

2017

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA Y SU EFECTO EN LA TOMA DE DECISIONES

FUNDAMENTOS DE INGENIERÍA ADMINISTRATIVA
MARIELA DENISSE REBOLLO ALTAMIRA

CONTENIDO

ANTECEDENTES	
1	
PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA	
4	
PRESUPOSICIONES	
6	
METAMODELO	
9	
ESTRATEGIAS	
12	
CONCLUSIONES	
14	
AGRADECIMIENTOS Y TEMA DE TESIS	16
BIBLIOGRAFÍA	
16	

CAMBIANDO DE MENTALIDAD PARA IR HACIA UN FUTURO BRILLANTE

ANTECEDENTES

El instituto de Programación Neurolingüística De Monterrey nos dice en su página web que: La Programación Neurolingüística (PNL) tiene sus orígenes en la década del '70 en la Universidad de California, en Santa Cruz, EEUU, donde Richard Bandler (matemático, psicólogo gestáltico y experto en informática) y John Grinder (lingüista) empezaron a observar personas exitosas y descubrieron maneras de implementar y cambiar conductas con el fin de obtener resultados efectivos, modelándolas, es decir, copiando la forma en que ellos lograron ese éxito. Comenzaron a observar los patrones de conducta de la terapeuta familiar Virginia Satir, el padre de la hipnología médica moderna Milton Erickson, y el creador de la Gestalt Fritz Perls para desarrollar modelos y técnicas que pudieran explicar la magia y la ilusión del comportamiento y la comunicación humana. Los motivaba su curiosidad por entender cómo a través de la comunicación y del lenguaje se producía cambios en el comportamiento de las personas. Fue así como fueron desarrollando modelos y nombrando conceptos con los cuales ahora se forma la PNL.

(Tosey & Mathison, 2006) mencionan en su artículo que el título PNL, acuñado por Bandler y Grinder, se entiende que denotan que una persona es un sistema mente-cuerpo entero, con conexiones sistemáticas y modeladas entre los procesos neurológicos («neuro»), («Lenguaje») y estrategias de conducta aprendidas («programación»).

En su página web (PNL, 2017a) nos menciona La PNL nació del trabajo conjunto de John Grinder (lingüista) y Richard Bandler (matemático y terapeuta en Gestalt) y un grupo de estudiantes, entre ellos destacaron Robert Dilts, Judith DeLozier, Leslie Cameron y David Gordon; su propósito era la identificación de modelos explícitos de excelencia humana.

Hecho por: L.A Mariela Denisse Rebollo Altamira

Asesor: Dr. Fernando Aguirre y Hernández

Desarrollaron este modelo a raíz de la investigación de los patrones operativos de tres de los más grandes terapeutas de esa época: Virginia Satir, reconocida como la mejor terapeuta familiar de nuestros tiempos, Fritz Perls creador de la terapia Gestalt que posibilita el desarrollo total del ser humano, y el Dr. Milton H. Erickson, máximo exponente de la Hipnosis contemporánea. Estos magos de la terapia moderna tenían comportamientos en común que hicieron que destacaran de manera muy prominente en comparación con el resto de su generación.

Grinder y Bandler lograron estandarizar dichos patrones en común y los ofrecieron como un modelo propio de aprendizaje.

Grinder y Bandler en su primera obra, La estructura de la magia (1975, 1976), se centran en identificar los patrones verbales y conductuales particulares de los terapeutas:



Fritz Perls, Creador de la terapia Gestalt, fundador del Instituto Gestáltico de Lago Cowichan. La palabra alemana Gestalt no tiene una acepción única en español ya que su significado puede referirse a: totalidad, configuración, forma, figura, necesidad, patrón, estructura, etc., la Psicoterapia Gestalt pertenece a la corriente humanista preconizada y se ocupa de cerrar o resolver asuntos

pendientes.



Virginia Satir, Terapeuta familiar reconocida mundialmente, pionera en el campo de la Teoría Sistémica Familiar. Las diferentes posiciones preceptuales son importantes por igual, la cuestión está en saber moverse entre ellas libremente, una persona encallada en la primera será un monstruo egoísta, una persona que esté de forma habitual en la segunda se dejará influenciar

Hecho por: L.A Mariela Denisse Rebollo Altamira

Asesor: Dr. Fernando Aguirre y Hernández

fácilmente por los demás, y una persona que esté habitualmente en la tercera, será un observador alejado de la vida.



