



SERLIDERU

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO



Clase n° **23** del programa **PRACTITIONER en PNL**, un espacio de creación de posibilidades y logro de resultados!



¡BIENVENIDOS A LA
SEGUNDA PARTE AÑO!



CHECK IN

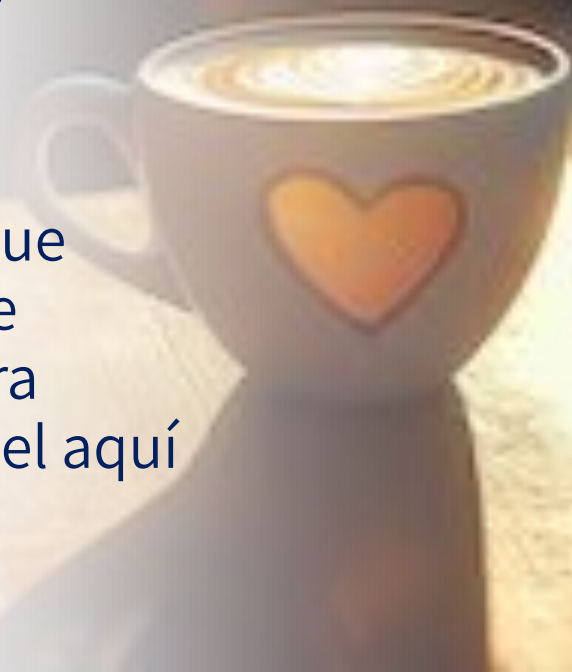
¿Estás aquí para tu clase de PNL?

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...
- puede aparecer **una palabra, un sonido o un sentir ...**
- Y cuando lo percibas, 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, ¿Qué descubriste? ¿Qué aportaron a tu proceso de aprendizaje?

Reuniendo todo lo explorado...

¿Qué estás descubriendo a través de los Metaprogramas?



PUESTA EN
COMÚN



Hoy

Hoy continuaremos explorando y conociendo,

¡ Metaprogramas:

Primarios

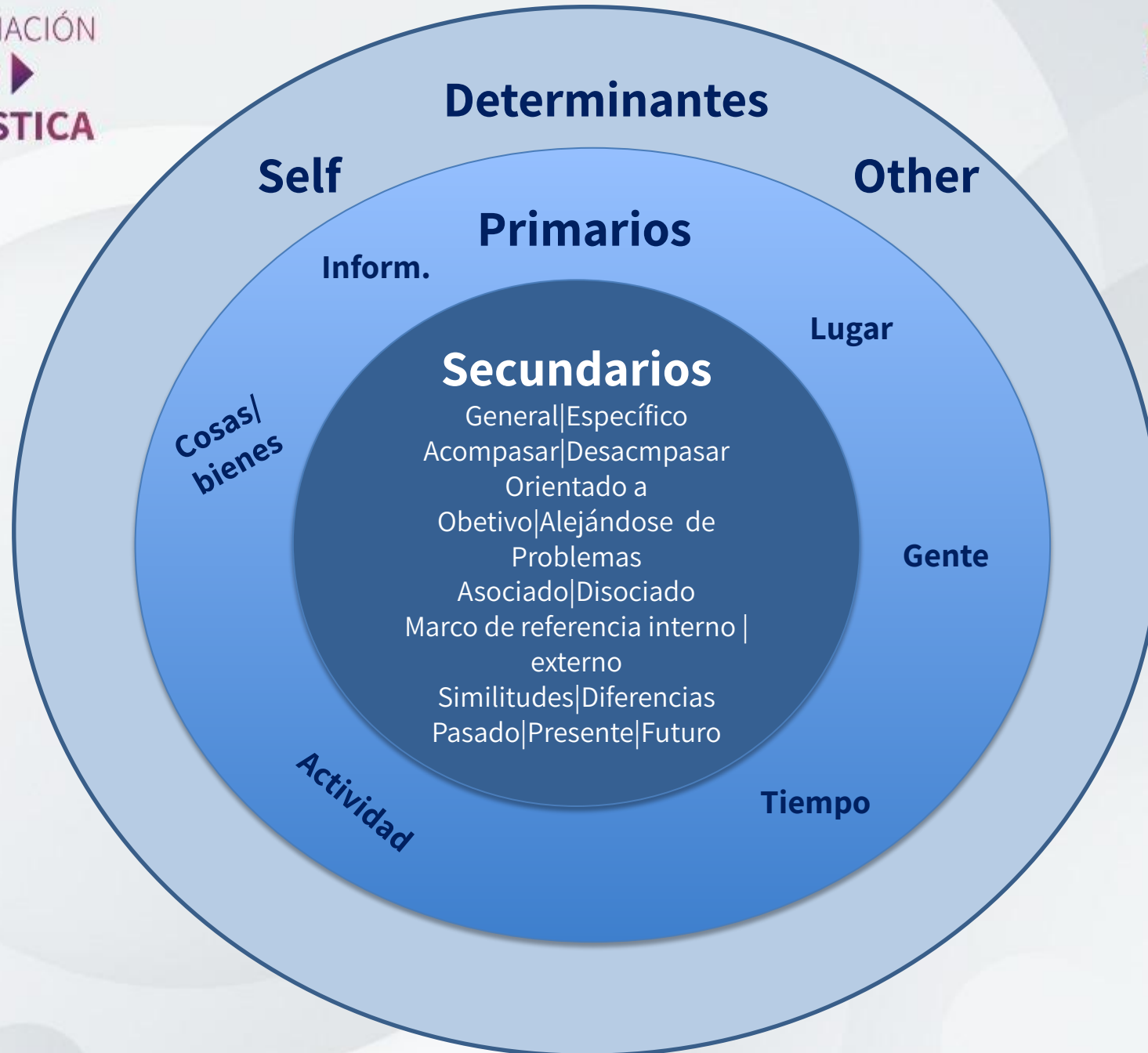
Secundarios!

