

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

MODALIDAD TESINA

ELEMENTOS DE PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

NOMBRE: ENRIQUE IVAN MARTINEZ ROJANO

NO. DE CUENTA: 9206672-4

GENERACIÓN: 1995

ASESORA: MTRA. MA. ANTONIETA DORANTES GOMEZ

DICTAMINADOR 1: MTRO. AMADO RAÚL RODRÍGUEZ TOVAR

DICTAMINADOR 2: MTRA. ANA ELENA DEL BOSQUE FUENTES

MAYO DEL 2006



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

INDICE

RESUMEN	.1
INTRODUCCIÓN	.2
CAPÍTULO 1 : ANTECEDENTES DEL PNL	.11
CAPÍTULO 2 : PRESUPOSICIONES DEL PNL	.22
CAPÍTULO 3 : TÉCNICAS DEL PNL	.31
CAPÍTULO 4 :CAMPOS DE APLICACIONES DEL PNL	.43
CONCLUSIONES	.56
DISCUSIÓN	.60
BIBLIOGRAFÍA	.64

RESUMEN

La PNL es un sistema de creencias, de procedimientos, técnicas, modelos y herramientas que ayudan a intercambiar conocimientos con individuos interesados en el cambio y la integridad personal.

Lo que la PNL trata de hacer es que la persona o individuo se de cuenta de lo que lo perjudica o le ocasiona conflicto según su estado actual, qué siente, qué piensa, qué hace al respecto y qué resultados obtiene y considerar hacia dónde quiere llegar, qué es lo que quisiera obtener, en lugar de lo que tiene y desplazarse hacia aquello que quiere lograr u obtener.

La PNL es un medio efectivo para tener el poder personal de componer y descomponer ya que ofrece una serie de herramientas y se relaciona con diversidad de técnicas que el individuo puede llegar a tener la conciencia y capacidad de ser el creador de sus propias experiencias y modificarlas cuando lo requiera, para lograr los objetivos deseados y llegar a tener su propio éxito personal y que en determinada situación que quiera transmitirlo a otros lo haga con la plena capacidad y conciencia de tener el poder y el conocimiento para hacerlo del conocimiento de los demás.

INTRODUCCIÓN

A toda persona se le van presentando situaciones, algunas veces conflictivas, día con día en los diversos ámbitos de su vida en los cuales actúa y se interrelaciona, pero su manera de enfrentarlas a veces en lugar de solucionarlas las empeora.

¿Puede una persona cambiar su manera de pensar, creer, sentir y consecuentemente actuar?. ¿Puede reaccionar de manera diferente a como lo ha hecho toda su vida?

La Programación neurolingüística (PNL) , tomada como un conjunto de técnicas, modelos, herramientas y habilidades, tiene como objetivo favorecer el desarrollo personal del individuo.

La modificación de creencias que son susceptibles al cambio para que la persona piense, sienta y actúe de manera diferente y eficaz puede mejorar su calidad de vida, optimizando su rendimiento personal. Vital y profesional.

La programación neurolingüística tiene sus raíces en el análisis de la conducta diaria y cotidiana; trata sobre como las personas consiguen el éxito en sus empresas personales y profesionales, y ofrece herramientas para que puedan mejorar sus vidas y alcanzar sus objetivos.

La PNL abarca una gran variedad de técnicas y procesos, cuyos objetivos son ayudar a las personas a desenvolverse mejor en todo lo que hacen , pero para ello se requiere que el individuo esté abierto al cambio y

esperanzado en la vida, por lo que ésta le ofrece y el ser humano quiera hacer con ella.

La PNL puede ayudar a las personas para que sean y se sientan más competentes en su quehacer cotidiano, les permite que tomen control de sus pensamientos, sentimientos y acciones en su vida, logrando que sean más positivas y capaces de lograr alcanzar sus objetivos

El desarrollo y los alcances que ha tenido la Programación Neurolingüística hasta ahora, son cada vez mayores, a través de ella se utilizan nuevas técnicas o estrategias para mejorar el pensamiento, el lenguaje y la forma de ver más allá de la simple cotidianidad. Con ver más allá, se refiere a cambiar, a creer de otra manera, no quedarnos con las mismas creencias que muchas veces resultan negativas al individuo. Por estas razones, se utiliza a la programación neurolingüística (PNL) como uno de los instrumentos que apoyará el objetivo que se plantea, de que el individuo pueda llegar a cambiar su perspectiva de ver la vida; así como las situaciones, decisiones, problemas, y conflictos que se le van presentando, haciendo que adopte diferentes posturas para conducirse en la vida diaria.

La PNL toma sus raíces para su aplicación en la conducta de la vida diaria. Y teniendo una gran variedad de definiciones que se describen en el capítulo uno; por ahora sólo menciono lo que se considera de mayor relevancia al parecer y que se ha obtenido de los diferentes autores revisados:

La PNL. “Es un conjunto de técnicas y herramientas que favorecen al individuo para formarse una actitud positiva ante su vida a partir de la modificación de sus creencias, lo ayuda a pensar y sentir de forma diferente, es decir, de forma efectiva” (Harris, 2002).

Este sistema de creencias modificadas del que se habla, tiende a formar mejores individuos ya que, a través de un diálogo personal interno (consigo mismo), y organizar ideas o nuevas ideas, pensamientos y sentimientos tomados de su entorno; registrados a través de lo que ve, escucha, toca, huele y prueba, el individuo percibe una realidad, diferente y única para sí mismo (una realidad aparte), muchas veces diferente de la percibida por los demás.

La PNL permite conocer la función del pensamiento del individuo y la manera en que se comunica consigo mismo y también con los demás y le permite programar libremente las causas adecuadas a los efectos que persigue.

La PNL trata, de cómo los individuos logran mejorar sus vidas para alcanzar sus objetivos, siendo el objetivo de la PNL ayudar a las personas a desenvolverse mejor en todo lo que hacen. (Harris, 2002).

La PNL puede ayudar al individuo con conflictos personales de la vida diaria que lo hacen obtener falsas creencias o creencias negativas, que dañan su integridad como individuo; perjudicando su modo de pensar, sentir y conducirse en la resolución de estos conflictos, adoptando conductas de la misma índole y que por medio del conocimiento de estas técnicas y propuestas le permite mejorar sus creencias y por consiguiente su forma de pensar y conducirse en su cotidianidad y de que hacer para mejorar, reorientándolo en su vida, cambiando y cambiándola, esto es, viendo como lo que acontece en ella, le afecta y reinterpretarla de una manera mas positiva y orientarla para tener la estabilidad y equilibrio y el éxito que busca.

En el capítulo uno se describen los antecedentes de la PNL. En el capítulo dos se abordan sus presupuestos. En el capítulo tres se describen

sus técnicas y/o procedimientos, que son de mucha importancia ya que, a partir de éstas se va conociendo el proceso de cómo cambiar las creencias, finalizando en la descripción de los campos de aplicación donde la PNL ha logrado sus alcances.

Con esto se pretende dar un panorama amplio para aquellas personas que lo desconozcan y se interesen en la manera en cómo se aplica, a quién se aplica y para qué se aplica la PNL.

La PNL puede ser utilizada para que el individuo sea íntegro, que posea una estabilidad personal, que sea un individuo equilibrado que sepa organizar y manejar sus emociones sin que éstas lo afecten perjudicialmente y a los demás. Esto es que sea un individuo con una mirada más positiva de los acontecimientos que emergen en su vida diaria personal y colectiva.

Dentro de las observaciones, se han notado algunos de los diferentes conflictos que se le presentan al individuo, por las diferencias de pensamiento y de creencias de las personas, muchas veces le ocasionan daño de tipo personal, y que lo hacen reaccionar de alguna manera negativa, en la que tiende a sacar o rechazar ese daño interno o en el peor de los casos, mantenerlo ahí produciéndose daños de mayor severidad.

Considerando esta tesina como un apoyo para todo aquel que lo lea y que esté interesado en lograr cambios para mejorar su vida, para vivir, en lugar de sufrir, para reflexionar en lugar de sólo actuar por impulsividad,

para relajarse un poco más en vez de vivir con la ansiedad o la tensión; no pretendiendo resolver todos los conflictos o problemas, pero sí cambiar la forma en la que se ven, en la que el individuo reacciona; cambiarla a una

forma más efectiva y no negativa, haciéndolo a través de la información, del compartir el conocimiento que la PNL otorga.

La PNL como un sistema de creencias que son susceptibles a cambios o modificaciones hace que el individuo a partir de técnicas y herramientas puede ser mejor y crecer personalmente.

También se ha tomado a la PNL como un conjunto de modelos, habilidades y técnicas para que un individuo actúe, piense y sienta de forma diferente y eficaz pudiendo incrementar y mejorar su calidad de vida, además de optimizar su rendimiento profesional y vital. “Esto tiene relación con la subjetividad del ser humano, es decir, con su entorno, sus experiencias, sus creencias y en la manera en que cada individuo perciba su realidad” (Forner, 2002).

La PNL viene siendo un conjunto de técnicas, habilidades y herramientas para favorecer el desarrollo personal del individuo a través del diálogo interno (consigo mismo) y de la modificación de las creencias.

El objetivo de la presente tesina es presentar los fundamentos de la programación neurolingüística y sus aplicaciones en las diferentes áreas del quehacer y deambular humano diario, centrando la temática sobre que es el PNL; sus antecedentes, su conformación, presuposiciones, estructuras, modelos y técnicas; así, como destacar la importancia de la PNL en los campos de aplicación mas difundidos (laboral, clínico, social y personal) integrando las técnicas y propuestas de la PNL al proceso de desarrollo personal del individuo para mejorar su calidad de vida. Además de favorecer el vínculo del individuo con la PNL para que pueda encontrar una opción que le permita modificar sus creencias negativas y creer de una forma más eficaz.

Actualmente y en la vida diaria se cuenta con una gran variedad de actividades de tipo social, en los diferentes ámbitos donde el ser humano se relaciona, en lo laboral se cuenta con un empleo que implica cierta responsabilidad, deberes y conductas que cumplir.

Dentro de este ámbito hay un sin fin de interacciones sociales desde con los compañeros de trabajo, hasta la gente de la ciudad que transita, pasando por el trato transpersonal con los jefes, subalternos, y cualquier acto de convivencia social, estas interrelaciones implican diferentes formas de pensar, diferentes creencias de tipo social transmitidas culturalmente, jerarquías; estas relaciones manifiestan inconformidades que se le presentan a cada individuo, conflictos que muchas veces conducen a resultados negativos, con una manera de actuar negativa y que dejan secuelas que afectan nuestra integridad y calidad de vida.

Lo mismo sucede en el ámbito social familiar; se presentan ciertos obstáculos, conflictos, realidades, en las cuales no sabemos como reaccionar o reaccionamos de manera ineficaz haciendo el conflicto mayor, al no saber como conducirnos óptimamente ante estas situaciones requerimos de un apoyo que nos indique lo que podemos hacer para tener un control sobre nuestras emociones, nuestras creencias, maneras de pensar y sentir para llegar a obtener un desarrollo personal individual que permita mejorar la calidad de vida de cada individuo.

Crear un entorno personal y social favorable requiere de la modificación de las creencias que todavía muchos individuos poseen.

