



SERLÍDER

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO



Clase N^a **27** del programa **MASTER en PNL**, un espacio de creación de posibilidades y logro de resultados!



**¡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 una 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 ají...**



**Desafío Práctico:
Check-in de 5
Minutos a Cargo de
los Masters**



Feedback



TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL

Reflexión:

¿Cómo te fue con la tarea?

¿Cuáles fueron tus descubrimientos más significativos?

¿Qué cambios o insights aparecen al practicar ?

¿Qué estás descubriendo de vos mismo/a?



PUESTA EN
COMÚN



Hoy: REENCUADRE



REENCUADRE:

Cambiar el marco de percepción...



NO EXISTE NADA BUENO NI MALO;
ES EL PENSAMIENTO HUMANO
EL QUE LO HACE APARECER ASÍ.

~WILLIAM SHAKESPEARE



Las cosas pasan, pero hasta que no les damos significado, las relacionamos con el resto de nuestra vida y evaluamos las posibles consecuencias, no son importantes.





Aprendemos lo que significan las cosas a partir de nuestra cultura y educación individual.

¿Qué significa una tormenta?

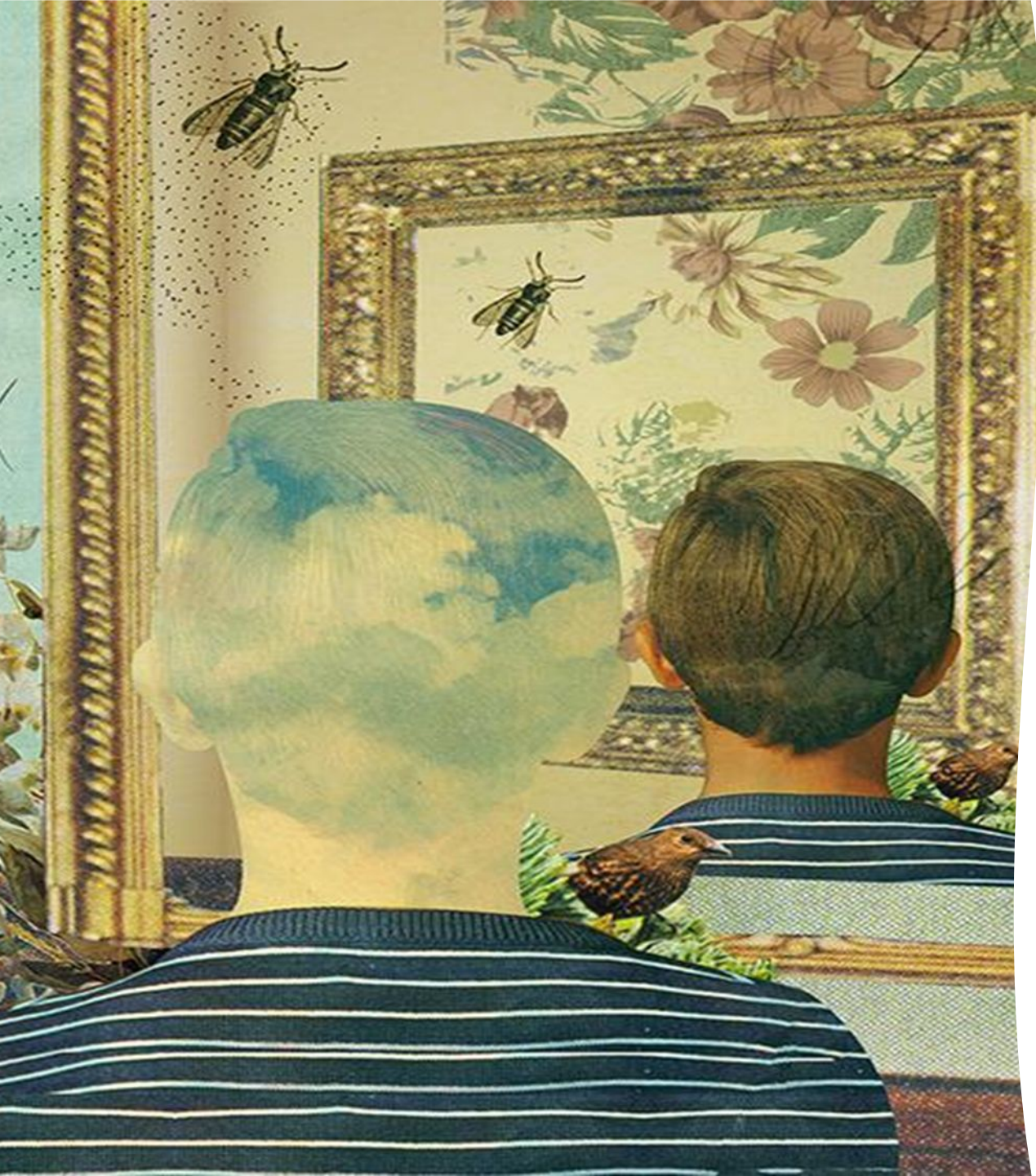
Algo bueno para la tierra en época de sequía.