!





- Nuestros Metaprogramas filtran la realidad y contribuyen a conformar nuestro mapa o modelo del mundo.
- Son los filtros que usamos para determinar consciente o inconscientemente qué información vamos a dejar entrar y qué nos motiva a tomar ciertas decisiones.





Metaprogramas Primarios: Exploración



Test de Metaprogramas Primarios en PNL:

¿A qué le das más importancia ?

- Lee con atención cada situación planteada y ordena las opciones de acuerdo con lo que para ti resulta más importante.
- Asigna 6 puntos a la opción que consideres la más relevante, 5 puntos a la siguiente, y así sucesivamente hasta 1 punto para la que te parezca menos significativa.
- Al finalizar, observa tus resultados y los aspectos que priorizas con mayor frecuencia.
- Luego compartiremos las respuestas entre para reflexionar y aprender sobre los distintos estilos de elección.

Buscando una
vivienda para
comprar...
¿A qué le das más
importancia en
cada una de ellas?

**Opciones
Orden (1-6)**

- A - Los datos que puede reunir.....
- B - La cercanía de amigos y Familiares.....
- C - La zona
- D - El tiempo que usará para sus traslados cotidianos.....
- E - Los objetos que podría tener y usar en este nuevo lugar.....
- F - Las actividades que podría realizar en esta nueva casa.....

**En una fiesta...
¿A qué le das más
importancia en
cada una de ellas?**

**Opciones
Orden (1-6)**

- A - El intercambio de información.....
- B - Los invitados.....
- C - El lugar donde se realiza.....
- D - El horario y/o la duración.....
- E - Los regalos.....
- F - Las actividades propuestas.....

En un viaje, a...
¿A qué le das más
importancia en
cada una de ellas?

Opciones Orden (1-6)

A - La cantidad de datos que obtienes

.....

B - Las personas que integran el
contingente.....

C - Los recorridos y sitios a
visitar.....

D - La duración de cada etapa del
viaje.....

E - Los souvenirs y regalos que pueda
comprar.....

F - Las actividades que pueda
realizar.....

En un curso de
capacitación...
¿A qué le das más
importancia en
cada una de ellas?

**Opciones
Orden (1-6)**

- A - La cantidad de información a recibida.....
- B - Las personas que integran el grupo.....
- C - El lugar donde se dicta.....
- D - La duración de la actividad.....
- E - Los materiales que recibe.....
- F - Las actividades que se realizan.....

- **FILTROS:**

- **A** - INFORMACIÓN.

- **B** - GENTE.

- **C** - LUGAR.

