

¿QUÉ ES LA PNL PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA?

«Es un modelo acerca de cómo trabaja nuestra mente, cómo en esto afecta el lenguaje y como usar este conocimiento para programarnos a nosotros mismos en el sentido de lograr que nuestra vida y las cosas que hacemos nos resulten fáciles y al mismo tiempo eficientes” (ROBERT DILTS)

La Programación Neurolingüística proporciona herramientas y habilidades para desarrollar estados de excelencia en comunicación y cambio.

La Programación Neurolingüística (PNL) es un modelo de comunicación conformado por una serie de técnicas, cuyo aprendizaje y práctica están enfocados al desarrollo humano. Sostiene que en última instancia toda conducta humana se desarrolla sobre una «estructura» aprendida, la cual puede ser detectada para ser modelada por otras personas y obtener con ello similares resultados.

Programación: Porque incorporamos y ejecutamos programas. Nuestro cerebro actúa como una gran computadora. Cuando nacemos apenas tenemos un sistema operativo, pero con el tiempo y las experiencias que ingresan por nuestros cinco sentidos, incorporamos programas. Algunos de ellos son muy útiles pero otros no tanto, sólo que están ahí porque tienen una ganancia secundaria o nos protegen de algo. Lo que la **PNL** intenta hacer, es que las personas puedan seleccionar el programa que más les conviene para cada ocasión, en vez de que se ejecute el que está más a mano, o saliendo de la analogía, el que estamos acostumbrados a utilizar.

Neuro: La palabra neuro de neurolingüística, proviene del propio proceso de asimilar los programas a través de nuestras neuronas sensoriales. Y el proceso de ejecutar los programas a través de nuestras neuronas motoras.

Lingüística: es porque es el lenguaje corporal como el lenguaje verbal el que nos permite realizar lo explicado anteriormente.

APLICACIONES

Como la **PNL** nació del modelado de terapeutas, en sus inicios se la utilizó con los mismos fines. Posteriormente, y con los aportes subsiguientes de **Robert Dilts, Joseph O'Connor, Judith Delozier**, entre otros, la **PNL** o **Programación Neurolingüística**, comenzó a emplearse en otros campos, **como la venta, el trabajo en equipo, el liderazgo, oratoria, comunicación asertiva y cada vez son más los usos y destinos.**

Al ser un modelo basado en la comunicación, prácticamente, **cualquier actividad que demande una comunicación efectiva, puede utilizar las herramientas de la Programación Neurolingüística.**

La **PNL** se **aplica en el campo personal, terapéutico y profesional.**

Los terapeutas habilitados pueden utilizar la **PNL** para tratar Ansiedad, Estrés, Fobias, Problemas de Pareja, Adicciones, Complejos y todas aquellas personas que practiquen **PNL** pueden emplearla para generar mayor Confianza, Motivación, Comprensión, Autoestima y también perfeccionarnos en Negociación, Motivación de Equipos, Liderazgo, Ventas, Entrenamiento Deportivo y aprender cualquier habilidad que necesitemos tener al alcance de nuestra mano.

Si bien la **Programación Neurolingüística (PNL)** se originó con fines terapéuticos, hoy en día, su uso está mucho más difundido en el campo profesional o del autoconocimiento.

OBSERVACIÓN: Cabe resaltar que en muchos países, Argentina entre ellos, el título de **Programación Neurolingüística** no habilita a realizar psicoterapia, debiendo obtener una carrera de grado que permita obtener matrícula habilitante emitida por el Ministerio de Salud.

LA METODOLOGÍA DE LA PNL ES EL PROCESO DEL MODELADO

Decimos que la PNL es el estudio de la excelencia humana y su campo es **modelar** lo que funciona. Parte de la premisa de que si conocemos las estrategias que usan de forma inconsciente las personas que son brillantes en lo que hacen, podremos aprender a utilizar dichas estrategias de forma consciente bien para ser más exitosos en nuestro trabajo, o para gestionar de modo más eficaz nuestro comportamiento o nuestros estados emocionales.

El modelling o modelado consiste en encontrar los componentes esenciales de la conducta que se intenta reproducir, para conseguir un resultado equivalente. Son tres palabras las que mejor pueden describir el proceso de modelado:

CURIOSIDAD, EXPERIMENTACIÓN y FLEXIBILIDAD

BENEFICIOS Y TÉCNICAS QUE UTILIZA

La Programación Neurolingüística es una disciplina que trata de explicar cómo funciona nuestro cerebro y definir sus patrones mentales, facilitándonos el conocimiento de nosotros mismos y permitiéndonos cambiarlos utilizando determinadas técnicas con el objetivo de optimizar nuestra capacidad de comunicación.

Aprendiendo cómo procesamos la información, podemos descubrir nuestros patrones y cambiarlos con determinadas técnicas específicas como, por ejemplo, la **visualización**, los **reencuadres**, la **línea del tiempo**, el **cambio de historia**, etc.

A través de la Programación Neurolingüística (PNL), **adquirimos consciencia del lenguaje y de la importancia de su buen uso**. Nos da la llave para comunicarnos de forma eficaz en nuestras relaciones personales, y también nos ayuda a romper nuestras limitaciones y lograr profundos y duraderos cambios en nosotros.

UN POCO DE HISTORIA

La PNL tuvo su origen en la década de los setenta, en la Universidad de Santa Cruz en California, cuando dos jóvenes norteamericanos, John Grinder (lingüista) y Richard Bandler (matemático, psicoterapeuta y programador informático), se propusieron a averiguar cuál era la causa por la cual los tres mejores psicoterapeutas americanos (Milton Erickson, Virginia Satir y Fritz Pearls), tenían en sus intervenciones con pacientes un porcentaje de éxitos muy superior al resto de sus colegas. Tras una observación minuciosa de su trabajo llegaron a la conclusión de que su éxito radicaba en la utilización de unos patrones y unos procedimientos de comunicación específicos.

A partir de ahí se plantearon que lo interesante sería poder llegar a conocer detalladamente esos patrones exitosos con la finalidad de poderlos reproducir, y así cualquier persona que los pusiera en práctica, conseguiría resultados semejantes. De ese modo se convirtieron en **“modeladores de comportamiento”**.

A través de esta investigación, empezaron a sistematizar los patrones mentales similares e identificaron, en aquel grupo de personas, patrones de excelencia para que pudiesen ser utilizados por cualquier otra persona y obtener, de esta manera, resultados semejantes. De esta esta investigación surge la PNL.