

El personaje

Javier Gil Lloréns
Neurolingüista y facilitador de procesos de cambio

«Podemos aprender a usar nuestra cabeza en lugar de que nos use ella»

Un congreso de programación neurolingüística reúne a 150 expertos de todo el país

MARÍA JESÚS FUENTE
VIGO / LA VOZ

Es una especie de facilitador de los procesos de cambio. Alguien que acompaña a las personas para que tomen la mejor decisión en situaciones en las que no saben cómo actuar, tanto del ámbito personal como del profesional. Para ello, el experto Javier Gil Lloréns (Vigo, 1961) se vale de la llamada programación neurolingüística (PNL). La asociación española que agrupa a estos profesionales celebrará por primera vez un congreso en Vigo del 12 al 15 de octubre. Unos 150 socios ligados al mundo de la medicina, psicología, terapia, empresa y educación asistirán al encuentro propiciado por este profesional.

—¿Para qué sirve la programación neurolingüística?

—Nos proporciona el manual de instrucciones de nuestra propia mente. Nos introduce en el conocimiento y el arte de utilizar el cerebro de tal manera que funcione a nuestro favor, aprendiendo a entender la causa de nuestras emociones y a poder usar nuestra cabeza en lugar de que sea ella la que nos use a nosotros de forma descontrolada, que es lo más habitual. Nos ayuda a poner la atención en nosotros mismos, a ser conscientes de cómo pensamos, cómo actuamos, cómo nos comunicamos y cómo nos sentimos.

—¿En qué se traducen sus beneficios?

—El individuo consigue mejorar su relación consigo mismo y con los demás, así como la calidad de vida en general. Por tanto, es útil para alcanzar los objetivos personales y profesionales.

—¿Está especialmente indicada para algún tipo de profesional?

—Viene bien para cualquier pro-



Javier Gil, ayer en su consulta de Vigo, donde facilita la labor de pasar al estado deseado. **XOÁN CARLOS GIL**

fesión en la que existan procesos comunicativos potentes. Es el caso del mundo de las ventas, en el *coaching*, abogados, directivos, empresarios, políticos, comerciales, psicólogos y formadores, entre otros.

—¿Que aplicación puede tener en la vida cotidiana de una persona?

—En este mundo tan acelerado y competitivo, un importante porcentaje de los más de 50.000 pensamientos que tenemos cada uno de nosotros a diario tiene connotaciones negativas del estilo: 'Soy incapaz, no tengo tiempo, no soy lo suficientemente bueno, no llego a todo...' La programación neurolingüística nos ayuda a tomar conciencia de la influencia que tiene en sentido positivo o negativo la calidad de nuestro diálogo interno, a ser conscientes del tipo de palabras que utilizamos al hablar con nosotros

mismos y al relacionarnos.

—Entonces, en caso de que nuestra manera de pensar nos perjudique, ¿se puede cambiar?

—Por supuesto. Cuando por comodidad o rutina mantienes siempre los mismos pensamientos, llevas a cabo las mismas acciones y vives los mismos sentimientos, la consecuencia es que tu cerebro y tu vida siguen igual. Pero cada vez que aprendes algo nuevo se establecen nuevas conexiones que cambian físicamente tu cerebro, y es entonces cuando tu realidad cambia. Para transformar las formas de pensar que nos limitan, el primer paso es tomar conciencia de ellas para introducir las variables. Ir de la mano de un *coach* acelera tremendamente el proceso para pasar del estado actual al deseado en los diversos ámbitos que están directamente relacionados con la fe-

lidad de cada uno de nosotros, como el desarrollo personal, laboral, efectividad, objetivos, dinero, estudios, ocio, relaciones familiares y sociales.

—¿Cuánto tiempo se necesita para el cambio?

—Depende mucho de la persona. Se trata de que desarrolle la atención, de que se dé cuenta de las palabras que elige al referirse a las cosas y a los acontecimientos. Los progresos se manifiestan desde la primera sesión, desde el momento en que toma contacto con esa realidad. En función de su atención, el proceso irá más o menos rápido. Tres sesiones pueden ser suficientes. Acudir a un profesional siempre acelera los cambios.

—¿Cuánto puede costar una sesión?

—Puede estar en torno a los cien euros.

AL PAIRO

Cine de barrio

Parecía que el cine —o al menos su proyección en salas donde poder compartir con otros espectadores esa acción— se iba

Begoña R. Sotelino

a morir. Pero los augures no han acertado. Las salas de exhibición repuntan, sobre todo las pequeñas. Resurgen los autocines en algunas ciudades. Y en otras más pintorescas, como Vigo, ocurren milagros surrealistas como la proyección de una película en una rotonda, cortando el tráfico para que los vecinos puedan sentarse a verla sin miedo a ser protagonistas de *El diablo sobre ruedas*.

El filme elegido para iniciar tan pintoresco ciclo fue *Quicksilver, la pista rápida del éxito*, un drama protagonizado por Kevin Bacon, en el papel de un joven corredor de bolsa que cambia de oficio después de un batacazo económico, entrando a formar parte de una plantilla de mensajería que recorre la ciudad de Nueva York sorteando el tráfico en bicicleta.

Curiosa iniciativa municipal al hilo de la Semana de la Movilidad. En vez de promover el uso de la bici creando carriles para ello, sigamos aplazándolo, posponiéndolo durante lustros, y mientras los ponemos una película.

Los vigueses están deseando saber cuál será la siguiente entrega del séptimo arte en pantalla convexa. Siguiendo la pauta del primer filme, debería ser *Sully* (para celebrar el repunte de Peinador durante tres meses de verano), seguida de, por supuesto, las cuatro entregas de *Parque Jurásico*. Cara a las Navidades, lo suyo sería *Qué bello es vivir*, clásico al que se añadiría en un discurso previo: «Vivir... en Vigo iclaro!». Pero la que no puede faltar en ese escenario compartido con Times Square es *Tiempos modernos*.

VIGO Sala MasterClub

Entradas VIP para Led Zeppelin Live Experience

Sala MasterClub. Rúa Urzáiz, 1. Viernes 29 septiembre. Hora concierto: 23:00 h

Disfruta del espectáculo Led Zeppelin Live Experience con consumición, prueba de sonido y Meet & Greet ¡OFERTA LIMITADA!

DESCUENTO

50%

PRECIO

20€

Entra en oferplan.lavozdeg Galicia.es y compra tu cupón

Canje de cupones: ver condiciones de las ofertas en oferplan.lavozdeg Galicia.es. Oferta disponible en oferplan.lavozdeg Galicia.es gestionada por Canal Voz, S.L. con domicilio social en Ronda de Outeiro, 1-3, 15006 A Coruña. Condiciones de Uso y Protección de Datos disponibles en oferplan.lavozdeg Galicia.es