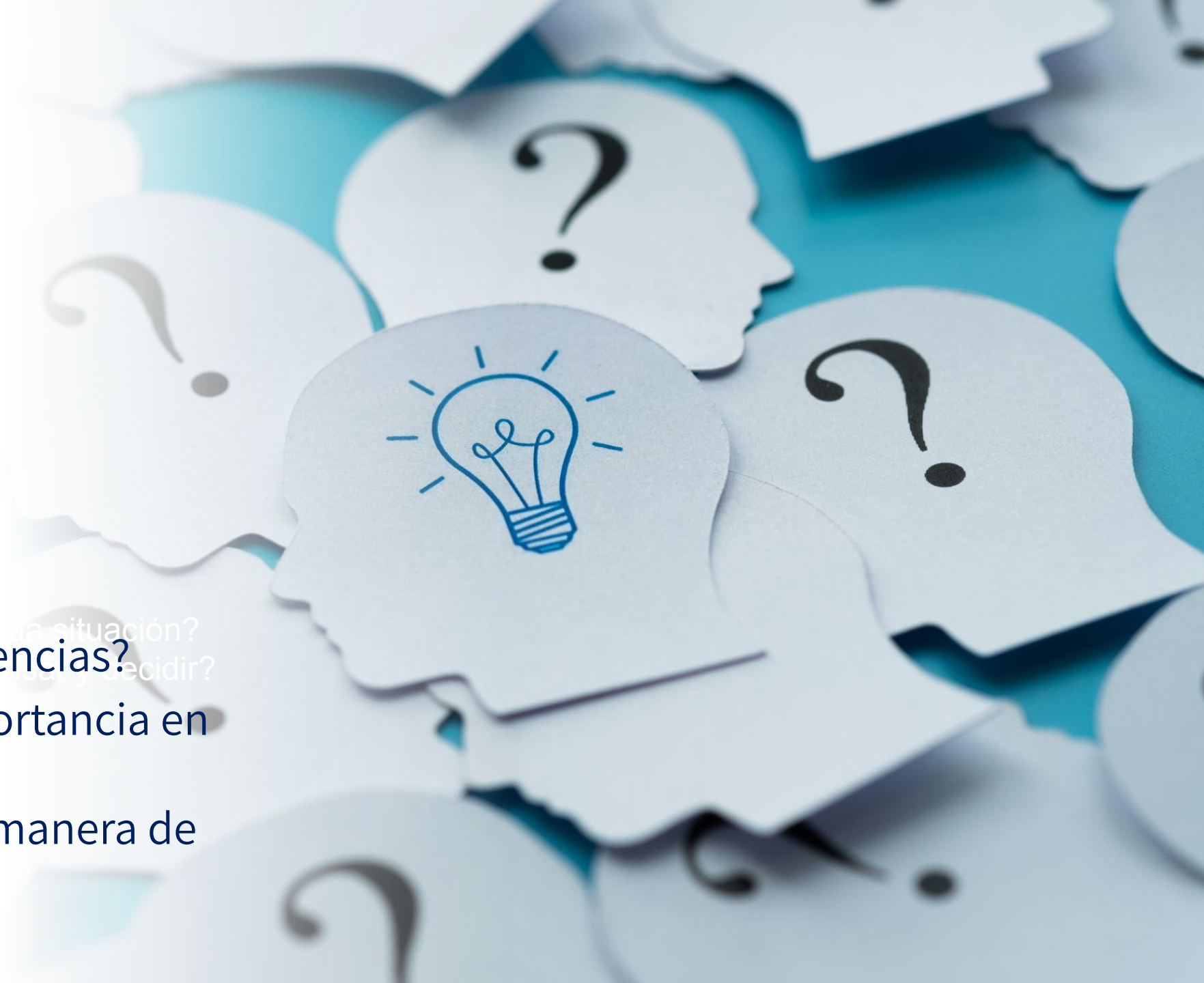
- **D** - TIEMPO.

- **E** - COSAS.

- **F** - ACTIVIDAD.

- ¿Cuáles son tus preferencias?
- ¿A qué le das más importancia en cada situación?
- ¿Qué descubres de tu manera de pensar y decidir?

¿Cuál situación?
¿Qué le das más importancia?
¿Qué descubres de tu manera de pensar y decidir?



