



FACULTAD DE INGENIERÍA UNAM
DIVISIÓN DE EDUCACIÓN CONTINUA

CURSOS INSTITUCIONALES

INTRODUCCIÓN A LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA: PNL DESPIERTA TU EXCELENCIA

Del 25 al 29 de Junio de 2007

APUNTES GENERALES

CI - 117

Instructor: Mtro. Sergio Bastar Guzmán

F I F O N A F E

Junio de 2007



**FACULTAD DE INGENIERÍA UNAM
DIVISIÓN DE EDUCACIÓN CONTINUA**

**INTRODUCCIÓN A LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA:
PNL DESPIERTA TU EXCELENCIA.**

OBJETIVO:


Los participantes conocerán y se habilitarán en las técnicas básicas de Programación Neurolingüística, facilitando con ello el uso de recursos internos, lo que permitirá una modificación en nuestros procesos mentales para alcanzar nuevos patrones de vida que los conduzcan a su excelencia.

DURACIÓN: 20 Horas

CONTENIDO TEMÁTICO:


- 1. Hacia un nuevo modelo de procesamiento mental.**
 - 1.1 Introducción a la PNL
- 2. Características y Funcionamiento de la mente inconsciente.**
- 3. La comunicación mental o las inteligencias de percepción.**
- 4. Paradigmas Mentales.**
- 5. Gramática de precisión y su poder en la comunicación.**
 - 5.1 Facilitación de la comunicación intra e interpersonal.
 - 5.2 Habilidades de la comunicación.
 - 5.3 El lenguaje como medio de influencia y cambio.
- 6. Neuroasociación de estados bloqueadores o impulsores.**
- 7. Empatía mimética en la comunicación y su influencia.**
- 8. Detonadores Mentales para triunfar.**
- 9. Preferencias Cerebrales.**
 - 9.1 Estrategias de PNL encaminadas a favorecer la comprensión de la comunicación en el equipo de trabajo.
- 10. Determinación de estrategias para aplicar en mi grupo de trabajo.**






Objetivo:

Conocer y habilitarse en las técnicas básicas de Programación Neurolingüística, facilitando con ello el uso de recursos internos, lo que permitirá una modificación en nuestros procesos mentales para alcanzar nuevos patrones de vida que los conduzcan a su excelencia.




Fundamentos de PNL


- Serie de técnicas y estrategias que han demostrado su utilidad en diversos escenarios relacionados con el desempeño de nuestras habilidades mentales en situaciones personales e interpersonales.
- Representan una herramienta altamente poderosa para la modificación de nuestro comportamiento y la mejora de nuestras relaciones con los demás.




La PNL



✓ **John Grinder**
Lingüista




✓ **Richard Bandler**
Matemático



FUNDAMENTOS:

- Usamos nuestro cerebro como un gran procesador de información que utiliza varios lenguajes al mismo tiempo y que es capaz de almacenar y procesar una gran cantidad de información y de diverso tipo a la vez.
- Las personas, en nuestro desarrollo creamos, construimos, infinidad de formas de acomodar y procesar esta información, por lo que nos convertimos en programadores de elementos, secuencias y resultados a los que dan lugar dichos elementos.



¿Quiénes son los expertos?

- Dado lo anterior, nosotros somos los mejor capacitados para conocer, mejorar, modificar, eliminar, copiar, destruir o reconstruir dicha programación.
- Las técnicas de PNL permiten a las personas modificar, mediante el trabajo individual o de manera asistida, dichos procesos, de tal forma que pueden obtener los resultados que desean en su comportamiento.



LENGUAJES Y MODELOS:

- **Lenguajes:** Dentro de la PNL se identifican tres lenguajes fundamentales a través de los cuales realizamos nuestro trabajo mental, estos son:
 - **Auditivo.**
 - **Visual.**
 - **Kinestésico.**



Modelos:

- Tienen la función de representarnos aspectos del mundo exterior. Los modelos son esas representaciones que, utilizando nuestros lenguajes y las preferencias que tenemos por algunos de ellos, nos permiten "formarnos una idea clara" de aquello en lo que estamos participando.



