



SERLIDERU
CENTRO INTEGRAL FORMATIVO



clase n^a20 del programa **MASTER en PNL**, un espacio de creación de posibilidades y logro de resultados!





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

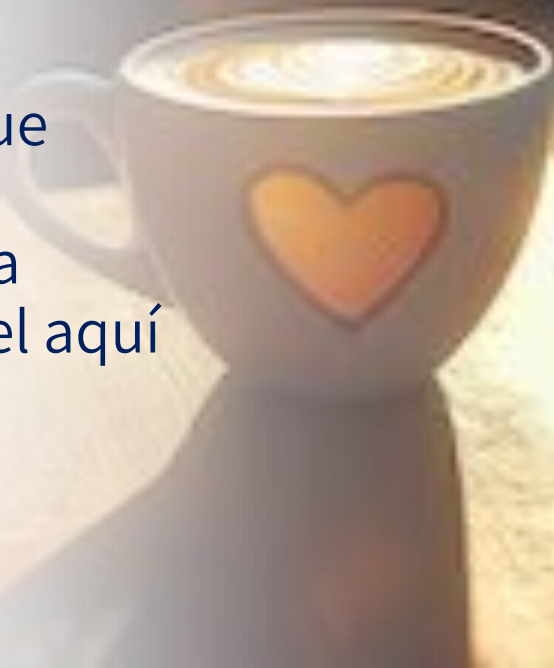
CHECK IN

¿Estás aquí para tu clase de PNL?

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



- **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 Master?**
- **¿Qué quiero empezar a creer de mí, que nutra y potencie mis días y mi vida?**
- Dejá que las respuestas aparezcan a su tiempo, sin apuro.
- Y cuando sientas que es momento, volvé lentamente a la clase, con esa nueva conexión interna y externa.



¡De la práctica a la clase!

- Llevamos esta conexión hacia el aprendizaje de la clase de hoy...
- **“Lo que creas de vos mismo/a impacta en cómo aprendés y aplicás la PNL.”**





¡Rueda de
Comparires !

Registro compartido

- Escribimos nuestros Compartires en el rotafolio o en la pizarra virtual, y luego las compartimos en el grupo de WhatsApp para reconocer y habitar nuestros procesos de aprendizaje...



TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL

Reflexión:

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

Profundización:

Integración audiovisual:

Al mirar el video anclado en el campus, ¿qué te aportó?
¿Qué cambios o insights notaste en vos a partir de esa experiencia?

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



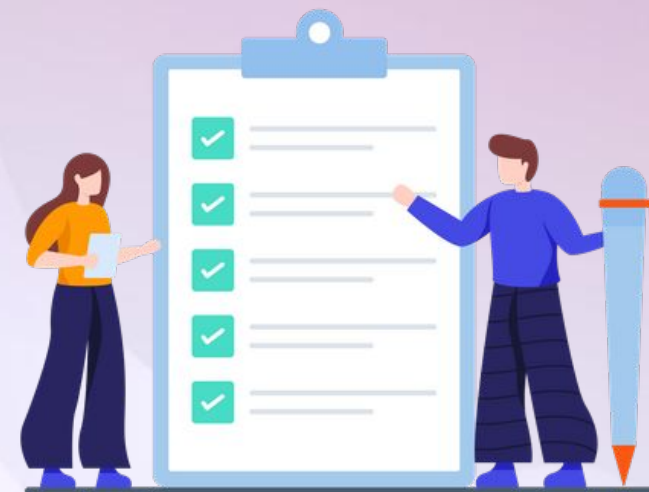
PUESTA EN
COMÚN





Hoy

Continuamos con la Práctica de **Líneas de Tiempo FUTURO**
y **CAMBIO de HISTORIA**





**Demostración: LÍNEA DE
TIEMPO PARA EXPLORAR Y
CREAR FUTURO**



Cambio de Historia

Facilitar una Experiencia

“Trabajar con algún aspecto del modelo del mundo de la otra persona, es comprender que ese modelo del mundo —para mal o para bien,— es todo lo que ella tiene y no es tu función juzgarlo. Consideráte un elefante en una cristalería: tu arte consiste en moverte sin romper ni una copa.”— Gabriel Plachta





"Cada historia que contamos sobre nosotros mismos tiene el poder de limitarnos o liberarnos. La PNL nos da las herramientas para reescribir esas historias.

