

# Taller: PNL en las aulas

Autora: Fara Sánchez Torres



# ÍNDICE

Introducción	3
¿Qué es la PNL?	3
¿Qué es el metamodelo?	4
¿En qué puede beneficiar utilizar el metamodelo en las aulas?	4
Generalizaciones	5
Distorsiones	6
Bibliografía/webgrafía	8

## Introducción

En este taller trataremos algunos de los patrones del metamodelo. ¿Sabías que muchos jóvenes con antecedentes de drogadicción actualmente son excelentes padres, maridos, jefes.. gracias a la PNL? Simplemente cambiaron su forma de hablar. ¿Os podéis imaginar qué pasaría en las aulas con este cambio de lenguaje?

Es necesario realizar un buen trabajo para conseguirlo pero los resultados son mágicos, así que a por ello y felicidades a todas aquellas personas que procuran cada día hacer mejor su trabajo.

### ¿Qué es la PNL?

La PNL o programación Neuro-lingüística es la ciencia que estudia el [modelado](#) de la excelencia. Lo hace a partir de estudiar a gente excelente con resultados sobresalientes.

La PNL trabaja con la presuposición de que hay una relación directa entre nuestro lenguaje y la estructura de nuestro pensamiento. Es decir que nuestra forma de hablar es la misma que nuestra forma de pensar. Así que si cambiamos nuestra forma de hablar podemos cambiar nuestra forma de pensar.

Fue creada por John Grinder, Richard Bandler y Frank Pucelik a través de estudiar patrones de [personas exitosas](#) de todo el mundo: Físicos, terapeutas..

Investigaron durante 7 años aproximadamente<sup>1</sup>.

Frank Pucelik ha utiliza la PNL para ayudar a personas jóvenes con problemas de drogadicción y a soldados de guerra con problemas psicológicos. Frank Pucelik explica que estas personas han recuperado su vida y que ahora son personas felices, exitosas, buenos padres, buenos jefes y buenos maridos<sup>2</sup>.

### ¿De dónde proviene el nombre?

---

<sup>1</sup> Información procedente del máster propio en coaching profesional con inteligencia emocional y practitioner en PNL

<sup>2</sup> Información procedente en la entrega del premio por su obra social

1. Programación: El cerebro está programado por recuerdos, creencias, patrones de aprendizaje...
2. Neuro: El cerebro es un sistema de redes neuronales donde se encuentra toda nuestra información, nuestra percepción del mundo, nuestros recuerdos ...Estas redes se pueden cambiar.
3. Lingüística: El lenguaje es el que da forma a nuestro pensamientos y a nuestro comportamiento.

## **Algunas funciones de la PNL**

1. Gestionar las emociones
2. Modelar a personas exitosas
3. Eliminar limitaciones cambiando una palabra
4. Crear un estado mental deseado

Uno de los fundamentos de la PNL es el metamodelo

## **¿Qué es el metamodelo?**

Con el metamodelo podemos modelar a personas de éxito adoptando su mismo lenguaje consiguiendo así su misma estructura de pensamiento.

El metamodelo se enfoca en la [estructura lingüística](#) concretando el lenguaje y lo hace a partir de unas preguntas que eliminan la ambigüedad.

Se estudian 12 patrones de habla. Estos se dividen en: Distorsiones, generalizaciones y eliminación/omisión. Debido a la extensión del material en este taller nos centraremos en los dos primeros grupos.

## **¿En qué puede beneficiar utilizar el metamodelo en las aulas?**

Los profesores son excelentes [agentes de cambio](#). Pasan muchas horas con sus alumnos que modelan (imitan) su forma de hablar. La opinión de los profesores es muy importante para ellos. No todos los alumnos tienen familias estructuradas así que algunos de ellos solo encontrarán en las aulas una comunicación que les mejore la autoestima, que les dé empoderamiento (adquisición de poder e independencia para mejorar su situación) y que les transmita posibilidad de elección.

## Generalizaciones

**1. Operaciones modales de necesidad:** Debo, tengo que, hay que, necesito, hace falta que...

Ejemplo: Necesito terminar de corregir estos exámenes.

El objetivo es identificar las consecuencias de la norma o límite: ¿Qué sucedería si no terminarás?<sup>3</sup>

Otros ejemplos:

- Deberías hacer mejor el dibujo
- Tendrías que esforzarte más en hacer los deberes
- Tienes que seguir trabajando muy duro
- Necesito aprobar ya

Estas palabras se podrían substituirse por: Quiero, prefiero, es mejor, sería más conveniente... A nivel emocional estas palabras transmiten una sensación de libertad y empoderamiento. Consiguiendo que el sujeto se sienta con mayor energía y capacidad para conseguir sus objetivos.

**2. Operaciones modales de posibilidad:** No puedo, es imposible

Ejemplo: No puedo manejar tanta información

Objetivo: Identificar la causa del impedimento o de la imposibilidad: ¿Quién te lo impide? ¿Qué pasaría si pudieras hacerlo?

