

## ¿Qué es la Programación Neurolingüística?

Ana Giorgana

Julio 2017

La PNL es una disciplina que está orientada a la comprensión y a lograr cambios en la percepción de los seres humanos.



La Programación Neurolingüística es una disciplina que estudia el comportamiento a través del lenguaje. Sus principales exponentes son John Grinder y Richard Bandler, quienes plasmaron su estudio en un libro denominado: La Estructura de la Magia.

Estudian el lenguaje y lo denominan magia, es decir, es importante ver como se **estructura esta Magia** que determina los comportamientos.

### Historia

Una corriente que surge dentro del contexto de auge de los estudios sistémicos. Para ellos, una vez que comprendemos la estructura de esta magia: el lenguaje, se pueden lograr grandes cambios en la vida de las personas. Así surgió la PROGRAMACIÓN

## NEUROLINGÜÍSTICA.

### ¿Qué es la Programación Neurolingüística?

La PNL tiene como objetivo estudiar cómo las personas perciben y configuran la realidad, qué filtros utilizan y de qué manera construyen su mundo.

- El mundo es una percepción.
- El conocimiento se realiza a través de los sentidos.
- La transmisión de esa percepción y del mundo es una estructura del lenguaje.



### La Representación del Mundo

La Programación Neurolingüística plantea que existen Modos o Modelos de Representación del Mundo. Estos Modelos son los que crean los filtros a través de los sentidos:

**“El mundo es del color del que se mira, se escucha y se siente”**

Y realiza una clasificación de los mismos, de acuerdo a cómo los seres humanos contemplamos el mundo y lo interpretamos:

#### 1. Los Visuales



-Se refiere a aquellas personas que utilizan el sentido de la vista como su órgano de representación más importante.

- Su atención está fijada en la vista y así es cómo hablan: “veo que no me entiendes”,

“no veo cómo resolver este problema”, “ahora con claridad”.

- Para ellos lo que miran es la realidad: “hasta no ver no creer”. Las imágenes son muy importantes, los colores, la armonía en los espacios.

- En cuanto a sus relaciones necesitan que se les miren, que se les considere, que se les tome en cuenta, que se vea que están ahí.

- El mundo es blanco, negro o coloreado. Su voz es fuerte, alta. Requieren tener una visión y un panorama de las cosas. Planean de acuerdo a determinadas imágenes. Hacen planes. Crean diseñan y miran el resultado. Su ritmo es rápido en su forma de ver el mundo

- Las palabras no alcanzan para describir sus imágenes.

## 2.- Los Auditivos



Las personas auditivas son aquellas que su escucha se encuentra altamente desarrollada. Lo que escuchan es lo que representa el mundo. Buscan la aprobación en la escucha. Necesitan que se les preste atención por lo que dicen, platican. Requieren se comprendidos.

- Su lenguaje está aderezado con frases como: “Escúchame”. “Me comprendes”. “Necesitamos hablar”. “Sí te escucho bien, creo qué...”

- Las personas que tienen este sentido más desarrollado como su modelos de representación del mundo se basan en ideas, son lógicos y secuenciales.

- La interacción entre un visual y un auditivo es a veces un tanto confusa porque las personas visuales tienen un ritmo y una secuencia más rápida.

- Su comprensión del mundo pareciera ser más profunda.

- Sí no se les escucha no se siente apreciados.

## 3.- Los Kinestésicos



Las personas kinestésicas son más sensibles, hablan de sentimientos y sensaciones. Sienten los cambios de temperatura con mayor nitidez. Las texturas. Los olores. Están en relación directa con la intuición.

- El lenguaje que utilizan las palabras con este modo de representación van directo a las sensaciones: “esto me late”, “aquello me da confianza”, “siento que las cosas van por aquí”.
- Preguntan al otro acerca de cómo se sienten, cómo están, qué sentirían sí...

El hecho de representar el mundo mediante uno de las clasificaciones, no quiere decir, que solo esa utilizan, por el contrario, todos los seres humanos utilizamos todas. Pero existe un filtro a través del cual percibimos la realidad.

De esta disciplina que tiene varias herramientas como:

El Modelo de Representación.

La Visualización.

La Metáfora.

Los Anclajes.

Se ha logrado una aplicación importante en otras áreas, como son: el Coaching, en la educación, en la consulta, en las empresas y organizaciones y el [Coaching Terapéutico](#).

Realmente es una disciplina que funciona de manera exitosa, pero como todo, se requiere práctica y sobre todo, la guía certera de alguien que lo maneje adecuadamente.

A mí puedes contactarme a través de nuestra página de [cecreto](#) o de nuestro

formulario para [terapia en línea](#).