

16

Fecha de presentación: agosto, 2017
Fecha de aceptación: noviembre, 2017
Fecha de publicación: diciembre, 2017

LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA Y SU INCIDENCIA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE UNA COMUNIDAD EDUCATIVA UNIVERSITARIA: UNA NUEVA MIRADA DES- DE LA ACTUALIDAD

NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING AND ITS IMPACT ON THE INTERPERSONAL RELATIONS OF A UNIVERSITY EDUCATIONAL COMMUNITY: A NEW LOOK FROM THE PRESENT

MSc. Ruth Alexandra Vega Tomalá¹

E-mail: ruth.vega@ug.edu.ec

MSc. Sara Lorena Anaguano Pérez¹

E-mail: sara.anaguanop@ug.edu.ec

MSc. Norka Gualancañay Tomalá¹

E-mail: norka.gualancañayt@ug.edu.ec

¹Universidad de Guayaquil. República del Ecuador.

Cita sugerida (APA, sexta edición)

Vega Tomalá, R. A., Anaguano Pérez, S. L., & Gualancañay Tomalá, N. (2017). La programación neurolingüística y su incidencia en las relaciones interpersonales de una comunidad educativa universitaria: una nueva mirada desde la actualidad. *Universidad y Sociedad*, 9(5), 119-123. Recuperado de <http://rus.ucf.edu.ec/index.php/rus>

RESUMEN

La programación neurolingüística se encarga de explorar las relaciones entre nuestra forma de pensar (neuro), la forma en que nos comunicamos (lingüística), y nuestros patrones emocionales y de comportamiento lo que a (programas) se refiere. Ella constituye una herramienta potente que transforma la forma de pensar y actuar, lo que lleva a tener un mayor desempeño tanto a nivel profesional como personal. Es por eso que la programación neurolingüística es una de las técnicas más poderosas utilizadas en administración de empresas, psicología, en procesos de enseñanza, entrenamiento deportivo y todas las formas de desarrollo personal. En el presente artículo se presentan los cuatro pilares básicos que nos permiten lograr el desarrollo de las relaciones interpersonales en una comunidad universitaria para que estas puedan ser aplicadas en el quehacer universitario.

Palabras clave: Programación neurolingüística, herramienta potente, pilares básicos.

ABSTRACT

Neurolinguistic programming is responsible for exploring the relationships among our thinking (neuro), the way we communicate (linguistic), and our emotional and behavioral patterns (programs) which are concerned. It is a powerful tool that transforms the way of thinking and acting, which leads to greater performance both professionally and personally. That is why neurolinguistic programming is one of the most powerful techniques used in business administration, psychology, teaching processes, sports training and all forms of personal development. This article presents the four basic pillars that allow us to achieve the development of interpersonal relationships in a university community so that these can be applied in university work.

Keywords: Neurolinguistic programming, powerful tool, basic pillars.

INTRODUCCIÓN

La programación neurolingüística es una estrategia de comunicación, de desarrollo personal y psicoterapia, creada por Richard Bandler y John Grinder en California (Estados Unidos), en la década de 1970. Sus creadores sostienen que existe una conexión entre los procesos neurológicos («neuro»), el lenguaje («lingüística»), y los patrones de comportamiento aprendidos a través de la experiencia («programación»), se afirma que estos se pueden cambiar para lograr objetivos específicos en la vida.

Bandler y Grinder afirman que la metodología de la programación neurolingüística puede modelar las habilidades de personas excepcionales y luego esas habilidades pueden ser adquiridas por cualquier persona. Estos autores también sostienen que la programación neurolingüística puede tratar problemas como fobias, depresión, trastorno de movimientos estereotípicos, enfermedades psicosomáticas, miopía, alergia, resfriado común y trastornos del aprendizaje.

En la actualidad la programación neurolingüística es un instrumento poderoso para reprogramar nuevamente la mente e introducirle información acerca de todos los principios que rigen nuestra mala experiencia, para así desbloquear esas falsas creencias que se arraigaron en nuestra mente y que no nos permiten tomar las acciones que conlleven los resultados que deseamos.

Esta parte de la teoría constructivista define la realidad como una invención y no como un descubrimiento, se basa en el hecho de que el ser humano no opera directamente sobre el mundo real en que vive, sino que lo hace mediante representaciones mentales del mismo, que determinan la forma en que cada individuo percibe el mundo. Además, ella proporciona herramientas y habilidades para el desarrollo en comunicación y reprogramación de actitudes. Se advierte además que ella promueve la flexibilidad del comportamiento, la creatividad y la comunicación, el pensamiento trascendental y una comprensión de los procesos mentales, tanto para el desarrollo individual como para la optimización de cada grupo humano.

