

# ¿Que es PNL?, ¿porqué es importante?

## ¿Que es PNL?. Definición



Que es PNL, Programación Neurolingüística, es una mini guía que trata de explicar los conceptos básicos de esta técnica. Fue creada por [Richard Bandler](#), y empleada, inicialmente, con fines terapéuticos en los años

setenta, posteriormente se ha ido implantando en nuestra vida en distintas facetas.

Ahora las empresas han comenzado a utilizarla como modo de **desarrollo personal**.

Se basa en el mapa mental que nuestra mente hace de cada situación que vivimos cotidianamente y, este, no siempre es real.

Se trata de una estrategia que puede ayudarnos a la hora de aprender nuevas cosas o de corregir algunas en las cuales nuestra mente podría llevarnos a error. Es posible entrenar las reacciones de nuestro cerebro hacia las personas o situaciones que se nos pueden presentar habitualmente.

## ¿Que es PNL?. Creencias o emociones

Desde temprana edad se nos ha influenciado mentalmente con la manera de ver las cosas desde diferentes puntos de vista, que, pudiese ocurrir, no fueran los óptimos.

En muchas ocasiones percibimos situaciones o personas, de acuerdo a ciertos patrones que tenemos en nuestra mente desde algún momento de nuestra vida. Esos patrones pueden ser confusos y estar guiados por nuestras experiencias a lo largo de nuestra vida, tanto para bien como para mal.

Así, por ejemplo, podemos ver a una persona mal arreglada y pensar que su nivel intelectual no es el adecuado. Esto nos lleva a una mala conclusión y esto es un ejemplo simple.

Otra situación corriente es sentir miedo al ver o enfrentarse a alguien, o alguna situación. La buena noticia es que esto se puede corregir.

En lugar de dejarnos llevar por nuestra primera impresión, motivada por estos patrones, deberíamos analizar desde un principio ese caso.

## ¿Que es PNL?. Diferentes percepciones

Nuestros cinco sentidos nos hacen un mapa mental de las distintas situaciones de manera diferente. Como digo, no siempre nuestra percepción mental es la correcta. En esta teoría, las percepciones se dividen en cuanto a como las perciben las personas:

- **Visuales**, estas personas, hablan rápido y gustan de actividades como el cine, el teatro y la naturaleza, basarán su percepción en lo visual.
- **Auditivas**, gustan más de la conversación, la música y hablar con otras personas, por tanto, los sonidos serán su fuente de percibir.
- **Kinestésicas**, perciben a través del tacto, olfato y gusto, son más de hablar a ritmo pausado, contacto con otras personas y actividades físicas, finalmente las que necesitarán del tacto.

## ¿Que es PNL?. Los anclajes

Un anclaje es, basicamente, la manera que tenemos de ver algo, una emoción positiva o negativa de una circunstancia o persona. Podemos haber vivido determinada situación, o, simplemente la tenemos almacenada en nuestro cerebro, porque hemos visto o pasado por alguna experiencia que nos ha dejado marcada la impresión que nos produce.



En realidad, esta teoría nos ayudaría a manejar nuestras emociones y aprovecharlas para nuestro beneficio. Según esto, podríamos usar nuestros sentidos para hacer que el cerebro interpretara las distintas acciones que se presentan, en nuestra vida, de una forma

diferente.

Un ejemplo, las personas que, cuando escuchan una canción, visualizarán de una forma u otra su reacción, tratándola positiva o negativamente. Algo queda en tu cerebro cuando la escuchas por primera vez y, automáticamente, lo asocias a ese momento.

Por tanto si aprendes a manejar tus anclajes, podrás cambiar la percepción que tienes de cualquier cosa. Con un adecuado entrenamiento cualquier persona podría realizar automáticamente una acción.

En definitiva, podemos ver que si algo no está funcionando bien, puede ser incluso en nuestra salud, es que debemos cambiarlo. Piensa que cuando fumas es malo para tu salud, deberías cambiarlo, sentido común.

## ¿Que es PNL?. Ejercitando

Un ejercicio podría ser el siguiente. Pongamos que tenemos miedo a hablar en público. Esto podría ser porque nos vemos en un escenario y la gente, de repente, se va y nos dejan de escuchar. Si tu lo piensas, cada percepción, en nuestra mente, tiene su parte irreal.

Imagina, entonces, que la gente se va porque saltó una alarma y tú, que estabas hablando, no la has escuchado. Eso cambiaría tu manera de sentirte en ese momento.

Cada vez que te encuentres en una situación incomoda, trata de percibirla de distinta forma, con el tiempo dominarás cualquier situación, siempre y cuando apliques esta teoría.

## ¿Que es PNL?. ¿Porqué es importante?

Hay que cambiar la manera de ver las cosas, recuérdalo.

