



Programación neurolingüística



PNL: “Son estrategias que se centran en identificar y usar modelos de pensamiento que influyen sobre el comportamiento de una persona como una manera de mejorar la calidad y resolver problemas.”



Programación



Neuro



Lingüística



Programación

Conjunto de operaciones mentales



Neuro

Estudia y trabaja con los procesos del sistema nervioso



Lingüística

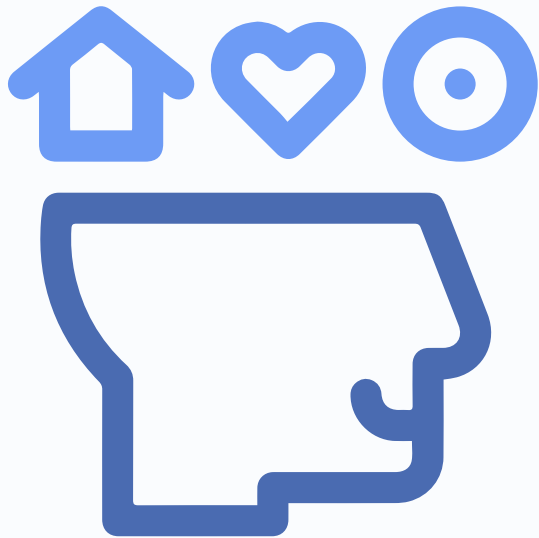
Usamos el lenguaje verbal y no verbal

Programación neurolingüística

Objetivos

- Conocer nuestra realidad e invertir tiempo en él para implementar cambios necesarios que conlleven al éxito de las metas planteadas.
- Motivarse para tener una actitud de curiosidad e indagar cómo se podrá obtener un cambio en la conducta desde los pensamientos.

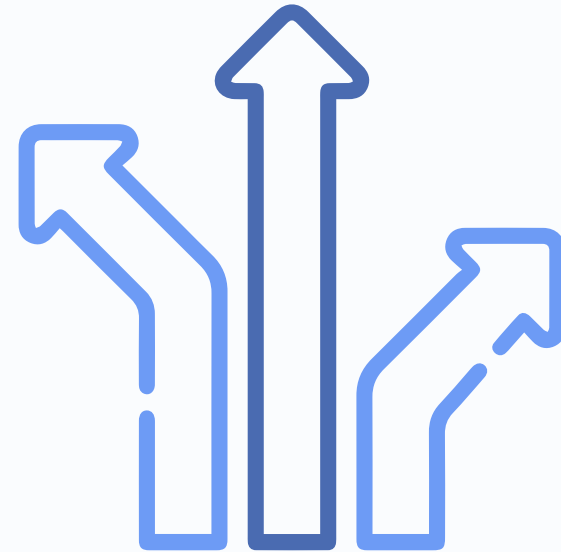




Todas las **actividades de un ser humano** están caracterizadas por seguir una **estrategia**.

Una **estrategia** puede cambiarse en caso de no ser eficaz para el logro de una determinada meta.

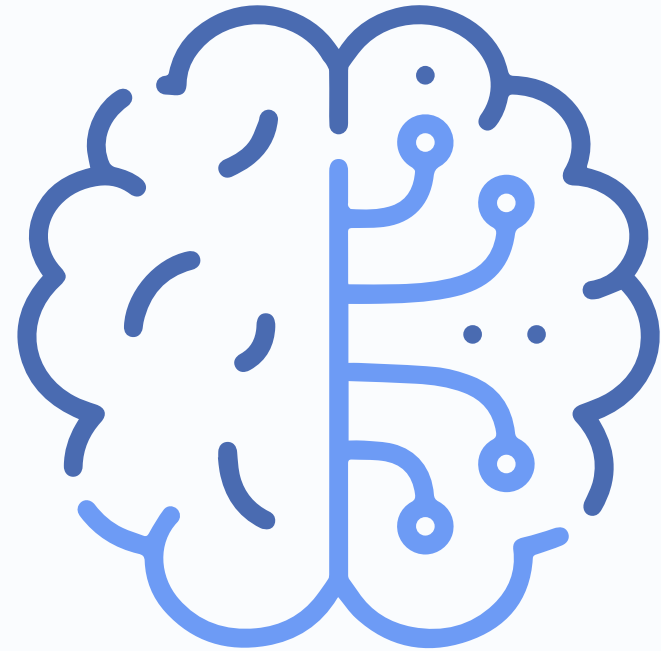
Algunas personas siguen una misma estrategia sin lograr éxito y la continúan repitiendo a lo largo de su vida, obteniendo por supuesto siempre los mismos resultados.



¿Qué pasa con nuestro cerebro?

Las creencias son esos mensajes poderosos que recibo de mi cerebro es una convicción de lo que creemos.

Una creencia se compone de sentimientos e imágenes que generas de lo que tu piensas. Antes de una creencia están los pensamientos y estos pueden ser gratificantes o limitadores



Estrategias de PNL

Lenguaje asertivo: con afirmaciones positivas, podemos proyectar un estado, físico o mental, que deseamos que nuestro peque tome como referencia. Es decir, utilizar afirmaciones que sean claras y concretas, evitando generalizar o sacar conclusiones que solo se fijan en la parte negativa. Así, aprenderá a ver la parte potencial, sin ponerse nervioso o pesimista.



Estrategias de PNL

Anclaje: basado en vincular un estímulo con un estado emocional. De esta manera, cuando se produce una situación, nuestra percepción hacia ella no nos cohibe ni anula, manteniendo un buen estado emocional. Utilizando un anclaje positivo, evitaremos aborrecer o rechazar situaciones concretas.



EDU.CO
PREUNIVERSITARIO



UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
1970