PUESTA EN
COMÚN



Metaprogramas Secundarios

General|
Específico

Acompasar|
Desacompasar

Orientado a Objetivos|
Alejándose de
Problemas

Asociado|
Disociado

Marco de referencia
interno | externo

Similitudes|
Diferencias

Tiempo:

Orientación al Tiempo

General-Específico



Características

General

Las personas que utilizan este metaprograma, segmentan la realidad o la información en partes grandes o globales.

Tiene una visión general.
Da importancia a los grandes lineamientos.

Específico

Las personas que utilizan este metaprograma, segmentan la realidad o la información en partes pequeñas.

Tiene una visión parcial ya que apuntan a lo específico y particular.
Dan importancia a los detalles particulares.

Metáforas Lingüísticas

General

“En general...”
“La idea principal...”
“El cuadro general...”
“Lo más importante...”
“Los conceptos
globales...”

Específico

“En detalle...”
“Puntualmente...”
“Precisamente...”
“Exactamente...”
“Paso a paso...”
“Específicamente...”

**Acompasar-Desa
compasar**



Acompasar/ Combinar

- Las personas con este estilo de elección, buscan acordar ante una propuesta, proyecto o idea. Su interés está en buscar acuerdos en sus interacciones.



Metáforas Lingüísticas :

- Sí y ...
- De acuerdo...
- Está bien...
- Ok...



Características

Desacomodar (no combinar) “Si, pero...”

Las personas con este estilo de elección, ante la presentación de una idea o propuesta, primero asienten, luego rectifican y manifiestan otra idea.

Frente a la presentación de un proyecto, ellos darán una lista de “**si, pero...**” que demostrarán que el proyecto no se puede realizar.

El Sí, pero... es una pauta habitual que actúa de **manera automática**.

Esta actitud genera contraejemplos que, a veces, resultan claves de la actividad creadora.

Desacomodar (no combinar) Respuesta polar

Las personas con este estilo de elección eligen polaridad y responden automáticamente, de manera opuesta a la que el interlocutor quiere producir.

Si alguien les propone salir a dar un paseo, responderán que prefieren quedarse en casa.

Si se les piden una respuesta inmediata, dirán: “no, después”

Metáforas Lingüísticas

Desacompasar

Si, pero:
¿Y si llueve?
¿Y si no se vende?
¿Y si no se consiguen los recursos?
Etc.

Desacompasar

Si/no
Blanco/Negro
Ahora/Después
Arriba/abajo
Adentro/afuera

Para acompasar

Acompasar

Si, es cierto.
Y Además...
¿Cómo lo solucionaría...?
¿Qué se te ocurre?
Ok, entonces...

Acompasar

La clave para lograr objetivos con estos electores es proponerles lo contrario a aquello que deseamos obtener.
Pruebe con proponerles lo contrario a aquello que deseamos obtener, para chequear si la respuesta viene como automatismo y abrir el espacio para conversar.

REGISTRO

Piensa y escribe tus respuestas:

En tus interacciones cuál de estos metaprogramas usas habitualmente: ¿ACOMPASAR O DESACOMPASAR?

¿Compartimos entre todos los descubrimientos...

PUESTA EN
COMÚN





BREAK



**Orientado a
Objetivos-
Alejándose de
Problemas**

Características

Orientado a Objetivos

Las personas que eligen en términos de Objetivos a alcanzar. Están motivados por el desafío, el logro, lo que hay que adquirir, obtener, conseguir o realizar.

Alejándose de problemas

Las personas que eligen desde este metaprograma, están atentas a lo que puede evitarse, aquello que puede causar problemas o riesgos inconvenientes.
Actúan con prudencia y señalan los obstáculos que pueden surgir durante la implementación de un proyecto.

Metáforas Lingüísticas

Orientado a Objetivos

“Lo voy a conseguir...”
“Se puede lograr...”
“Lo puedo hacer...”
“Vamos por eso...”

Alejándose de problemas

“Lo voy pensar...”
“Podrían surgir ciertos
problemas...”
“Elijo esto para que evitar estos
riesgos...”
“Considero los inconvenientes
que pueden presentarse...”

Para acompasar

Orientado a objetivos

Hablar en términos de objetivos, resultados positivos, ventajas, beneficios:

Obtener

Tener

Alcanzar

Alejándose de problemas

Hablar en términos de consecuencias, acciones o situaciones a:

Evitar...

