



SERLIDERU

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO



Clase N° **25** 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?

Reuniendo todo lo explorado:

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



PUESTA EN
COMÚN



¡BIENVENIDOS A LA
SEGUNDA PARTE AÑO!



CHECK IN

¿Cómo llegan?

¿Estás aquí para tu clase de PNL?

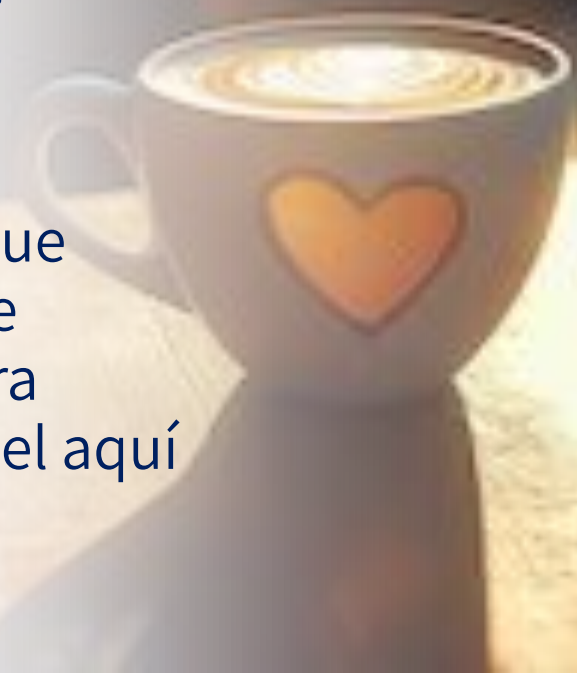
Te invito a que, antes de comenzar, tomes un momento para registrar cómo estás llegando hoy...

Ahora sí, 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:**
- **¿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 Estás Ahora, luego de la practica...?
- ¿Qué respuestas surgieron...?
- Escuchamos con atención y respeto, sin juicios, solo presencia.



PUESTA EN
COMÚN



Hoy:
Exploraremos y Reconoceremos
Nuestra escucha y el Inconsciente



An illustration of a man in a blue suit and white shirt, looking upwards with a thoughtful expression. A glowing yellow lightbulb is positioned above his head, and blue sound waves emanate from his ear. The background is a light beige color with a few white clouds. The text "ESCUCHA ACTIVA en PNL" is overlaid in the center of the image.

ESCUCHA ACTIVA en PNL



Escucha Activa

“Escuchar con presencia es abrir la puerta a comprender y conectar.”

Escucha Activa en PNL

“Escuchar no es esperar para hablar, es abrir un espacio donde el otro pueda florecer y donde ambos interlocutores puedan enriquecerse.”



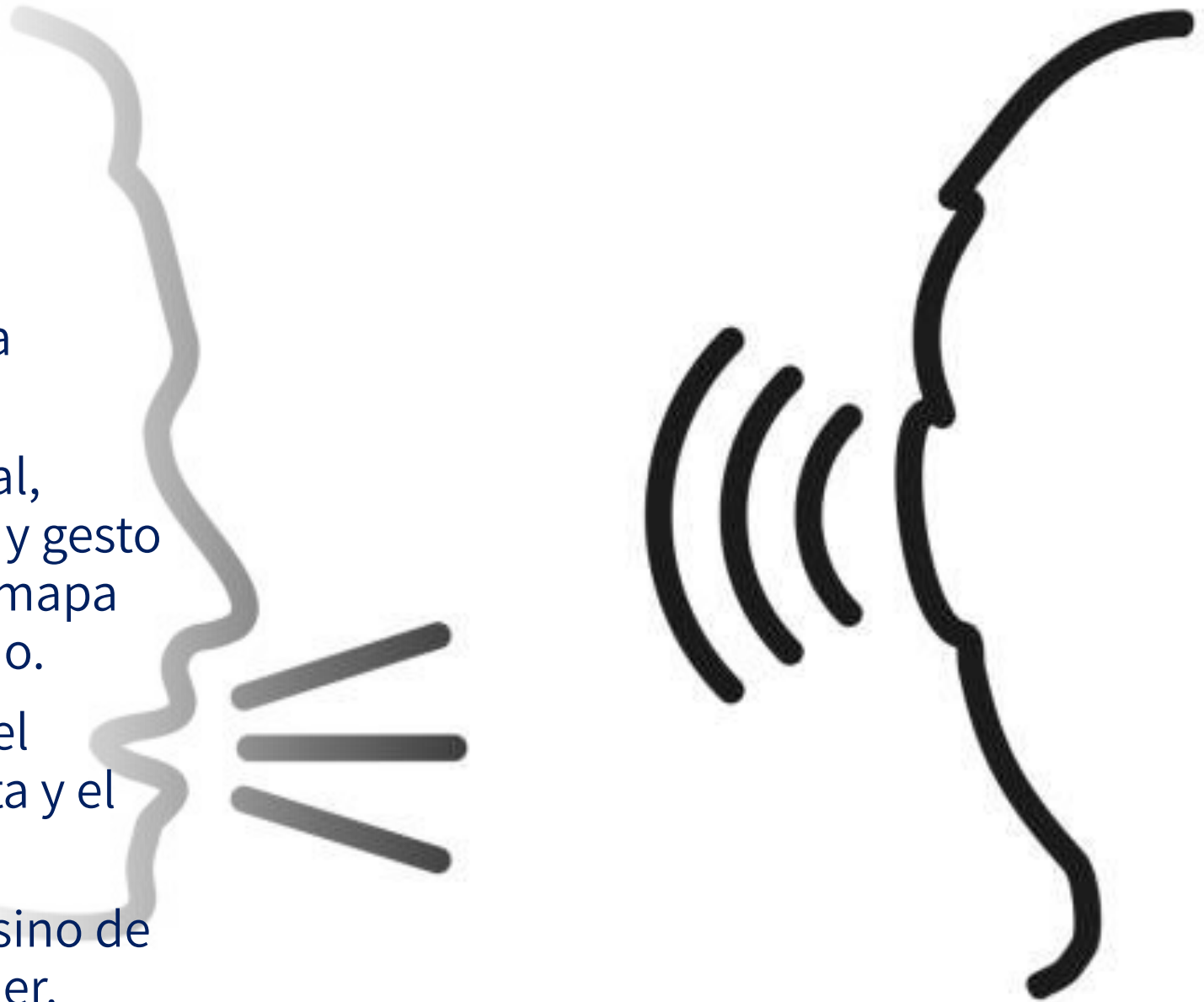
¿Qué es la Escucha Activa en PNL?

La escucha activa en PNL va mucho más allá de oír.

Es un acto de presencia total, donde cada palabra, pausa y gesto del otro se convierte en un mapa que revela su mundo interno.

Implica escuchar con todo el cuerpo, con la mente abierta y el corazón disponible.

No se trata de responder...sino de recibir, resonar y comprender.