Tales situaciones me llevan a considerar a la PNL como el instrumento más eficaz y de mayor relevancia en cuanto a la modificación de creencias para llegar a mejorar y cambiar la realidad y la calidad de vida de cada individuo. Esto es convirtiéndolo en un individuo íntegro, capaz, con un

óptimo desarrollo personal y vital que responda de una manera eficaz, sintiendo, pensando y actuando efectiva y positivamente.

Es importante mencionar que para lograr un buen resultado relacionado con lo anterior, el diálogo interno juega un papel relevante ya que lo considero como una herramienta más dentro de la PNL.

El diálogo consigo mismo abre en el individuo una forma para ver de diferente manera más allá de lo que se ve a simple vista, para creer de diferente manera y para sentir de diferente manera y así lograr el cambio que desee en su vida.

Pero también es importante mencionar que: “los milagros del cambio sólo se logran con esfuerzo, sacrificio, empeño, mucha voluntad y perseverancia en dosis iguales.” (Forner, 2002).

No se pretende cambiar la vida de ningún individuo, pero sí, mejorar su calidad de vida a partir del trabajo consigo mismo, a través de la información expuesta y de la colaboración del individuo interesado en cambiar su vida y mejorarla.

El trabajo consigo mismo, requiere también del conocimiento de sí mismo que es “tener conciencia de los propios sentimientos en el momento en que se experimentan, como parte de la inteligencia emocional”. (Goleman, 2001).

Parece que los sentimientos son evidentes porque se dice que se manifiestan, pero reflexionando ha habido momentos en los que no se es consciente de lo que se siente realmente con respecto a algo o despertamos tarde a los sentimientos. “Cuando un individuo se hace

consciente de sus propias emociones se dice que tiene conciencia de si mismo” (Goleman, 2001).

La mente es autoreflexiva de la experiencia misma y de las emociones que se tornan en ella.

La conciencia de uno mismo es una forma neutra que conserva la autorreflexión incluso en medio de emociones turbulentas, se esta consciente de lo que está ocurriendo en medio de una situación o sucesos adscritos a emociones, esto es elaborar, un pensamiento reflexivo que resulta positivo al momento de conscientizarlo. Tener conciencia de uno mismo significa ser consciente del humor y también de las propias ideas sobre ese humor. La conciencia de uno mismo puede ser una atención a estados más internos que no provoque reacción ni juicio.

Existe una distinción lógica entre ser consciente de los sentimientos y actuar para cambiarlos. Reconocer un humor desagradable, es sentir el deseo de superarlo.

La conciencia de uno mismo, el reconocer un sentimiento mientras ocurre, es la clave de la inteligencia emocional.

La capacidad de controlar sentimientos de un momento a otro es fundamental para la penetración psicológica y la comprensión de uno mismo.

Sé sabe que la solo lectura de un trabajo, no le cambia la vida a ningún individuo, no le resuelve los problemas que se le presentan en su vida diaria, pero lo que se trata de hacer con esta tesina es la transmisión de información y que a través de ésta los individuos comiencen a tomar conciencia de la importancia que tiene mejorar su la calidad de vida. Por tal

motivo se desea dejar una huella, un punto de partida para que el individuo continúe investigando, informando y desarrollando personal y eficazmente.

Felices cambios

CAPÍTULO 1

ANTECEDENTES DE LA PNL

La Programación Neurolingüística (PNL) tiene sus raíces en la conducta de la vida diaria, trata de cómo las personas consiguen tener éxito, cómo logran mejorar sus vidas para alcanzar sus objetivos; abarca una gran variedad de procesos y técnicas; su enfoque es el de la curiosidad, la exploración y la acción. (Harris, 2002)

El objetivo de la PNL, es ayudar a las personas a desenvolverse mejor en todo lo que hacen, pero se necesita que la persona o individuo esté abierta al cambio y fascinado por la vida, por lo que ofrece.

La PNL se basa en principios como el modelado que es, extraer conjuntos de patrones que demuestran cómo las personas pueden alcanzar un rendimiento excelente, es decir tener grandes logros.

Las técnicas de la "PNL buscan analizar los componentes de una actuación, de cómo la mente procesa información e identificar sus métodos para alcanzar estrategias que conduzcan a la realización, que se puede conseguir en todas las áreas de la vida profesional y personal.

La PNL puede ayudar a las personas para que sean más competentes en lo que hacen, controlen sus pensamientos, sentimientos y acciones; sean positivas en la vida y capaces de alcanzar sus objetivos.

La PNL es una aproximación a la excelencia, es una serie de estrategias que permiten al ser humano encontrar una vía para resolver sus problemas cotidianos y trascendentes.

Es una herramienta de trabajo para las personas que trabajan con personas, consiste en una serie de técnicas destinadas a analizar, codificar y modificar conductas por medio del estudio del lenguaje verbal, gestual y corporal.

Sus representantes se han preocupado por enseñar cómo mejorar la comunicación, en especial en el área de la educación, la psicoterapia y las organizaciones.

Se ha definido sucintamente a la PNL como: "El arte y la ciencia de la excelencia". La PNL es también:

- Una actitud que es una curiosidad insaciable sobre el ser humano con una metodología que se basa en un gran número de técnicas. (Bandler) ,1998).
- El estudio de la experiencia y estructura de la subjetividad.
- La capacidad de dar lo mejor de sí con mayor frecuencia.
- Un manual para el uso estructurado de la creatividad.

La mayoría de las definiciones se centran en el perfeccionamiento personal, donde la PNL proporciona las formas prácticas para mejorar el rendimiento; incorporando una tecnología que permite que las personas

cambien un conjunto de enfoques e instrumentos combinados entre sí para ofrecer ideas y habilidades que permiten perfeccionar la conducta.

La definición que se tomo para esta tesina es la de: "La capacidad de dar lo mejor de si con mayor frecuencia", ya que, la PNL ayuda a las personas a identificar su estado actual (cómo piensan, sienten, qué hacen y que resultados consiguen) y considerar sus deseos (lo que de verdad les gustaría en vez de lo que tienen) y luego desplazarse desde uno hacia otro. (Harris, 2002).

Para alcanzar esa transición, la PNL toma en cuenta tres elementos: la persona (usted, su situación y disposición), las otras personas (con quién se relaciona) y la flexibilidad que se tenga para modificar lo que se hace o tiene en la actualidad con el objetivo de hacerlo mejor o más efectivamente.

Históricamente la PNL se creó en los EE.UU. al comenzar los años setenta, aunque se basaba en enfoques más antiguos. Sus fundadores son: Richard Bandler y John Grinder.

Aunque el término "lingüístico" fue acuñado mucho antes por Korzybski.

Neuro se relaciona con la mente y su funcionamiento; lingüística se refiere a las formas en que las personas expresan su experiencia del mundo; programación señala el hecho de que las personas se comportan de acuerdo con programas personales que gobiernan su forma de estar en el mundo. La PNL, abarca los diferentes modos de pensamiento y acción en la vida cotidiana.

La PNL analiza la forma en que la gente piensa, siente y actúa que son la base del rendimiento, a éstas se agregan otros tales como los objetivos, las creencias, valores, suposiciones y espiritualidad". (Harris, 2002).

La PNL es efectiva porque puede descomponer un tipo de actuación en elementos más pequeños y tomar en cuenta los procesos internos como pensamientos y sentimientos, además de la conducta externa, cuando ayuda a otras personas a aprender y evolucionar.

Para facilitar el progreso y el cambio en la evolución de las personas, los objetivos tienen que estar bien definidos y se debe responder a la conducta práctica y apropiadamente y modificar los pensamientos advirtiéndolos previamente.

La PNL ayuda a crear experiencias más placenteras o tal vez menos placenteras, pero es muy importante estar emocionalmente equilibrado para tener un rendimiento efectivo.

Las emociones son producidas por los pensamientos, si estos se cambian por ende las emociones son cambiadas.

La PNL tiene la capacidad de promover cambios profundos, en donde la base son las creencias, los valores y las suposiciones de cada individuo que juegan un papel muy importante dentro de estos cambios, que pueden ser de tipo mental más que en situaciones de la vida real, enfrentándose a obstáculos reales ayudando a descubrir y utilizar localizaciones, mentales influyendo en la solidez de las creencias.

La PNL ofrece formas para modificar los patrones mentales o estrategias y ayuda a modificarlos con el fin de que sea posible mejorar la vida de las personas. (Harris, 2002).

La PNL trabaja con la conciencia o inconciencia de las personas, esto es, si se enseña una determinada habilidad que se torna difícil para la persona puede ser incorporada primero por la mente inconsciente y ser absorbida a nivel profundo; esto es tratado por expertos que poseen un nivel suficiente, respetando y cuidando a la persona que esta siendo tratada.

La PNL es un instrumento y se utiliza dependiendo la forma en que lo traten un terapeuta y su cliente.

La PNL como campo definido de investigación se inicio en EE.UU., a comienzos de la década de los setenta y poco después el Reino Unido se hizo cargo de su desarrollo, a nivel internacional es uno de los principales sitios para las actividades de la PNL, relacionado a la formación de profesionales.

EE.UU. y Reino Unido son los centros fundamentales de creatividad y aplicación que se utilizan como modelos para los desarrollos en América.

Entre las personas que participaron en el desarrollo de la PNL están:

Richard Bandler y John Grinder que son los padres fundadores aunque muchas de las ideas y principios provienen de ideas, escritores, y pensadores anteriores, pero ambos trabajan los elementos que constituyeron los principios fundamentales de la PNL además de experimentar con técnicas de hipnosis y el lenguaje.

Cuando la psicología había dedicado su atención a los procesos del comportamiento anormal y cómo regresar a la "normalidad" a los sujetos sometidos a investigación o terapia, Blander y Grinder se dedicaron a estudiar terapeutas excelente como: Virginia Satir, Milton Erickson y Fritz

Perls; que lograban cambios espectaculares en sus pacientes independientemente de la orientación teórica que seguían. Así lograron un modelo que otros terapeutas pudieron aplicar obteniendo resultados similares.

Bandler y Grinder concluyeron que todas las actividades que realiza el ser humano se caracterizan por seguir una estrategia que puede cambiarse en caso de no ser eficaz, para el logro de una meta determinada. Observaron que los humanos son los únicos que siguen una misma estrategia sin lograr éxito y la siguen repitiendo a lo largo de sus vidas, obteniendo siempre los mismos resultados. Según Andrew Bartley la comodidad y el conformismo, productos del miedo a crecer, son los responsables de este fenómeno, por lo tanto aprender a tomar riesgos y asumir el mando de la propia vida es una de las mejores maneras de romper con este condicionamiento que no nos permite un pleno desarrollo de las potencialidades. (Bartley, 2001).

Alfred Korzybski, que es reconocido como el padre fundador de la semántica general, tuvo una gran influencia en el desarrollo de la PNL, en particular en el Meta Modelo, una técnica de la PNL y fue la primera persona en utilizar el término Neurolingüística.

Noam Chomsky, estableció el modelo de transformación del lenguaje, con sus conceptos de estructura profunda y superficial; elementos activamente presentes en la aproximación de la PNL para lograr la precisión del lenguaje.

Gregory Bateson. Afirmaba que las personas deberían pensar y actuar sistémicamente, permitiendo que los procesos conscientes e inconscientes den forma a sus decisiones y desarrollando una congruencia en diversas partes de la mente. El énfasis en el pensamiento sistémico ha sido un

aspecto vital de la mayor parte del trabajo de la PNL y sintetizo las ideas cibernéticas con datos antropológicos.

