

MÓDULO 06: PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA



LA PILATERÍA®

IPCHILE
INSTITUTO PROFESIONAL DE CHILE

¿QUÉ ES LA PNL O PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA?

La Programación Neurolingüística (PNL) es un arte y una ciencia de excelencia personal a la vez. Podríamos definirla de forma muy concisa, como un **modelo de comunicación que nos explica el comportamiento humano**, ya que nos muestra cómo hacemos lo que hacemos, es decir, **qué estrategias internas seguimos para estar tristes, alegres, enfadados, eufóricos...**

La PNL en principio es un modelo y no una teoría. Su campo es **modelar** lo que funciona, no teorizar sobre eso ni conectarse con los sistemas o enfoques de psicología o filosofía. Parte de la premisa de que si conocemos las estrategias que usan de forma inconsciente las personas que son brillantes en lo que hacen, podremos aprender a utilizar dichas estrategias de forma consciente bien para ser más exitosos en nuestro trabajo, o para gestionar de modo más eficaz nuestro comportamiento o nuestros estados emocionales. **La programación neurolingüística proporciona herramientas y habilidades para desarrollar estados de excelencia en comunicación y cambio.**

Origen de la PNL

La PNL tuvo su origen en la década de los setenta cuando dos jóvenes norteamericanos, John Grinder (lingüista) y Richard Bandler (matemático, psicoterapeuta y programador informático) se propusieron a averiguar cuál era la causa por la cual los tres mejores psicoterapeutas americanos (Milton Erickson, Virginia Satir y Fritz Pearls), tenían en sus intervenciones con pacientes un porcentaje de éxitos muy superior al resto de sus colegas. Tras una observación minuciosa de su trabajo llegaron a la conclusión de que su éxito radicaba en la utilización de unos patrones y unos procedimientos de comunicación específicos.

A partir de ahí se plantearon que lo interesante sería poder llegar a conocer detalladamente esos patrones exitosos con la finalidad de poderlos reproducir, y así cualquier persona que los pusiera en práctica, conseguiría resultados semejantes. De ese modo se convirtieron en “modeladores de comportamiento”.

Definición de los términos de la PNL

El nombre de Programación Neuro-lingüística consta de tres términos:

Programación: Es un término que alude a los procesos de organización de los componentes de un sistema. Hace referencia a los programas mentales establecidos que rigen nuestro pensamiento y comportamiento, los cuales podemos programar de forma similar a como se programaría un ordenador para que realice determinadas funciones que nos interesan.



Neuro: que viene del Griego “Neurón” y dice que todo comportamiento es el resultado de un proceso neurológico. Toda acción o conducta está en función de la actividad neurológica puesta en marcha a partir de la información que nos llega a través de los sentidos. La interpretación que damos a dicha información, es la que nos va formando nuestra percepción del mundo que nos rodea.

Lingüística: que viene derivado del latín “Lingua” y nos indica que el proceso neurológico es representado, ordenado, secuenciado y transmitido a través de la comunicación basada en la palabra o el lenguaje. Reconoce la parte que ocupa el lenguaje como representación de nuestra organización mental y de nuestras estrategias operativas.

PNL: herramienta que facilita la consecución de objetivos

Cuando hablamos de Programación Neuro-lingüística (PNL) todo el mundo evoca el modo de funcionar de un ordenador: a partir de los datos que introducimos y del programa con el que trabajemos, la máquina procesa, almacena y actualiza la información cada vez que lo requerimos. En nuestro caso los datos introducidos serían las informaciones sensoriales que recibimos continuamente del exterior: todo lo que vemos, oímos, degustamos, sentimos, etc., es procesado y almacenado en función de la programación que tenemos en nuestro cerebro, y en base a esa programación le otorgamos un significado.

Cuando nos encontramos en una situación que guarda semejanza con otras previamente vividas, nuestro cerebro compara los datos que estamos recibiendo en ese momento con los almacenados en nuestra memoria de las situaciones anteriores, y la reacción que tendremos en el presente estará en función del significado que habíamos otorgado a dichos datos con anterioridad.

Por ejemplo, si de niño tu profesor te hacía pasar un mal rato cada vez que te sacaba a la pizarra y tus compañeros se reían de ti, terminaste por asociar hablar en público con una situación angustiosa y por tanto, se convirtió en algo a evitar. Si años después del incidente escolar, alguien te invita a dar una conferencia, es posible que lo rechaces y por tanto hayas creado una fobia, o bien lo afrontes sufriendo previamente el pánico que te provoca enfrentarte a hablar delante de la audiencia. Puede ser que ya no quede nada del niño de entonces o ni siquiera recuerdes el nombre del profesor, y puede incluso que habiendo olvidado de forma consciente aquel suceso, pero tu inconsciente no olvida el programa que un día se grabó en tu mente: “Hablar en público es peligroso”.

