

ESTRATEGIAS DE PNL PARA LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y ATENCIÓN VOLUNTARIA EN UNIVERSITARIOS: UN ANÁLISIS TEÓRICO

NLP STRATEGIES FOR COGNITIVE STIMULATION AND VOLUNTARY ATTENTION IN UNIVERSITY STUDENTS: A THEORETICAL ANALYSIS

*Eder Tahineth Osorio Sánchez**

RESUMEN

El presente análisis teórico aborda la integración de la Programación Neurolingüística (PNL) como herramienta fundamental para la estimulación cognitiva y el fortalecimiento de la atención voluntaria en el ámbito universitario. El estudio se fundamenta en la premisa de que el aprendizaje efectivo depende de la gestión consciente de los procesos mentales. Se exploran tres pilares esenciales de la PNL: los sistemas de representación (VAK), que permiten al estudiante procesar información según su canal predominante (visual, auditivo o kinestésico); los anclajes, como técnica de asociación de estímulos para activar estados de concentración profunda; y el reencuadre, orientado a modificar la percepción de las demandas académicas para reducir la fatiga mental. La metodología empleada consiste en una revisión documental de carácter descriptivo y analítico, seleccionando fuentes académicas actualizadas sobre neurociencia aplicada y pedagogía cognitiva. Los hallazgos sugieren que la implementación sistemática de estas estrategias no solo mejora la selectividad de la atención, sino que optimiza la autorregulación del aprendizaje frente a distractores externos. Se concluye que la PNL constituye un marco práctico valioso para la educación superior, permitiendo a los estudiantes desarrollar una atención voluntaria más resiliente y adaptativa, transformando la experiencia educativa en un proceso más consciente y eficiente. La formación docente en estas técnicas resulta determinante para potenciar el rendimiento académico y el bienestar cognitivo del alumnado.

Palabras clave: Programación Neurolingüística, Atención voluntaria, Estimulación cognitiva, Educación superior, Sistemas de representación.

ABSTRACT

This theoretical analysis addresses the integration of Neuro-Linguistic Programming (NLP) as a fundamental tool for cognitive stimulation and the strengthening of voluntary attention within the university setting. The study is based on the premise that effective learning depends on the conscious management of mental processes. Three essential pillars of NLP are explored: representational systems (VAK), which allow students to process information according to their predominant channel (visual, auditory, or kinesthetic); anchoring, as a technique for associating stimuli to activate states of deep concentration; and reframing, aimed at modifying the perception of academic demands to reduce mental fatigue. The methodology employed consists of a descriptive and analytical documentary review, selecting updated academic sources on applied neuroscience and cognitive pedagogy. The findings suggest that the systematic implementation of these strategies not only improves attentional selectivity but also optimizes learning self-regulation against external distractors. It is concluded that NLP constitutes a valuable practical framework for higher education, enabling students to develop a more resilient and adaptive voluntary attention, thus transforming the educational experience into a more conscious and efficient process. Teacher training in these techniques is decisive for enhancing the academic performance and cognitive well-being of the student body.

Keywords: Neuro-Linguistic Programming, Voluntary attention, Cognitive stimulation, Higher education, Representational systems.

* Estudiante del Doctorado en Educación
Docente Instructor dedicación exclusiva
Correo edertahineht@gmail.com

INTRODUCCIÓN

En el dinámico escenario de la educación universitaria actual, la capacidad de los estudiantes para gestionar sus propios recursos cognitivos se ha vuelto un factor determinante para el éxito académico y profesional. La atención voluntaria, entendida como el proceso selectivo de la información necesaria y el mantenimiento de un control permanente sobre los programas de acción, es una función psicológica superior fundamental para el aprendizaje profundo (Luria, 1984/2020). Sin embargo, la saturación de estímulos digitales y las exigencias de entornos de aprendizaje híbridos han exacerbado las dificultades de concentración en el alumnado. En este contexto, la neurociencia aplicada sugiere que el aprendizaje no es solo un acto intelectual, sino un proceso mediado por las emociones y la autorregulación (Barrios & Gutiérrez, 2020). Ante este panorama, la Programación Neurolingüística (PNL) emerge como una disciplina estratégica capaz de ofrecer herramientas prácticas para la estimulación cognitiva, permitiendo que el estudiante universitario pase de una atención reactiva a una atención dirigida y consciente.

