SERLÍDER

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO

Clase N° **24** del programa **PRACTITIONER en PNL**, un espacio de creación de posibilidades y logro de resultados!

TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL

Reflexión y Profundización:

Metaprogramas

Reflexión sobre la tarea:

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

Profundización en Metaprogramas:

¿Qué metaprogramas identificaste en los videos anclados en el campus?

Reuniendo todo lo explorado:

¿Qué estás descubriendo sobre tus patrones internos y los de los demás a través de los metaprogramas?

PUESTA EN COMÚN

Hoy:

Exploraremos y Reconoceremos

Nuestro Estado Interno y Diálogo Interno

Explorando PNL: conceptos y práctica futura

Teoría y exploración de algunos conceptos clave de PNL.

Su práctica y aplicación se desarrollarán en profundidad en las dinámicas que aprenderás próximamente.

Los temas de hoy son la antesala de descubrimientos más profundos que experimentarás en las próximas clases.

En los niveles avanzados (Master y Trainer), profundizarás y ampliarás estos conceptos, integrando completamente las dinámicas en tus contextos personales y profesionales.

"Lo que hoy sembramos con teoría y exploración, florecerá con fuerza y claridad en las próximas prácticas y en los niveles futuros de PNL."

VIDEO

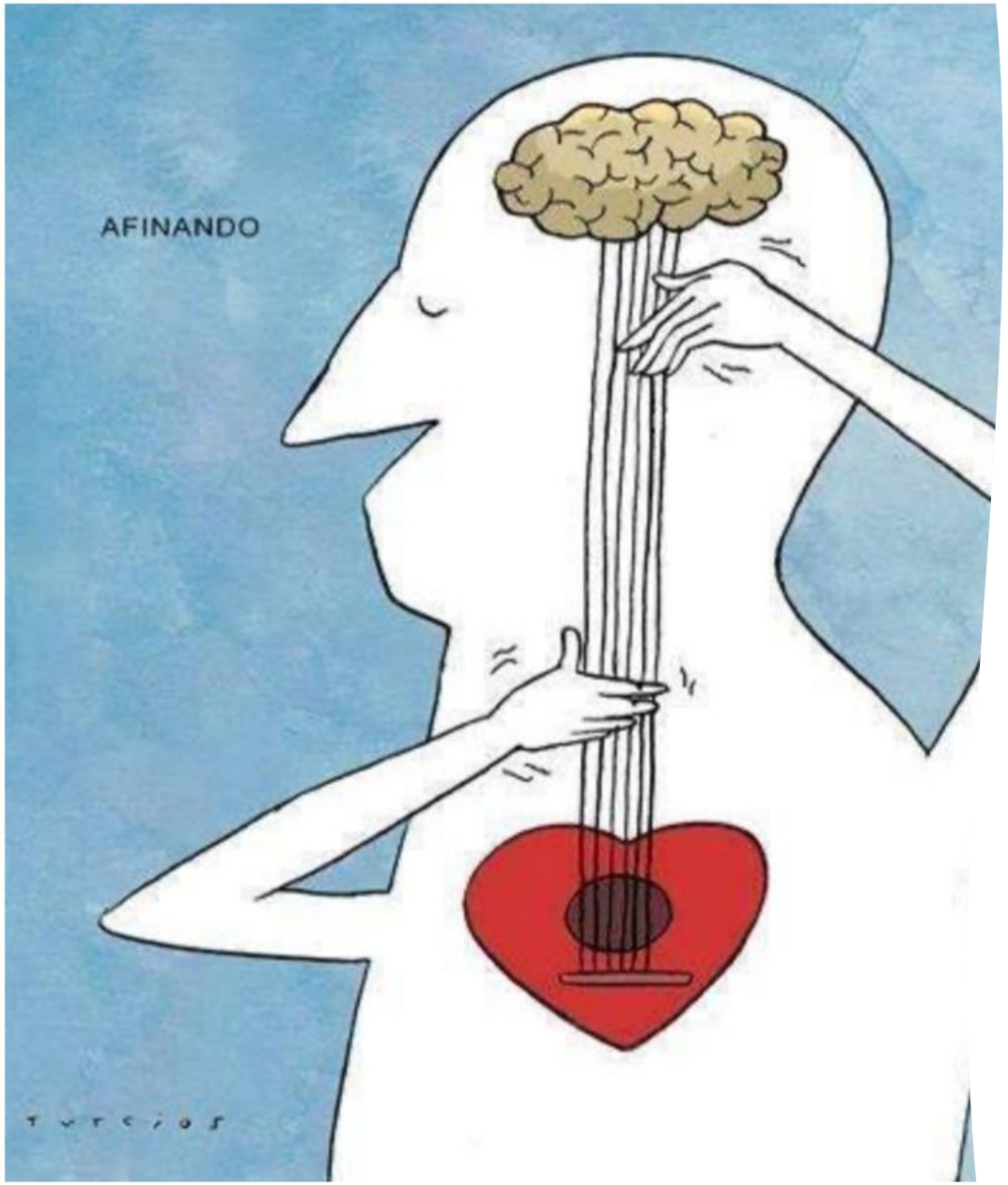
Te invitamos a ponerte cómodo/a para descubrir el siguiente tema: Estado Interno