Otros ejemplos:

- No puedo hacer el ejercicio de matemáticas
- Es imposible no puedo saber más de lo que sé
- No puedo estar más atento

Estas palabras se podrían substituir por: Tengo dificultad, no comprendo, podría hacerlo si... A nivel emocional este cambio de palabras aumentan las posibilidades de éxito en la realización de las actividades, también dan la oportunidad de tener mas posibilidades y además los alumnos se sentirían con más empoderamiento después de responder la pregunta ¿Qué pasaría si pudieras hacerlo?

---

<sup>3</sup> Información procedente de los apuntes del Máster propio en coaching profesional con inteligencia emocional y practitioner en PNL

**3. Cuantificadores universales:** Siempre, todos, nunca, nadie...

Ejemplo: No me entero de nada

Objetivo: Deshacer la generalidad concretando o haciendo contra ejemplos: ¿Nada de nada?; ayer cuando hiciste el ejercicio te enteraste muy bien.

Otros ejemplos:

- Nunca me escuchas
- Nunca me salen bien los dibujos
- Siempre me haces callar
- Todos están en contra de mí

Estas palabras se podrían substituir por: Algunas veces, muchas veces, algunas personas, pocas personas... A nivel emocional este cambio de palabras aumenta la posibilidad de solucionar problemas, abre más opciones entre otros beneficios.

## **Distorsiones**

**1. Lectura mental:** Se da cuando alguien presupone que conoce la experiencia interna de la otra persona.

Ejemplo: No sabe la lección

Objetivo: Que la persona se dé cuenta que está presuponiendo algo que no sabe. La pregunta que se puede formular es ¿cómo sabes que no se sabe la lección?<sup>4</sup>

Otros ejemplos:

- Lo hace para desafiarme
- No quiere hacerme caso
- Siempre quiere que esté por él

**2. Causa-efecto:** Relaciona un estímulo con una respuesta (hace que genere, provoca, me pone, me hace...)

Ejemplo: María me pone nerviosa

Objetivo: Desvincular la relación entre causa y efecto. La pregunta que se puede formular es: ¿Cómo específicamente te pone nerviosa?

Otros ejemplos:

- Hacer matemáticas me genera dolor de cabeza
- Estoy muy cansado de las clases

---

<sup>4</sup>Información procedente de los apuntes del Máster propio de coaching profesional con inteligencia emocional y practitioner en PNL

- Me provoca mal humor
- Haces que me salga todo mal

**3. Equivalencias complejas:** Se da el mismo significado a dos experiencias distintas

Ejemplo: Tardas mucho en hacer los deberes, eso es que no estás motivado (se presupone que el hecho de tardar haciendo los deberes es porque no está motivado).

Objetivo: En estos casos la pregunta va dirigida a comprobar si la relación es cierta o no: ¿Cómo específicamente el que tarde haciendo los deberes significa que no está motivado?

Otros ejemplos

- He explicado la lección y no mirabas atentamente, eso es que no te interesa
  - He explicado el procedimiento y no has apuntado nada, eso es que no estabas escuchando.
  - Te he explicado la lección y no has preguntado nada, eso es que ya lo sabías de antes
- Sabiendo nuestras propias equivalencias complejas y la de las personas con las que nos relacionamos conseguiremos prevenir conflictos debido a malos entendidos.

**4. Presuposiciones:** Damos por hecho un mensaje implícito. Es una creencia sin fundamento

Ejemplo: Se cree muy listo

Objetivo: Desafiar la creencia con una pregunta ¿Qué es lo que te hace creer que se cree muy listo?<sup>5</sup>

Otros ejemplos:

- ¿Cuál de los dos cursos prefieres hacer?
- Cuando hayas terminado el curso te sentirás mejor
- ¿Con qué va a empezar con los apuntes o con el libro?

Lo ideal es saber que cada persona tiene su mapa interior y que por esta razón la única forma de comprender el comportamiento de la otra persona es realizándole preguntas directas con mucho respecto sin presuponer nada.

---

<sup>5</sup> Información precedente del Máster propio en coaching profesional con inteligencia emocional y practitioner en PNL

10010

## **Bibliografía/webgrafía**

1. Apuntes del Máster propio en coaching profesional con inteligencia emocional y practitioner en PNL
2. <https://aepnl.com/frank-pucelik/>
3. <https://www.facebook.com/darteformacion/videos/frank-pucelik-co-creador-de-la-pnl-nos-cuenta-en-que-consiste-esta-maravillosa-d/673964369900180/>
4. [https://elpais.com/elpais/2015/07/06/buenavida/1436183605\\_883192.html](https://elpais.com/elpais/2015/07/06/buenavida/1436183605_883192.html)
5. <https://www.efesalud.com/que-puede-hacer-la-pnl-contra-la-adiccion-a-las-drogas/>