



**SERLIDERU**  
CENTRO INTEGRAL FORMATIVO



---

Clase N° **22** del programa **PRACTITIONER en PNL**, un espacio de creación de posibilidades y logro de resultados!

---



¡BIENVENIDOS A LA  
SEGUNDA PARTE AÑO!



# CHECK IN

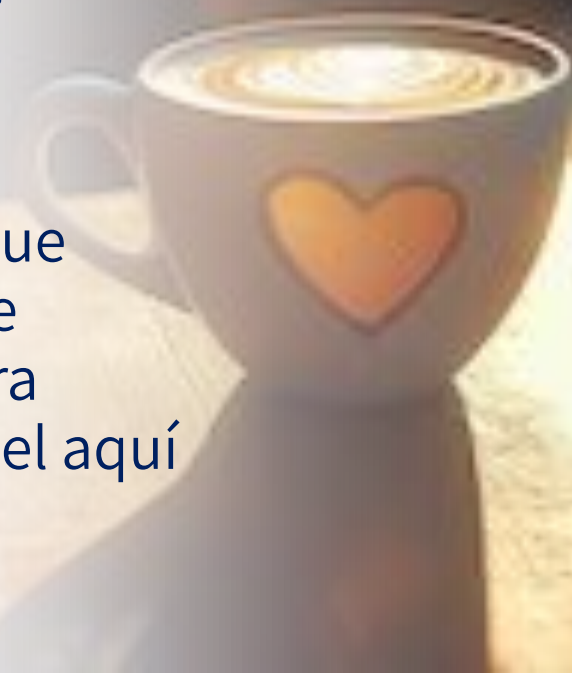
**¿Estás aquí para tu clase de PNL?**

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



- **Estado Interruptor para nuestra 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 elijo 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 les fue con la tarea? ¿Cuáles fueron tus descubrimientos más significativos?

**Profundización:** Si pudiste leer los capítulos sugeridos sobre valores ¿qué descubriste? ¿Qué aportaron a tu proceso de aprendizaje?

**¿Y que Valor elegiste para acompañar a tu Objetivo?**

Reuniendo todo lo explorado... **¿Qué estás descubriendo de este poderoso filtro de la percepción?**



PUESTA EN  
COMÚN







**Hoy**

Hoy conoceremos otro poderoso filtro de nuestra percepción:

**¡Los Metaprogramas o Estilos de Elección!**



# Metaprogramas en PNL



“Los filtros inconscientes que guían nuestra percepción y comportamiento.”



**¿Qué son los Metaprogramas?**



- Son filtros mentales, inconscientes y habituales que aprendimos a ponerle a nuestra experiencia.
- Determinan qué información llega a nosotros y cómo la procesamos.
- Moldean la forma en que pensamos, sentimos y actuamos.
- Aunque son inconscientes, se pueden observar en nuestros comportamientos.



"Son programas internos que nos permiten filtrar la realidad y determinar qué información dejamos entrar." —Salvador Carrión Lopéz



“Los Metaprogramas suministran la estructura que determina a qué prestamos atención, qué conclusiones sacamos de nuestras experiencias y hacia qué dirección nos conducen.”—Anthony Robbins

Los Metaprogramas son el conjunto de filtros que utilizamos para incorporar información del mundo exterior.

Determinan la selección de la información que vamos a tomar de un hecho, generando así la experiencia interna.

Son los que determinan a qué le prestamos atención, qué omitimos y qué dejamos afuera.

