

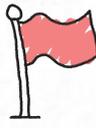
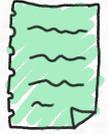


EXPLORA EL RUMBO QUE QUIERES DAR A TU VIDA

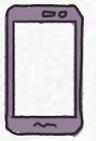
SESIÓN 1



¡BIENVENIDAS, EMPEZAMOS ENSEGUIDA LA SESIÓN!



EXPLORA EL RUMBO QUE



QUIERES DAR A TU VIDA



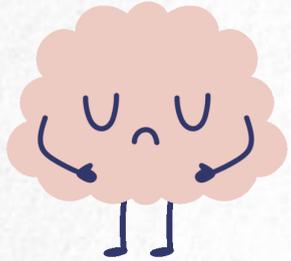
EMPEZAR





# Robert Dilts, Stephen Gilligan

## La realidad que cada una percibimos es consecuencia de estos tres filtros



### MENTE COGNITIVA

lo que pienso, lo que creo, digo, análisis, lógica, inealidad, de lo que me doy cuenta ahora, consciente, neocortex  
Mentalidad realista



### MENTE SOMÁTICA

Lo que que siento, emoción, sensación, expresión corporal, mente inconsciente  
sistema límbico, sistema nervioso: sistema simpático de activación, sistema parasimpático de desactivación, teoría nervio vago.  
Mentalidad soñadora



### MENTE COLECTIVA, DE CAMPO

Conexión grupal:

- Resonancia,
  - Clarificación grupal, amplificación de información
  - Aportación de recursos del grupo
- Mente crítica constructiva, aportación valor añadido



# **PRESUPOSICIONES BÁSICAS DE LA PNL**

**Afirmaciones que amplían nuestra  
observación y nuestra comprensión**



# CADA PERSONA TIENE SU MAPA DE LA REALIDAD



Podemos percibir un perro como un peligro

o



Podemos percibir un perro como un "amigo"



# EL MAPA NO ES EL TERRITORIO





**NO ES LA REALIDAD LA QUE NOS LIMITA, SON  
NUESTROS MAPAS DE LA MISMA**





**EN UN SISTEMA EL ELEMENTO MÁS FLEXIBLE Y CON MÁS ALTERNATIVAS ES EL QUE DOMINA EL SISTEMA**



**La flexibilidad es la palanca para adaptarse al cambio**



# NO EXISTEN FRACASOS, SOLO RESULTADOS



**Los resultados son información para impulsar el aprendizaje**



# SI LO QUE HACEMOS NO FUNCIONA HAGAMOS CUALQUIER OTRA COSA DIFERENTE





# NO ES LO MISMO CONDUCTA QUE IDENTIDAD





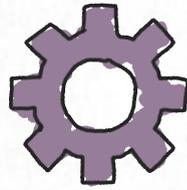
**LAS PERSONAS FUNCIONAMOS DE LA  
MEJOR MANERA POSIBLE EN CADA MOMENTO,  
DETRÁS DE NUESTRAS ACCIONES HAY UNA INTENCIÓN  
POSITIVA Y ADAPTATIVA**





# **LAS PERSONAS TENEMOS DISPONIBLES TODOS LOS RECURSOS QUE NECESITAMOS**





# NUESTRA EXPERIENCIA TIENE LOS SIGUIENTES ELEMENTOS:

1

VISUALES

2

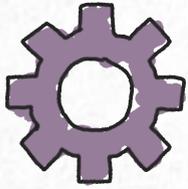
AUDITIVOS

3

KINESTÉSICOS:

- olfato
- tacto
- Gusto
- Sensaciones internas, visceral:  
Interorrecepción
- Posición del cuerpo:  
Propiocepción

UNIDOS A TODOS ESTOS ELEMENTOS SE UNE EL AFECTO (EMOCIÓN) Y EL SIGNIFICADO QUE DAMOS A CADA ELEMENTO Y AL CONJUNTO



Desde que recibimos la información a través de los sentidos hasta que le damos significado, nuestras experiencias pasadas, aprendizajes, expectativas, interpretaciones producen distorsión, generalización, omisión de información para simplificar y automatizar

