

## Congruencia: una cualidad indispensable

© Dra. Milly Epstein-Jannai

NLP International Trainer – Life-coach

Talleres de escritura y creatividad – Docente universitaria

[millyepstein@gmail.com](mailto:millyepstein@gmail.com)

En un artículo sobre la longevidad y la vida de los ancianos, leí hace unos días una interesante observación del Dr. Juan Itzik, gerontólogo que investiga la salud en la vejez y que recomienda:

- Presta atención a tus pensamientos pues se harán palabras.
- Presta atención a tus palabras pues se harán actitudes.
- Presta atención a tus actitudes porque se harán conductas.
- Presta atención a tus conductas porque se harán carácter.
- Presta atención a tu carácter porque se hará biología.

Al leer estas líneas pensé que el enfoque que aquí aparece es adecuado no sólo al hablar de la vejez, sino como actitud frente a la vida; se trata de algo que nos atañe a todos. El Dr. Itzik describe una aproximación al "arte de la vida" en la vejez – ¿no será ésta una fórmula apropiada desde la niñez? ¿No convendrá tenerla presente en la escuela en todos sus niveles? ¿No tenemos acá una lección que conviene repasar y poner en práctica?

Los diferentes aspectos de nuestra biología, psicología y espiritualidad están imbrincados unos en otros y hacen al ser humano en su complejidad, de tal manera que "desfazajes" o faltas de adecuación entre partes de nosotros, suelen ser percibidos en relaciones interpersonales como "mentiras", "ocultación", "insinceridad", "dudas".

Reflexionemos: ¿Cuántas veces hemos pensado que no hay coherencia entre lo que alguien dice y la forma en que lo dice? ¿Cuántas veces hemos promovido conductas altruistas que no podemos llevar a cabo? Se trata de fisuras o grietas entre nuestras expectativas, nuestro actuar, nuestro sentir. Estas grietas marcan la "incongruencia" en nuestro actuar.

Piensen en cualquier situación en clase, por ejemplo, cuando explicamos un tema que el currículo establece pero cuya importancia, desde una mirada personal, nos parece caduca, inadecuada, falsa, no relevante... nuestras conductas "dejan ver" esta grieta a nuestros alumnos, y suelen generar falta de confianza.

Estas recomendaciones permiten apreciar que más allá de una supuesta relación causal entre nuestras conductas, nuestro estado de ánimo y nuestros pensamientos, se percibe algo más profundo: la interrelación auténtica que caracteriza los distintos estratos de

nuestro ser. La repercusión o resonancia entre las diversas manifestaciones personales se llama, desde la perspectiva de la Programación Neuro-Lingüística "**congruencia**". Esta cualidad se aprecia cuando vemos una confluencia armónica entre lo que se dice y lo que se hace en los distintos niveles de expresión. Como docentes, si realmente creemos lo que estamos diciendo, podremos tener más fuerza de convicción y más seguridad, y nuestro mensaje será mejor recibido.

**Practiquemos** cómo poner en práctica estos consejos en el ámbito educativo:

**Si nuestros pensamientos se harán palabras**, es importante que seamos fieles a nuestros ideales y convicciones, para **que nuestras palabras sean congruentes con nuestro pensar y sentir**. Recordemos que la falta de congruencia se percibe como una " grieta" en la unidad psicosomática de la conducta – y como bien sabemos, los niños son expertos en ver estas grietas en las superficies lisas y perfectas que queremos, a veces, presentarles.

Si tenemos dudas acerca de un tema o no estamos convencidos de los hechos – lo mejor es comentar estas dudas con nuestros alumnos. Esto nos dará tranquilidad, nos hará responsables y asegurará nuestra credibilidad. Algunos breves ejemplos:

- "Hay explicaciones de este tipo para entender la luz/el funcionamiento de las neuronas/resolver este problema social/ superar los enojos..., pero también hay quienes dicen que..."
- "La historia es un ámbito complejo, pues los hombres la hacen. En nuestro libro, los hechos se presentan así...pero he leído también...y a veces es difícil decidir...¿Qué piensan ustedes?"
- "Hay escritores que no estudiaremos en la escuela, pero yo creo que les podría interesar leer alguno de estos títulos en el verano... Prueben."
- "¿Qué les ha parecido esta poesía? ¿Qué opinan ustedes acerca de lo que dice el autor?"
- "Les quiero comentar que una vez por semana yo soy voluntaria en una institución de ayuda comunitaria. Les cuento qué se hace (...). ¿Les gustaría juntar libros/ropa/comida... para esta institución? Por favor – consulten con sus padres"

**La conducta congruente es una de las metas de la Programación Neuro-Lingüística** para mejorar la comunicación y para aumentar la armonía entre lo que pensamos y sentimos y lo que hacemos. No siempre logramos ser congruentes, pero la práctica ayuda a que nuestras actitudes se transformen en las conductas deseadas, y reflejen así nuestro carácter, que sin duda resonará en nuestra biología y en los cambios químicos que se producen en nuestro cuerpo. Cuerpo y mente, como decían los antiguos maestros, están unidos por delicados

lazos. Practiquemos, seamos concientes de como enseñamos. Busquemos ser congruentes con nuestras ideas, dando un ejemplo a nuestros alumnos – mejoraremos así el futuro hacia el que avanzamos.

¿Se animan a probar? Me encantaría que me cuenten vuestras experiencias tratando de poner en práctica esta cualidad. Acá va mi dirección: [millyepstein@gmail.com](mailto:millyepstein@gmail.com). ¡Hasta el próximo tip!