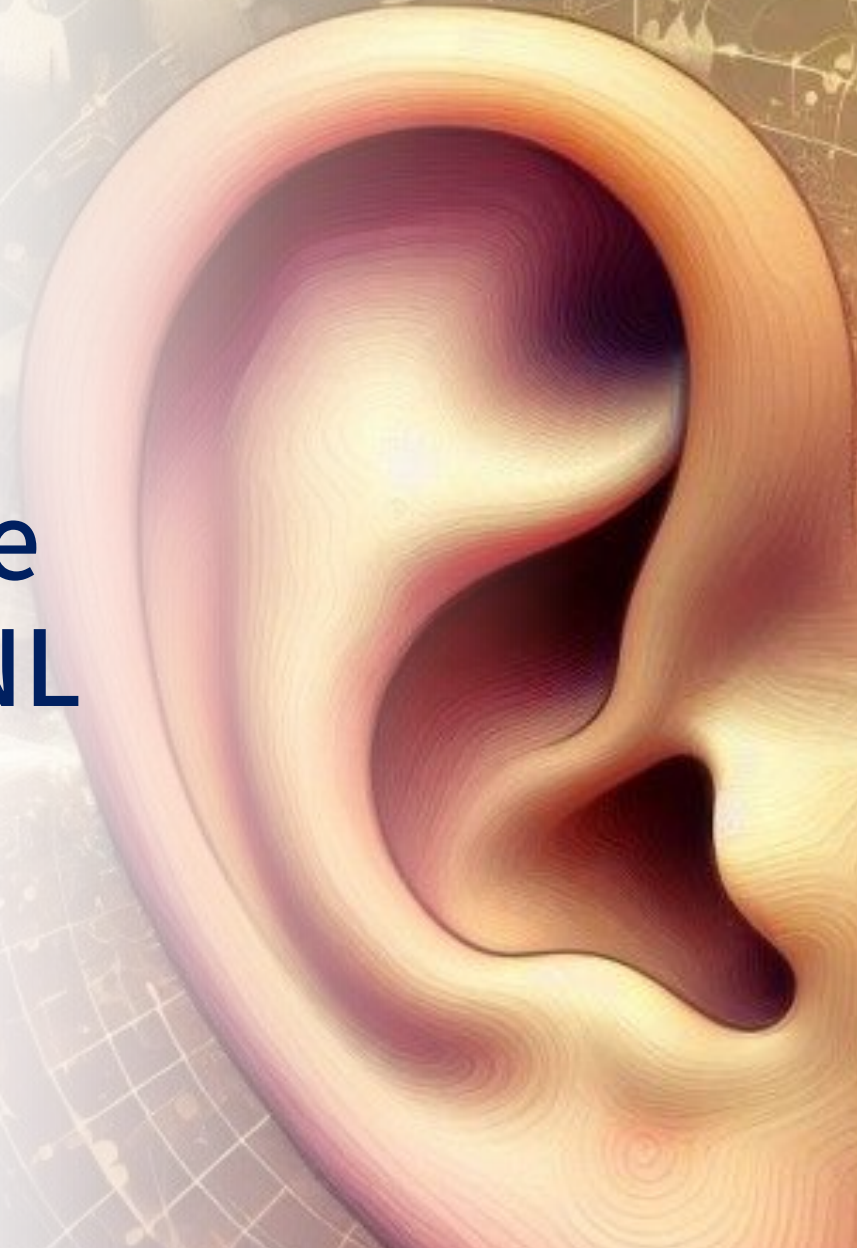
Escuchamos no solo lo que se dice, sino también lo que no se dice. Y desde ahí, abrimos posibilidades de transformación.





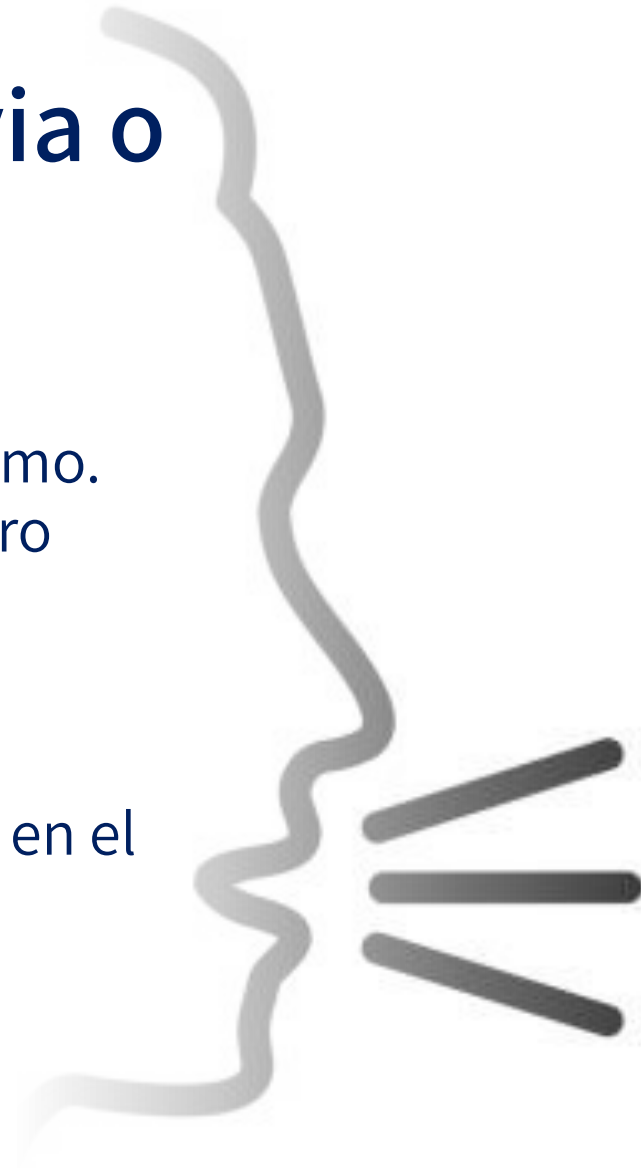
- La escucha activa implica un esfuerzo consciente, intencionado y libre de juicios para observar el "mapa" del otro, es decir, su visión subjetiva del mundo.