Gregory Bateson, Ciencias sociales y Antropología, coautor con el psiquiatra Jurgen Ruesch del trabajo Comunicación: The Social Matrix of Psychiatry.

La PNL nos dice que lo que hacemos en la vida está determinado por la manera en que nos comunicamos con nosotros mismos, especialmente con lo que comunicamos a nuestra mente inconsciente.



Milton Erickson, fundador de la Sociedad Estadounidense de Hipnosis Clínica y uno de los psiquiatras de mayor reconocimiento mundial de nuestros tiempos. La curación en estado de trance es una de las artes más antiguas de la medicina. Incluso el hombre primitivo lo practicó. Él creía firmemente que el trance y las curas milagrosas eran de origen divino.

Una vez realizado dicho estudio, John Grinder y Richard Bandler desarrollaron técnicas propias para la identificación de tal modelo y dieron formalmente a su aporte el nombre de “Programación neurolingüística”, la cual simboliza la relación entre la mente, la lengua y el organismo.

En los años subsecuentes, La PNL ha desarrollado diversas y muy valiosas herramientas y habilidades, destinadas a la optimización de la comunicación y a favorecer al cambio, todo ello dentro de ámbitos profesionales muy amplios que incluyen la consultoría, la psicoterapia, la educación, la salud, la creatividad y el liderazgo.

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

El (PNL De Monterrey, 2017) menciona que: PNL son las iniciales o siglas de lo que llamamos Programación Neuro Lingüística. Es un modelo de cómo se comunica el ser humano, como percibimos las experiencias y las transformamos en creencias. Entre sus principios sostiene que nuestra conducta es programada por la combinación de visiones, sonidos, sensaciones, gustos y olores.

En pocas palabras (PROGRAMACIÓN) Programamos lo que percibimos a través de visual, auditivo y kinestésico (el sentir) y nuestro cerebro lo filtra en base a nuestras experiencias pasadas o expectativas (NEURO) derivado del vocablo griego neurón que significa nervio, ya que toda conducta es el resultado de procesos neurológicos; (LINGÜÍSTICA), (derivado del vocablo latín lingua, que significa lenguaje), expresamos lo que nuestro cerebro filtra y lo traemos al exterior con nuestra conducta a través del lenguaje. Transformando así, nuestro comportamiento, creencias, conducta y forma de ver la vida.

Es importante conocer como procesamos la información que recibimos para estar conscientes de que no todo lo que se nos enseña desde la infancia son nuestras propias creencias, esas ideas son solo patrones mentales aprendidos y quizá no forman parte de nuestra esencia real, por lo que podemos cambiarlas a voluntad en el momento de hacerlo consciente y decidir actuar si alguna de nuestras de ellas nos causa ruido, conflicto o incomodidad en nuestra vida.

PNL se ha definido de varias maneras. En su literatura promocional se describe como «El arte de la excelencia en la comunicación». Alternativamente, es descrito como «el estudio de la estructura de la experiencia subjetiva».

PNL es un enfoque orientado hacia el crecimiento y no hacia la patología, enfatizando la clave para el cambio personal y el desarrollo. PNL supone que las personas son inherentemente creativas y capaces, y en aspectos importantes

Hecho por: L.A Mariela Denisse Rebollo Altamira

Asesor: Dr. Fernando Aguirre y Hernández

adoptan una posición constructivista que las personas actúan de acuerdo a su manera de entender al mundo; no de acuerdo con la forma en que el mundo es.

Los recursos que necesitamos están dentro de nosotros y los podemos desarrollar con ayuda de la PNL haciendo conscientes esos recursos inconscientes para alcanzar metas u objetivos y llegar a estados de excelencia. Con las herramientas de PNL podremos cambiar creencias que no son parte de nosotros y que tenemos instaladas como patrones mentales desde la infancia, ¿Cuántas veces durante nuestra infancia jugamos al teléfono descompuesto? Contestando a esa pregunta, diría que un millón de veces. Y lo increíble del juego, era que, estando los mismos niños en una sola hilera, estando casi pegados, uno del otro, el mensaje, que tenía que ser transmitido, iniciaba de una forma, pero terminaba como algo completamente distinto. Y ese tipo de sucesos ocurren no solamente durante un juego de la infancia, sino también en las organizaciones. (PNL De Monterrey, 2017)

El Diccionario de la Real Academia Española nos menciona que la palabra programación es la acción y el efecto de programar y en consecuencia la palabra programar significa Idear y ordenar las acciones necesarias para realizar un proyecto (ASALE, 2017).

