



## Contenido

Introducción.....	3
Definición.....	4
Beneficios.....	5
Historia .....	5
Las percepciones .....	7
<b>La percepción como un cubo de Rubik</b> .....	7
¿Cómo funciona la mente? .....	8
<b>La mente consiente</b> .....	8
<b>La mente subconsciente</b> .....	9
Proceso de aprendizaje.....	9
PNL en la toma de decisiones.....	10
PNL en el clima laboral .....	11
Bibliografía .....	11
Propuesta de Tesis .....	12
<b>Título:</b> .....	12
<b>Objetivo</b> .....	12
Agradecimientos.....	12

## Introducción

A lo largo de la historia los seres humanos hemos adoptado formas de pensar y patrones de comportamiento que nos son inculcados desde pequeños, los cuales usamos para codificar información, estas estructuras que rigen nuestra forma de pensar y actuar son instaladas en nosotros por medio de lo que se conoce como programación neurolingüística.

Nuestros pensamientos están formados por palabras de nuestro lenguaje, y nuestro lenguaje describe y critica nuestro entorno por medio de palabras por lo que se puede instalar un patrón o programa en las personas por medio de las palabras que viajan en sus neuronas. Al repetir algunas palabras con frecuencia nuestra mente las va asimilando y se pueden llegar a convertir en un programa mental de forma que produzca emociones que controlen nuestra conducta.

En nuestra vida nos han implantado muchos programas desde que éramos pequeños, nuestros padres, maestros, familiares, amigos e incluso nosotros mismos sin percatarnos de esto, sin darnos cuenta de si estos son de beneficio o perjudiciales, sin embargo la programación neurolingüística puede ayudar a tener una mejor percepción de nuestros propios programas y de los demás.

La programación neurolingüística o PNL hace que nos demos cuenta del lenguaje que usamos afecta la bioquímica de nuestro mismo cuerpo, cuando alguna persona realiza una observación o crítica sobre las personas se genera una reacción bioquímica que les afecta y genera una reacción. Por lo que el PNL es un apoyo para conocerte y maximizar tus capacidades con lo que se puede mejorar las relaciones laborales y personales. (Piquer, 1992)

## Definición

A lo largo de la historia se ha visto a la neurolingüística desde diferentes perspectivas, diferentes entornos y diferentes áreas del conocimiento, lo que ha llevado a generar distintas definiciones y la mayoría de estas son muy acertadas, Steve Bavister y Amanda Vickers (2011) mencionan algunas de estas en su libro “Programación neurolingüística” los cuales son:

- ✚ La ciencia que se encarga de estudiar la forma en que el cerebro codifica el aprendizaje de los seres humanos y la experiencia.
- ✚ Proceso por el cual se estudia el comportamiento humano de forma que los resultados pueden ser aplicados para replicarlos por casi todo el mundo.
- ✚ Es la ciencia que estudia la estructura de las experiencias subjetivas.
- ✚ Procesos del análisis de la forma en que se recibe la información, el almacenamiento y la recuperación de la misma.
- ✚ Un enfoque con el que se explica la comunicación y el desarrollo humano
- ✚ Sistema para describir, transformar y reestructurar la forma que las personas entienden su entorno en donde viven.
- ✚ Estrategia para aprender la detección y utilización de estructuras conductuales de los seres humanos.

(Bavister & Vickers, 2011)

## Beneficios

Algunos de los principales beneficios que Jaspe (2013) menciona son:

- Busca estrategias y técnicas para lograr la excelencia organizacional
- Hay una mejora sustancial en la forma de comunicarse tanto en el ámbito personal como laboral
- Ayuda a mantener una mentalidad positiva
- Busca mejorar el desarrollo productivo y de calidad
- Facilita el proceso de capacitación en una organización
- Apoya al mejoramiento conductual de las personas que laboran en las organizaciones
- Las personas aprenden a planificar, comunicarse y resolver problemas de forma eficaz
- Identifica los valores, propósitos y objetivos de las personas

## Historia

La programación neurolingüística tuvo sus orígenes en los años setenta cuando el doctor Richard Bandler, que en ese entonces era estudiante de psicología y John Grinder, profesor adjunto de lingüística, se hacían cuestionamientos como ¿Por qué algunas personas destacan en algunas áreas y otras no? ¿Qué las hace diferentes

y que hacen de manera diferente?, para resolver estas preguntas ambos comenzaron a desarrollar una metodología.