Tres Niveles de Escucha en PNL



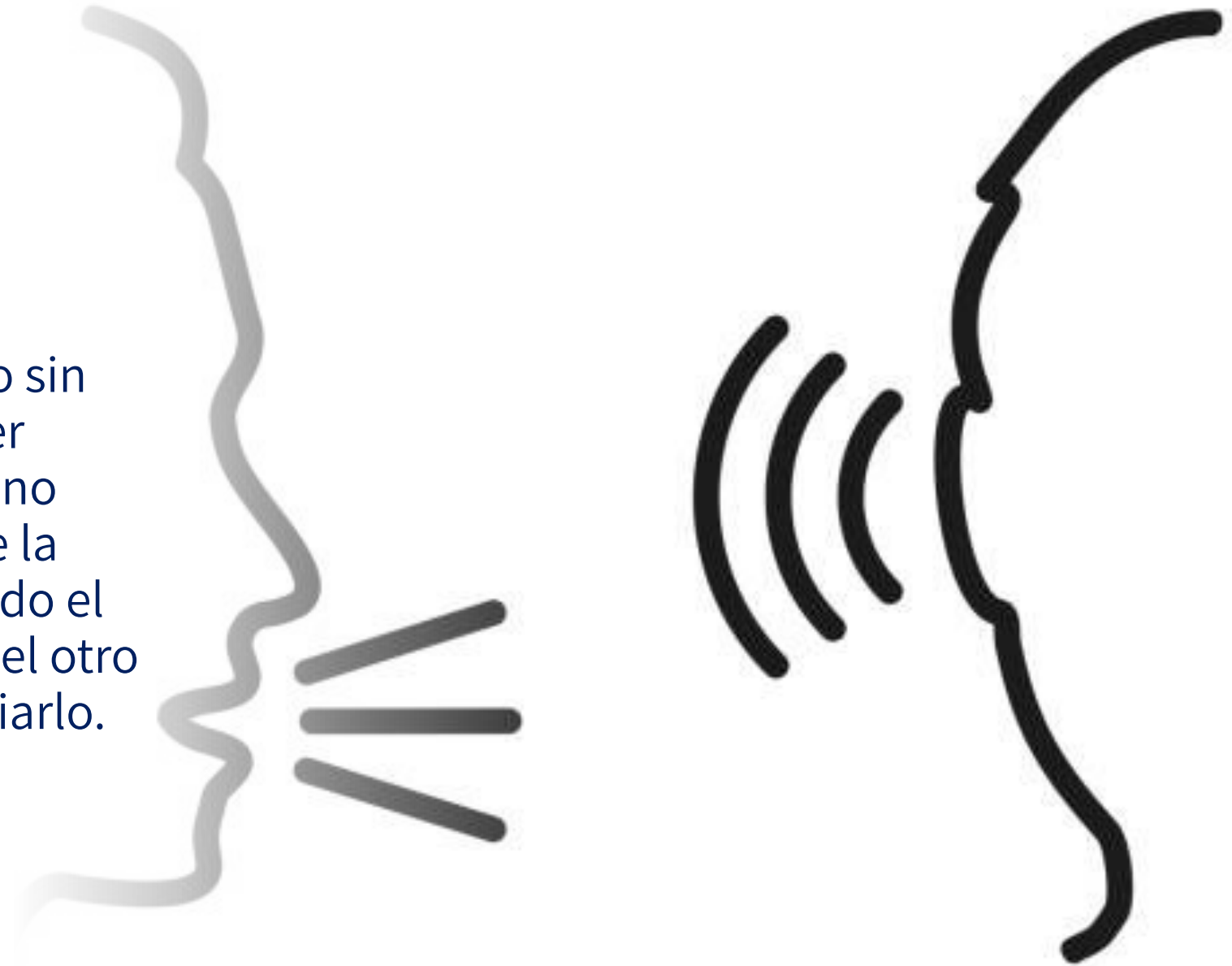
Escucha Previa o Automática

- Me escucho a mí mismo. Oigo al otro, pero filtro desde mis juicios, necesidades o experiencias.
- Estoy más en mí que en el otro.



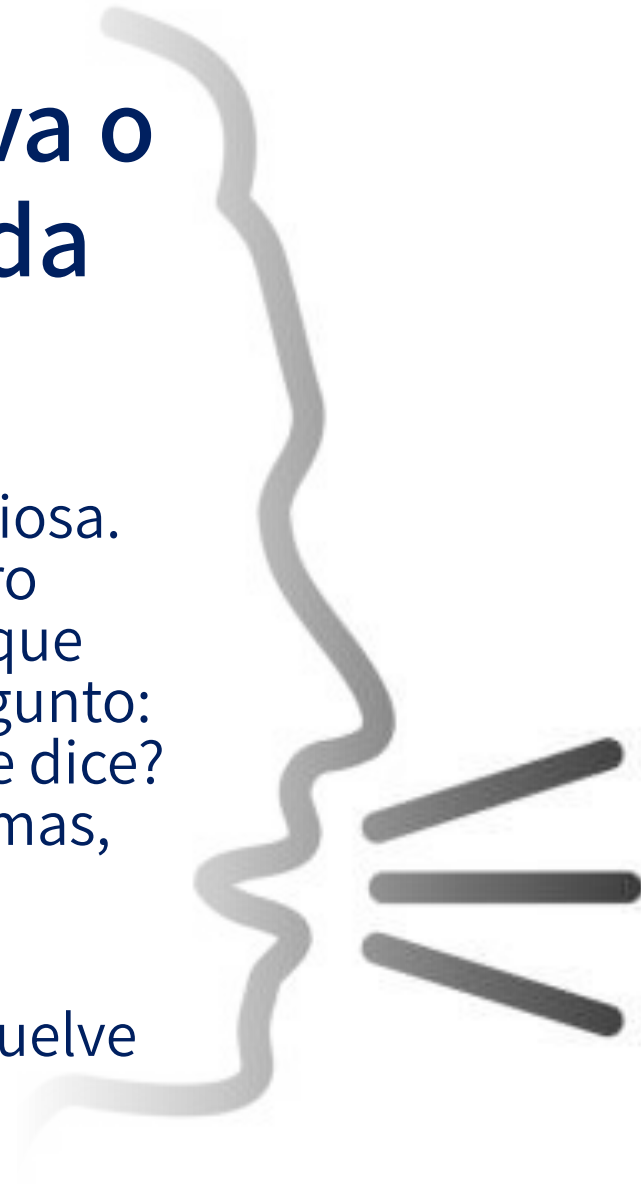
Escucha Recreativa ("Empática")

- Escucho y Acompaño sin interpretar, sin querer arreglar. Soy espejo, no lupa. Veo más allá de la superficie, sosteniendo el espacio emocional del otro sin cargarlo ni apropiarlo.



Escucha Activa o Comprometida

- Estoy presente con atención activa y curiosa. Escucho lo que el otro dice... y también lo que revela sin saber. Pregunto: ¿para qué dice lo que dice? Detecto metaprogramas, metas implícitas, creencias...
- Aquí, la escucha se vuelve herramienta de intervención.



Técnicas de PNL para Potenciar la Escucha Activa

- Rapport: sintonizar verbal y no verbalmente para generar conexión auténtica.
- Reformulación: devolver el mensaje con otras palabras, mostrando comprensión y clarificando.
- Reencuadre: ofrecer nuevas miradas que expandan el mapa mental del otro.
- Anclaje: generar o reforzar estados emocionales positivos durante la interacción.



Escuchar en PNL es también intervenir con sutileza, asertividad y propósito.

Beneficios de la Escucha Activa

- Mejora la calidad de los vínculos.
- Disminuye conflictos y favorece decisiones conscientes.
- Aumenta la empatía, la confianza y la inteligencia emocional.
- Enriquece la comunicación y el aprendizaje.
- Activa procesos de cambio profundo y sostenido.