Estar libre de...

Estar lejos de...

Qué tener en cuenta para ...

REGISTRO

Piensa en los objetivos que has logrado...

¿Descubres alguno de estos Metaprogramas en el logro de esos objetivos?

¿Cuál ha sido tu tendencia y la funcionalidad de usar algunos de ellos para cumplir con esos objetivos?

Piensa en una próxima meta...

¿Qué Metaprograma elegirías?

¿Encuentras la funcionalidad de implementar uno u otro?

Compartimos entre todos los descubrimientos...

PUESTA EN
COMÚN





VIDEOS

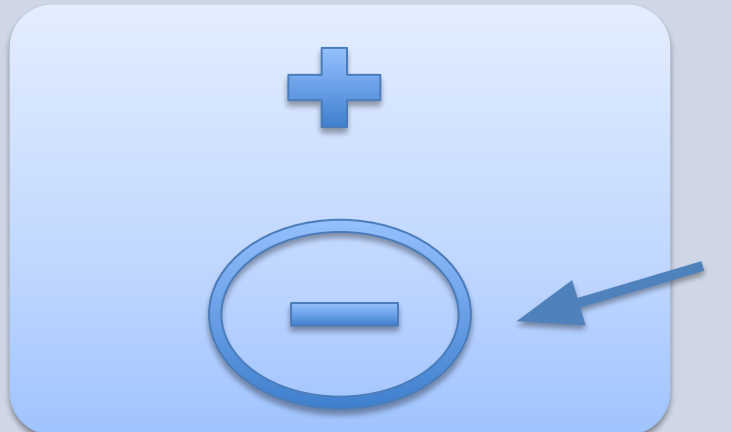
Te invitamos a ponerte cómodo/a para descubrir los Metaprogramas en los siguientes videos:

--
-



DISOCIADO

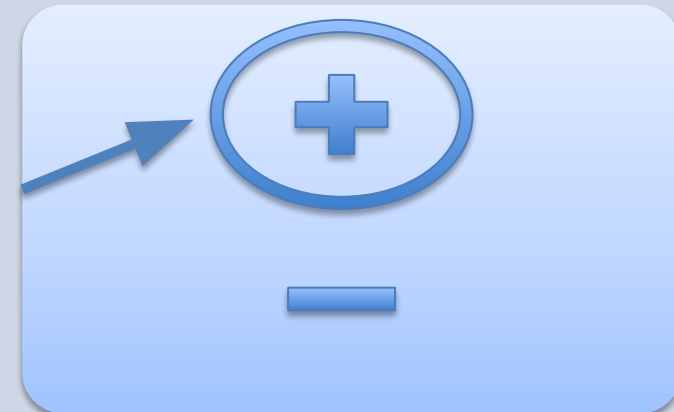
Cuando volvemos a un recuerdo de manera DISOCIADA, podemos vernos a nosotros mismos en la imagen, **sin experimentar las sensaciones.**



**CALIDAD
DE VIDA**

ASOCIADO

Cuando recordamos de manera ASOCIADA re-experimentamos el **sentimiento original** que tuvimos en aquel momento.



Tenemos una mejor calidad de vida cuando:

- Experimentamos las situaciones agradables en forma asociada, habitando todos los sentimientos positivos de esas experiencias.
- Experimentamos las situaciones desagradables en forma disociada, sin habitar o descargar el sentir que las acompaña.



REGISTRO

Piensa ...y escribe tus respuestas
en tu bitácora:

¿Cómo te relacionás con tus
experiencias de acuerdo a este
Metaprograma?

Asociado Positivo (AP)

Asociado Negativo (AN)

Disociado Positivo (DP)

Disociado Negativo (DN)

Compartimos entre todos los
descubrimientos...

PUESTA EN
COMÚN



Marco
Interno-Marco
Externo



Características

Marco Interno

Las personas utilizan para sus elecciones, acciones y evaluaciones sus propios juicios, sentimientos internos y representaciones. Aunque reciben y acepten información del entorno, emplean sus propios criterios para tomar decisiones.

Marco Externo

Las personas utilizan para sus elecciones, acciones y evaluaciones, referencias externas. Se basan en lo que los otros piensan que es apropiado y esperan que los demás le digan qué hacer y cómo.