"En este módulo, exploraremos cómo transformar las historias limitantes del pasado en nuevas narrativas que nos empoderen y nos permitan avanzar hacia un presente y futuro más funcionales.

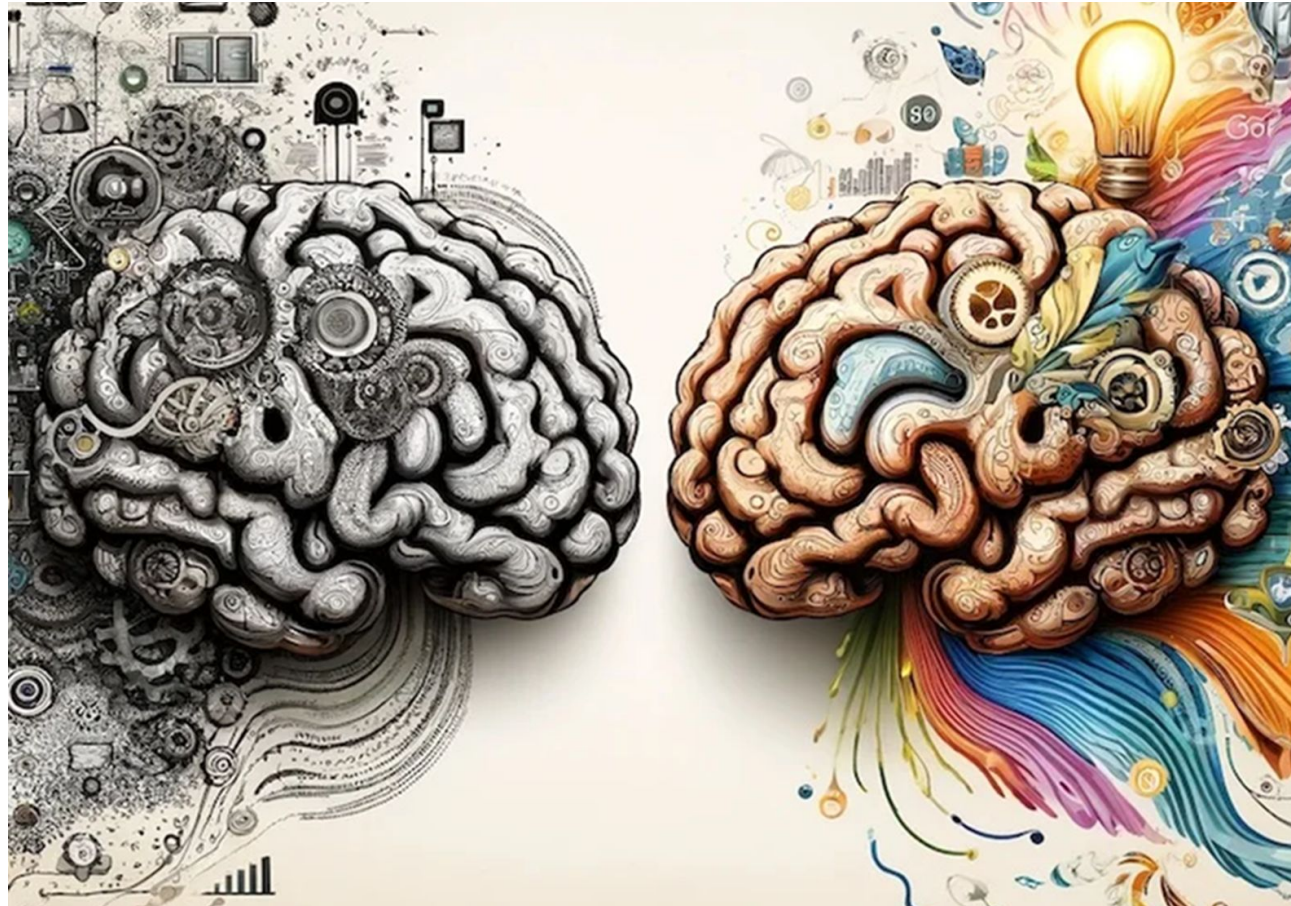
La Historia Personal:



Richard Bandler y John Grinder, nos invitan a reflexionar sobre el poder de las historias que nos contamos a nosotros mismos. Según ellos, "la interpretación de la propia historia sirve de base para todas nuestras capacidades y limitaciones".

