

1. INTRODUCCIÓN A LA PNL

1.1 DEFINICIÓN PNL

Sus siglas hacen referencia a **P**rogramación **N**euro **L**ingüística, y describen la PNL como el estudio de la **conducta humana** entendida como la **experiencia subjetiva** y las **técnicas** específicas para reorganizar esas experiencias, con la intención de conseguir un **objetivo** determinado.

Es pues, un conjunto de métodos y técnicas destinadas a ser aplicadas en la vida cotidiana, para que la persona consiga los objetivos que desea en diferentes campos de la actividad humana, y mejore su calidad de vida.



La PNL estudia nuestros **patrones mentales**, facilitándonos el conocimiento del proceso de codificación de la información y optimizando nuestra capacidad de comunicación. A través de ella adquirimos **consciencia del lenguaje** y la **importancia** de su **buen uso**. Pone en nuestras manos el arte de elegir y de dirigir nuestras conductas y nuestras palabras.

Con ella aprendemos maneras de mejorar nuestra comunicación de forma eficaz, eliminando posibles barreras que impiden comunicarnos y hacernos entender correctamente. Nos descubre, qué mapas mentales, creados por nosotros mismos a través de nuestras propias experiencias y por medio de ciertas circunstancias vividas, estamos utilizando de manera inconsciente y tomar conciencia de ello y así alcanzar el éxito en nuestras conductas, superando **limitaciones** y **obstáculos**, que hasta el momento creíamos insuperables.

¿Qué significa PNL?

Según la Asociación española de PNL (AEPNL), el nombre de PNL (en inglés NLP = Neuro Linguistic Programming) se refiere a tres aspectos básicos de la experiencia humana:

- **Neuro:** el sistema nervioso, fuente e instrumento de nuestras percepciones y de nuestra experiencia de vivir y actuar en el mundo.

- **Lingüístico:** el lenguaje, que nos permite codificar y expresar simbólicamente nuestras experiencias.
- **Programming (acción):** los programas mentales y de comportamiento, por medio de los cuáles organizamos nuestra experiencia para conseguir los objetivos que deseamos.

