



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

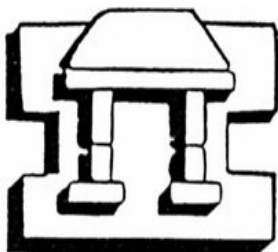
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA

**LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA Y SU
IMPLICACIÓN EN EL RENDIMIENTO
ESCOLAR DE ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A N :
GARCÍA MÉNDEZ VLADIMIR LENNIN
TRUJILLO NOLASCO MARICELA

GENERACIÓN : 2001 - 2005



IZTACALA

COMISIÓN DICTAMINADORA
DR. ADRIÁN CUEVAS JIMÉNEZ
LIC. MARÍA LETICIA SÁNCHEZ ENCALADA
MTRA. MARÍA ANTONIETA COVARRUBIAS TERÁN

TLALNEPANTLA, EDO. DE MÉXICO

2006



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

Dedicamos esta tesis a las personas valiosas que aman este planeta y que lo aman **dudando** día a día de esta “realidad” injusta y absurda que padecemos millones y millones de latinoamericanos desde hace más de 500 años. También la dedicamos a los pocos estudiantes universitarios cuya humildad les **permite dudar** que la universidad sólo sirve para acumular conocimientos y títulos institucionales. Por último dedicamos esta tesis a los maravillosos e inolvidables profesores que **dudan** en representar un rol dogmático y represor hacia las inquietudes de los estudiantes y que por el contrario imparten sus clases de una manera tan respetuosa, abierta, alegre y formativa; que su autoridad académica acompañada de su admirable autoridad moral son la mejor referencia entre generaciones de estudiantes. En otras palabras y parafraseando al mejor presidente en la historia de México, Licenciado **Benito Juárez García**, esta tesis es para quienes comprenden y defienden que **“entre los estudiantes como entre los profesores el respeto a la duda ajena es la paz”**.

Sinceramente:

Maricela y Vladimir

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1. ORIGEN DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA DESDE UN ENFOQUE DEL PENSAMIENTO COMPLEJO

1.1	Fundamentos de la Programación Neurolingüística.....	6
1.1.1	Paradojas de la Modernidad.....	7
1.2	Paradigma.....	15
1.2.1	¿Qué es un paradigma?.....	16
1.2.2	¿Cuál es la influencia de los paradigmas en nuestra vida?.....	19
1.2.3	Ventajas y desventajas.....	20
1.3	Paradigma Lineal.....	23
1.4	Paradigma Complejo.....	26

CAPÍTULO 2. DEFINICIÓN, HISTORIA Y TÉCNICAS DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

2.1	¿Qué es la Programación Neurolingüística?.....	31
2.2	Historia de la Programación Neurolingüística.....	34
2.3	Presuposiciones básicas de la PNL.....	37
2.4	Los tres cerebros.....	39
2.5	La meditación.....	46
2.6	Las inteligencias múltiples.....	49
2.7	Los tres canales.....	53
2.8	Claves de acceso ocular.....	57
2.9	El modelado.....	60
2.10	Las ondas cerebrales.....	62
2.11	Los mapas mentales.....	64
2.12	El anclaje.....	68
2.13	La gimnasia sensorial.....	70
2.14	La gimnasia cerebral.....	71
2.15	Las metáforas.....	74

CAPÍTULO 3. EL RENDIMIENTO ESCOLAR

3.1	Definición del rendimiento escolar.....	79
-----	---	----

3.1.1	El alto rendimiento.....	81
3.1.2	La excelencia escolar.....	82
3.1.3	El bajo rendimiento.....	83
3.1.4	El fracaso escolar.....	84
3.2	El rendimiento escolar y su relación con el desarrollo humano.....	85
3.3	Los retos de una nueva educación.....	87

**CAPÍTULO 4. APLICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN
NEUROLINGÜÍSTICA COMO ALTERNATIVA PARA
MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

4.1	Método.....	100
4.2	Procedimiento.....	101
4.3	Resultados.....	105

DISCUSIÓN.....135

CONCLUSIÓN.....139

RECOMENDACIONES.....141

BIBLIOGRAFÍA.....142

ANEXOS.....147

INTRODUCCIÓN

Desde la antigüedad hasta nuestros días el ser humano ha creado, mantenido y modificado constantemente el significado y ejercicio de las diversas prácticas sociales en las que ha estado inmerso. Dentro de toda la heterogeneidad y contradicción de estas prácticas sociales existe un aspecto muy importante que ha permitido mantenerlas y modificarlas con el paso del tiempo, este aspecto es la **educación**, dicho término proviene del latín “*ex*” que significa hacia fuera y “*ducere*” que significa conducir. Si revisamos cualquier diccionario encontraremos significados como: Acción y efecto de educar // Instrucción // Enseñanza // Conocimiento de las normas de cortesía // Enseñanza obligatoria, etc. Incluso, en el lenguaje común se manejan distintos tipos de educación: la física, artística, especial, sexual, informativa, etc.

Sabemos que cada “tipo” de educación se define y redefine en una situación determinada con límites difusos de participación con otras situaciones y aunque esto pudiese ser un aspecto favorable para el desarrollo integral de una persona, no siempre las instituciones permiten que una persona traslade el ejercicio y significados de una práctica social a otra.

En el caso particular de la escuela como institución educativa, ésta tiene un papel predominante en la vida de un individuo ya que le permite interiorizar los diversos significados que tienen los ejercicios escolares que marca la institución. Hoy en día, es tal su importancia que un individuo se prepara, dirige y realiza su vida en función de la institución educativa, por lo cual, no es raro que existan diversos organismos nacionales como la Secretaría de Educación Pública (SEP) e internacionales como es la Organización para la Educación, la Ciencia y la Cultura de las Naciones Unidas (UNESCO) y la Organización para la Cooperación y el

Desarrollo (OCDE) encargados de planear y evaluar las prácticas escolares de diferentes sociedades.

El tomar a la escuela como el eje rector de vida en los individuos da lugar a un enorme interés por investigar todo tipo de cuestiones escolares que permitan reportar e informar las evaluaciones de las actividades escolares en un tiempo y contexto determinados. Uno de los elementos que está presente en todas y cada una de las evaluaciones escolares es el “rendimiento escolar”, el cual representa el desempeño que alcanza una institución escolar, siendo éste el principal indicador de su funcionamiento institucional.

Dicho en otras palabras, el rendimiento escolar hace referencia al nivel de aprovechamiento que tiene un alumno sobre las prácticas, objetivos y contenidos institucionalmente aceptados, y aunque este rendimiento incluye cualquier nivel de aprovechamiento de los alumnos, sólo se hacen patentes dos momentos el “alto rendimiento” y el “bajo rendimiento”.

Desafortunadamente la mayoría de evaluaciones que realizan diferentes instituciones escolares lo hacen desde un enfoque externo al alumno, ignorando sus pensamientos, emociones y actitudes únicas e irrepetibles en torno a su propio desempeño escolar.

Es muy importante entender que el rendimiento escolar es un proceso de interacción activa en el que el alumno juega un papel primordial, por lo que es necesario utilizar nuevas tecnologías educativas que permitan que los alumnos aprehendan y utilicen los conocimientos escolares de manera personalizada y diferenciada para cada uno de ellos y que esto le permita a cada uno potenciar su educación en función de sus propias capacidades, habilidades y expectativas.

En este sentido, la Programación NeuroLingüística (PNL) es un modelo que permite conocer cómo construimos nuestros pensamientos, cómo regulamos nuestras emociones y cómo podemos desarrollar y adquirir habilidades en función de nuestras propias capacidades. En otras palabras, la PNL estudia cómo los individuos estructuran y significan su experiencia; al respecto, Bandler (2001) señala que la Programación Neurolingüística representa una manera de enfocar el aprendizaje humano.

Por otra parte, Gómez (2002) menciona que la PNL es un modelo basado en la comunicación que nos permite saber cómo construimos nuestros pensamientos. Dicho en otras palabras, la Programación Neurolingüística es un conjunto de principios y técnicas diseñadas para generar cambios positivos (mejorar el proceso, corregir el proceso o generar nuevos procesos) en las personas.

Aunque este tipo de técnicas han resultado muy efectivas en diversos ámbitos (clínico, artístico, deportivo, laboral, etc.), en el caso del ámbito escolar la PNL ha sido poco accesible para millones de alumnos y profesores mexicanos, por los elevados costos de cursos, talleres, diplomados y libros referentes a esta temática. Esto no es nada extraño para la educación mexicana, ya que el gobierno (en teoría) anualmente gasta 19 723 pesos por alumno, comparado con los 68 090 pesos que gasta en promedio cualquier país (EU, Francia, Inglaterra, etc.) miembro de la OCDE (Fernández, 2004).

En consecuencia con lo anteriormente expuesto el problema que orienta el trabajo es ¿qué representa la Programación NeuroLingüística como estrategia para mejorar el aprovechamiento escolar de estudiantes universitarios? Por lo que es muy importante dar cuenta de esta nueva tecnología (PNL) vinculada concretamente con el rendimiento escolar, para potenciar el aprendizaje de estudiantes con bajo rendimiento de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

Por ello, el objetivo general es potenciar el aprovechamiento de estudiantes universitarios a través del conocimiento y manejo de los principios y técnicas de la Programación Neurolingüística.

Los objetivos que se plantean en torno a ese problema son:

- a) Diseñar y aplicar un curso-taller de Programación Neurolingüística a estudiantes universitarios.
- b) Que los estudiantes conozcan y manejen los principios y técnicas de PNL desde la vivencia de las mismas a través de su inserción en el curso-taller.
- c) Que los alumnos analicen el vínculo e importancia de las técnicas vivenciadas con respecto a su aprovechamiento académico y lo expresen discursivamente.

Para el cumplimiento de dichos objetivos el trabajo se estructura en las siguientes partes o capítulos. En el primer capítulo se exponen los orígenes de la Programación Neurolingüística desde el enfoque del pensamiento complejo; en el capítulo dos se presenta la definición, historia, fundamentos teóricos y técnicas de la PNL; en el capítulo tres se explica la concepción del rendimiento escolar y su implicación en el desarrollo humano; en el capítulo cuatro se presenta el análisis de la evaluación cualitativa aplicada a los participantes del curso-taller en Programación Neurolingüística para potenciar el rendimiento escolar de estudiantes universitarios; al final se formula la conclusión de la investigación, se plantean algunas recomendaciones derivadas del trabajo y se enlistan los anexos que ilustran lo que se plantea.

CAPÍTULO 1.

ORIGEN DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA DESDE UN ENFOQUE DEL PENSAMIENTO COMPLEJO

“Sólo un pensamiento tan teórico y tan alejado de los hechos como el pensamiento europeo moderno, podría concebir la posibilidad de la evolución del hombre independientemente de la naturaleza circundante, o considerar la evolución del hombre como una gradual conquista de la naturaleza”

(Ouspensky, 1968, página 88)

El objetivo de este capítulo es presentar un análisis de los orígenes de la Programación Neurolingüística desde el enfoque del pensamiento complejo, es decir, el pensamiento que implica colocarse en una plataforma superior de metaobservación para poder identificar los múltiples elementos que convergen en un fenómeno y la relación entre éstos.

Desde sus orígenes hasta nuestros días la educación universitaria ha desempeñado un papel fundamental en el desarrollo y/o deterioro de la humanidad y el medio ambiente. A nivel personal, social, nacional y mundial, los contenidos y prácticas que se revisan y ejercen respectivamente en cualquier carrera universitaria son el parámetro que permite a los estudiantes mantener y modificar las pautas de participación que los futuros profesionistas, investigadores, profesores y/o desempleados han de seguir una vez que egresen de una carrera.

La influencia que ejercen dichas pautas de participación en la concepción de la “realidad” que construyen los estudiantes universitarios es innegable ya que va

modificando poco a poco el significado y actitudes que los universitarios deben tener hacia la ciencia, la naturaleza, la política, la economía y hasta la religión.

Indudablemente estas pautas educativas tienen un carácter jerárquico que establece como prioridad el beneficio del estudiante (futuro profesionalista) seguido por el de la sociedad, la nación y por último el del planeta; paradójicamente se cree que estos supuestos beneficios inclusivos de la educación universitaria son la base para el “moderno” progreso de la humanidad en el siglo XXI.

Pero ¿Por qué los estudiantes universitarios pierden el interés por participar creativamente en su educación? Una explicación es el hecho de que se cree que el estudiante cuenta con habilidades innatas que favorecen el comportamiento creativo, de tal modo que hay quien nace creativo y quien no. Otra explicación puede ser que la carencia de habilidades creativas se debe a que los contenidos y prácticas educativas no promueven el desarrollo de dichas habilidades. En correspondencia con esto último la Programación Neurolingüística (PNL) intenta potenciar diferentes habilidades en los estudiantes universitarios para que modifiquen de forma significativa y funcional sus propias concepciones de la realidad y que ello impacte favorablemente al medio ambiente, a los demás y a su propio desarrollo humano.

1.1 Fundamentos de la Programación Neurolingüística

Para muchos la Programación Neurolingüística surgió simplemente como una nueva “moda” en técnicas de aprendizaje que en la actualidad están en boca de todos, pero que con el paso del tiempo se volverán obsoletas y serán sustituidas por otras mucho más modernas; sin embargo, la PNL no surgió por generación espontánea, ésta tiene más de 25 años tratando de hacer frente a las terribles

limitantes que las paradojas de la modernidad le impusieron a nuestra forma de crear el conocimiento del medio ambiente, de nuestro cuerpo y de toda la realidad.

1.1.1 Paradojas de la modernidad

En pleno siglo XXI, cuántas veces hemos escuchado: “Que automóvil tan moderno” “¿Estará a la moda este vestido?”, “¡Modernízate!”, “El conocimiento científico sirve porque es moderno”. Estas frases de alguna forma ponen de manifiesto la supuesta existencia de una realidad independiente a la interpretación de los seres humanos que determina lo que es adecuado o no para ellos y para todo lo que existe en el planeta. Es decir, esta concepción de una realidad única y homogénea derivada de la modernidad que iniciara con Descartes y Terminara con Newton, hoy en día es tan vigente y obsoleta como el creer que la tierra es plana, que descansa sobre cuatro elefantes o que el sol gira a su alrededor

Pero ¿Por qué sigue predominando en la vida de los seres humanos y en su modo de interpretarla, una concepción tan limitante, a pesar de que el más grande de los físicos señalara hace poco más de 100 años que la realidad única no existe y que más bien es relativa a la interpretación de cada persona? Comprenderemos la predominancia e inclinación que han tenido, tiene n y seguirán teniendo millones y millones de estudiantes universitarios o no por la concepción de la realidad “única” en la medida en que revisemos las 5 paradojas básicas que sostienen el legado de la modernidad:

- El conocimiento representa fielmente a la realidad
- El sujeto debe investigar de forma objetiva
- La realidad única es independiente de los humanos
- La existencia de la verdad
- El conocimiento científico logra trascender al paso de los años

El conocimiento válido representa fielmente a la realidad

Muchos dicen: *El conocimiento válido es el conocimiento científico, ya que es el único que se parece o adecua a la realidad*, pero ésta es sólo una frase hueca que se autoafirma a sí misma y quienes la dicen cometen un disparate lógico. Porque si nosotros queremos saber si dos cosas se parecen o adecuan entre sí debemos compararlas y para hacer esto necesitamos revisar cada una aislándola de la otra, es decir, si yo quiero elegir entre tres automóviles deportivos cuál es el que más satisface mis necesidades de transporte, en primer lugar tengo que compararlos entre sí y para hacer esto, necesito revisar por separado cada auto, su motor, sus llantas, chasis, etc. para poder compararlos posteriormente y tomar una decisión siguiendo el conocimiento que interpreté de la revisión de cada automóvil. Pero ¿Cómo revisar la “realidad” sin tomar en cuenta el conocimiento que hemos interpretado de ella para poder compararla con dicho conocimiento? Nadie puede hacerlo, porque todas las palabras, números, símbolos, etc. que usamos los seres humanos los hemos inventado como un lenguaje convencional para interpretar la realidad; a pesar de esto es increíble constatar cómo predomina en las universidades la creencia de que el conocimiento científico representa fielmente a la realidad.

Tal vez se debe a que las mismas personas que señalan que existe un *conocimiento realmente válido* son las mismas que imparten clases a los estudiantes que más adelante serán profesores.

El sujeto debe investigar de forma objetiva

Se nos dice: *Las investigaciones deben tener un carácter objetivo que no contamine o desvíe el conocimiento que se persigue*. Quienes afirman y defienden dogmáticamente esta creencia representacionista han establecido un conjunto de

procedimientos, conceptos y categorías temporalmente convencionales para alcanzar la objetividad del conocimiento.

Pero ¿Qué es la objetividad? Para aquellos dogmatistas representacionistas la objetividad significa que se debe neutralizar cualquier influencia del sujeto que genera conocimiento sobre los conocimientos generados. Esta concepción de la objetividad irremediabilmente provoca una supuesta separación entre sujeto y objeto que da como resultado un conocimiento sin sujeto, es decir, un conocimiento independiente a las condiciones socio-históricas particulares en que fue generado y que solo puede socializarse, es decir, comunicarse en determinados y especializados medios impresos o electrónicos.

Sabemos que los investigadores de cualquier universidad pública o privada que elaboran un artículo científico viven importantes acontecimientos que surgen paralelamente al ejercicio científico pero que deben ser omitidos en el informe final de un proyecto de investigación, por ejemplo, el retraso de los recursos económicos asignados, las discusiones entre los investigadores, la gran cantidad de horas que se destinan a conversar y asesorar a los estudiantes, los múltiples trámites e informes burocráticos que se realizan para mantener los apoyos económicos e institucionales, las irremediables y desgastantes huelgas de los sindicatos, los accidentes o imprevistos en las investigaciones universitarias (fugas de gas, falta de agua, luz, etc), las vacaciones de los investigadores y por supuesto las diferentes emociones que experimentan los investigadores ante dichos acontecimientos, que sin duda alguna desempeñarán un papel fundamental en su interpretación de los conocimientos generados durante su investigación, pero que a fin de cuentas omitirán para el informe de ésta.

Lo anterior nos lleva a preguntarnos qué tan apropiado o funcional es un conocimiento sin sociedad, sin historia, sin política, sin economía, sin medio ambiente, etc., para la formación educativa de los estudiantes universitarios.

Nosotros sostenemos que la objetividad basada en la separación entre objeto y sujeto no existe como tal, ya que ninguna de estas dos entidades existe con independencia de la otra; desde esta perspectiva el objeto y el sujeto se funden completamente en su existencia.

Muchas personas hemos leído sobre las leyes de la termodinámica, la teoría de la relatividad, las leyes de Newton, la clonación de células madre, los agujeros negros, etc. Pero muy pocas son las que conocieron cómo fue que se inventaron éstas teorías por parte de aquellos brillantes investigadores, ¿Qué estaban pensando y sintiendo antes, durante y después de la invención de su teoría? ¿Si beneficiaría o afectaría a corto, mediano y largo plazo la supervivencia del ser humano y de todo el planeta? Estas y muchas otras preguntas se le podrían hacer a cualquier científico y nos permitirían conocer cómo diversos factores (económicos, políticos, ambientales, biológicos, etc.) convergen entre sí para la creación de una teoría científica y que ésta no aparece por generación espontánea, es decir, que si las cosas son como son, llámense lámparas, mesas, plumas, puertas, libros, zapatos, etc. es porque nosotros somos como somos.

“Aunque la teoría de la relatividad y la mecánica cuántica han alterado radicalmente el enfoque que el físico tiene de la realidad este cambio no ha afectado al ciudadano medio, la mayoría ve el mundo como lo veían los científicos del siglo XVII y supone que es posible sostener la objetividad y conocer la realidad” (Segal, 1986, página 38).

Por ello debemos comprender que en pleno tercer milenio el creer en la objetividad independiente de nuestra participación es caer en un tipo de superstición.

La realidad única es independiente de los humanos

Los seguidores de la creencia representacionista del conocimiento y de la dicotomía sujeto-objeto basan sus argumentos en la creencia de que *la realidad es única e independiente a nuestra participación*. Nosotros creemos que esto no es así, la realidad es relativa a cada persona y por lo tanto cada uno de nosotros la interpreta de manera diferente en función de las prácticas en las que participa. Tal vez se preguntará: ¿no existe el verde de las plantas? ¿no existen los sonidos que emiten los truenos en el cielo? Claro que todo esto existe, pero existe porque lo hemos construido y reconstruido como tal a través de un largo proceso histórico-social relacionado con nuestras características como seres humanos, por lo tanto, la realidad no existe con independencia de nosotros. Por ejemplo, sabemos que los colores de las plantas o el sonido que provocan los truenos en el cielo no existen fuera de nosotros, sino que más bien somos nosotros quienes los construimos e interpretamos en nuestro cerebro, producto de nuestra constitución sensorial, ya que si la estructura sensorial es de una persona ciega o sorda no podría ver el verde de las plantas o escuchar el estruendo de los truenos respectivamente. En pocas palabras todo lo que somos las personas a nivel social, biológico, físico, político, económico, etc. define decisivamente el modo en que interpretamos nuestra realidad, pero no podemos decir que ésta existe por sí sola sino que la interpretamos y reinterpremos a cada momento.

Desafortunadamente, siempre será más sencillo conformarnos con las ideas modernistas que establecen una realidad para definir unívocamente lo que es un buen o mal estudiante, en lugar de esforzarnos por construir una realidad individual basada en necesidades ambientales, sociales y personales que repercuta favorablemente en nuestro desempeño como estudiantes y redefina totalmente el significado del *¿para qué?* la educación desde el nivel preescolar hasta el postgrado.

La existencia de la verdad

Una de las fuertes paradojas de la modernidad es la creencia de que: *existe una verdad absoluta*. Esta frase reafirma la idea de que la verdad no puede ser limitada a situaciones o impresiones personales, lo que significa que la verdad es universal, por lo que no depende de nuestras interpretaciones, creencias, emociones, características biológicas y al medio ambiente que nos rodea.

Pero ¿Cómo han logrado mantener esta idea de la verdad en nuestras creencias y prácticas después de varios siglos?, no fue fácil, nos han hecho creer que el juicio de la verdad no depende de la historia, la cultura, el medio ambiente y por supuesto de las personas, porque si la verdad necesitara de nuestra interpretación, automáticamente dejaría de ser un instrumento que regula y mantiene la obediencia convencional de millones de personas sin reprimirlas violentamente (tal como sucedió en el continente americano cuando exterminaron a más de 100 millones de indígenas durante la colonización europea) por disentir con el sistema ideológico-económico en el que estamos inmersos.

No siempre fue la ciencia la encargada de mantener la creencia de la verdad en la humanidad, antes de Descartes, Pascal o Newton, la religión cumplía esta función fanáticamente sin importarle cómo interpretaba cada persona su propio concepto de Dios, de trabajo, de sexualidad, etc., lo que importaba era que todos tuvieran creencias afines y sumisas para seguir manteniendo los intereses económicos de los líderes religiosos que se valían de todo tipo de artimañas (las cruzadas, la santa inquisición, etc.) cada vez que sus intereses estaban en peligro. Hoy en día la religión ya no tiene la misma influencia en la humanidad que hace 5 siglos, pero son innegables los efectos que tuvo y sigue teniendo en la vida de las personas, tal como la ciencia lo tiene en la vida y supervivencia de todos y cada uno de los seres que habitan este planeta.

Aunque sabemos que las universidades tienen sus orígenes en la religión (particularmente en las iglesias), indiscutiblemente el creer dogmáticamente en la existencia de la verdad es creer que ésta no necesita nuestra interpretación y que por lo tanto existe de forma objetiva o divina una entidad no humana que la define y la regula. Esta creencia ha sido nefasta para las personas y para miles de especies del planeta, porque permite legitimar comportamientos devastadores como: la imposición del cristianismo a los aztecas mediante la deformación y destrucción de sus creencias y templos respectivamente; la invención de una teoría que permitiera la construcción de una bomba nuclear para destruir una ciudad “enemiga” que se encuentra a miles de kilómetros; las conductas pederastas que muchos sacerdotes ejercen sobre los niños valiéndose de su investidura religiosa; la tala inmoderada de miles de bosques para “mejorar” la economía y comodidad del ser humano; la creación y desarrollo de armas bacteriológicas que promueve un país para defenderse del “mal”.

En pocas palabras, la supuesta existencia de la verdad no es más que un invento para no asumir nuestra responsabilidad hacia el medio ambiente, la sociedad, y nosotros mismos.

El conocimiento científico logra trascender el paso de los años

Se dice: *Los descubrimientos de la ciencia permanecen de generación en generación.* Quizás esta frase sea la menos conocida, sin embargo, es por la que más actúan los investigadores que anhelan la inmortalidad científica, pero quienes creen en ella caen en dos errores diferentes pero igual de ingenuos. El primer error es de carácter lógico, ya que se cree que el conocimiento ya existe y lo único que tenemos que hacer es descubrirlo quitándole ese velo, manta o cobija que lo mantiene oculto a nuestros ojos. El segundo error tiene un carácter absurdo ya que se cree que todo lo que descubre la ciencia permanece inmutable con el paso

de los años, pues lo que fue descubierto e iluminado con la luz de la ciencia ya no puede volver a la oscuridad.

Ambos errores caen en una ingenuidad terrible, el primero se debe a que los seres humanos no descubrimos absolutamente nada, tal vez se preguntarán entonces ¿no existen los microbios que descubrió Luis Pasteur o la estructura del átomo que descubrió Niels Bohr? Claro que existen porque ellos la inventaron, es decir, ellos le pusieron el nombre a dichas observaciones, lo que confirma la idea de que no descubrimos nada, pero sí ¡describimos todo! Lo mismo puede aplicarse al supuesto “descubrimiento de América” hace más de 500 años, sería mejor llamarle la descripción e invento de América, porque antes de que llegara Colón, en 1492, ya existían en el continente millones de personas que tenían sus propios nombres para describir el lugar que habitaban (Cem Anáhuac), la cultura a la que pertenecían y a ellos mismos independientemente de que Colon los llamara indios por creer equivocadamente que había llegado a la India.

En pocas palabras las personas no descubrimos sino que describimos y redescubrimos constantemente todo lo que nos rodea, el negar esta idea y afirmar lo contrario indudablemente nos llevara al absurdo del segundo error que considera que los “descubrimientos permanecen sin cambios”. Si sustituimos la palabra descubrir por describir, entonces podremos analizar cómo las descripciones son temporales y por ello susceptibles de cambios, aun aquellas que se consideran científicas. Existen muchos ejemplos, tal es el caso de la descripción del modelo del átomo que enunció Bohr en el siglo pasado con la que obtuvo el premio Nobel de física, pero que hoy con toda la gran cantidad de avances en física cuántica, dicha descripción es errónea y requiere una o varias muy diferentes a la de Bohr. Otro ejemplo es la descripción de tiempo y movimiento que enunciara Newton, la cual fue sustituida siglos más tarde por la que enunciara Einstein partiendo de su teoría de la relatividad. Un ejemplo en la psicología desde la perspectiva conductista, son las diferentes descripciones que

se han enunciado respecto a lo que es una conducta, ya sea Watson (“lo observable”), Skinner (“la relación del organismo con su medio ambiente”) o Kantor (“la interrelación del organismo con su medio ambiente”). Cada uno tenía su propia definición de lo que es una conducta, esto nos lleva a suponer que todo cambia a cada momento, lo cual es una invitación a redescubrir constantemente nuestra realidad.

Hasta ahora hemos enunciado las 5 paradojas básicas que sostienen el legado de la modernidad y con ello ponemos de manifiesto que los seres humanos describimos e interpretamos la realidad de manera individual por medio del lenguaje (las diferencias de un idioma a otro afectan la manera en cómo las personas interpretamos la realidad), lo cual no significa que el lenguaje por sí solo transforme la realidad, es decir, que las cosas cambien únicamente por cambiarles de nombre. Lo que nosotros pretendemos exponer es cómo los conocimientos que interpretamos y describimos día a día por medio del lenguaje constituyen lo **psicológico** en las personas de manera única e irrepetible.

A continuación vamos a revisar un elemento fundamental para la PNL denominado Paradigma. ¿Qué es? ¿Cuál es su influencia en nuestra vida diaria? ¿Cuáles son sus ventajas y desventajas?, así como el ¿Por qué se les denomina lineal o complejo?

1.2 Paradigma

Hablar de paradigmas es hablar de todo aquello que los seres humanos hemos diseñado para poder interpretarnos a nosotros mismos y lo que nos rodea, llámese sol, estrellas, arte, ciencia, religión, todo tiene que ver con paradigmas, desde la forma y estructura que tienen los edificios que habitamos, el color y la textura de la vestimenta que usamos, hasta el cuidado y ubicación que destinamos a los

árboles y plantas que nos rodean en nuestra vida cotidiana. Por ello, es muy importante señalar el enorme impacto que tienen y siguen teniendo los paradigmas en la historia de la humanidad y de todo lo que habita este planeta; éstos han sido la piedra angular de todo comportamiento: desde imaginar, escribir y publicar un libro de medicina o planear armar y perpetuar un atentado terrorista; éste es el poder que tienen los paradigmas, el de comenzar, mantenerse y terminar en todos y cada uno de nuestros comportamientos que desplegamos a lo largo de nuestra vida.

No podemos afirmar rotundamente que existan “buenos” o “malos” paradigmas aplicables a todas las personas que habitan este planeta, pero sí creemos que existen paradigmas denominados lineales que las personas repetimos todos los días, que han sido y seguirán siendo la materia prima de todas las calamidades ambientales, sociales y personales que ponen en riesgo la supervivencia de la vida en este planeta, en contraposición a un paradigma complejo que intenta dilucidar que cada partícula, átomo, molécula, célula, órgano, persona, animal, mineral o planta que existe en este planeta está interrelacionado.

1.2.1 ¿Qué es un paradigma?

El término paradigma fue dado a conocer por Kuhn en 1971 en su libro “La estructura de las revoluciones científicas”; según su creador, un paradigma se debe entender de dos maneras: la primera en un sentido amplio y con un matiz marcadamente sociológico (“matriz disciplinar”) y la segunda en un sentido específico (“ejemplares”) como un subconjunto de la primera. Es decir, la matriz disciplinar es todo lo compartido por una comunidad de científicos bien definida y que tienen un reconocimiento interno entre sus miembros y externo por parte de los grupos dominantes de la sociedad que aceptan los conocimientos útiles que

les retribuyen tanto ideológica como económicamente a sus intereses, por lo tanto, una matriz disciplinar tiene una serie de componentes convencionales como son: las creencias, las generalizaciones, los valores, los tipos de problemas, así como las técnicas para poder solucionarlos.

Según Kuhn (op. cit), en las primeras etapas de una ciencia no hay un paradigma único, globalizador y hegemónico, a dicho periodo se le denomina "preparadigmático", después que avanza el conocimiento científico se llega a la etapa "postparadigmática", donde aparecen y se confrontan diversos paradigmas y entonces, cuando un paradigma se vuelve hegemónico se le llama periodo de "ciencia normal", en este periodo, la comunidad de científicos partidario del paradigma dominante asume una serie de acuerdos fundamentales, y que por el momento no se les permite criticar al paradigma, su trabajo debe centrarse en buscar la articulación y desarrollo del paradigma resolviendo problemas o enigmas con base en las reglas o formalismos desarrollados para lograr producir nuevas soluciones prototípicas; a éstas se les llama "ejemplares".

Con el paso del tiempo, los científicos que trabajan con dicho paradigma dominante van encontrando inconsistencias o anomalías que no se pueden explicar tan fácilmente con los recursos que aporta el paradigma, hasta que se acumulan y provocan una crisis científica en el paradigma dominante y es ahí donde surge el paradigma rival. A este estado de crisis y postulación de un nuevo paradigma se le denomina "periodo de ciencia revolucionaria", aquel nuevo paradigma va ganando adeptos hasta que se constituye hegemónico y desplaza al anterior, así es como inicia otro periodo de ciencia normal.

Hasta ahora hemos mencionado que los paradigmas son matrices disciplinares o configuraciones de creencias, valores metodológicos y supuestos teóricos que comparte una comunidad específica de investigadores científicos.

En la actualidad esta descripción de lo que es un paradigma es insuficiente para las personas por dos razones fundamentales. La primera es que parte del supuesto que sólo son paradigmas aquellas matrices disciplinares que se comparten por una comunidad de personas dejando de lado las diferentes e irrepetibles interpretaciones que cada miembro de la comunidad tiene hacia la matriz disciplinar, como si todas las creencias, valores metodológicos y supuestos teóricos surgieran en sus miembros por generación espontánea, y que éstas sólo funcionan como imanes para atraer a otros que piensan como ellos y rechazar a los que no. La segunda razón es que reduce el concepto de paradigma a los investigadores científicos, como si todas las personas que no lo son no tuviesen creencias ni diseñaran teorías para interpretarse a sí mismos y a todo lo que les rodea independientemente de su existencia en este planeta.

En pleno tercer milenio, los cambios climáticos son cada vez más nefastos para la supervivencia de todas y cada una de las especies que habitan este planeta, incluyendo la de los humanos, quienes provocamos dichos cambios y por si fuera poco seguimos produciendo ojivas nucleares y armas bacteriológicas para seguir manteniendo las diferencias ideológicas y económicas sobre aquellas personas que aun no las han podido desarrollar. Todo eso nos lleva a plantear que debemos redefinir el concepto erróneo e irresponsable de lo que es un **paradigma**, por uno que destaque la responsabilidad que se tiene como seres humanos en la irrepetible interpretación que construimos del medio ambiente y de nosotros mismos en cada momento de la vida.

En este sentido, no hay muchas definiciones que se acerquen a la necesidad de ser responsables de las interpretaciones que se realizan, la más cercana es la que se presenta en el libro “Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva”, la cual destaca que un paradigma es “el modo en que vemos el mundo, no en términos de nuestro sentido de la vista, sino como percepción, comprensión, interpretación” (Covey, 1990). Nosotros definimos un paradigma como una serie sistematizada de

creencias que construye cualquier persona para describirse a sí mismo y a todo lo que le rodea y que al mismo tiempo gobierna el comportamiento de quien lo usa.

Pero, entonces surge la pregunta: ¿Cómo es que logra gobernar nuestro comportamiento?

1.2.2. ¿Cuál es la influencia de los paradigmas en la vida?

Los paradigmas que construimos los seres humanos son extremadamente importantes por el enorme poder que tienen sobre nuestra variabilidad de comportamientos, independientemente de si éstos son funcionales o no para nosotros y/o para todo lo que nos rodea; siguiendo a Covey (op. cit.), los paradigmas que tienen las personas se pueden comparar a los mapas que hemos dibujado para describir un territorio, por ejemplo, si un turista extranjero se encuentra visitando el zócalo, en la zona centro del Distrito Federal, y para ubicarse le obsequian un mapa turístico de la Ciudad de México, le será más fácil ubicar los diferentes museos y restaurantes que existen en dicha zona de la capital. Pero, ¿qué pasaría si este turista viajara a la Ciudad de Chilpancingo en el estado de Guerrero y tratara de encontrar un museo utilizando el mapa turístico que le obsequiaron en el Distrito Federal? Lo más seguro es que dicho mapa no le servirá para nada en ese lugar. Pero entonces el turista puede pensar: “tal vez, lo que necesito es poner más empeño para encontrar el Museo de Antropología e Historia aquí en Chilpancingo”. De este modo, el turista puede estar muy optimista, pero nunca llegará al destino que quiere, aunque su actitud sea tan positiva que se sienta muy feliz buscando el museo en cualquier lugar de Chilpancingo e inclusive hasta puede guiar a otros turistas extranjeros como él en la búsqueda del museo. Pero el asunto principal es que el turista está perdido y su problema no tiene nada que ver con su comportamiento o conducta, sino más bien es que tiene un mapa

inapropiado para el lugar donde se encuentra, independientemente que éste le auxiliara tiempo atrás en la Ciudad de México.

Aunque parezca increíble, esto nos ocurre a todos los seres humanos en todo momento, ya que todo lo que hacemos está gobernado por paradigmas ¡absolutamente todo!, desde elegir el tipo de alimento que más se adecua a nuestras necesidades, hasta elegir la carrera universitaria que se quiere estudiar. Pero ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de aprobar ciegamente un paradigma sin cuestionarlo?

1.2.3 Ventajas y desventajas

Un paradigma tiene dos ventajas muy limitadas. La primera es que funciona como una **guía** activa para nuestro comportamiento hacia una meta determinada, independientemente del resultado; es decir, si se tiene que presentar un examen extraordinario de estadística descriptiva y se elige aprenderse de memoria sólo los ejercicios que vienen en el libro, basándose en la experiencia de la educación primaria, secundaria y bachillerato, se obtendrá un resultado y ésta será una calificación aprobatoria o no en función del desempeño durante el examen aunque sea agradable o no.

Por otro lado, la segunda ventaja es que permite **legitimar** comportamiento ante los demás liberando de la responsabilidad por elegir ciertos comportamientos; algunas frases liberadoras pueden ser: “las matemáticas me enferman”, “no puedo evitar lo que siento cuando hago un examen”, “ese profesor me hace sentir muy mal”, etc.

Pero, como se ha mencionado anteriormente, el guiar y legitimar comportamientos basándose en paradigmas es algo funcional para los seres humanos, pero muy limitante ya que es ahí donde surgen las dos grandes desventajas que tienen los paradigmas para las personas.

Ambas desventajas van de la mano y son el **dogmatismo** y la **imposición** de paradigmas de unas personas a otras. Estas acciones han sido el caldo de cultivo perfecto para dirigir y legitimar dogmáticamente la imposición de relaciones sociales de producción, de su apropiación y de poder entre los seres humanos; lo cual ha generado innumerables confrontaciones violentas desde hace miles de años. Al respecto López (1997), señala que las guerras han sido la consecuencia final de la confrontación de las ideas o creencias (Capitalismo, Nazismo, Comunismo, Derechas), las cuales son una forma de dogmatismo.

Lo anterior pone de manifiesto cómo los paradigmas son una arma de dos filos, no sólo para la supervivencia de la especie humana sino para todas las demás que habitan el planeta, ya que en poco más de 2000 años los seres humanos hemos creado y transmitido conocimientos que resaltan la superioridad del hombre sobre la naturaleza y hasta lo contraponen a ella. Tal es el caso de lo que el padre de la modernidad, escribió en su libro “El discurso del método” en 1637:

“Y que en lugar de la filosofía especulativa ahora enseñada en las escuelas podemos encontrar una filosofía práctica, mediante la cual, conociendo la naturaleza del cielo y de todos los otros cuerpos que nos rodean, como ahora entendemos las diferentes destrezas de nuestros trabajadores, podemos emplear estas entidades para todos los objetivos, para los cuales son adecuados y así, hacernos amos y dueños de la naturaleza” (Descartes, 1637; citado en Berman, 2001, página 25).

El párrafo anterior pone de manifiesto el paradigma de un filósofo dogmático, cuyo antropocentrismo controlador y manipulador de la naturaleza es evidente, ya que en su paradigma la naturaleza había dejado de concebirse como algo orgánico y vivo, para convertirse en algo muerto y sólo existente en su calidad de materia. Tal como lo señala Seidler (2000), en cuanto a que Descartes estableció las bases para la oposición entre la razón y la naturaleza, así como la mente se contrapuso a la materia y era mediante la razón como podíamos liberarnos de las determinaciones de la naturaleza.

Aunque este paradigma fue postulado al inicio de la modernidad (ya hace varios siglos), permaneció vigente en las prácticas cotidianas de millones de personas, por ejemplo, si algunos individuos usaban el paradigma de reducir la naturaleza a la materia esto también les servía para legitimar sus comportamientos inhumanos en la compra y venta de esclavos. Hoy en día, el vender esclavos no es una práctica cotidiana como antaño, pero es muy difícil abandonar el paradigma cartesiano, ya que desde su punto de vista no podemos comprender y respetar la reverencia que los indígenas de Oaxaca y Chiapas tienen hacia la tierra como madre o por qué algunas personas se oponen enérgicamente a las corridas de toros, donde una persona mata a un toro frente a cientos de aficionados o por qué algunas mujeres quieren estudiar una carrera como ingeniería o física si ellas “siempre” se han inclinado más por su naturaleza emocional a diferencia de los hombres quienes son más “racionales” y por lo tanto más aptos para estudiar estas carreras.

Los anteriores son sólo algunos ejemplos de paradigmas poderosos que siguen vigentes en nuestras prácticas cotidianas; desafortunadamente millones de personas ignoramos la desventaja de creer dogmáticamente en un paradigma y continuamos deteriorando al medio ambiente y a nosotros mismos. Esta ignorancia hacia el poder devastador de las creencias propias o ajenas, es como lo señala Aimé (1988), una desafortunada forma de felicidad. A esta forma de

ignorancia que privilegia cierto conocimiento, pero desplaza a otros que supuestamente son “diferentes” a él, se le denomina paradigma del pensamiento lineal.

