

# PNL

Lcdo. Coach Luis Garriga



## Clase 1: Introducción a la PNL

**¿De que crees que se trata la PNL?**

## PENSAMIENTO LATERAL

La idea central es la siguiente: al evaluar un problema existiría la tendencia a seguir un patrón natural o habitual de pensamiento (las sillas son para sentarse, el suelo para caminar, un vaso para ser llenado con un líquido, etc.), lo cual limitaría las soluciones posibles





Godzilla

Te has despertado en el ultimo piso de un edificio que esta por ser atrapado por godzila, tienes 10 minutos para escapar, las escaleras están bloqueadas, y tienes que usar uno de los 4 ascensores, pero, en uno de ellos hay una araña muy venenosa que ataca inmediatamente a cualquiera que vea, el segundo no tiene ascensor, en el tercero hay un liquido venenoso, y en el ultimo un tigre caníbal totalmente hambriento

**¿Cuál elegirías?**



## El hombre en el ascensor

Para comenzar, he aquí uno de los más viejos y conocidos problemas de pensamiento lateral. Dice así: Un hombre vive en el décimo piso de un edificio. Cada día toma el ascensor hasta la planta baja para dirigirse al trabajo o ir de compras. Cuando regresa, siempre sube en el ascensor hasta el séptimo piso y luego por la escalera los restantes tres pisos hasta su apartamento en el décimo. ¿Por qué lo hace

## Cinco hombres

Cinco hombres iban juntos por un camino en el campo. Comienza a llover. Cuatro de ellos apuran el paso. El quinto no hace ningún esfuerzo por darse prisa. Sin embargo, se mantiene seco mientras que los otros cuatro se mojan. Los cinco arriban a destino juntos. ¿Cómo pudo ser? Nota: para trasladarse sólo contaban con los pies.

## Asesinato en una tienda

- Un domingo por la mañana a policía recibió un llamado de una tienda de moda, alguien mato a uno de los vendedores, lo mataron en el cuarto de atrás, al llegar al lugar primero le preguntaron al jefe de seguridad, que dijo que hubo un corte de electricidad y todo paso con las luces apagadas, pero nadie podría haber salido porque el bloqueo las puertas, la policía tiene 3 sospechosos, el cajero, el cliente con la maleta y el cliente con el yeso, la policía analizo las pistas y arresto al criminal.

**¿Quién es el asesino?**





Sus orígenes se remontan a...

Milton H. Erickson

A través del modelado se introducía al alumno y al lector en esta habilidad lingüística que tanto ayuda a la generación de cambios.

Universidad de Santa Cruz  
en California

1970

Richard Bandler  
Estudiante Psicología

John Grinder Prof.  
Ayudante de lengua

Investigación



PNL

Universidad de Santa Cruz  
en California

1970

Richard Bandler  
Estudiante Psicología

John Grinder Prof.  
Ayudante de lengua

Investigación

Se estudio a los tres exponentes de la psicoterapia

Fritz Perls  
Creador de la terapia  
Gestalt

Virginia Satir, la  
máxima exponente de  
la terapia familiar y del  
psicodrama

El gran maestro de la  
época en el campo de  
la hipnoterapia y  
terapias no  
convencionales, Milton  
H. Erickson



El **Salen conductas, pensamientos,**  
almacenamiento de **sensaciones y movimientos** a **plazo**



# Tu percepción define tu realidad

## Elementos que intervienen

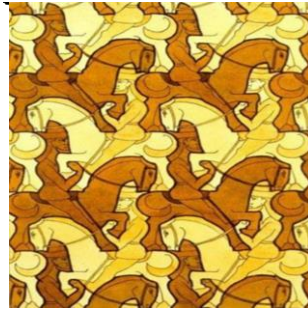
Aprendizaje

Intereses

Necesidades

Experiencias

## TEORÍA DE LA GESTALT



¿Qué sucede cuando percibes la figura más clara sobre un fondo oscuro?

