

Programación Neuro-Lingüística

P **PNL ES UNA ACTITUD...**

Caracterizada por un sentido de curiosidad y aventura y un deseo de aprender las habilidades para ser capaz de encontrar que tipos de comunicación influyen a alguien y que tipos de cosas vale la pena saber... para ver la vida como una rara y sin precedente oportunidad de aprender.

N **PNL ES UNA METODOLOGÍA...**

Basada en la presuposición operacional que todo comportamiento tiene una estructura... y esta estructura puede ser modelada, aprendida, enseñada, y cambiada (reprogramada). La forma de saber lo que será útil y efectivo son las habilidades perceptuales.

L **PNL ha evolucionado como una TECNOLOGÍA...**

que habilita al practicante a organizar la información y las percepciones de manera que le permitan obtener los resultados que alguna vez fueron inconcebibles.

Programación Neuro-Lingüística

Programación

La habilidad de organizar nuestro sistema neurológico para alcanzar metas y resultados deseados.

Neuro

Sistema Nervioso por medio del cual la experiencia es recibida y procesada a través de los cinco sentidos.

Lingüística

Lenguaje y sistema de comunicación no verbal por el cual representaciones neuronales son codificadas, ordenadas y reciben significado.

GLOSARIO DE TÉRMINOS DE PNL

Ajuste a Futuro

El proceso de ensayar de forma mental alguna situación futura para asegurar que la conducta deseada va a ocurrir natural y automáticamente.

Anclaje

El proceso de asociar una respuesta interna (pensamiento o emoción) con algún disparador (estímulo sensorial) generalmente externo (similar al condicionamiento clásico) para que la respuesta pueda ser re-accesada rápidamente y algunas veces de forma encubierta.

Búsqueda Transderivacional

El acto de ubicar mediante significados lo que puede no estar explícito en una estructura superficial.

Calibración

El proceso de aprender a leer las respuestas inconscientes o no verbales de otra persona en una interacción mediante la identificación de claves de conducta observables asociadas con una respuesta interna específica.

Chunking

Organizar o seccionar una experiencia en pedazos más grandes o más pequeños. El hecho de agrandar tiene que ver con el cambio a un nivel mayor o más abstracto de información. Seccionar en pequeño involucra el cambio a un nivel más específico o concreto de información. Seccionar de manera lateral tiene que ver con el hecho de encontrar otros ejemplos con el mismo nivel de información.

Claves de Acceso

Conductas sutiles que servirán tanto para disparar como indicar cuál o cuales sistemas representacionales está utilizando la persona para pensar en determinado momento y las submodalidades de estas representaciones. Los tipos comunes de claves de acceso incluyen movimientos oculares, tono de voz, ritmo, postura corporal, gestos, patrones de respiración, variaciones en la piel, variaciones en las pupilas, movimientos del cuerpo y manos.

Congruencia

Cuando todas las creencias, estrategias y conductas internas de la persona están completamente de acuerdo y se orientan al hecho de asegurar un resultado deseado.

Contexto

El marco que relaciona un evento particular. Este marco determinará con frecuencia la manera en que se interpreta una experiencia o evento particular.

Criterios

Los valores o estándares que una persona utiliza para tomar decisiones y hacer juicios.

Estado

Las condiciones totales mentales y físicas mediante las cuales actúa la persona.

Estrategia

Grupo de pasos mentales y conductuales utilizados para lograr un resultado específico.

Estructura Profunda

Representación completa de las relaciones semánticas lógicas en una oración.

Estructura Superficial

Una expresión verbal. Un enunciado.

Flexibilidad Conductual

La habilidad para variar el propio comportamiento para elicitarse o asegurar la respuesta de otra persona.

Igualación

Método utilizado por los comunicadores para establecer rapport (sintonía) rápidamente mediante la relación de ciertos aspectos de su conducta con los de la persona con quien se están comunicando. Es espejear conductas.

Instalación

El proceso de facilitar la adquisición de una nueva estrategia o conducta. Una nueva estrategia se puede instalar mediante la combinación de habilidades o técnicas de la PNL y/o mediante la combinación de ambas.

Kinestésico

Relacionado con las sensaciones corporales. En PNL, el término Kinestésico se utiliza para agrupar todos los tipos de sensaciones incluyendo las táctiles, viscerales y emocionales.

Meta Programa

Proceso por medio del cual uno hace una distinción a través de generalizaciones múltiples de forma simultánea. De esta manera, los Meta Programas controlan cómo y cuándo una persona va a realizar ciertas estrategias en un contexto dado.

Modelaje / Modelado

El acto de crear un cálculo que describe un sistema dado.

Partes

Una forma metafórica de hablar acerca de programas independientes y estrategias conductuales.

Predicados

Palabras de proceso (verbos, adverbios y adjetivos) que una persona selecciona para describir un sujeto. Los predicados se utilizan en PNL entre otras cosas para identificar cuál es el sistema representacional que está empleando una persona para procesar información.

Programación Neuro Lingüística (PNL)

El estudio de la estructura de la experiencia subjetiva y lo que se puede calcular a partir de esto.

Rapport / Sintonía

La presencia de confianza, armonía y cooperación en una relación.

Sistemas Representacionales

Los cinco sentidos: vista, oído, tacto (sensaciones), olfato y gusto.

Sistema Representacional Primario

Uso sistemático de un sistema sobre los otros para procesar y organizarse en un contexto dado.

Submodalidades

Las cualidades sensoriales especiales percibidas por cada uno de los cinco sentidos. Por ejemplo, las submodalidades visuales incluyen el color, la forma, el movimiento, el brillo, la profundidad, etc. Las submodalidades auditivas incluyen el volumen, el tono, el ritmo, etc. Las submodalidades kinestésicas incluyen la presión, la temperatura, la textura, ubicación, etc.

Sinestesia

El proceso de empalmar sistemas representacionales caracterizados por fenómenos como ver-sentir, en los cuales una persona deriva sensaciones de lo que ve. U oír-sentir, en los cuales una persona tiene sensaciones de lo que escucha. Cualquier par de modalidades se pueden juntar.

T.O.T.E. (P.O.P.S.)

Desarrollado por Miller, Galanter y Pibram. El término señala –por sus siglas en inglés- la secuencia Test-Operation-Test-Exit (Prueba-Operación-Prueba-Salida), la cual describe la secuencia básica de retroalimentación que se utiliza para guiar todo comportamiento.

4-tuple

Método utilizado para apuntar la estructura de una experiencia particular. El concepto 4-tuple sostiene que cualquier experiencia debe estar compuesta de la combinación de las cuatro clases representacionales primarias (VAKOG, en la que A = Auditivo, V = Visual, K = Kinestésico y O = Olfativo/Gustativo)