

➤ *Familia: relaciones padres e hijos. La Programación Neuro-Lingüística (PNL) es una metodología de autoconocimiento, comunicación y cambio desarrollada en los años 70 en la Universidad de Santa Cruz de California, por el psicólogo Richard Bandler y el lingüista John Grinder. Según el Instituto Español de PNL, se trata, ante todo, de un modelo que permite abordar de forma práctica, útil y eficaz la comprensión y modificación de la conducta humana en cualquier contexto que tenga como base la comunicación: familia, relaciones interpersonales, trabajo, empresa, educación.*

❖ Cfr. Planificar Nuestra Libertad

Publicado el [11/11/2013](#) por [blogfamiliaactual](#)



La Programación Neuro-Lingüística (PNL) es una metodología de autoconocimiento, comunicación y cambio desarrollada en los años 70 en la Universidad de Santa Cruz de California, por el psicólogo Richard Bandler y el lingüista John Grinder. Según el Instituto Español de PNL, se trata, ante todo, de un modelo que permite abordar de forma práctica, útil y eficaz la comprensión y modificación de la conducta humana en cualquier contexto que tenga como base la comunicación: familia, relaciones interpersonales, trabajo, empresa, educación.

La idea fundamental de la PNL es que todo está en el cerebro, donde estructuramos nuestras formas de responder al mundo. Se llama así porque hace referencia a la Programación (el proceso que sigue nuestro cerebro para establecer programas mentales y estrategias operativas), Neurológica (que necesitan una estructura neuronal para ser almacenados) y Lingüística (que exteriorizamos a través de la comunicación en general y del lenguaje en particular).

Muchos son los beneficios que, en nuestras relaciones familiares, podemos sacar de los principios rectores y de las técnicas de la Programación Neurolingüística. Algunos de estos principios son:

- **El mapa no es el territorio.** Obramos a partir de las interpretaciones que hacemos de nuestro entorno. Así, cada persona tiene su percepción de la realidad, algo que hemos de tener muy presente cuando nos comunicamos con una persona, por ejemplo, nuestra pareja o nuestros hijos.

- **Toda conducta tiene una intención positiva.** Todo obrar busca un bien para el sujeto que obra. Hemos de pensar que cuando un niño tiene una rabieta está buscando algo bueno para él, por ejemplo, que le hagamos caso.
- **Las personas tienen los recursos necesarios para producir los cambios que necesitan.** Nuestros hijos disponen de los mecanismos suficientes para modificar sus estrategias mentales limitantes, por ejemplo, cuando dicen “no valgo para estudiar” están cortando la salida que, seguramente, radica en ellos mismos. Quizá esos mecanismos estén bloqueados o inactivos, por eso, los padres tenemos que identificarlos y ayudar a activarlos.
- **El contacto o *rapport* es el encuentro con el mapa de la otra persona.** Establecer un buen *rapport*, acoplándonos a sus aspectos externos (por ejemplo, nos ponemos a la altura del niño al que estamos hablando), podemos llegar a entrar en contacto con sus estrategias de pensamiento, lo que nos permitirá una buena comunicación.
- **No existen personas resistentes al cambio, sino comunicadores deficientes.** Como padres, debemos esforzarnos, después de establecer un buen *rapport* con nuestro hijo, por comunicarnos de manera efectiva, lo que implica conocer su momento evolutivo, sus características, sus intereses, sus ilusiones, en fin, su mapa interior.

Las técnicas de la Programación Neurolingüística sirven para reprogramar estructuras mentales que nos limitan en nuestro obrar, ya que nos empujan a actuar de una determinada manera, lo que significa que, en muchos casos, no podemos cambiar por la sencilla razón de que estamos sujetos a los circuitos neuronales que nosotros mismos hemos creado. De modo que, si somos capaces de volver a programar esos circuitos, seremos más libres, es decir, podremos Planificar Nuestra Libertad.

[www.parroquiasantamonica.com](http://www.parroquiasantamonica.com)

**Vida Cristiana**