Carlos Castaneda. Con sus ideas se formaron la base para futuras intervenciones terapéuticas. Su concepto metafórico de “parar el mundo”, por el cual la mente se detiene para favorecer la expansión de la conciencia, fue uno de los elementos fundamentales del Nuevo Código de la PNL.

Ross Sabih. Creó la ley de lo indispensable en 1956, destacando la importancia de la exploración y creatividad continuada en relación con las variaciones de nuestra forma de trabajar para obtener resultados.

Stafford Beer. Proporcionó modelos que se pueden emplear tanto en individuos como en organizaciones.

Meter Checkland. Desarrolló un método de Terapia Racional Emotiva y utilizó cambios en el tiempo de un modo similar a la PNL.

Virginia Satir. Su método de trabajo fue un modelo para el análisis y desarrollo de muchos procesos de la PNL. Ella estaba interesada en los sistemas familiares y desarrolló un método para la terapia familiar denominado Terapia Familiar Conjunta. Uno de sus métodos de trabajo se denominó Representación de las Partes, en donde los clientes representarían las características de las diferentes facetas de la personalidad.

Fritz Perls. Es reconocido como el fundador de la terapia Gestalt (patrón de partes que forman un conjunto). Animaba a sus pacientes a analizar sus respuestas emocionales a través de procesos que incluían situaciones difíciles para ellos mediante los cuáles una persona podía representar un papel, diferente.

Milton Erickson. Utiliza conocimientos de hipnoterapia, proporcionó la base de gran parte de lo que ahora se conoce como el modelo Milton en PNL.

Frank Farrelly. Es el creador de la terapia provocativa, cuyo fin es promover cambios personales a través de los desafíos y el humor.

Judith Deloizer. Se convirtió en una de las cofundadoras de la PNL y produjo gran parte del primer material para la PNL; junto con Grinder desarrollo la PNL de Nuevo Código. Conoció la hipnosis de Milton Erickson. Actualmente se especializa en epistemología (la teoría del conocimiento/estudio de cómo las personas saben lo que saben) y en las aplicaciones transculturales de la PNL.

Robert Dilts. Se destaca por su aproximación creativa de PNL y por el desarrollo continuado de numerosos modelos, siendo el más concreto el de los niveles Neurológicos. Estudió personas que sobresalen en sus áreas de trabajo. Se interesó por la PNL y la espiritualidad; y por la PNL relacionada con la salud, diseñó su propio programa personal que llamó Ingeniería Humana.

Steve Connirae Andreas. Es conocida por su trabajo sobre la transformación fundamental.

Stephen Gilligan. Utiliza la terapia ericksoniana, intervino en la creación de la PNL poniendo el acento en las técnicas y evidencias de la programación. Su método Relaciones con uno mismo, se concentra en las relaciones entre la mente consciente y la inconsciente.

Wyatt Woodsmall. Es famoso por su trabajo de modelado de conductas. Se centra especialmente en la conexión entre las diferencias humanas, el rendimiento y la línea del tiempo.

Tad James. Junto con Woodsmall, creó la Terapia de Líneas del Tiempo, un enfoque específico para resolver problemas empleando técnicas hipnóticas asociadas con el movimiento mental a través del tiempo.

Cristina May. Es famosa por su trabajo sobre nuevos conceptos del lenguaje.

Ian Cunningham. Se dedicó especialmente a la formación y desarrollo de aprendizaje autogestionado.

Eric Jensen. Especialista en aprendizaje acelerado; se interesó principalmente en la forma en que el uso de los diferentes sentidos afecta el proceso de aprendizaje y utilizó técnicas de PNL junto con teorías de la enseñanza.

Shelle Rose Charvet, junto con Bailey, es el creador de un cuestionario sobre lenguaje y conducta, que permitía identificar la forma en que las personas utilizan los meta programas de la PNL.

David Grove, ayuda a las personas a investigar como se utilizan las metáforas mediante su proceso de cartografía cognitiva y ha desarrollado el concepto de lenguaje.

La PNL plantea que no existen fracasos sino resultados en la aplicación de una estrategia para lograr una meta y nos enseña a trazar objetivos, modelar conductas y ser más competentes en las áreas desempeñadas.

La PNL estudia a las personas exitosas (competentes) y extrae lo esencial de las estrategias que ellas utilizan y nos invita a imitar, recrear y reproducir el éxito.

La influencia de la PNL ha desembocado una revolución en diferentes aspectos del comportamiento humano penetrando en la psicología del aprendizaje, psicoterapia y medicina, deporte de alta competencia, empresas y organizaciones y en todas las que requieren de un ser humano con capacidad de comunicación intra e interpersonal, ya que la PNL es el análisis y la reproducción de la excelencia humana.

La PNL surge sobre la toma de conciencia de la dimensión extraordinaria que puede tener el ser humano que se ocupa de aprender a valorar su vida y la de los demás.

La PNL ha ampliado su línea de acción, extendiendo sus alcances hasta perseguir el desarrollo espiritual de la personas y consiste en un gran cuerpo de conocimientos que toman como punto de partida la experiencia subjetiva y su análisis posterior y cambio para que la felicidad de la meta convierta al ser humano en un ser lleno de confianza en sí mismo y que sea dueño de su destino.

Lo que la PNL busca es que el ser humano se realice y lo ayuda a partir de la comprensión del modo en que cada persona estructura su experiencia y relación consigo misma, con los demás y con el medio para propiciar la transformación que le permita conseguir el éxito, elevando su autoestima, la imagen de sí misma, por medio de la autoaceptación generando cambios que incrementan la capacidad creativa y un eficiente control de la emociones, administrando plenamente los recursos intelectuales, las capacidades mentales, habilidades, destrezas y muchas otras competencias que puede desplegar. pretende convertir al individuo en un ser integro con

derecho a disfrutar plenamente de todos los dones que posee y de sentirse merecedor de felicidad, prosperidad y libertad.

Además de contribuir a conservar y mantener adecuadamente las relaciones con los demás, la PNL nos enseña a dialogar con nuestra mente inconsciente para buscar respuestas a las preguntas esenciales que podemos hacernos en algún momento de nuestra vida, aborda la relación con el mundo y el lugar que creemos ocupar; generar respuestas a partir de cómo cada persona es responsable de su propia experiencia, generando una cadena de éxitos que enriquecen el modelo del mundo desde una perspectiva de autorrealización.

Con las aportaciones citadas y lo expuesto podemos concluir que la PNL se considera efectiva para poder tener el poder de descomponer de modificar una creencia, un pensamiento, una emoción, una conducta y transformarla en un beneficio individual, para el logro de los objetivos planteados en la vida de cada persona o individuo que se relaciona con su medio y en diferentes ámbitos, mejorando su vida y su entorno.

Para poder avanzar un poco en el conocimiento de la PNL, se darán a conocer que se manejan ciertas presuposiciones, es decir, afirmaciones que pueden llegar o no, a ser verdad para algunos individuos en general para los seguidores de la PNL y que pueden llegar a formar parte de su vida cotidiana en sus relaciones con otros individuos, cada vez que las recuerden llegaran a equilibrar su manera de conducirse ante diversas situaciones que se presentan en la vida, y de lo cual se hablara mas ampliamente en el capítulo dos.

CAPITULO 2

PRESUPOSICIONES

En este capítulo se mencionan algunas de las presuposiciones mas importantes de la PNL como un método para transformar las conductas ante diversas situaciones presentes en la vida diaria.

Se definen a las presuposiciones, como formas que ayudan o benefician al individuo a favor de un desarrollo efectivo y positivo, que se puede obtener a través del conocimiento interno personal.

Las presuposiciones fundamentales de la Programación Neurolingüística conforman la epistemología básica a partir de la cual se construyen tanto la metodología como las técnicas. Se trata de las ideas y asunciones primarias de las que se deriva el resto. Conforman la filosofía existente detrás de todos los modelos, técnicas y distinciones de la Programación Neurolingüística. (Forner 2002.)

Las presuposiciones básicas sintetizan muchas y variadas áreas que incluyen semántica general, gramática transformacional, teoría de sistemas, cibernética, pragmatismo, fenomenología y positivismo lógico. (Forner 2002).

Los creencias se relacionan con la forma en que se concibe la realidad y que hacen actuar de cierta manera, siendo transmitida anteriormente de padres a hijos.

La realidad es diferente para cada ser humano puesto que hacemos caso de algunos aspectos e ignoramos otros.

La gente responde a sus propias percepciones de la realidad, por lo cual cada persona posee su propio mapa del mundo y ninguno es más real que otro.

El significado de la comunicación que se tiene con otra persona es la respuesta que ésta nos da.

Los mapas más sabios y compasivos son los que permiten un mayor y mejor número de alternativas. La gente posee todos los recursos dentro de sí para actuar eficazmente.

Las personas hacen sus mejores elecciones en relación a su mapa del mundo según las circunstancias, capacidades y posibilidades.

Los cambios se dan cuando se libera el recurso o la capacidad apropiada, en un contexto que enriquezca el mapa del mundo.

La vida y la mente son procesos sistemáticos. Nuestros cuerpos, sociedades, universo; forman una ecología de sistemas y subsistemas en donde todos interaccionan entre todos influenciándose mutuamente.

No se puede aislar una parte del sistema del resto, es decir, que la gente no puede evitar el influenciarse entre ella ya que, sus interacciones forman circuitos de retroalimentación, de forma que una persona se ve afectada por los resultados de sus acciones sobre otros individuos.

Los sistemas persiguen estados de equilibrio y estabilidad. Cualquier conducta o experiencia sirve como recurso o limitante en función de cómo engrane con el resto del sistema.

No todas las interacciones del sistema son del mismo nivel, lo que es positivo en un nivel, puede ser negativo en otro. Es importante separar creencias, pensamientos e intenciones positivas de la identidad.

Es más fácil y productivo responder a la intención que a la expresión de una conducta problemática. Los entornos y los contextos cambian. La misma acción no produce siempre el mismo resultado, se requiere de flexibilidad por parte de un miembro del sistema y cuándo mas complejo es el sistema, más flexibilidad se requiere.

Si lo que se hace no genera la respuesta que se busca, se siguen haciendo cambios en la conducta hasta lograr la respuesta deseada.

Las presuposiciones son afirmaciones que no necesariamente son verdaderas, sin embargo se pueden emplear como presunciones que influyen la conducta y las respuestas de quienes utilizan la PNL (Harris, 2002).

Las más difundidas y aplicadas son:

- Las experiencias tienen una estructura.

Hay patrones en la organización y reflexión de nuestra experiencia, si cambiamos los patrones, la experiencia es modificada.

- Un mapa no es el territorio.



Las percepciones que las personas tienen son de tipo subjetivas, todo lo que perciben es seleccionado por ellas, no es la realidad completa y verdadera. Las personas vemos y reaccionamos de acuerdo a la manera en aunque veamos al mundo (mapas del mundo). La PNL puede ayudarnos a comprender nuestros mapas y reconocer los de los demás.

- El cuerpo y la mente son un solo sistema.

Nuestros pensamientos están muy relacionados con las posturas que adoptamos corporalmente, si tenemos un pensamiento positivo que esta relacionado también con las emociones nuestra postura producirá dicho efecto.