Algo malo si estoy a la intemperie sin resguardo.

Algo bueno si estaba jugando un partido que estaba perdiendo y se suspende.

Algo malo si organizaste una fiesta al aire libre.





El significado de cualquier evento depende del “marco” en que lo sitúes. Cuando cambia el marco, también cambia el significado.



Cuando cambia el significado
también cambia sus respuestas y comportamiento

La habilidad de reubicar
nuestros actos nos brinda
más libertad y más
opciones.



Ilustrando el Reencuadre

Una persona sufre una caída y se lesiona seriamente la rodilla. El dolor es intenso y le impide jugar al squash, un deporte que ama.

Sin embargo, decide reencuadrar el accidente: en lugar de verlo como una limitación, lo percibe como una oportunidad.

Consulta a varios médicos y terapeutas, aprende cómo funcionan los músculos y ligamentos de la rodilla, y descubre que no necesita cirugía.

Diseña su propio programa de recuperación y, seis meses después, su rodilla está más fuerte que antes.

Corrige los hábitos que habían debilitado su cuerpo y hasta mejora su desempeño en el squash.

La lesión, al final, fue útil.

La “mala suerte” es solo un punto de vista.





Metáforas y Reencuadre

“El patito feo se convierte en cisne.”

“Un sapo puede ser un príncipe.”

“Todo lo que toca se convierte en oro.”

Detrás de cada historia hay un mensaje de transformación: nada es lo que parece... hasta que cambia el marco desde donde lo miramos.



Los inventores “reencuadran”, algo tenía en principio un uso...”descubren” que puede tener además otro...

Los chistes...comienzan en un marco determinado y de repente lo ponen en otro contexto y cambian su significado.



¿Y tu cómo reencuadrás
cuando algo no sale como
querías?

El reencuadre no es una forma de ver el mundo a través de cristales color de rosa, de manera que “realmente” todo sea bueno.

Los problemas no desaparecen por sí mismos, tienen que ser afrontados, pero cuantas más formas de verlos tengas, más fáciles serán de resolver.





Para que un reencuadre sea efectivo, es fundamental descubrir una ganancia posible: algo que nos acerque a nuestros objetivos personales y nos permita apoyarnos en la experiencia vivida.

No siempre somos libres de elegir, especialmente cuando nos sentimos atrapados por fuerzas externas.

El reencuadre nos invita a ampliar el espacio de posibilidades, a descubrir nuevas perspectivas donde antes solo veíamos límites.

A person is holding a large, ornate wooden picture frame. Inside this frame is a smaller version of the same frame, which in turn contains an even smaller version, creating a recursive, tunnel-like effect. The person's hands are visible at the corners of the largest frame. The background is a warm, reddish-brown color.

Tipos de Reencuadre:

De Contexto y del Contenido



Reencuadre de Contexto

Casi todos los comportamientos son útiles o valiosos en algún contexto. Pocos carecen completamente de propósito.

