

# Me puedo programar



Por Axel Persello, del Instituto Argentino de Formación e Investigación (IAFI).

**E**l almanaque a estrenar viene siempre con una cuota importante de expectativa sobre lo que queremos lograr en nuestra vida. A continuación, claves de la Programación Neurolingüística (PNL) para conseguir lo que nos proponemos para este año.

Cuando planificamos metas o cambios que queremos hacer, activamos diferentes programas. Se trata de programas internos que aprendimos a lo largo de la vida, y que son una especie de sistema operativo de nuestra computadora central, el cerebro.

Algunos de ellos son excelentes porque nos acercan a nuestros objetivos. Pero otros nos alejan de lo que queremos y no nos sirven. Tal vez tienen una función secundaria. Por ejemplo, la desmotivación puede responder a un programa que nos aleja de la posibilidad de fracaso.

Su función es protegernos, ya que alguna vez tuvimos una experiencia negativa y no queremos repetir. Es probable entonces que, cuando estemos planificando, ese programa aparezca en forma inconsciente y nos desmotive.

Se trata entonces de reconocer qué programa está corriendo en nuestra mente, con qué resultado, y, si es necesario, poder cambiar esta programación por otra más eficiente.

## ¡Acción!

Si queremos lograr algo, hay que poner manos a la obra, porque sólo la acción produce resultados. Pero, ¿qué determina que entremos en acción?

La PNL hace foco en la comunicación interna, en el diálogo que establecemos con nosotros mismos. Las conclusiones a las que lleguemos en este diálogo interior van a determinar lo que hagamos.

¿Qué hace que, ante el mismo hecho, una persona salga airada y sonriente y otra salga frustrada y triste? La respuesta es la interpretación que hacen de lo que les sucede: la forma en que ven, sienten y dialogan internamente sobre los eventos externos. Como observa el gurú de la PNL Anthony Robbins, la calidad de vida no está determinada por lo que nos

ocurren. Las creencias son los permisos que nos damos para hacer las cosas. Si creemos que algo no es posible, entonces ¿para qué intentar hacerlo?

Tenemos que saber revisar nuestras creencias, saber qué conclusiones se siguen de ellas.

## La visualización: ver para creer

Se dice vulgarmente "ver para creer". Y la visualización funciona así: ver mentalmente algo realizado nos ayuda a creer que puede realizarse, que es factible.

Creá imágenes mentales y sentimientos de éxito. Si este año te gustaría aprender karate, imaginate con el cinturón verde puesto, en muy buen estado físico y sentí el bienestar que eso te provoca.

Si planeás la compra de un departamento, qué mejor que verse disfrutándolo, sintiendo el placer de la meta concretada.

## Planificación

Ahora, por más vívidamente que visualicemos algo, si no hacemos lo necesario para llevarlo a cabo, no lo lograremos. O sea, para alcanzar el objetivo conviene realizar una planificación adecuada.

Como los objetivos más importantes que nos ponemos suelen ser arduos y a largo plazo, siempre ayuda dividir el gran objetivo en objetivos más pequeños (nada nuevo, ya lo proponía Descartes: dividir el problema en tantas partes como sea necesario para resolverlo, lo que se conoce como análisis), y ordenarlos a su vez como etapas hacia el objetivo final. También ayuda poner plazos estimativos para cumplir cada etapa.

Es aconsejable, asimismo, poner los objetivos y los plazos estimados por escrito. Así podremos consultarlos en el futuro y no tener dudas sobre lo que nos habíamos propuesto.

## Tener un plan B

Contar con un plan alternativo nos ahorra tiempo y preocupación en la eventualidad de que las co-

ndiciones cambien. El tiempo es una de las razones por las cuales muchas personas abandonan sus metas. Nos ayudará clasificar las tareas en importantes y no importantes, en urgentes y no urgentes. Quedarán así cuatro grupos de tareas: las importantes y urgentes; las importantes pero urgentes; las no importantes pero urgentes y las no importantes y no urgentes.

Si estamos utilizando nuestro tiempo en tareas "no importantes pero urgentes", significa que estamos a las corridas por lo inmediato, que se nos escapó la tortuga. Esto suele pasarle a las personas desorganizadas y ansiosas.

