

PROGRAMACION NEUROLINGÜÍSTICA

Dra. DORIS ESTELA FORERO SANTOS.
Psicóloga. Especialista en Recuperación
Emocional e Hipnosis Clínica.

PROGRAMACION NEUROLINGÜISTICA

- Programación: Habilidades para descubrir y utilizar en forma efectiva los programas, modelos, o mapas de la realidad para su comunicación inter e intrapersonal.
- Neuro: Se refiere al SNC, a través de la cual la persona procesa su experiencia.
- Lingüística: Habilidades para utilizar el lenguaje verbal y no verbal.

FUNCIONES DE LA PNL

1. Tener contacto con determinadas áreas personales que se presentan como obstáculos para obtener lo que queremos.
2. Modificar emociones comportamientos y creencias.
3. Optimizar toda clase de habilidades.
4. Emplear formas realmente efectivas de comunicación.

FUNDAMENTOS TEORICOS DE LA PNL

- La Programación Neuro-Lingüística parte de los fundamentos de la teoría Constructivista, la cual define la realidad como una invención y no como un descubrimiento. Es un constructo psíquico de Grinder y Bandler basados en el hecho de que el ser humano no opera directamente sobre el mundo real en que vive, sino que lo hace a través de mapas, representaciones, modelos a partir de los cuales genera y guía su conducta.

FUNDAMENTOS TEORICOS DE LA PNL

Para el abordaje de dichos procesos la PNL se apoya en el modelo más explícito y completo del lenguaje natural humano, la gramática transformacional representada por Noam Chomsky y en especial en los conceptos:

- (a) Estructura superficial que consiste en lo que el hablante dice realmente.
- (b) La estructura profunda, es lo que el hablante piensa y quiere manifestar.

En cuanto a la gramática transformacional se basa en la creación de nuevos mensajes. Considera que las personas son capaces de interpretar y producir mensajes nuevos, de manera que puede afirmarse que no se produce por repetición ni por recuerdo.

FUNDAMENTOS TEORICOS DE LA PNL

- La generalización, la distorsión y la eliminación al ser empleadas en la comunicación reducen la posibilidad de hacer escogencia de opciones en una mayor concepción de la realidad. Tales mecanismos actúan también en todo el sistema de creencias, tal como lo aborda el Análisis Transaccional, específicamente cuando las personas lo utilizan como única norma dentro del proceso de su vida. Por esta razón, es indispensable que los individuos adquieran la capacidad de especificar sus generalizaciones, recobrar partes faltantes omitidas en su modelo del mundo y corregir las partes distorsionadas del mismo para orientar de forma precisa su cambio.

CARACTERÍSTICAS DE LA PROGRAMACIÓN NEURO LINGÜÍSTICA

- La PNL tiene la habilidad de ayudar al ser humano a crecer, trayendo como resultado una mejor CALIDAD DE VIDA.
- Presenta un enfoque práctico y potente para lograr cambios personales debido a que posee una serie de técnicas que se asocian entre sí para lograr una conducta que se quiere adquirir.
- Se concibe como una poderosa herramienta de comunicación, influencia y persuasión, puesto que, a través del proceso de comunicación se puede dirigir el cerebro para lograr resultados óptimos.
- Es esencialmente un modelado. Los especialistas que desarrollaron la PNL estudiaron a quienes hacían las cosas de manera excelente, encontraron cual era su formula y proporcionaron los MEDIOS para repetir la experiencia.

CARACTERÍSTICAS DE LA PROGRAMACIÓN NEURO LINGÜÍSTICA

- La PNL es una ACTITUD. La ACTITUD de " voy a lograrlo" con unas enormes ganas indetenibles.
- Va más allá de un simple conjunto de HERRAMIENTAS. Se origina a partir de la Lingüística, la Terapia GESTALT, la Semántica General, Análisis Transaccional, DOMINIO Corporal, Cognitivo y Emocional.

RELACIÓN ENTRE EL FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO Y LA PNL

EL CEREBRO REPTIL: Es el cerebro primario. En él se ubica la inteligencia básica, se poseen comportamientos y conductas que se adquieren en la niñez y se repiten en la vida adulta.

