

JAVIER GIL LLORÉNS ■ Profesor de Programación Neurolingüística

“Entender la causa de las emociones hace que el cerebro funcione a nuestro favor”

El experto asegura que esta disciplina proporciona “el manual de instrucciones de nuestra mente”

E. OCAMPO ■ Vigo

Dos profesores de la Universidad de Santa Cruz en California, Richard Bandler y John Grinder, investigaron por qué tres destacados psicoterapeutas—Virginia Satir, Fritz Perls y Milton Erickson—obtenían rápidos y excelentes resultados con sus pacientes en los años setenta. Descubrieron que los patrones de comunicación que empleaban para conectar con ellos, con facilidad, son universales, reproducibles y exportables a cualquier ámbito donde esté presente la comunicación humana, empezando por la conversación que mantenemos con nosotros mismos. Esos fueron los cimientos de la Programación Neurolingüística, una disciplina cuya Asociación en España—entidad privada, sin ánimo de lucro y medio millar de socios vinculados al mundo de la Medicina, la Psicología, empresa o Educación—mantendrá una reunión con más de treinta destacados ‘trainers’ en Vigo. El profesor vigués Javier Gil—y Cristina Pérez Fernández—practicaban estas técnicas con ‘coaching’ en Galicia.

—¿Cómo se usa la programación neurolingüística?

—La Programación Neurolingüística nos proporciona el manual de instrucciones de nuestra propia mente, nos introduce en el conocimiento y el arte de utilizar nuestro cerebro de manera que funcione a nuestro favor, aprendiendo a entender la causa de nuestras emociones y a usar nuestra cabeza en lugar de que sea ella la que nos use a nosotros, que es lo más habitual. El ‘coaching’ y la programación Neurolingüística nos ayudan a poner la atención en nosotros mis-



FICHA PERSONAL

■ Javier Gil Lloréns (Vigo, 1961) es empresario desde hace más de 40 años, ‘coach personal y ejecutivo’ y profesor de Programación Neurolingüística. Ha mediado ante la Asociación española del sector para que se celebren en Vigo, en el mes de octubre, las XIII Jornadas Nacionales.

Javier Gil,
en Vigo.
// Alba Villar

mos, a ser conscientes de cómo pensamos, actuamos, nos comunicamos y sentimos. Se enfoca en lo que podríamos llamar la “mecánica” de los pensamientos y las emociones que hemos aprendido a tener y a sentir con el tiempo, algunas de las cuales nos benefician y otras claramente nos perjudican.

—¿Con qué técnicas se pueden lograr esos objetivos?

—Es un compendio de las cosas que hacen las personas excelentes en el arte de ‘conectar’ con su mundo interno y con el de los demás. Es por tanto útil, además de en procesos de desarrollo personal y en el ámbito familiar, en cualquier profesión donde existan potentes procesos comunicativos, como en el mundo de las ventas, abogados, di-

rectivos, empresarios, políticos, comerciales, psicólogos, formadores...

—Pero, además del mundo profesional, ¿qué aplicación puede tener en la vida diaria de una persona?

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

y al relacionarnos con los demás; unas palabras que tienen una relación directa con el mundo único que creamos dentro y fuera de nosotros y con los logros que aspiramos a alcanzar. Somos creadores de nuestra propia realidad y en esa creación, el cómo definimos a través del lenguaje con determinadas palabras los eventos de nuestra vida tiene una importancia capital.

—¿Es posible cambiar nuestra forma de pensar después de muchos años de rutina?

—Por supuesto. Cuando por comodidad o rutina mantienes siempre los mismos pensamientos, realizas las mismas acciones y vives con los mismos sentimientos, tu cerebro y tu vida siguen igual. Pero cada vez que aprendes algo nuevo se establecen nuevas conexiones que cambian físicamente el cerebro y entonces tu realidad cambia. Para transformar los programas que nos limitan, el primer paso es tomar conciencia de ellos. Al crear nuevas sinapsis, gracias a la neuroplasticidad del cerebro, surgen nuevas posibilidades en nuestra vida. Las situaciones en las que existe algún tipo de alteración o trastorno psicológico son el terreno apropiado para la intervención de la psiquiatría o la psicología. Las disciplinas del ‘coaching’ y la programación Neurolingüística están enfocadas a que el individuo tenga un mayor conocimiento de sus procesos mentales, a sacar a la luz la excelencia que duerme dentro de él, a acompañarle en el apasionante camino que va del ‘estado actual’ al ‘estado deseado’ en los distintos ámbitos que están estrechamente relacionados con la felicidad de las personas: objetivos, pareja, trabajo, desarrollo personal, etcétera.

