



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE QUÍMICA**

**“EL EMPLEO DE ANCLAJES Y PROGRAMACIONES  
EN EL TRABAJO DE EQUIPO”**

**TRABAJO ESCRITO**

VÍA CURSOS DE EDUCACIÓN CONTINUA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

**INGENIERO QUÍMICO**

PRESENTA

**JESÚS AYALA CEBALLOS**



MÉXICO, D.F.

2006



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**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.

# ÍNDICE

■	INTRODUCCIÓN .....	4
■	INFORMACIÓN GENERAL .....	5
○	PNL .....	5
○	PROGRAMACIONES .....	7
○	ANCLAS .....	14
○	EFFECTO PIGMALIÓN .....	18
■	DISCUSIÓN .....	20
■	CONCLUSIONES .....	25
■	BIBLIOGRAFÍA .....	27

## INTRODUCCIÓN

Estamos viviendo en una época muy estimulada de descubrimientos tecnológicos, científicos y educativos, en la cual se ha dejado de lado el trabajo individual característico de épocas pasadas, en la que los descubrimientos habían sido fruto de grandes investigadores y científicos. Al cesar el trabajo individual para realizar descubrimientos o lograr objetivos, nos hemos dado a la tarea de formar equipos de trabajo en casi todos los ámbitos de la vida cotidiana.

Pero ¿Qué es realmente el trabajo de equipo?

Al contestar esta pregunta podemos encontrar un sin fin de definiciones, las cuales concretamos en base a nuestra experiencia en pseudos-equipos de trabajo que formamos a lo largo de nuestra vida, y que nos han llevado a creer que un equipo son varias personas reunidas para realizar un trabajo, proyecto o actividad en común, pero tales no tienen el mismo objetivo o no logran relacionarse adecuadamente. En una definición personal, el trabajo en equipo es:

*El conjunto de dos o más personas, dirigidas y conectadas para realizar un mismo objetivo, de manera ordenada; estableciendo relaciones interpersonales de calidad y solventando necesidades individuales y colectivas.*

Para aprender a trabajar en equipo como nos revela la definición anterior, nos enfocaremos en una técnica que se está manifestando y desarrollando ampliamente hacia el concepto de un nuevo modelo de procesamiento mental, como es la Programación Neuro-Lingüística (PNL).

En base a las características de la PNL, basaremos la mejora de un equipo de trabajo con estrategias de anclaje y programaciones, y éstas a la vez engloban un efecto muy importante hacia las personas, llamado “Efecto Pígalión”.

Estas estrategias nos llevarán a lograr una excelencia en el trabajo en equipo, y a su vez conllevan a una mejora en cuanto a relaciones interpersonales, excelencia individual y un alto cumplimiento de objetivos y alta productividad.

En concreto, se desarrollarán las técnicas para conocer como emplear anclajes y programaciones, para un buen funcionamiento del trabajo en equipo.

## INFORMACIÓN GENERAL

Para saber cómo emplear anclajes y programaciones hacia el trabajo en equipo, iniciaremos con la definición de PNL y sus características, que nos ayudarán a desenvolvemos y conocer el cambio de mapas mentales a favor de una mejora personal, para desarrollar programaciones y anclajes.

### COMO SE ORIGINÓ LA PNL?

La Programación Neuro-Lingüística surge en la Universidad de Santa Cruz, California en Estados Unidos en 1974; en donde dos jóvenes norteamericanos John Grinder doctor en lingüística y Richard Bandler matemático, psicólogo y experto en informática, descubren algunos procesos en el cerebro. Estos dos genios contemporáneos encaminaron sus estudios con el fin de crear una base teórica que describiera adecuadamente la interacción humana y en especial, descubrir como obtenían resultados las personas de excelencia.<sup>2</sup>

En este contexto la PNL describe cómo los individuos se comunican con los demás y principalmente consigo mismos, y cómo esta comunicación interior puede originar estados de óptima disponibilidad de sus recursos y por tanto, crear el mayor y mejor número posible de opciones de comportamiento. Grinder y Bandler, desarrollaron este modelo a raíz de la investigación de los patrones operativos de tres de los más grandes terapeutas: Virginia Satir (psicoterapeuta) desarrolló la terapia familiar, Fritz Perls creador de la Terapia Gestalt y Milton H. Ericson fundador de la hipnoterapia o hipnosis clínica. Estos estudiosos de la terapia moderna tenían comportamientos en común que hicieron que destacaran de manera muy prominente en comparación con el resto de su generación. Bandler y Grinder lograron estandarizar dichos patrones en común y ofrecerlos como un modelo propio de aprendizaje. La Programación Neuro-Lingüística, estudia la clave de cómo ciertas personas producen constantemente resultados óptimos; además postula que todos los sistemas neurológicos de los individuos se parecen, de manera que si alguien en el mundo puede hacer una cosa con éxito, usted también puede, siempre y cuando descubra y gobierne su sistema nervioso, exactamente del mismo modo como lo gobierna la persona de éxito.

La PNL proporciona un marco de referencia sistemático para dirigir nuestro propio cerebro. En otras palabras, se diría que es un sistema que parte de un proceso o método científico, porque es repetible, cuantificable y previsible. Nos enseña como manejar nuestros estados de comportamiento y los de los demás, así como a mejorar nuestra comunicación con otras personas, y lo más importante aún, la comunicación con nosotros mismos. <sup>2</sup>

Entonces se puede señalar que Grinder y Bandler aportaron una tecnología sistemática sobre como duplicar cualquier tipo de excelencia humana, en un periodo muy breve y conservar este nuevo estado de excelencia en nosotros mismos permanentemente.

#### DEFINICIÓN DE P.N.L.

Al tratar de definir lo que es la Programación Neuro-Lingüística, encontramos un término amplio y difícil de comprender, por lo cual dividiremos las palabras que componen el concepto y explicar su significado:

**Programación:** Utilización sistemática de los patrones de la percepción sensorial y del lenguaje para lograr una meta determinada.

**Neuro:** Sistema nervioso mediante el cual, realizamos y operamos una elección cualquiera, la cual es procesada a través de nuestros cinco sentidos.

**Lingüística:** Lenguaje y otros sistemas no verbales de comunicación, a través de los cuales nuestras representaciones neurológicas son codificadas, ordenadas e interpretadas. <sup>4</sup>

Aunque lo anterior parezca muy complejo, podemos decir que la Programación Neuro-Lingüística es: Un método, el cual nos lleva a seleccionar un plan de acción de entre varias alternativas con el fin de encontrar la que mejor convenga a nuestro propósito natural de conservarnos vivos y ser mejores; este proceso lo realizamos por conducto de nuestras neuronas, a través del lenguaje y otros sistemas no verbales que le permiten al sistema neuronal codificar, ordenar e interpretar esta información. <sup>4</sup>

La **Programación Neuro-lingüística** parte de la teoría constructivista, la cual define la realidad como una invención y no como un descubrimiento y estudia el hecho de que el ser humano no opera directamente sobre el mundo real en que vive, sino que lo

hace a través de representaciones mentales del mismo que determinan la forma en que cada individuo percibe el mundo siendo un medio de auto-conocimiento y evolución personal. Describe como la mente trabaja y se estructura, de que manera las personas piensan, aprenden, se motivan, interactúan, se comunican, evolucionan y cambian. Esta técnica proporciona herramientas y habilidades para el desarrollo en comunicación y reprogramación de actitudes. Promueve la flexibilidad del comportamiento, la creatividad y la comunicación, el pensamiento trascendental y una comprensión de los procesos mentales, tanto para el desarrollo individual como para la optimización de cada grupo humano.