- Su comportamiento es similar entre humanos y animales. La diferencia está en que los humanos lo han socializado, por ejemplo: los perros se orinan en lugares determinados para delimitar su territorio, el hombre utiliza la palabra, los símbolos, signos, señalizaciones y gestos con el mismo objetivo.
- El uso de este cerebro proporciona la formación de hábitos mediante una acción repetida varias veces, hasta que se organizan y se estructuran como "rutinas".
- La imitación es otra manifestación del cerebro reptil, es el caso del adolescente que quiere ocupar un lugar en la sociedad e imita moda, ritos, léxico, valores, hábitos y costumbres.

RELACIÓN ENTRE EL FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO Y LA PNL

- Dentro de la concepción del análisis transaccional es la acción del padre para reafirmar las decisiones tomadas: "cómo vivirás en el futuro" y velar por "la fidelidad del guión de la vida o plan de vida". Aún cuando estas decisiones son hechas desde el estado niño, bajo presión y en cualquier etapa evolutiva del individuo, siguen un sentido básico que les pauta el cerebro reptil: cuerpo, columna vertebral, rutinas, valores, imitaciones, rituales, territorio, tiempo, ritmo y eventos de la existencia misma.
- Este cerebro permite que el individuo imite y supere los paradigmas establecidos, en cuanto a inteligencia básica se refiere. Fiel ejemplo ha sido la industria relojera japonesa que imitó y superó exitosamente el mercado de la relojería suiza.

RELACIÓN ENTRE EL FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO Y LA PNL

EL CEREBRO LÍMBICO:

- Procesa las emociones y los sentimientos. Constituye el sentir, la manifestación de las emociones humanas, de los afectos. Posee una estructura similar a la de los mamíferos. En él se registra la sexualidad como fenómeno mental.
- El territorio del límbico contempla lo que se desea y lo que se quiere, el cómo se afecta ante situaciones que favorezcan los climas emocionales. Desde éste se elevan expresiones tales como "si puedo", "no quiero" y viceversa. Es esa manifestación natural del niño cuando expresa placer o no ante una situación, preferencias y rechazos, reconoce y diferencia afectos, experimenta fantasías muy ricas relacionadas con el entorno emocional y sentimental.

RELACIÓN ENTRE EL FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO Y LA PNL

- La implicación de este cerebro en el campo educativo es el estímulo que siente tanto el profesor como el alumno, en una situación determinada dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Desde el cerebro límbico, se aprende a vivir con las emociones, se rescata el espacio emocional como un espacio de observación de un repertorio de aprendizaje de experiencias y acciones.
- Crea estados de ánimo para realizar lo que se quiere hacer o no, ya que las emociones implican diferentes cambios en los individuos.

RELACIÓN ENTRE EL FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO Y LA PNL

- **EL CEREBRO NEO-CORTEZ:** Está formado por el hemisferio izquierdo y el hemisferio derecho del cerebro, unido por un cuerpo caloso con procesos mentales cada uno. Lo que implica en el campo educativo los procesos cognitivos, se originan los procesos analíticos específicos, se va de las partes al todo. Surgen los para qué, lo cómo y los por qué, las causas y los efectos.
- En el hemisferio izquierdo los procesos son abordados por el individuo de manera secuencial, racional, y lógica. Específica y lo significativo es el resultado o las razones que condujeron a establecer la totalidad.
- Este cerebro construye el pasado, el presente y el futuro de manera secuencial. Es un proceso que ocurre internamente y que permite fomentar y consolidar las capacidades de análisis y de rigor racional. El individuo maneja información inherente a su realidad sea ésta veraz o no.

RELACIÓN ENTRE EL FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO Y LA PNL

- Un proceso mental diferente se ubica en el hemisferio derecho en donde predomina lo simultáneo, lo total. Persiste el espacio para la presentación de imágenes, para la asociación de formas, sonidos, ritmos, relaciones para establecer procesos creativos.
- Para las personas con tendencia al uso de este hemisferio, el transcurrir del tiempo no tiene límites.
- Los estilos de aprendizaje a través del hemisferio derecho son los mapas mentales, la creatividad, utilización del color, imaginación, entre otros. Predomina el sistema de representación (visión).