1.3 Paradigma Lineal

El paradigma del pensamiento lineal, ha estado presente en la vida de los seres humanos desde hace miles de años; éste tipo de pensamiento nos ha permitido describir conocimientos sin precedentes sobre el mundo que nos rodea (Política, Biología, Antropología, Sociología, Economía, Odontología, Psicología, etc.); su principal característica es que separa y aísla cada vez más el conocimiento que se describe en cualquier disciplina para dar lugar a una especialización que “profundiza” en determinado conocimiento, pero que al mismo tiempo separa el de otras disciplinas “diferentes” a ésta. Lamentablemente estos conocimientos no nos permiten definir y trabajar con el ser humano y con todo lo que le rodea de manera unificada, por el contrario, lo vemos de manera fragmentada y con un lenguaje cada vez más especializado que dificulta su comprensión para aquellas personas ajenas a la disciplina en que fue generado, un claro ejemplo es el que ocurre cuando una persona está enferma y acude al médico, éste revisa y receta a sistemas digestivos, respiratorios, próstata, etc., pero nunca revisa y receta a seres humanos multidimensionales.

Lo anterior pone de manifiesto un absurdo antagonismo entre muchos conocimientos que se han escrito a lo largo de la humanidad, como es el caso de la ciencia contra la filosofía o la religión, lo que da origen a una irremediable negación de aquello que es supuestamente diferente y que pone en evidencia el pensamiento lineal que ha estado presente en la humanidad, aun mucho antes de que Descartes postulara las bases del método científico; dicho pensamiento se basa en creer que toda descripción que hemos diseñado los seres humanos

siempre tiene su contraparte antagónica, como vida v.s muerte, inteligencia v.s ignorancia, acción v.s pensamiento, razón v.s emoción, hombre v.s mujer, realidad v.s fantasía, etc., dicho aspecto es la **dialéctica**.

“La dialéctica es un modo de pensamiento que reconoce, integra y trata lo contradictorio, pero no constituye una lógica; transgrede los axiomas de la lógica clásica, pero sin poder reemplazarlos, y estos axiomas siguen realizando su vigilancia en cada fragmento del discurso dialéctico. Existe un pensamiento dialéctico, no una lógica dialéctica. La dialéctica no comporta ningún correctivo interno, ningún parapeto lógico, lo que puede impulsarla a ser intemperantes malabarismos con las contradicciones” (Morin, 1992, página 199).

Desafortunadamente, desde hace miles de años los seres humanos hemos creído que sólo podemos describir los conocimientos de forma lineal y es esto lo que ha generado tantas guerras entre millones de personas, ya que bajo la creencia de que “el otro” es diferente a mi o a los míos, se crea el argumento favorito para legitimar atrocidades como los ejecutados por Hernán Cortes, Napoleón Bonaparte, Adolfo Hitler, Gustavo Díaz Ordaz, Luís Echeverría, Carlos Salinas, George Bush, etc., hacia personas, sociedades o naciones distintas a las suyas.

Para la dialéctica, no existen términos medios y por ende, si alguna persona cree en algo inmediatamente debe adoptar una posición definida y antagónica a la que supuestamente se contraponen. Este tipo de “creencias antagónicas” es precisamente lo que necesitan algunos grupos poderosos para imponer sutilmente sus pautas y significados en las prácticas humanas cotidianas con la finalidad de mantener e incrementar sus intereses ideológico-económicos sobre millones de personas. Un ejemplo claro de lo que las creencias antagónicas provocan, es el caso de aquellos grupos que señalan que las relaciones sexuales antes del matrimonio, sin importar la edad, son una ofensa muy grande y que es todavía

peor impedir “la vida” usando preservativos o tomando píldoras de emergencia, estas ideas le dan a la sexualidad un carácter lineal de “sólo reproducción”, fragmentando el vínculo afectivo y/o placer fisiológico que puede experimentar una persona al vivir su sexualidad, destinándole a la sexualidad no marital y al uso de métodos anticonceptivos un carácter desagradable y muy estigmatizado por la sociedad.

Curiosamente, según las estadísticas del INEGI (2005), en México cada día se embarazan poco más de mil adolescentes entre los 12 y 19 años, la mayoría de estas jóvenes dicen conocer los métodos anticonceptivos aunque no los usó, pero estos datos poco les importan a aquellos grupos dominantes que necesitan mucha mano de obra barata, es decir, miles de personas que trabajen por un salario miserable, para poder seguir imponiendo sus intereses económicos e ideológicos. Otro ejemplo es el mencionado por Versenyi (1993), quien señala que los antiguos frailes españoles, en su afán de evangelizar a los indígenas de América utilizaron el teatro para despertar en los indígenas el asombro y, al mismo tiempo, el temor hacia el cristianismo, lo cual concedía a los sacerdotes un carácter bivalente, el de guiar y castigar para que los indígenas obedecieran sin reclamar.

Estos son solo dos ejemplos de millones que existen, de hecho, todos hemos pensado de forma lineal en algún momento de nuestras vidas, cuando pensamos que sólo debemos respetar los derechos de los hombres y mujeres heterosexuales, pero no los de “personas diferentes” como los homosexuales; cuando vemos a nuestros padres sólo como “cajas registradoras” que nos dan dinero, pero que al mismo tiempo, ignoramos sus necesidades emocionales, económicas, sexuales, etc.; cuando creemos que empezar a consumir bebidas alcohólicas, cigarros y/o cualquier tipo de droga no cambia nuestro comportamiento con familiares, pareja, amigos, compañeros, etc., ignorando que el consumo de estas sustancias (legales o no) en los seres humanos va deteriorando poco a poco su dimensión biológica, social, económica, etc.,

beneficiando únicamente los intereses de los grupos dominantes (¿Quién es el principal beneficiario de que millones de jóvenes sean alcohólicos, drogadictos y/o fumadores?).

Otro ejemplo de pensamiento lineal es cada vez que nos enojamos y hasta lloramos porque eliminan a la selección mexicana de fútbol cada cuatro años en el mundial, pero ni siquiera nos inmutamos por los feminicidios de Ciudad Juárez y Morelos que ocurren desde 1993 y 2000 respectivamente.

Por otro lado, pensamos de manera lineal cuando nos burlamos de aquel compañero que participa tímidamente en clase, ignorando todo el esfuerzo que éste realiza para poder participar y mejorar su preparación; también pensamos de forma lineal cuando sólo vemos a nuestros profesores como trabajadores institucionales, destinados a educarnos, ignorando la responsabilidad que se tiene como estudiante hacia su estado de ánimo, de salud, su forma de dar clase o evaluar al final del semestre.

En fin, los seres humanos hemos utilizado y seguiremos utilizando el paradigma lineal en nuestras descripciones del conocimiento, mientras no aprendamos a describir el conocimiento de forma **dialogica**, es decir, aprender a conciliar elementos que parecen antagónicos, pero que se complementan entre sí para dar origen a nuevos elementos. Esta perspectiva conciliadora de supuestos antagónicos es la base de lo que se denomina Paradigma del Pensamiento Complejo.

1.4 Paradigma Complejo

Según Morin (1990), el paradigma del pensamiento complejo es el de un pensamiento que relaciona, es el significado más cercano al término **complexus**

(lo que está tejido en conjunto) y que a diferencia del paradigma del pensamiento lineal está en contra de separar los conocimientos de diferentes disciplinas con la finalidad de poder relacionarlas. Esta relación de conocimientos permitirá reorganizarla y, con ello, desaparecerá la visión de un mundo racionalista, rígido y cerrado.

Lo anterior es muy interesante ya que la mayoría de las personas no concebimos la importancia que tiene relacionar diferentes conocimientos que se han descrito para obtener un conocimiento mucho más complejo y funcional, por ejemplo, imaginemos que una persona sube a la torre latinoamericana y se avienta; al caer todas las personas se preguntarán ¿qué fue lo que pasó?, al respecto un **físico** daría una respuesta diferente a la de un **médico**, éste daría una distinta a la de un **economista** y éste último discerniría con la que daría un **psicólogo**; cuando todos ellos hayan dado sus descripciones de lo que pasó, surge la pregunta ¿pasaron tantas cosas diferentes o pasó todo al mismo tiempo? Desde el paradigma del pensamiento complejo sucedió todo al mismo tiempo y dichas descripciones se pueden asociar y relacionar entre sí para tener una visión global o multidimensional del suceso.

Este afán por relacionar conocimientos ha estado presente en nuestras neuronas desde hace miles de años y lo hemos reflejado en nuestras prácticas cotidianas, tal es el caso de la medicina que relaciona algunos conocimientos de la biología, la química y la física para poder utilizarlos. Pero el relacionar está presente absolutamente en todo, no existe ningún conocimiento aislado en las descripciones, todas éstas obedecen a asociaciones determinadas.

Pero, ¿Por qué casi todo el tiempo pensamos de manera lineal y no compleja? Esta situación desconcertante se debe a que los seres humanos, aunque estamos expuestos a una gran cantidad de estímulos que percibimos por medio de los cinco sentidos, únicamente seleccionamos describir conocimientos significativos y

rechazamos los que creemos que no lo son; esta operación de seleccionar aspectos significativos está dirigida por nuestros paradigmas, es decir, nuestros propios sistemas de creencias determinan lo que debemos o no describir y en consecuencia cómo debemos organizar los conocimientos de dichas descripciones y, es precisamente ahí donde surge el problema, ya que en la actualidad las disputas entre los conocimientos supuestamente contrarios que defienden brillantes intelectuales no ayudan en mucho a solucionar seriamente los problemas que enfrentamos los seres humanos y todo lo que habita este planeta, al respecto, Edgar Morin comenta:

“Aún somos ciegos al problema de la complejidad. Las disputas epistemológicas entre Popper, Kuhn, Lakatos, Feyerabend, etc., lo pasan por alto. Pero esa ceguera es parte de nuestra barbarie. Tenemos que comprender que estamos siempre en la era bárbara de las ideas. Estamos siempre en la prehistoria, sólo el pensamiento complejo nos permitirá civilizar nuestro conocimiento” (Morin, op. cit. página 35).

El párrafo anterior pone de manifiesto la necesidad de reorganizar nuestros conocimientos de forma compleja como un primer paso para ir cambiando paulatinamente el modelo socioeconómico que impera en la actualidad, ya que las contradicciones en nuestras prácticas son enormes; por ejemplo, a nivel mundial se tiene toda la tecnología y recursos económicos necesarios para reducir considerablemente el consumo de combustible de los automóviles y con ello reducir también el deterioro al medio ambiente y a nuestra salud, pero estamos condicionados a los “beneficios” económicos y a los millones de empleos que genera la industria automotriz en todo el mundo.

Por lo que es vital relacionar diferentes conocimientos para dar una mejor solución en beneficio del medio ambiente y en consecuencia de nosotros mismos, para cumplir con este propósito es necesario superar la **dialéctica** porque aunque se

cree que dialéctica es sinónimo de diálogo, ésta se vuelve estéril si no aparece un tercer elemento que permita llegar a acuerdos desde ambos lados, cuando aparece ese tercer elemento es cuando aparece la **dialógica** que da lugar al pensamiento complejo. Tal como señala Morin (1992) en cuanto a que el pensamiento dialéctico puede trabajar con las contradicciones pero no disolverlas y que de hecho la dialéctica está animada al pensamiento complejo.

La dialógica está presente en todas nuestras descripciones, aunque no siempre podamos identificarla, un ejemplo muy claro de la presencia de la dialógica es nuestra concepción irreconciliable de la vida y la muerte como dos sucesos opuestos en el que uno agota plenamente la existencia del otro. Desde un nivel dialógico la vida y la muerte son dos aspectos que se complementan, donde la muerte hace la vida posible y la vida hace posible la muerte, basta con observar en cualquier ecosistema las cadenas alimenticias que mantienen dicho ecosistema, pero esto también ocurre dentro del cuerpo humano, ya que diariamente mueren millones de células para que otras puedan nacer y continuar con sus funciones, es tal la rapidez con la que éste proceso de vida y muerte ocurre en nuestro cuerpo que las células de la piel que tocan ésta hoja el día de hoy ya no lo serán dentro de 24 horas.

El ejemplo anterior, es presenciar la dialógica, el tercer elemento que concilia opuestos, desafortunadamente, muchas personas no pueden saltar del nivel dialéctico al nivel dialógico y se quedan atrapados en descripciones antagónicas de cualquier experiencia que limitan su desarrollo.

La dialógica es más que nada una invitación a colocarnos en una plataforma superior de observación para poder conocer y conciliar posturas supuestamente contrarias para llegar a acuerdos productivos. Desde este enfoque los conocimientos que aporta la ciencia y la filosofía se complementan entre sí para producir descripciones complejas (no lineales) que repercutan considerablemente

en la forma en que construimos nuestra realidad, un ejemplo de esto es lo que ahora denominamos bioética, geobiología, inteligencia emocional, terapia de arte, etc., que no son más que la unión de conocimientos supuestamente “diferentes” para dar origen a otros mucho más complejos. Siguiendo esta tendencia por complementar conocimientos de diversas disciplinas es como surge la llamada Programación Neurolingüística.

En el siguiente capítulo se expone la definición, historia y las técnicas de programación Neurolingüística más utilizadas.

CAPÍTULO 2.

DEFINICIÓN, HISTORIA Y TÉCNICAS DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

“Somos seres que vamos camino a la muerte. No somos inmortales, pero nos comportamos como si lo fuéramos. Ésta es la falla que nos tumba como individuos y nos va a tumbar como especie algún día”.

(Castaneda, 1998, página 214)

El objetivo del presente capítulo es exponer la definición, la historia y las técnicas de la Programación Neurolingüística.

2.1 ¿Qué es la Programación Neurolingüística?

La Programación Neurolingüística (PNL) en un sentido general es una interdisciplina que complementa conocimientos de distintas disciplinas como la Neurología, la Cibernética y la Lingüística; el nombre que se le otorga intenta poner de manifiesto tres elementos importantes para el aprendizaje:

Programación: Desarrolla la idea de que el proceso que sigue nuestro sistema de percepciones sensoriales para organizar sus representaciones y sus estrategias operativas es muy similar al proceso que opera una computadora.

Neuro: Desarrolla la idea de que todo comportamiento y pensamiento son resultado de procesos neurofisiológicos

Lingüística: Desarrolla la idea de que utilizamos el lenguaje para comunicarnos con otras personas y con nosotros mismos para conocer nuestros pensamientos y comportamiento, expresamos mediante el lenguaje verbal y lenguaje corporal.

La PNL facilita a las personas conocer cómo es que organizan sus propias descripciones de lo que **pueden** ver, oír, oler, probar y sentir en una experiencia determinada. Ponemos hincapié en la palabra **poder** porque los seres humanos aunque estamos bombardeados por una inmensa cantidad de estímulos en cualquier momento, sólo describimos una parte muy pequeña en función de nuestras interpretaciones histórico-culturales de nuestra propia realidad y de nuestras características neurológicas.

Por ejemplo, si mantenemos la idea de que nuestro cerebro trabaja como una computadora éste **puede** procesar 40 mil millones de bits de información por segundo, pero sólo procesamos dos mil de ellos, ya que nuestras creencias y características neurológicas van actuando como un filtro que va eliminando el conocimiento que vamos describiendo para que al final sólo permanezca aquel que fue seleccionado según nuestros paradigmas y limitaciones neurológicas. En pocas palabras, los seres humanos sólo podemos describir lo que creemos se puede describir en función de nuestros cinco sentidos (vista, tacto, gusto, olfato y oído).

Las definiciones de lo que significa la PNL varían, por ejemplo, para Forner (2002), la Programación Neurolingüística es un arte y una ciencia, es un arte porque cada persona le da su toque único a lo que esté haciendo y una ciencia porque hay una técnica, un método y un proceso para describir los modelos empleados por los individuos exitosos en un campo para obtener resultados sobresalientes.

Otra definición es la que señala Bandler (2001), en cuanto a que la Programación Neurolingüística es un proceso educativo que básicamente desarrolla las formas de enseñar a la gente a usar su propia cabeza.

Por su parte, Gómez (2002), menciona que la Programación Neurolingüística es un modelo de cómo las personas estructuran sus experiencias individuales de la vida. Es una manera de pensar la fantástica y hermosa complejidad del pensamiento y de la comunicación.

En pocas palabras, los conocimientos que aporta la Programación Neurolingüística intentan potenciar el desarrollo de habilidades con las que podemos generar los resultados que nos propongamos, ya sea en el campo educativo, clínico, organizacional, industrial, artístico, deportivo, etc.

La PNL hace hincapié en que no importa cuánto conocimiento hemos generado a lo largo de nuestra vida, lo principal es relacionarlo entre sí para obtener una descripción compleja de las posibles alternativas que una persona tiene para decidir qué conducta ejecutar ante un determinado evento. Nosotros creemos que una gran cantidad de problemas que se etiquetan como problemas psicológicos en las personas (crisis de angustia, fobias, trastornos obsesivo compulsivos, hipocondría, depresión, anorexia nerviosa, bulimia, etc.), lo que significan es que en ocasiones se toman pésimas decisiones, basándose en descripciones lineales que no ayudan en mucho y lo que se debiera hacer es aprender a describir nuestra realidad de forma compleja para tomar decisiones diferentes que efectivamente funcionen y dejen de perjudicarnos a nosotros mismos, a nuestros seres queridos (familia, pareja, compañeros, vecinos, etc.).

Un claro ejemplo de una solución lineal al problema de la depresión en las personas son los llamados *fármacos antidepresivos*, los cuales intentan solucionar los síntomas sin modificar las causas que los mantienen y muchas veces los efectos son devastadores a tal grado que así como las cajetillas de cigarrillos tienen la leyenda *“fumar es causa de enfisema pulmonar”* los antidepresivos deberían advertir al consumidor *“este producto puede provocar problemas de ansiedad,*

ataques de pánico, insomnio, irritabilidad, impulsos e inquietud desmedida y un aumento considerable de pensamientos suicidas”.

Paradójicamente, llama la atención cómo es que la Psiquiatría y la Psicología “modernas” no permiten la suficiente libertad de acción por parte de los pacientes, clientes o usuarios para definir lo que **puede** ser su problema, pero no así cuando se trata de etiquetarlos según las clasificaciones de trastornos mentales que determinadas asociaciones internacionales o nacionales convienen publicar. Al respecto, Bandler (op. cit) señala que el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSMIII) publicado por la American Psychiatric Association Washington usado por psiquiatras y psicólogos posee más de 450 páginas de descripciones de cómo pueden derrumbarse las personas y ni una sola página que describa cómo es que las personas alcanzan y conservan la salud.

A través de la PNL se intenta que las personas aprendan a modelar los comportamientos exitosos de otros, ya que si algo es funcional para una persona, lo puede ser para otra en determinado momento. Así fue como surgió la PNL, de la necesidad de aprender cómo es que las personas exitosas hacen lo que hacen, cuándo lo hacen y por qué lo hacen, para enseñarle a otras cómo hacerlo en un evento determinado. A continuación vamos a revisar la historia de la Programación Neurolingüística.

2.2 Historia de la Programación Neurolingüística

La historia de la Programación Neurolingüística se escribe día a día, pero ésta empezó en los primeros años de la década de los setenta, cuando el estudiante de Psicología de la Universidad de Santa Cruz California, Richard Bandler, y un profesor ayudante de lingüística de la misma Universidad, John Grinder comenzaron una investigación en forma conjunta. Esta investigación consistió en

observar y grabar a tres profesionales destacados en el campo de la psicoterapia (Fritz Perls, Virginia Satir y Milton Erickson) con la finalidad de conocer la comunicación terapéutica de éstos exitosos profesionales famosos mundialmente.

Fritz Perls fue el creador de la terapia Gestalt, una de sus técnicas más famosas fue la de “la silla vacía”. Perls les pedía a sus pacientes que analizaran sus respuestas emocionales a través de procesos que incluían “situaciones difíciles”, mediante las cuales el paciente podía intercambiar modelos desplazándose a un asiento distinto desde el que podía representar un papel diferente. Así mismo, estudió los síntomas y las resistencias, su enfoque en la terapia Gestalt fue influido por cinco factores: el Psicoanálisis, análisis del carácter de Reich, Psicología Gestalt, Religión Oriental y la Filosofía Existencial, retomando el concepto del “aquí y ahora”. Para Perls, la civilización moderna conduce de forma inevitable a la neurosis, ya que obliga a las personas a reprimir sus deseos naturales y, por tanto, los frustra en su tendencia innata a adaptarse biológica y psicológicamente a su entorno. Por ello, elaboró ejercicios específicos pensados para mejorar la conciencia de la persona sobre su emoción, estado físico y necesidades reprimidas, a través de estímulos físicos y psicológicos del ambiente, ya que sostenía que el descubrimiento intelectual de lo que al paciente le está sucediendo es suficiente para curar el trastorno (Ramírez, 2003).

Virginia Satir fue la mejor exponente de la terapia familiar, era capaz de resolver difíciles relaciones familiares que otros terapeutas creían imposibles; un método muy utilizado por Virginia Satir fue el denominado “representación de las partes”, el cual consistía en que las personas representaran las características de sus diferentes facetas de personalidad. Un modelo que se asocia con ella en su análisis de cinco diferentes patrones de comunicación (conocidos como categorías Satir), que ella denominó como: acusador, conciliador, perturbador, ordenador y nivelador y cada uno de ellos posee posturas y modos de comunicación. En lo referente a sus métodos, Virginia Satir era muy creativa, utilizaba juegos,

ejercicios lúdicos, cámara de video y cámara Gessel para complementar sus terapias (Pérez, 2003).

Milton Erickson fue el mejor hipnólogo de ese momento, a él se le atribuye ser el padre de las terapias no convencionales, su terapia fue misteriosa y enigmática para muchos terapeutas debido a la increíble eficacia y rapidez con la que curaba a sus pacientes, quienes generalmente no habían podido ser auxiliados por ningún otro terapeuta, utilizando sistemas que podían parecer caer en lo absurdo o mágico. Su toque personal de hacer psicoterapia consistía en provocar un estado alterado de conciencia o hipnosis por diversas maneras y técnicas para que, de esta forma, el paciente lograra sus objetivos utilizando el poder del componente sugestivo. Milton Erickson fue presidente fundador de la Asociación Estadounidense de Hipnosis, siendo muy aclamado por sus observaciones sobre el comportamiento no verbal y la utilización de metáforas a sus pacientes. Sus aportaciones fueron el pilar fundamental para varias escuelas psicoterapéuticas (terapia de Ordeal, terapia breve, terapia estratégica, terapia sistémica familiar y Programación Neurolingüística). Erickson creía que las personas tienen dentro de sí las capacidades naturales necesarias para superar dificultades, resolver problemas, entrar en hipnosis y experimentar todos los fenómenos del trance. Por ello, su trabajo consistía en hacer que esas capacidades naturales surgieran en las personas (Ramírez, op. cit.).

En un principio, ni Richard Bandler ni Jonh Grinder pensaban en la creación de un nuevo método terapéutico, sino en un estudio sistemático de las técnicas que utilizaban con tanto éxito Perls, Satir y Erickson. Lo que pretendían era la simplificación, la localización de los patrones que éstos exitosos terapeutas utilizaban, a pesar de que su formación académica, personalidad e intereses eran completamente diferentes (Gómez, op. cit.).

Bandler y Grinder escribieron su primer libro denominado “La estructura de la magia I. Lenguaje y terapia”, el cual fue publicado en 1975, en el que no se hace ninguna referencia al título Programación Neurolingüística. En 1976 se publica el segundo libro “La estructura de la magia II”, un libro sobre comunicación y cambio; en éste libro tampoco se hace referencia a la PNL. Dicho término surgió hasta 1976, cuando Robert Dilts, un nuevo colaborador la da a conocer y al poco tiempo publicaran conjuntamente el libro clave, denominado “Nero-lingüistic Programming. Volume I. The study of the structure of subjective experience” y, simultáneamente se crea “La sociedad de Programacion Neurolinguistica”, propiedad de la marca PNL y de su uso comercial. A partir de esos momentos comenzaron a expandirse los centros de formación de PNL y a crearse distintas ramas o especializaciones dentro de la misma; el número de publicaciones especializadas creció y la PNL cruzó las fronteras de Estados Unidos de América, trasladándose a prácticamente todos los países del planeta.

Esta fue una breve presentación de los orígenes de la PNL, se revisan algunas presuposiciones básicas que sostienen a la Programación Neurolingüística.

2.3 Presuposiciones básicas de la PNL

La Programación Neurolingüística se sostiene en once presuposiciones que facilitan que las personas amplíen sus puntos de vista y puedan percibir oportunidades y beneficios en las situaciones por las que pasan (Pérez, op. cit.).

- ❖ **La experiencia tiene una estructura.** Existen patrones para la forma en que reflexionamos y organizamos nuestra experiencia y, si cambiamos dichos patrones, nuestra experiencia también se modifica.

- ❖ **El mapa no es el territorio.** Para la PNL las percepciones de las personas son muy subjetivas, lo que se percibe es selectivo y no necesariamente lo que todos ven. Cada persona ve lo que, según su experiencia, le permite ver en una misma situación.
- ❖ **El cuerpo y la mente son un sólo sistema.** Todas las acciones de nuestra mente y nuestro cuerpo están relacionadas, es decir, que si pensamos en un estímulo o experiencia positiva, ésta tendrá efectos visibles en nuestra fisonomía personal.
- ❖ **Si algo es posible para una persona, lo es también para todas las demás.** Esta presuposición se refiere a que todas las personas poseemos el mismo potencial para realizar cualquier actividad, considerando que para algunas de ellas es necesaria una rigurosa preparación o un proceso de aprendizaje para poder conseguirlas.
- ❖ **Todas las personas poseen los recursos que necesitan.** Todos poseemos en nuestro interior un gran cúmulo de habilidades y atributos que, bajo las condiciones ideales podemos ejecutar.
- ❖ **No existen los errores, solamente se obtienen retroalimentaciones de nuestra ejecución.** Cuando realizamos cualquier acción y no obtenemos los resultados esperados, esto se puede utilizar como una información útil que sirve como base para ejecuciones posteriores en eventos similares.
- ❖ **Si lo que se hace no funciona, existe la posibilidad de ejecutar otro método.** La flexibilidad es un punto clave dentro de la PNL para lograr la efectividad de nuestros actos, ya que si se modifica la forma de realizar las cosas en una situación en la que no obtuvimos resultados deseables, consecutivamente cambiarán los resultados que obtengamos.
- ❖ **Las decisiones tomadas ante una situación, son las más indicadas para ese momento.** Aunque sin duda al mirar atrás existen situaciones en las que hubiéramos querido actuar de otra forma, las decisiones que se toman en

ese momento son siempre acertadas, ya que se basan en las mejores conjeturas del momento.

- ❖ **Cada una de nuestras conductas tiene una intención positiva.** Incluso la conducta más negativa que realiza una persona está basada en un propósito positivo. Esta es una presuposición de gran utilidad cuando se trata de entender el proceder del otro, analizar sus necesidades y, posiblemente encontrar alternativas.
- ❖ **El significado de la comunicación es la respuesta que arroja.** Debemos tener claramente nuestra atención cuando hacemos algo, así como el por qué y el para qué de nuestro comportamiento. Esto nos permitirá estar alertas cuando se hace necesario modificar nuestro comportamiento en función de nuestra intención.
- ❖ **No puedes dejar de comunicarte.** En todo momento los seres humanos nos comunicamos, en las palabras que decimos y/o escribimos, nuestro volumen y tono de voz, posturas, gestos, expresiones no verbales o como dicen, “las personas nos desvestimos en todo momento”.

Una vez que hemos expuesto brevemente las presuposiciones básicas, vamos a revisar los principios teóricos que sostienen las diferentes técnicas de la PNL.

2.4 Los tres cerebros

En 1987, el doctor Paul Mclane (citado en Cruz, 2002) postuló la teoría de la existencia del cerebro trino o tri-uno, el cual está formado por: el cerebro reptil, el cerebro límbico y el cerebro neocorteza.

El cerebro reptil está formado por el tallo cerebral y el cerebelo. Se le llama cerebro reptil, porque en cuanto a sus habilidades da al hombre cualidades similares a las de los reptiles de sangre fría, es decir, los instintos de respuesta

rápida orientados esencialmente a la supervivencia y es en el cerebelo donde tenemos la capacidad de controlar nuestro propio equilibrio. Su evolución comenzó hace 500 millones de años en muchas especies, posiblemente, el origen del cerebro reptil lo podemos encontrar en un antiguo pez que vivió en los antiguos mares y tenía solamente 300 neuronas.

El cerebro reptil controla agresión, las cadenas de dominación, la sexualidad y también nos da la sensación de hambre. A éste cerebro también se le denomina cerebro ritualista, ya que necesita determinadas conductas antes, durante y al final (que a simple vista parecen “irracionales”, pero que son necesarias) de cualquier evento para poder continuar con cualquier actividad. Es bien sabido que todos los animales reptiles y mamíferos, incluyendo los seres humanos necesitan estos rituales. Por ejemplo, el de los perros que dan giros en su propio eje antes de acostarse en cualquier lugar o el de los gatos que arrojan arena con sus patas traseras para cubrir su excremento, esto también ocurre con los seres humanos. Ramírez (2005) señala que mientras se está enamorado el cerebro reptil hace que los amantes expresen sus sentimientos besándose la nuca, mordiendo la piel, chupando las orejas, etc., éstas conductas son un acto reflejo, no se piensan, no se meditan y tampoco se analiza qué es más conveniente, si besar la nuca o mordisquear la oreja de la pareja.

El cerebro mamífero o límbico está formado por la amígdala, el hipocampo y el hipotálamo, éste último es el responsable de mantener la temperatura corporal y de intervenir en funciones como el hambre y la sed. El hipotálamo desempeña un papel fundamental en todo momento (las emociones, la salud y la enfermedad humana); éste funciona como una minifábrica que reúne ciertas sustancias químicas que se combinan entre sí para producir cadenas de aminoácidos llamados péptidos que van dirigidos a los receptores que tienen las células. Estos receptores de péptidos en las células cambian su sensibilidad, por ejemplo, si diariamente tenemos una actitud negativa hacia los demás o hacia nosotros

mismos estamos bombardeando nuestras células con determinados **neurotransmisores** una y otra vez, cuando finalmente esa célula, se divide para producir una célula hermana o una célula hija, la nueva célula tendrá más sitios receptores para esos neuropéptidos que se disparan durante nuestras actividades negativas y menos sitios receptores para los nutrientes que necesitan las células, deteriorando nuestra salud y acelerando considerablemente nuestro envejecimiento.

En pocas palabras, el envejecimiento no es más que el resultado de la producción inadecuada de proteínas en nuestro cuerpo; tal vez pudiéramos pensar: ¿y la nutrición no sirve? ¿No es importante lo que comemos? La respuesta es sí, pero surge otra pregunta: ¿Qué pasa con las células, después de muchos meses, o incluso años de emociones negativas, si no tienen los sitios receptores necesarios para recibir o dejar entrar los nutrientes que se requieren para la salud? Ésta es sólo una de las funciones que desempeña el poderoso cerebro límbico en las personas.

Forma parte del cerebro mamífero la hipófisis y el tálamo que preparan los mensajes de los sentidos al organismo para reaccionar cuando percibimos dolor o presión sobre la piel.

El cerebro mamífero nos da las emociones, también es responsable de la formación de la memoria e interviene de manera importante en el aprendizaje. Este cerebro surgió aproximadamente hace 200 millones de años, éste creció hasta convertirse en un modelo mucho más evolucionado que el cerebro reptil. Todos los animales mamíferos poseen solamente dos cerebros (reptil y mamífero) a diferencia del hombre que cuenta con los tres (reptil, mamífero y neocorteza).

El cerebro neocorteza se desarrolló hace apenas 5 millones de años, con el nacimiento de la neocorteza tuvo también su nacimiento la especie humana. Este

tipo de cerebro sólo lo tienen los humanos y se divide en dos hemisferios: el izquierdo y el derecho y cada uno de ellos cumple con una función determinada.

Según Contreras y Del Bosque (2004), el hemisferio izquierdo es normalmente en la mayoría de personas (excepto las personas zurdas) el que procesa de manera secuencial, lógica y lineal, forma la imagen del todo a partir de las partes y se ocupa de analizar los detalles, además piensa en palabras y en números, es decir, contiene la capacidad para las matemáticas, para leer y escribir. Mientras que el hemisferio derecho es normalmente (excepto en las personas zurdas) aquel que procesa la información de manera global, a partir del todo para entender las distintas partes que lo componen, así mismo, es intuitivo en lugar de lógico y piensa en imágenes y sentimientos. Las personas necesitamos de ambos hemisferios para realizar cualquier actividad, principalmente si es complicada.

El cerebro triuno es el origen absoluto de cualquier creación humana, llámese ciencia, arte, religión, educación, etc., por lo que el tener presente las funciones de nuestros tres cerebros se convierte en una herramienta poderosa para potencializar nuestro aprendizaje. Por ejemplo, si sabemos que nuestro **cerebro reptil** tiene una parte **ritualista**, es necesario realizar actividades que satisfagan sus impulsos, como el abrir y dar cierre a cada una de ellas, puede ser desde prender una grabadora cuando vamos a estudiar y apagarla al terminar, hasta aplaudir cuando iniciamos un examen y volver a hacerlo al terminarlo. Recordemos que el cerebro reptil también es el encargado de la sensación de hambre, sed y de ir al baño, por lo que satisfacer estas necesidades es muy importante antes de iniciar una actividad que requiera bastante concentración (como el estudiar o escribir un ensayo).

Para **el cerebro mamífero o límbico**, la principal recomendación es permanecer en un lugar donde podamos sentirnos relajados y que facilite emocionarnos de forma positiva y significativa en lo que hagamos, ya que las personas entre más

nos emocionamos con lo que hacemos (bailar, estudiar, correr, discutir, etc.) más sustancias químicas segrega nuestro cerebro y más se potencializa el aprendizaje de esa experiencia, independientemente si ésta nos beneficia o nos perjudica, por lo que es muy importante controlar nuestras emociones para fortalecer el aprendizaje de aquellos conocimientos que nos beneficien de forma efectiva.

Siguiendo la idea de controlar nuestras emociones, el creador de la llamada “inteligencia emocional”, Daniel Goleman (1997), señala que el tener un coeficiente intelectual elevado no es garantía de madurez, de felicidad ni de convivencia, no supone la capacidad para amar o para mejorar el entorno. En pocas palabras, entre más se emociona positivamente una persona, mayor es su aprendizaje y los beneficios para ella y el entorno que le rodea.

En el caso del **cerebro neocorteza**, más adelante se abordará la Gimnasia Cerebral, la cual es una serie de ejercicios que favorecen la comunicación entre los hemisferios derecho e izquierdo.

Una vez enunciadas algunas sugerencias para favorecer el aprendizaje, siguiendo las exigencias de los tres cerebros, es muy importante dar a conocer algunas características generales del cerebro triuno.

Características del cerebro triuno

El cerebro triuno pesa alrededor de 1 kilo trescientos setenta gramos, su consistencia es muy frágil, tiene un color blanco grisáceo, compuesto básicamente de agua en sus células llamadas neuronas, de las cuales poco más del 80% se encuentran en la corteza cerebral. Cuando nacemos contamos con alrededor de 200 mil millones de neuronas, pero para la edad adulta se habrán perdido la mitad, conservando sólo unos 100 mil millones; esto se debe a que las neuronas que un bebé posee tienen un tejido flexible que puede realizar aprendizajes muy

rápidos, ya que sus neuronas pueden alimentarse formando sinapsis a gran velocidad y esto permite que puedan aprender rápidamente a gatear, hablar, etc.

Sin embargo, con el paso del tiempo el cerebro triuno va perdiendo la flexibilidad en sus neuronas, la pérdida se inicia alrededor de los 7 y 8 años. La habilidad de aprender rápidamente desaparece con los años, esto puede darnos una idea del por qué un niño menor de 5 años puede aprender varios idiomas. Las neuronas que pierden flexibilidad también van muriendo, éstas son las únicas células de nuestro cuerpo que no se reproducen ni regeneran, es decir, nacemos con un número determinado y morimos con uno mucho menor.

La forma de una neurona depende de la función que cumple, es decir de la posición que ocupa en la red de neuronas y de los contactos que recibe. La estructura de las neuronas ha permanecido así desde hace millones de años: primero tiene un gran cuerpo o soma, en el interior de este cuerpo se encuentra el área más vital de la neurona, que es el núcleo, desprendiéndose del soma surge una gran protuberancia llamada axón que abre una gran cantidad de dendritas (20 mil aproximadamente), parecidas a las ramificaciones de un árbol, está cubierto por una vaina de mielina, la cual actúa de aislante del axón, ahí se encuentran los botones de sinapsis o sacos de neurotransmisores, dentro de estos sacos se producen las sinapsis y se forman los neurotransmisores.

Existe una gran cantidad de neurotransmisores que se producen en las neuronas del cerebro, sin embargo, 40 son los más conocidos; a estos también se les conoce como drogas endógenas (dopamina, adrenalina, serotonina, oxitocina, etc.), las cuales le permiten al cerebro desarrollar todas sus funciones y gracias a estas sustancias químicas es posible la memoria, el aprendizaje y toda función cerebral, incluyendo la conciencia, por lo que son una parte fundamental en todas y cada una de nuestras emociones (Cruz, op. cit.).

Por ejemplo, Hiriart (2004) señala que en términos químicos el enamoramiento en las personas es básicamente provocado por tres neurotransmisores en el cerebro: la dopamina, que hace que centremos nuestra atención en la persona amada y olvidemos lo que pasa a nuestro alrededor, nos lleva a idealizar a la persona y pasar por alto esos detalles que en otras circunstancias podrían irritarnos, despierta una sensación de euforia, gran energía, nos quita el sueño, el hambre, nos crea una dependencia hacia la presencia del otro como una especie de adicción química. La norepinefrina estimula nuestra memoria provocando que podamos recordar hasta el más pequeño detalle de los momentos compartidos. La serotonina nos da tranquilidad, pero nos vuelve obsesivos y no podemos dejar de pensar en la persona en todo el día. Una persona no puede sentir la misma avalancha de emociones por dos personas al mismo tiempo, sin embargo, el deseo sexual intenso y el sentimiento de apego son diferentes, por lo que una persona puede tener químicamente un sentimiento de apego (dopamina, serotonina, etc.) hacia una persona y deseo sexual (oxitocina, adrenalina, etc.) por otra.

Por otro lado, la vida de una neurona puede ser muy larga, puede vivir tanto tiempo como el ser humano, pero existen condiciones especiales para que no mueran masivamente, como el llevar una dieta baja en colesterol, ya que el colesterol se deposita a través de los vasos capilares y los tapa, con lo cual disminuye la irrigación sanguínea y todas las áreas expuestas a la irrigación provocan la muerte masiva de neuronas (ya no se alimentan ni respiran). Otra acción que favorece la longevidad de las neuronas es tomar mucha agua y hacer ejercicio, ya que ambas actividades incrementan la cantidad de oxígeno en las neuronas.

Hoy en día es muy conocida una actividad humana que favorece la producción de neurotransmisores (endorfina, acetilcolina, etc.) que favorecen la salud de las neuronas y por supuesto de todo nuestro cuerpo, dicha actividad es la meditación.

2.5 La Meditación

La meditación es una poderosa herramienta inventada y utilizada desde hace miles de años para modificar y mejorar nuestros pensamientos, controlar nuestras emociones y poder dirigir positivamente el repertorio de comportamientos hacia una meta determinada. Aunque diferentes técnicas de meditación han estado presentes en algunas culturas como la japonesa desde tiempos muy remotos, hoy en día son un apoyo enorme para hacer frente a una ideología materialista que nos ha condicionado a pensar que somos lo que comemos, lo que vestimos, lo que leemos; en pocas palabras la afirmación general de dicha ideología es que las personas **somos lo que hacemos**, esto nos lleva a pensar de manera lineal que el único modo en que podemos mejorar en cualquier ámbito de nuestra vida es trabajando intensamente llegando al límite de nuestras fuerzas.

Pero entonces, ¿por qué millones de personas estamos inmersas en una profunda crisis donde nosotros y nuestro alrededor se separan y donde somos cada vez más ajenos a las conductas que nos hacen representar muchas instituciones dominantes? Esta pregunta es muy interesante, sobre todo cuando el estrés, la depresión, la drogadicción y el suicidio se están multiplicando diariamente no solo entre la población adulta sino también en la infantil, de hecho en México niños de 6 años comienzan a tener problemas de gastritis y colitis. Por ello, el meditar como forma de autoconocimiento es un valioso recurso que relaja nuestros músculos, nos tranquiliza y nos permite ver las cosas desde una óptica diferente.