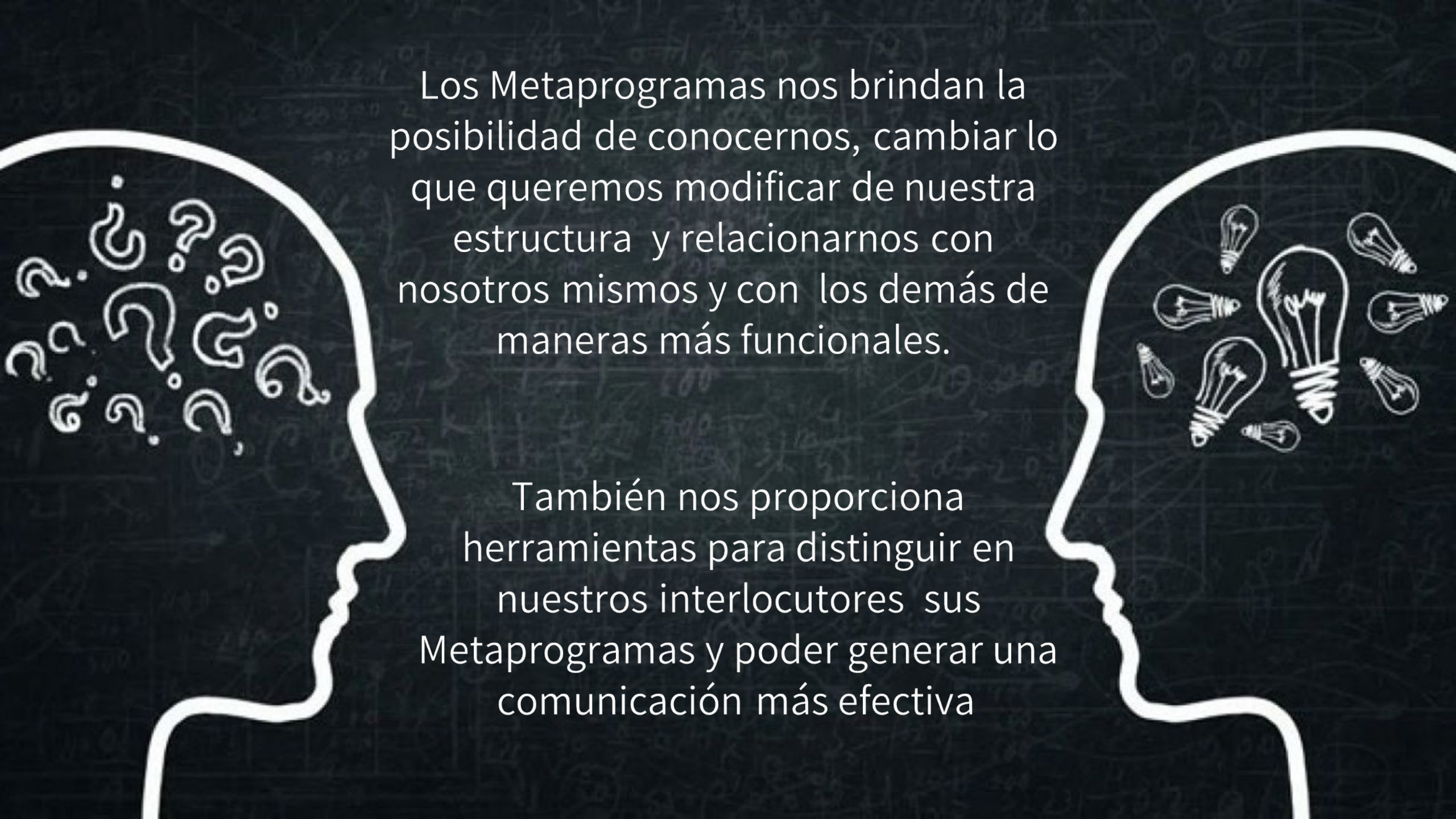
Son los programas claves para el procesamiento de la información.





## ¿Para qué sirven los Metaprogramas?

- Nos ayudan a comprender cómo elegimos (de manera consciente o inconsciente).
- Explican qué nos interesa, qué nos motiva y qué influye en nuestras decisiones.
- Permiten observar los patrones detrás de nuestros comportamientos y acciones.
- Revelan el tipo de observador de la realidad que estamos siendo.