## CARACTERÍSTICAS DE LA PERCEPCIÓN ADULTA

Continuidad o constancia

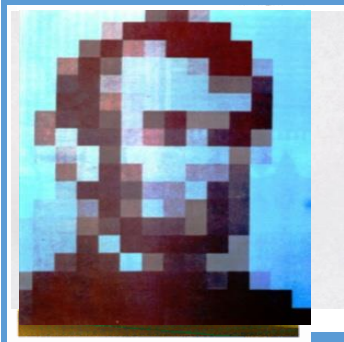
Ayuda motórica

Completamiento

Agrupamiento o cerramiento

Ley de la buena forma o  
pregnancia

Estructuración significativa



# Atajos perceptivos

## Estereotipos y prejuicios

- Los estereotipos son la reducción de la realidad a esquemas que se aplican mecánicamente.
- Los estereotipos presentan una imagen simplificada de las personas, que generalmente es reductora y deformadora de la realidad
- Cuando esta imagen simplificada y generalizada nos lleva a prejuzgar a las personas, estamos frente a un prejuicio y, finalmente, si se llevan a cabo acciones en función de ese prejuicio, nos encontramos frente a la discriminación.

¿Porqué hay personas que ven a el amor y al trabajo de esta manera?



¿Porqué hay personas que ven a los problemas de esta forma?



¿Cómo es la vida para vos?



Lo que nosotros vivimos es una  
interpretación del mundo

A photograph of several white dice with black letters on a blue textured background. The dice are arranged in a row, with the letters 'P', 'N', and 'I' visible on the top faces of the three dice in the foreground. Other dice are partially visible in the background and foreground, showing letters like 'D', 'K', and 'R'.

Es el arte de la excelencia  
personal

La información entra por los sentidos y luego es procesada por tu cerebro, de eso sale la acción



Programación





¿Qué es un paradigma?

Una estructura rígida de  
pensamiento

Con la PNL podrás...





# Principios de la PNL

Mientras más complejo el  
La pared de un camino  
mapa más generación de  
respuestas tiene esa mente

