



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

**FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA**

**“PROPUESTA PEDAGÓGICA: TALLER PARA UNA
COMUNICACIÓN EFECTIVA CON BASE EN PNL, DIRIGIDO
AL COLEGIO DE PEDAGOGÍA DE LA FFYL DE LA UNAM”**

TESINA

Que para obtener el título de
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA

PRESENTA

GIOVANNI ALBERTO MONTIEL AGREDA

ASESORA:

LIC. ROXANA VELASCO PÉREZ

A handwritten signature in dark ink, consisting of several overlapping loops and lines.



Ciudad Universitaria, Cd. Mx., 2021.



Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

INDICE

CAPÍTULO I: Tutorías: un recurso poco valorado	3
1.1 Las tutorías en la educación superior.	4
1.2 Las tutorías en la UNAM.....	4
1.3 Las tutorías en la FFyL.....	7
1.3.1 Las Becas actuales en la FF y L.....	9
CAPÍTULO II: ¿Qué se entiende por tutoría?.....	13
2.1 La orientación educativa como antecedente a la tutoría en las Instituciones de Educación Superior	15
2.2 El Humanismo presente en la determinación de la acción tutorial.	19
2.3. La tutoría como parte fundamental dentro del plan de trabajo vigente para Facultad de Filosofía y Letras, UNAM.....	21
2.4 La tutoría grupal en la Facultad de Filosofía y letras.	24
2. 4.1 Tutoría grupal en primer ingreso.	24
2. 4.2 Tutoría grupal en tercer y cuarto semestre	27
2. 4.3 Tareas sugeridas para el tutor desempeñándose en la FFyL	27
2. 4.4. Sugerencias para realizar un Plan de Trabajo de Tutoría	28
2. 5. Programación Neurolingüística.....	30
2. 5.1 Antecedentes de la PNL.....	32
2. 5.2. Fundamentos de la Programación Neurolingüística	33
2. 5.3. Objetivo de la PNL.....	35
2. 5.4. Características de la PNL.....	36
2. 5.5 Presuposiciones.....	37
2. 5.6. Sistemas representacionales.....	38
2. 5.6.1. Submodalidades.....	40
2. 5.7.Técnicas.....	40
2. 5.8. Aplicaciones de la programación neurolingüística	43
CAPÍTULO III PROPUESTA PEDAGÓGICA: TALLER: PARA UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA CON BASE EN PNL DIRIGIDO AL COLEGIO DE PEDAGOGÍA DE LA FFYL DE LA UNAM.....	44
3.1. Objetivo General	47
3.2. Evaluación	47
3.3. Programa sintético	48

3.4 Cartas descriptivas por sesión de la presente propuesta	49
Conclusiones.....	60
FUENTES CONSULTADAS	63
ANEXOS.....	72

INTRODUCCIÓN

“Si sigues el modelo clásico, estás entendiendo la rutina, la tradición, la sombra; evitando entenderte a ti mismo”

-Bruce Lee-

Con esta frase se abre la inducción a lo que se presenta ante tus ojos, una frase que engloba algo que al reflexionarse parece tener sentido y al mismo tiempo causa confusión, debido a que el aprendizaje comúnmente posee rasgos de imitación para poder transmitir aquello que se desea ser transmitido y por tanto, aquello que desea ser apropiado.

Además, reflexionando sobre la misma frase, se puede entender que es necesario vivir nuevas experiencias y salir por nuevos caminos para que de alguna manera, descubramos más de nosotros mismos y con ello acuñar conocimiento de formas distintas; aprender nuevas cosas que impulsen la constante autoformación de nuestro yo verdadero, transformándonos y rehaciéndonos como individuos, descubriendo que el aprendizaje es algo que nunca termina, abriendo con ello constantes caminos nuevos para la labor pedagógica.

¿Qué tiene que ver lo anterior con todo este trabajo de titulación? Si lo estás leyendo es porque lo estás evaluando o deseas basarte en él para apoyarte en él y desarrollar algo similar a él, de las dos formas, es un halago que así sea; sin embargo, la respuesta a la pregunta anterior es: TODO, y queda sobrado el dato de que esta respuesta ya se esperaba si correspondes a cualquiera de las dos situaciones planteadas, pues todo proceso formativo es competencia de la Pedagogía.

Concretamente, el presente trabajo presenta dos de las situaciones que puede plantear la frase con que se da inicio: la primera, es un trabajo que sigue un modelo clásico de trabajo académico, sin embargo, presenta contenido extraordinario de lo que se ofrece en la licenciatura, siendo el deseo de quien escribe el presente, que algún día cercano

2se tomarán los planteamientos y propuestas plasmadas como base para abrir nuevas oportunidades de asignaturas que aporten herramientas para la vida, tanto profesional, como personal de cada estudiante. La segunda, que resulta quizás extraña, es que la frase es de un famoso actor y artista marcial de los años 80, quien además, fue licenciado en Filosofía egresado de la Universidad de Washington y que realizó importantes aportes pedagógicos en las artes marciales, otro de los campos que son comúnmente extraños de ser mencionados académicamente.

Por supuesto, existen muchas ideas que pudieron ser plasmadas aquí, pero es preciso ser breve y delimitar mucho contenido para que pueda ser efectivo al momento de trasmitirse.

La necesidad de brindar una propuesta como la que se encontrará en el capítulo tercero, surge de la experiencia de quien brinda estas palabras y la oportunidad de aprovechar programas poco difundidos como las tutorías, al detectar que existen algunos huecos que se pueden llenar con herramientas distintas a las tradicionales, que se encuentran al alcance de una revisión a lo novedoso y que invitan a explorar diferentes caminos que proporcionen satisfacción y resultados visibles en los desempeños docentes y estudiantiles del Colegio de Pedagogía, en la Facultad que con el presente escrito, ve surgir a un nuevo Licenciado en Pedagogía: Filosofía y Letras.

CAPÍTULO I: Tutorías: un recurso poco valorado

¿Cómo se puede mejorar el proceso estudiantil de los futuros profesionistas en México?
¿Se lleva a cabo alguna acción para mejorar la eficiencia terminal universitaria? Son algunas de las preguntas que han llevado a la realización del presente trabajo, preguntas que pueden ser respondidas positivamente de manera empírica, pues la naturaleza académica siempre exige la continua mejora tanto individual como institucionalmente, por eso es que existen reformas educativas, cambios en planes de estudios, capacitaciones docentes, etc., sin embargo, el tema en particular al que se brinda atención en este apartado es específicamente uno que conlleva una noble labor que se designa a una persona, en este caso y académicamente hablando, a un profesor, que será llamado y por convicción, a llevar a cabo una labor que se transforma en nuestro eje de interés: la tutoría.

Hablar de tutorías en la educación formal sea quizás un tema de extrañeza para muchos. Más allá de tomarlas en cuenta como un apoyo latente para desarrollar la potencialidad de cada estudiante, simplemente se limita a dejar que sean las instituciones que las incorporan a sus estrategias educativas quienes hagan lo propio con respecto a las mismas, pues en México, y no hace falta realizar un estudio para confirmar esto, se tiene aún la idea de que a la escuela le corresponde esa parte formativa de *brindar la educación* de la que en casa no se es capaz de otorgar, por lo que se deja todo en manos de las instituciones correspondientes para que lleven a cabo sus labores sin que importen los métodos que lleven a cabo, lo importante más allá de todo, es aprobar las asignaturas planeadas y pasar de año; sin embargo, y más allá de lo que a simple vista podría observarse, se han creado estrategias para lograr una preparación académica satisfactoria y entre estas estrategias, se encuentra nuestro tema estelar en este escrito.

1.1 Las tutorías en la educación superior.

La Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES) propuso en el año 2000, como un recurso viable y estratégico para mejorar la calidad en el desempeño de los estudiantes, una metodología para establecer programas de tutoría en sus instituciones afiliadas, partiendo del reconocimiento de que su situación distaba mucho de lo manifestado en los objetivos de un sistema de educación superior de la magnitud e importancia del nuestro. (Romo, 2011)

En México, la implantación de programas de tutoría en el nivel superior pretende atender la necesidad de potenciar la formación integral de los estudiantes, teniendo como una de sus prioridades que el mayor porcentaje de alumnos matriculados alcance niveles de desempeño académico favorables para culminar de manera satisfactoria los estudios universitarios en los tiempos planeados curricularmente. De igual manera, es del interés tutorial disminuir las problemáticas presentadas a lo largo de su permanencia en una institución de nivel superior y fortalecer así la calidad educativa. (Romo, 2011:28)

1.2 Las tutorías en la UNAM

Hablar la tutorías dentro de la UNAM, nos lleva a mirarla históricamente como la Real y Pontificia Universidad de México, cuando se creó como tal en 1553, en donde los procesos pedagógicos de la época eran muy diferentes a los actuales, pues no existían muchos libros y la persona designada como tutor era el encargado de vigilar que la enseñanza se llevara a cabo con fundamentos religiosos y que la fe del tutelado tuviera bases sólidas inamovibles, pues en esa época la tradición escolástica tenía su auge.

En la época de la Independencia, pasa a ser únicamente la Universidad Pontificia de México y posteriormente adquiere su autonomía en 1910, donde se

transforma en un proyecto de la nación, surgiendo en esta etapa la magnífica libertad de cátedra, la participación estudiantil nace y la enseñanza se proclama laica, apegándose así al método científico como la única vía para obtener el conocimiento. Debido a que se adquiere la responsabilidad de formar a jóvenes profesionistas en diversas disciplinas, también mostraba nuevas oportunidades respecto a una situación social nueva y diferente para sus estudiantes, lo que implicaba aprender determinados lenguajes, técnicas, la adquisición de hábitos de estudios, obligaciones, entre otras cosas, que requerían del apoyo de otros estudiantes mucho más expertos y experimentados para alcanzar su formación profesional. (Olvera, 2015)

Ya como la Universidad Autónoma de México, el registro más antiguo que se tiene de una tutoría es del año 1941, en un doctorado de la Facultad de Química, en el que se asignaba un tutor a cada estudiante para que fuera orientado en su formación como investigador. Después en 1977 se inicia como un servicio dentro del Sistema de Universidad Abierta (actualmente conocido como SUAyED) pues en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, por medio de su División de Universidad Abierta y al anunciar el sistema propio de la misma para ser llevado a cabo con un grupo experimental de 170 alumnos divididos a su vez en dos grupos y este ofrecía tres servicios fundamentales: producción de material escrito para el uso de alumnos con 20 textos en preparación, el servicio de evaluación y por supuesto, el servicio de tutorías.

Con respecto a las actividades y programas tutoriales en licenciatura en nuestra amada Universidad, la Facultad de Ingeniería es pionera, ya que en la década correspondiente a 1980 realizó un estudio con alumnos que ingresaron en el año 1982 y tomaron como referencia este factor para analizar que después de 20 años, de un total de diez mil alumnos, únicamente tres mil de ellos contaban con título profesional; siendo así uno de los motivos por los que la tutoría se formaliza en el año 1987 en la Facultad de Ingeniería con la total aprobación de toda la

comunidad académica de brindar un trato diferente a los alumnos por medio de la tutoría (como se cita en Olvera, 2015: p.6)

Después, surgieron también programas de tutorías en la Facultad de Veterinaria y Zootecnia debido a que los estudiantes de las carreras en esta institución presentaban rezago escolar entre los años 1994 y 1995, transformando las tutorías, gracias al director en turno, el Dr. Luis Zarco Quintero, en un programa de carácter obligatorio (Olvera, 2015: p.6)

En el año 2003, se implementa un programa de tutorías en la Facultad de Medicina, debido al bajo aprovechamiento escolar que presentaban sus estudiantes durante el ciclo 2002-2003 (Olvera, 2015:p.7) siendo así otro caso en el que un programa implementado con el apoyo de tutores brinda resultados y acercó las miradas del resto de las facultades y con ello el interés de la Universidad de ampliar el éxito de lo que con el paso de varias generaciones, en distintos puntos dentro de la Máxima casa de Estudios se pudo corroborar con éxito, pues como tal, la aparición de las tutorías en ella no fue meramente una política institucional, sino que surge debido a la necesidad que fue creciendo particularmente en cada facultad con respecto a los altos índices de problemas académicos que surgían en ellas.

Actualmente en la UNAM se concibe la tutoría como un recurso estratégico que permite fortalecer los programas educativos a través del acompañamiento a los alumnos. (<https://www.tutoria.unam.mx/acerca>, 19 de febrero de 2020) Se determina como una actividad que le es propia a la función docente, y su finalidad es la de potenciar el desempeño académico, reforzando algunas de las capacidades de índole estudiantil de los matriculados durante el período que estos se encuentren en calidad de alumnos dentro de la máxima casa de estudios en nuestro país.

El Rector en turno, el distinguido Dr. Enrique Graue Wiechers, otorgó un lugar prioritario al Sistema Institucional de Tutoría (SIT) en el Plan de Desarrollo Institucional de la UNAM 2015-2019, para que todas las entidades académicas donde se imparte bachillerato y licenciatura cuenten con un Programa Institucional de Tutoría (PIT) y su respectivo Plan de Acción Tutorial (PAT). (<https://www.tutoria.unam.mx/acerca>, 19 de febrero de 2020)

1.3 Las tutorías en la FFyL

La entonces Dirección General de Orientación y Servicios Educativos (DGOSE) actual Dirección General de Orientación y Atención Educativa (DGOAE), teniendo como misión coadyuvar a la formación integral de los alumnos, a través de propiciar su desarrollo personal, académico y profesional durante su tránsito por la Universidad, mediante la prestación de diversos servicios educativos y de orientación, con los que se les proporcione: apoyos y estímulos para favorecer la calidad de su permanencia y desempeño académico; información que los apoye en la toma de decisiones; oportunidad para aplicar sus conocimientos y habilidades profesionales en la solución de problemas de su comunidad, fomentando en ellos una conciencia de servicio y retribución a la sociedad; y estrategias que les faciliten su incorporación al mercado laboral (DGOAE, 2020 <http://www.dgoae.unam.mx/dgoae/mision.html> consultado el 05 de abril de 2020) rescatando su experiencia y trayectoria en la orientación educativa y la tutoría, genera estrategias de atención que brindan apoyos eficaces que respondan a las características y necesidades de este sector de estudiantes universitarios.

Una de estas estrategias coordinadas por la Subdirección de Becas consistió en impulsar un programa institucional de tutoría para becarios. Este programa contaba con un importante apoyo por parte de docentes participando como tutores.

Con la intención de ampliar la participación de los estudiantes becarios y de diversificar y enriquecer las estrategias en tutoría se estableció el Programa de Tutoría de Pares en la FFyL, incluyendo dicho programa dentro otro de becas conocido como PRONABES (Programa Nacional de Becas para la Educación Superior). durante el ciclo escolar 2007-2008 con la finalidad de brindar acompañamiento y ayuda en la adaptación a la vida universitaria de los estudiantes de primer año, en pro de su pleno desarrollo tanto en el ámbito académico, como en el personal.

El programa requirió de un trabajo coordinado entre autoridades de la entonces DGOSE y la FFyL, e inició en octubre de 2006 (ciclo escolar 2007-1) con un grupo piloto de la licenciatura en Pedagogía, con 35 estudiantes participantes como tutores, cada uno con tres tutorados del mismo colegio, tomando en cuenta que el perfil de nuestra carrera abarca y estudia de forma significativa la enseñanza; sin embargo la demanda fue más alta y a algunos estudiantes colegas se les asignaron tutorados de otras carreras impartidas dentro de la misma facultad, tales como: Bibliotecología y Estudios de la Información, Historia, Filosofía, y Estudios

Latinoamericanos (La tutoría de pares en los programas de becas UNAM, cap.9: p.159 recurso en línea: <https://tutoria.unam.mx/sites/default/files/tutoriapares-0210-2015.pdf> consultado el 5 de abril de 2020) Actualmente, el programa de becas PRONABES no existe, sin embargo se pueden encontrar otros tantos que de igual manera exigen el requerimiento de la tutoría como requisito para mantenerla, no obstante, el programa de tutoría de pares se ha extinto junto a la beca mencionada.

1.3.1 Las Becas actuales en la FF y L

En la Facultad de Filosofía y Letras, existe la Coordinación de Tutorías dentro de la División de Estudios Profesionales. Esta Coordinación lleva a cabo las funciones de planeación e implementación de las tutorías, apoyada en el trabajo que realizan los diferentes colegios que existen en la Facultad, específicamente con sus correspondientes coordinaciones del sistema de escolarizado y los Departamentos del Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia.

Las tutorías en la Facultad se dividen en dos modalidades: La individual y la Grupal.