Representaciones:

- Por ejemplo: ¿Cómo te representas algo que llamamos "tiempo"? ¿Ves algunas imágenes?, ¿escuchas algunos sonidos?, ¿hay algunas sensaciones corporales en alguna parte de este modelo cuando lo recorres o lo reproduces?
- ¿Y si usamos la palabra "Padre", qué te evoca, una imagen, es fija, se mueve, hay sonidos?. Al seguir con tus ojos estas palabras que están escritas, tu maravilloso cerebro ha ido produciendo procesos y reproduciendo formas (modelos) que tú tienes de representarte estos asuntos.



ESTRATEGIAS PERSONALES:

- Elaboramos formas de operar la información y de hacer uso de la misma.
- Encadenamos secuencias maravillosas que creamos y posteriormente utilizamos para hacer ciertas cosas
 - Análisis de problemas,
 - Discutir acaloradamente,
 - Enojarnos,
 - Divertimos,
 - Sexualmente excitados,
 - Temerarios, etc. .



Nuestras Estrategias:

- Nos funcionan a cada uno de nosotros y, muy probablemente solo a nosotros nos funcionen "bien".
- Ejemplos:
 - La secuencia para hablar de algo que consideramos "delicado" con una persona con la cual consideramos no tener el "suficiente" nivel de confianza
 - La manera de negociar y obtener lo que deseamos.
 - Son una serie muy intrincada de secuencias, pensamientos, acciones , forma de mirar, de pararse, tono de voz, ademanes, ordenamiento de las ideas, etc. .



PENSAMIENTOS Y ACCIONES:

- El contenido de las ideas con su carga emocional en palabras que actúan como comandos que ejecutan otros programas mentales, guardan una estrecha relación con nuestras acciones.
- Así, es poco probable, y hasta difícil, pensar algo "positivo" mientras se camina con los hombros caídos, la vista fija en el piso y semiarrastrando los pies.



Pensamiento - Acción:

- Nuestras acciones, sencillas y complejas, revelan el contenido de nuestro pensamiento, así como el tipo de palabras que usemos y que hagan referencia a ciertos tipos de lenguajes que preferimos utilizar (visual, auditivo y/o kinestésico) revelan nuestra preferencia, y hasta la forma en que trabaja nuestro cerebro.



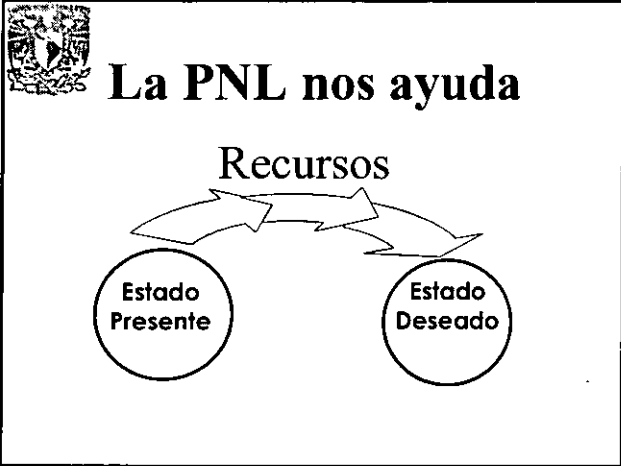
RESULTADOS EXITOSOS:


- Nuestros pensamiento nos llevan a obtener diversos resultados, todo a lo que llegamos son resultados
- A los esperados y deseables los llamamos **logros**
- Los inesperados o indeseables también son resultados, llegamos a ellos gracias a los procesos que llevamos a cabo, por ejemplo,
 - Contenidos de pensamiento,
 - Estrategias de enfrentamiento con circunstancias de la vida,
 - Lenguajes,
 - Modelos diversos acerca del mundo, etc



Desarrollo Personal:

- Como evidentemente se trata de mejorar nuestra calidad de vida y acercarnos cada día más hacia lo que deseamos lograr, debemos de identificar, estudiar y mejorar los procesos y sus elementos constitutivos que nos generar resultados exitosos y modificar, abandonar y reconstruir aquellos que no resultan ser tan eficientes para hacernos más felices y competentes.





