Mapa mental

PNL: qué es, técnicas y qué dice la ciencia sobre ella

De dónde viene la PNL

- La PNL nació en los años setenta
- El nombre resume la idea central: la forma en que pensamos...

Las técnicas más conocidas

- Rapport: crear sintonía con el otro ajustando ritmo
- Calibración: observar señales sutiles, como la expresión...
- Resignificación
- Anclaje: asociar un estado emocional a un gesto o...

Qué dice la ciencia

- Esta es la parte que muchos cursos no cuentan
- La idea de los sistemas representacionales preferentes



Qué se puede aprovechar con responsabilidad

- El rapport y la calibración
- La resignificación
- El metamodelo: funciona como un buen guion de preguntas...

Cómo evaluar un curso de PNL

- Desconfía de promesas de cura
- Prefiere formaciones que citen investigaciones y...
- Verifica que el contenido se centre en comunicación y...
- Los temas de salud mental deben atenderlos profesionales...

Preguntas frecuentes

1. ¿La PNL es científica?
2. ¿Para qué sirve la PNL en el trabajo?
3. ¿La PNL reemplaza la terapia?

Para recordar

Qué es la programación neurolingüística, de dónde viene, sus técnicas más usadas y qué muestra la investigación sobre su eficacia, sin promesas milagrosas.

Autor: **Vagner Soares**
vagnersoares.com.br