



S.E.P

**INSTITUTO TECNOLÓGICO DE
ORIZABA**

**DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN
MAESTRIA EN INGENIERÍA ADMINISTRATIVA**

“ARTICULO 8:”

“PROGRAMACION NEUROLENGUISTICA (PNL)”

PRESENTA:

Efraín Hernández Morales

MATERIA:

Fundamentos de Ingeniería Administrativa

PROFESOR:

Dr. Fernando Aguirre y Hernandez

25 /10/2017

Orizaba Ver.

Fecha

Contenido

PROGRAMACION NEUROLENGUISTICA.....	1
Introducción.	1
Definiciones.	2
Programación Neurolingüística (PNL).	3
Aplicación de la PNL.....	4
Base de la PNL.....	5
1. Resultados.	5
2. Agudeza sensorial.....	5
3. Flexibilidad del comportamiento.	5
4. Comprensión.....	5
Técnicas de PNL.....	6
Anclas PNL.....	6
Rapport.....	6
Fisiología	7
Accesos oculares.....	7
Deteccion y cambio de creencias.....	7
Beneficios de la PNL.....	8
PNL en la toma de decisiones.....	9

Conclusión.	10
Propuesta de tesis.	10
Objetivos.....	10

PROGRAMACION NEUROLENGUISTICA.

Introducción.

El ser humano es una especie que tiene la capacidad de pensar, razonar y comprender los diferentes acontecimientos que se le presentan durante el tiempo que este vive.

Los objetivos que las personas se proponen a lo largo de sus vidas representan en muchas de las ocasiones algo difícil de conseguir debido a que se necesite de un gran esfuerzo de parte de cada uno de ellas para conseguirlos. Hay personas que logran alcanzar sus objetivos sin esfuerzo alguno; esto hace pensar que están dotadas de una habilidad que los motiva y los lleva a obtener lo que desean.

Cuando algún objetivo es del agrado de las personas y así mismo los motiva, los patrones mentales trabajan de forma integrada y se enfocan en alcanzar dicho objetivo, sin que importen los obstáculos que se puedan presentar.

La mente del ser humano necesita de instrucciones y direcciones que le sean claras para que se pueda mover, es decir, hace se encarga de hacer lo que se quiere cuando se desea o se le indica. Por tanto si no se desea nada, no ocurre nada.

En los años 70's surgió un nuevo termino que se conoce como "Programación Neurolingüística", la cual se encarga de estudiar los patrones mentales de las personas, de esta manera se pueden conocer los procesos mentales que se utilizan para codificar información y por consiguiente la forma de pensar y actuar.

La programación neurolingüística, puede proveer grandes beneficios en la organización, los cuales se desarrollaran en el presente artículo.

Definiciones.

Para un mejor entendimiento de la programación neurolingüística, se definirá lo siguiente:

- *Neuro*: es la filtración mental que cada persona se ha establecido, con la finalidad de procesar la gran cantidad de datos que son recogidos a través de los sentidos, en otras palabras, mediante los sentidos se forma la percepción del mundo (PNL Hoy, 2013).
:
- *Lingüística*: forma de expresión que cada persona posee, así como también las palabras que usa y la forma en que llegan a influir en otras personas (Sanchez Avila, 2016)
- *Programación*: son los patrones de conducta, los cuales son el resultado de los filtros neurológicos y lingüísticos y que rigen la forma en cómo se organizan las ideas y acciones con la finalidad de obtener algún resultado. La programación en el ser humano proviene de la programación informática, ya que, de la misma manera en que un software puede ser reemplazado, el ser humano puede ser capaz de reprogramar sus patrones de conducta (Fundacion Factor Humano, 2011).
- *Programación Neurolingüística*: sistema para preparar (programar) sistemáticamente la mente (neuro) del ser humano con la finalidad de que comunique de manera correcta lo que se piensa con las acciones que se realizan (lingüística), logrando de esta manera una congruencia y comunicación efectiva mediante una estrategia que se enfoca al desarrollo humano (Ortiz Rosales, 2013).

Programación Neurolingüística (PNL).

