

## MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

### VIERNES DE LIDERAZGO

- **¿QUÉ ES VIERNES DE LIDERAZGO?**

Oferta de formación liderada por el Programa Todos a Aprender (PTA), en el marco de la Escuela de Liderazgo de Directivos Docentes, que desarrollará y divulgará conferencias con materiales educativos; y se centra en abordar las prácticas de liderazgo de los Directivos en el campo de la gestión personal y la gestión pedagógica, aportando herramientas para la transformación pedagógica de la institución y el fortalecimiento de los aprendizajes de los niños, niñas y adolescentes.

### GUIA DE APOYO Y PROFUNDIZACIÓN

#### **VIDEOCONFERENCIA: EL PODER DE LOS ENCUENTROS INTENCIONADOS**

La video conferencia está centrada en herramientas para las habilidades comunicativas de los Directivos y de este modo poder reconocer los aspectos de la personalidad que se ponen de manifiesto en los encuentros intencionados y darse una oportunidad para revisarlos en pro de relaciones más armónicas y conscientes.

Una persona generalmente percibirá en las relaciones que establece sus propias características, pero en un sentido inverso. Tomar conciencia de esto nos permite integrar aquellos aspectos inconscientes de nuestra personalidad, para completarnos como individuos. Ya veíamos en la primera video conferencia de este ciclo de viernes de liderazgo que la mejor forma de identificar cómo nos relacionamos tiene como punto de partida el «Reconocernos» en nuestras situaciones cotidianas, en nuestros vínculos, en nuestras experiencias agradables y también en las más desagradables. En otras palabras, tanto aquello que rechazo, como aquello que admiro del otro, es información que tiene que ver conmigo mismo. Por tanto me relaciono con quien resueno.



## Ejercicio #1

Identifica una persona con la que hayas tenido algún conflicto recientemente. ¿qué te molesta de él/ella? ¿De qué manera lo que ves en esa persona puede estar hablando de ti?



Para consolidar algunos de los conceptos y repercusiones de usar distintas modalidades sensoriales, recomendamos la visualización de este video, donde se hace referencia a la percepción que tiene del mundo una persona con autismo: [https://www.youtube.com/watch?v=Nskmiv\\_MNHI](https://www.youtube.com/watch?v=Nskmiv_MNHI)



# SISTEMAS REPRESENTACIONALES

## TIPOLOGÍA

## DEFINICIÓN

Visual

Capacidad de recordar o modificar imágenes que hemos visto antes y transformarlas en nuevas.

Auditivo

Capacidad de recordar palabras o sonidos y de construir otros nuevos.

Cinestésico

Capacidad de evocar olores, sabores, sensaciones corporales, táctiles, viscerales, emociones, sensaciones de frío, calor, humedad...

### Ejercicio práctico con las modalidades sensoriales.

Teniendo en cuenta las diferentes tipologías —visual, auditivo y cinestésico— puedes llevar a cabo el siguiente ejercicio:

- ¿Reconoces algún rasgo de tu personalidad que esté más asociado a alguno de los canales sensoriales? ¿Cuál de ellos sueles utilizar más? ¿Qué tipo de expresiones sueles usar cuando te comunicas?
- Observa también a las personas de tu entorno con las que te comunicas. ¿Qué palabras y expresiones suelen utilizar?

Así percibimos el mundo, por eso hicimos particular énfasis en los niveles de realidad como una herramienta que nos permite hacer consciencia de nuestras alucinaciones, es decir, de las interpretaciones que todo el tiempo hacemos y que nos llevan a describir nuestro

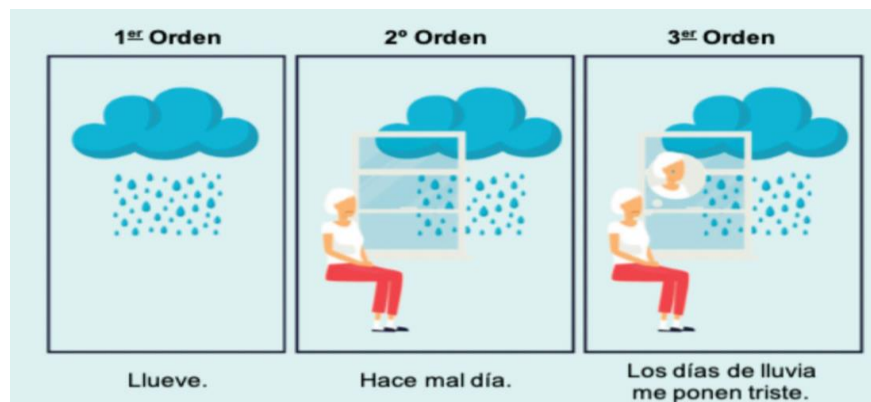
entorno, y nuestras relaciones sobrecargadas de juicios, señalamientos y proyecciones que no integramos. Aquí profundizamos más de cada nivel.