En otras palabras, apuntamos que la PNL es un conjunto de poderosas técnicas diseñadas para producir cambios permanentes en las personas a corto plazo.<sup>2</sup> Debido a que la PNL se basa principalmente en las creencias y nos apunta que el ser humano es lo que es, por lo que cree, no porque lo sabe. Porque cree inconscientemente, no conscientemente. Por eso este conjunto de técnicas se especifica en cambiar la creencia del individuo, para que pueda cambiar su forma de actuar.<sup>2</sup> En un criterio personal, la Programación Neuro-lingüística es un título científico, que podemos darle a nuestra persona; en base a que en realidad todo nuestro ser es lenguaje, refiriéndose a la información escrita en el ADN de nuestras células, el orden de las neuronas en el sistema nervioso, y sobre todo la palabra oral y escrita, constituyen un verdadero lenguaje.

Se puede decir que Programación Neuro-Lingüística puede auxiliarnos en la realización de los valores más elevados, ya que es posible utilizar nuestros recursos para perseguir los más altos propósitos; e indicar que la PNL tiene como fin primordial, desentrañar los mejores recursos de las personas y grupos, para hacerlos accesibles a todo ser humano, ejercitando lo más valioso de nuestro ser y de nuestro potencial, tomando partido a favor de los más excelentes valores.<sup>3</sup> En concreto la PNL te confiere la información para que **¡te conviertas en lo que tú puedes ser!**. Lo que transmitiremos es un sistema para que usemos nuestro cerebro adecuada y eficientemente, de acuerdo a nuestros objetivos de vida.

## PROGRAMACIONES

Recordando las características generales de PNL, en la que invita a todo ser humano a buscar la excelencia, es estimulante saber que existen recursos para conquistarla. Y tales recursos ya están en el ser de cada uno.

Programarnos también nos ayuda a conocerlos y desarrollarlos en pos de la excelencia o de los valores supremos.<sup>3</sup> En la base del desarrollo de PNL se encuentra un conjunto de presuposiciones, y a partir de éstas formamos creencias que nos pueden llevar a mostrar sólo una parte de la realidad, las cuales han ido perfilando los rasgos propios de la excelencia humana. Robert Dilts y Todd Epstein, quienes han sido desarrolladores, autores y consultores en el campo de la PNL; formularon presuposiciones de experiencias en los siguientes términos, los cuales podrían ser programaciones ya infundadas:

### **El mapa no es el territorio**

- a. Las personas no responden a la realidad, sino a sus mapas o percepciones de la realidad.
- b. Cada persona tiene su propio mapa del mundo. Y ningún mapa del mundo es más “real” o “verdadero” que cualquier otro.
- c. El significado de la comunicación consiste en la respuesta que produce en la otra persona, independientemente de la intención del emisor.
- d. Los mapas más sabios y efectivos son aquéllos que muestran mayor número de opciones o alternativas, en oposición a los que son considerados como más “reales” o más “exactos.”
- e. Las personas ya tienen (o potencialmente tienen) todos los recursos que necesitan para actuar con efectividad.
- f. Las personas hacen las mejores elecciones disponibles para ellas, dadas las posibilidades y capacidades que ellas perciben a su disposición. Cualquier conducta, por mala, loca o extraña que parezca, es la mejor elección disponible para la persona en ese momento. Si ella percibiera una opción más apropiada (dentro del contexto de su modelo del mundo), lo más probable es que la elegiría.
- g. El cambio viene de sacar el mejor recurso de nuestro interior, o activando el recurso potencial para un contexto particular y enriqueciendo el mapa del mundo que la persona tiene.



### Vida y “mente” son procesos sistémicos

- a. Los procesos que ocurren dentro de la persona y entre las personas son sistémicos. Interactúan e influyen unos a otros.
- b. Los sistemas son “autorreguladores” buscan naturalmente un estado de equilibrio y estabilidad. No hay fracasos, sino experiencias o retroalimentación (“feedback”).
- c. No hay respuesta, experiencia o conducta que tenga sentido fuera de su contexto. Cada conducta o respuesta puede ser un recurso o limitación, dependiendo de su acomodo en el resto del sistema.
- d. El ambiente y el contexto cambian. La misma acción no siempre produce el mismo resultado. Para sobrevivir felizmente, el miembro de un sistema necesita un mínimo de flexibilidad.
- e. Si lo que tú estas haciendo no logra el efecto que deseas, mantén variando, sin cansarte, tus conductas hasta conseguir el efecto. <sup>3</sup>

Una de las principales programaciones, que hemos tenido desde que la tercera semana de gestación, son las creencias. Se puede llegar a recibir externamente estas creencias y algunas hasta pueden lograr convertirse en paradigmas mentales, los cuales pueden ayudar o perjudicar para llegar a ser personas de excelencia. Algunos tipos de creencias negativas y/o paradigmas son:

- Religiosos: *“Con la vara que mides serás medido”*
- Culturales: *“Los mexicanos siempre pierden en penales”*
- Familiares: *“Manos de trapo, todo se te cae”, “El dinero te lo ganarás con el sudor de tu frente”.*
- Fisiológicos: *“Las mujeres son menospreciadas en el trabajo, si hay una oportunidad de ascenso de seguro se lo dan a un hombre”.*

Al darse cuenta de los paradigmas, que se tiene como creencias, es cuando nos damos cuenta de lo difícil que es romper estos paradigmas, que tal vez nos detenga para lograr el éxito.

Al reflexionar esto, se puede asociar nuestro cerebro con una computadora, solamente que para nuestro cerebro no tenemos el manual de usuario. La PNL nos proporciona ese manual. Esto se refiere a que el poder más grande de nuestro cerebro

no está en el consciente, sino en el inconsciente; ya que la mente consciente (5%) es la parte racional, lógica y lineal; y la mente inconsciente (95%) es la parte emocional, creativa, imaginativa, intuitiva, también es la parte que maneja todo lo que es la fisiología del cuerpo humano: pulso, órganos, glándulas, etc. Por lo que a través de dicho poder, hay personas que han transformado positivamente su vida, utilizando de una mejor manera su mente consciente y su mente inconsciente.

Con lo anterior se puede adjudicar el hecho que no tenemos que esmerarnos en buscar a una persona sabia o a un genio, para cumplir nuestros deseos u objetivos, ya que el sabio y el genio está dentro de nosotros. Con esto se determina, que al usar el inconsciente de manera “más consciente”, eliminaremos los límites para saber lo que podemos lograr. Todos los cerebros son iguales. No es verdad que los japoneses sean mejores que los colombianos, italianos o mexicanos. **Tu inconsciente va a cumplir todos tus pensamientos y tus palabras como una instrucción o deseo.** Hay personas que se programan y se dicen que los cambios climáticos de temperaturas les afectan, y efectivamente les afectan. ¿Qué hizo la persona a través de pensar y de hablar?, ¿Qué fue lo que generó?, generó una **programación**. Dió una instrucción al inconsciente y él le cumple.

