



SERLÍDER

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO



Clase N°**28** del programa **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.”



TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL

¿Cómo te fue con la práctica semanal?

Durante estos días estuviste experimentando las dinámicas de anclajes y transitando los distintos roles.

Reflexión :

¿Qué descubriste de vos mismo/a al practicar las dinámicas?

¿Qué aprendiste al transitar los diferentes roles?

¿Qué momentos te resultaron más desafiantes o reveladores?



PUESTA EN
COMÚN



Hoy: **POSICIONES PERCEPTUALES , Demostración y Práctica**



Vamos a seguir descubriendo el poder de la PNL a través de sus dinámicas.

Descubriendo el poder de ampliar la mirada, cambiar la perspectiva y generar nuevas posibilidades.



Posiciones Perceptuales

Accede a otros puntos
de vista...



Las Posiciones Perceptuales son una forma de contemplar una situación determinada, desde distintos puntos de vista.





Cuando una persona se encuentra en un punto que no parece posible avanzar o falta de entendimiento entre los implicados, las Posiciones Perceptuales pueden ayudar a crear y/o descubrir nuevas alternativas.

También sanar un vínculo, comprenderlos desde otra perspectiva o simplemente mejorarlo.

“Puedes literalmente mirar algo desde cualquier punto en el espacio. Puedes observar la misma discusión desde un lado, como un observador neutral, de manera que puedas verte a ti mismo y a la otra persona igualmente bien.”—Richard Bandler





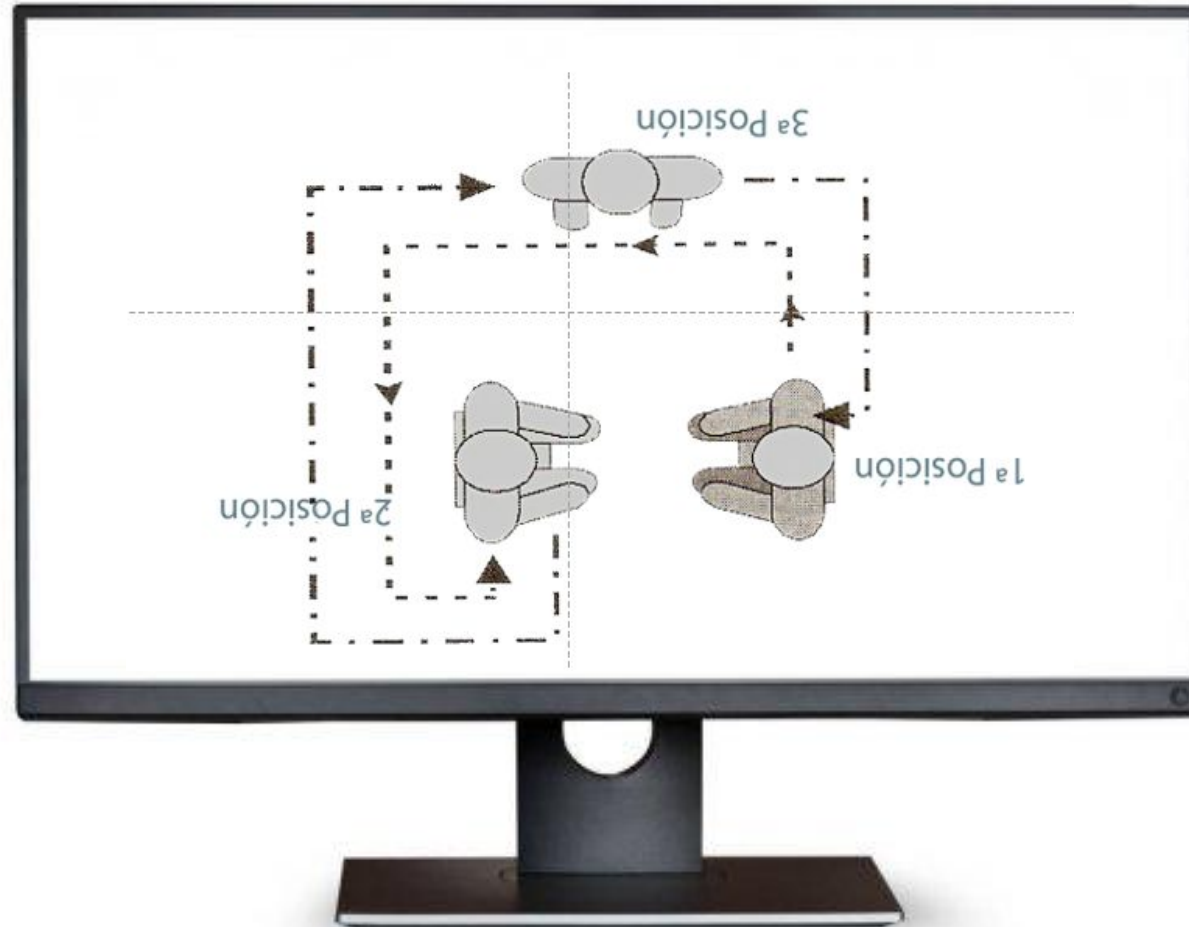
Observar un acontecimiento desde distintos puntos de vista nos permite comprenderlo mejor y descubrir nuevas opciones.



Dice Sue knight:

“Las Posiciones Perceptuales nos brindan un modo equilibrado de aproximarnos a la consecución de objetivos. Cuando te encuentres en un punto en el que no parece posible avanzar, o hay falta de entendimiento entre los implicados, las posiciones perceptuales pueden ayudar a crear y/o descubrir nuevas alternativas”.

Desde esta perspectiva, existen tres modos de pensar una situación.



Cuándo utilizar cada Posición Perceptual desde la Funcionalidad



Primera posición: Cuando quieras crear una opinión propia, ver las cosas desde tu perspectiva, oírlas por ti mismo y estar en contacto con tus sentimientos.

Es bueno adoptar esta posición para fijar los objetivos iniciales. Desde aquí podrás preguntarte:” ¿Qué es lo que realmente quiero?”.

También es una buena posición para hacer una valoración ecológica de los objetivos marcados, es decir: “¿encaja este objetivo con lo que soy o quiero ser?”.

El desarrollo de esta habilidad para adoptar esta posición te llevará de una conducta carente de aserción a otra más asertiva.

1ra. Posición
Perceptual (yo)

Segunda Posición: Cuando no entiendas el comportamiento de otra persona, la segunda posición te ayudará a percibir y sentir la situación como si fueras ella.

Una vez que la entiendes o intentas entenderla (puesto que habrá ocasiones en las que no podrás comprobar si tus suposiciones son correctas), la otra persona lo percibe y se sentirá más cómoda contigo, dado que comprendes su punto de vista.

Además, al ganar un mejor entendimiento de la situación, tienes más opciones a tu alcance y podrás tener en cuenta el efecto que cada una de ellas tiene sobre la otra persona.

2 da. Posición
Perceptual
(el otro)

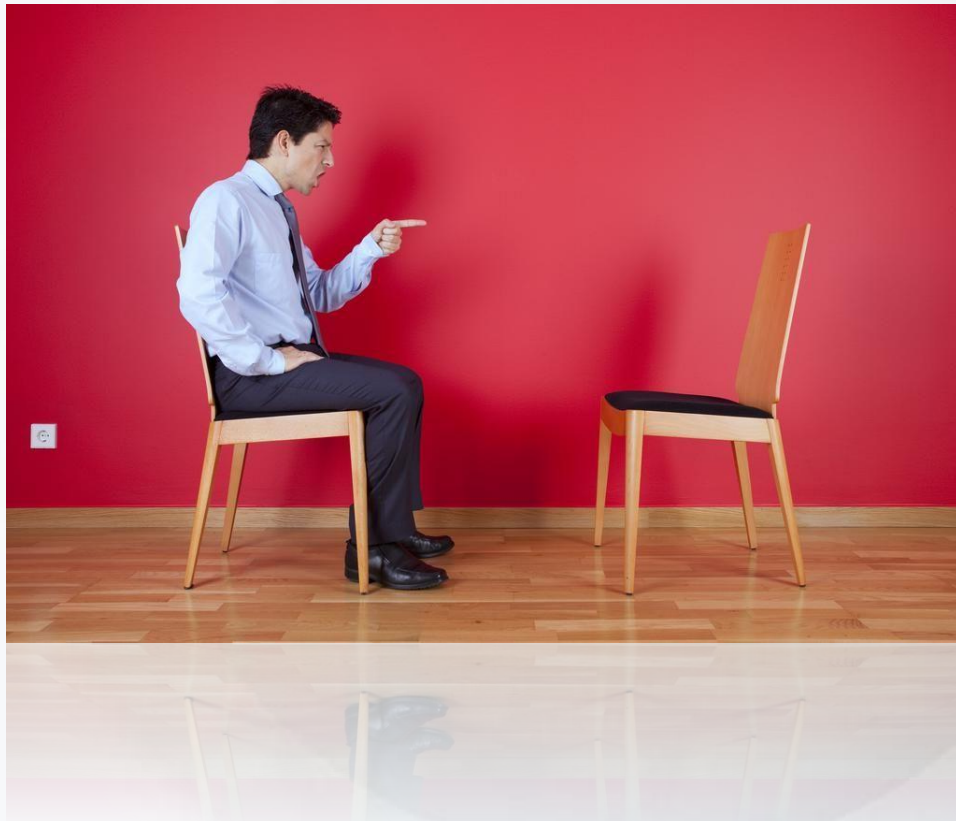
Tercera Posición: esta posición puede ser muy valiosa para ver las cosas desde lejos, para pensar en ellas de un modo más objetivo. Puede resultarnos especialmente valiosa cuando deseamos que nuestros sentimientos no se vean envueltos en ellas.