- Las personas actúan perfectamente.

Es pensar y actuar efectiva y adecuadamente, es decir, que en vez de pensar que los seres humanos tienen defectos, hacer lo que parezca adecuado o efectivo de estos defectos.

- Si algo es posible para una persona, lo es también para todas las demás.

Significa que potencialmente si alguien puede realizar algo, todos los demás pueden conseguirlo o hacerlo en circunstancias adecuadas.

- Todas las personas tienen todos los recursos que necesitan.

Es decir que todas las personas poseen habilidades o atributos dentro de si mismos, que los llevan a tener realizaciones personales.

- No hay fallos, solamente información acerca de los resultados.

Si no se consigue algo, no hay que tomarlo como una incapacidad, hay que tomarlo como información útil que sirva de ayuda en futuros intentos.

- Si lo que hace no funciona, intente hacer algo diferente.

Ser flexible es la clave para la efectividad; si se necesita modificar la forma de hacer las cosas para alcanzar un resultado, es necesario hacerlo que mantener una conducta que no permite llegar a lo deseado.

- . Usted hace lo mejor que puede todo el tiempo.

Hay cosas que podemos hacer de forma diferente, pero en su momento hacemos lo que es la mejor opción.

- Cada conducta tiene una intención positiva.

Hasta la conducta más negativa se hace con un propósito, es una suposición útil cuando se trata con otras personas porque permite ver por qué se comportan de tal manera y analizar sus necesidades reales para encontrar posibles alternativas.

- El significado de la comunicación es la respuesta que arroja.

Es la percepción del receptor la que determina la efectividad de una interacción.

Lo valioso de estas presuposiciones es la forma en que capacitan a las personas para ampliar sus puntos de vista y percibir oportunidades y beneficios en sus situaciones de vida. Si actúan como si las presuposiciones fueran verdaderas, es sorprendente lo que pueden conseguir, en relación a su vida personal.

En la sociedad existen personas que no llegan a entenderse a menos que sepan cómo tratarse, es decir que alguno modifique su sistema representacional temporalmente, adoptando el del otro.

La PNL no afirma ser verdad, de ahí que se diga que es un modelo. Pero tiene algunas ideas que son básicas:

- El fracaso no existe, es una forma de describir algo que no quería. Sólo hay resultados.
- La realidad misma es percibida de diferente manera por cada persona, por está razón todas las percepciones son válidas y la gente se puede entender siendo flexible, aceptando otras realidades como válidas.
- Dentro de usted están todos los recursos, es decir, creer en si mismo, en el éxito como si fuera cierto.
- Si alguien puede, usted también, inspirarse en el otro, adaptarlo a la personalidad y a la realidad de uno.
- Si hace lo mismo que ha hecho siempre, siempre se obtendrán los mismos resultados. Si lo que hace no funciona haga otra cosa. En la variedad esta el gusto. Cuantas más opciones, más oportunidades de éxito.

- No se puede solucionar algo haciendo lo mismo que lo causo, variar los recursos y cambiar las estrategias, cambia el resultado.
- En la vida es fundamental saber lo qué se quiere, para definir el cómo y en donde. La PNL dispone las técnicas que ayudan a alcanzar las metas, ayudándole a descubrir sus recursos y cuáles utilizar; además de hacerse las preguntas correctas, conocerse a si mismo y entenderse mejor.

A continuación se plantean algunas situaciones que ejemplifican de lo antes mencionado:

1) Una persona daltónica, no percibe ciertas diferencias en el color, pero no por ello significa que no existan. Así cuando una persona que juzga que la conducta de otra es malévola para ella, es posible que no lo sea para otras.

2) Sentarse en una sola posición o postura nos puede hacer sentir una emoción específica o un pensamiento, esto produce un efecto positivo en la fisiología.

3) Si un individuo tiene fobia a las arañas y manifiesta una reacción de temor frente a éstas, puede ser de ayuda para mantenerse a salvo de arañas venenosas en un país tropical, pero inapropiado como reacción a arañas domésticas.

4) Cualquier persona puede llegar a ser un atleta olímpico o cirujano, y obtener un buen trabajo en su labor diaria, conseguir un buen promedio en estudios y la excelencia en algún examen, puede también obtener seguridad ante una situación que le provoca falta de esta, así, como

conseguir un buen empleo; de este modo todo se puede lograr hacerlo en circunstancias propicias.

5) Cuando se presenta un examen profesional, aunque la persona o individuo esté inseguro por alguna situación que le provoque conflicto, sabe internamente que é tiene la capacidad y las habilidades además del conocimiento para poder sentirse seguro, aportando para sí la seguridad.

6) Cuando una persona está en busca de empleo y lo citan a una entrevista en un trabajo conveniente y deseado y al terminar le dicen que lo llamarán, esta experiencia y el darse cuenta en qué se equivocó a la hora de contestar la entrevista, le servirá de ayuda en una futura búsqueda de empleo, lo cual no quiere decir que sea una incapacidad para conseguir lo que se desea.

7) Si se quiere echar un negocio a andar pero al final no resulta ser lo que pensábamos porque no se obtuvieron las ganancias deseadas después de un tiempo o el negocio se fue a la quiebra, lo mejor es ser flexible y cambiar de giro, si es una pastelería puede ser ahora una tienda de ropa o comida y así obtener otro resultado que puede ser el deseado o aspirado; es posible conseguirlo siendo flexible, mas que manteniendo una conducta negativa que no permite llegar al resultado deseado.

8) Si una persona aspira a tener un empleo de una jerarquía mayor a lo que puede ofrecer su experiencia o destrezas pero que, tiene posibilidades de crecimiento; por el momento se puede tomar lo que se ofrece y no significa que sea una decisión acertada pero, fue lo mejor que se pudo hacer en el momento y posteriormente puede resultar lo acertado.

9) Si se ofrece algún tipo de ayuda sea mínima o incondicional a una persona que está en apuros y la rechaza, quiere decir seguramente que

sus necesidades reales eran otras y no por eso quiere decir que su conducta sea negativa.

10) un persona se puede negar ofrecer algún tipo de ayuda económica a algún centro de apoyo a personas con alguna discapacidad o enfermedad física o mental que impida a dichas personas realizar diferentes actividades; la persona que funciona como recolector que en la interacción funciona como receptor puede recibir esta negación de una manera afectiva pensando que en ese momento no se cuenta con dinero o con cambio y es lo que impide colaborar, siendo esto el significado que él le da a la acción sea o no la real, esto es el resultado que el receptor otorga la respuesta.

De esta manera se han planteado las presuposiciones mayormente difundidas y aplicadas, empleadas en la PNL y que son como una guía para todo aquel que esté interesado en la transformación y cambios de su manejo de ver y resolver situaciones presentes en su vida cotidiana relacionadas con su manera de creer sentir y pensar y actuar, para llegar a convertirse en un individuo pleno en bienestar consigo mismo y con su medio donde se relaciona a diario.

A partir de aquí se tiene que conocer ciertas estructuras, modelos técnicas que la PNL le ofrece y de los cuales se habla en el capítulo numero tres.

CAPITULO 3

ESTRUCTURAS, MODELOS Y TÉCNICAS

En el presente capítulo se desarrollan las estructuras que son como pasos que un individuo seguirá en su camino hacia la transformación de su persona internamente, esto es, que cambiar, sus maneras de actuar y conducirse ante los sucesos y acontecimientos de su vida; posteriormente se habla de los modelos que se consideran como un prototipo a seguir, alguien que cumple ciertas características que son aceptadas por el individuo como una manera de ser , de conducirse o de dirigirse en la vida y se concluye mencionando las técnicas, consideradas éstas como medios para llegar a realizar algo; en este caso, entendiendo la realización personal, como la mejor manera de estar consigo mismo y con lo que o con quienes se relaciona en su entorno social, familiar y laboral.

La Programación Neurolingüística (PNL) es más que las partes que la componen, ofrece una amplia aproximación al desarrollo de la eficacia.

Por lo que las estructuras y los modelos no son explicaciones completas de la realidad, pero actúan como útiles guías para conocer cómo funcionan las personas.

Las técnicas se establecen en el contexto de la persona total y de la situación en su conjunto. Las estructuras son:

El orden experiencial que es una estructura que analiza el sistema de rendimiento eficaz, tiene dos aplicaciones en conjunto, cambio personal, modelado y perfeccionamiento del rendimiento. Destacan cinco elementos contribuyentes al rendimiento: relaciones, conducta, estrategias mentales, emociones y creencias; estos elementos se relacionan entre si formando un sistema completo de elementos internos de pensamientos y sentimientos que afectan la conducta externa y por dichas relaciones si una parte del sistema cambia, modifica a las demás teniendo algunos más efecto sobre otros; por ejemplo las creencias sobre pensamientos, sentimientos y conductas, con el tiempo estos llegarán a cambiar las creencias.

El orden de experiencia, se refiere a las diferentes conductas que tienen los individuos según el contexto familiar o laboral.

El orden experiencial funge como el proceso por el cual una persona consigue resultados en un área en particular.

Los niveles neurológicos. Ayudan a pensar sobre el aprendizaje, el cambio y el desarrollo personal. Tiene seis niveles básicos en los que opera un individuo: entorno, conducta, capacidad, creencia, identidad, espiritualidad (lo que existe más allá de si mismo).

Esta estructura se puede utilizar para verificar la coherencia entre cada nivel y ayuda a las personas a comprobar si lo que piensan y hacen está alineado con su propia identidad y valores.

Las líneas del tiempo se ocupan de cómo las personas se perciben así mismas en relación con el tiempo, incluye el concepto de que las personas reorganizan el tiempo de diferentes modos y reaccionan frente a él de diferentes maneras. El tiempo varía de acuerdo con la percepción que tengamos de él.

La PNL hace posible que nos imaginemos en diferentes momentos en el tiempo y en distintos lugares. Supone un método excelente para analizar diversos asuntos, conseguir diferentes perspectivas y desarrollar un mayor control personal.

La teoría del campo unificado es una estructura que comprende el rendimiento humano y consta de tres elementos; el nivel de funcionamiento que se ocupa de la combinación de todas las técnicas de la PNL en un primer nivel, y en otro se ocupa de las relaciones de la PNL con otros sistemas de pensamiento y de los procesos generadores que promueven la evolución y el crecimiento es una estructura que se puede utilizar para explorar las conexiones y las experiencias.

La PNL de nuevo código es un modo de acercamiento al potencial humano, surge a partir del trabajo de Carlos Castaneda y Bateson, algunas de sus técnicas incluyen el soñar activo, el desarrollo de la intuición y las ediciones personales diseñadas para integrar la actividad cerebral. Trata de la capacidad que tiene el cuerpo para actuar como un mecanismo de información y enseña que el cuerpo tiene su propia sabiduría innata y que si se le escucha, es posible obtener información de excelencia sobre la cual en la acción adecuada suministra un modo para reconocer la sabiduría inherente del cuerpo y contiene los siguientes elementos:

- Estado es en el que se apoya el diálogo interno, la visión se desplaza desde el centro hasta la periferia y la tensión se disipa.
- La relación entre el consciente y el inconsciente; es una relación de calidad que anticipe cuando utilizar un pensamiento consciente cognitivo o inconsciente creativo.