La tutoría individual está dirigida a los "...alumnos que son beneficiarios de alguna de las siguientes becas: Manutención, Programa de Fortalecimiento a los Estudios de Licenciatura (PFEL), Disminución del Bajo Rendimiento Académico (DBRA) y Comunidades Vulnerables; entre sus principales objetivos se encuentran los siguientes: a) seguimiento al desarrollo integral de los estudiantes; b) retención escolar; c) disminución del rezago académico; d) mejoramiento de las habilidades de estudio y trabajo escolar; c) identificación y posible canalización, de problemáticas que puedan interferir en el crecimiento intelectual y estabilidad emocional de los alumnos. La participación de tutores individuales se realiza por dos vías, a propuesta del área académica correspondiente o a sugerencia del alumno." (<http://ctutorias.filos.unam.mx/>, 20 de marzo de 2020).

En cuanto a la tutoría grupal, esta propone brindarse "...únicamente en el sistema escolarizado durante los primeros cuatro semestres de todas las licenciaturas [impartidas dentro de la Facultad y] tiene el propósito fundamental de contribuir a la adecuada inserción de los estudiantes, tanto en la Universidad como en la Facultad, a través de proporcionarles información de naturaleza académica sobre la licenciatura a la que se integran, el plan de estudios y sugerencias en pro de su desempeño académico; en el sentido anterior, la figura del tutor grupal y las tareas que desarrolla, forman parte central de la estrategia

dirigida a la formación integral del estudiante.” (<http://ctutorias.filos.unam.mx/>, 20 de marzo de 2020).

La Coordinación de Tutorías, buscando cumplir con los objetivos de las modalidades de las que se encarga, busca guardar una relación, estrecha y permanente, con profesores-tutores, alumnos-tutorados y áreas académicas; lo que implicaría, brindar atención de manera cotidiana a tutores y alumnos para contribuir al desarrollo de su labor de forma exitosa.

Según la Memoria UNAM 2019 de la Facultad de Filosofía y Letras (Linares, 2019) la Coordinación mencionada mantuvo el compromiso de construir y consolidar las estrategias que posibiliten la atención de la población de primer ingreso y de los beneficiarios de una beca, cuya convocatoria indica la atención de un tutor, encaminó sus esfuerzos para avanzar en congruencia con el Plan de Desarrollo (2017-2021), hacia la atención de una mayor cantidad de alumnos a través de las dos modalidades de tutoría que se implementan en la Facultad, la grupal y la individual. En este sentido, la continuidad en el segundo semestre de la tutoría grupal correspondiente al periodo 2018-2 de todas las licenciaturas contó con un total de 57 tutores participantes que cubrieron la misma cantidad de grupos y atendieron a un total de mil 468 alumnos. El proyecto piloto de la ampliación de la tutoría al cuarto semestre reportó la atención de mil 37 alumnos distribuidos en 41 grupos, los cuales fueron atendidos por 42 tutores. Para el primer ingreso en el semestre 2019-1 se logró la atención de 59 grupos que reúnen la cantidad de mil 866 alumnos, lo cual fue posible gracias a la participación de 61 profesores. Por otra parte, la consolidación de esta modalidad de tutoría en el tercer semestre reporta la participación de 48 profesores en 47 grupos, para lograr el acompañamiento grupal de mil 565 estudiantes.

Como tal, la tutoría se puede percibir más por ser una noble actividad académica que surge desde el interés institucional de aumentar la eficiencia terminal en las

Universidades. Para el caso en la Facultad de Filosofía y Letras, no es diferente, pero la difusión que se le ha brindado a estos programas es escasa, casi es inexistente, ya que como se ha mencionado antes, son brindados de maneras casi específicas a una comunidad limitada y selecta de estudiantes con ciertos requisitos becarios, los cuáles, por obligación, les son mencionados como parte del programa al que pertenecen. Por otra parte, dentro de las instalaciones de la Facultad misma se requiere mayor atención a la difusión tutorial, ya sea por medios informativos como carteles o dentro de las mismas redes sociales con que esta cuenta.

Se ha dicho que las tutorías son un programa prioritario a brindarse dentro de las facultades o escuelas de pertenecientes a la UNAM, sin embargo, parece ser que prioritariamente siempre va en cuenta primero el tiempo y las planeaciones académicas de las *curricula* en cada plan de estudio diseñado para cada licenciatura, y es entendible, teniendo en cuenta que los profesores que son tutores son voluntarios admirables para formar parte de tan noble labor, pero ¿Por qué son escasos los tutores? ¿Cuentan con algún estímulo para llevar a cabo esa noble labor, más allá de la satisfacción de brindar ese impulso a los estudiantes privilegiados por tales programas? Quizás tocar estos puntos nos pueda dar una respuesta a la baja publicidad que se le brinda a un programa que se puede considerar una joya para una institución tan grande como nuestra Universidad, para una Facultad tan importante como la nuestra; porque en la actualidad, dentro de las páginas oficiales de la Facultad, el programa está ahí, si se menciona lo contrario sería una mentira, sin embargo, aparece sólo para quien tiene curiosidad de hurgar dentro del sitio electrónico, quizás sean los estudiantes de nuevo ingreso quienes se topen con el enlace y les brinde alguna información (que no dista demasiado en lo que se ha recopilado en este capítulo) por lo que puede demostrarse, como se ha reiterado, que los programas de tutorías dentro de la FFyL., parecen estar ahí únicamente como mero requisito por cumplir, como por no querer ser encontrados y que únicamente sea el estudiante (¿y quién más), el que con su propio interés de mejorar su calidad como tal por su paso universitario, acuda a la Coordinación adecuada para

solicitar información de programas que apoyen su desempeño académico, profesional y personal, pero se debe tomar en conciencia de igual manera, que la prioridad de un matriculado promedio, y es ahí otro de los aspectos en los que se debería extender la obligatoriedad de las tutorías, es cumplir con los créditos de cada asignatura, de cada semestre, combinando una serie de factores biopsicosociales que muchas veces lo desvían de una meta que parece estar tan cerca pero que se vuelve tan lejana cuando parece estar a un paso, para nuestro caso específico: ser un profesional Licenciado en Pedagogía, orgulloso de pertenecer al Colegio dentro de la FFyL, un egresado más de la UNAM.

CAPÍTULO II: ¿Qué se entiende por tutoría?

En la actualidad se suele considerar a la tutoría como el proceso de acompañamiento durante la trayectoria escolar de los estudiantes; con el propósito de guiarlos académicamente, reforzar sus habilidades de aprendizaje y dar seguimiento al su desempeño académico, todo con tal de evitar el rezago y la deserción escolares. (Barajas, 2018)

La tutoría, como actividad de calidad educativa sugiere la capacitación al profesor para promover y desarrollar habilidades y destrezas académicas específicas, teniendo además la tarea de concientizar a la misma como una práctica orientada para contribuir al desarrollo humano y la formación para la vida. (Vargas, 2019)

Aunque las anteriores definiciones parecen claras, debido a la actualidad en que se presentan y lo fácil que resultaría hoy en día catalogar gran parte de casi cualquier cosa, históricamente resulta un poco más complejo, como lo puede ser encontrar la ascendencia familiar desde lo más remoto de los tiempos; por lo que se puede estar de acuerdo con la idea que se presenta respecto a la tutoría como concepto y como palabra, debido que no se puede tener una unificación en la definición de tutoría como tal, pues como concepto ha sido descrito de diferentes maneras desde hace aproximadamente 2,500 años; como palabra, tutor tiene una historia confusa su significado. (Citado en Vargas, 2019)

Por otro lado, y más específicamente, la palabra tutor tiene sus orígenes en los vocablos del latín "*tutor, tutrix*" y se toma en cuenta para dos ámbitos principalmente: el de la horticultura y el jurídico (Ducoing, 2009 p. 60). Para el primer caso se refiere a la vara, caña o estaca que se clava junto al tallo de una planta para dirigir y encausar su crecimiento derecho y hacia arriba. En el aspecto jurídico, hace referencia a la actividad que algún individuo realiza como protector, defensor o director de alguien, en otras

palabras, es la persona que ejerce tutela sobre otra (Real Academia Española, <https://dle.rae.es> Consultado el 10/04/2020)

Con respecto al primer ámbito mencionado, es importante resaltar la referencia que este puede tener con respecto a la labor pedagógica que se busca llevar a cabo por medio de la educación, en el que esta última sería la vara que encausa el camino de los individuos (las plantas) para lograr una finalidad (camino recto y hacia arriba), el desarrollo de los educandos por los intereses que correspondan a intereses personales, familiares, institucionales o a un plan de nación.

La tutoría como práctica es importante dentro de las civilizaciones, dentro de los ámbitos que corresponden al aspecto formativo, sin embargo, es diferente a la función del docente, instructor, maestro, preceptor, filósofo, sabio o docente; no obstante, al tener como elemento imprescindible la acción de formar, de alguna manera integra el factor de la transmisión de conocimientos, determinados por aspectos de carácter histórico y social, mismos factores inherentes a los seres humanos. (Alvarado, 2017) Con respecto al pedagogo de la antigüedad, ahí encuentro más un punto de partida con respecto a la labor de ser tutor, pues al ser este último el esclavo griego encargado de llevar a los niños hacia el *didáskalos*, para recibir la educación formal, la *Didajé*, adquiriendo con el paso del tiempo el deber de instruir cívica y moralmente al conducido (Moreno, 2002), lo convierte a mi parecer, en el primer factor que da pie a la tarea del tutor, pues llevaba una responsabilidad formativa a la par de su educación formal, una labor de gran trascendencia para la vida del futuro ciudadano griego.

Posteriormente en la cultura romana, con la expansión del imperio mismo y con el intercambio cultural entre Grecia y la Península Itálica, la tutoría fue adoptada bajo los preceptos de las influencias griegas, entonces se añadieron la tutela y los *rethores*, términos utilizados para los tutores romanos (Vargas, 2019:10), expansión que sigue vigente hasta nuestros días, gracias al idioma español derivado del latín.

2.1 La orientación educativa como antecedente a la tutoría en las Instituciones de Educación Superior

Para comenzar a tratar el tema, se debe retomar el cómo se introduce la tutoría en los estudios de nivel superior. Uno de los temas que quise evitar pero que es necesario e inherente a esta materia, debido a que va de la mano con los procesos educativos en nuestro país (y en todo el mundo dentro de la educación formal) es la política educativa, aquella que centra los procesos educativos en los estudiantes, sin embargo, los sistemas educativos pasan desapercibidas un gran número de necesidades, complicaciones y adversidades que en la mayoría de las veces requieren llevar a cabo acciones no planeadas ante los panoramas previstos y que les han impedido alcanzar por completo sus objetivos.

México comparte similitudes sobre la complejidad que llevan en sus vidas los jóvenes estudiantes con países que han demostrado mayor grado de desarrollo educativo y que suelen presentar menores conflictos en dicha materia, por ejemplo, en Canadá "... las dificultades de orientación escolar y profesional de los jóvenes y de los adultos preocupan cada vez más a los actores del mundo de la educación y del trabajo. Particularmente, desde estos últimos años, diversos problemas se plantean alrededor de los jóvenes adolescentes tales como las elevadas tasas de fracaso y abandono escolar; una falta de motivación y de perseverancia en los estudios, numerosos cambios de programas de estudios, un débil número de inscripciones en la formación profesional, una ausencia de proyectos a futuro y la indecisión vocacional" (Gingras, 2005).

La implementación de programas de tutoría en el nivel superior en nuestro país, busca cubrir la necesidad de potenciar una formación integral de los estudiantes, siendo uno de sus principales retos lograr que un porcentaje cada vez mayor de alumnos alcance niveles de desempeño académico favorables para terminar satisfactoriamente sus estudios en los plazos que en sus planes institucionales se establecen. Al mismo tiempo, se tratan de atender las problemáticas que emergen a lo largo de su

permanencia en una institución de nivel superior, impulsando actividades de apoyo, principalmente técnicas para mejorar el aprendizaje (ANUIES,2000 y Romo, 2005).

Para que las tutorías logren sus finalidades requieren en sí un sentido de orientación al estudiante, por lo que surge la importancia de mencionar sus lazos con la orientación. Si se toman en cuenta algunas otras conceptualizaciones de la tutoría, además de las previamente se han mencionado, se evidencian los enlaces con la orientación al entenderla como la responsabilidad de “una persona encargada de orientar a los alumnos en un curso o asignatura...” (Rodríguez Espinar, 1998, en Boza et al., 2001). Manuel Álvarez (1996, en Boza et al., 2001) apunta a que “la acción tutorial puede y debe llevarse a cabo desde cualquier materia de manera integrada [pues de manera puntual y organizada] el orientador como profesional especializado en psicología y pedagogía [...] asesora, dinamiza, colabora y ayuda para que el tutor y el equipo docente puedan llevar a cabo la acción tutorial con eficacia [dirigiéndose a] los alumnos como destinatarios de la intervención tutorial, pero también como verdaderos partícipes activos en la acción [propia de dicha intervención]”.

Al igual que la tutoría, la orientación ha presentado dificultades para ser definida en el campo educativo, pues se le asocia con los procesos que facilitan la toma de decisiones de las personas en el campo vocacional, así como también para resolver problemas de índole personal o social.

A principios del siglo XX comienza a surgir algo conocido como Orientación Vocacional, que en un principio nace como una actividad cuya finalidad era alcanzar el enfoque necesario y personal de los individuos que prescindían de ella en decisiones que tendrían efecto a lo largo de su vida, de esta manera, la evolución de la Orientación en el mundo muestra tres facetas que la transforman desde orientación escolar, pasando más adelante como orientación profesional y, de última instancia como orientación psicopedagógica.

Desde sus inicios, la orientación ha mostrado una evolución que va desde la visión de un modelo psicológico que centra su interés en los sujetos, incorporando las

características de las circunstancias que le rodean; un cambio dirigido hacia un modelo psicopedagógico, brindando la posibilidad de involucrar los padres de los estudiantes, los profesores y los alumnos mismos, siempre con el objetivo de lograr el máximo potencial para la institución educativa. La colaboración entre estos actores, exigirá en todo momento una intervención eficaz, procurando que los cambios que de lleguen a realizar produzcan efectos de larga duración.

Hasta el primer tercio del siglo pasado, la orientación tomaba las funciones del profesor y las del orientador como similares, sin embargo, los sucesos ocurridos tiempo después llevaron a cabo transformaciones evidentes globalmente, lo anterior debido a los períodos de las guerras ocurridas en Europa y con ello la intervención del resto del mundo; dichos cambios motivaron la adaptación de nuevas necesidades en ámbito educativo, lo que a su vez desencadenó la delimitación de las tareas entre profesor y aquellas que debían ser propias de un orientador, en donde resalta la una labor asumida por el profesor, quien realiza la orientación en su grupo asignado para impartir lecciones. Dicha función docente se denominó tutoría (Sanz, 2008); y desde entonces, las actividades del profesor van más allá de su materia de enseñanza, abarcando también la preocupación por el desarrollo personal, social y profesional de sus alumnos, sin dejar de lado los impactos de todo lo anterior sobre el aprendizaje; pues “desde la tutoría, el profesor puede orientar o ayudar al alumno, a partir de su situación y cualificación propia de profesor con una acción que realiza ‘además y en paralelo’ a su propia acción como docente”. (Mora, 1998)

En la tutoría los profesores llevan a cabo una función de guía con el propósito de propiciar el desarrollo integral de los estudiantes y no únicamente el del ámbito intelectual, que es uno de los factores que en un principio se tomaban en cuenta como única finalidad, pero aunque hay coincidencias entre la orientación y la tutoría como modalidades de intervención, cada una cubre intereses particulares dependiendo de sus contextos, coincidiendo en que toda acción tutorial es una forma de orientación, aunque sólo algunos tipos de orientación pueden ser considerados como tutoría”.

En el panorama educativo, tanto tutoría como orientación requieren trabajar en conjunto y de manera armónica, pues en ellas interactúan y toman acción diversas figuras formativas que trabajan compartiendo diversos objetivos institucionales dirigidos a apoyar al estudiante en su desarrollo como persona y como sujeto profesional.

La ANUIES propone ciertas diferencias entre la orientación y la tutoría. La orientación atiende al descubrimiento, desarrollo o perfección de habilidades y actitudes enfocadas al estudio, mientras que la tutoría atiende aquellas necesidades individuales que afectan al desempeño del estudiante; las temáticas que atiende la orientación suelen ser específicas, utilizando recursos que garanticen una trayectoria escolar y profesional exitosa y cierta madurez personal, al contrario de la tutoría, que abarca temas de diversa índole relacionados con la vida del individuo; ahora en cuanto a duración, la orientación suele apuntar a ser requerida únicamente en ciertas ocasiones para llevar al estudiante a lograr una profesión exitosa, diferenciándose de la tutoría, que busca llevar un seguimiento más amplio durante toda la trayectoria universitaria del beneficiado.

