

UNIVERSIDAD RAFAEL URDANETA

FACULTAD DE CIENCIAS POLITICAS Y SOCIALES

ESCUELA DE PSICOLOGIA

CATEDRA: DINAMICA DE GRUPO I

PROFESOR: LEONARDO PRIETO

PROGRAMACION NEUROLIGUIISTICA

ESQUEMA

- Nociones Básicas de Programación Neurolinguistica
- Concepto
- Objetivos
- Campos de acción
- Observación
- Principios
- Sistemas de representación
- Sistema visual
- Sistema auditivo
- Sistema kinestesico
- Anclaje
- Reencuadre
- De contenido
- De contexto
- Sistema de creencias
- Generador de nuevos comportamientos
- Bases neurológicas
- Conclusiones
- se dará una pequeña introducción acerca de las nociones básicas de la programación neurolinguisticas

ESTRATEGIA #1

- Objetivo: proporcionar al grupo las herramientas necesarias para desarrollar y comprender el concepto de programación neurolinguistica
- Desarrollo de la estrategia: luego de haber dado una pequeña introducción el grupo se ubicara en parejas y tratara de formar un concepto completo de lo que es PNL (programación neurolinguistica). Luego los falicitadores finalizaran con la recopilación de esta información para completar y acotarla.
- Factores de riesgo
- Incomprensión
- Desinterés, falta de motivación
- Indicadores de logro
- Dominio y facilidad de aplicación
- Grupo participativo

- Tiempo Aproximado: 20 minutos.

## **ESTRATEGIA #2**

- Objetivo: determinar por medio de la dinámica los campos de acción que abarca la programación neurolinguística
- Desarrollo de la estrategia: ubicar al grupo en parejas. El moderador proporciona al grupo una serie de preguntas en una hoja e indica a dichas parejas que las comenten entre si y se observen cuidadosamente en cuanto a lenguaje, gestos, tono de voz, postura, mirada y otros que utiliza al responder cada una de las preguntas, que serán las siguientes: ¿Qué experiencias recuerdas que halla sido desagradable para ti dentro del grupo?, ¿Qué experiencia positiva?, ¿Admiras a alguien del grupo?, ¿A quien?, ¿Qué admiras?, ¿Qué cualidades quisieras tener de esa persona?, ¿Qué ves en esa persona que no ves en ti?, Luego de finalizar las preguntas se hace un círculo de comentarios sobre como vistes a la otra persona y se procede a explicar el campo de acción.
- Factores de riesgo
  - Apatía, desinterés
  - Falta de motivación
  - Poca relación entre estrategia y teoría
- Iniciadores de logro
- Dominio y facilidad
- Tiempo aproximado: 20 minutos.

## **ESTRATEGIA #3**

- Objetivo: lograr la comprensión del grupo acerca de la importancia de la observación en la PNL y proporcionar una técnica para agilizar la capacidad de observación
- Desarrollo de la estrategia: ubicar las mismas parejas de la dinámica anterior, la diferencia es que no están de frente sino de espaldas. Luego se procederá a que cada uno responda la siguiente lista de preguntas.
- Silueta
- Cara
- Ojos
- Boca
- Nariz
- Cabello
- Barba, bigotes
- Expresiones
- Aparente estado de animo
- Ritmo respiratorio
- Postura, forma de sentarse más común
- Gestos
- Ropa
- Accesorios
- Lentes
- Primera que se encontraron y quien comenzó
- Lo que más te llamo la atención de esa persona
- Voz

- Forma de hablar
- Acento
- Textura de su piel
- Usa perfume
- Notaste incongruencia entre su comportamiento corporal y verbal

Luego de esto se hace un círculo de conversación, se determinará el grado de observación y se explicará la teoría

- Factores de riesgo:
  - Conocimiento del grupo
  - Falta de comprobación
- Indicadores de logro
  - Facilidad
  - Dominio
- Tiempo aproximado: 25 minutos.

#### **ESTRATEGIA #4**

- Objetivos: lograr la explicación de los principios de la PNL por medio de la experiencia vivida
- Desarrollo de la estrategia:

1. Para explicar el primer principio, el mapa es diferente del territorio que se presenta...

- Se dará un estímulo igual a todo el grupo. Una palabra (Querer). Luego mediante un círculo de conversación se analizarán los diferentes puntos de vista
- Para el segundo principio Es posible aprender, desaprender y reaprender se explicará tomando ejemplos del grupo y moderadores.
- En el tercer principio Todo comportamiento se orienta a la adaptación Se hará referencia a la dinámica de clases pasadas donde cada uno de los individuos se comprometió a algo. Si lo ha cumplido o no y que le a impedido funcionar bien en el grupo. Luego se darán las explicaciones y análisis de las respuestas.
- Para el cuarto principio Comprendemos mejor lo que nos es familiar. Sobre la base de la estrategia del tercer principio se explicará
- En este principio Objetivos, agudeza y flexibilidad. Se explicará y tomara opiniones del grupo.
- Tiempo aproximado: 30 minutos