La programación neurolingüística es considerada un sistema para preparar y programar sistemáticamente nuestra mente (neuro) y lograr que comunique de manera eficaz lo que pensamos con lo que hacemos; lingüística, que logra así una congruencia y comunicación eficaz a través de una estrategia que se enfoca al desarrollo humano.

Esta técnica basa sus estudios esencialmente en demostrar cómo nos comunicamos con nosotros mismos comunicación intra personal y cómo nos comunicamos con

otros comunicación interpersonal cuestión de vital importancia para comprender por qué se define como tal. En tal sentido se infiere la relación trídica que se establece entre los tres elementos que la conforman si se tiene en cuenta que: la programación se refiere a nuestra aptitud para producir y aplicar programas de comportamiento, en tanto lo neuro se refiere a las percepciones sensoriales que determinan nuestro estado emocional subjetivo, y lo lingüístico se refiere a los medios de comunicación humana, tanto verbal como no verbal.

Por ello se definen tres elementos constituyentes claves de la conducta humana:

- El sistema nervioso que constituye el soporte neurológico.
- El lenguaje que sirve para la comunicación externa e interna con uno mismo y puede ser verbal y no verbal.
- La conducta que se puede aprender.

La programación neurolingüística explica el proceso de aprendizaje de un proceso en una serie de etapas por las que pasa el individuo que aprende:

1. Incompetencia inconsciente.- (No se sabe qué es un automóvil y, mucho menos conducirlo).
2. Incompetencia consciente.- (momento en el que más se aprende. El conductor es consciente de que no sabe conducir y lo intenta).
3. Competencia consciente.- (El conductor ya sabe conducir y presta demasiada atención al proceso como embrague, intermitentes, palanca de cambio de velocidades...).
4. Competencia inconsciente.- (Se libera la atención del consciente. El individuo realiza la acción sin ser prácticamente consciente y puede dirigir así su atención para otras cosas. Así vemos a un conductor hablar, escuchar música, fumar, entre otros. mientras conduce).

En la actualidad los estudios que se han realizado acerca de la programación neurolingüística han apuntado de manera significativa a los beneficios que esta técnica reporta pues ella nos enseña cómo funciona el cerebro, y nos brinda técnicas para controlar las emociones y conductas, y, por ende, los resultados que obtenemos en cualquier actividad. También, hay personas que han logrado superar miedos y fobias de toda una vida en tan solo un día con la utilización de esta técnica.

Entre los beneficios que ella reporta se encuentra:

- Se pueden cambiar los hábitos negativos por positivos en cuestión de minutos (comer en exceso, fumar, falta de confianza, entre otros.)

- Una persona aprende a controlar sus acciones y emociones en cualquier situación (entrevistas de trabajo, presentaciones públicas, entre otros.)
- La persona que aprende estas técnicas, puede influir en el comportamiento de otra persona para mejorar su vida romántica, la relación con los compañeros de trabajo y la familia.
- Brinda técnicas para mejorar la motivación y comportamientos, ya sea en la vida personal o profesional.
- Se pueden eliminar miedos y fobias de toda una vida en cuestión de minutos.
- Tiene muchas aplicaciones a nivel empresarial, ya que se puede utilizar en grupos de personas.

Según señala O'Connor & Seymour (1995), en el ámbito educativo todos los seres humanos tienen una disposición natural por aprender. Postulan que a partir de las experiencias, particularmente de sus consecuencias, se van modificando los actos. Sin embargo, a medida que el ser humano crece interpreta este proceso de aprendizaje, como una serie de éxitos y fracasos. Aprende a sentir miedo de los fracasos y no a verlos como parte sustancial del proceso.

El aprendizaje se da mediante aproximaciones sucesivas, se compara lo que se hace con lo que se pretende alcanzar, y se modifica el comportamiento en función de la diferencia observada. La comparación se realiza a partir de un criterio *que se considere valioso*, es decir, apropiado.

En este sentido el modelo Test-Operate-Test-Exit (TOTE) como se cita en O'Connor & Seymour (1995), la comparación constituye la prueba, en tanto la operación es el lugar donde se aplican los propios recursos. Se vuelve a comparar (otra prueba), y se sale del bucle (salida) cuando nuestro criterio de comprobación nos dice que el objetivo se ha cumplido. El éxito depende del número de opciones de comprobación de que se disponga: la flexibilidad de conducta, o la variedad de requisitos, término tomado de la cibernética. De este modo el viaje desde el estado actual hasta el estado deseado ni siquiera tiene forma de zigzag, sino de una espiral.

