

CAPÍTULO 1

INICIACIÓN A LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

La Programación Neurolingüística (PNL) cuyo campo de estudio es la estructura de la experiencia subjetiva, no pretende ser una teoría, sino que más bien tiene el estatus de modelo.

Podemos definir un modelo como:

Conjunto de procedimientos cuya utilidad medida es la de su valor.
--

Esto significa que no planteamos teorías acerca de qué es la personalidad, o qué es el hombre, etc. Cada uno de nosotros puede tener una respuesta distinta a estas y muchas otras preguntas sobre el ser humano y, sin embargo, cada uno con su idea puede aplicar las técnicas de la PNL, porque funciona como un modelo científico.

Hasta el día de hoy los científicos siguen buscando la partícula que origina la gravedad, o una explicación completa de todos los fenómenos que envuelve la electricidad.

Tenemos muchos más interrogantes en todas las áreas de las ciencias y, aunque reconozcamos nuestra ignorancia, la humanidad ha creado modelos para utilizar la electricidad y hacer que los motores funcionen. Nuestra forma de vida actual sería imposible sin ella. No hemos esperado a entender qué es la electricidad para generar modelos que nos permitan utilizarla.

Con la fuerza de la gravedad sucede lo mismo. Generamos modelos para hacer que nuestros aviones vuelen o para poder llegar hasta otros planetas y, sin embargo, seguimos sin saber qué es la gravedad.

Por eso decimos que la PNL presenta modelos que son útiles y que ése es su valor, más allá de toda teoría. Y si uno de estos modelos no funciona, o funciona defectuosamente, podemos probar otro y otro, hasta que encontremos el que mejor se adecua al objetivo que queremos lograr.

La PNL presenta herramientas y técnicas específicas que pueden ser aplicadas para organizar o reorganizar nuestra experiencia con la finalidad de definir y asegurar cualquier resultado conductual propio. Esto nos permitirá obtener respuestas adecuadas a los objetivos que nos fijemos.

No se trata de técnicas nuevas o extrañas a nuestro comportamiento cotidiano.

Se trata de conocer y emplear nuestro propio código de comunicación, pero emplearlo adecuadamente para conseguir una respuesta positiva en cualquier medio: personal, profesional y social; humano en cualquier caso.

La PNL es el arte y la ciencia de la *excelencia* personal. Deriva del estudio de cómo algunas personas obtienen resultados sobresalientes en distintos ámbitos de la actividad humana.

Es un ARTE porque cada uno da su toque único, personal y de estilo a lo que esté haciendo, y esto nunca se puede expresar con palabras o técnicas.

Es una CIENCIA porque hay un método y un proceso para descubrir los modelos y habilidades que nos permiten pensar y actuar de forma efectiva en el mundo.

Los modelos y técnicas de la PNL pueden ser utilizados por cualquier persona, cualquiera que sea su filosofía y creencias. El propósito de la Programación Neurolingüística y de este libro, es ser útil, incrementar las opciones personales y mejorar la calidad de vida de quien practique sus técnicas.

¿QUÉ ES Y EN QUÉ LE AYUDARÁ LA PNL?

Aun antes de nacer, mientras nos desplazamos apaciblemente por el vientre materno, empezamos a ejercer los primeros rudimentos en el arte de la comunicación, carrera que abrazamos con o sin

vocación para toda la vida, sin matrícula ni diplomas. Y es que nunca es bastante lo que se aprende para enfrentar las peripecias cotidianas del encuentro con los demás.

Cuántas veces le habrá tocado vivir situaciones en las que, poniendo lo mejor de sí mismo, trató de llegar con su mensaje a otra persona y parecía que todo era en vano, que ante cada esfuerzo el diálogo se embrollaba cada vez más.

Tal vez también experimentó la paradoja de sentir desagrado en compañía de alguien, a pesar de que aparentemente se trataba de un encuentro amable; o bien la confusión por sentirse atraído por otro que aparentaba indiferencia. O quizás, alguna vez, se preguntó cómo algunas cosas «le salen» bien y otras «le resultan» un desastre.