Ejemplo:

Sacarse la ropa en medio de la calle puede llevar al arresto. En un campo nudista, no hacerlo podría tener consecuencias...¡el contexto determina el significado y la utilidad del comportamiento!

Reencuadre del contexto:

Pregúntate:

“¿Cuándo podría ser útil este comportamiento?”

“¿Dónde podría serme útil este comportamiento?”



Reencuadre del Contenido

El contenido de una experiencia es aquello en lo que decides centrar tu atención. El significado puede ser el que tú elijas.

Ejemplo: “Me enfado cuando la gente me presiona.”

“Me pongo enfermo cuando se acerca la fecha de entrega de algo.”

Nota: Este tipo de frases emplea violaciones del metamodelo de causa-efecto, porque no es el evento externo lo que provoca necesariamente la emoción, sino la interpretación que hacemos de él.





Intención y Comportamiento

En el corazón del reencuadre está la distinción entre comportamiento e intención positiva.

Comportamiento: lo que alguien hace.

Intención positiva: lo que busca alcanzar al hacerlo.

Detrás de cada conducta —por más inadecuada que parezca— hay una intención positiva que intenta satisfacer una necesidad, proteger o lograr algo valioso.

El reencuadre invita a reconocer esa intención, para encontrar nuevas formas de satisfacerla sin repetir el comportamiento limitante.

Virginia Satir y la Intención Positiva

Virginia Satir, terapeuta familiar durante más de cuarenta años, confiaba profundamente en la naturaleza humana.

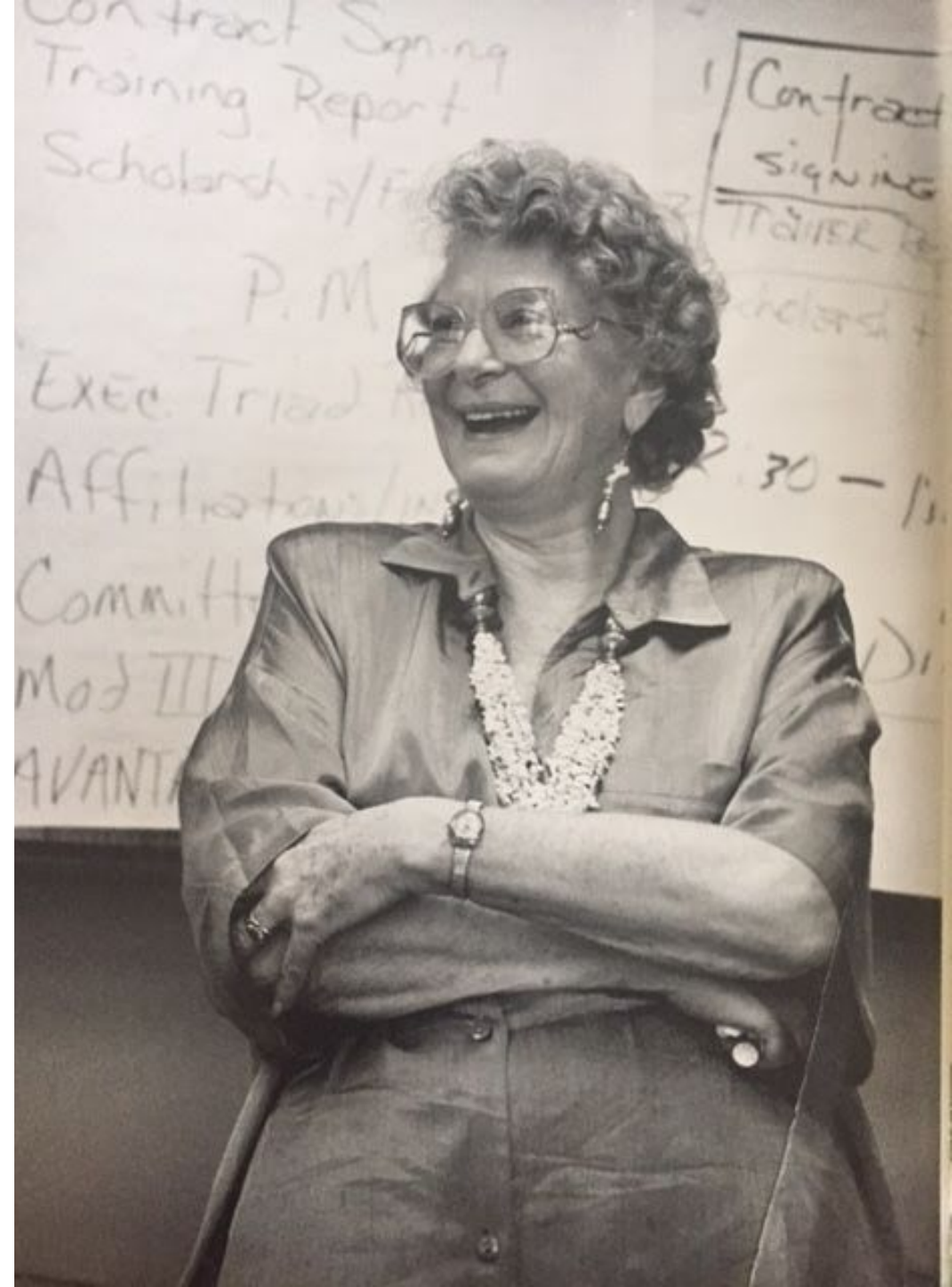
Siempre buscaba descubrir la intención positiva detrás de los actos de sus pacientes,