El inconsciente está encargado de corroborar y demostrar que aquello que tú piensas y hablas sea cierto, aunque sea falso. <sup>2</sup> Como ejemplo se cita textualmente lo enunciado por Eric de la Parra en su libro ¡Despierta tu Excelencia! En base a una mala programación:

Una persona dice — “no nací para los números” —. Se está dando una auto-programación sensacional.

¿Qué hace el inconsciente? Dice: — ¡Yo obedezco! —

Cuando a esa persona que cree que no nació para los números alguien le pide que haga una prueba de matemáticas, en ese momento entra la operación matemática, ya que tiene un excelente procesador matemático en el cerebro. La persona hace rápidamente la operación y obtiene el resultado correcto. Pero ¿Qué pasa?, el inconsciente se encarga de lo que expresas, estando relacionado con lo que tú piensas y hablas de ti mismo. Entonces, se da el resultado, el inconsciente revisa los datos y, metafóricamente hablando, dice a los señores del cerebro que está mal la operación, y los señores del cerebro dicen:

— ¡No, es correcta! , bueno si, está bien, pero esta persona cree que es “tonto” y que no sirve para las matemáticas—.

Así que tiene que regresar la información a supra velocidad, descomponerla, y proporcionar otro resultado, que por supuesto será incorrecto. ¿Te imaginas lo que significa para el inconsciente descomponer algo que naturalmente hace bien y mandarlo al consciente? Al momento que esta persona emite el resultado de la operación y le dicen que está equivocado, pensará:

—Ya sabía que no había nacido para los números—.

Y con esto vuelve a reforzar su creencia. El inconsciente origina que *todo lo que tú digas o pienses va a ser una realidad en tu vida*. Por ello te debes de percatar que *quien dirige y quien es arquitecto de su propia vida, eres tú*.

Para hacer alegoría del cerebro se hace alusión a la siguiente narración:

Una empresa de Estados Unidos le pide a una empresa de Japón que le fabricara una serie de partes para automóviles. Pero como en Estados Unidos apenas estaban iniciando la filosofía de calidad total, que en Japón ya existía, hacen el pedido solicitando que el 95% de las piezas se encuentren en perfecto estado. Entonces los japoneses reciben este pedido y desconcertados dicen: bueno, fabriquemos el 100% de las partes correctamente y dañamos un 5% que empaquetaremos por separado, ya que no sabemos para que las querrán. Pero al cliente lo que pida. Cuando los norteamericanos reciben el pedido, encuentran un mensaje de los japoneses diciendo que mandaban el 95% de las piezas en perfecto estado de calidad y el 5% con fallas, tal como lo había solicitado. Así es el inconsciente de literal. <sup>2</sup>

Como reseña de Eric de la Parra en su libro ¡Despierta tu excelencia! la mente inconsciente al igual que una computadora tiene tres grandes características para conocer el como se puede programar:

#### 1. EL INCONSCIENTE ES LITERAL:

¿Qué quiere decir? Significa que tal como tú le dices las cosas al inconsciente son asumidas, quedan determinadas así. De esta manera se programa. Para hablarse del concepto literal y el concepto de programación se tiene que entender que el cerebro no trabaja de manera desordenada, sino que trabaja de manera ordenada. El mismo término de PNL te habla de esto, son programas neuronales que a través del lenguaje

procesan la información a tu cerebro y él se encarga de conformar una realidad a través de los pensamientos.

El mismo Buda decía: *“Tú eres lo que tu mente dice de ti”*.

Todo lo que tú pienses de ti mismo es realidad, aunque no sea cierto. Esto quiere decir, que a través de nuestro lenguaje, de nuestro hablar, de nuestro pensar constantemente estamos efectuando una programación de nuestro cerebro. Toda la información que metemos en nuestra mente repercute en acciones inmediatas, a corto o mediano plazo, como son aquellas profecías. Por ejemplo, la que hizo Elvis Presley después de la muerte de su madre, siempre dijo que él iba a morir a la misma edad en que murió su madre y propiamente decía que iba a morir el mismo día. Y dicho y hecho, al revisar la historia de Elvis comprobamos que murió el mismo día que su madre, cuando él tenía la misma edad. Él creó una profecía de su muerte.

Se puede poner un ejemplo más explícito de lo que es literal para nuestro inconsciente. Si en una calculadora digito  $2 \times 2$ , te va a dar como resultado 4, pero la instrucción fue  $2 \times 2$ . Esto es literal, es decir, que jamás una calculadora te va a poner  $7 \times 6$  si tú le digitas  $2 \times 2$ . Igual funciona con tu cerebro, si tú le das una información, él la va a tomar literalmente.

## 2. EL INCONSCIENTE CARECE DE ANÁLISIS

Para seguir con el mismo ejemplo de la calculadora, si tú le digitas  $2 \times 2$ , la calculadora jamás te va a decir:

— *¡Ah! Ya sé por donde vas, ¿Por qué mejor en lugar de  $2 \times 2$ , no pones de una vez  $5 \times 8$ ?* —

Igual actúa tu cerebro, si tú le dices que eres un tonto, el cerebro va a carecer de análisis y lo acepta como una instrucción.

## 3. EL INCONSCIENTE CARECE DE SENTIDO DEL HUMOR

Si a la calculadora le pones  $2 \times 2$ , no te va a contestar:

— *¿Tan grandote y no te sabes la tabla del 2?* —

Ella no te bromea, no juega contigo. Es igual el cerebro, él no entiende los dobles sentidos o el sentido del humor.<sup>2</sup>

Estas son las principales características de la mente inconsciente, para programarse adecuadamente. Donde considera que el inconsciente no juega, simplemente es inocente. Por ello se tiene que ser congruente con lo que hemos programado, a través del pensamiento y de la palabra, ya que los seres humanos creamos nuestras propias programaciones. Por ejemplo, si te creas una auto-programación de que te va a ir muy mal, ten la seguridad que así va a ser. Lo mismo sucede si un día estás con un grupo de amigos o amigas y ves a una chica o chico y dices: —esa chica me gusta y me voy a casar con ella—. En ese momento ni la conoces, entonces sucede un fenómeno extraño, llegas a conocer a esa persona y después de una amistad y noviazgo, terminas casándote... imagina el poder de obediencia que tiene tu inconsciente.

El inconsciente se encarga de traer a tu vida lo que tú temes o quieres y lo hace con base en la programación que le estás introduciendo día con día, a través de tus pensamientos y palabras. Tú tienes poder de decisión...

Que tus palabras vayan en relación a lo que quieres ser y lograr en la vida. “Yo quiero, yo puedo y lo voy a lograr”. Que tú recto pensar, tú recto actuar y tú recto decir te vuelva inmune. Que todo lo que digas sea usado en tu favor y jamás en tu contra. <sup>2</sup>

**“Ten cuidado con aquello que piensas y hablas, porque se puede convertir en la profecía de tu vida”**

SAN FRANCISCO DE ASIS

El director de tu vida, o mejor dicho, el hacedor de tu vida es el inconsciente; el cual es tan poderoso y ha vivido dentro de ti durante años, sin que te percares de ello. El tipo de vida y el conocimiento que tú quieres, él te lo da.