Metáforas Lingüísticas

Marco Interno

“ Confío en mi
experiencia ...”

“Yo tomé la decisión
de...”

“ ...”

“Yo creo que...”

“Mi forma de pensar es...”

Marco Externo

“¿Ud. qué opina?...”

“Me dijeron que...”

“Se dice que...”

¿Qué cree Usted que es lo
conveniente?

“Mi médico me mandó a...”

REGISTRO

Registrá en tu bitácora las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo sabes que hiciste un buen trabajo?
- ¿Cómo tomás tus decisiones? Antes ciertas circunstancias
- ¿qué criterio usas para tomar decisiones: marco interno o marco externo?
- Compartimos entre todos los descubrimientos...

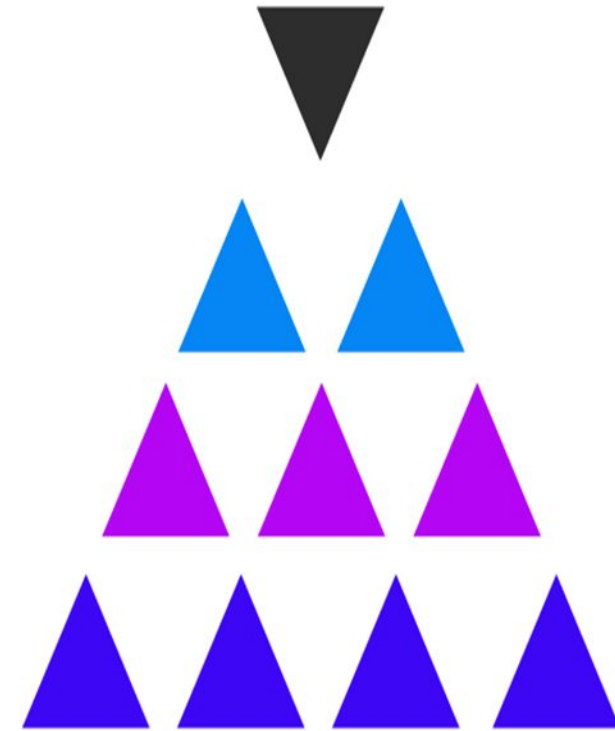
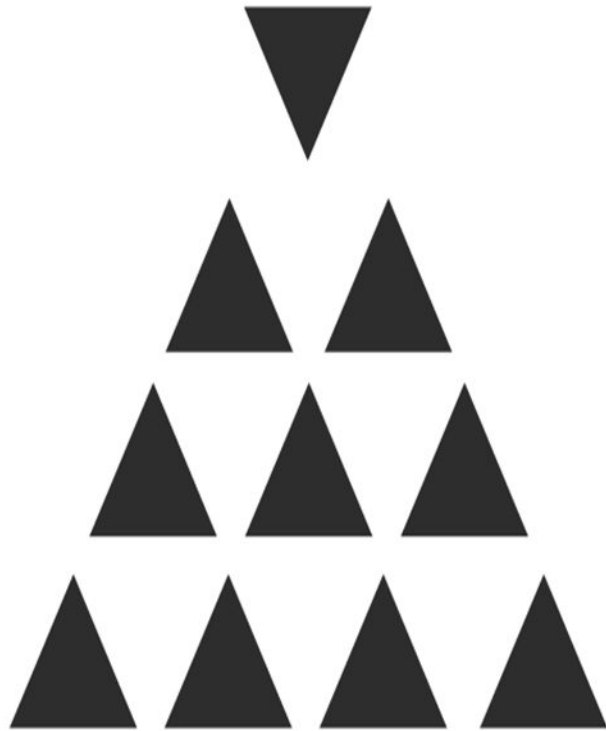
PUESTA EN
COMÚN





Similitudes- Diferencias

Similitudes-Diferencias



Características

Similitudes

Las personas que utilizan este metaprograma, retienen y participan de aquellos temas o actividades que les resultan parecidas o que perciben como similares.

Diferencias

Las personas que utilizan este metaprograma, notan y tienen en cuenta lo distinto, lo que sobresale. Aquello que marca una diferencia.

Metáforas Lingüísticas

Similitudes

“Lo que tienen en común...”
” Lo mismo que...”
“Me recuerda a...”
“Es parecido a...”
“Igual que...”