Esto se puede cambiar con PNL, este instrumento nos permite no sólo convertirnos en aquel que podríamos ser si aprovecháramos al máximo nuestras capacidades, sino en aquel que deseamos ser reinterpretando la información que nos viene del exterior, es decir, dándole un significado diferente a determinados sucesos que nos han venido marcando poderosamente a lo largo de nuestra existencia. La PNL trabaja con la experiencia sensorial específica almacenada en el cerebro, y para trabajar con ella es preciso averiguar la estructura y las condiciones en las que se procesó y almacenó dicha experiencia. A partir de ese conocimiento, podremos modificar su influencia sobre nosotros para facilitarnos el conseguir nuestros objetivos.



La terapia efectiva de PNL implica cambio

La realidad como tal no existe. Cada persona tiene su propia realidad, es decir, los seres humanos conocemos la realidad a través de la interpretación que cada uno hacemos de ella. A lo largo de la historia de la humanidad son muchos los pensadores que han hecho referencia a la diferencia indudable entre el mundo, y nuestra experiencia de él. Desde el ilustre filósofo griego Zenón hasta un eminente pensador alemán como Schopenhauer y muchos otros cerebros privilegiados a lo largo de la historia del pensamiento, han insistido en que los seres humanos no actuamos directamente en el mundo, sino en la representación que creamos de él cada uno de nosotros. Esa representación personal determinará nuestro modo de percibir la realidad y las opciones que podremos tener a nuestra disposición.

En función de nuestras propias vivencias, del lugar en el que nos ha tocado nacer, de la familia que nos corresponde, del comportamiento de la gente que nos rodea, y en general de las experiencias que afrontemos, sacamos nuestras propias conclusiones acerca de cómo es el mundo exterior, es decir, nos creamos un **MAPA** de la realidad que será diferente para cada persona. Dicho MAPA constituirá nuestra guía para movernos por la vida y de una forma absoluta condicionará nuestro comportamiento habitual, configurando nuestra vida y nuestras relaciones.

La Programación Neurolingüística (PNL) a través de sus técnicas y herramientas nos permite conocer nuestro **MAPA** y el de los demás para así poderlo modificar e incluso ampliar, con el fin de alcanzar los objetivos que nos proponemos. Una terapia efectiva implica de algún modo, un cambio en la forma en la que la persona representa su experiencia del mundo.

Metodología de la PNL: el proceso de modelado

La metodología de la PNL es **modelar (modelling)**. El modelling o modelado **consiste en encontrar los componentes esenciales de la conducta que se intenta reproducir**, para conseguir un resultado equivalente. El Modelado es el proceso que permite recrear comportamientos exitosos. Es un proceso que consta de dos fases:

La primera consiste en estudiar detenidamente las actitudes y comportamientos del sujeto a modelar, para averiguar cómo hace lo que hace de forma excelente.

La segunda consiste en transmitir de forma clara y comprensible las conclusiones extraídas de dicha observación, de modo que otras personas que no hayan participado en la observación sean capaces, a partir del modelo creado, de reproducir el comportamiento original que se desea aprender, y obtener unos resultados de eficacia similares.

Para poder modelar de forma eficaz, son imprescindibles una serie de destrezas específicas, como son:

- **Agudeza sensorial:** es preciso contar con los sentidos en disposición de apreciar cualquier elemento por insignificante que parezca, en otras palabras, bien abiertos y entrenados para captar la información que nos transmita el sujeto a modelar.



- **Habilidades verbales y no verbales** para obtener información de alta calidad. La PNL se basa en buscar más el “cómo” que el “por qué”. La pregunta “por qué” va dirigida a averiguar las causas que generaron el problema y por tanto orientan hacia el problema; en cambio la pregunta “cómo” se enfoca hacia el modo en que se hace algo y por tanto es generadora de cambios. Desde la perspectiva del “cómo”, una cosa se hace de una forma, pero también sería posible hacerla de otra, por lo cual es susceptible de ser modificada.

Una actitud especial frente alguna situación implica demostrar siempre curiosidad, situándose en un permanente estado de duda, compenetrándose en el tema en cuestión y adquiriendo una conducta pasional por el desarrollo de la acción, como también, mostrando siempre una disposición flexible hacia el cambio.

Esto se podría resumir en tres palabras que definen el proceso de modelado:

CURIOSIDAD, EXPERIMENTACIÓN y FLEXIBILIDAD.

