

Programación Neurolingüística

Comisión de Relaciones Institucionales

Un sistema de estrategias y técnicas para prepararnos y “reprogramarnos” para comunicarnos eficazmente, eso es básicamente la programación neurolingüística y sobre ese eje versó una charla que convocó a numerosos traductores que se acercaron para saber “cómo detectar la excelencia de otros e integrarla; cómo detectar nuestros propios programas internos y cambiarlos eficazmente”.

Por las **Traductoras Públicas María Verónica Siczewski y Victoria Paniagua**

La Comisión de Relaciones Institucionales organizó el viernes 24 de septiembre una charla introductoria a la Programación Neurolingüística (PNL) a cargo de la Trad. Públ. María Verónica Siczewski.

A sala llena, la Trad. Públ. Siczewski deleitó a todos los presentes y con gran claridad y sencillez nos introdujo al abc de la neuro-lingüística. Su conexión con el auditorio fue inmediata y tan cordial que el tiempo pasó más que volando y todos nos encontramos charlando con María Verónica una vez que terminó su exposición, pues ninguno de nosotros deseábamos que finalizara.



Nos zambullimos de lleno en qué es la PNL

La Programación Neurolingüística es un sistema de estrategias y técnicas para prepararnos y “reprogramarnos” para comunicarnos eficazmente. Y así lograr una congruencia interna y externa.

La Programación Neurolingüística estudia cómo nos comunicamos con nosotros mismos y con otros; cómo detectar la excelencia de otros e integrarla; cómo detectar nuestros propios programas internos y cambiarlos eficazmente, de ser necesario.

La PNL integra el sistema nervioso, que es su “hardware”, el lenguaje verbal (7%) y no verbal (93%) y la conducta, que puede ser modificada y aprendida.

Vayamos ahora a sus orígenes. Los creadores de la PNL fueron Richard Bandler (programador y experto en informática) y John Grinder (lingüista y psicólogo). Con

el tiempo, otros investigadores hicieron sus aportes.

Grinder se sorprendió al saber que pacientes suyos, que eran empresarios exitosos, evidenciaban bloqueos o se sentían incapaces de emprender actividades sencillas. A partir de ello, ambos comenzaron a trabajar en una investigación conjunta y descubrieron que la mente y el lenguaje se pueden programar para que actúen sobre el cuerpo y la conducta de las personas.

Nos preguntamos entonces: ¿cuál es el objetivo y la aplicación práctica de la Programación Neurolingüística? En principio la PNL nos permite limpiar los canales de comunicación para optimizar energía y trabajo. Puede aplicarse en cualquier ámbito de la vida donde haya situaciones comunicacionales.

¿Cómo entramos en sintonía con los demás?

Los obstáculos de la comunicación surgen de lo que parecen ser malos entendidos o diferencias insalvables con los otros. Y quizá, en realidad, ponernos en sintonía con el otro pasa por comprender sólo cómo procesamos la información.

Las personas procesamos la información a través de los canales de percepción: a través de los ojos, de los oídos y del resto de los sentidos. Todos usamos todos los canales perceptivos para captar información, pero seguramente hay alguno que se destaca por sobre los demás.

Si podemos reconocer con qué canales nos comunicamos nosotros y los otros, podemos “usar” ese canal intencionalmente y así “entrar en sintonía”, hacerlos

sentir a las otras personas que “hablamos el mismo idioma”.

Así entonces podemos diferenciar a los visuales, de los auditivos y de los kinestésicos. Para ello, vamos a valernos de las características de cada uno.

Características de los visuales:

