



# *¿Qué Significa* **PNL?**

Creado por Kain Ramsay & David Bejarano

## ¿QUE SIGNIFICA PNL?

La Programación Neurolingüística abarca tres de los factores que más influyen la creación de experiencias humanas: Neurología, Lenguaje y Programación.



### NEURO

"Neuro" se refiere a nuestro Sistema nervioso (nuestra mente) a través de la cual recopilamos y procesamos la información que recibimos con nuestros sentidos:

- 1) Vista - Visual
- 2) Oír - Auditivo
- 3) Tacto - Kinestésico
- 4) Olor - Olfativo
- 5) Gusto - Gustativo

## ¿QUE SIGNIFICA PNL?

Es a través de estos cinco sentidos que nosotros interpretamos el mundo. Debido a esto nosotros nunca experimentamos 100% la realidad. Todos hemos creado filtros mentales en nuestras vidas, los cuales procesan una gran cantidad de información, la cual es absorbida a través de nuestros cinco sentidos.

Toda la información que recibimos a través de nuestros sentidos diariamente es filtrada con ayuda de nuestros "coladores" personales (valores, creencias, etc.). Nuestra percepción de las cosas que escuchamos, vemos, olemos, saboreamos o sentimos se convierte en una manera única de como entendemos y experimentamos el mundo.

Imaginate que es como hacer un pastel: Tu pones todos los ingredientes en un recipiente para empezar, pero tienes que tener en cuenta que, la manera en como tu mezclas los ingredientes, la temperatura que usas en el horno e incluso la temperatura en la que dejas enfriarlo al aire libre, tendrán un efecto en su sabor, su textura, su apariencia y su manera de oler.

### LINGÜÍSTICA

Es aquí donde asignamos nuestro significado único a la información que recibimos del mundo externo. Creamos un mapa mental uniendo lenguaje a todo aquello que sucede dentro de nuestra mente, sonidos, imágenes, sentimientos, sabores y olores. La información que recibimos diariamente en nuestra mente consciente y subconsciente es traída nuevamente a la luz a través de nuestro lenguaje

Nosotros filtramos y alteramos nuestras representaciones internas de tal manera que podamos codificarla, con el fin de darle algún tipo de significado. Ejemplo: La palabra "amor" crea una imagen completamente distinta para cada persona. Lenguaje es uno de los filtros más importantes con los cuales buscamos entender el mundo. Hay solo seis cosas que podemos hacer dentro de nuestras mentes. Nosotros podemos recordar o crear:

- 1) Imágenes
- 2) Sonidos
- 3) Sentimientos
- 4) Sabores
- 5) Olores
- 6) Palabras (conversación interna)

## ¿QUE SIGNIFICA PNL?

Tal vez ya te hayas dado cuenta que cuando alguien te describe una situación, ellos puede que usen un lenguaje que es probablemente completamente distinto al lenguaje que usarías para describir la misma situación.

Nosotros distorsionamos, borramos y exageramos cuando hablamos y la mayoría de veces ni siquiera nos damos cuenta de lo que estamos haciendo.

### PROGRAMACION

Esto se refiere a los patrones (secuencias de instrucciones codificadas en nuestra mente), los cuales crean las estrategias y procesos que nosotros usamos en nuestra neurología en general, con el fin de lograr un resultado específico.

Nuestros comportamientos, actitudes y hábitos se crean como resultado de la información que tomamos a través de nuestras experiencias día a día y por aquellas cosas que influyen nuestro entorno. Nuestros hábitos son creados a través de repetición.

El cerebro crea caminos neuronales cuando haces algo repetidas veces. Ejemplo: Nuevos hábitos alimenticios, o sencillamente si adaptas una nueva palabra a tu vocabulario.

Estos caminos neuronales pueden ayudarnos a mejorar en nuestra vida, pero también pueden ser dañinos para nosotros. Cada Nuevo hábito, sin importar de que tipo, tendrá un impacto en nuestras vidas. Sin embargo, algo fabuloso de nuestro cerebro es que cualquier cosa que hemos aprendido, puede ser corregida, mejorada, o desechada. Ese es el poder de nuestra mente.

La programación neurolingüística describe las relaciones entre la mente (Neuro) el lenguaje (lingüística) y como ellas influyen nuestro cuerpo y nuestros comportamientos (programación).

## ¿QUE SIGNIFICA PNL?

El cuerpo y la mente están conectados y nuestras emociones siempre se comunican y se desenvuelven a través de nuestros sentimientos y nuestro lenguaje corporal. A menudo, ni siquiera somos conscientes de cómo nos estamos expresando frente al mundo. Sin embargo, el 90% de nuestras interacciones son interpretadas a través de nuestro lenguaje corporal. Tú puedes que estés diciéndole algo a una persona usando palabras (lingüística), pero tu cuerpo puede estar contando una historia completamente distinta. Tu lenguaje corporal es como una ventana hacia tu mente inconsciente.