Las personas que consiguen gestionar con calma y tranquilidad la conducta agresiva de otros, lo hacen desde esta posición, les permite no sentir el enfado, la frustración, la ofensa que estarían presentes, si estuvieran situados en primera posición.

3 ra. Posición
Perceptual
(Observador)

Posiciones Perceptuales desde la Disfuncionalidad





Agresión: Un empleo excesivo de la **primera posición** conduce a la falta de entendimiento y al rechazo de las ideas y sentimientos de los demás.

Buscas conseguir tus metas sin tener en cuenta la opinión de los demás. También puede que sientas que te desbordan las emociones.

Falta de Asertividad: Un empleo excesivo de la segunda posición te puede generar una baja autoestima, ya que te identificas demasiado con las necesidades y sentimientos de la otra persona a costa de los tuyos.

Cuando te identificas demasiado con ellos, dejas de pensar en lo que quieres para ti, y no buscas obtenerlo. También puede que acabes haciendo tuyos sus sentimientos y no puedas desprenderte de ellos.



Desapego: Un empleo excesivo de **la tercera posición** puede generar incapacidad de expresar tus emociones.

Si no te identificas con ellas, tu capacidad analítica y tu objetividad serán mayores, pero un exceso de esta posición manifiesta actitudes y comportamientos disfuncionales para asociarte con tus emociones.



Exploración Reflexiva:

- ¿Notás que, frente a ciertas situaciones, tendés a quedarte preferentemente en alguna posición perceptual?
- — ¿En cuál o cuáles?
- — ¿Qué información nueva aparece cuando cambiás de perspectiva?
- — ¿Qué posibilidades se abren cuando ampliás tus puntos de vista?

“Cambiar de perspectiva no cambia el hecho...cambia tu manera de verlo. Y eso transforma tu respuesta.”



PUESTA EN
COMÚN





BREAK



El modelo que propone la PNL para explorar estas alternativas es desde la dinámica de **Posiciones Perceptuales**.

1º, 2º y 3º POSICIÓN

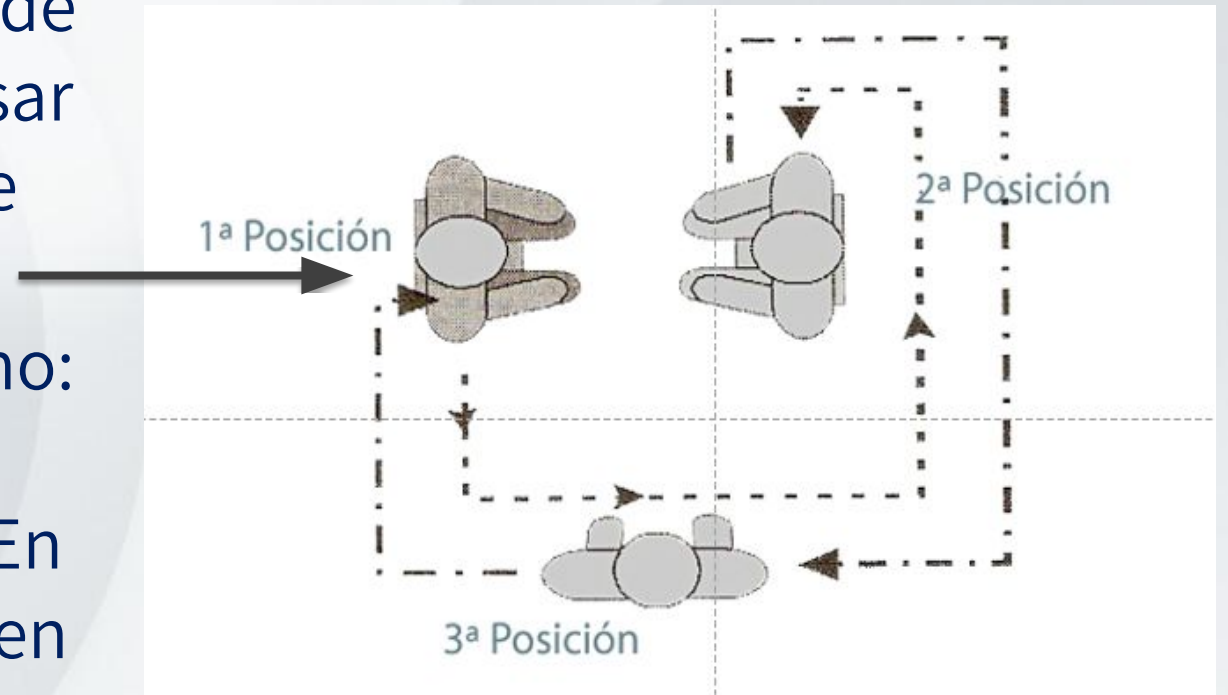


Primera Posición: Consiste en ver, escuchar y sentir la situación a través de tus ojos, oídos y emociones. Es expresar lo que es importante para ti y lo que quieres.

Tu lenguaje contiene expresiones como:

“ Veo que...” , “Siento que...”.

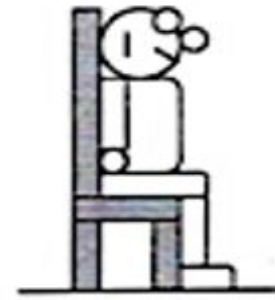
El “yo” se refiere a ti personalmente. En esencia estás viviendo la experiencia en tu propia piel.



La **primera posición** consiste en percibir una determinada situación desde tu propio punto de vista.

En la primera posición estás asociado contigo mismo y dissociado del otro.