- El equilibrio entre práctica y espontaneidad; trata de abandonar la actividad deliberada y solo ser.
- La posición de percepción, para tener diversas perspectivas de una misma situación. Atención, dirigida hacia la percepción que tenemos.
- Los Filtros son la manera en cómo percibimos las cosas selectivamente de acuerdo a la experiencia y condicionamiento.
- Las descripciones múltiples contribuyen a tener diferentes respuestas a un problema.

La PNL sistémica se encarga de las relaciones y las interacciones, muestra que el conjunto puede ser más que la suma de sus partes y que una parte del sistema puede influir sobre otra o interactuar con ella.

Los Modelos se pueden definir como una representación de un sistema o proceso que muestra las partes componentes y la forma en que se relacionen entre sí. (Harris, 2002).

El modelado es un proceso por medio del cual una persona analiza o copia la forma de ser de otra o sus patrones de conducta, pensamiento y reacción.

Existen dos tipos de modelado: al primero se le denomina Identificación de Trance Profundo, donde se absorben las características de otra persona invirtiendo tiempo en la observación y asimilación de su conducta. El segundo tipo se le denomina Modelado de Estrategias, que implica una exploración consciente de los elementos incluidos en el rendimiento de una persona, también es posible codificar, analizar los objetivos, conducta y

modos de pensar y sentir de un individuo. En el modelado el enfoque se modelar los elementos que marcan la diferencia entre un rendimiento medio y un rendimiento excelente.

La PNL tiene un modelado encargado de establecer los objetivos denominados, modelo de los resultados bien modelados, el cual posee un mecanismo utilizado como ayuda para resolver problemas, para la creatividad y el desarrollo. Si no se alcanza un resultado deseado se debe hacer algo para conseguir el éxito.

El proceso supone un objetivo o resultado y diversas formas para conseguirlo intentando diferentes aproximaciones, trasladándose al TOE que ayuda a evaluar lo que las personas hacen permitiéndoles más flexibilidad con el fin de mejorar resultados. El TOE tiene tres elementos:

T. prueba.

O. operar.

E. Salida.

Otro tipo de modelo es el ROLE que ayuda a identificar como piensan las personas y como se comportan incluyendo cuatro factores:

R. sistemas de representación, menciona que sentido es el que utiliza más una persona en relación a su forma de pensar.

O. Orientación, hacia dónde se orienta la persona al interior, a los recuerdos, imaginación, al exterior.

L. Conexión, si las etapas se atemporan o son sucesivas, es decir, si hay secuencia.

E. Efecto, cuál es el resultado del paso en la estrategia si se considera cada elemento se puede configurar la experiencia de pensamiento de una persona para mejorar la creatividad y la efectividad.

El SCORE, se encarga de resolver creativamente los problemas y consta de cinco elementos:

S. Síntomas, aspectos conscientes evidentes que son constantes en un estado de un problema con el paso del tiempo.

C. Causas, elementos responsables de la creación y mantenimiento de los síntomas.

O. Resultados, objetivos deseados que ocupan el lugar de los síntomas.

R. Recursos, elementos responsables de transformar las causas y síntomas y de crear y mantener resultados o efectos.

E. Efectos, reacciones para conseguir un objetivo negativo o positivo según la forma de motivación.

Los modelos del lenguaje son: el metamodelo, que se ocupa de una representación de palabras que se emplea para investigar otra representación que está más allá de las palabras, indica que el lenguaje es una demostración externa de la experiencia interna que representan la experiencia en sí misma. Nos permite cuestionar las comunicaciones con el

fin de lograr una mejor comprensión; se ocupa de la precisión, claridad, y comprensión mutua.

El modelo Milton se interesa por el lenguaje general e indirecto utilizado para ejercer influencia, sus características son: la generalización, la ambigüedad, el lenguaje indirecto y la sugestión. Existen otros elementos en el modelo Milton, el uso del lenguaje para cambiar el pensamiento de una persona a diferentes marcos temporales, incluye hacerlo regresar al pasado para analizar sucesos ocurridos o tener una diferente perspectiva en relación a ellos.

La estrategia de Disney, utiliza tres elementos característicos en relación al cambio de conducta: el soñador, crea la formulación conceptual inicial de la idea; el realista, pone en práctica la idea de una forma tangible, el crítico; evalúa y convierte algo en una contribución valiosa. Si son utilizados se favorece la creatividad y la solución de problemas.

Las técnicas que la PNL ofrece, amplían la conciencia, desarrollan la flexibilidad y promueven cambios.

No es fácil comprender como piensa, siente o actúa otra persona, las posiciones perceptivas ofrecen formas para realizar cambios de perspectiva.

Dentro de la PNL hay una serie de *posiciones perceptivas*. Una persona puede estar en primera posición cuando está muy apegada a su propio cuerpo y a menudo experimenta emociones intensas, una segunda posición es estar separado y ser capaz de observarse así mismo desde una perspectiva diferente, es decir, que en la primera posición una persona tiene siempre una misma perspectiva de si mismo y en la segunda posición la persona se observa y se ve diferente; cuando una persona se encuentra en

primera posición en PNL se le nombre estar *asociado* y cuando esta en una segunda posición se le llama estar *disociado*.

Las desventajas de estar asociado es que para la persona resulta difícil revisar de una manera crítica sus sentimientos y manejarlos y esto le puede provocar un agobio de emociones.

En el estado disociado o segunda posición el individuo puede adoptar un punto de vista más separado y ser capaz de ver lo que uno hace, tal como lo hace sólo que se puede interrumpir las respuestas emocionales y dar la impresión de ser frío y distante, es decir, que si actúa de alguna manera no positiva ante una situación, puede darse cuenta de su acción, de la emoción que tuvo, de su patrón de acción y modificarlo mas positivamente con solo detenerse un poco y reflexionar en lo que es mejor para si mismo.

Existen perspectivas adicionales a estas posiciones llamadas Metaposiciones; que son posiciones que están más allá de las originales. Una tercera posición llamada es la visión de helicóptero, ya que en ella se pueden observar simultáneamente tanto el individuo como las personas con que se relaciona, es decir ahora que si se dio cuenta de su patrón de acción y lo modifica positivamente, también se da cuenta de la manera en que actúan las personas que se relacionan con él, solo que el no las puede modificar sino los mismos individuos que lo rodean. “Las verdaderas Metaposiciones están más allá de la tercera posición”. (Harris, 2002, p.103).

El cambio de perspectiva fomenta la autoconciencia, la comprensión de los puntos de vista de otra persona y favorece la separación de las propias emociones para revisarlas más objetivamente.

El *reencuadre*, es una técnica que da otro significado posible a un suceso, pensamiento, sentimiento o acto. Esto es ver desde otro ángulo el evento. Esta técnica se puede emplear en diversos ámbitos tales como la terapia, vida laboral y crecimiento personal.

Otra de las técnicas es la de *Dividir*, trata de los cambios de perspectiva. Considera una situación desde diferentes niveles, es posible llegar a comprender como manejarla.

Se pueden obtener excelentes resultados ayudando a las personas a que consideren el tamaño adecuado de las *partes* de aquello que están haciendo.

El *anclaje*, se basa en un enfoque conductista del aprendizaje que enseña como las respuestas se pueden anclar por asociación.

El anclaje supone asociar un elemento disparador (estímulo) con una respuesta. Los anclajes se presentan en formas distintas: están los simples que son los que provocan un sonido o cuando alguien nos toca. Y los complejos dados por secuencias de anclajes conectados que conducen a la persona a un nuevo estado de respuesta individual.

El anclaje es útil ya que, hace que la persona permanezca en estado emocional positivo y consigue buenos efectos en terapia.

Las *partes* se relacionan con el hecho de que las personas se expresan como si fueran más de una entidad, se utilizan para que una persona comprenda los diferentes elementos de su personalidad.

Las *submodalidades*, son distinciones que se hacen entre los aspectos de la conciencia sensorial; contamos con cinco sentidos y la PNL trabaja

con cada uno y ayuda a las personas a establecer diferencias en la forma de percibir los detalles de cada sentido.

Las submodalidades mentales de la vista incluyen: la distancia, claridad, color, movimiento, tamaño, percepción de si mismo en las imágenes; las de sonido incluyen: volumen, tono, ritmo, tonalidad, proximidad, dirección y demás; las de tacto pueden incluir: la calidez, textura y el hormigueo; del gusto incluyen: lo dulce, lo agrio y lo amargo; las Submodalidades del olfato: lo acre y lo dulce.

Una de las principales características de la PNL es la capacidad de ayudar a las personas para que puedan establecer sutiles diferencias entre elementos para después manipularlos en su imaginación para llegar a crear nuevas y efectivas experiencias.

Se les puede ayudar a agrandar su experiencia mental haciendo que las imágenes de lo que desean sean más claras y próximas y que los sentires sean más penetrantes y más altos. Luego entonces la PNL hace de estas maniobras mentales un instrumento útil para quienes contemplan la posibilidad de un cambio.

Los cambios en las submodalidades pueden producir importantes modificaciones de la manera de pensar y sentir, al igual que en términos de conducta; gracias al poder de la mente.

El *rapport o empatía*, es muy necesario dentro de las buenas relaciones de las personas, ya que les ayuda a mantenerlas y crearlas.

Trasladarse al futuro supone un proceso en el que una persona se imagina haciendo algo en el futuro con el propósito de comprobar cuáles serían los resultados. En una ayuda muy valiosa para la toma de decisiones

y la generación de una nueva conducta que utilice una combinación de formación de modelos y trasladada al futuro para imaginar y luego experimentar una nueva forma de actuar.

Agitar/ curas rápidas de la fobia y patrones de perspectivas; ofrecen medios rápidos que ayudan a las personas a cambiar su percepción de alguna situación, descansando sobre alteraciones de la mente al percibir la realidad.

Con el progreso de la PNL han tenido lugar nuevos desarrollos. Uno de ellos, es la PNL de Nuevo Código, otro desarrollo ha sido la Ingeniería del Diseño Humano (DHE) creada por Blander. Incluye elementos como los paneles de control mentales, para ayudar a las personas a alterar sus experiencias sensoriales y el uso de sonidos externos para eliminar la autocrítica negativa sustituyéndola por patrones mentales más positivos. (Blander,2002)

Otros desarrollos son la Terapia de la Línea del Tiempo de Tad James (una forma de hacer que una persona regrese en el tiempo en un estado de trance para identificar y neutralizar traumas emocionales), la Sintaxis Somática de Delozier (que utiliza el hecho de que los movimientos corporales tienen estructura, como las oraciones y emplea este conocimiento para mejorar las acciones y las relaciones), el Modelado Conductual Evolutivo de McWhirter (DBM una aproximación sistémica que utiliza el modelado de figuras virtuales para crear modelos y aplicarlos en todos los niveles de la experiencia humana) y el Reprocesamiento de la Desensibilización del Movimiento Ocular de Shapiro; entre otros similares”

Todas las técnicas, estructuras y modelos mencionados en este capítulo son una guía para que el individuo comience a transformar su manera de pensar y por ende su conducta ante situaciones que tenga que

enfrentar en la convivencia diaria, en los diferentes ámbitos donde se relaciona. Hay algunos modelos que puede percibir y que pueden ser benéficos para él.