Para Proto (2002), la meditación es básicamente un “no-hacer” que se efectúa casi sin esfuerzo porque renuncia al impulso compulsivo de “hacer”, con lo cual no sólo relajamos el cuerpo, sino también la mente. Cuando una persona medita se libera de la antagónica respuesta de “pelearse o marcharse” para adentrarse a la respuesta de “relajación”, donde la respiración se vuelve lenta, un ritmo cardíaco más bajo, así como una considerable relajación muscular, también hay una

disminución de lactato en la sangre y un aumento en la resistencia de la piel a una suave corriente eléctrica (lo cual es muy importante porque la concentración de ácido láctico en la sangre se halla asociada a estados de ansiedad).

Otro dato importante son las diferencias que ocurren cuando estamos dormidos y cuando meditamos. Existe una disminución en el ritmo metabólico (consumir oxígeno y reproducir dióxido de carbono) mucho más rápida cuando meditamos que cuando dormimos. Durante la meditación la tasa de disminución de consumo de oxígeno oscila entre el 10 y el 20% y ocurre a los pocos minutos de empezar a meditar, por otro lado, cuando estamos dormidos nuestro consumo de oxígeno disminuye lentamente y después de 4 ó 5 horas es sólo el 8% menor que cuando estamos despiertos. Además, durante la meditación se producen cambios en las ondas cerebrales, ya que existe un incremento en la ondas denominadas **alfa** asociadas a sentirse tranquilos y sin ninguna presión; éstas se diferencian de las ondas **beta** que están asociadas a actividades cotidianas como el correr, discutir, bailar, etc., mientras que las ondas **theta** y **delta** aparecen cuando estamos en las etapas iniciales del sueño y cuando estamos en sueño profundo, respectivamente. Presentaremos el concepto de ondas cerebrales, sus diferentes tipos y sus características más adelante, en este capítulo. Mientras tanto, comentaremos que la meditación puede traer, a las personas que la practiquen, grandes beneficios como la disminución de la tensión muscular, descender la presión sanguínea, fortalecer el sistema inmunológico, retrasar el proceso de envejecimiento, mejorar la concentración y sobre todo el estar aquí y ahora.

Todo lo anterior se traducirá en mejores relaciones con las personas que nos rodean y con nosotros mismos. Tal vez el principal beneficio de la meditación es que nos permite conocer nuestros pensamientos para librarnos de aquellas identificaciones que construimos de lo externo (roles institucionales o no, teorías lineales, estereotipos estéticos, etc.), que se convierten en nuestros pensamientos, los cuales, en ocasiones, nos manipulan como si fuéramos títeres.

El meditar regularmente nos permitirá romper la identificación que tenemos de nosotros mismos con nuestros pensamientos, para colocarnos en un nivel de metaobservación que nos permita identificarlos, controlarlos y utilizarlos en nuestro beneficio. Los pensamientos son energía y donde van nuestros pensamientos irá nuestra energía, en este sentido el meditar nos permite romper un hábito de toda una vida, de dejarnos arrastrar hacia donde nos lleven los pensamientos.

Para aprender a meditar debemos aprender a prestar atención de forma pasiva y relajada, esto no es lo mismo que concentración. La meditación es un fenómeno que ocurre en el hemisferio derecho (excepto las personas que son zurdas), que nos permite expandir nuestra conciencia, mientras que la concentración es un fenómeno del hemisferio izquierdo (excepto las personas zurdas), que busca centralizar la atención. Indiscutiblemente la concentración es una herramienta efectiva que nos permite responder a los requerimientos cotidianos de forma inmediata, pero deja de lado el cómo experimentamos dichos requerimientos. Por lo que el meditar diariamente se convierte en una maravillosa herramienta para disfrutarnos más a nosotros mismos más allá de los estereotipos y roles que muchas instituciones tratan de imponernos en nuestra prácticas cotidianas.

Precisamente cuando las personas permitimos que las instituciones se nos impongan es cuando más dejamos de lado las diversas habilidades que tenemos para hacer frente a múltiples problemas. En este sentido, el siguiente apartado denominado Inteligencias Múltiples, intenta resignificar el concepto lineal y determinista de lo que es la inteligencia, para dar lugar a nuevas descripciones funcionales que abarquen la enorme gama de habilidades que los seres humanos poseemos y podemos desarrollar para resolver diferentes problemas.

2.6 Las Inteligencias Múltiples

Durante muchos años la inteligencia de una persona se ha medido por su coeficiente intelectual (IQ), que solo incluye los procesos lógico-matemáticos y los lingüísticos. La medición del IQ permite a las personas ser etiquetadas como no aptas o como genios, desafortunadamente esta medición no es la pertinente para abordar toda la inmensa gama de habilidades que una persona posee para resolver problemas de forma inteligente y funcional.

La teoría de las Inteligencias Múltiples, postulada por Gardner (1995) describe nueve tipos de inteligencias que poseen y pueden desarrollar los seres humanos.

1.- La inteligencia lingüística se refiere a la habilidad que tiene una persona para ser sensible al significado y al orden de las estructuras lingüísticas bajo todas sus formas. Esta inteligencia predomina en escritores y oradores. Se puede estimular leyendo, escribiendo poemas o ensayos, participando en debates o discusiones, exponiendo frente a un grupo, contando chistes o historias, escuchando, etc.

2.- La inteligencia lógico-matemática se refiere a la habilidad de razonar, calcular, ordenar lógicamente diferentes sistemas numéricos simples y/o complejos. Esta inteligencia predomina en técnicos en computación, ingenieros, actuarios y científicos. Se puede estimular resolviendo juegos por computadora, crucigramas, descifrando códigos, adivinando acertijos, armando y desarmando artefactos y haciendo cálculos mentales.

3.- La inteligencia musical-rítmica se refiere a la habilidad que tiene una persona para entender y crear estructuras rítmicas. Esta inteligencia predomina en músicos, compositores, bailarines y todas aquellas personas que les gusta cantar, tararear y acompañar las notas musicales. Se puede estimular llevando el compás, inventando nuevos pasos de baile, componiendo una canción, escuchando diferentes tipos de música, distinguiendo el sonido

de cada instrumento, aprendiendo nuevas canciones, componiendo versos para saltar la cuerda y por supuesto tocando un instrumento musical.

4.- La inteligencia visual-espacial se refiere a la habilidad que tiene una persona para percibir el mundo visual con precisión, para representarlo o inventarlo gráficamente en un papel o en su cerebro como un holograma. Esta inteligencia predomina en diseñadores, arquitectos, pintores, controladores aéreos y todas aquellas personas que les gusta imaginar, manipular objetos en forma lúdica y/o artística en el espacio. Se puede estimular haciendo dibujos, pintando un cuadro, elaborando una escultura en barro, construyendo maquetas, haciendo collages y elaborando mapas mentales.

5.- La inteligencia corporal-cinestésica se refiere a la habilidad de mover el cuerpo de una manera muy precisa y pertinente para expresarse con un fin particular. Esta inteligencia predomina en bailarines, nadadores, etc., también en actores y algunos cantantes, así como en todas aquellas personas que les gusta moverse y expresarse a través del movimiento. Se puede estimular bailando, generando coreografías, participando en obras de teatro y/o en grupos de danza, haciendo gimnasia y ejercicios de gimnasia cerebral.

6.- La inteligencia interpersonal se refiere a la habilidad que tiene una persona para percibir y entender a las personas que se encuentran a su alrededor, sus estados de ánimo y sus intereses. Esta inteligencia predomina en políticos, capacitadores empresariales, terapeutas, abogados, médicos, azafatas y en todas aquellas personas que les gusta comunicarse, escuchar, persuadir y negociar (incluso los merolicos). Se puede estimular entrevistando a personas, participando en juegos grupales, haciendo tareas en equipo, escuchando las ideas de los demás.

7.- La inteligencia intrapersonal se refiere a la habilidad que tiene una persona para identificar y comprender sus propios intereses y emociones. Esta inteligencia predomina en consejeros, inventores y en todas aquellas personas que les gusta estar solos estableciendo metas que les permiten sentirse bien consigo mismos. Se puede estimular escribiendo un diario, guardando silencio,

mirándose en el espejo mientras se repiten verbalmente frases optimistas y de comprensión, así como realizando ejercicios de terapia de arte y meditación, practicando diariamente la técnica de detención del paradigma (TDP).

8.- La inteligencia naturalista se refiere a la habilidad que tienen algunas personas para reconocer y respetar la flora y la fauna que les rodea para utilizarla productivamente. Esta inteligencia predomina en biólogos, cazadores, campesinos, y en todas aquellas personas que perciben las conexiones que existen entre los reinos animal, vegetal y mineral. Se puede estimular haciendo viajes a selvas, bosques, campos, sembrando terrenos, cuidando y respetando a los animales, observando el comportamiento de los insectos, cuidando a una mascota y meditando al aire libre.

9.- La inteligencia intuitiva hace referencia a la habilidad que tienen algunas personas para describir conocimientos de forma visual, auditiva y/o kinestésica de probables situaciones que sucederán en el futuro. Esta inteligencia aparece mínimamente en algunos corredores de bolsa, estrategias militares, terapeutas y en todas aquellas personas capaces de visualizar, escuchar o sentir un acontecimiento antes de que éste ocurra. Se puede estimular escuchando y observando a las personas y objetos del entorno, indagando las posibles causas y efectos de sus comportamientos y/o movimientos respectivamente. También se puede estimular relacionando descripciones de acontecimientos diferentes en el sentido temporal-espacial (esta es la principal habilidad que tienen los corredores de bolsa más exitosos) para dar lugar a una meta-descripción que retome dichos conocimientos y los reestructure funcionalmente para anticipar un suceso. Otra forma de estimularla es meditando al despertarse y al acostarse diariamente y por último también se puede desarrollar practicando continuamente la técnica de pensamiento dialógico (TPD).

Hasta ahora se han enunciado brevemente nueve formas distintas de inteligencia. Todas las personas poseemos dichas habilidades en mayor o

menor grado, dependiendo de nuestras características físicas y de todos los estímulos con los que hemos interactuado y significado desde que nacemos. Lo más importante de conocer estas formas de inteligencia es esforzarse por la estimulación (practicar un deporte, aprender a bailar, escuchar la opinión de otros, meditar, etc.) de todas y cada una (corporal-cinestésica, musical-rítmica, interpersonal, intrapersonal, etc.) para redescubrirse a sí mismo y a todo el entorno, para poder explorar nuevas áreas de oportunidad (mejor salud, nuevos amigos, nuevo trabajo o mejor sueldo, seguridad en uno mismo, etc.).

Lo más importante de la teoría de las inteligencias múltiples es que rescata las innumerables habilidades que poseemos los seres humanos y que por muchos años se han considerado ociosas e improductivas para el “progreso” de la humanidad, pero que hoy en día sería imposible prescindir de ellas en cualquier práctica cotidiana, porque es precisamente en las prácticas cotidianas donde las distintas inteligencias pueden encauzarse para repercutir en beneficios para el medio ambiente, las personas y nosotros mismos. Como señala Gardner (2001) la tarea para el nuevo milenio no consiste en reafirmar las diversas inteligencias y emplearlas de forma adecuada, sino comprender cómo utilizarlas para poder cambiar la inteligencia y la moralidad para crear un mundo en el que podamos vivir. Después de todo, una sociedad dirigida por personas “inteligentes” bien podría saltar por los aires o acabar con todo el planeta.

El siguiente apartado está ligado a la teoría de las inteligencias múltiples porque describe cómo las personas tenemos y preferimos distintos canales de aprendizaje para incrementar y retroalimentar nuestras habilidades. A este apartado se le denomina los tres canales.

2.7 Los tres canales

Todos los seres humanos contamos con cinco sentidos: el gusto, el olfato, el tacto, el oído y la vista. Todos ellos son el origen de cualquier descripción que elaboramos del mundo y de nosotros mismos; a estos cinco sentidos se les denomina sistemas representacionales. Para Forner (op. cit.), los sistemas representacionales (SR) representan el mundo en que vivimos. Los seres humanos son susceptibles de ser agrupados en tres bloques en relación con los SR (visual, auditivo y kinestésico).

Visual: Son las personas que tienen el estilo de aprendizaje predominantemente visual y por lo tanto aprenden más fácilmente cuando pueden ver la información a través de gráficas, mapas o medios visuales. Dado que en estas personas predomina el canal visual sobre el auditivo y el kinestésico, tienden a caminar o sentarse de forma muy erguida, con la finalidad de observar todo lo que les rodea.

Las principales características de las personas que tienen preferencia por el canal representativo visual son las siguientes:

- Perciben y representan el medio ambiente y a sí mismos a través de los ojos
- Describen la información basándose en imágenes
- Memorizan viendo imágenes
- Tienen un orden y una organización excelente
- Les gusta cambiar los colores de su vestimenta
- Les gusta la lectura, las pinturas, las fotografías, observar el paisaje, etc.

Estas personas por lo general suelen pronunciar determinadas palabras (referentes) y frases en el momento de comunicarse verbalmente con otros, por

ejemplo: “mostrar”, “revelar”, “mirar”, “claramente”, “brillante”, etc. y frases como: “Ya veo lo que me dices”, “mírame a los ojos”, “veo un futuro brillante”, etc. Otras características de las personas visuales es que suelen hablar y respirar muy rápido.

Auditivo: Son las personas que tienen un estilo de aprendizaje predominantemente auditivo y por lo tanto aprenden más fácilmente cuando pueden oír la información, a través de palabras, canciones, discursos, etc. Dado que en estas personas predomina el canal auditivo sobre los canales visual y kinestésico, tienden a caminar o sentarse inclinando la cabeza y girándola levemente con la finalidad de escuchar mejor los sonidos que provienen de su alrededor.

Las principales características de las personas que tienen preferencia por el canal representativo auditivo son las siguientes:

- Describen la información basándose en sonidos
- Memorizan escuchando y hablando en voz alta
- Son poco ordenados
- Se distraen fácilmente con cualquier ruido
- Les gusta mucho escuchar música, leer en voz alta, platicar, tocar algún instrumento musical, hablar de manera rítmica, escuchar a otros, etc.

Estas personas por lo regular suelen pronunciar determinadas palabras (referentes) y frases para comunicarse verbalmente con otras, por ejemplo: “murmurar”, “repetir”, “rumor”, “escuchar”, “oír”, etc. y frases como: “eso suena bien”, “te escucho sinceramente”, etc. Por último, las personas auditivas son personas que hablan y respiran más despacio que los visuales.

Kinestésico: Son aquellas personas que tienen un estilo de aprendizaje predominantemente kinestésico y por lo tanto aprenden más fácilmente cuando pueden sentir los estímulos que les rodean, a través de la escritura, el baile, saboreando la comida, olfateando algún aroma, sintiendo texturas, recortando, actuando, etc. Dado que en estas personas predomina el canal kinestésico sobre los canales visual y auditivo, tienden a caminar o sentarse con los hombros caídos, la cabeza muy inclinada, buscando la comodidad en cualquier movimiento o postura, sin importar en qué lugar se encuentren.

Las principales características de las personas que tienen preferencia por el canal representativo kinestésico son las siguientes:

- Perciben y representan el medio ambiente y a sí mismos a través de sensaciones.
- Para describir sus sensaciones se basan en el sentido del tacto.
- Memorizan moviéndose, tocando y sintiendo a las personas y objetos.
- Son muy desordenados.
- Pueden estar atentos por muy poco tiempo.
- Les gusta mucho bailar, practicar algún deporte, abrazar a otros, realizar manualidades, etc.

Estas personas por lo regular suelen pronunciar determinadas palabras (referentes) y frases cuando se comunican verbalmente con otras, por ejemplo: “agarrar”, “sentir”, “contactar”, “tocar”, “chocar”, etc. y frases como: “puedo sentir tu inquietud”, “no te importan mis sentimientos”, etc. Por último, las personas kinestésicas suelen hablar y respirar mucho más despacio que las visuales y auditivas.

La información anteriormente presentada acerca de los canales visual, auditivo y kinestésico, es muy importante para las personas, ya que hasta hace poco se

creía que todas las personas aprendían de la misma forma. Pero la PNL a través de esta información ha demostrado que no siempre el permanecer sentado en una banca durante varias horas es sinónimo de aprendizaje. La importancia de conocer la postura que presenta los tres canales radica en identificar cuál es el canal que predomina en cada uno de nosotros, crear las condiciones adecuadas a nuestro canal para potencializar nuestro aprendizaje y con base en esto estimular los canales secundarios.

Existen diversas actividades que se pueden realizar en el salón de clases para desarrollar los diferentes canales.

Para desarrollar el canal **visual** se puede escribir en el pizarrón lo que se explica verbalmente, acompañar los textos de las clases con fotografías, dibujos o colores; también se pueden contar historias partiendo de una fotografía o caricatura de periódicos o revistas; proyectar películas, diapositivas y acetatos cuando exponemos y por supuesto utilizar referentes (palabras) visuales cuando se habla.

Para desarrollar el canal **auditivo** se pueden realizar debates, dar instrucciones verbales de forma clara y respetuosa, alternar chistes, metáforas, aforismos o cuentos con la información de clase, leer el mismo texto en voz alta variando el tono, ritmo y volumen; también se puede leer el periódico en voz alta, grabar nuestra voz y escucharnos hasta ir mejorando nuestra pronunciación y por supuesto utilizar referentes (palabras) auditivos cuando hablamos.

Para desarrollar el canal **kinestésico** se pueden realizar representaciones teatrales, utilizar gestos cuando se dan instrucciones verbales, representar sonidos a través de posturas o gestos, escribir las sensaciones que se sienten ante una noticia del periódico, imitar a los noticieros dando a conocer la información de la clase, leer el periódico y dibujar algo alusivo, leer los artículos de

clase frente a un espejo expresando las posibles emociones que tenía el autor al escribir y por supuesto utilizar referentes (palabras) kinestésicos.

El siguiente apartado es muy interesante, ya que nos permite conocer cómo los hemisferios derecho e izquierdo influyen en el movimiento de nuestros ojos en el momento de describir la información. A este apartado se le denomina claves de acceso ocular.

2.8 Claves de acceso ocular

Dentro de nuestros cinco sentidos, la vista es uno de los más importantes, los ojos son de gran importancia para tener contacto con el medio ambiente y con nosotros mismos. Nuestra vista, además de reflejar parte de nuestra personalidad es un elemento indispensable para nuestro aprendizaje, por ello es de gran importancia conocer lo que refleja nuestra mirada a la hora de comunicarnos con otras personas. De hecho, las imágenes que nosotros tenemos de todo lo que nos rodea son la comunicación que tenemos con nosotros mismos y son la materia prima para la construcción de nuestra propia realidad psicológica. Al respecto, Nosovsky (2005) señala que el ser humano piensa en imágenes y que el pensar en imágenes es un proceso cognitivo en donde se evocan objetos en su ausencia y se les asocia con una calidad simbólica.

Dentro de la Programación Neurolingüística se ha prestado especial atención al estudio de los movimientos que realizan nuestros ojos en distintos momentos de la comunicación. Al respecto, Richard Bandler y Jonh Grinder (citados en Andreas y Andreas, 1989), creadores de la PNL, han observado que la gente mueve los ojos en direcciones sistemáticas dependiendo del tipo de pensamiento que esté efectuando; a estos movimientos se les denomina claves de acceso ocular.

Existen seis claves de acceso ocular diferentes para interpretar el tipo de pensamientos que la persona está efectuando (ver anexo 8). Según Andreas y Andreas (op. cit.), sólo un pequeño porcentaje de personas (aproximadamente 5%) están invertidos, es decir, las personas llamadas zurdas, cuyas funciones del razonamiento (cálculo) están en el hemisferio derecho y la creatividad y la sensibilidad en el hemisferio izquierdo, contrariamente a la distribución que tienen las funciones cerebrales en la mayoría de personas (95% aproximadamente).

Las distintas claves de acceso ocular son las siguientes:

V^r Visual recordado: Durante este procesamiento la mayoría de las personas accede al hemisferio izquierdo (el derecho en las personas zurdas) y con ello ven imágenes de cosas ya observadas, de la forma en que fueron vistas con anterioridad. Algunas de las preguntas que originan éste tipo de procesamiento son:

- ✓ ¿De qué color son los ojos de tu primer novio (a)?
- ✓ ¿Cuál es el color de la casa de tu mejor amigo (a)?
- ✓ ¿De qué color era tu uniforme de la primaria?

V^c Visual construido: Durante este procesamiento la mayoría de las personas acceden al hemisferio derecho (el izquierdo en las personas zurdas), y con ello se describen imágenes de cosas nunca observadas o ver cosas de manera diferente a como fueron vistas con anterioridad. Algunas de las preguntas que originan este tipo de procesamiento son:

- ✓ ¿Cómo se vería en tu Facultad una alberca semiolímpica?
- ✓ ¿Cómo se verían las calles de la Ciudad de México si la selección ganara el mundial de Sudáfrica 2010?

- ✓ ¿Cómo se vería el compañero o la compañera más guapo (a) del salón en traje de baño?

A^r Auditivo recordado: Durante este procesamiento la mayoría de las personas acceden al hemisferio izquierdo (al derecho en el caso de las personas zurdas) para recordar sonidos que ya han escuchado anteriormente. Las preguntas que suelen originar éste tipo de procesamiento son:

- ✓ ¿Cuál es la primera estrofa del himno nacional?
- ✓ ¿Cuál es la frase que más utiliza tu mejor amigo?
- ✓ ¿Cómo es el sonido que emiten los grillos en la noche?

A^c Auditivo construido: Durante este procesamiento la mayoría de las personas acceden al hemisferio derecho para crear sonidos no escuchados con anterioridad. Las preguntas que originan éste tipo de procesamiento son:

- ✓ ¿Cómo se escucharía la voz del presidente cantando rap?
- ✓ ¿Cómo sería tu voz cuando cantas en el baño si estudiaras canto?
- ✓ ¿Cómo sería la voz de Luis Miguel si le quitaran las amígdalas?

A^d Auditivo digital: Durante este tipo de procesamiento la mayoría de las personas acceden al hemisferio izquierdo para poder hablarse a sí mismas. Las preguntas que suelen producir este procesamiento son:

- ✓ ¿Qué es lo que más me digo a mí mismo?
- ✓ ¿Qué es lo que te dices a ti mismo cuando obtienes algún triunfo?
- ✓ ¿Qué es lo que te dices a ti mismo cuando vas a comenzar a estudiar para un examen difícil?

K Kinestésico: Durante este procesamiento la mayoría de las personas acceden al hemisferio derecho para poder sentir emociones, sensaciones táctiles (sentido del tacto) o sensaciones propioceptivas (sensaciones de movimiento muscular). Las preguntas que originan este tipo de procesamiento son:

- ✓ ¿Cómo se siente el primer beso?
- ✓ ¿Qué sentiste cuando aprobaste el examen de selección?
- ✓ ¿Qué sientes cuando una persona muy hermosa y desconocida te sonríe?

Estas son las seis claves de acceso ocular, pueden ser de gran ayuda para entender y facilitar nuestro procesamiento de información cada vez que nos encontremos estancados en un procesamiento inadecuado a lo que necesitamos procesar en un momento determinado (escribir un ensayo, realizar un examen, escribir un nuevo poema, transcribir el himno nacional, etc.). Así como para identificar qué tipo de procesamiento están generando los demás cuando se comunican con nosotros.

A continuación vamos a revisar un apartado que se basa en describir los modelos empleados por las personas exitosas, para estudiarlos y obtener resultados igual de sobresalientes. Dicho apartado fue la semilla para el surgimiento de la PNL y se denomina el modelado.

2.9 El Modelado

La comunicación es una habilidad fundamental para la convivencia y supervivencia de los seres humanos, por ello, la Programación Neurolingüística pone énfasis en observar cómo se comunican algunas personas de forma efectiva y eficiente con otras, con la finalidad de poder analizar dicha habilidad y enseñársela a otras personas o imitarla cuando es necesario.

La PNL señala que lo que puede realizar una persona con determinados recursos, otra persona puede hacerlo de forma similar o mejor, con recursos similares. A dicha actividad se le denomina modelado. Para Gómez (op.cit.), el modelado es el proceso que consiste en tomar un hecho complejo o una serie de hechos y desglosarlos en partes suficientemente pequeñas para que se repitan, de tal forma que los podamos manejar. Por ejemplo, si en la escuela se quiere modelar a una persona, ya sea un compañero o un profesor, se deben tomar en cuenta numerosos aspectos como el entorno histórico y geográfico del personaje a modelar, así como el ¿cuál? y ¿dónde? despliega dichas habilidades. Después se deben analizar las conductas y las acciones específicas que realizó la persona haciendo la pregunta ¿para qué realiza dichas actividades? ¿por qué realiza dichas actividades? También se podría investigar acerca de la percepción que el individuo tenía de sí mismo y de todo lo que le rodea, en pocas palabras, quién o qué está detrás del ¿Por qué? ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Dónde? en la aparición y desarrollo de dicha habilidad.

El aprender a modelar a otra persona nos permitirá obtener tres grandes beneficios:

1. Repetiremos o reafirmaremos la ejecución de alguna actividad (estudio, deporte, arte, etc.) fácilmente, especificando los pasos que siguen las personas sobresalientes.
2. Obtener resultados sobresalientes que parecían muy difíciles de alcanzar, pero que hoy con la estrategia adecuada son muy accesibles.
3. Extraer o formalizar los procesos que modelamos para adecuarlos fácilmente a diferentes contextos de participación.

Por ello, el modelar a otra persona es todo un arte que implica un agudo nivel de metaobservación que nos permita acceder a todo el contexto, sin dejar fuera un

sólo detalle que pueda ser de gran ayuda en el momento de modelar a una persona. El modelado puede ocurrir en tres niveles:

1. **Verbal:** **a)** son las palabras que la persona utiliza en función de su canal sensorial predominante; **b)** las frases que la persona utiliza para expresar sus creencias hacia el medio ambiente, hacia otros y hacia sí misma; **c)** el volumen, el tono y el ritmo de la voz que despliega la persona al hablar.
2. **Corporal:** se refiere a los movimientos finos y/o toscos que ejecuta una persona, con sus extremidades físicas para comunicarse con otras.
3. **Gestual:** se refiere a las expresiones faciales que realiza una persona para comunicarse con otras.

Es muy importante recalcar que estos tres niveles del modelado ocurren paralelamente en la comunicación. Por ello es todo un arte aprender a modelar a otra persona.

A continuación vamos a revisar un tema que nos permite conocer cómo es que la actividad eléctrica de nuestro cerebro influye directamente en cualquier momento de nuestra vida, dicho tema es denominado ondas cerebrales.

2.10 Las ondas cerebrales

El cerebro humano es la parte más importante para llevar a cabo el aprendizaje efectivo, esta parte del cuerpo está involucrada en todas y cada una de las actividades voluntarias (leer, caminar, bailar, etc.) e involuntarias (el latir del corazón, la respiración, el sueño, etc.) que realizamos en nuestra vida cotidiana. El cerebro actúa a través de ondas electroquímicas, denominadas también “ondas cerebrales”. Según Cruz (2001), estas ondas varían en su frecuencia entre 1 y 50 hertzios y viajan a través de las estructuras de las células nerviosas del cerebro y

pueden ser medidas por medio de un electroencefalograma; éstas se dividen en 4 tipos dependiendo de su frecuencia y longitud.

Las ondas beta: van de los 13 a 40 hertz y son las ondas que se producen fundamentalmente durante el estado de alerta, las de la actividad consciente, las del pensamiento lógico, las del análisis, son ondas de acción. Su aparición se puede estimular escuchando música como el rock and roll, salsa, merengue, cumbia, hip-hop, heavy metal, electrónico, etc. Estas ondas predominan en las personas que realizan actividades muy dinámicas (bailarines, albañiles, deportistas, etc.).

Las ondas alfa: van de los 8 a los 13 hertz y son las ondas que se producen fundamentalmente cuando las personas están alertas pero relajadas y permiten que el cerebro descansa y aprenda mejor, son las ondas asociadas a la memorización y al aprendizaje efectivo. Su aparición se puede estimular escuchando música clásica, como la sinfonía 40 de Mozart, la primavera de Vivaldi, la 5ta sinfonía de Beethoven, etc., así como algunas canciones de trova. Estas ondas predominan en las personas que realizan actividades tranquilas (pintores, escultores, sacerdotes, etc.).

Un dato muy importante de este tipo de ondas es su vinculación con la relajación en las personas. Cuando alguien medita incrementa las ondas alfa en su cerebro, se siente tranquilo y libre de tensión, disminuyendo considerablemente las ondas beta y, con ello, los niveles de excitación y/o preocupación. Por ello el estado alfa es el estado de conciencia más agradable que recarga nuestra energía y nos llena de paz.

No quiere decir que las ondas beta o alfa sean buenas o malas para las personas, lo importante es aprender a identificar en qué momento es pertinente escuchar un

tipo de música que incrementa determinadas ondas cerebrales que faciliten nuestras actividades.

Por supuesto, estas ondas pueden aparecer en nosotros sin la presencia de música, experimentar las ondas alfa de forma espontánea es muy agradable, por ejemplo, cuando observamos un bello atardecer, cuando hacemos el amor lentamente y sin prisa o cuando comprendemos claramente un tema que antes parecía difícil.

Las ondas theta: van de los 4 a 8 hertz y son las ondas que se producen fundamentalmente en las fases iniciales de sueño o en estados de meditación profunda. Su aparición se puede estimular escuchando cantos gregorianos o música barroca. Estas ondas predominan en los niños de 2 a 5 años de edad.

Las ondas delta: van de los 0.5 a 3 hertz y son las ondas que se producen durante el sueño profundo. Cabe aclarar que todas y cada una de las ondas cerebrales siempre están presentes, lo que ocurre es que unas predominan sobre otras dependiendo de la actividad que estamos realizando y/o la música que escuchamos.

A continuación se revisa un apartado que permite tener una visión global de cualquier tema, mediante una técnica que relaciona y jerarquiza la información, a este apartado se le denomina mapa mental.

2.11 Los mapas mentales

Los seres humanos estamos acostumbrados a realizar todas nuestras actividades de tal manera que resulte eficiente y funcional, todo esto para facilitar ciertos

aspectos de nuestras actividades, no únicamente de nuestra vida cotidiana sino de nuestro aprendizaje dentro de la escuela.

La Programación Neurolingüística se ha caracterizado por crear y utilizar técnicas y estrategias que ayuden al ser humano en su camino hacia su desarrollo personal, de manera que pueda explotar al máximo las capacidades que como ser humano posee; una de éstas estrategias son los mapas mentales, los cuales hacen una analogía con las neuronas, de manera que jerarquizan la información, por ello resulta una estrategia de gran utilidad para potencializar el aprendizaje.

Un mapa mental es la representación gráfica de aquello que se necesita anotar. Según Buzan (1996), hacer un mapa mental implica el funcionamiento de todos los sistemas de memoria, la activación del conocimiento y el aprendizaje. Esto se debe a que se estimulan los tres canales: visual, auditivo y kinestésico, lo que convierte el aprendizaje en una acción multisensorial.

Un mapa mental es la representación de una neurona, al centro está el núcleo, los axones son las ramas que irradian y esta representación gráfica permite al cerebro captar la información de manera más eficiente que cuando utilizamos el cuaderno de manera tradicional, con renglones y cuadros, los cuales activan principalmente el hemisferio izquierdo del cerebro, mientras que al elaborar un mapa mental estamos estimulando el hemisferio derecho e izquierdo al mismo tiempo.

Nuestra memoria es como un holograma y el mapa mental es el sistema de rutas para acceder a él, por lo que nos facilita la toma de decisiones y la generación de nuevas ideas al escribir ensayos, agendas, elaborar resúmenes de artículos o libros, etc. Es tal su potencial que algunos criminólogos en Estados Unidos los utilizan para tener una visión global de los acontecimientos, relacionarlos y establecer cuáles fueron los móviles del crimen.

Un mapa mental tiene cinco características básicas:

1. El nombre del tema principal se ubica en la parte central
2. Del tema principal surgen varios subtemas en forma ramificada
3. Las ramas van apareciendo en dirección a las manecillas del reloj
4. Las ramas comprenden una imagen o una palabra que van asociadas en forma jerárquica
5. Las ramas forman una estructura nodal conectada que se interpreta en el sentido de las manecillas del reloj

En otras palabras, el mapa mental no sólo aumenta la capacidad de simplificación, también incrementa la capacidad de memorización, gracias a la forma visual en que se ven los datos (ver anexo 12).

Los pasos para hacer un mapa mental son los siguientes:

1. La hoja o cartulina que se utilizará tendrá que ser usada en forma apaisada o italiana.
2. Para hacer un mapa mental es necesario el uso de colores, es decir, que por ningún motivo se deben hacer mapas mentales en blanco y negro, ya que hacerlos con colores significa que van dirigidos no solamente al hemisferio izquierdo del cerebro, sino también al hemisferio derecho que es sensible al color y a las emociones.
3. Al hacer un mapa mental debemos partir del centro de la hoja, en donde pondremos una línea, con trazos en forma redonda colocaremos las ramificaciones.
4. En todo mapa mental hay un punto superior y uno inferior, el punto superior lo llamaremos **cenit** y el punto inferior **nadir**; a partir de la línea imaginaria colocaremos la primer ramificación de izquierda a derecha.

5. En el mapa mental la información habrá de colocarse de dos formas, de manera visual y de manera lingüística, es decir, con breves imágenes y palabras clave.
6. Al realizar el mapa mental habremos de ramificar, es decir, jerarquizar las características.
7. Está prohibido poner un exceso de información, es decir, reproducir enunciados textualmente en las ramas.
8. La escritura de las palabras clave debe ser legible.
9. Por ningún motivo deben estar separadas las líneas de la ramificación que van desde el centro del mapa, ya que si se pierde su contexto entonces las palabras gatillo no formarán parte de ningún contexto y crearán confusión.
10. El mapa mental debe ser bonito y armonioso para el que lo elabora.
11. El mapa mental debe simplificar muchísima información en breves palabras y dibujos.
12. Respetar todas y cada una de las reglas anteriores; si el mapa carece de ramificaciones, las líneas de superposición en relación al contexto, si no se utiliza de forma apaisada o si se escribe de manera desordenada, como si fuera un cuadro sinóptico, entonces no responderá a las necesidades de un mapa mental y por ende perderá toda eficiencia y funcionalidad que busquemos obtener.

Lo más importante de los mapas mentales es quién los hace (por lo tanto, no existen malos o buenos mapas mentales) y quien los utiliza. Son una poderosa herramienta que puede facilitar considerablemente el aprendizaje.

A continuación se revisa un tema muy interesante que nos permitirá conocer cómo algunos estímulos son significativos para nosotros y nos provocan reacciones determinadas. A dicho tema se le denomina Anclaje.

2.12 El anclaje

En ocasiones algunas personas no saben por qué al escuchar cierto sonido, oler cierto aroma, ver alguna imagen, tocar algún objeto, etc. asocian rápidamente recuerdos agradables o desagradables con dichos estímulos. A estas asociaciones entre representaciones se les denomina anclajes. Según Dilts y Epstein (2001), hay dos maneras básicas de asociar las diferentes representaciones: secuencialmente y simultáneamente.

Las asociaciones secuenciales actúan como anclas de modo que una representación sigue a otra en una cadena lineal de acontecimientos. Las asociaciones simultáneas se producen mediante un fenómeno sinestesia. Las asociaciones sinestésicas tienen que ver con el constante solapamiento de distintas representaciones sensoriales; ciertas cualidades del tacto pueden estar asociadas con ciertas cualidades de la imaginación, por ejemplo, al visualizar la forma de un sonido o al oír un color. Ambos tipos de asociaciones (secuencial y simultánea) son necesarias para pensar, aprender y crear, así como para la organización general de nuestras experiencias.

En este sentido, el anclaje es el proceso de asignar un estímulo a una reacción, donde un *ancla* es un estímulo sensorial unido a un conjunto determinado de estados, puede ser una palabra, una frase, un sonido, un contacto, un aroma, un sabor, etc. Por medio del anclaje se crea un mecanismo de funcionamiento seguro que se dispone automáticamente para crear el estado que uno desea en cualquier situación, sin necesidad de pensarlo, siendo éste una asociación que se crea entre los pensamientos, las ideas, las sensaciones y un estímulo determinado en un momento especial.

Un anclaje se puede crear siempre que un individuo se encuentre en un estado de gran intensidad y se le proporcione de manera simultánea y regular un

determinado estímulo, coincidiendo con el momento culminante de dicho estado que incitará el estado intenso de manera automática. Esto es lo que ocurre con nosotros cuando experimentamos ansiedad al resolver un examen sencillo después de haber resuelto anteriormente varios exámenes difíciles donde estuvimos ansiosos.

El anclaje consta de dos fases:

1. Puede ponérselo uno mismo o ponérselo a otra persona que desee anclar el estado interno adecuado.
2. La repetición constante de un estímulo específico, mientras la persona pasa por el momento culminante de dicho estado.

Al igual que las ondas cerebrales el anclaje también juega un papel muy primordial en nuestro aprendizaje; debemos poner atención en qué elementos estamos anclados, puede ser la aversión hacia las matemáticas, hacia manejar dinero, hacia exponer en clase, etc. Por otro lado, el anclaje tiene 4 claves principales:

1. **La intensidad del estado:** para que un anclaje sea eficaz, la persona debe encontrarse en el estado totalmente asociado y congruente con intervención de todo su organismo en el momento en que se suministra el estímulo ancla.
2. **La sincronización:** el estímulo se debe suministrar en el momento culminante de la experiencia.
3. **La exclusividad del estímulo:** el estímulo ancla elegido (visual, auditivo o kinestésico) debe enviar al cerebro una señal diferenciada e inconfundible.
4. **La repetición del estímulo:** para que el anclaje funcione hay que imitarlo exactamente varias veces, para que quede correctamente instalado.

A pesar de estas cuatro claves es vital atender a la respiración, el relajamiento del rostro y la actitud del cuerpo para evitar anclar negativa mente a una persona.

A continuación se revisa el tema denominado Gimnasia sensorial.

2.13 La gimnasia sensorial

Todos los seres humanos contamos con cinco sentidos que son indispensables para la interpretación del mundo exterior, como ya se mencionó anteriormente; todos tenemos un sentido de mayor predominancia no únicamente en nuestra comunicación sino también en nuestro proceso de aprendizaje.

Sin embargo, para un eficiente y completo aprendizaje existen momentos en los que se hace necesario contar con las habilidades no únicamente de uno de nuestros sentidos, sino de los otros cuatro, es por ello que la Programación Neurolingüística integra una estrategia denominada “Gimnasia Sensorial”, la cual es de gran utilidad para desarrollar los sentidos que en determinado momento pueden llegar a ser útiles y así optimizar el aprendizaje.

Para Dilts y Epstein (op. cit.), la gimnasia sensorial se refiere a los ejercicios que enriquecen y flexibilizan nuestros sentidos, de modo que no quedemos atrapados en una sola modalidad sensorial; su objetivo es ayudar a las personas a desarrollar una destreza sensorial fundamental. La PNL postula que las destrezas perceptivas básicas (oler, tocar, oír, ver y probar) constituyen puntos clave de cuestiones como el éxito escolar e incluso de la personalidad, por lo que el desarrollo de dichas destrezas puede tener una trascendencia fundamental en nuestras vidas.

Desafortunadamente muchos estudiantes suelen verse atrapados en un solo tipo de estrategia de aprendizaje, por ejemplo, el estudiante que es experto en computación y durante diez años no ha tenido más amistades que su computadora o el play station y tal vez alguien con quien intercambia los programas, dicho estudiante tiende a ser muy visual, pero suele poseer escasa destreza auditiva. Por otro lado, está el chico capaz de saltar poco más de un metro de altura para encestar una pelota, aunque solo mide un metro con sesenta centímetros, sin embargo, es incapaz de resolver una suma con decimales, éste tiene un coeficiente kinestésico muy alto y dado que el básquetbol se juega en equipo también desarrolla su inteligencia interpersonal, pero es incapaz de resolver un examen de cálculo en el que se juega su calificación, aunque realiza actividades muy difíciles con su cuerpo.

Tanto el chico de la computadora como el de básquet deben comenzar a establecer conexiones sensoriales a la brevedad. Estas conexiones se pueden lograr mediante el desarrollo de los sistemas representativos, es ahí donde realmente empieza la igualdad de oportunidades en la educación, es decir, reconocer y desarrollar estas habilidades básicas en los alumnos. Para esto existen diversos ejercicios que favorecen las habilidades sensoriales básicas (ver anexo 14).

A continuación se revisa un tema denominado gimnasia cerebral.