1ª POSICIÓN



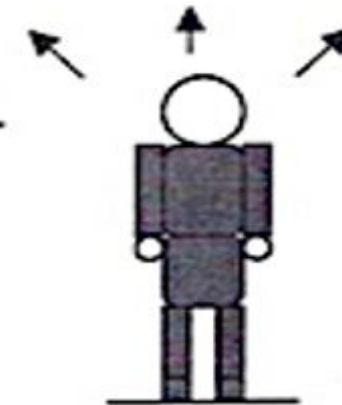
YO

← INTERACCIÓN →

2ª POSICIÓN



EL OTRO



OBSERVADOR

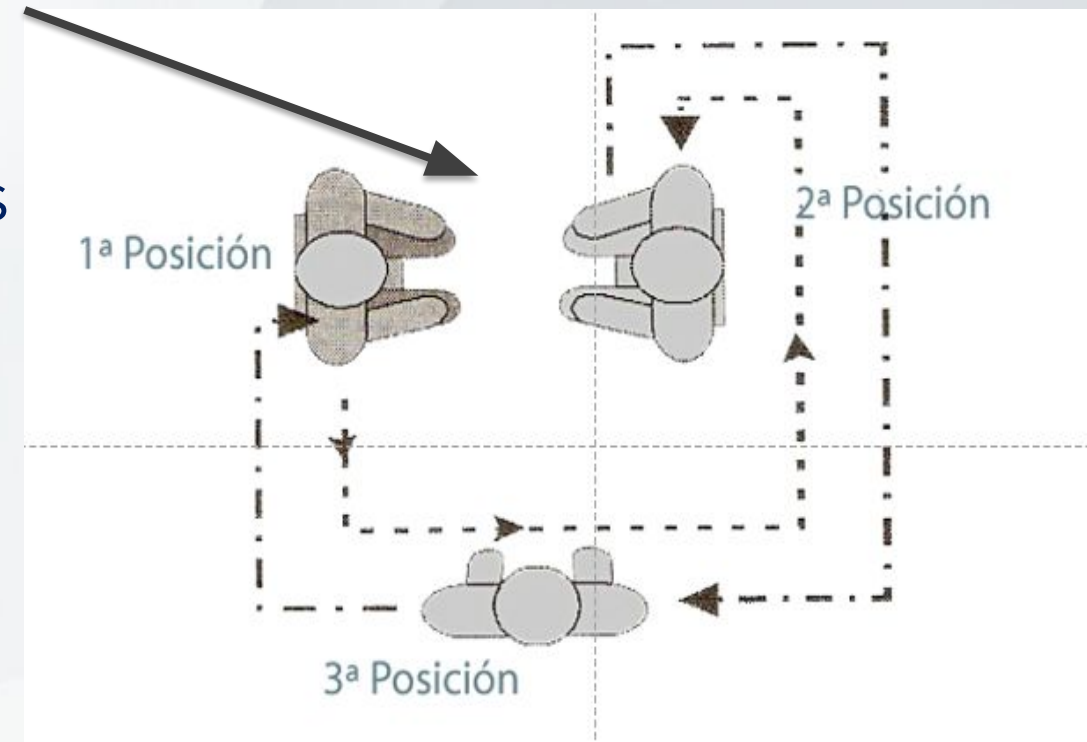
3ª POSICIÓN

Segunda Posición: Consiste en entrar en la piel de alguien y vivir la experiencia como si fueras esa persona.

Esta posición tiene sentido cuando realmente te pones en el lugar de “él” o de “ella”, y sientes lo que esa persona dice y hace.

No importa lo extraño que parezca tu comportamiento, desde el punto de vista de esa persona, es normal.

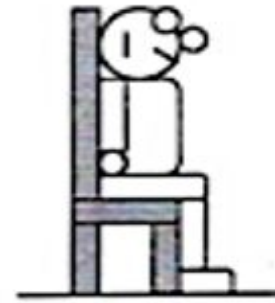
Cuando ocupas esta segunda posición, utilizas el “yo” para referirte a la otra persona, porque en ese momento, tu eres ella.



La **segunda posición** consiste en poder percibir una situación desde el punto de vista de otra persona.

En la segunda posición estás asociado con el otro y disociado de ti mismo.

1ª POSICIÓN



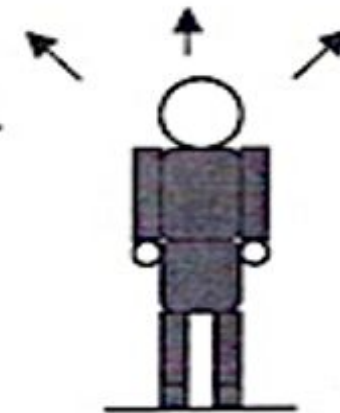
YO

← INTERACCIÓN →

2ª POSICIÓN



EL OTRO



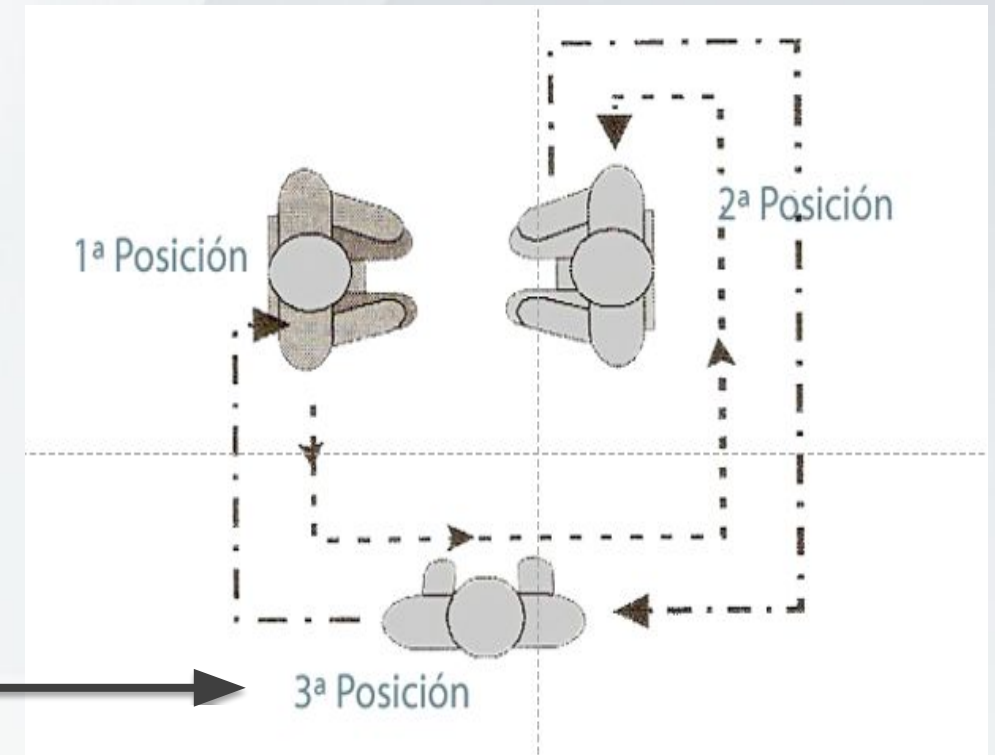
OBSERVADOR

3ª POSICIÓN

Tercera Posición: Consiste en la habilidad de distanciarse de la situación y vivirla como un observador neutral.

Puedes verte y escucharte al igual que ves y escuchas a la otra persona como un testigo.

Es un poco como ser una mosca en la pared. Desde esa posición estás dissociado de las emociones.