Diferencias

“Totalmente diferente...”
“Como nadie...”
” Como ningún otro...”
“Nunca visto...”
“Cambió mucho”

Para acompasar

Similitudes

Hablar en términos:

Lo que se mantiene...

Lo que conoce....

Lo permanente....

Diferencias

Hablar en términos:

Lo Diferente...

Lo que sobresale...

Lo exclusivo...

REGISTRO:

Reflexiona y escribe las respuestas en tu bitácora:

Cuando eliges un lugar para vacaciones, cosméticos, ropa, herramientas, accesorios... ¿lo haces por similitudes o por diferencias?

Compartimos entre todos los descubrimientos...

PUESTA EN
COMÚN





Tiempo

Orientación del tiempo: Pasado | Presente | Futuro



- Es la manera de vivir y de pensar el tiempo....

Características

Orientado al Pasado

- Las personas orientadas al pasado actúan con vistas a realizar aquello que decidieron en el pasado, porque tienen el hábito de hacerlo así y siempre lo harán de la misma manera.
- No ven razones para cambiar y lo que hacen hoy resulta de su pasado, y de su futuro también será como su pasado.

Orientado al Presente

- Las personas orientadas al presente hacen en el presente.
- Si aquello que van a hacer les conviene, lo continúan.
- Poco importa si no fue cierto antes, y revisan poco las consecuencias futuras.
- Están en el aquí y ahora.

Orientado al Futuro

- Las personas orientadas al futuro, hacen hoy porque, más adelante, esto les traerá sus frutos.
- Piensan en términos de consecuencias, y están apurados por estar en el día siguiente.
- El pasado está muy lejano o no existe. El presente no tiene importancia, sólo el mañana es lo que cuenta.

Metáforas Lingüísticas

Orientado al Pasado

- “Todo tiempo pasado fue mejor.”
- “Eran otros tiempos...”
- “Siempre se hizo así...”
- “En mi época...”
- “Qué tiempos aquellos...”
- “Antes esto no pasaba...”

Orientado al Presente

- “Aquí y ahora”
- “El momento es ahora...”
- “Ahora o nunca.”
- “Hoy es el primer día de mi vida.”
- “Momento a momento...”

Orientado al Futuro

- “Con el tiempo cambiará...”
- “El mañana nos espera...”
- “El futuro es de los jóvenes...”
- “Vamos para adelante...”
- “Siempre pienso en lo que vendrá...”

Para acompañar

Orientado al Pasado

**Orientado al
Presente**

Orientado al Futuro

“Tener en cuenta las metáforas de cada una de las orientaciones utilizando Rapport y el Metamodelo del Lenguaje”

REGISTRO:

¿Cuál es tu manera de vivir y de pensar el tiempo?

¿Orientado al Pasado, al Presente o al Futuro?

¿Identificas alguna frase que te caracteriza?

¿Es funcional o disfuncional esa orientación hacia lo que quieres vivir?

Compartimos entre todos los descubrimientos...

Generemos Mapas Ampliados

“Ningún metaprograma es bueno ni malo; simplemente puede ser funcional o disfuncional, según los resultados que obtengo al usar uno u otro. Es ecológico para mí y para mi sistema cuando lo reconozco como un circuito dinámico, que me permite moverme y transitar con flexibilidad a través de cada uno de ellos.”



TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL

Durante los próximos días:

- 1.Lectura:** Lee el material de esta clase. Completa o amplía con la lectura recomendada.
- 2.Observación y registro:** Observa e identifica tus propios metaprogramas o estilos de elección en tu vida diaria. Observa también los de las personas que te rodean.
- 3.Trabajo en equipo:** Mira los videos anclados en el campus junto a tu mini equipo. Descubran y registren los metaprogramas que identifiquen.
- 4.Compartir y reflexionar:** Iniciaremos la próxima clase compartiendo sus descubrimientos. Comparte en el chat del equipo curiosidades significativas o divertidas sobre los metaprogramas vistos.

✨ ¡Así seguimos aprendiendo juntos! ✨ ¡A seguir disfrutando el proceso! ✨ Nos vemos pronto...



CHECK OUT

¿Qué te estás
llevando del
encuentro de hoy?