La importancia de integrar la PNL en la educación universitaria radica en su enfoque sobre los sistemas de representación sensorial y la gestión de estados mentales. Según Carpio (2020), el desarrollo de la atención selectiva en estudiantes universitarios requiere de metodologías que trasciendan la instrucción tradicional, fomentando la curiosidad y la gestión emocional como pilares de la retención informativa. Al respecto, la PNL postula que al identificar y trabajar con los canales visuales, auditivos y kinestésicos, los docentes y estudiantes pueden optimizar el procesamiento de datos complejos y reducir la fatiga mental (Yangali et al., 2021). Asimismo, la implementación de técnicas específicas como los anclajes y el reencuadre permite a los alumnos mitigar la ansiedad ante la evaluación y fortalecer su enfoque voluntario, transformando su mapa mental frente a las demandas académicas.

Por lo tanto, el presente análisis se justifica en la necesidad de proponer modelos pedagógicos que respondan a la realidad neuropsicológica del estudiante contemporáneo. La connotación de la PNL en la universidad actual no es meramente técnica, sino transformacional, ya que busca empoderar al individuo en su proceso de aprendizaje significativo (De La Cruz Medina, 2024). A través de esta revisión teórica, se examina cómo la estimulación de la atención voluntaria mediante estrategias de PNL no solo mejora los indicadores de rendimiento académico, sino que contribuye al bienestar cognitivo y a la formación de profesionales más resilientes y enfocados en un mundo altamente interconectado y distractivo.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La Programación Neurolingüística, en el marco de la educación universitaria, opera bajo la premisa de que la estructura de la experiencia subjetiva puede ser moldeada para optimizar el rendimiento intelectual. A continuación, se describen las categorías fundamentales que sustentan este análisis teórico.

Sistemas de Representación Sensorial (VAK)

El modelo VAK constituye la base de la entrada de información en el sujeto. Según la PNL, los individuos perciben y codifican los datos del entorno a través de canales específicos: visual, auditivo y kinestésico. Al respecto, Sambrano (1997) explica la importancia de estos canales en el proceso de aprendizaje:

Los sistemas de representación son los filtros mediante los cuales captamos el mundo. Un estudiante con predominancia visual necesita imágenes y diagramas; el auditivo requiere de la palabra y el ritmo; mientras que el kinestésico necesita la acción, el movimiento y el contacto para que la atención no decaiga (p. 45).

Desde la investigación de Yangali et al. (2021), se sostiene que la atención voluntaria se fortalece cuando el estímulo pedagógico coincide con el sistema de representación dominante del alumno. Si el docente diversifica su enseñanza utilizando los tres canales, se genera una "estimulación multisensorial" que reduce la carga cognitiva y evita la dispersión atencional.

El Anclaje como Técnica de Condicionamiento Atencional

El anclaje es una de las herramientas más potentes para la autorregulación de los estados mentales. Técnicamente, se define como un proceso de asociación en el que un estímulo específico (ancla) se vincula con un estado emocional o cognitivo particular. O'Connor y Seymour (1995) señalan que los anclajes pueden ser creados de manera deliberada para acceder a recursos internos de forma inmediata.

En el ámbito universitario, el anclaje permite al estudiante "disparar" un estado de concentración profunda en momentos de fatiga. Parafraseando a Bandler (2003), la eficacia de esta técnica radica en la capacidad del sistema nervioso para establecer conexiones rápidas entre un gesto (ancla kinestésica), una palabra (ancla auditiva) o una imagen (ancla visual) y la respuesta fisiológica de enfoque. Esto es crucial para la atención voluntaria, ya que permite al sujeto retomar el control de su foco mental mediante un disparador previamente condicionado.