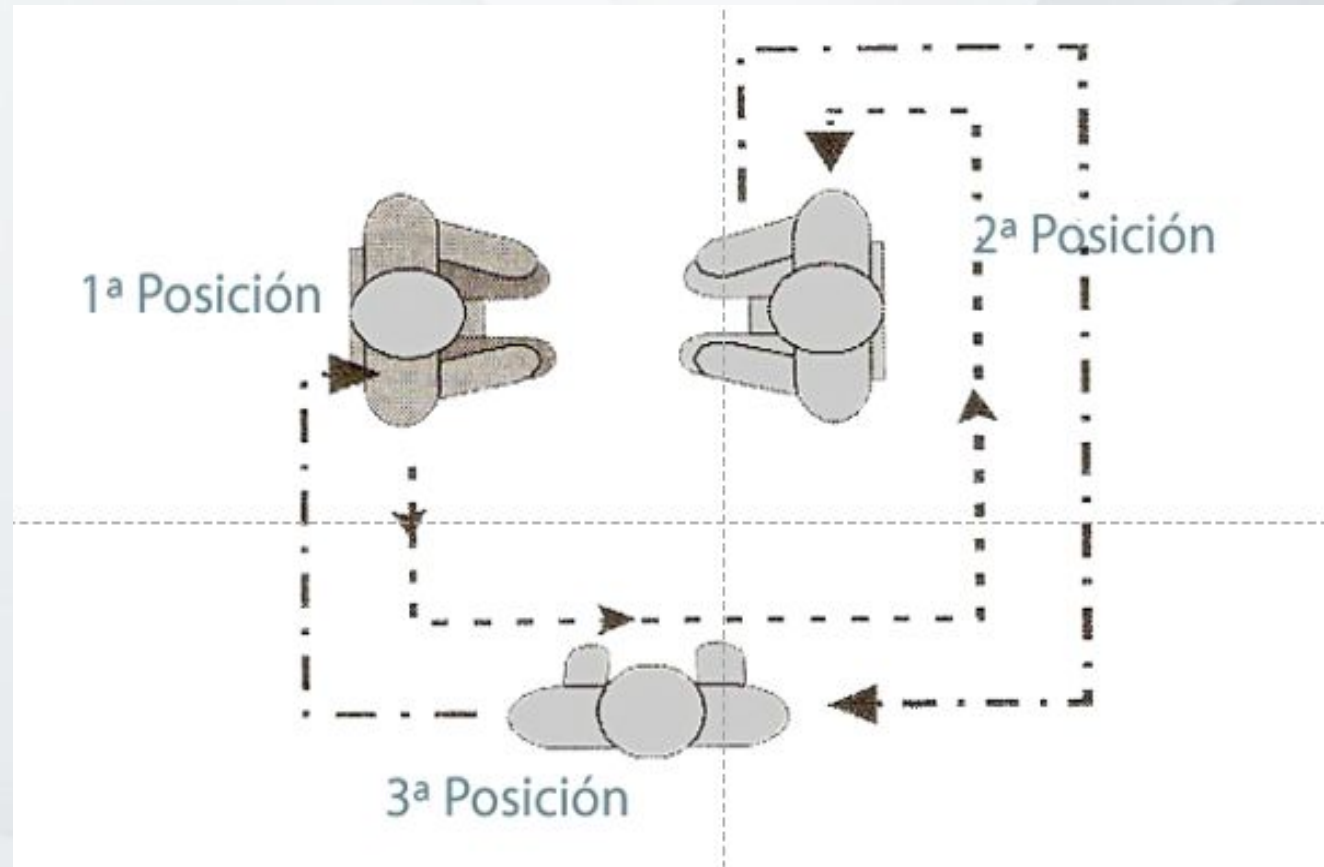


La **tercera posición** consiste en poder ponerme en el lugar de un observador neutral y percibir toda la situación desde allí.

En la tercera posición estás disociado de la primera y de la segunda posición.



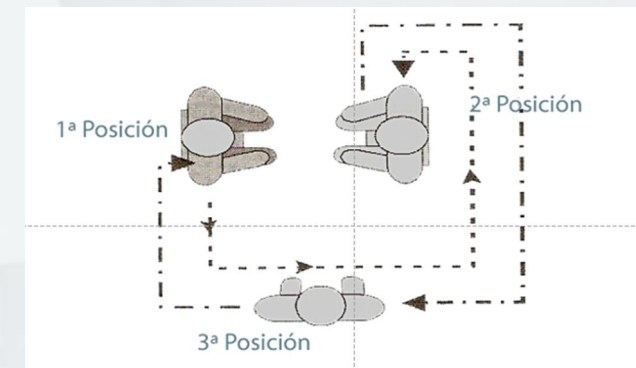
Dinámica: Posiciones Perceptuales



Indicaciones para tener en cuenta para la Facilitación

La dinámica se realiza utilizando dos sillas:

- 1.** Una vez ubicadas las dos sillas frente a frente, el consultante elige en cuál de ellas se ubicará para iniciar el ejercicio (Posición 1 – Yo) y determina a qué distancia quedará la otra silla (Posición 2 – El Otro).
- 2.** Según las posibilidades del contexto y la comodidad del consultante, la Posición 3 – Observador puede realizarse: de pie, en un punto donde pueda visualizar ambas posiciones, o utilizando una tercera silla, ubicada a una distancia que permita observar con claridad las posiciones 1 y 2.



El consultante organiza la disposición de las sillas y el espacio donde se realizará la dinámica. En modalidad virtual, debe ubicar el dispositivo (cámara) de manera que permita visualizar el área completa de trabajo. Es importante que el facilitador pueda ver claramente al consultante en cada una de las posiciones durante el desarrollo del ejercicio.

Estado interruptor

El estado interruptor consiste en realizar una breve acción para interrumpir el estado interno actual y facilitar el acceso a un estado diferente.

Ejemplos de estado interruptor:

Cambiar de posición o levantarse del lugar.

Estirar los brazos, bostezar o realizar respiraciones profundas.

Tomar un sorbo de agua.

Responder preguntas simples y cotidianas (por ejemplo: “¿Qué desayunó hoy?”, “¿Qué planes tiene para el almuerzo/cena?”, “¿Cómo desea que sea su semana?”).

Este cambio breve permite resetear el estado y continuar la dinámica con mayor claridad./cenar, como quiere que sea su semana o tomar un poco de agua, etc.

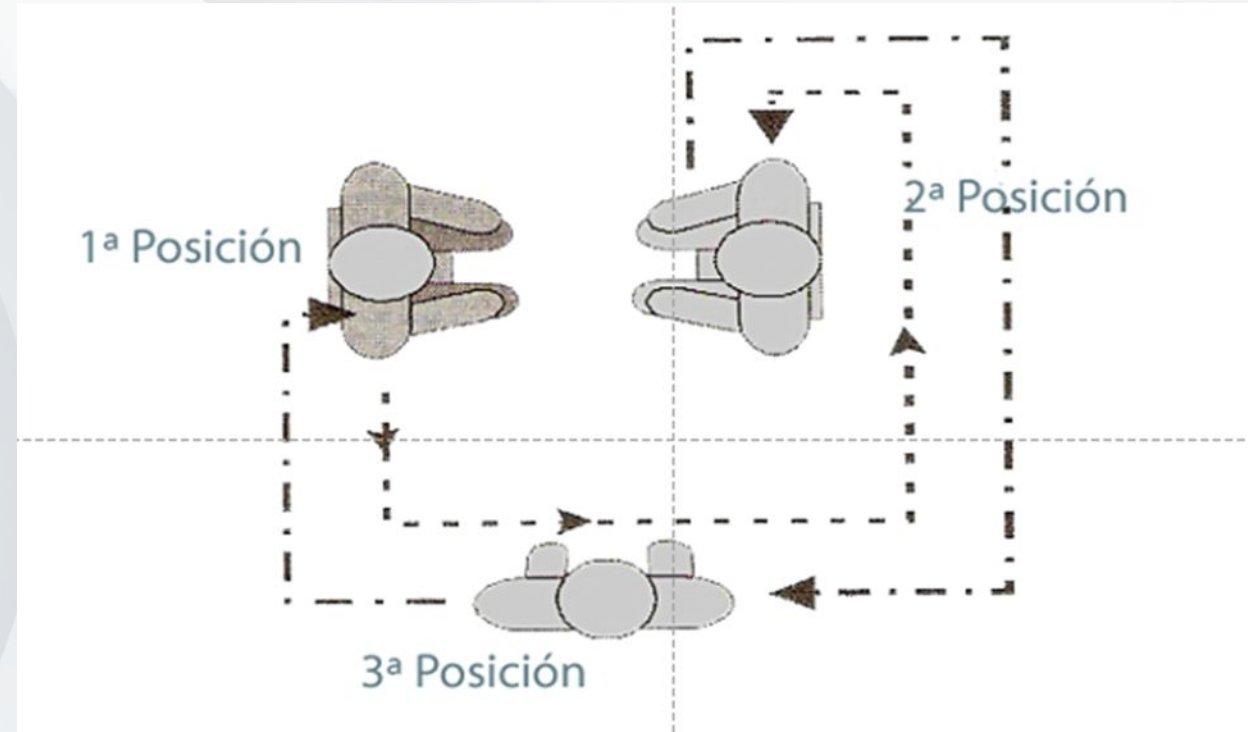
Facilitación: Posiciones Perceptuales

Se reúnen de a tres : A, B y C.

A: Facilitador

B: Consultante

C: Observador (*para las prácticas*)