*¿Cómo se programa por la mañana?*

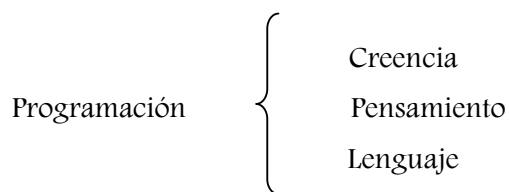
Las programaciones por la mañana son muy clásicas, ya que en base a estas, la vida y la calidad de la gente se encauzan a grandes problemas o grandes triunfos. ¿Qué hace la gente cuando se programa en la mañana? Cuando están dormidos y suena el despertador por la mañana, ¿Qué es lo primero que se dice? — *¡Qué flojera!* —, como el inconsciente nunca duerme, entonces está alerta a todo, está atento al primer mensaje de la mañana, por ello es muy importante que el primer mensaje para conocer la forma en que vas a vivir ese día. Si a la hora de despertar se dice: — *¡Qué flojera!* —

, ahí el inconsciente captura la palabra “flojera” y la traduce a sus procesos bioquímicos. ¿Qué significa la palabra “flojera” para el inconsciente? Pues significa poca adrenalina, entonces el inconsciente dice: —*nada más medio litro para este personaje, suficiente para que se mueva*—. Después de haberse programado con la flojera, la persona abre los ojos, se levanta y se va a la cocina a prepararse un café, pero como anda con solo medio litro de adrenalina, sus reflejos están muy lentos, así que al momento de estarse preparando el café, se quema la mano, y se dice —*¡Que bruto!*—. Fíjate, a los 10 minutos de haberse levantando, ya anda de flojo y bruto. Así se va al baño, se mete a la regadera y se le cae el jabón, al momento de levantarlo se pega con la llave en el codo y se dice. —*¡Que imbécil!*—. Obviamente, ¿Cómo crees que ese día el inconsciente de esta persona esta computando toda la información? Como si el inconsciente preguntara: —*jefe, ¿Qué es lo que tengo que hacer hoy?*—, y le respondieran: —*hoy hazlo flojo, bruto e imbécil*—. Lo cumple y verás como le irá mal ese día. <sup>2</sup>

Con esto podemos apreciar que la calidad de los días que vive mucha gente, son terriblemente pobres, debido a una mala programación por la mañana. Como corolario, podemos señalar “*Que todo lo que tú digas y pienses va a ser validado por el inconsciente, para que sea congruente con tu realidad, aunque no sea cierto*”. <sup>2</sup>

*¿Cómo se puede programar la mente inconsciente?*

Condensando la información, se puede señalar que para programar el inconsciente o más bien, para programarnos, debemos tomar muy en cuenta los factores personales, los cuales se describen en el siguiente esquema:



Al cuidar estos factores personales logramos programarnos positiva y adecuadamente, por lo cual mencionaré algunas características para llevar a cabo las programaciones:

- a. Rechaza la palabra NO para programar, en vez de esta palabra podemos decir: Evita, Rechaza, Deja, etc.

- b. Pensar es lo mismo que hacer, a nivel mental. Con esto se quiere decir que logramos realizar lo que pensamos, por ello debemos tener cuidado en lo que pensamos.
- c. Orden imbricada: una programación de orden imbricada es dar una orden y hacer una pausa; realizamos esto de forma escalonada, con modulación de voz, como también introduciendo valores, confianza, capacidad e información positiva de la persona para incrementar el éxito de la programación, ya que la última orden de esta secuencia debe ser lo que nosotros queremos que esa persona realice.
- d. Gramática de precisión y suponer en la comunicación:
- Generalización: es el proceso mediante el cual el modelo de la persona llega a representar la categoría total. Por lo que debemos evitar decir: nadie, todos, nunca, siempre, jamás, etc. Ya que con estas palabras generalizamos las acciones o conductas de las personas.
  - Distorsión: proceso que nos permite hacer cambios en nuestra experiencia de los datos sensoriales que percibimos, por ejemplo la fantasía que nos permite prepararnos para experiencias que no han ocurrido.
  - Eliminación: es un proceso mediante el cual prestamos atención selectivamente a ciertas dimensiones de nuestras experiencias, pero al mismo tiempo excluimos otras. Por lo que evitamos decir, no puedo, no soy capaz, etc.
  - Evitar contestar con la pregunta ¿Por qué?, ya que con esta pregunta afirmamos el concepto.

Se pueden agregar algunos ejemplos de programaciones positivas para el trabajo de equipo, que podemos emplear diariamente, las cuales serían de gran ayuda para manufacturar los resultados deseados individual y colectivamente:

- Cada día somos más asertivos: decimos lo correcto, de manera correcta, en el momento correcto.
- Pertenece y estamos orgullosos de pertenecer a una empresa líder.
- Cada día nuestro trabajo es mejor, y con ello obtenemos fácilmente los resultados deseados.

- Atraemos a nosotros a las personas y circunstancias que ayudan a nuestro desarrollo. Entre otras...



## ANCLAJES

Haciendo referencia a otra técnica de gran ayuda para lograr ser personas de éxito, ya que se realiza con los fundamentos para las programaciones, que son: las creencias, pensamientos y lenguaje. Disponemos de las anclas como técnica fundamental para el trabajo en equipo, e inmejorable técnica para romper paradigmas y lograr el éxito personal y colectivo.

### *¿Qué es anclaje?*

Anclaje es un fenómeno de asociación que se crea entre pensamientos, ideas, sensaciones o estados y un estímulo determinado, externo o interno.

El modo de disponer, sencilla y automáticamente, del “estado de excelencia”, consiste en anclarlo. Sí, estoy usando el término acuñado por PNL para referirse a ciertos estímulos sensoriales capaces de provocar en nosotros una reacción inmediata.<sup>3</sup>

¿Eres de los que siempre están buscando sus llaves? ¿Cómo lo hacen los que siempre saben donde están? No es que sean fanáticos del orden, lo que pasa es que saben organizarse mejor. En primer lugar, has de escoger un sitio donde dejarlas. A continuación sólo necesitarás hacerlo una y otra vez de una manera consciente, hasta que ese acto se convierta en un hábito. Más adelante, te bastará ver el lugar para hurgarte automáticamente en los bolsillos en busca de tus llaves. Tu reacción habrá sido condicionada, **anclada**, como se dice en el campo de la PNL. Lo que es válido para las llaves, puede serlo también en otros muchos casos.

El anclaje no es un fenómeno raro, infinidad de experiencias se hallan tan firmemente ligadas a un determinado estímulo externo que basta sentirlo, o recordarlo, para que se reactiven. ¿Piensa en un limón, seguramente tu lengua comenzará a segregar saliva? Todas las anclas han brotado inconscientemente, pero es igualmente posible realizar un anclaje de una forma consciente y deliberada. La técnica del anclaje se desarrolló a partir del clásico condicionamiento, analizado durante el cambio de siglo pasado por el filósofo ruso Pavlov, que fue un estudioso de los reflejos incondicionados o innatos. Pavlov partía de la suposición de que el estímulo debía repetirse durante cierto tiempo para crear el reflejo; en base a esto nos damos cuenta, que no es necesario invertir demasiado tiempo en un anclaje. Los éxitos de este

procedimiento tan sencillo se basan precisamente en que se puede generar en una única sesión, o tras muy pocas repeticiones.