Mucho se ha escrito, dicho y hecho ante preguntas como éstas y muchas otras más; pero sucede que, en general, estas explicaciones no nos sirven en el momento en que nos encontramos sumergidos en la bruma de una comunicación defectuosa con nosotros mismos y con los demás.

A principios de los años 70 dos hombres curiosos, el doctor en informática y en aquel entonces estudiante de psicología, Richard Bandler y el lingüista John Grinder, se preguntaron si sería posible detectar de qué manera se conducían las personas que eran reconocidas por su eficacia y habilidad en los campos de su actuación específica, y si se podría transformar esta información en herramienta práctica para que pudiera ser aplicada por otra persona en cualquier área.

Animados por esta idea conformaron un equipo multidisciplinario y se pusieron a trabajar durante varios años, filmando y estudiando a los mejores comunicadores del mundo, a aquellos que sobresalían de forma excelente en su profesión en todas las ramas de las ciencias, las artes y los negocios.

El resultado dio nacimiento a la Programación Neurolingüística (PNL) como un acercamiento nuevo, diferente al arte de la comunicación y el desarrollo de la excelencia personal.

Este nombre tiene el siguiente significado:

Programación: Porque programar es organizar de forma eficiente los componentes de un sistema para lograr el resultado adecuado.

Neuro: Porque todo comportamiento es el resultado de procesos neurológicos.

Lingüística: Porque los procesos neurológicos son expresados mediante un lenguaje verbal y corporal.

Por lo tanto, la Programación Neurolingüística nos permite ordenar los componentes de nuestro pensamiento y organizar nuestra experiencia de tal forma que, a través de los procesos neurológicos, logremos producir los comportamientos adecuados a los objetivos que queremos alcanzar.

Para utilizar las técnicas y herramientas ideadas por la PNL no necesitamos grandes y tediosas sesiones de aprendizaje ni contratar a costosos expertos. Simplemente bastará con que nos adentremos en la manera en que organizamos nuestro propio comportamiento cotidiano, nuestro código particular de comunicación, y lo ordenemos adecuadamente para lograr los resultados que deseamos en cualquier ámbito: personal, profesional y social.

Por eso la PNL es útil y práctica, y se transforma en un arte cuando somos capaces de integrarla en nuestra vida cotidiana. Conociendo cómo funciona nuestro pensamiento y de qué manera nos comunicamos con nosotros mismos y con los demás, la PNL permite programar libremente las causas adecuadas a los efectos que perseguimos.

Pero, como lo importante no es hablar del camino sino el echarse a andar, este libro le ofrece breves explicaciones sobre cada uno de los temas y ejercicios individuales (I), en parejas (P) y grupales (G), a fin de que, individualmente, o compartiendo la experiencia de comunicación con otros, pueda transcurrir en la senda del desarrollo personal.

Estos son algunos de los frutos que podrá recoger en esta nueva experiencia:

- Explorar su mundo interior para comprender mejor sus limitaciones y conflictos, y desarrollar áreas y capacidades no aprovechadas que le permitan realizar los cambios deseados.
- Mejorar las relaciones con el entorno inmediato: familia, pareja, entorno laboral, amistades.
- Diseñar su futuro con un enfoque ecológico, logrando armonía en la sociedad en que vive.
- Determinar los sistemas con que las personas reciben, procesan y emiten la información y utilizarlos para enriquecer el mundo propio y el encuentro con otros seres.
- Conectarse con el otro a través de mensajes no verbales, sin necesidad de tener que hacer interpretaciones que oscurecen la comunicación.
- Detectar el *impacto* que su mensaje produce en el otro para reorganizarlo según el objetivo deseado.
- Mejorar la calidad de la información que recibe y emite para facilitar el liderazgo.