[Hay quien ve la botella medio vacía, otros la ven medio llena, imotívate! #coaching #motivacion #emprender #pnl Clic para tuitear](#)

Es una cuestión de visualizar en tu mente las distintas cosas que te motivan o que te dan pereza.



Si lo que no te hace feliz es estar sentado delante de una mesa todo el día, puedes entrenar tu mente poniendo movimiento a esa acción. Imagínalo de otra forma más agradable, podrías estar tomando la bebida que más te gusta mientras. Es una

cuestión de visualizar las cosas de manera más real.

La mejor manera, como decía anteriormente, de ver en tu mente las cosas de manera diferente, es localizar la parte irreal de esa visión que no te agrada, todas la tienen, y hacerla más realista.

Si ves un insecto que no te es agradable, ¿porque no lo imaginas con ojos de una caricatura?, te aseguro que te saldría una sonrisa automática, debes probarlo. Esto demuestra que el cerebro no, necesariamente, tiene la razón en todas tus percepciones.

## **¿Que es PNL?. Somos capaces de hacer cualquier cosa**

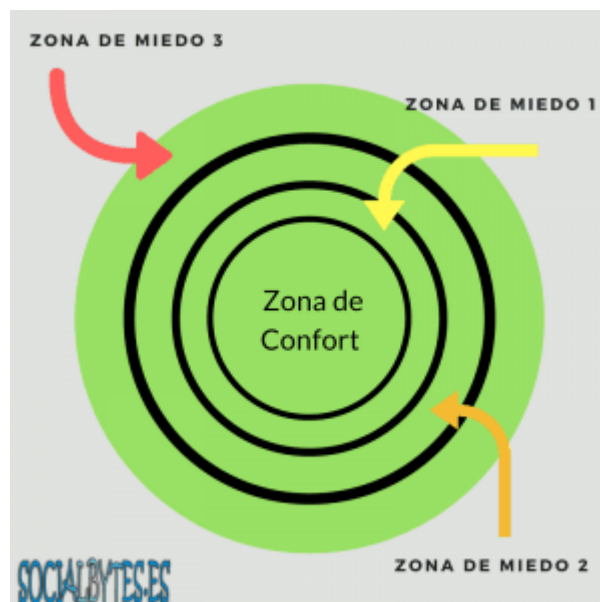
Dependerá de nuestra manera de enfocarnos. Hemos visto y comprobado como existen muchísimos casos, a nivel físico y mental, cualquiera que sea el problema, que consiguen realizar cosas que todo el mundo se negaba a creer.

También gente que en la escuela era totalmente negada y, posteriormente, realiza logros imponentes.

Con la debida motivación y disciplina podemos conseguir grandes metas, ¿porque te obligas con una determinada visión?.

## **Conclusiones**

Si has decidido **emprender**, lo primero que debes de hacer es crecer como persona, tienes que estar decidido a llevar tu proyecto a cabo.



Ahora puedes practicar lo aprendido hasta aquí, cambia la manera de ver algunas cosas, verás como es más sencillo sobrellevar esa dura tarea.

Independientemente de una actitud positiva, como habrás supuesto, debes de enfrentarlo como tu gran sueño.

Llegarán momentos difíciles y debes de estar preparado para ello. No basta con estar bien preparado para tu profesión, hay circunstancias que debes de controlar desde tu interior.

Puedes leer mi post sobre [emprender un negocio](#), en el cual te hablo de algunas cuestiones relacionadas con estas razones.

Nadie te puede decir para lo que estás capacitado y para lo que no. Hay formas de enseñar que unas personas no comprenderán, tal vez necesites que te lo muestren de otra manera.

Como dice [Susan Jeffers](#), en su libro reseñado más abajo, debes de superar la barrera de tus miedos y a medida que vas superando miedos, descubrirás nuevas oportunidades que desconocías, esto te animará a continuar superando fases.

Con el debido esfuerzo y la preparación, con un maestro o sin él, con entrenamiento. Tu mente se puede preparar para

realizar lo que ni tú soñabas, precisamente por eso, porque no lo creías.

[Hazlo o no lo hagas, pero no lo intentes - Yoda #coaching #motivacion #emprender #negocio #pnl Clic para tuitear](#)

A medida que vas saliendo de lo que se denomina tu [zona de confort](#), dejas tus miedos atrás.

El círculo se va ampliando y te darás cuenta que puedes llegar a sitios muy interesantes. Mira este vídeo sobre la **zona de confort**.

¿Sabes de algún caso cercano que puedas relatar?.

Gracias a [Pixabay](#), por las imágenes.

Los comentarios me ayudan a mejorar. Si te gusta lo que hago y deseas saber más, considera [invitarme a un café](#), podemos charlar un rato.

También puedes darme soporte, si compras en Amazon, pinchando



en la imagen de abajo.

## **Libros de Interés**

[Aunque tenga miedo, hágalo igual!](#)