

## PRÓLOGO

Para comunicarse con un ordenador hay que entender cómo funcionan sus programas. Para comunicarse eficazmente con una persona, es importante entender cómo funcionan sus *metaprogramas*.

ANTHONY ROBBINS

Los metaprogramas son un pilar básico en la PNL y Pilar tiene la virtud de explicarlos de una manera sencilla y práctica, utilizando ejemplos de su amplia experiencia de aplicación en el mundo empresarial e institucional. Hoy sabemos que lo que más nos importa en el liderazgo es la capacidad de influir a nuestros equipos facilitando la puesta en marcha de la *inteligencia relacional*. En sus propias palabras, Pilar dice: «este libro ambiciona inducir a olvidar el paradigma de tratar a la gente como quiero que me traten a mí y entender el concepto y la eficacia de tratar a la gente como «ellos» quieren ser tratados».

Los metaprogramas son una serie de patrones propuestos desde la Programación Neurolingüística (PNL) que determinan cómo organizamos la información que recibimos y emitimos. En términos concretos, los metaprogramas definen patrones habituales o típicos en las estrategias o estilos de pensamiento de un individuo, grupo o cultura específico. También determinan hacia dónde dirigimos nuestra atención, operando como un conjunto de filtros sobre nuestra experiencia, en palabras textuales: «definen nuestra perspectiva general de un determinado tema más que los detalles de nuestro proceso mental».

Los metaprogramas son una de las herramientas de comunicación fundamentales que utiliza la PNL y nos permiten entender la forma en que pensamos, a qué prestamos atención, o lo que consideramos importante y descubrir patrones de pensamiento que pueden llegar a ser limitantes. Son una especie de filtro que media entre nuestra percepción y el mundo, lo que sucede fuera de nosotros, y Pilar tiene el acierto de llamarlos «lentes» que nos permiten ver el mundo de color de rosa o

gris, el vaso medio lleno o medio vacío porque, como dijo Ramón de Campoamor, «todo es según el color del cristal con que se mira».

Hoy en día sabemos que en cada instante percibimos tanta información que es imposible procesarla de forma completa, así que colocamos esos filtros para focalizarnos únicamente en algunos trozos de realidad que, por un motivo generalmente inconsciente, nos interesan o importan más que otros, así que esos trozos de realidad no acceden a nuestra conciencia al azar. En este punto entran en juego los metaprogramas, los modelos que usamos para determinar qué información dejamos entrar y cuál excluimos.

Las lentes que elegimos usar en un determinado contexto provocan una conducta que a la larga se convierte en un patrón. Continuamente transmitimos información a través del lenguaje que usamos, no solo en nuestra elección de palabras, sino también en nuestro lenguaje corporal. Si escuchamos con atención e intención, nos daremos cuenta de que la gente revela lo que le motiva —cómo piensa, cómo toma decisiones— en un contexto específico.

Cada una de las lentes presentadas en este libro representa un marco de referencia, un filtro a través del cual percibimos el mundo. Las lentes definen nuestros procesos de pensamiento e influyen sobre cómo nos expresamos, cómo vemos y evaluamos y dan forma a lo que nos interesa y a lo que no, a qué o a quién encontramos fácil para relacionarnos y a qué o a quién consideramos un reto.

No hay lentes correctas o incorrectas. Las lentes no son fijas, varían según el contexto y las circunstancias. Pueden ser cambiadas de manera consciente y ser utilizadas para explorar y quizá aceptar diferentes puntos de vista. También su conocimiento puede expandir nuestra postura, actitud o mentalidad.

Pilar nos explica de qué forma las lentes pueden ayudarte a mejorar tu comunicación y como utilizarla como una herramienta de liderazgo efectiva y también, pueden ser utilizadas para descubrir algo nuevo sobre ti mismo, para conocer y entender a los demás y como un proceso de transformación tanto para ti como para el equipo.

Estoy convencido de que en este libro encontrarás herramientas sencillas y potentes para facilitar la comunicación y el liderazgo.