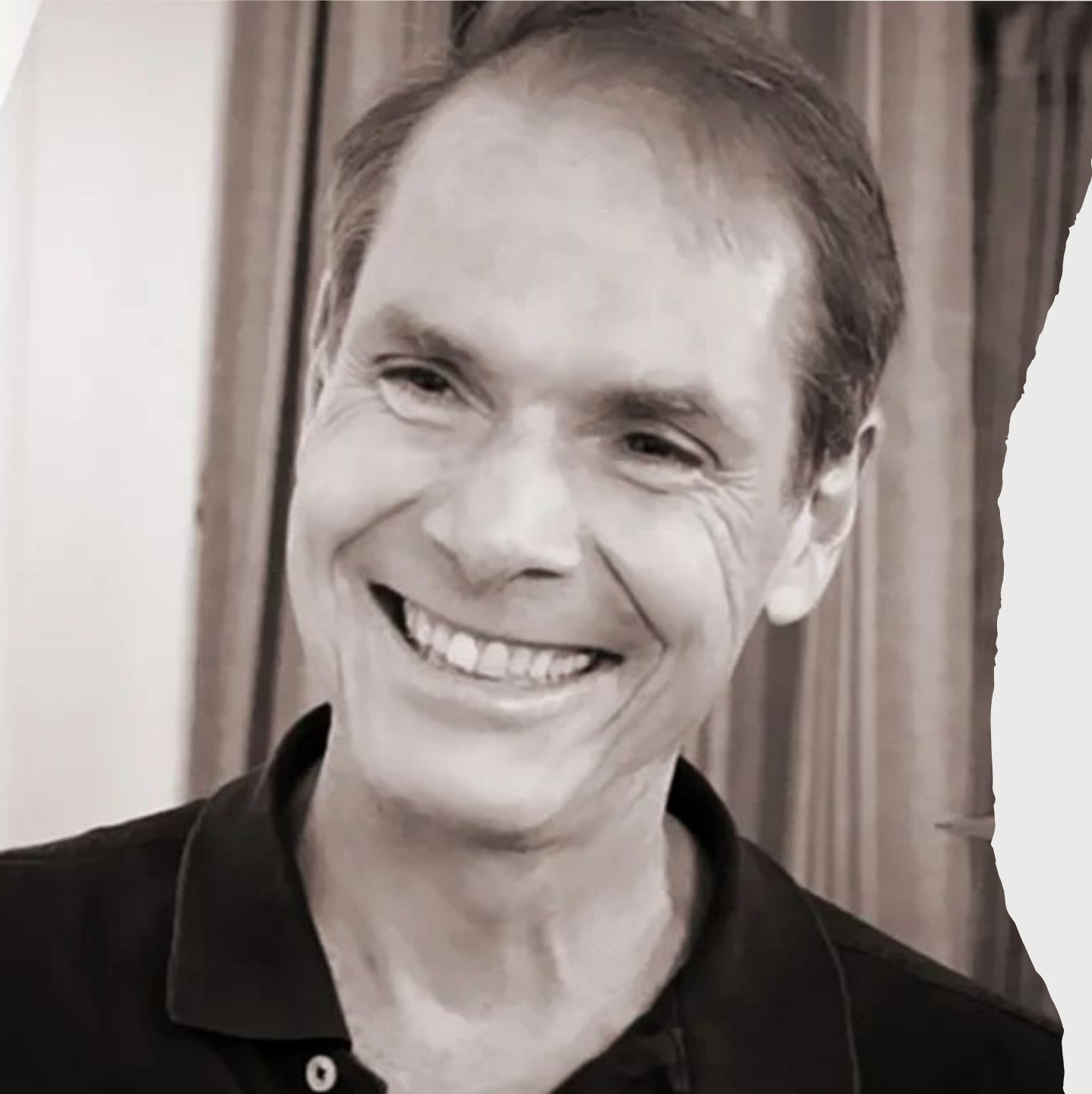
por más inadecuados o indecentes que parecieran.