1

Distorsión de la información

2

Generalización de la información

3

Omisión de la información





“

*La vida no es siempre la que uno vivió sino cómo la  
recuerda y cómo la recuerda al contarla*

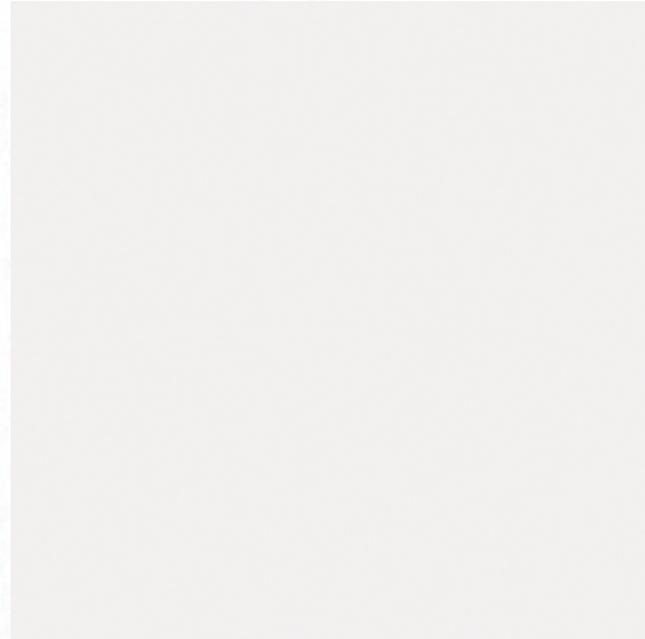
”

Gabriel García Márquez



# LA VIDA ES COMO ESTA BALANZA ENTRE

Lo que elegimos  
de forma  
voluntaria  
**VOLUNTAD**  
Parte exterior del  
cerebro,  
reorientar la  
divagación  
Presente



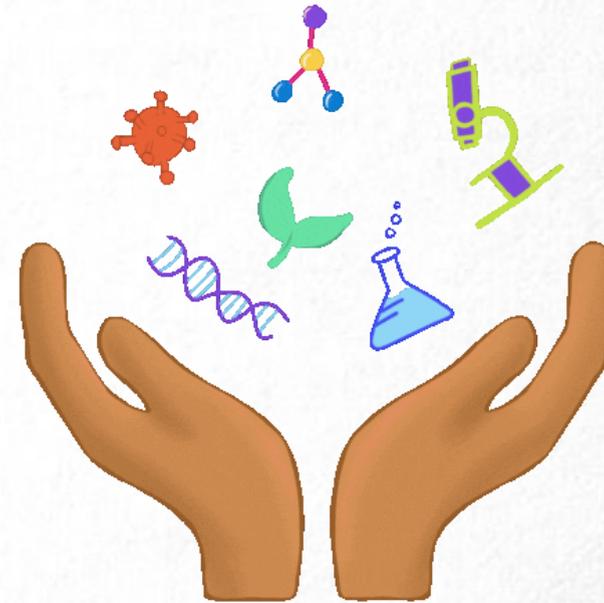
ESTO PUEDE SER UN BAILE  
O UN COMBATE, DARSE  
CUENTA Y ELEGIR ES LO QUE  
EQUILIBRA

Lo que interfiere  
en nuestra voluntad, lo  
**INVOLUNTARIO**, no lo  
elijo conscientemente  
Partes más internas, el  
diálogo interno,  
inconsciente  
"el mono", "la loca de la  
casa" de Santa Teresa"  
Divagación-pasado-  
futuro

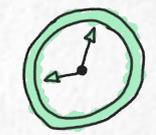
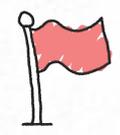


# DATOS CIENTÍFICOS

El 47%del tiempo estamos en piloto automático, cuando realizamos algo sin atención, el cerebro no puede consolidar esa memoria y "olvidamos" lo que hemos vivido o lo que estamos viviendo, yendo de un lado a otro







# ¡MÓDULO FINALIZADO!