El concepto de Programación Neurolingüística (en adelante PNL) toma forma en 1970, por medio del profesor John Grinder, el cual era socio de un estudiante llamado Richard Bandler. Estos personajes estaban obsesionados con la excelencia humana y con frecuencia se hacían la pregunta de qué es lo que ocasionaba que una persona sobresalieran en determinadas actividades cuando otras no lo hacían.

La inquietud de Grinder y Bandler los llevo a analizar los comportamientos adecuados y más eficientes en cuestión de comunicación y desarrollo personal; con esto desarrollaron modelos utilizando como base la comunicación humana, lenguaje y funcionamiento del cerebro.

La metodología del PNL puede modelar las capacidades de las personas que son excepcionales, para que así esas capacidades puedan ser obtenidas por otras personas. Los creadores de la PNL argumentan que esta técnica puede tratar problemas que van desde fobias, trastornos de movimiento, depresión, enfermedades psicosomáticas, entre otras.

Según Bavister & Vickers (2005), la PNL es un modelo de comunicación que se enfoca en detectar y usar modelos de pensamiento que influyan sobre la actitud y comportamiento de las personas como una forma de mejorar la calidad y efectividad de la vida.

La PNL tiene una serie de tecnicas que peden ser utilizadas en cualquier aspecto de la vida, ya sea, de forma personal o a nivel organizacional.

Las tecnicas a nivel organizacional se pueden observar que estan tecnicas permiten tomar decisiones de una forma mas rapida acerca de problemas complejos, manejar situaciones con niveles altos de estrés , motivación y automotivación (personal y al equipo de trabajo) y lograr las metas preestablecidas en un periodo de tiempo.

En cuanto a lo personal, las técnicas de PNL, ayudan a mejorar la forma de pensamiento y comunicación que tiene una persona o un grupo de estas.

La PNL establece tres elementos, los cuales son pieza fundamental en el comportamiento humano:

- El sistema nervioso (neurológico).
- El lenguaje, el cual es utilizado para comunicación tanto interna como externa, se de forma verbal o no verbal.
- La conducta y comportamiento que se puede aprender.

Aplicación de la PNL.

Las personas que hacen uso de la PNL, puede utilizar las habilidades que obtiene como agente de cambio al trabajar con individuos, grupos, empresas u organizaciones gubernamentales.

La PNL explica el proceso de aprendizaje en una serie de pasos por las que pasa una persona al momento de aprender; estas etapas son las siguientes:

- *Incompetencia Consciente*: la persona no sabe cómo utilizar cierto objeto o hacer uso de cierta habilidad.
- *Incompetencia Consciente*: la persona es consciente de que no sabe utilizar el objeto que desea o manipular o no tiene la habilidad, por lo que intente aprender cómo hacer uso este.
- *Competencia Consciente*: el individuo sabe cómo hacer uso de las habilidades u objetos y presta mucha atención al proceso que conlleva hacer uso de estos.
- *Competencia Inconsciente*: la persona realiza la acción sin ser prácticamente consciente de que la está llevando a cabo, de esta manera puede dirigir su atención a otras cosas.

Base de la PNL.

La programación neurolingüística se basa en cuatro aspectos fundamentales, los cuales se conocen como los “cuatro pilares” según (Bavister & Vickers, 2005), estos son los siguientes:

1. Resultados.

En la PNL se utiliza el término de resultado. Si se concentra previamente en lo que se quiere conseguir, habrá un guía que encamine todos los recursos con los que disponga esa persona al logro del objetivo (Duran, 2015).

2. Agudeza sensorial.

El termino de agudeza sensorial se refiere a la capacidad de observar o detectar pequeños detalles, con la finalidad de estar consciente de lo que pasa alrededor de cada persona. Las personas al tener percepciones diferentes de lo que sucede, lo que escucha, ve o siente, también es diferente para cada una. Sin embargo podemos encontrar a personas que solo se enfocan en observar el mundo, mientras que otras se enfocan más en sus emociones y sentimientos.

