

## ¿Qué es PNL?: APRENDER DE LO MEJOR

*Jessica Riveri  
Sicóloga,  
Trainer en PNL,  
Especialista en Hipnosis y Sistemas Familiares.  
Directora GESTOR PNL, Chile.*

La PNL se funda en la creencia que tu, yo, tu amiga y todas las personas que viven en este planeta poseen los recursos para vivir en calidad y alegría. Los recursos están en el sistema. La clave está en acceder a esos vitales recursos que habitan en cada uno de nosotros, “tenerlos a la mano” y así, darles vida en la cotidianidad del diario vivir.

APRENDER DE LO MEJOR está en el origen de la PNL. Bandler y Grinder, sus creadores, quisieron aprender de personas exitosas, como lo fueron los terapeutas *Virginia Satir*, Milton Erickson y Fritz Perls, en sus estilos de comunicación y de ayuda efectiva. Sin dudas no se imaginaron entonces la potencialidad de este primer germen develado, pues a la fecha han sido múltiples los descubrimientos de patrones neurolingüísticos asociados a comportamientos efectivos. Robert Dilts, Judith DeLozier, S. Gi"igan, L. Cameron, S. Andreas, C. Andreas, D. Gordon, S. Jacobson, T. Ha"bom, S. Smith y muchos otros, han contribuido significativamente en el desarrollo de este campo. Existe una **literatura extensa** que nos regala la excelencia de la vida humana.

El énfasis es aprender de lo que funciona bien: ¿Cómo lo hacen los líderes efectivos? ¿Cómo motivan a sus colaboradores? ¿Qué factores son claves en cuanto a sus acciones? ¿Cuales son las cualidades personales que diferencian a un líder efectivo? Son directrices que han liderado las experiencias de modelaje e investigación de Robert Dilts y el equipo de trainer en **Isvordilts** por ejemplo, aprendiendo de la excelencia en diferentes organizaciones en Europa, Estados Unidos, Asia y América.

PNL es modelaje, y con ello nos referimos al análisis y observación de la excelencia. ¿Conoces a alguien que haga algo excepcional? Las respuestas son variadas: alguien que se recupero de una enfermedad terminal, alguien que escribe poesías, quién posee una actitud positiva ante las dificultades, alguien que cocina exquisito ... A su vez muchos de nosotros, en determinadas ocasiones y contextos, hemos tomado buenas decisiones, hemos

sido creativos, empáticos, asertivos, afectuosos, líderes, las posibilidades son infinitas así como el campo de estudio de la PNL. El requisito es sólo uno: aprender de la excelencia.

La creación de modelos de excelencia permite delimitar los aspectos claves de cada comportamiento. Así como cuando se prepara una receta de cocina o bien, construimos nuestra casa, o plantamos un jardín, hay pasos y secuencias y elementos que deben estar presentes para el éxito del resultado final. De ahí el concepto de **Programación**. Existe una programación de secuencias que nos conduce a la excelencia.

Desde la perspectiva de la PNL, son estas combinaciones o interacciones de elementos las que establecen un comportamiento exitoso o problemático, y son las responsables de los procesos psicológicos en la base de patrones conductuales de excelencia o disfuncionales. Muchas veces nos encontramos con que la esencial diferencia entre algo que funciona bien y lo que no, es la ausencia de algún factor o la alteración en la secuencia.

El modelaje busca encontrar cómo la mente (neuro) está operando, mediante el análisis de los patrones lingüísticos y de comunicación no verbal. El resultado de este análisis se organiza paso a paso, definiendo un programa o estrategia **neurolingüística**, que puede ser transferido a otras personas y áreas de aplicabilidad. Si es posible para otros, entonces es posible para mí.

Uno de los aspectos más destacable de la PNL es su énfasis pragmático: desde la praxis se remite su génesis, desarrollo y formación. Los conceptos y el entrenamiento enfatizan los contextos de aprendizaje interactivos y experienciales, de manera que los principios y procedimientos sean cabalmente comprendidos e integrados.

La gestión de cambio, desde la mirada de PNL, implica la articulación de tres procesos básicos:

- 👉 Definir el estado presente de la persona,
- 👉 Estimular los recursos apropiados para el tránsito hacia
- 👉 El estado deseado de la persona.

Las distinciones y tecnologías de la PNL están organizadas para ayudar a identificar y definir el estado presente y el estado deseado, en sus diferentes tipos y **niveles**, para luego aplicar los recursos apropiados y requeridos para producir un cambio efectivo y ecológico hacia el estado deseado.

A través de los años, se han desarrollado diversas herramientas y patrones de comunicación y cambio en una vasta área de quehaceres: consejería, psicoterapia, educación, salud, creatividad, derecho, administración y gestión, ventas, liderazgo y paternidad.

La función de cualquier herramienta de PNL será enriquecer, sumar o elicitar cualquiera de las tres propiedades de una conducta eficaz, esto es:

- 🌀 Representación del estado deseado,
- 🌀 sensorialización y flexibilidad en los patrones conductuales y patrones de vivencia interna,
- 🌀 de manera de permitir el tránsito hacia el estado deseado.

**¿ Has estado usted en alguna situación donde se ha sentido con todas las posibilidades en sus manos?**

Esta sería con certeza una experiencia interesante de modelar e identificar cuál es la combinación **neurolingüística** de conductas, habilidades, creencias y de sentidos que hicieron posible su creación y harán posible su expresión cuando así lo requieras.

