



¿Para qué la PNL en Mediación?

Mayte Galiana
Marcel Genestar

Conocer la PNL (Programación Neuro-Lingüística), es útil en la Mediación para:

El Mediador:

- a. **Preparación personal** para acceder al estado más adecuado para la mediación (centrado, seguro, tranquilo) que nos va a permitir dar lo mejor de uno mismo en cada intervención. Cada mediación es diferente porque las personas y los temas son diferentes. La PNL nos da recursos para elegir el estado más adecuado para cada momento.
- b. **Preparar la Mediación.** Con la PNL podemos determinar los objetivos concretos para cada sesión e incluso definir los indicadores que nos van a señalar que nos acercamos o nos estamos alejando de aquello que nos hemos propuesto en cada etapa.
- c. Tener en cuenta las dificultades para cada una de las partes y si las posibles soluciones van a ser convenientes para ambas.
- d. Establecer la sintonía adecuada, para que la mediación sea posible y todas las partes se sientan cómodas; además, será efectiva y resolutive.
- e. Establecer las pautas del proceso de mediación de forma comprensible para todas las partes.
- f. Utilizar el lenguaje de forma adecuada, tanto en su forma persuasiva, como para obtener la información necesaria.
- g. Utilizar un lenguaje que permita que las personas se sientan respetadas. Esto es especialmente útil en caso de mediación penal, porque se centra en el comportamiento de la persona y no en las etiquetas.

Los mediados:

- h. A través de algunos de los modelos, podemos ayudar a cada parte a “entender” o “visualizar” la forma de vivir la situación de la parte contraria y que encuentre vías de acercamiento diferentes.

- i. También se puede acompañar a las personas a clarificar su postura, cuando ésta no se halla claramente definida o cuando sus expectativas son demasiado exigentes y difíciles de cumplir, por tener una lista interminable de condiciones a tener en cuenta.
- j. Sentir que sus perspectivas van a ser tratadas con respeto.

Como la mediación es un proceso de comunicación, la PNL, le aporta multitud de recursos para hacerla más efectiva y útil para todas las partes.

1. ¿Qué es la PNL?

La PNL es una disciplina que nace de la colaboración entre Richard Bandler y John Grinder en la University of California-Santa Cruz, en la década de los 70 del siglo pasado. Tras un par de años de pruebas e indagaciones, escribieron su primer libro “La Estructura de la Magia – Volumen 1”, seguido algún tiempo después por el volumen nº 2. En estos dos libros se describe el modo en que:

- 1) Las personas nos formamos una representación interna de la realidad. Llamamos “mapa” al conjunto de representaciones de una persona.
- 2) El “mapa” contiene aspectos claramente útiles y efectivos para una persona, que la ayudan a orientarse en el mundo y a conseguir lo que se propone; también hay otros poco útiles o disfuncionales, que le generan dificultades.
- 3) La respuesta de la persona a determinadas preguntas lleva a la reorganización de su “mapa”, con el consiguiente efecto en su percepción de la realidad.

Concluido el trabajo de estos libros, Bandler y Grinder tenían en sus manos un modelo para estudiar la estructura del comportamiento humano y reproducir los factores de excelencia.

2. ¿En qué consiste y como trabaja la PNL?

Las personas que normalmente consideramos excelentes tienen patrones de conducta similares respecto a:

- Sintonía y conexión con los demás
- Estrategias para conseguir sus objetivos
- Capacidad de influir en su propio estado emocional y en el de los demás.

La PNL nos da el enfoque y las herramientas que nos van a permitir “modelar” las conductas que resultan eficaces para llevarlas a nuestros programas y nuestros objetivos.

Ahora, podemos proponer una definición de la PNL, diciendo que es “el estudio de la estructura de la experiencia subjetiva humana”, con el fin de detectar y reproducir patrones de excelencia (también para identificar patrones no eficaces y substituirlos)

- **Estructura**

El estudio de la estructura significa que nos ocupamos de la forma en que la información está organizada, en lugar de trabajar con la misma información (es decir, se atiende más al “cómo” que al “qué”).

- **Experiencia**

Se trabaja siempre con vivencias reales de personas concretas. Los supuestos teóricos o “casos” no tienen sentido en el trabajo con PNL. Las vivencias pueden ser recordadas, presentes o imaginadas en relación al futuro; pero se trata siempre de algo que la persona puede reconocer como propio.

- **Subjetiva**

Interesa conocer como es la experiencia de una persona determinada, vivida por ella misma, según su “mapa”, etc. No sirve para nada trabajar en base a tendencias promedio, formas generales de hacer, etc. Tanto si se trata de conocer la estrategia de excelencia de alguien como si se trata de aprenderla para su utilización, nos vamos a mover siempre en el plano de la experiencia subjetiva de ambas personas.

Otra forma de describir la PNL viene dada por la referencia a estas tres palabras: “Programación”, “Neurología” y “Lingüística:

P = Programas que aprendemos.

N = Neurología que funciona según esos programas.

L = Lenguaje que utilizamos para elaborar pensamientos y comunicarnos.

La forma de hablar, la estructura del lenguaje y las palabras que utiliza cada persona nos da una pista de cómo está estructurada su experiencia y cómo organiza sus pensamientos. La forma de hablar no es neutral: a través del lenguaje, no sólo expresamos nuestras experiencias, sino que también mostramos la forma en que las estructuramos y como es nuestro proceso de pensamiento.

En PNL entrenamos a reconocer la propia forma de procesar la información y también a reconocer la de las personas con las que interactuamos. Esto nos permite “sintonizar” y acercarnos a los demás. Por otro lado, la PNL, nos da recursos para establecer objetivos realizables y concretos; ello la convierte en una herramienta poderosa para ser eficaces.

Más información en:



www.pnlmetamorfosis.com/aprenfacil.htm

aprenfacil@pnlmetamorfosis.com

c/. Rafael Batlle, 16, 4º 3ª. 08017 Barcelona

Camino Els Seguints 14. 03112 Alicante