Los anclajes no sólo sirven para crear un reflejo mensurable, sino que también pueden provocar una experiencia interior, una sensación, una emoción, imágenes, voces, etc. En la vida cotidiana los anclajes tienen más importancia de la que creemos. Las disputas conyugales, por ejemplo suelen desarrollarse sobre un patrón muy definido. Cierta comentario genera una reacción casi obligada, que a su vez se erige en ancla de la siguiente reacción. — “Nunca tienes tiempo para mí, ¡Tus amigos son más importantes que yo!” —.

En todos los ámbitos se encuentran manifestaciones del proceso de anclaje. El anclaje posee un efecto positivo que a veces parece milagroso y puede considerarse como uno de los instrumentos más potentes de la comunicación. El término “ancla” sugiere algo positivo, ya que significa sostén, apoyo. Tú puedes utilizar un ancla “dorada” siempre que desees que algo excepcionalmente bueno arraigue en ti. A este tipo de anclaje se le denomina “Moment of excellence”, quizás como por “momento cumbre”.<sup>4</sup>

Vivimos en un mundo lleno de situaciones de estímulo/respuesta y una gran parte del comportamiento humano consiste en respuestas programadas inconscientemente.<sup>7</sup> Las anclas son una poderosa neuroasociación entre un estado interno intenso y un estímulo externo, que puede ser el resultado de un contacto visual, auditivo o kinético.<sup>2</sup> En otras palabras, un ancla es un estímulo sensorial unido a un conjunto determinado de estados; puede ser una palabra, una frase, un sonido, un contacto, así como un objeto, algún olor, sabor, etc., es decir, algo de lo que vemos, oímos, tocamos, olfateamos o saboreamos. Las anclas son muy potentes porque dan acceso instantáneo a estados de gran fuerza y genera un estado específico en cualquier situación y momento, sin necesidad de pensarlo.<sup>6</sup> La PNL lo utiliza como una técnica eficaz para canalizar constructivamente nuestras poderosas reacciones inconscientes, una forma práctica de tenerlas siempre a nuestra disposición. De este modo, nuestros mejores recursos están siempre a la mano cuando los necesitamos. Para utilizar dichos recursos a voluntad, activamos los estados a través de la estimulación visual, auditiva o kinética.

*¿Cómo se puede crear un anclaje?*

Si siempre que un individuo se encuentre en estado de gran intensidad, se le proporciona de manera simultánea y regular un determinado estímulo, coincidiendo con el momento culminante de dicho estado, se creará entre éste y el estímulo un vínculo neurológico. Más adelante, cada vez que aparezca el estímulo se suscitará aquel estado intenso de manera automática.

- I. **INTENSIDAD DEL ESTADO:** Para que un anclaje sea eficaz, la persona debe hallarse en estado totalmente asociado y congruente, con intervención de todo su organismo, en el momento que se aplica el estímulo.
- II. **SINCRONIZACIÓN:** Se debe suministrar el estímulo en el momento culminante de la experiencia. Si se anticipa o se retrasa la intervención, éste no se ejercerá con plena intensidad.
- III. **EXCLUSIVIDAD DEL ESTÍMULO:** El estímulo elegido debe ser exclusivo, es decir, que debe enviar al cerebro una señal diferenciada e inconfundible.
- IV. **REPETICIÓN DEL ESTÍMULO:** Para que el anclaje funcione hay, que imitarlo exactamente.

Aprender a crear anclajes:

Dos personas: un director y un actor.

- a. El Director relaja al Actor, pidiéndole que cierre los ojos y respire profundamente. El Director determina de la mano del Actor el lugar donde se hará el anclaje, la presión que resulte adecuada y una señal que hará el Actor cuando esté reviviendo los sentimientos.
- b. El Actor elegirá una experiencia agradable de su pasado en el que haya experimentado intensamente alegría, felicidad, éxito, amor, etc.

El Director le pide al Actor que reviva esta experiencia con todos sus detalles, como si la estuviera viviendo nuevamente. Le dice:

— Mira, escucha, siente más intensamente y quédate allí. Cuando estés experimentando la sensación, hazme la señal convenida —.

Mientras el Actor hace la señal convenida, el Director, calibra su respuesta fisiológica.

- c. Cuando el Actor hace la señal convenida, el Director efectúa el anclaje en el lugar y la presión convenida, manteniéndolo durante unos 10 segundos.
- d. El Actor abre los ojos y se le distrae durante unos minutos. Después se le pide que cierre los ojos nuevamente, y sin que piense en nada en especial, se vuelve

a apretar el anclaje, en el mismo lugar y con la misma presión, verificando a través de la observación (calibrando), si reaparecen los sentimientos positivos de la experiencia original. Si esto no se produce, se repite el proceso con otra experiencia distinta.

### Apilamiento de anclajes

Una vez que se ha aprendido a instalar un anclaje, puede utilizarlos en el momento en que los necesite. Hay momentos en los que, por ejemplo, queremos tener una sensación de seguridad y al mismo tiempo estar muy relajados y alegres. Si queremos asociar más de una emoción o estado a una situación determinada podemos utilizar el recurso de apilar de anclajes. ¿De qué manera? Tal como su nombre lo indica hay que asociarse con cada uno de los estados que queremos tener e ir fijándolos, utilizando como siempre el mismo anclaje. Cuando disparemos ese anclaje obtendremos un estado que es la suma de todos los demás.

Supongamos que mañana tiene una reunión de trabajo con unas personas con las que ya ha tenido alguna dificultad anterior. Si lo que desea es mejorar los resultados de esa reunión, lo primero que tendrá que hacer es recordar la situación anterior donde existió la dificultad y darse cuenta de cuales son los “recursos” personales que usted hubiera necesitado tener a su disposición para tener un comportamiento más eficaz.

Después de encontrar las experiencias que originan sus recursos, procederá a anclarlas una sobre otra. Notará el efecto de los anclajes cuando, después de efectuados, vuelva a remorar la experiencia conflictiva del pasado. En este momento comprobará como cambian sus emociones y estado. Y cuando mañana tenga su nueva reunión de trabajo, al apretar ese anclaje automáticamente tendrá los recursos en su estado real.

### Colapso de anclajes

El colapso de anclajes funciona cuando se produce un desequilibrio entre dos anclajes, el negativo y el positivo. Se logrará la anulación del anclaje indeseado si generamos un estímulo positivo superior a través de una estimulación intensa o por apilamiento de anclajes. Esta técnica nos asegura que se puede modificar nuestro comportamiento para eliminar nuestra repuesta emocional negativa, y a partir de allí,

nos será más fácil encontrar nuevos comportamientos que nos permitan solucionar el conflicto con más facilidad.

