

## Programación Neurolingüística

# Programarse para lo que queremos

La PNL es un modelo de comunicación y aprendizaje que las personas pueden poner en práctica para lograr objetivos de vida. Luisa Cordeiro, psicóloga y especialista en el tema desarrollará un taller de PNL y Coaching en Río Cuarto y del tema explica profundamente.

**La Programación Neurolingüística** es un modelo de comunicación y aprendizaje, un proceso que acompaña al ser humano en sus búsquedas interiores y en el mundo exterior. La PNL ayuda al crecimiento y a la evolución de los seres humanos en la medida que hay un trabajo cotidiano con la misma que permite superar obstáculos y acercarse a lo que pretendemos.

**Luisa Cordeiro** es psicóloga social, mediadora comunitaria y trainer y coach internacional en PNL, como así también licenciada en creatividad. Ha tenido maestros como John Grinder, Robert Dilts, Joseph O Connor, Andrea Lages, William Ury, Steve Andreas, Lair Ribeiro, David Cooperider entre otros. Es socia fundadora y actual Presidente de la Asociación de Programación Neurolingüística de Argentina. Y miembro de la International Coaching Community.

**Luisa Cordeiro** se presentará en Río Cuarto, los días 19 y 20 de octubre y desarrollará un taller de desarrollo personal y profesional de PNL y Coaching en el Hotel Howard Johnson, organizado por COR business y Karina Cullen.

En una entrevista en profundidad con Luisa, pudimos ahondar acerca de las particularidades de la PNL y los beneficios que puede otorgar tal disciplina en nuestras vidas.

### ¿De qué se trata la programación neurolingüística?

La PNL, como solemos llamarla quienes la practicamos, es un modelo de comunicación y aprendizaje. Fue creada a partir de la observación de los patrones de conducta, de comportamiento y pensamiento de personas que lograban la excelencia en aquello que hacían. Decimos que es el estudio de la estructura de la experiencia subjetiva. Y nos ofrece distinciones respecto de los "patrones" ("programación") creados a partir de las asociaciones neuronales que se disparan como respuesta a los estímulos tanto internos como externos. Nos ofrece información respecto de cómo generamos y creamos estos patrones de pensamientos, nuestros estados internos y los comportamientos que establecemos a partir de ellos a la vez que nos provee conceptos y metodologías que nos permiten modificarlos a partir de nuestro deseo. Nos ofrece diversas posibilidades de cómo direccionar y optimizar estos procesos. Por estas razones PNL es considerada como una tecnología de acción y de pensar, dado que nos ofrece una amplia comprensión del funcionamiento de la mente y el logro del equilibrio en las distintas áreas en las que el ser humano interactúa.

### **¿Cómo la podemos aplicar en nuestra vida cotidiana?**

Ofrece una comprobada metodología de acción que permite alcanzar las metas deseadas, la que se utiliza en áreas familiares, comerciales, educacionales, empresariales y /u organizacionales. Es decir en aquellos campos de acción en las que la persona está presente e interactúa.

La PNL en Acción la observamos en la comprensión de los distintos estilos comunicacionales de las personas con quienes interactuamos, en la generación de climas de confianza y credibilidad, en la posibilidad de modificar hábitos de conducta, potenciar el aprendizaje de los alumnos, en la gestión del liderazgo, en la mejora de nuestro desempeño deportivo. En el ámbito comercial en las presentaciones de producto, en el enriquecimiento de nuestra oratoria, en el logro de relaciones interpersonales satisfactorias, etc, etc.

### **¿Cómo se logran las transformaciones de lo que se desea para la vida a través de la PNL?**

Los cambios y transformaciones que deseamos para nuestra vida requieren de nuestra voluntad de hacerlos realidad. De nuestro decidir "querer" hacerlo. Una vez instalados en ese estado interno, y a partir desde allí, generamos la posibilidad de llevarlo a cabo, ya sea a partir de modificar nuestra conducta, comportamiento, pensamiento o creencias en el caso de considerarlo necesario. O bien teniendo en cuenta los diversos factores que pueden incidir en el logro de un objetivo o meta a lograr. Pues si ante una situación que deseamos modificar, continuamos repitiendo nuestro accionar cotidiano y conocido por nosotros, es factible que nos encontremos ante los resultados obtenidos hasta el momento. Plantear objetivos, generar pensamientos estratégicos de cómo lograrlo, iniciar un proceso de acción, teniendo en cuenta aquello que necesitamos es una de las muchas posibilidades que ofrece la PNL.

### **¿Cómo beneficia los vínculos la PNL?**

A través de la PNL descubrimos las distintas formas de codificar la información que tiene cada persona. ¿Qué es lo importante para esa ella? ¿Qué nos dice? ¿Qué le decimos? ¿Qué observamos? ¿Qué escuchamos cuando atendemos la comunicación verbal, y ¿qué nos está diciendo desde su comunicación no verbal? Escuchar su cuerpo..., sus posturas...sus gestos... Comunicamos en todo momento. Y esto lo expresamos a través del lenguaje que ponemos en juego en cada encuentro con el otro. ¿Cuáles son los valores que la persona sostiene en su accionar? ¿Cuáles son sus creencias? ¿Podemos acompañarlas? ¿Qué nos pasa a nosotros con este tema? ¿Nos interesa poner en juego estas distinciones? PNL nos ofrece una serie de conceptos, herramientas y metodologías que nos permiten generar relaciones interpersonales satisfactorias. De cada uno depende el ponerlas en juego.