Se han identificado patrones de excelencia en procesos simples, como ortografía, y otros más complejos, como toma de decisión, congruencia, motivación, comunicación, empatía, sexualidad, solución de problemas, autocontrol, liderazgo, aprendizaje, entre muchos y muchos otros.

GESTOR te guiará en los territorios de la **PNL** en búsqueda de esos conceptos, "evándolos a nuestra comunidad de alumnos y lectores, como una forma de transitar y explorar la **PNL** y sus múltiples posibilidades.

## **PROGRAMACION - NEURO – LINGÜÍSTICA**

En su aproximación la PNL realza la importancia de tres componentes en la experiencia del hombre:

El sistema nervioso como base de la experiencia sensorial de la realidad y del procesamiento mental que llevamos a cabo, asociado a lo cual existen estados fisiológicos determinados. El componente neuro de Programación Neurolingüística se refiere al sistema nervioso. Gran parte del quehacer de la PNL se liga a la comprensión y uso de principios y patrones del

sistema nervioso. Desde este marco, pensar, recordar, crear, construir una visión y todos los demás procesos cognitivos son la resultante de programas que implican a nuestro sistema nervioso. La experiencia humana es una combinación o síntesis de información que recibimos mediante nuestro sistema nervioso. Experiencialmente, esto se expresa en palabras sensoriales tales como: viendo, sintiendo, escuchando, oliendo y gustando.

Lenguaje y comunicación, relativo a cómo usamos el lenguaje para comunicarnos con otros y con uno mismo. Los patrones de lenguaje verbal y no verbal son expresión de quiénes somos, cómo pensamos y del mundo en el cual vivimos cada uno de nosotros y quienes nos rodean. Gran parte de la PNL también se relaciona con el campo de la lingüística. Desde esta mirada, el lenguaje es en cierta medida un resultado del sistema nervioso; sin embargo, también es un estimulador y un condicionante de la actividad nerviosa. Ciertamente, el lenguaje es una de las formas esenciales de estimulación del sistema nervioso de los otros; una comunicación efectiva se remite a cómo usamos nuestro lenguaje para instruir, estimular o verbalizar conceptos, metas o hechos relacionados con una tarea o situación en particular. Programación, es el tercer aspecto, el cual enfatiza la existencia de secuencias y patrones en la forma habitual de comportarnos e interactuar con nuestras emociones, motivaciones y con el medio que nos rodea. El aspecto de programación se basa en la idea de que los procesos humanos de aprendizaje, memoria y creatividad están en función de programas neurolingüísticos que actúan de manera más o menos efectiva para el logro de objetivos y metas. El supuesto es que en nuestra relación con el medio interviene esta programación; la forma en que respondemos a nuestros problemas y cómo nos relacionamos con ideas nuevas está condicionada por los programas mentales, los que difieren en su grado de efectividad. Algunos programas o estrategias son más efectivos para llevar a cabo cierto tipo de actividades que otros.

## **NIVELES LÓGICOS**

Desde la mirada de la PNL, en sus nuevos códigos, se distinguen seis niveles de aprendizaje y cambio. Esto es, no todas las tecnologías sirven para el mismo problema. Déjenos contarles la historia que hace varios años relatará Paul Watzlawick, profesor en psicoterapia destacado en el área de comunicaciones en Palo Alto, California. Érase una vez un especialista en calderas, que fue llamado a reparar un edificio. Llegó, revisó las cañerías y el sistema en general y después de un rato de observación y análisis, "fue a un lugar determinado y golpeó con un martillo y MAGICAMENTE el sistema volvió a actuar de forma excelente. Hizo un cobro que a los ojos del administrador del edificio resultaba muy excesivo ... dijo luego el especialista, le he cobrado US\$1 dólar por golpear con el martillo, TODO LO

RESTANTE ES POR SABER DONDE.

Es posible diferenciar varios niveles de aprendizaje e intervención presentes en el comportamiento de las personas. Estos niveles incluyen: Identidad, Creencias y *Valores*, Capacidades y Habilidades, Conductas y Ambiente. Un sexto nivel, se refiere al ámbito Espiritual, que alude al sistema mayor al cual forma parte la identidad individual.

Son diferentes dimensiones que coexisten y se influyen mutuamente. La gente a menudo habla de responder a las cosas desde o en niveles diferentes. Por ejemplo, alguien puede decir que una experiencia fue negativa en un nivel pero positiva en otro nivel. En nuestra estructura mental, lenguaje y sistemas perceptuales existen jerarquías naturales o niveles de experiencia. Estos niveles corresponden básicamente a ámbitos relativos a:

1. Quién soy yo. Identidad y Misión.
2. Cuáles son mis creencias y valores. Motivación.
3. Habilidades. Estrategias y estados. Mapas y planes.
4. Qué hago. Conductas específicas. Acciones y reacciones.
5. Contexto. Restricciones externas y Oportunidades.

El cambio desde la mirada de la PNL se da en diferentes niveles y supone una concepción sistémica. Existe tecnología de distinto orden y alcance. No todo es para todo, el cambio supone una relación de pertinencia en cuanto a la tecnología empleada.