Bandler y Grinder después de mucho tiempo de observación detallada y tras aprender a modelar a las personas exitosas, lo extrapolaron a las personas que querían introducir un cambio en sus vidas. Se centraron en descubrir el proceso por el que la persona con la que querían trabajar incorporó en un determinado momento la información que le ocasionó una determinada visión de una situación, que fue lo que constituyó posteriormente su problema (por ejemplo: “nunca tendré éxito”, “no soy capaz de hacer nada bien”...). A partir de ahí se propusieron ayudarlo a “desaprender” lo que previamente habían grabado en su cerebro, e introducir en él un “programa nuevo” que permitiera eliminar el antiguo automatismo de conducta o pensamiento, y dirigirle en la dirección del objetivo que deseara conseguir.

¿Qué problemas y trastornos suele tratar la PNL?

Aunque ha sido ampliamente criticada, algunos profesionales emplean la **programación neurolingüística** para tratar determinados problemas psicológicos que derivan del control emocional. De este modo, mediante acciones y patrones intentan que el paciente modifique esos pensamientos y emociones que le causan malestar o le dan miedo y las sustituyan por otras. Así, estos especialistas la usan para tratar casos de fobias, depresión, ansiedad, trastorno del espectro autista o retrasos en el aprendizaje, por ejemplo.

Un concepto central en el mundo de la **programación neurolingüística** se puede resumir con el dicho: “*El mapa no es el territorio*”, ya que esto destaca las diferencias que existen entre una creencia y la realidad. Por lo tanto, los defensores de la PNL creen que la percepción que tienen las personas suele ser distorsionada, limitada y única. De este modo, un terapeuta que domine el PNL y su psicología debe comprender cómo una persona percibe su propio 'mapa' y el efecto que esta percepción puede tener tanto en los pensamientos como en el comportamiento de esa persona.



Al examinar el “mapa” de un paciente, los terapeutas pueden comprender sus patrones de pensamiento y comportamiento, así como su estado emocional y sus aspiraciones. Este proceso puede contribuir a mejorar los síntomas de los siguientes trastornos psicológicos:

- Ansiedad, fobias y pánico.
- Problemas de comunicación
- Estrés post-traumático
- Depresión
- Hiperactividad por déficit de atención
- Adicción
- Esquizofrenia
- Obsesiones y compulsiones
- Trastorno límite de la personalidad

Técnicas del PNL

Las técnicas más habituales dentro de la programación neurolingüística son las siguientes: anclajes, doble disociación, línea del tiempo, cura de fobias, círculo de excelencia, referencia externa o interna, ilusión de alternativa, órdenes encubiertas o swish. Dependiendo del profesional y de la persona a tratar, empleará una u otra técnica. Veámoslas:

- Anclajes: Se utilizan para establecer nuevas asociaciones entre un estímulo externo y una emoción aprendida.
- Doble disociación: Se emplea para minimizar sentimientos y emociones negativas.
- Línea del tiempo: Se usa para sustituir creencias.
- Cura de fobias: Ayuda a superar miedos irracionales.
- Círculo de excelencia: Fomenta nuestro desarrollo personal.
- Referencia externa e interna: Se realiza para incrementar el conocimiento que tenemos de nosotros mismos y de lo que nos rodea.
- Ilusión de alternativa: Se usa para conseguir que el sujeto haga lo que nosotros queramos.
- Órdenes encubiertas: Se emiten una serie de órdenes para lograr modificar un comportamiento no deseado.
- Swish: Ayuda a sustituir aquellas actitudes que no nos gustan por las que deseamos.

¿Cuál es la relación entre la Programación Neurolingüística y la educación?

Desde hace unos años se está estudiando la relación entre la programación neurolingüística y la educación. El sistema actual de enseñanza, memoria y aprendizaje ya no sirve en una sociedad en la que cada día buscamos cosas nuevas. Por eso, desde la PNL se busca cambiar esa asociación. Veamos cómo.

Por un lado, los especialistas quieren que la PNL busque nuevas formas de comunicación entre el alumnado y los docentes con el objetivo de que se potencien los conocimientos y la comprensión de las materias. Además, con la PNL se desea conseguir mejorar el comportamiento y la actitud de los estudiantes en los centros educativos, tanto entre ellos como con los profesores.



¿Cuáles son los principios básicos de la programación neurolingüística?

Dentro de la programación neurolingüística, existen ocho principios básicos que ayudan en el cotidiano de las personas.

Cada uno de estos principios aplicados correctamente ayudan en las acciones diarias, aumentando las posibilidades de alcanzar objetivos y optimizando los resultados en el trabajo y la vida personal.