En un mundo lleno de ruido... ser escuchado verdaderamente es transformador.



Pasos Prácticos para una Escucha ACTIVA

- Escuchar el contenido: captar lo que se dice (datos, hechos, ideas).
- Escuchar la intención: detectar la emoción, la necesidad o el propósito detrás.
- Observar lo no verbal: tono, pausas, gestos, microexpresiones.
- Silenciar tus filtros: soltar juicios y distracciones para estar disponible.
- Dar feedback genuino: validar, preguntar, resumir o reformular..





Escuchar Activamente

“Escuchar activamente es un acto de servicio. Un gesto de compromiso, un espacio de generosidad, una práctica de maestría interna. Porque escuchar al otro...es también escucharte a vos misma/o en presencia. Entrenar la escucha asertiva es un acto de servicio con compromiso, generosidad y maestría.”— María Cándida D’Amico



Escucha Activa como “acto de servicio”, porque al escuchar genuinamente, ponemos nuestras capacidades al servicio del otro, ofreciéndole nuestro tiempo, atención y empatía.



- **Compromiso:** La escucha activa requiere decisión y voluntad para estar presentes, dejando de lado distracciones y juicios.
- **Servicio y Generosidad:** Escuchar es dar, es abrir un espacio donde el otro puede expresarse y sentirse valorado.
- **Maestría interna:** Escuchar al otro también es escucharse a uno mismo, reconocer nuestras reacciones, pensamientos y emociones en el proceso. Es una práctica que cultiva la autoconciencia y el crecimiento personal.

Reflexión: ¿Desde qué lugar escuchás vos?

- Te invito a hacer una pausa...y escucharte con honestidad y curiosidad.
- Sin juzgarte, para explorar tu manera de estar con el otro... y con vos misma/o.



Hand-drawn illustration of a hand holding a stream of random letters and symbols. The characters include: X, A, V, T, Q, S, M, L, W, N, G, X, E, B, Q, A, K, A, S, R, N, B, A, W, S, T, W, A, T, Q, S, D, A, D, X, O, F, C, M, K, T, B, A, Q, L, S, R, C, M, W, X, H, F, N, V, R, W, Z, C, L, A, N, D, S, Z, H, Y, I, Z, W, X, R, Q, W, P, M, Q, F, K, W, L, H, O, P, I, C, F, Y, C, W, N, S, T, O, R, X, O, B, Y, Z.

¿Cómo es tu
escucha
habitual?



- ¿Desde qué lugar te vinculás cuando alguien habla?
- ¿Y qué descubrirís cuando te detenés a escuchar cómo escuchás?
- Explorá a través de las siguientes preguntas:



- ¿Escucho para comprender... o para responder?
- ¿Estoy presente o me distraigo con mis pensamientos, juicios o urgencias?
- ¿Qué nivel de escucha predomina en mí: automática, recreativa o activa?
- ¿Qué me impide a veces estar disponible para escuchar el otro? ¿y para escucharme a mi mismo/a?
- ¿Qué señales me da el otro cuando se siente realmente escuchado?
- ¿Cómo sería mi próxima conversación si escuchara activamente?



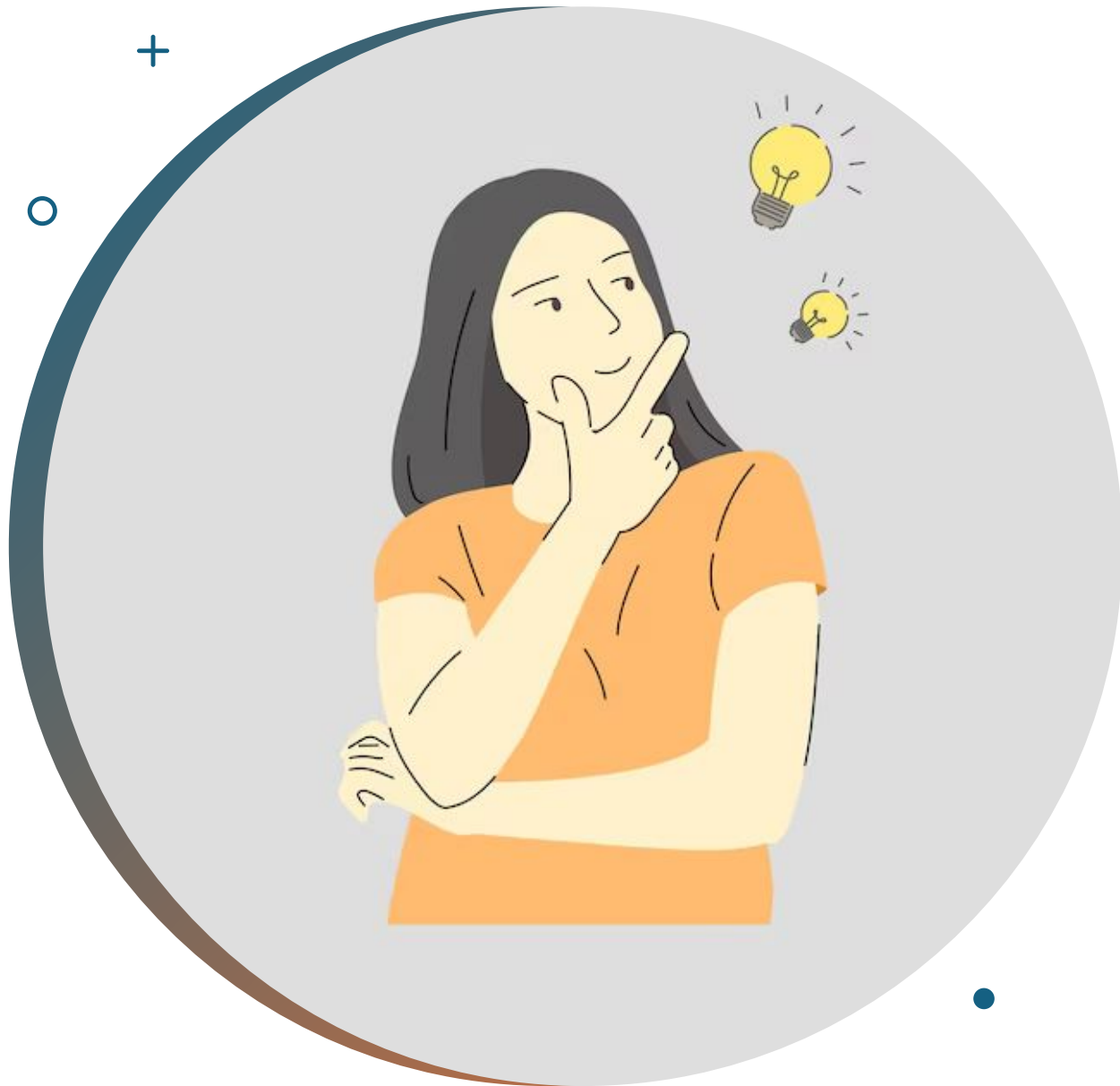
- ¿Cómo puedo mejorar mi escucha activa en mis prácticas y en mi vida diaria?
- ¿Reconozco cuando estoy escuchando desde mis ideas previas?
- ¿Mi forma general de escuchar revela: ¿automatismo, empatía o compromiso?