#### Encadenamiento de anclajes

Ahora que se conoce la potencia de los anclajes se aplicarán para generar una nueva conducta. Los anclajes pueden encadenarse de tal forma que uno lleve al otro para lograr una unión similar a los eslabones de una cadena. De esta forma se crea una nueva ruta neuronal entre la señal inicial y una nueva respuesta. Este recurso nos es muy útil cuando el problema que se tiene es muy fuerte y está demasiado alejado para resolverlo de un solo paso. Supongamos que usted es una persona que, en determinadas situaciones, se paraliza con una timidez que le resulta muy difícil de manejar. Una posibilidad podría ser generar un encadenamiento de estados de seguridad — apertura — confianza, lo que le permitirá adecuarse en varias etapas a la situación en la que se encuentre, poder reaccionar con seguridad y a continuación relacionarse con tranquilidad.

## EFECTO PIGMALIÓN

Como resultado al estudio de las programaciones y anclas se descubre una estrategia, en la cual se pueden aplicar dichas técnicas de PNL, para lograr conjuntar una herramienta global de formación de la excelencia personal y colectiva.

El **efecto pigmalión**, llamado así en honor a Pigmalión, es el proceso mediante el cual las creencias y expectativas de un grupo respecto a alguien afectan su conducta a tal punto que se provoca en el grupo la confirmación de dichas expectativas.

En todos los grupos sociales, la tradición cultural asigna normas de comportamiento a las que se espera que se amolden sus miembros. Generalmente implícitas, estas normas imponen códigos de conducta que no es fácil rehuir. Lo que empieza como una imitación por parte de los hijos de lo que hacen sus padres se convierte en su propio modo de ser. Esto quiere decir que las personas adquieren un rol a partir de los demás, y acaban creyéndolo propio. Se puede decir entonces, que somos lo que los demás esperan que seamos.

En la mitología griega, Pigmalión fue un rey de Chipre que se enamoró de una estatua de la diosa Afrodita. La cultura romana (Ovidio, en su *Metamorfosis*) reelaboró el mito: Pigmalión, un escultor, fabricó una estatua de marfil representando su ideal de mujer y se enamoró de su propia creación. La diosa Venus –la equivalente latina de la griega Afrodita- dió vida a la estatua atendiendo a las plegarias de Pigmalión. En la tradición educativa, el mito –versión latina- de Pigmalión tiene una fuerte tradición. Desde la obra teatral del mismo nombre de Bernard Shaw (1913) llevada a la pantalla como *My Fair Lady* (1956) y en la que el profesor Higgins acaba enamorándose de su creación (una chica del arrabal reconstruida, como alumna, en una dama), a la teoría sobre el “efecto Pigmalión” en la escuela, con la que Rosenthal (1968) explica que el maestro actúa convirtiendo sus percepciones sobre cada alumno en una didáctica individualizada que le lleva, constructiva o destructivamente, a confirmar esas percepciones.

Se pueden describir algunos ejemplos que suceden en la cotidianeidad y así comprender el concepto de efecto Pigmalión:

- Un jefe entra en la sala de los operarios y observa uno de los empleados al que aprecia mucho. El jefe inconscientemente le sonríe y además le habla con un tono amigable y le ofrece tareas que fomentan el crecimiento intelectual. Hasta este momento el trabajador no tenía ningún sentimiento (ni bueno ni malo) hacia él pero ante estos estímulos es más sencillo que el operario comience a sentir amistad por el jefe. Sin darse cuenta el jefe, el resultado de la relación entre él y el trabajador ha llegado a la situación en la cual hay una buena armonía en el área de trabajo, así como una alta productividad y un crecimiento laboral e intelectual por parte del empleado. Esto fue favorecido en una primera instancia por el aprecio del jefe hacia el empleado que a su vez, trajo como consecuencia expectativas positivas.
- Por otro lado también existen efectos contrarios o negativos con el mismo resultado (se consigue el fin que se tiene en mente) pero de t nica negativa. El jefe no aprecia a un empleado aunque no sepa cuál es la razón para ello. El empleado no tiene ningún tipo de opinión sobre su superior. Cuando llega el jefe lo hace con cara agria, tono imperativo y le asigna operaciones que supone están mucho más allá de sus límites. El operario tiene más probabilidades de acabar fallando en el trabajo pues recibe estímulos que le dirigen hacia esa situación. Al final el jefe dice "Sabía que me fallaría" sin darse cuenta de que muchos signos que recibe el operario son creados por el jefe de forma inconsciente, incluso para él mismo. <sup>6</sup>

En otras palabras, se puede decir que el efecto Pigmalión, logra hacer de un persona ordinaria, una persona extraordinaria, en base a expectativas positivas por parte de un superior u otra persona, como también hace referencia a las capacidades que se tiene para guiarla, motivarla e instruirla con respecto a mensajes no-verbales positivos, retroalimentación de esfuerzos, información de calidad y la valoración de su rendimiento.  Cuales son las expectativas positivas que debemos tener en cuenta para un equipo de trabajo? Las principales expectativas son: Confianza, Alta productividad, Capacidad, Tener consciencia de que las personas pueden lograr los objetivos planteados, Entre otras...

*Mantengamos las más altas ilusiones en aquéllos con quienes convivimos; si sinceramente creemos en sus posibilidades, las veremos cumplidas.<sup>3</sup>*

## DISCUSIÓN

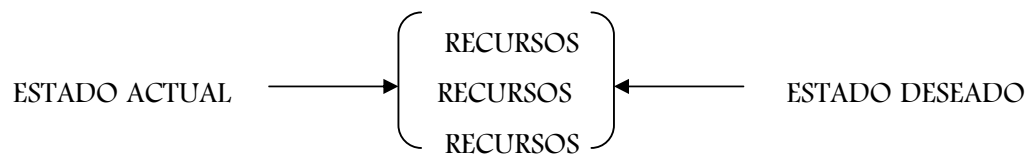
Los seres humanos se muestran deseosos de alcanzar ciertos fines. Somos seres dotados de un propósito o proyecto. Perseguimos objetivos concretos como el de auto-conservarnos, crecer, diferenciarnos, reproducirnos, comunicarnos, liberarnos... Estos y otros fines similares aparecen como la causa de gran parte de nuestros actos, que influyen directamente en el equipo de trabajo. Por tal motivo, nuestro enfoque deberá ser la línea que tenemos que seguir para emplear los conceptos de PNL y las técnicas de programaciones y anclas para generar un equipo de trabajo de excelencia.

Antes de introducirnos al empleo de las técnicas de PNL, debemos enfatizar que para generar un equipo de trabajo de excelencia, como es deseado, necesitamos en primera instancia tener un líder del equipo de trabajo, el cual tiene que manejar y conocer estas técnicas, para enriquecer e instruir adecuadamente al equipo de trabajo.

### *¿Como se emplea la PNL en un trabajo de equipo?*

Se empleará la PNL para enfatizar la función práctica y vital de los propósitos u objetivos. Por tal, consideraremos fundamental que cada uno de nosotros como parte del equipo de trabajo, establezca: ¿Qué deseo en la vida?, ¿Qué quiero alcanzar?, ¿Cuál es mi objetivo respecto a la familia, trabajo, deporte o cualquier otro asunto concreto?...

