

» Carreras & capital humano.



El objetivo es enseñar a los ejecutivos a saber dar la respuesta más positiva y proactiva a cualquier persona y situación.

El arte de trabajar en positivo

La programación neurolingüística ayuda a los directivos a manejar su mente

BORJA VILASECA

Si trabaja como directivo en alguna empresa sabrá mejor que nadie lo difícil que es lidiar con equilibrio y serenidad los diferentes retos y adversidades inherentes a su posición. Seguramente también sepa que, por muy complicadas que se pongan las cosas, quejarse, lamentarse y, en definitiva, emitir negatividad no sirve para nada. Tan sólo para dañarse a sí mismo, a las personas con las que trabaja y a su organización.

Aunque usted suela reaccionar impulsivamente de igual manera frente a la adversidad, sepa que puede asumir mayor responsabilidad eligiendo conscientemente la actitud y la conducta que más le beneficien. Se trata, según los expertos en comportamiento organizacional, de manejar conscientemente su mente y sus pensamientos, lo que es cuestión de entrenamiento y disciplina.

Así, el objetivo es que aprenda a dar la respuesta más positiva y proactiva a cualquier persona y situación, algo que sólo depende del grado de compromiso que tenga con su autoconocimiento y desarrollo personal. Dado que es un asunto delicado e íntimo, la tendencia general es mirar hacia otro lado, buscando excusas y justificaciones para no asumir un papel protagonista en la vida.

Sea como fuere, para saber en qué punto de este aprendizaje se halla, responda sinceramente a estas preguntas: ¿Le cuesta apagar la mente cuando intenta dormir por la noche? ¿Se ha sentido invadido hace poco por un torrente de pensamientos negativos? ¿Es consciente del impacto tan nocivo que tienen sobre su salud? ¿Sabe que su forma de pensar determina su estado de ánimo y, por ende, su actitud y su comportamiento?

Si ha respondido afirmativamente a las preguntas y siente que es hora de revisar sus creencias acerca de quién es y dónde puede llegar a ser, seguramente le interese conocer la Programación Neurolingüística (PNL). Una herramienta de desarrollo personal que está ayudando a cada vez más directivos españoles a ser dueños

de sus mentes para poder profesionalizar su manera de pensar y de comunicarse. Y poco a poco, por medio de procesos de *coaching*, también está llegando a los mandos intermedios y al grueso de las plantillas profesionales.

No en vano, su eficacia está avalada por cuatro décadas de funcionamiento. En los años setenta, el informático Richard Bandler y el psicólogo y lingüista John Grinder —padres de la PNL— demostraron que “los seres humanos percibimos el mundo de una forma única y particular, pues interpretamos la realidad objetiva de manera subjetiva, comunicando nuestras experiencias mediante un uso concreto del lenguaje”, explica la *coach* Maite Barón, directora de Building Visionary Organizations y experta en PNL.

“Para lograr el éxito, tanto interno (bienestar personal) como externo (estrechamente relacionado con la consecución de los objetivos fijados), es importante conocer y comprender cuáles son las causas que generan los efectos deseados”, añade. Si lo que se busca es implantar mayor flexibilidad y productividad en la empresa, “lo primero es cambiar la manera de pensar de los directivos, así como

sus creencias relacionadas con ese aspecto, para que incidan en la cultura organizacional, influyendo en la actitud y la conducta del resto de profesionales”.

Llegados a este punto, es necesario recordar que la ciencia occidental ha demostrado que “los pensamientos y las palabras negativas generan emociones tóxicas que consumen y desgastan nuestra energía y salud mental”. De hecho, “esta ponzoña se va acumulando en nuestro interior, debilitando el sistema inmunológico, lo que suele derivar en somatizaciones y enfermedades físicas”, añade Barón. De ahí que “el pensamiento negativo de los directivos sea una de las principales causas que destruye a las empresas”.

“El objetivo de la PNL es analizar cuál es el modelo mental utilizado por cada ejecutivo y qué resultados le comporta en su vida personal y profesional, estudiando cómo se comunica consigo mismo y con los demás”, dice Barón. No en vano, “si siguen usando los mismos medios, terminarán por obtener iguales resultados”. Con la PNL se aprende a entrenar la mente para lograr el éxito. No es lo mismo ver una situación como un problema que como una oportunidad. El primer enfoque nos condena a ser víctimas, y el segundo, a ser protagonistas de la solución, que depende de nosotros.