PUESTA EN
COMÚN





"Escuchar es una maestría ...
que empieza por dentro." —
María Cándida D'Amico



Reflexión Final

¿En qué momentos estás realmente con vos misma / vos mismo, en escucha activa ?

¿Cuándo te detenés a escuchar activamente lo que sentís, pensás o necesitás, sin interrumpirte, sin juzgarte, solo escuchándote...?

PUESTA EN
COMÚN





BREAK

A woman's profile is shown in silhouette against a light background. Her eyes are closed. Overlaid on her head is a glowing, multi-colored brain (red, purple, blue, green) with a complex, geometric, low-poly mesh structure. The background is dark with a similar low-poly mesh pattern. The text "¿Qué es el inconsciente?" is written in white, sans-serif font across the middle of the image.

¿Qué es el inconsciente?

El inconsciente es un depósito de ideas y experiencias acumuladas durante años. Así lo creía firmemente Milton Erickson, psiquiatra estadounidense especializado en hipnosis médica y terapia familiar.





«Confía en tu inconsciente», comentó Milton Erickson a un colega, cuando inesperadamente, tuvo que improvisar un discurso.

La mente inconsciente es para Erickson un lugar creativo, donde se generan muchos recursos personales para solucionar por nosotros mismos los retos que enfrentamos.





Para la PNL, el “inconsciente” es todo aquello que no está en nuestra conciencia en un momento determinado.

Incluye tanto contenidos (por ejemplo, recuerdos) como procesos, estrategias o mecanismos.



La PNL sostiene algunos supuestos que se basan en su visión pragmática: hay formas de pensar y de relacionarse con el inconsciente que facilitan los procesos de desarrollo y cambio.





Según esta noción, podemos proponer que el inconsciente:

- Es una fuente inagotable de recursos;
- Cuando estamos en sintonía con él, colabora con nuestro proceso de desarrollo y crecimiento.
- Sabe lo que verdaderamente necesitamos y es bueno para nosotros;
- Gestiona una cantidad inconmensurable de información y de procesos que hacen a nuestra autorregulación orgánica (que necesito, como lo satisfago)
- Es una fuente de sabiduría interior que nos llama a estar más cerca de nuestra alma, de lo que somos en esencia.

A la manera de Milton Erickson, para la PNL, el inconsciente es un aliado al cual, más que temerle o cuidarnos de él, buscamos acercarnos con respeto.



Reconocemos su energía, su potencia a veces arrolladora y también lo vemos actuar con sabiduría sistémica, aunque esta sea difícil de comprender desde el limitado punto de vista de nuestro ego.

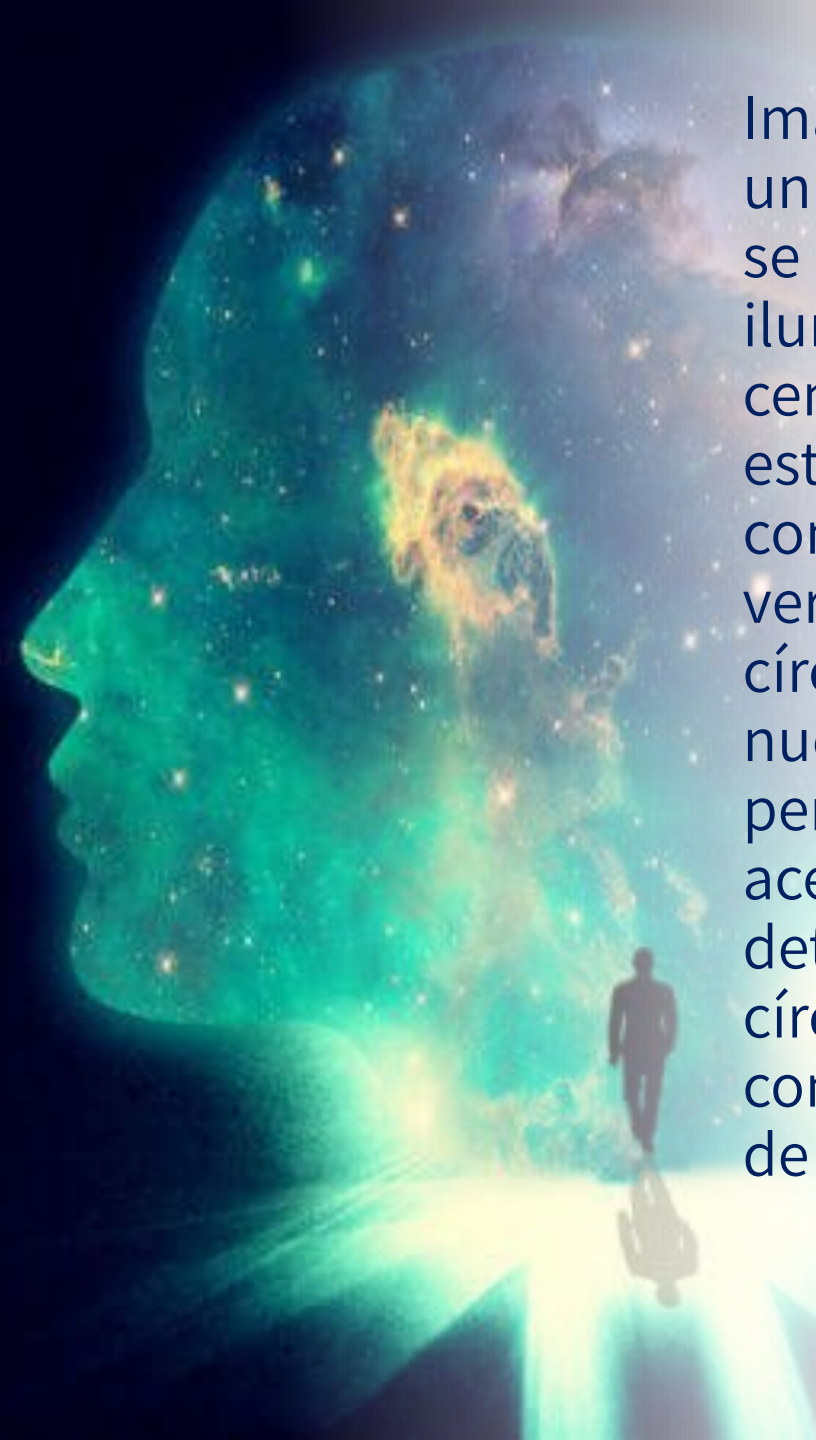




No podemos afirmar que todo esto sea cierto (en el sentido de la ciencia convencional), pero en nuestra experiencia comprobamos que estas creencias son facilitadoras, sanadoras y colaboran con nuestro proceso de evolución generando una visión amorosa, de aceptación hacia nosotros mismos.