Seleccionaron a tres personajes sobresalientes de la época, Fritz Perls, quien era psicoterapeuta y fundador de la escuela de terapia Gestalt, a Virginia Satir, quien se dedicaba a la terapia familiar y por último Milton Erickson, famoso hipnoterapeuta internacional, en aquel momento estos tres personajes eran considerados como unos verdaderos genios por sus logros donde muchos otros habían fracasado.

Bandler y Grinder observaron a estos tres personajes por algún tiempo y estudiaron su lenguaje específico, sus procesos mentales y sus acciones conductuales, al realizar numerosas anotaciones y tras mucho tiempo de análisis lograron identificar pautas y estructuras que al imitarlas se lograba que otras personas pudieran obtener resultados similares; a este proceso se le conoció como el modelado de la perfección humana.

Los resultados de este estudio se convirtieron en la tesis doctoral de Richard, la cual fue publicada con el nombre de "The structure of magic". La tesis puso las bases científicas de lo que hoy conocemos como programación neurolingüística, este concepto se separó en tres aspectos los cuales son:

- ❖ Programación

En este aspecto se incluyen las estructuras, procesos, y costumbres que dictan la conducta humana.

- ❖ Neuro

Proviene de neurología y abarca los aspectos de la mente, los pensamientos y el sistema nervioso.

- ❖ Lingüística

En este concepto se ven los aspectos del lenguaje y la comunicación, su aplicación, comprensión e influencia de las palabras tanto externa como interna.

(katherine & Pom , 2009)

## Las percepciones

Aunque todos los seres humanos estamos en el mismo planeta, en el mismo medio y bajo las mismas condiciones, la forma en que cada uno de nosotros comprende y percibe el mundo es completamente diferente. Si colocamos a dos personas en la banca de un parque con igualdad exacta de condiciones y les preguntamos sobre su percepción del medio en el que se encuentran, ambos tendrán respuestas diferentes, cada persona ve la realidad de forma distinta.

### La percepción como un cubo de Rubik

Si una persona que no conoce el cubo de Rubik observa una sola cara en específico sin observar ninguna otra, verá un color determinado como consecuencia pensará que todo el cubo es del mismo color, pero si se le muestra otro lado del cubo podrá ver que es de diferente color lo que le permitirá pensar que probablemente el cubo tiene dos colores diferentes en todas sus caras.

Con lo cual podemos ver que si observamos solo una perspectiva del cubo pensaremos que es de un color definido y conforme vallamos viendo más perspectivas nos daremos cuenta que la realidad está compuesta de muchas otras perspectivas que tienen un punto de vista completamente diferente. En la programación neurolingüística se usa la analogía para explicar la percepción que cada persona tiene del mundo, lo que representa la interpretación de su realidad. (Tenenbaum, 2005)

## ¿Cómo funciona la mente?

Todas nuestras acciones están dirigidas por nuestras estructuras mentales por lo que es muy complicado influir en estas solo por el pensamiento lógico, la mente funciona en dos niveles distintos.

- ❖ Consiente

Pensamiento lógico, es la consecuencia de asimilar los sucesos y fenómenos de la realidad. La mente consiente procesa todos nuestros pensamientos lógicos y razonamientos analíticos, es la parte que se encuentra despierta y alerta y emite juicios de valor.

- ❖ Subconsciente

Funcionamiento automático que se desarrolla en nuestra mente sin que nos percatemos de él. Es la parte del cerebro que activa todas nuestras funciones automáticas, acciona las estrategias conductuales, emociones, y recuerdos.

### La mente consiente

Es la parte del cerebro que nos permite leer y entender, lo que desarrolla la parte analítica y lógica de nuestros pensamientos, es la parte de la mente que empleamos para analizar una estadística o para realizar una elección. Nuestro mundo es tan complejo que nuestra mente se ve forzada a trabajar en diferentes niveles para poder procesar toda la información efectivamente.

Cada segundo nuestros sentidos son bombardeados por aproximadamente por cuatro mil millones de datos diferentes que nuestro cerebro tiene que seleccionar cuáles de ellos son importantes almacenar y cuáles no.

## La mente subconsciente

De una forma similar a una computadora, nuestra mente subconsciente realiza todas sus actividades por medio de procesos pregrabados, y sistematizados. Cada gesto, expresión, hábitos y movimientos son respuestas conductuales memorizada y perfeccionada.