La tutoría pensada para la educación superior, tomada en cuenta como un recurso de prevención y formación, se podría entender como un proceso cooperativo de acciones formativas y secuenciadas, ligadas fuertemente a la práctica educativa y con una clara proyección hacia la madurez global del individuo, mediante las cuales se le muestren los recursos y habilidades necesarias para aprender, comprender, reflexionar y decidir de forma autónoma, comprometida y responsable. (Álvarez Pérez, 2002: 33).

En México, como en cualquier parte del mundo, debido a los avances que presentan las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, se presentan continuas transformaciones en la educación de nivel superior, lo que lleva a tratar de encontrar similitudes entre las instituciones educativas y el tipo de sujeto que pretenden formar, por supuesto, en esos enlaces, las estrategias de tutoría tomadas por cada una de las

instituciones han sido determinantes para lograr sus fines institucionales, y es evidente debido a las continuas transformaciones que se viven con cada ciclo escolar nuevo que comienza, exige la creación de programas más efectivos de atención a los estudiantes, que garanticen mayores porcentajes en la eficiencia terminal, de ser empleado al término de la formación universitaria con un gran éxito en la inclusión profesional

2.2 El Humanismo presente en la determinación de la acción tutorial.

Para proponer la tutoría como estrategia de apoyo a los estudiantes de nivel superior, con anhelos de potenciar la formación y el desarrollo integral de los individuos, la ANUIES tomó en cuenta la visión de organismos internacionales reconocidos por desarrollar políticas educativas de gran impacto. En esa propuesta la intención es clara de apoyar el mejoramiento de la calidad de los servicios educativos y de procurar la pertinencia de su oferta, plenamente centrada en el estudiante, como único responsable de su aprendizaje, lo que llevaría a formar alumnos preocupados por aprender de manera autónoma durante su formación profesional.

Al centrar la atención de los programas de tutoría en el individuo y el desarrollo de las potencialidades y cualidades humanas, es claro que se tienen bases teóricas del humanismo, tal como se habla en el capítulo primero de este trabajo, se reconoce que la educación humanista se remonta a la antigua Grecia, específicamente a la filosofía socrática y de Platón. Del siglo pasado, se pueden tomar los fundamentos teóricos que dejaron la visión del humanismo y los paradigmas educativos, que proporcionan un panorama firme para el mejoramiento del proceso de enseñanza-aprendizaje, necesario para plantear los cambios que se requieren en el ámbito educativo frente a los nuevos escenarios educativos, mismos que, como hemos dicho, son forzosamente modificados por la globalización.

El humanismo como impulsor de la formación integral y siendo pilar para el desarrollo y operación de los programas de tutoría en las Instituciones de Educación Superior mexicanas, parte del planteamiento del respeto a la “condición necesaria para que el

individuo tenga la oportunidad de desarrollarse de manera plena, en todas sus dimensiones y posibilidades. Busca contribuir a que la educación cuente con los espacios propicios que preparen a los jóvenes para la vida, asumiendo como función principal el ser facilitador de un proceso de formación de personas” (González R., 2005). Para el humanismo los estudiantes son diferentes y la educación debería ayudarlos a ser más como ellos mismos y menos como los demás, lo cual indicaría que de alguna manera se contribuiría al antiguo precepto del oráculo de Delfos, “conócete a ti mismo” y de alguna forma los significados de las experiencias vividas hasta aquel momento.

Para enfatizar la relación de humanismo y las bases que tiene la tutoría en él, es preciso mencionar otras cuantas características del tutor que lleva a cabo en sus quehaceres y que corresponden con dicho paradigma, como lo son el involucrar todos los aspectos de la persona, más allá de los aspectos del saber, pues procura integrar las destrezas intelectuales con otros aprendizajes necesarios para la vida como sentimientos, valores, intereses, creencias, imaginación, creatividad; en su deber, se involucra en la educación como una vía en la que se persigue enriquecer la vida y fomentar el crecimiento personal. Más allá de sobrevivir, de ganar dinero o ejercer el poder, enfatiza la potencialidad que lleva consigo cada ser humano para desarrollarla al máximo en lo personal o en la interacción social. El cultivo de cualidades humanas como la conciencia, la libertad y elección, la creatividad, la autovaloración y la autorrealización, contribuyen a incrementar el aprendizaje experiencial y lo vuelven más significativo para el estudiante, determinando que es en la vivencia y experiencia en donde se construye y descubre la identidad personal. Como humanista da gran importancia a la esencia del ser humano que reside en la relación con sus semejantes y por eso es importante para él construir vínculos, siendo en la relación educativa la aceptación, confianza, la conciencia de los sentimientos de los demás y la honestidad recíproca, algunos de los aspectos clave en esta experiencia. A pesar de lo anterior, el sistema educativo suele brindar mucha más importancia al aspecto cognitivo, dejando en segundo plano los aspectos afectivos, mismos que son determinantes en una relación entre el tutor y el estudiante.

La tutoría es determinante en el proceso educativo; es por ello que en los quehaceres de la creación de nuevos modelos educativos para el nivel superior, sería primordial que el profesor con funciones de tutor colabore en la comprensión y cumplimiento de tres responsabilidades: en el área académica, lo que el estudiante debe ser capaz de conocer; en cuanto a habilidades y destrezas, lo que el pupilo debe ser capaz de hacer y en cuanto a actitudes y responsabilidades, lo que él debería ser capaz de ser. (Sanz, 2009)

El quehacer educativo lleva consigo un esfuerzo de construcción y es difícil visualizarlo sin un entorno afectivo que soporte el éxito académico después de involucrarse en el ámbito educativo de estos tiempos; y al llevar su acción sobre procesos humanos, la educación se acompaña forzosamente de una condición de tipo expresiva, propia de la naturaleza social, ya que “el sentimiento posee también sus funciones cognitivas, maestro y alumno se conocen mutuamente a través de la afectividad” (Fullat, 1997, en Serna y Roa, 2006)

2.3. La tutoría como parte fundamental dentro del plan de trabajo vigente para Facultad de Filosofía y Letras, UNAM.

Revisando el actual Plan de Trabajo 2017-2021 de la Facultad de Filosofía y Letras (Linares, 2017) uno de los objetivos principales a desarrollar durante este período es brindar atención integral a las necesidades de los estudiantes, lo que en tan pocas y simples palabras conlleva un significado muy grande refiriéndose quizás más allá del mero ámbito estudiantil, pues los matriculados antes de ser universitarios son seres humanos que comparten características que además los diferencian entre sí y hacen únicos a cada uno con sus factores biopsicosociales. Dentro del mismo plan del trabajo nombra diferentes programas estratégicos para cubrir dichas necesidades mediante lo que se menciona como apoyo para los estudiantes, la revisión y actualización de los

planes y programas de estudio, entre otros, sólo por nombrar aquellos que más se asemejan al presente tema de este trabajo.

Tomando nuevamente el punto de brindar atención integral a las necesidades de los estudiantes, el plan se enfoca en tres objetivos concretamente para lograr esta meta:

1. Mejorar sustancialmente los índices de egreso y titulación, así como los programas de atención a las necesidades de los estudiantes.
2. Incrementar el número de becas, programas de apoyo a la salud física y mental, así como mejorar la infraestructura para el estudio y el trabajo estudiantil dentro de la Facultad.
3. Impulsar una bolsa de trabajo de humanidades

Lo anterior con la finalidad de ofrecer las condiciones y medios necesarios para que los estudiantes reciban una formación integral que les permita desarrollarse como profesionales de alto nivel académico y ético en su campo de conocimiento.

Habiendo mencionado la creación de programas de apoyo a los estudiantes, existe un apartado que ocupa a la Facultad y al resto de las instituciones de educación superior: el rezago y la deserción escolar, mismos que cada ciclo y cada administración se buscan disminuir, para lo cual, se sugiere la ampliación y la mejora del programa de tutorías para los estudiantes de los cuatro primeros semestres de cada carrera, tarea que involucra al Sistema Institucional de Tutorías (SIT)

Existe algo llamado Acuerdo de establecimiento del SIT, que es un Documento general que articula los objetivos, visión y misión institucionales, y que define y organiza los propósitos, procesos y acciones que deben llevar a cabo los factores principales de la tutoría y todos aquellos que se involucran en su desarrollo (UNAM, 2013b: 29) Es un acuerdo fundamental para la construcción del programa de tutorías de cada escuela y Facultad; ya que contienen pautas y elementos básicos que deben tomarse en cuenta

en la construcción de cada propuesta, que deberán ajustarse tanto al contexto particular de cada dependencia y a su capacidad de recursos humanos y financieros.

Como anteriormente se ha mencionado, el SIT tiene en cuenta que la tutoría es una “[...] actividad formativa y de acompañamiento durante la trayectoria académica del alumno, cuya finalidad es la de mejorar su aprovechamiento escolar y promover su desarrollo integral.[...]” esta actividad formativa es realizada por un tutor, el cual es un “[...] académico [...] que asume el compromiso de orientar y acompañar el proceso de formación integral de los [estudiantes] que le son asignados [...]” (UNAM, 2013b: 29), por lo tanto, el beneficiario de esta actividad es el matriculado, conocido también como tutorado.

Según el SIT, los objetivos generales que debería cumplir la tutoría son:

I. Contribuir al desarrollo académico, a la superación personal y profesional de los alumnos;

II. Favorecer el proceso de integración de los alumnos en el quehacer universitario;

III. Apoyar a los alumnos en la detección de los problemas que se le presentan durante el proceso de enseñanza - aprendizaje, con el objeto de analizar las posibles soluciones;

IV. Contribuir a la eficiencia terminal de los alumnos, y

V. Favorecer el desarrollo integral de los alumnos de bachillerato y licenciatura, a través de acciones articuladas que impacten positivamente en la permanencia, el rendimiento y egreso (UNAM, 2013a: 27).

A pesar de existir varias modalidades de tutoría que el SIT define y describe para dar cumplimiento a dichos objetivos; me permito únicamente enfocarme a la grupal, denominada tutoría grupo-clase, que consiste en la atención general que brinda el tutor al grupo donde imparte una asignatura; además, como derivado de dicha modalidad, existe también la tutoría pequeño grupo por la que el tutor puede optar a partir de la

identificación de una inquietud o necesidad académica en particular que surja entre algunos estudiantes, participando en la búsqueda de soluciones a dichas emergencias

2.4 La tutoría grupal en la Facultad de Filosofía y letras.

Para tratar este apartado, se tomará en cuenta información de un texto cuya portada se encontrará en el anexo de este trabajo (anexo 9), correspondiente a la División de Estudios Profesionales y dirigido por la Coordinación de Tutorías de nuestra Facultad, con créditos en su elaboración para la Mtra. Laura Rodríguez del Castillo y otras. Es pertinente mencionar de esta manera la autoría, pues es un documento que se expide únicamente con fines informativos, pero con gran riqueza para aportar a la presente tesina, ya que se dirige a los tutores de una manera adecuada para introducirlos a la modalidad de tutores.

En nuestra H. Facultad, quien es responsable de planear las acciones de tutoría que involucra a todas y cada una de las licenciaturas del sistema escolarizado, es la Coordinación de Tutorías. Para su organización y planeación se colabora con el jefe de la División de Estudios Profesionales y ello permite solicitar el apoyo de todas las Coordinaciones para que sean ellas quienes designen con mejor detenimiento y precisión a los tutores. De esta manera, se permite implementar la tutoría grupal en casi todos los grupos de primer y segundo semestre de cada licenciatura, para el ciclo escolar 2017.

2. 4.1 Tutoría grupal en primer ingreso.

Con el fin de asegurar la operación del Programa Institucional de Tutorías, se designa al Director de la facultad para integrar la tutoría a la estructura académico-administrativa, Según artículo 6° fracción III de los Lineamientos del SIT, se indicó “Priorizar la tutoría para alumnos de nuevo ingreso” (UNAM, 2013b:29) A partir de los

objetivos generales de la tutoría que se promueven desde el SIT, la Coordinación de Tutorías de la Facultad recuperó seis ideas principales plasmadas en ellos, proponiendo estos para la modalidad grupal:

- A. Acompañar el proceso de integración de los estudiantes a la vida universitaria.
- B. Brindar información importante sobre su plan de estudios, los servicios académicos de la Facultad y, en general, los que le ofrece la UNAM.
- C. Contribuir a la formación integral de los estudiantes, considerando el ámbito académico, personal y profesional.
- D. Apoyar a los matriculados en las identificaciones de sus necesidades educativas, personales y sociales.
- E. Incentivar a los estudiantes a mejorar o mantener su desempeño académico; que a la larga, contribuya a la eficiencia terminal.
- F. Identificar y, en su caso, canalizar a los estudiantes que requieran atención especializada, fuera del ámbito académico.

Los objetivos que se indican parecen obvios se acuerdo a lo que mencionan Narro y Arredondo (2013), citados por Herrera, Olvera y Cruz (2006: s/p), cuando señalan que los alumnos de primer ingreso “[...] experimentan, de manera intensa, la transición, debido a que se enfrentan a diversas rupturas y situaciones nuevas en las que encuentran el reto de adaptarse. Además, es en este primer año, en el que se encuentra un mayor índice de deserción y abandono de los estudios.”

Existen tres rubros importantes que muestran cuáles son algunas de las necesidades más destacadas de los estudiantes de primer ingreso (Herrera, Olvera y Cruz, 2016: s/p):

1. Integración al ambiente Universitario

- Conocer a detalle el plan y programa de estudio.
- Conocer los procedimientos administrativos relacionados con su dinámica escolar.
- Conocer los servicios que ofrece en general la UNAM y en particular la Facultad.
- Lograr su integración y cohesión grupal.
- Establecer relaciones de confianza con profesores y compañeros.

2. Necesidades académicas

- Conocer métodos de estudio
- Administrar su tiempo
- Conocer y aplicar técnicas de lectura
- Desarrollar habilidades de comprensión, organización y presentación de la información.
- Técnicas para mejorar la atención y la memoria.
- Preparación de exámenes.
- Autorregulación del aprendizaje.

3. Necesidades personales y sociales

- Mejorar el autoconocimiento.
- Fortalecer la motivación y la socialización
- Crear un proyecto de vida (a corto, mediano y largo plazo).
- Apoyo para la resolución de situaciones que afectan el desarrollo académico.

2. 4.2 Tutoría grupal en tercer y cuarto semestre

El propósito de esta modalidad es distinto al que se le da en los primeros semestres, ya que los estudiantes y sus necesidades han cambiado teniendo en cuenta que ya se ha adaptado al ambiente universitario y ha superado las barreras de la convivencia, así como las dudas con respecto a su carrera se dispersan con mayor facilidad. Sus dilemas se concentran en mayor medida en el ámbito académico; en otras palabras, con su aprovechamiento escolar, posible reprobación o incluso abandono de estudios.

Con base en los objetivos generales de la tutoría que son promovidos por el SIT, la Coordinación de Tutorías de la Facultad recuperó las mismas ideas fundamentales propuestas para los primeros semestres, excluyendo únicamente el aspecto de coadyuvar al proceso de integración de los estudiantes a la vida universitaria.

2. 4.3 Tareas sugeridas para el tutor desempeñándose en la FFyL

Para brindar soluciones a las necesidades y objetivos que se proponen la coordinación propone algunas tareas para que el tutor considere llevar a cabo las siguientes acciones:

Para el caso de los estudiantes de primer ingreso, se propone en especial, además de todas las demás tareas que se describirán:

- Proporcionar información general sobre la licenciatura y el plan de estudios, los servicios que ofrece la Facultad y la UNAM en general, los requisitos y modalidades de titulación, el campo laboral, opciones de estudios de posgrado, etc.

De aquí en adelante, son recomendaciones en general, tomando en cuenta que se deja de lado el período de transición hacia la vida universitaria. Se sugiere entonces:

- Elaborar un plan de trabajo con base en las necesidades del grupo.

- Presentar el plan de trabajo en las primeras sesiones de tutoría.
- Sondear continuamente al grupo a fin de detectar posibles situaciones o problemáticas que incidan en su progreso académico.
- Buscar posibles soluciones para las problemáticas manifestadas o detectadas. Esto en colaboración con el grupo asignado.
- Recomendar actividades o materiales que favorezcan el desarrollo personal y académico del grupo. En caso de experimentar dificultades en determinadas asignaturas, brindar orientación que auxilie a los estudiantes con dichos dilemas.
- Canalizar oportunamente al o los alumnos que requieran apoyo especializado, tanto en los aspectos académico, de la salud, emocional, etcétera.

Es de vital importancia marcar el límite de acción del tutor, quedando claro que este únicamente fungirá como acompañante en el ámbito escolar, con todos los aspectos antes mencionados como guía.

2. 4.4. Sugerencias para realizar un Plan de Trabajo de Tutoría

La Coordinación de Tutorías sugiere que el tutor elabore un Plan de Trabajo que contemple al menos cuatro sesiones de tutoría durante el semestre, mismas que deberían reportarse en una plataforma especial, destinada a brindar un seguimiento de las labores realizadas en materia, como su nombre lo indica, en el Sistema Institucional de Seguimiento de Tutorías (SISeT).