En función a los propósitos podemos emplear el siguiente esquema de PNL que nos orientará en el proyecto a especificar nuestras metas:



3

Estas técnicas se tienen que ejecutar individualmente, para generar frutos colectivos. Debido a ellos señalaremos algunos rasgos de las personas que viven con excelencia para saber cuales son los recursos que poseemos o que tenemos que desarrollar para alcanzar la excelencia, los cuales son:

- Ser intuitivo y alegre



- Tener claro su propósito.
- Ser original, responsable y libre
- Guiar a otros
- Soportar el rechazo y desechar la frustración
- Dar sentido a la vida
- Ser equilibrado con su pasión
- Promover los valores

Después de generar personas de excelencia nos damos a la tarea de generar un equipo de trabajo de excelencia, por lo cual nos guiaremos de las siguientes estrategias de PNL:

- **EL AMBIENTE QUE NOS RODEA:** En este ambiente donde se produce de la manera más inexorable el ciclo en el cual el éxito llama al éxito, y el fracaso incuba al fracaso, por lo cual debemos dar énfasis a los éxitos y dejar de lado los fracasos.
- **ACONTECIMIENTOS GRANDES Y PEQUEÑOS:** en la vida de toda persona hay acontecimientos inolvidables, situaciones, que nos causaron gran impresión, que permanecerán grabadas en nuestro cerebro. Por lo que debemos remarcar los acontecimientos positivos y dejar de lado los negativos.
- **A TRAVÉS DEL CONOCIMIENTO:** Es el método más seguro para lograr objetivos basados en nuestras capacidades.
- **SE CREAN RESULTADOS A PARTIR DE NUESTROS RESULTADOS ANTERIORES:** Sólo con que se triunfe una vez, resulta más fácil consolidar la creencia de que se podrá repetir ese triunfo.
- **REPRESENTARSE MENTALMENTE LA EXPERIENCIA FUTURA COMO SI YA SE HUBIESE REALIZADO:** A esto se le llama experimentar resultados por adelantado. De la misma manera que las experiencias pasadas pueden cambiar las representaciones internas, y por tanto, lo que considerábamos posible, también puede servir para ello la experiencia imaginada sobre como deseamos que sean las cosas futuras. Cualquiera que sea su objetivo, si se forma usted una imagen mental y clara del resultado que desea, y se lo representa como si ya lo hubiera conseguido, se situará en la clase de estado que le ayudará a tenerlo.

***“Pueden porque creen que pueden”***

VIRGILIO

*¿Como se pueden emplear las programaciones en el equipo de trabajo?*

Se pueden emplear las programaciones individual y colectivamente, ya que todos poseemos una mente inconsciente, la cual es la que tenemos que programar. Tomando en consideración los factores: creencia, pensamiento y lenguaje, indispensables para realizar programaciones positivas.

Tomando en cuenta lo anterior podemos originar programaciones positivas, analizando lo que creemos y lo que queremos creer; conociendo nuestros pensamientos y cambiarlos por pensamientos positivos; poniendo énfasis en las instrucciones y lenguaje con el cual nos expresamos de nosotros mismos. De esta manera podremos programarnos para ser personas de excelencia y a su vez formar equipos de trabajo de excelencia, con relaciones interpersonales de calidad y acompañadas hacia un mismo propósito u objetivo

Las programaciones son una escuela pragmática del pensamiento, con herramientas para desarrollar un pensamiento estratégico y sistemático. Mejora las creencias y principios básicos de lo que son los seres humanos y flexibiliza las conductas que permiten alcanzar con eficiencia las metas propuestas.

Por lo anteriormente señalado, según Jazmín Sambrano (Doctora en psicología del aprendizaje, y psicología clínica infantil; autora de una variedad de *bestsellers* enfocados en la PNL y la psicología), se puede caracterizar a una programación positiva como:

- a. Tener la habilidad de ayudar al ser humano a crecer, trayendo como resultado una mejor calidad de vida.
- b. Presentar un enfoque práctico y potente para lograr cambios personales debido a que posee una serie de técnicas que se asocian entre sí para lograr una conducta que se quiere adquirir.
- c. Se concibe como una poderosa herramienta de comunicación, influencia y persuasión, puesto que, a través del proceso de comunicación se puede dirigir el cerebro para lograr resultados óptimos.
- d. Es esencialmente un modelado.
- e. Programarte es una actitud. La actitud de " voy a lograrlo" con unas enormes ganas indetenibles.

***“Si nosotros trabajamos y le damos instrucciones directas a nuestro inconsciente, él se va a encargar de ayudarnos a conducir nuestra vida hacia sitios más cómodos para vivir”***

Milton H. Erickson

Así pues, se cita una anécdota de un padre que generó programaciones con sus hijos. A dicho padre lo entrevistaron y le preguntaron cuál había sido su secreto para educar a tres grandes empresarios. Comentó que todas las noches cuando sus hijos estaban dormidos se acercaba y le decía a cada uno a cada uno por su nombre — “Roberto, tú eres alguien muy especial, eres muy inteligente y capaz. Tú naciste para triunfar”.

Desafortunadamente no todos los integrantes de los equipos de trabajo recibieron de sus padres este tipo de programación positiva, por lo que es necesario ayudar a nuestros compañeros y colaboradores por medio de programaciones, anclajes y comentarios positivos aprovechando cada oportunidad que surja. En este sentido, ¿En qué situaciones puede un equipo de trabajo emplear programaciones?

- Para alcanzar resultados deseados.
- Para una mayor integración.
- Para aprovechar más las cualidades de cada uno, aprendiendo unos de otros y disfrutar de una constante superación. Por mencionar algunas...

*¿Como se pueden emplear los anclajes en el equipo de trabajo?*

Los anclajes se deben de aplicar en todo momento que se consigue un éxito o algo relevante en la vida, y así aprovechar esos sentimientos excelentes, para cuando los necesitemos y de esta manera motivarnos a conseguir más éxitos.

El anclaje es un instrumento formidable que pone a nuestra disposición los recursos que necesitamos para aproximarnos a nuestro estilo de vida ideal. Además, es sumamente eficaz cuando se trata de influir en otros.

También se pueden emplear anclajes hacia el futuro éxito. Los cuales son de gran ayuda, ya que primero necesitamos que la persona o el equipo de trabajo se vislumbre en ese rotundo éxito que va a ser el haber concluido con los objetivos planteados o propósitos, en este momento se realiza un anclaje con las personas y se adquiere un

estado de excelencia para realizar el trabajo en equipo, ya que se conoce de manera cognitiva el éxito, y hacemos las cosas necesarias para llegar a reproducir ese sentimiento.

En particular ésta es la mejor técnica de anclaje que hay para el trabajo en equipo, ya que promueve la finalización de objetivos, y cumple con las expectativas señaladas, ya que éstas se toman en cuenta cuando se vislumbra el éxito de equipo. También ayuda a conservar las relaciones interpersonales, ya que como se ha dicho, todos vislumbramos éxito individual y colectivo, por lo cual nadie se imagina un fracaso, que es lo que en la mayoría de los casos sucede.