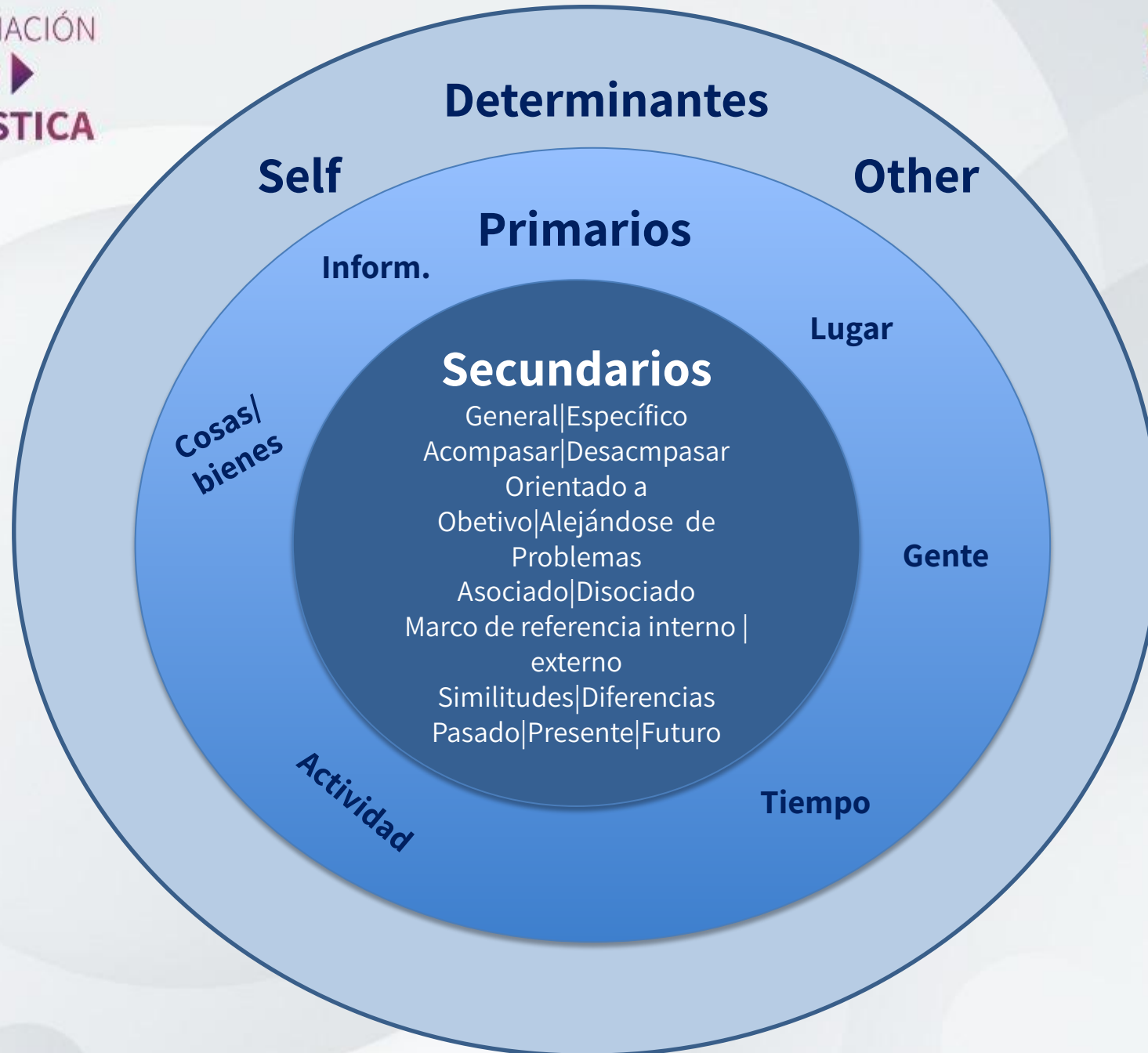


Los Metaprogramas nos brindan la posibilidad de conocernos, cambiar lo que queremos modificar de nuestra estructura y relacionarnos con nosotros mismos y con los demás de maneras más funcionales.

También nos proporciona herramientas para distinguir en nuestros interlocutores sus Metaprogramas y poder generar una comunicación más efectiva

# Clasificación





# Self

- Están orientados preferentemente hacia sí mismos.
- Se relacionan con los demás privilegiando sus propios intereses y necesidades.
- Están atentos y motivados al contenido del mensaje: qué dicen las personas, sin registrar los tonos de voz, el lenguaje corporal y el nivel de rapport.