Hay muchas posibilidades de comenzar un cambio a través del conocimiento, el individuo es el que elige y lo pone en práctica en los diferentes campos en los que se relaciona y desempeña, de lo cual se reconocerá mas en el siguiente capítulo

CAPITULO 4

CAMPOS DE APLICACIÓN DE LA PNL

En este capítulo se aborda la aplicación de la PNL en la vida de los individuos, a partir de su conocimiento personal; cuando el individuo introyecta algunas de las técnicas, estructuras o modelos de la PNL o todas que hicieran cambiar su perspectiva de vida; lo que resta por hacer es aplicarlo cada día y mejorar hasta alcanzar el crecimiento deseado y antes de hablar meramente de las aplicaciones, se debe considerar al crecimiento y al cambio como técnicas de aplicación.

Sabemos que a lo largo de nuestras vidas todos cambiamos pero el crecimiento, es otra cosa. El crecimiento supone alcanzar diferentes niveles de pensamiento, sentimientos, conducta o forma de ser.

“El crecimiento esta más allá del cambio, de lo que existe actualmente, no es algo simplemente diferente” (Harris, 2002).

También es necesario considerar los procesos que son de gran utilidad dentro de las aplicaciones.

La conciencia de sí mismo supone un reconocimiento de lo que se es capaz de hacer, de lo que realmente se hace, cómo se hace y cuáles son los resultados de haberlo hecho, incluyendo su conducta, sus pensamientos, sentimientos, creencias, valores y suposiciones.

El movimiento que incluye el proceso de cambio y progreso, consta de tres elementos:

El estado actual, que es la situación que existe actualmente en relación con un determinado asunto.

El Estado deseado, que es lo que se desea conseguir en relación con este asunto.

El estado de Transición, es el proceso del estado actual al estado deseado; los pasos a realizar, luego entonces, son las bases para conseguir el éxito serían conocerse y saber en que lugar se está actualmente, conocer lo que le gustaría conseguir y saber cómo hacerlo.

En la práctica todos somos responsables de nuestros pensamientos, sentimientos, respuestas y conducta, y cualquiera que sea la dificultad de una situación, disponemos de los medios para superar los problemas y obstáculos. No siempre es fácil hacerlo o saber exactamente cómo manejarlo, pero si adoptamos un punto de vista práctico y positivo se mejorarán muchas cosas.

La PNL ofrece las técnicas más útiles relacionadas con los procesos mentales, es decir, se trata de utilizar la mente para modificar las percepciones y la creatividad.

Una de las aplicaciones de la PNL puede ser en el trabajo con la autoestima; como cuando una persona siente que sus opiniones o comentarios no son valiosos y nadie quiere escucharlos; si piensa que los otros saben más y por lo tanto son más competentes y no considera la posibilidad de tener éxito.

Esto se puede solucionar a través de un diálogo interno para mejorar la imagen de sí mismo ya que, se relaciona con las voces interiores que tenemos en la cabeza y que nos dicen cosas acerca de lo que hacemos y de cómo nos responden los demás, en algunas ocasiones estas voces son nuestra propia voz o pertenecen a personas que conocemos y con frecuencia son negativas y críticas.

Para cambiar dicha situación se podría modificar lo que una persona expresa de sí misma o hacer oídos sordos a cualquier crítica de otras personas y sustituirla por pensamientos más positivos, haciendo que las voces suenen positivas y que se escuchen a gran volumen para que sean convincentes.

Es importante imaginar realmente que se escuchan las palabras positivas como si se pronunciarán de verdad introduciendo nuevas voces en la imaginación y la mente las acepta como si fueran reales. De ese modo se obtiene una nueva percepción de la realidad y un nuevo concepto más positivo de sí mismo.

En la iniciativa -confianza, se es capaz de producir pensamientos y sentimientos que apoyan lo que se desea alcanzar. La aplicación consiste en confiar en sí mismo produciendo cambio en las situaciones volviendo a acceder a sentimientos pasados que sean más positivos.

En la iniciativa – paciencia, se utiliza la técnica del condicionamiento para cambiar reacciones de tipo frustrante o de enfado, furia o enojo. El condicionamiento significa hacer una asociación ante una situación y un elemento disparador para que dicho elemento se active y de ese modo se pueda modificar la respuesta la situación. Es mejor más iniciativa que irritación y ansiedad.

El condicionamiento es una técnica muy potente que puede ser de gran utilidad para transformarse en una persona más positiva y con iniciativa.

Dentro del control emocional, es decir, del cómo manejar experiencias traumáticas, la PNL se ocupa del trauma mirando hacia delante en vez de hacia atrás, no busca revivir la experiencia traumatizante que ha dejado secuelas en el individuo, ni averiguar las razones que hacen que un recuerdo persista.

La PNL trabaja ayudando a la persona a descubrir su estado deseado, es decir, lo que le gustaría obtener; encontrando posteriormente las formas para ayudarla a acceder a su forma alternativa de ser.

La PNL también puede ser aplicada al mejoramiento de la salud y el buen estado físico ya que, las personas son más conscientes de los beneficios de esto y cualquier persona puede gozar de buena salud y estado físico. Dentro se tiene al control de peso, cuando una persona se mira al espejo y ve su estado actual, aunque se desee cambiar la apariencia resulta difícil imaginarse de otra manera, pero si se desea conseguir, es importante creer que el estado deseado se puede alcanzar.

La PNL sugiere que todos tienen su propio y óptimo modo de visualizar cosas particulares, si resulta difícil visualizar se puede reemplazar la técnica por otro proceso mental como el diálogo interno.

En la motivación para hacer ejercicio se puede imaginar que se está en otro lugar fuera de un gimnasio si es que éste produce fatiga o aburrimiento, imaginarse en un lugar agradable y estos procesos cuando más reales o parezcan lograrán distorsionar el tiempo y dar la impresión de haber realizado la actividad más rápidamente.

Dentro de la práctica de algún deporte se usa la práctica mental para mejorar las habilidades. Practicando mentalmente es posible repetir una y otra vez un movimiento que ha hecho en el pasado si el movimiento es bueno, los imaginarios que se repiten mentalmente serán igualmente buenos y los movimientos repetitivos perfeccionarán la habilidad cuando se practique en la vida real.

En la cura de alergias, utilizando las técnicas de la PNL, a veces con la hipnosis se puede aliviar síntomas y combatir las causas de las enfermedades.

La técnica que se debe utilizar es encontrar algo que sea comparable con lo que dispara la reacción alérgica pero ante la cual no se experimenta ninguna reacción, se puede imaginar este elemento que no es perjudicial, construir una reacción positiva ante el y luego transferirla al elemento que originó la reacción alérgica ya que, esta técnica se basa en el concepto de que la alergia es un error del sistema inmunológico por el cual algo que es inofensivo provoca que el cuerpo reaccione de un modo inapropiado.

El procedimiento que utiliza la PNL es el ayudar a las personas a reaccionar de diferente manera o forma ante síntomas físicos y mentales. Cuando se trata de enfermedades los métodos de la PNL incluyen las siguientes técnicas:

- Reencuadre, en donde se experimenta una enfermedad o estado desde una perspectiva diferente, considerando a la enfermedad desde un nuevo punto de vista ayuda a aliviar los síntomas.

- Trabajo de las submodalidades, modificando la forma en que la mente representa a la situación por ejemplo imaginarse saludable.
- Programación para ejercer control, imaginarse el dolor como puntos en un dial y desplazar mentalmente la posición del dial para poder reducir el dolor experimentado.
- Cambio de creencias, un ejemplo es creerse capaz de leer sin lentes.
- Estados de trance hipnótico acelerando el proceso de recuperación postoperatorio mediante técnicas de sugestión.
- Visualización imaginándose que las células cancerosas son bolas de nieve que se derriten por el calor del sistema inmunológico.
- Trabajo de partes, identificando las partes de una persona que son responsables de crear los síntomas y después identificando las partes que crean y producen resultados deseados.
- Análisis de los patrones de conducta, analizando lo que hace una persona y sustituyendo por otras actividades más benéficas.

Dentro del aprendizaje y desarrollo de las habilidades tenemos, que el aprendizaje abarca el conocimiento, la comprensión y el desarrollo de

habilidades y estos nos permiten mejorar el rendimiento en las diversas actividades que desarrollamos. En la ortografía por ejemplo, aquellos que tienen buena ortografía tienen algo en particular, la facilidad de representarse cosas y visualizar la palabra que desea deletrear mientras piensa en ella. Desarrollan su sentido visual.

En cuanto a estudiar, aprender y presentar exámenes, si una persona desea interesarse por sus lecciones y recordar lo que le enseñan al aplicar los exámenes y mostrar lo que es capaz de hacer se empieza por conocer la forma en la que aprende mejor.

La PNL y el aprendizaje acelerado ha demostrado que el uso de los cinco sentidos puede mejorar el aprendizaje; además de realizar una serie de pasos a aprender como los mapas mentales siendo “ un diagrama en el que se usan palabras, dibujos, colores y líneas de interconexión para crear una imagen visual de un tema”. (Harris, 2002).

En el desarrollo de la espiritualidad relacionada con los elementos existenciales y tangibles de la vida y a aquellos que no se pueden cuantificar, ni manejar físicamente, pero que nos proporcionan una conciencia de las fuerzas que están más allá de nuestra existencia consciente, también se puede aplicar la PNL, esto se refiere a incluir experiencias más amplias en la vida cotidiana, en donde la PNL proporciona una técnica de modelado (copiado) para emular a las personas que creen en lo que “esta más allá” y para hacerlo se puede hacer lo siguiente:

Leer sobre las diferentes creencias, investigar como amplían su conciencia espiritual (meditación, observación de la naturaleza, etcétera), practicar ejercicios diseñados para producir cambios de percepción, encontrar sus valores fundamentales identificando cosas que realmente se desea y reconociendo lo que se ganaría con su obtención.

Encontrar un símbolo para su objetivo, sentido de dirección o misión en la vida o para conectarse con alguien superior o que esta más allá de usted mismo.

Dentro del sentido de la vida, si alguna vez se ha sentido la carencia, por ocupación o por inseguridad de no saber a donde ir o cómo conducirse o si se quiere saber en qué se está contribuyendo, siendo parte de un todo más allá de sí mismo; a través de la conciencia de una misión personal que trascienda la existencia cotidiana normal.

Estableciendo conexiones, siendo una forma de conquistar una conciencia espiritual, centrado en el modelado de otras personas o de sí mismo con el fin de evolucionar.

La formación de modelos es el proceso de la PNL, el intento de observar, cuantificar y transferir a otro los elementos de un rendimiento eficaz. En cualquier área a evolucionar se puede encontrar un modelo a imitar para emular, así aprendemos desde nuestra infancia, copiamos a quienes nos rodean con el fin de utilizar diferentes conductas. La PNL sugiere continuar haciéndolo en la vida adulta y que aprendamos unos de otros.

Existe otra técnica de la PNL que emplea la formación de modelos, se denomina Generación de una Nueva Conducta y es un proceso que permite probar mentalmente nuevas conductas antes de usarlas en la vida real para revisar la conducta y comprobar si es un buen modelo a copiar.

Los métodos y técnicas de la PNL se pueden emplear para estimular la imaginación y resolver problemas a nivel consciente e inconsciente y pueden contribuir al desarrollo personal y a la curación.

