

# **“PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA Y SUS BENEFICIOS A NIVEL PERSONAL Y EMPRESARIAL”**

## **INTRODUCCION:**

Todos nos encontramos rodeados de problemas, algunos pequeños, otros de mayor tamaño, estos problemas nos empujan a analizar y entender situaciones para poder resolverlos. Por lo tanto, debemos tomar decisiones benéficas.

La programación neurolingüística es aquello que marca la diferencia entre lo excelente y lo normal. Es una forma de descubrir y desvelar el ingenio personal, una forma de sacar a la luz lo mejor de uno mismo y de otros.

Tomar una decisión radica en encontrar opciones que nos acerquen al objetivo deseado. La programación neurolingüística ofrece un conjunto de marcos conceptuales y técnicas específicas que favorecen los estados emocionales de las personas, recursos personales, así como las estrategias de comunicación que enriquecen las relaciones interpersonales, pues a la programación neurolingüística le interesan los resultados concretos.

## **HISTORIA DE LA PROGRAMACION NEURONLINGUISTICA:**

El concepto de programación neurolingüística comenzó en los inicios de los años 70 por medio de John Grinder un profesor ayudante de lingüística en la Universidad de California en Santa Cruz y Richard Bandler un estudiante de psicología de la misma universidad. Bandler y Grinder quienes analizaron personajes como Fritz Perls, Virginia Satir y Milton Erickson, tomaron patrones, los depuraron y construyeron un modelo que puede emplearse para una comunicación efectiva, cambio personal, aprendizaje acelerado, y mayor disfrute de la vida. Publicaron 4 libros entre 1975 y 1977: “La estructura de lo mágico, 1 y 2” y “Patrones, 1 y 2”. De estos modelos iniciales la programación Neurolingüística desarrollo dos direcciones: la primera como un proceso para descubrir los patrones para sobresalir en un campo y la segunda como formas efectivas de pensar y comunicarse empleadas por personas sobresalientes. En el año de 1976 Grinder y Richard le dieron el nombre de programación neurolingüística

## **DEFINICION DE PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA:**

- La programación neurolingüística es el estudio de la experiencia humana subjetiva, como organizamos lo que percibimos y como revisamos y filtramos el mundo exterior mediante nuestros sentidos.
- “La programación neurolingüística es el arte y ciencia de la excelencia personal. Es un arte, porque cada uno da su toque único y personal y de estilo a lo que está haciendo, y esto nunca se puede expresar con palabras técnicas. Es una ciencia, porque hay un método, un proceso para descubrir los modelos empleados por individuos sobresalientes en un campo para obtener resultados sobresalientes.” (O`CONNOR & SEYMOUR)
- “La programación neurolingüística es el estudio de la experiencia subjetiva, es decir, “Como cada persona es un mundo distinto, ya que tiene motivos conscientes, inconscientes y otros aún más inconscientes que la hacen ser, actuar y comunicarse de una manera determinada” (OSORIO, s.f.)
- “La Programación Neurolingüística (PNL), es la disciplina cuyo campo de acción es la estructura de la experiencia subjetiva del hombre. Presenta y trabaja con herramientas específicas que pueden aplicarse efectivamente en cualquier interacción humana.” (Pascual, 2014)
- “PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA, es un recurso valioso para crear estados de excelencia en directivos, gerentes y empresas, facilitando potenciar, mejorar y desarrollar nuestras capacidades mentales, físicas y emocionales.” (Habilidades gerenciales Axon, 2011)

## **¿POR QUE SE LLAMA PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA?**

“Programación” se refiere al proceso que sigue nuestro sistema sensorial para organizar sus representaciones creando así sus estrategias operativas.

“Neuro” se refiere a que todo comportamiento proviene de nuestros procesos neurológicos de visión, audición, olfato, tacto y sentimiento; es decir le damos sentido a la información y actuamos según esto.

“Lingüística” se refiere a que usamos el lenguaje para ordenar nuestros pensamientos y conducta para comunicarnos con los demás.

### **¿PARA QUE SE UTILIZA LA PROGRAMACION NEUROLINGUSITCA?**

- Motivación y persuasión en directivos y en compañeros
- Aumentar la confianza personal
- Para identificar el proceso de pensamiento interno de otras personas
- Para resolver conflictos
- Mejorar la comunicación
- Para aprender rápidamente lo que hacen otros por medio de técnicas de modelaje
- Para preparar entrevistas
- Aumentar la creatividad
- Para capacitar a otras personas para nuevos cambios
- Realizar un mejor manejo de los recursos