Esto quiere decir que la forma en que interpretamos nuestras experiencias y nos percibimos puede limitar o expandir nuestras capacidades.





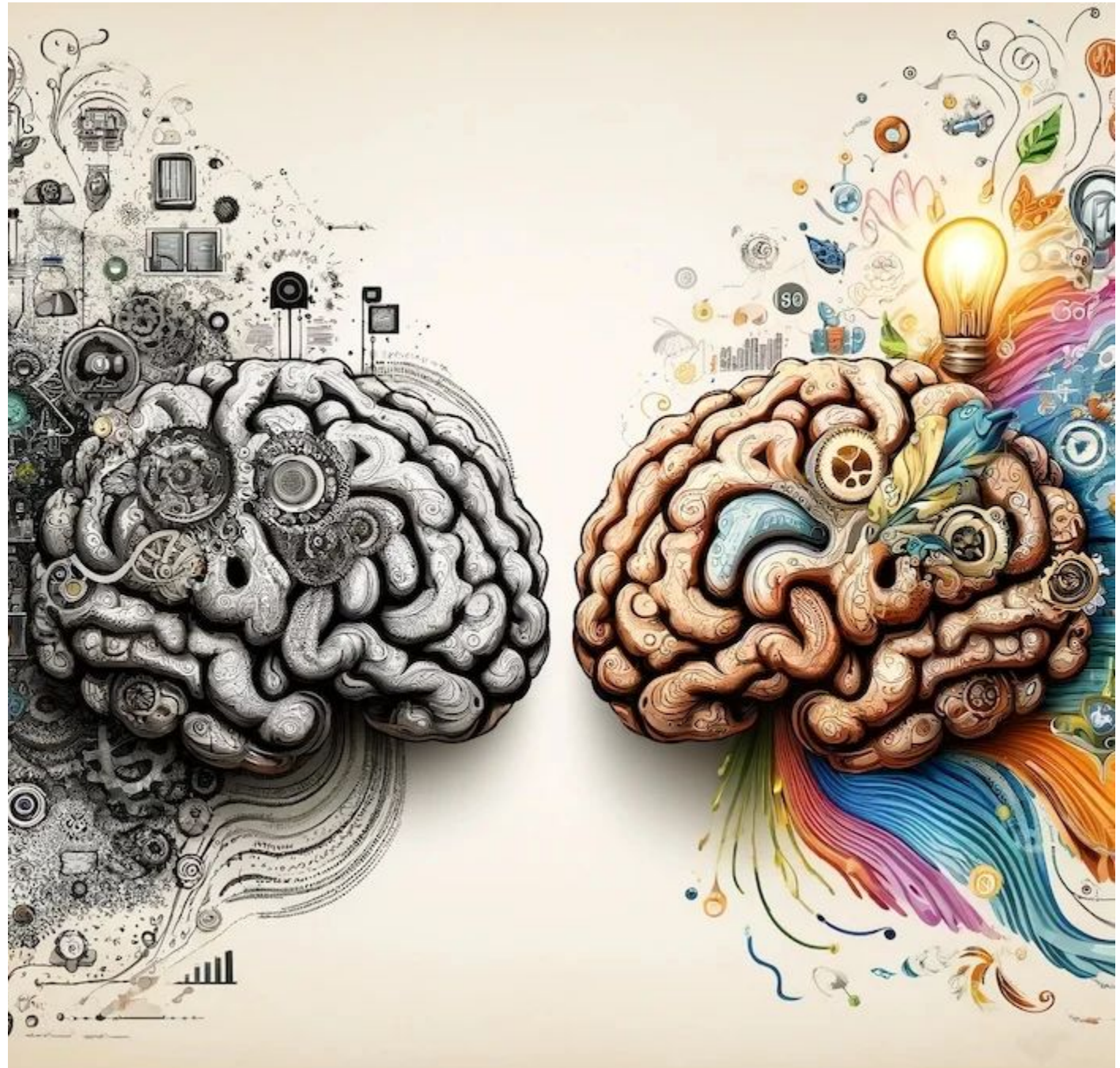
Connirae y Steve Andreas

afirman que, así como las experiencias negativas o desagradables del pasado pueden dar lugar a sistemas disfuncionales, las experiencias positivas también actúan como poderosos recursos para el futuro.

Cada experiencia que vivimos, ya sea positiva o negativa, nos lleva a sacar conclusiones y tomar decisiones que afectan directamente cómo respondemos a las situaciones posteriores.

