

EL METAESPEJO

MIRA DESDE OTRA PERSPECTIVA
PARA ENTENDER MEJOR
CADA SITUACIÓN

holisticbach.com

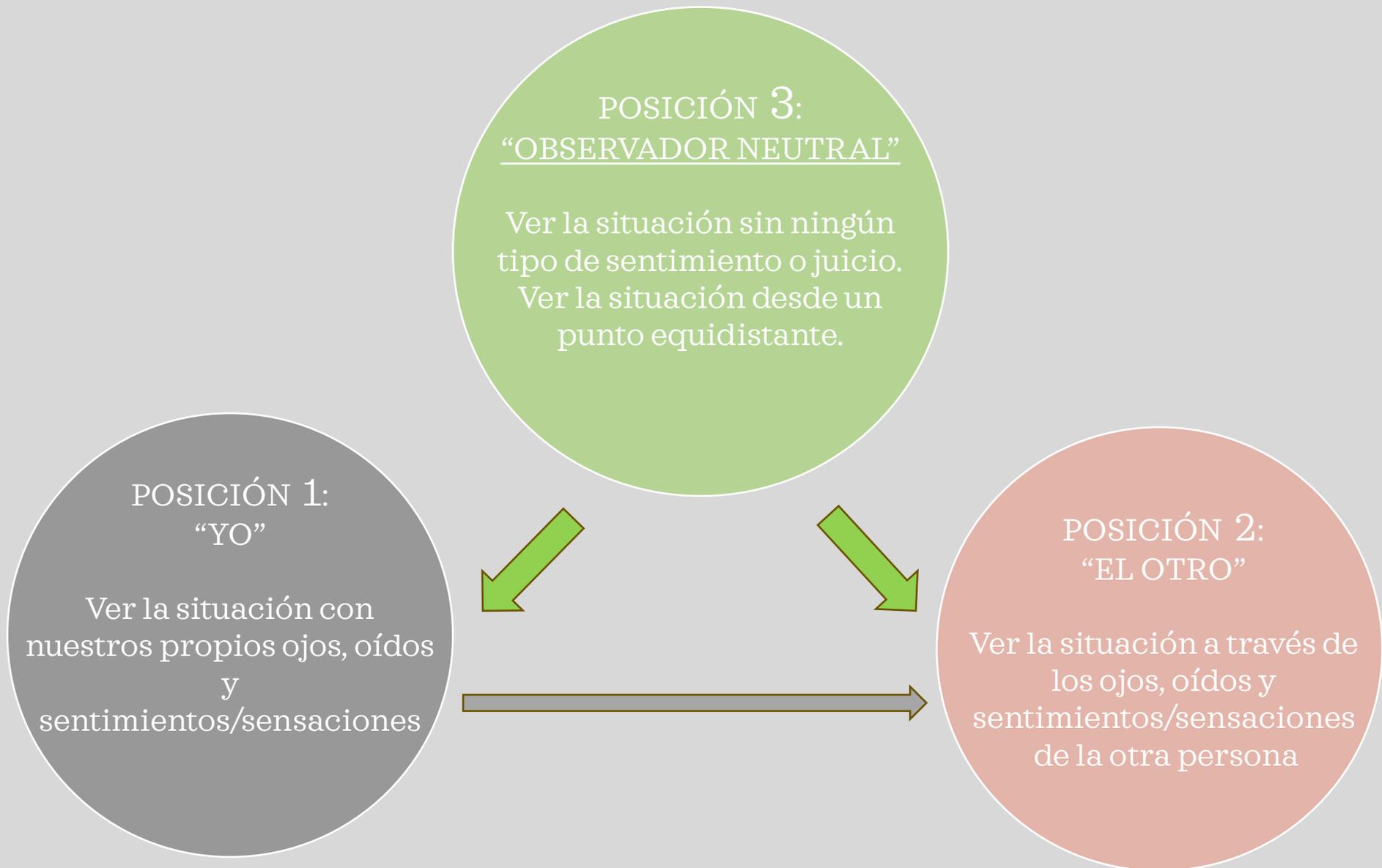
Desarrollado por
Robert Dilts

A veces nuestra perspectiva sobre una situación nos limita a la hora de **resolver el problema satisfactoriamente**.

El término “Meta” en la PNL se refiere a ese paso que damos hacia fuera en una situación para ser capaces de verla desde una perspectiva diferente superior.