De lo que se trata es de “eliminar de nuestro modelo mental creencias falsas y limitadoras, sustituyéndolas por otras que hayan sido verificadas por la propia experiencia”, sostiene Gustavo Bertolotto, director del Instituto Potencial Humano, que cuenta con másteres especializados en *coaching* y PNL. Si bien al principio “cambiar

PNL

¿Qué es? Es una herramienta de desarrollo personal que ayuda a comprender cómo utilizamos la mente, cómo vemos el mundo y cómo comunicamos nuestra experiencia subjetiva a terceros a través del lenguaje.

¿Para qué sirve? Sirve para cambiar la manera de pensar y también para cambiar la manera de comunicarse, sustituyendo creencias de carácter negativo y limitador por otras creencias mucho más objetivas y proactivas que nos garanticen la consecución de los resultados esperados.

¿Cómo se implementa en la organización empresarial? Mediante sesiones individuales de *coaching* para directivos y a través de determinados cursos en los que se pueda trabajar en equipo. ■

Tras las sesiones de 'coaching', los ejecutivos cambian su modo de pensar

ciertos hábitos inconscientes en nuestra manera de pensar y de comunicarnos supone un esfuerzo y cierta disciplina, con el tiempo, y fruto del aprendizaje, dejan de ser mecánicos, reactivos y negativos para convertirse en conscientes, proactivos y mucho más constructivos”, añade este experto en PNL.

Pero ¿cómo se implementa esta herramienta en una organización empresarial? Hay varias formas. La más común es “comenzar con una sesión de *coaching* individual entre los altos directivos”, explica Bertolotto. “Tan sólo hacen falta cuatro horas de plena dedicación para que los ejecutivos tomen conciencia de lo importante que es conocer y comprender el impacto que tiene su manera de pensar sobre su actitud y su conducta”, reconoce.

Una vez los directivos comienzan a comprometerse con su propio liderazgo personal, se abre la puerta para que estas sesiones puedan extenderse al resto de la organización. Más allá de la formación impartida, “lo que marca un antes y un después es la voluntad de cambio y crecimiento por parte de las empresas, una actitud que demuestra humildad, valentía y compromiso por parte de sus líderes”, agrega Bertolotto. ■

“Me ha cambiado la vida”

“Siempre he sido muy escéptico, pero hace dos años, con la intención de cambiar algunos hábitos de mi vida, empecé a interesarme en la PNL”, afirma Julián Trullén, director en Madrid de Tea-Cegos Deployment, una consultora especializada en impulsar nuevos modelos de gestión, formada por 35 profesionales y con clientes como Metro de Madrid, Metrovacesa o Kutxa.

Aunque es un compromiso a medio plazo, Trullén asegura que trabajar con esta herramienta le ha “cambiado la vida”. Entre otras cosas, le ha servido para potenciar su inteligencia emocional, comprendiendo de qué manera funciona su mente, qué impacto tienen sus pensamientos y, en definitiva, para “aprender a vivir más conscientemente”, siendo dueño de sí mismo y

entendiendo y empatizando con los demás.

Fruto de este aprendizaje, ha mejorado su relación con las personas a las que lidera, a quienes ha animado a seguir sus pasos. Ahora mismo, el 40% de los profesionales de Deployment en Madrid asiste voluntariamente a cursos de PNL, lo que no solamente ha generado entusiasmo, sino que está cambiando la manera de relacionarse entre ellos y con sus clientes; también la de hacer las cosas en su empresa. ■

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

IV Curso de Postgrado

PERITACIÓN DE VEHÍCULOS SINISTRADOS

“Este es el postgrado que te dará acceso directo a un sector en expansión y lleno de oportunidades”.

DIRIGIDO A: Titulados Universitarios y Ciclo Formativo Superior en Automoción.

INICIO: Marzo 2009 · DURACIÓN: 180 horas.

Con el patrocinio y la colaboración de Pelayo Mutua de Seguros, Mutua MMT Seguros y GT Motive.

pelayo MMT gt motive

INFORMACIÓN: Tno: 91 336 76 94
Email: carsoperitar.egl.industrial@upm.es
Web: www.euiti.upm.es/index/departamentos/expressio/peritar/index.html