Para ella, en cada persona habita una voluntad irreductible de crecimiento,

una fuerza interna que impulsa hacia el progreso, incluso en los gestos más torpes o destructivos.

Mirar con ojos de Satir es recordar que detrás del error, siempre hay una necesidad humana pidiendo ser comprendida.





El principio de la Intención Positiva

Robert Dilts señala:

Uno de los principios de la PNL más importantes pero a menudo malinterpretado (y por tanto controvertido) es de la intención positiva.

Sencillamente, este principio establece que en algún nivel todo comportamiento tiene (o tuvo alguna vez) esa intención positiva.

Otra forma de decirlo es que todo comportamiento sirve (o alguna vez sirvió) para un propósito positivo.

Metas, Conductas e Intención Positiva

Todo lo que hacemos está encaminado hacia una meta, aunque a veces esa meta ya esté caducada o haya perdido sentido.

Algunos comportamientos —como fumar, por ejemplo— pueden seguir intentando alcanzar objetivos distintos a los que fueron útiles en otro momento de la vida.

La conducta puede quedar desactualizada o incluso volverse destructiva, aunque la intención positiva detrás de ella siga buscando ser reconocida y satisfecha.





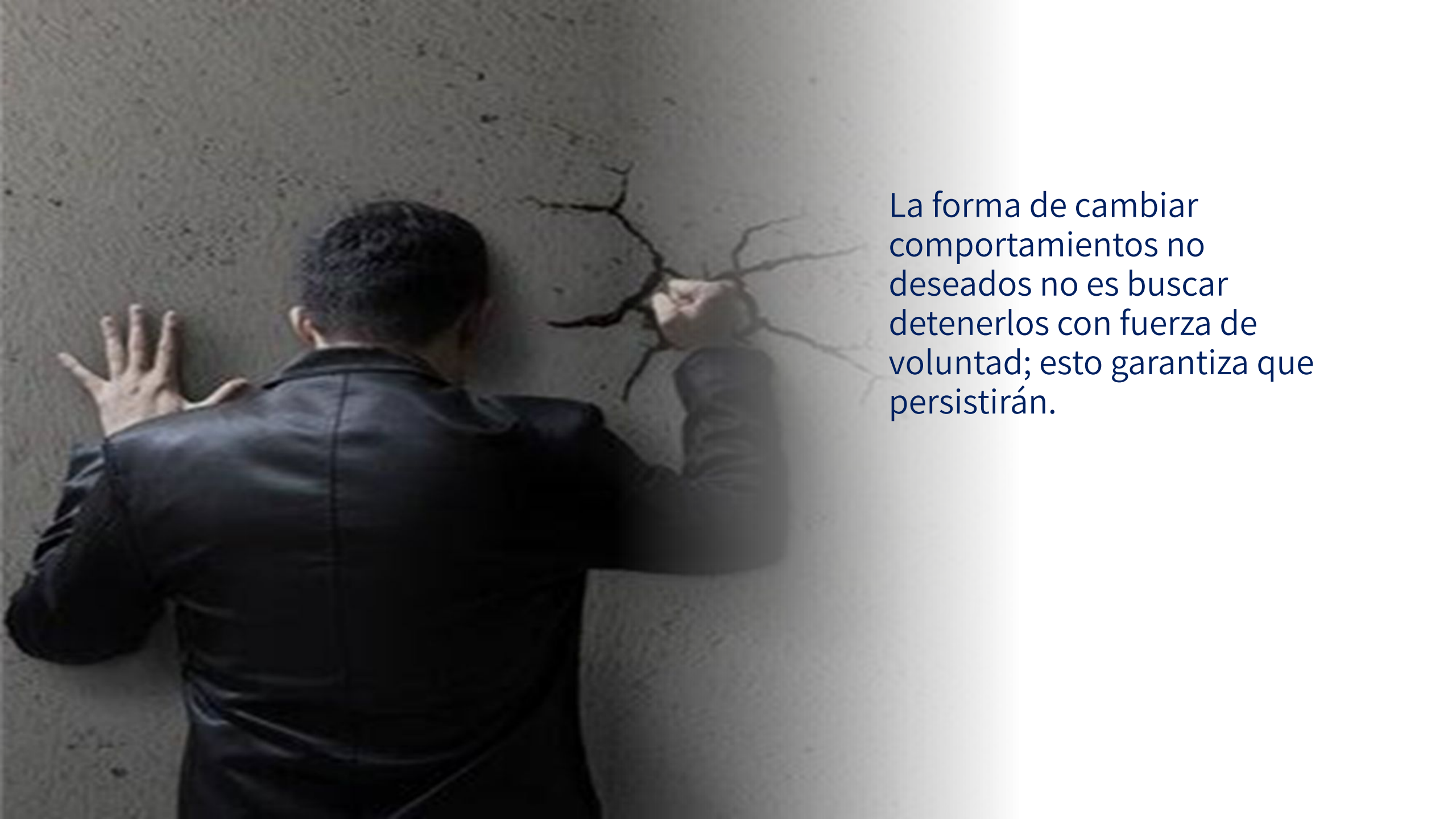
