



**SERLÍDER**

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO



Clase **N<sup>a</sup>28°** 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 aparecieron al practicar?

¿Qué estás descubriendo de vos mismo/a al atravesar las diferentes posiciones y roles — facilitador/a, consultante y observador/a — durante las practicas de las dinámicas?



PUESTA EN  
COMÚN



## Hoy: Modelo SWISH Demostración y práctica.

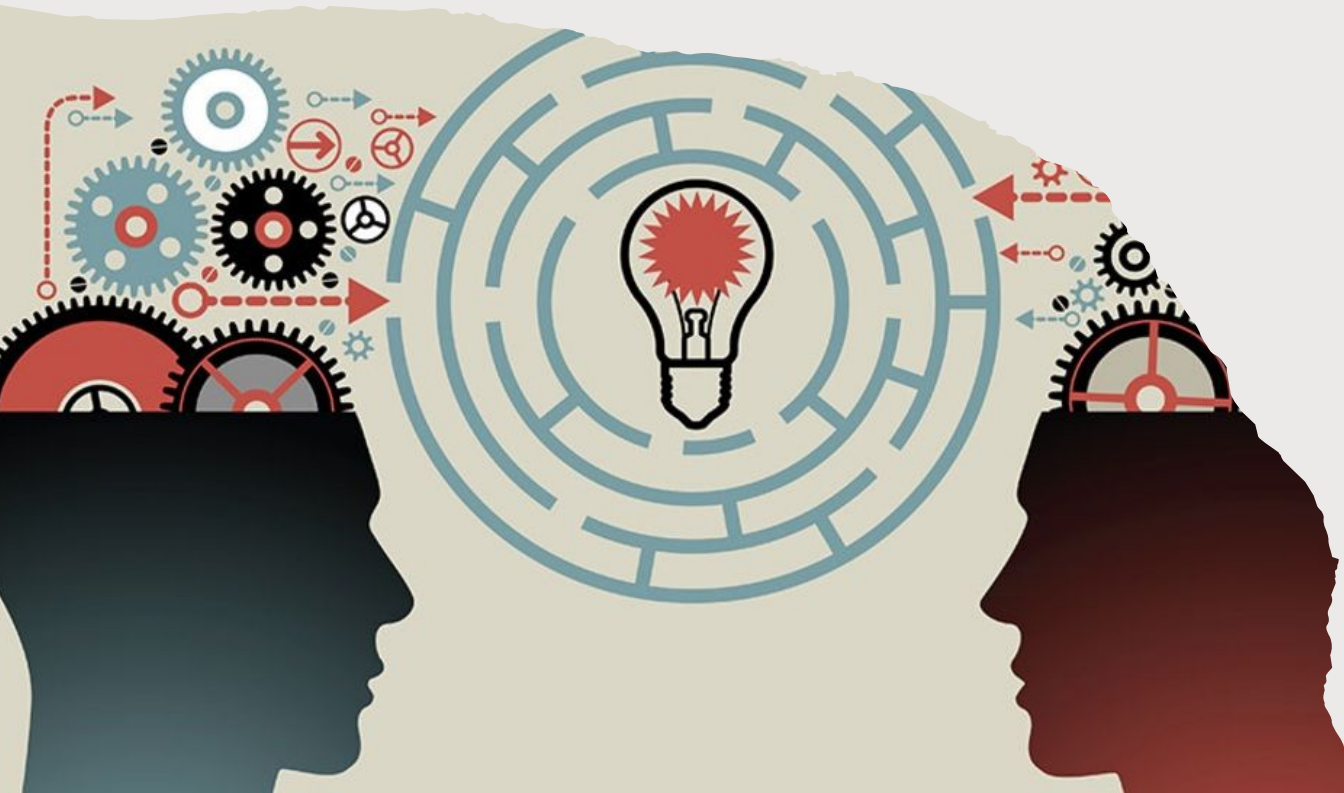
Seguiremos aprendiendo PNL desde la práctica.  
A través de este modelo —estructurado en una  
dinámica poderosa— para transformar hábitos o  
conductas disfuncionales en nuevas respuestas  
más efectivas.



# MODELO SWISH

El Modelo Swish es un conjunto de pasos visuales y organizados que permiten cambiar rápidamente una respuesta no deseada por una nueva y funcional.

No es solo una palabra o una acción: es una metodología con lógica y estructura.





## ¿Para qué se utiliza el Modelo Swish?

Este modelo se utiliza para cambiar respuestas automáticas y hábitos disfuncionales, como, por ejemplo:

Fumar

Comer por impulso (por ejemplo, chocolates).

Morderse las uñas o tocarse las cutículas.