El anclaje no es más que una técnica, pero son muchas las cosas que pueden lograrse con él. Además, podemos emplear anclajes eficientes en los equipos de trabajo, con las siguientes sugerencias:

- “Ponerse la camiseta”, pero hacerlo de manera literal. Ya que una camiseta puede ser un ancla. Como por ejemplo, en los equipos de fútbol, ya que algunas personas anclan sus éxitos con alguna camiseta, zapatos o medias, que utilizó cuando fue campeón.
- Un distintivo especial o un pin, como cuando éramos pequeños, la maestra anclaba esfuerzos con estrellitas o sellos a los mejores trabajos.
- Un tipo de música, es de gran ayuda para motivar el trabajo de equipo.
- Un pizarrón con afirmaciones de equipo de trabajo eficientes.
- Con frases alentadoras, como por ejemplo, ¡Eres una persona capaz!, ¡Lo estás haciendo muy bien!, ¡Tú puedes lograrlo!, etc.

### *¿Cómo se emplea el Efecto Pigmalión?*

Vivimos todavía en el siglo de los pequeños grupos, de las comunidades de todo tipo; hemos sido testigos del surgimiento, desarrollo y expansión de los grupos pequeños en prácticamente todos los ámbitos de la existencia humana: familiar, laboral, social, asistencial, terapéutico, etc., por lo cual nos es de gran ayuda el conocer técnicas, para llevar a cabo un trabajo de equipo eficaz y de esta manera conseguir nuestros objetivos.

El llevar a cabo el Efecto Pigmalión con cada uno de los integrantes de nuestro equipo de trabajo, nos llevará a hacer programaciones y anclas positivas, consciente e

inconscientemente, y de esta manera produciremos un estado de excelencia interno, ya que nos veremos como grandes instructores, con la capacidad de dirigir equipos de trabajo de excelencia y de alta productividad; también generamos un estado de excelencia para nuestros compañeros de equipo, ya que sabrán que son de mayor utilidad y de gran capacidad.

## CONCLUSIONES

Lo más importante de Programación Neuro-lingüística es encontrar nuevas opciones para la vida, que adquieras la habilidad para crear nuevas rutas mentales. Al hacer esto sale uno del estancamiento y deja lo que no funciona. Es importante cambiar de estrategia para obtener resultados diferentes. Al poner en práctica las técnicas de PNL realizas cambios internos perdurables. Y al conocer cómo funciona tu mente, puede uno empezar a dirigirla y evitar que ella nos dirija con los programas negativos que le hemos instalado. El objetivo es aprender a tener un mejor dominio de uno mismo, de nuestras emociones y de nuestras respuestas. Programación Neuro-lingüística te permite practicar el arte de elegir y de dirigir.

Lo genial de la PNL radica en que la aplicación de sus técnicas, que en este caso son programaciones y anclas; nos van a ser de gran ayuda en la vida cotidiana y en todos los ámbitos habituales del ser humano. En donde debemos de tomar en cuenta lo que hacemos y lo que hacen las personas cuando tienen un éxito, y de esta manera aplaudirlo, creando así una influencia positiva, ya que a través de nuestra mejora personal y trabajando con nuestro inconsciente, logramos influenciar el inconsciente colectivo hacia la superación. En otras palabras, podemos mencionar que en los equipos de trabajo, los integrantes necesitamos sembrar las semillas que deseamos cultivar, para tener los resultados que esperamos.

En definitiva, la PNL se conoce como la ciencia que indica el cómo se puede dirigir nuestro cerebro de una manera óptima para lograr los resultados que uno desea y de acuerdo a las técnicas antes expuestas, nos son útiles para lograr permanecer en estados de excelencia, durante nuestra labor cotidiana, y así generar un trabajo de equipo de excelencia, ya que en estados de excelencia somos más plenos, estamos más relajados y seguros de que somos altamente eficientes y productivos.

Al hacer énfasis en los conceptos que requerimos para poder programarnos, nos damos cuenta que el programarnos es afín con lo que nosotros creemos, pensamos y nos expresamos de nosotros mismos, de las acciones o actitudes que tomamos, por ello es nuestra responsabilidad tomar cartas en el asunto para empezar a programarnos

positivamente, de acuerdo a lo que queremos lograr hacer. Esto lo podemos empezar a realizar, formándonos objetivos personales y colectivos, de acuerdo a nuestro equipo de trabajo. Pero también lo tenemos que hacer para los demás ámbitos de nuestra vida diaria, ya que si logramos ser personas de excelencia en cada una de las tareas cotidianas, seremos más felices, más serenos y lo que nos interesa en nuestra área de trabajo o empresa, es convertirnos en personas altamente productivas y así enfatizar la ayuda al desarrollo de nuestro país y de nosotros mismos.

Como consecuencia de aplicación de estas técnicas de PNL, como programaciones y anclas, logramos hacer el trabajo de equipo, agradable, emotivo y más conectado que nos influye a ser más eficientes y productivos, individual y colectivamente. Y lo más importante que nos otorgan dichas técnicas es darnos cuenta de lo súper-dotados que somos en cuanto a habilidades y capacidades en consumir un trabajo de equipo de alto desempeño, y que muchas personas viven sin saberlo.

## BIBLIOGRAFÍA

1. GRINDER, John & BANDLER Richard  
DE SAPOS A PRÍNCIPES, Editorial CUATRO VIENTOS, Chile, 2005.
2. DE LA PARRA, Eric  
¡DESPIERTA TU EXCELENCIA!, Editorial PANORAMA, México, 2002
3. GONZALEZ, Luis Jorge  
EXCELENCIA PERSONAL: VALORES. PNL, Editorial LUMEN, Argentina, 1999.
4. KRUSCHE, Helmut  
LA RANA SOBRE LA MANTEQUILLA. PNL, Editorial SIRIO, Barcelona.
5. DE LA PARRA, Eric & MADERO, Maria del Carmen  
LA FASCINANTE TÉCNICA DE LOS ESQUEMAS MENTALES, Editorial PANORAMA, México, 2002.
6. [http://es.wikipedia.org/wiki/Efecto\\_Pigmalion](http://es.wikipedia.org/wiki/Efecto_Pigmalion)
7. AHUMADA Angelina,  
MANUAL MODULO 6 “ANCLAS”, Para cursar el Diplomado *Estrategias y Técnicas Directivas para la Transformación Personal*.
8. SAMBRANO, Jazmín  
PNL PARA TODOS, Editorial ALFAOMEGA, México, 2000
9. BANDLER, Richard & GRINDER John  
LA ESTRUCTURA DE LA MAGIA (LENGUAJE Y TERAPIA), Editorial CUATRO VIENTOS, Chile, 1998.
10. BANDLER, Richard & GRINDER John  
LA ESTRUCTURA DE LA MAGIA (CAMBIO Y CONGRUENCIA), Editorial CUATRO VIENTOS, Chile, 1998.
11. BANDLER, Richard & GRINDER John  
TRANCE FORMATE, Editorial CUATRO VIENTOS, Chile, 2002.
12. DILTS, Robert  
PNL, IDENTIFICACIÓN Y CAMBIO DE CREENCIAS, Editorial URANO, Argentina, 1996
13. DILTS, Robert  
CREACIÓN DE MODELOS CON PNL, Editorial URANO, México, 1998