Así mismo el DRAE nos menciona que la palabra “neuro” significa 'nervio' o 'sistema nervioso'. Por otra parte, la palabra lingüística significa que es perteneciente o relativo al lenguaje, aunque también se conoce como la ciencia del lenguaje.

Por lo tanto, nosotros podemos decir que la PNL es la ordenación de nuestra mente en ciertos procesos necesarios para llevar a cabo un proyecto, que se verá reflejado en nuestro lenguaje.

(Gessen & Gessen, 2002) en su artículo indican que; Por intermedio de nuestras percepciones, construimos representaciones de la realidad, a la cual agregamos nuestros valores y emociones y a los procesos del lenguaje. Todo lo anterior permite concluir que no existe una realidad única, sino realidades personales, unidas por la cultura. La clave es que al modificar nuestros valores, emociones y formas de

Hecho por: L.A Mariela Denisse Rebollo Altamira

Asesor: Dr. Fernando Aguirre y Hernández

expresarnos también podemos cambiar “la percepción de la realidad” y la “autoimagen de las personas”.

PRESUPOSICIONES

El (PNL, 2017a) en su página web nos indica que: La PNL está basada en lo que se ha dado en llamar “presuposiciones”, son así definidas ya que se “presupone” que son verdaderas y las tomamos como guías que definen nuestra actuación en los diversos contextos en los cuales nos desempeñamos, no se pretende en forma alguna que estas presuposiciones posean certeza absoluta o sean universales, pero, si se toman como si fuesen ciertas o verdaderas, estas constituyen recursos que optimizaran nuestra vida y nuestra relación con los demás y con nosotros mismos, actuar como si estas presuposiciones fuesen verdaderas nos permitirá obtener el máximo provecho de todos los modelos de la PNL, así como existen las dos presuposiciones fundamentales de la PNL existen también las presuposiciones básicas, las Eriksonianas y las:

Presuposiciones Operativas:

1. **Mente y cuerpo son parte del mismo sistema cibernético:** el calificativo de cibernético se aplica aquí para indicar que este sistema mente-cuerpo se caracteriza por interactuar como un circuito abierto de comunicación, ambos interactúan e influyen entre sí. Esto se ve confirmado por el hecho de que un cambio en uno afecta de algún modo al otro, ambos son parte de la ecología del ser humano.
2. **Todo comportamiento tiene una intención positiva:** toda conducta tiene como objetivo conseguir algún beneficio, la PNL distingue entre la intención o propósito de una conducta y la conducta en sí. De igual modo, una persona no es su conducta, la conducta sólo nos parece negativa debido a que no conocemos su propósito. La PNL se encarga de darnos medios para alcanzar esos objetivos, medios alternativos más eficaces que expandan nuestras

Hecho por: L.A Mariela Denisse Rebollo Altamira

Asesor: Dr. Fernando Aguirre y Hernández

opciones como seres humanos, sustituyendo así las conductas o respuestas limitadoras.

3. Todo comportamiento es útil en determinado contexto: es necesario analizar todo comportamiento a la luz del contexto o ambiente donde se desarrolla, ya que de otro modo tal comportamiento puede parecer ilógico, irracional o fuera de lugar.
4. Las personas cuentan potencialmente con todos los recursos necesarios para cambiar y para actuar eficientemente: a lo largo de nuestra historia personal hemos acumulado experiencias, de las cuales podemos extraer los recursos necesarios para desarrollarnos como personas y afrontar con elegancia y flexibilidad cualquier circunstancia que se nos presente. Existen modelos específicos de la PNL que cumplen con esta función, rescatar recursos de nuestra experiencia e instalar las herramientas necesarias para crearlos.
5. El significado de nuestra comunicación se encuentra en la respuesta que obtenemos: esto tiene que ver con nuestra flexibilidad como comunicadores, e implica que tenemos que ajustar y afinar nuestra comunicación en orden de obtener la respuesta que deseamos, y no suponer que la falla se encuentra en el receptor de nuestra comunicación.
6. Las personas responden a su mapa de la realidad y no a la realidad misma: debido a los filtros o limitantes de nuestra percepción, solo podemos crear mapas de la realidad en nuestras representaciones internas, y es con base en esos mapas que actuamos y respondemos. Dado que las experiencias varían en las personas, no existen dos seres humanos que tengan los mismos mapas o modelos del mundo. Por lo tanto, cada quien crea un modelo diferente del mismo mundo que se comparte, y, por lo tanto, se experimentará una realidad diferente.
7. No existen fallas en comunicación, sólo retroalimentación: si la respuesta obtenida no es la esperada, debemos tomar tal respuesta como una