En el otro extremo, destinar tiempo a las tareas "importantes y no urgentes" significa que estamos haciendo una buena planificación. Si dejamos las tareas importantes de lado, tarde o temprano se convertirán en urgentes.

## Lo que hay que tener en cuenta en el camino

**Flexibilidad.** Es muy probable, casi seguro, que a medida que avanzamos tengamos que hacer ajustes en nuestro plan, e incluso modificarlo. Es importante aceptar lo que no salió como esperábamos y no verlo como un fracaso.

Por ejemplo, si quería ser cinturón verde de karate a fines del 2010 y sólo obtengo el cinturón amarillo, ¿es un éxito o un fracaso? Depende de cómo se lo mire. Pero, ¿qué nos sirve más? Sin dudas, ver el cinturón amarillo como un logro en sí mismo o como un éxito parcial.

Esto nos da una cuota de motivación para continuar. Si lo interpretamos como un fracaso, el resultado más probable es que abandonemos. Ojo con la autoexigencia excesiva.

**Diálogo interno.** Preguntarse "¿Por qué me tiene que pasar esto a mí?" es muy distinto a preguntarse "¿Qué puedo hacer yo frente a esto?". La forma en que planteemos el problema determinará el resultado.

**Replanificar.** Es muy importante estar atentos a cómo evolucionamos en el camino hacia el objetivo. Primero, porque esto nos permite descubrir y valorar los ne-



lo la acción produce resultados. Pero, ¿qué determina que entremos en acción?

La PNL hace foco en la comunicación interna, en el diálogo que establecemos con nosotros mismos. Las conclusiones a las que lleguemos en este diálogo interior van a determinar lo que hagamos.

¿Qué hace que, ante el mismo hecho, una persona salga airada y sonriente y otra salga frustrada y triste? La respuesta es la interpretación que hacen de lo que les sucede: la forma en que ven, sienten y dialogan internamente sobre los eventos externos. Como observa el gurú de la PNL Anthony Robbins, la calidad de vida no está determinada por lo que nos ocurre, sino por lo que hacemos frente a ello.

Nada tiene sentido, excepto el que nosotros le damos. Y es aquí donde vuelven a aparecer los programas del sistema operativo. Es hora de tomar conciencia de que podemos elegir y no permitir que el sistema operativo nos gobierne. Sólo se trata, siguiendo la analogía, de instalar las actualizaciones de software correspondientes. En definitiva, de poder re-programarnos.

La mayoría de los programas que nos gobiernan responden a cre-

verlo, lo que se conoce como análisis), y ordenarlos a su vez como etapas hacia el objetivo final. También ayuda poner plazos estimativos para cumplir cada etapa.

Es aconsejable, asimismo, poner los objetivos y los plazos estimados por escrito. Así podremos consultarlos en el futuro y no tener dudas sobre lo que nos habíamos propuesto.

#### **Tener un plan B**

Contar con un plan alternativo nos ahorra tiempo y preocupación en la eventualidad de que las cosas no salgan como deseamos y contribuye a que el proyecto no se trunque. Pero la verdadera misión del famoso plan B es psicológica. El hecho de saber que si algo sale mal aún podemos seguir adelante nos predispone mejor, nos libera de la presión de la desgracia. Nos permite concentrarnos en nuestro plan y disipa el miedo frente a lo que pueda salir mal.

#### **Lo importante y lo urgente**

La concreción de un objetivo demanda tiempo. El empleo del



ción para continuar. Si lo interpretamos como un fracaso, el resultado más probable es que abandonemos. Ojo con la autoexigencia excesiva.

*Diálogo interno.* Preguntarse "¿Por qué me tiene que pasar esto a mí?" es muy distinto a preguntarse "¿Qué puedo hacer yo frente a esto?". La forma en que planteemos el problema determinará el resultado.

*Replanificar.* Es muy importante estar atentos a cómo evolucionamos en el camino hacia el objetivo. Primero, porque esto nos permite descubrir y valorar los pequeños logros. Segundo, para poder realizar los ajustes de rumbo necesarios, las actualizaciones del programa.

*Automotivarse.* Hay que disfrutar de los logros y recompensarse por ellos. Premiarse y mimarse aumenta la autoestima. Nos hace sentir que nos cuidamos y nos queremos.

*Respetar nuestros valores.* Si hacemos cosas que van en contra de nuestros valores más profundos, tarde o temprano encontraremos resistencia interna.