



# Leccion 1

# ¿QUÉ ES LA PNL?

---

FACILITADOR: Cynthia Yactayo Loayza



## ETIMOLOGÍA: SIGNIFICADO DE "PNL"

**PROGRAMACIÓN:** se refiere a las maneras que podemos escoger para organizar nuestras ideas y acciones a fin de producir resultados.

**NEURO:** la idea fundamental de que todo comportamiento proviene de nuestros procesos neurológicos de visión, audición, olfato, gusto, tacto y sentimiento. Tomamos contacto con el mundo mediante los cinco sentidos, damos «sentido» a la información y actuamos según ello. Nuestra neurología cubre no sólo los invisibles procesos del pensamiento, sino también nuestras reacciones fisiológicas visibles frente a las ideas y acontecimientos. El uno es el simple reflejo del otro en un nivel físico. Cuerpo y cerebro forman una unidad inseparable, un ser humano.

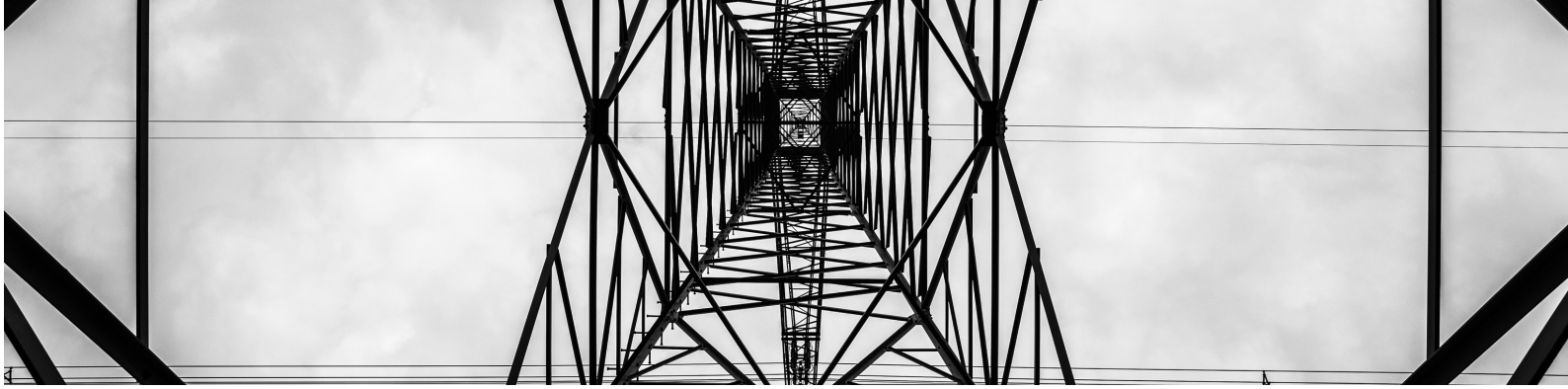
**LINGÜÍSTICA:** del título indica que usamos el lenguaje para ordenar nuestros pensamientos y conducta y para comunicarnos con los demás.

### ¿Qué es la PNL?

Según O'Connor, J. y Seymour, J. (1992), La PNL es el arte y ciencia de la excelencia personal. Es un arte, porque cada uno da su toque único personal y de estilo a lo que esté haciendo, y esto nunca se puede expresar con palabras o técnicas.

Es una ciencia, porque hay un método y un proceso para descubrir los modelos empleados por individuos sobresalientes en un campo para obtener resultados sobresalientes.

La PNL trata de la estructura de la experiencia humana subjetiva; cómo organizamos lo que vemos, oímos y sentimos, y cómo revisamos y filtramos el mundo exterior mediante nuestros sentidos.



También explora cómo lo describimos con el lenguaje y cómo reaccionamos, tanto intencionadamente como no, para producir resultados

Este proceso se llama modelar, y los modelos, habilidades y técnicas descubiertas tienen un uso cada vez mayor en el campo de la educación, asesoramiento y negocios para conseguir una comunicación más efectiva, tener un mayor desarrollo personal y acelerar el aprendizaje.

Es el estudio de lo que marca la diferencia entre lo excelente y lo normal.

O'Connor y Seymour consideran la PNL como una habilidad práctica que crea los resultados a los que las personas realmente quieren y pueden llegar. Existe la creencia que los seres humanos interpretan el mundo de la misma manera. A partir de esta premisa se forman diversas creencias, percepciones y sensaciones erróneas que desembocan en frustración, enfados, decepciones y prejuicios. Desde la PNL se quiere desarrollar una premisa contraria a lo anterior, cada persona tiene un mapa sobre cómo es la realidad. Dicha realidad es cambiante y diferente en cada individuo, y es susceptible de interpretaciones y aprendizajes.