Hecho por: L.A Mariela Denisse Rebollo Altamira

Asesor: Dr. Fernando Aguirre y Hernández

respuesta útil que nos proporciona retroalimentación para modificar nuestro desempeño y así conseguir los resultados que deseamos.

8. Si es posible para alguien, es posible para mí: la identificación y/o creación de modelos eficaces nos lleva directo a la excelencia. Si alguien tiene la capacidad de hacer algo, se puede extraer el modelo o estrategias que fundamentan tal capacidad y enseñarlas e instalarlas en otras personas. La PNL posee modelos para identificar la estructura de las capacidades o habilidades de las personas para luego duplicarlas en otra persona.
9. Procesamos la realidad a través de nuestro cuerpo-mente: y por lo tanto somos nosotros los que creamos nuestras experiencias y los responsables por lo que esas experiencias provocan en nosotros, citando a Marco Aurelio: “Si te sientes angustiado por cualquier cosa externa, el dolor no se debe a la cosa en sí, sino a tu propia estimación sobre ella”, entonces, tienes el poder de eliminarlo en cualquier momento. Respecto al impacto de nuestras percepciones en nuestro estado, “La experiencia no es lo que le sucede al hombre, sino lo que ese hombre hace con lo que le sucede”.
10. Si algo no te funciona, para que seguir haciéndolo: esta presuposición tiene que ver con la flexibilidad que queremos tener para conseguir nuestros objetivos. Si constantemente estamos corroborando que el resultado esperado no se está alcanzando, debemos empezar a emplear otros medios diferentes hasta que logremos lo que nos hemos propuesto. Cada intento fallido no constituye un fracaso, sino un descubrimiento de una forma más de cómo no lograr nuestro objetivo y es solamente un proceso de aprendizaje.

Bandler y Grinder nos dicen que, para ser eficaces en un campo de acción, debemos contar con la flexibilidad y elegancia que nos confiere el contar con múltiples opciones, y al respecto nos dicen: “si sólo cuentas con una opción, eres un robot, si cuentas con dos opciones, estas en un dilema; sólo con tres o más opciones se puede ser flexible”.

METAMODELO

(PNL, 2017b) en su página web asevera que: En Programación Neurolingüística se dice que "el mapa no es igual al territorio". Esto significa que las personas no responden a la realidad, sino a las percepciones que tienen de la realidad haciendo representaciones (mapas) de la misma por lo que ven, sienten o escuchan. Por tanto, los modelos o mapas que creamos cada uno de nosotros, serán diferentes.

Es un hecho que gran parte de los problemas que se dan en el mundo, se deben a que cada persona cree firmemente saber la verdad y está convencido de que los demás están equivocados. Sin embargo, ningún mapa del mundo es más "real" o "verdadero" que el otro. Esto puede demostrarse en virtud de que cada persona tendrá posibilidades y limitantes diferentes, las que Grinder y Bandler dividen en tres categorías:

- **Limitantes neurológicas.**

Se cree que la función del sistema nervioso, del cerebro y de los órganos de los sentidos, son más que nada eliminativos y no productivos. Cada persona es capaz de recordar en cada momento todo lo que ha ocurrido y percibir todo lo que está ocurriendo en cada lugar del universo. La función del cerebro y del sistema nervioso consiste en protegernos de ser abrumados y confundidos por esta masa de conocimientos, en gran medida inútiles y sin importancia.

- **Limitantes sociales.**

Hecho por: L.A Mariela Denisse Rebollo Altamira

Asesor: Dr. Fernando Aguirre y Hernández

Los factores sociogenéticos son todas las categorías o filtros a los cuales estamos sujetos como miembros de un sistema social. Las maneras aceptables de percibir una realidad en una cultura dada. Tal vez el filtro sociogenético más comúnmente reconocido lo constituye el sistema de nuestra lengua. Dentro de cualquier parte de la riqueza de nuestra experiencia está relacionado con el número de distinciones que hacemos en determinada área de nuestra sensación.