-Marian Rojas Estapé -

https://www.youtube.com/watch?v=Q-j7jCTmDGA

MARIAN ROJAS ESTAPÉ, PSIQUIATRA Y ESCRITORA: ¿ CÓMO AFECTAN LAS EMOCIONES Y LOS PENSAMIENTOS AL ORGANISMO? - PARTE 1/2

PUESTA EN COMÚN

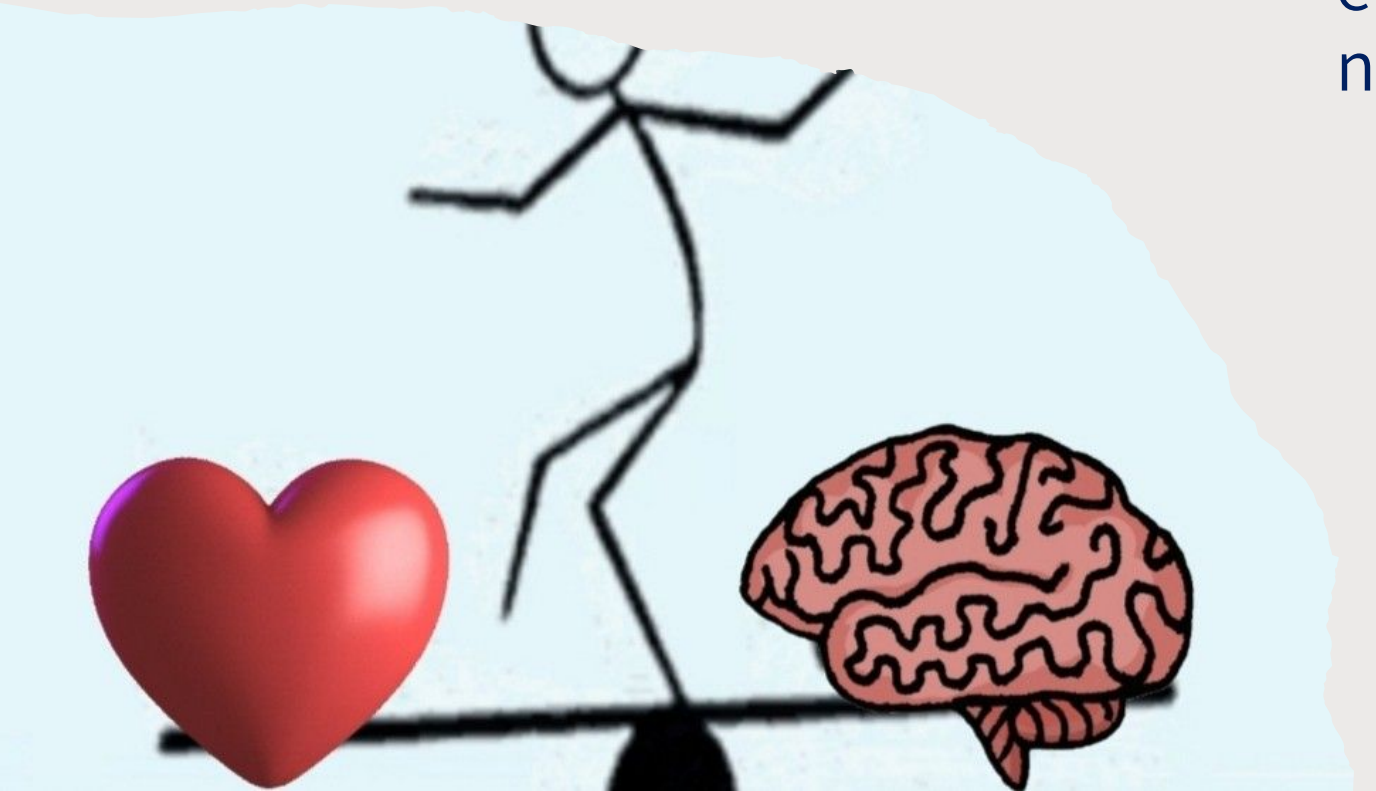


Estado Interno

“La transformación real comienza dentro: tu estado interno es la llave que abre nuevas posibilidades.”