Nuestras reacciones futuras están moldeadas por estas decisiones inconscientes: si las experiencias negativas no se gestionan adecuadamente, pueden limitarnos y crear patrones disfuncionales.

Por el contrario, las experiencias positivas y bien procesadas nos proporcionan las herramientas y recursos necesarios para enfrentar desafíos con mayor resiliencia y adaptabilidad.





Origen del Cambio de Historia en PNL

La técnica de Cambio de Historia es una integración de varias herramientas y principios creados por Richard Bandler y John Grinder.

Si bien no desarrollaron esta técnica específica bajo ese nombre, muchos de sus conceptos como el reencuadre, los anclajes y la línea de tiempo sentaron las bases para su creación.



Aunque no se puede atribuir a una única persona o evento, Cambio de Historia se construyó a partir de la evolución de las ideas de Bandler, Grinder, Robert Dilts, Steve Andreas, y otros practicantes avanzados de PNL.

Estos expertos combinaron principios de reencuadre, anclajes kinestésicos, activación de recursos, y la exploración de la línea de tiempo para crear una técnica sólida que permite transformar las creencias limitantes y acceder a recursos que mejoran nuestra conexión con el presente y el futuro, de manera más ecológica y funcional.



Cambio de Historia: Conceptos Clave





Reencuadre: Cambiar la perspectiva sobre una situación pasada, brindando una nueva interpretación más útil.

Anclaje kinestésico de recursos: Activar y traer al presente recursos internos necesarios para afrontar de manera más efectiva una situación del pasado.

Línea de tiempo: Explorar nuestra historia personal y cambiar el impacto emocional de ciertos eventos a través de una nueva interpretación.

Al cambiar el significado que le damos a un evento pasado, transformamos no solo nuestras emociones, sino también nuestras creencias y comportamientos actuales.

La base de la técnica Cambio de Historia es el reconocimiento de que no es el hecho en sí lo que afecta a las personas, sino el significado que le damos.

Al modificar la interpretación de un evento pasado, también podemos cambiar nuestras creencias, emociones y comportamientos.

Cambio de Historia nos permite reescribir nuestras historias limitantes, integrando nuevos recursos y creando una narrativa más poderosa y liberadora.



¿Qué es el Cambio de Historia?

Es el reencuadre subjetivo de ciertos eventos de la historia personal. La dinámica tiene por objetivo que la persona acceda a ciertas experiencias pasadas que de alguna manera están influyendo en su vida presente de manera disfuncional.

Una vez conseguido el acceso a estas experiencias pasadas se generan representaciones funcionales para su vida actual .



Aplicación de Cambio de Historia



El Cambio de Historia es especialmente útil para transformar sensaciones o estados displacenteros en situaciones concretas, reemplazándolos por nuevos estados más funcionales y llenos de recursos.

A través de esta técnica, puedes cambiar la manera en que te enfrentas a las experiencias que te generan malestar, permitiéndote responder con mayor confianza y funcionalidad.

Ejemplos de estados displacenteros:



- Siento ahogo cuando mi jefe me señala mis errores.
- Me afecta de forma excesiva cuando los demás sufren.
- Cuando escucho gritar a alguien se me estremece todo el cuerpo.
- Me paralizó cuando tengo que rendir un examen.
- Me siento frustrado cuando el otro no responde a mis requerimientos.
- Veo todo blanco cuando no entiendo algo.



Descubre y reconoce tus estados displacenteros:

El primer paso es descubrir y reconocer tus estados displacenteros. A partir de ahí, puedes aplicar el Cambio de Historia para modificar esas respuestas automáticas y generar nuevos estados más positivos y efectivos.



**Registra en tu bitácora tus
estados displacenteros**





BREAK

VIDEO

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

--





PUESTA EN
COMÚN



Dinámica: CAMBIO DE HISTORIA



Objetivo:

Cambiar sensaciones o estados displacenteros en situaciones específicas, reemplazándolos por nuevos estados de recursos más funcionales y ecológicos.

Roles:

A: Facilitador

B: Consultante

C: Observador



1▪Establecer Rapport:

A establece y mantiene rapport con B durante todo el ejercicio, asegurándose de que el ambiente sea de confianza, confidencialidad y seguridad.



2-Identificación del Estado Displacentero:

B identifica el estado displacentero (sentimiento, comportamiento o reacción) que desea cambiar.