## **MARCOS DE CONDUCTA DE LA PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA:**

1. Orientación hacia objetivos más que hacia problemas; se refiere a descubrir que queremos, que recursos tenemos y como usarlos para alcanzar nuestra meta. La orientación hacia los problemas suele llamarse “Marco de reprobación”, es decir realizar un análisis detallado acerca de que está mal
2. Preguntarse como para comprender así la estructura del problema y preguntarse porque para encontrar justificaciones y razones sin producir ningún cambio.
3. Interacción o Feedback frente al fracaso. Son correcciones sutiles, usar los resultados obtenidos para corregir la dirección de los esfuerzos. La interacción nos mantiene enfocados en la meta u objetivo.
4. Considerar posibilidades más que necesidades; es decir, apegarse más a lo que se puede hacer que a las limitantes de la situación.
5. Adoptar una actitud de Curiosidad y Fascinación más que de hacer Suposiciones

## **SISTEMAS DE REPRESENTACION SENSORIAL O SUBMODALIDADES:**

1. Visual
  - Color
  - Distancia
  - Profundidad
  - Claridad
  - Contraste
  - Luminosidad

## 2. Auditivo

- Volumen
- Tono
- Ritmo
- Pausa

## 3. Kinestésico

- Temperatura
- Vibración
- Textura
- Presión
- Movimiento
- Peso

### **CARACTERISTICAS DE LA PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA:**

- a) La programación neurolingüística ayuda al ser humano a crecer para tener una mayor calidad de vida.
- b) Utiliza una serie de técnicas asociadas entre sí para lograr adquirir la conducta que se desea por medio de un enfoque práctico.
- c) Es una poderosa herramienta de comunicación, influencia y persuasión. A través de la comunicación se dirige al cerebro para lograr los mejores resultados.
- d) Básicamente es un modelado
- e) La programación neurolingüística es una actitud

## **METODOS Y TECNICAS DE PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA:**

- 1) **ANCLAJE:** Significa conectar experiencias vividos con sus respectivos marcos situacionales, observaciones, sentidos, momentos, etc. Para la toma de decisiones se utiliza esta técnica evaluando todos los aspectos existentes en una situación pasada, en aquel momento como funcionaba toda para así compararlo con la situación actual y ver que falta o que sobra; y así, poder hacer los ajustes necesarios.
- 2) **REENCUADRE:** También se le conoce a esta técnica como “reinterpretación”. Esta técnica básicamente busca re encuadrar el contenido de cierta conducta, circunstancia, etc., re encuadrar el significado y re encuadrar el contexto para así mirar el problema desde otros puntos de vista totalmente diferentes encontrar soluciones que en un inicio no observábamos.
- 3) **PERCEPCION:** Se debe agudizar la percepción para evitar interpretaciones erróneas y establecer premisas incorrectas. Agudizando la percepción podemos intuir la actitud de conflicto o rechazo de los colaboradores hacia nosotros y así reaccionar adecuadamente antes de que nuestros esfuerzos fracasen.
- 4) **CALIBRAR:** Es observar e interpretar minuciosamente el aspecto externo, la fisiología del receptor cuando intentamos descubrir cuáles son sus sensaciones y creencias.

## **PROGRAMACION NEUROLINGÜÍSTICA EN TRES MINUTOS:**

1. Se debe saber qué es lo que se quiere; es decir, tener una meta clara a alcanzar en cada situación.
2. Mantener los sentidos alerta para poder notar lo que se obtiene.
3. Ser flexible para modificar la forma en que actuamos hasta lograr lo que buscamos.

## **LA PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA EN LA EMPRESA:**

En la actualidad las empresas saben que los conflictos personales influyen en la vida laboral y viceversa por eso se interesan en la programación neurolingüística. Porque saben que se necesitan personas a nivel integrar con poder de decisión para trabajar dentro de ellas.

La programación neurolingüística ayuda a trabajar las relaciones interpersonales con clientes y compañeros de trabajo, negociar de forma eficiente con clientes y proveedores por medio de herramientas y técnicas sencillas.

## **VENTAJAS DE LA PROGRAMACION NEUROLINUISTICA EN LA EMPRESA:**

- Ayuda a cambiar conductas que nos molestan o bloquean
- Facilita el logro de los objetivos “comerciales y de servicio”
- Mejora el clima Organizacional
- Enseña a las personas a identificar el canal de comunicación que utiliza su interlocutor
- Enseña a las personas a ser flexibles para cambiar las preferencias propias en función de una tarea
- Mejora la capacidad de aprendizaje
- Mejora la capacidad de elección

## **PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA PARA LA TOMA DE DECISIONES:**

Según la programación neurolingüística todos tenemos una “actividad base” que se encuentra relacionada con la toma de decisiones. En esta actividad se localizan procesos que cuanto más conocemos de nosotros mismos más rápidos son. Por lo cual podemos inferir que entre más se conozca una persona así misma, mejor tomara sus decisiones.

Anthony Robbins un reconocido experto de PNL nos dice que tomar una decisión es como “entrenar y desarrollar un músculo del cuerpo” ...cuantas más decisiones tomamos, más entrenamiento tendremos y llegará el momento en que tomar una decisión será algo totalmente natural y mucho más efectivo.