En este mundo...


Hay personas que triunfan y personas que no triunfan

También hay naciones que triunfan y naciones que no triunfan

¿De qué depende?



Algunos opinan que es por:

- La antigüedad  
- El territorio
 Brasil 8'511,996 km² 
- La raza
    

Suiza 41,290km²

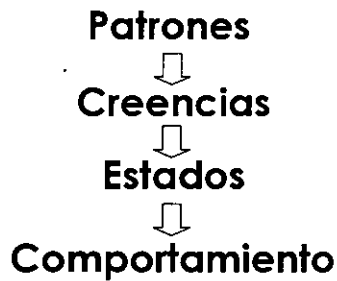


Las Presuposiciones

- > Todos los seres humanos podemos cambiar
- > Los cambios son rápidos
- > Detrás de todo comportamiento existe una intención positiva
- > Si es posible para alguien, es posible para mí
- > La vida y la mente son procesos sistémicos
- > El mapa no es el territorio



La historia personal





Los patrones

Los patrones son aquellos marcos adquiridos que dan forma a nuestra actuación inconsciente.

Fisiológicos

Trabajo

Estudio

Relaciones



Las creencias

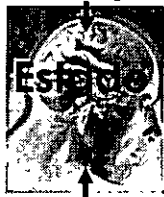
Las creencias son exactamente un sentimiento de certeza acerca de...

- Mi persona
- mi capacidad
- el mundo
- la economía, etc.



Manejo de Estados

Enfoque



Eventos



Comportamiento



Fisiología



La mente inconsciente

Maneja el 95% de lo que yo hago
Hace todo y yo no me doy cuenta



¿Todo eso hago?
No me había dado cuenta



La mente inconsciente



Se maneja igual que una computadora

Tiene tres características:

- ✓ Es literal
- ✓ No analiza
- ✓ No entiende que hablamos con humor





La mente inconsciente

¿De qué manera le mando mensajes?

Pensamiento y lenguaje

No se puede

Yo pienso igual






La mente inconsciente

Todo lo que pienso y todo lo que hablo genera un programa en mi mente inconsciente, que va a ser recibido de manera literal, sin análisis y sin sentido del humor.

Calidad de vida, es igual, a calidad de pensamientos





La mente inconsciente

Comienza a funcionar desde la gestación

*

Vamos grabando durante toda la vida.







La mente inconsciente

Hemos sido programados por:

- Nuestros padres
- Los maestros
- Los amigos
- Compañeros de trabajo









La mente inconsciente


Hemos sido programados por nosotros mismos


Yo no soy para esto



 **La mente inconsciente**
 La mente inconsciente no atrapa la palabra
NO
 ¡No pienses en un elefante!


  ¿De donde salió?

 **Sistema de representación**
 Recuerda imágenes

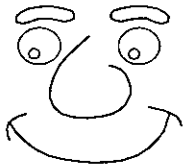


 **Sistema de representación**
 Construye imágenes





Sistema de representación




Sentimientos



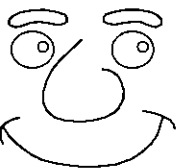
Sistema de representación



Diálogo interno



Sistema de representación

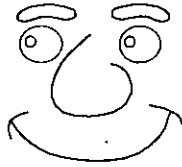


Recuerda sonidos



Sistema de representación

Construye sonidos





Sistema de representación





Sistema de representación

Existen tres formas de recibir y nuevamente presentar la información del mundo.

Visual Sensorial Auditiva



50%



40%



10%



Sistema de representación

Visual









Sistema de representación

Sensorial








Sistema de representación

☉ ¿Cómo conocer la manera en que funciona el cerebro de mi interlocutor?