2.14 La gimnasia cerebral

Según Denninson y Denninson (2003), la gimnasia cerebral es una serie de actividades simples y agradables que permiten aprender activando todo el cerebro a través de movimientos corporales. En otras palabras, la gimnasia para el cerebro desarrolla las conexiones neuronales del cerebro, del mismo modo como lo hace

la naturaleza, mediante el movimiento, dando como resultado un sistema orientado a actividades que mejoran el desempeño en todas las áreas (ver anexo 15).

La gimnasia cerebral se basa en tres premisas básicas:

1. El aprendizaje es una actividad natural y agradable que continúa a través de la vida.
2. Los bloqueos de aprendizaje son la inhabilidad de moverse a través de la tensión y la incertidumbre de una nueva tarea.
3. Todos padecemos de “bloqueo de aprendizaje” en la medida en que hemos aprendido a no movernos.

Pero entonces surge la pregunta ¿por qué el movimiento es esencial para el aprendizaje? En primer lugar, porque despierta y activa nuestros sentidos, porque integra y graba nueva información y experiencia en nuestras redes neuronales y porque es vital para todas las acciones en las que encarnamos y expresamos nuestro aprendizaje.

El aprendizaje significativo aparece en nosotros cuando los conocimientos que poseemos encuentran una salida de manera física o en una expresión personal, en ambas el movimiento es el vehículo que los transforma en producto. Por ejemplo, si una persona quiere aprender a cocinar una pizza, no basta con que lea en varios libros sobre la preparación de la pizza, debe llevar a la práctica todos los conocimientos que posee, puede ser que se queme cuando encienda el horno o que se corte cuando rebane el peperoni, pero si no lo intenta su aprendizaje no tendrá un carácter significativo, es decir, de utilidad. Todo esto ocurre en cualquier actividad, desde tender una cama, manejar un automóvil o realizar una operación a corazón abierto.

Esto se debe a que el cerebro humano es como un holograma tridimensional, con partes interrelacionadas como un todo. Sin embargo, el cerebro también trabaja afrontando tareas específicas. Para Denninson y Denninson (op. cit), el cerebro debe ser concebido, desde la gimnasia cerebral, como un cuerpo que comprende los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo (dimensión de lateralidad), el tallo cerebral y los lóbulos frontales (dimensión de enfoque) y el sistema límbico y la corteza cerebral (dimensión de centrar).

Dentro de la **dimensión de lateralidad** existe el potencial de las personas para integrar bilateralmente el hemisferio izquierdo y derecho cruzando la línea media central que los divide. Cuando se ha dominado esta habilidad se puede procesar un código lineal simbólico escrito, de izquierda a derecha y de derecha a izquierda, habilidad fundamental para estudiar de manera efectiva. Por otro lado, la inhabilidad para cruzar la línea media resulta en lo que conocemos como “dificultad de aprendizaje” o “dislexia” (algunos ejercicios de gimnasia cerebral ayudan a estimular la integración bihemisférica).

Por otro lado, la **dimensión de enfoque** es la habilidad de cruzar la línea media de participación, la cual separa la parte posterior de la anterior del cuerpo, así como también los lóbulos posteriores (occipital y frontal): si no se completan los reflejos de desarrollo, el resultado es una inhabilidad para expresarse con facilidad y para participar activamente en el proceso de aprendizaje. Los estudiantes que están desenfocados, generalmente son considerados como “desatentos”, “incapaces de comprender”, “lentos en el aprendizaje” o “hiperactivos”, incluso algunos niños se sobre-enfocan y se esfuerzan demasiado (algunos ejercicios de gimnasia cerebral ayudan a desbloquear el enfoque).

Por último, la **dimensión de centrarse** es la habilidad de cruzar la línea media entre la parte superior e inferior del cuerpo y las funciones correspondientes (superior e inferior del cerebro); el cerebro mamífero (contenido emocional) y el

cerebro neocorteza (pensamiento abstracto). Es imposible aprender algo sin la intervención de las emociones y un sentido de significación. La inhabilidad para permanecer centrado resulta en un miedo irracional, respuestas de lucha o huida o la inhabilidad de sentir o expresar emociones (algunos ejercicios de gimnasia cerebral pueden relajar el sistema nervioso y prepara a las personas para aprender sin agregar una carga emocional negativa).

Una vez que las personas aprenden a mover sus ojos, manos y cuerpo coordinadamente, las actividades de la gimnasia para el cerebro han logrado sus propósitos; por ello los ejercicios de gimnasia cerebral son una alternativa natural y saludable para manejar la tensión cuando se nos presentan nuevos retos.

A continuación se revisa el ultimo apartado del presente capitulo, el cual se denomina las metáforas.

2.15 Las metáforas

Hoy en día las metáforas aparecen en miles y miles de canciones, cuentos, historias, incluso spots publicitarios; esto, con la única finalidad de brindarle al oyente un mensaje. Según Abozzi (1997), una metáfora es el procedimiento mediante el cual se expresa un concepto con otro, permitiéndonos la ejemplificación de lo que se dice; conviene profundizar en este tipo de expresiones porque ejercen un fuerte impacto comunicativo. En otras palabras, las metáforas son los intentos por comunicar una cosa en términos de otra, estableciendo analogías de elementos de un orden a elementos de otra orden completamente distinta.

Desde un punto de vista cerebral, las metáforas van dirigidas al hemisferio derecho, dejando de lado el hemisferio izquierdo, tal vez a esto se deba que muchas personas creen que las metáforas tienen la capacidad de decir todo, sin decir nada. Las metáforas están muy ligadas a la gramática generativa transformacional (GGT), que postula que cada oración tiene dos distinciones: **la estructura superficial**, que es la representación de los sonidos actuales hechos por una persona al hablar y en caso de una representación escrita, las palabras apuntadas y **la estructura profunda** que es la significación inconsciente que cada persona le da a tal representación. De hecho, esta estructura profunda también está presente cuando observamos cualquier logotipo o dibujo que trata de comunicarnos algún mensaje. Al respecto, Nosovsky (op.cit.) menciona que las personas guían su vida por símbolos externos e internos, en el nivel externo los símbolos sirven para abreviar palabras, pero en el nivel interno, los símbolos sirven para decir lo que las palabras no pueden expresar.

Así es como las metáforas van directamente a la estructura profunda, dejando a la estructura superficial en términos secundarios, al ocurrir esto se tiende a hacer de manera inconsciente tres cosas:

1. Escuchamos mucha información y seleccionamos sólo una parte de la información que hay en la estructura profunda.
2. Simplificamos nuestras descripciones y con ello distorsionamos el significado que puede buscar la estructura superficial.
3. Generalizamos categorías completas a elementos de nuestros modelos del mundo.

Lo anterior no es bueno ni malo, de hecho muchísimas compañías transnacionales (coca-cola, pepsi, etc.) utilizan las metáforas en sus comerciales televisivos para mover las emociones de los televidentes y con ello incitarlos a consumir sus productos sin importarles sus necesidades primarias; un ejemplo claro de esto es

de nuestro país, el cual es el principal consumidor de refrescos a nivel mundial, a pesar de que en éste 7 de cada 10 mexicanos viven en condiciones de pobreza extrema.

Sin embargo, las metáforas también pueden ser de gran ayuda en la educación, la terapia, el deporte, etc. El éxito de una metáfora depende de la calidad de su construcción.

Abozzi (op. cit.), expone cuatro reglas para construir una metáfora:

Regla 1: **Se debe tener un objetivo definido**: quien propone una metáfora, deberá en primer lugar tratar de entender si lo que propone la metáfora puede verificarse, tal vez parezca un simple consejo, por el sentido común, pero se trata del error más común en quienes construyen una metáfora.

Regla 2 **Responder a la regla de isomorfismo**: para tener acceso a la parte inconsciente debemos usar una comunicación que fascine a las personas y que no se tome como defensa de la parte racional, por lo tanto, debemos evitar dar consejos de forma directa; en la metáfora debemos camuflajear la identidad de los intérpretes principales para no implicar al interlocutor de forma directa (isomorfo quiere decir equivalente).

Regla 3: **Indicar el resultado a obtener**: el resultado que se quiere obtener debe aparecer en la metáfora de forma clara, porque cuando alguien se encuentra en una situación problemática los efectos negativos que ésta provoca le pueden hacer perder de vista el objetivo y en consecuencia el resultado.

Regla 4: **Sugerir una estrategia resolutive**: se trata de un aspecto muy delicado, por lo cual es muy importante comprender y explicitar en forma análoga el vínculo

entre el problema con los recursos que tiene la persona para resolverlos, siempre y cuando respetemos su personalidad.

Hasta aquí se han bosquejado brevemente algunos principios y técnicas que sostienen la Programación Neurolingüística; a continuación vamos a revisar el capítulo dedicado al rendimiento escolar.

CAPÍTULO 3

EL RENDIMIENTO ESCOLAR

“Tanto el pobre como el rico dependen de escuelas y hospitales que guían sus vidas, forman su visión del mundo y definen para ellos qué es legítimo y qué no es. Ambos consideran irresponsable el medicarse uno mismo”

(Illich, 1985, página 11)

El objetivo del presente capítulo consiste en explicitar la concepción del rendimiento escolar y su implicación en el desarrollo humano.

La participación de los estudiantes en las diversas prácticas cotidianas les facilita una gran cantidad de experiencias, de las cuales él se apropia los significados y comportamientos que le permitirán conformar su propia realidad como estudiante.

Durante esta conformación, el estudiante participa de forma dinámica en diferentes contextos, en donde la interacción que tiene con las personas que lo rodean (padres, hermanos, profesores, compañeros, etc.) desempeña un papel fundamental en la forma en que éstas lo valoran como estudiante en relación con su rendimiento escolar, independientemente de que el propio estudiante se asuma o no como tal.

Del rendimiento escolar generalmente se destacan dos de sus niveles fundamentales: el alto y bajo rendimiento, aunque sólo el segundo ha sido objeto generalizado de estudio e investigación. En ambos niveles están incluidas las valoraciones y expectativas que tienen los estudiantes, no sólo hacia su educación, sino hacia todo su desarrollo personal. Por ello, en este capítulo se expone la definición del rendimiento escolar, su reducción a sólo dos de sus

momentos extremos el alto y bajo rendimiento y su vínculo con el desarrollo humano, para finalizar con los retos de una nueva educación.

3.1 Definición del rendimiento escolar

El término **rendimiento** es una cuestión actualmente muy exaltada por los seres humanos. Dicho término proviene del latín "*rendere*", que significa someter una cosa al dominio de uno; si revisamos cualquier diccionario encontraremos significados como: aprovechamiento // producción // beneficio // compensación. Aunque no existe un significado unívoco para dicho término, cuando éste se inserta en el ámbito educativo adquiere un matiz específico, ya que da pie a diferentes significados en cuanto a la clasificación de los participantes de prácticas escolares en categorías convencionales que las instituciones educativas requieren para identificar a sus miembros. A esta inserción semántica en el contexto educativo se le denomina **rendimiento escolar**.

Para Canal (2003), el rendimiento escolar es la medición abstracta y subjetiva de lo que son sujetos los alumnos dentro del sistema escolar; apoyando desde la infancia la competencia constante, con respecto a quién sabe más o quién sabe menos y adjudicando un lugar determinado que cada sujeto vivirá, tal vez por el resto de su vida.

Para Martin (citado en Rosales, 2003) el rendimiento escolar es el producto, resultado o nivel alcanzado por los alumnos en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las distintas áreas instructivas y formativas que componen el curriculum de un determinado curso, ciclo o etapa educativa.

Ambas definiciones ponen de manifiesto el carácter institucional de este concepto, pero al mismo tiempo lo reducen de manera lineal a una medición o producto de

un proceso de causa-efecto que deja de lado la participación activa que tiene el alumno en su desarrollo personal y no sólo en el escolar. En este sentido, Cuevas (2001) señala que el rendimiento escolar no es ajeno al desarrollo personal del alumno en tanto proceso vivencial y dinámico de interrelación entre prácticas, interacciones sociales y formaciones psicológicas del alumno, en el que este se va formando una autovaloración, expectativas e implicaciones prácticas como sujeto concreto y singular en relación con el estudio y la escuela.

La definición anterior destaca dos elementos muy importantes. En primer lugar destaca la necesidad de concebir al rendimiento escolar como un fenómeno complejo, es decir, que la participación activa del alumno en un sistema de relaciones sociales complejas con las personas que lo rodean es parte de su rendimiento escolar y a la vez parte de su desarrollo personal que ocurre a través de su participación en contextos locales de práctica. Al respecto, Lave y Wenger (2003) señalan que el ser humano es un sujeto activo, pero necesariamente situado en un contexto sociocultural concreto.

Muchas veces se estudia el rendimiento escolar de un alumno prestándole importancia únicamente a los profesores, compañeros, familiares o la del propio alumno, sin tomar en cuenta una visión compleja que sitúe la participación del alumno en un contexto histórico y social (familia, vecinos, etc.) y escolar (profesores, compañeros, etc) específico.

De igual forma, se destaca la necesidad de concebir al rendimiento escolar como un fenómeno dinámico, es decir, las constantes interrelaciones entre el ejercicio de las prácticas, las relaciones sociales y las formaciones psicológicas del alumno en un contexto determinado que, paralelamente van modificando los significados y actitudes que va configurando el alumno en torno a su rendimiento escolar.

Para nosotros el rendimiento escolar es un proceso dinámico y situado en un contexto temporal, geográfico y social específico, con significados, actitudes y ejecución de prácticas escolares que permiten que el alumno se asuma como un individuo de rendimiento escolar como parte de su desarrollo humano.

3.1.1 El alto rendimiento

Para muchos el alto rendimiento escolar es la meta a alcanzar en la preparación académica de cualquier alumno, ya que en él se refleja el cumplimiento de los objetivos institucionales por parte de los alumnos. Al respecto, Contreras (2003) señala que el alto rendimiento es la consecución de grados académicos sin interrupción, el alto grado de participación y ejecución de tareas y ejercicios tanto dentro como fuera de la escuela, así como la terminación de todo el nivel educativo. En otras palabras, para este autor el alto rendimiento son los logros obtenidos por los alumnos basados en objetivos institucionales. Esto nos lleva a pensar que un alumno que cumple con los objetivos institucionales obtiene un nivel elevado de rendimiento escolar sin importar si adquiere o no las habilidades que favorezcan su desarrollo humano. Tal como señala Galván (2003), las altas calificaciones que obtiene un alumno no siempre dan cuenta de los conocimientos y habilidades que posee, debido a que es sumamente difícil incluir en la evaluación educativa la gran cantidad de factores que influyen en el rendimiento escolar.

A pesar de que el alto rendimiento escolar no es garantía del desarrollo de habilidades para enfrentar las múltiples problemáticas cotidianas se cree que el alto rendimiento, es directamente proporcional a la excelencia escolar en los estudiantes.

3.1.2 La excelencia escolar

A finales del siglo pasado y aún con mayor fuerza en el inicio del presente, dentro de los círculos académicos se viene pronunciando una palabra, cuyo significado es trascendental cuando se inserta en el ámbito educativo, dicho término es la excelencia. Este proviene del latín “*excellere*”, que significa destacar o sobresalir.

Cuando esta palabra se inserta en el ámbito industrial adquiere un matiz de “calidad total”, como una constante búsqueda de perfección en la producción. Pero cuando el término se introduce en la educación, adquiere un matiz nefasto para el estudiante y todo lo que le rodea, ya que al concebir la excelencia en la educación se piensa que se pueden preparar estudiantes perfectos, capaces de producir conocimientos sin fallas, donde los títulos académicos son suficientes para legitimar las actitudes individualistas (indiferencia intencional, soberbia meritocrática, etc.) en millones de estudiantes de instituciones privadas y no menos en las públicas, ignorando que la perfección no existe en los seres humanos y que éste no es más que un término antagónico (perfecto versus imperfecto) derivado del pensamiento lineal.

“La historia de las filosofías educativas es como un pequeño espejo de la larga sucesión de los ideales humanos, imágenes que nuestra especie se ha ido forjando de sus posibilidades. Quien la recorra verá que nunca antes la humanidad había sido tan estúpida como para proponerse ser perfecta. Ni siquiera el concepto de calidad, así sustantivada, figuraba en el pensamiento educativo hasta hace 30 años; hoy se le emplea con una carga productiva que “cosifica” al alumno y sus aprendizajes. ¿Calidad respecto a qué valores? ¿Calidad para quién? Por ignorancia de la historia o por estrechez conceptual la actual doctrina de la excelencia ha entronizado un ideal de perfección que reduce las posibilidades humanas; con esa etiqueta suelen vender los traficantes de la excelencia, en un solo paquete, los secretos de discutibles habilidades lucrativas, la Psicología barata de la autoestima y

los trucos infantiles de una didáctica de la eficacia” (Latapi, 1996, página 126).

La búsqueda de la “excelencia” se puede palpar en múltiples prácticas escolares de hoy en día, incluso la misma Programación Neurolingüística en un sentido comercial se presenta a los profesores y estudiantes como un “modelo de la excelencia”. Por lo que es necesario asumirla desde una perspectiva crítica y compleja que relacione a la educación con las problemáticas sociales, ambientales, etc. que enfrenta la humanidad.

Por lo tanto se debe dejar de lado el concepto de excelencia como sinónimo de perfección dentro de la educación, para dar paso a otros que rescaten la parte humana de la educación.

Siguiendo el enfoque lineal del rendimiento escolar aparece otro elemento denominado *el bajo rendimiento*.

3.1.3 El bajo rendimiento

El bajo rendimiento es la categoría mas utilizada por los educadores e incluso por los mismos estudiantes, cuando estos últimos no cumplen con los objetivos que marca la institución educativa; al respecto, Contreras (op. cit.) señala que el bajo rendimiento académico es la falla o incumplimiento de los objetivos perseguidos en cursos o en la escuela y está identificada por tres diferentes indicadores: a) la repetición de uno o más ciclos, b) la no titulación correspondiente y c) el abandono de la escuela.

Incluso, se cree que aquellos estudiantes que se categorizan como de bajo rendimiento tienen dificultad para relacionarse con sus compañeros de clase, tal

como lo señala Goodwin (citado en Correa, 2003), respecto a que los niños y los jóvenes con bajo rendimiento escolar, generalmente tienen menos aceptación en el salón de clases y pueden tener problemas graves como no aceptarse a sí mismos, especialmente si se dan cuenta que su profesor y compañeros no los aceptan.

El comentario anterior presenta dos grandes aristas. La primera es generalizar que el bajo rendimiento escolar es directamente proporcional al deterioro de las habilidades sociales y deja de lado las múltiples habilidades (dominar uno o varios deportes, conversar, contar historias o chistes, defender a otros, bailar, etc.) que puede tener un estudiante en su interacción con sus compañeros y profesores, aunque esto no necesariamente se refleje en los objetivos que persigue la institución.

La segunda arista consiste en creer que los estudiantes que no son aceptados por sus compañeros y profesores tendrán problemas para aceptarse a sí mismos, pero esto no es una ley que aplique a todos los estudiantes, ya que cada persona significa de manera distinta sus relaciones con sus pares y profesores, por ello, lo que puede ser un grave problema para un alumno puede no serlo para otro.

Desafortunadamente para la lógica tradicional se ha asociado al bajo rendimiento como sinónimo de fracaso escolar.

3.1.4 El fracaso escolar

Se piensa que el fracaso escolar es la consecuencia que tienen aquellos alumnos con bajo rendimiento escolar en su educación; al respecto Portellano (citado en Canal, op. cit.), menciona que el fracaso escolar es un desfase negativo entre la capacidad real del alumno y su rendimiento en las asignaturas escolares. En

amplio sentido, fracasa todo alumno cuyo rendimiento se encuentra por debajo de sus aptitudes.

Nosotros sostenemos que es imposible generalizar que el bajo rendimiento escolar conlleva a un desfase negativo en las aptitudes potenciales (no reales) de los alumnos, ya que si esto fuese así, millones de personas que institucionalmente fracasaron en su educación, no deberían desarrollar sus aptitudes, por ejemplo, Bill Gates, quien “fracasó” al abandonar su carrera para fundar la compañía Microsoft o Albert Einstein, quien varias veces “fracasó” en la educación básica para desarrollar años después la teoría de la relatividad.

Por lo anterior, debemos reconocer que aquello que se denomina “bajo rendimiento escolar” no es más que la valoración que tiene la institución educativa hacia una estudiante, sustentada en la indiferencia hacia sus habilidades potenciales y cómo aprovecharlas para mejorar las áreas que se le dificultan en su educación.

A continuación, se revisa cuál es la relación entre el rendimiento escolar y el desarrollo humano.

3.2 El rendimiento escolar y su relación con el desarrollo humano

Para Cuevas (op.cit.) esta relación se puede presentar en siete postulados básicos:

1. El desarrollo humano es un proceso de construcción social, histórico y dinámico. Como proceso histórico implica que se lleva a cabo en diferentes ambientes socioculturales formado por objetos y prácticas sociales, significaciones y normas compartidas por sus individuos; como proceso

dinámico significa que el individuo es partícipe activo en su propia formación

2. En la interrelación del individuo con su medio ambiente no existe una determinación lineal del segundo ni una autonomía absoluta del primero, sino un proceso de “indeterminación limitada”; donde la situación contextual establece las posibilidades pero también las restricciones a la innovación activa y creativa del sujeto.
3. La participación situada del sujeto se lleva a cabo en “contextos locales de práctica” que, interrelacionados dentro de una estructura social más general forman un sistema de símbolos, prácticas, perspectivas y posturas personales.
4. La expresión del individuo como persona se manifiesta a través de su actividad práctica y de su reflexión y valoración sobre ella.
5. El rendimiento escolar como situación que implica una participación activa del individuo en un contexto sociocultural determinado es un proceso que forma parte del desarrollo personal del alumno.
6. El rendimiento escolar refiere a un proceso complejo y dinámico de interrelaciones entre prácticas, interacciones sociales y formaciones psicológicas del alumno en un contexto sociocultural y escolar específico en el que existen significaciones, valoraciones, actitudes, expectativas y prácticas sobre el aprovechamiento en la escuela, en donde se va configurando como alumno, como sujeto de rendimiento escolar.
7. En el desarrollo del alumno como sujeto de rendimiento escolar se expresa la implicación de los distintos contextos inmediatos e interrelacionados de práctica en que se involucran.

Los postulados expuestos anteriormente llevan a redefinir los retos que tiene la educación.

3.3 Los retos de una nueva educación

En pleno tercer milenio nos encontramos en el mundo de los absurdos obvios, donde todo es posible e imposible al mismo tiempo, un ejemplo de esto es el país más poderoso y endeudado del mundo, el cual es capaz de producir con la tecnología que posee el alimento necesario para abatir el hambre de los millones de pobres que habitan este planeta, pero son más importantes sus intereses ideológico-económicos que ayudar a otros.

Somos capaces de diseñar y construir miles de kilómetros de oleoductos, gaseoductos que atraviesan estados e incluso países, pero no así para construir los acueductos necesarios para llevar el exceso de agua, producto de las inundaciones a donde no la hay.

Generamos conocimientos para diseñar maquinarias con múltiples funciones que pueden realizar el trabajo de decenas de obreros, pero aún nos mostramos incapaces de desarrollar estrategias para solucionar el desempleo que provoca la incursión de dichas maquinarias en las empresas. Inocentemente admiramos a las personas que aparecen en muchos programas de televisión por su apariencia física, por su elevado estatus económico y hasta por su sentido del humor, olvidando que esos programas están planeados por los grupos dominantes para mantener la ignorancia y la desinformación hacia las problemáticas ambientales, sociales, económicas etc. que están latentes en la vida de los televidentes.

Aceptamos que un político (diputado) en nuestro país gane poco más de 700 pesos por hora argumentando que es lo que se merece por “quemarse las pestañas” en instituciones educativas de renombre, nacionales e internacionales, pero al mismo tiempo somos indiferentes al esfuerzo que realizan los obreros para obtener 6 pesos por cada hora de su trabajo.

Estudiamos en promedio poco más de 18 años en instituciones educativas (Kinder, Primaria, Secundaria, etc.) para obtener un título universitario que no siempre refleja los conocimientos y habilidades que el profesionista posee y en el peor de los casos no es garantía de que este ejerza en pro de cualquier persona y del medio ambiente que lo rodea.

Los anteriores ejemplos son sólo una pequeña muestra de la enorme cantidad de absurdos obvios que repite la humanidad. Aunque no podemos dilucidar completamente los múltiples factores que provocan esta repetición absurda de comportamientos contradictorios, creemos que un primer paso para identificarlos es destacar la estructura institucional que los mantiene, pero que al mismo tiempo puede modificarlos. Dicha estructura es **la educación**.

Hace varios años el escritor Juan Sánchez Andraka publicó “Un mexicano más”, una brillante novela que destaca cómo la vida de un joven va cambiando por medio de su educación y convirtiéndolo en las contradicciones que tanto criticaba. Al comenzar la novela el autor señala:

“Los adolescentes mexicanos son víctimas del actual proceso educativo que por contradictorio, destruye en ellos la natural aspiración al bien, lanzándolos a las grandes filas de los que sólo buscan en la vida, comer, gozar y mandar” (Sánchez, 1995, página 7).

No podemos afirmar rotundamente que el “bien” o el “mal” sean algo natural en las personas, pero sí podemos reconocer que su significado y prácticas derivadas de éstos son formadas y reformadas en la educación que se brinda a los estudiantes en distintos grados académicos. Por ejemplo, desde el nivel preescolar se nos repite una y otra vez que el engañar a los demás es algo “malo” para nosotros y que en último de los casos puede traer hasta repercusiones divinas, años después juramos en nuestro examen profesional “ejercer la profesión con conciencia, responsabilidad y ética en beneficio de los seres humanos”.

Pero lo anterior, no nos exenta que, más adelante, “al son de la situación”, modifiquemos nuestras creencias y nos transformemos en mercenarios del conocimiento (abogados corruptos, médicos negligentes, biólogos indiferentes, economistas tecnócratas, filósofos estériles, ingenieros progresistas, sociólogos abstractos, actuarios adoctrinados, psicólogos cretinos, etc.) para aprovechar la ignorancia de las personas, justificando estos comportamientos con la creencia: “*la realidad es así y que ésta no se va a cambiar nunca*”. Tal como lo señala Edgar Morin (1990), al mencionar que en la actualidad la universidad produce cretinos de alto nivel.

Al respecto, el presidente cubano señala:

“De todas las herencias que el colonialismo, el imperialismo y el capitalismo nos dejaron, la peor de todas, fue la ignorancia. Se nos educa para disfrutar de privilegios. La educación en sí misma constituía un privilegio. Se nos preparaba para estar mejor armados intelectualmente, para explotar a los demás, y así, transcurrían los años de la primaria, de la secundaria y de la universidad y al fin y al cabo un día, con veinte y tantos años nos daban un título en la Universidad sin haber tenido oportunidad una sola vez en la vida de sudar la frente, de crear algo con nuestras propias manos...y a eso no se le podía llamar educar, a eso no se le podía llamar formar al hombre, en aquellas escuelas se deformaba al hombre” (Castro, 1980, página 29).

El párrafo anterior es una excelente sinopsis de lo que hoy en día representa la educación para millones de personas en todo el mundo, que creen firmemente que estudiar es la mejor manera de evolucionar como seres humanos. Y es ahí en la **confianza absoluta** en la institución educativa donde inician todas las terribles calamidades y absurdos que hemos provocado los seres humanos pseudoutilizando los conocimientos y prácticas sin aprender a desconfiar de ellos y menos aun sin esforzarnos por identificar cuáles son los intereses ideológico-

económicos que están presentes en éstos. Por ello no es raro que diversas instituciones nos adiestren presentándonos a la “esperanza”, a la “abnegación” y a la “confianza” como hermosas virtudes que sólo poseen los seres humanos. Al respecto Romano (2002) destaca que la fe y la confianza son hábitos peligrosos porque donde se habla de confianza debe haber quienes se beneficien con ella ya que es más fácil embaucar y explotar a una persona que tiene confianza en los sistemas instituciones que a otra que piensa y calcula hacia este.

Los grupos dominantes de ultraderecha a nivel mundial han utilizado todo su poder para alterar la calidad de la educación y con ello su importancia, tan sólo en México para este 2007, habrán desaparecido varias materias (física, geografía, biología, historia de México, etc.) de la educación secundaria, esto es muy lamentable ya que al desaparecer conocimientos, desaparece la posibilidad de relacionarlos, por ejemplo, las leyes de la herencia de Mendel en 1866 fueron comprendidas hasta que se pudieron relacionar con la teoría de la evolución que enunció Darwin en 1859 y a pesar de esto hoy, casi 150 años después de que se publicara “El origen de las especies”, varios grupos de ultraderecha Estadounidenses quieren desaparecer la teoría evolucionista de la educación secundaria norteamericana para sustituirla por la teoría creacionista (Dios creó al hombre y al universo).

Lo anterior es una fuerte invitación como universitarios latinoamericanos a problematizar nuestra educación y la de quienes nos rodean, para hacer evidentes las injusticias y contradicciones que vivimos en nuestros países desde hace varios siglos, esto se traduce en replantear nuestra actitud hacia las instituciones y sus prácticas y nos brinda la oportunidad de resignificarlas porque durante mucho tiempo hemos dejado que estas nos manipulen, ignorando que somos nosotros quienes las mantenemos. Esto no significa que tengamos que destruir o desaparecer a todas las instituciones que hemos creado en siglos de historia, ya que hacerlo de esta manera sólo aumentaría las problemáticas de millones y

millones de personas que hemos sido adiestradas por varias generaciones para vivir “en” y “para” las instituciones. Tal vez no se pueda terminar de un solo golpe con las manipulaciones institucionales, pero es posible que las personas aprendan en su formación educativa a identificar las contradicciones del sistema institucional para que poco a poco comiencen a limitar su manipulación. Por ello Bosco (1976) señala que es necesario un sistema de educación que no sólo prepare un individuo para ocupar una posición dentro de una estructura dada, ejerciendo su función de forma ordenada y eficiente con el mínimo de conflictos, sino que forme una persona consciente y crítica a la injusticia institucionalizada.

Por todo lo anterior nosotros creemos que la educación actual, en cualquiera de sus niveles, debe contemplar la posibilidad de conocer y criticar sus contenidos y prácticas para poder vincularlos directamente con las problemáticas ambientales, económicas, políticas, sociales y personales de los estudiantes. Esto es una tarea muy difícil pero no imposible, que implica que el estudiante desde el nivel básico hasta el de postgrado establezca relaciones entre acontecimientos y conocimientos que supuestamente no las tienen, para poder identificar las problemáticas que genera el paradigma lineal al que estamos acostumbrados y con ello diseñar nuevas soluciones multidimensionales desde un paradigma complejo que trascienda las limitantes que las soluciones unidimensionales otorgan a problemáticas complejas. **Este es el reto principal de la nueva educación, el de educar de manera compleja para resolver problemáticas complejas de carácter multidimensional**, tal y como lo señala Edgar Morin:

“Necesitamos una educación de tipo “paidea planetaria” y es necesario empezar por la primaria introduciendo interrogantes fundamentales como: ¿Quiénes somos?, ¿de dónde venimos?, ¿a dónde vamos?, ¿qué hacemos?, ¿dónde estamos?, ¿qué es la realidad?, ¿qué es el mundo? Si empezamos por esas preguntas, si empezamos por interrogar al ser humano sobre sí-mismo, descubrimos que somos un ser físico, biológico, psicológico, social. Entonces podemos proyectar la

relación y el enlace de las diferentes disciplinas. Cuando uno descubre la biología, ve que ésta lleva a la química y que a su vez conduce a la física, y ésta a la microfísica. De esta manera pedagógica se empieza relacionando y problematizando, pues educar tiene como misión profunda problematizar y cultivar. Y cultivar quiere decir: se capaz de dar a cada uno de los medios para que, por sí mismo, contextualice, globalice y relacione" (Vallejo, 1996, página 86).

En este sentido, la educación puede ser una herramienta benéfica para la humanidad, siempre y cuando esta elija vivir de manera compleja y no fragmentada como lo ha venido haciendo desde hace miles de años.

Para Morin (2003) la misión de la educación es fortalecer las condiciones de posibilidad de emergencia de una sociedad-planeta compuesto por ciudadanos protagonistas conscientes y críticamente comprometidos en el desarrollo de una mundología de la vida cotidiana, es decir, debemos contar con mundólogos que permitan orientar a la civilidad en la percepción de los problemas más urgentes y globales.

Esto es muy importante ya que muchas veces reducimos nuestra percepción de las problemáticas social-ambientales a la raquítica y tendenciosa información que nos brindan múltiples medios de comunicación al servicio de los intereses ideológico-económicos de los grupos dominantes, por ejemplo, las televisoras últimamente han puesto de manifiesto la urgente necesidad de cuidar el agua, una y otra vez nos bombardean de spots que destacan la importancia de cuidarla y hasta legislar a su favor, poco a poco comienzan a repetir que el agua es un bien económico que debe ser administrado por organismos privados para que el agua llegue a todos antes de que sea demasiado tarde.

Pero dichas televisoras nunca informarán sobre la gran cantidad de empresas transnacionales que presionan y sobornan a las autoridades gubernamentales

para que modifiquen las leyes a fin de poder ser propietarias de ríos, lagos y manantiales y con ello poder privatizar su consumo a millones de mexicanos (lo más absurdo es que México es el país más refresquero del mundo). Estas televisoras tampoco informarán que el llamado foro mundial del agua fue organizado por el banco mundial, organismo que apoya incondicionalmente a dichas transnacionales y mucho menos nos informarán sobre los miles de soldados estadounidenses que se han enviado a Centro y Sudamérica para militarizar las regiones ricas en agua, bajo el pretexto de la lucha contra el terrorismo.

“Las condiciones en las que viven miles de pobres, mexicanos y centroamericanos hacen más atractiva la iniciativa privatizadora de las transnacionales sobretodo de las empresas que como coca-cola, pepsi-cola y otras francesas, españolas como Agua de Barcelona y británicas como United Utilities pero con sede en EU, se han apoderado del mercado del agua potable que se vende mucho más cara que cualquier refresco” (Becerra, 2005, página 41).

El anterior ejemplo pone de manifiesto cómo se puede simplificar intencionalmente un problema (“*existe poca agua dulce, debemos protegerla*”) su solución (“*si aumenta el precio del agua, esto provocará que no se desperdicie*”) para que los objetivos de los grupos dominantes sigan cumpliéndose a costa de la desinformación de las masas (esa desinformación fue lo mismo que ocurrió con el tratado de libre comercio, la privatización de teléfonos de México, la aprobación del fobaproa y *si seguimos por este camino* a la privatización de la luz, el agua, el petróleo y la educación pública).

Lo anterior debe ser una invitación como estudiantes universitarios a desarrollar emergencias entre las problemáticas sociales y las ambientales a fin de encontrar soluciones que trasciendan la lógica simplista más allá de sus intereses ideológico-económicos. Esto es muy difícil, sobretodo cuando se nos ha educado

y socializado, tal como señala Chomsky (2002) para respaldar a las estructuras de poder que a su vez nos recompensan generosamente, donde aprendemos desde cómo debemos vestirnos hasta como debemos expresarnos en un cóctel.

Así ocurre en la gran mayoría de universitarios de instituciones públicas y privadas a nivel mundial, nos educan o mejor dicho nos adoctrinan rigurosamente en los valores e intereses de tipo privado y estatal-corporativo, donde los estudiantes que asimilen mejor esta educación en los valores de la ideología dominante y demuestren su lealtad al sistema doctrinal podrán gozar de múltiples beneficios institucionales, creyendo fielmente en el eslogan: *"Hazte rico, olvídate de todo menos de ti mismo"*.

Tal vez el principal problema de los universitarios hoy en día es que somos demasiado cretinos (o demasiado ingenuos) ya que creemos que por el simple hecho de ejercer nuestra profesión es suficiente para identificar e informar las impresionantes problemáticas social-ambientales que existen y que se avecinan no sólo para los seres humanos sino para todo lo que habita en este planeta. Nos jactamos acumulando titulitos y titulotes, de ser intelectuales al servicio de la humanidad. Pero si diéramos un auténtico servicio humanitario-intelectual le proporcionaríamos a las personas técnicas de autodefensa contra los aparatos propagandísticos que utilizan los grupos dominantes para mantener sus intereses y valores, en vez de reproducirlos, legitimarlos y mantenerlos como lo hemos venido haciendo desde hace varios siglos.

Para brindar un auténtico servicio humanitario-intelectual necesitamos ante todo ser humanos, es decir, desarrollar en nosotros aquellas cualidades que nos conviertan en eso. Un buen comienzo puede ser aprender a ser humilde, esa palabra que todos usamos al conversar o al escribir un pomposo discurso pero que al final se queda en eso ¡en discurso! Ser humilde implica múltiples aspectos, desde reconocer que no sabemos todo hasta reconocer que tenemos las mismas

necesidades afectivas, fisiológicas, sociales, etc., como cualquier campesino, barrendero, mesero y por lo tanto siempre necesitamos de los demás. Así es nuestra especie, desde el nacimiento necesitamos de otros para sobrevivir. Pero parece ser que conforme crecemos se nos olvida cultivar nuestra humildad y por el contrario se nos enseña a admirar e imitar toda una serie de comportamientos ostentosos y estériles de personas que poseen las cualidades estereotipadas que tanto anhelan millones de personas o que más bien nos han enseñado a anhelar.

Utilizan los medios de comunicación para transmitirnos admiración hacia una serie de personajes con diversos estudios de posgrado en el extranjero (Harvard, Oxford, etc.) que una vez que llegan al poder hacen las modificaciones necesarias para mantener e imponer los intereses de los grupos dominantes (bajo la idea: *"Este país siempre ha sido así y en seis años no lo vamos a cambiar"*) sin importarles el terrible desempleo que sus políticas generan y mucho menos los 70 millones de personas que viven en condiciones de extrema pobreza. Para estos últimos han diseñado programas (Solidaridad, Progreso, Oportunidades, etc.) que supuestamente van dirigidas a abatir la pobreza en las comunidades mas marginadas.

Pero curiosamente a nadie se le ocurre diseñar programas dirigidos a abatir la **pobreza humana** que padecen cientos de diputados, senadores, directivos, empresarios, ex presidentes y profesionistas explotadores que viven y trabajan en las zonas más exclusivas del país, para volverlos más humildes más allá de las frases huecas y resobadas ("Soy un mexicano excelente", "soy el líder que mi país necesita", etc.) que aprendieron a repetir y defender en sus instituciones de renombre. Para que entiendan a los millones de mexicanos que no pueden comprarse un reloj de 10 mil pesos, vestidos de 26 mil o toallas de 4 mil. Para que entiendan a los miles de mexicanos que abandonan anualmente este país sin empleos, para soportar discriminaciones y abusos laborales con tal de mandar algunos dólares. Para que entiendan que sus políticas neoliberales derivadas del

pensamiento lineal no van hacia ninguna parte, más que a la desigualdad y al ecocidio y que en pocos años si no claudican en sus políticas irremediablemente provocarán una revolución tan impresionante como aquellas que han ocurrido en este país (1810, 1910, ¿2010?) cada 100 años.

Por ello es muy importante desarrollar en nosotros la **Humildad Universitaria** ya que ésta permitirá acercarnos más a las personas que nos rodean y que necesitan de nuestra orientación como profesionales, pero que al mismo tiempo nos ayudan enormemente a problematizar nuestra educación superior. Esta problematización es lo que le da un valor superior al estudiante universitario, ya que de nada le sirve repetir de memoria artículos y libros, asistir a infinidad de seminarios, coloquios y congresos y hasta obtener las mejores calificaciones, si después de todo este estudiante “excelente” no tiene la habilidad, o mejor dicho, la motivación necesaria para vincular los diversos conocimientos, instrumentos y técnicas profesionales con las problemáticas ambientales, sociales, económicas, políticas, etc. Que enfrenta su país. Tal vez este universitario “excelente” al egresar de la universidad tendrá más probabilidades de encontrar empleo en una zona exclusiva de la ciudad, con un salario muy superior al que gana un obrero o un campesino, habrá menos sudor en su frente, ensuciará menos su traje (o vestido) y consumirá alimentos muy diferentes a los que comen los millones de mexicanos en pobreza extrema, quizás aprenderá a “brillar en sociedad” y puede que algún día conozca a una o varias de las cincuenta familias que son dueñas del país, y todo esto al mismo tiempo lo va convirtiendo poco a poco en un profesionalista autómatas que va perdiendo su capacidad de criticar la “realidad” a tal grado que hasta puede llegar a defender los intereses de los grupos dominantes que mantienen la pobreza e ignorancia de millones y millones de mexicanos y es ahí, cuando este estudiante “excelente” se convierte en “un ladrillo más en la pared”.