Buscá ponerte cómodo/a
Cerrar los ojos suavemente...
Y recibir la siguiente información
...



Imagina tu mundo interior como un escenario a oscuras. De pronto se enciende un foco de luz que ilumina un círculo pequeño en el centro del escenario. Ese círculo está iluminado por la “luz de la conciencia”. Todo lo que podemos ver se encuentra dentro de ese círculo iluminado. Lo que accede a nuestra experiencia, lo que pensamos, sentimos y sabemos acerca de nosotros en un momento determinado está dentro de ese círculo. Ese es nuestro aspecto consciente. Lo que queda por fuera de él es inconsciente.

Todo el tiempo vemos cosas entrando y saliendo del círculo de la conciencia. Por momentos, cuando experimentamos un repentino «darnos cuenta», el círculo iluminado se agranda, se enriquece, somos más conscientes de nosotros mismos. Pero el círculo nunca llega a agrandarse lo suficiente como para abarcar todo el escenario. Tal vez el foco de luz no sea tan potente. Tal vez el escenario es inconmensurablemente grande. Podemos creer que cuanto mayor sea el círculo de la conciencia, cuanto más espacio del escenario esté iluminado por esa luz, mejor podremos experimentar los dramas o las comedias que cobran vida sobre el escenario.

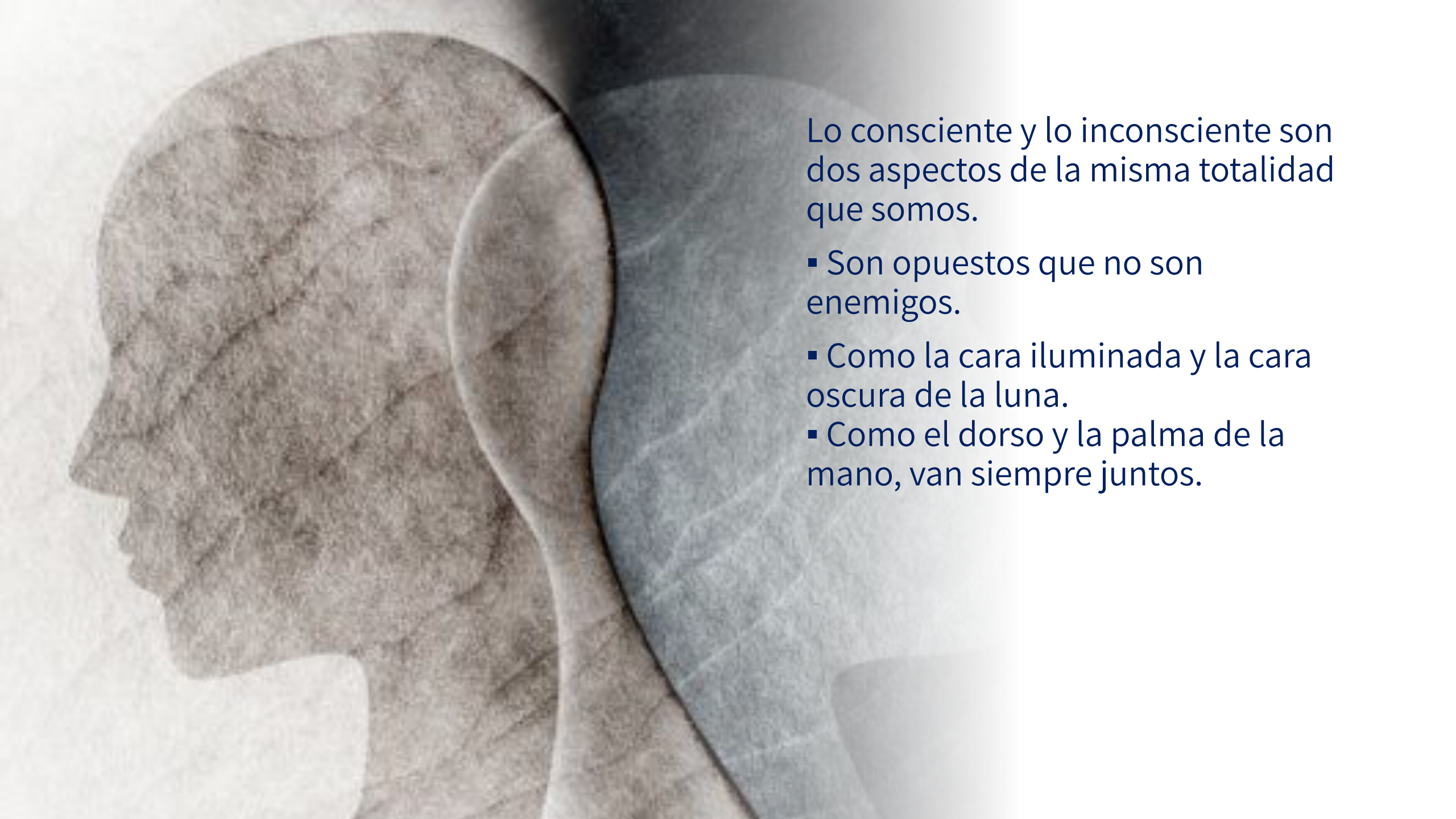




Muchas terapias y caminos de crecimiento apuntan a ese fin: expandir el campo de la conciencia, ser cada vez más conscientes de nosotros mismos. Eso está muy bien. Podemos creer que un objetivo mejor que agrandar el círculo iluminado y expandir los límites de la conciencia es lograr que estos límites sean más permeables, es decir, que haya más fluidez y comunicación entre lo que está dentro del círculo y lo que está por fuera de él. Eso también está muy bien.