3. Flexibilidad del comportamiento.

Cuando se empiezan a conocer los resultados y se utiliza la agudeza sensorial para observar lo que está sucediendo, la información que se obtiene permite realizar adecuaciones en la conducta, claro está, si es necesario. Si los actos que una persona comete no la llevan a en dirección en la que desean, es evidente que se debe elegir otro camino. Sin embargo a algunas personas les falta flexibilidad en su comportamiento y debido a esto cometen el mismo error una y otra vez.

4. Comprensión.

Esta es la parte que une a las personas. En ocasiones ocurre de forma espontánea y natural. La comprensión entre las personas es un elemento que se tiene que mejorar si se quiere las relaciones entre personas sean más eficaces.

Técnicas de PNL

Las técnicas que más se utilizan dentro de la PNL, son las siguientes:

Anclas PNL

Las anclas PNL son una herramienta muy utilizada que ayuda a asociar un estímulo específico a un estado emocional, en otras palabras, anclar es asociar, por lo tanto se pueden relacionar y unir otras conductas de excelencia a través de señales específicas, las cuales pueden ser gestos, sonidos, palabras.

Recibe el nombre de ancla porque se utiliza para crear un iniciador para una emoción particular. Por lo tanto se ancla una emoción a un determinado estímulo físico. Cuando un individuo está en un estado emocional de gran alcance, el subconsciente enlaza lo que está activo o en movimiento con la emoción que está presente en ese momento. Un ejemplo es la música la cual provoca distintas sensaciones que pueden llevar a las personas atrás en el tiempo (Mendoza , 2011).

Rapport

Esta técnica es útil en la PNL, la cual busca crear confianza entre la persona que está hablando y su interlocutor, mediante el uso de gestos, lenguaje, gustos, comportamientos, entre otros.

Esta técnica puede ser aplicada en los negocios (por ejemplo en las ventas), a nivel familiar (cuando se requiere comunicar algo que es de importancia) o a nivel personal.

Las interacciones entre personas que son exitosas dependen en gran medida de la capacidad para establecer y mantener una relación.

Fisiologia

Esta técnica trata sobre el funcionamiento del cuerpo, es por esto que forma parte de las técnicas de la PNL, ya que lo busca, es modificar el estado de ánimo de la persona (por lo regular los estados negativos) por un estado más alegre, que le permita alcanzar las metas que la persona se propone (Santamarina, 2013).

Accesos oculares

Esta técnica forma parte de la fisiología y permite identificar el sistema de representación emocional, que utilizan las personas en algún momento.

La configuración de movimiento de los ojos indica el nivel de interés o estrés que presenta una persona acerca de una temática o situación. Esta técnica se complementa con la rapport con la finalidad de lograr un nivel confianza mayor en una persona.

Deteccion y cambio de creencias.

Las creencias que tienen las personas, establecen el tipo de realidad que cada una tiene. En este contexto, existen las llamadas “creencias limitantes”, las cuales causan distorsiones en la imagen del mundo real. Las limitantes se autoimponen e impiden realizar o completar un objetivo, negocio, estudio, toma de decisiones, entre otros.

Las técnicas antes mencionadas se pueden programar en la mente, para lograr el éxito que se quiere tener deseando tanto a nivel personal como a nivel organizacional.

Beneficios de la PNL.

Algunos de los beneficios brinda la PNL son los siguientes:

- La PNL ayuda a cambiar los comportamientos que no son del agrado de las personas y que por ende llegan a ser molestos; es por esto que con estrategias y técnicas avanzadas se suprimen estos comportamientos negativos a corto plazo.
- Ayuda a las personas a tener una percepción positiva y clara de sí mismos y de la gente a su alrededor.
- Estudia cómo es que la comunicación verbal y no verbal afecta el sistema nervioso de las personas, por lo que ofrece conocimiento en cuanto a este punto; así mismo enseña como se debe dirigir a la mente a través de una comunicación interna, haciendo un buen uso del lenguaje.
- Proporciona opciones sobre cómo mejorar la calidad de vida del ser humano en el aspecto emocional, familiar y de salud. Esto se logra mediante el estudio de como las personas estructuran sus experiencias individuales de la vida.
- Por último la PNL enseña que la clave del inconsciente la tiene cada una de las personas además de que enseña como le podemos sacar provecho (Estrategia PNL, 2017).

PNL en la toma de decisiones.