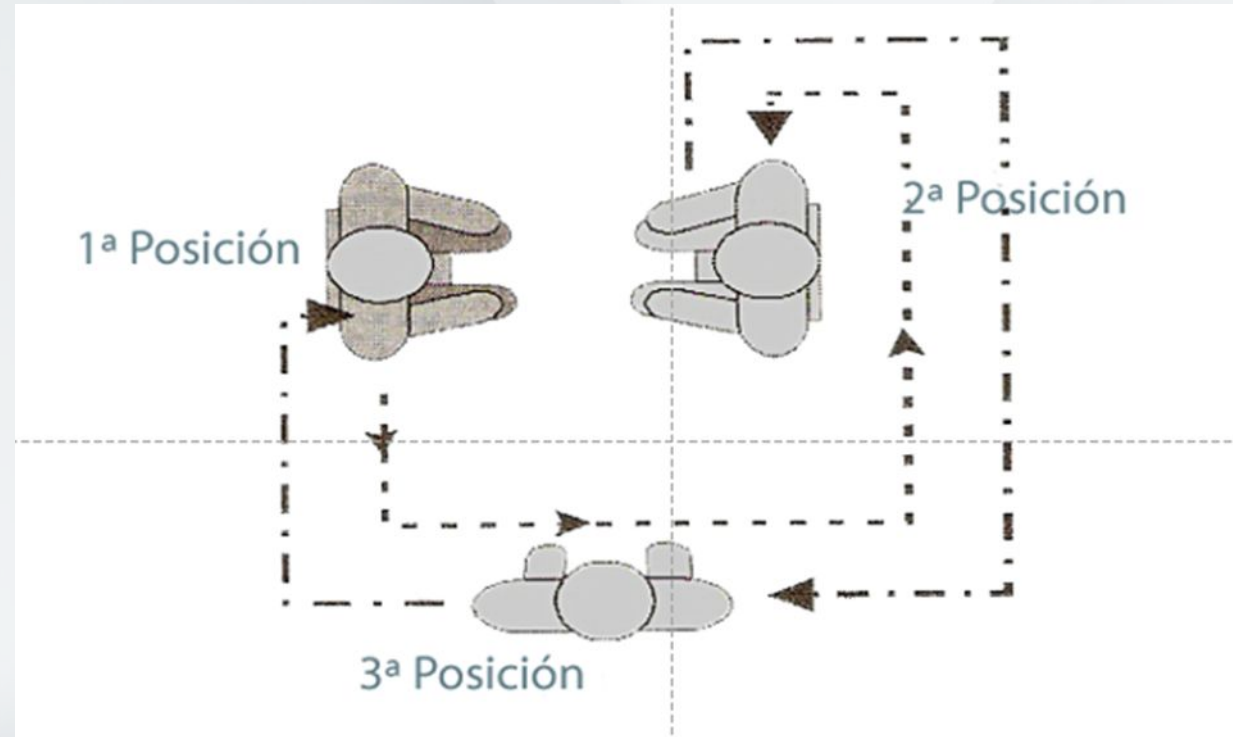
Objetivo:

- Para abordar una situación con asertividad.
- Para contemplar una situación desde diferentes puntos de vista.
- Para promover el entendimiento entre dos personas, descubriendo nuevas alternativas u opciones.
- Para sanar un vínculo, comprenderlo desde otras perspectivas o simplemente mejorarlo.



“A” chequea y genera las condiciones necesarias para facilitar a “B”, en el contexto presencial / contexto virtual, generando Rapport.

“A” le explica a “B” en qué consiste la dinámica, disposición y distancia de las sillas, etc.



Indicaciones para la modalidad virtual

Posición 1 – “Yo”

Posición 2 – “El Otro” → Se utilizan dos sillas. Cada vez que se cambia de posición, la persona debe cambiar físicamente de silla.

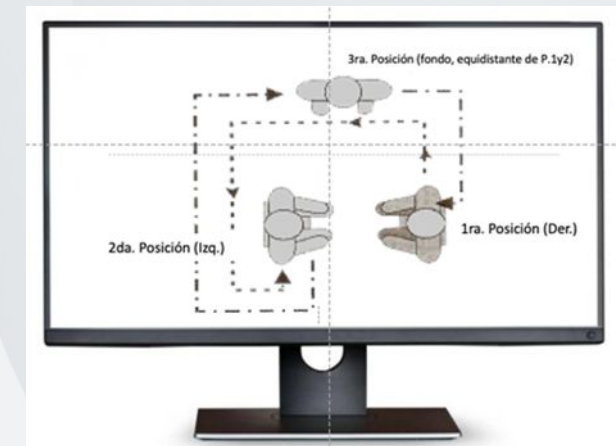
Posición 3 – “Observador” → Se elige un lugar más distante de las posiciones 1 y 2. Puede ser una tercera silla o permanecer de pie, siempre en un punto desde el cual pueda observar con claridad ambas posiciones.

El facilitador debe contar con visibilidad del desarrollo completo de la dinámica para acompañar el proceso.

Configuración en Zoom

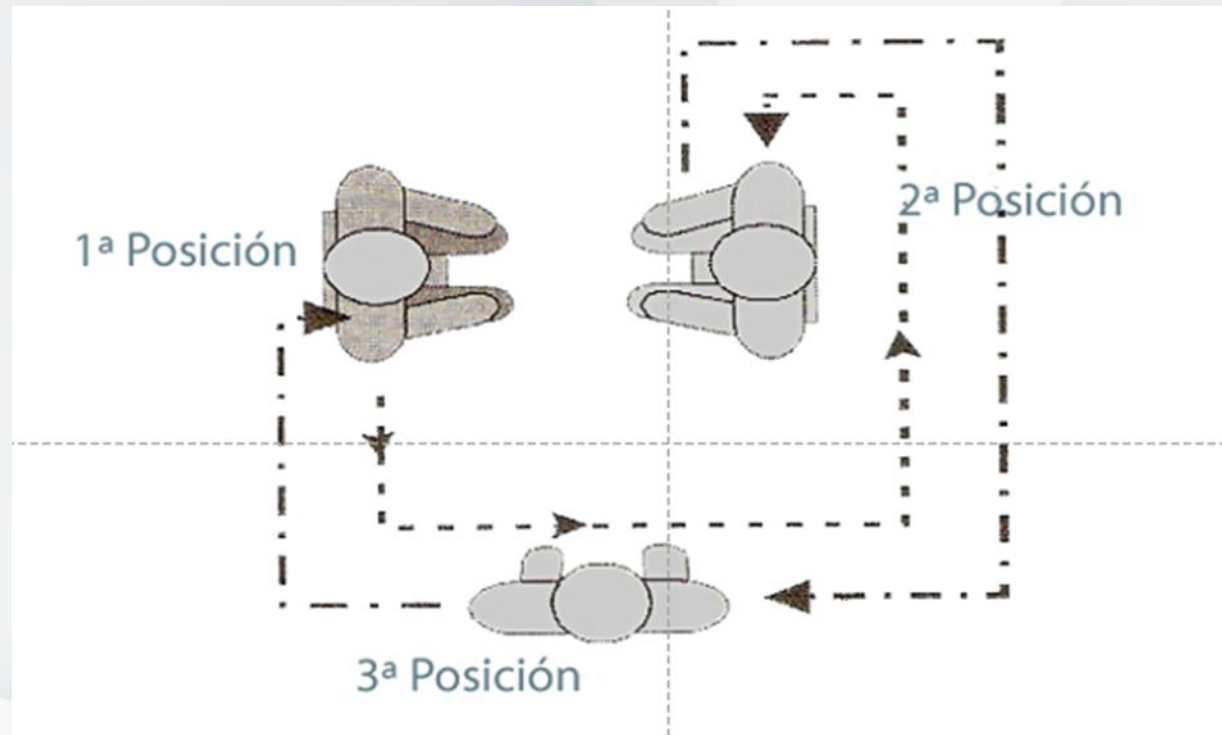
Anclar la vista del consultante.

Observadores: apagar cámara y micrófono para no intervenir en la dinámica.

