



key performance
de méxico

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA
APRENDIZAJE DINÁMICO

Percepción



Realidad



Percepción



Realidad



Percepción



Realidad



PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA
APRENDIZAJE DINÁMICO

Concepto clave

“Para nuestra mente pensar es igual que hacer”



Concepto clave

“La gente responde a su mapa de la realidad, no a la realidad misma”

“El mapa no es el territorio”



Concepto clave

“Nuestros paradigmas nos facultan o limitan”



Programación Neurolingüística (PNL)

La PNL surge a mediados de los setentas cuando Grinder y Bandler empezaron a observar y “modelar” a destacados comunicadores

- Constituye un modelo de como funciona la mente y la percepción humana, como procesa la información, la experiencia y las diversas implicaciones que esto tiene para el éxito personal.



Programación Neurolingüística (PNL)

La PNL relaciona y alinea nuestras palabras, pensamientos y conducta con nuestros objetivos y propósitos.



Programación Neurolingüística (PNL)

La PNL tiene que ver con el **Modelado**

Estudiar, comprender y transmitir las habilidades de las personas que han alcanzado la excelencia en cualquier campo.



“Modelado”

El modelado le proporciona a usted la habilidad de “aprender a aprender”



Conceptos fundamentales en el *modelado* para el aprendizaje con PNL

1. Estrategias mentales



2. Comunicación



3. Estado emocional



Conceptos fundamentales en el *modelado*

1. Estrategias mentales

- Una estrategia mental se compone de:
 - a) Canales preceptúales: (formas de pensar VKA)
 - b) Las cualidades de estas imágenes, sonidos o sensaciones internas (submodalidades)
 - c) La secuencia de estos pensamientos



1. Estrategias mentales

a) Canales preceptúales

Hay tres maneras principales de pensar

- En imágenes (visual)



- En sonidos/ palabras (auditivo)



- En sensaciones (kinestésica o cinestésica)



Palabras de procesamiento

Visual	Auditivo	Kinestésico
Ver A primera vista Evidentemente Visiblemente Claro Luminoso Esclarecer Objetivo Perspectiva Vida color de rosa Me parece bien	Escuchar Si oí bien Prestar oído Con oído alerta Hacer el sordo Hacer eco Estar a tono Sonar falso Sonar verdadero Armonía Se oye bien	Sentir Sentido común Los pies en la tierra Calor Tibieza Frialdad El corazón en la mano Tomar a pecho Contacto Huele mal Resentir

Identificar el canal (comportamiento)

	Visual	Auditivo	Kinestésico
Respiración	Parte superior del pecho	Parte media del abdomen	Parte baja del abdomen
Cabeza	Hacia el frente y/o ligeramente hacia arriba	Posición de escucha telefónica	Hacia abajo
Movimientos de las manos	Amplios y señalando el lugar	A la altura de los oídos	Parte media del tórax
Voz	Aguda y rápida	Media y con modulaciones	Grave y lenta

Conceptos fundamentales en el *modelado*

1. Estrategias mentales

b) Submodalidades

c) Secuencia



“Ejercicio de Modelado”

Técnica (Desarrollo de la Autoestima)

1. Haz una imagen mental de ti misma/o. Piensa en cómo te ves. ¿Cómo es la imagen? (Fuerte o débil, grande o pequeña, con o sin movimiento, brillante u oscura...). En resumen: ¿Es positiva o negativa?
2. Elimina lo negativo y ajústala buscando que sea adecuada para ti.
3. Hazle cambios a la imagen que sean muy atractivos y motivadores para ti
(Visual, Auditivo, Kinestésico)
4. ¿Cómo te sientes con la nueva imagen?