La disciplina de PNL asume que la toma de decisiones es una temática de suma importancia, ya que dictamina que en cada ser humano existe una base que se relaciona con la toma de decisiones, en donde se pueden encontrar una serie de procesos, los cuales son más rápidos cuando cada persona se conoce a sí misma. Por lo tanto cuando más se conozca una persona, mejores decisiones tomara.

Aunque el proceso de toma de decisiones se puede considera como algo sencillo, la realidad es que a muchas personas les crea problemas como: confusión, ansiedad, inseguridad (le dan vueltas al asunto una y otra vez sin llegar a una conclusión), estrés, entre otros. Lo peligroso de esto es que se puede generar inmovilidad, es decir, la persona en lugar de hacer la elección se refugia en la no decisión y en el no hacer (Aprender PNL, 2013).

Para los colaboradores en las organizaciones, un líder deber ser una persona con fortaleza y que se capaz de tomar decisiones sin tanto titubeo, tomando como base la información que se le proporcione. La base para esto debe ser que cada individuo tenga bien determinado su objetivo, y si tiene conocimiento de sí mismo, tendrá la capacidad y habilidad de tomar decisiones con rapidez.

Por el contrario las personas que no son aptas para ser líderes, tomaran decisiones muy confusas, son muy indecisos y cuando logran tomar su decisión la cambian rápidamente; esto lo hacen porque no están 100% seguros de su decisión.

Conclusión.

La Programación Neurolingüística, es una estrategia muy importante para cambiar la perspectiva que tiene las personas de si misma. Aplicada en las organizaciones, cambia la percepción de los colaboradores y los impulsa a mejorar. De esta manera las empresas, al estar formadas por capital intelectual, incrementan la eficiencia en sus procesos.

Hacer uso de las PNL permite que las personas se programen de manera positiva y esto conlleva a que alcancen sus objetivos. Por otro lado la comunicación mejora de una manera considerable, facilitando el entendimiento de la información transmitida.

Para un mejor aprendizaje la PNL mejora la forma en que se capacita al personal y enseña a planificar más rápida y eficientemente. Esto repercute positivamente en las organizaciones mejorando su productividad.

Propuesta de tesis.

Incrementar la productividad en los procesos de las organizaciones de la región de Orizaba, aplicando técnicas de PNL en el capital humano.

Objetivos

- Agilizar el proceso de toma de decisiones a través del mejoramiento de la comunicación utilizando PNL.
- Incrementar la competitividad de la organización por medio del capital humano.
- Mejorar los niveles de autoestima del personal por medio de PNL.

Referencias

- Bavister , S., & Vickers, A. (2005). *Programacion Neurolinguistica PNL: la claves para una comunicacion mas efectiva*. Barcelona: Amat Editorial.
- Duran, B. (18 de Febrero de 2015). *Psicologia y Mente*. Obtenido de <https://psicologiaymente.net/vida/programacion-neurolinguistica>
- Estrategia PNL. (02 de Febrero de 2017). *Estrategia en Programacion Neurolinguistica*. Obtenido de <http://estrategiaspnl.com/que-es-pnl/>
- Fundacion Factor Humano. (2011). La programacion neurolinguistica. *FH: Fundacion Factor Humano*, 1-8.
- Mendoza , A. (02 de Octubre de 2011). *PNL: Empodera tu mente*. Obtenido de <https://programacionneurolinguisticapdf.com/crear-un-ancraje-pnl/>
- Ortiz Rosales, J. L. (2013). *¿Que es la programacion neurolinguistica y como funciona?* San Luis: Tecnologico de Monterrey.
- PNL Hoy. (21 de Marzo de 2013). *Programacion Neurolinguistica Hoy*. Obtenido de <http://programacionneurolinguisticahoy.com/>
- Sanchez Avila, M. F. (08 de Marzo de 2016). *Gestiopolis*. Obtenido de <https://www.gestiopolis.com/programacion-neurolinguistica-la-toma-decisiones/>
- Santamarina, J. J. (25 de Noviembre de 2013). *PNL: Empodera tu mente*. Obtenido de <https://programacionneurolinguisticapdf.com/>