El Reencuadre (Reframing) y la Percepción del Aprendizaje

El reencuadre es una categoría que se enfoca en el componente semántico y lingüístico de la atención. Consiste en modificar el marco de referencia desde el cual una persona percibe un evento, cambiando así su significado y la respuesta emocional asociada. Dilts (1998) argumenta que:

Reencuadrar significa poner una nueva estructura alrededor de una imagen o experiencia. En la educación, esto implica que una tarea percibida como 'amenazante' o 'aburrida' puede ser reencuadrada como una 'oportunidad de descubrimiento' o un 'reto de habilidad'. Al cambiar el marco, cambiamos la disposición atencional del cerebro (p. 82).

La investigación contemporánea en neurocomunicación resalta que el reencuadre lingüístico influye directamente en el Sistema Reticular Ascendente (SRA), responsable de filtrar qué información es relevante y cuál no. Al reencuadrar positivamente los desafíos académicos, el estudiante "programa" su atención para que se dirija voluntariamente hacia el contenido, minimizando la interferencia de pensamientos negativos que actúan como distractores internos.

FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS

La presente investigación se inscribe en un enfoque cualitativo de carácter documental y descriptivo. La elección de esta metodología responde a la necesidad de sistematizar los aportes teóricos existentes sobre la Programación Neurolingüística (PNL) y su incidencia en la atención voluntaria, permitiendo una integración conceptual que facilite su aplicación en el entorno universitario. Según lo planteado por Gómez y otros (2020), la investigación documental no se limita a la recopilación de datos, sino que constituye un proceso riguroso de análisis de la literatura que permite la construcción de nuevos conocimientos a partir de la crítica de los saberes previos.

Diseño y Procedimiento de Investigación

El proceso se desarrolló en cuatro fases secuenciales: búsqueda, selección, análisis y síntesis. En la primera fase, se realizó una exploración exhaustiva en bases de datos académicas de alto impacto, tales como Scielo, Redalyc, Dialnet y Google Académico, utilizando descriptores controlados (Tesauros) como "atención voluntaria", "procesos cognitivos en universitarios" y "estrategias de PNL".

Para garantizar la validez científica del análisis, se aplicaron criterios de inclusión estrictos. Se seleccionaron únicamente documentos publicados en los últimos diez años (preferentemente entre 2020 y 2024), libros de autores clásicos de la PNL cuya vigencia conceptual es indiscutible, y artículos científicos que hubiesen pasado por un proceso de revisión por pares. Al respecto, se sigue la recomendación de Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), quienes subrayan que la calidad de una

revisión teórica depende de la "selectividad y actualidad de las fuentes consultadas, asegurando que la fundamentación del estudio sea sólida y verificable" (p. 65).

Instrumentos y Técnicas de Análisis

La técnica empleada para el procesamiento de la información fue el análisis de contenido. Como instrumento de recolección de datos, se utilizaron fichas catalográficas y matrices de análisis documental, las cuales permitieron categorizar la información en las tres dimensiones principales del estudio: sistemas de representación, anclajes y reencuadre.

El análisis documental permite al investigador sumergirse en la estructura del pensamiento de diversos autores para extraer patrones de comportamiento y teorías que, al ser contrastadas, ofrecen una visión holística del fenómeno estudiado (López-Noguero, 2021, p. 112).

Este procedimiento hermenéutico permitió identificar no solo las definiciones teóricas de cada técnica de la PNL, sino también las evidencias empíricas reportadas por otros investigadores sobre su efectividad en la estimulación de la atención voluntaria. De esta manera, el análisis trasciende la descripción para convertirse en una síntesis integrativa que justifica la viabilidad de la PNL como estrategia psicopedagógica en la educación superior.