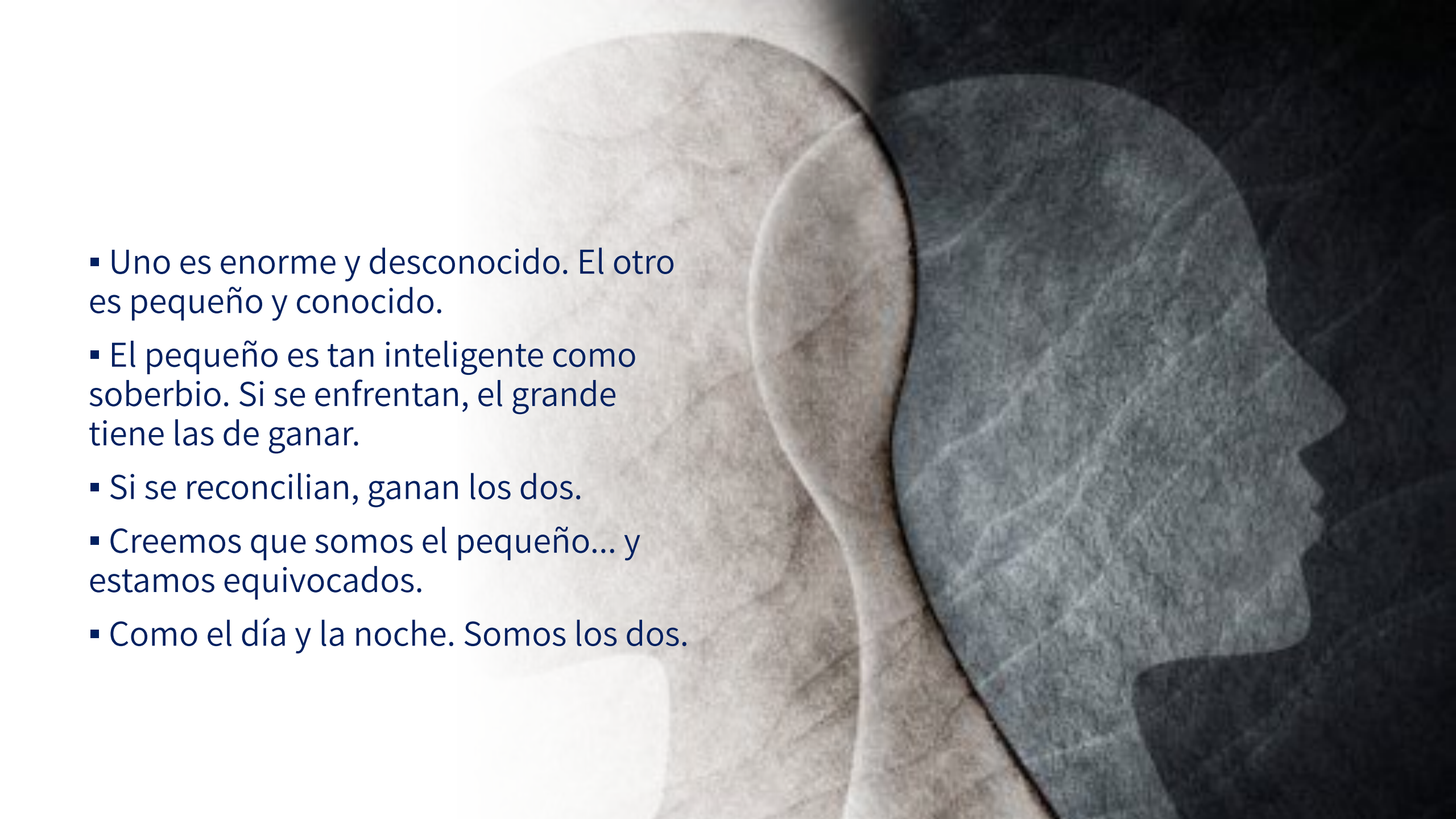
PUESTA EN
COMÚN





Lo consciente y lo inconsciente son dos aspectos de la misma totalidad que somos.

- Son opuestos que no son enemigos.
- Como la cara iluminada y la cara oscura de la luna.
- Como el dorso y la palma de la mano, van siempre juntos.

- 
- Uno es enorme y desconocido. El otro es pequeño y conocido.
 - El pequeño es tan inteligente como soberbio. Si se enfrentan, el grande tiene las de ganar.
 - Si se reconcilian, ganan los dos.
 - Creemos que somos el pequeño... y estamos equivocados.
 - Como el día y la noche. Somos los dos.

El lenguaje del inconsciente está conformado por imágenes, metáforas, analogías y acciones.

No es un lenguaje racional, lógico, bien estructurado semántica ni gramaticalmente.



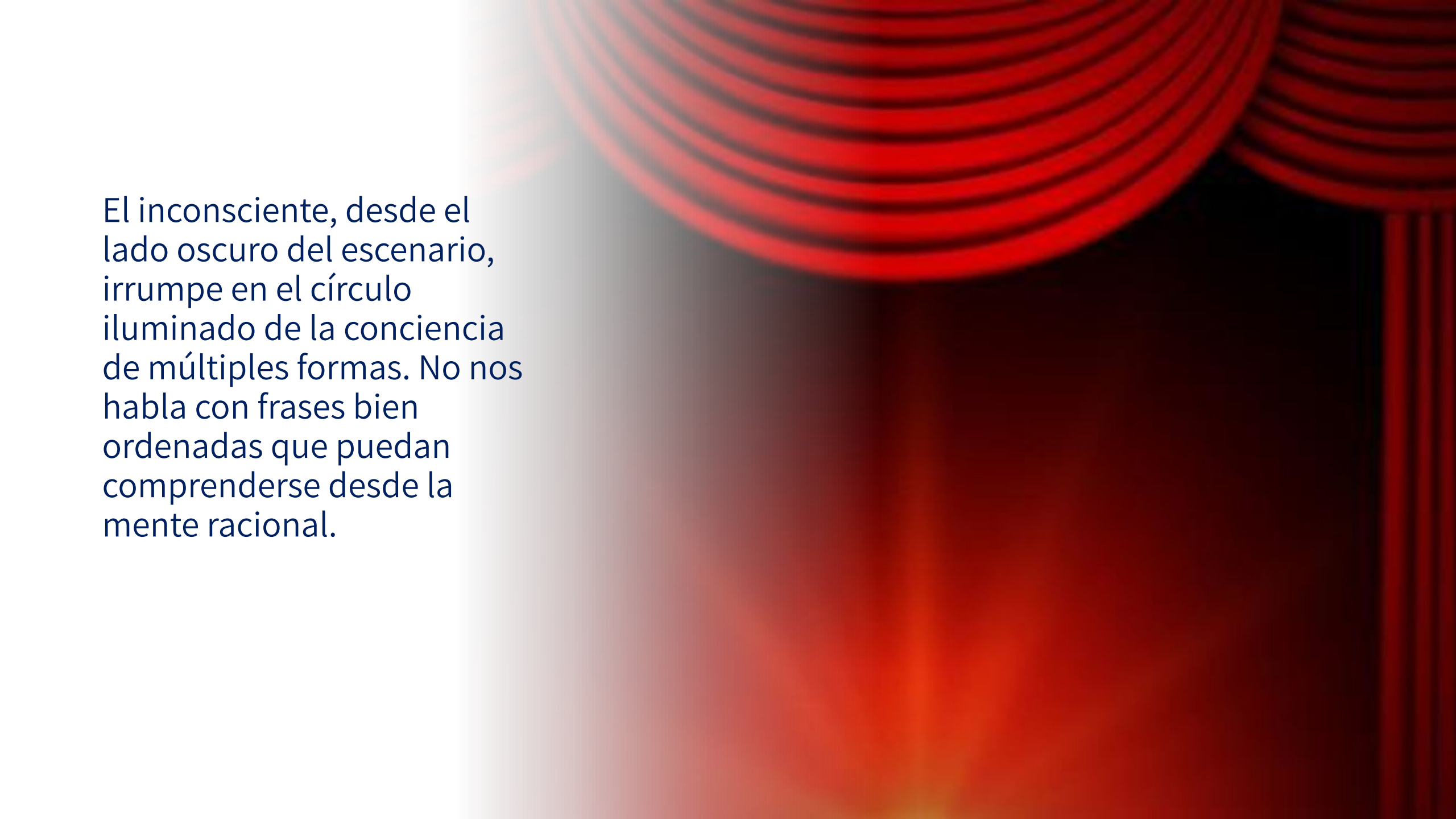


El inconsciente se expresa a través de los sueños, los olvidos, y los lapsus linguae (tal como lo planteó acertadamente Freud hace cien años).

