

Material Imprimible

Curso Introducción a la programación neurolingüística

Módulo Modelo de Dilts de Niveles Lógicos de aprendizaje y crecimiento

**Contenidos:**

- Los niveles lógicos de aprendizaje y cambio
- ¿Cómo alinear nuestra vida y nuestras decisiones?
- Ejercicio de alineación
- Primero los valores: la importancia de tomar decisiones y fomentar relaciones alineadas en valores

## Los niveles lógicos

Fue Robert Dilts, uno de los creadores de la PNL, un discípulo de los primeros ideólogos, que fueron Bandler y Grinder, quien desarrolló el **modelo de los niveles lógicos de aprendizaje y cambio** a partir de los trabajos anteriores de Gregory Bateson. Lo que buscó fue plasmar un modelo, un esquema de orientación práctica, que permite intervenir y realizar cambios en la vida de las personas.

El modelo establece que desde el punto de vista psicológico, las personas nos movemos en seis niveles: uno que tiene que ver con el entorno o el ambiente, otro con las conductas, otro que tiene que ver con las capacidades y habilidades, con los valores y las creencias, con la identidad, y por último un nivel social, espiritual u holístico que trasciende a la persona.

El primer nivel tiene que ver con el entorno o el ambiente, ya que las personas reaccionamos ante nuestro entorno y, a su vez, recibimos influencias de él. Por ende, el primer nivel estará dado por ese contexto en el que nos desenvolvemos.

Allí identificamos los dónde y cuándo, por lo que nos preguntaremos dónde y cuándo hacemos lo que hacemos, dónde y cuándo nos movemos, dónde y cuándo actuamos.

El segundo nivel tiene que ver con los comportamientos o las conductas de las personas, y se corresponde a las acciones físicas específicas gracias a las que interactuamos con otras personas o con el mundo que nos rodea.

En este nivel nos preguntaremos específicamente qué hacemos, qué conductas o qué comportamientos realizamos.

El tercer nivel tiene que ver con las habilidades o capacidades, y son el conocimiento consciente o inconsciente al que recurrimos para realizar aquellas cosas que hacemos. Nuestras habilidades y capacidades determinarán la forma en que conseguimos los objetivos.

En este nivel lo que vamos a identificar son los cómo, cómo hacemos esas cosas que hacemos, de qué manera en particular, qué habilidades o capacidades tenemos y utilizamos para hacer eso que hacemos.

El siguiente nivel se corresponde con las creencias y valores. Las creencias son como un sistema que da sustento a nuestras capacidades y conductas, y determinan lo que un

individuo entiende por aceptable o no, por verdadero o no. Los valores, aun cuando se encuentran en el ámbito de las creencias, enfatizan un tipo especial de por qué, y se corresponden a ciertas cosas que las personas rechazamos o evitamos.

Organizamos nuestros valores en una escala jerárquica que nos permite optar por el más alto cuando nos vemos frente a decisiones en las que distintos valores implican diversas conductas, por lo que vamos a optar por el valor más alto, a privilegiar aquel que consideremos más importante en nuestras vidas.

En este nivel de las creencias y valores, lo que identificamos son los por qué. ¿Por qué hacemos las cosas que hacemos? ¿Por qué somos capaces de realizar aquellas cosas que hacemos?

El siguiente nivel, el quinto, tiene que ver con la identidad. Es el nivel más alto en cuanto a la cuestión individual, y tiene que ver con mi conciencia de ser, con lo que soy de manera individual. Por eso, nos preguntaremos específicamente quién soy yo.

El último nivel es el que trasciende a la persona. Es el nivel espiritual, social, holístico, y acá lo que nos vamos a preguntar es ¿qué más? ¿Qué más aparte de mí? ¿Cuál es el propósito de mi vida? ¿Cuál es mi fin último? ¿Cuál es mi misión en esta vida? ¿Para qué es importante el modelo de niveles lógicos?

Sucede que cuando no estamos alineados, cuando estos niveles no están acomodados en nuestra vida, nos sentimos infelices e incómodos en nuestra propia piel.

Cuando atacamos nuestro sistema de creencias en nuestra vida cotidiana, nuestra escala de valores, en nuestro trabajo o nuestras relaciones, o cuando elegimos el disfrute momentáneo, olvidando nuestros objetivos en el largo plazo, tarde o temprano terminamos sintiendo como un vacío, una incomodidad con nuestra propia vida. Si esto sucede, los invitamos a que realicen el ejercicio de alineación de niveles lógicos para poder ejecutar los cambios que consideren necesarios para fluir y conectarse con su ser en su vida cotidiana.

El mismo está en el material complementario, y es muy valioso para realizar antes de realizar cambios en la vida, ya sean laborales o personales, porque nos ayuda a tomar decisiones más sabias, más congruentes con nuestro propio ser, y nos favorece a alinear las decisiones de la vida cotidiana a lo que queremos para nuestra vida.

Es un ejercicio sencillo donde van a ir transitando la pirámide de niveles lógicos de aprendizaje que cambió de Dilts hacia el otro, hasta recorrerlo completo, y luego

volviendo a transitarlo en el sentido inverso para detectar qué nivel de su vida está desalineado, en qué momento o en qué nivel tendrán que corregir o realizar cambios para ordenar las conductas de sus vidas. Los invitamos a que lo hagan y si tienen alguna duda nos contacten para poder trabajarlo juntos.

