

EL MAPA NO ES EL TERRITORIO:

por qué no reaccionamos a la realidad sino a la interpretación que hacemos de ella

Comprender cómo construimos nuestros mapas mentales es el primer paso para comunicar mejor, tomar decisiones conscientes y transformar nuestra vida personal y profesional.



PNLCBA
CONSULTORA

Por: Juan Carlos Lorenzo



EL MAPA NO ES EL TERRITORIO

Por qué no reaccionamos a la realidad sino a la interpretación que hacemos de ella.

Introducción:

Todos creemos que vemos la realidad tal como es. Sin embargo, uno de los principios más importantes de la Programación Neurolingüística (PNL) nos invita a cuestionar esa idea. Alfred Korzybski, cuya obra influyó profundamente en el desarrollo de la PNL, expresó una frase que se transformó en uno de los pilares de esta disciplina:

"El mapa no es el territorio."

¿Qué significa realmente?

Imaginemos que diez personas observan una misma situación. Aunque todas presencien exactamente el mismo hecho, es muy probable que al describirlo obtengamos diez relatos diferentes. Algunas pondrán el foco en los aspectos positivos; otras recordarán los detalles negativos. Unas se sentirán motivadas, mientras que otras experimentarán miedo, enojo o frustración.

¿Por qué ocurre esto?

Porque las personas no reaccionamos directamente a la realidad, sino a la representación mental que construimos de ella.

Nuestro cerebro recibe millones de estímulos cada segundo. Sería imposible procesarlos todos, por lo que, de manera automática e inconsciente, selecciona la información que considera relevante. Ese proceso está influido por nuestras experiencias, creencias, valores, educación, emociones, cultura y expectativas.

En otras palabras, cada persona construye su propio "mapa" del mundo.

Ese mapa puede ser muy útil, pero nunca es el territorio completo.

Los filtros que moldean nuestra realidad

Desde la PNL sabemos que la información atraviesa una serie de filtros internos antes de adquirir significado.

Entre ellos encontramos:

- Los de carácter biofisiológicos, (VAC)
- Nuestras experiencias de vida.
- Las creencias que hemos incorporado.
- Los valores personales.
- El contexto cultural.
- El estado emocional del momento.
- Las expectativas que tenemos respecto de una situación.
- Factores de carácter operativos, (sexo, edad, etc.)

Estos filtros explican por qué dos personas pueden asistir a la misma reunión y salir con conclusiones completamente distintas, o por qué un cambio organizacional puede ser vivido como una oportunidad por algunos y como una amenaza por otros.

No cambió la realidad.

Cambió el mapa con el que cada uno la interpreta.

Comprender antes que juzgar

Este principio tiene enormes aplicaciones en la comunicación, el liderazgo y el trabajo en equipo.

Muchas veces creemos que quien piensa distinto está equivocado. Sin embargo, en la mayoría de los casos simplemente está observando la situación desde un mapa diferente.

Cuando comprendemos esto, dejamos de intentar imponer nuestra visión y comenzamos a hacer preguntas, escuchar activamente y ampliar nuestra comprensión de la realidad.

La comunicación deja de ser un enfrentamiento de opiniones para convertirse en una búsqueda compartida de entendimiento.

El verdadero objetivo de la PNL

La Programación Neurolingüística no pretende convencer a las personas de que su mapa es incorrecto.

Su propósito consiste en ayudarlas a enriquecer ese mapa.

Cuanto más amplio, flexible y completo sea nuestro mapa mental, mayor será nuestra capacidad para adaptarnos, resolver problemas, tomar decisiones y construir relaciones saludables.

En definitiva, la calidad de nuestra vida depende mucho menos de lo que ocurre a nuestro alrededor que de la manera en que interpretamos aquello que sucede.

Y quizás allí resida una de las enseñanzas más valiosas de la PNL: cuando ampliamos nuestro mapa, también ampliamos nuestras posibilidades.

Juan Carlos Lorenzo

Psicólogo Social – Coach Ontológico – Mater Trainer en PNL



Si este texto resonó con vos, quizás sea momento de dar el siguiente paso.

Escaneá el código y conversemos.