La madre de Málaga en busca y captura: “No secuestre a mis hijas”

EUROPA PRESS ■ Málaga

La mujer de Archidona (Málaga) que estaba en paradero desconocido junto con sus dos hijas, a las que debía de entregar a su padre en cumplimiento del régimen de visitas asegurado tras personarse en el juzgado que no tiene “ninguna notificación” en la que se dijera que tenía que entregarlas. “La guardia y custodia la tengo yo, por lo que no he secuestrado a mis hijas”, ha añadido.

“Me he enterado a través de los medios de comunicación”, ha expresado la mujer, que se presentó ayer voluntariamente en el Juzgado de Primera Instancia e Instrucción de Archidona—que el pasado 14 de agosto dictó dicha requisitoria de localización y personación—. Así, ha confirmado que tenía pensado volver el próximo viernes al municipio, pero ha decidido adelantar el regreso.

Sobre el estado de las menores, ha apuntado que “están muy bien porque desde pequeñas se han criado conmigo, su padre viene cada dos o tres meses durante una o dos semanas”. “Soy buena madre diga quien diga lo contrario y no he mentado jamás ni lo voy a hacer, y lo voy a demostrar”, ha concluido en declaraciones a los periodistas a las puertas del juzgado.

Por su parte, el abogado del padre de las menores, Roberto García, ha confirmado que la entrega de las menores se hará en la tarde de este lunes a través de un intermediario, puesto que el progenitor tiene una orden de alejamiento sobre la madre al estar instruyéndose aún una denuncia presentada por ésta por supuestos malos tratos.

Fallece a los 90 años John Ashbery, uno de los poetas más influyentes de EE UU

Obama le concedió la Medalla Nacional de Humanidades en 2012

EFE ■ Washington

El poeta John Ashbery, considerado uno de los poetas más prestigiosos e influyentes de finales del siglo XX en EEUU, murió el pasado domingo en su casa de Hudson (Nueva York) a los 90 años de edad, informó ayer la prensa estadounidense. Su muerte se produjo por causas naturales, según explicó su marido David Kernani.

La poesía de Ashbery irrumpió con contundencia en el panorama literario de EE UU en 1976 cuando su libro de poemas “Autorretrato en un espejo convexo” obtuvo a la vez el Premio Pulitzer, el Nacional del

Libro y el del Círculo de Críticos Literarios.

Desde entonces, sus posteriores poemarios en los que mezclaba alta cultura y cultura popular, con referencias tanto a los dibujos animados de Disney como a los grandes maestros de la pintura del Renacimiento, se convirtieron en elementos básicos de la poesía estadounidense y referencia para futuras generaciones.

“Nadie que esté escribiendo ahora poesía es más probable que Ashbery que sobreviva el severo juicio del tiempo”, dijo sobre él el crítico literario Harold Bloom.

Nacido en Rochester, en 1927, el



John Ashbery. // David Shankbone

poeta se graduó en Harvard y posteriormente obtuvo una maestría por la Universidad de Columbia en Nueva York. En 1955, viajó a París con una beca Fulbright, donde pasó casi una década, y trabajó como crítico de arte.

Ashbery fue muy amigo de los pintores Jackson Pollock y Willem de Kooning, dos de los principales referentes del expresionismo abstracto estadounidense; y de regreso en Nueva York compaginó la escritura de poesía con la crítica de arte para revistas como Newsweek.

En su obra, también se destacan libros como “El juramento de la pista de tenis, de 1962; y “Y las estrellas estaban brillando, de 1994.

Desde 1980, el poeta dio clases en varias instituciones universitarias como Bard o Brooklyn College.

En 2012, le fue concedida la Medalla Nacional de las Humanidades, por el presidente Barack Obama.

Francia reduce a doce alumnos las clases de primaria en zonas desfavorecidas

EFE ■ París

Más de 12,4 millones de alumnos iniciaron ayer el curso escolar en Francia, en un año en que el Ejecutivo ha puesto en marcha la decisión de reducir a 12 niños las clases de primaria en las zonas más desfavorecidas con el objetivo de mejorar el rendimiento.

La medida, una promesa electoral del ahora presidente, Emmanuel Macron, afecta a cerca de 2.500 clases, el 86% del total en las llamadas Redes de Educación Prioritarias.