Como es de esperarse ante cualquier situación novedosa en cualquier ámbito de la vida, se sugiere que se realice un diagnóstico del grupo en la primera sesión; por supuesto, dependerá mucho del semestre en el que se esté llevando a cabo la tutoría, buscando aprovechar el tiempo que brinda la sesión para conocer de gran manera las características de sus necesidades. Dicho acercamiento le brinda al tutor la información con la que podría planear el contenido de las sesiones de tutoría, que tipo de acciones se llevarían a cabo, ya sean de carácter informativo, preventivo o incluso para brindar soluciones; tomando en cuenta los momentos de intervención que tendría para cada sesión, ya sea al inicio, durante o al final del semestre.

Después de realizar un primer diagnóstico, se deben determinar los temas a tratar en las sesiones restantes, lo que para el caso de los estudiantes de primer ingreso, se sugiere que se brinde información pertinente a los servicios generales que brinda la Facultad, en particular la atención que brinda la Unidad de atención y Acompañamiento a la violencia de género; descripción del plan de estudios correspondiente a su carrera; los requisitos para titulación de igual manera; las posibles becas que se pueden solicitar; así como recomendaciones generales sobre herramientas de estudio, de organización de la información, de aprendizaje, de distribución del tiempo de estudio, etc.) que les sean útiles a lo largo de su trayectoria como estudiantes; tomando en cuenta algunas otras que el tutor determine convenientes.

Para abordar a los grupos de estudiantes de tercer y cuarto semestre, las sugerencias parten de brindarles información general respecto a los beneficios académicos involucrados en los programas de intercambio, nacionales e internacionales; la violencia de género y su tratamiento en la Universidad; opciones de servicio social; recomendaciones de cursos complementarios y estrategias para mejorar algunas habilidades como la lectura, escritura, redacción, etc.; opciones literarias que apoyen su desarrollo académico y que aporten profundidad a ciertos aspectos de su formación.

Para la segunda sesión, la sugerencia es presentar el Plan de Trabajo elaborado con base en el diagnóstico del grupo. De la misma manera, se recomienda que la propuesta sea retroalimentada por los propios estudiantes, ya que quien mejor que ellos mismos para desarrollar sus inquietudes y conveniencias en algo previamente establecido.

Finalmente, se trata de poner en claro que el Plan de Trabajo como el desarrollo de la Tutoría, tienen aspectos particulares que no se desean homogeneizar bajo un esquema rígido o con instrumentos prediseñados que terminen encuadrando a los diferentes actores involucrados, pues sería difícil debido a la característica de diversidad entre cada grupo.

Con todo lo anterior, tenemos un panorama específico de lo que implican las tutorías, cómo han ido evolucionando y de qué manera en particular se llevan a cabo en nuestra Facultad, mismas que dan pie a la elaboración de una propuesta, tema principal de esta tesina, ya que al tener amplia flexibilidad en cuanto a los contenidos que se pueden

ofrecer, lo más adecuado sería emplear la propia vivencia estudiantil combinada con bases que apoyen al crecimiento y al desarrollo personal de algún afortunado grupo que sea el primero en probar la eficiencia de tal.

2. 5. Programación Neurolingüística

Como apoyo en la realización de un curso de tutorías, se considera apropiado incluir polémicamente el tema presente, del cual se brinda la información más pertinente.

Se puede definir a la Programación Neurolingüística o PNL, como una serie de técnicas destinadas a analizar, codificar y modificar conductas, por medio del estudio del lenguaje, ya sea verbal, gestual y corporal (Sambrano, 2006), mismas que pretenden conseguir la excelencia en la comunicación interpersonal e intrapersonal. De acuerdo a Serrat (2005), es potenciar las capacidades y creencias para comunicarse mejor con los estudiantes y compañeros; detectar problemas internos y aplicar estrategias para solucionarlos. Se trata de optimizar el entorno a través del liderazgo, la optimización de tiempos, la autoestima y la forma de resolver conflictos de manera positiva; aprender a comunicarse de manera adecuada para triunfar profesionalmente y en la vida social.

La programación neurolingüística es también considerada un modelo de aprendizaje y comunicación que permite seguir una serie de pasos y por medio de ellos lograr excelentes resultados, es decir, que estudia el tipo de factores que influye en nuestra forma de actuar, pensar y comunicarnos (Dilts, Fonseca y Kininght, 2012).

Forner (2016), toma para sí la PNL como el arte de la excelencia personal, ya que cada individuo le da su toque único y personal, de la misma manera, la considera una ciencia debido a que existe una técnica, un método y un proceso para descubrir los modelos empleados por modelos empleados por los individuos sobresalientes en un campo determinado para obtener resultados, por supuesto, sobresalientes; proceso al que se le denomina modelar.

Como técnica, es una que ayuda al despertar de la excelencia de los seres humanos, pues contribuye a ello generando cambios significativos en sus vidas (De la Parra, 2006)

Hay otros autores que la consideran la ciencia de las opciones, reconociendo a la libertad como un atributo fundamental del ser humano, que constituye un paso adelante en el desarrollo de la libertad del individuo orientado hacia el crecimiento personal (González y Mohl, 2012).

Finalmente, la PNL en un principio: una disciplina que se encuentra en un nivel lógico superior a cualquier cosa que se haya realizado previamente, por los resultados adquiridos con personas, en el sentido de permitir hacer terapia formal y metódicamente. (Grinder y Bandler, 2008)

2. 5.1 Antecedentes de la PNL

La PNL fue desarrollada por John Grinder, un profesor de lingüística, doctor en Filosofía y Richard Bandler, estudioso de la física y la computación, la filosofía, las matemáticas y la teoría de la Gestalt. A principios de los años setenta, motivados por el estudio de la psicoterapia y basándose en el trabajo de tres grandes terapeutas de la época: Fritz Perls, Milton Erickson y Virginia Satir, quienes demostraban excelentes resultados con cambios bastante notables en sus pacientes, descubriendo que repitiendo los patrones de comportamiento personal conseguirían resultados positivos como otras personas, fundando de esta manera las bases de la PNL (Harris, 2007).

Al estudiar a dichos terapeutas, identificaron los patrones antes mencionados en sus técnicas y su eficiencia, con ello elaboraron modelos de terapias que funcionaban en la práctica y que además podían ser reproducidos por otras personas; aunque enfocaban sus aplicaciones en diferentes áreas, los patrones de resultados convergían, pues eran similares fundamentalmente. John y Richard, después de llevar a cabo una y otra vez la realización de sus técnicas y obtener patrones lingüísticos y de comportamiento regulares, llegaron a concluir que los seres humanos poseen características específicas en todas las actividades que realizan debido a que siguen determinadas estrategias, mismas que pueden modificarse o cambiarse en caso de que el objetivo que se persigue no se consiga. Con base en los estudios realizados, llegan a otra importante conclusión, que se refiere a que el ser humano puede repetir la misma acción una y otra vez a pesar de que esa misma no produzca los resultados deseados, lo que presenta una especie de miedo al crecimiento, pues lo difícil en ser humano es la toma de riesgos y las consecuencias que puedan traer las decisiones tomadas

De los modelos que los fundadores establecieron inicialmente, se dividen dos tendencias principales. La primera es en torno a los procesos para descubrir patrones de acción o comportamiento con la intención de resaltar un área o especialidad; la segunda, se centra en establecer formas eficientes de pensar y comunicarse que con utilizadas por personas sobresalientes.

2. 5.2. Fundamentos de la Programación Neurolingüística

Como tal, la PNL tiene fundamentos en series de patrones sencillos y en distinciones lingüísticas, neurológicas y de comportamiento, como lo indica transparentemente su nombre.

Lingüística

La comunicación en el ser humano es un proceso complejo en el que se involucran aspectos culturales y sociales, así como estructuras cerebrales complejas. La palabra es una manera de comunicar más complejas que hay, pero queda claro que existen más formas que van más allá del habla. Con respecto a las conexiones cerebrales que se llevan a cabo al expresarse, en el órgano rector del sistema nervioso central, surgen una serie de elecciones acerca de la manera en que se busca expresar la situación que se desea, dicha elección es tomada por los seres humanos de manera inconsciente y todo ello se ve regido por las condiciones, las vivencias, los bloqueos, entre otros factores; lo que indica que la toma inconsciente de dicha elección obedece una serie de reglas que parecería, no se pueden controlar.

Esta base lingüística, al ser parte de los procesos comunicativos, implica más allá del lenguaje hablado, sino también aquel corporal, que complementa muchas veces al primero, pero que nos brinda mayor información de lo que realmente quiere decir.

La lengua hablada y escrita se determina por los diversos factores, por ejemplo, el geográfico, lo que ofrece que cada cultura posea diversos códigos del lenguaje que únicamente los hablantes de determinada lengua pueden comprender. Lo anterior permitió que, en el desarrollo de la PNL, se elaborara una especie de esquema en el que cualquier persona aprenda a identificar de forma rápida los modelos que emplea y que si es necesario, pueda cambiarlos por otros más eficaces y que mejoren la forma en que viven.

Neurológicos

Diariamente, las neuronas que se encuentran dentro del cerebro humano crean conexiones eléctricas para comunicarse entre sí para crear información, algo que se traduce a comportamientos externos, en las acciones que realizamos cotidianamente. A través de esa gran capacidad neurológica nos es suficiente para percibir la realidad, conformada por vivencias, experiencias y sucesos pasados que nos llevan a elaborar un esquema mental propio, una visión de la realidad personal, subjetiva.

Ya que cada individuo percibe su propia realidad, debido al diferente desarrollo de las capacidades sensoriales, se puede creer que existen modelos del mundo en la misma cantidad que existen individuos en el planeta Tierra, sin embargo, de alguna manera se comparten características biológicas similares que nos pueden ayudar a comprender los modelos de realidad que tienden a expresar otras personas.

Un individuo desarrollado adecuadamente posee un cerebro que se divide en dos hemisferios, el derecho y el izquierdo, que con base en experimentos se ha descubierto que cada uno de ellos realiza una serie de funciones específicas. El hemisferio izquierdo rige el lado derecho del cuerpo humano, mientras que el hemisferio derecho hace lo propio con el izquierdo.

El hemisferio izquierdo tiene control sobre el lenguaje, razonamiento lógico y matemático, análisis y el sentido crítico, las representaciones lógicas, semánticas y fonéticas. El hemisferio derecho comprende la creatividad, la imaginación y la fantasía; la capacidad de anticipación, la capacidad de síntesis y las relaciones espaciales.

Con base en el análisis anterior, se asegura que los lenguajes no verbales, gesticular y metafórico tienen su sede en el hemisferio derecho del cerebro, por lo que se envían mensajes que de manera inconsciente complementan el habla; con ello la importancia de este tema pues es en dicha acción que se expresan las emociones y los sentimientos.

Como tal, nuestro cerebro es el órgano en el que se realizan los procesos de integración de funciones vitales y es en él que se unen diferentes modelos de la realidad que se pueden considerar completamente diferentes para realizar actividades

especializadas, llevando información de un hemisferio a otro para llevar a cabo sus tareas de manera eficiente.

La programación neurolingüística basa su sistema en un modelo que permite descifrar los lenguajes que provienen de distintas partes del cerebro y crear un proceso que las integre y ayude al ser humano a romper paradigmas y ampliarlos, a cambiar estrategias de acción y conllevar a la mejora de su forma de vivir.

El ser humano puede ser capaz de cambiar sus programas mentales, reprogramarlos y procesar la información que recibe de una forma con eficiencia aumentada, para ello se debe alimentar al cerebro con la información certera, de manera concreta, sistemática y coherente, lo anterior como resultado de los filtros neurológicos y lingüísticos que establecen marcos de conducta que rigen la forma como organizamos nuestras ideas y acciones con el fin de obtener resultados. Se puede actualmente, realizar una metáfora propia de la informática: del mismo modo que se puede cambiar el software de un ordenador (que equivaldría al cerebro), se puede influir sobre nuestros comportamientos y creencias para producir resultados.

Cada individuo posee la facultad de decidir que programas quiere introducirle a su cerebro, a su ordenador, para tomar decisiones y solucionar problemas de la vida cotidiana.

2. 5.3. Objetivo de la PNL

Principalmente el objetivo es brindar y dar a conocer elemento a las personas para aumentar su efectividad en todas sus actividades mediante el control y el manejo adecuado de sus pensamientos, emociones y actitudes. La PNL requiere ayudar a los individuos a ser más competentes en lo que hacen a controlar sus pensamientos, sentimientos y acciones, a ser más creativo, con la capacidad de alcanzar sus propios objetivos.

Su propósito es lograr una comunicación más eficaz para obtener un desarrollo personal más amplio y acelerar los procesos de aprendizaje (Harris, 2007).

2. 5.4. Características de la PNL

La programación neurolingüística cuenta con diversas características:

- a) Considera que todas las partes se encuentran relacionadas entre sí y que los cambios de una parte se reflejan en todas las demás (enfoque holístico).
- b) Cada vez que logra comprender y asimilar los procesos con la finalidad de que sean más efectivos se basa en microdetalles. Con ello evita la saturación de actividades simultáneas
- c) Sus modelos se consideran estrategias prácticas de aprendizaje
- d) El hecho de entrar en contacto con una persona y sus necesidades la convierte en humanista
- e) Se trabaja con el aquí y el ahora, por lo que el presente es el tiempo más importante.
- f) Se enfoca en el desarrollo de las habilidades y capacidades individuales.
- g) Aquello que se ve, se oye, se siente, se huele y se saborea es almacenado por nuestro cerebro, lo que crea estructuras que se procesan y guardan la experiencia, lo que se transforma en experiencias sensoriales y en datos valiosos para la PNL.
- h) El cómo se han estructurado las experiencias y como se llega más rápido al resultado deseado es un punto esencial del estudio de la PNL.
- i) Fomenta el crecimiento personal e individual.
- j) Se centra en los pensamientos constantes de los individuos, ofreciendo modificar las estrategias previas para mejorar su vida.
- k) Proporciona técnicas sólidas para relacionarse con otras personas y producir cambios, por medio de patrones de lenguaje específicos.
- l) La PNL es fundamentalmente práctica.
- m) Es una técnica lógica y divertida.
- n) Es flexible, variable y combinable.
- o) Tiene un enfoque neutral, dependiendo de quién la utilice y de qué manera.

- p) Su meta es la excelencia.
- q) Utiliza la cibernética con alegoría de cómo es el proceso de programación y sus efectos en los individuos.

2. 5.5 Presuposiciones

Las presuposiciones son afirmaciones que influyen en gran medida la conducta y las respuestas de quienes la utilizan. Deben ser consideradas como guía y evitar crear en ellas verdades absolutas, sin embargo, al comprenderse inducen a un nivel de consciencia en el cual se comprenderían muchas situaciones del mundo en que vivimos. A continuación, algunas presuposiciones que orientan a comprender mejor cómo trabaja la PNL:

El mapa no es un territorio.

Se refiere a la forma de percibir el mundo, pues cada persona tiene una forma muy particular de ver, escuchar, sentir que el resto de los individuos. Se recomienda ser flexible y tolerante con el resto de los individuos ya que tanto las similitudes con las diferencias entre personas se determinan por la forma de percepción de lo que nos rodea.

La PNL sustituye al fracaso por experiencia o resultados.

Muchas veces se intentan lograr objetivos utilizando estrategias que resultan en fracaso, se sugiere aprender de dichas experiencias e intentar hacer cosas completamente diferentes para lograr el éxito.

Toda experiencia tiene una estructura: Todas las experiencias que se adquieren a lo largo de la vida se transforman en estructuras, patrones o serie de reglas que rigen el pensamiento y el comportamiento, como el hecho de adquirir un hábito. Aunque no podamos controlar lo que nos ocurre, podemos controlar como reaccionaremos ante dichos eventos (Bradbury, 2001).

Si algo no funciona, intenta hacer otra cosa.

Un patrón de conducta común en los seres humanos es realizar los mismos procedimientos para llevar a cabo ciertos objetivos, aunque esos procedimientos nos lleven a lamentar los resultados, lamentablemente, la conducta de los individuos resulta ser repetir las mismas acciones sin darse cuenta de que realizarlas sin éxito se debería de actuar de manera diferente, hasta obtener los resultados deseados. Se debe tener presente que entre más opciones aumentan las posibilidades de éxito.

No se puede solucionar algo haciendo lo mismo que lo causa: Se liga a la presuposición anterior y tiene sentido.

Las personas hacen lo mejor todo el tiempo: Ante una determinada situación, las personas emplean los recursos que tienen en ese momento, eligiendo la mejor opción.

“La gente escogerá lo que para ellos es la mejor opción, difícilmente escogerán una opción errónea” (Bradbury, 2001).