También a través de las fantasías, las ensoñaciones diurnas, las intuiciones, los accidentes, los síntomas y el arte.

Todas estas son manifestaciones del inconsciente.





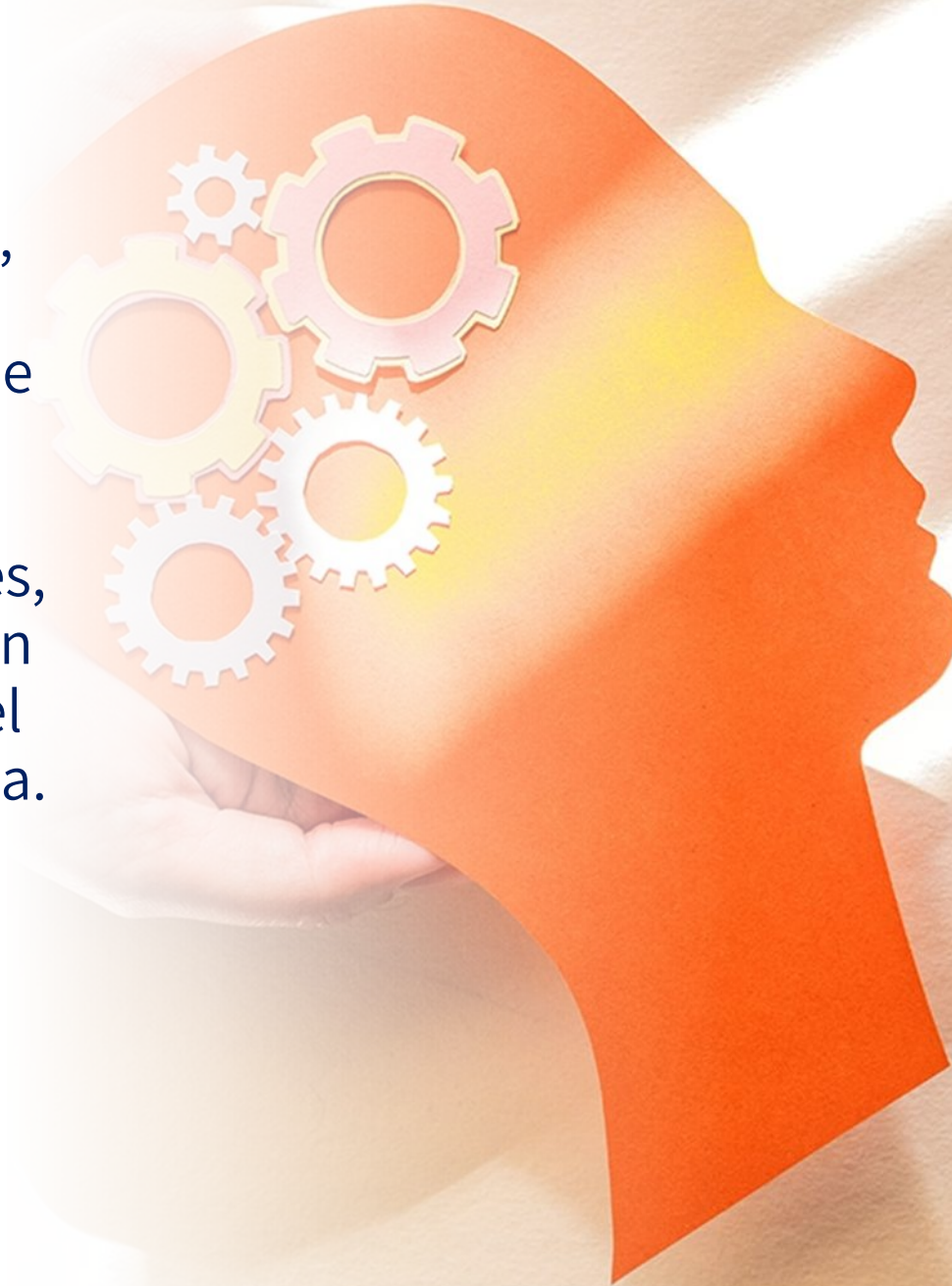
El inconsciente, desde el lado oscuro del escenario, irrumpe en el círculo iluminado de la conciencia de múltiples formas. No nos habla con frases bien ordenadas que puedan comprenderse desde la mente racional.



Si queremos comunicarnos con aspectos inconscientes, necesitamos hacerlo en su mismo idioma.

El idioma del inconsciente es el lenguaje del cuerpo, de las imágenes, de las metáforas, de las analogías y de las acciones.

En el modelo de la PNL, los símbolos, o mejor dicho, las formas en que se expresa el inconsciente, son individuales, personales, y cobran sentido solo en el particular modelo del mundo de cada persona.



CARACTERÍSTICAS DEL INCONSCIENTE





Es independiente. Posee sus propios modelos de funcionamiento. Percibe y reacciona ante el mundo de una manera autónoma.



Posee una memoria propia. Recuerda experiencias "olvidadas"



Es responsable de algunas capacidades. Los automatismos de caminar, de la lectura y de las habilidades motoras.



Puede proporcionar alternativas y soluciones a nuestros problemas, por ejemplo durante el sueño.



Generemos Mapas Ampliados

“Vivimos en una cultura que cree que la mayor parte de todo lo que hacemos, lo hacemos de forma consciente y, sin embargo, la mayor parte de lo que hacemos, y lo que hacemos mejor, lo hacemos de forma inconsciente”. —John Grinder



Dinámica



PUESTA EN
COMÚN



TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL

Durante los próximos días:

- 1.Lectura:** Leé el material de esta clase para afianzar los conceptos trabajados.
 - 2.Registro personal:** En tu cuaderno bitácora, anotá metáforas, insights, recuerdos espontáneos o mensajes que consideres que provienen de tu inconsciente.
 - 3.Compartir y reflexionar:** En la próxima clase, comenzaremos compartiendo tus descubrimientos. Podés también dejar en el chat del equipo curiosidades significativas o divertidas sobre los metaprogramas que observaste.
- ✨ ¡Así seguimos aprendiendo juntos! ✨ ¡A seguir disfrutando el proceso! ✨ Nos vemos pronto...



CHECK OUT

- ¿Qué te estás llevando del encuentro de hoy?



PUESTA EN
COMÚN

