

1.1 Modelo para el cambio personal

La Programación Neurolingüística (PNL) es un ejemplo de cómo los máximos responsables en diferentes campos consiguen resultados sobresalientes, y cómo sus exitosos patrones de pensamiento y comportamiento se pueden aplicar.

Está demás decir de la avasallante importancia que, por los motivos antes apuntados, tiene la PNL para incrementar y mejorar de forma sistemática los niveles de competitividad de las organizaciones.

La PNL nos muestra cómo podemos pensar mejor, y así, alcanzar mayores y mejores resultados. La PNL nos enseña cómo comunicarnos, interior y exteriormente, de un modo que pueda establecer la diferencia entre la insuficiencia y la excelencia.

La PNL también es muy adaptable, pues si una determinada técnica no funciona, se puede modificar lo que hace y el modo en que piensa sobre su circunstancia o problema específico hasta conseguir lo que se está buscando.

La parte de “Programación” se refiere a la forma en que podemos disponer de nuestros propios pensamientos y comportamientos, de manera muy similar al modo en que se programa un ordenador para que haga cosas específicas.

“Neuro” alude a los procesos neurológicos de ver, oír, sentir, gustar y oler: los sentidos que empleamos para procesos de pensamientos interiores a la vez que para experimentar el mundo exterior. Toda nuestra comprensión, y lo que describimos como conciencia, llegan a través de estas ventanas neurales de nuestro cerebro.

“Lingüística” reconoce la parte que desempeña el lenguaje, tanto en nuestra comunicación con otros como en el modo en que organizamos nuestros pensamientos.

La PNL trata por lo tanto de la manera en que filtramos, a través de los cinco sentidos, nuestras experiencias del mundo exterior y de cómo usamos esos mismos sentidos interiores, intencionalmente y de forma inconsciente, para conseguir los resultados que deseamos.

1.1.1 Ventajas y aplicaciones de la PNL

Todo tiene que ver con la forma en que percibimos o pensamos, son nuestros pensamientos –la percepción, la imaginación, los patrones de creencias- los que determinan lo que hacemos, y lo que conseguimos.

La PNL (Programación Neurolingüística) constituye un modelo, formal y dinámico de cómo funciona la mente y la percepción humana, cómo procesa la información y la experiencia y las diversas implicaciones que esto tiene para el éxito personal. Con base en este conocimiento es posible identificar las estrategias internas que utilizan las personas de éxito, aprenderlas y enseñarlas a otros (modelar); para facilitar un cambio evolutivo y positivo. La Programación Neurolingüística, por analogía con el ordenador, utiliza los patrones universales de comunicación y percepción que tenemos para reconocer e

intervenir en procesos diversos (aprendizaje, terapia, afrontamiento del estrés, negociación, gestión de conflictos, superación de fobias, etc....). El campo de trabajo es tan amplio como es el de las relaciones interpersonales.

Tuvo su origen en las investigaciones de Richard Bandler y John Grinder, auténticos padres de la PNL, que trataban de averiguar por qué determinados tratamientos de tres terapeutas en Estados Unidos (Satir, Erickson y Perls) conseguían mayor éxito que el resto de sus colegas.

La PNL es el estudio de lo que percibimos a través de nuestros sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto), cómo organizamos el mundo tal como lo percibimos y cómo revisamos y filtramos el mundo exterior mediante nuestros sentidos.

La PNL investiga los procesos que hacen que transmitamos nuestra representación del mundo a través del lenguaje. Es por tanto una aplicación práctica que nos permite, mediante técnicas y herramientas precisas, reconocer y desarrollar habilidades para el crecimiento personal y la mejora de las relaciones interpersonales. Pero, sobre todo, nos permite conocer de manera objetiva la percepción de los demás y la de nosotros mismos. Es como si tuviéramos incorporado una "Máquina de la verdad" que podemos manejar de manera infalible en un 99% de los casos.

La PNL se puede utilizar para desarrollar de manera rápida y eficaz un proceso de aprendizaje y así superar una situación de estrés, de conflicto, negociar con mayor ventaja frente a nuestros adversarios, etc.

En realidad, nos permite conocer la percepción de las otras personas a quienes tenemos enfrente o a nosotros mismos. Es un complemento en el desarrollo de la Inteligencia emocional. Los resultados que se pueden obtener mediante la PNL son:

- Aumentar de manera notable y rápida la autoconfianza.
- Mejora la comunicación y las relaciones interpersonales.
- Desarrolla el crecimiento personal y profesional hacia el éxito.
- Nos permite convertirnos en quien deseamos y queremos ser.
- Mejoramiento de la salud y reducción del estrés.
- Aumento considerable de la creatividad.
- Negociar y solucionar conflictos de manera positiva.
- Cambio del sistema de creencias, en especial las negativas.
- Ayuda a vivir más en el aquí y ahora.

Podemos considerar la PNL como el software del cerebro humano. Esta técnica describe cómo la mente trabaja y se estructura, cómo las personas piensan, aprenden, se motivan, interactúan, se comunican, evolucionan y cambian. Mediante el estudio detallado de la comunicación, verbal o no verbal, la PNL se transforma en un excelente medio de autoconocimiento y evolución personal.

La PNL abarca todos los campos humanos. A modo de guía exponemos los ámbitos de aplicación más usuales:



Salud

En aquellas patologías relacionadas con el estrés, en las somatizaciones, alergias, como coadyuvante de terapia tradicional, disfunciones en las que se requiera de un especial autocontrol.

Psicoterapia

Son más que conocidas sus técnicas para la cura de fobias, estrés postraumático, conflictos internos, desórdenes de personalidad, esquizofrenia, depresión, compulsiones, control emocional, desórdenes sexuales y manejo de adicciones a sustancias.

Deportes

Permite mejorar el rendimiento deportivo de manera espectacular. También en la escuela deportiva, para el aprendizaje de diversos deportes como tenis, golf, tiro, ciclismo y atletismo; entre otros.



Empresas

Es el más reciente de los ámbitos de aplicación y el más llamativo. Qué duda cabe de las aportaciones en trabajo en equipo, solución de conflictos, administración de personal, liderazgo, motivación, comunicación, creatividad, planificación estratégica, toma de decisiones, adaptación al cambio, selección de personas, evaluación de desempeño y ventas, entre muchos otros.

Desarrollo y mejora personal

Es este otro de los campos donde la PNL se mueve con soltura en ámbitos específicos como autoestima, asertividad, relaciones de pareja, relaciones interpersonales, conflictos, manejo de crisis personales y orientación hacia el éxito. Estas son sólo una muestra de las posibilidades de aplicación.

Educación



Hay varias áreas dentro de la educación: por un lado, en la relación enseñanza-aprendizaje en un contexto práctico y dirigido a resultados y a solucionar problemas de aprendizaje, aumento de la creatividad, aprendizaje de las matemáticas, aprendizaje de la física y la química, etc. Por otro lado, en la mejora de las relaciones en el aula: solución de conflictos en el aula y mejora de la eficacia docente; entre otros.

Otros campos como la política, las relaciones públicas, las ventas o la comunicación se benefician de las aplicaciones de este modelo.