

La **Programación Neurolingüística** 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.

Programación:

Es la habilidad para organizar nuestra comunicación interna, basada en nuestros archivos, para alcanzar metas deseadas y objetos específicos. Es el contenido de nuestra mente o “disco duro”

Neuro:

Nuestro sistema nervioso y neurológico responsable de recibir y procesar la experiencia a través de nuestros cinco sentidos, según las órdenes que recibe.

Lingüística:

Son los sistemas de **comunicación verbal** y no verbal, a través de los cuales nuestras representaciones internas son codificadas, ordenadas, etiquetadas (significadas) y manifestadas en el mundo.

-

Estudia **cómo nos comunicamos con nosotros mismos** y por tanto, cómo nos comunicamos con otros.

-

La **Programación Neurolingüística (PNL)** es una escuela de pensamiento pragmático que sostiene que toda **conducta humana** se desarrolla sobre una "estructura" o "plantilla de pensamiento" aprendida, la cual puede ser detectada para ser *modelada* (copiada) por otras personas y obtener con ello similares resultados.

-

Sostiene que es posible **cambiar o reprogramar** esta estrategia o plantilla de pensamiento, con el fin mejorar la calidad de vida.

La Programación neurolingüística, 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.(
[El mapa no es el territorio](#)
).

Es un medio de autoconocimiento y evolución personal. Describe cómo la mente trabaja y se estructura, de manera que las personas piensan, aprenden, se motivan, interactúan, se comunican, evolucionan y cambian.

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

Permite resolver fobias, miedos y situaciones similares en pocas sesiones de trabajo.

La PNL es una ciencia carente de teoría, ya que se basa en la observación de la conducta humana en todas sus vertientes y en el aprendizaje consciente de lo que el individuo ya sabe hacer. Es, pues, totalmente práctica. "Se lleva puesta";

La experiencia vivencial que se adquiere mediante estos estudios, hace que, con su repetición y práctica, se incorpore e interiorice a nivel inconsciente. Según nuestro criterio, la PNL no se sabe, SE ES, y eso se demuestra mediante un cambio automático en la conducta, modo de

pensar y utilización consciente de los recursos que todos llevamos dentro.

Premisas de la PNL

Las premisas en las que se basan estas técnicas y que además deberán tenerse en cuenta en todo momento, tanto con nosotros mismos como con los demás, son:

- 1) El mapa no es el territorio: lo que percibimos es solamente nuestra forma subjetiva de interpretar el mundo, pero no quiere decir que sea la realidad. Existen pues, tantas realidades como seres humanos.

- 2) Cada comportamiento es útil en alguna situación o contexto: todo lo que tú sabes hacer, positivo o negativo, puede serte útil en algún contexto, trabajo o relación.

- 3) Tú puedes hacerlo todo: si alguien puede, tú también.

- 4) Tu ya tienes todos los recursos que necesitas: lo único que te falta es saber como acceder a el los en la situación apropiada.

5) Tu flexibilidad personal determinará tu éxito flexibilidad para adaptarte al cambio y al medio, aseguran el éxito en cualquier ámbito de tu vida.

6) La gente siempre elige hacer lo mejor que puede, según sus recursos disponibles en cada momento (incluso aunque existan mejores elecciones).

7) Cada persona procesa y piensa de forma distinta: depende de su forma de percibir el mundo y de los sentidos que utiliza para ello.

8) El significado de tu comunicación es la respuesta que obtienes. Como la gente te responde, determina tu grado de efectividad en la comunicación.

9) No existen fracasos, sólo resultados.

10) Si lo que haces no funciona, haz cualquier otra cosa

[CURSOS RECOMENDADOS DE PNL online](#)

—