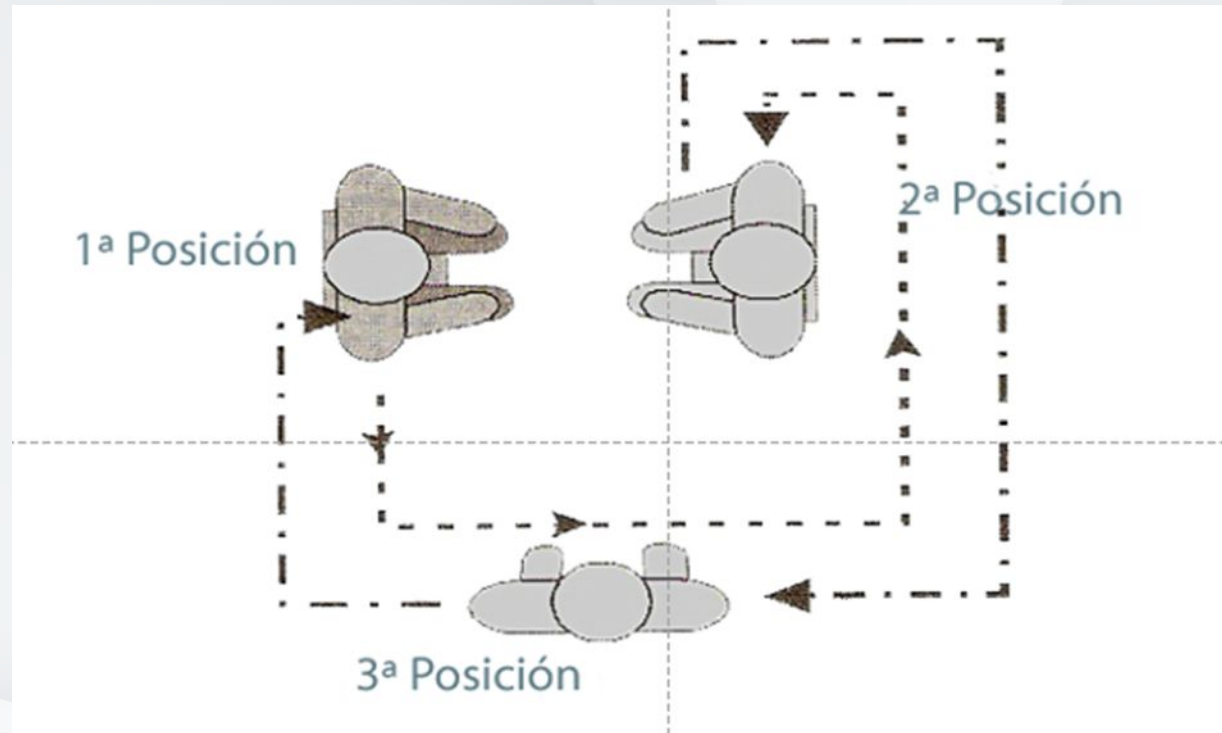


1. “B” Piensa y expresa una situación actual o futura que le gustaría poder abordar desde esta dinámica.

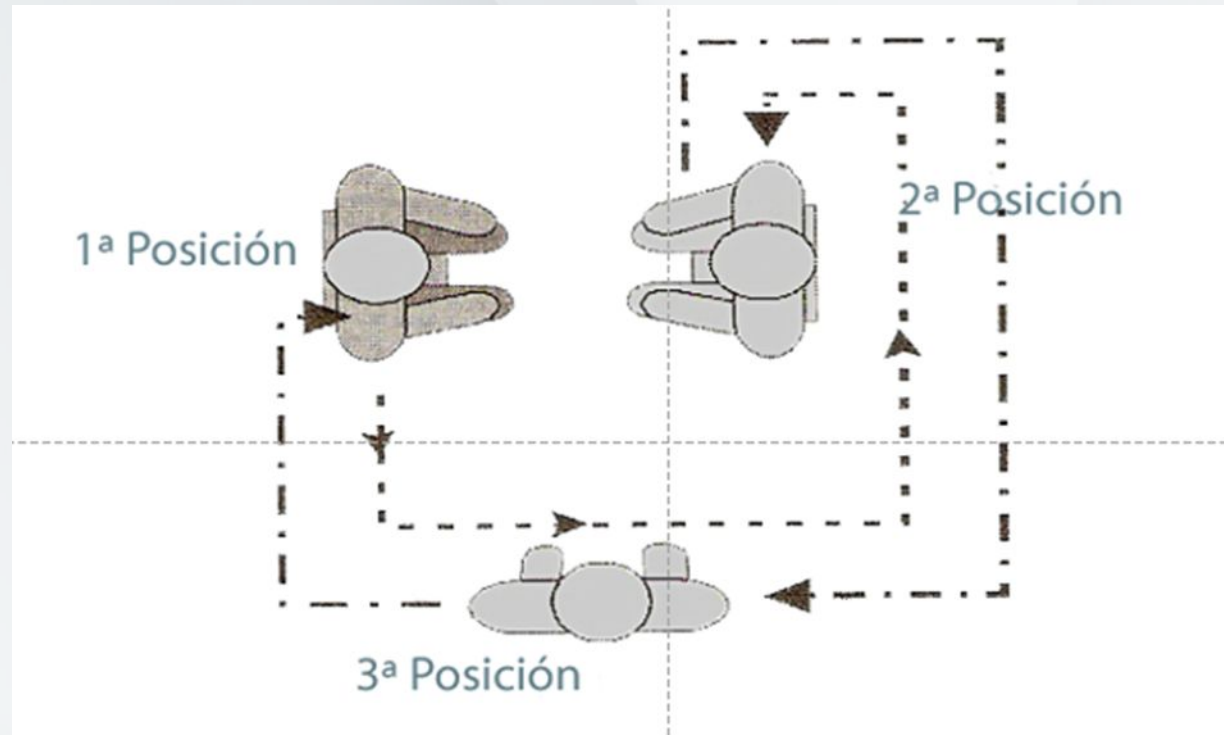
La situación problemática o conflicto elegido que sea de Nivel 5 o 6 (en una escala de 1 al 10 donde 1 menos conflictivo y 10 sería más conflictivo)



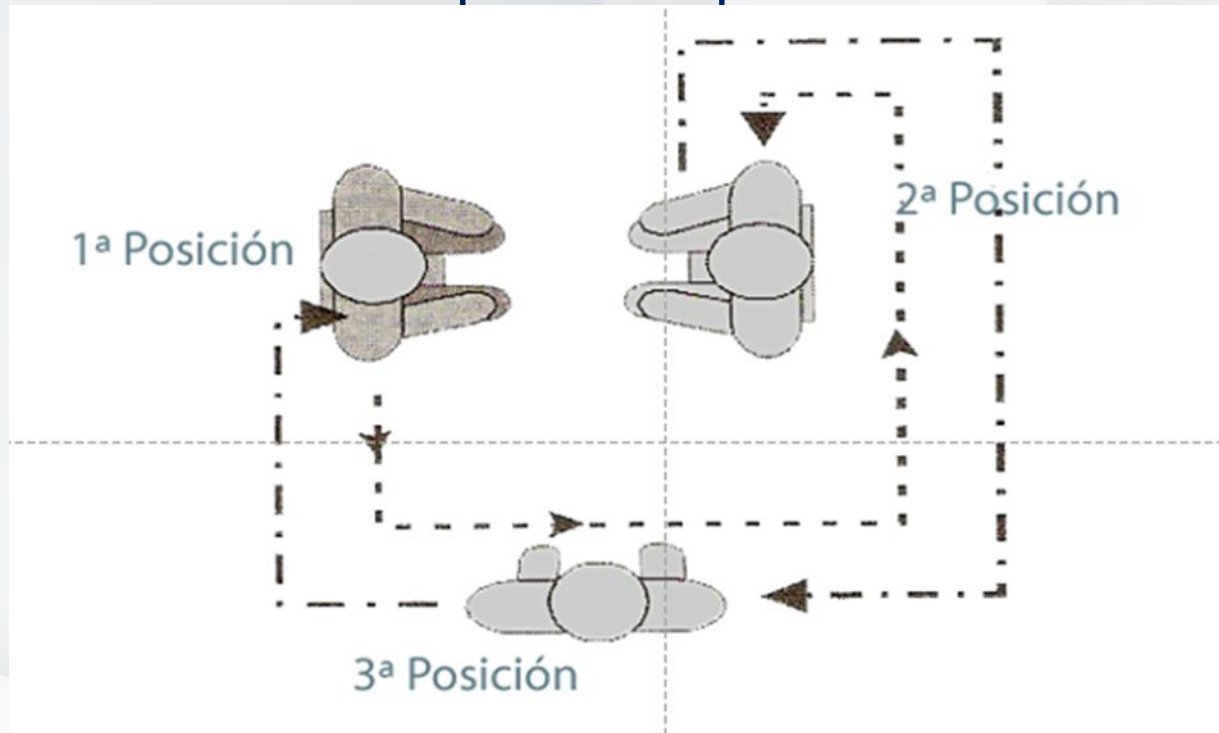
2. “A” lo guía a “B” para que se sitúe en la primera posición para ver, escuchar y sentir desde adentro en forma **Asociada** su punto de vista.
“B” expresa verbalmente su punto de vista mirando a X (segunda posición)



3. “A” chequea con “B” si ya manifestó todo lo que quería expresar y lo guía para salir de ese estado. Estado interruptor.