- **Limitantes individuales.**

Al igual que las huellas digitales, cada individuo tiene una serie de experiencias que conforman su historia personal y que le son únicas e irrepetibles, las limitantes individuales constituyen la raíz de las profundas diferencias existentes entre los seres humanos y la manera como creamos nuestros modelos del mundo. Puede que estas diferencias en nuestros modelos adulteren nuestras pautas sociales enriqueciendo nuestra experiencia, mostrándonos más alternativas, o bien empobreciendo nuestra experiencia de modo que se disminuya nuestra capacidad para actuar de manera eficaz.

Modelo de Precisión

La información es poder, es decir, quien posee información es dueño de la situación. Aquellos que han alcanzado el dominio eficaz de la información, están en condiciones de modificar su propia experiencia del mundo y de influir en los pensamientos, sentimientos y acciones que conforman la experiencia de la mayoría de nosotros, y esto se logra a través de la comunicación. Por tanto, el dominio que se tenga de la comunicación hacia el mundo externo y la manera como representemos la información del mismo, determinarán el grado de superación con nosotros y con los demás.

Los buenos comunicadores explotan los puntos fuertes y débiles del lenguaje, de hecho, la habilidad de emplear el lenguaje con precisión, es esencial para llegar a ser un excelente comunicador.

Hecho por: L.A Mariela Denisse Rebollo Altamira

Asesor: Dr. Fernando Aguirre y Hernández

El lenguaje nos permite compartir experiencias mediante un grupo de señales comúnmente entendidas. La mayor cantidad de objetos y acciones en una experiencia que cualquier persona quisiera referir en palabras, tendrá una enorme probabilidad de no ser entendida en la forma exacta en que quiere expresarla. Decimos que la calidad en la comunicación es directamente una medida entre la relación que tiene una palabra, con la representación interna de la persona.

Así pues, la comunicación será de calidad cuando pueda ser vista, oída o sentida y describa objetos o acciones que no puedan ser confundidas con otras, para ello utilizamos una poderosa herramienta de PNL llamada Metamodelo o Modelo de Precisión.

Las personas podemos tener la idea completa de lo que queremos decir (estructura profunda) pero al momento de traducir los pensamientos en palabras, sólo expresamos una aproximación de la idea, es decir, acortamos la estructura profunda y lo que realmente referimos es la estructura superficial.

Para pasar de la estructura superficial a la estructura profunda, inconscientemente eliminamos parte de la información, al simplificarla, distorsionamos el significado, y finalmente, hacemos generalizaciones, de ella, lo que nos lleva a evitar conversaciones profundas y llenas de detalles.

La forma más común de comunicarnos es presentar la información de manera superficial. Para conocer la estructura profunda que está ligada íntimamente con la representación visual, sensorial y auditiva de la experiencia de las personas, usamos el modelo de precisión.

ESTRATEGIAS

En su artículo (Gessen & Gessen, 2002) señalan que: La psicóloga Jazmín Zambrano propone algunas estrategias básicas en la PNL. Las Submodalidades son variantes de los modelos de los sistemas de representación, las maneras como nuestro cerebro clasifica y codifica la experiencia. Existen tres tipos de submodalidades, las Visuales como color, distancia, profundidad, claridad, contraste y luminosidad. Las Auditivas como volumen, tono, ritmo y pausas, y Kinestésicas como temperatura, vibración, textura, presión, movimiento y peso. Usando la fantasía y la imaginación podemos modificar una infancia infeliz, restándole, por ejemplo, brillo, color o tamaño a las imágenes que nos llegan a la memoria como una película mental. Un ejercicio podría ser recordar una experiencia placentera, como estar en la playa haciendo castillos de arena.