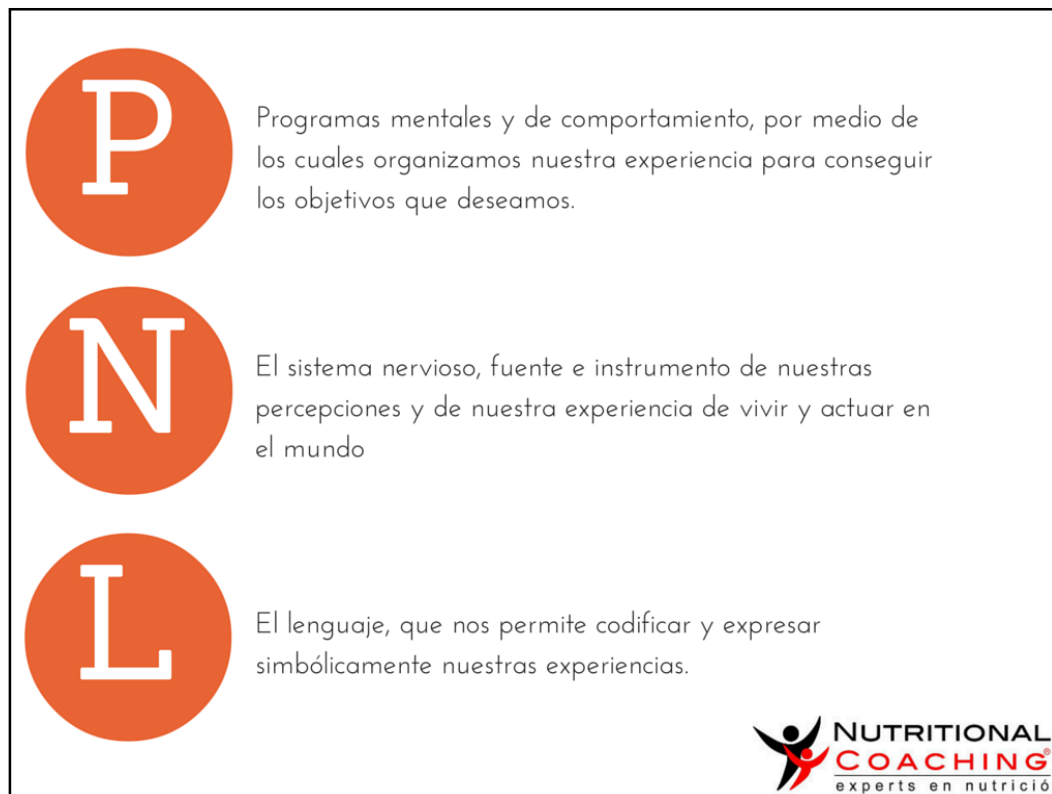


Figura 1. Siglas Programación Neurolingüística

Así pues, la PNL nos enlaza nuestra parte mental, conductual y comunicativa, para lograr comprender un poco mejor, porqué y para qué actuamos de la manera que actuamos y nos ofrece la posibilidad de aprender nuevas conductas y mapas mentales para lograr alcanzar los objetivos y metas que nos planteamos en nuestra vida o en nuestro día a día.

Para comprender mejor cada uno de estos aspectos, vamos a poner un ejemplo: cuando voy caminando por la acera y quiero cruzar y hay un semáforo en rojo.

- 1 Primero 'veo' una luz roja mediante el sentido de la vista (**N= "neuro" de la conducta**): percibo la luz.
- 2 A continuación traduzco "lingüísticamente" esa forma y color en mi mente como 'tengo que pararme' (**L= "lingüístico" de la conducta**) → codifico la luz en un mensaje para mí.

- 3 Finalmente pongo en marcha un 'programa' aprendido: dejo de caminar delante del paso de cebra. (**P= "programación" de la conducta**) → realizo un comportamiento aprendido para lograr lo que quiero, que es no cruzar la calle.

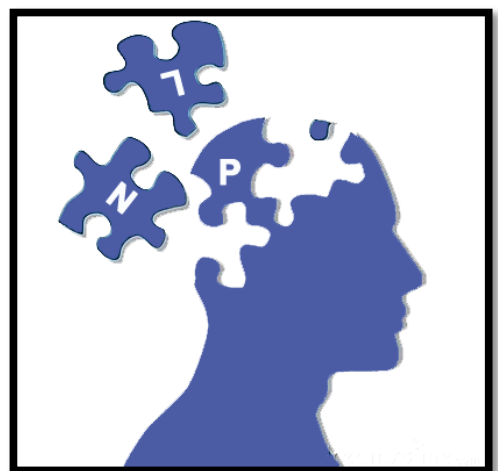
Toda acción que realizamos la llevamos a cabo a través de este proceso. Piensa en cuando tienes hambre:

1. Sientes la sensación de vacío en el estómago.
2. Traduces lingüísticamente para ti, esa sensación de hambre, en una frase del tipo "*tengo que comer algo*".
3. Finalmente depende de qué mapa mental tengas, activarás una conducta/programa aprendido. Puedes comer lo primero que veas o bien escoger algo que te nutra y te sacie. Sea como sea lograrás lo que quieres, que es comer algo y no tener más hambre.

Por lo tanto, dependiendo de las conductas que tengas aprendidas, actuarás de una o de otra forma.

Reflexiona sobre esto: Piensa en una acción relacionada con tu alimentación (ej: desayunar en el trabajo, comer galletas, beber cerveza...) Utiliza el ejemplo del semáforo para responder a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la parte **N** "neuro" la mental, la señal de la conducta/acción?
- ¿Cuál es la parte **L** "lingüística" de la conducta/acción?
- ¿Qué **P** "programa" tiene aprendida?
- ¿Querías modificar este programa aprendido cómo respuesta a esta conducta final?



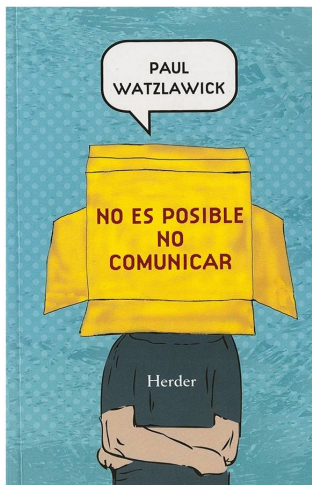
Otras definiciones de PNL:

Las **técnicas del subconsciente** son un conjunto de herramientas específicas que pueden aplicarse eficientemente en cualquier intención humana, y por tanto, en cualquier contexto para resolver algún conflicto que pueda aparecer. Estas técnicas se irán trabajando a lo largo del temario.