También se puede definir como un conjunto de herramientas creadas a través de esta manera de entender la conducta humana. Estas herramientas se pueden aplicar en cualquier interacción humana y en cualquier contexto. Según Sambrano (1997) la PNL se refiere a: la habilidad de hacer al ser humano crecer, obteniendo como resultado una mejor calidad de vida.



Presenta un enfoque práctico y potente para lograr cambios a nivel personal debido a que posee una serie de técnicas que permiten que el individuo adquiera una conducta deseada.

Se concibe como una poderosa herramienta de comunicación y sincronización, puesto que a través del proceso de comunicación se puede dirigir el cerebro para lograr resultados óptimos.

### ¿Pará que nos sirve la PNL?

- Para llegar a la causa de esos sentimientos «limitadores» que actúan bloqueando tu capacidad y ayudarte a que te abras a todo tipo de posibilidades y a hacer todos los cambios necesarios para que te sientas del modo que quieres sentirte.
- Aumenta la confianza y seguridad en ti mismo.
- Nos ayuda a conseguir una comunicación más efectiva, tener un mayor desarrollo personal y acelerar el aprendizaje.
- La PNL nos enseña a comprender y organizar nuestros propios éxitos, de modo que pueda disfrutar de muchos más momentos como éstos.
- Es una forma de descubrir y desvelar su genio personal, una forma de sacar a la luz lo mejor de usted y de otros.
- La PNL es una habilidad práctica que crea los resultados que nosotros verdaderamente queremos en el mundo.



## ¿ Cómo empieza la PNL?

Santa Cruz, California, 1972 La PNL empezó a principios de los años setenta como resultado de la colaboración entre John Grinder, quien era entonces profesor ayudante de lingüística en la Universidad de California en Santa Cruz, y Richard Bandler, estudiante de psicología en la misma universidad. Richard Bandler estaba muy interesado también en la psicoterapia. Juntos estudiaron a tres psiquiatras punteros: Fritz Perls, el innovador psicoterapeuta y creador de la escuela de terapia conocida como Gestalt; Virginia Satir, la extraordinaria psiquiatra familiar, capaz de resolver difíciles relaciones familiares que muchos otros terapeutas creían intratables; y Milton Erickson, el mundialmente famoso hipnoterapeuta. Bandler y Grinder no tenían la intención de iniciar una nueva escuela de terapia, sino la de identificar los patrones empleados por los mejores psiquiatras y divulgarlos.

No se entretuvieron en teorías; elaboraron modelos de terapias que funcionaban en la práctica y podían enseñarse. Aunque los tres psiquiatras que estudiaron eran personalidades bien diferentes, los tres empleaban patrones sorprendentemente similares en lo fundamental. Bandler y Grinder tomaron estos patrones, los depuraron y construyeron un elegante modelo que puede emplearse para una comunicación efectiva, cambio personal, aprendizaje acelerado y, por supuesto, mayor disfrute de la vida. Plasmaron sus descubrimientos iniciales en cuatro libros publicados entre 1975 y 1977: *The Structure of Magic 1 and 2* [La estructura de lo mágico, 1 y 2] y *Patterns 1 and 2* [Patrones, 1 y 2], dos libros sobre el trabajo de Erickson con hipnoterapia. La literatura sobre PNL ha ido en constante aumento desde entonces.



En aquel tiempo, John y Richard vivían muy cerca de Gregory Bateson, el antropólogo británico que escribe sobre comunicación y la teoría de sistemas. También había escrito sobre muchos otros temas: biología, cibernética, antropología y psicoterapia. Es más conocido por haber desarrollado la teoría de la doble ligazón en la esquizofrenia. Su contribución a la PNL fue profunda. Puede que solamente ahora esté haciéndose patente hasta qué punto influyó. De estos modelos iniciales, la PNL se desarrolló en dos direcciones complementarias. En primer lugar, como un proceso para descubrir los patrones para sobresalir en un campo; y, en segundo lugar, como las formas efectivas de pensar y comunicarse empleadas por personas sobresalientes.

Estos patrones y habilidades pueden emplearse en su propio provecho, y también reintroducirse en el proceso modelador para hacerlo aún más poderoso.

En 1977, John y Richard realizaron seminarios públicos por todo el país con gran éxito. La PNL creció rápidamente; hasta el momento [comienzos de 1995], sólo en Estados Unidos más de 100.000 personas han realizado algún tipo de práctica de PNL. Santa Cruz, 1976 En la primavera de 1976, John y Richard estaban en una cabaña de madera, en las montañas que dominan Santa Cruz, poniendo en común las intuiciones y descubrimientos que habían realizado. Hacia el final de la maratónica sesión de 36 horas se sentaron frente a una botella de vino tinto californiano y se preguntaron: «¿Cómo demonios vamos a llamar a esto?».

