

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL)



La PNL es el estudio de cómo las personas alcanzan la excelencia en cualquier terreno y como enseñar estas pautas a otras personas para que también puedan alcanzar los mismos resultados.

Tales como:

Hablar en público, bajar de peso, serenar emociones, liberarse de hábitos físicos y emocionales, aliviar fobias y alergias, incluso mejorar dolores físicos provocados por temas emocionales.

La PNL relaciona nuestras palabras, pensamientos y conductas con nuestros objetivos; el termino programación es una metáfora informática que refiere el modelo informático de las redes neuronales.

Según Carrión (2003) el entrenamiento con PNL posibilita el desarrollo de habilidades con las que podemos generar los resultados que nos hayamos propuesto, ya sea en el campo profesional o personal.

Etimológicamente la PNL está compuesta por 3 palabras:

Programación: porque desde que nacemos, hasta hoy, hemos estado programando nuestro cerebro con experiencias, recuerdos, creencias y patrones de comportamiento

que nos han "ayudado" a ser lo que somos. Si hay algo de estos programas, que nos resultan limitantes, como un virus, podemos usar la PNL como Anti-virus y cambiar este programa para nuestro beneficio.

Neuro: porque nuestro cerebro genera redes neurológicas que alojan las representaciones de lo percibido para generarnos un mapa de la realidad. Podemos conscientemente, cambiar y ampliar estas redes para generar otros hábitos y comportamientos distintos.

Lingüística: porque el lenguaje estructura nuestros pensamientos. Y podemos cambiar este lenguaje para que sea más nutritivo y productivo.

La PNL fue descrita por Richard Bandler (uno de sus creadores, junto a John Grinder) como "una actitud y una metodología que deja tras de sí una estela de técnicas".

- La actitud es de exploración, observación, curiosidad y flexibilidad (CÓMO hacemos lo que hacemos).
- La metodología es el modelado: Esto consiste en recrear comportamientos específicos de otras personas, integrando en tu propia personalidad las creencias y las aptitudes de la persona modelada (se aprende QUÉ hace esa persona y POR QUÉ). Recomiendo leer el libro "Poder sin límites" (Anthony Robbins) para ampliar información acerca del modelado.
- Las técnicas son el producto de haber modelado conductas eficaces de grandes comunicadores y personas de éxito. Son técnicas para facilitar y favorecer un cambio.

La PNL explica el proceso de aprendizaje compuesto por una serie de etapas por las que pasa el individuo que aprende:

1. Incompetencia inconsciente (No se sabe qué es un coche y, mucho menos, conducirlo).
2. Incompetencia consciente (momento en el que más se aprende. El conductor es consciente de que no sabe conducir y lo intenta).
3. Competencia consciente (El conductor ya sabe conducir y presta demasiada atención al proceso como embrague, intermitentes, palanca de cambio de marchas...).
4. Competencia inconsciente (Se libera la atención del consciente. El individuo realiza la acción sin ser prácticamente consciente y puede dirigir así su atención para otras cosas. Así vemos a un conductor hablar, escuchar música, fumar, etc. mientras conduce).

Los descubrimientos que originaron la PNL permitieron establecer una serie de presuposiciones, que dan marco teórico al modelo:

1. Toda la información que recibimos "del mundo" pasa a través de nuestros 5 sentidos.
2. Las personas tenemos dos niveles de comunicación: consciente e inconsciente.
3. Todo comportamiento se orienta a la adaptación.
4. Para conocer las respuestas, es indispensable tener canales sensoriales limpios y abiertos (esto implica evitar interpretaciones).
5. Todo comportamiento tiene una intención positiva.
6. El mapa no es el territorio.
7. No existen fracasos en la comunicación: únicamente resultados.
8. Aceptamos con mayor facilidad lo conocido.
9. Rapport es el encuentro de las personas en el mismo modelo del mundo.
10. Las personas poseen todos los recursos necesarios para hacer cualquier cambio que deseen.

Para la mayoría de las personas las principales fuentes de programación y condicionamiento viene de sus padres, hermanos, hermanas, los amigos, las figuras de autoridad, los profesores, los líderes religiosos, los medios de comunicación, y la cultura en la que vives.

