



¿Qué es la PNL?

Los procesos mentales con los cuales pensamos, memorizamos, recordamos, relacionamos, decidimos y aprendemos, y muchos más, son una secuencia de eventos que se ejecutan en automático hasta el momento en que llegamos a ser conscientes de ello. Otros procesos se enlazan construyendo las macro actividades como la creatividad, el liderazgo, enamorarse o administrar.

Estos procesos tienen en común la utilización de los sentidos y el cerebro. Utilizamos la visión, el oído, y las sensaciones del olfato, la piel y el gusto.

En ocasiones vemos el paisaje, otras escuchamos alguna melodía, percibimos un aroma y entonces sentimos emociones.

Los sentidos proporcionan un elemento o varios que estando asociados con un evento forman un recuerdo. Algo que se graba en nuestro cerebro y nos hace felices o infelices cada vez que lo recordamos.

La forma en cómo estos recuerdos se acomodan en la memoria, forman la estructura de la experiencia. Y los procesos que el cerebro realiza con todos estos elementos constituyen la subjetividad.

Una definición de PNL es **“la estructura de la experiencia subjetiva”** desarrollada por Robert Dilts.

La PNL es: “la disciplina que estudia la excelencia y los modelos para lograrla” (Grinder y Bandler).

La PNL es un modelo, un conjunto de técnicas que se utilizan para lograr la excelencia, para modificar nuestra experiencia y reestructurarla, no pretende ser una teoría que se centre en conceptos que luego se comprueben. Las técnicas de PNL funcionan en la medida de la aplicación en cada persona.

Es una ciencia porque existen los procesos y métodos que desarrollan los modelos, utilizando las habilidades de pensamiento y conductas para hacer nuestro mundo más sencillo, **“un mundo al que todos quieran pertenecer”**.

Puede ser descrita como un arte, dada la intervención particular de cada persona en la utilización de los modelos.

Y hay quienes la consideran como **“la estructura de la magia”** por la rapidez de cambio, cuando es aplicada en problemas personales, que con otras disciplinas tardarían años en solucionarse, como las fobias, alergias y miedos.

La PNL puede ser utilizada por cualquier persona, independientemente de su religión, creencias o filosofía.

Y en nuestra apreciación personal considero que ***nacemos con un cerebro sin instructivo*** y a lo largo de nuestra vida vamos aprendiendo cosas, en base a ensayo y error. Y el proceso de aprendizaje es tan sutil que parece no controlable o completamente autónomo. Casi sin darnos cuenta aprendemos el lenguaje, el uso del cuerpo, a pensar y memorizar, intentamos comprender las emociones y nos esforzamos por mantener las relaciones interpersonales. Aprendemos solo por consecuencia o porque **“así debe de ser”** vivimos sin saber cómo nos molestamos, como nos deprimimos o nos enamoramos. Y por el desconocimiento de cómo ocurren estos procesos, ***llegamos a pensar que tenemos una forma de ser***, algo que no se puede cambiar, como hecho en automático. Entonces cuando tenemos problemas recurrimos a la búsqueda de respuestas, para intentar auto comprendernos. Y una forma de entender esos procesos es utilizar la PNL como:

“El instructivo del cerebro”.

La PNL Estudia los elementos que establecen la diferencia entre excelencia y mediocridad.

1.2.-Breve historia de la PNL

Hace más de treinta años un par de hombres estudiosos, uno de ellos el doctor en informática y estudiante de psicología **Richard Bandler** y el lingüista **John Grinder** se preguntaron: ¿Cómo las personas de excelencia hacían lo que hacían?. Y se dedicaron a investigar a personas destacadas en su ramo.

La idea los llevó a integrar un equipo con otros profesionales y trabajaron durante varios años. Hicieron filmaciones de terapeutas, artistas, ejecutivos y hombres de negocios. Descubrieron ciertos patrones en la forma de hablar, en el lenguaje corporal y en la forma de pensar. Y con esto nació la Programación Neurolingüística.

Varias de las personas que aportaron su modelo para ser estudiado por Grinder y Bandler fueron: la terapeuta Virginia Satir, el terapeuta Milton Ericsson y las aportaciones del mentor Gregory Bateson.

Personas que han colaborado con aplicaciones y desarrollos destacados son: Robert Dilts, Judith Delozier, Joseph O'connor, Steve y Conery Andreas, Luís Jorge González, en su difusión Anthony Robbins, Lair Riveiro.

El desglose del nombre de la PNL responde a las áreas que atiende:

Programación:

Se asignan funciones-mediante instrucciones- a los elementos integrantes de un sistema para lograr un propósito determinado, de manera consciente, y de forma premeditada

Neuro:

Con origen en los procesos del cerebro, que ejecutan las conductas, voluntaria o involuntariamente

Lingüística:

El proceso de la comunicación es transmitido mediante el lenguaje verbal (texto) y no verbal (calidad del texto). En la comunicación los textos están en conexión con la expresión corporal.

Entonces la PNL:

Nos ayuda a conocer nuestros recuerdos que conforman la experiencia. La forma de acceder a ellos e interpretar como están organizados, para modificarlos mediante procesos en favor de conductas eficientes, adecuando el lenguaje verbal y corporal, hacia el logro de objetivos.

Ing. M PNL M. Cárdenas.

Contacto: servicioclientes@adscase.com

*La consultoría pesa 10 gramos
La capacitación pesa 100 gramos
Pero la ignorancia pesa 1000 gramos
¿Que prefiere cargar...?*