Criterios de Selección y Rigor Ético

Para la depuración de las fuentes, se utilizaron los criterios de relevancia, pertinencia y suficiencia. Se descartaron aquellos trabajos de divulgación no científica o cuya metodología no fuera clara. Asimismo, se observó un rigor ético estricto en el manejo de la propiedad intelectual, aplicando las normas de citación y referencia de la American Psychological Association (APA, 7ma edición), garantizando así la trazabilidad y honestidad académica del ensayo. La triangulación teórica comparar los postulados de la PNL con los hallazgos de la neurociencia cognitiva contemporánea fue el mecanismo principal para asegurar la objetividad de las conclusiones derivadas de este estudio.

HALLAZGOS Y DISCUSIÓN

Tras la revisión exhaustiva de la literatura académica, los hallazgos se agrupan en tres ejes fundamentales que demuestran la eficacia de la Programación Neurolingüística (PNL) en la optimización de los procesos atencionales dentro del ecosistema universitario.

Sincronía Sensorial y Reducción del Esfuerzo Atencional

Uno de los hallazgos más significativos indica que la atención voluntaria no es un recurso infinito, sino que se agota ante la falta de estímulos compatibles con el mapa mental del sujeto. Las investigaciones de Yangali et al. (2021) revelan que, cuando los contenidos educativos se presentan

integrando los sistemas de representación VAK (Visual, Auditivo, Kinestésico), se produce un fenómeno de "anclaje natural de la atención".

Se halló que los estudiantes que identifican su canal predominante y adaptan sus técnicas de estudio (por ejemplo, transformando textos en mapas mentales si son visuales) muestran un incremento del 30% en la persistencia de la atención en comparación con aquellos que utilizan métodos genéricos. La literatura coincide en que la PNL actúa como un puente que reduce la brecha entre la complejidad del contenido académico y la capacidad de procesamiento del cerebro.

El Anclaje como Regulador del Estado de Alerta

La revisión documental permitió identificar que la principal barrera para la atención voluntaria en universitarios es la "interferencia emocional" (estrés y ansiedad). Un hallazgo clave es la operatividad de los anclajes para la gestión de estos estados. Según los estudios de García-Allen (2020), el uso de anclajes kinestésicos y auditivos permite a los alumnos generar un "umbral de concentración" que actúa como filtro ante distractores externos.

Los hallazgos sugieren que el entrenamiento en anclajes de recursos (estados de seguridad y foco) permite al estudiante recuperar la atención voluntaria en menos de 60 segundos tras una interrupción, lo cual es vital en entornos universitarios saturados de notificaciones y estímulos digitales.

Reencuadre y la Metacognición de la Atención

Finalmente, los resultados de la revisión subrayan el poder del reencuadre lingüístico en la motivación intrínseca. Se encontró que la fatiga atencional suele estar precedida por un diálogo interno negativo. Según Castillo (2022), los estudiantes que aplican el reencuadre para transformar la percepción de dificultad en una percepción de desafío activan el sistema de recompensa dopaminérgico, el cual es el combustible biológico de la atención sostenida.

"El hallazgo central de la aplicación de la PNL es la transición del estudiante de un rol de espectador pasivo de su mente a un rol de programador de su propia cognición, lo cual es la base de la atención voluntaria resiliente" (Castillo, 2022, p. 89).

CONCLUSIONES

La exploración teórica realizada permite concluir que la Programación Neurolingüística (PNL) representa mucho más que un conjunto de técnicas aisladas; constituye un modelo de gestión cognitiva altamente compatible con las demandas de la educación universitaria contemporánea. La atención voluntaria, lejos de ser una capacidad estática, se manifiesta como una habilidad plástica y entrenable

que responde directamente a la calidad de los estímulos y a la autogestión de los estados internos del estudiante.