Por lo tanto, es vital que hoy en día la educación institucional y sobre todo la universitaria comience a relacionar sus contenidos con las diversas problemáticas

que estamos viviendo, no es una tarea sencilla, se requiere mucho entusiasmo para no desanimarse cada vez que se conocen las nuevas injusticias que estamos viviendo en nuestro país (Tlatelolco 1968, San Cosme 1971, Aguas Blancas 1995, Acteal 1997, Pasta de Conchos y Atenco 2006), sobretodo porque fuimos condicionados desde que éramos niños a creer que “el que nada sabe, nada teme”, o dicho en otras palabras nos han creado una aversión por el conocimiento y sobre todo hacia aquel conocimiento que nos invita a **dudar** de la “realidad”, por ejemplo, desde la primaria nos dicen que *la política es aburrida, que da flojera, que no sirve para nada y que si te metes de lleno puede ser muy peligroso para ti*, en fin, nos predisponen tanto que cuando observamos en la televisión que unos diputados aceptaron el FOBAPROA (una deuda que pagarán tres generaciones de mexicanos con sus impuestos) para rescatar a unos banqueros corruptos, que un ex presidente de México privatiza ferrocarriles nacionales vendiendo 5375 millas de vías férreas propiedad de la nación a la transnacional Union Pacific, que en los últimos 5 años las transnacionales aumentaron en un 500% en nuestro país al mismo tiempo que se han cerrado 20 mil sociedades cooperativas mexicanas (lo cual ha repercutido enormemente en el mercado interno de nuestro país) o que nuestro país está en la mira de otras naciones para convertirse en lugar de desecho de residuos tóxicos **lo tomamos como algo normal**.

Pero ¿El conocimiento es peligroso? Sí ¡lo es! Sobretodo para los intereses de aquellos grupos que se benefician de la ignorancia de las personas que pueden explotar. Por ello, es importante vencer nuestro aburrimiento o miedo hacia el conocimiento para ser personas que puedan resignificar su propia realidad y con ello, escapar al condicionamiento ideológico-económico que padecemos en Latinoamérica desde hace varios siglos. Carlos Castaneda, en su novela “Las enseñanzas de Don Juan” escribe con un enorme valor literario sobre el miedo al conocimiento:

“-¿Qué le pasa al hombre si corre por miedo?”

-Nada le pasa, solo que jamás aprenderá. Nunca llegará a ser hombre de conocimiento. Llegará a ser un maleante, o un cobarde cualquiera, un hombre inofensivo, asustado; de cualquier modo, será un hombre vencido. Su primer enemigo hará puesto fin a sus ansias.

-¿Y qué puede hacer para superar el miedo?

-La respuesta es muy sencilla. No debe correr. Debe desafiar a su miedo y pese a él debe dar el siguiente paso en su aprendizaje, y el siguiente, y el siguiente. Debe estar lleno de miedo, pero no debe detenerse” (Castaneda, 2001, página 124)

Sabemos que es difícil conocer la información que nos puede provocar conflictos con nosotros mismos y con los demás, pero es importante reconocer que este es el primer paso para generar cambios significativos que trasciendan las problemáticas actuales derivadas de la ideología de los grupos dominantes, ya que si las problemáticas son como son, es porque nosotros somos como somos.

En ese sentido, es necesario trascender las barreras disciplinarias que el pensamiento lineal le ha impuesto a nuestra forma de describir el conocimiento para encontrar soluciones multidimensionales, es decir, que relacionemos diferentes conocimientos, habilidades y técnicas profesionales para resignificar y tratar de atender las diversas problemáticas social-ambientales que ha padecido (Invasión de los españoles a México 1519; caída de Tenochtitlán e inicio de la colonización española 1521; desarrollo del sistema de castas 1535; instauración de la santa inquisición 1571; inicio de la “independencia” de México 1810; España reconoce la “independencia” de México 1821; los criollos deciden expulsar a los españoles 1827; la guerra de Texas 1836; primer invasión norteamericana 1847; México pierde la mitad de su territorio ante EU 1848; Invasión francesa 1862; Cananea 1906; Río blanco 1907; Revolución 1910; segunda invasión norteamericana 1914; movimiento cristero 1926-1929; Tlatelolco 1968; Halconazo 1971; El fraude electoral 1988; feminicidios en Ciudad Juárez 1993-¿?; privatización de teléfonos de México 1990; tratado de libre comercio y Aguas

Blancas 1995; Acteal 1997; bbaproa y privatización de ferrocarriles nacionales 1998; feminicidios en Morelos 2000-¿?; Desafuero 2005; Ley televisa, Pasta de Conchos, Sicartsa, San Salvador Atenco y fraude electoral 2006) y sigue padeciendo nuestro país.

Por todo lo anterior, se llevó a cabo el curso-taller en Programación Neurolingüística para potenciar el rendimiento escolar de estudiantes universitarios y en el siguiente capítulo se presenta el método y los resultados obtenidos en su aplicación.

CAPÍTULO 4

APLICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA COMO ALTERNATIVA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

“El respeto al derecho de otros es reconocer que los otros pueden hacer las cosas que nosotros no hacemos, se llama humildad. Y la humildad no implica el gusto de ser humillado, por el contrario, la persona humilde rechaza la humillación”.

(Freire, 2003, página 48)

El presente capítulo tiene el objetivo de analizar las diferentes evaluaciones cualitativas al iniciar y al terminar el curso-taller en Programación Neurolingüística para elucidar los resultados de la presente investigación.

MÉTODO

Participantes

Al curso-taller asistieron de forma intermitente 64 estudiantes de la carrera de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Para fines de la investigación se tomó en cuenta a los participantes (20) que asistieron continuamente y realizaron la primera y segunda evaluación.

Semestre	Primero	Quinto	Séptimo
Numero de participantes	11	6	3

TABLA 1. Número de participantes por semestre

Edades	17	18	19	20	21	22	23	25
Numero de participantes	1	6	4	3	1	3	1	1

TABLA 2. Número de participantes por edad

Instrumento

El instrumento (ver anexo 1) utilizado fue un cuestionario de 13 preguntas abiertas, por medio de las cuales fue posible obtener información que hace referencia a la subjetividad de cada uno de los participantes acerca del cómo han vivenciado el rendimiento escolar a lo largo de su vida académica y su opinión sobre los contenidos y utilidad del curso-taller.

Materiales

Se utilizaron 20 hojas que contenían el cuestionario de primera y segunda evaluación, hojas blancas que se utilizaron en algunas dinámicas, lápices de colores, cuatro cartulinas blancas, plumones de diferentes colores y rotafolios de papel que contenían la información teórica del curso-taller.

Procedimiento

Una semana antes de iniciar el curso-taller se llevó a cabo la difusión e invitación; para esto se realizaron trípticos que contenían información acerca del contenido del curso; los trípticos fueron entregados durante la invitación directa en las aulas.

El curso-taller tuvo una duración de 2 horas diarias durante 8 días. Al inicio de la primera sesión se entregó a los participantes un cuestionario de evaluación, posteriormente se continuó con los contenidos teóricos y prácticos del curso-taller.

En la última sesión se aplicó el mismo cuestionario de evaluación a todos los participantes del curso-taller. A continuación presentamos los contenidos que se revisaron en cada una de las 8 sesiones del curso-taller en PNL.

Primera sesión

Contenidos

- ☆ Aplicación de cuestionario de Evaluación
- ☆ Breve introducción sobre el curso-taller en PNL
- ☆ Técnica de relajación “EL ÁRBOL” (ver anexo 2)
- ☆ ¿Qué es un paradigma?
- ☆ Técnica de detención del paradigma (ver anexo 3)

Segunda sesión

Contenidos

- ☆ Paradigma lineal v.s Paradigma complejo
- ☆ Técnica de pensamiento dialógico (ver anexo 4)
- ☆ Definición de la PNL
- ☆ Historia de la PNL

Tercera sesión

Contenidos

- ☆ Presuposiciones básicas de la PNL
- ☆ Los tres cerebros
- ☆ La meditación
- ☆ Técnicas de meditación (ver anexo 5)

Cuarta sesión

Contenidos

- ☆ Las inteligencias múltiples

- ☆ Dinámica “LA ISLA” (ver anexo 6)
- ☆ Los tres canales
- ☆ Ejercicios “ESTRATEGIAS DE MEMORIA” (ver anexo 7)

Quinta sesión

Contenidos

- ☆ Claves de acceso ocular
- ☆ Cuatro ejercicios para los ojos (anexo 9)
- ☆ El modelado
- ☆ Ejercicios de Modelado (ver anexo 10)

Sexta sesión

Contenidos

- ☆ Ondas cerebrales
- ☆ Dinámica “CAMINANDO Y EXPRESANDO” (ver anexo 11)
- ☆ Los mapas mentales
- ☆ Elaborando un mapa mental

Séptima sesión

Contenidos

- ☆ Anclaje
- ☆ Dos técnicas de anclaje (ver anexo 13)
- ☆ La gimnasia sensorial
- ☆ Ejercicios de gimnasia sensorial

Octava sesión

Contenidos

- ☆ La gimnasia cerebral
- ☆ Ejercicios de gimnasia cerebral

- ☆ Las Metáforas
- ☆ Dinámica “METÁFORA DEL PERRITO PRECIOSO” (ver anexo 16)
- ☆ Aplicación de cuestionario de evaluación
- ☆ Agradecimientos

RESULTADOS

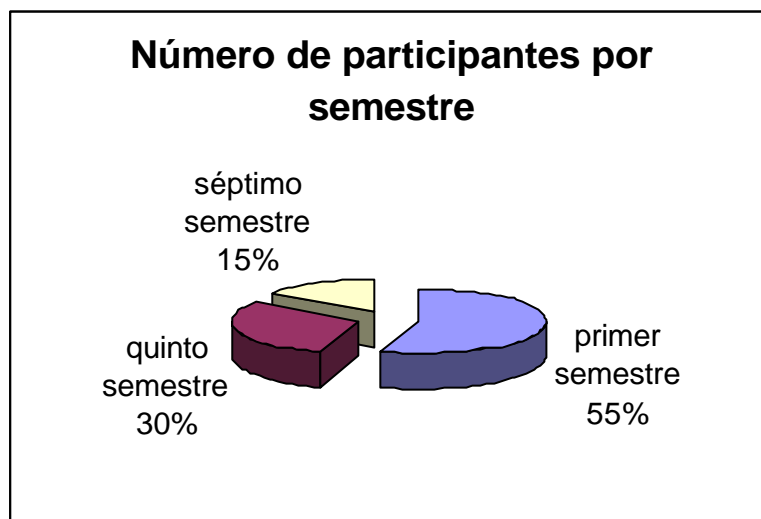
En el primer día del Curso-Taller en Programación Neurolingüística para Potenciar el Aprendizaje de Estudiantes Universitarios de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala se contó con la presencia de 35 alumnos, principalmente de séptimo semestre, sin embargo, al término de la sesión muchos de ellos comentaron que en el horario del curso tenían otra clase, por lo que decidieron ya no asistir al curso.

En la segunda sesión hubo algunos problemas con la asignación de aula, pues el trámite administrativo se demoró; ante esto se platicó con los participantes y todos estuvieron de acuerdo en que la sesión se llevara a cabo en áreas verdes de las canchas deportivas de la Facultad, fue muy difícil pues como está descubierto, algunos de los participantes no escuchaban ni veían los rotafolios de apoyo (que estaban pegados en bardas y algunos árboles). En esta sesión se integraron 29 participantes más, en su mayoría de primer semestre.

Algunos de ellos comentaron que los compañeros que pertenecían al mismo grupo y habían asistido a la primera sesión les comentaron acerca de los temas que se trataron en la primera sesión, les pareció muy interesante y decidieron asistir a la segunda sesión; sin embargo, también comentaron algunos que en ese horario tenían una clase, pero que ya habían pedido permiso para asistir por lo menos una hora al curso y su profesora había aceptado. De este modo, se acordó con los coordinadores que había libertad para asistir y sin límite de participación, aunque al final sólo se consideraron para el análisis los veinte que cubrieron todo el curso y ambas evaluaciones.

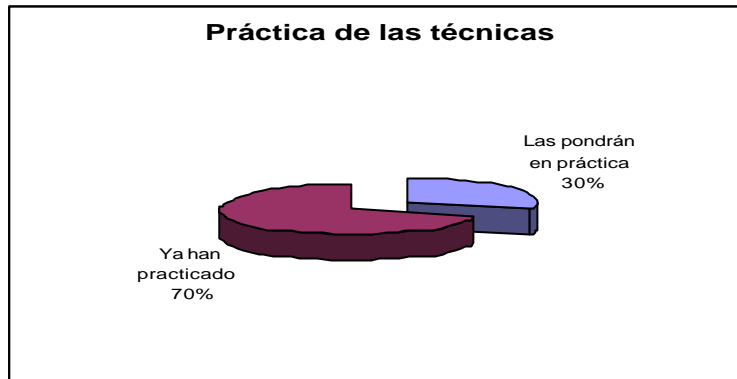
En este sentido, la gráfica 1 muestra que el 55% de los participantes cursaban el primer semestre; el 30% pertenecían al quinto semestre, mientras que el 15% cursaba el séptimo semestre, las diferencias pueden deberse a que dentro de la

carrera de Psicología los alumnos de los primeros semestres suelen ser más abiertos a cualquier tipo de información, mientras que los alumnos de los semestres avanzados ya tienen una postura definida ante cierto tipo de información y suelen cerrarse a cuestiones que no tengan que ver con lo que la normatividad indica respecto a la información que puede ser relevante para ellos.



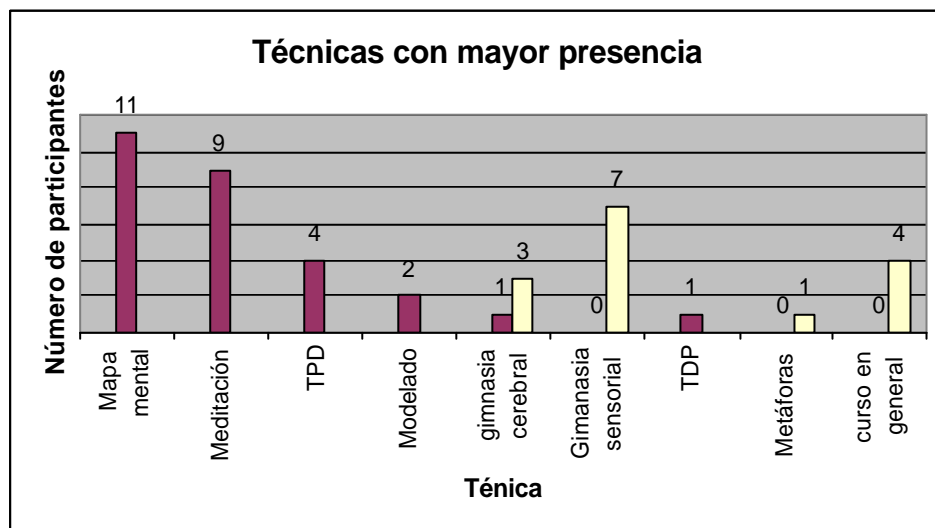
Gráfica 1.: Porcentaje de participantes por semestre

Por otro lado, y de acuerdo con el informe escrito de los participantes el 70% de ellos señala haber puesto en práctica por lo menos una de las técnicas vivenciadas durante el curso-taller, mientras que el 30% de los asistentes reportaron estar interesados en ponerlas en práctica en el futuro, cabe mencionar que dentro de este aspecto no se encontraron diferencias entre participantes de los semestres iniciales y avanzados, esto puede deberse a que los alumnos de los semestres avanzados asistieron al curso voluntariamente, por lo que la mayoría había puesto en práctica alguna de las técnicas por lo menos en una ocasión.



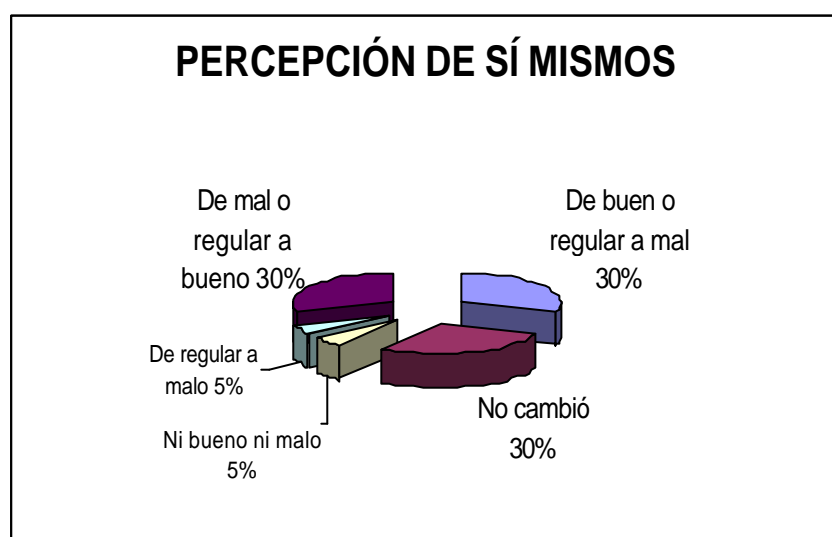
Gráfica 2. Porcentaje de práctica de las técnicas vivenciadas

De acuerdo con el informe escrito de los participantes, se pudo observar que algunas de las técnicas vivenciadas durante el curso taller en Programación Neurolingüística tuvieron mayor impacto en los participantes. En la gráfica 3 se muestra la presencia en el informe escrito de cada una de las técnicas realizadas durante el curso.



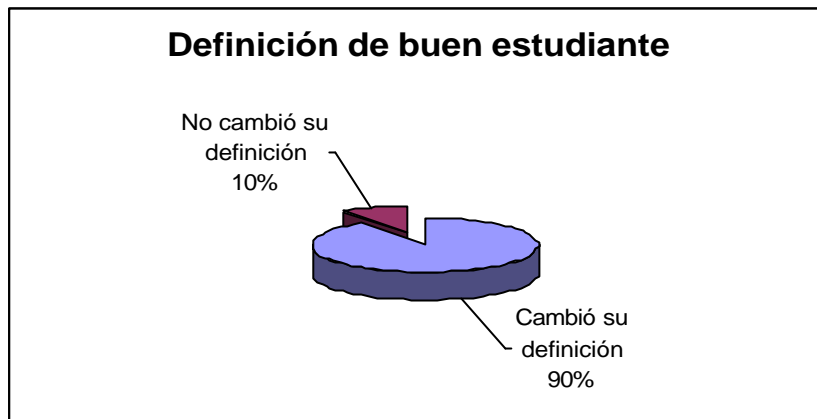
Gráfica 3. ■ Estas barras muestran las técnicas que los participantes (según el informe escrito) han puesto en práctica por lo menos en una ocasión. □ Las barras en color blanco muestran las técnicas que fueron mencionadas, pero (según el informe escrito) se piensan poner en práctica en el futuro.

Otro aspecto importante que se tomó en cuenta son los cambios que se presentaron en la percepción de sí mismos, respecto a ser buenos o malos estudiantes. La gráfica 4 muestra que el 30 % de los participantes cambió de percibirse malos o regulares a buenos estudiantes; 30% también cambió de considerarse buenos a malos o regulares; otro 30% mantuvo percepción como buen o mal estudiante en ambas evaluaciones. Por otro lado, 5% de los participantes cambió de considerarse regular a mal. Por último, el 5% restante no se consideraba ni buena ni mala estudiante.



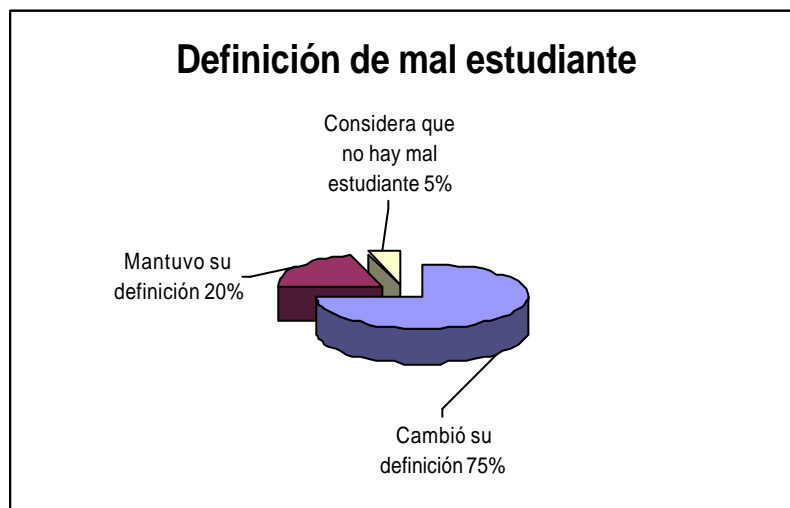
Gráfica 4. Muestra los cambios en la percepción de sí mismos en los participantes.

Por otro lado, también se analizaron los cambios que hubo en las definiciones del buen estudiante. La gráfica 5 muestra que el 90 % de los participantes cambiaron la definición inicial respecto a lo que consideran como buen estudiante. Mientras que el 10% de los participantes mantuvieron la definición del buen estudiante en las evaluaciones inicial y final.



Gráfica 5. Muestra los cambios en la definición de buen estudiante

Por último, se analizaron los cambios que hubo en las definiciones del mal estudiante. La gráfica 6 muestra que el 75% de los participantes cambiaron su definición del mal estudiante; mientras que el 20% mantuvo su definición inicial y final y el 5% de los participantes señala que no hay mal estudiante.



Gráfica 6. Muestra los cambios en la definición de mal estudiante

Análisis individual

Paola: Al preguntarle a ésta participante en la primera evaluación, ¿qué significa para ella un buen estudiante?, señala que un buen estudiante es aquél que tiene un buen promedio y tiene interés por aprender constantemente, mientras que un mal estudiante es todo lo contrario. Debido al concepto que tenía acerca de lo que debe ser un buen o mal estudiante, ella se consideraba una alumna regular, pues sí tenía mucho interés por aprender, pero su promedio era bajo, pues pensaba que no había dado todo lo que la institución le demanda. El ser una estudiante regular le preocupaba y le provocaba estrés, pues sabe que para el sistema es muy importante el promedio y ella no cumplía con él por ejemplo para obtener una beca.

Después de haber asistido continuamente al curso-taller y revisado la segunda evaluación se pueden considerar algunos cambios de percepción de la participante acerca de lo que es un buen o mal estudiante. Ahora consideraba que un buen estudiante: *“es aquél que se da la oportunidad de conocerse a sí mismo para poder dar lo mejor de su persona en el proceso de aprendizaje, aquel que cuestiona lo que los profesores le enseñan, que busca información y crea su propio criterio”*. Mientras que un mal estudiante: *“es quien no cuestiona la información que le dan sus profesores y por el contrario defiende lo científico como único y verdadero, ya que como se propuso en el curso, se debe saber y tomar en cuenta que hay muchas otras formas de ver las cosas”*.

A partir del cambio de concepto de un buen o mal estudiante, esta participante decía sentirse a gusto con su desempeño porque no únicamente se preocupaba por repetir lo que los maestros le decían, sino que todo lo que hacía tenía que ver con su personalidad en general y aunque tenía bajo promedio consideraba que se debía a sus intereses, comenta: *“soy una y mil cosas no únicamente la escuela y tomo en cuenta todo lo aprendido en mis múltiples experiencias, creo que lo*

llamado rendimiento escolar no es suficiente porque no toma en cuenta que tengo muchas otras habilidades que no me califican, como ayudar a mis compañeros y también soy exitosa en la actuación”.

En cuanto a la pregunta doce del cuestionario de la segunda evaluación, que tiene que ver con la utilidad del curso en su desarrollo personal, ella menciona: *“en el aspecto familiar el curso repercutió en la relación con mis amigos, porque me ayudó a tener mejor comunicación con ellos y tratar de ayudarlos en la escuela”.* En cuanto al aspecto académico Paola señala: *“el curso me proporcionó motivación porque creo que mis capacidades son ilimitadas, ahora busco todos los recursos para lograr todo lo que me propongo”.*

Para lograr esta motivación *“el tema que más me gustó y ayudó fue el de las inteligencias múltiples, pues me di cuenta de que tal vez para los aspectos que la escuela me exige, no soy muy buena, pero ahora se cómo estimularlas y llegar a desarrollarlas de tal forma que me ayuden”.*

Otro tema que ella menciona son los mapas mentales considera que: *“ésta es una herramienta importante para estudiar y exponer frente a un grupo”.* Por último menciona que: *“la gimnasia cerebral, me ayudó a sentirme relajada, mientras que la meditación realizada antes de empezar la sesión me proporcionó más atención durante el curso”.*

Alexis: En la primera evaluación acerca del cómo ha vivenciado su rendimiento académico, este participante señala que: *“un buen estudiante, es aquél que tiene buen promedio, pues es lo que se exige a la hora de pedir un empleo y aquel que se compromete al 100% a lo que la escuela le exige”.* Mientras que un mal estudiante *“es quien que reprueba materias y tiene bajo promedio pues es lo que se toma en cuenta”.* Él se considera un mal estudiante porque *“no me comprometo al cien porciento con mi carrera y por lo tanto tengo bajo promedio, lo cual me*

preocupa mucho pues pienso que es algo que me van a exigir en un empleo y si no subo mi rendimiento escolar no podré solventarme económica y culturalmente”.

Después de haber concluido el curso-taller, en la segunda evaluación, se pueden mencionar algunos cambios. Por ejemplo, los conceptos del buen o mal estudiante, ya que ahora considera que un buen estudiante *“es el que cumple con lo que le piden en la escuela y sabe cómo aplicar el conocimiento adquirido”*, por otro lado considera que *“no hay mal estudiante, sino persona poco motivada por lo que realiza en su vida y cada uno debe buscar y encontrar sus motivos que le llevan a la escuela y no solamente por cuánto puedan ganar en un trabajo, ya que lo más importante es estar motivado y disfrutar lo que se hace, porque si se disfruta se hace de la mejor manera y se pone todo el empeño y si no se disfruta lo que se hace, uno se convierte en un mal estudiante, pues sólo se aprendería los temas de memoria y se dedicaría a repetir como perico, aunque fuera de alto rendimiento, por sus calificaciones, no significa que conozca más que otros.”*

El participante también cambió el concepto que tenía de sí mismo *“ahora considero que soy un buen estudiante porque mi carrera me gusta y le echo muchas ganas y se que puedo mejorar”*. Él menciona que *“los mapas mentales me han ayudado mucho a entender mejor los artículos de la carrera”*. Además *“conocer mi canal más desarrollado me puede servir para aprender mejor y comunicarme mejor con los demás”*.

Diego: En la evaluación inicial define a un buen estudiante como *“el que se compromete consigo mismo para obtener conocimiento, mientras que un mal estudiante es quien se miente asistiendo a un institución sólo por pertenecer a algo”*. Él se considera como *“un excelente alumno porque me comprometo al cien por ciento con la obtención de conocimiento y la ciencia he tenido que ser autodidacta pues el nivel educativo del país es deprimente y es necesario buscar*

recursos propios para obtener un buen rendimiento escolar, ya que es parte de la eficacia como persona funcional y social”.

Después de la asistencia al curso-taller este participante cambió de perspectiva en algunos aspectos, mientras que otros solamente los reafirmó o complementó. Por ejemplo, *“ahora pienso que no basta con el compromiso de obtener conocimiento, sino que hay que analizar lo que los profesores enseñan y lo que se lee, además, de intentar buscar información de todo tipo para crearse una idea más compleja”.*

Al cambiar el concepto de estudiante, Diego considera que es un estudiante regular, ya que *“tiendo a fragmentar lo teórico con lo aplicado, y me cuesta mucho trabajo complementar ambos aspectos, por lo que debo poner en práctica todas y cada una de las temáticas vistas en la escuela”.* Este participante pone énfasis en que el curso-taller *“me sirvió mucho a darme cuenta que tengo otras habilidades que había descuidado, pero que puedo utilizar creativamente en los trabajos de la escuela”.*

Una de las técnicas que menciona le han sido de gran utilidad fue *“la técnica de pensamiento dialógico me está ayudando mucho pues por mi carácter tiendo a juzgar de inmediato a las personas y he llegado a tener problemas con mis compañeros de equipo, mientras que los mapas mentales también me han ayudado al resumir artículos de la escuela y participar mejor en clases,”* Este participante comenta que el curso-taller *“en general me gustó y ha sido de mucha utilidad y pienso ponerlo en práctica en muchos aspectos de mi vida”.*

Angélica: En la primera evaluación, esta participante menciona que *“un buen estudiante es aquél que se esfuerza por adquirir conocimientos que apoyen su formación profesional”*, mientras que un mal estudiante *“es aquél que se le dificulta o no se esfuerza por dedicarse a la escuela”.* Ella se considera *“una mala estudiante, ya que por cuestiones de distracción se me dificulta comprender las*

lecturas que no me son agradables, y he intentado buscar otros métodos de estudio que me ayuden a mantener mi atención, pues quisiera ver reflejado todo mi esfuerzo en mis calificaciones porque las instituciones sólo toman en cuenta el número y no a la persona”.

Después de la asistencia al curso-taller, se pueden observar algunos cambios en la segunda evaluación. Por ejemplo, ella piensa que un buen estudiante *“es aquél que no fragmenta su conocimiento y por lo tanto trata de conciliar opiniones que parecen diferentes, de tal forma que se de una más compleja”.* Mientras que un mal estudiante *“es el que se queda con lo que los profesores le dan y más aún se casa con esas ideas y se conforma únicamente con escuchar y tomar en cuenta sólo una postura”.* El cambio reflejado respecto al concepto de buen o mal estudiante también se refleja en el cambio de concepto que tiene respecto a ella, pues menciona *“ahora me considero una buena estudiante porque estoy abierta a todo tipo de conocimiento que me ayude a obtener las herramientas necesarias para la mejor resolución de problemas a los que me puedo enfrentar como estudiante y futura profesionalista de la Psicología”.*

Por otro lado, respecto a la pregunta 12 del cuestionario de evaluación que hace referencia a la utilidad del curso-taller, esta participante comenta que *“el curso en general me ha ayudado mucho en aquellos problemas que tienen que ver con la comprensión de los textos”.* Comenta también que al identificar su sistema de representación predominante (kinestésico) *“me ha ayudado a encontrar mejores métodos de estudio”.* Otra de las herramientas que ha utilizado es la meditación *“porque me ha ayudado a tranquilizarse y poder dormir; el curso en general me ha ayudado a comprender mejor a mis familiares y amigos”.*

Dana: En la primera evaluación, esta participante considera que un buen estudiante *“es aquél que entiende, razona y utiliza los conocimientos que se le dan en la escuela, mientras que un mal estudiante es aquél que no se interesa por*

conocer y aprovechar el conocimiento que se le da". Tomando en cuenta el significado que tiene sobre un mal y un buen estudiante, la participante se considera "una alumna regular, porque algunas materias no me interesan, pero tiene que ver con la motivación que cada una de las materias me proporcione, esto me preocupa porque el no encontrar motivación en todas las clases impide aumentar mi promedio y tener un futuro laboral exitoso".

En la segunda evaluación cambió de perspectiva en algunos aspectos. Respecto al concepto de buen y mal estudiante piensa que el buen estudiante *"es aquél que está deseoso de conocer más allá de lo que le dan en la escuela, que disfruta y reflexiona los conocimientos que se le dan, mientras que un mal estudiante es el alumno que hace las cosas por cumplir con alguna actividad escolar o quedar bien con un profesor sin estar interesado en lo que hace".* Al cambiar y complementar la creencia que tenía de un buen y mal estudiante, ella se considera una buena estudiante *"porque trato de entender y reflexionar los conocimientos que me ofrecen en la carrera y las considero en mi vida diaria, pero a veces me decepciono por el valor que se le da a las evaluaciones porque el promedio es un parámetro que marca el sistema para aprender la mayor cantidad de información en el mínimo de tiempo (por ejemplo en la carrera de 4 años) y si terminamos en ese tiempo y con alto promedio entonces nos consideran buenos estudiante y no se dan cuenta que cada uno tenemos ritmos de aprendizaje diferentes y las calificaciones no reflejan todo lo que las personas sabemos hacer".*

Por otra parte, la participante menciona *"he puesto en práctica algunas de las técnicas que se vieron en el curso-taller, por ejemplo la meditación, porque padezco de insomnio y me ha ayudado para dormir mejor y a controlar mi carácter".* En cuanto al aspecto educativo piensa que *"todas las técnicas son buenas para la concentración y poner a trabajar todas las partes del cuerpo y estimular al máximo las capacidades del cerebro, lo cual me parece muy*

interesante porque el ser humano suele no utilizarlo completamente y por lo tanto no descubrimos las capacidades que tenemos”.

Por último menciona que el poner en práctica algunas de las técnicas que se vieron durante el curso-taller *“ha sido de gran importancia para mi vida escolar, profesional y personal”.*

Ivette: En la primera evaluación describe a un buen estudiante como *“aquél que sabe relacionar, interpretar y asociar lo aprendido en la escuela, mientras que un mal estudiante es quien sólo memoriza y no interpreta la información aprendida”.* La participante se considera *“una alumna regular, ya que desde la educación básica se le da importancia a la memorización de la información y no a su razonamiento, me ha costado mucho trabajo confiar en mi misma para pensar creativamente y razonar la información de tal forma que pueda crear mi propio criterio; la mayor parte de mi trayectoria educativa me la he pasado tratando de memorizar la información y no tengo el valor de crear mi propio criterio”.*

Después de la asistencia continua al curso-taller complementó las respuestas dadas en la primera evaluación. Por ejemplo, respecto a los conceptos de buen y mal estudiante, ahora ella considera que un buen estudiante *“es aquél que aplica y cuestiona la información que le dan los profesores o lee en los textos, además de tratar de crear su propio criterio a través de la revisión de textos alternativos que le hagan cuestionarse continuamente; un mal estudiante es aquél que sólo absorbe la información tal cual se la dan los maestros o los libros sin buscar más sobre el tema”.* Por otra parte, respecto a la percepción de sí misma ella menciona *“me considero una mala estudiante (en vías de cambio), ya que me doy cuenta que desde la primaria me han enseñado a memorizar, pero ya me di cuenta que debo razonar y pensar de diferente manera, por lo que me siento con más valor para crear mi propio criterio y sobretodo de aplicar el conocimiento como psicóloga en mi vida diaria”.*

Por otro lado, respecto a la pregunta 12 del cuestionario de evaluación que hace referencia a la utilidad del curso-taller, ella piensa *“en general todo el curso me ha ayudado sobre todo a tener más confianza en mi misma y a estar motivada respecto al conocimiento psicológico, porque pensaba que la Psicología era únicamente lo que los maestros conductistas me enseñaban, pero ahora tengo una visión más amplia de lo inmensa que es mi carrera”*.

En concreto, la técnica que ella más ha utilizado es la meditación, los mapas mentales y la gimnasia sensorial. Menciona *“me di cuenta que la meditación me ayuda mucho para mantenerme concentrada y atenta en el curso, los mapas mentales me han ayudado ha estimular mi creatividad y la gimnasia sensorial la voy a poner en práctica para estimular todos mis sentidos”*.

Karla: En la primera evaluación opina que un buen estudiante *“es aquél que está comprometido con el estudio y con tener metas que realizar, la persona que cumple con las tareas de la escuela; mientras que un mal estudiante es aquél que no cumple con las tareas que le dejan en la escuela y no se compromete con el estudio”*. Por los conceptos que ella describe acerca de un buen o mal estudiante, ella se considera una muy buena estudiante, pues *“me comprometo con el estudio y cumplo con todas las tareas que me dejan en la escuela, además que se ve reflejado en mi promedio, porque el promedio es muy importante para obtener un buen empleo”*.

Después de haber asistido continuamente al curso-taller y al revisar la segunda evaluación, se pueden identificar algunos cambios en sus respuestas y algunas otras se complementaron; por ejemplo, respecto al concepto de buen estudiante ella complementó que un buen estudiante es *“quien asimila los conocimientos y no los aparta de su propia vida, quien practica todo lo que aprende en los aspectos de su vida, además encuentra el equilibrio entre lo teórico y aplicado, retoma todas*

sus habilidades y experiencias en el trabajo profesional aplicado; mientras que un mal estudiante es aquél que aunque tiene muchos conocimientos los fragmenta y separa de su vida diaria, se casa con la idea de los profesores y no busca alternativas diferentes para complementar su conocimiento y crear un pensamiento propio". El cambio en los conceptos de buen y mal estudiante también se vieron reflejados en el concepto respecto a ella, ahora cree que es una estudiante regular *"porque siempre me he preocupado por sacar buenas calificaciones y lo he logrado pero siento que necesito ser más crítica, buscar más información para volverme más analítica en mi carrera, sin embargo me siento tranquila porque ahora tengo más herramientas de autocrítica, algo que se propuso en el curso como indispensable para seguir creciendo a nivel personal y profesional".*

Por otra parte, respecto a la pregunta 12 que hace referencia a la importancia y utilidad del curso-taller, ella menciona que el curso en general es muy interesante, pues ella no conocía del tema y lo considera una herramienta más de crecimiento, concretamente menciona como importantes los mapas mentales, la meditación y técnica de pensamiento dialógico. Los mapas mentales *"me han ayudado a participar mejor en clases, tomando en cuenta la mayor parte del artículo leído además que se me hace menos tedioso que hacer un resumen".* La meditación *"me ha ayudado a controlarme".* La técnica de pensamiento dialogico *"me ha ayudado a ponerme en los zapatos de las personas con las que chocaba".* Por último, menciona que el resto de las técnicas las pondrá en práctica poco a poco.

Nallely: En la primera evaluación esta participante considera que un buen estudiante *"es aquél que está comprometido con su educación y desarrollo intelectual; mientras que un mal estudiante es aquél que sólo va a la escuela por cumplir con un requisito."* Por otro lado, ella se considera una mala estudiante, *"porque no le doy la importancia que merece la escuela y me preocupa porque en el bachillerato reprobé seis materias y temo que en el nivel universitario lo vuelva a*

repetir y no aprovechar los conocimientos que en las clases puedo adquirir para obtener un mejor empleo terminando la carrera”.

En la segunda evaluación la participante cambió y complementó algunas de sus respuestas, por ejemplo, considera que un buen estudiante *“es aquél que no se conforma con lo que le enseñan en la escuela, ya que el sistema educativo es muy malo, educan a los estudiantes para que sean repetidores, por lo que hay que hacerse concientes de que el conocimiento nunca se termina, además que el buen estudiante disfruta lo que hace, aplica los conocimientos en su vida diaria y comparte el conocimiento con sus compañeros”.* Mientras que un mal estudiante *“es la persona que sólo va a la escuela para obtener un título, memoriza la información, no está comprometido con el crecimiento de la sociedad y únicamente se preocupa por cuánto va a ganar con el mínimo esfuerzo sin importar si lo que hace sirve de algo o no”.* Aunque esta participante cambió de perspectiva respecto al concepto de un buen y mal estudiante, ella sigue considerándose una mala estudiante, pues *“ahora sé que hay otras alternativas que me interesan pero nunca me había preocupado por buscarlas, me conformaba con lo que me daban los maestros y no me interesaba mucho. Pero ahora, como se vio en el curso, sé también que no hay errores sino aprendizaje y experiencias que hacen que una persona crezca y ya me di cuenta que si quiero puedo tener todo a mi favor para subir mi promedio”.*

Por otra parte, considera que las técnicas que más le han servido son la meditación, la técnica de detención del paradigma y la gimnasia sensorial. La meditación *“me ha ayudado a no estar tan estresada por las dificultades que tengo para concentrarme en los artículos que debo leer”.* La técnica de detención del paradigma *“me ha ayudado porque tiendo a minimizarme y sentirme muy mal conmigo misma y detener los pensamientos que tengo en ocasiones y cambiarlos por unos más positivos me ha ayudado mucho y la gimnasia sensorial la voy a poner en práctica”.*

Por último comenta *“ahora es muy diferente la visión que tengo de las personas, la escuela, la Psicología y la vida. Tengo nuevos propósitos que pienso me traerán muchos beneficios si aplico lo aprendido a lo largo de mi carrera”*.

Dulce: En la primera evaluación piensa que un buen estudiante *“es aquél que se preocupa por aprender, estudiar y obtener buenas calificaciones que le ayudarán a competir por obtener un mejor empleo y un mejor sueldo; mientras que un mal estudiante es aquél que no se esfuerza por obtener aprendizaje y por lo tanto tiene bajo promedio”*. Por esto, la participante se considera una estudiante regular *“porque sí me preocupo por aprender, pero me cuesta trabajo dedicarme cien por ciento a la escuela y por eso tengo bajo promedio”*.