Lavarse las manos con exceso de frecuencia.

Reacciones emocionales automáticas (enojo, furia).

# Antes del Swish: Reencuadre

En PNL, lo recomendado antes de aplicar el Modelo Swish es realizar un Reencuadre para comprender la intención positiva detrás del comportamiento. Cuando la intención es reconocida y honrada, el cambio se habilita. Luego, el Swish instala una nueva respuesta más efectiva.



# Comportamientos automáticos no deseados (desde la PNL)

Un comportamiento automático es una respuesta repetitiva que ocurre sin decisión consciente.

En PNL observamos que detrás de ese comportamiento existe: una secuencia interna, una estrategia mental, que lleva a un resultado no deseado o disfuncional. Si hay secuencia, hay estructura. Si hay estructura, se puede intervenir.



# Intención Positiva

La PNL sostiene que detrás de cada conducta existe una intención positiva. Incluso cuando el comportamiento es no deseado o disfuncional, busca darte algo: protegerte, evitarte dolor, darte seguridad, calmarte.

**PNL trabaja desde la ecología interna: observar esa conducta o comportamiento disfuncional, sin juicio.**



# Automatismo e Intención Positiva

Los comportamientos automáticos disfuncionales se repiten sin elección consciente. Es como estar atrapado en piloto automático: la conducta ocurre antes de decidirla. Detectar la intención positiva no forma parte del Swish, sí es útil identificarla para comprender qué intenta lograr esa conducta o comportamiento.

La intención no es esclavizarte. La intención siempre es protegerte o darte algo. Lo que no hay es libertad de elección... aún.

**Cuando puedo elegir, dejo de ser esclavo del comportamiento.**





# Swish: nueva dirección

Bandler propone el Modelo Swish: un patrón creativo que reprograma la respuesta automática del cerebro hacia una nueva dirección.

**Del piloto automático... a la elección consciente.**

## Elemento clave para entender el Swish: darle dirección a la mente

La mente se orienta hacia aquello que representamos internamente.

Las personas tienden a alejarse de lo que perciben como desagradable a acercarse a lo que resulta atractivo o significativo.

Cuando le damos una dirección clara a la mente...la conducta encuentra un nuevo destino.



# ¿Por qué se llama “Swish”?

El término Swish aparece originalmente en el libro “Use su Cabeza para Variar” de Richard Bandler.

La palabra fue elegida con un doble sentido:

Switch → como un interruptor o cambio inmediato.

Swish → el sonido rápido de algo que corta el aire (como un látigo o una vara).

En el Modelo Swish, ese “swish” simboliza el cambio instantáneo de una imagen interna a otra, como un chasquido mental que redirige la mente hacia una nueva respuesta.



# Del automatismo a la elección...

El Swish actúa sobre la autoimagen y la respuesta automática. Pasa de: "No tengo elección frente a este comportamiento" a "Puedo elegir cómo actuar".

El reencuadre busca la intención positiva detrás de la conducta o comportamiento disfuncional para permitir un cambio ecológico.

La verdadera transformación aparece cuando aparece la opción:

**"Elijo cuándo sí y qué no."**



## MODELO SWISH



- **El objetivo** de esta dinámica es dirigir la mente en una nueva dirección: reprogramamos el camino interno que antes era automático y lo reemplazamos por una respuesta que nace de la elección consciente.
- **Dos Representaciones o Figuras:**
  - **La figura indicadora (FI)** es lo que yo veo.
  - **La figura motivadora (FM)** define mi actitud libre, por ejemplo, no paso de una FI “yo gorda” a una FM “yo flaca”, sino que la FM debe representar una imagen de mí libre de esclavitud que representa el comer de más, y con total libertad de elegir no hacerlo.
- Tanto en el Generador de comportamiento como en el Swish trabajamos cambios de comportamientos.

## MODELO SWISH

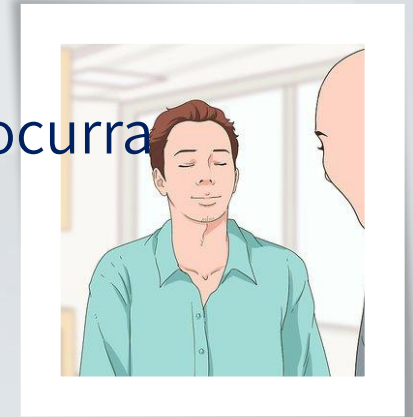
El desarrollo de este modelo necesita de los siguientes elementos:

- **La Figura Indicadora (F.I.)**
- **La Figura Motivadora (F.M.)**
- Dos submodalidades potentes: su variación permitirá vincular las dos imágenes correspondientes a la **F.I.** y a la **F.M.**