El resultado fue «Programación neurolingüística», un engorroso término que cubre tres sencillas ideas.

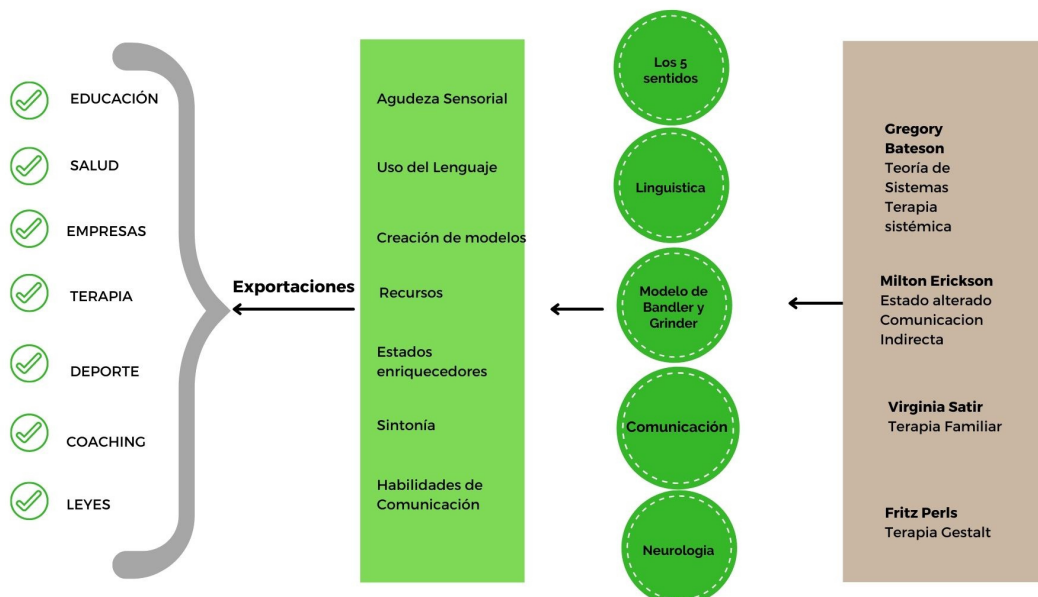


La PNL comenzó entonces a ser utilizada por pedagogos para mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje, también por los psicólogos como un método para aplicar la terapia de manera eficaz y efectiva. Y de este modo este modelo se fue extrapolando a un sinfín de contextos y disciplinas: médicos, abogados, vendedores, comerciales, directivos, psicopedagogos, educación especial, profesionales de RRHH, coaches, etc. Todas ellas reconocieron la PNL como una herramienta eficazmente demostrada para cualquier situación comunicativa y cualquier contexto con un fin concreto: entrevistas, meetings, clases, seminarios, discursos, negociaciones, etc.

Hoy la Programación Neuro-Lingüística (PNL) se encuentra en todos los aspectos de la actividad humana, incluyendo la Gestión de Empresas y Negocios, Marketing y Publicidad, Actuación, Artes y Deportes, Consultoría, Coaching y Asesoramiento, Ciencias de la Salud y Educación. Se trata de una disciplina práctica ampliamente reconocida a nivel mundial, en la ciencia del comportamiento, la psicología y el desarrollo del rendimiento.

Experiencia subjetiva

**Cuadro de la PNL( fuente introducción a la PNL Joseph O'Connor y John Seymour**





## Experiencia subjetiva

Teniendo en cuenta que la realidad objetiva se refiere al hecho en sí, la que va a influir en nuestra vida, la interpretación que hagamos de ella recibe el nombre de “experiencia subjetiva”, que no es otra cosa que la interpretación personal de algo real que se convierte en nuestra propia realidad después de un proceso mental.

## Mapas y filtros

Sea como sea el mundo exterior, usamos los sentidos para explorarlo y delimitarlo. El mundo es una infinidad de posibles impresiones sensibles, y sólo somos capaces de percibir una pequeña parte de él.

La parte que podemos percibir es luego filtrada por nuestra experiencia única, cultura, lenguaje, creencias, valores, intereses y suposiciones.

Cada uno vive en su realidad única, construida por sus propias impresiones sensibles y experiencias individuales de la vida, y actuamos de acuerdo a lo que percibimos: nuestro modelo del mundo.