Estado Interno en PNL

El estado interno es la combinación de pensamientos, emociones y fisiología que guía nuestra experiencia y conducta.

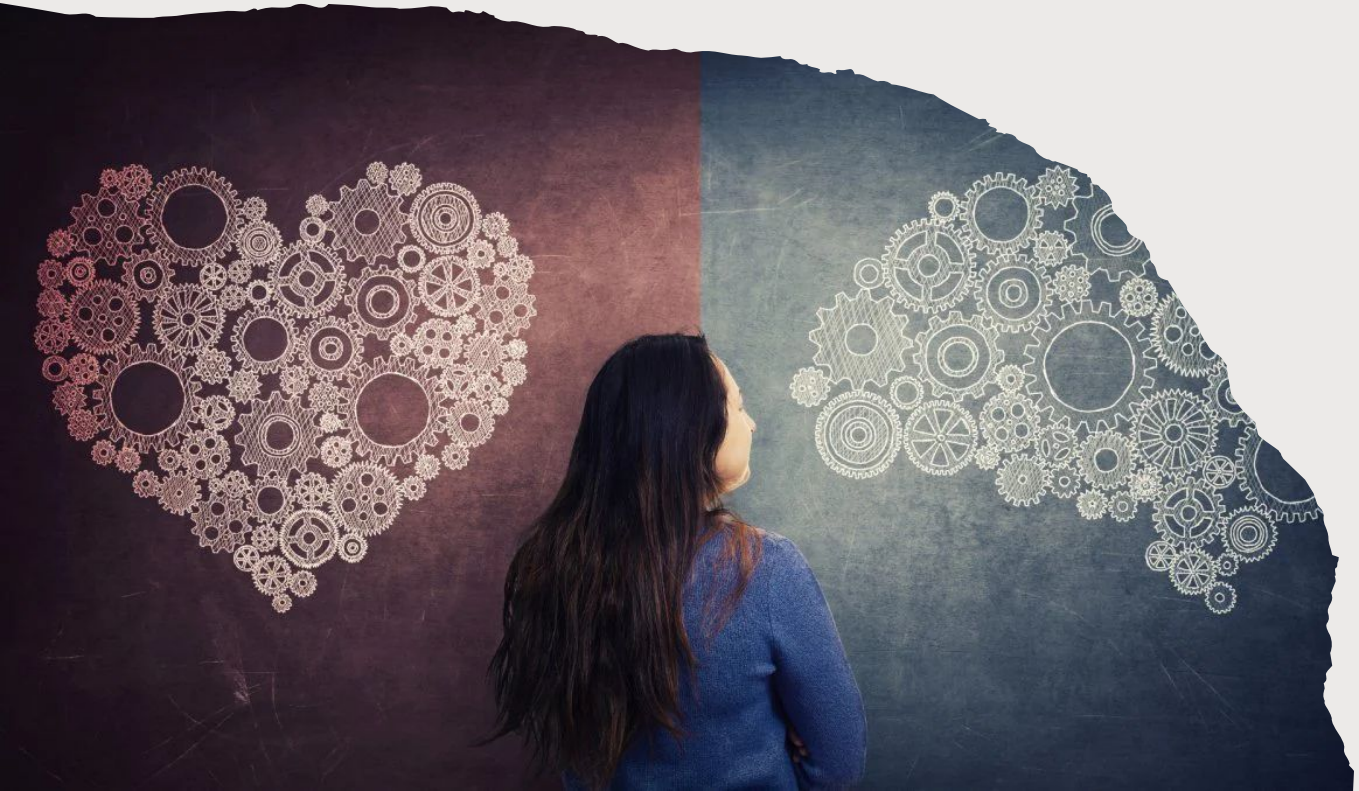


Componentes del Estado Interno

- El estado interno es la combinación dinámica de los elementos que determinan cómo percibimos, pensamos, sentimos y actuamos en cada momento.
- Fisiología: Postura, respiración, tono muscular, gestos y movimiento corporal.Nuestra fisiología influye directamente en nuestras emociones y pensamientos.
- Emociones: Sentimientos dominantes que colorean nuestra experiencia y orientan nuestras decisiones.
- Pensamientos y creencias activas: Ideas, interpretaciones y significados que sostienen —o limitan— nuestro modo de estar en el mundo.

"Tu estado interno es el puente entre lo que pensás, lo que sentís y lo que hacés."