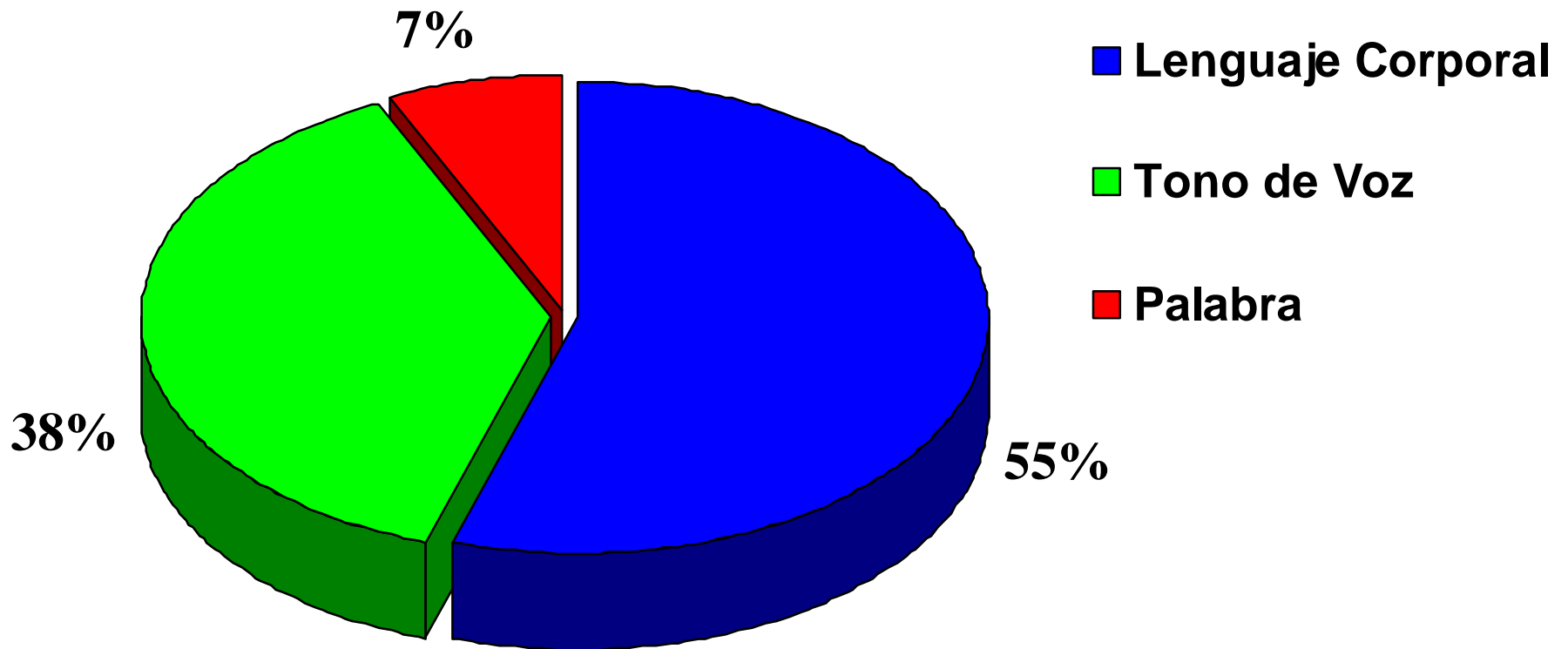
Conceptos fundamentales en el *modelado*

2. Comunicación

La comunicación es redundante



La Comunicación



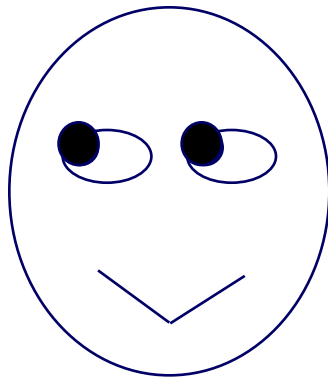
Comunicación

Claves de acceso ocular

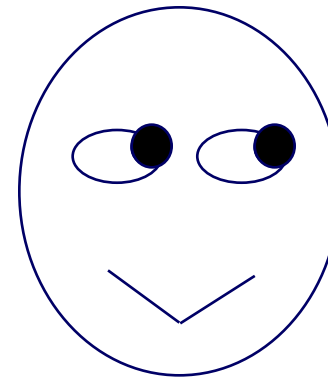
- Identificando los procesos de pensamiento