Rapport

El rapport es uno de los principios básicos de la PNL. Crear un rapport con una persona durante la comunicación es, según la neurolingüística, **una forma de fortalecer los lazos y garantizar cada vez más seguridad y tranquilidad** en esa relación. El rapport no es más que crear una relación con el oyente, basada en refuerzos positivos que garantizan la confianza.

También es necesario analizar comportamientos, ideas, argumentos y otros detalles durante la comunicación que si se trabajan correctamente, pueden aumentar la aproximación con tu audiencia.

La idea detrás del rapport es que a medida que aumenta la confianza, **estas personas se vuelven más receptivas a las sugerencias**

Comportamiento

La forma en que nos comportamos no define quiénes somos. Nuestros comportamientos son en general una reacción que tenemos ante las adversidades y las situaciones positivas en nuestro día a día. Esta reacción puede variar, incluso según el estado de ánimo y el día en que sucedan las cosas.

En la programación neurolingüística, la clave es, por lo tanto, saber cambiar tu comportamiento y controlarlo en diferentes situaciones, asegurar que tus reacciones se realicen con inteligencia emocional y mejorar la forma en que enfrentas la adversidad.

Intención positiva

La intención positiva es un principio que desarrolla la idea de que detrás de todo comportamiento hay una intención positiva. En este sentido, la PNL entiende que todas las personas actúan generalmente con buenas intenciones, siempre haciendo lo mejor que pueden dentro de las posibilidades y con las herramientas y atribuciones que tienen a su disposición. De esa manera, si consideramos que las personas siempre actúan con buenas intenciones, es fundamental empatizar y no culparlas por los posibles resultados negativos. No debemos sentirnos frustrados, tristes o enojados por esta razón, puesto que **cada uno hace lo mejor que puede**. Lo ideal en este punto es tratar de entender que incluso si el resultado no es satisfactorio, las personas hicieron lo mejor en ese momento.



Mapa mental

Cada individuo es único, así como su manera de ver y comprender el mundo y los eventos que los rodean. Esto se debe a que, en cierto modo, no vemos las cosas como realmente son, sino de acuerdo con los mapas mentales que hemos construido a lo largo del tiempo, basados en el conocimiento, las experiencias y las percepciones que se están transformando a medida que vivimos. Por lo tanto, a medida que crecemos y tenemos nuevas experiencias, actualizamos y cambiamos nuestros mapas mentales, transformando nuestra forma de reaccionar y comprender el mundo que nos rodea.

Individualidad

La individualidad es una de las características más increíbles del ser humano. Aunque vivimos en el mismo entorno y estamos sujetos a las mismas situaciones, cada ser es único y tiene diferentes visiones acerca de la vida, los desafíos y la forma de enfrentar las situaciones del día a día. Por lo tanto, **entender tu individualidad es fundamental**. Por otro lado, también debemos estar abiertos a escuchar nuevas opiniones y desarrollar nuevas perspectivas, dado que las sugerencias y visiones de los demás pueden ayudar a enriquecer nuestras vidas y aumentar nuestro conocimiento.

Capacidad

La capacidad está dentro de nuestras creencias personales. Cuando tenemos las herramientas y habilidades necesarias, todos somos capaces de resolver problemas y alcanzar nuestros objetivos. Sin embargo, lo que separa a las personas que están en el mismo nivel de conocimiento y recursos es la creencia de que son o no capaces de realizar una tarea determinada. Por lo tanto, dentro del principio de capacidad, debes trabajar la mente y reducir las actitudes negativas e improductivas, evitando las quejas y enfrentando los desafíos con positividad y confianza en tu propio potencial.

También es necesario analizar el comportamiento de otras personas que hacen parte de tu vida: observar cómo reaccionan y realizan determinadas tareas es una excelente manera de aprender.

Flexibilidad

Entre los principios de la programación neurolingüística también está la importancia de la flexibilidad. Ser flexible es una forma de poder adaptarse a las necesidades del entorno, sin dejar que tu objetivo general se pierda en el camino.

Si logras ser flexible en tus pensamientos, comportamientos y acciones, podrás alcanzar el éxito de manera efectiva, además de adaptarte a las adversidades y construir un camino mucho más consistente.

Cambio

Al igual que la flexibilidad, la capacidad de cambiar también es esencial. En este contexto, es necesario que sepas identificar las dificultades y los desafíos en tus acciones, pensamientos y comportamientos y, a partir de ahí, tener la iniciativa y la sabiduría para cambiar, optimizar tu rendimiento y mejorar tus resultados.

La verdad es que hay varias formas de realizar una misma tarea, por esa razón, permitirte probar nuevos enfoques y nuevas actitudes puede ser la pieza que falta para mejorar tu forma de interactuar con todos los eventos de tu vida.