Si alguien puede, otros también: Si una persona es exitosa en lo que hace y en la forma en que se desempeña, esa persona puede ser el modelo para otros, si se consigue actuar de una forma similar a como ella lo hace. Como individuos y seres humanos gozamos de las mismas capacidades físicas, sólo es cuestión de desarrollarlas.

2. 5.6. Sistemas representacionales

Los seres humanos recibimos información a través de nuestros sentidos y eso es lo que nos permite estar en contacto con la realidad, ya que de esa forma se codifica dicha información y se almacena en el cerebro, se produce una respuesta de acuerdo a una previa experiencia y a la forma interna de la organización de nuestros pensamientos. En estos sistemas, los canales sensoriales resultan ser de gran importancia para percibir de forma interna como externa, sería como entrar en contacto con el agua que fluye en

un riachuelo: el sonido al correr, los olores del medio, sentir el agua y su temperatura, la sensación que eso me provoca, etc.

De alguna manera, los seres humanos presentamos preferencia por utilizar sólo uno de los canales sensoriales para percibir nuestra realidad y con ello apropiarnos de aquello que nos resulte más significativo, sin embargo, es evidente que al contar con diferentes canales utilizaremos más de uno, aunque de alguna forma contaremos con algún canal sensorial más desarrollado que los demás.

Los sistemas representacionales que la PNL reconoce son tres, pues con ello se engloba la capacidad de percepción que poseemos los seres humanos, estos sistemas son el visual, el auditivo y el kinestésico.

Los individuos visuales suelen rodearse de un ambiente rico en colores de su preferencia y lo mejor que les ayuda comprender y a representar sus ideas es por medio de imágenes.

Los auditivos, son personas que disfrutan de la música, del canto y otros factores sonoros como los tonos, la melodía, etc., comúnmente, perciben con mayor énfasis por medio de la voz.

Las personas kinestésicas tienen mejor afinación con respecto a los sabores, olores y por medio del sentido del tacto, comúnmente, expresan sus emociones por medio de movimientos corporales, como la danza.

Cada sistema representativo se puede identificar por una parte verbal y un patrón de respiración.

Los visuales, por ejemplo, hablan rápido y respiran muy rápido. Suelen utilizar con mayor frecuencia los adjetivos, adverbios y predicados para expresarse comúnmente: luminoso, brillante, foco, color, visibilidad, oscuridad, visión, enfocar, etc.

Los auditivos, utilizan palabras relacionadas a aquello que se puede oír, por ejemplo: silencio, sonido, melodía, armonioso, volumen, tono, ritmo, susurrar, gritar, etc. Son individuos que comúnmente escuchan de manera muy fina, hablan más despacio que

los visuales, respiran más lento y tienden a ladear su cabeza cuando están escuchando.

Los kinestésicos suelen emplear palabras relacionadas al gusto, al tacto y a las sensaciones: oler, rugoso, dulce, amargo, frío, caliente, doloroso, placentero. Sus preferencias son emocionales y de sensaciones.

La PNL sugiere desarrollar los sistemas representacionales que las personas suelen ocupar en menor medida, fortalecerlos y lograr un equilibrio entre todos para contribuir a la relación con el resto de los individuos y su particular sistema representacional.

2. 5.6.1. Submodalidades

A cada sistema representacional lo acompaña una submodalidad que ayuda al individuo a enriquecer su experiencia, estas son útiles para apoyar en el desarrollo de una nueva creencia positiva, que apoye a la persona a solucionar algo en su vida.

Las submodalidades son un excelente recurso para modificar experiencias pasadas, utilizando la imaginación y la fantasía para cambiar positivamente alguna situación que nos esté bloqueando el presente desde el pasado en nuestras vidas (Sambrano, 2006). Nos ayudan a lograr disociación de ideas, creencias, resultados no deseados, fobias, experiencias, vivencias, etc.

2. 5.7. Técnicas

Se pueden reconocer las siguientes técnicas en la PNL:

Posiciones perceptivas: Esta técnica sirve para ampliar la conciencia, desarrollar la flexibilidad y estimular los cambios de perspectiva por medio de las formas en que los sujetos piensan, siente y actúan, de las cuales se derivan tres posiciones:

Estar asociado, es la primera posición, refiriéndose a que una persona está muy apegada a su propio cuerpo y experimenta sensaciones intensas; puede revivir las experiencias pasadas como si se encontraran ahí mismo y crear imaginariamente experiencias futuras de manera similar.

Estar disociado, es la segunda posición. Es tener la capacidad de auto observarse desde una perspectiva diferente. Se cuenta con la posibilidad de supervisar la forma en cómo actúa, pero puede llegar a brindar la impresión de ser indiferente.

La tercera posición es conocida como observadora y es cuando los individuos observan al mismo tiempo a sí mismos como a las personas con quien se les relacionan.

Reencuadre

Significa dar otro significado a un suceso, pensamiento, sentimiento o acto; facilitando el pensamiento positivo y sacando la mayor cantidad de beneficios de una situación, haciendo uso de los recursos con los que se cuenta al máximo.

Técnica de dividir

Trata de separar los cambios de perceptiva, desde la consideración de una situación desde diferentes posiciones y niveles; de esa forma se dice posible manejarla. De alguna manera, la lectura podría ser un excelente ejemplo, debido a que es importante tener primero una visión general, después una particular, así se reflexiona en cuantas partes se puede descomponer una tarea extensa con el objetivo de que sea manejable y al mismo tiempo obtener la información elemental que permita entender de qué se trata un asunto determinado.

Anclaje

Consiste en generar respuestas que se puedan asociar o <<anclar>>, por medio de un estímulo, con una respuesta positiva o negativa.

El anclaje se puede llevar a cabo por la producción de un sonido, alguien que proporcione un leve toque con su mano, una acción como apretar un puño, tocarse alguna parte del cuerpo, etc. Estos anclajes conducirían al individuo a un nuevo estado de respuesta emocional.

Observar las preferencias sensoriales

Consiste en prestar atención a las preferencias mencionadas, además del empleo de las palabras específicas al utilizar diferentes canales sensoriales, para ello, la PNL sugiere observar los movimientos oculares y el ritmo del discurso.

Movimientos oculares: Son gestos que revelan procesos mentales de las personas. Observar determinadas conductas externas apoya la idea de que una persona utilice un sentido en particular (gusto, oído, olfato, tacto, vista).

Autoestima: En cada individuo está la responsabilidad de ejercer control de nuestros sentimientos, respuestas o conductas, por lo que contamos con los medios para superar obstáculos y problemas. Aunque esto suele resultar difícil, es importante adoptar puntos de vista prácticos y positivos de que las cosas tienen la posibilidad de mejorar, o r lo que la PNL brinda en esta área técnicas enfocadas a modificar sus percepciones o utilizar la creatividad.

Rapport (empatía)

Es lo que se ocupa de mantener en armonía las relaciones con los demás, lo que requiere seguir los siguientes pasos:

- Utilizar la capacidad de observación, para detectar conductas y reacciones de otras personas.
- Tener la certeza de comprender a la otra persona para obtener información del comportamiento del individuo, sin intentar evaluar ni verificar si realmente es lo que la persona siente o piensa.
- Cambiar de perspectiva, buscando sintonizar con la experiencia de otros y considerar las situaciones desde otro punto de vista.
- Crear simpatías y mantenerlas, es decir, adecuarse a la persona o a lo que hace, en caso de que no se cuente con una empatía automática. Para ello, se puede comenzar por imitar a la persona o se puede actuar en manera de espejo, lo que ayuda a crear un entorno más amigable a la persona con quien se trata. Es importante saber que tan solo se imitar a las personas, haciendo las cosas de forma similar a ella, buscando parecerse al otro individuo lo menos posible.

- Se sugiere imitar posturas, gestos, movimientos, procesos de pensamiento y estados emocionales.

De alguna manera, si se engloban y analizan de manera rápida las técnicas expuestas, se podría decir que finalmente, cada una de ellas se han experimentado en algún momento de nuestra vida y han apoyado gran parte de nuestras actuales creencias.

2. 5.8. Aplicaciones de la programación neurolingüística

En la actualidad, la PNL resulta ser de gran utilidad en diversas áreas sociales y profesionales, ya que abarca áreas de vital importancia individual y de grupos como el aprendizaje, la práctica de deportes, la comunicación, la oratoria, formación de equipos, negociaciones y gestionar cambios.

Las áreas específicas en la que actúa la programación neurolingüística son en la salud, psicología, deportes, empresas, desarrollo y mejora de personal, y el ámbito que nos compete pedagógicamente: la educación, pues la intención en este campo es la de mejorar las relaciones entre docentes y estudiantes, contribuir a brindar soluciones en los problemas de aprendizaje, así como de enseñanza. Comúnmente, se crean técnicas para mejorar el rendimiento académico.

Aunque el apartado a educación parece ser muy poco, es importante mencionar que todo el sustento que contiene la PNL es un respaldo que parece suficiente para involucrarla con las tutorías, tema central de este trabajo, pues escolarmente tiene potencial para desarrollar las capacidades de los estudiantes, aunado el hecho de que les contribuye desde el ámbito personal, pues antes que matriculados, son en primera instancia, seres humanos.

Es importante recordar que la programación neurolingüística posee un enfoque holístico que se basa en los pequeños detalles, ocupándose de las habilidades, capacidades y experiencias, lo que puede ser una gran herramienta para un profesional de la

pedagogía, tomando de ello algo que es tan básico e importante dentro de este conjunto de técnicas con el cual se cierra este capítulo: el lenguaje; pues si adoptamos una forma de hablar nueva y la combinamos con el profesionalismo que conlleva nuestra carrera, seguro se lograrían circunstancias aún mucho mejores para el bien y la imagen de los pedagogos de La Facultad de Filosofía y Letras.

CAPÍTULO III PROPUESTA PEDAGÓGICA: TALLER: PARA UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA CON BASE EN PNL DIRIGIDO AL COLEGIO DE PEDAGOGÍA DE LA FFYL DE LA UNAM

La presente propuesta surge en primera instancia, como respuesta a necesidades y sentimientos personales y de seres cercanos después de egresar de la educación superior, pues es cierto que al finalizar los estudios de licenciatura, como dijo en alguna ocasión un profesor de carrera al presentarnos el plan de estudios vigente de la licenciatura en Pedagogía: “cuando terminen la carrera, creerán que no saben nada realmente”; y es así, se puede preguntar a cualquier egresado con las características previas, si la premisa que dijo aquel profesor se siente certera y se podrá constatar que es cierto, a pesar de haber adquirido los conocimientos técnicos, filosóficos y académicos que exige una licenciatura, en tal momento se siente una especie de vacío existencial para la mayoría de los colegas futuros.

Existen muchas cosas que forjan la personalidad de cada ser humano, lo mismo sucede para con el futuro profesional, sobre todo en el ámbito académico, en donde una licenciatura en Pedagogía, exige (como en todas las licenciaturas) un conjunto determinado de créditos para culminar con la antesala de la titulación; muchos de esos créditos, llegando a los últimos semestres en que se toman asignaturas optativas, se pueden cursar en otras facultades o carreras de la misma Facultad de Filosofía y Letras, todo ello con base en el criterio del estudiante y el camino que elije tomar para su propia formación profesional, lo que determina y evoca la diversidad entre los diversos medios en que puede incursionar un colega.

Por otro lado, están muchas cosas que quizás debido a su carácter poco respaldado, por su pobre sustento teórico o por innovación recientemente surgida, parecen ser poco dignas de ser incluidas dentro de un sistema académico, sobre todo si se habla de una institución de educación superior, en una carrera con un plan de estudios <<reciente>>, en la cual, al revisar los temas que se brindan en las asignaturas optativas de los últimos semestres, vuelven a enamorar e incitan a volver extemporáneamente a cursar dichas materias. Regresando al inicio de las cosas innovadoras o de poco carácter teórico, existen cosas que en la educación formal se omiten debido a la prioridad que se les da a las asignaturas que resultan <<propias>> de la licenciatura en que se imparten, sin embargo ¿qué sucedería si incluimos dentro de las enseñanzas de educación superior el desarrollo de las habilidades de liderazgo y empoderamiento a los estudiantes? Sería una gran aportación humanística por parte de la institución, ya que comúnmente, los estudiantes en promedio tienden a presentar sentimientos de frustración y demuestran agotamiento mental a las mitades de los semestres, por una parte debido a la carga de trabajo que conllevan sus asignaturas y por la otra sus vidas personales que engloban su entorno social y su desenvolvimiento en él; y por supuesto, debemos tomar en cuenta los finales de semestre, en lo que las caras que vemos por los pasillos y los salones de la Facultad dicen más que lo que aquí se podría expresar.

Es debido a estas situaciones en las que se vuelve un área de oportunidad el brindar por medio de las tutorías un curso taller que mezcle la Programación Neurolingüística (PNL) con la oratoria y un poco de enfoque a las ventas. ¡¿Ventas?! Sí, exactamente, porque en ellas se pueden encontrar diversos factores que apoyen tanto la vida personal, como profesional de los colegas; factores como el liderazgo, el desarrollo de la autoestima y la confianza en sí mismos; además ¿Cómo nos vendemos los Pedagogos en la actualidad? ¿Qué importancia tiene la Pedagogía sobre todas las demás disciplinas que gozan de una sobrestimación e identidad reconocidas? Son algunas cuestiones que se pueden revisar y que contribuirán al desarrollo del egresado, ante el futuro o presente contexto laboral. ¿Y qué podemos decir de la PNL? Quizás suena a risa para una institución tan formal y de gran tradición como nuestra amada Facultad, pero si se han incluido en los planes formales de las etapas de desarrollo del niño de un señor llamado Sigmund Freud. Se debe mencionar que con el paso del

tiempo, algo que parecía tener poco futuro y que de alguna forma parecía tener tintes de charlatanería, ha sido tomado en la actualidad como asunto serio por la UNAM, pues la Facultad de Contaduría y Administración, en su Licenciatura de la última disciplina mencionada, cuenta con una asignatura de carácter optativo de 64 horas al semestre denominada “Programación Neurolingüística”, por lo que es un sustento que brinda validez a la implementación de la misma a otras carreras y facultades, en esta caso particular, la Facultad de Filosofía y Letras.

Se tiene mucho por ganar al probar esta propuesta que se brinda a continuación, ya que es como en las empresas actualmente, se debe invertir en el desarrollo humano y eso es algo que potencializa el crecimiento de la institución que lo realiza, así mismo para nuestra H. Facultad, para nuestro preciado Colegio de Pedagogía: tiene mucho por ganar invirtiendo en el desarrollo de ciertas habilidades mencionadas en lo que a la Universidad goza de sobra, que es su capital humano lleno de esperanzas y sueños que con otro pequeño empujón, facilitarían al cumplimiento de los mismos.

La elaboración de la propuesta siguiente se piensa dirigido a partir del tercer semestre en adelante, pues la idea de introducir contenidos de oratoria enfocada al ámbito de las ventas busca apoyar la identidad del futuro pedagogo, teniendo a partir de dicho nivel académico suficiente información de lo que es la pedagogía y los campos de aplicación que tiene nuestra disciplina de profesión, algo que busca sentar bases para el futuro con conocimientos que tendrían un aporte pragmático para el resto de sus vidas profesionales, sin descartar las personales, considerando que son herramientas que deberían ser transmitidas en todas las universidades del mundo.

Se estima dirigido a un grupo de 35 estudiantes con edades entre los 18 y los 25 años, además se visualiza el empleo de un aula bastante amplia, por ejemplo, el aula 113 de la Facultad de Filosofía y Letras. Se ha diseñado en 10 sesiones de 120 minutos cada una, teniendo un total de 20 horas efectivas; en un horario que el aula tenga destinado a “Tutorías”, que es cuando realmente quedan libres los salones y para esta ocasión el uso sería realmente dedicado a ellas. Se sugiere, además, que los días destinados a presentar el curso-taller sean los jueves de cada semana, siendo un día excelente al ser la antesala al día favorito de los estudiantes y el arduo trabajo desde el inicio de

semana, ayudando a modificar el aspecto anímico y energético por medio del contenido que se presentará y que tiene la intención de contribuir a la mejora de la autoestima y a la estimulación consciente del empoderamiento.

Es preciso mencionar, por último en este apartado, que aunque sea una propuesta egoísta, al ser quien escribe el presente quien desea ser aquel que imparta el taller en la Facultad, se deberá capacitar al tutor que haga honor al elegir el tema de esta tesina como su guía para presentarse frente a los tutelados de alguna afortunada generación, para que sean transmitidas todos y cada uno de los detalles que despertarán emociones en todos los involucrados, de la manera más adecuada posible, pues para algunos estos temas pueden resultar una oportunidad en su campo del saber.

3.1. Objetivo General

Brindar herramientas a los estudiantes por medio de técnicas de programación neurolingüística e información actualizada de la oratoria en tiempos modernos, para que identifiquen y apliquen los conocimientos transmitidos a sus vidas, de manera que contribuyan a la mejora de la autoestima, al empoderamiento y al autoconocimiento.