#### **ESTRATEGIA #5**

- Objetivo: lograr la comprensión de los sistemas de representación mediante el chequeo de los individuos del grupo.
- Desarrollo de la estrategia: el moderador tendrá en sus manos una serie de preguntas de sí y no acerca de los sistemas de representación. Al final cada individuo dará la puntuación de acuerdo a cuantas respondió sí. Así se podrá determinar cual es el sistema de representación de cada individuo. Luego se procederá a dar las nociones y a explicar.
- Factores de riesgo:

- Apatía
- Falta de motivación
- Incomprensión
- Desinterés y clima inadecuado
- Indicadores de logros:
- Dominio
- Facilidad para realizar la estrategia
- Tiempo aproximado: 30 minutos

### **ESTRATEGIA #6**

- Objetivos: lograr explicar y comprender la técnica de anclaje por medio de la experiencia vivida.
- Desarrollo de la estrategia:
- Pensar en un defecto o punto negativo de si mismo y depositarlo en la mano izquierda
- Pensar en cada cualidad o punto positivo de si mismo y depositarlo en la mano derecha
- Desechar el contenido de la mano izquierda y apretar la mano derecha, subirla hasta la frente diciendo fuertemente lo tengo
- Repetir
- Chequear y saber los puntos de vista
- Cerrar con la explicación
- Factores de riesgo:
- Apatía
- Desinterés
- Indicadores de logro:
- Facilidad y dinamismo
- Tiempo aproximado: 15 minutos

### **ESTRATEGIA #7**

- Objetivos: analizar mediante la experiencia vivida los conceptos de anclaje, Reencuadre, sistema de creencias y generador de nuevos comportamientos.
- Desarrollo de la estrategia: mediante la visualización con ayuda del profesor se seguirán estos pasos:
- Cada persona del grupo se observara a sí misma en su imaginación, actuando de la forma que le gustaría, como si estuviera ante la pantalla de un cine.
- La escena se mira con atención a medida que se desarrolla ante los ojos internos
- La persona debe estar disociada mientras escucha el sonido, pues es la estrella y director
- Se puede introducir personas en la escena y observar sus respuestas ante la nueva conducta.
- La persona deberá prestar atención a los sentimientos que esto provoca y a la respuesta de quienes comparten la escena
- Se chequea si este nuevo comportamiento se ajusta a los valores e integridad personal
- Saber si de verdad se siente bien teniendo agudeza para determinarlo y ser flexible para cambiar la película
- Una vez satisfecha la persona asocia la conducta con una señal interna o externa que pueda emplear para

recordar esta conducta

- Cada vez que necesites volver a sentirte así para generar el comportamiento utiliza el ancla interna

Se cerrara con las conclusiones

- Factor de riesgo:
- Apatía y falta de imaginación
- Indicador de logro:
- Facilidad,
- Ayuda del profesor
- Dominio
- Tiempo aproximado: 30 minutos

### **ESTRATEGIA #8**

- Objetivo: Explicar a través de la dinámica las bases neurológicas en PNL y determinar predominio en hemisferio cerebral
- Desarrollo de la estrategia: se entregara a cada uno de los integrantes del grupo un test, luego de llenarlo según la puntuación se determinara el predominio y se explicara la teoría
- Factores de riesgo:
- Tiempo y confusión
- Indicadores de logro:
- Facilidad y dominio
- Tiempo aproximado: 20 minutos

### **ESTRATEGIA #9**

- Objetivos: proporcionar una técnica o idea a los individuos del grupo para poder lograr cambios positivos de la conducta y conocer a largo plazo la experiencia
- Desarrollo de la estrategia: los moderadores proporcionaran al grupo lápiz y papel en donde tendrán que desarrollar las siguientes preguntas:
- ¿Cómo haces cuando estas triste?
- ¿Cuándo estas alegre?
- ¿Cuándo te sientes triunfador que haces?
- ¿Cómo esta tu cuerpo?
- ¿En que posición están los grandes segmentos de tu cuerpo? (hombros, cabeza, manos, tronco, piernas)
- ¿Cómo son tus gestos?
- ¿La inclinación de tu cuerpo?
- ¿Tu mirada?
- ¿Estas sonriendo?
- ¿Cara en alto?
- ¿Cómo son tus pisadas?

Luego, tendrá que escribir todo lo que aflore y al final a especie de conclusiones se dice:

si ya sabes como es sentirse de maravilla...

¿Cómo es que todavía te atreves a estar mal algunas veces?

Esto es el antídoto: fisiología de la excelencia

- Factores de riesgo:
  - Apatía
  - Falta de motivación
  - Incomprensión de la estrategia
- Indicador de logro
  - Dominio
  - Facilidad para realizar la estrategia
  - Conocimiento del grupo
- Tiempo aproximado: 25 minutos.