Su lenguaje





Sistema de representación

- ☐ Un lenguaje visual
Yo veo un futuro brillante
- ☐ Un lenguaje sensorial
Yo siento que ya salimos del hoyo
- ☐ Un lenguaje auditivo
Por ahí dicen que las cosas van mejorando



Sistema de representación

Visual

Mirar
Imagen
escena
brillo
ojo
visión
niebla
reflejo
resplandor
perspectiva
clarificar
ilustrar
visualizar
previsto
óptica

Sensorial

Tocar
contacto
sólido
presión
tensión
calor
sufrir
sostener
sentir
agarrar
empujón
concreto
liso
plano
picudo

Auditivo

Decir
ritmo
sonido
gritar
escuchar
mudo
limbre
acento
platicar
nota
vocal
agudo
charlar
resonar
ruido



Sistema de representación

V K A
V A K
K V A
K A V
A V K
A K V

Sintaxis de
la mente



El mapa no es el territorio

- Limitantes
- Neurológicas
- Sociales
- Individuales
- Lenguaje





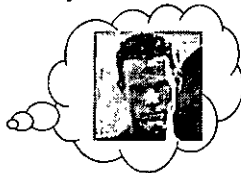
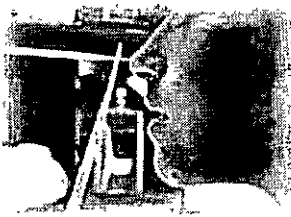
Modelo de precisión

- ✓ Qué
 - ✓ Cómo
 - ✓ Cuándo
 - ✓ Dónde
 - ✓ Quién
 - ✓ Cuál
 - ✓ Para qué
- Generalizaciones
 - Eliminaciones
 - Distorsiones
- Evitar preguntar
¿por qué?



Anclas

- ✓ Poderosas neuroasociaciones entre un estado interno intenso y un estímulo externo.





Anclas

Claves para el anclaje

- ✓ Intensidad en el estado
- ✓ Sincronización
- ✓ Exclusividad del estímulo
- ✓ Repetición del estímulo



Activadores del éxito

✓ La pasión





Activadores del éxito

✓ La fe

*Nuestra Institución, empresa,
organización, familia, etc.*


Nuestros proyectos

Yo mismo


 **Activadores del éxito**

✓ **La estrategia**




 **Activadores del éxito**

✓ **La claridad de valores**



Este bebé es bueno de ti depende que siga así


 **Activadores del éxito**


✓ **La energía**

Haz una lista y síguela

 **Activadores del éxito**


✓ **El poder de adhesión**




 **Activadores del éxito**

✓ **Maestría en la comunicación**


Aquel que manda
correctamente sus mensajes,
los externos y los internos

 **Nuestro cerebro**


Izquierdo		Derecho
Palabras		Ritmo
Lógica		Percepción espacial
Números		Figura global
Secuencia		Imaginación
Linealidad		Ensoñación
Análisis		Color
Listas		Dimensión



Izquierdo
Analiza
Razona
Interpreta
Juzga
Mantiene Reglas
Establece Metas




Derecho
Crea
Intuye
Comprende
Hace nuevas reglas
Explora opciones



Nuestras habilidades

- 1.- **Lenguaje** Palabras y símbolos
- 2.- **Número**
- 3.- **Lógica** Secuencia, enumeración, linealidad, análisis, tiempo, asociación.
- 4.- **Ritmo**
- 5.- **Color**
- 6.- **Imágenes** Ensoñación y visualización
- 7.- **Percepción espacial** Dimensión y totalidad



5 funciones del cerebro

- ⊗ **Recepción.-** Cualquier cosa que incorporemos por cualquiera de nuestros sentidos
- ⊗ **Retención.-** Corresponde a la memoria, retención y recuerdo
- ⊗ **Análisis.-** Función que incluye el reconocimiento de pautas y el proceso de información
- ⊗ **Emisión.-** Cualquier forma de comunicación o acto creativo, incluso el pensamiento
- ⊗ **Control.-** Función referida a la totalidad de las funciones mentales físicas

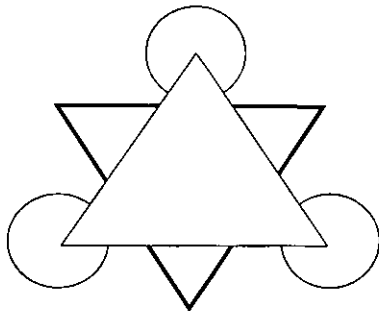


Todas se relacionan

- Estas cinco categorías se refuerzan entre sí. Por ejemplo, es más fácil recibir información si uno está interesado o motivado, y si el proceso de recepción es compatible con las funciones cerebrales.
- Después de haberla recibido de manera eficiente, es más fácil retenerla y analizarla.
- Además, una retención y un análisis eficiente incrementarán nuestra capacidad de recibir información. Estas tres nos llevan a la cuarta, la emisión.