REPRESENTACIÓN, MAPA O MODELO DEL MUNDO

- La representación es la que se denomina "modelo del mundo", el cual genera conductas de acuerdo a la representación que tengan los individuos. Las representaciones mentales que cada individuo tiene dependen de sus experiencias, vivencias, cultura, fisiología entre otras.
- Cada persona tiene un modelo o mapa del entorno en el cual se desenvuelve, es decir, el modelo del mundo para cada individuo es diferente. Esto depende de sus limitaciones sociales, individuales y neurológicas.

REPRESENTACIÓN, MAPA O MODELO DEL MUNDO

- Los seres humanos tienen como sistema receptor para captar esta representación del entorno, la visión, el oído, el tacto, el gusto y el olfato. Con este sistema se codifica la información, se lleva al cerebro y se produce una respuesta de acuerdo con las experiencias previas y también dependiendo a la organización que se le da a los pensamientos.
- Cada individuo estructura sus pensamientos de forma diferente esto dependiendo del sistema líder de cada persona, es decir, si el sistema que más se utiliza es la vista, el sistema líder será el *visual*. Si predomina en la persona la utilización de la audición, el *oído* será su sistema líder, *quinestésico* si usa más las sensaciones corporales, el *olfato* y el *gusto*.

SISTEMA DE REPRESENTACIÓN

- Los sistemas de representación son los órganos de los sentidos los cuales suministran las imágenes que se tienen del mundo, se adquieren experiencias de la realidad, se descubren y redescubren en el entorno aspectos por los cuales el ser humano está en perenne contacto.
- Los individuos son capaces de cambiar de un sistema a otro, de acuerdo con la situación que esté enfrentando en determinado momento.
- Es de suma importancia la vinculación entre el lenguaje y los sistemas de comunicación, ya que éste es uno de los medios que se utiliza para expresar el modelo del mundo.

SEÑALES DE ACCESO

- Las señales de acceso son todos los movimientos visuales, posturas corporales y predicados verbales que utiliza el ser humano, creando una determinada conducta.

Un ejemplo de los canales, vías o señales de acceso es la siguiente:

- Visual (V): "miren lo que estoy diciendo" todos miraban al expositor.
- Auditiva (A): "¿Saben ustedes lo que les voy a hablar?" "Escuche lo que estoy diciendo".
- Kinestésico (K): "siente lo que estoy diciendo" "quiero sentirme bien".

ANCLAJES MENTALES

- Consisten en la asociación que se genera entre un espacio físico y/o mental determinado y una conducta y/o sensación que se asocia a ellos. En otras palabras, son una relación del tipo estímulo-respuesta, causa-efecto, medio ambiente-condicionamiento.
- Los anclajes pueden tener diferentes significados según el contexto en que acontezcan. Un ejemplo de ello sería el escuchar el Himno Nacional en el radio cualquier día de la semana, o escucharlo el 20 de Julio en el extranjero. Obviamente la carga emocional cambiará por mucho.

BENEFICIOS DEL USO DE LA PNL

- **Centrado en el cliente** en vez de estar centrado en una teoría o tecnología.
- **Encontrarse con el cliente en su modelo** sabiendo modelar su unicidad en el pensar, sentir y hacer.
- **Trabajar eficazmente** con las funciones superiores de emociones, creencias, valores, identidad y más allá.
- **Precisión y cuidado** para re-modelar.

BENEFICIOS DEL USO DE LA PNL

- **Responsabilidad** mediante el saber qué estás haciendo, cómo funciona y por qué funciona.
- **Educacional** - aprendiendo de cada cliente.
- **Desarrollativo y Motivacional** siendo capaz de cambiar en respuesta a la unicidad de cada situación.

OTRAS APLICACIONES Y USOS DE LA PNL

- Psicoterapia: fobias, miedos y situaciones de estrés y ansiedad entre otras.
- Aumenta la confianza personal.
- Mejora la comunicación.
- Cada persona encuentra recursos desaprovechados.
- Aumenta considerablemente la creatividad.
- Mejora la salud.
- Cambio en el sistema de creencias, en especial las negativas.
- Ayuda a vivir más en el **AQUI Y AHORA**.

EXITOS!!!!

GRACIAS!!!!