GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Aprender a reprogramar el cerebro con la Programación Neurolingüística (PNL)

Actualidad Empresarial | 22/07/2024 | 00:00

Los avances actuales en neurociencia han demostrado que es posible reprogramar el cerebro para que este opere con mayor productividad y promueva el cumplimiento y la realización de hábitos sanos. De igual manera, las nuevas técnicas de reprogramación como la PNL (Programación Neurolingüística) ayudan a que los humanos se puedan comunicar eficazmente con otras personas, teniendo en cuenta la empatía y escucha como elementos clave.

Por esta razón, D'Arte Human & Business School, una escuela de Desarrollo Personal especializada en coaching y PNL, ofrece en sus formaciones principales un curso de Programación Neurolingüística en 3 niveles: Practitioner, Máster y Trainer.

Reprogramar el cerebro es posible con los estudios de PNL

La Programación Neurolingüística (PNL) basa sus estudios y técnicas en la neuroplasticidad, que es definida como la capacidad del cerebro para adaptarse y cambiar su estructura o funcionamiento. Estas técnicas permiten a las personas trabajar secciones profundas de sus mentes donde se encuentran alojados los patrones, programaciones y paradigmas mentales.

Estos elementos son los responsables de las conductas y pensamientos de los humanos que los llevan a ver, comprender e interactuar con el mundo de maneras específicas. Por ejemplo, una persona puede reprogramar su cerebro para eliminar barreras mentales, sesgos y actitudes que le impiden crecer profesionalmente, ganar más dinero o disfrutar de más tiempo con su familia.

Esto significa que es posible crear, cultivar y mantener hábitos sanos y buenas experiencias con las técnicas de la PNL. En las prácticas de la Programación Neurolingüística se aprende a realizar diálogos internos, que ayudan a comprender más el propio ser y el porqué de la forma de pensar y actuar de otras personas.

Cuáles son los mayores beneficios de reprogramar el cerebro con PNL

Los hábitos sanos y el buen diálogo son beneficios extraordinarios de la PNL, ya que promueven un crecimiento mayor tanto en adolescentes y jóvenes como en adultos mayores. Otras ventajas de este estudio del comportamiento están relacionadas con la capacidad de entender con más claridad las emociones, y poder comunicarlas sin generar conflictos o malentendidos.

El aprendiz de PNL sabe escuchar a los demás y transmitir sus opiniones con las palabras adecuadas, con el propósito de entablar conversaciones confortables, agradables y funcionales. La Programación Neurolingüística también ayuda a fortalecer la autoestima, que resulta esencial para evitar la generación de trastornos mentales como la depresión y las conductas alimentarias.

Al mismo tiempo, reduce el estrés, un causante claro de los malos hábitos y de afecciones comunes como el trastorno de ansiedad generalizada. Actualmente, D'Arte Human & Business School ofrece un máster propio de Practitioner PNL con inteligencia emocional que introduce a los principiantes en esta área de estudio.

Cabe destacar, que el máster en PNL de D'Arte Human & Business School está avalado por diversas instituciones formativas y su contenido es creado e instruido por Frank Pucelik, co-creador del concepto.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/243647-aprender-a-reprogramar-el-cerebro-con-la-programacion-neurolinguistica-pnl.htm