Función del Estado Interno



- Influye en la claridad mental, la toma de decisiones y la efectividad de la acción.
- Permite elegir respuestas conscientes frente a situaciones, especialmente cuando está alineado con nuestros objetivos.
- Genera bienestar y equilibrio cuando cuerpo, mente y emociones están en armonía.
- Potencia el rendimiento y la creatividad, ya que un estado interno adecuado abre nuevas posibilidades de acción.

Exploración Reflexiva:
Descubrir tu estado interno es la base de toda trasformación…

- **Descubrir tu estado interno es la base de tu propia transformación….**
- Te invito a realizar un breve escaneo consciente de ti misma/o :
- Observá tu respiración: ¿es amplia, fluida o entrecortada?
- Percibí tu fisiología: ¿tu cuerpo está relajado o en contracción?
- Notá tu postura: ¿hay comodidad o tensión?
- Registrá tus emociones …
- Observá tus pensamientos: ¿están relacionados con el pasado o con el futuro?

- Todo eso —tu cuerpo, tu mente y tu emoción— se combina para formar tu estado interno, que influye en cómo transitás el día, en tus próximas decisiones y en la calidad de tu comunicación.

“Reconocer tu estado interno es comenzar a liderarte desde adentro."

- Registra en tu cuaderno bitácora tus descubrimientos de la exploración…

PUESTA EN COMÚN

BREAK

VIDEO

Te invitamos a ponerte cómodo/a para descubrir el siguiente tema: Diálogo Interno

-Publicidad Twuistos -

-

PUESTA EN COMÚN

Diálogo Interno

“Lo que te decís a ti mismo puede ser tu mejor aliado o tu mayor obstáculo.”

Diálogo Interno en PNL

- El diálogo interno es la conversación interna que mantenemos con nosotros mismos, consciente o inconscientemente.

Tipos de diálogo interno

Disfuncional vs. Funcional

Limitante vs. Facilitador o Habilitador

Consciente vs. Automático

Impacto del Diálogo Interno

Nuestro diálogo interno moldea nuestro mundo emocional, nuestros comportamientos y nuestro desempeño.

Influye directamente en nuestro estado interno, nuestra motivación y actitud.

Puede impulsarnos hacia objetivos y oportunidades, o frenarnos y limitar nuestro potencial.

Actúa como una brújula interna, orientando decisiones, acciones y relaciones.

“El diálogo interno consciente es el arquitecto de tu futuro.”

Exploración Reflexiva: Reconocer nuestro dialogo interno es el primer paso hacia el cambio…

- **Te invito a observar y registrar cómo te hablás a vos misma/o, especialmente en relación con tus objetivos: Pensá en el objetivo sobre el que estás trabajando.**
- **Preguntate:**
- ¿Mi diálogo interno facilita o limita el logro de este objetivo?
- ¿Está alineado con lo que deseo lograr y vivir?
- ¿Me impulsa o me frena a dar pasos concretos hacia mi meta?

- **Aplicá algunas preguntas del Metamodelo del Lenguaje para expandir tu percepción:**
- ¿Qué evidencia tengo de que esto es así?
- ¿Qué otra interpretación podría tener?
- ¿Qué pasaría si cambio esta forma de hablarme?
- ¿Qué nueva forma de hablarme podría abrir posibilidades diferentes?
- **"Transformar tu diálogo interno es comenzar a esculpir la realidad que deseás vivir."**

- Registra en tu cuaderno bitácora tus descubrimientos de la exploración…

PUESTA EN COMÚN

Generemos Mapas Ampliados

Tu estado interno y tu diálogo interno son los mapas con los que navegás tu vida.

Observarlos y comprenderlos te permite:

Reconocer cómo cuerpo, mente y emociones influyen en tus decisiones y acciones.

Detectar qué pensamientos y creencias te impulsan o te limitan.

Elegir conscientemente respuestas que alineen tu energía con tus objetivos.

Crear un espacio interno donde puedas actuar con claridad, confianza y congruencia.

“Ampliar tu mapa interno es expandir las posibilidades de tu mundo exterior."

TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL

Durante los próximos días:

1. **Lectura:** Lee el material de esta clase para afianzar los conceptos trabajados.
2. **Observación y registro:** Observá e identificá tus propios metaprogramas o estilos de elección en tu vida diaria. Observá también los de las personas que te rodean y cómo impactan en sus decisiones y acciones.
3. **Objetivo personal: Agregá a tu objetivo:**

¿Qué diálogo interno facilitador y constructivo querés sostener para lograrlo?

¿Qué emociones deseas habitar durante su cumplimiento?

¿Qué pensamientos potenciarán tu progreso?

4. **Compartir y reflexionar**: Iniciaremos la próxima clase compartiendo tus descubrimientos. Compartí 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?