El tipo de mapa que usted haga dependerá de lo que vea y de adonde quiera llegar.

El mapa no es el territorio que describe.

Los filtros que ponemos en nuestras percepciones determinan en qué clase de mundo vivimos.

Si usted va por el mundo buscando la excelencia, encontrará la excelencia; si va por el mundo buscando problemas, encontrará problemas. O, como dice el proverbio árabe: «Lo que pueda significar un trozo de pan dependerá de que tengas hambre o no».





Convicciones (o creencias), intereses y percepciones muy estrechos, darán como resultado un mundo empobrecido, predecible y aburrido.

Este mismo mundo puede ser rico y excitante; la diferencia no estriba en el mundo sino en los filtros por los que lo percibimos.

Cambiando sus filtros usted puede cambiar su mundo.

## ¿Qué es el éxito?

"Éxito" ¿que significa realmente esta palabra?, Nadamos en un mar de palabras ¿Es consciente un pez del agua?, es decir se dará cuenta de que todo a su alrededor en su mundo es agua, la respuesta por supuesto es no, a menos de que se encuentre fuera de ella o tal vez si existe un cambio importante en la temperatura de la misma. De igual manera nosotros tampoco somos conscientes de la presión atmosférica que ejerce toneladas de presión sobre nuestro cuerpo, a menos que nos encontremos en un lugar en donde esta presión atmosférica no exista.

Es por eso que si un hombre está en la luna y la presión de atmósfera no existe, nuestros músculos son tan poderosos que un pequeño salto representa recorrer una enorme distancia y es sólo entonces cuando tomamos conciencia de que, para poder desplazarnos en nuestro planeta tierra a pesar de las toneladas de presión que se ejercen sobre nuestro cuerpo, requerimos de músculos sumamente poderosos.

Es por esto que decimos que al igual que los peces no son conscientes del agua los seres humanos nadamos en un gigantesco mar de palabras y que no nos damos cuenta de que lo hacemos, es esta la razón entonces por la cual, cuando nuestro cerebro registra una palabra, inmediatamente dispara los aprendizajes que hemos asociado a lo largo de nuestra vida con esta palabra. Así entonces un buen principio es tener claro a que nos referimos cuando hablamos de "ÉXITO"



**Éxito, ¿que es?: ser la persona que quieres ser**

**Esto significa que cada persona tendrá su propia definición de éxito.**

**Así entonces si una persona desea ser como la madre Teresa de Calcuta, es decir, dedicarse a los pobres y ayudar a los necesitados y olvidarse del dinero, el día que lo logre tendrá éxito, y de igual manera una persona que desee tener un negocio y poseer propiedades, cuando lo realice tendrá éxito y ambas personas estarán en lo correcto.**

**La clave aquí es que no sea lo que te tocó ser sino lo que elegiste ser, es decir, que el resultado de tu vida sea el de una elección y no de un proceso a la deriva.**

**Este aspecto marca una gran diferencia ya que el resultado de tu vida será el que tú has elegido y no el que te tocó vivir. Entonces la definición de éxito para ti será el resultado de contestarte la siguiente pregunta: ¿cuál es la persona en la que te quieres convertir, es decir que persona quieres ser?**

**Estado presente y estado deseado**

**Una manera de pensar en cambios en el trabajo, desarrollo personal o educación es un viaje desde el estado presente al estado deseado. Un problema es la diferencia entre ambos; al imponerse usted un objetivo en el futuro, de alguna forma ha creado un problema en el presente y, recíprocamente**

**ESTADO PRESENTE ----- Recursos ----- ESTADO DESEADO**



Cada problema del presente se puede convertir en un objetivo.

- ✓ Su comportamiento, pensamientos y sentimientos serán diferentes en el estado presente y en el estado deseado; y, para pasar de un estado a otro, necesitará recursos. La energía para el viaje viene de la motivación. El estado deseado deberá ser algo que de verdad queramos, o estar relacionado con algo que de verdad queramos.
- ✓ Deberemos estar también comprometidos con el objetivo; las reservas muestran, a menudo, que la ecología no ha sido tomada en cuenta.
- ✓ En resumen, deberemos querer realizar el viaje y creer que el objetivo es alcanzable y útil.
- ✓ Habilidades, técnicas y estados mentales son los medios para alcanzar la meta.
- ✓ Pueden abarcar nuestra fisiología, nutrición, energía y resistencia.
- ✓ Las técnicas de la PNL son poderosos recursos para vencer barreras, resistencias e interferencias.

### **Las 4 etapas del Aprendizaje:**

Aprender, desaprender y reaprender

Aunque de una manera consciente sólo seamos capaces de tomar una cantidad muy pequeña de la información que nos ofrece el mundo, advertimos y respondemos a una cantidad mucho mayor sin darnos cuenta.