- La realidad de primer orden o evidencias sensoriales. Se refiere a todo aquello que puedo constatar y verificar sensorialmente. Previamente a esto, tendremos un código en que nos habremos puesto de acuerdo. Por ejemplo, “mi marido se llama Juan”, “está lloviendo”, “agarró un lápiz amarillo con la mano derecha” o “llegó a casa a las 12:30 h.”; frente a una afirmación de este tipo, todos estamos de acuerdo en responder sí o no. Es una realidad objetiva que se puede comprobar y verificar con los sentidos.
- La realidad de segundo orden o interpretaciones personales. En este caso son mis apreciaciones u opiniones sobre algo, por ejemplo: “Mi marido se llama Juan; es apuesto y trabajador”. La segunda frase es una interpretación: no todos tenemos la misma opinión o la misma idea de “trabajador” o de “apuesto”. “Es bueno que llueva”, es otro ejemplo de realidad de segundo orden. En este orden de realidad hay implícita una interpretación de la realidad que es totalmente subjetiva. En el caso del que llegaba a las 12:30 habiendo quedado a las 12:00, en este nivel podríamos decir “llegó muy tarde”, donde “muy tarde” ya sería una inferencia con varias posibles interpretaciones.
- La realidad de tercer orden, es decir, cómo me siento con mi interpretación frente a esa realidad. Siguiendo el ejemplo, en este caso sería: “Soy una persona afortunada porque mi marido es apuesto y trabajador” o “estoy triste porque llueve”. La interpretación de lo que se piensa, lo que se piensa de lo que piensa, la conclusión de la conclusión. Es el significado que atribuimos a la interpretación sensorial. Las personas dan significado a sus interpretaciones. La interpretación de la interpretación, pensar sobre el pensar; esta realidad es precisamente la que nos ancla en los estados internos. Es el miedo a tener miedo o la tristeza profunda por verse triste, por ejemplo. Es el nivel más complejo y el que más nos aleja de la realidad objetiva. En el caso de



alguien que llega tarde, una realidad de tercer orden sería decir “es un maleducado”, ya que sería tomar una conclusión de algo que es una interpretación, un juicio de una interpretación subjetiva.

Normalmente nos movemos en el tercer nivel de realidad; ser capaz de traducirlo al primer orden es uno de los objetivos fundamentales a tener en cuenta para poder entender la experiencia de un individuo. Trabajando con PNL, denominamos alucinaciones a esas realidades tanto de segundo como de tercer orden. Las alucinaciones están relacionadas con los filtros sociales e individuales mediante los que filtramos nuestras experiencias.



En el **primer nivel de realidad** podemos observar detalles que, si bien no parecen tener importancia, pueden ser **engramas** muy potentes que se repiten en distintas escenas de estrés, en nuestra vida contemporánea o incluso en la de nuestros familiares. Te invitamos a hacer un ejercicio descriptivo de alguna escena cotidiana desde un primer orden de realidad.

Aquí te mostramos algunos ejemplos adicionales:

<b>ALUCINACION VS DESCRIPCION</b>	
<b>ALUCINACIÓN</b>	<b>DESCRIPCIÓN SENSORIAL</b>
Ellos estaban satisfechos con el trabajo del equipo	El director dijo: "este trabajo está muy bien".
Ana gana un buen sueldo, así que estará contenta con su trabajo.	Ana gana 5.000€ mensuales.
Mónica se sintió aliviada.	Mónica respiró profundamente.
Se veía que estaba ansioso.	Él aceleró su ritmo de habla.
Lo que ocurrió le avergonzó.	Bajó el volumen de su voz.
Estaba sobrecargada de responsabilidades.	Le rechinaban los dientes y se puso una chaqueta.
Manuel sintió mucho remordimiento.	Sus pupilas se dilataron.

Finalmente sabemos que la comunicación tiene que ver con hablar, escribir, leer, aunque se trata de mucho más que eso. La forma en la que aplicamos el uso del lenguaje afecta de forma directa a nuestras relaciones interpersonales. Para lograr establecer una comunicación efectiva, es imprescindible saber escuchar y tener empatía, así como conocer y saber interpretar la comunicación no verbal. Si la comunicación nos permite aprender, crecer y establecer relaciones saludables, entonces es indudable que la calidad de nuestra comunicación influye profundamente en nuestra calidad de vida.

Algunas referencias Bibliográficas para profundizar en el Poder de los encuentros intencionados.

- Bandler, R., & Grinder, J. (1999). Estructura de la magia I (The Structure of Magic I): Language and therapy (Vol. 1). Cuatro vientos.
- Beyer, C. (2016). La nueva interpretación de la caries. El Grano de Mostaza.
- Gilligan, S. (1997). La valentía de amar: principios y práctica de la psicoterapia de las interacciones del yo. Rigden.
- Páez Casadiegos, Y. (2006). El minotauro en su laberinto. Eidos: Revista de Filosofía de la Universidad del Norte, (5).
- Talarn, A., & Sáinz, F. i Rigat, A. (2013). Relaciones, vivencias y psicopatología: Las bases relacionales del sufrimiento mental excesivo. Barcelona: Herder Editorial.