No existen dos mapas  
iguales

El mapa más complejo  
ofrece más opciones

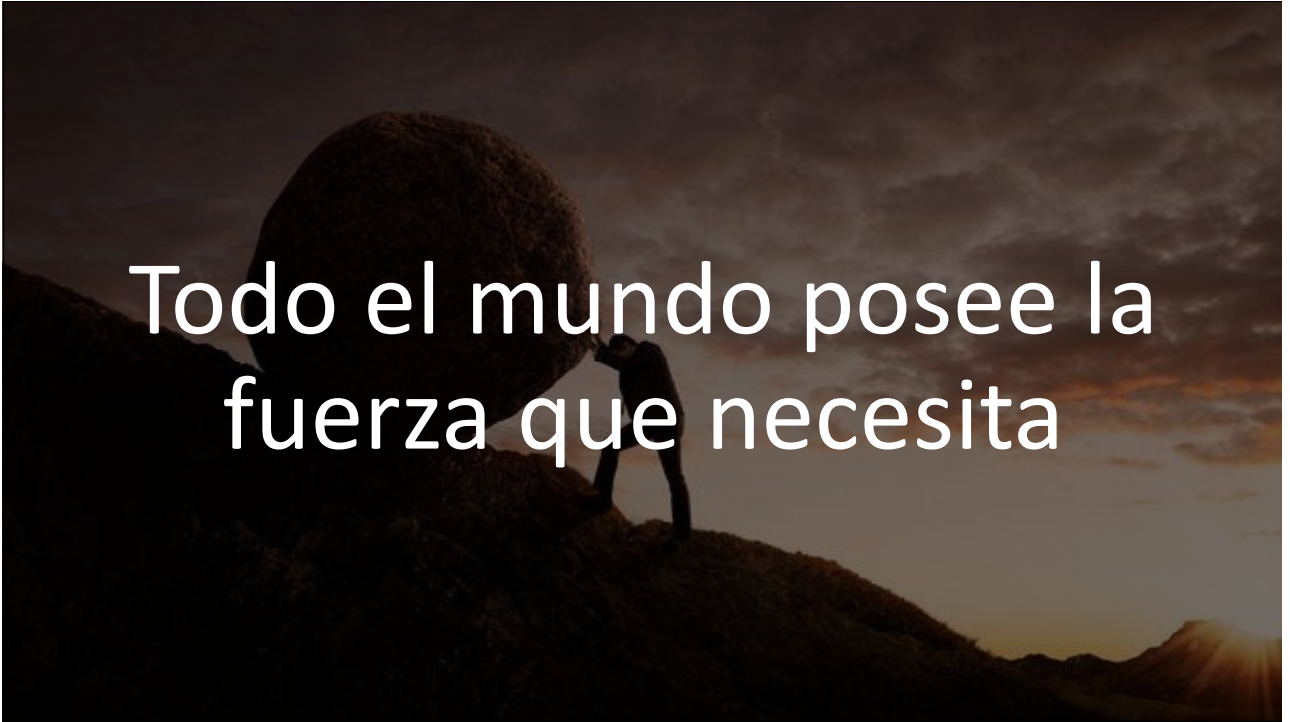




Cada comportamiento tiene  
una intención positiva



Todos los problemas tienen  
solución



Todo el mundo posee la fuerza que necesita



Cuerpo, mente y alma están plenamente unidos



**Los fracasos son instancias  
para lograr la superación**



**Si algo no funciona cambia  
el plan**





Tu cabeza comienza a producir ideas

Desarrolla la capacidad de abstracción

Se crean los esquemas mentales

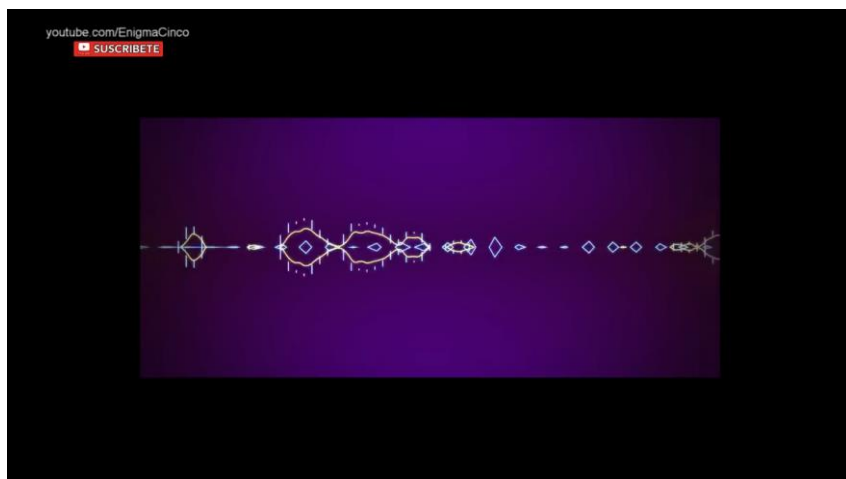


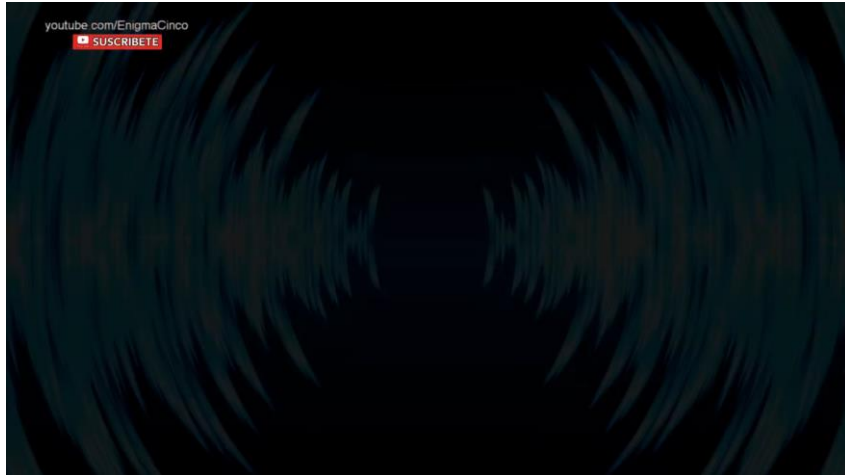
# Interactuamos con el mundo a través de nuestros sentidos

De que se alimentan mis esquemas mentales



# Prueba auditiva





Si quieres aprender algo,  
dale a alguien una  
experiencia

El conjunto de palabras que usamos dispara una serie de representaciones mentales

A photograph of a set of keys lying on a tiled floor. The tiles are light-colored with dark grout. The keys are silver and appear to be a standard house key set. The text "Efecto llaves perdidas" is overlaid in white on the image.

Efecto llaves perdidas