El punto de vista tradicional dice que aprendemos en base a cuatro etapas:



## Aprender -

**1º Incompetencia inconsciente:** la persona no sabe hacer algo e ignora que no sabe hacerlo. Ejemplo: una persona que nunca ha conducido un coche y no sabe cómo hacerlo.

**2º Incompetencia consciente:** la persona es capaz de ver que todavía no sabe algo. Es la etapa en la que más se aprende.

Ejemplo: la persona ha recibido unas clases de iniciación, ya conoce los instrumentos básicos y algunas directrices: el volante, los pedales, las marchas, cómo girar el volante y cambiar de marchas, hacia dónde hay que mirar, etc.

**3º Competencia consciente:** se tiene la habilidad pero no se domina. Ejemplo: la persona puede conducir el coche pero requiere de toda su atención para hacerlo.

**4º Competencia inconsciente:** esta etapa es la finalidad del esfuerzo, todos aquellos patrones que se han aprendido se armonizan en una unidad conjunta. Ejemplo: la persona ahora ya puede conducir el coche mientras escucha música o una conversación en la radio.

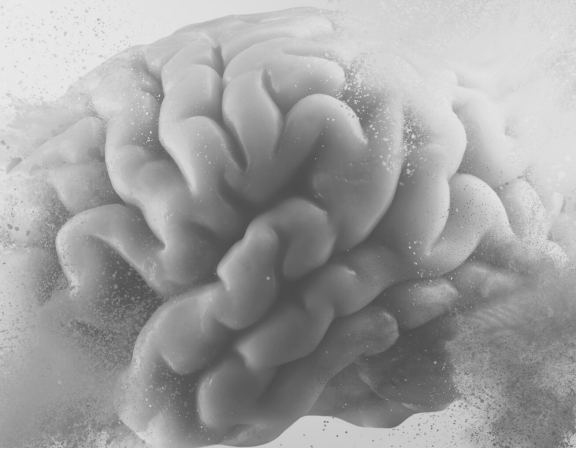
### Práctica:

¿Cómo lo aprendiste? Haz memoria de una situación en la que aprendiste algo. Piensa en algo simple como cortar, más complejo como conducir, o más elaborado como un trabajo nuevo.

Recorre tu experiencia pasando por las diferentes etapas del aprendizaje definidas anteriormente.

Recuerda y describe cuál fue la dificultad más grande que tuviste que superar en la 2ª etapa (Incompetencia consciente).

Recuerda y describe en qué parte del proceso te tuviste que esforzar e insistir en la etapa número 3 (competencia consciente).



Piensa y describe alguna situación en la etapa 4 que te hizo abandonar la competencia inconsciente y puede ser que volver a la etapa n° 2 (incompetencia consciente).

Puede ocurrir que adquiramos unos conocimientos y habilidades no eficaces, y/o que nuestros filtros (creencias, valores, ideologías, criterios, etc.) puedan habernos hecho perder o distorsionar alguna información importante para conseguir el objetivo deseado de aprendizaje. Será entonces cuando tengamos que dar marcha atrás, retroceder (desaprender) las etapas para después poder avanzar de nuevo con el conocimiento (reaprender) adquirido de manera óptima.

### **Desaprender -**

Proceso por el cual la persona retrocede de la etapa 4 del aprendizaje a la etapa 2. Esto sucede cada vez que queremos perfeccionar el aprendizaje o porque realizamos algo erróneamente o no con la calidad óptima y esperada.

### **Reaprender -**


Proceso por el cual la persona avanza de nuevo en el aprendizaje, pasando de la etapa 2 a la 4 nuevamente, con la adquisición del conocimiento perfeccionada y/o corregida.

Si usted siempre hace lo que ha hecho siempre, siempre obtendrá lo que siempre ha obtenido. Si lo que está haciendo no funcionan, haga otra cosa.

Cuantas más opciones, más oportunidades de éxito.

La PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA en resumen, es la ciencia de las opciones, es decir, son un conjunto de poderosas técnicas que le permiten a tu cerebro crear nuevos circuitos neuronales que van a estar disponibles de inmediato para tu vida.

Finalmente la elección es sólo tuya.



**Vacía tu bolsillo en  
tu mente, y tu mente  
llenará tu bolsillo.**

**BENJAMÍN  
FRANKLIN**

**Este material ha sido producido integralmente por Crecimiento  
Training. Está prohibida su reproducción total o parcial de  
cualquier forma, sin previa autorización.**

**CRECIMIENTO** 