Qué es la programación neurolingüística

Autor: Redactores mailxmail

Aprende y conoce todo lo referente a la **programación neurolingüística** con este curso que de forma sencilla te explicará sobre este término que ha venido tomando fuerza en diversas áreas del desempeño humano, ya que ofrece alternativas y **estrategias** para modificar sus pensamientos y ver reflejadas sus convicciones e ideas en acciones concretas que pueden ser tan positivas y productivas como se desee.

La sigla PLN hace alusión a tres componentes básicos.

Programación (P). Se refiere a un término propio del mundo de la informática y los sistemas, que da a entender que nuestro software es susceptible de sufrir cambios o programaciones realizadas de manera consciente y voluntaria, en procura de unos resultados previamente determinados.

Neuro (N). Porque el sistema nervioso se establece como la base desde la cual se operan los cambios. Esta intrincada red de neuronas y sus infinitas conexiones posibilitan percibir, procesar y elaborar respuestas frente a la información y estímulos del entorno. Es una interacción entre los órganos de los sentidos, su percepción, la elaboración de tal información y las respuestas emitidas desde el cerebro, que permiten interactuar con el entorno.

Lingüística (L). Porque el ser humano logra expresar su mundo interno desde el lenguaje, pues a través de las palabras estructuramos pensamientos, ideas, sentimientos, emociones, opiniones y establecemos relación con el mundo exterior. También incluye formas de lenguaje no verbal, como los gestos, posturas y hábitos corporales que transmiten parte de lo que somos y lo comunican a los demás.

De la interrelación entre estos tres factores surgen patrones o modelos de conducta que develan como somos, como actuamos, que pensamos y sentimos frente a aspectos específicos. Por lo tanto, los resultados que se obtengan al interactuar con el entorno dependerán de cómo esté programado este software.

Entendida de esta forma, la PNL pretende reprogramar los modelos que resultan nocivos o equivocados, o que no reportan los resultados deseados, mediante nuevas estructuras que brinden mejores desempeños en las actividades escogidas. Por medio de estrategias previamente diseñadas, se busca abrir nuevos caminos que posibiliten percibir el mundo y actuar de formas diferentes para alcanzar las metas personales.

El cerebro humano asimila la información que llega a través de los sentidos y gran parte de ésta llega por medio de nuestro propio lenguaje. Cuando repetimos información no sólo expresamos nuestra percepción del mundo, si no que es la herramienta por excelencia para establecer los patrones de conducta que determinan nuestras acciones.

En conclusión, es a través del lenguaje como comunicamos y construimos la realidad de manera dinámica e interactiva.