

Aprende con El Mundo de las Terapias.com

# ¿Qué es la PNL?



eBook patrocinado por:



# ¿Qué es la PNL?

La PNL nació de la observación que hicieron Richard Bandler y John Grinder de lo que hacían tres magos de la terapia y la comunicación Virginia Satir, Milton Erickson y Fritz Perls. Esta observación les permitió deducir que unos determinados patrones de comportamiento de personas consideradas excelentes en su ámbito de actuación, ayudaban a obtener mejores resultados y que además, esos comportamientos, se podían modelar. Es decir, que si sabemos cómo alguien logra algo, nosotros podemos lograrlo también realizando los mismos pasos. Por modelar se entiende el hecho de observar cómo es la estructura interna de una experiencia en una persona que obtiene el éxito en lo que realiza y copiar esa estructura. No es copiar en un sentido peyorativo, de perder la esencia, o hacernos repetitivos, sino descubrir cuáles son los pasos internos que permiten al otro realizar algo correctamente y de ese modo, poderlos realizar nosotros también. Se parte de la presuposición de que todos tenemos todos los recursos y por tanto, lo que es posible para otra persona, es posible también para mí.

La PNL es, por tanto, un modo de modelar la conducta humana. Nos permite, a diferencia de otras técnicas, entender la estructura interna de la experiencia. La PNL reconoce la forma en que procesamos neurológicamente la información y su efecto sobre nuestra conducta y sentimientos. Se enfatiza la forma en que nuestra experiencia interna afecta a nuestra experiencia externa y a la relación con los demás. Es por lo tanto una disciplina que no analiza los contenidos, sino los patrones internos que provocan esos contenidos. Al principio, puede sonar como algo difícil de entender, pero la PNL es una técnica eminentemente práctica y se entiende de verdad desde la experiencia. Cuando se ha experimentado con diversos procedimientos, los conceptos se entienden con suma facilidad. Es por eso que insisto en que la mejor manera de aprender PNL es la práctica y la experiencia vivencial. Podemos definir la PNL como la ciencia y el arte que estudia el funcionamiento de la mente, el pensamiento, las emociones, el cuerpo y lo que genéricamente podemos denominar "experiencia subjetiva", a partir de:

- La observación de las capacidades humanas de personas, que en cualquier ámbito han demostrado ser capaces de desarrollarse de una manera excelente.
- El modelado de las pautas y estructuras internas que posibilitan esta maestría.
- El conocimiento de nuestros propios patrones

La PNL ha desarrollado estrategias y procedimientos, que se pueden aprender y son aplicables a la terapia, al aprendizaje, a la creatividad, a la negociación, al deporte, etc.

El significado de las siglas **PNL** es:

**P. de programación.**

Cada experiencia que vivimos es un aprendizaje que queda grabado en nuestro cerebro. Para grabarse la información primero debe captarse por los órganos de los sentidos y luego se ha de codificar en un lenguaje que entienda nuestro cerebro (imágenes, sonidos y sensaciones).

**N. de neuro.**

Los aprendizajes necesitan un sustrato para almacenarse y manifestarse: este sustrato es nuestra base neurofisiológica.

**L. de lingüística.**

Todos estos procesos de aprendizaje almacenados, necesitan del lenguaje para expresarse, tanto del verbal como del no-verbal. El lenguaje, sería como un segundo nivel de nuestra experiencia subjetiva y es así mismo, nuestro medio de comunicarnos con los demás y con nosotros mismos. ¿Qué significa un segundo nivel? Qué en el nivel más profundo está nuestra experiencia en estado puro, tal como se almacenó en el momento en que sucedió. Y cuando queremos expresarla, usamos el lenguaje para hacerlo, generando así lo que se conoce como una estructura superficial.

**Mertxe Pasamontes**

Master en PNL y Coaching  
Licenciada en Psicología

[www.mertxepasamontes.com](http://www.mertxepasamontes.com)



**DESCÁRGATE TODOS NUESTROS VÍDEOS**



<http://www.elmundodelasterapias.com/descargas/index.html>