Después de la asistencia al curso-taller, en la segunda evaluación complementó su opinión respecto a un buen y mal estudiante, ahora piensa que un buen estudiante *“es quien que ha desarrollado la capacidad de discernir el conocimiento que sea mejor para él y el país, además de saber aplicarlo de manera adecuada y flexible; es una persona conciente de la importancia del psicólogo como agente de cambio social”*. Mientras que un mal estudiante *“es aquél que parece estar por estar, sin tener presente su importancia para lograr cambios a gran nivel, es la persona que únicamente hace lo que le piden sin criticar y crear una idea individual de los temas y no tiene ningún respeto por los demás”*. Respecto a la opinión de sí misma, la participante se considera una buena estudiante, *“porque a pesar de que no tengo el promedio ideal (9 ó más), me preocupo por tratar de tener presente que si quiero lograr algún cambio a nivel general (por ejemplo el sistema educativo raquítrico del país) debo iniciar por cambiar yo, estar abierta al conocimiento diferente para dar una mejor respuesta a los diversos problemas de la vida diaria”*.

Por otra parte, respecto a la pregunta doce en la segunda evaluación que hace referencia a la importancia y utilidad del curso-taller, la participante piensa *“en*

general me va a ayudar mucho, porque me abrió mucho el panorama respecto a la Psicología, ahora tengo mucha curiosidad por conocer más y sé la importancia del psicólogo en la sociedad". En particular, ella menciona que los temas que más le han ayudado son: ondas cerebrales, mapas mentales y gimnasia sensorial. Respecto a las ondas cerebrales comenta "he puesto en práctica el escuchar diferentes tipos de música mientras estudio y ya encontré con cuál me concentro mejor". Los mapas mentales "también me han ayudado para no fragmentar los textos y tener una idea general de ellos. Considera que "la gimnasia sensorial es muy interesante, porque identifiqué que mi canal predominante es el visual, pero me gustaría estimular todos mis sentidos para optimizar mi aprendizaje".

Alejandra: En la primera evaluación opina que un buen estudiante *"es aquél que está comprometido cien por ciento en su carrera para obtener un buen promedio, el estudiante que sabe cómo aplicar el conocimiento que los maestros como guías le dan, mientras que un mal estudiante es aquél que prefiere socializar (ir a fiestas) que estudiar, leer y hacer sus tareas de la escuela". En lo personal ella se describe como una mala estudiante, "porque mi promedio es muy bajo y no me esfuerzo lo suficiente para obtener mejores calificaciones; esto me provoca estrés porque siento que no tengo buenas estrategias de estudio".*

Después de la asistencia continua al curso-taller se pueden mencionar algunos cambios de percepción, por ejemplo, respecto al concepto de buen y mal estudiante, la participante opina que un buen estudiante *"es aquél que se esfuerza por aprender y complementar con otros artículos el conocimiento que se le imparte en la escuela para dar una mejor solución a los múltiples problemas (familiares, de pareja y escolares) que se pueden presentar a cualquier ser humano". Mientras que un mal estudiante "es aquél que no trata de encontrar un equilibrio entre el compromiso que implica estudiar una carrera y su diversión personal, aquella persona que se casa con una opinión, la defiende y no se preocupa por conocer otras opiniones que puedan ayudar a complementar su conocimiento y dar una*

respuesta mucho más eficaz a los problemas que se puede enfrentar". Por los conceptos que ella tiene acerca de un buen y mal estudiante, ella sigue considerándose una mala estudiante "porque no busco el equilibrio entre mis estudios y la diversión; pienso que es muy importante la diversión, pues como se vio en el curso todas las actividades que realiza el ser humano forman parte de su desarrollo personal, no únicamente la escuela; además no busco información extra de la que los profesores me enseñan para crearme un criterio propio, sin embargo, creo que al asistir al curso-taller obtuve alternativas que pueden ser funcionales para mi desarrollo profesional y personal".

Por otra parte, respecto a la pregunta doce que hace referencia a la importancia y utilidad personal del curso-taller, ella menciona que algunas de las técnicas que ha puesto en práctica son: la técnica de pensamiento dialógico, modelado y mapas mentales. Comenta que *"la técnica de pensamiento dialógico me ha ayudado a comprender más a las personas que me rodean".* Por otra parte, *"el modelado me ha ayudado a tener mejor comunicación con mis compañeros, amigos, familia, novio y hasta con los profesores".* Los mapas mentales, *"me han ayudado a entender mejor los textos y a participar más en clases".*

Lilia: En la primera evaluación opina que un buen estudiante *"es aquél que se entrega y dedica totalmente a sus actividades académicas, mientras que un mal estudiante es quien que no se interesa o no le importa su situación académica".* Por otro lado, la participante menciona que ella considera que es una buena estudiante, *"porque estoy comprometida totalmente con mi carrera, mis profesores y con todas las actividades que tienen que ver con la escuela, además de tener buen promedio".*

Después de la asistencia al curso-taller se pueden observar algunos cambios en la percepción de la participante, por ejemplo, considera que un buen estudiante *"es quien se esmera por obtener conocimiento completo y complejo, es decir, que si*

los profesores no le proporcionan lo necesario para conocer de un tema, él busque otros artículos que completen ese aprendizaje y si la institución no proporciona los conocimientos necesarios para dar solución a los complejos problemas a los que se enfrenta a diario un ser humano, el estudiante busque conocimientos alternativos para tomar mejores decisiones respecto a un problema". Por otro lado, un mal estudiante "es aquél que no tiene interés por mejorar y ampliar su conocimiento". El cambio de perspectiva acerca de lo que es un buen o mal estudiante también se refleja en la opinión que tiene de sí misma, pues ahora, esta participante se considera una estudiante regular, "porque no me esfuerzo por conocer sobre más temas y en ocasiones me cierro a una sola opinión (lineal) y no busco otras alternativas para la resolución compleja de problemas. Sin embargo, creo que ahora lo único que me hace falta es poner en práctica lo que aprendí en el curso-taller, lo que me será de mucha utilidad para ser mejor estudiante y mejorar mi rendimiento".

Respecto a la pregunta 12, acerca de la importancia y utilidad del curso-taller, ella menciona que los temas que más le gustaron fueron: las inteligencias múltiples, los mapas mentales, las metáforas y la meditación. Por un lado, el tema de las inteligencias múltiples *"me sirvió para darme cuenta que el ser humano no es únicamente escuela, materias y calificaciones, sino que el ser humano tiene muchas más capacidades de las que en la escuela se toman en cuenta y es necesario estimular todas".* Los mapas mentales *"me han ayudado mucho a comprender los textos que leo y tener una idea general de los temas".* Las metáforas *"me gustaron mucho, me parece que la pondré en práctica, es una buena estrategia para el trabajo con los niños y los adultos, porque la dinámica que se realizó en el curso dejó un mensaje de respeto hacia las personas que tienen opiniones diferentes".* Por último, comenta que *"con la meditación me di cuenta lo importante que es estar tranquilos y no dejarse llevar por lo que siempre se ha creído para tomar decisiones pensando en todas las opciones y elegir siempre la mejor".*

Mayra: En la primera evaluación, se puede identificar que esta participante considera que un buen estudiante *“es aquél que entiende los textos que lee, los analiza y aplica sus conocimientos en el momento que se requiere, mientras que un mal estudiante es el alumno que no sabe cómo aplicar el conocimiento teórico para la resolución de problemas”*. Esta participante piensa que es una buena estudiante, *“porque intento aplicar el conocimiento que obtengo en la escuela para resolver los problemas en los que me veo envuelta, sí logro entender los textos que debo leer y mi promedio no es tan malo”*.

Después de la asistencia continua al curso-taller, se pueden notar algunos cambios en la opinión de la participante, por ejemplo, respecto al concepto de un buen y mal estudiante, piensa que *“un buen estudiante es aquél que valora su propia persona para asimilar mucho mejor lo que del exterior recibe; esto implica que además de entender los textos que lee, los analice, los critique leyendo otros textos para complementar su conocimiento dando lugar a ideas propias y creativas, de tal forma que al resolver un problema se tengan varias opciones y dar una solución integral (como lo es la vida diaria del ser humano)”*. Mientras que *“un mal estudiante es aquél que no se preocupa ni por él mismo ni por aprender cosas externas y mucho menos analizarlas y criticarlas”*. Por lo anterior, ella se considera una estudiante regular, *“porque sí entiendo los artículos, los analizo y los aplico, pero creo que me hace falta criticarlos y sacar mis propias conclusiones, pues en ocasiones me dejo llevar por lo que me dicen los profesores y por eso estuve a punto de no entrar al curso-taller, pero al final decidí que tenía que aprender de todo y considero que lo necesito para saber a qué me quiero dedicar cuando egrese de la carrera”*.

Respecto a la importancia y utilidad del curso-taller la participante piensa que le puede ayudar en todos los aspectos de su vida, ya que se ha dado cuenta cómo cada persona a partir de su historia y experiencias tiene diferentes formas de ver la vida, de enfrentarla y por lo mismo cada persona tiene diferentes cualidades;

que la sociedad va marcando lo que se debe o no hacer y que a partir de esto se aspira a lo mismo sin darse cuenta.

Concretamente, menciona que los ejercicios de coordinación (gimnasia cerebral) son muy importantes, *“porque al efectuarlos se promueven las conexiones neuronales y permite que se esté más atento e intentar que todo el cuerpo se use en su totalidad y no únicamente algunas partes, creo que lo pondré en práctica a la brevedad”*.

Miriam: En la primera evaluación esta participante opinaba que siempre le han hecho saber que un buen estudiante *“es aquél que se preocupa por sus materias y sus tareas que le dejan en la escuela, participa en todas las clases y se le facilita la comprensión de los textos que lee y por lo tanto tiene un buen promedio; mientras que un mal estudiante es aquél que no entrega tareas, no participa en clases, no comprende los textos y por lo tanto tiene bajo promedio”*. Piensa que *“éstas son las características que el sistema toma en cuenta y por lo tanto son importantes porque el sistema es el que da o no empleo, por lo que se hace necesario cumplir con estos parámetros”*. Respecto a la pregunta siete, acerca de la concepción de sí mismo, la participante piensa que ella es una estudiante regular, *“porque no cumplo con algunos de los parámetros establecidos por el sistema educativo, por ejemplo, me cuesta trabajo participar en clases, entrego todas mis tareas pero en ocasiones no comprendo del todo los textos que leo, esto me preocupa, pues es algo que necesitaré para conseguir un empleo, por eso me animé a entrar el curso”*.

Después de la asistencia continua al curso se pueden notar algunos cambios en las respuestas de la participante, por ejemplo, ella opina *“siempre nos ha hecho saber que un buen estudiante es aquél que tiene las mejores calificaciones, porque repite muy bien lo que los profesores le enseñan, sin embargo, ahora pienso que un buen estudiante es la persona que se esfuerza al máximo en*

conocer cosas nuevas y de todo tipo (sobre todo el estudiante de Psicología) para pensar de manera compleja y no lineal, es necesario que los estudiantes participemos de forma activa y creativa en nuestra educación (lo cual es muy difícil porque el sistema nos ha enseñado a repetir), por ejemplo tratando de incluir en nuestros trabajos todas las experiencias que como persona tenemos". Por otro lado, ella considera "no hay malos estudiantes, sino que (como se vio en el curso) todas las personas aprendemos de manera diferente y en ocasiones el sistema educativo no favorece el aprendizaje de los estudiantes, por eso no me considero ni buena ni mala, sino que desde que estudié la primaria se me ha enseñado a memorizar y ahora que me piden participar dando mi punto de vista de lo leído y ser creativa al elaborar ensayos y trabajos, me cuesta trabajo, pues no tengo hábitos de estudio adecuados a mi manera de aprender particular (visual), pero ahora sé que puedo mejorarlos para subir mi promedio".

Por otra parte, respecto a la pregunta 12, que hace referencia a la importancia y utilidad del curso-taller, menciona *"me pareció muy interesante porque conocí temas de los que jamás había escuchado hablar, por ejemplo pensamiento lineal, complejo y dialógico, los tres canales y las inteligencias múltiples, los cuales me parece un tema que la educación debiera tomar en cuenta porque son muy importantes para que un estudiante utilice y estimule completamente sus capacidades".*

Concretamente, ella menciona que los ejercicios que le han ayudado son: los mapas mentales, técnica de pensamiento dialógico, relajación y modelado. Los mapas mentales *"me gustan mucho porque es una nueva forma de sintetizar un texto".* La técnica de pensamiento dialógico *"me ha ayudado a comprender a mis padres, porque suelo tener problemas con ellos y la técnica me ha ayudado a no engancharme en sus discusiones".* La meditación *"me ha ayudado a estar más tranquila y atenta durante las clases y el modelado me ha ayudado a tener una mejor comunicación con las personas que conozco".*

Pamela: En la primera evaluación comenta que un buen estudiante *“es aquél que aprende lo que se le enseña en la escuela y aplica su conocimiento, mientras que un mal estudiante es quien no aprende nada y por supuesto no lo aplica”*. Por lo anterior, esta participante se considera una buena estudiante *“porque no tengo muy buen promedio pero aprendo mucho, sin embargo, sí me preocupa el promedio porque me gustaría obtener una beca para cubrir mis estudios y conseguir un buen empleo en el futuro”*.

Después de su asistencia al curso taller, se pudieron identificar algunos cambios en su perspectiva, por ejemplo, el concepto de buen y mal estudiante, ella piensa que *“un buen estudiante es aquél que se esfuerza por encontrar sus alternativas y técnicas de estudio propias, por comprender, analizar y criticar los contenidos de los textos que lee, complementando los conocimientos leyendo otros artículos, puede crear sus propias ideas y aplicarlas para resolver los problemas; mientras que un mal estudiante es aquél que no se esfuerza por buscar sus propias técnicas de estudio que le ayuden a comprender, criticar y crear ideas propias”*. Por lo anterior, ella se considera una estudiante regular *“porque me inscribí al curso-taller para aprender nuevas formas de estudiar y poder comprender mejor los textos que leo para poder ponerlos en práctica más adelante, porque desde la primaria hasta el bachillerato me ha costado trabajo tener entusiasmo para hacer cosas nuevas, sin embargo, el curso me ha dado muchos ánimos para estimular todas mis capacidades y no sólo ser una mejor estudiante, sino también una mejor persona”*.

Por otra parte, respecto a la pregunta 12 de la segunda evaluación que hace referencia a la importancia y utilidad del curso-taller, opina que *“el asistir a este curso me abrió el panorama de lo que es la Psicología, pues hay muchas alternativas, que conocer para complementarlas y eso me motiva a estudiar y conocer más de todo, considero que debo ser autodidacta, porque muchos de los temas interesantes de hoy en día la escuela no los da; creo que ahora tengo*

mayor visión a corto, mediano y largo plazo”. Particularmente menciona que las técnicas que más le interesaron son: la meditación, gimnasia sensorial y mapas mentales. La meditación “me ha ayudado a sentirme más tranquila; la gimnasia sensorial me parece muy interesante, porque es muy importante estimular todos mis sentidos para utilizar todas mis capacidades, pero todavía no la pongo en práctica; los mapas mentales los he puesto en práctica en algunos artículos y me ayudan a sentirme muy bien cuando participo”.

Adriana: en la primera evaluación se puede identificar que la participante piensa que un buen estudiante *“es aquél que participa, investiga, cuestiona y pone en práctica lo que aprende en la escuela; mientras que un mal estudiante es quien no cuestiona lo que lee y sólo se queda con lo teórico que se le da en la escuela”.* Por lo anterior, ella se considera una buena estudiante *“porque trato de buscar más allá de lo que leo en los libros, investigo a fondo y pongo en práctica poco a poco lo que aprendo”.*

Después de la asistencia al curso-taller opina que un buen estudiante *“es aquél que investiga, cuestiona, busca opiniones desde los diversos enfoques (en el caso de la Psicología), a partir del conocimiento de las diversas opiniones forma su propio punto de vista, participa y aplica en su vida cotidiana todo lo aprendido; mientras que un mal estudiante es aquél que sólo se queda con lo que le dan sin aplicar los conocimientos que ha obtenido”.* Estos conceptos se ven reflejados en cómo se considera ella misma, pues piensa que es una buena estudiante *“porque cuestiono, participo, no me quedo con un solo enfoque, estoy abierta al conocimiento novedoso y trato de conocer distintas teorías para dar una mejor respuesta a lo que aplico diariamente”.*

Respecto a la pregunta 12 que hace referencia a la importancia y utilidad del curso-taller, ella opina que *“el conocer de la Programación Neurolingüística me ha motivado mucho a estudiar más (conocer de otras disciplinas), pues lo que*

enseñan en los cuatro años de la carrera no es suficiente para dar respuesta a los problemas con los que me puedo enfrentar”. Particularmente, las técnicas que le ha ayudado son: los mapas mentales, la meditación, la gimnasia sensorial y cerebral. Los mapas mentales “me han ayudado a la comprensión de los textos, la meditación me ha servido para pensar más serenamente en la solución de los problemas que tengo, la gimnasia cerebral y sensorial creo que pueden servirme para estimular todas las capacidades de mi cerebro”.

Carolina: En la primera evaluación se puede identificar que la participante opina que un buen estudiante *“es aquél que aplica lo que va aprendiendo a situaciones de la vida real; mientras que un mal estudiante es aquél que estudia contra su voluntad, no por obtener conocimiento sino por compromiso con lo que le exige su familia o la sociedad, al elegir una carrera que le deje mucho dinero aunque no le guste”.* La participante se considera una buena estudiante *“porque siento que lo hago, lo hago porque quiero, por lo mismo aprendo y aplico en mi vida diaria lo que aprendo y me siento satisfecha, me siento tranquila porque en el bachillerato estudiaba por requisito, para llegar a la licenciatura, pero ahora que estoy estudiando lo que quiero me siento muy bien”.*

Después de la asistencia al curso-taller opina lo siguiente: respecto a un buen estudiante *“es aquél que disfruta y por lo tanto aprende y aplica su conocimiento en su vida para ser una mejor persona, demuestra lo que dice saber con su vivir; mientras que un mal estudiante es aquél que no estudia por gusto sino por compromiso, además de ser incongruente con lo que dice saber y su vida, además se autocalifica como malo en lo que hace, pues quiere decir que no está conforme con él mismo”.* Ella se considera una buena estudiante *“porque busco lo que me hace sentir bien, disfruto lo que estoy haciendo, estoy a gusto con lo que estudio y además lo aplico a mi vida”.*

Por otro lado, respecto a la pregunta 12 que hace referencia a la importancia y utilidad del curso-taller en su desarrollo personal (familia, trabajo, pareja, amigos, etc.), ella opina que *“sí es muy importante y útil, porque tiene que ver con aspectos teóricos de la carrera, pero es esencial personalmente y como profesionalista, considero más a alguien que predica con su vivir que a un profesionalista que sea un buen consejero/orientador/terapeuta, pero que nada tenga que ver con lo que vive, en ese aspecto, los coordinadores del curso-taller me transmitieron mucha seguridad, porque son coherentes en lo que dicen y hacen”*.

Flor: En la primera evaluación opina que un buen estudiante *“es aquél que eleva su nivel académico mediante diversas formas de aprendizaje como seminarios, conferencias, libros, etc., tiene capacidades para entender y aprender los conocimientos; mientras que un mal estudiante es aquél que no aprovecha lo que los profesores imparten en clases y mucho menos tiene la habilidad de estudiar por su cuenta”*. La participante menciona que ella se considera únicamente estudiante, ni buena ni mala, *“intento ser crítica, pero me cuesta trabajo demostrar que mis ideas son válidas”*.

Después de la asistencia al curso-taller se pueden notar algunos cambios en la opinión que tiene acerca de lo que es un buen y mal estudiante. Respecto a un buen estudiante, menciona que *“es aquél que sabe utilizar de la mejor manera todos sus conocimientos, además, busca más información por sí mismo y ayuda a los que lo necesitan; mientras que un mal estudiante es el alumno que aunque tiene mucho conocimiento no lo pone en práctica y sólo se guarda esa información para sí mismo”*. Respecto a la percepción de sí misma, piensa que *“me encuentro en un intermedio, ya que en ocasiones no busco información extra por mí misma, pero sí aplico lo que sé. Sin embargo esto me cuesta trabajo porque a veces no confío en mí misma, pero los temas revisados durante el curso me han dado*

mucha seguridad y motivación para seguir adelante y aprender muchas más cosas nuevas de la amplia gama de posibilidades que tiene mi carrera”.

Por otra parte, respecto a la pregunta 12 que tiene que ver con la importancia y utilidad personal del curso-taller, ella piensa *“me ha ayudado mucho a tener más confianza en mi misma pues creo que tengo muchas habilidades que hasta el momento no he tenido la oportunidad de aplicar en la carrera, pero lo tomaré en cuenta”.* Por otro lado, *“considero que todo el curso me ha ayudado a conocer cosas nuevas, con las que he reafirmado lo que pienso acerca de ciertas cosas de la vida”.*

Yolanda: En la primera evaluación, esta participante describe a un buen estudiante como *“aquél que cumple con todo lo que implica apegarse a un grupo en el cual se imparte cierto conocimiento, desde la asistencia, participación, cumplimiento de tareas, hasta el aprendizaje; mientras que un mal estudiante es aquél que sólo está en un grupo o institución porque las circunstancias lo han llevado, sin ser consciente de lo que quiere obtener al estudiar”.* Por lo tanto, la participante considera que es una mala estudiante, *“porque regularmente trato de aprender lo más que puedo y no veo tanto las calificaciones, sin embargo, no cumplo con todo lo que requiere estar estudiando una licenciatura, pero creo que hay muchos factores que influyen en que cumpla o no, uno de ellos es el gusto por lo que hago, y hasta ahora, la carrera no es lo que esperaba”.*

Después de la asistencia al curso-taller la participante opina que un buen estudiante *“es la persona que se interesa en lo que le enseñan en la escuela, que cumple con lo que se le solicita y un extra, pues se debe de buscar información extra por cuenta propia para irse formando poco a poco un criterio propio; mientras que un mal estudiante es aquél que no cumple con lo que se le pide en la institución y que sólo asiste por cumplir con una función social, sin que lo que se le enseña sea de su interés y por consecuencia le agrade”.* La participante cambió

de percepción en cuanto a sí misma, ella se considera una buena estudiante *“porque trato de cumplir con las características que para ella tiene un buen estudiante, pero pienso que me hacen falta algunos aspectos, sin embargo, con la asistencia al curso-taller he comenzado la búsqueda de cosas nuevas que me pueden ayudar no únicamente en el aspecto académico, sino también individual”*.

Por otro lado, respecto a la pregunta 12 que hace referencia a la importancia y utilidad del curso-taller, ella menciona que le pareció muy interesante y benéfico, *“pues el sistema educativo se ha encargado de motivar (con becas, cursos, etc.) a los estudiantes de alto rendimiento (según la institución) a desarrollar sus talentos, mientras que a los de bajo rendimiento (bajos promedios) se les relega, por lo cual se va creando un sentimiento de inferioridad que en lugar de ayudar y motivar al estudiante, se le desmotiva e incluso se provoca la deserción. Por ello, la importancia del curso, pues no relega a los estudiantes y al contrario ayuda a que todos mejoremos o desarrollemos diversas habilidades”*.

Por último, ella menciona que la técnica que le ha ayudado es la meditación, *“me ha ayudado a estar más tranquila y a no estresarme por no cumplir con lo que me dicen los demás y ocuparme (poniendo en práctica las diversas técnicas) de mi propio aprendizaje, pues considero que es muy difícil cambiar el sistema, pero sí puedo hacer algo para ayudarme a mí misma a mejorar mi aprendizaje”*.

Victoria: En la primera evaluación comenta que un buen estudiante *“es aquél que entiende todo y lo puede aplicar, el que está leyendo continuamente y aprendiendo todo tipo de cuestiones; mientras que un mal estudiante es el quien saca diez pero no traslada su aprendizaje a los campos de aplicación o nada más es cumplido con lo que le ordenan sus profesores sin hacer un análisis y una crítica”*. La participante considera que no es muy buena estudiante, *“porque no aplico lo que he aprendido, además no leo mucho y me preocupa, porque si no subo mi promedio, me costará más trabajo obtener un empleo”*.

Después de la asistencia al curso taller se pueden notar algunos cambios en la percepción de la participante en cuanto a un buen y mal estudiante. Ella opina que un buen estudiante *“es aquél que se esfuerza por aprender de todo tipo de temas para tener una idea general, comparando y relacionando información; mientras que un mal estudiante es quien tiene mucho conocimiento teórico, pero no sabe cómo aplicarlo en los problemas reales”*. La participante considera que es una estudiante regular *“porque no aplico a mi vida diaria todo lo que he aprendido, sin embargo lo intento y considero que estoy en un proceso que para mi parecer es muy corto, creo que en cuatro años de carrera no se aprende todo lo que un psicólogo necesita para enfrentarse a la vida profesional, además que los conocimientos que se imparten dentro de la escuela están muy lejos de ser complejos pues todo está fragmentado, enseñan un poco de esto y un poco de aquello y no enseñan a conciliar el conocimiento que cada una de las corrientes teóricas tiene y así poder dar respuesta a los complejos problemas a los que un profesional de la Psicología se puede enfrentar. Sin embargo, estoy contenta porque sé que no precisamente tienen que ser antagónicas como se me ha enseñado sino que puedo estudiar por mi parte para conciliarlas y dar una respuesta completa a los problemas”*.

Respecto a la pregunta 12 del cuestionario, que hace referencia a la importancia y utilidad del curso-taller, menciona *“voy a tratar de hacer los ejercicios de gimnasia cerebral y sensorial para conectar mis hemisferios y estimular todos mis sentidos para aprender eficazmente. También intentaré darme el tiempo para buscar más información acerca de los temas vistos en clases para crear un pensamiento complejo el cual no únicamente me va ayudar en el aspecto académico sino en todos los aspectos de mi vida”*.

Alberto: En el cuestionario de la primera evaluación el participante opina que un buen estudiante *“es aquél que está comprometido con su formación, no únicamente memorizando sino aplicando lo que aprende a su vida cotidiana, es la*

persona que domina los temas vistos en clase; mientras que un mal estudiante es aquél que no está motivado por hacer lo que debe hacer en la escuela y por lo tanto no tiene interés por realizar las tareas que se le dejan”. Este participante se considera un buen estudiante “porque estoy comprometido con mi carrera, trato que mi aprendizaje no sea repetitivo y no tengo mal promedio (8), me esfuerzo por obtener conocimiento, poniendo atención a mis profesores y leyendo los artículos”.

Después de la asistencia continua al curso taller, se pueden observar algunos cambios en la concepción del participante respecto a buen y mal estudiante, para él un buen estudiante *“es aquél que se dedica a estudiar y lo hace por cuenta propia buscando artículos que complementen la enseñanza que en la escuela se le ofrece, además de estar decidido a estudiar por desarrollar un cambio en la sociedad, lo cual, no es nada fácil, pero estoy decidido a cambiar mi actitud e iniciar el cambio por mi mismo”.* Por otro lado, piensa que un mal estudiante *“es aquél que únicamente va a la escuela por cumplir requisitos que la sociedad le impone sin importar si lo que está haciendo sirve de algo”.* Por ello, él considera que no es muy buen estudiante, sin embargo *“intento dar mi mejor esfuerzo para aprender, siento que me falta una mejor actitud como estudiante, la carrera me gusta, pero las materias no me motivan mucho, el curso me abrió mucho el panorama hacia aspectos más interesantes acerca de lo psicológico, espero encontrar un profesor que imparta ese tipo de temas o asistir a más cursos de este tipo”.*

Respecto a la pregunta 12 del cuestionario de la segunda evaluación, que hace referencia a la importancia y utilidad del curso-taller, el participante opina *“el curso fue excelente y ha repercutido en mi desarrollo como persona y en mi actitud hacia la sociedad, el curso-taller me ha hecho cambiar mis paradigmas respecto a la educación y la vida en general”.*

DISCUSIÓN

Como primer punto a discutir se encuentra que hay autores como Canal (2003) que señala que el rendimiento escolar es una medición abstracta y subjetiva respecto a quién sabe más o menos entre los estudiantes. Lo anterior se ve contrastado por la opinión de cinco de los participantes en el curso-taller, quienes señalaban que el rendimiento escolar es insuficiente porque no toma en cuenta las múltiples experiencias y habilidades que tienen los estudiantes y solo le da importancia a las evaluaciones (calificaciones) y a repetir lo que dicen los profesores y esto no siempre coincide con los intereses y motivaciones que tienen los alumnos.

Otro punto que también Canal (2003) menciona es que la competencia constante, con respecto a quién sabe más o menos adjudica un lugar determinado que cada sujeto vivirá tal vez por el resto de su vida. El anterior comentario nuevamente se ve contrastado por la opinión de cuatro de los participantes, quienes indicaron que después de asistir al curso-taller cambiaron el concepto que tenían hacia sí mismos como malos alumnos por el de regulares o buenos e incluso hubo un participante, quien antes del curso-taller se consideraba un excelente alumno porque se comprometía 100 por ciento con la obtención de conocimiento y la ciencia y al término de éste él se consideraba un alumno regular, ya que tiende a fragmentar lo teórico con lo aplicado y le cuesta mucho trabajo complementar ambos aspectos, por lo que debe poner en práctica en su vida cotidiana todas las temáticas vistas en la escuela.

Este comentario es muy relevante, ya que hoy en día es muy difícil que un estudiante universitario que se considera “excelente” por comprometerse en la obtención de conocimientos, modifique este concepto por el de “regular”, basándose en el hecho de que fragmenta los conocimientos teóricos con lo aplicado y no puede ponerlos en práctica en su vida cotidiana. Esto implica que el

estudiante comprendió que los conocimientos que obtiene en la institución educativa deben relacionarse entre sí para aplicarse en diferentes situaciones de la vida cotidiana. Tal como señala Cuevas (2001) en cuanto a que en el desarrollo del alumno como sujeto de rendimiento escolar se expresa la implicación de los distintos contextos inmediatos e interrelacionados de práctica en que se involucran.

Otro punto a discutir es lo señalado por Contreras (2003), respecto a lo que es un buen estudiante, para él éste es aquel que consigue grados académicos sin interrupción, posee un alto grado de participación y ejecución de tareas y ejercicios tanto dentro como fuera de la escuela, así como la terminación de todo el nivel educativo.

El comentario anterior es insuficiente para describir un buen estudiante por tres razones: la primera se debe a que la consecución de grados académicos sin interrupción no es garantía de la obtención de conocimientos útiles que vayan a la par con los intereses de cada estudiante; la segunda es que un alto grado de participación y ejecución de tareas institucionales es suficiente para englobar lo que es un buen estudiante sin tomar en cuenta factores (emocionales, sociales, valores morales, salud, etc.) que son determinantes en su desarrollo personal.

Al respecto, Galván (2003) señala que las altas calificaciones que obtiene un alumno no siempre dan cuenta de los conocimientos y habilidades que posee, debido a que es sumamente difícil incluir en la evaluación educativa la gran cantidad de factores que influyen en el rendimiento escolar; la tercera es que la terminación de todo el nivel educativo no le asegura (al buen estudiante) encontrar trabajo al egresar o, mejor aún, utilizar sus conocimientos profesionales generales en pro de la sociedad, por lo cual, la opinión de dicho autor se ve superada por las opiniones de los participantes, ya que para ellos un buen estudiante es aquel que ha desarrollado la capacidad de criticar los contenidos que aprende en la escuela,

se esmera por obtener conocimiento complejo, valora su propia persona para así asimilar mucho mejor lo que del exterior recibe, sabe cómo aplicar los conocimientos adquiridos, disfruta lo que hace y comparte el conocimiento con los compañeros.

Las opiniones anteriores constituyen un primer acercamiento para unificar el rendimiento escolar con el desarrollo humano del estudiante, más allá de únicamente enfocarlo como el cumplimiento de los objetivos que persigue la institución educativa.

Otra opinión de Contreras (2003) es la concerniente al bajo rendimiento de los estudiantes que fracasan (malos), para él éstos no cumplen con los objetivos de cursos o de la escuela y se identifican por tres elementos: a) la repetición de uno o más ciclos, b) la no titulación correspondiente y c) el abandono de la escuela. Esta opinión contrasta enormemente con la que expresa uno de los participantes en el curso-taller, quien señala que un mal estudiante es aquel que sólo va a la escuela para obtener un título, memoriza la información, no está comprometido con el crecimiento de la sociedad y por el contrario únicamente se preocupa por cuánto va a ganar con el mínimo esfuerzo, sin importar si lo que hace sirve de algo o no.

Lo anterior coincide con Castro (1980), quien señala que se nos educan para explotar a los demás, dándonos un título sin haber tenido la oportunidad una sola vez en la vida de sudar la frente. Tal como señala Morin (1990), respecto a que en la actualidad la universidad produce cretinos de alto nivel.

Por último, la mayoría de los participantes en el curso- taller comentaron que su asistencia a éste mejoró su comunicación con los demás, les permitió aprender a relajarse cuando tenían que dormir, modificó la visión que tenían de las personas, la escuela, la Psicología y la vida y piensan aplicarlo a lo largo de su carrera. En otras palabras, el curso-taller, destinado a potenciar el rendimiento escolar,

también repercutió en otras áreas de interés para los participantes, esto coincide con lo que señala Cuevas (2001) respecto a que el rendimiento escolar, como situación que implica una participación activa del individuo en un contexto sociocultural determinado es un proceso que forma parte del desarrollo personal del alumno.

Pero b más importante que este curso-taller brindó a sus participantes fue la necesidad de desarrollar el pensamiento complejo en los estudiantes universitarios para resolver problemáticas de forma multidimensional que trasciendan las barreras disciplinarias que su carrera les impone. Tal como señala una participante de primer semestre en cuanto a que, para ella, la Psicología era únicamente lo que sus maestros conductistas le enseñaban, pero que ahora tiene una visión más amplia de lo inmensa que es su carrera y considera que es necesario conocer de todo para poder crear un criterio complejo y no seguir con el pensamiento lineal que se imparte en la carrera .

Por último, creemos que le curso-taller en Programación Neurolingüística pudo haber repercutido cuantitativamente (calificaciones) en el rendimiento escolar de los participantes en la medida que éste hubiera durado más tiempo (40 horas), con la finalidad de poder vincular las dinámicas, técnicas y ejercicios de la PNL con el aprendizaje de los contenidos de sus materias. Esto sin duda hubiese complementado significativamente la forma en que se analizaron los resultados (cualitativamente).

CONCLUSIÓN

De todo lo mencionado anteriormente, se puede concluir que los diferentes fundamentos teóricos y técnicas de la PNL son funcionales en la educación universitaria, ya que éstas facilitaron que los participantes en el curso-taller modificaran su propio concepto como buenos o malos estudiantes, por otro que les permitiera un mayor reconocimiento de todas y cada una de las diversas experiencias y habilidades que ellos poseen; un dato importante es que aunque el curso-taller fue impartido en un periodo de tiempo muy corto (16 hrs), los participantes reportan que han tenido resultados a corto plazo en diferentes áreas de su vida.

En el área educativa, expresaron haber adquirido numerosas herramientas (mapas mentales, modelado, las metáforas, ondas cerebrales, etc) que facilitarán su aprendizaje durante sus estudios universitarios.

En el área familiar muchos de ellos reportaron que comenzaron a comprender más a sus padres y con ello comenzaron a comunicarse mejor, lo mismo ocurrió con sus amigos y compañeros, con quienes ya no se molestaban por tener opiniones diferentes a las suyas.

En el área personal, los participantes señalaron que la práctica de algunas técnicas (meditación, gimnasia cerebral, etc.) que se abordaron en el curso-taller favorece en ellos estados de relajación, tranquilidad y mejor concentración durante sus clases.

Se puede decir, de manera general, que los diferentes fundamentos teóricos y técnicas de la PNL, desde un enfoque del pensamiento complejo, efectivamente modifican las descripciones lineales que tienen los estudiantes universitarios hacia

ellos mismos y hacia los que los rodean, por la necesidad de elaborar nuevas descripciones mucho más complejas.

Con base en lo anterior, se puede concluir de manera general que el objetivo principal de esta investigación quedó cumplido, en el momento en que los participantes fueron capaces de describir y manejar los distintos fundamentos teóricos y técnicas de la Programación Neurolingüística para potenciar su aprendizaje.

La investigación anterior nos lleva a reflexionar que el nuevo rumbo de la actividad humana bien podría ser el de relacionar conocimientos de manera compleja, para poderlos ubicar en sistemas y subsistemas interconectados entre sí, que redefinan radicalmente el valor del conocimiento humano en beneficio del medio ambiente y de la propia humanidad. Y en este sentido el pensamiento complejo está muy adelantado a nuestra época.

RECOMENDACIONES

➤ **Orientaciones Metodológicas**

Esta investigación puede replicarse en un futuro tomando en cuenta la historia académica (calificaciones) de los participantes antes y después de la asistencia al curso, para lo cual, es necesario reducir el tiempo de las sesiones (2 horas) por el de 1 hora diaria durante ocho semanas de lunes a viernes: El curso-taller en PNL podría iniciar a la par que inicia el semestre.

➤ **Divulgación extrainstitucional**

Se cree conveniente la publicación y divulgación de los resultados en diferentes medios de información. Incluso se puede acudir a estaciones radiodifusoras con la finalidad de promover la importancia del curso-taller en Programación Neurolingüística.

➤ **Proyecciones futuras**

Se considera recomendable que este curso-taller se imparta a distintos tipos de población, como los profesores y alumnos de distintos niveles de educación y estudiantes de diferentes licenciaturas. El curso-taller también se puede adaptar para ser impartido a organismos gubernamentales y a diversas corporaciones empresariales.

ANEXOS

ANEXO 1

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL CURSO-TALLER EN PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

- 1.- ¿Cuál es tu nombre?
- 2.- ¿Cuál es tu edad?
- 3.- ¿De qué escuela de Educación Media Superior provienes?
- 4.- ¿Cuál fue el promedio general que obtuviste al terminar?
- 5.- ¿Para ti qué significa un buen estudiante?
- 6.- ¿Para ti qué significa un mal estudiante?
- 7.- ¿cómo te consideras tú, un buen o mal estudiante? ¿Por qué?
- 8.- ¿Cómo haz vivenciado el ser un buen o mal estudiante?
- 9.- ¿Qué significa para ti el rendimiento escolar?
- 10.- ¿El rendimiento escolar significa algo para tu desarrollo personal? si/no ¿por qué?
- 11.- Desde la educación preescolar hasta la de posgrado, la mayoría de veces el rendimiento escolar de un alumno se valora por criterios externos a él ¿crees que esto sea suficiente para evaluarlo? si/no ¿por qué?
- 12.- ¿Crees que este curso pueda repercutir en tu desarrollo personal (escuela, trabajo, pareja, amigos, etc.)? si/no ¿por qué?

ANEXO 2

Esta técnica de relajación (“EL ÁRBOL”): fue diseñada por Maricela Trujillo Nolasco y Vladimir Lennin García Méndez, con el objetivo de disminuir los niveles de activación en los participantes al iniciar el Curso-Taller en PNL y para utilizarlo como ejemplo en el apartado teórico ¿Qué es un paradigma?

EL ÁRBOL

Técnica:

- 1.- “Vamos a ponernos todos de pie”.

- 2.- “Cerramos nuestros ojos”.

- 3.- “Aspiramos aire... espiramos lentamente (6 ocasiones).

- 4.- “Vamos a imaginar que somos un árbol muy fuerte y muy frondoso, en el cual nuestros tobillos son nuestras raíces..., nuestros muslos, abdomen y pecho son el tronco... nuestra cabeza y brazos son nuestras ramas... los dedos son nuestras hojas. Ahora, vamos a tocar nuestras ramas con nuestras hojas, vamos a tocar nuestro tronco, bajamos lentamente hasta tocar nuestras raíces, esas raíces que se nutren de la cualidad más hermosa que poseemos... Ahora vamos subiendo hacia el tronco, mientras vas subiendo, vas sintiendo las emociones que provoca esa cualidad en todo el tronco, poco a poco tus ramas empiezan a desenredarse y cada vez que se extiende una de ellas sientes una satisfacción y alegría que llega a todo tu árbol, que se nutre con esa cualidad... trata que todas tus hojas se alimenten y sienten como se extienden todas y cada una de ellas con esas maravillas experiencias... Ahora, cierra fuertemente tus hojas, colócalas frente a la

parte superior de tu tronco y a la cuenta de tres vas a decir “soy maravilloso” y vas a abrir tus hojas... 1, 2, 3 (grita)”.

5.- “Por favor abran sus ojos” (pausa de 30 segundos).

6.- “Siéntense, ahora van a dibujar su árbol en la hoja que tienen en su banca. Lo más importante es que ustedes reflejen en ese dibujo lo que creen que es un árbol... tienen 5 minutos”.

7.- “Escriban su nombre en la parte superior derecha de su hoja y por favor intercambien su dibujo con su compañero de a lado”.