PNL Y EL APRENDIZAJE

«Creo que es muy apropiado describir la PNL como un proceso educativo. Básicamente desarrollamos maneras de enseñar a la gente a usar su propia cabeza.»

RICHARD BANDLER

Desde que nacemos, aprendemos sin que nadie nos diga cómo hacerlo, y así seguimos aprendiendo y desaprendiendo de manera consciente e inconsciente. Esta capacidad de aprendizaje continuo hace que la mayoría de las personas solamos preocuparnos más sobre *qué* aprendemos que en *cómo* lo hacemos.

La falta de comprensión que tenemos sobre nuestra forma de aprender nos hace caer –al menos– en dos problemas:

1. No se centra la atención en el hecho de que hay muchas áreas de nuestra vida en las que desarrollamos resistencias al aprendizaje y continuamos realizando acciones ineficaces. Cometemos continuamente los mismos errores, siguiendo los mismos patrones y enfrentando las mismas dificultades.

2. Dejamos de apreciar el hecho de que, aunque aprendemos, lo podríamos haber hecho mejor.

Aprender a aprender es una capacidad que puede cambiar nuestras vidas en forma fundamental. Una capacidad que afecta a toda nuestra forma de ser, quiénes somos, quiénes hemos sido y quiénes podemos ser.

Comprendiendo la importancia de este tema, la pregunta que nos surge es: ¿cómo podemos aprender mejor?

LOS ‘ESTADOS’ Y EL APRENDIZAJE

Lejos de lo que comúnmente se entiende por aprender, el aprendizaje no es un producto exclusivo de la capacidad intelectual; la disposición emocional juega aquí un papel preponderante.

Para aprender tenemos que estar sumergidos en un estado adecuado.

Estado es la suma total de la experiencia humana en una situación determinada. Comprende los procesos intelectuales, emocionales y físicos que se producen en esa situación.

Disposiciones emocionales que dificultan el aprendizaje

Hay muchas razones por las cuales la gente pierde oportunidades de aprender en el momento en que se encuentra con algo nuevo. Distinguiremos algunas de esas emociones:

a) Cuando no se ve lo nuevo como nuevo.

Certeza: «esto ya lo sé», o «esto es lo mismo que aquello».

Arrogancia: en este estado no estamos disponibles para aprender porque decimos: «yo sé todo lo que se puede saber acerca de esto y no hay quién pueda enseñarme».

b) Cuando podemos ver lo nuevo como nuevo.

Falta de autoconfianza: «nunca aprenderé esto» o «esto es muy complicado para mí».

Confusión: «estos nuevos conocimientos me producen confusión y eso no me gusta». Al actuar de esta manera la confusión es negativa. Sin embargo, los momentos de confusión pueden ser el germen del aprendizaje si se aprende a considerarlos como una oportunidad.

Rechazo: «esto es nuevo para mí pero no me gusta».

Disposiciones emocionales que facilitan el aprendizaje

Estas son algunas de las emociones que puede facilitarnos el aprendizaje:

- *Curiosidad:* «quiero saber más, o algo, sobre este tema».
- *Apertura:* «esta es una oportunidad para desarrollarme o enriquecerme».
- *Asombro:* aquí podemos ver lo nuevo como la expansión de lo que será posible en el futuro. Es como decir: «esto es nuevo y me gusta, es maravilloso».

Para que comprenda la importancia de la disposición emocional en el momento de aprender, le sugerimos que haga el siguiente ejercicio.

Práctica 1: Emociones y aprendizaje (I)

1. Recuerda al menos tres situaciones en las que aprendiste algo. Cuando las tengas determinadas cierra los ojos, elige una de ellas y trata de volver mentalmente a ese momento como si estuvieras volviéndolo a vivir. Tómate tu tiempo, imagina que estás viendo con tus propios ojos lo que veías, escuchando con tus oídos lo que oías, haciendo lo que hacías y reviviendo las sensaciones. Después abre los ojos y escribe las condiciones que rodearon ese aprendizaje respondiendo a las siguientes preguntas:
 - ¿Por decisión de quién inició el aprendizaje?
 - ¿Cuál era tu estado emocional?