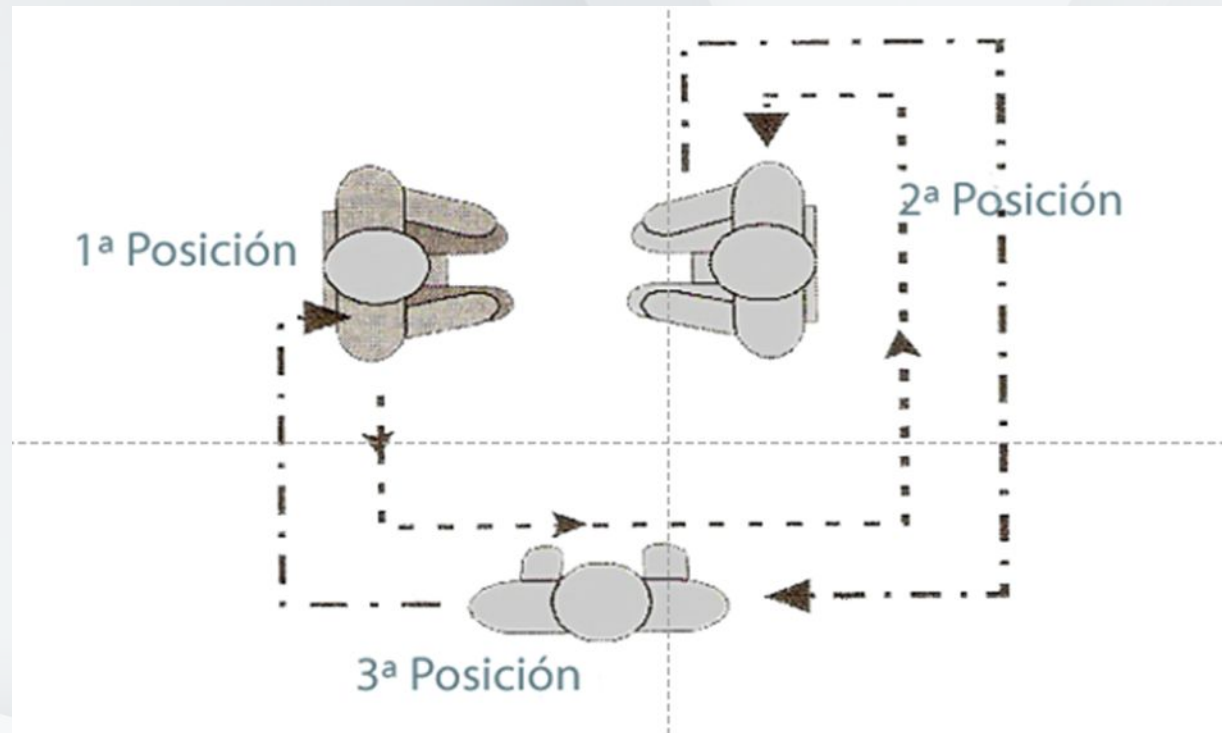


4. “A” guía a “B” para situarse en el lugar de la otra persona X (segunda posición) y que experimente las pautas mentales de X, que adopte la postura corporal, el tono de voz, el ritmo, etc. y sienta como si fuera X, que esté Asociado a X. Es decir, que sea X. Desde esta segunda posición, siendo X, expresa verbalmente su punto de vista mirando a la primera posición.

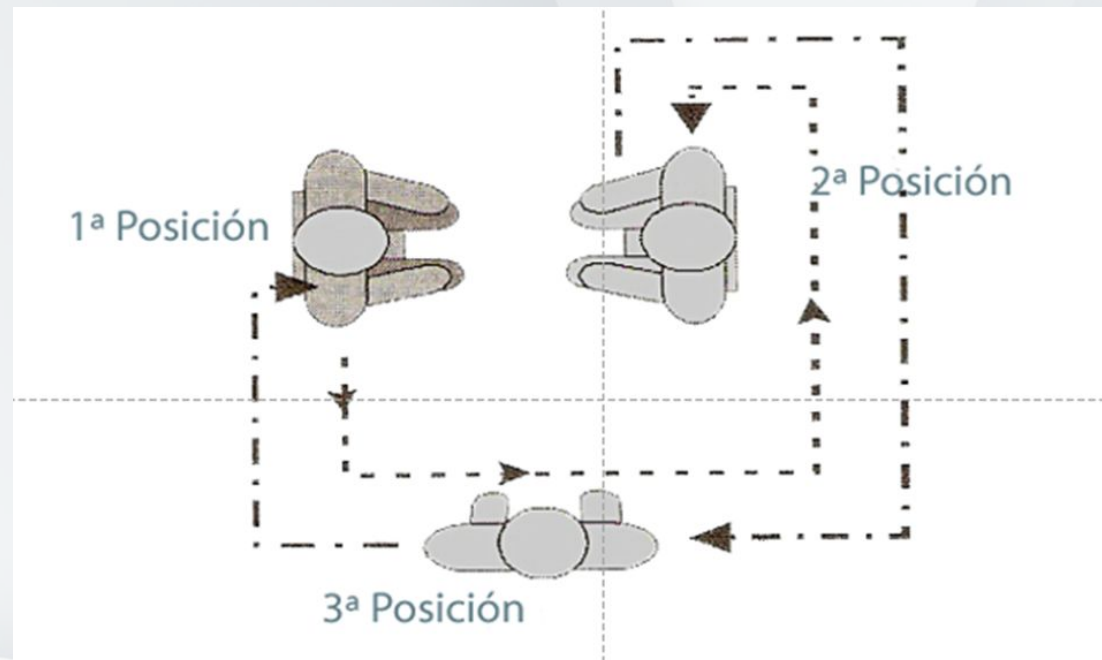


5. “A” chequea con “B” si ya manifestó todo lo que quería expresar desde X y lo guía para salir de ese estado.

Estado interruptor.

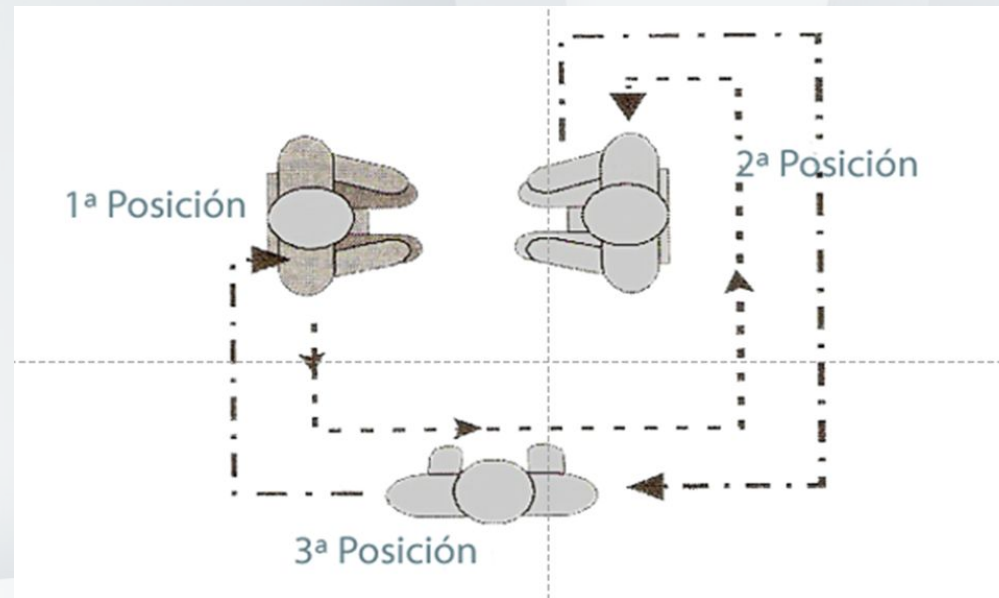


6. “A” acompaña a “B” para entrar en la tercera posición en el lugar de un **observador** neutro, desde una posición equidistante y externa a la situación o conflicto. “A” guía a “B” a distanciarse de las emociones para considerar la situación de una forma objetiva y desapasionada, en forma **Disociada**.



Desde esta **tercera posición** “B” como observador neutro explora y descubre el modelo del mundo de “B” en la primera posición, lo que piensa, lo que siente y cuál es su punto de vista de la situación. Luego explora y descubre el modelo del mundo de X en la segunda posición, lo que piensa, lo que siente y cuál es su punto de vista de la situación.