## 1. La figura indicadora

- La Figura Indicadora (F.I.) es la imagen que está siempre justo antes que ocurra la conducta problemática.
- La F.I. puede ser externa o interna.
- Externa cuando es producida por diferentes señales del contexto del consultante. (V, A, K).
- Interna cuando la produce una representación interna (Vi, Ai, Ki).
- La F.I. debe ser, generalmente, asociada. Si la F.I. es una señal del mundo real, externo, como pueden ser: "mi mano acercándose a mi boca para morder mis uñas", "mi mano tomando un cigarrillo", "la cara de X mirándome fijo", debe ser siempre con visión asociada, como si la situación de compulsión se estuviera produciendo en ese momento. Veo, escucho y siento el momento anterior a la situación problemática. ¿Qué ven mis ojos en ese momento? Aquello que ven, justo antes, es la Figura Indicadora.





- Los Andreas plantean una excepción: si el consultante utiliza como F.I. una imagen interna que dispara siempre el comportamiento no deseado. y esta imagen interna es disociada, la F.I. deberá ser también disociada, ya que la clave es producir de manera exacta aquello que la persona experimenta cuando produce la conducta problemática.

## 2. La figura motivadora

- La Figura Motivadora representa una meta, un Estado Deseado, una visión futura plenamente satisfactoria.
- La F.M. debe estar siempre disociada para que resulte motivadora. Para que el swish funcione con su total potencia, la F.M. será una imagen disociada.
- Puede suceder que al preguntar al consultante: "¿Cómo te imaginas a vos mismo con posibilidades, recursos y alternativas?", su respuesta sea: "No sé, no me lo imagino". En este caso le sugerimos que se asocie a esa persona (que es ella misma) pero libre, con opciones, que adopte su postura corporal y que registre los cambios en su fisiología y estado interno.
- Luego le pedimos que haga una representación de ese estado, una imagen que será su Figura Motivadora.





## 2. La figura motivadora

- La F.M., fuera de un contexto específico, se caracteriza por las cualidades, no por sus conductas. En ella el consultante se ve a sí mismo con capacidades y recursos ("puedo elegir", "me veo libre").
- Al programar cualidades se genera una mayor flexibilidad respecto a cómo alcanzar el objetivo deseado, ya que se programa la imagen de alguien capaz de generar conductas alternativas para responder a las necesidades de la situación, de este modo el cambio que el consultante se propone resulta ecológico.
- La Figura Motivadora, en la que uno se ve con capacidades, moviliza recursos del inconsciente, de manera que se pueden generar conductas específicas para adaptarse a las situaciones que plantea el diario vivir.



**BREAK**

## Swish - Facilitación

**El objetivo** de esta dinámica es dirigir la mente en una nueva dirección: reprogramamos el camino interno que antes era automático y lo reemplazamos por una respuesta que nace de la elección consciente. Cambiar conductas automáticas y hábitos no deseados desde un lugar de recursos y libertad de elección.

## Swish - Facilitación

Se reúnen A y B, estableciendo Rapport.

A: Facilitador

B: consultante

C: Observador

1. Identificar qué comportamiento desea cambiar el consultante. A le pregunta a B: ¿Qué comportamiento querés cambiar? ¿Cómo te afecta hoy? ¿En qué aspecto no te sentís satisfecho/a con esta conducta o comportamiento?
2. Establecer las Condiciones de la Buena Forma. Una vez identificado, se establecen las Condiciones de la Buena Forma para asegurar que el objetivo sea claro, específico y ecológico.

### 3. Establecer la Figura Indicadora (F.I.).

A le dice a B: "Supongamos que tengo que desempeñar tu papel durante un día entero. Para hacer una tarea completa tengo que reproducir tu limitación (o comportamiento compulsivo). Enséñame cómo lo haces".