Cuando lo que modificamos tiene que ver con los tres primeros niveles del modelo de Dilts, como son el entorno y el ambiente, las conductas o las capacidades y habilidades, los cambios suelen ser poco duraderos. Para realizar variaciones estables y que realmente transformen nuestra vida necesitamos alterar a partir de otras variables.

Francisco de Quevedo Villegas decía que “nunca mejora su estado quien muda solamente del lugar y no de vida y de costumbres”, y esta frase que parece bastante simple, muchas veces se contradice en el vivir diario. Por ejemplo, cuando nos encontramos con personas que quieren cambiar toda su vida y por ello modifican el ambiente que frecuentan, volviendo al poco tiempo a lo mismo que los hizo sentir infelices anteriormente.

Cuando queramos lograr transformaciones duraderas y efectivas en nuestra vida, necesitamos alinear esos cambios a nuestros valores. Sin embargo, esto es algo muy sencillo y a la vez difícil de determinar y de poner en palabras en la vida de cada uno. Con frecuencia nos encontramos con personas que no son capaces de decirnos de manera simple y sencilla a qué valores responden, cuáles son las cosas a las que le dan importancia en su vida, y cuáles son aquellas a las que no quieren responder.

En el material complementario encontrarán un listado de valores. La sugerencia es que la lean y marquen aquellos cuatro o cinco valores a los que quieren responder en su vida. Eso, junto al ejercicio de alineación de niveles lógicos, les va a dar la pauta de qué tipo de personas, relaciones, trabajos y acciones realizar en su vida para no atacar los valores.

Muchas veces, tanto en las relaciones laborales como en las personales, atacamos nuestros valores sumiéndonos en la inconformidad o la frustración y sin saber siquiera por qué sucede esto.

Uno de los grandes temas en el ámbito organizacional es el trabajo en equipo, y olvidamos que la piedra basal de un buen trabajo en equipo tiene que ver con que este

esté alineado en valores. Cuando armamos equipos con personas que difieren completamente en su escala de valores, es lógico que no consiga objetivos ecológicos ni durar en el tiempo. Es un equipo que va a ir dando tumbos continuamente, culpándose unos a otros acerca de los fracasos.

Un gran ejemplo de este tipo de actuar en los equipos generalmente lo vemos en los equipos deportivos, fundamentalmente en los de aquellos deportes que no son amateurs, como el fútbol, donde observamos que ante el primer traspie comienzan a volar culpas entre el técnico, los jugadores, los hinchas, el club, el presidente del club, y continuamente empiezan a culparse y a buscar un responsable acerca de ese fracaso. Sin embargo, la realidad es que el único responsable de ese fracaso es la falta de alineación por valores.

Cuando un equipo está alineado, el éxito y el fracaso se comparten, reposan y recaen en todo el equipo, y esto no afecta el rendimiento futuro del mismo. Cuando un equipo está alineado por valores, el estilo de liderazgo que se adopta es uno emergente y rotativo que permite que el equipo salga airoso de todas las dudas o de todos los avatares a los que se vea enfrentado.

Lo mismo pasa en las relaciones personales. Cuando establecemos relaciones personales con personas que atraviesan nuestros valores, lo único que conseguimos es incluir en nuestras vidas sentimientos tóxicos. Por eso, debemos empezar a prestar atención a los valores de las personas con las que nos relacionamos, tanto en el ámbito privado, como nuestra familia, amigos y pareja, como en el ámbito laboral.

Estamos llegando al final del curso, y una de las preguntas fundamentales es ¿Cómo aplico la PNL en mi vida una vez terminado este aprendizaje? Fuimos viendo muchas herramientas y conocimientos que aporta la PNL para mejorar nuestras vidas. No obstante, nos falta dar ese salto que nos permita aplicar la PNL para conseguir las vidas que queremos tener.

Si realmente somos lo que pensamos, tenemos que empezar a pensar lo que queremos para nuestras vidas, a aplicar todas las herramientas que vimos en este curso, como la flexibilidad, la búsqueda de intención positiva de los demás, el análisis de valores en mis relaciones para mejorar el mundo, y empezar a emplear todas las actitudes y hábitos que sabemos que son saludables para nuestra vida física y emocional, como la sonrisa, o el relacionarnos desde la integridad con los demás, pensar, decir y hacer en la misma línea,

decir lo que pienso sin miedo a la mirada ajena, focalizarnos en el acá y ahora, en el ser, y en construir el mundo que queremos ver.

Mahatma Gandhi decía “cambias tú y cambia el mundo”, y si bien esta frase ha sido sumamente contradicha por un montón de autores, tenemos que tener en cuenta que cuando este nos dice que si yo cambio, cambia el mundo, lo que me está manifestando es que si yo cambio el mundo que a mí me rodea, mis relaciones personales y laborales van a transformarse porque los demás reaccionan a lo que reciben de mí. Entonces, si quiero mejorar la reacción de los demás, tengo que perfeccionar la calidad de lo que les estoy dando.

En definitiva, la invitación es a aplicar las herramientas de la PNL, a revisar los ejercicios, a realizar los contenidos todas las veces que consideres necesario y, en el caso de que tengas dudas o de que necesites alguna aclaración o algún consejo acerca de cómo realizar determinada cosa, estamos abiertos a cualquier consulta.

Por último, para cerrar, vamos a ver la imagen del Namasté, que es un saludo de origen hindú y que tiene muchas traducciones. Nosotros vamos a usar la que nos resulta más amable, la que nos resulta más simpática y la que nos gusta usar cuando saludamos a la gente, ya que es que la chispa divina que hay en nosotros que reconoce, honra y agradece la chispa divina que hay en ti.