3.2. Evaluación

La evaluación como tal será la entrega de un portafolio de evidencias que al terminar el curso taller se espera devolver a los asistentes como recopilación de lo trabajado, para que tengan acceso a los temas tratados y a las técnicas empleadas, contribuyendo de dicha manera al objetivo general del presente trabajo y al fortalecimiento estudiantil.

De igual forma, al ser de enfoque cualitativo se llevarán a cabo demostraciones de lo aprendido y se brindarán, por parte del mismo grupo, retroalimentaciones adecuadas que confirmarán lo tratado durante el curso y los conocimientos que se construyeron a lo largo del taller

3.3. Programa sintético

TALLER PARA UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA CON BASE EN PNL		
SESIÓN	OBJETIVOS	FECHA TENTATIVA
Sesión 1: Encuadre	Demostrar una técnica de PNL Y valorar sus efectos en el incremento de la autoestima y el empoderamiento. Reconocer las fortalezas de una cultura que beneficien y enriquezcan el valor moral individual y colectivo por medio de la oratoria y la construcción del conocimiento grupal.	Jueves, 7 de enero de 2021
Sesión 2: Utilidad de la PNL	Identificar las claves de la movilidad corporal para comunicarla en determinadas situaciones para favorecer la comunicación // Practicar una técnica de PNL para adquirir seguridad en situaciones aterradoras a través de movimientos corporales para afrontar el miedo, la angustia y la inseguridad.	Jueves, 14 de enero de 2021
Sesión 3: Mi cuerpo y mi cerebro para comunicar	Identificar las claves de la movilidad corporal para comunicar mensajes efectivos, reproducir determinados gestos corporales para llevarlos a la práctica tener conciencia de su uso. // Discutir y analizar las características del cerebro humano común y la importancia de vender con el conocimiento de su funcionamiento.	Jueves, 21 de enero de 2021
Sesión 4: Mi apariencia comunica	Analizar y reafirmar la importancia de la vestimenta y el impacto que ejerce la ropa ante los interlocutores y en la propia persona. Identificar los elementos de los recursos audio visuales comúnmente empleados para dar un discurso o una exposición. // Emplear determinada técnica de PNL, analizar su planteamiento y aplicar el lenguaje asertivo.	Jueves, 28 de enero de 2021
Sesión 5: El lenguaje asertivo	Practicar el lenguaje asertivo para reafirmar su uso // Conocer la importancia de la administración del tiempo al estar frente una audiencia // descubrir de qué manera son diferentes los códigos mentales que se poseen acerca de una creencia funcional, que se maneja perfectamente con seguridad; y una disfuncional, con temores y dudas, para corregir esta la última.	Jueves, 4 de febrero de 2021
Sesión 6: Mi personalidad enfocada a la venta	Localizar las cualidades personales que ayudan a la creación de una <<marca personal>> // Identificar y reconocer las oportunidades en los errores que se cometen ante un error durante la presencia frente a una audiencia // Comprender y valorar la categorización de los <<eventos>>.	Jueves, 11 de febrero de 2021
Sesión 7 Definiendo objetivos	Comprender las partes esenciales para brindar un mensaje efectivo y reafirmar el aspecto de la credibilidad y legitimidad del ponente // Recordar los motivos de encontrarse en la licenciatura en pedagogía por medio de una técnica de PNL.	Jueves, 18 de febrero de 2021.
Sesión 8: Las necesidades del medio son oportunidades	Comprender y resaltar el valor simbólico de las cosas personales para generar oportunidades de venta // Identificar las necesidades dentro de una comunidad específica para la generación de un negocio.	Jueves, 25 de febrero de 2021.
Sesión 9: Vendo un pedagogo	Conocer una técnica de PNL para llevar a cabo una meta con el esfuerzo necesario // Colaborar en equipo para lograr un perfil del pedagogo con base en los conocimientos previos del nivel académico utilizando consejos para vender	Jueves, 4 de marzo de 2021.
Sesión 10: El mejor pedagogo / Cierre de curso	Recapitular los temas del presente curso-taller // Comparar los mapas mentales de la sesión 9 y debatir cual es el que mejor vende. Brindar algunos consejos generales del presente a futuros colegas // Clarificar de forma metódica y ordenada un objetivo o meta y sus efectos // Cierre	Jueves, 11 de marzo de 2021

3.4 Cartas descriptivas por sesión de la presente propuesta

A continuación, la labor por la cual se han escrito todas las palabras anteriores y sobre las cuales tienen apoyo las siguientes cartas descriptivas.

Sesión 1: Encuadre

Tiempo de sesión: 120 minutos

Objetivos de la sesión: Demostrar una técnica de PNL (El invitado principal) y valorar sus efectos en el incremento de la autoestima y el empoderamiento. Reconocer las fortalezas de una cultura que beneficien y enriquezcan el valor moral individual y colectivo por medio de la oratoria y la construcción del conocimiento grupal.

Bibliografía para la sesión: Armas; Von Ruster (2009) Manual de técnicas de PNL de estrategias PNL. (En línea) Apoyo en Discurso sobre la Disciplina de Yokoi Kenji (YouTube)

TEMA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1. Técnica de PNL: El invitado principal	Autoestima y Reconocimiento propio	Solicitar la eliminación de prejuicios y construir la confianza por medio de la técnica del invitado principal y la demostración de sus efectos. Llevas a cabo técnica del invitado principal (Anexo 1.)	Cuaderno, bolígrafo, Grabación de ovaciones y aplausos, bocina. Actividad en Anexo 1	30 minutos	Autoevaluación personal y grupal de la experiencia.
2. Presentación del curso-taller	PNL, Empoderamiento, Importancia de la oratoria.	¿Por qué es importante este curso taller? ¿En qué me beneficiaría cursarlo?	Pizarra, plumones, libreta, bolígrafo	30 minutos	No Aplica
3. La disciplina como parte de la cultura y el crecimiento personal	Disciplina, diferencias culturales específicas entre México y Japón.	Construcción de conceptos por medio del conocimiento previo, análisis personal de la disciplina en la vida y crear compromisos individuales y sociales con base en la información construida.	Libreta, Bolígrafo	60 minutos	Entrega del análisis de la disciplina en la vida propia del estudiante y sus propios objetivos y expectativas del curso.

Sesión 2: Utilidad de la PNL

Tiempo de sesión: 120 minutos

Objetivos de la sesión: Identificar la importancia de la voz y las claves para emitirla en determinadas situaciones para favorecer la comunicación // Practicar una técnica de PNL para adquirir seguridad en situaciones atemorizantes a través de movimientos corporales para afrontar el miedo, la angustia y la inseguridad.

Bibliografía para la sesión: Cicerón. Diálogos del orador // Klaric, J. (2018) Neuro oratoria. México: Paidós. // Armas; Von Ruster (2009) Manual de técnicas de PNL de estrategias PNL. (En línea)

TEMA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1. Concentración guiada	Meditación y visualización. Concentración	Llevar a cabo una concentración guiada para ubicar a los estudiantes en el escenario de la sesión correspondiente		5 minutos	No aplica
2. La voz del ponente	Respiración diafragmática // Fórmula de una buena respiración // Emisión de voz // Ritmo e intensidad // Público Claves extra verbales	Identificar la fisiología humana de la emisión de voz y los elementos necesarios para una entonación ideal de la misma. Practicar la respiración y realizar algunos ejercicios de cada uno de los elementos tratados en cada tema.	Pizarra, plumones, Libreta, bolígrafos o lápices	60 minutos	Los estudiantes entregarán un escrito con las partes que mejor identificaron y la importancia en su vida personal y profesional de aplicar las técnicas tratadas.
3. Técnica de PNL: El poder de la fisiología	Seguridad y confianza personal.	Llevar a cabo la técnica asignada a esta parte de la sesión, reflexionar y compartir con el grupo el impacto que ha causado la práctica de la misma.	Espacio suficiente para realizar movimientos, hoja de papel, libreta, bolígrafos. (Ver Anexo 2)	55 minutos	Se entregará por escrito una situación que cause inseguridad en el contexto estudiantil actual y escribirán los efectos de haber superado la misma en el tiempo presente.

Sesión 3: Mi cuerpo y mi cerebro para comunicar Tiempo de sesión: 120 minutos
Objetivos de la sesión: Identificar las claves de la movilidad corporal para comunicar mensajes efectivos, reproducir determinados gestos corporales para llevarlos a la práctica tener conciencia de su uso. // Discutir y analizar las características del cerebro humano común y la importancia de vender con el conocimiento de su funcionamiento.
Bibliografía para la sesión: Cicerón. Diálogos del orador // Klaric, J. (2018) Neuro oratoria. México: Paidós. // Klaric, J (2017), Véndele a la mente no a la gente. Lima: BIIA // Armas; Von Ruster (2009) Manual de técnicas de PNL de estrategias PNL. (En línea) // Bear et al (2008) Neurociencia, La explotación del cerebro, LLW.

TEMA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1. Concentración guiada	Meditación y visualización. Concentración	Llevar a cabo una concentración guiada para ubicar a los estudiantes en el escenario de la sesión correspondiente		5 minutos	No aplica
2. El estado físico del ponente	Mejora del estado de ánimo, // Relajación consciente // Respiración // Escenario // Postura // Pánico escénico	Identificar y reproducir los elementos que llevan a relajarse conscientemente, además de practicar determinados gestos y movimientos en un escenario que permiten llevar mensajes efectivos a quienes deseamos transmitir información	Pizarra, plumones, Libreta, bolígrafos o lápices	40 minutos	Los estudiantes entregarán un escrito con las partes que mejor identificaron y la importancia en su vida personal y profesional de aplicar las técnicas tratadas.
3. El funcionamiento de algunas reacciones del cerebro	Curiosidades del cerebro desde lo primitivo a la época actual // Diferencias entre el cerebro hombres y mujeres.	Discutir y debatir acerca de las curiosidades del cerebro, la veracidad o falsedad que se interprete sobre ellas y demostrar su postura con creatividad	Pizarra, plumones, Libreta, bolígrafos o lápices	75 minutos	Se tomará en cuenta la participación del grupo y su desempeño para identificar la importancia del curso taller

Sesión 4: Mi apariencia comunica

Tiempo de sesión: 120 minutos

Objetivos de la sesión: Analizar y reafirmar la importancia de la vestimenta y el impacto que ejerce la ropa ante los interlocutores y en la propia persona. Identificar los elementos de los recursos audio visuales comúnmente empleados para dar un discurso o una exposición. // Emplear determinada técnica de PNL, analizar su planteamiento y aplicar el lenguaje asertivo.

Bibliografía para la sesión: Cicerón. Diálogos del orador // Klaric, J. (2018) Neuro oratoria. México: Paidós. // Armas; Von Ruster (2009) Manual de técnicas de PNL de estrategias PNL. (En línea)

TEMA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1. Vestimenta del orador	La importancia de la vestimenta // el color ideal // La ciencia detrás de la ropa	Identificar, analizar y comparar los diferentes tipos de vestimenta empleados por diferentes oradores y compañeros universitarios y discutir la importancia de los datos brindados.	Proyector, presentación con diferentes vestimentas de oradores	30	No aplica
2 Recursos visuales	Presentación del texto // Infografías // Metáforas // Recursos	Identificar las cualidades más atractivas para realizar presentaciones visuales y transformar información de gráficas a infografías con datos brindados por el facilitador, formando equipos de 5 personas	Power Point, Hojas blancas, colores, lápices. Información de anexo	60 minutos	Entrega de ejercicios infográficos
3. Técnica de PNL: El lenguaje correcto	Uso del "no" y diferentes frases comunes que se consideran equivocadas en un lenguaje asertivo	Aprender, emplear y escribir nuevas formas lingüísticas para expresarnos ante nosotros mismos y ante los demás. (Ver anexo 3)	Pizarra, plumones, Libreta, bolígrafos o lápices (Ver anexo 3)	30 minutos	Entrega de 5 ejercicios cambiando el lenguaje comúnmente empleado utilizando las nuevas técnicas empleadas.

Sesión 5: El lenguaje asertivo

Tiempo de sesión: 120 minutos

Objetivos de la sesión: Practicar el lenguaje asertivo para reafirmar su uso // Conocer la importancia de la administración del tiempo al estar frente una audiencia // descubrir de qué manera son diferentes los códigos mentales que se poseen acerca de una creencia funcional, que se maneja perfectamente con seguridad; y una disfuncional, con temores y dudas, para corregir la última.

Bibliografía para la sesión: Klaric, J. (2018) Neuro oratoria. México: Paidós. // Armas; Von Ruster (2009) Manual de técnicas de PNL de estrategias PNL. (En línea)

TEMA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1. Lenguaje asertivo	Cambio de determinadas frases de uso común consideradas contrarias a un lenguaje asertivo utilizando este último	Solicitar al azar a estudiantes que narren una situación cotidiana, identificar las posibles "contras" que tiene y solicitar cambiarlas utilizando el lenguaje asertivo	No Aplica	10 minutos	No Aplica
2. Administración del tiempo frente a las audiencias	Fórmulas exitosas del manejo del tiempo // Distribución del tiempo // La ciencia detrás	Se identificarán los recursos con respecto al tiempo y se realizarán ejercicios con respecto a ello	Pizarra, plumones, libreta, bolígrafo, actividad de anexo 7	40 minutos	Se entregarán los ejercicios pertinentes a este tema (Anexo 7)
3. Técnica de PNL: Contraste de mapas	Submodalidades del pensamiento, creencias limitantes	Realizar actividad del anexo 4	Hoja de trabajo (Anexo 4) Papel y lápiz.	70 minutos	Entrega de la hoja de trabajo correspondiente a este tema

Sesión 6: Mi personalidad enfocada a la venta

Tiempo de sesión: 120 minutos

Objetivos de la sesión: Localizar las cualidades personales que ayudan a la creación de una <<marca personal>> // Identificar y reconocer las oportunidades en los errores que se cometen ante un error durante la presencia frente a una audiencia // Comprender y valorar la categorización de los <<eventos>>.

Bibliografía para la sesión: Klaric, J. (2018) Neuro oratoria. México: Paidós.

TEMA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1. La distinción de la propia figura de atención	El estilo // La marca personal y su construcción // la historia propia	Identificar las cualidades propias como estudiante de pedagogía y plasmar lo que se considera que logra diferenciarse del resto de los colegas para constituir una <<marca personal>>	Pizarra, plumones, libreta, hojas de papel.	60 min	No Aplica
2. Los errores al estar frente a un grupo y cómo manejarlos	Oportunidades // Errores más comunes y propensos a ocurrir durante la oratoria	Se proyectarán videos de errores más comunes cometidos por oradores, cantantes y otras personas famosas para identificar la forma de contrarrestar los actos cometidos	Pizarra, proyector, dispositivo móvil con acceso a Internet	40 minutos	No aplica
3. ¿Bueno o malo?	La capacidad de reaccionar ante los eventos	Reflexionar y valorar determinadas situaciones <<favorables>> o <<desfavorables>> conforme al enfoque facilitado, escribiendo acerca de tres de cada una.	Hojas de papel, libreta, bolígrafo, lápiz, pizarra, plumones	20 minutos	Valorar la capacidad de los estudiantes para comprender determinadas situaciones desde un enfoque neutro. Se solicitará la entrega de evidencia de trabajo por escrito.

Sesión 7: Definiendo objetivos

Tiempo de sesión: 120 minutos

Objetivos de la sesión: Comprender las partes esenciales para brindar un mensaje efectivo y reafirmar el aspecto de la credibilidad y legitimidad del ponente // Recordar los motivos de encontrarse en la licenciatura en pedagogía por medio de una técnica de PNL.

Bibliografía para la sesión: Klaric, J. (2018) Neuro oratoria. México: Paidós. // Armas; Von Ruster (2009) Manual de técnicas de PNL de estrategias PNL. (En línea)

TEMA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1. El mensaje del orador moderno	Investigación previa // Estructuración de la información // Introducción // Desarrollo // ¿Qué evitar al tratar de transmitir un mensaje?	Identificar las partes del mensaje que se quiere transmitir por parte de los estudiantes acerca de la importancia de la pedagogía utilizando los contenidos del tema y plasmarlos por escrito	Pizarra, plumones, libreta, hojas de papel, bolígrafos	60 min	No aplica
2. Credibilidad del ponente	Credibilidad // Legitimidad // Pérdida de la credibilidad	Utilizando el escrito previamente realizado, realizar una ponencia breve voluntaria por parte de algunos estudiantes y verificar las fortalezas en cuanto al desempeño mostrado conforme a lo tratado durante el taller	Escrito previamente realizado	50 minutos	Se solicitará la entrega del escrito utilizado para el mensaje.
3. Técnica de PNL: Reencuadre	Control sobre sensaciones de estrés	Realizar de forma guiada la actividad que se encuentra en anexo 5	Hojas de papel, lápiz o bolígrafo (Ver anexo 5)	10 minutos	No aplica

Sesión 8: Las necesidades del medio son mis oportunidades Tiempo de sesión: 120 minutos

Objetivos de la sesión: Comprender y resaltar el valor simbólico de las cosas personales para generar oportunidades de venta // Identificar las necesidades dentro de una comunidad específica para la generación de un negocio.

