



Centro Humanista de Soluciones Sistémicas

“Al Servicio de la Vida”

DIPLOMADO EN PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL)

Comprende tu mente, transforma tus pensamientos y mejora tu vida

“No puedes cambiar tu vida sin cambiar tu forma de pensar.”

Modalidad: 1 clase mensual (12 meses)

Duración: 3 horas por sesión

Dirigido a: Público en general

Objetivo del diplomado

Brindar herramientas prácticas para comprender cómo pensamos, sentimos y actuamos, aprendiendo a transformar patrones mentales y emocionales desde un enfoque psicológico.

TEMARIO:

◆ **MÓDULO 1: Introducción a la PNL**

- ¿Qué es la PNL y para qué sirve?
- Mente, lenguaje y conducta
- Enfoque psicológico

◆ **MÓDULO 2: Cómo funciona la mente**

- Mente consciente e inconsciente
- Procesos mentales
- Cómo se forman los pensamientos

◆ **MÓDULO 3: Sistemas de representación**

- Visual, auditivo y kinestésico
- Cómo percibimos la realidad
- Cómo mejorar la comunicación

◆ **MÓDULO 4: Lenguaje y comunicación**

- El poder del lenguaje

- Comunicación efectiva
- Cómo influye lo que decimos

◆ **MÓDULO 5: Creencias limitantes**

- Qué son las creencias
- Cómo se forman
- Cómo cambiarlas

◆ **MÓDULO 6: Emociones y conducta**

- Relación entre pensamiento y emoción
- Regulación emocional
- Respuestas automáticas

◆ **MÓDULO 7: Reprogramación mental**

- Cambio de patrones
- Nuevas formas de pensar
- Técnicas básicas de PNL

◆ **MÓDULO 8: Autoestima y diálogo interno**

- Cómo hablamos con nosotros mismos
- Construcción de autoestima
- Cambiar el diálogo interno

◆ **MÓDULO 9: Manejo de ansiedad y estrés**

- Pensamientos que generan ansiedad
- Técnicas de control emocional
- Enfoque psicológico

◆ **MÓDULO 10: Metas y objetivos**

- Cómo establecer metas claras
- Motivación
- Plan de acción

◆ **MÓDULO 11: Relaciones interpersonales**

- Comunicación en pareja y familia

- Empatía
- Resolución de conflictos

◆ **MÓDULO 12: Integración y cambio personal**

- Aplicación práctica de la PNL
- Proyecto de vida
- Cierre del proceso

Metodología

- Lenguaje claro y sencillo
- Ejemplos cotidianos
- Ejercicios prácticos
- Reflexión personal
- Enfoque responsable

Este diplomado:

- ✓ Integra herramientas de PNL con base en psicología
- ✓ Promueve el autoconocimiento
- ✗ No sustituye terapia psicológica
- ✗ No promete resultados mágicos

Dirigido a:

- Público en general
- Personas interesadas en desarrollo personal
- Estudiantes
- Profesionales