Se puede decir que cuando una persona sabe lo que quiere, hacia donde se dirige, tiene un excelente conocimiento de sí misma; será capaz de tomar decisiones rápidamente y que cambiara de idea en pocas ocasiones y cuando la situación de verdad lo amerite, cuando ocurran acontecimientos muy importantes.

La toma de decisiones en una organización se circunscribe a una serie de personas que están apoyando el mismo proyecto. Debemos empezar por hacer una selección de decisiones.

## **PROCESO DECISIONAL**

- 1) Detección de errores: algo nos indica que las cosas no andan bien, se reconoce el problema, se identifica, se reconoce y se acepta. Debemos tener una descripción completa del problema y todo lo que lo rodea.
- 2) Análisis de deficiencias: en este paso se divide la situación problemática compleja en elementos para proceder a investigar, determinar y jerarquizar las causas que lo determinaron. Ya jerarquizadas las causas podemos decidir por dónde empezar.
- 3) Solución creativa de problemas: se deben identificar las acciones que ayuden a atacar las causas y a dar solución al problema. Para lograr definir una solución se debe prestar atención a: diseño, implantación, responsables, fechas, condiciones y aceptación.
- 4) Planeación: es decir establecer una serie de pasos de la situación real a la deseada y determinar los objetivos específicos y generales.
- 5) Organización: debemos disponer de todos los recursos que sean necesarios para ejecutar la planeación.



- 6) Ejecución: es decir ponerlo en marcha involucrando voluntad, tenacidad, paciencia, optimismo, flexibilidad, serenidad, energía y valor. Las reglas para realizar una buena ejecución son:
- Definir los resultados a obtener
  - Establecer plazos
  - Una buena transmisión de información entre subordinados y jefe
  - Fijar un rendimiento elevado
  - No caer en frustración si algo sale mal
  - Ejercer presión positiva
  - Supervisar el rendimiento continuamente
- 7) Control: por medio de los controles se busca fijar valores de indicadores, impedir que rebasen un límite. Algunas reglas para ejercer un control justo son:
- Ponerse en el lugar de la otra persona
  - Tratar de lograr una reacción de parte de la otra persona
  - Se puede producir una impresión errónea solo con comunicación oral o escrita.
  - Organizar los pensamientos en progresión lógica
  - Utilización de lenguaje sencillo
  - Mirar a los ojos a la otra persona.
- 8) Seguimiento: adecuar los controles a través del tiempo para que la situación se mantenga con sus recursos propios. Es decir, combinar de la manera más armónica la nueva situación con el tiempo.
- 9) Evaluación: la evaluación tomar como objeto la nueva situación lograda después de aplicar los pasos anteriores. Habrá que calificar todos los indicadores.

## **CONCLUSIONES:**

La programación neurolingüística es una gran herramienta para mejorar la comunicación entre las personas y para mejorarse a nosotros mismos. Tiene múltiples aplicaciones como el mejoramiento personal y la aplicación en el ámbito gerencial y toma de decisiones.

Es una herramienta actual, fácil de implementar que trae consigo múltiples beneficios. Entre mejor estén las personas como individuos, mejor será su desempeño en el trabajo; trayendo consigo beneficios para la empresa.

## **PROPUESTA DE TESIS:**

“Programación neurolingüística un cambio personal para alcanzar el éxito”

## **AGRADECIMIENTOS:**

Le agradezco a mi alma mater el Instituto Tecnológico de Orizaba, al profesor Fernando Aguirre y Hernández quien imparte la materia de Fundamentos de la Ingeniería Administrativa por demostrarnos que somos capaces de escribir artículos de diversos temas, por fomentarnos el hábito de la lectura y sobre todo por ayudarnos a darnos cuenta de lo que somos capaces de lograr.

## BIBLIOGRAFÍA

Habilidades gerenciales Axon. (28 de julio de 2011). *Habilidades gerenciales axon*. Obtenido de <https://habilidadesgerencialesaxon.wordpress.com/tag/pnl-aplicada-a-la-empresa/>

O`CONNOR, J., & SEYMOUR, J. (s.f.). *INTRODUCCION A LA PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA*. MEXICO: URANO.

OSORIO, M. (s.f.). *MBA & EDDUACION EJECUTIVA*. Recuperado el 3 de MARZO de 2016, de <http://mba.americaeconomia.com/articulos/reportajes/la-programacion-neurolingueistica-en-la-empresa>

Pascual, S. (07 de Julio de 2014). *Matermania*. Obtenido de [https://www.mastermania.com/noticias\\_masters/la-programacion-neurolinguistica-y-su-aplicacion-al-ambito-empresarial-y-profesional-org-3108.html](https://www.mastermania.com/noticias_masters/la-programacion-neurolinguistica-y-su-aplicacion-al-ambito-empresarial-y-profesional-org-3108.html)