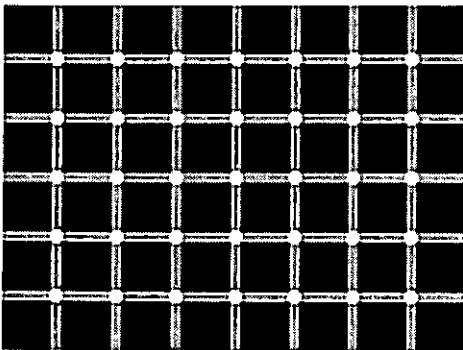


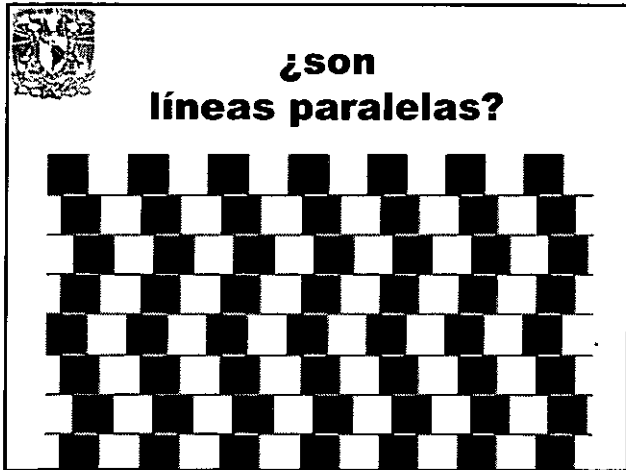
El triángulo

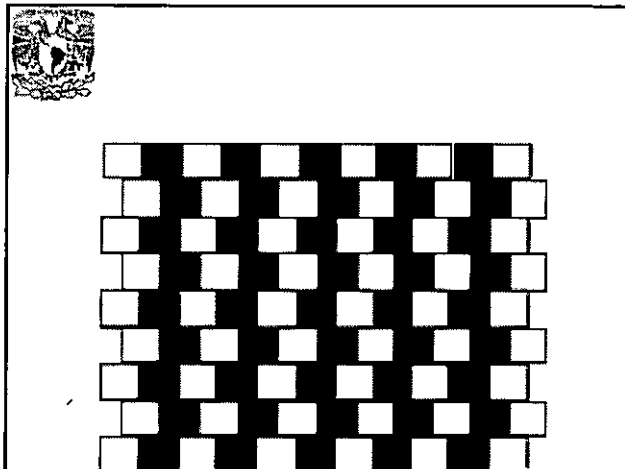


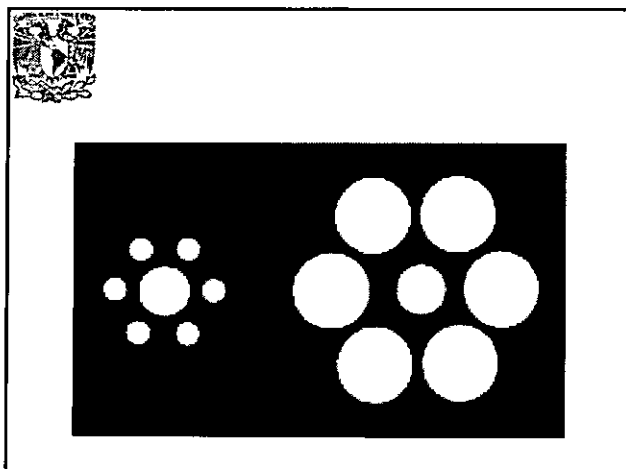


¿ves los puntos negros?