### **¿De qué se tratan los metaprogramas?**

A grandes rasgos, los metaprogramas son las preferencias de acción que conforman el mapa mental o modelo de mundo de cada persona. Por ejemplo, ante una situación laboral, algunas de ellas buscarán obtener la mayor información posible, mientras que otras se orientarán directamente a aquello que "hay que hacer", es decir la actividad, mientras que otras pensarán "cuáles son las personas indicadas" otras estarán orientadas hacia los lugares, y tenderán a focalizar su atención en los lugares en los que se llevará a cabo. Todas estos aspectos forman parte de la situación, sin embargo, podemos descubrirnos pensando y/o actuando en uno o dos

de ellos o uno de ellos preponderantemente.

### **A través del PNL, ¿qué busca transformar la gente?**

Cada persona tiene su mapa mental único e irrepetible, a partir de sus experiencias de vida, como también sus deseos. Si bien podemos coincidir en la palabra, y encontrar dos personas que buscan la felicidad, buceando y preguntando seguramente descubriremos que felicidad para cada una de ellas la vivencian a partir de generar situaciones de vida diferentes: para una puede ser un trabajo estable, mientras que para otra puede ser un viaje a Grecia. Y todo es válido. Independientemente de estas particularidades en PNL hablamos de cambio y transformación de una situación presente, que no tiene que ser necesariamente disfuncional, a una situación deseada. Es decir que el "qué" lo determina cada persona y que por su parte PNL busca el logro de la excelencia en lo que se lleve a cabo.

### **¿Qué implica estar centrados en nosotros mismos?**

Estar centrados es una actitud una disposición que nos facilita y permite el estar presente. Para nosotros y para los otros. Es sentirnos y vivenciarnos presentes en el aquí y ahora. Y en este estar, nos sentimos plenos y conectados con nosotros mismos y los otros. Dijo Robert Dilts en uno de sus seminarios: "La distancia que existe entre nosotros y nuestra interioridad es la distancia que existe entre nosotros y los otros" Por ello estar centrados, es darnos la posibilidad de estar presentes, con nuestros recursos a nuestra disposición y con la posibilidad de conectarnos con los otros desde un lugar de empoderamiento personal.

### **¿Cuál es la importancia del tiempo en el trabajo con la PNL?**

En la PNL el tiempo es posible abordarlo de diversas maneras. En el planteo de objetivos, por ejemplo para establecer un marco de referencia, ejemplo: ¿para cuándo lo quiero? o ¿para cuándo no lo quiero? También en el tema de la Línea del Tiempo, en las que se pueden realizar diversas técnicas que permiten trabajar con las representaciones mentales, tanto de presente, como de futuro o del pasado en función de una situación a lograr o superar. O bien, teniendo en cuentas las creencias relativas al mismo, es decir que es lo que cree respecto del uso del tiempo, y las consecuencias que esa creencia acarrea en el desempeño de la persona.

### **¿Cómo podemos trabajar nuestros objetivos para desarrollarlos con la PNL?**

PNL nos ofrece una metodología para trabajar nuestros objetivos de manera eficaz. Pensar en aquello que queremos, aún cuando nuestro estilo sea el de alejarnos de problemas, nos ofrece la posibilidad de generar objetivos teniendo en cuenta aquello que deseamos conseguir, lograr. Solemos pensar en aquello que no queremos tener o lo que deseamos evitar, sin embargo de acuerdo al funcionamiento de nuestras estructuras mentales para lograr un objetivo necesitamos generar una imagen de aquello que queremos. Imaginarnos, haciéndolo, lográndolo, responder una serie de preguntas que PNL nos ofrece es ir creando el camino de logro de nuestros objetivos. En ese camino nos vamos a encontrar con los recursos que necesitamos como también con los impedimentos si los hubiere. Entre las condiciones para establecer objetivos nos encontramos con que expresarlos en positivo; que dependan de la persona y alinearlos con los valores son algunas de las ideas fuerza que guían este punto.

### **¿Los pensamientos positivos son parte de un trabajo de PNL que puede mejorar nuestras vidas?**

Los pensamientos positivos son los que nos conducen a experiencias positivas. Más PNL incluye

todo tipo de pensamiento y nos ofrece herramientas para enfocarnos en ellos cuando así lo determinamos o queremos. Aquello que pensamos lo traducimos en acciones cotidianamente. Y estos pensamientos conforman nuestro modelo de mundo. Por lo tanto, estar conscientes de ellos, generarlos y sostenerlos en el tiempo, es darnos la posibilidad de mejorar nuestra calidad de vida en la dirección que deseamos.

### **¿La PNL nos ayuda a enfocarnos en todas las posibilidades que ofrece la vida?**

En este punto entiendo que necesitamos tener en cuenta, hacia donde está dirigido el foco de nuestra atención. ¿Estamos enfocados en aquello que nos falta?, ¿estamos enfocados en lo que tenemos?, ¿el foco está puesto en las veces que mi compañera de trabajo no me saludo?, ¿o recuerdo que me saludo muchas veces pero en esta oportunidad no lo hizo?, ¿dónde está puesta la atención?, ¿dónde está el foco?. De acuerdo a donde llevemos nuestra atención, encontraremos distintas respuestas. PNL nos ofrece la oportunidad de comprender el funcionamiento y el valor de la generación de espacios comunicacionales y generación de nuevos aprendizajes en nuestras vidas. Indudablemente depende de cada uno si lo hace como si no, cuando adquiere estas herramientas.

### **¿La PNL es un camino o el fin?**

PNL es un proceso, que acompaña los procesos de quienes la practican y la continúan practicando. Requiere de entrenamiento. Es una disciplina que nos lleva a bucear tanto en el mundo interior, como en el mundo exterior de las personas. Y en la medida que nosotros cambiamos, en la medida que crecemos y evolucionamos, PNL también evoluciona. Acompaña el crecimiento y evolución del ser humano.