Entonces sentir que la “vemos” con nuestros propios ojos y palpamos con nuestra piel. Es importante sentir la experiencia. Luego debemos salir de esta experiencia (disociarnos) y observarla como si estuviéramos afuera de ella y fijarse en que esa persona es uno mismo. Esto probablemente cambiará la sensación de la experiencia porque “disociarse” con un recuerdo le quita el poder emocional. Un recuerdo agradable perderá lo placentero, uno desagradable, disminuirá el dolor. La próxima vez que experimentemos una experiencia desagradable lo podemos hacer, esto hará que pierda fuerza. En su lugar, podemos asociarla con una vivencia placentera con la submodalidad de nuestra preferencia, esto podrá cambiar la forma de percibir esa experiencia desagradable.

Hecho por: L.A Mariela Denisse Rebollo Altamira

Asesor: Dr. Fernando Aguirre y Hernández

Otra estrategia es la Técnica de Anclaje. En este proceso, un estímulo externo, sensorial, se asocia con una conducta positiva que se desea adquirir. Las “anclas” pueden disparar automáticamente procesos cerebrales diferentes. Un ancla puede ser una palabra, un gesto, un olor o color que nos lleve a un estado mental determinado que se estableció así alguna vez en el pasado. Al ejercitarlo en forma consciente, se convierte en un gran recurso potenciador de estados mentales positivos y de éxito. Por ejemplo, tocarse la oreja cada vez que se desee sentirse bien, se unen las dos cosas una vez y luego, el cerebro hace todo el trabajo. El recuadre, consiste en modificar el marco de referencia en el cual una persona percibe los hechos para cambiar su significado. Cuando el significado varío, también cambia el estado emocional, las respuestas y las conductas de las personas. El reencuadre aparece mucho en chistes y anécdotas y en todas las situaciones de la vida cotidiana en la que aparecen hechos inesperados que transforman por completo el marco de referencia. Por ejemplo, es muy diferente cuando un general en retirada para subirle la moral a sus soldados manifiesta: “no estamos retrocediendo, estamos avanzando hacia atrás” refiriéndose a una retirada estratégica para luego volver a la victoria. También el clásico ejemplo de ver el vaso medio vacío en lugar de medio lleno. Los sujetos deprimidos o pesimistas realizan reencuadres de acuerdo al estado de ánimo, por lo tanto, le encuentran todo lo malo a lo bueno, mientras que los optimistas y las personas alegres, le encuentran todo lo bueno a lo malo. “Al percibir este fenómeno e identificarlo como lo que es: Un pensamiento podemos hacernos dueños de él y re-crear el pasado, reconstruyendo y reenmarcando las situaciones, y crear la realidad que deseamos vivenciar”, afirma la psicóloga Zambrano.

Según (Gessen & Gessen, 2002) Otra estrategia es la Calibración. Consiste en la capacidad de conocer el estado mental de las personas, observándolas y leyendo tanto su comportamiento verbal, como no verbal. Viendo estos modelos en determinadas áreas se pueden extraer como se comportaron otras personas para destacar en su campo estados emocionales en las personas para modificar situaciones de displacer.

Hecho por: L.A Mariela Denisse Rebollo Altamira

Asesor: Dr. Fernando Aguirre y Hernández

La Sincronización es un proceso más avanzado y pretende comprender los sentimientos de otros, produciendo una vinculación profunda, entre los niveles conscientes e inconscientes del interlocutor.

Finalmente, el recurso de la relajación es una herramienta valiosa de acuerdo a la PNL y permite la distensión muscular, la ampliación de la conciencia y la liberación del espíritu.

CONCLUSIONES

(Ortiz, 2013) en su artículo nos ayuda a sacar las siguientes conclusiones:

Las programaciones limitantes, dadas por experiencias previas, nos impiden triunfar y se deben a que posiblemente en el pasado se han tenido aprendizajes perniciosos que nos han condicionado a no intentar sobreponernos al fracaso; creando pretextos, excusas y justificaciones que nos impiden tratar nuevamente para lograr lo que deseamos; para atraer la felicidad, el éxito y la prosperidad.

La PNL es un instrumento poderoso para reprogramar nuevamente la mente e introducirle información acerca de todos los principios que rigen nuestra mala experiencia, para así desbloquear esas falsas creencias que se arraigaron en nuestra mente y que no nos permiten tomar las acciones que conlleven los resultados que deseamos.

La PNL parte de la teoría constructivista, que define la realidad como una invención y no como un descubrimiento. Se basa en 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. 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

Hecho por: L.A Mariela Denisse Rebollo Altamira

Asesor: Dr. Fernando Aguirre y Hernández

y una comprensión de los procesos mentales, tanto para el desarrollo individual como para la optimización de cada grupo humano.