A guía a B para que defina su Estado Deseado, asegurándose de que cumpla con las tres condiciones de la buena forma (ecología, encuadre específico y que dependa del consultante).



3-Recordar el Estado Displacentero:

A pide a B que recuerde la última vez que experimentó ese estado Displacentero.



A asocia a B a su experiencia diciéndole: mira lo que miras, escucha lo que escuchas y sentí lo que sentís...

A establece el Anclaje Kinestésico 1 mientras calibra la intensidad y ubicación. Chequea nivel de intensidad y lugar antes de realizarlo.



4- Estado Interruptor:

A aplica un Estado Interruptor para pausar el patrón displacentero y confirma que el Anclaje 1 ha quedado bien establecido.



5-Viaje en el Tiempo:

A explica: “Vamos a realizar un viaje hacia el pasado. Cada vez que active el anclaje, se activarán distintas situaciones en tu historia hasta encontrar la primera vez que experimentaste este estado displacentero.”

A activa el Anclaje 1 y guía a B a través del viaje hasta llegar a la situación más antigua, soltando el anclaje cada vez que B llega a una nueva situación.





6▪Intervenciones Necesarias:

En cada situación identificada, A suelta el anclaje y B comenta que edad tenía en ese momento. Luego A pregunta: “¿Qué recursos hubieras necesitado en ese momento?”

A activa el anclaje nuevamente para continuar el viaje hasta llegar al recuerdo más antiguo.

En el recuerdo más antiguo, B comenta que edad tenía y A pregunta nuevamente: “¿Qué recursos hubieras necesitado en ese momento?”



7▪Cambio de lugar y disposición de la silla:

A invita a B a cambiar de lugar y de posición de su silla, lo que refuerza la percepción de control sobre su propia historia.



8-Asociación a Recursos:

A guía a B a que recuerde situaciones en las que experimentó cada uno de los recursos que necesitaba en los momentos revividos.

A asocia a B a cada una de estas experiencias mediante Apilamiento de Anclajes. Esto se convierte en el Anclaje de Recursos 2.



9- Revisitar el Pasado:

Mientras mantiene el Anclaje 2, A lleva a B a visitar cada una de las situaciones displacenteras del viaje al pasado, esta vez trayendo los recursos recién anclados.

En cada situación, A pregunta: “¿Cómo te sientes ahora?” “¿Algo cambió?”



10-Paseo al Futuro:

A pide a B que imagine una situación futura en la que, antes de este ejercicio, habría reaccionado de forma disfuncional.

B visualiza la situación y A calibra cómo B responde con los nuevos recursos anclados. B registra su Estado Interno integrado.

11-Chequeo Final:

A verifica con B cómo se siente en relación con la situación original displacentera y su estado deseado.

A pregunta a B cómo cree que estos recursos podrían influir en futuras situaciones similares, consolidando así el cambio.

Para tener en cuenta:



▪ **Observador Activo:**

El rol del C ,Observador activo, tomando nota de cómo A calibra y aplica los anclajes, y proporcionando retroalimentación al final del ejercicio para el crecimiento del facilitador.



▪Flexibilidad:

Si bien la estructura es importante, también es recomendable que A tenga flexibilidad para adaptar el proceso según la reacción de B, especialmente en la activación de los recursos. La capacidad de ajustar el proceso según las necesidades del consultante es clave para el éxito de la intervención.



▪Curiosidad y Práctica:

Cultiva una actitud de curiosidad constante.

Revisa lo aprendido en ti mismo, descubre tus estados displacenteros y practica la dinámica con tus compañeros. La repetición y la experimentación son fundamentales para integrar el aprendizaje y mejorar la técnica.



PUESTA EN
COMÚN





“En tanto seres humanos, nunca sabremos exactamente que es realidad, porque nuestro cerebro no reconoce entre experiencia imaginada y experiencia recordada. Utilizamos las mismas células cerebrales para representar a las dos experiencias.” —Robert Dilts

TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL



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

Compartí en el chat del equipo curiosidades significativas que vayas descubriendo de la práctica en los distintos roles.

Iniciaremos la clase con sus compartires, desubrimientos y dudas...

¡Así seguimos aprendiendo juntos!

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

✨ **Nos vemos pronto.**



CHECK OUT

¿Qué te estás
llevando del
encuentro de hoy?