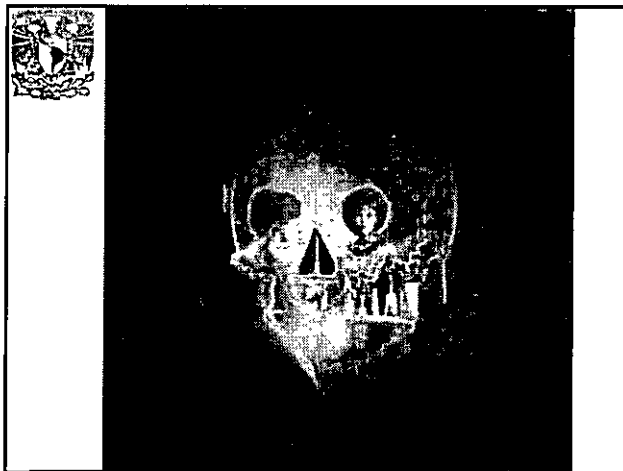
NAM

CONSTITUCIONALES
INTRODUCCIÓN A LA PSICOMACROECONOMÍA:
PNL DESPERA TUELENCIA

DECIF

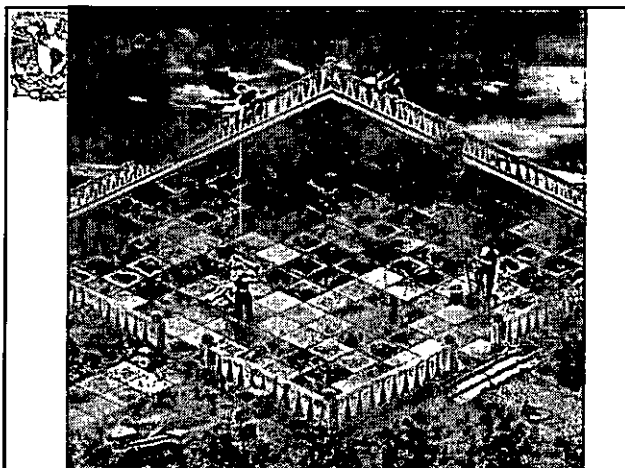















Rapport


sintonía - guía
sutileza



Fisiología
parpadeo, movimientos, expresión facial,
posturas, contacto de ojos y patrones de
respiración.


Voz
ritmo, tono, volumen, palabras claves y SR

La Cultura



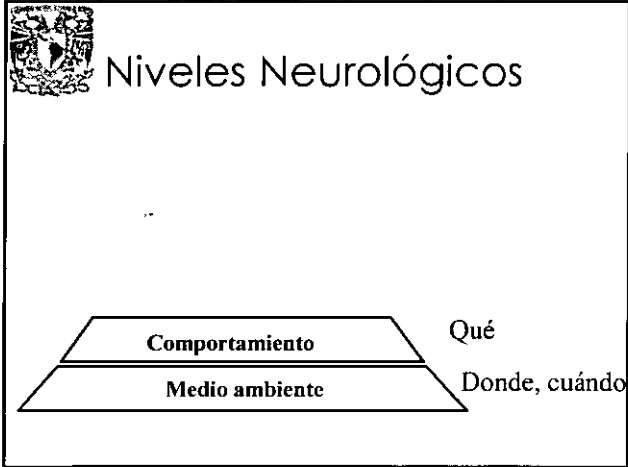
Modelado

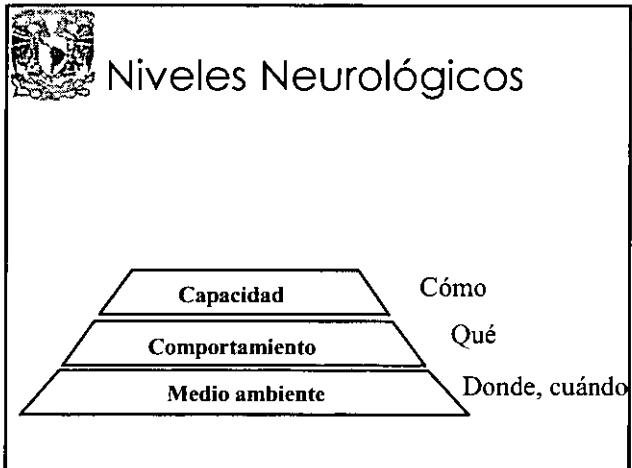
- ✓ **Visual** Qué es lo que ve
- ✓ **Sensorial** Qué es lo que siente
- ✓ **Auditivo** Qué dice, cómo lo dice
y qué se dice a sí mismo.
- ✓ **Fisiología** Cómo se mueve, cómo
utiliza su cuerpo