El **Metaespejo** es un ejercicio desarrollado por Robert Dilts con el objetivo de **combinar varias perspectivas** o posiciones perceptuales.

*Toma un par de minutos para analizar el siguiente diagrama, el cual ilustra las diferentes posiciones de este modelo.



El Metaespejo

1-Escoge un tipo de relación con una persona sobre la cual quisieras enriquecer tu perspectiva.

Puede ser:

- Una conversación difícil
- Un reto en el trabajo
- Una negociación
- Una reunión ... lo que sea



YO



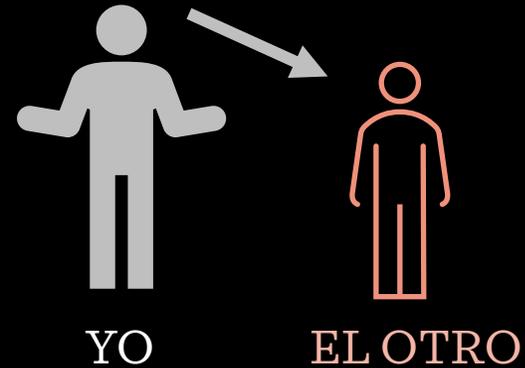
EL OTRO

El Metaespejo

2- Encuentra una situación con esta persona.

3- Experimenta esta experiencia desde la 1ª posición “Yo”
¿Cómo se ve esta situación desde esta perspectiva?

Siendo tú esta posición, lo verás desde tu punto de vista como en la mayoría de los casos...



El Metaespejo

4-Ahora sepárate de la 1ª posición “YO” y vete a la 3ª posición como “Observador Neutral”

- ¿Cómo crees que la persona de la posición 2 ha visto la situación?
- ¿Cómo se ve esta situación si la visualizas como “Observador”?



El Metaespejo

5-Ahora salta de la 3ª posición y ponte en el lugar de la 2ª posición “El otro”, intenta ponerte en su papel.

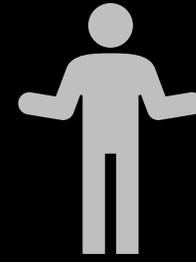
¿Qué nuevas perspectivas percibes viendo esta situación desde esta posición?



El Metaespejo

6-Ahora regresa a la 1ª posición “YO”,
teniendo en cuenta todo aquello que has
aprendido en las posiciones anteriores.

¿De qué manera ha cambiado tu
perspectiva/opinión después de haber
hecho este ejercicio?



YO

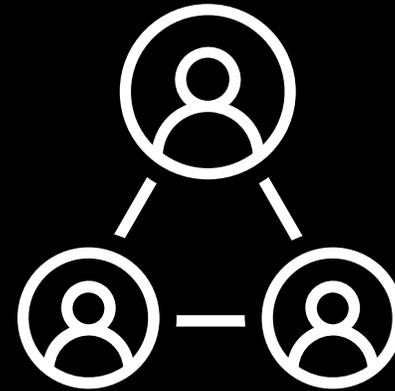


EL OTRO

El Metaespejo

7-Sabiendo lo que sabes ahora:

¿Qué puedes hacer diferente de ahora en adelante ante una situación parecida?



El Metaespejo

Está bien tener tus puntos de vista, aunque si te enfocas demasiado desde tu posición, corres el riesgo de convertirte en una persona egocéntrica y nunca entenderás realmente lo que le pasa a la otra persona. Quizá ella tenga razón o no, sin embargo, es bueno observar las situaciones desde distintas perspectivas.

Para ello, es recomendable hacer una pausa y salirse de la situación para verla como **observador**. Con práctica, tus relaciones irán mejorando.



El Metaespejo

Por otro lado, si **empatizas demasiado** con las personas, corres el riesgo de sentir su tristeza, su alegría, su rabia o sus frustraciones, emociones que no son tuyas y que no te pertenecen, y eso es dañino para tu salud mental.

Tampoco es bueno estar siempre en la posición del observador, ya que si te separas demasiado de las situaciones, te sentirás demasiado neutral y acabarás por no sentir nada.



Por lo tanto, conviene encontrar el punto de equilibrio y no dejarse influenciar.



EL METAESPEJO

Mira desde otra perspectiva
para entender mejor
cada situación

holisticbach.com