- ¿Cómo describirías el resultado?
 - Repite el ejercicio con las otras dos situaciones.
2. Ahora recuerda tres situaciones en las que no aprendiste algo por más que lo intentaste. Vuelve a repetir el proceso anterior y contesta a las mismas preguntas.
 3. Compara los resultados y determina en tu propia experiencia cuáles son las emociones que te han facilitado y dificultado el aprendizaje.
-

Cómo podemos aprender a aprender

Para aprender cualquier habilidad, en cualquier área de nuestra vida, hay cuatro requisitos básicos que, si los cumplimos, nos facilitarán enormemente el aprendizaje:

1. Reconocer que no sabemos o que todavía tenemos mucho que aprender. Asumir nuestra ignorancia es ponernos en el umbral del aprendizaje.
 2. Encontrar a alguien de quien podamos aprender, alguien que nos pueda enseñar, y asumir que será nuestro profesor en esa área. Puede ser que esa misma persona no nos sirva como profesor en otras áreas, y lo mismo puede hacerse con un libro.
 3. Mantener una disposición emocional favorecedora del aprendizaje.
 4. Comenzar con la *práctica* constante de las habilidades que se quieran incorporar. Sin práctica no existe aprendizaje, porque no se produce una modificación neuronal que cambie la conducta anterior.
-

Práctica 2: Cómo facilitar cualquier aprendizaje (I)

1. Determina cuál es el tema o área de aprendizaje en el que quieres tener más conocimientos. Toma conciencia de que todavía puedes aprender más cosas y piensa en los beneficios que obtendrás con estos nuevos conocimientos.
2. Determina con quién puedes aprender esos conocimientos: puede ser una persona o un libro.

3. De las tres experiencias anteriores que recordaste y en las cuales aprendiste algo, elige la que para ti tuvo la carga emocional más agradable. Vuelve a conectarte con esa experiencia como si estuvieras volviendo a vivir, como si estuvieras viendo con tus propios ojos lo que veías en esa oportunidad, escuchando lo que llegaba a tus oídos, dándote cuenta de lo que pensabas y reviviendo las emociones de ese momento.
4. Cuando ya estés emocionalmente conectado imagínate como si estuvieras aprendiendo el nuevo tema, viendo con tus ojos todo lo que te rodea, escuchando los sonidos que llegan a tus oídos, y deja que la emoción facilitadora envuelva esta nueva experiencia de tu vida. Imagínate llevando a la práctica los conocimientos adquiridos y cómo te vas a beneficiar de los nuevos conocimientos que se derivan del aprendizaje.
5. Abre los ojos y, si es posible, dedícate en ese mismo momento a estudiar y practicar ese tema.

.....

Esta práctica la puede realizar en cualquier momento en el que quiera motivarse para cualquier aprendizaje.

LAS CUATRO ETAPAS DEL APRENDIZAJE

Estas son las etapas por las que pasamos en el proceso del aprendizaje:

Primera: incompetencia inconsciente

Cuando alguien *no sabe que no sabe*. Por ejemplo, cuando nos vamos de una comunidad a otra, generalmente no conocemos la forma en que la gente se comporta en esa comunidad.

Actuamos según nuestras costumbres antiguas, sin darnos cuenta de que hay cosas que deberían hacerse de manera diferente. Para los integrantes de la nueva comunidad, que saben cómo deberían hacerse, los recién llegados se muestran incompetentes. Pero estos no son ni siquiera conscientes de que hay algunas acciones que no se están realizando y otras que se realizan de forma equivocada según los códigos de la nueva comunidad.

Segunda: incompetencia consciente

Cuando *reconocemos que no sabemos*. Aquí el juicio de que no sabemos lo hacemos nosotros mismos y esto nos sitúa en el umbral del aprendizaje.