Cada **Ser Humano** vive una realidad única, construida por sus propios valores, creencias, impresiones y experiencias individuales que le han hecho crearse su **Modelo del Mundo**.

1. 2. LA HISTORIA Y SUS CREADORES

La PNL surge en California, EEUU, en 1976. Cuando sus creadores John Grinder y Richard Bandler se pusieron a estudiar la comunicación humana y a los grandes comunicadores de la época y se dieron cuenta de que estos personajes comunicaban de una manera muy fluida y muy fácilmente con cualquier persona, en diferentes contextos, lugares y situaciones. Así que decidieron observar detenidamente a estos grandes comunicadores para modelarlos y así elaborar un sistema, un patrón o un esquema de ejecución. En base a sus estudios crearon el principio básico de la comunicación, que como dice Paul Watzlawick, en su Tº de la Comunicación Humana: es imposible no comunicar.



Pero si nos remontamos a épocas mucho más antiguas, observamos que muchas de las técnicas utilizadas en PNL ya eran usadas antes.

Las representaciones visuales subjetivas (visualizaciones), son una de las técnicas más utilizadas en PNL y ya dos sabios, Posidonio de Apamea y Escepsis¹, trabajaban con imágenes mentales dirigidas para resolver conflictos y problemas en sus procesos monitorios². Realizaban ya entonces modificaciones en el sistema representacional para transformar las experiencias subjetivas.

Si hablamos del uso de **metáforas** como herramienta terapéutica, se sabe que en las sociedades más primitivas ya se utilizaba en forma de epopeyas, narraciones filosóficas, fábulas, relatos,

¹ Posidonio de Apamea. Apamea, Siria, 135 a.C. - Rodas, Grecia, 51 a.C. Historiados y filósofo griego. Neleo de Escepsis fue un filósofo griego que vivió en el siglo III a. C.

² Monitorio: es un procedimiento especial que tiene por objeto la resolución rápida de conflictos jurídicos en los que no existe contradicción

mitos... que no solo transmitían sus valores literarios o filosóficos sino que a través de ellas se hacían reencuadres de pensamientos, cambio de posiciones perceptivas³ y de creencias.

Por ejemplo la primera epopeya de la historia, que es un texto previo incluso a la *Ilíada* de Homero, se trata de la *Epopeya de Gilgamesh*, relata la historia de un semidios que lucha por la vida para ser inmortal. También aparecen en las recitaciones de Lao Zin en su libro *Tao*, en las prédicas de Confucio y en los relatos de Buda.

Los pensadores griegos como Pirrón, Arcesilao entre otros, ya utilizaban el sistema de metapreguntas del **metamodelo del lenguaje**. Además de aparecer en los presocráticos hasta Aristóteles, la teoría de valores (axiología) y las teorías de causa efecto.



También está demostrado que los **anclajes**, tan utilizados en PNL, han sido usados desde los pueblos aborígenes más primitivos, hasta las religiones actuales o corrientes más novedosas. Usando anclas olfativas (inciensos ...), auditivas (cánticos, trompetas...), visuales (mandalas, vidrieras religiosas) y también las cinestésicas (posición para rezar, rosarios...) aunque no se les ha llamado ANCLAS hasta nuestros tiempos.

Figura 2. Mandala.

La técnica de la **hipnosis**, como bien ya sabréis, no aparece hace pocos años sino que desde épocas remotas se ha utilizado esta técnica para descubrir el significado de los sueños o las raíces de ciertas dolencias.

Podemos decir, que la mayoría de las técnicas usadas hoy en día ya están plasmadas en textos que tienen más de cuatrocientos años de antigüedad. Es decir, los modelos que se aplican en PNL son tan viejos como el hombre, y se han utilizado para resolver, transformar y entender conflictos.

³ **Posiciones perceptivas:** herramienta de PNL que se refiere a las distintas maneras de analizar, vivenciar o experimentar cualquier situación actual, pasada o futura.

En los años 60, ya existía en los Ángeles, una terapia que se llamaba **Psicopictografía**, un revolucionario modelo que utilizaba nuestra mente, en concreto visualizaciones y metáforas para la resolución de conflictos.

Todo esto no desprestigia a quienes bautizaron a la PNL como tal, uniendo todo este conjunto de técnicas y métodos bajo una estructura, recuperando algunas de las técnicas casi olvidadas y simplificando aquellas que resultaban complicadísimas de entender e inasequibles para la mayoría de las personas, además de difundir estos conocimientos en este siglo XXI.