ANEXO 3

Esta técnica de autorregulación (TDP) fue diseñada por Maricela Trujillo Nolasco y Vladimir Lennin García Méndez, con el objetivo de vincular los contenidos del apartado teórico: “¿qué es un paradigma?” con las experiencias de los participantes, estimulando de forma paralela sus canales visual, auditivo y kinestésico.

TÉCNICA DE DETENCIÓN DEL PARADIGMA (TDP)

Técnica:

1.- “Nos sentamos cómodamente”.

2.- “Cerramos nuestros ojos, aspiramos aire... espiramos lentamente (dos ocasiones) “Ahora, vas a recordar un evento muy triste que te sucedió cuando eras niño... recuerda qué sentiste, cómo se veía tu cuerpo, cómo se veía la gente a tu alrededor”... (En ese momento el modelador aplaude y cuando los participantes abren los ojos, estira sus brazos hacia enfrente, con los puños cerrados y dice en voz alta la siguiente frase: **Yo soy consciente de mis pensamientos, yo controlo mis pensamientos**).

Mientras el modelador repite esta frase, va estirando cada uno de sus diez dedos de sus manos de la siguiente manera: **“Yo** (*pulgar izquierdo*) **soy** (*índice izquierdo*) **consciente** (*medio izquierdo*) **de** (*anular izquierdo*) **mis** (*meñique izquierdo*) **pensamientos** (*meñique derecho*), **yo** (*anular derecho*) **controlo** (*medio derecho*) **mis** (*índice derecho*) **pensamientos** (*pulgar derecho*).

4.- **“Yo soy consciente de mis pensamientos, yo controlo mis pensamientos.**

Repitan esta frase mientras observan el movimiento de sus dedos en tres ocasiones más”.

6.- “Por favor vuelvan a cerrar sus ojos”.

7.- “aspiramos aire... espiramos” (dos ocasiones).

8.- “Ahora, vas a recordar un evento muy desagradable que te sucedió hace poco... recuerda qué sentiste... cómo se veía tu cuerpo... cómo se veía la gente a tu alrededor” (En ese momento el modelador vuelve a aplaudir y cuando los participantes abren los ojos, vuelve a repetir la frase: **Yo soy consciente de mis pensamientos, yo controlo mis pensamientos** haciendo en forma paralela los movimientos de sus dedos).

9.- **“Yo soy consciente de mis pensamientos, yo controlo mis pensamientos.**

Repitan esta frase en tres ocasiones más, mientras observan el movimiento de sus dedos.

10.- “Por favor vuelvan a cerrar sus ojos”.

11.- “Vamos a aspirar aire... espiramos lentamente” (2 ocasiones).

12.- “Ahora vas a imaginar un evento futuro que te provoca ansiedad...cómo se verá tu cuerpo en ese evento...cómo se verá la gente a tu alrededor...qué emociones experimentarás en ese momento” (en ese momento el moderador vuelve a aplaudir y cuando los participantes abren los ojos repite la frase: **Yo soy consciente de mis pensamientos, yo controlo mis pensamientos**, haciéndolo de forma paralela con los movimientos de sus dedos).

13.- **“Yo soy consciente de mis pensamientos, yo controlo mis pensamientos,** repite esa frase en tres ocasiones más, mientras observas el movimiento de tus dedos”.

Observaciones

La efectividad de esta técnica (TDP) de autorregulación se incrementa para las personas, en la medida en que la practiquen de forma cotidiana, ya que al interrumpir pensamientos constantemente, a nivel cerebral, se van incomunicando (desconectando) las neuronas encargadas de formar las identidades de dichos pensamientos a corto y largo plazo.

ANEXO 4

Esta técnica de autorregulación (TPD) fue diseñada por Maricela Trujillo Nolasco y Vladimir Lennin García Méndez, con el objetivo de vincular los contenidos del apartado teórico “el paradigma complejo” con las experiencias de los participantes en el curso-taller en PNL.

TÉCNICA DE PENSAMIENTO DIALÓGICO (TPD)

Técnica:

- 1.- “Siéntense cómodamente”.
- 2.- “Cierren sus ojos, aspiren aire... espiren lentamente” (4 ocasiones).
- 3.- “Imagina que estás con una persona con la que hace poco tuviste un problema... recuerda qué era lo que esa persona te decía... recuerda qué emociones experimentaste en ese momento...qué pensamientos pasaron por tu mente en ese momento... tómate tu tiempo”.
- 4.- “Ahora imagina que entras en el cuerpo de aquella persona con la que tuviste el problema... ¿qué imágenes ve esa persona?... ¿cuáles eran las palabras que escuchaba esa persona?... ¿qué emociones está sintiendo esa persona?... ¿qué es lo que piensa?... tómate tu tiempo”.
- 5.- “Imagina que sales de su cuerpo y te colocas por encima de él y de ti, observa a las dos personas... observa sus posturas corporales... sus rostros... piensa en tres razones por las que probablemente esta persona actuó como lo hizo contigo... trata de encontrar una por una estas razones... no importa cuánto tengas que

retroceder en el tiempo, lo que importa es que encuentres estas tres probables razones que motivaron a esa persona a actuar como lo hizo... ¿qué fue lo que le llevo a actuar de esa manera?... tómate tu tiempo”.

6.- “Recuerda qué razones te llevaron a ti a responder de la forma en que lo hiciste en la situación que viviste con esa persona en ese momento”.

7.- “Ahora que ya conoces ambos argumentos, vas a imaginar por lo menos dos formas en que pudiste solucionarlo de forma satisfactoria para ambas personas... tómate tu tiempo”.

8.-“Imagina las consecuencias que traería para tu relación con esa persona, si ocurrieran estas dos soluciones”.

9.-“Cuando termines de imaginar las consecuencias de dichas soluciones, vas a aspirar aire profundamente por la nariz y al momento de exhalar vas a abrir los ojos”.

Observaciones

Esta técnica (TPD) es un poco larga, pero con la práctica poco a poco la harán mas rápido y en cualquier momento. Con esta poderosa herramienta comenzarán a encontrar nuevas oportunidades donde antes sólo veían problemas.

ANEXO 5

Estas seis técnicas de meditación (“contar las respiraciones”, “escuchar”, “estar aquí y ahora”, “mirar fijamente”, “mantener un mantra” y “presenciar”) las presenta Luis Proto (2002) en su libro “Aprende a meditar”.

TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

Meditación 1: **Controlar las respiraciones**

Técnica: Respire como siempre lo hace, pero después de cada espiración y antes de volver a aspirar cuente un silencio “uno”... (aspire, espire) “dos”... (aspire, espire), “tres”, hasta llegar a “diez”. Entonces, inicie otra ronda con “uno”. Para esta meditación es necesario mantener los ojos cerrados. Cuando respire, sienta el aire entrando y saliendo de sus fosas nasales.

Observaciones: Aunque ésta es una de las formas más sencillas para comenzar a meditar, hay muchas probabilidades de distraerse. La ventaja de contar las respiraciones, es que nos permite experimentar cómo las distracciones tienen el poder suficiente para que dejemos de prestar atención a lo que queremos dedicarla (contar). Cuando esto ocurra vuelva a contar tan pronto como se de cuenta de que se ha distraído. El intervalo entre respiración y aspiración está considerado como significativo en la meditación, ya que es el momento en que resulta más fácil experimentar “sin mente”, es decir, “sin pensamientos”. Poco a poco estos intervalos entre pensamientos llegarán a ser más prolongados y entonces comenzará, tal vez por primera vez, “ausencia de mente” o “suspensión de pensamiento”.

Meditación 2: **Escuchar**

Técnica: Respire como siempre lo hace, cierre los ojos y límitese a escuchar todo lo que ocurre a su alrededor. Esta meditación puede realizarse sentado, arrodillado o acostado.

Observaciones: Lo que usted escucha no es tan importante como el proceso de escuchar (puede ser cualquier sonido: música, el tráfico, el ladrido de un perro, etc.), lo importante es estar tan pasivo como sea posible y dejar que los sonidos lleguen a usted sin tratar de identificarlos de ningún modo (o de juzgarlos como agradables, horribles, bonitos, etc., ya que esto es, lo que inmediatamente tratará de hacer). Para ayudarse a permanecer “sólo escuchando”, sin evaluar lo que está escuchando, trate de experimentar los sonidos como una sinfonía con cada sonido, añadiendo su propia cualidad, más que como los instrumentos en una orquesta; ponga atención a lo que siente mientras escucha, en pocas palabras, conviértase en los sonidos.

Meditación 3: **Estar aquí y ahora**

Técnica: Respire como siempre lo hace, siéntese cómodamente y deje que su mirada vague por los objetos que tiene a su alrededor, observando qué es lo que hay y experimentando como si estuviese viéndolos por primera vez.

Observaciones: Esta meditación, para centrarse-en-el-presente es muy motivadora, ya que la mayoría de veces sólo tenemos una conciencia bastante borrosa de nuestro alrededor, sobretodo cuando nos encontramos con nuestros familiares como si éstos fueran simplemente adornos. Trate de experimentar su mirada en cada una de las personas u objetos con tanta intensidad como pueda. Si lo prefiere y puede, trate de tocar y oler a las personas u objetos que le rodean para que sienta la diferencia entre experimentar las cosas sensualmente, es decir,

sintiéndolas y pensar sobre ellas. Esta meditación, le proporciona práctica para dirigir la atención en forma deliberada hacia lo que usted quiere experimentar desacelerando rápidamente el proceso de pensar, etiquetar, criticar, etc.

Meditación 4: **Mirar fijamente (tratak)**

Técnica: Respire como siempre lo hace, observe algún objeto de su alrededor, sin pensar ni pronunciar una sola palabra sobre él. Esta meditación la puede realizar sentado o de pie, sin forzar los músculos del cuello.

Observaciones: Antes de comenzar decida cuál va a ser el objeto que va a observar, algunos objetos podrían ser una planta, una flor, la llama de una vela, un cuadro, etc., pero lo más importante es elegir siempre aquél objeto que no tiene ningún significado negativo o perturbador para usted. Cuando comience a observarlo, mantenga los ojos relajados, no trate de mirar dentro del objeto o de describirlo (“está bonito”, es muy pequeño”, etc.). Más bien debe ser receptivo a él, deje que la atención que le brinde sea tan pasiva como le resulte posible, cuando los pensamientos sobre el objeto lleguen, trate de contrarrestarlos sintiendo y disfrutando más el objeto (como si se convirtiera en el objeto). Es muy importante parpadear lo menos posible.

Meditación 5: **Mantener un mantra**

Técnica: Respire como siempre lo hace, siéntese o acuéstese cómodamente y a continuación cierre sus ojos y repita en silencio una palabra o frase de su elección una y otra vez.

Observaciones: Antes de comenzar decida cuál será la palabra o frase que repetirá en silencio, algunos mantras de palabras pueden ser: “tranquilidad”, “amor”, etc. y de frases: “yo soy feliz”, “aquí y ahora”, etc. Es muy importante no

elegir una palabra o frase que tenga un significado negativo o perturbador para nosotros. Mientras repite su mantra, sienta cuál es la parte del cuerpo que más resuena con él. “Mantenga” su mantra en esta parte del cuerpo, es decir, deje que su atención se centre en esta parte de su cuerpo mientras repite en mantra.

Meditación 6: **Presenciar (vipassana)**

Técnica: Respire como siempre lo hace, cierre los ojos y simplemente experimente lo que sea que esté experimentando momento a momento y permítale estar allí sin pensamientos ni sentimientos permaneciendo como un observador imparcial.

Observaciones: Presenciar representa la forma de meditación más pura que existe y consiste en concentrarse en quién es usted en su nivel más profundo, debe permanecer con conciencia de no escoger nada, etiquetar nada y no juzgar nada. Aceptando con igual pasividad e imparcialidad todo lo que llegue y vuelva a liberarlo.

ANEXO 6

Esta dinámica (LA ISLA) fue diseñada por Maricela Trujillo Nolasco y Vladimir Lennin García Méndez, con el objetivo de vincular los contenidos teóricos de “Las inteligencias múltiples” con la experiencia de los participantes en el curso-taller de PNL.

LA ISLA

Instrucciones

- 1.- “Siéntense cómodamente”.
- 2.- “Cierren los ojos”.
- 3.- “Aspiren aire y luego espiren lentamente” (dos ocasiones).
- 4.- “Ahora vas a imaginar que vas piloteando tú solo una avioneta, de repente te das cuenta que ésta se quedó sin combustible y decides lanzarte en paracaídas, mientras vas descendiendo, observas a lo lejos cómo la avioneta se estrella en el mar, el oleaje del mar te traslada a una isla habitada por aborígenes amistosos. Ellos nunca han tenido contacto con el cine, la televisión, el radio o la Internet... los aborígenes se hacen entender con señas y te indican que para darte de comer y de beber tienes que enseñarles algunas habilidades que tu posees. Todos los aborígenes se reúnen a tu alrededor, listos para aprender de ti, todo aquello que les puedes enseñar, puede ser una actividad o varias, sólo tú sabes que eres capaz de enseñárselas”.

5.- “Abre tus ojos y vas a escribir en la hoja que se encuentra en tu banca esas habilidades, destrezas o actividades que podrías enseñarles a los aborígenes amistosos”.

Observaciones

Es muy importante que varios de los participantes expongan frente al grupo lo que escribieron en sus hojas, para que los otros los conozcan más, además de que podrán reflejar sus habilidades cuando escuchen las de los demás.

ANEXO 7

Los siguientes ejercicios de aprendizaje dinámico (ESTRATEGIAS DE MEMORIA) fueron presentados por Robert Dilts y Todd Epstein (2001) en su libro "Aprendizaje dinámico con PNL". El objetivo de estos ejercicios es ayudar a los participantes a definir cuál de sus sistemas representativos (visual, auditivo y kinestésico) es el más desarrollado para la memoria. Para este propósito, los instructores del curso-taller adaptaron estos ejercicios, dividiéndolos en tres partes de la siguiente forma: parte 1-visual, parte 2-auditiva y parte 3- kinestésica.

ESTRATEGIAS DE MEMORIA

Parte 1-visual

- 1.- "Por favor compañeros formen parejas".
- 2- "Ahora definan dentro de la pareja, quién es "A" y quién es "B".
- 3.- "Ahora los "A" escriban en un papel (sin que los vea "B") una serie de 10 dígitos, pueden ser letras o números".
- 4.- " El participante "A" debe enseñarle la serie de 10 dígitos a "B" durante treinta segundos para que éste la memorice".
- 5.- "Ahora "B" debe repetir oralmente los diez dígitos sin ver la serie. Si "B" no puede recordarlos "A" le mostrará nuevamente la serie durante treinta segundos, después se le preguntará nuevamente, y así hasta que "B" repita correctamente toda la secuencia de los diez dígitos".

6.- “Cuando “B” logre memorizar toda la secuencia, se deben invertir los papeles y ahora “A” se aprenderá una nueva secuencia que escribirá “B” hasta repetirla correctamente”.

7.-“Al finalizar, ambos comenzarán con la segunda parte”.

Parte 2-auditiva

1.- “El participante “A” escribirá nuevamente en un papel una serie de 10 dígitos que pueden ser letras o números, sin que los vea “B” “.

2.- “Ahora “A” se sentará detrás de “B” y le comenzará a leer cada uno de los 10 dígitos en tres ocasiones, la primera de forma muy lenta, la segunda regular y la tercera muy rápida”.

3.- “Después “B” tendrá que repetir los 10 dígitos en forma oral y en el mismo orden en que los leyó “A”. Si “B” se equivoca vuelve a iniciar hasta que repita los 10 dígitos en la secuencia correcta sin omitir ninguno. En caso de que “B” se equivoque 5 veces, “A” le volverá a leer toda la secuencia en tres ocasiones con sus respectivas velocidades: lenta, regular y rápida. Hasta que “B” repita correctamente las secuencias”.

4.- “Cuando “B” logre repetir toda la secuencia, se vuelven a invertir los papeles y ahora “A” se aprenderá una nueva secuencia que escribirá “B” hasta repetirla correctamente”.

5.- “Al finalizar, ambos comenzaran con la tercera parte”.

Parte 3-kinestésica

1.- “El participante “A” escribirá nuevamente en un papel una serie de 10 dígitos que pueden ser letras y/o números, sin que los vea “B” “.

2.- “Ahora “A” se sentará detrás de “B” y le escribirá (con la tapa de un bolígrafo o con su dedo índice) en la espalda de “B” los 10 dígitos en tres ocasiones”.

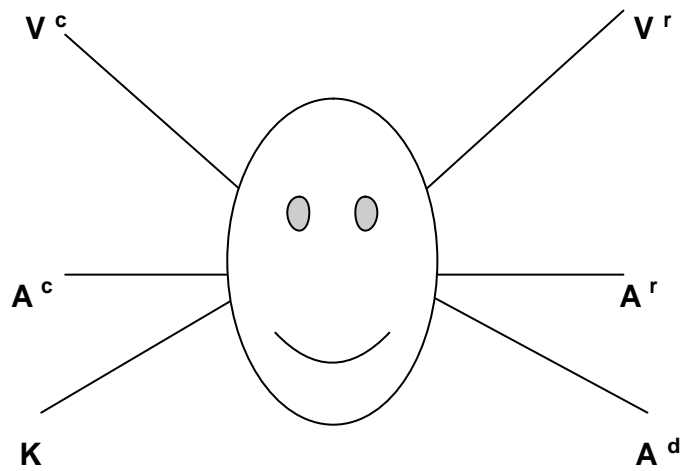
3.- “Después, “B” los repetirá oralmente, si “B” se equivoca en la secuencia de los dígitos en más de tres ocasiones, “A” le repetirá la serie dos veces más, hasta que “B” la repita correctamente”.

4-“Cuando “B” logre repetir toda la secuencia, se vuelven a invertir los papeles y ahora “A” se aprenderá una nueva secuencia que escribirá “B” hasta repetirla correctamente”.

ANEXO 8

El siguiente esquema (CLAVES DE ACCESO OCULAR) lo presentan Connirae Andreas y Steve Andreas (1989) en su libro: "Corazón de la mente".

CLAVES DE ACCESO OCULAR



Donde:

V^r = Visual recordado

V^c = visual Construido

A^r = Auditivo recordado

A^c = Auditivo construido

A^d = Auditivo digital

K = Kinestésico

ANEXO 9

Los siguientes ejercicios (CUATRO EJERCICIOS PARA LOS OJOS) son presentados por Luz María Ibarra (1999) en su libro: “Aprende mejor con gimnasia cerebral”.

CUATRO EJERCICIOS PARA LOS OJOS

Pasos

- 1-Ejecuta en orden los movimientos de los ojos.
- 2-Repite cada movimiento tres veces.
- 3-Debes terminar cada movimiento donde se inicia.

MOVIMIENTO 1

Mueve los ojos en círculos por la derecha hacia arriba y a la izquierda (tres veces).

MOVIMIENTO 2

Mueve los ojos formando un triangulo iniciando del lado inferior izquierdo de tu rostro hacia el lado inferior derecho, para luego mirar hacia la parte superior de tu frente y después regresar hacia el lado inferior izquierdo de tu rostro (tres veces).

MOVIMIENTO 3

Mueve los ojos formando un cuadrado iniciando de la parte superior derecha de tu rostro, hacia la parte superior izquierda, bajando luego a la parte inferior izquierda, para después llegar a la parte inferior derecha para regresar nuevamente a la parte superior derecha (tres veces).

MOVIMIENTO 4

Mueve los ojos formando una X , iniciando por la parte inferior derecha de tu rostro hacia la parte inferior izquierda de ahí diriges tus ojos directamente hacia la parte superior derecha de ahí, para luego llegar a la parte superior izquierda para poder regresar nuevamente a la parte inferior derecha (tres veces).

ANEXO 10

Estos ejercicios de modelado fueron diseñados por Maricela Trujillo Nolasco y Vladimir Lennin García Méndez, con el objetivo de vincular los contenidos teóricos del apartado: “el modelado” con la experiencia de los participantes en el curso-taller en PNL.

EJERCICIOS DE MODELADO

- 1.- “Por favor compañeros divídanse en parejas”.
- 2.- “Definan dentro de la pareja quién es “A” y quién es “B””.
- 3.- “ Ahora, por favor salgan del salón los compañeros que les tocó ser “B””.
- 4.- “Compañeros “A” una vez que han salido los compañeros “B”, cuando ellos entren, ustedes van a platicar con su pareja durante cinco minutos sobre cualquier tema, durante esta plática ustedes tratarán de repetir en su discurso las palabras que más utiliza “B” cuando se expresa, así que pongan mucha atención y concéntrense”.
- 5.- “Pueden pasar compañeros “B””.
- 6.- “(cinco minutos después) Pueden salir del salón compañeros “B”, por favor... gracias”.
- 7.- “¿Cómo les fue, qué escucharon de los compañeros “B”...?”

8.- “Bueno, ahora van a volver a platicar con ellos durante cinco minutos y van a imitar los movimientos corporales que emite su pareja al comunicarse con ustedes, traten de hacerlo de forma disimulada para que no se percaten que los están imitando”.

9.- “Pueden pasar compañeros “B””.

10.- “(cinco minutos después) Pueden salir del salón compañeros “B”, por favor... gracias”.

11.- “¿Qué observaron en los compañeros “B” cuando ustedes comenzaron a imitar sus movimientos corporales...?”

12.- “Ahora van a volver a platicar con ellos durante cinco minutos y van a imitar las gesticulaciones faciales que utiliza “B” cuando se expresa con ustedes, nuevamente traten de ser muy disimulados para que “B” no se percate”.

13.- “Pueden pasar compañeros “B””.

14.- “¿Cómo les fue, qué notaron en sus compañeros “B”, ahora que imitaron sus gesticulaciones faciales?”

15.- “Así en parejas coméntele a sus compañeros en qué consistieron esos ejercicios y qué reacciones observaron en ellos cuando ustedes los modelaron”.

ANEXO 11

Esta dinámica (CAMINANDO Y EXPRESANDO) fue diseñada por Maricela Trujillo Nolasco y Vladimir Lennin García Méndez, con el objetivo de vincular los contenidos teóricos del apartado: “Ondas cerebrales” con la experiencia de los participantes en el curso-taller en PNL.

CAMINANDO Y EXPRESANDO

- 1.- “Por favor, coloquen todas las bancas al centro del salón, de tal forma que podamos caminar alrededor de ellas”.
- 2.- “Ahora, caminen alrededor de las sillas recordando algún suceso muy alegre que les hizo carcajearse”.
- 3.- “Sigán caminando, pero ahora agachen la mirada, sin ver el rostro de sus compañeros y recuerden un suceso muy triste que les ocurrió hace poco tiempo”.
- 4.- “Se detienen por favor y van a caminar hacia la dirección que ustedes quieran, pero sin ver el rostro de sus compañeros” .
- 5.- “Sigán caminando y recuerden un suceso muy alegre en su vida, no importa cuantos años tengan que retroceder en el tiempo, ese evento les dejó una huella muy feliz en su vida, los llenó de alegría” (treinta segundos después, el instructor pone en la grabadora la canción “amor eterno” de Juan Gabriel).
- 6.- (el instructor apaga la grabadora) “Por favor compañeros, sigan caminando sin ver el rostro de sus compañeros”.

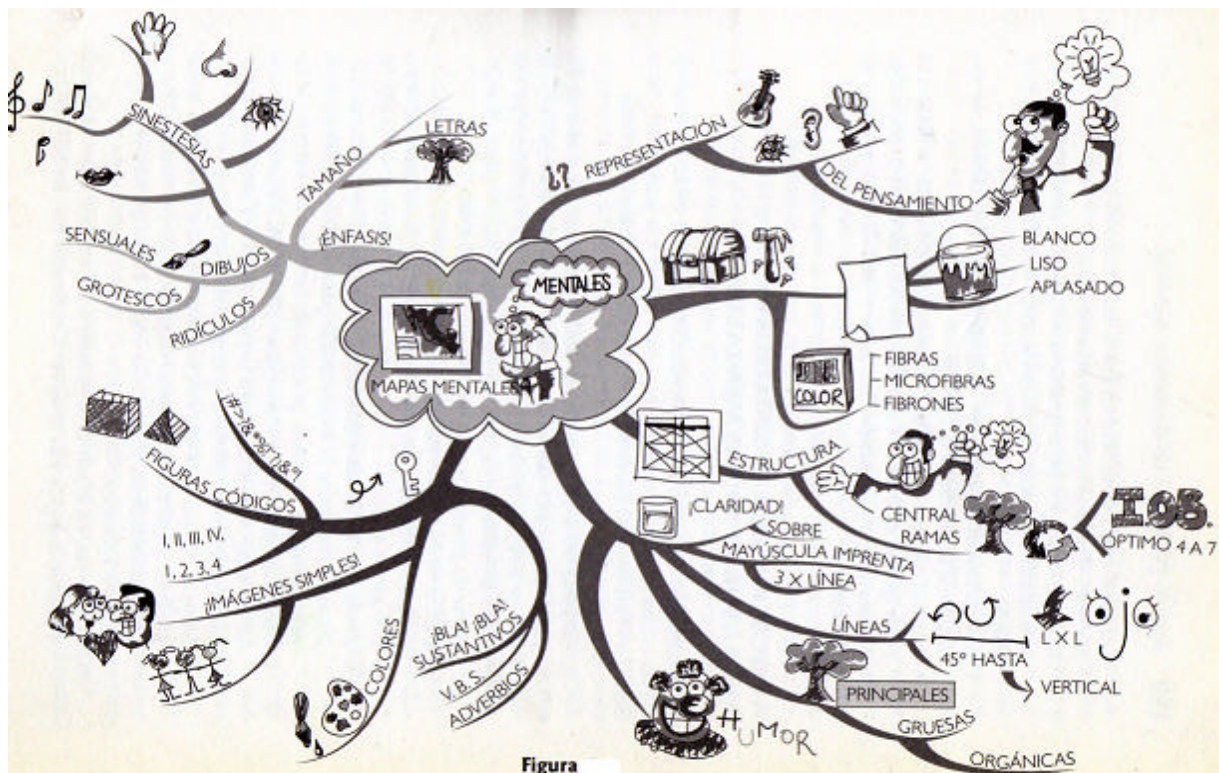
7.- “Ahora, van a recordar una situación muy triste en su vida...esta situación, fue un momento muy triste para ustedes... cada vez que recuerdan ese momento ustedes se entristecen... “(10 segundos después el instructor pone en la grabadora la canción “El chapulín colorado” de Roberto Gómez Bolaños).

8.- “Bueno compañeros, vamos a sentarnos en el piso, vamos a comentar qué observaron, ¿qué sintieron antes y después de que comenzaron a escuchar la música?”

ANEXO 12

El siguiente es un ejemplo de mapa mental que fue tomado del libro: "Optimicemos la Educación con Programación Neurolingüística: su aplicación en el Trabajo Docente", escrito por Guadalupe Gómez en el 2002.

MAPA MENTAL



Figura

ANEXO 13

Las siguientes técnicas de anclaje, las presenta Roseta Forner (2002) en su libro "PNL para todos".

PARA DESHACERSE DE ANCLAJES "MALOS"

- 1.- Identifique el anclaje, trátelo como síntoma.
- 2.- Sumérjase en el síntoma: pregúntele su intención positiva, cómo es que está por allí todavía, cómo es que se quedó a vivir con usted. Hágale preguntas ingeniosas o las que se le ocurran. Quizá quiera escribir una historia acerca de cómo fue que su anclaje se instaló a vivir (como si fuera el cuento del patito feo, pero en este caso se trataría del "anti-cuento").
- 3.- Imagine una pantalla frente a usted, si fue ahí el anclaje.
- 4.- Imagine cómo la pantalla se va haciendo progresivamente más pequeña hasta convertirse en un puntito apenas visible. Entonces, envíelo lejos hacia el cielo, haga que estalle y se desvanezca en la atmósfera
- 5.- El anclaje negativo ha dejado un "hueco", hay que llenarlo, ¿con qué quiere usted llenarlo?, haga la sustitución. Posibilidades:
 - Puede imaginar la historia al revés de cómo sucedió.
 - Ánclese a sí mismo positivamente.
 - Use el sentido común. Hable consigo mismo con lógica y análisis acerca de la situación anterior.

- Use ese anclaje para autocolapsarlo, uniéndolo a una situación diferente u opuesta.

PARA HACER ANCLAJES “BUENOS”

1.- Use la imaginación, la fantasía, el buen humor y la libertad en dosis generosas.

2.- Decida qué capacidad quiere anclar.

3.- Recuerde una situación anterior (no debe tener nada que ver con la situación actual que le ocupa), en la que usó, con resultado satisfactorio, esa capacidad que quiere reforzar. Reviva la situación usando los tres sistemas representacionales (visual, auditivo y kinestésico), así como las submodalidades (color, foco, brillo, tamaño, peso, olor, sabor, sensaciones, temperatura, sonido, etc.). Revívalo, haga como si de verdad estuviese sucediendo ahora; como si fuese ahora mismo cuando estuviese vivenciando esa situación. Tóquese un punto del cuerpo físico, uno que le sea fácilmente autoaccesible, presione mientras intensifica esa “re-vivencia”.

4.- Ahora que tiene la capacidad revivificada, únala a la situación actual, para ello, nada como la “fusión”.

5.- Imagine una pantalla frente a usted, proyecte ahí la situación actual, visualizando que usa la capacidad, al tiempo que se rememora que ya otra vez lo hizo y posiblemente muchas que no recuerda conscientemente. ¡Dése usted ánimos!

6.- Guarde la pantalla y su contenido en el lugar sagrado de su ser. Mientras se ancla físicamente (presione algún punto de su cuerpo físico), auditivamente

(dígase algo a sí mismo, por ejemplo: soy un fenómeno, o lo que se le ocurra) y visualmente (asócielo a un color, una flor o a lo que se le ocurra).

ANEXO 14

Estos ejercicios de gimnasia sensorial fueron desarrollados por Dilts y Epstein (op.cit.), su objetivo es desarrollar las habilidades visuales, auditivas y kinestésicas de los participantes al curso-taller en PNL.

DESARROLLO DE LAS HABILIDADES VISUALES

Formar grupos de dos personas (A y B).

Primer paso: A y B se situarán frente a frente, A impartirá las instrucciones a B, para que éste visualice la posición corporal de A y mire hacia arriba y a la izquierda (para las personas diestras) o a la derecha (para las personas zurdas) para recordarlo.

Segundo paso: B cerrará los ojos. A modificará la posición de su cuerpo (moviendo un dedo, una mano, una pierna, inclinando la cabeza, etc.), mientras B permanece con los ojos cerrados.

Tercer paso: A le pedirá a B que abra los ojos, B mirará a la izquierda (o a la derecha) y comparará lo que ve con la imagen que recuerda y dirá qué parte de su cuerpo movió A.

Cuarto paso: Si B no acierta, A volverá a pedirle que cierre los ojos, A no le dirá a B qué parte de su cuerpo ha movido, pero volverá a la posición original y le pedirá a B que vuelva a abrir los ojos e intente adivinar (volver al segundo paso).

DESARROLLO DE LAS HABILIDADES AUDITIVAS

Formar un grupo de cuatro personas (A, B, C y D).

Primer paso: A se sentará o permanecerá de pie y B, C y D se situarán alrededor de A en semicírculo, B, C y D emitirán un sonido (chasquido de los dedos, golpes en la silla con un bolígrafo, batir palmas, etc., siempre y cuando los tres emitan el mismo sonido) y al hacerlo, cada una dirá su nombre después del sonido. B, C y D repetirán el sonido hasta que A avise que puede identificar a cada persona por el sonido correspondiente.

Segundo paso: A cerrará los ojos y B, C y D emitirán el sonido. A deberá identificar a cada cual por el sonido.

Tercer paso: Si A no acierta, B, C y D repetirán el sonido original seguido de su nombre hasta que A avise que puede identificar los nombres por los sonidos correspondientes. El grupo repetirá el segundo paso.

Cuarto paso: Para darle mayor interés B, C y D pueden intentar reproducir los sonidos de los otros y A puede decir: "B está imitando a C" o "B está imitando a D".

DESARROLLO DE LAS HABILIDADES KINETÉSICAS

Formen grupos de cuatro personas (A, B, C y D).

Primer paso: A estará sentado o permanecerá de pie y B, C y D se sentarán alrededor de él en semicírculo.

Segundo paso: A orientará su mirada hacia abajo y a la derecha (o a la izquierda si es zurdo) y respirará hondo, con el fin de facilitar todo lo posible el acceso a sus sensaciones. A cerrará los ojos y B, C y D se turnarán para tocarlo. Todos deberán tocar a A en el mismo lugar. Al comienzo B, C y D dirán su nombre cuando toquen a A, con el fin de que A pueda asociar el contacto de cada persona con su nombre. Por ejemplo B, C y D tocarán a A en el dorso de la mano con los dedos o las manos. B, C y D también podrían usar algún objeto, como un lápiz o un trozo de plástico. Lo importante es recordar que todos deben usar el mismo objeto y tocar a A en el mismo lugar. Este proceso se repetirá hasta que A avise que puede identificar el contacto y asociarlo con los nombres.

Tercer paso: Mientras A mantiene los ojos cerrados, B, C y D lo tocarán sin decir su nombre. A debe adivinar el nombre de la persona que lo acaba de tocar. A mirará abajo y a la derecha (o izquierda) y comparará la sensación del contacto que acaba de producirse con el recuerdo de los tres contactos que ha sentido previamente. A intentará adivinar el nombre que más se acerque a esta coincidencia y dirá en voz alta el nombre que asocia con aquel contacto.

Cuarto paso: Si A no consigue adivinar correctamente quién acaba de tocarlo, deberá volver a “calibrar” y repetir los pasos primero y segundo. Cuando A haya adivinado la persona correcta tres veces seguidas, el grupo pasará a la segunda sección para abordar el siguiente nivel del ejercicio.

Quinto paso: A volverá a cerrar los ojos y orientará su mirada hacia abajo y a la derecha (o izquierda). Mientras A mantiene los ojos cerrados, B, C y D lo tocarán uno tras otro sin identificarse verbalmente. A debe establecer una correspondencia entre los nombres y el contacto y adivinar la secuencia correcta. Las secuencias son arbitrarias, es decir, “B, D, C” o “D, C, B”, etc.

Sexto paso: si a no consigue adivinar correctamente la secuencia podrá solicitar una nueva calibración y repetir el segundo paso (asociar el contacto con los nombres). Cuando A haya adivinado correctamente tres secuencias seguidas, el grupo continua al paso siguiente.

Séptimo paso: Con el fin de sacar el máximo provecho de la capacidad de A, para usar su sentido del tacto, B, C y D pueden intentar imitar el contacto de uno de los otros dos. Con los ojos cerrados, A deberá adivinar quién imita a quién. Por ejemplo, B intentará que la calidad de su contacto sea similar a la de D y C intentará tocar como B.

ANEXO 15

Estos ejercicios de gimnasia cerebral son presentados por Paul Denninson y Gail Denninson (2003), en su libro “Cómo aplicar gimnasia para el cerebro”. El objetivo de los ejercicios es capacitar a los participantes del curso-taller en PNL para sobrellevar las llamadas “dificultades de aprendizaje” por medio de movimientos que desarrollan las conexiones neuronales esenciales para su aprendizaje.

GATEO CRUZADO

En este ejercicio, el estudiante mueve alternadamente un brazo y su pierna opuesta y el otro brazo y la pierna opuesta. Puesto que el gateo cruzado accede a ambos hemisferios cerebrales simultáneamente, éste es el calentamiento cerebral ideal para todas las habilidades que requieren el cruce de la línea media lateral del cuerpo.

Activa al cerebro para:

- Cruzar la línea media visual/auditiva/kinestésica.
- Movimientos oculares de izquierda a derecha .
- Mejoramiento de visión binocular (ambos ojos a la vez).

Habilidades académicas:

- Ortografía fina (de deletreo).
- Escritura .
- Escuchar.
- Lectura y comprensión.

OCHO PEREZOSO

En este ejercicio el estudiante se sitúa enfrente de un punto a nivel de sus ojos. Este será el punto medio del ocho (el ocho se dibuja horizontalmente). El estudiante elige una posición confortable para dibujar el ocho perezoso, ajusta el ocho y la altura según sus necesidades (es mejor incluir el campo visual total y la extensión de ambos brazos). Comienza en la línea media y primero se mueve en contra de las manecillas del reloj, arriba, encima, alrededor, después mueve su cintura hacia arriba en sentido de las manecillas del reloj, hasta el inicio de la línea media. Se repite el ejercicio tres veces con cada mano por separado y después con las dos al mismo tiempo. Se pueden usar dos tintas de diferente color.

Activa el cerebro para:

- Aumentar la integración hemisférica (cruce de la línea media visual).
- Reforzar la visión binocular y periférica.
- Mejorar la coordinación ocular-muscular (especialmente para la lectura).

Habilidades académicas:

- Mecánica de lectura (movimiento de los ojos de izquierda a derecha).
- Reconocimiento de símbolos para decodificar lenguaje escrito.
- Comprensión de lectura (memoria asociativa a largo plazo).

EL ELEFANTE

Este ejercicio consiste en ponerse de pie, recargar el oído derecho sobre el hombro derecho y dejar caer el brazo, luego debemos mantener la cabeza apoyada en el hombro, después se extiende el brazo derecho como si fuésemos a recoger algo del suelo, en seguida debemos dibujar con todo el brazo y con la

cabeza, tres ochos acostados en el suelo, empezando por la derecha para permitir que los ojos sigan el movimiento de tu brazo y que el centro de la X del ocho quede de frente a nuestro rostro. Este ejercicio se puede realizar tres veces a la derecha y tres a la izquierda.

Activa el cerebro para:

- Cruzar la línea media auditiva (incluye habilidades de atención, reconocimiento, percepción, discriminación y memoria).
- Escuchar su propia voz al hablar en voz alta.
- Memoria a corto y largo plazo.
- Lenguaje interno y habilidad de pensamiento.
- Integración de la visión, audición y movimiento de todo el cuerpo.
- Percepción de profundidad y habilidad de convergencia ocular.

Habilidades académicas:

- Comprensión al escuchar.
- Lenguaje.
- Deletreo (decodificar: escuchar sílabas y palabras separadas; codificar: juntar sílabas para formar palabras o mezclar palabras para formar ideas completas).
- Memoria en secuencias como en matemáticas o en dígitos.

ROTACIÓN DE CUELLO

En este ejercicio el estudiante deja rotar la cabeza lentamente de lado a lado como si fuera un balón pesado, mientras respira profundamente (a medida que mueve la cabeza imagina que se despegar del cuerpo en lugar de dejarla caer, haz giros del cuello con los ojos cerrados y después con los ojos abiertos).

Activa el cerebro para:

- Visión binocular y habilidad para leer y escribir en el campo medio.
- Centrarse.
- Conectarse.
- Relajación del sistema nervioso central.

Habilidades académicas:

- Lectura oral.
- Lectura silenciosa, habilidades de estudio.
- Dicción y lenguaje.

GATEO CRUZADO EN EL SUELO

El estudiante se acostará en el suelo sobre una superficie suave que no perjudique la relajación del coxis. Una vez que esté acostado, levanta las rodillas y la cabeza y con las manos entrelazadas debajo de la cabeza para sostenerla. El estudiante toca un codo con la rodilla opuesta, después alterna sus movimientos como montando en bicicleta; el cuello debe permanecer relajado y la respiración debe ser rítmica (se imagina una X que conecta caderas y hombros y estará más consciente de los músculos abdominales).

Activa el cerebro para

- Integración izquierda-derecha.
- Centrarse y conectarse.
- Conciencia de los músculos centrales y posturales.

Habilidades académicas

- Lectura (codificación y decodificación).
- Habilidades para escuchar.
- Computo matemático.
- Mecánica de deletreo y escritura.

EL ENERGETIZADOR

Para este ejercicio el estudiante se sienta cómodamente en una silla con la cabeza sobre el pupitre o la mesa. Pone sus manos sobre la mesa enfrente de sus hombros con los dedos ligeramente hacia adentro, a medida que inhala aire, sienta su respiración fluyendo hacia arriba por la línea media como una fuente de energía, levantando primero la frente, después el cuello y finalmente la parte superior de la espalda. El diafragma y el pecho permanecen abiertos y los hombros relajados. El momento de aflojar es tan importante como al momento de levantarse, debe dejar caer la cabeza hacia el pecho, después baja la frente hasta tocar la mesa. Este movimiento hacia atrás y hacia delante de la cabeza, aumenta la circulación del lóbulo frontal para una mayor comprensión y para el pensamiento racional.

Activa el cerebro para:

- La habilidad de cruzar la línea media.
- Un sistema nervioso central relajado.

Habilidades académicas

- Visión binocular y habilidades de coordinación ocular.
- Comprensión al escuchar.

- Habilidades, dedicación y lenguaje.
- Control de motricidad fina de los músculos de ojos y manos.