Quando comprendemos la intención positiva, dejamos de luchar contra la conducta y comenzamos a ofrecerle una alternativa más saludable para cumplir su propósito.

Una buena intención no garantiza un buen comportamiento.





Reconociendo la “Intención Positiva” que sostiene un comportamiento, estamos en condiciones de hallar nuevas opciones “más beneficiosas” o más adecuadas, que mantengan nuestra “Intención Positiva”



La forma de cambiar comportamientos no deseados no es buscar detenerlos con fuerza de voluntad; esto garantiza que persistirán.

La forma más satisfactoria de cambio es encontrar una manera distinta y más constructiva de satisfacer la intención positiva detrás de un comportamiento, una manera que esté en armonía con quién estamos siendo hoy...



PUESTA EN
COMÚN





BREAK

Reencuadre en 6 pasos

El Reencuadre en seis pasos es uno de los modelos centrales de la PNL.

Su propósito es descubrir la intención positiva que hay detrás de un síntoma o comportamiento, estableciendo un diálogo con el inconsciente para generar nuevas opciones de cambio.





Objetivos del Reencuadre en Seis Pasos

Transformar comportamientos o síntomas no deseados mediante alternativas más efectivas, que satisfagan la intención positiva detrás de ellos. Así se conservan los beneficios originales sin generar estados disfuncionales.

