



PROGRAMACION NEUROLINGÜÍSTICA

VLADIMIR & MARÍA MERCEDES GESSEN

Psicólogos



Se puede lograr el éxito con la Programación Neurolingüística (PNL). Para la Psicología Jazmín Zambrano, implica un conjunto de técnicas destinadas a analizar, codificar y modificar conductas, por medio del estudio del lenguaje, tanto verbal, como gestual y corporal. Se llama programación, porque trata de un conjunto sistemático de operaciones que persiguen un objetivo. “Neuro”, porque estudia los procesos que ocurren en el mismo sistema nervioso, y lingüístico porque para ello usamos el lenguaje, expresado en forma verbal o corporal. La PNL ocupó rápidamente un lugar destacado entre las disciplinas que permiten a los individuos alcanzar sus objetivos. Médicos, psicólogos, educadores, profesionales de distintas áreas y empresas de gran envergadura, la aplican actualmente, tanto para el desarrollo individual como para la optimización de cada grupo humano.

Antecedentes de la PNL

Nació por iniciativa de John Grinder, Matemático, Psicoterapeuta gestaltista. La tarea se orientó en averiguar por qué unos terapeutas tuvieron éxito en sus tratamientos. En la investigación encontraron que estos terapeutas tenían en común una estructura o modo de actuar, lo que les permitió el acceso a una serie de modelos de comunicación.

Por intermedio de nuestras percepciones, construimos representaciones de la realidad, a la cual agregamos nuestros valores y emociones y a los procesos del lenguaje. Todo lo anterior permite concluir que no existe una realidad única, sino realidades personales, unidas por la cultura. La clave es que al modificar nuestros valores, emociones y formas de expresarnos también podemos cambiar “la percepción de la realidad” y la “autoimagen de las personas”.

Alguien puede tener un modelo del mundo que es

limitante, y en consecuencia obtiene resultados negativos. Si esta persona “se permite ver” otros modelos importantes. Así, se pretende lograr la modificación de comportamiento y lograr nuevos resultados, sea esto aplicado a un individuo, grupo u organización.

