transformadores.

Dinámica: S.C.O.R.E. o La Danza del S.C.O.R.E.

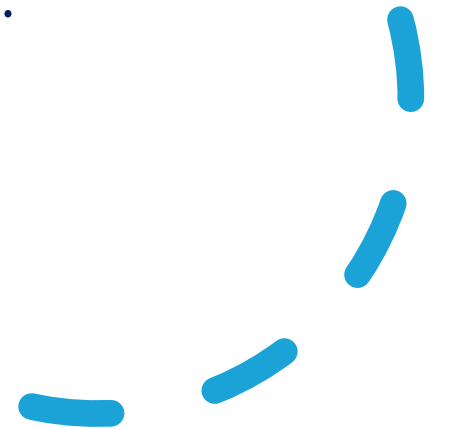


- **Objetivo de la dinámica:**
- Es una dinámica experiencial de PNL para explorar y trabajar sobre una situación problema de manera estructurada y corporal, facilitando la identificación y vivencia consciente de distintos niveles de experiencia: síntoma, causa, objetivos, recursos y efectos.





- Su formato en movimiento y con espacios físicos ayuda a generar un aprendizaje vivencial profundo, favorece estados asociados y anclajes internos, además de promover claridad en los objetivos y motivación a través de la percepción de los efectos positivos.



Pasos para liderar la dinámica

1. Preparación del espacio

Colocá en el piso 5 papeles en línea con una distancia de 30 cm entre uno y otro. Cada uno tiene una letra que representa una palabra:

- S = Síntoma
- C = Causa
- O = Objetivo
- R = Recursos
- E = Efectos





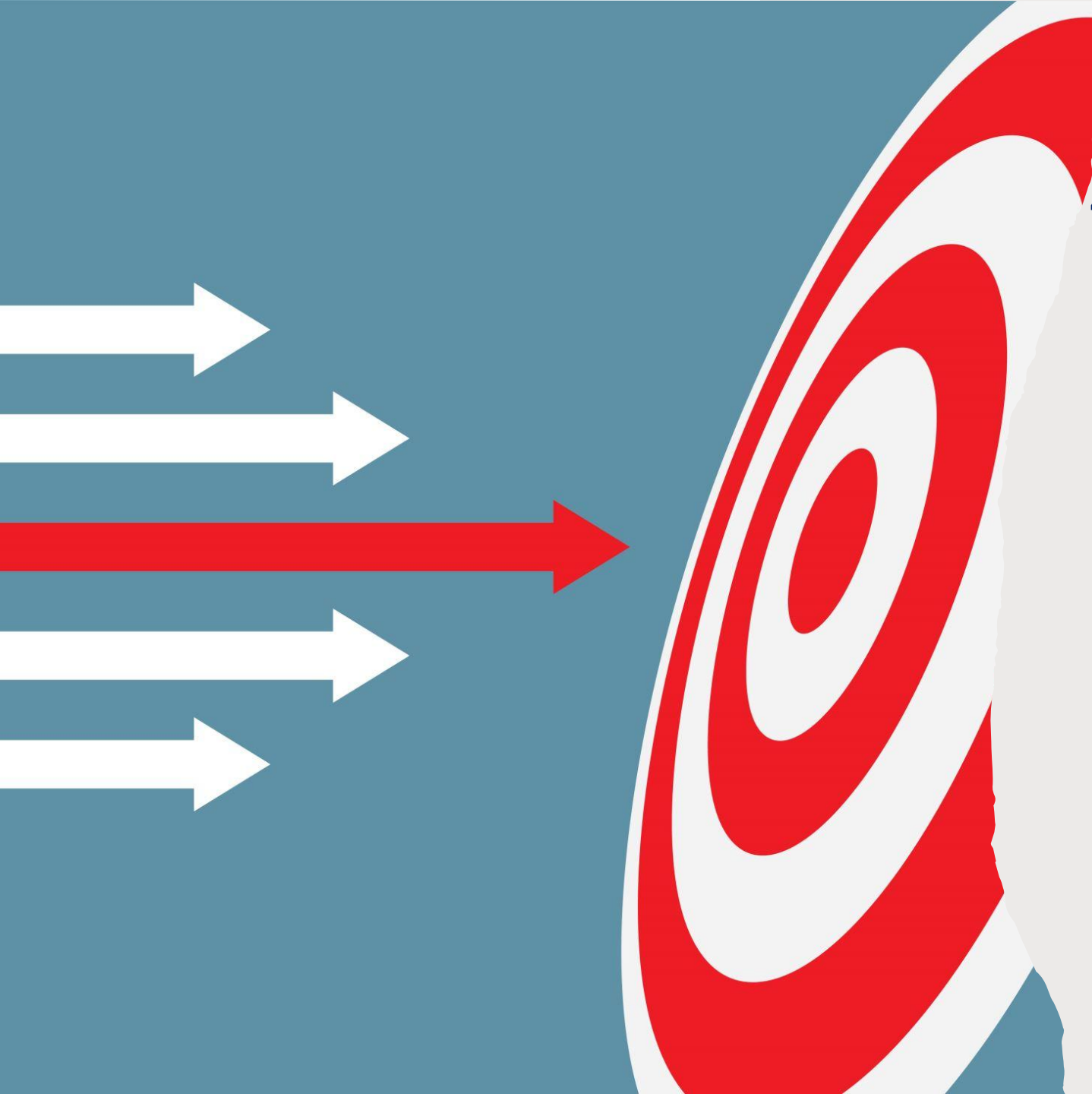
2. El Síntoma

- Colócate delante de la S y pensá: ¿Cuál es el síntoma de esta situación? ¿Cuáles son las señales evidentes?
- Recordá una ocasión específica en la que se manifestó.
- Cuando lo tengas identificado, entrá en el espacio S y reviví completamente ese síntoma: lo que ves, lo que escuchás, lo que te decís a vos mismo/a y lo que sentís. Estado asociado, respirando profundamente y con los ojos cerrados. Luego salí de ese espacio.

3. La Causa

- Colocate delante de la C y reflexioná:
¿Desde cuándo aparece este síntoma?
¿Qué creés que provoca este problema?
¿Qué situaciones, personas o hábitos están involucrados?
- Al identificar la causa, avanzá y entrá en el espacio C. Reviví esa causa, recordando —si es posible— la primera vez o la más lejana que puedas traer a la memoria. Respirando profundamente, observá, escuchá y sentí todo como si estuviera ocurriendo ahora. Estado asociado, ojos cerrados. Luego salí del espacio C.





4. El Objetivo

- Frente a la O, pensá: si lo anterior es lo que ya no querés, ¿cuál es tu objetivo?
- ¿Qué querés conseguir?
- ¿Cómo sería la situación ideal?
- ¿Qué cambiaría en tu vida?

- El objetivo debe estar expresado en presente y de manera positiva.
- Cuando lo tengas, entrá en el espacio O y, con los ojos cerrados, viví tu objetivo logrado. Percibí qué ves, qué sentís, qué escuchás, y repetí tres veces tu objetivo en voz alta. Estado asociado. Luego salí del espacio O.





5. Los Recursos

- Colocate frente a la R y definí qué recursos necesitás para alcanzar tu objetivo:
- Recursos internos: capacidades, creencias, motivación.
- Recursos externos: apoyos, herramientas.

- Al elegirlos, entrá en el espacio R y recordá un momento en que te hayas sentido con recursos disponibles. Revivilo intensamente y realizá un autoanclaje en el punto de mayor intensidad.

- Si son varios recursos bien definidos, podés hacer un apilamiento de anclajes. Estado asociado, ojos cerrados, autoanclaje.

6. Reafirmación del Objetivo

- Con el autoanclaje sostenido, volvé al espacio O y repetí tu objetivo tres veces con los ojos cerrados. Luego salí y colócate frente a la E.





7. Los Efectos

- Pensá en los efectos que tendría lograr tu objetivo para vos y para quienes te rodean.
- ¿Qué beneficios obtendrás?
- ¿Cómo te sentirás?
- ¿Qué cambios traerá a tu vida o entorno?
- Al tenerlos claros, entrá en el espacio E y viví esos efectos positivos: lo que ves, lo que escuchás y lo que sentís profundamente. Este paso es clave: aquí se encuentra el para qué del objetivo y su verdadero sentido.

8. Paseo al Futuro

- Desde el espacio de los recursos, aplicando tu autoanclaje, caminá hacia el objetivo visualizando cómo lo lograrás con los recursos, y luego atravesá el espacio de efectos, experimentando los beneficios de tu transformación.





BREAK

Consigna de Desafío Práctico: Check-in de Inicio de Clase

- A partir de ahora, en cada encuentro un Máster será elegido por sorteo para diseñar y guiar el Check-in inicial de 5 minutos.
- El objetivo es activar la energía del grupo, generar presencia, conexión y creatividad desde el comienzo.





- **Requisitos del Check-in:**

- Duración: máximo 5 minutos.

- **Formato libre:** puede ser una pregunta, un juego breve, un ejercicio de respiración, un gesto corporal, una metáfora, una palabra inspiradora, etc.

- **Propósito:** debe invitar al grupo a compartir, conectar y disponerse con apertura al aprendizaje.

- **Originalidad:** cada Máster debe aportar su sello personal y sorprender al grupo.

- **Recuerden:** este desafío busca que desarrollen flexibilidad, liderazgo y creatividad en la facilitación, cualidades esenciales de un Máster en PNL.

TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL



Durante los próximos días, completá la práctica de las dinámicas vistas en clase.

Compartí en el chat del equipo las curiosidades significativas que vayas descubriendo al experimentar los distintos roles.

Iniciaremos la próxima clase con el desafío del check-in diseñado por ustedes, y luego continuaremos con sus compartires, descubrimientos y dudas.

¡Así seguimos aprendiendo juntos!

✨ ✨ ¡A seguir disfrutando el proceso!

✨ ✨ Nos vemos pronto.



A close-up photograph of a person's hands holding a bright blue ceramic coffee cup. The cup is filled with a latte, featuring a white milk foam top with a brown coffee heart design. The background is dark and out of focus, with a soft light source from the right creating a gradient across the scene.

CHECK OUT

- ¿Qué te estás llevando del encuentro de hoy?