## Other

- Están orientados preferentemente hacia los demás.
- Sus elecciones y conductas tienen su punto de referencia en los otros. Las personas OTHERS tienen reacciones automáticas y reflejas al comportamiento no verbal de los demás.
- Están motivadas y atentas a las expresiones faciales, movimientos corporales y cambios en los tonos de voz de las personas. Los OTHERS son buenos creando y manteniendo rapport.

Completemos entre todos el siguiente cuadro con otras frases lingüísticas de estos Metaprogramas:

- Sí para mí está bien, la familia se acomoda.
- Mientras yo esté bien....

**SELF**

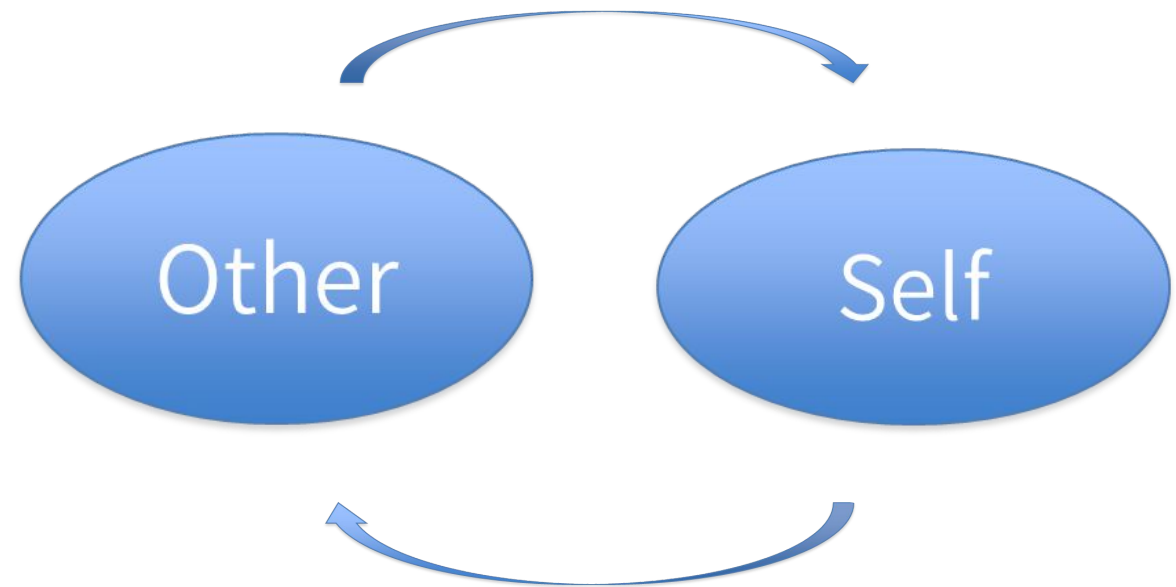


- Si mi familia está bien, yo también voy a estarlo.
- Mientras el equipo vaya bien, yo puedo acomodarme.

**OTHER**



- El circuito que establece este Metaprograma es dinámico.
- Es importante detectar si en la toma de decisiones e interacciones solo estoy en uno de ellos.
- Según cuánto tiempo permanezcamos en cada uno, estos estilos pueden convertirse en Funcionales o Disfuncionales.





# Exploración en tu Bitácora

## Metaprograma: **Self / Other**

### **1-Identificación personal**

- ¿Cuándo te reconoces en modo Self?
- ¿Y en modo Other?
- ¿En qué contextos o ámbitos predominan cada uno?