Comunicación **Claves de acceso ocular**

VISUALIZACIÓN



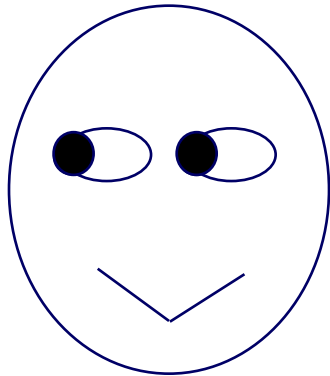
VISUAL CONSTRUIDO



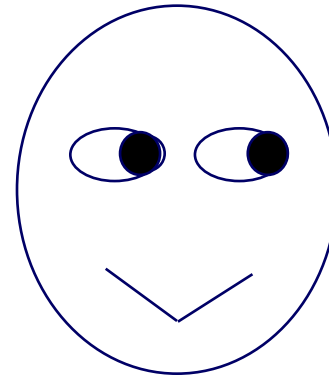
VISUAL RECORDADO

Comunicación **Claves de acceso ocular**

SONIDOS INTERNOS

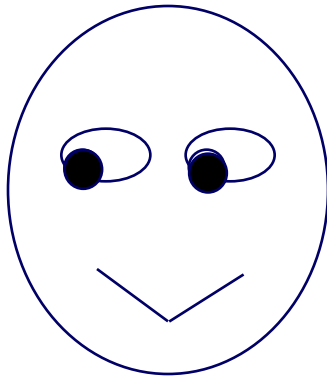


AUDITIVO CONSTRUIDO

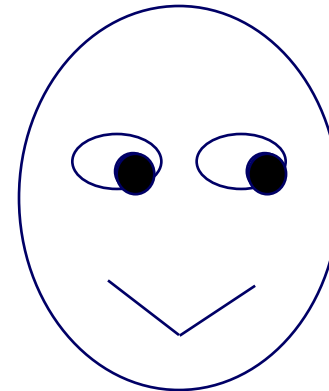


AUDITIVO RECORDADO

Comunicación **Claves de acceso ocular**



KINESTESICO
(SENTIMIENTOS / SENSACIONES)



DIÁLOGO INTERIOR

Comunicación

Rapport (creando sintonía)

"La relación viene primero, después la tarea"

Comunicación **Rapport**

Cómo generarlo

- **Igualación**

- Espejeo directo

- Espejeo Cruzado



- Simultáneo

- Secuencial

- **Conducción**

Comunicación **Rapport**

- **Segunda posición**

- La primera posición es su propia realidad
- La segunda posición es la realidad del otro
- La tercera posición es la perspectiva sistémica general que las abarca a las dos.

- **Retrorastreo**

- Palabras clave
- Palabras del canal procesamiento

Conceptos fundamentales en el *modelado*

3. Estado emocional

“La actitud, es esa pequeña cosa que hace la gran diferencia”



Círculo de la Excelencia

1. **Recuerda una experiencia** en la cual hiciste algo muy bien.
2. Imagina un **círculo en el piso**. Ponle un color
3. Toma una respiración profunda. Da un paso y entra en el círculo.
4. Dentro del círculo, **intensifica el recuerdo**.
5. Disfruta de lo natural que es la sensación de estar haciendo algo muy bien.
6. Repite la secuencia, **agregando una palabra código** ...
7. Recuerda de nuevo la experiencia de algo que hiciste muy bien.
8. Imagina el círculo y le pones el color.
9. Di (mentalmente) una palabra código, que ayudará en el futuro a disparar esa sensación...
- 10.... a la vez que **dices la palabra código**, das un paso y **entras en el círculo**.
11. Intensifica la sensación.
12. Permanece en el círculo el tiempo necesario para experimentar la sensación de tener esos recursos.

Conceptos fundamentales en el *modelado*

3. Estado emocional

- Acceso a estados diferentes
 - Un recuerdo
 - Una fantasía
 - Ajusta tu cuerpo
 - Redirige tu atención
 - Anclajes



APRENDIZAJE DINÁMICO PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

PNL

Estrategias mentales

- Canales preceptúales
- Submodalidades
- La secuencia

Modelado

Comunicación

- Redundante
- 55% 38% 7%
- Claves de acceso ocular
- Rapport

Estado emocional

- Actitud
- Acceso a estados

“No es lo que sabes ... sino lo que haces con lo que sabes”





“La única forma de descubrir los límites de lo posible consiste en ir más allá de ellos, hacia lo imposible”

Arthur C. Clarke

A

D

H

I

Ñ

I

U

D

B

I

I

D

O

D

V

I

C

2

J

I

P

I

W

D

D

I

K

2

Q

2

X

2

E

D

L

2

R

2

Y

D

F

2

M

D

S

D

Z

2

G

2

N

I

T

I