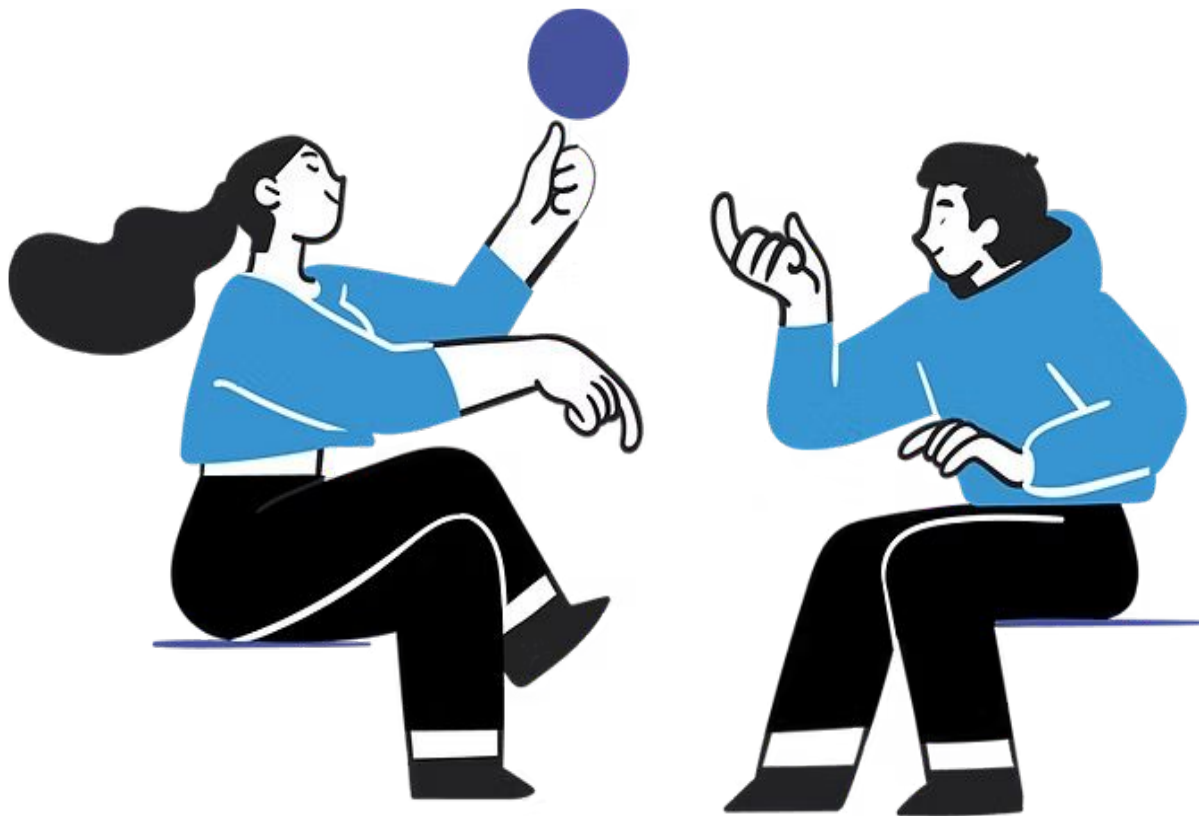
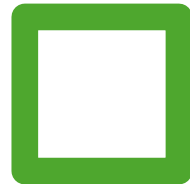
B se asocia a la situación en la que aparece el comportamiento compulsivo. Cómo, dónde y en qué momento lo realiza. Toma una foto de esa situación (cámara subjetiva) del momento anterior al resultado no deseado, justo antes). La foto, el sonido o la sensación, asociada, permite establecer la Figura Indicadora.

4. Submodalidades de la Figura Indicadora (F.I.).  
A guía a B para que detecte las submodalidades clave de la F.I.
5. Establecer la Figura Motivadora.  
A le dice a B: "Forma una imagen de vos mismo/a, con más recursos y opciones, con las capacidades que tendrás cuando logres el cambio. Imagínate libre, con posibilidades de elegir entre varias alternativas" (Registrar cambios en la fisiología del consultante)
6. Submodalidades de la Figura Motivadora. El consultante, guiado por el facilitador, detecta las submodalidades de la Figura Motivadora.

## 7. Realizar el Swish.

El facilitador guía al consultante para que ponga la Figura Indicadora en un lado de la mano (ej.: grande y brillante) y la Figura Motivadora en el otro lado de la mano (ej.: pequeña y oscura). Utilizar las 2 submodalidades más representativas en cada caso.

El consultante mueve la mano pasando de la Figura Indicadora a la Figura Motivadora mientras repite la palabra “Swish”. Al final de cada movimiento pondrá pantalla en blanco o cerrará los ojos. La figura pequeña y oscura crecerá (F.M.), se hará grande y brillante. La F.I. se irá poniendo pequeña y oscura hasta desaparecer. Se repetirá el Swish las veces que resulte necesario.