En primer lugar, la integración de los sistemas de representación (VAK) demuestra que la eficacia del aprendizaje está condicionada por la flexibilidad sensorial. Se concluye que cuando el estudiante universitario logra identificar su canal de procesamiento dominante y lo utiliza estratégicamente para codificar la información académica, se produce una optimización del esfuerzo mental, reduciendo significativamente la fatiga cognitiva y el abandono de la tarea.

En segundo lugar, el uso de anclajes y reencuadres ofrece una solución pragmática a la interferencia emocional, uno de los principales obstáculos de la atención en el entorno actual. Se concluye que la capacidad de "anclar" estados de recursos y de redefinir lingüísticamente los desafíos académicos permite al alumnado desarrollar una atención voluntaria resiliente. Esta autonomía cognitiva es esencial para transitar desde un aprendizaje superficial hacia uno profundo y autorregulado.

Implicaciones Prácticas y Sugerencias

Desde una perspectiva práctica, se recomienda que las instituciones de educación superior incorporen talleres de **neurocomunicación y PNL** dentro de sus programas de tutoría o de formación básica. La formación docente también resulta crucial; un profesor capaz de diversificar su discurso para alcanzar los tres canales sensoriales (VAK) se convierte en un facilitador de la atención colectiva en el aula.

Finalmente, para futuras investigaciones, se sugiere realizar estudios de corte empírico y longitudinal que midan el impacto del entrenamiento en PNL mediante indicadores neurofisiológicos, como el electroencefalograma (EEG) o la variabilidad de la frecuencia cardíaca, para validar con datos cuantitativos los beneficios observados en la teoría. Asimismo, sería pertinente explorar la mediación de la PNL en la atención voluntaria dentro de entornos de aprendizaje virtual y mediante el uso de inteligencia artificial, abriendo nuevas fronteras para la psicopedagogía del siglo XXI.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bandler, R. (2003). Use su cabeza para variar. Editorial Sirio.
- Bandler, R., y Grinder, J. (1975). The structure of magic I: A book about language and therapy. Science & Behavior Books.
- Barrios, H., y Gutiérrez, C. (2020). Neurociencias, emociones y educación superior: una revisión descriptiva. Estudios Pedagógicos (Valdivia), 46(1), 363-382. <https://doi.org/10.4067/s0718-07052020000100363>
- Carpio, B. (2020). Desarrollo de la atención selectiva a través del juego en estudiantes de educación superior. Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo, 11(2), 131-141. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.11.2.425>

- Castillo, J. (2022). Neuroestrategias para la atención sostenida en el aula universitaria. *Revista de Psicología Educativa*, 15(1), 85-98.
- De La Cruz Medina, S. (2024). La neurociencia y el aprendizaje significativo en la educación superior: estrategias para potenciar el rendimiento académico. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(5).
- Dilts, R. (1998). *Modeling with NLP*. Meta Publications.
- García-Allen, J. (2020). Psicología y PNL: El uso de anclajes en el control de la ansiedad académica. *Portal de Neurociencias y Psicología*.
- Gómez, L., Pérez, J., y Rodríguez, M. (2020). *Metodología de la investigación científica: un enfoque integrador*. Editorial Académica.
- Hall, L. M. (2001). *The spirit of NLP*. Crown House Publishing.
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.
- López-Noguero, F. (2021). La metodología cualitativa en la investigación educativa. *Revista de Educación y Pensamiento*, 28(2), 105-120.
- Luria, A. R. (1984/2020). *Atención y Memoria*. Editorial Fontanella.
- O'Connor, J., y Seymour, J. (1995). *Introducción a la Programación Neurolingüística*. Ediciones Urano.
- Sambrano, J. (1997). *PNL para todos*. Editorial Alfadil.
- Yangali, J. S., Recharte, J. C., y Carranza, S. (2021). Propuesta neurolingüística para potencializar la atención voluntaria en estudiantes. *Revista Universidad y Sociedad*, 13(S3), 112-121.