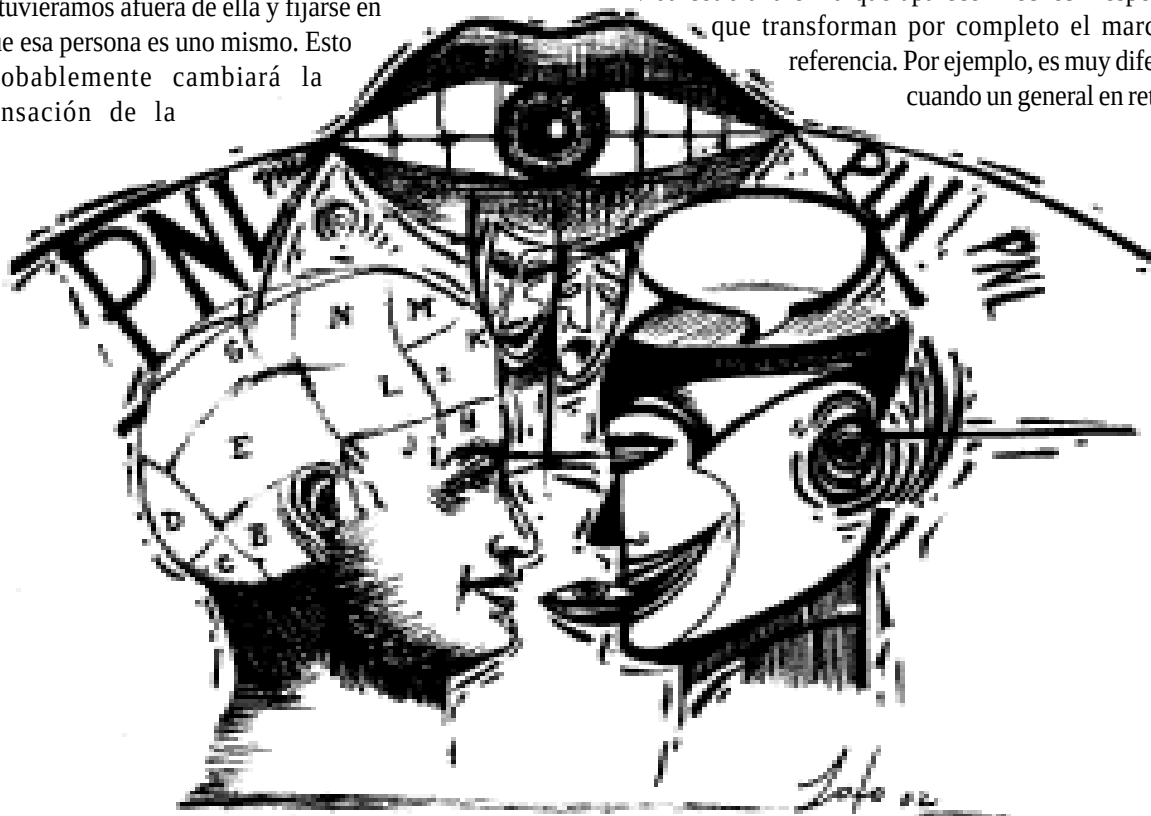
Las Estrategias

La psicóloga Jazmín Zambrano propone algunas estrategias básicas en la PNL. Las Submodalidades son variantes de los modelos de los sistemas de representación, las maneras como nuestro cerebro clasifica y codifica la experiencia. Existen tres tipos de submodalidades, las Visuales como color, distancia, profundidad, claridad, contraste y luminosidad. Las Auditivas como volumen, tono, ritmo y pausas, y Kinestésicas como temperatura, vibración, textura, presión, movimiento y peso. Usando la fantasía y la imaginación podemos modificar una infancia infeliz, restándole, por ejemplo brillo, color o tamaño a las imágenes que nos llegan a la memoria como una película mental. Un ejercicio podría ser recordar una experiencia placentera, como estar en la playa haciendo castillos de arena. Entonces sentir que la “vemos” con nuestros propios ojos y palpamos con nuestra piel. Es importante sentir la experiencia. Luego debemos salir de esta experiencia (disociarnos) y observarla como si estuviéramos afuera de ella y fijarse en que esa persona es uno mismo. Esto probablemente cambiará la sensación de la

experiencia porque “disociarse” con un recuerdo le quita el poder emocional. Un recuerdo agradable perderá lo placentero, uno desagradable, disminuirá el dolor. La próxima vez que experimentemos una experiencia desagradable lo podemos hacer, esto hará que pierda fuerza. En su lugar, podemos asociarla con una vivencia placentera con la submodalidad de nuestra preferencia, esto podrá cambiar la forma de percibir esa experiencia desagradable.

Otra estrategia es la Técnica de Anclaje. En este proceso, un estímulo externo, sensorial, se asocia con una conducta positiva que se desea adquirir. Las “anclas” pueden disparar automáticamente procesos cerebrales diferentes. Un ancla puede ser una palabra, un gesto, un olor o color que nos lleve a un estado mental determinado que se estableció así alguna vez en el pasado. Al ejercitarlo en forma consciente, se convierte en un gran recurso potenciador de estados mentales positivos y de éxito. Por ejemplo, tocarse la oreja cada vez que se desee sentirse bien, se unen las dos cosas una vez y luego, el cerebro hace todo el trabajo.

El recuadre, consiste en modificar el marco de referencia en el cual una persona percibe los hechos para cambiar su significado. Cuando el significado varia, también cambia el estado emocional, las respuestas y las conductas de las personas. El reencuadre aparece mucho en chistes y anécdotas y en todas las situaciones de la vida cotidiana en la que aparecen hechos inesperados que transforman por completo el marco de referencia. Por ejemplo, es muy diferente cuando un general en retirada



para subirle la moral a sus soldados manifiesta: “no estamos retrocediendo, estamos avanzando hacia atrás” refiriéndose a una retirada estratégica para luego volver a la victoria. También el clásico ejemplo de ver el vaso medio vacío en lugar de medio lleno. Los sujetos deprimidos o pesimistas realizan reencuadres de acuerdo al estado de ánimo, por lo tanto le encuentran todo lo malo a lo bueno, mientras que los optimistas y las personas alegres, le encuentran todo lo bueno a lo malo.

“Al percibir este fenómeno e identificarlo como lo que es: Un pensamiento podemos hacernos dueños de él y re-crear el pasado, reconstruyendo y reenmarcando las situaciones, y crear la realidad que deseamos vivenciar”, afirmar Zambrano.

Otra estrategia es la Calibración. Consiste en la capacidad de conocer el estado mental de las personas, observándolas y leyendo tanto su comportamiento verbal, como no verbal. Viendo estos modelos en determinadas áreas se pueden extraer como se comportaron otras personas para destacar en su campo.

La Inducción, consiste en aprender a “inducir” ciertos estados emocionales en las personas para modificar situaciones de displacer.

La Sincronización es un proceso más avanzado y pretende comprender los sentimientos de otros, produciendo una vinculación profunda, entre los niveles conscientes e inconscientes del interlocutor.

Finalmente, el recurso de la relajación es una herramienta valiosa de acuerdo a la PNL y permite la distensión muscular, la ampliación de la conciencia y la liberación del espíritu. La relajación la podremos lograr a través de una adecuada respiración, en un lugar que nos ofrezca paz y tranquilidad y escuchando una música relajante. **E**

Tomado de: Psicología para todos. El Nacional C-3. 13-03-2002

Bibliografía

Zambrano, J. (1997) PNL Programación Neurolingüística para todos. El modelo de la excelencia. Alfadil ediciones. /Velezco, M. (2002) Programación Neurolingüística. <http://www.monografias.com/> (2002) La Programación Neurolingüística. P.N.L. Revista Dominicana de Psicología. <http://fortunecity/boozers/bell/918/index.htm>



Pensamientos sobre educación

La única educación posible sea esta: estar lo bastante seguro de una cosa para atreverse a decírsela a un niño.

G. K. Chesterton

El cerebro no es un vaso por llenar, sino una lámpara por encender.

Plutarco

Largo es el camino de la enseñanza por medio de teorías; breve y eficaz por medio de ejemplos.

Séneca