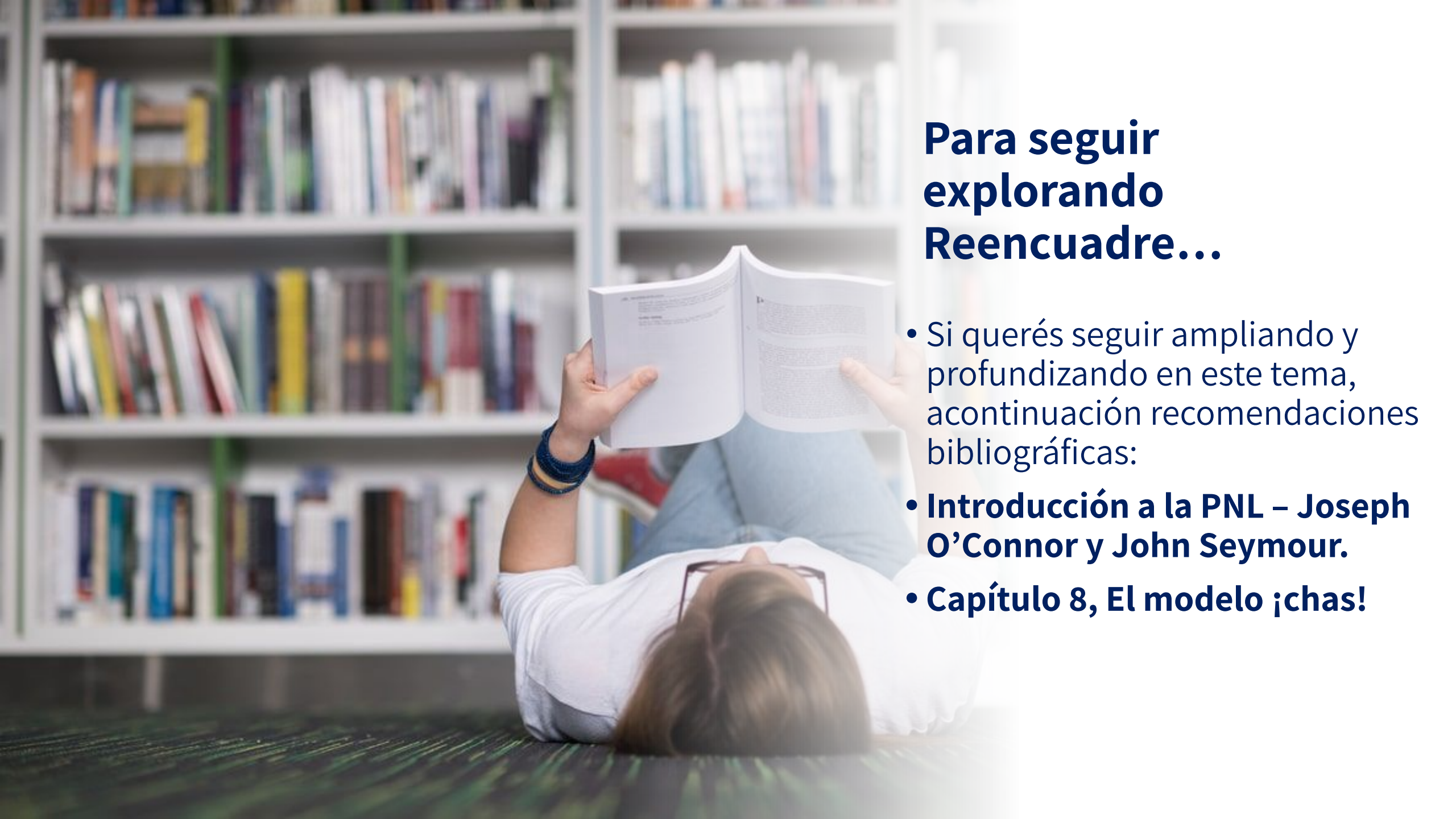
**DEMOSTRACIÓN**

PUESTA EN  
COMÚN





**Sorteo para  
el próximo  
Check-in**



## Para seguir explorando Reencuadre...

- Si querés seguir ampliando y profundizando en este tema, a continuación recomendaciones bibliográficas:
- **Introducción a la PNL – Joseph O’Connor y John Seymour.**
- **Capítulo 8, El modelo ¡chas!**



- **Poder sin Límites – Tony Robbins.**
- **Capítulo 6, Patrón ¡Tris-Tras!**

# TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL

**Durante los próximos días:**

Completá la práctica de las dinámicas vistas en clase.

Compartí en el chat del equipo las curiosidades o descubrimientos significativos que vayan surgiendo mientras experimentás los distintos roles.

En la próxima clase vamos a comenzar con el check-in de 5 minutos diseñado por ustedes.

Después continuaremos con sus compartires, insights 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 milk foam top with a brown coffee heart design. The background is dark and out of focus, with a bright light source on the right side of the frame.

# CHECK OUT

¿Qué te estás  
llevando del  
encuentro de hoy?