Y lo mismo te paso a ti, a mi y a todo el mundo, te enseñaron a pensar, a actuar, en lo referente al mundo a donde nos desarrollamos como personas, estas enseñanzas se convirtieron en condicionamientos, que se su vez se transformaron en reacciones automáticas, reacciones que te dirigen luego durante el resto de tu vida. A no ser, que seas consiente que algo no esta bien en ti, y intercedas para lograr cambiar esos archivos mentales que hoy no te dejan ser feliz, ser prospero y abundante, o disfrutar de tu sexualidad porque tomas el sexo como algo malo o lastimoso, o no atraes dinero o vives siempre con deudas, o simplemente no sientes amor.

Los pensamientos llevan a sentimientos, estos sentimientos a acciones y las acciones a resultados, y muchos nos preguntamos ¿de donde vienen nuestros pensamientos? ¿por qué pensamos de forma distinta de la persona que tenemos al lado?

Y la respuesta es muy simple y sencilla, tus pensamientos proceden de los archivos de información que tienes en los armarios de tu mente. ¿y de donde viene esa información?

Esa información viene de tu programación pasada, solo nos gestamos en la panza materna con nuestros archivos de información del mundo que nos espera en blanco, así tu condicionamiento pasado determina cada pensamiento que brota de tu mente, también se lo denomina como la mente condicionada.

Tu programación lleva a tus pensamientos, estos a tus sentimientos, tus sentimientos a tus acciones, y tus acciones a tus resultados, por lo tanto cambiando tu programación pasada con información importante hoy!!! tus resultados serán diferentes.

¿Y como estamos condicionados?

Estamos condicionados de tres formas principales en todos los ámbitos de nuestra vida:

- Programación Verbal ¿que oías cuando eras pequeño?
- Modelos de Referencia ¿que veías cuando eras pequeño?
- Incidentes concretos ¿que experimentaste cuando eras pequeño?

El condicionamiento Verbal es extremadamente poderoso, y el elemento fundamental para lograr cambiar estos condicionamientos pasados es la Conciencia, No puedes cambiar algo a menos que reconozcas su existencia, en pocas palabras reconocer, darse cuenta que algo no anda bien, es el punto clave para buscar el comienzo de una nueva programación mental subconsciente positiva, que genere nuevos resultados

Como concepción tradicional entendemos que la forma de ser que tenemos no puede cambiar.

Cuando decimos por ejemplo:

- "Mi mamá es así, es súper responsable..." o
- "Como soy tímida, no puedo lograr ..." o
- "Dada la edad que tengo, no puedo...".

Desde el Coaching Ontológico partimos de uno de los principios más importantes de la ontología del lenguaje que dice así:

**Si bien actuamos de acuerdo a cómo Somos,
también Somos de acuerdo a cómo Actuamos.**

Normalmente damos por sentado la siguiente declaración "Yo soy ASÍ". A continuación de pensar y/o decir esta declaración deviene una cadena de pensamientos automáticos como los siguientes:

Como concepción tradicional entendemos que la forma de ser que tenemos no puede cambiar. Cuando decimos por ejemplo:

- Dado que soy ASÍ, no voy a cambiar.
- Como no puedo cambiar, ¿para qué molestarme en intentarlo?
- Declaro que no haré nada.

¿Resultados? Todo sigue igual.

Con frecuencia también decimos: "esta es la realidad" o "soy realista, entonces..."..

Si bien no podemos negar que existe un entorno que nos rodea dispuesto de determinada forma.

Te animo a que pienses que, sea como sea la manera que las circunstancias se presenten en tu vida, tú esgrimas el poder de decidir cómo quieres interpretar esa realidad que te rodea para actuar en consecuencia.

Me refiero a la posibilidad que podrías utilizar para intervenir en tus conversaciones internas de manera de elegir / generar nuevos planteos mentales que te abran caminos hacia nuevas posibilidades.

Hoy te reto a que, en lugar de partir de esa declaración "Yo SOY ASÍ",

utilices una nueva declaración que te permita "crear realidad" como la siguiente:

"Yo ESTOY SIENDO ASÍ"

Fíjate la cadena de pensamientos automáticos que devienen de esta nueva declaración:

- Dado que estoy SIENDO ASÍ, puedo OBSERVAR qué cosas ESTOY HACIENDO que me hacen SER la persona que estoy siendo.