La PNL es un sistema para preparar -programar-, sistemáticamente nuestra mente -neuro-, y lograr que comunique de manera eficaz lo que pensamos con lo que hacemos -lingüística-, logrando así una congruencia y comunicación eficaz a través de una estrategia que se enfoca al desarrollo humano.

Estudia cómo nos comunicamos con nosotros mismos -comunicación intrapersonal- y cómo nos comunicamos con otros -comunicación interpersonal-.

Programación se refiere a nuestra aptitud para producir y aplicar programas de comportamiento.

Neuro se refiere a las percepciones sensoriales que determinan nuestro estado emocional subjetivo.

Lingüístico se refiere a los medios de comunicación humana, tanto verbal como no verbal.

La PNL define tres elementos como constituyentes claves de la conducta humana:

El sistema nervioso (el soporte neurológico).

El lenguaje que sirve para la comunicación externa e interna (con uno mismo) es verbal y no verbal.

La conducta que se puede aprender.

La PNL explica el proceso de aprendizaje de un proceso en una serie de etapas por las que pasa el individuo que aprende:

- Incompetencia inconsciente: (No se sabe qué es un automóvil y, mucho menos conducirlo).
- Incompetencia consciente: (momento en el que más se aprende. El conductor es consciente de que no sabe conducir y lo intenta).

Hecho por: L.A Mariela Denisse Rebollo Altamira

Asesor: Dr. Fernando Aguirre y Hernández

- Competencia consciente: (El conductor ya sabe conducir y presta demasiada atención al proceso como embrague, intermitentes, palanca de cambio de velocidades).
- Competencia inconsciente: (Se libera la atención del consciente. El individuo realiza la acción sin ser prácticamente consciente y puede dirigir así su atención para otras cosas. Así vemos a un conductor hablar, escuchar música, fumar, etc. mientras conduce).

AGRADECIMIENTOS Y TEMA DE TESIS

Agradezco a Dios todas sus bendiciones, igualmente por la oportunidad de trabajar en el proceso de mejorarme a mí misma. Agradezco al Instituto Tecnológico de Orizaba, a la Maestría de Ingeniería Administrativa, a la materia de Fundamentos de Ingeniería Administrativa, por retarme cada día a ser mejor como profesionista.

Tema: La Programación Neurolingüística como proceso clave en la capacitación y adiestramiento de Recursos Humanos.

Objetivo: Durante la capacitación y adiestramiento de los Recursos Humanos promover los modelos de la Programación Neurolingüística para incrementar la efectividad de las mismas.

BIBLIOGRAFÍA

ASALE, R.-. (2017). programación. Recuperado el 13 de marzo de 2017, a partir de

<http://dle.rae.es/?id=UJWsNlv>

Gessen, V., & Gessen, M. (2002). Programación neurolingüística. *Educere*, 6(19), 341–343.

Hecho por: L.A Mariela Denisse Rebollo Altamira

Asesor: Dr. Fernando Aguirre y Hernández

Ortiz, J. L. (2013, octubre 2). ¿Qué es la Programación Neurolingüística y cómo funciona? Recuperado el 13 de marzo de 2017, a partir de [http://www.itesm.mx/wps/wcm/connect/snc/portal+informativo/opinion+y+analisis/firmas/dr.+jose+luis+ortiz+rosales/op\(02oct13\)jose Luis ortiz](http://www.itesm.mx/wps/wcm/connect/snc/portal+informativo/opinion+y+analisis/firmas/dr.+jose+luis+ortiz+rosales/op(02oct13)jose Luis ortiz)

PNL. (2017a). Historia y Orígenes de la Programación Neurolingüística.

Recuperado el 13 de marzo de 2017, a partir de

<http://www.pnl.org.mx/historia-de-la-pnl.html>

PNL. (2017b). Metamodelo de la PNL. Recuperado el 13 de marzo de 2017, a partir

de <http://www.pnl.org.mx/metamodelo.html>

PNL De Monterrey. (2017). Historia y Orígenes de la Programación

Neurolingüística. Recuperado el 10 de marzo de 2017, a partir de

<http://www.pnl.org.mx/historia-de-la-pnl.html>

Tosey, P., & Mathison, J. (2006). Introducing neuro-linguistic programming. *Centre*

for.