Bibliografía para la sesión: Klaric, J. (2018) Neuro oratoria. México: Paidós. // Klaric, J (2017), Véndele a la mente no a la gente. Lima: BIIA

TEMA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1. El valor simbólico	El significado de apreciación de las cosas // Valor simbólico contra precio // Error y fidelización	Solicitar a algunos estudiantes determinados objetos personales a la vista y reafirmar el valor simbólico de las cosas, de la misma manera colocar a dichos objetos un precio monetario para venderlo frente al público.	Pizarra, plumones, objetos solicitados a estudiantes	60 minutos	No aplica
2. ¿Qué vender?	Nicho de mercado // competencia // necesidades de mercado //	Identificar las necesidades y oportunidades de mercado dentro del colegio de Pedagogía, crear la necesidad del <<producto a vender>>	Pizarra, plumones, hojas de papel, libreta, bolígrafo o lápiz	60 minutos	Se recogerán las evidencias del trabajo realizado en esta sesión.

Sesión 9: Vendo un pedagogo

Tiempo de sesión: 120 minutos

Objetivos de la sesión: Conocer una técnica de PNL para llevar a cabo una meta con el esfuerzo necesario // Colaborar en equipo para lograr un perfil del pedagogo con base en los conocimientos previos del nivel académico utilizando consejos para vender.

Bibliografía para la sesión: Armas; Von Ruster (2009) Manual de técnicas de PNL de estrategias PNL. (En línea) // Klaric, J. (2018) Neuro oratoria. México: Paidós. // Klaric, J (2017), Véndele a la mente no a la gente. Lima: BIIA

TEMA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1. Técnica de PNL: Especificación de objetivos	Uso del lenguaje asertivo, planteamiento de objetivos	Se solicitará a los estudiantes que planteen los objetivos o metas que tengan, sugiriendo el término específico de la licenciatura en pedagogía en tiempo y forma, siguiendo los pasos detallados en el anexo 6	Pizarra, plumones, hojas de papel, libreta, bolígrafo o lápiz (Ver anexo 6)	20 minutos	No aplica
2. Consejos para impulsar la venta	20 consejos para emplear durante la creación y la imposición de un producto de venta	Los asistentes emplearán los 20 consejos para aplicarlos a la venta de sí mismos como profesionales de la pedagogía, formarán dos equipos y realizarán un mapa mental cada uno acerca de cómo venderse a sí mismos como tales.	Pizarra, plumones de colores, 4 cartulinas / Papel bond por equipo	80 minutos	No aplica para esta sesión

Sesión 10: El mejor pedagogo /Cierre Tiempo de sesión: 120 minutos

Objetivos de la sesión: Recapitular los temas del presente curso-taller // Comparar los mapas mentales de la sesión 9 y debatir cual es el que mejor vende. Brindar algunos consejos generales del presente a futuros colegas // Clarificar de forma metódica y ordenada un objetivo o meta y sus efectos // Cierre

Bibliografía para la sesión: Armas; Von Ruster (2009) Manual de técnicas de PNL de estrategias PNL. (En línea) // Klaric, J. (2018) Neuro oratoria. México: Paidós. // Klaric, J (2017), Véndele a la mente no a la gente. Lima: BIIA

TEMA	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	MATERIAL	TIEMPO	EVALUACIÓN
1. ¿Qué perfil vende mejor?	Recapitulación de lo tratado durante el curso	Los estudiantes colocarán en un extremo del salón los mapas mentales realizados la sesión pasada y por turnos expondrán sus perfiles plasmados con tan sólo tres representantes por equipo. Por último se definirá cual es el perfil que mejor se vende	Pizarra, plumones de colores, Mapa mental hecho la sesión 9	60 minutos	Se evaluarán ambos mapas mentales por todo el grupo en conjunto.
2. Consejos finales sobre el ser estudiante y después de la vida universitaria	Ser estudiante // Ser estudiante universitario // Ser joven // administración del tiempo // Después de la licenciatura	El facilitador compartirá su experiencia con respecto a los contenidos y brindará cierta orientación con respecto a ello.	No aplica	30 minutos	No aplica
3. Técnica de PNL: Técnica del SCORE	Clarificación de objetivos y los efectos que conllevan // Cierre	En cada una de las hojas facilitadas se escribirán las letras correspondientes para formar la palabra "SCORE", utilizando cinco (una para cada letra) y la sexta hoja tendrá escrita la palabra "META" (Se seguirán las actividades mencionadas en el anexo 7.	6 hojas de papel (pueden ser <<de reciclaje>> pues sólo se empleará una cara de cada una. Plumones (Ver anexo 7)	30 minutos	No aplica

Conclusiones

Después de una vasta lectura y un empeño con especial cariño en aportar un capítulo final digno de poder aplicarse en cualquier carrera de la Facultad de Filosofía y Letras (o de cualquier carrera en la UNAM) observamos que muchas veces, como en las carreras de automóviles en circuito, donde <<la última vuelta es la que realmente importa>>, se puede determinar que es una observación superficial, pues todas las vueltas son la base del éxito de los ganadores, ya que se debieron administrar los recursos desde el inicio de la competencia, incluso desde antes de comenzarla, para llevar a cabo, junto con su habilidad de pilotos, una carrera tan espléndida que culmina con un triunfo.

La metáfora anterior puede ser aplicada a otro tipo de carrera, como lo es la universitaria, donde cada estudiante es el piloto y depende de él, con sus habilidades de conducción, el término exitoso de su <<competencia>>, sin dejar de lado que cada piloto cuenta con su equipo de soporte (sus familiares, profesores e influencias positivas) que lo impulsan a continuar hasta la meta final.

Lo anterior, de la misma manera aplicado a la presente tesina, aunque con un enfoque diferente: nuestra base e inicio de la carrera es el primer capítulo, que nos ha brindado un panorama preciso de lo que son las tutorías enfocadas a empaparnos de un primer acercamiento; las vueltas de en medio, corresponden a la labor realizada para el sustento del presente, todo lo realizado en esas vueltas influyó en gran medida para llevar con éxito a nuestra gran vuelta final, determinando la gran área de oportunidad que existe en las tutorías para poder influir positivamente en las vidas de los estudiantes universitarios, que aunque en este trabajo se ha delimitado, como anuncia el título de esta obra, puede ser aplicado y adaptado, como bien se ha dicho, a cualquier carrera universitaria.

Es claramente visto, desde la parte que expresa estas palabras, que únicamente se ven beneficiados una cantidad limitada de estudiantes con privilegio de contar con determinadas becas, quienes gozan de recibir las tutorías de manera obligatoria y que es muy raro el estudiante ordinario, quien se preocupa por asistir a este tipo de programas tan ricos para la nutrición de su calidad profesional y personal, además de que la difusión que se le brinda a estos programas es casi nula, donde “tutorías” es una palabra muy común de leerse en los horarios que existen afuera de las aulas de la Facultad y que, como estudiante, es sinónimo de que el salón se encontrará vacío por un par de horas y puede ser utilizado para realizar trabajos de asignaturas pendientes o para <<tomar un pequeño descanso>> de la vida universitaria.

Las tutorías, con contenidos más amplios y diversos, pueden potencializar en gran medida el factor de desempeño estudiantil, más aún si se emplean recursos que empoderen al matriculado, brindándole herramientas con las que perciba que realiza mejores acciones para contribuir a su yo interno y a las distintas esferas sociales de las que es partícipe en su coexistencia con el mundo.

Es preciso mencionar, que existe un enorme vacío en el campo tutorial desde el aspecto de su planeación institucional, por lo menos, hablando desde el enfoque de la Facultad de Filosofía y Letras, ya que las herramientas que se brindan a los profesores que se designan como tutores son escasas y la situación de presentar de manera obligada el programa de tutorías, obliga a improvisar medidas emergentes como lo son la invitación a los profesores-tutores a realizar labores de investigación sobre los procedimientos y las técnicas a llevar a cabo para convertirse en tales (tutores, redundando para especificar) por lo que es necesario brindar capacitaciones al profesorado sobre el tema y por supuesto, estimular de alguna manera una labor que rebasa sus labores profesionales formales.

El taller presente, más allá de mejorar la comunicación, pretende ser un auxiliar en la búsqueda de la identidad del licenciado en pedagogía a egresar de la Facultad de Filosofía y Letras, debe ser un apoyo y es una gran oportunidad de adquirir herramientas hacia nuevos enfoques y, ante todo, un soporte en el crecimiento personal de cada estudiante que permanezca activo mientras el taller avanza, permitiendo que la PNL descubra sus sistemas representacionales y la forma en que se relacionan con el resto del mundo.

FUENTES CONSULTADAS

Referencias bibliográficas:

- ❖ Álvarez Pérez, Pedro R. (2002). La función tutorial en la universidad: Una apuesta por la mejora de la calidad de la enseñanza, Madrid, EOS.

- ❖ Bear et al (2008) Neurociencia, La explotación del cerebro, LLW

- ❖ Bidot, Nelly y Bernard Morat (1995) Estrategias mentales, Barcelona, Robin Book.

- ❖ Boza, Ángel; M. Salas et al. (2001). Ser profesor, ser tutor: Orientación educativa para docentes, Huelva, Hergué Impresores.

- ❖ Bradbury, A. (2001) Desarrolle sus habilidades con PNL. Barcelona. Gedisa

- ❖ Copelan, Rachel (1990) Las creencias, Barcelona, Urano,

- ❖ De la Parra (2006) ¡Despierta tu excelencia!, Panorama

- ❖ Dilts, R.B. (2013) Como cambiar de creencias con PNL. Barcelona. Urano

- ❖ Ducoing, Patricia (2009), ¿Tutoría y/o acompañamiento en educación? En Tutoría y mediación I, UNAM, IISUE, México pp.57-80.

- ❖ García, Adriana. Apuntes sobre seminario de PNL

- ❖ Gingras, Marcelle (2005). L'approche orientante: un concept en évolution. Ponencia presentada en el Congreso Internacional de la AIOSP. Lisboa (traducción libre de A. Romo).
- ❖ González, L (2001) PNL Éxito y excelencia personal, México, Teresianum

- ❖ González, Rubén y Romo, Alejandra (Compls.) (2005). Detrás del acompañamiento ¿una nueva cultura docente?, México, Universidad de Colima.

- ❖ Gordon, E y Gordon, E. H. (1990). Centuries of tutoring: a history of alternative education in America and Western Europe. Londres: University Press of America.

- ❖ Grinder y Bandler (2008) Use su cabeza para variar. México Cuatro vientos

- ❖ Harris, C. (2007) Los elementos de la PNL, España EDAF

- ❖ James, Judi (2014) La biblia del lenguaje corporal, México: Paidós

- ❖ Klaric, J. (2018) Neuro oratoria. México: Paidós.

- ❖ Klaric, J (2017), Véndele a la mente no a la gente. Lima: BIIA

- ❖ Marín F, María E. 2016 Un manual para mejorar el rendimiento académico basado en los niveles neurológicos de PNL. Tesis que para obtener el título de Licenciada en Psicología, FES Iztacala, UNAM.

- ❖ Mohl, A. (2012) El aprendiz del brujo 1: Manual de ejercicios prácticos. España Sirio

- ❖ Mora, Juan Antonio (1998). Acción tutorial y orientación educativa. 5a. Ed. Madrid, Narcea.
- ❖ Sambrano J. (2000) PNL para todos. El modelo de la excelencia. México, Alfaomega

- ❖ Sambrano J. (2006) Cerebro manual de uso. México, Alfaomega

- ❖ Sanz Oro, Rafael (Coord.) (2009). Tutoría y atención personal al estudiante en la Universidad. Madrid, Editorial Síntesis

- ❖ Serna, A. y R. I. Roa (2006, octubre). La tutoría: fundamentación teórica y conceptual. Ponencia presentada en el II Encuentro Nacional de Tutoría. Universidad Autónoma de Nuevo León, México

- ❖ Serrat, A. (2005). PNL para docentes: mejora tu conocimiento y tus relaciones. Barcelona: Graó

Referencias electrónicas:

- ❖ Alonso G, Sindi (2010) Taller de autoestima una propuesta pedagógica para el programa de tutorías entre iguales. Informe académico de servicio social por obtener el título de licenciada en Pedagogía. Recuperado de (TESIUNAM): <http://oreon.dgbiblio.unam.mx>

- ❖ Armas; Von Ruster (2009) Manual de técnicas de PNL de estrategias PNL. (En línea)

- ❖ Alvarado Martínez, Irma G. (2017), Lectura pedagógica de la tutoría como racionalidad instrumental en la formación para la investigación, en el Posgrado en Pedagogía de la UNAM, Tesis que para optar el grado de Doctora en Pedagogía. Recuperado de (TESIUNAM): <http://oreon.dgbiblio.unam.mx>

- ❖ ANUIES (2000b). Programas Institucionales de tutoría. Una propuesta de la ANUIES para su organización y funcionamiento en las instituciones de educación superior, México, ANUIES. 163 p. Recuperado de http://evirtual.uaslp.mx/FCQ/tutorias/Documentos%20compartidos/INTRODUCCION/PROGRAMAS%20INSTITUCIONALES%20DE%20TUTORIA_ANUIES.pdf

- ❖ Armas; Von Ruster (2009) Manual de técnicas de PNL de estrategias PNL. (En línea)

- ❖ Barajas Sánchez, Benjamín (2018) en la presentación de Hacia un modelo de intervención tutorial para el CCH--México, UNAM, Plantel Naucalpan p. 6. Recuperado de https://tutoria.unam.mx/sites/default/files/Hacia%20un%20modelo%20de%20intervencion%20tutorial_CCH_2018.pdf

- ❖ Cicerón. Diálogos del orador
Recuperado de:
[https://www.imperivm.org/cont/textos/txt/ciceron_dialogos-del-orador-
lii.html](https://www.imperivm.org/cont/textos/txt/ciceron_dialogos-del-orador-
lii.html)

- ❖ Fresán Orozco, Magdalena (2009) Áreas de acción y contenido de la tutoría en la educación superior. Recuperado de:
[http://www.uam.mx/difusion/casadeltiempo/24_iv_oct_2009/casa_del_t
iempo_eIV_num24_33_37.pdf](http://www.uam.mx/difusion/casadeltiempo/24_iv_oct_2009/casa_del_t
iempo_eIV_num24_33_37.pdf)

- ❖ Guillén, Jesús C. “La atención en el aula: de la curiosidad al conocimiento”
Recuperado de:
[https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2014/08/04/la-atencion-en-
el-aula-de-la-curiosidad-al-conocimiento/](https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2014/08/04/la-atencion-en-
el-aula-de-la-curiosidad-al-conocimiento/)

- ❖ Herrera, B., Olvera, G. y Cruz, S. (2016). La tutoría grupal una práctica de integración universitaria para reducir el abandono. En *VI CLABES, Sexta Conferencia Latinoamericana sobre el Abandono en la Educación Superior*. Ponencia presentada en la Escuela Politécnica Nacional (EPN), Quito – Ecuador. Recuperado de:
<<http://revistas.utp.ac.pa/index.php/clabes/article/view/1365/1866>>.

- ❖ <http://ctutorias.filos.unam.mx/>

- ❖ <https://www.becarios.unam.mx/>

- ❖ <http://www.dgoae.unam.mx/>

- ❖ <https://www.tutoria.unam.mx/acerca>

- ❖ Linares, J. (2017) Plan de Trabajo 2017 – 2021. Recuperado de
<[http://www.juntadegobierno.unam.mx/pdf/2017/filosofia/Linares/Linare
s%20Salgado%20Jorge%20Enrique%20%20plan%20de%20trabajo.pdf](http://www.juntadegobierno.unam.mx/pdf/2017/filosofia/Linares/Linare
s%20Salgado%20Jorge%20Enrique%20%20plan%20de%20trabajo.pdf)>.