- Me pregunto... ¿Lo que estoy haciendo me apoya y me ayuda en mis metas y los resultados que quiero lograr?

- Si lo que estoy haciendo no me apoya ni me ayuda, tomo conciencia que puedo elegir nuevas miradas y acciones a emprender.

- Declaro que si cambio las creencias actuales y mis acciones, puedo tener nuevos y mejores resultados.

- ¿Qué tendría que estar haciendo que me apoye y me ayude a lograr mis metas? Obtengo una lista de acciones que me lleven a mis metas.

- Emprendo las nuevas acciones.

- ¿Resultados? Mi realidad cambia, ¡obtengo nuevos resultados!

Entonces, como checklist ten en cuenta lo siguiente:

- 1) Detecta qué quieres ser.
- 2) Identifica las acciones que ejecutan las personas que "son" así o se muestran así.
- 3) Desarrolla un plan de cambio y comienza a ejecutar paso a paso esas acciones hasta hacerlas parte de tu forma de ser.

"El lenguaje es acción

Y por medio del lenguaje

cambiamos nuestra realidad y la de nuestro entorno;

y es por medio del lenguaje

que tenemos la posibilidad

de transformarnos a nosotros mismos". (Rafael Echeverría)

Una declaración es como un decreto que emitimos (en nuestros pensamientos o verbalmente) que luego de haberlo hecho, algo en el mundo que era de determinada manera, cambia.

Es el poder que tenemos de ser coherentes y consistentes entre lo que decimos, pensamos y hacemos.

El poder de las declaraciones está relacionado a la habilidad o capacidad que ejercitemos de cumplir con lo que declaramos.

Cuando cumplimos lo que hemos declarado con compromiso, podemos decir que estamos manifestando tener la autoridad para hacerlo.

Te doy algunos ejemplos de declaraciones personales:

- "A partir de hoy comienzo a prestar atención a los pensamientos que tengo y si son negativos, los cambiaré por positivos."
- "Declaro que hoy me enfoco sólo en mis partes positivas (físicas, mentales y espirituales)."
- "No tengo que esperar que las posibilidades surjan de afuera, yo mismo las estoy generando y declaro que es a partir de este instante."
- "Declaro que hoy pondré límites y diré NO cuando en verdad no quiero hacer algo o no estoy convencido sin complacer a los demás."
- "Declaro que a partir de hoy prestaré más atención a escuchar con atención lo que el otro tiene para decirme, sin "irme" a mis pensamientos."

Tú tienes el poder personal de declarar, crear situaciones dentro de tu ser y en tu entorno, Y la maravilla de hacerlo es que a partir de emitir esas declaraciones, tu emocionalidad cambia; te sientes entusiasmado, confiado, motivado... y esto es lo que te predispone positivamente a accionar para ver manifestados los cambios que estás necesitando.

Quizás te sientas cansado/a, "sin energía" o con dolores de cabeza al terminar el día, mal humorado, negativo, pesimista....etc.

Nunca te haz puesto a reflexionar por que?

Esto puede deberse ha que hallas absorbido energía negativa, o te hallan absorbido tu propia energía, tu propia ki (dicen los japoneses).

Es absolutamente normal que cuando uno tiene problemas, o se siente mal, busque acercarse a un amigo o un familiar o un compañero de trabajo para que lo escuche, para poder sacar de nuestro interior aquellas cosas que nos lastiman y de este modo sentirnos mejor. Lamentablemente también algunas personas buscan a otros para descargar sobre ellos toda su energía negativa.

El intercambio energético que se produce en estas condiciones, muchas veces es totalmente involuntario, y a veces con consecuencias negativas, dejando al menos al que "prestó la oreja" sin ningún tipo de energías, sumamente agotado.

Entre las personas con las cuales compartimos nuestro campo energético, hoy vamos a concentrar nuestra atención en tres grupos: personas negativas que consciente o inconscientemente buscan de alterar negativamente nuestra energía, personas que se encuentran en un estado negativo y que por algún motivo persisten mantenerse en él, y personas que estando en un estado negativo desean cambiarlo.