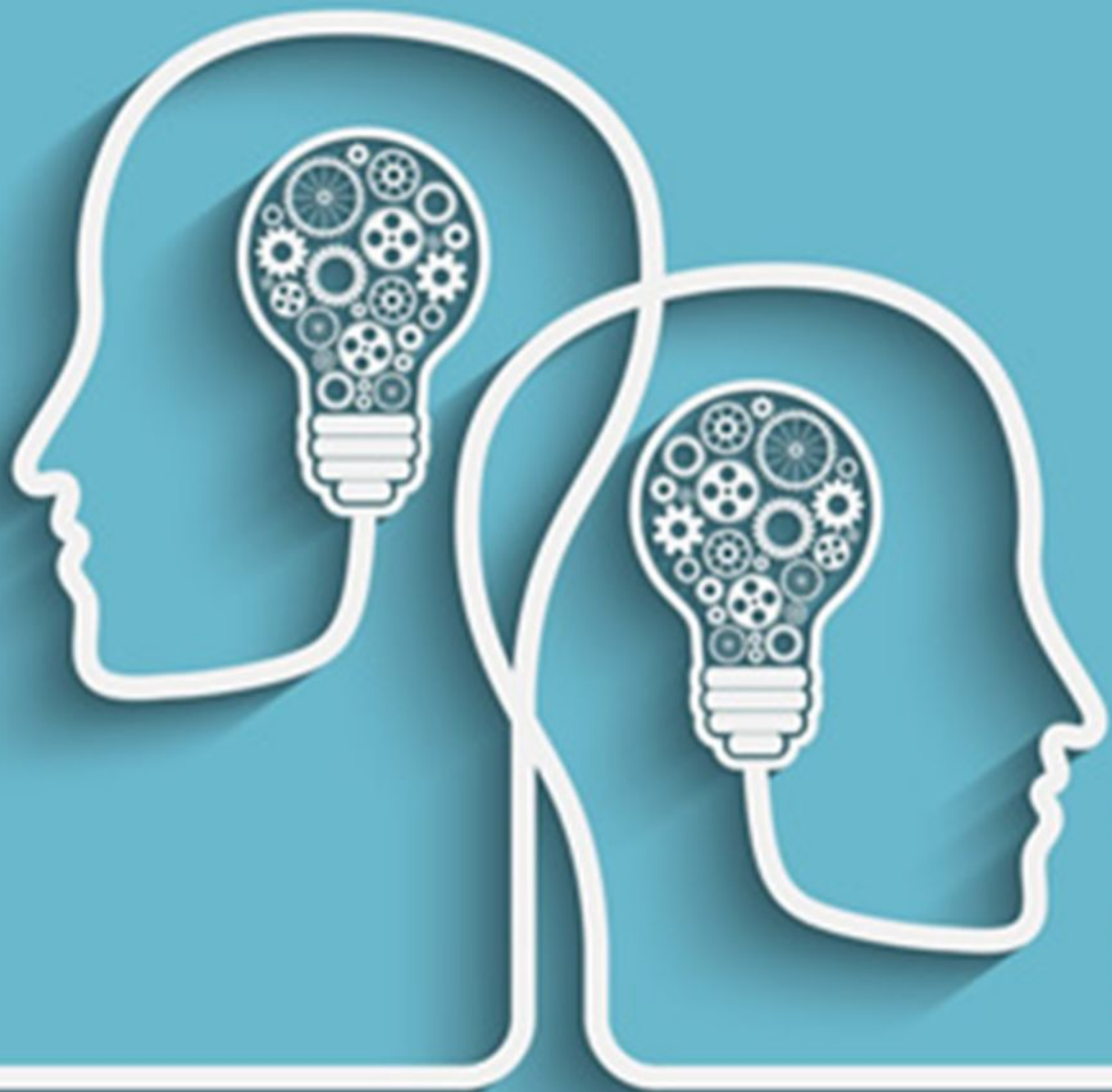
## 2. Observación en el entorno

- ¿Detectas este Metaprograma en personas cercanas (familia, pareja, colegas)?
- Cuando alguien te cuenta cómo ha sido su día:
- ¿Respondes relatando cómo te fue a ti (Self)?
- ¿O exploras lo que él/ella está compartiendo (Other)?



### **3.Evolución en tu vida**

- Si piensas en diferentes etapas de tu vida, ¿reconoces cambios de Self a Other o de Other a Self?
- Si respondes que sí: ¿Qué eventos marcaron ese cambio?



