



CAPACITARTE

Es ser líder de tu vida



Desarrollando los diferentes canales perceptuales, ejercicio de inteligencia colectiva.

La PNL considera que nacemos con la capacidad de usar completamente todos nuestros sistemas representacionales y por ello provee métodos para desarrollar y mejorar esa capacidad.

Esos métodos incluyen:

❖ **Ajustar la fisiología**

Para acceder a las señales sutiles que implican movimientos oculares, postura corporal y otro tipo de indicios físicos asociados con los procesos cognitivos.

Al decir de Platón:

Los ojos son la ventana del alma y las puertas del espíritu.

De este modo los concibe la PNL ya que se consideran las ventanas de la mente. Sabemos que los movimientos hacia arriba denotan visualización, si van hacia la izquierda sabemos que se trata de la recolección de información visual de la memoria, mientras que si es hacia la derecha se trata de imágenes construídas o fantasías.

También sabemos que los movimientos horizontales tienen que ver con los sonidos, mientras que los ojos hacia abajo tienen que ver con sentimientos y sensaciones físicas.

La postura corporal es otro de los elementos que influyen y reflejan los procesos internos de la persona. Sabemos por ejemplo que la persona que está visualizando se coloca en una postura más erguida y que si intentamos llevar adelante un proceso creativo con nuestros hombros bajos y encorvados será prácticamente imposible.

La visualización conlleva los hombros altos, la cabeza y ojos apuntando al cielo hacia la derecha. Claro que esto no implica que si levantamos nuestra cabeza y miramos hacia arriba y a la derecha, automáticamente vendrán a nuestra mente imágenes y fantasías artísticas salidas de un cuadro surrealista. Nuestro sistema nervioso no es una máquina, sin embargo si ajustamos nuestra postura corporal al proceso mental que deseamos llevar a cabo de manera exitosa, nuestras posibilidades mejorarán enormemente.

Del mismo modo si afinamos nuestra percepción del otro y tomamos nota de estos detalles, estaremos en condiciones de saber qué procesos mentales o internos están teniendo lugar.

Esta habilidad de saber qué postura adoptar para facilitar determinados procesos, puede ser entrenada con simples ejercicios.

❖ **Acompasar y liderar la experiencia de referencia**

Una vez que tu sistema nervioso esté sintonizado, podrás ajustarlo a lo que desees.

Con frecuencia tenemos acceso a una gran cantidad de información sensorial aunque no seamos conscientes de ello.

Aunque no seas un gran visualizador, siempre tienes imágenes mentales de las que no eres consciente, por ejemplo los sueños. Si eres de las personas que consideran que tiene problemas para visualizar, pregúntate: Si pudieras visualizarlo, qué verías? Esta simple pregunta tiene el poder de traer a la conciencia aquella información que ya estaba allí. Desde allí sólo nos restará acompasar y liderar la información sensorial inconsciente hacia la conciencia.

❖ **Trozar**

Con trozar, nos referimos a tomar pequeños trozos de información y construir un todo más grande y abarcativo; o al contrario tomar el objeto o la situación completa y descomponerla en trozos más pequeños, que podamos trabajar.

Sucede que algunas personas tienen inconvenientes para apreciar los pequeños detalles de una situación pero son muy capaces para apreciar la escena completa. Por el contrario otras personas no alcanzan a ver el sistema completo, sin embargo son muy precisos en la apreciación de los más mínimos detalles.

En el primer caso nos convendrá proponerle a la persona: “Comencemos por el cuadro general de situación”, para luego llevar su atención a un pequeño detalle.

En cambio en el segundo caso podemos optar por decirle: “Comencemos con algo sencillo y luego vamos subiendo”.

❖ **Reducir la interferencia de los otros sentidos**

Un problema con el que se encuentran las personas cuando están aprendiendo a visualizar es la interferencia (o ruido) de los otros sistemas representacionales. A veces la interferencia es interna, como cuando escuchas esa voz que susurra frases desmotivadas en tu mente del estilo de: “Seguro que no eres capaz de hacerlo”, “No sirvo para esto”.

Otras veces la interferencia viene de estímulos externos y en esos casos nuestra tarea consistirá en ayudar a reducir esas interferencias.

❖ Fomentar la inclusión de los otros sentidos

Tampoco buscamos callar por completo a los demás sentidos, por el contrario, trabajar con todos los sentidos a la vez puede ser un recurso de gran valor.

Supongamos que la persona tiene dificultades para ver un determinado objeto, podríamos por caso pedirle que con sus manos nos muestre el espacio que ocuparía de tal modo que pueda “sentir” el espacio del objeto aún cuando no sea capaz de visualizarlo. Si se tratase de una persona muy verbal, podríamos pedirle que lo describa mientras ve el objeto con sus “ojos de la mente”.

Cuando algo del mundo externo se convierta en una distracción lo mejor es incluirlo y lograr que colabore para lograr nuestro objetivo.