En todos los casos se parte del principio que: "Si una persona tiene un nivel de energía muy baja, o negativa, durante la conversación tomará la energía positiva de la otra persona, alterándole y disminuyéndole de ese modo su campo energético."

1. Respecto al primer grupo, o sea personas negativas que consciente o inconscientemente buscan alterar negativamente nuestra energía, el consejo obvio es evitarlas, mantenerse alejado de ellas. De no ser esto posible, hoy quiero acercarte una técnica totalmente eficaz y fácil de aplicar que al final voy a recomendarte.

2. Respecto al segundo grupo: personas que se encuentran en un estado negativo y que por algún motivo persisten en mantenerse en él. Son personas que a pesar de estar en un estado negativo, no desean quitarle la energía, pero que tampoco se permiten aceptar la energía positiva de los demás, por algún motivo necesitan seguir estando mal. Buscan compartir su estado, buscan que los escuchen, dicen querer estar mejor, pero en realidad evitan cambiar.

Es como si esta persona dispusiese de un "tanque de energía", y que este tanque tuviese canillas para su consumo. De este modo cuando ha decidido, conscientemente o no, abrir todas sus canillas de consumo energético, no importa cuanta energía le entregues, cuanto pongas en su tanque, él o ella la van a perder igual. Ha elegido estar con bronca, estar mal. Tendremos que esperar a que decida cerrar sus canillas de consumo. Por eso lo primero es aceptar que tienen el derecho de estar mal y que en esos casos es inútil tratar de cambiarlos de estado.

3. Respecto al tercer grupo: personas que estando en un estado negativo desean cambiarlo. Es importante tener en cuenta estos pasos para realizar un aporte positivo.

Los consejos son:

Estar muy bien energéticamente para poder ayudarlos. Ser entonces conscientes de nuestro estado antes de ponernos a escuchar a alguien que necesita una oreja. Si te encuentras bajo de energías y te pones a escuchar a otro que también carece de energías, ambos terminarán deprimidos y estarían reforzando el estado negativo en el

que se encuentran. Recuerda que cuando se habla de algo, se atrae el tipo de energías relacionadas con el tema.

Conviértete en un centro emisor de energía positiva (canalización de energías).

Aprender a distinguir estos 3 grupos de personas y a actuar en consecuencia, puede ser un ejercicio interesante, también puede ser muy útil darte cuenta en qué grupo te encuentras actualmente, y preguntarte si realmente quieres estar allí.

No conseguir lo que queremos por conseguir lo que vibran a cabo. Así pues, si nuestra atención está en lo que no queremos, lo atraen. Si nuestra atención está en lo que realmente queremos, que también atraen.

Si realmente queremos atraer solamente lo que queremos, tenemos que eliminar las tres palabras de nuestro pensamiento diario, que son: "no", "No", "No" y "No".

¿Por qué es eso? Bueno, nuestros pensamientos están hechos de palabras y nuestros pensamientos crean nuestra vibración. Cuando usamos esas palabras, nos estamos centrando en lo que no queremos, por lo que la ley universal de la atracción, que es muy obediente, se pongan en venta nuestra vibración, enviando más de lo que no queremos.


Cada vez que se captura con esas palabras, imagine que usted tiene un botón RESET que se presione, y de inmediato cambio de "lo que no quiero" a "lo que realmente quiero". Con el tiempo, esta acción será automática y se centrará directamente en lo que desees.

Al hacer esto, usted se convierte en un creador deliberado, atrayendo todas las cosas buenas que usted desea en su vida.

Para obtener más información sobre este tema, se puede ver el video por la ley de atracción de expertos (Michael Losier).

Victoria Andrea Muñoz Serra
Docente e investigadora Multidisciplinaria

REFERENCIA DE ESTE TEXTO

 *Programación Neurolingüística (PNL)*, Muñoz Serra, Victoria Andrea, Sitio Web: Victoria Andrea Muñoz Serra (http://www.victoria-andrea-munoz-serra.com/coaching_integral.htm), Concepción, Chile, marzo del 2012.

FUENTES

Adonis Ellinas. Brand-Coaching, Sensei Diego, Ana Cecilia Vera, Rafael Echeverría y Karen Carolina Piñero.