- a) Las personas visuales hacen contacto visual constantemente.
- b) La información a su alrededor es procesada en imágenes y colores.
- c) Cuando hablan, internamente están viendo una película e imágenes en la pantalla interna de su mente. Por esto, van a hablar rápidamente, siguiendo la velocidad de esa película. Esto hace que, a veces, sean difíciles de seguir para auditivos y kinestésicos, que se comunican a otra velocidad y por otro canal muy distinto.
- d) Al hablar saltan de un tema a otro, siguiendo las imágenes que asocian.
- e) Como hablan rápidamente, respiran con la parte superior del pecho para poder tomar aire y seguir hablando.
- f) Hablan en términos de palabras visuales: “¿Viste lo que pasó?” “Mirame un minuto.”
- g) En aulas u otros lugares, suelen sentarse adelante o desde donde puedan ver todo lo que pasa a su alrededor. Y miran mucho en derredor.
- h) Mantienen el cuello muy derecho (como las tortugas) para llegar a ver todo, y debido a ello suelen sufrir de contracturas.
- i) Suelen mirar hacia arriba, como si sus ojos trataran de contactarse con el lóbulo occipital del cerebro, donde se almacenan las imágenes.
- j) Sus trabajos son prolijos, coloridos, visualmente atractivos.
- k) Combinan los colores al vestirse más que el resto de las personas.
- l) Pueden ser muy desordenados, pero dentro de su desorden encuentran todo perfectamente porque está almacenado en sus fotografías internas.

Y en cuanto a los *auditivos*, sus características son:

- a) Las personas auditivas mantienen los ojos a nivel de los oídos.
- b) Al hablar, no nos miran, pero sí orientan los oídos hacia nosotros.
- c) Suelen sentarse de costado, para orientar los oídos hacia la fuente de

información. Y se sientan en los laterales de los salones, donde suele haber mejor acústica.

- d) Hablan despacio, usando oraciones enteras. Dibujan la realidad y la información a través de las palabras.
- e) Mantienen mucho diálogo interno.
- f) Perciben los cambios de voz de inmediato.
- g) Los ruidos los saturan rápidamente.
- h) Son muy buenos contadores de historias.
- i) Mantienen una respiración media.
- j) No pueden escuchar música cuando están estudiando.
- k) Leen moviendo los labios, porque se están leyendo.
- l) Los *visuales* suelen volverlos locos porque saltan de un tema a otro y los *auditivos* necesitan que la información tenga una secuencia lógica.

Por último, las características de los *kinestésicos* son las siguientes:

- a) Las personas *kinestésicas* miran mucho hacia abajo, pues necesitan estar en contacto consigo mismos.
- b) Al hablar son muy emotivos: “Amo lo que te pusiste...” “Detesto la contaminación...” O pueden volverse muy callados porque no encuentran palabras que lleguen a describir lo que sienten o necesitan.
- c) Para procesar la información necesitan tocar lo que encuentran en su entorno.
- d) Son muy movizados, por este motivo, necesitan lugares espaciosos y cómodos.
- e) Por su necesidad de espacio, suelen sentarse al fondo de las aulas, donde suelen tener más lugar.
- f) Perciben los cambios de voz de inmediato.
- g) Pueden ser lentos al hablar, mientras van encontrando las palabras que necesitan.
- h) Cuando escriben, presionan mucho las lapiceras porque transmiten su emoción al hacerlo.
- i) Mantienen una respiración profunda, desde el estómago.

María Verónica nos indica que estas características no siempre se dan puras, sino que se desarrollan más unas que otras en la mayoría de nosotros.

Si percibimos qué canales usan otras personas para comunicarse, podemos elegir hablar en los mismos códigos, los mismos tipos de palabras. Así la comunicación será más clara y fluida; habrá una sensación de sintonía.



Otra forma de entrar en sintonía con las otras personas es a través del lenguaje corporal. El mismo puede darse a través de:

- a) La misma frecuencia o ritmo de respiración, superficial o profunda.
- b) El mismo tono y volumen de voz.
- c) La postura corporal: los hombros, la inclinación de la cabeza, la postura de piernas y brazos.

Si observamos qué lenguaje corporal “usan” los otros, podemos “acompañarlos” o copiarlos (sin ser mimos) para entrar en la misma frecuencia. Si recordamos que el 93% de la comunicación es “no verbal”, lograr esto sería muy efectivo.

Por último, María Verónica nos ilustró sobre una técnica de resolución de conflictos y nos aconsejó ponerla en práctica la próxima vez que nos enfrentemos con una situación difícil.

Todos los presentes agradecemos a la Trad. Públ. Siczewski y le manifestamos nuestro interés en que en un futuro cercano organice un taller para poner en práctica muchas de las técnicas que compartió con nosotros.