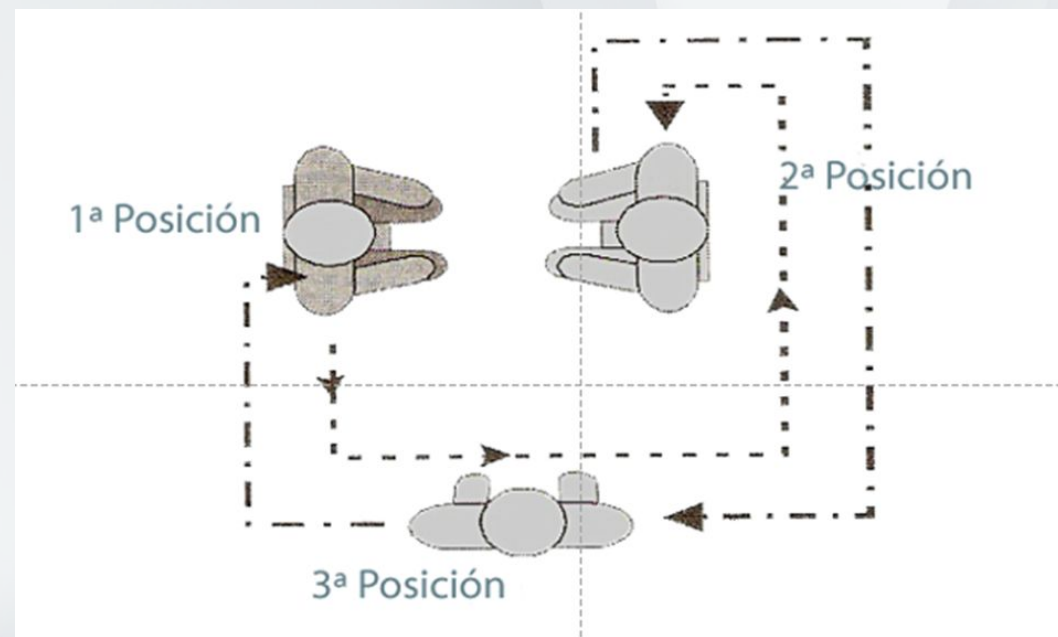
A lo guía para que, como observador neutro, reflexione y exprese sus conclusiones.



7. “A” guía a “B” para que, como observador, evalúe si hay algunas opciones que no fueron consideradas anteriormente en sus reflexiones y conclusiones.

Por ejemplo, si como observador descubre que hay algo que comunicar desde ese rol a “B” en primera posición.

Nunca se le realizará una sugerencia a X.



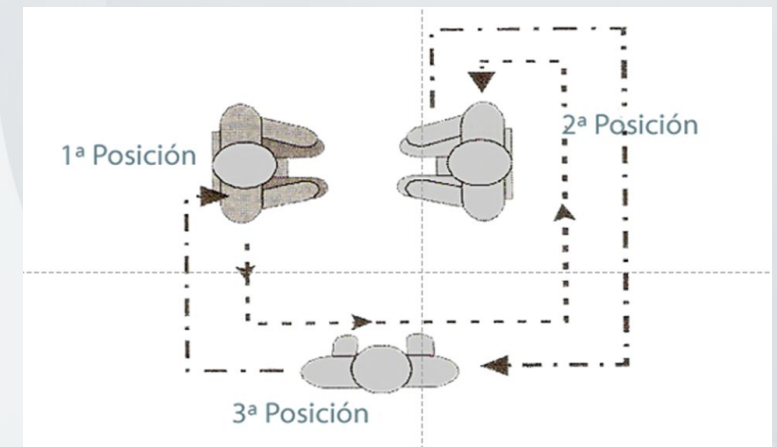
8. Una vez explorada la tercera posición, “A” guía a “B” para que vuelva nuevamente a la primera posición.

“A” le pregunta a “B” si algo cambió al realizar esta experiencia, si hay un nuevo entendimiento de la situación, si encontró nuevas opciones, etc.

“A” consulta a “B” si necesita volver a pasar por segunda y luego por tercera posición.

Si “B” lo necesita, “A” continúa con la facilitación en cada posición.

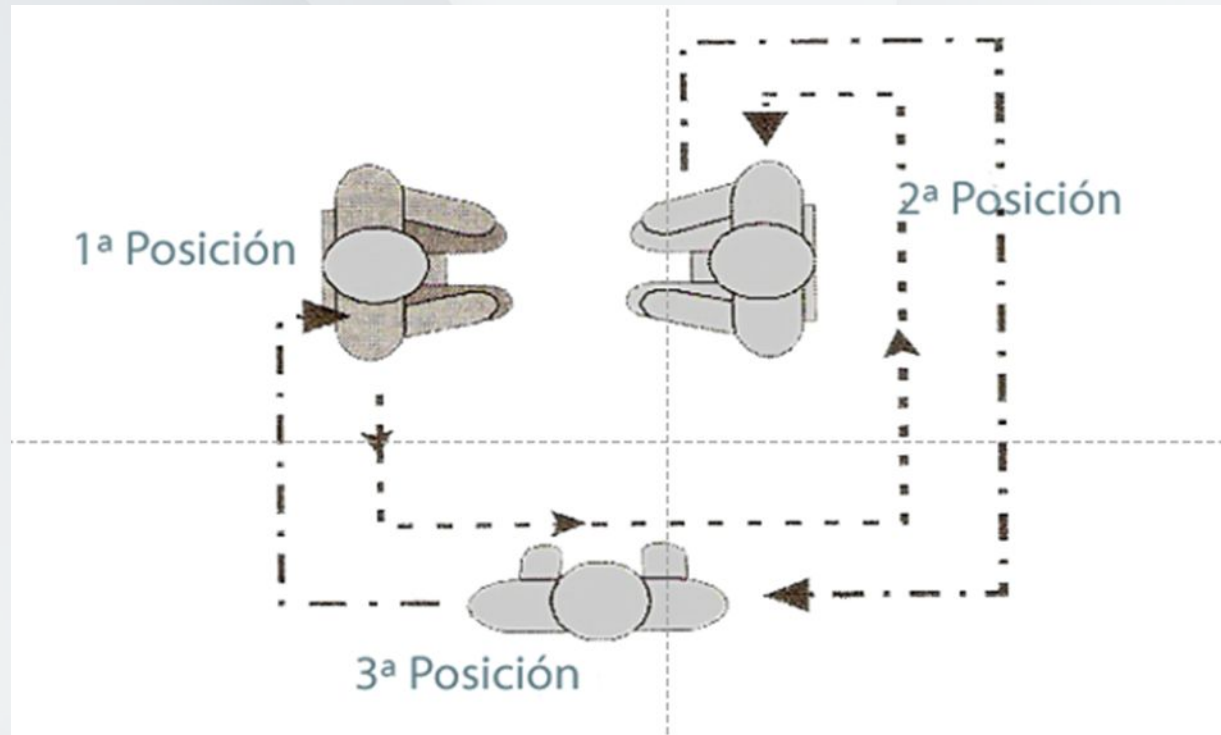
Si “B” no lo necesita, se concluye la dinámica.



Luego de la demostración reunirse en grupos para realizar la práctica de esta dinámica:

- A. Facilitador
- B. Consultante
- C. Observador

Rotar roles.





DEMOSTRACIÓN

PUESTA EN
COMÚN





PRÁCTICA

PUESTA EN
COMÚN





RECUERDA: Armar tu Carpeta de Dinámicas

Organizá tu carpeta con las copias de las dinámicas que estás aprendiendo.

Así vas a tener un registro completo para llevar a tus prácticas, hacer tus propias anotaciones y aprenderlas con mayor facilidad.

Generemos Mapas Ampliados

“Las posiciones perceptuales no son solo un ejercicio de observar perspectivas. Son llaves de acceso. Llaves hacia una comunicación más humana, más consciente... y más libre.”— María Cándida D’Amico



Para seguir explorando Posiciones Perceptuales...

- Si querés seguir profundizando en este tema, recomendación bibliográfica:
- **Mapas para el cambio – Gabriel Plachta.**
- **Capítulo 17**



TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL

Durante los próximos días:

Completá las prácticas de las dinámicas trabajadas en clase.

Experimentá y explorá los distintos roles .

Compartí en el chat del equipo las curiosidades significativas que vayas descubriendo durante la práctica. Algo que te sorprendió o te abrió una nueva perspectiva.

Registrá tus experiencias en tu cuaderno bitácora.

Reflexión:¿Qué vas descubriendo de vos mismo/a a través de estas prácticas en distintos roles?

En la próxima clase, comenzaremos compartiendo estos descubrimientos.

Podés ir comentando en el chat del equipo lo que te vaya resultando llamativo o transformador.

✨ **Sigamos aprendiendo juntos.** ✨ **Disfrutá 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 milk foam top with a brown coffee heart design. The background is a soft, out-of-focus gradient from dark grey to light grey.

CHECK OUT

¿Qué te estás
llevando del
encuentro de hoy?