Por medio de un proceso de tanteo la mente subconsciente va fijando las bases de todas nuestras acciones, gestos y comprensiones que por medio del tiempo procesa y generaliza esas pautas, de forma que nos podamos comportar de forma natural e ininterrumpidamente por cada factor de nuestra vida. (Bavister & Vickers, 2011)

## Proceso de aprendizaje

En la programación neurolingüística existe un proceso para el aprendizaje el cual consta de cuatro fases las cuales son:

1. Incompetencia inconsistente

En esta primera fase generalmente nuestra mente ignora que hay algo que queremos hacer pero no sabemos cómo hacerlo en ese instante.

2. Incompetencia consistente

En la segunda fase nuestra mente sabe que existe algo que queremos realizar pero aún no tiene claro cómo hacerlo.

3. Competencia consistente

En esta fase la mente ya sabe cómo obtener lo que queremos pero sigue ocupada en el proceso necesario para conseguirlo.

#### 4. Competencia inconsistente

En esta última fase nuestra mente comprende el proceso y lo ha volcado en la mente subconsciente en forma de programa habitual, que funciona de forma automática sin la necesidad de ningún pensamiento o conciencia.

(Morat & Bidot, 200)

## PNL en la toma de decisiones

La programación neurolingüística en la toma de decisiones es un aspecto muy importante, ya que en cada una de las personas existen los fundamentos que se usan para la toma de decisiones, son procesos consecutivos que se pueden realizar tan rápido como se conozca uno mismo. Algunas personas tardan mucho para poder realizar una decisión, incluso les causa ansiedad y estrés.

En ciertas empresas la programación neurolingüística es considerada una estrategia, pero en realidad es solo una serie de pasos mentales para llegar a un resultado deseado, un ejemplo de esto es cuando una mujer entra a una zapatería para comprar unos zapatos, primero le gustan y nace el deseo por tenerlos, luego considera si combinarán con su atuendo y finalmente decide si los compra o no.

Se pudiera pensar que los seres humanos contamos con diversas estrategias para elegir y tomar decisiones, sin embargo en la realidad solo contamos con unos cuatro o cinco, y los mismos procesos neurocognitivos que usa una mujer para comprar zapatos se aplican para tomar decisiones de importancia en el área laboral.

(Aprende PNL, 2013)

## PNL en el clima laboral

La programación neurolingüística está presente en la forma en que se relacionan las personas en una organización, influye en el ambiente laboral interno de la empresa y en el externo, con la relación que se tiene con clientes y proveedores. De igual forma al tener una clara comunicación con el personal interno y los actores externos se genera un ambiente de confianza entre todos los involucrados.

Un beneficio muy palpable al utilizar la programación neurolingüística en la organización es la mejora de la situación emocional de los empleados, ayuda a generar empatía entre ellos, lo que contribuye a una estabilidad emocional que más tarde se refleja en su eficiencia. Facilita la labor del área de recursos humanos tanto de selección como de administración del personal interno. (Valledor, 2001)

## Bibliografía

Aprende PNL. (9 de Marzo de 2013). *Aprender PNL para tu crecimiento personal*. Obtenido de <http://aprenderpnl.com/2013/02/pnl-para-tomar-decisiones-como-un-lider>

Bavister, S., & Vickers, A. (2011). *Programacion neurolingüística*. Barcelona : Amat.

katherine , R., & Pom , S. (2009). *PNL Programación neurolingüística*. Barcelona : Empresarial & Marshall.

Morat, B., & Bidot, N. (200). *Guía practica de programación neurolingüística*. Barcelona : Robinbook.

Piquer, H. (1992). *Introducción a Programación Neurolingüística*. México: PAIDÓS.

Tenenbaum, S. (2005). *Excelencia Mental: La Programación Neurolingüística*. Valencia : Robin Book.

Valledor, J. (2001). *Cómo usar la PNL para ser más efectivo en su trabajo*. Barcelona .

## Propuesta de Tesis

### Titulo:

Implementación de la Programación Neurolingüística en una organización para la mejora del clima laboral

### Objetivo

Implementar una metodología que permita desarrollar la PNL en una organización de la zona para mejorar su comunicación interna y clima laboral.

## Agradecimientos

A la división de estudios de posgrado e investigación del tecnológico de Orizaba por permitirme cursar la maestría en ingeniería administrativa y al Dr. Fernando Aguirre por su apoyo en la materia de Fundamentos de la Ingeniería Administrativa.