#### **4.Tu patrón habitual**

- Según tus respuestas, ¿en qué estilo permaneces más tiempo?
- ¿Dirías que es tu estilo de elección habitual es...?



## 5. Compartir

- Al finalizar, compartimos juntos los descubrimientos y reflexiones de esta exploración.

“Escucharnos enriquece nuestra propia mirada y amplía la comprensión de este metaprograma...”

PUESTA EN  
COMÚN





BREAK



# Metaprogramas Primarios

# Clasificación: Metaprogramas Primarios

GENTE



LUGAR



ACTIVIDAD



INFORMACIÓN



COSAS



TIEMPO



# Ejercicio de Exploración: Metaprogramas Primarios

## **Roles:**

- A: Facilitador
- B: Exploradores (Practitioners)



## 1.Exploración interna

- Toma unos minutos para reconocerte.
- Cierra los ojos y explora estas preguntas:
- Te encuentras próximo a tomar vacaciones...
- ¿A qué le prestas mayor atención para prepararlas?
- ¿Qué es lo más importante o lo más atractivo para ti, para pasar buenos momentos en esas vacaciones?
- Confecciona mentalmente tu lista de prioridades.



## 2. Bitácora personal

- A tu velocidad y cuando lo determines, abre los ojos.
- Escribe tus respuestas en forma de lista en tu bitácora de viaje, de acuerdo con tus prioridades.





### **3. Compartir**

- Al finalizar, compartimos juntos los descubrimientos y reflexiones de esta exploración.

## Descubriendo Metaprogramas Primarios

- Con la información obtenida en tu exploración personal, vamos a identificar juntos los Metaprogramas Primarios que guían elecciones, motivaciones y prioridades.





### **GENTE:**

- Presta atención a la gente, los sentimientos y las relaciones. Elige estar CON la gente. Realiza actividades con otros.



### **LUGAR:**

- Presta atención a su entorno físico. El lugar es importante y afecta su estado interno. Tiene en cuenta paisaje, clima, edificación, decoración, ambientación, etc.



### **ACTIVIDAD:**

- Necesita acción, movimiento, producción. Conoce a través del trabajo y de la acción. Utiliza ensayo y error como forma del hacer.



### **INFORMACIÓN:**

- Necesita saber, aprender, informarse, estudiar, recolectar datos, para pasar a la acción o tomar una decisión.



### **COSAS/BIENES:**

- Presta atención a los objetos, productos, herramientas, sistemas. Colecciona, une el afecto a los objetos. le interesa tener el último modelo, el mejor auto, etc..



### **TIEMPO:**

- Tiene en cuenta el tiempo para organizar tareas, actividades, información, etc. El tiempo es dinero, un importante valor en la vida para ser medido y usado cuidadosamente.

# VIDEOS

Te invitamos a ponerte cómodo/a para descubrir los Metaprogramas en los siguientes videos:

- Grandes fracasos Marcos y Claudia-
- ¿Dónde está Mamá?-
- Cabo polonio-



PUESTA EN  
COMÚN



# Generemos Mapas Ampliados

"Los Metaprogramas son lentes con los que miramos la vida. Conocerlos abre la puerta a la flexibilidad, la empatía y al entendimiento profundo de nosotros mismos y de los demás." — María Cándida D'Amico





## Para seguir explorando sobre Metaprogramas...

- Si querés seguir profundizando en este tema, recomendaciones:
- **Introducción a la PNL – Joseph O’Connor y John Seymour. Capítulo : 7** Metaprogramas.



• **Poder sin Límites – Anthony Robbins.**

**Capítulo: 14** Las distinciones de la excelencia-  
Los Metapogramas.

# TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL

Durante los próximos días:

Lee el material de esta clase y completa o amplía con la lectura recomendada.

Sigú observando e identificando tus metaprogramas o estilos de elección en la cotidianidad de tus días y también de quienes te rodean...

**Iniciaremos la clase con este compartir.**

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 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. The image is overlaid with a white gradient on the right side, where text is placed.

# CHECK OUT

¿Qué te estás  
llevando del  
encuentro de hoy?