Es más que probable que haya objetivos menores que debe usted lograr para alcanzar el mayor. El sistema en su conjunto encaja como una colección de cajas chinas. En este modelo de aprendizaje, los errores son útiles puesto que son resultados que usted no quiere en ese contexto. Pueden emplearse como información para acercarse más al objetivo

DESARROLLO

Una vez analizado los beneficios que reporta la programación neurolingüística resulta interesante destacar los *objetivos esenciales de ella* y su aplicación en el campo educativo ya que ellas generan una gran variedad de campos de acción para su aplicación con la finalidad de lograr un rapport adecuado que permita al profesional de la educación ajustar su trabajo al campo de aplicación deseado, ya sea de crecimiento personal, crecimiento profesional y poder facilitar las relaciones interpersonales.

En el ámbito educativo para desarrollar las relaciones interpersonales en una comunidad universitaria resulta interesante tener en cuenta cuatro pilares básicos que nos permitan lograr que esas relaciones interpersonales puedan ser aplicadas en la vida cotidiana. *Entre estos pilares se encuentran:*

1. La compenetración o rapport

El rapport es el principal factor a tener en cuenta para toda comunicación y cambio realizado en programación neurolingüística. Esencialmente en el ámbito educativo universitario para favorecer las relaciones interpersonales hacia el interior de una comunidad universitaria, el rapport nos permite entender la relación armónica o la compenetración que se establece entre dos o más personas. Es comprensible que para poder acceder a la información que nos proporciona la persona con la que vamos a trabajar, debemos estar en sintonía con ella por lo que es fundamental establecer una buena compenetración. Para que nuestro interlocutor se sienta cómodo, aceptado, comprendido, trataremos de acoplarnos a él lo más posible, y con ese objetivo vamos a mimetizar de forma armónica y con todo respeto sus movimientos, su ritmo respiratorio, sus gestos, su tono de voz, la velocidad del habla, la postura corporal, entre otros aspectos vitales para lograr una buena comunicación. Sin embargo, resulta fundamental establecer la comunicación siempre con mucha sutileza y jamás como una burla. Esa capacidad de regular o mimetizar lo que hace la otra persona es a lo que se denomina PACING. De esta manera se conseguirá que en la comunidad universitaria los miembros de dicha comunidad díganse directivos, docentes y estudiantes se vean reflejados unos en los otros como en un espejo, lo que facilitará la creación de una afinidad y de una continuidad y a su vez las relaciones interpersonales entre ellos.

Se alude además como un aspecto de vital importancia destacar que una vez que hayan conseguido acoplarse, entonces la misión es dirigir a los miembros de la comunidad universitaria a modificar algunas de esas variables

para hacer que no sigan actuando de forma inconsciente, y generar en ellos, los cambios a los que se aspira conseguir. Precisamente a esta segunda parte es lo que llamamos LEADING y es fundamental en el trabajo con programación neurolingüística. Por ello, se advierte la necesidad de comprender que para establecer el rapport inevitable reconocer diferentes factores que nos ayudan a guiar a los miembros de la comunidad universitaria hacia sus objetivos.

2. Conciencia sensorial

En el ámbito educativo para trabajar con programación neurolingüística es preciso tener los sentidos bien abiertos para no perder detalle sobre lo que nos están comunicando los demás, prestando atención tanto a la comunicación verbal como (y fundamentalmente) a la comunicación no verbal no-verbal ya que es importante saber cómo está transcurriendo la comunicación entre los diferentes miembros de la comunidad universitaria.

3. Objetivar los resultados

Si se tiene en cuenta que el objetivo es esencial para guiar las acciones a desarrollar, entonces no cabe la menor duda que sea necesario comprender que, antes de que los miembros de la comunidad universitaria pongan en marcha su plan de acción, es fundamental saber hacia dónde se quieren dirigir las acciones, pues precisamente en función del objetivo que se persiga, la comunidad universitaria guía sus pasos. De igual manera, antes de iniciar un proceso de cambio, se debe saber cuál es el objetivo deseado, la meta a la que la comunidad universitaria quiere llegar, y tenerla definida de la forma más precisa y nítida posible, porque así todo nuestro cuerpo y nuestra mente se enfocarán para tomar las decisiones más adecuadas que nos guíen hacia nuestro objetivo. Esta es una cuestión de vital importancia para garantizar el desarrollo de las relaciones interpersonales en la comunidad universitaria pues el objetivo guía las acciones a desarrollar.

4. Comportamiento y conducta flexible

La práctica educativa ha demostrado que en el campo de la educación y, más concretamente, en la educación universitaria se requiere de profesionales que tengan un comportamiento flexible, justamente ese es el que tiene más garantías de éxito. Y por supuesto, si se quiere conseguir un cambio en una comunidad universitaria, los directivos, docentes y estudiantes en general deben ser capaces de modificar el modo de actuar, precisamente una de las premisas fundamentales en programación neurolingüística, es que, si seguimos haciendo lo mismo, obtendremos más de lo mismo. El objetivo de la

programación neurolingüística no es cambiar nuestra realidad, sino modificar el mapa por el que nos regimos y por el que percibimos dicha realidad, de modo que seamos capaces de percibirla de otra manera que nos permita ser más felices o más eficaces.