La PNL tiene un punto de vista relacionado con los cambios y las modificaciones de un elemento, ya sea la conducta, pensamiento, sentimiento, creencia, tiene influencia sobre otros, es decir, que siempre que se produce un proceso de cambio, es necesario tener en cuenta el impacto que tiene sobre un individuo en su conjunto. Se ha hecho evidente la importancia de los estados emocionales y mentales positivos para gozar de salud física y realización personal, donde la PNL tiene su que ver.

El campo de la salud, en donde se ayuda a que las personas enfermas pasen de un estado de incongruencia o de enfermedad a uno de congruencia o salud. Se le ayuda a entender y hallar la causa de la enfermedad, a cambiar los efectos y a entender la intención positiva, es decir, el por qué de esa enfermedad partiendo del síntoma. Se les ayuda a reparar la causa que originó la disfunción o enfermedad física y desde ahí alcanzar un objetivo o resultado de salud perfecta y plena.

En el mundo de los negocios y la política la PNL se utiliza en el asesoramiento externo para directivos. Para vender más y mejor en ventas. Mejorar la creatividad para resolver problemas y asuntos varios.

Perfeccionar y sanear las habilidades como manager. Hablar en público. Comunicar mejor y más efectivamente. Reuniones de trabajo efectivas, productivas y constructivas. Reforzar, sanear, restituir su capacidad soñadora-creativa, la realista-ejecutiva o la crítica-analítica. Liderar y motivar equipos de trabajo. Mejorar la empatía y la habilidad de crearla. Comunicación, comportamiento asertivo-efectivo. Negociaciones. Mejorar habilidades de estudio y cualquier asunto de índole empresarial y profesional.

La PNL también es utilizada por muchos particulares para mejorar su calidad de vida, rendimiento profesional, etcétera. (Forner, 2002).

La PNL trabaja a partir de procesos, uno de ellos es el coaching, el cual ayuda a otra persona a dar lo mejor de sí, de acuerdo con sus capacidades y habilidades para alcanzar el resultado más óptimo.

Sacando a la luz las fortalezas de la persona ayudándola a superar las resistencias interiores y las interferencias, facilitándole el funcionamiento como miembro de un equipo. Las habilidades y herramientas de la PNL son ideales para el coaching porque estimulan a las personas animándolas a ser ellas mismas, confiar en sus recursos y ayudar a descubrirlos.

En relación a la asesoría se adapta a las necesidades de cada quien. En este proceso la persona expone su problema a tratar y el profesional de PNL usa la metodología más conveniente después de recolectar la información, las sesiones de trabajo dependerán de la complejidad del problema y del explorador o cliente.

El coach, es como un entrenador pero a diferencia de éste, posee conocimientos de psicología y supervisa la preparación mental de la persona a su cargo, actúa como entorno, soporte y refuerzo psicológico para la persona ya que, reafirma, enriquece, valida y potencia sus pensamientos, recursos, actos y capacidades; además de reconocer sus valores como ser humano lo que permite a la persona incrementar los resultados de su satisfacción personal y de su trabajo. El coach de PNL sabe como accionar y llevar a la persona al éxito.

En el *coaching* PNL individual, la persona involucrada se debe apoyar en el *coach*, y hacerlo partícipe de los aspectos que quiera mejorar en su vida o reforzar. El *coach* PNL funciona como un asesor y terapeuta en la

medida que ayuda a la persona a sacar lo mejor de sí mismo; asiste a la persona en su redefinición y la potencia e integra una vez que ha mejorado y le ayuda a alcanzar sus objetivos mediante los recursos que como todo ser humano lleva dentro.

El asesoramiento y la consultoría. Un equipo de una empresa puede presentar un problema en común que puede ser tratado de forma colectiva. En este caso se forman grupos, con los que se interacciona de forma individual o colectiva en función del tema relacionado con el problema y de las personalidades del grupo.

La creatividad funciona como herramienta de trabajo para cualquier jerarquía (profesionista, directivo, mando). Aquí el coach PNL trabaja igual que con un solo individuo solo que el discurso es dirigido al grupo, enseñándoles a relacionarse como equipo para desarrollar el liderazgo eficiente creando una comunidad de trabajo donde todos colaboren a través de la motivación de las diferentes personalidades y de cómo quiere ser tratado cada uno, del aprendizaje, del análisis y manejo de intenciones positivas en los comportamientos, análisis y sinergia de las diferencias y la creación de un equipo eficaz frente al realista.

Lo anterior exige de niveles de apoyo para el aprendizaje y el cambio, de los cuáles existen varios tipos de apoyo o guardianes así llamados porque ayudan a la gente a cambiar, crecer, mejorar y evolucionar. Según Robert Dilts, son los siguientes:

- a) Guía y asistencia, tienen que ver con el proporcionar apoyo en el entorno en el que se da el cambio. Guiar es acompañar a otra persona en el camino del estado presente al deseado. Se presupone que uno ya estuvo allí antes y que sabe cómo alcanzar el estado

deseado. El entorno debe ser seguro, amable, sin interferencia del exterior.

- b) Coaching, que es ayudar a otra persona a alcanzar un óptimo rendimiento de sus habilidades, se trata de ayudar de sacar a la luz sus fortalezas y a superar las resistencias o interferencias internas (dones, capacidades, talentos). Un coach eficaz observa su comportamiento y lo ayuda a mejorar los contextos, las situaciones y le proporciona información extra.
- c) Enseñanza, ayuda a otra persona a desarrollar capacidades y habilidades cognitivas, se centra en la adquisición de habilidades genéricas. Un maestro ayuda a desarrollar nuevas estrategias de pensamiento formas de actuar. La enseñanza promueve el aprendizaje de algo nuevo.
- d) Mentor, sirve como guía o maestro, se relaciona con el coach y el maestro. El maestro instruye, el coach proporciona comentarios sobre el comportamiento para ayudar a la persona a aprender, el mentor ayuda a descubrir talentos desconocidos, competencias inconscientes; reforzando creencias y valores tan solo con su ejemplo. Nos revelan la existencia de algo muy profundo que hay en nosotros y que era desconocido hasta su llegada.
- e) Spenser, es crear un entorno en el que otros puedan actuar, crear o mejorar. El spenser es alguien que proporciona contexto, contactos y recursos para que el individuo o grupo pueda desarrollar y usar sus capacidades y habilidades. El mecenazgo (esponsorizar) está ligado al desarrollo de la identidad y de los valores; tiene que ver con el despertar y salvaguardar el potencial en otros y promover algo ya

existente en el un individuo o grupo, pero que no se ha manifestado totalmente.

- f) Despertar, va más allá del *coaching*, de la enseñanza, el mentor y el mecenazgo, ya que incluye un nivel de visión, misión y espíritu . Un despertado apoya a la persona proporcionándole los contextos y las experiencias necesarias para que saque lo mejor de sí misma, su capacidad de amar, su yo y su espíritu. El ser un despertador incluye todos los niveles mencionados pero los trasciende. Un despertador despierta a otros a través de su propia congruencia e integridad, da ejemplo. Ayuda a los otros a entrar en contacto con sus propias misiones y visiones, ya que está en contacto con su propia misión y visión. Ayuda a otros a hacer lo que él o ella hicieron primero. (comulgan con el ejemplo).

Considerando que todos los niveles de apoyo mencionados anteriormente ayudan a que el individuo vaya formando y modificando la manera en que se venía conduciendo a lo largo de su vida, le proporciona un mejor desarrollo personal, un conocimiento de su ser y un punto de vista diferente.

La PNL se aplica en el ámbito laboral, familiar y social, en el ámbito personal permite que la persona puede controlar sus emociones para que llegue a un estado deseado, que le permita tener y mantener un buen estado de salud tanto físico como emocionalmente.

CONCLUSIONES

Se puede concluir que un individuo que posee este conocimiento o que ha sido tratado con las diferentes técnicas de la PNL obtendrá un beneficio personal interno para estar bien consigo mismo y externo para estar bien con los demás.

La PNL cumple siempre su función, ya que otorga los conocimientos del cómo estar bien internamente y externamente con uno mismo y con los demás.

La PNL no cambia la vida del individuo de un día para otro, ni un momento, pero el hecho de darla a conocer como un auxiliar, para esos momentos en que el individuo necesita esa luz de conocimiento y saber, para proceder de manera distinta, no perjudicial; en relación a la que había estado llevando; la PNL ha servido como una buena o hasta excelente guía, ya que brinda información que sirve para poder identificar si la manera en que se ha conducido, en que ha vivido hasta ahora le ha proporcionado bienestar personal.

La PNL le proporciona al ser humano el conocimiento para saber y modificar a través de las técnicas, las estructuras, los modelos y las presuposiciones principalmente.

Generalmente como individuos con actividades, conflictos y relaciones sociales diarias; vemos la vida pasar como una gran ola que arrastra muchas dificultades con ella, se nos hace pesada como si cargáramos una gran roca, nos estresa como si toda la pesadumbre se nos viniera encima.

Nos presiona como si tuviéramos una corbata apretada al cuello y, siempre cargamos con todo esto y con la creencia de que la vida es pesada y con sufrimientos. Pero no es así, existimos aquí para “vivir”, solo que éste término se ha confundido en demasía y se le ha calificado como: tener vida y no como todo lo que representa.

La vida tiene sus dificultades pero podemos controlarlas o evitarlas, viendo la vida más positivamente, cambiando la forma de relacionarnos con los otros y compartiendo e intercambiando conocimientos y generando otros nuevos.

Para poder ver de diferente manera la vida, la PNL cuenta con una diversidad de técnicas y herramientas factibles de producir cambios para ver, sentir, oler, saborear a la vida de esta manera, diferente minimizando nuestros conflictos, siendo más positivos, autoreflexivos, previsibles, cambiantes, alcanzando nuestra integridad personal y mejorando nuestra calidad de vida. La PNL es de gran ayuda para empezar, comenzando por nosotros mismos como individuos y continuando con la transmisión hacia los demás.

La PNL es de gran apoyo para todos aquellos que queramos una vida mejor y que empezamos a verla de una manera más positiva, que queremos manifestarlo y transmitirlo a los demás como luchadores incansables del cambio y la modificación de la realidad.

La PNL es un sistema de creencias, de procedimientos, técnicas, modelos y herramientas que ayudarán a intercambiar conocimientos con individuos interesados en el cambio y la integridad personal.

Dentro de cada capítulo que fui desarrollando en este proyecto, dejo una huella que espero se imborrable para quienes la lean, trate de otorgar la información lo más organizada posible y que fuera entendible para cada uno de los lectores interesados, ya que es importante considerar los inicios y el desarrollo de la PNL hasta llegar a sus campos de aplicación; haciendo más comprensible la información.

Creo que los antecedentes servirán al lector y a todo el que se interese para conocer los inicios de la PNL y como se ha venido gestando esta nueva propuesta que ha sido estudiada por diferentes seguidores e iniciadores como los son Bandler y Grinder entre otros.

Conocer la historia del PNL y dónde tuvo sus primeros descubrimientos y que se le fue agregando o restando, cómo es la historia y cómo se ha desarrollado con el tiempo es de una importancia relevante porque así conoceremos más acerca de éste sistema de creencias llamado PNL.