BOSTEZO ENERGÉTICO

Mientras imita un bostezo, cierre los ojos fuertemente y masajee las áreas que cubren los molares traseros superiores e inferiores. El músculo que se puede sentir al tocar cerca de los molares superiores está involucrado con el abrir la boca, el que se siente sobre los molares inferiores realiza el cierre. Se emite un sonido profundo y relajado de bostezo mientras se masajean los músculos (repite la actividad de 3 a 6 veces).

Activa el cerebro para:

- Una mejora en la percepción y en la función motriz de los ojos y músculos para la vocalización.
- Aumento de la oxigenación para el funcionamiento eficiente y relajado.
- Atención y percepción visual mejoradas.
- Movimiento relajado de los músculos faciales.
- Refuerzo de la comunicación verbal y expresiva.
- Aumento de la discriminación entre la información relevante de la irrelevante.

SOMBREROS DE PENSAMIENTO

En este ejercicio el estudiante mantiene la cabeza derecha con la barbilla cómodamente nivelada, comienza a usar los pulgares y los índices para relajar sus orejas suavemente hacia atrás y “desenrollarlas”, inicia por la parte superior de la oreja y masajea suavemente hacia abajo y alrededor de la curva, terminando con el lóbulo inferior (el proceso puede repetirse tres o más veces).

Activa el cerebro para:

- Cruzar la línea media (incluyendo el reconocimiento auditivo, la atención, discriminación, percepción y memoria).
- Escuchar la propia voz al hablar.
- Memoria a corto plazo.
- Lenguaje silencioso y habilidad de pensar.
- Escuchar con ambos oídos a la vez.
- Activa la formación reticular.
- Aumento de la condición mental y física.

Habilidades académicas

- Comprensión al escuchar.
- Hablar en público, cantar, tocar un instrumento musical.
- Lenguaje interior y mediación verbal.
- Deletrear (decodificar y codificar).

Estos ejercicios de gimnasia cerebral (ejercicio de atención 1: “A, B, C” y ejercicio de atención 2: “p, d, q, b”) son presentados por Luz María Ibarra (1999) en su libro “Aprende mejor con gimnasia cerebral”.

EJERCICIO DE ATENCIÓN 1: “A, B, C”

PASOS

- 1.- Dibuja un abecedario en mayúsculas.
- 2.- Debajo de cada letra coloca las letras: “d, i, j”, al azar que quieren decir: d= brazo derecho; i= brazo izquierdo y j= ambos brazos juntos.

- 3.- Escribe estas tres letras en minúsculas, cuidando que no esté debajo de la “D” la “d” minúscula, de la “I” la “i” minúscula y de la “J” la “j” minúscula.
- 4.- Pega tu hoja en una pared exactamente al nivel de tu vista.
- 5.- Mientras lees en voz alta la letra “A” te fijas si debajo hay una “d” entonces sube tu brazo derecho frente a ti y bájalo; si hay una “i” sube tu brazo izquierdo frente a ti y bájalo y si hay una “j” sube ambos brazos al mismo tiempo y bájalos; así hasta llegar a la “Z”.
- 6.- Cuando hayas llegado a la “Z” a buen ritmo, empieza de nuevo el ejercicio, pero de la “Z” a la “A”.
- 7.- Si en el trayecto de la “A” a la “Z” te equivocas vuelve a empezar escogiendo tu propio ritmo hasta llegar a la “Z”.

BENEFICIOS

- Permite una múltiple atención entre el movimiento, la visión y la audición.
- Favorece el, que a través del ritmo la persona se concentre.
- Ayuda a mantener un estado de alerta en el cerebro.
- Integra ambos hemisferios cerebrales.

EJERCICIO DE ATENCIÓN 2: “p, d, q, b”

PASOS

- 1.- Escribe en una hoja de papel cuatro letras minúsculas: “p, d, q, b”.
- 2.- Pega tu hoja en la pared a nivel de tus ojos.
- 3.- Como si estuvieras frente a un espejo, cuando veas una “p” pronuncia la letra, flexiona y levanta tu pierna izquierda, como si tu pierna fuera el ganchito de la “p” viéndola en el espejo.
- 4.- Si ves una “d” pronúnciala y mueve tu brazo derecho hacia arriba como si tu brazo fuera el ganchito de la letra “d” viéndola en el espejo.

- 5.- Si ves una “q” pronúnciala y flexiona y levanta tu pierna derecha.
- 6.- Si ves una “b”pronúnciala y mueve tu brazo izquierdo hacia arriba.
- 7.- Haz el ejercicio a tu propio ritmo, si te equivocas vuelve a empezar.
- 8.- Repite el ejercicio de abajo hacia arriba.

BENEFICIOS

- Ayuda a corregir el área sensomotora y el sentido de la dirección.
- Mejora la coordinación entre vista, oído y sensación.
- Alerta el cerebro.

ANEXO 16

Las siguientes metáforas fueron diseñadas por Maricela Trujillo Nolasco y Vladimir Lennin García Méndez, con el objetivo de vincular los contenidos teóricos del apartado: “las metáforas” con la experiencia de los participantes en el curso-taller en PNL. Por razones de tiempo únicamente se pudo escenificar la metáfora uno al finalizar la octava sesión.

Introducción

“Bueno compañeros, por favor vamos a sentarnos en el suelo, lo más cómodo que podamos, vamos a cerrar los ojos, aspiramos profundamente y espiramos lentamente en tres ocasiones. A continuación, se les va a leer una metáfora, por favor mantengan sus ojos cerrados y escuchen atentamente”.

Metáfora 1

“El perrito precioso”

“Un día una simpática perrita callejera, dio a luz a tres preciosos cachorros y aunque esta perrita era callejera la gente la miraba con bastante ternura, en ocasiones algunos niños se acercaban a la perrita para regalarle comida y así poder acariciar alguno de sus cachorritos. Cuando la perrita escuchaba ladrar a sus cachorritos ella se sentía muy orgullosa y comenzaba a decirse: “cuando mis cachorritos crezcan serán unos perros muy grandes y fuertes, alguno de ellos será tan noble que servirá de lazarillo para algún ciego, otro será tan educado que vivirá en las mejores casas de la ciudad, otro será tan inteligente que ayudará a los humanos a encontrar personas extraviadas”.

En fin, la perrita se sentía muy orgullosa y desde que nacieron sus cachorritos siempre se preocupaba por ellos, les enseñaba a ser compartidos con la comida, así fuera poca o mucha siempre la repartía en la misma cantidad a todos sus cachorritos. También les enseñaba que los árboles y el pasto eran lugares adecuados para que un perro hiciera sus necesidades y no la banqueteta, porque esto podía afectar la salud de los humanos.

Un día, un niño que iba pasando se acercó a la perrita, la acarició, tomó un cachorrito y se lo llevó a su casa. Cuando llegó con el cachorrito, la madre del niño lo regañó por haber llevado un perro callejero y le dijo: “no quiero ese perro aquí, ¿qué no sabes que esos perros cuando crecen les da rabia y muerden a las personas?” Cuando la señora terminó de decir esto, tomó al cachorro del cuello y lo arrojó a la calle.

Mientras esto ocurría en la casa del niño, un carnicero llamaba por teléfono a la perrera: “bueno, ¿hablo a la perrera?” (Dijo el carnicero). En la perrera le contestaron: “sí señor, ¿en qué puedo servirle?, el carnicero contestó: “Mire, lo que pasa es que muy cerca de mi carnicería hay una perra callejera que acaba de tener perros y para mí, que tienen rabia (repuso el carnicero). La persona de la perrera le preguntó: “¿Por qué dice usted que la perra tiene rabia?”, el carnicero contestó muy inseguro: “m, m, m, m, m... lo que pasa es que hace rato mordió a un niño, pero si yo fuera usted, no tardaría mucho, que tal si muerde a otro niño”.

El telefonista de la perrera le contestó: “Está bien señor, dígame la ubicación de la perra”...

Media hora después una camioneta blanca llena de perros se estacionó frente a la perrita, la llamaron: “Ven perrita, ven, qsi, qsi, qsi, ven”.

La perrita se acercó moviendo la colita y entonces la sujetaron con unos aparatos especiales, la perrita y sus dos cachorros fueron llevados a la perrera, de donde nunca más volvieron a salir, .Entre tanto el cachorrillo arrojado a la calle caminaba por las banquetas buscando a su mamá y a sus hermanos inútilmente.

El carnicero vio al perro cuando caminaba por la banqueta y le dio una patada tan fuerte que lo arrojó a la pared y el perro aullaba del dolor: “Au, au”.

Cuando el carnicero llegó a casa, su esposa le preguntó: ¿Cómo te fue mi amor? Muy bien (dijo el carnicero, fíjate que llame a la perrera, porque frente a la carnicería una perra callejera mordió a muchos niños y sabes ¿qué es lo peor?, que la perra tuvo dos cachorros, pero afortunadamente también se los llevó la perrera.

¡Que bueno mi amor! (contestó la señora) estoy muy orgullosa de ti, oye hablando de perros ¿qué crees que hizo el niño?, ¿Qué hizo? (pregunta el carnicero). Pues trajo un perro lleno de pulgas y para mí que aunque estaba pequeño ya tenía rabia (repuso la señora).

¿Qué donde está? (preguntó el carnicero muy enojado). No te enojés (contestó la señora), ya lo eché a la calle.

¿Qué, cómo que a la calle?, que tal si muerde a alguien como me mordieron a mí cuando era niño.

Bueno mi amor (repuso la señora), creo que exageré el perro no tenía rabia.

Mira mujer (dijo el carnicero) si no sabes cállate, todos los perros, óyelo bien, callejeros o no, tienen rabia y si lo que quiere mi hijo es una mascota le voy a comprar un perico, pero un perro jamás.

Mientras tanto, el cachorro aprendió a buscar alimento él solo, defenderse de los perros más grandes. Tiempo después se convirtió en un perro muy grande y valiente.

(ENTRA EL MIMO) “Pueden abrir los ojos compañeros”

Este perro grande y valiente iba de aquí para allá, llegaba a cualquier lugar y comenzaba a jugar con los niños, a él le encantaba que los niños le acariciaran la cabeza y aunque a veces hacía travesuras, nunca dejó de ser alegre y juguetón con los niños.

En una ocasión el perrito orinó las plantas de una señora, la señora se enojó y decidió ponerle un bistec envenenado para que ya no las orinara, al perrito le comenzó a doler la panza (silencio), pero afortunadamente la señora en lugar de ponerle veneno se equivocó y le puso chile piquín.

En otra ocasión la perrera iba tras el perrito (silencio), pero era tan listo que jamás lo capturaron y como siempre, este perrito no perdía la oportunidad de jugar con los niños que se encontraba, le encantaba que le rascaran su cabecita (silencio), y su pancita.

En una de esas en las que se peleaba con otros perros se atravesó la calle sin fijarse y un automóvil se pasó un alto y lo atropelló. El perrito sufría mucho, le quedó dislocada la cadera y sufría mucho (silencio largo), y a pesar de que sufría mucho él seguía acercándose a los niños, pero no faltaba el adulto que le decía: “sácate perro feo”.

En varias ocasiones, el perrito pasaba frente a las escuelas y los adultos lo corrían, hasta que un día el perrito con mucho esfuerzo logró cruzar la avenida de los barrios, sin ser atropellado, se paró en la entrada de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, y los alumnos que tomaban el curso de programación Neurolingüística, lo trataron con mucho cariño, amor, hasta que el perrito se curó y regreso a las calles, no sin antes agradecer el infinito amor que los alumnos le demostraron.

Fin

¿Qué escucharon compañeros?

¿Qué sintieron compañeros?

¿Qué vieron compañeros?

Metáfora 2

“La Oruga Luchona”

Hace muchos, pero muchos años existió una pequeña oruga, era una oruga muy curiosa, que siempre le preguntaba a su mamá cualquier cosa, como: ¿por qué el pasto era de color verde? ¿Por qué el cielo era de color azul? ¿Por qué el agua no tenía color? ¿Por qué las orugas comían plantas? ¿Por qué los pájaros comían orugas?, en fin, esta oruga siempre estaba preguntando algo.

Un día la pequeña oruga se levantó muy temprano (cuando el sol apenas se asomaba tras una montaña, lanzando sus primeros rayos) y le preguntó a mamá oruga: “oye mámi... ¿por qué nosotras, no podemos volar como los pájaros?”. Mamá oruga le contestó: “¿Por qué preguntas eso hija?”. La pequeña oruga le

respondió: "Porque me gustaría llegar hasta lo más alto de la montaña, donde sólo llegan los pájaros y a veces algunas mariposas". La madre muy sonriente le dijo: "Ay hija estas soñando, mejor vete a jugar por ahí en lugar de andar hablando de los horrorosos pájaros".

Mientras se marchaba, la pequeña oruga se preguntaba: "¿Qué necesito para llegar a la montaña?... ¿Quién me lo podría decir?... ya sé, voy con el señor saltamontes". La oruga fue con el señor saltamontes y le preguntó: "¿Señor saltamontes qué necesito para llegar a la cima de la montaña?". El señor saltamontes se carcajeó: "ja, ja, ja" y le dijo: "cómo crees que tu siendo una simple oruga llegarás hasta allá" volvió a soltar una carcajada: "ja, ja, ja" y le dijo: "hija olvida estas locuras, mira, ni yo que soy un saltamontes con poderosas piernas podría lograr algo tan difícil". El saltamontes continuó riéndose.

La oruga se alejó del saltamontes y mejor fue a visitar a la señora catarina y le preguntó: "Oiga, ¿qué necesito para volar como un pájaro y poder llegar a la cima de la montaña?" La catarina se escondió y le dijo: "No digas pájaro porque puede venir y comernos, olvídate de esas tonterías y vete a tu casa. La oruga se fue muy triste y pensó: "Que lástima que no me hayan dicho cómo volar, quizás sí sabían pero no me quisieron decir, son unos envidiosos, pero los observaré para ver cómo pueden volar".

Primero la oruga observó cómo brincaba el señor saltamontes con esas poderosas piernas, la oruga decía: "ya sé, yo también voy a saltar como él". Y entonces la oruga comenzó a saltar una y otra vez con todas sus fuerzas, pero sus patitas eran demasiado pequeñas y débiles para poder saltar, así que observó a la catarina, y por más que quiso que le salieran alas como a la catarina no pudo y se marchó lentamente a su casa.

Antes de llegar a su casa, la oruga se encontró con el sabio búho y éste le dijo: "Hola pequeña oruga, ¿Qué te pasa? ¿Por qué vienes tan triste?". La oruga le contestó: "Es que no se cómo puedo llegar a la cima de la montaña siendo una simple oruga". El búho sonrió y le dijo: "Pues tú misma me lo acabas de decir, SIENDO UNA ORUGA". Mientras la oruga se alejaba comenzaba a decirse a sí misma: "Cómo que siendo una oruga... ¿Cómo que siendo una oruga?... ¿Cómo que siendo una oruga?"... La oruga se fue a dormir.

Al día siguiente, la pequeña oruga, se levantó más temprano que de costumbre y le dijo a su mamá: "¡mamá, mamá!... luego vengo voy a la cima de esa montaña". La mamá oruga mientras comía una hoja le contestó: "sí, sí hija ándale pues, pero no tardes.

(ENTRA EL MIMO) "Pueden abrir los ojos compañeros"

La oruga salió de su casa rumbo a la montaña, de pronto se le acercó el señor saltamontes y le dijo a la oruga "Oye, ¿A dónde vas?". La oruga muy optimista y sin detener el paso le contestó: "A la cima de la montaña". El saltamontes le decía: "Estás loca para ti cada charco será un océano que cruzar, cada piedra un obstáculo imposible de librar".

Pero la pequeña oruga no lo escuchó, ya que caminaba muy rápido. Después, en el camino se encontró a la catarina, y esta le dijo: "¿a dónde vas con tanto entusiasmo oruga?". La oruga le contestó: "A la cima de la montaña". La catarina le dijo: "No seas tonta te puede comer un pájaro". La oruga le respondió: "No creo porque tengo mucha confianza y cumpliré mi sueño". La catarina se escondió, pues según ella podría aparecer un pájaro.

Mientras la oruga se alejaba de su hogar cada vez más, a su paso se encontró a dos cucarachas y cuando ella les explicó su meta, las cucarachas se burlaron y le dijeron: “No lo lograrás jamás mejor quédate con nosotros y disfruta de esta deliciosa basura que diariamente nos regalan los humanos”.

La oruga tampoco las escuchó, pues sus pequeñas piernitas se movían muy rápido, y así, en su andar se encontró con la araña, la lombriz, la mosca y otros insectos, pero todos le decían: “No lo lograrás, no lo lograrás”, pero la pequeña oruga no les contestaba, lo único que ella escuchaba era su voz interior que le decía: “No te rindas y lo lograrás, no te rindas y triunfarás”.

Pero mientras la oruga caminaba se cansaba más y más, sus patitas comenzaron a desgastarse y entonces la oruga dijo: “Voy a descansar, voy a estar muy bien”. Y entonces con las últimas energías que le quedaban decidió construir un hogar donde descansar. Estas fueron las últimas palabras que dijo y después murió.

Entonces, la oruga murió dentro de su refugio, todos los insectos y animales que pasaban veían el refugio de la oruga y decían: “Pobre oruga esto le pasó por soñadora”.

Una mañana, la mamá oruga llegó acompañada del saltamontes, la catarina y las cucarachas hasta el lugar donde murió su hija, todos estaban muy tristes y arrepentidos por no haber convencido a la pequeña oruga de olvidar su tonto sueño. De pronto, aquel refugio comenzó a romperse y de él salió una antena, luego otra, luego una ala, luego otra, hasta que de aquél refugio nació una hermosa mariposa que salió volando hacia la cima de la montaña.

FIN

¿Qué escucharon compañeros?

¿Qué sintieron compañeros?

¿Qué vieron compañeros?

Metáfora 3

“EL chango Feliz”

Hace muchos, pero muchos años en una selva llena de árboles tan grandes como edificios, habitaban de todo tipo de animales: veloces ratones, ágiles pumas, hermosos halcones, agradables ranas, feroces cocodrilos, simpáticos jabalíes, largas y regordetas anacondas, despeinados puercoespines, solitarios jaguares y muchos, pero muchos changos.

Desafortunadamente, en esta selva, todos los animales, desde el veloz ratón hasta el despeinado puercoespín, eran completamente egoístas, porque sólo veían por su bienestar y no por el de los demás, por ejemplo, los changos jóvenes le robaban la comida a los changos ancianos, porque éstos ya no podían alcanzarlos entre las ramas de los árboles, pero lo más triste es que los otros animales no ayudaban a los changos ancianos, por el contrario, otros como los jaguares hasta se burlaban de ellos.

Un día, un joven e intrépido halcón, volaba a grandes alturas, tocando las nubes y dando piruetas, cuando de pronto se lastimó una ala y cayó sobre la casa de los puercoespines (plash), todos los puercoespines salieron de su casa espantados por el fuerte golpe que retumbó sobre su techo. El joven halcón con mucho esfuerzo se levantó y les dijo: “perdón por lo que le hice a su casa, traigo lastimada una ala y no puedo volar, necesito que me...ayu”. Inmediatamente, los puercoespines interrumpieron diciendo: “¡ayudarte, estás loco si destrozaste

nuestra casa!, ahora tendremos que volver a construirla". El halcón repuso: "pero no fue mi intención, sólo quiero que le avisen a mis padres que estoy aquí para que vengan a ayudarme". Nuevamente, los puercoespines gritaron: "¡Lárgate de aquí destructor de casas!". El halcón no tuvo más remedio que marcharse arrastrando sus alas.

Otro día, un chango ciego se acercó a comprar su alimento, compró muchas de las frutas existentes en la selva: mangos, papayas, sandías, plátanos, duraznos, manzanas, uvas y melones. El vendedor, al ver que el chango era ciego, le dio incompleto su cambio, el chango ciego se fue y poco después regresó y le dijo al chango vendedor: "señor disculpe creo que me dio mal mi cambio". El chango vendedor le contestó: "¿Qué le pasa?, yo nunca doy mal el cambio". El chango ciego repuso: "yo le creo señor pero por favor revise mi cambio, es que si no, no me alcanzará para toda mi comida de la semana". El chango vendedor le dijo: "pues me vale, es su problema no el mío, no crea que porque es ciego puede aprovecharse de las personas, lárguese de mi negocio".

El chango ciego salió muy triste del negocio del chango frutero, y de pronto se encontró con un chango muy joven que lo saludó y le preguntó: "Hola ¿Por qué anda tan triste?". El chango ciego le contestó: "Es que el chango que vende fruta me dio mal mi cambio y no me quiso regresar lo que me faltaba". El chango joven le dijo: "Ah que enajoso, ahorita mismo le voy a reclamar para que aprenda a respetar". El chango ciego le dijo: "No, pues entonces vas a tener que reclamarle a todos los animales de la selva". "¿Por qué?- pregunto el chango joven-. El chango ciego le dijo: "porque todos los animales somos egoístas sólo vemos por nosotros mismos hasta me sorprende que exista en la selva un chango como tú que quiera ayudar a los demás". El chango joven le pregunto: "¿Pero por qué somos tan egoístas?" El chango ciego le contestó: "porque tenemos que sobrevivir, todos lo hacemos, los changos, los ratones, los jaguares, los cocodrilos, los halcones todos robamos, todos mentimos". El chango joven le dijo: "¿Pero esto puede cambiar

verdad?” El chango ciego sonrió y le dijo: “¿Cómo crees? nada puede cambiarse, así son las cosas, así es la selva y así es la vida, nada puedes hacer, tú también necesitas sobrevivir.

“¡NO!”-repuso el chango joven-“de ahora en adelante voy a dejar de sobrevivir para comenzar a vivir en la selva”. El chango ciego le dijo: “¿Y cómo le vas a hacer, marchándote de la selva?” “Voy a ser solidario con todos los animales de la selva”. “¿Para qué?”-repuso el chango ciego. El chango joven le contestó: “para ponerles el ejemplo, se puede ser bueno sin abusar de los demás, confía en mí”. “¿Cómo crees?” – Repuso el chango ciego- “lo más seguro es que se burlen de tí”. El chango joven respondió: “No importa que se burlen de mí, lo que importa es ayudar a los demás para demostrar que podemos ser solidarios con todos”. El chango ciego le respondió: “bueno, como quieras, pero te advierto que vas a tener muchos problemas”.

(ENTRA EL MIMO) “Pueden abrir los ojos compañeros”

El chango joven se alejó y comenzó a caminar pensando: “¿Cómo voy ayudar a todos los animales de la selva?... ¿cómo podré ser solidario con ellos?... ¿Cómo?”

De pronto el chango observó que a un chango muy anciano le acababan de robar sus plátanos unos changos jóvenes, el chango joven comenzó a correr hacia ellos, pero cuando lo vieron comenzaron a correr llevándose todos los plátanos. El chango observó que ya no había plátanos para el chango anciano, así que subió a un platanar, bajó varios plátanos y cuando llegó frente al chango anciano, le peló un rico plátano, lo abrazó y se fue.

Mientras caminaba se dio cuenta que un cachorrito de puma se estaba ahogando en un río, el chango joven se arrojó al río, tomó al cachorrito de puma entre sus brazos, lo cargó y lo llevó con sus papás pumas, donde le secaron la carita y las garritas.

El chango joven se alejó de ahí y después se escuchó un quejido muy fuerte, pero no sabía de dónde provenía ese sonido, después de un tiempo se dio cuenta que el sonido venía de la casa del puercoespín, así que corrió hacia la casa, cuando llegó, se dio cuenta que el señor puercoespín lloraba y gritaba porque le dolía mucho su muela, así que lo agarró de la cara y le metió unos palos en la boca para sacarle la muela, pero no podía, así que lo tomó de la cabeza, se espino con los pelos, se quitó las espinas, se frotó las manos, respiró profundamente, le agarró la frente al puercoespín, contó hasta tres: 1, 2, 3 y le sacó la muela. El chango se puso muy feliz, abrazó al puercoespín, se espino y se fue.

Así se la pasaba el chango joven, muy feliz y solidario con todos los animales de la selva que necesitaban ayuda, estaban muy felices con él. La fama del chango joven y solidario se extendió en toda la selva, todos los animales hablaban de sus buenas acciones y los cachorros de los animales querían ser como él.

*A pesar de que el chango era muy admirado por todos, muchos animales de la selva, había otros, que como los changos roba plátanos, no lo querían porque impedía sus malas acciones. En una ocasión, estos changos rateros se armaron de palos y piedras y se dirigieron dispuestos a golpear al chango solidario, de repente, cuando estaban a unos cuantos pasos de pegarle (el moderador aumenta su volumen de voz) **LLEGARON CORRIENDO TODOS LOS ANIMALES DE LA SELVA Y FORMARON UN CÍRCULO A SU ALREDEDOR** para evitar que golpearan al chango joven que tanto les ayudó. A pesar de que estaban todos los animales, los changos roba plátanos no se alejaban, hasta que, a la cuenta de tres, gritaron fuertemente todos los animales: 1, 2, 3 (grito) y con ello fue suficiente*

para que los changos roba plátanos salieran corriendo despavoridos. Una vez que corrieron, todos los animales regresaron a sus casas y una vez que el changuito se quedó solo, se puso a bailar muy feliz y se despidió bailando de todos los animales”.

FIN

¿Qué escucharon compañeros?

¿Qué sintieron compañeros?

¿Qué vieron compañeros?

ANEXO 17

Glosario

Amígdala: Conjunto de neuronas (núcleo) en forma de almendra que se localiza abajo del lóbulo temporal y forma parte del sistema límbico. (página 40)

Anclaje: Es el proceso de asignar un estímulo a una reacción, donde un ancla es un estímulo sensorial unido a un conjunto determinado de estados, puede ser una palabra, una frase, un sonido, un contacto, un aroma, un sabor, etc. (página 68)

Antropocentrismo: Son todas aquellas creencias que enaltecen al ser humano como el origen de todo y que lo colocan como superior a cualquier otra especie que habita este planeta. (página 22)

Axón: Prolongación de una neurona a través de la cual se comunica con otra mediante la liberación de un neurotransmisor. (página 44)

Cerebro triuno: Conocido también como cerebro trino, sólo lo poseen los seres humanos y consta de tres partes: el cerebro reptil, el cerebro límbico y el cerebro neocorteza. (página 39)

Claves de acceso ocular: Son los seis diferentes movimientos que realizan nuestros ojos cada vez que procesamos información. (página 57)

Conductismo: Es una perspectiva psicológica que surge en Estados Unidos a principios del siglo XX, que define a la conducta como su objeto de estudio, con la finalidad de poder predecir, controlarla y manipularla. Para nosotros el conductismo como filosofía fue diseñado para mantener los intereses ideológico-económicos del capitalismo norteamericano sobre los estudiantes de Psicología y profesionales de esta disciplina en todo el mundo; por lo que el conductismo en su carácter dogmático y representacionista se asemeja a un “cristianismo laico” que cree fervientemente en la objetividad como una entidad independiente a nuestra interpretación humana. (pagina 14)

Dentritas: Ramificaciones de una neurona que pueden recibir comunicación de los axones. (página 44)

Dialéctica: Para Morin la dialéctica es un modo de pensamiento que reconoce, integra y trata lo contradictorio, pero no constituye una lógica; transgrede los axiomas de la lógica clásica, pero sin poder reemplazarlos, y estos axiomas siguen realizando su vigilancia en cada fragmento del discurso dialéctico. (página 24)

Dialógica: Se refiere a conciliar elementos que parecen antagónicos, pero que se complementan entre sí para dar origen a nuevos elementos. (página 26)

Educación: Es un proceso de acciones sociales temporalmente aceptadas, encaminadas a que una persona resignifique activamente las prácticas de los distintos contextos en los que está inmersa. (página 1)

Emoción: Se refiere a las respuestas activas que surgen de los sentimientos. Si tenemos un sentimiento desagradable, podemos reaccionar coléricamente lo cual es una emoción. Si no somos conscientes de esos sentimientos, las respuestas emocionales surgen de manera automática. En cambio si estamos atentos podemos elegir cómo responder. (página 40)

Gimnasia Cerebral: Es una serie de actividades simples y agradables que permiten aprender activando todo el cerebro a través de movimientos corporales favoreciendo el desarrollo de conexiones neuronales. (página 71)

Gimnasia Sensorial: Se refiere a los ejercicios que enriquecen y flexibilizan nuestros sentidos, de modo que no quedemos atrapados en una sola modalidad sensorial (página 70)

Hipotálamo: Estructura que contiene numerosos núcleos neuronales que controlan muchas funciones y respuestas conductuales. (página 40)

Humildad Universitaria: Implica que el universitario reconozca que no sabe todo y que los diferentes conocimientos y habilidades que desarrolló en su preparación superior no le son suficientes para identificar, comunicar y solucionar las enormes problemáticas ambientales y sociales que existen en este país. (página 96)

Inteligencia emocional: Es la habilidad que nos permite identificar y controlar nuestros impulsos emocionales, interpretar y comprender los sentimientos de los demás, así como manejar nuestras relaciones de forma funcional con las personas que nos rodean. (página 30)

Inteligencias múltiples: Es una teoría que señala que el ser humano puede desarrollar 9 tipos básicos de inteligencia, más allá de limitarla a los procesos lógico-matemáticos y lingüísticos. (página 49)

Mapa mental: Es una representación gráfica de aquello que se necesita anotar, implica el funcionamiento de todos los sistemas de memoria, activación del conocimiento y el aprendizaje. (página 64)

Meditación: Es una herramienta para modificar y mejorar nuestros pensamientos, controlar nuestras emociones y poder dirigir positivamente el repertorio de comportamientos hacia una meta determinada. La meditación es básicamente un no-hacer. (página 46)

Metáforas: Es el procedimiento mediante el cual se expresa un concepto con otro, permitiéndonos la ejemplificación de lo que se dice. (página 74)

Modelado: Es el proceso que consiste en tomar un hecho complejo o una serie de hechos y desglosarlos en partes suficientemente pequeñas para que se repitan, de tal forma que los podamos manejar. (página 60)

Modernidad: Es una corriente de pensamiento que inició con descartes y terminó con Newton y que parte del supuesto de que la realidad es única y homogénea para todas las personas que habitan este planeta; por lo que es necesario analizarla metódicamente para entender su funcionamiento y utilizarlo para nuestro supuesto progreso y civilización como personas modernas. (página 7)

Neurona: Es una célula del sistema nervioso encargada de recibir e integrar información y enviar señales a otros tipos de células excitables a través de contactos sinápticos. (página 43)

Neurotransmisor: Moléculas encargadas de transmitir un mensaje de una neurona a otra. (página 41)

Objetividad: Se refiere a que se debe neutralizar cualquier influencia del sujeto que genera conocimiento sobre los conocimientos generados. Para nosotros la objetividad es un invento eurocentrista diseñado para no asumir nuestra responsabilidad al fragmentar los conocimientos que describimos. (página 10)

Ondas cerebrales: Son ondas electroquímicas que viajan a través de las estructuras de las células nerviosas y pueden ser medidas por medio de un electroencefalograma. (página 62)

Paradigma: Es una serie sistematizada de creencias que construye cualquier persona para describirse a sí mismo y a todo lo que le rodea y que al mismo tiempo gobierna el comportamiento de quien lo usa. (página 18)

Paradoja: Es una declaración absurda o contradictoria que ha simple vista parece estar fundamentada pero que desde un nivel superior de observación se identifica que sus fundamentos son convencionales (acuerdos) de un grupo de personas de un lugar y tiempo determinados. (página 7)

Pensamiento complejo: Es el pensamiento que implica colocarse en una plataforma superior de metaobservación para poder identificar los múltiples elementos que convergen en un fenómeno y la relación entre éstos. (página 26)

Pensamiento lineal: Es el pensamiento que implica quedarse en un nivel primario de observación identificando en términos de causalidad (causa-efecto) sólo algunos elementos que convergen en un fenómeno. (página 23)

Pobreza humana: Se refiere a las conductas cínicas, incoherentes, prepotentes, soberbias, humillantes y agresivas que despliegan algunas personas sobre otras que, según su opinión, son inferiores a ellas. Dicha opinión es producto de su pensamiento lineal que prepondera la dimensión económica sobre las dimensiones social, ambiental, biológica, etc. en su trato con las personas que le rodean. Este tipo de pobreza está presente en una gran cantidad de políticos, empresarios, directivos, profesionistas que explotan y confunden a las personas con la finalidad de mantener sus intereses ideológico-económicos. La mayoría de veces estas personas no padecen ninguno de los tres tipos de pobreza (alimenticia, capacidades y patrimonial) más conocidos en este país. (página 95)

Programación Neurolingüística: Es una interdisciplina que complementa conocimientos de distintas disciplinas como la neurología, la cibernética y la lingüística. (página 31)

Psicológico (lo): Existen diversas formas de definir lo psicológico, desde la conducta hasta los procesos psicológicos superiores. Para los autores de la presente tesis lo psicológico se refiere a cómo interpretamos todo lo que nos rodea, a nosotros mismos, a las propias interpretaciones y al por qué de éstas. (página 15)

Rendimiento escolar: Es un proceso dinámico y situado en un contexto temporal, geográfico y social específico, con significados, actitudes y ejecución de prácticas escolares que permiten que el alumno se asuma como un individuo de rendimiento escolar como parte de su desarrollo humano. (página 79)

Referentes: Son las palabras que más utiliza una persona dependiendo del sistema representacional que más predomina en ella. (página 53)

Sentimiento: Se refiere a nuestras opiniones agradables, desagradables o indiferentes. Son respuestas automáticas y no es fácil controlarlas, aunque con el tiempo pueden cambiar. (página 45)

Sinapsis: Conjunto de estructuras a través del cual se comunican las neuronas. La sinapsis incluye la porción terminal del axón de una neurona (neurona presináptica), la región de interacción de ésta con la neurona con que se comunica (postsináptica) y el espacio sináptico que las separa. (página 44)

Sistema límbico: Conjunto de estructuras cerebrales que se relacionan con la génesis y la modulación de las emociones. (página 40)

Sistema representacional: Son la representación del mundo en que vivimos y son agrupados en tres bloques: visual, auditivo y kinestésico. A los sistemas representacionales también se les conoce como canales. (página 53)

Terapia de Arte : Es una alternativa terapéutica basada en la expresión a través de materiales de arte para llegar a la exploración y resolución de problemas. Esta terapia tiene un fuerte impacto en los pacientes o usuarios ya que les permite trabajar con una representación gráfica del problema de forma tangible y al mismo tiempo potencializa que las soluciones surjan del mismo paciente o usuario. (página 30)

Verdad: Se refiere que existe un conocimiento universal e incuestionable en la vida de las personas en relación con todo lo que acontece a su alrededor. Para nosotros la verdad es un instrumento que regula y mantiene la obediencia convencional de millones de personas sin reprimirlas violentamente por disentir con el sistema ideológico-económico en el que estamos inmersos. (página 12)

BIBLIOGRAFÍA

Abozzi, P. (1997) Hipnosis Práctica. España. Martínez Roca.

Aimé, B. (1998) Nec Plus Ultra. La generación del fin del mundo. México. EDAMEX.

Andreas, C., y Andreas, S. (1989) Corazón de la mente. Chile. Cuatro Vientos.

Bandler, R. (2001) Use su cabeza para variar. Chile. Cuatro vientos.

Becerra, J. (2005) La sutil presión para privatizar el agua. Revista Milenio Semanal. México. 14 de febrero.

Berman, M. (2001) El reencantamiento del mundo. Chile. Cuatro Vientos.

Bosco, J. (1976) Educación liberadora, dimensión teórica y metodológica. Argentina. Búsqueda.

Buzan, T. (1996) El libro de los mapas mentales. Barcelona. URANO.

Canal, T. (2003) El rendimiento académico: un enfoque multidisciplinario. "El impacto de la figura del director en el rendimiento académico". Tesis para obtener el grado de licenciatura en Psicología. México. UNAM. Campus Iztacala.

Castaneda, C. (1998) El lado activo del infinito. España. Punto de lectura.

Castaneda, C. (2001) Las enseñanzas de Don Juan. Una forma yaqui de conocimiento. México. Fondo de cultura económica.

Castro, F. (1980) Educación y revolución. México. Nuestro tiempo.

Chomsky, N.(2002) La (Des)Educación. Barcelona. Critica.

Contreras, L. (2003) Bajo rendimiento académico y factores psicológicos asociados. Un estudio exploratorio con estudiantes universitarios. Tesis para obtener el grado de licenciatura en Psicología. México. UNAM. Campus Iztacala.

Contreras, O., y Del bosque, A. (2004) Aprender con estrategia: Desarrollando mis inteligencias múltiples. México. PAX.

Correa, M. (2003) El rendimiento académico: un enfoque multidisciplinario. Tesis para obtener el grado de licenciatura en Psicología. México. UNAM. Campus Iztacala.

Covey, S. (1990) Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. México. Paidos.

Cruz, J. (2001) Química del pensamiento. México. Orión.

Cruz, J. (2002) Neurolectura. México. Orión.

Cuevas, A. (2001) La formación de los alumnos como sujetos de alto y bajo rendimiento escolar en la educación primaria. Revista cubana de Psicología. Vol. 18 (1).

Denninson, P., y Denninson, G. (2003) Cómo aplicar la gimnasia para el cerebro. México. PAX.

Dilts, R., y Epstein, T (2001) Aprendizaje dinámico con PNL. Barcelona. Urano.

Fernández, J. (2004) Solución educativa, prohibido reprobado. Revista Milenio Semanal. México 20 de Septiembre.

Forner, R. (2002) PNL para todos. México. Quazro.

Freire, P. (2003) El grito manso. México. Siglo veintiuno.

Galván, E. (2003) Rendimiento académico y personal en estudiantes universitarios. Tesis para obtener el grado de licenciatura en Psicología. México. UNAM. Campus Iztacala.

Gardner, H. (1995) Inteligencias Múltiples. Barcelona. Paidós.

Gardner, H. (2001) La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI. México. Paidós.

Goleman, D. (1997) La inteligencia emocional. México. Vergara.

Gómez, G. (2002) Optimicemos la educación con Programación Neurolingüística: su aplicación en el trabajo docente. México. Trillas.

Hiriart, V. (2004) Amor por uno y pasión por otro. Revista Milenio Semanal. México 27 de Septiembre.

Ibarra, L. (1999) Aprende mejor con Gimnasia Cerebral. México. Garnik.

Illich, I.(1985) La sociedad desescolarizada. México. Planeta.

INEGI (2005) [En red]. Disponible en: www.inegi.com.mx

Kuhn, T. (1971) La estructura de las revoluciones científicas. México. Fondo de cultura económica.

Latapi, P. (1996) Tiempo educativo mexicano II. México. UAA y UNAM.

Lave, J. y Wenger, E. (2003) Aprendizaje situado: participación periférica legítima. México. UNAM.

López, C. (1997) Atrocidades del fanatismo. México. EDAMEX.

Morin, E. (1990) Introducción al pensamiento complejo. Barcelona. Gedisa.

Morin, E. (1992) El método. Las ideas. España. Cátedra.

Morin, E. (2002) Educación en la era planetaria. Barcelona. Gedisa.

Nosovsky, G. (2005) Ventajas y desventajas de la terapia de arte. [En red]. Disponible en: www.terapia-de-arte.com

Ouspensky, P. (1968) Fragmentos de una enseñanza desconocida. Argentina. Hachette.

Proto, L. (2002) Aprende a meditar. Barcelona. Robinbook.

Pérez, M. (2003) La violencia intrafamiliar: una propuesta desde la Programación Neurolingüística. Tesis para obtener el grado de licenciatura en Psicología. México. UNAM. Campus Iztacala.

Ramírez, R. (2003) Terapia sexual con Programación Neurolingüística en el tratamiento de pacientes con discontrol eyaculatorio. Tesis para obtener el grado de licenciatura en Psicología. México. UNAM. Campus Iztacala.

Rivera, A. (2005) Supervivencia humana. Revista Milenio Semanal. México. 14 de Marzo.

Romano, V. (2002) La formación de la mentalidad sumisa. Colombia. Fica.

Rosales, E. (2003) Repercusiones del divorcio de los padres en el rendimiento escolar de los hijos. Reflexiones en cuanto a la experiencia del adulto joven que cursa el nivel superior. Tesis para obtener el grado de licenciatura en Psicología. México. UNAM. Campus Iztacala.

Sánchez, J. (1995) Un mexicano más. México. Proculmex.

Segal, L. (1986) Soñar la realidad. El constructivismo de Heinz Von Foerster. España. Paidós.

Seidler, V. (2000) La sinrazón masculina. México. Paidós.

Vallejo, N. (1996) El pensamiento complejo contra el pensamiento único. Entrevista con Edgar Morin. Sociología y política. Número 8.

Versenyi, A. (1993) El teatro en América Latina. Gran Bretaña. Cambridge University Press.