Para el logro de este importante objetivo de la programación neurolingüística es necesario tener en cuenta además sus aplicaciones en el ámbito educativo, y en particular en la comunidad universitaria, ellas abarcan una amplia variedad de campos: *crecimiento personal, comunicación interpersonal, educación, terapia, salud, entre otros*, consiguiéndose cambios rápidos y eficaces:

1. Facilitan la comunicación en general, lo que es aplicable tanto al ámbito pedagógico, al ámbito de la empresa para favorecer el liderazgo y la dirección de grupos humanos, y también es muy útil en el campo de la enseñanza aprendizaje de manera particular.
2. Facilita el acceso a recursos que estaban en la persona pero de los que no era consciente o los tenía desaprovechados, lo que capacita para conseguir objetivos que parecían inalcanzables.
3. Mejora la salud al conseguir superar estados emocionales negativos (depresión, fobias...) y facilita desprenderse de hábitos tóxicos (tabaco, alcohol, drogas...) en el que pueden estar involucrados los jóvenes universitarios. Potencia también la seguridad personal, lo que permite la superación de timidez, complejos y situaciones traumáticas.
4. Aumenta la creatividad, y facilita el estudio y la concentración.
5. Cambia los esquemas de creencias negativas por positivas, y ello permite liberarse de comportamientos limitantes.
6. Ayuda al desarrollo profesional ya que una amplia gama de profesionales desde educadores, médicos, psicólogos, empresarios, entre otros pueden ayudar a cualquier persona a alcanzar los resultados deseados con la rapidez y eficacia que caracteriza la programación neurolingüística.

CONCLUSIONES

En los últimos años las herramientas de esta programación neurolingüística han tenido gran desarrollo en el marco de las relaciones interpersonales, en las comunidades universitarias, para mejorar la comunicación en equipos de trabajo y, a la vez el desempeño de sus líderes.

La práctica educativa ha demostrado que en la comunidad universitaria la programación neurolingüística se presenta como un modelo de comprensión y nos permite analizar cómo procesamos la información de nuestro

entorno, cómo la organizamos y cómo obtenemos resultados. Si estos resultados no son buenos, entonces hay que utilizar las herramientas de la programación para poder revertirlos y que sean exitosos. Hay que favorecer el cambio en aquellas áreas de la comunidad universitaria donde tenemos mayores dificultades y de esa forma favorecer las relaciones interpersonales.

Precisamente uno de los ámbitos en los que más se ha difundido la programación neurolingüística es en la comunicación y en las relaciones interpersonales. A través de herramientas muy sencillas que se adquieren por la observación del interlocutor –cómo está sentado, parado o cómo respira- podemos conocer cuál es su modo de procesar la información. En este sentido cabe señalar que hay personas que tienen una mayor preferencia a procesar y guardar lo que perciben por el sentido de la vista; otras privilegian el sentido del oído y otras lo que perciben por el conjunto de los otros tres sentidos. De esta manera, podemos calibrar a nuestro interlocutor, flexibilizarlo y enviarle en esos códigos mentales la información que queremos que le llegue para ser más efectivos en la comunicación.

De manera general se puede apreciar que la programación neurolingüística brinda más recursos internos, específicamente en el ámbito educativo, donde una persona puede plantarse con más seguridad frente a un auditorio o en una conferencia. La programación neurolingüística mejora los recursos internos, las capacidades de liderazgo en el ámbito educativo y empresarial y la comunicación entre equipos porque se limpian los canales de comunicación entre las personas y ello sin dudas mejora las relaciones interpersonales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Borgo, A. (2006). Programación Neurolingüística. Espejismo para ejecutivos. Revista El Ojo Escéptico, 6. Recuperado de <http://www.elojoesceptico.com.ar/revistas/eoe06/eoe0605>
- Figuroa, M. (2009). Beneficios de la Programación Neurolingüística como estrategia de enseñanza-aprendizaje para mejorar la comunicación de los estudiantes puertorriqueños en las escuelas elementales públicas. Tesis magistral en Artes de la Educación. San Juan: Universidad Metropolitana de Puerto Rico.
- Gessen, V., & Gessen, M. M (2002). Programación neurolingüística. Educere, 6(19), 341-343. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/356/35601914.pdf>
- Jaruffe, A., & Pomares, M. C. (2011). Programación neurolingüística. ¿Realidad o mito en Psicología y Ciencias Cognitivas? Duazary. Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud, 8(2), 243-250. Recuperado de <http://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/223>
- Weerth, R. (1998). La PNL y la imaginación. Málaga: Sirio.