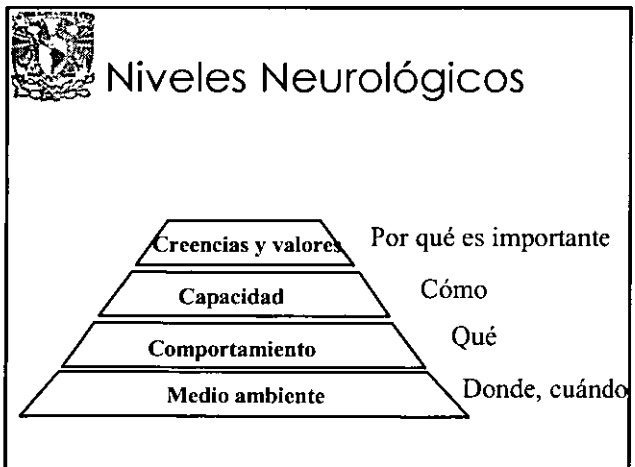


Niveles Neurológicos

Donde, cuándo











Con ello buscamos...

La

trascendencia



La profecía cumplida

Todo lo que estés seguro que sucederá, influirá sobre tu comportamiento inconsciente. El resultado final será crear lo que esperas que suceda.



Pueden porque creen que pueden.

Virgilio

Tanto si piensa que puede como que no puede, de cualquier modo, está en lo cierto. La vida que lleva, la ha creado usted, no es un producto de las circunstancias.

Henry Ford



Creencias de un triunfador

Todo pasa para mi bien






Creencias de un triunfador

No hay fracasos, solo resultados



Creencias de un triunfador

Yo soy responsable de mi mundo









Creencias de un triunfador

No necesito conocer de todo para usarlo




 Creencias de un triunfador
El trabajo es un juego







 Creencias de un triunfador
No hay éxito duradero, sin una entrega personal absoluta



 Dos precios a pagar

Disciplina **Arrepentimiento**







Creencias de un triunfador

Nuestro mayor recurso,
el recurso humano





**TALLER PARA EL
DESARROLLO DE
HABILIDADES.**

- Ensayos y simulacros
- Estudio de casos



**DIVISIÓN DE EDUCACIÓN CONTINUA
FACULTAD DE INGENIERÍA
U. N. A. M.**

2007

CURSO:	CI117	INTRODUCCIÓN LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA: PNL DESPIERTA TU EXCELENCIA	
INSTRUCTOR:	MTRO. SERGIO ANTONIO BASTAR GUZMÁN		PERIODO / HORARIO
INSTITUCIÓN:	FIDEICOMISO FONDO NACIONAL DE FOMENTO EJIDAL		Lunes, 25 de Junio de 2007 09.00
SEDE:	AV. REVOLUCION NO. 828, COL. MIXCOAC, DELEG. BENITO JUAREZ		Viernes, 29 de Junio de 2007 13:00

HOJA DE REGISTRO:

DATOS PERSONALES														
Escolaridad:	Primaria:		Secundaria:		Preparatoria:		Profesional:		Otros estudios:					
Teléfono:			Domicilio:	Calle y Número:										
Colonia:			Código Postal:		Delegación ó Municipio:									
DATOS LABORALES														
Apellido Paterno:			Apellido Materno:				Nombre(s):							
R. F. C.:							Sexo:	Femenino:		Masculino:				
Área de Adscripción Real:														
Puesto:										Antigüedad:				
Tipo de Puesto:	Base:		Confianza:		Honorarios:		Otro:							
Tipo de Personal:	Directivo:		Administrativo:		Técnico:		Secretarial:							
Teléfono:			Domicilio:	Calle y Número:										
Colonia:			Código Postal:		Delegación ó Municipio:									

Firma