Esta es una etapa difícil, porque descubrimos las limitaciones producidas por nuestros antiguos hábitos (físicos, intelectuales y emocionales). Requiere mucha práctica, atención y perseverancia para no abandonar el aprendizaje.

Tercera: competencia consciente

Cuando *comenzamos a ser mínimamente competentes* en lo que estamos aprendiendo. Nos movemos con gran atención sobre cada una de las acciones que realizamos. Se ha aprendido una habilidad y comprendido sus reglas, pero todavía no se la domina totalmente.

Cuarta: competencia inconsciente

Esta es la *finalidad del aprendizaje*, cuando todos esos patrones que hemos aprendido de forma tan concienzuda se armonizan en una suave unidad de conducta. Se actúa con un grado pequeño de reflexión, en un flujo de acciones. Sólo las situaciones inesperadas obligan a interrumpir ese flujo. La parte consciente fija el objetivo y deja que el inconsciente lo lleve a cabo, liberando su atención para otras cosas.

Práctica 3: ¿Cómo hiciste para aprender? (I)

Recuerda algo que aprendiste en cualquier momento de tu vida; puede ser muy simple, como montar en bicicleta, o bien más complicado, como conducir un coche o utilizar un ordenador.

Recuerda cómo fue pasando por las etapas de la incompetencia consciente (n.º 2) a la de competencia inconsciente (n.º 4).

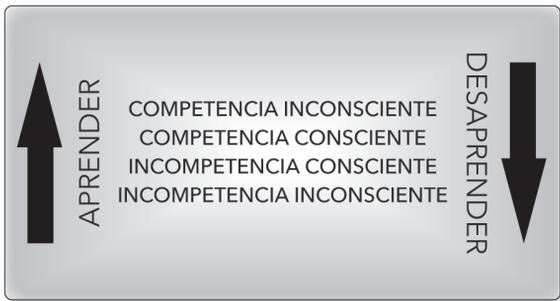
1. Inicia describiendo cuál fue la mayor dificultad que tuviste que superar en la etapa n.º 2.
2. Describe en qué parte del proceso tuviste que insistir más en la etapa n.º 3.

- 3. Por último describe alguna situación en la etapa n.º 4 que te hizo abandonar la competencia inconsciente y, quizás, volver a la etapa n.º 2.

.....
A través de su propia experiencia se ha dado cuenta de cómo ha pasado por estas etapas cuando aprendió algo.

Ahora bien, si el aprendizaje se aplica a alguna habilidad que implica una transformación o desarrollo personal, esa habilidad que se ha transformado en hábito inconsciente tiene el riesgo de haberse asentado sobre hábitos que quizás no sean los más eficaces para realizar esa tarea. Nuestros filtros (creencias, criterios, valores, etc.) pueden habernos hecho perder alguna información importante.

Se tendrá entonces que dar marcha atrás en las etapas del aprendizaje hasta la incompetencia consciente. Se tiene que *desaprender* antes de *reaprender*. La única razón para hacer esto es la de construir nuevas opciones, modelos más eficaces.



Toda persona que quiera estar en constante evolución y desarrollo ha de estar dispuesta a pasar por un proceso constante de aprendizaje, que pasa por el flujo de desaprender y aprender.

La finalidad del aprendizaje

Cerramos el ciclo del aprendizaje con el reconocimiento de que ahora somos capaces de hacer lo que antes no podíamos hacer. Cuando esto sucede, sabemos que sabemos, y sabemos que hemos

aprendido. A través del aprendizaje nos diseñamos a nosotros mismos, llegamos a ser alguien diferente.

Expandiendo la acción que realizamos estamos transformando el quién soy en un proceso que da más conciencia y realidad a nuestra vida.

Por lo tanto:

Aprender a aprender es una de las actividades más importantes que podemos realizar en nuestra vida.