

Resumen - Gestores UNAL 29-07-2021

Ejercicios de Programación Neurolingüística

La Unidad de Proyectos Estratégicos de la Sede realizó su acostumbrado encuentro de **Gestores UNAL** con la temática “Ejercicios de Programación Neurolingüística”, dictada por la jefe de la Sección de Servicios Bibliotecarios y terapeuta en Bioprogramación Alba Nelly Alzate Tabares. Fue una cita virtual que contó con la participación de 48 participantes, donde para afianzar los conceptos relevantes de la PNL predominó lo experiencial y práctico.

Dichos populares, ideas transmitidas, frases aprendidas, palabras que nos decimos repetidamente van generando en nuestro inconsciente una programación generalmente negativa que condicionan y limitan nuestro actuar; son el caldo de cultivo donde emergen las “creencias limitantes” y con ellas los sentimientos de miedo, ansiedad, rabia y tristeza que nos impiden avanzar.

Es así como, según la expositora, surge la PNL con premisas que permiten conectar lo que se piensa, lo que se dice y lo que se hace, reprogramando los pensamientos negativos en pensamientos positivos para que estén a nuestro favor. Una herramienta vivencial que, al mejor estilo de la computación, permite “hackear” nuestras emociones en búsqueda de nuevos pensamientos específicamente los positivos que nos permitan alcanzar mayor armonía y equilibrio entre lo que pensamos y lo que decimos.



Gestores UNAL
Encuentros virtuales

PNL

Ejercicios de Programación Neurolingüística
¿Qué es la PNL y cómo podemos aplicarla en nuestra vida cotidiana?

Invitada: Alba Nelly Alzate Tabares – Jefe de la Sección de Servicios de la División de Bibliotecas Sede Medellín

Fecha: Jueves 29 de julio de 2021

Hora: 8:00 – 9:00 a.m

Enlace Meet: <https://meet.google.com/kid-gsgw-reo>

Oficina de Planeación y Estadística
Sección de Calidad
Sede Medellín

UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA

Ejercicios de Programación Neurolingüística

¿Qué es la PNL y cómo podemos aplicarla en nuestra vida cotidiana?



Ejercicios como: “La Rueda de la Vida”, “Ikigai”, “El Círculo de la Excelencia”, fueron puestos en práctica por los participantes al encuentro de Gestores UNAL, quienes experimentaron este conjunto de técnicas que conectan los procesos neurológicos (neuro), el lenguaje (lingüística) y los patrones de comportamiento aprendidos (programación), que pueden ser utilizados en la solución de problemas de la vida cotidiana.

En conclusión, dice nuestra invitada, si este tipo de técnicas fueran usadas con la frecuencia y disciplina como lo haría un entusiasta del gimnasio, se lograrían cambios tan profundos en los pensamientos de las personas que lograrían reprogramar su mente, lenguaje y acciones, creando un “anclaje” de recursos con experiencias positivas que les permitan ser utilizadas en todo momento, especialmente en los de dificultad, permitiéndoles salir fortalecidas de este tipo de circunstancias y liberando nuevas habilidades en las personas que les permitan vivir y ver la vida con mayor positivismo y tomando mejores decisiones.