Identificar la intención positiva del comportamiento o síntoma, y desarrollar nuevas opciones que cumplan esa misma intención de manera más adecuada y constructiva.

Facilitación: Reencuadre

Se reúnen A y B.

A: Facilitador

B: Consultante

C: Observador

- A Establece Rapport con el consultante, B guiado por el facilitador seguirá los pasos siguientes:

Paso 1

1. Identifique el comportamiento o síntoma que desea cambiar y su para qué de cambio.

A guía a B, utilizando algunas de las preguntas del Cuestionario para el de la Buena Forma, para que B pueda identificar, cuál es el Estado Deseado, si es ecológico lograrlo, y si éste depende o no de él, etc...

Paso 2

2. A pide a B que establezca contacto con la parte responsable de crear este comportamiento no deseado y que pida a esta parte que dé una señal (sensación, voz, sonido, imagen, movimiento, etc.) que indique que está dispuesta a establecer una comunicación con usted. Una vez establecida la comunicación, agradecer al inconsciente.

//Paso 3

3. Cuando el contacto con la parte responsable se ha establecido, A le pide a B que detecte la o las Intenciones Positivas del comportamiento no deseado a través de las siguientes preguntas.

Preguntas para identificar la intención positiva:

- ¿Qué función cumple cuando aparece...?
- ¿Qué quiere mostrarle, enseñarle, decirle...?
- ¿La/ lo protege o cuida de algo...?
- ¿Qué intención positiva tiene...?

Paso 4

4. A le pide a B que tome contacto con su parte creativa y pídale otras opciones que satisfagan la intención positiva que tiene el comportamiento no deseado, opciones que ahora tengan consecuencias positivas y constructivas para la misma intención positiva, como mínimo tres alternativas. Si hay más de una intención positiva, buscamos opciones que puedan cumplir con cada una de ellas.

Las opciones deberán ser concretas, posibles y ecológicas, que puedan implementarse de manera rápida y fácil. No hablamos de una creatividad que aparece ocasionalmente, sino de una parte nuestra que sabe pensar en forma diferente, flexible y abierta.

Paso 5

5. A le pide a B que le pregunte a la parte que crea el comportamiento no deseado si acepta las nuevas opciones en forma tan completa como el comportamiento no deseado. Si no acepta alguna de ellas, vuelva al paso N° 4 y busque nuevas alternativas. Si lo acepta continua con el paso 6...

Paso 6

6. Chequeo ecológico: Detecte si hay alguna parte suya que se opone a la implementación de las nuevas opciones. Si aparece alguna, repita el proceso desde el paso N°2 (Reencuadrar la parte que se opone).

Sugerencia. Paso 7

7.Paseo al Futuro:

A proponer a B que se imagine una Situación futura utilizando las nuevas opciones...