Lo que la PNL trata de hacer es que la persona o individuo se de cuenta de lo que lo perjudica o le ocasiona conflicto según su estado actual, qué siente, qué piensa, qué hace al respecto y qué resultados obtiene y considerar hacia dónde quiere llegar, qué es lo que quisiera obtener, en lugar de lo que tiene y desplazarse hacia aquello que quiere lograr u obtener.

Para esto los estudiosos han utilizado una variedad de técnicas como la hipnosis, la terapia racional emotiva, la terapia familiar, la gestalt, etcétera; a lo largo del tiempo.

La PNL es un medio efectivo para tener el poder personal de componer y descomponer ya que ofrece una serie de herramientas y se relaciona con diversidad de técnicas que el individuo puede llegar a tener la conciencia y

capacidad de ser el creador de sus propias experiencias y modificarlas cuando lo requiera, para lograr los objetivos deseados y llegar a tener su propio éxito personal y que en determinada situación que quiera transmitirlo a otros lo haga con la plena capacidad y conciencia de tener el poder y el conocimiento para hacerlo del conocimiento de los demás.

Aunque la PNL se base también en presuposiciones que no son más que suposiciones de lo que generalmente puede ser o no ser verdad, pero si se analiza y reflexiona su propósito influencia la conducta y las respuestas de las que la utilizan y estas son expuestas en el capítulo dos de este proyecto tesina.

Las estructuras, modelos y técnicas descritas en el capítulo tres son útiles guías que nos permiten conocer el funcionamiento de las personas, hablando en relación a la manera de conducirse ante diferentes situaciones presentes en el contexto de su vida cotidiana. Así que no explican la realidad pero nos ayudan a entender y comprender un poco más ésta.

Mi propuesta a parte de lo que se ha mencionado es que el individuo o persona que se ha informado a partir de esta tesina, se interese por sí mismo como poseedor del poder de cambio y que lo transmita a los demás y se siga interesando y formando, lo que quiero, es dejar esa huella que menciono, para que el individuo se de cuenta de que, él es creador y productor de sus sentimientos, emociones, de sus sueños, y sus deseos, él es actor y autor de su propia vida, es creador de su propia realidad y por lo tanto la puede modificar, componer y descomponer, él es el responsable de vivir creciendo o de vivir pereciendo.

Esperando dejar huella en el lector, estimulándolo a vivenciar y explorar de manera personal la PNL, felices cambios.

DISCUSIÓN

La PNL es una aproximación a la excelencia, es un conjunto de estrategias que permiten al ser humano encontrar una vía para resolver sus problemas cotidianos y trascendentes.

Es una herramienta de trabajo para las personas que trabajan con personas, consiste en una serie de técnicas destinadas a analizar, codificar y modificar conductas, por medio del estudio del lenguaje verbal, gestual y corporal.

Sus representantes se han preocupado por enseñar cómo mejorar la comunicación, en especial en el área de la educación, la psicoterapia y las organizaciones.

La psicología había dedicado su atención a los procesos del comportamiento anormal y cómo regresar a la normalidad a los sujetos sometidos a investigación o terapia, Bandler y Grinder los fundadores de la PNL, se dedicaron a estudiar a otros terapeutas como: Virginia Satir, Milton Erickson y Fritz Perls; que lograban grandes cambios en sus pacientes independientemente de la orientación teórica que seguían.

Así lograron un modelo que otros terapeutas pudieron aplicar obteniendo resultados similares a los de ellos.

Bandler y Grinder concluyeron que todas las actividades que realiza el ser humano se caracterizan por seguir una estrategia que puede cambiarse en caso de no ser eficaz para el logro de una meta determinada.

Observaron que los seres humanos son los únicos animales que siguen una misma estrategia sin lograr éxito y la siguen repitiendo a lo largo de sus vidas, obteniendo siempre los mismos resultados: “La comodidad y el conformismo, productos del miedo a crecer, son los responsables de este fenómeno, por lo tanto aprender a tomar riesgos y asumir el mando de la propia vida es una de las mejores maneras de romper con ese condicionamiento que no nos permite un pleno desarrollo de las potencialidades”. (Forner Rosetta, PNL para todos. 2002).

La PNL plantea que no existen fracasos sino resultados de la aplicación de una estrategia para lograr una meta y nos enseña a trazar objetivos, modelar conductas y ser más competentes en las áreas desemejadas.

Estudia a las personas exitosas (competentes) extrae lo esencial de las estrategias que ellas utilizan y nos invita a imitar, recrear y reproducir el éxito.

La propuesta ha sido una revolución en diferentes aspectos del comportamiento humano, penetrando en la Psicología del Aprendizaje, Psicoterapia y Medicina, deporte de alta competencia, empresas y organizaciones y en todas las que requieren de un ser humano con capacidad de comunicación intra e interpersonal, ya que la PNL es el análisis y la reproducción de la excelencia humana.

La PNL surge sobre la toma de conciencia de la dimensión extraordinaria que puede tener el ser humano que se ocupa de aprender a valorar su vida y la de los demás.

La PNL ha ampliado su línea de acción, extendiendo sus alcances hasta perseguir el desarrollo espiritual de las personas y consiste en un

gran cuerpo de conocimientos que toman como punto de partida la experiencia subjetiva y su análisis posterior y cambio para que la felicidad de la meta convierta al ser humano en un ser lleno de confianza en sí mismo y dueño de su destino.

Lo que la PNL busca es que el ser humano se realice y lo ayuda a partir de la comprensión del modo en que cada persona estructura su experiencia.

Esto es la relación consigo mismo, con los demás y con el medio para propiciar la transformación que le permita conseguir el éxito, elevando su autoestima, la imagen de si mismo; por medio de la autoaceptación, generando cambios que incrementan la capacidad creativa y un eficiente control de las emociones, administrar plenamente los recursos intelectuales, las capacidades mentales, habilidades, destrezas y muchas otras competencias que puede desplegar.

Convertir al ser humano en un ser integro con derecho a disfrutar plenamente de todos los dones que posee, de sentirse merecedor de la felicidad, prosperidad y libertad.

Además de contribuir a conservar y mantener adecuadamente las relaciones con los demás, la PNL nos enseña a dialogar con nuestra mente inconsciente para buscar respuestas a las preguntas esenciales que podemos hacernos en algún momento relevante en nuestra vida, aborda la relación con el mundo y el lugar que creemos ocupar, genera respuestas a partir de cómo cada persona es responsable de su propia experiencia generando una cadena de éxitos que enriquecen el modelo del mundo desde una perspectiva de autorrealización.

Así como la PNL nos da a conocer que cada persona es responsable de su propia experiencia, ésta busca que las experiencias no sean de

fracaso sino de éxito, o que la mayoría de las experiencias sean aceptadas por el individuo, le sean benéficas que lo hagan sentir bien consigo mismo y con los otros.

Tal vez pueda pensarse que la PNL no hace milagros y que la gente no pueda cambiar su manera de pensar, sentir y creer que realmente todo es diferente de la noche a la mañana o de un día para otro, o un momento y un cierto día por arte de magia el individuo cambie; no considero esto porque todo requiere un proceso de tiempo, pero, el sentimiento de cambio se ve reflejado, en la persona que se hizo consciente que el lamentarse, frustrarse, enfadarse con todo y por todo no lo conduce más que a lastimarse física y mentalmente así mismo; estoy seguro de los cambios que la PNL puede llegar a generar después de un tiempo de practicarla y otorgarla como terapeuta o practicante y de recibirla como paciente;

Además de los cambios que se dan en otro tipo de ámbitos porque esta encaminada primero al desarrollo personal y después al desarrollo social, al saber controlar, manejar lo que sentimos y por lo tanto cambiar las creencias que nos complican la existencia.

BIBLIOGRAFÍA

Andrew, Bradbury. (2001). ***“Desarrolle sus habilidades con PNL”***. Barcelona. Gedisa.

Aljoscha, Ronald. (2001). ***“Guía fácil de PNL”***. España. Robinbook.

Bandler, Richard. (1998). ***“La magia en acción: PNL”***. Málaga. Sirio.

Bandler, Richard; Grinder, Robert. (1982). ***“De sapos a príncipes”***. Santiago de Chile. Cuatro Vientos.

Bidot, Nelly; Morat, Bernard. (1988). ***“Estrategias mentales”***. Barcelona. Robinbook.

Bruner, Jerome. (1988). ***“Realidad Mental y Mundos Posibles”***. Gedisa.

Buscaglia, Leonardo. (1991). ***“El arte de ser persona”***. México. Diana.

Carrión, Salvador. (2001). ***“Autoestima y desarrollo personal con PNL”***. Madrid. Obelisco.

Carrión, Salvador. (2001). ***“Inteligencia emocional con PNL”***. Madrid. Edaf.

Carrión, Salvador. (2001). ***“PNL para principiantes”***. Madrid. Océano.

Carrión, Salvador. (2001). **“Técnicas avanzadas con PNL”**. Madrid. Mandala.

Cayrol, Alain; Saint Paul, Josiane. (1994) **“Mentes sin límites”**. Barcelona. Robinbook

Cousins, Norman. (1991). **“Principios de autocuración”**. Barcelona. Urano.

Cudicio, Catherine. (1991). **“Cómo vender mejor con la PNL”**. Buenos Aires. Granica.

Dilts, Robert. (2000). **“Como cambiar creencias en la PNL”**. Buenos Aires. Sirro

Dilts, Robert, Macdonald, Robert. (2000). **“Herramientas para el espíritu”**. Argentina. SIRRO.

Epstein, Gerald. (1993). **“Imágenes que curan”**. México. Selector.

Fornier, Rosetta. (2002). **“PNL para todos”**. Madrid. Lectorum.

Fornier, Rosetta. (2000). **“PNL la llave del éxito”**. Madrid. Mandala.

Goleman, Donald. (2001). **“La inteligencia emocional”**. México. Vergara.

Harris, Carol. (2002). **“Los elementos de la PNL”**. Madrid. Edaf.

Héller, Miriam. (1994). **“El arte de enseñar con todo el cerebro”**. Caracas. Biosfera.

Horney, Karen. (1988). **“Nuestros conflictos interiores”**. México. Psique.

Heinze, Roderich; Vohmann, Heinze. (1994). **“Cambie su vida con la PNL”**. Caracas. Integral.

Jaramillo, Horacio. (1990). **“Los hechizos de la mente”**. México. México.

Lewis, David; Green, James. (1989). **“El arte de pensar”**. Barcelona. Martínez Roca.

Lubeck, Wyatt. (1988). **“PNL para el crecimiento”**. México. Cuatro Vientos.

O, Connor, Joseph; Seymour, John. (1992). **“Introducción a la Programación Neurolingüística”**. Barcelona. Urano.

Perkins, David. (1988). **“Las obras de la mente”**. México. Fondo de Cultura Económica.

Piña, Antoine. (1999). **“Eficacia mental”**. Barcelona. Robinbook.

Proto, Louis. (1994). **“Se tu mejor amigo”**. Barcelona. Kairós.

Saint Paul, Josain. (1999). **“Excelencia mental (la programación neurolingüística)”**. Barcelona. Robinbook.

Wilson, Donald. (1996). **“El poder total de la mente”**. Madrid. Edaf.

Zambrano, Jazmín. (2000). **“PNL para todos. El modelo de la excelencia”**. Caracas. Alfadil.

Zambrano, Jasmin. (1995). **“Superaprendizaje transpersonal”**. Caracas. Ediciones Ge.