Como ya se ha mencionado antes, fue a finales de los 60, que John Grinder y Richard Bandler, se pusieron a estudiar la comunicación humana y comenzaron a observar y estudiar los grandes comunicadores de la época. Además de ellos dos, también es necesario nombrar a *Robert Dilts*, *Todd David Gordon*, *Judit De Losier*, *Steve & Connirae Andreas*, *John Seymour* y otros muchos que han colaborado en el gran abanico de técnicas arrojadas bajo el nombre de PNL.

Durante el estudio de estos grandes comunicadores, pudieron observar que ellos eran capaces de comunicar de manera fácil y fluida con cualquier tipo de personas, en diferentes contextos y distintos niveles. Hacían llegar su mensaje a sus receptores sin problema, y estos lo comprendían a la perfección y además obtenían respuestas que otros comunicadores no lograban conseguir.

Richard Bandler (24 de febrero de 1950 Nueva Jersey, EEUU)

Psicólogo, Co-creador de la Programación Neurolingüística (PNL), desarrollador de esta tecnología y creador de Human Design Engineering™ (DHE™).

Bandler era un estudiante de matemáticas cuando comenzó a interesarse por el trabajo del fundador de la Gestalt, Fritz Pearls. Al mismo tiempo, comenzó también a investigar el trabajo de la terapeuta familiar Virginia Satir. Bandler conoció a John Grinder, en Santa Cruz. En 1974, Bandler y Grinder comenzaron a modelar los patrones de lenguaje usados por Pearls, Satir y el Hipnoterapeuta Milton H. Ericsson.



Bandler tiene una habilidad excepcional para asimilar patrones de conducta de otras personas, para crear sus modelos los cuales incluso mejoran los resultados obtenidos por la persona a quien estudió. Dado lo anterior, Bandler se caracteriza por su extraordinaria facilidad para aprender cosas.

Bandler domina una serie de técnicas y

conocimientos, desde acupuntura hasta el método Feldenkrais y Gestalt. Pero lo que él hace es lograr la maestría del método o técnica en cuestión, tomar lo que más le interesa, mejorarlo y seguir adelante. En 1978 Richard Bandler fundó –junto con John Grinder– el primer organismo de PNL en el mundo, The Society of NLP™. Bandler es autor y coautor de numerosos libros de PNL y su aplicación.

John Grinder (10 de enero de 1940)

Psicólogo, anglicista y lingüista, co-fundador de la técnica de PNL junto con R. Bandler.

A principios de 1960, John Grinder se graduó en filosofía en la Universidad de San Francisco (California) y poco tiempo después ingresó al servicio militar de los Estados Unidos para el cual sirvió como Boina verde en una unidad de operaciones especiales en Europa durante la Guerra Fría. Tras abandonar el ejército ingresó en la Universidad de California, doctorándose en lingüística con la tesis "Fenómenos de borrado en Inglés", publicada en 1971. A mediados de 1970 comenzó a trabajar como profesor de Lingüística para la recién fundada Universidad de California (Santa Cruz, California)

En Santa Cruz, John Grinder conoció a Richard Bandler, un estudiante de Matemáticas interesado por la psicoterapia, que lo invitó a trabajar juntos en un modelo de los patrones lingüísticos usados por Fritz Perls (psicoterapia Gestalt), Virginia Satir (terapeuta familiar) y Milton Erickson (hipnoterapeuta), desde la teoría de la gramática transformacional. Además de su habilidad para identificar y modelar patrones lingüísticos y conductuales complejos, John Grinder es conocido por su poderosa presencia como conferencista y entrenador/coach, trabajando como consultor y aplicando la programación neurolingüística (PNL) en compañías y organizaciones. Grinder es co-autor y autor de múltiples libros sobre PNL y otras técnicas.

Unas cuantas palabras bien escogidas y dichas en el momento oportuno pueden transformar la vida de una persona. - J. Grinder

1. 3. MODELAJE

¿Quiénes eran estos grandes comunicadores y terapeutas a quiénes modelaron?

- **Fritz Perls** (Berlín, Alemania 1893-1979): médico neuropsiquiatra, psicoanalista en sus inicios. Creador de la terapia Gestalt, junto a su esposa Laura Posner.
- **Milton Erickson** (Nevada, EEUU 1901-1980): médico psiquiatra, especialista en hipnosis.