PUESTA EN
COMÚN





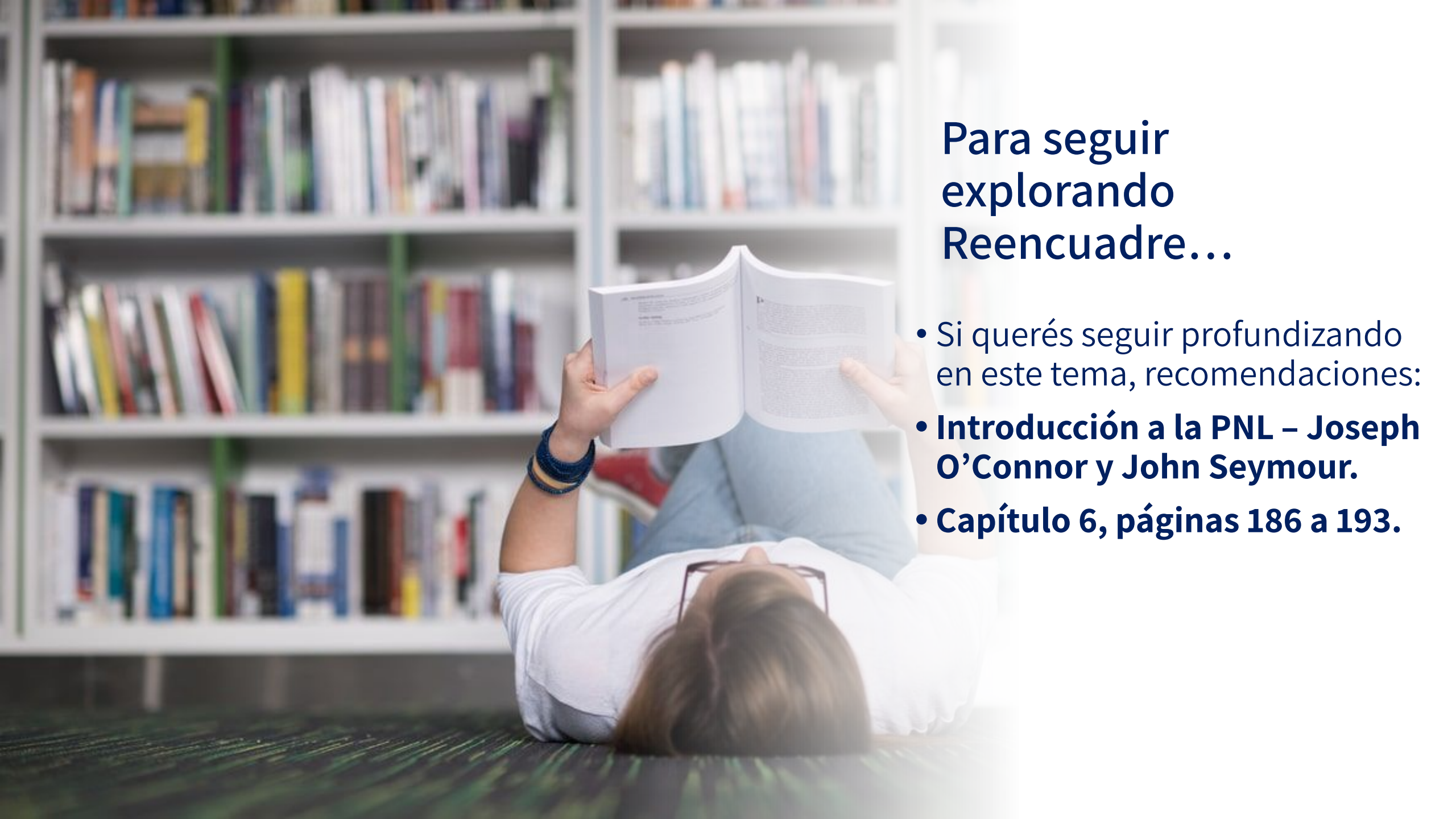
DEMOSTRACIÓN

PUESTA EN
COMÚN





**Sorteo para
el próximo
Check-in**



Para seguir explorando Reencuadre...

- Si querés seguir profundizando en este tema, recomendaciones:
- **Introducción a la PNL – Joseph O’Connor y John Seymour.**
- **Capítulo 6, páginas 186 a 193.**



- **De Sapos a Príncipes**
John Grinder- Richard
Bandler
- **Capítulos 3 y 4.**



- **Poder sin Límites – Tony Robbins.**
- **Capítulo 16, páginas 176 a 189.**

TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL



Durante los próximos días:

Completá la práctica de las dinámicas vistas en clase y compartí en el chat del equipo las curiosidades significativas que vayas descubriendo al experimentar los distintos roles.

En la próxima clase, iniciaremos con el desafío del check-in de 5 minutos diseñado por ustedes, y luego continuaremos con sus compartires, descubrimientos y dudas.

¡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 foam top with a heart-shaped latte art design. The background is dark and out of focus, with a bright light source on the right side of the frame, creating a soft glow.

CHECK OUT

¿Qué te estás
llevando del
encuentro de hoy?