- ❖ Linares Salgado, Jorge Enrique (2019) Memoria UNAM 2019 Facultad de Filosofía y Letras. Documento PDF. p. 5 Consultado el 05 de abril de 2020 y disponible en red:
<https://www.planeacion.unam.mx/Memoria/2018/PDF/4.13-FFyL.pdf>

- ❖ Moreno y de los Arcos, Enrique. Sobre el vocablo Pedagogía, artículo en revista Paedagogium, Año 2, N°12 p.6 Recuperado el 04 de abril de 2020 de
<http://ciap.com.mx/revistas/rev12.pdf>

- ❖ Olvera Coronilla, Gloria (2015) Breve historia del surgimiento de la tutoría en la UNAM, DGOSE-UNAM. Documento PDF. Recuperado de
https://tutoria.unam.mx/drupal7/sites/default/files/Breve_historia_tutoria_UNAM_Olvera.pdf

- ❖ Orta Pérez, Rosalía Cornejo Oviedo, Alejandro, et. al. (2018) Hacia un modelo de intervención tutorial para el CCH--México, UNAM, Plantel Naucalpan, 224 pp. Recuperado de
https://tutoria.unam.mx/sites/default/files/Hacia%20un%20modelo%20de%20intervencion%20tutorial_CCH_2018.pdf

- ❖ Pedraza Rueda, Carmen Dolores Griselda (2010) Programa de “Tutorías entre iguales” una experiencia pedagógica durante los semestres 2008-1 y 2 en la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Nacional Autónoma de México. Tesina que para obtener el título de Licenciada en Pedagogía. Recuperado de
<http://132.248.9.195/ptb2010/mayo/0658415/Index.html>
- ❖ Romo López, Alejandra (2005). “La tutoría en el nivel de licenciatura y su institucionalización”, en Díaz Barriga, Ángel y Mendoza, Javier (coords.). Educación superior y programa nacional de educación 2001-2006, aportes para una discusión, México, ANUIES. Disponible en
<https://books.google.com.mx/books?id=VXNTdOcPG9YC&pg=PA92&lpg=PA92&dq=%E2%80%99CLa+tutor%C3%ADa+en+el+nivel+de+licenciatura+y+su+institucionalizaci%C3%B3n%E2%80%9D&source=bl&ots=G6DS1KZV3E&sig=ACfU3U0lhAyrj3p1smC3MGkfl5WEkwwMvQ&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwid->

[YKT_pnpAhUGT6wKHSEMDnUQ6AEwAXoECAoQAQ#v=onepage&q=%E2%80%9CLa%20tutor%C3%ADa%20en%20el%20nivel%20de%20licenciatura%20y%20su%20institucionalizaci%C3%B3n%E2%80%9D&f=false](http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=217036214011)

- ❖ Romo López, Alejandra (2011). La tutoría: una estrategia innovadora en el marco de los programas de atención a estudiantes. Recuperado de <http://publicaciones.anuies.mx/pdfs/libros/Libro225.pdf>

- ❖ Romo López, Alejandra M.; Romero Herrera, Angelina (2015) Cómo mejorar la visión de los organismos acreditadores mexicanos, sobre la importancia de la acción tutorial Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, vol. 18, núm. 2, mayo-agosto. Zaragoza, España pp. 145-160
Disponible en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=217036214011>

- ❖ Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) (2012), “Sistema Institucional de Tutoría UNAM”, México, p. 50, consultado en: . <http://www.tutoria.unam.mx/sitetutoria/ayuda/sitUNAM.pdf>

- ❖ Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) (2013 a), “Acuerdo por el que se establece el Sistema Institucional de Tutoría del Bachillerato y Licenciatura en los Sistemas Presencial, Abierto y a Distancia en la UNAM”, México, pp. 27 - 28, consultado en: <http://www.tutoria.unam.mx/sitetutoria/ayuda/acuerdosit2012.pdf> .

- ❖ Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) (2013 b), “Lineamientos del Sistema Institucional de Tutoría del Bachillerato y Licenciatura en los Sistemas Presencial, Abierto y a Distancia en la UNAM”, México, pp. 29 - 31, consultado en: <http://www.tutoria.unam.mx/sitetutoria/ayuda/acuerdosit2012.pdf>

- ❖ Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM (2015), La tutoría de pares en los programas de becas de la UNAM, capítulo 9 (2015) Documento PDF pp. 157-172

Disponible en red:

<https://tutoria.unam.mx/sites/default/files/tutoriapares-0210-2015.pdf>

- ❖ Vargas Solís, Justino V., (2019) La construcción del significado de la tutoría desde la perspectiva de la teoría de la actividad histórico cultural: estudio de caso en la FES Iztacala, tesis que para optar por el grado de doctor en Pedagogía. Recuperado de <http://oreon.dgbiblio.unam.mx>

Multimedia electrónicos:

- ❖ Yokoi Kenji. Disciplina.
Vídeo recuperado de YouTube:
<https://youtu.be/d6KleH5mLms>
- ❖ Carlos Kasuga Osaka aconsejando a los mexicanos.
Vídeo recuperado de YouTube:
<https://youtu.be/8FDnvwylt7w>

ANEXOS

ANEXO 1.

EL INVITADO PRINCIPAL

Objetivo: a través de una fantasía guiada, elaborar un programa para elevar la autoestima.

Recomendación: hacerlo con voz pausada y suave, en el momento de las ovaciones, colocar la grabación correspondiente.

En PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA se manejan los estados de trance y las fantasías guiadas para recuperar la autoestima y otros valores o RECURSOS que se creen perdidos. El siguiente ejercicio trata de construir una fantasía superior a la realidad y vivirla plenamente. Esto es sólo con el objetivo de despertar en la persona la sensación de una autoestima alta.

Se recomienda contar con un acompañante o guía la primera vez, y con una grabación del mismo para llevarlo a cabo posteriormente. El tono de voz deberá ser suave y pausado para dar tiempo a que la persona vaya INTEGRANDO las imágenes y sensaciones mientras escucha.

- 1) Siéntate en un lugar cómodo. Cierra los ojos y respira profundamente. Relaja tus pies... tus manos... tu cara... y todo tu cuerpo.
- 2) Ahora obsérvate como el invitado de honor en una elegante cena de homenaje. Escucha la música que suena cuando entras en el espacioso comedor. Hay flores por todas partes, y los invitados, que son muchos, vestidos de etiqueta, se levantan y te dedican elogios y aplausos. Imagina que recibes un importante premio por lo que has logrado. Si fueras actor, sería un Oscar; si fueras escritor o científico, el premio Nobel; si fueras deportista, la medalla de oro.
Además de la importante multitud que te ovaciona, incluye a tu familia y a otras personas de tu pasado, sobre todo a las que en alguna ocasión hayan sido duras o desagradables contigo.

Obsérvate a ti mismo dirigiéndote al pódium del orador y pronunciando un discurso sobre los objetivos que tienes en la vida.

Finalmente, imagina que el público se levanta y te dedica una cálida ovación.

Ahora la imagen empieza a desvanecerse cuando los personajes más importantes se acercan a estrechar tu mano y a darte palmaditas en la espalda. Respira profundamente y métete en esta sensación de satisfacción y gozo por unos instantes. Poco a poco ve regresando al presente moviendo tu cabeza... tus manos... tus pies... y respirando profundamente abre los ojos trayendo contigo estas sensaciones.

ANEXO 2

EL PODER DE LA FISIOLOGÍA

Objetivo: adquirir seguridad en situaciones atemorizantes, y a través de movimiento y FISIOLOGÍA, para vencer el miedo, la angustia y la inseguridad. Este ejercicio es muy sencillo y efectivo.

Se puede repetir con cualquier situación que vaya apareciendo en la vida cotidiana y que te cause inseguridad. Se utiliza un marcador espacial (puede ser una hoja de papel en el piso) para colocar ahí la situación problemática. Se necesita también un espacio amplio para caminar.

- 1) Piensa en la situación que te causa miedo o inseguridad, en la que te sientes indefenso. Ve, escucha y siente lo que te provoca. Respira profundamente.
- 2) Ahora pon un papel en el piso, donde quieras, que indique el lugar donde se encuentra la situación problemática. Métete en este espacio y siente lo que pasa cuando estás ahí. Respira profundamente y sal.
- 3) Piensa en una situación, a lo largo de tu vida, en la que hayas tenido la seguridad de que todo salía bien. Revívela respirando profundamente y goza esta sensación de logro y poder.
- 4) Empieza a caminar con firmeza por el salón con esta sensación. Echa los hombros hacia atrás, saca el pecho, mira hacia el frente, respira profundamente y camina con paso firme. Continúa caminando sin entrar al espacio donde se encuentra el papel.
- 5) Sigue caminando y conserva esa sensación de poder y seguridad. Cuando percibas que tu sensación es fuerte, cruza este espacio pisándolo, y respirando profundo, sigue tu camino. Hazlo varias veces.
- 6) Cuando sientas que puedes mantener esta sensación, detente en el espacio donde se encuentra la hoja de papel y entra ahí. Procura conservar tu misma FISIOLOGÍA de seguridad y poder. Sal y repite la operación.

7) Por último, camina nuevamente y cruza por este espacio dos veces más. Revisa que la sensación no cambie y que sea de seguridad y poder.

En caso de que persista la inseguridad o el miedo, repite desde el inciso 3 y busca otra situación en la que hayas sentido seguridad o que hayas sido valiente para afrontarla.

ANEXO 3.

LENGUAJE CORRECTO (ASERTIVO)

Objetivo: aprender a usar el lenguaje en favor de uno mismo y así evitar la posibilidad de auto boicot.

La intención de esta técnica es reaprender nuevas formas lingüísticas para expresarnos ante nosotros mismos y ante los demás. El lenguaje en PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA es muy importante para mandar el mensaje correcto a nuestra mente. Veremos cómo hemos perdido oportunidades de tener éxito por un mal planteamiento del objetivo, manifestado con un lenguaje negativo, ambiguo e incongruente. Observa la siguiente lista de palabras y piensa qué tanto las utilizas en el planteamiento de tus objetivos.

LISTA DE ERRORES COMUNES DE LENGUAJE AL ENUNCIAR UN OBJETIVO:

Uso del “no”: la mente no registra el “no” y, por lo tanto, nos boicoteamos al plantearnos objetivos como “no quiero comer pan”; la imagen del pan aparece en la mente y entonces se antoja; “quiero comer frutas” o “las verduras me convienen” serían mejores planteamientos.

“Mañana”: al hablar o pensar respecto al objetivo, es un error decir “mañana”, fecha que no está en el calendario y confunde a la mente; mañana es diario, mañana nunca llega.

“Un día de estos”, “la próxima semana”: son tiempos que no están definidos ni en el calendario ni en el tiempo; “un día de estos” es demasiado ambiguo para la mente y “la próxima semana” sucede cada semana. Lo correcto es definir una fecha fija, como el martes 19.

“Tengo que”: generalmente asociamos estas palabras con acciones o tareas que me disgustan y me cuesta trabajo realizar; ej.: “tengo que ir al banco”,

“tengo que arreglar la casa”, pero no decimos “tengo que ir a la fiesta” (a menos que de veras no quieras ir).

“Tengo que” implica una carga y un peso que nos detiene, por lo tanto, hay que evitarlo en el planteamiento de objetivos. Dudas sobre el logro: cualquier vacilación impide que alcancemos el objetivo, la mente se detiene y no continúa con los pasos necesarios; es suficientemente inteligente para no seguir si hay cualquier titubeo.

“Sí, pero”: esta expresión condiciona la posibilidad de conquistar la meta. El “pero” es una palabra que cancela la primera parte del enunciado, ej.: “tengo que sacar mi licencia nueva, pero es muy tardado”, “tengo que ir a la escuela, pero no me siento bien”. ¿Qué quiere decir esta persona? “Tengo que pasar la prueba, pero me da mucho miedo”, “te ayudo, pero mañana” (condiciono mi ayuda, procuro y deseo que tú no puedas mañana), “estoy a dieta, pero tengo muchos compromisos” (si tengo una cena la rompo). ¿Qué seriedad hay con la dieta? Aquí queda muy claro el auto boicot. Ir a la escuela es un deber cotidiano y no es visto como un objetivo.

“Qué flojera”: al decir estas palabras, inmediatamente el cuerpo responde. Es una orden y por supuesto, el cuerpo entero se relaja y deja de tener energía, por lo tanto, no puedo continuar, sólo pienso en actividades de flojera, el objetivo se elimina.

“Qué aburrido”: con estas palabras el cuerpo responde y no habrá manera de tener RECURSOS para la acción mientras pensemos y digamos “qué aburrido”, pues esto disminuye el interés y se pierde energía.

Creencia limitante: por lo general vienen acompañadas de un “no puedo” u otras palabras que denotan incapacidad o que sucederá algo negativo si lo hago; ej.: “no puedo ser disciplinada”, “soy incapaz de bajar de peso, toda mi familia es gorda” o “no salgo de noche porque es peligroso”.

La regla básica para enunciar un objetivo es hacerlo en tiempo presente simple, positivo y afirmativo.

Al plantearlo es importante hablar en presente; la mente reconoce e interpreta mejor ese tiempo verbal; incluso hay que tener cuidado con el “voy a...”, pues implica futuro.

Plantear el objetivo en forma positiva aumenta la posibilidad de éxito; hablar más de “quiero bajar de peso” en lugar de “tengo o debo bajar de peso” por obligación.

Hacerlo afirmativamente evita el boicot: “no quiero enfermarme” suena bien, sin embargo, me visualizo enferma; mejor “quiero estar sana” (me visualizo sana), eliminar el “no”. Entrena tu mente para dejar de usar estas expresiones que sólo confunden y boicotean tus intentos de lograr alguna meta. Simplemente hay que recordarlas y evitarlas.

ANEXO 4

CONTRASTE DE MAPAS

Objetivo: cambio de codificación mental (la manera de pensar) sobre una creencia.

Con este ejercicio descubrirás de qué manera son diferentes los códigos mentales que tienes acerca de una creencia funcional, que se maneja perfectamente con seguridad; y una disfuncional, con temores y dudas, para que corrijas la última.

La PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA nos enseña cómo nuestros pensamientos tienen un espacio mental y cada uno diferentes matices que nos provocan los sentimientos y conductas inherentes a cada uno de ellos.

En este ejercicio se comparan los matices (SUBMODALIDADES) del pensamiento acerca de una creencia no funcional con una funcional. Al darte cuenta de las diferencias entre ambas en cuanto al código mental, es decir, al modo cómo piensas en ellas y sus matices (los detalles), entonces podrás transferir esos matices del pensamiento funcional al pensamiento no funcional, respirando al hacer cada cambio o movimiento mental. Los matices que cambian son los que aparecen distintos en el ejercicio. Hay que ir revisando las emociones y FISIOLOGÍA de la persona que lo esté trabajando para ir notando las diferencias.

Éste es uno de los ejercicios en que hemos observado mejores respuestas de las personas que lo realizan. Pruébalo y descubrirás lo que realmente piensas sobre las cosas y las personas.

Te puede llevar alrededor de cuarenta y cinco minutos. Se necesita privacidad y un guía o acompañante para llevarlo a cabo, papel y un lápiz.

- 1) Primero trabaja la creencia disfuncional o limitante, aquella que te causa algún conflicto. Busca un caso concreto, una situación específica que hayas vivido, o que vivas con cierta frecuencia en una

situación determinada o con alguien en especial y que te cause conflicto, culpa, coraje, impotencia, inseguridad o cualquier otro sentimiento negativo, como no sentirte capaz de comunicarte con un hijo, con el marido, con el jefe, o cualquier otro problema que provenga de una creencia. Esta creencia, llamada “disfuncional”, corresponde al inciso a) de la lista de preguntas que está al final del ejercicio y se trabaja punto por punto, siguiendo los tres pasos descritos más adelante. El guía o acompañante escribirá las respuestas que se le van dando en los espacios marcados como a).

- 2) Al terminar con todos los puntos, el guía te pedirá que respires profundamente y te preguntará cómo te sientes. En ese momento te hará otra pregunta, que nada tenga que ver con lo trabajado para que funcione como estado separador (¿Qué vas a hacer mañana? ¿Cómo se llama tu mamá? ¿Cuánto es 4 x 4?). Es indispensable el estado separador para no contaminar con las sensaciones anteriores el siguiente bloque.
- 3) Ahora trabaja una creencia funcional que tengas. Una que te ayude a hacer cosas buenas y sin esfuerzo, con la que te sientas a gusto y fluyas: “yo sé que puedo comunicarme perfectamente con mi amigo X”, o cualquier otra, siguiendo los tres pasos que se encuentran a continuación. El guía escribirá tus respuestas en el inciso b) y al terminar, te pedirá que respires profundamente y te preguntará cómo te sientes.

Es muy importante acabar primero el trabajo con la disfuncional y después trabajar la funcional.

Pasos a seguir con cada una de las creencias:

- I) Cierra los ojos y piensa en tu creencia, disfuncional o funcional, según la que vayas a trabajar.
- II) Respira y haz una imagen de ella.

III) Con los ojos cerrados, date cuenta de:

• El lugar donde se encuentra en tu espacio mental. Puede ser enfrente, a la derecha, a la izquierda, arriba, abajo:

a) _____

b) _____

• Distancia que hay de tu cabeza hasta donde está la imagen:

a) _____

b) _____

• Tamaño de la imagen:

a) _____

b) _____

• Qué tan brillante u opaca la ves:

a) _____

b) _____

• Es en color, blanco y negro o color sepia:

a) _____

b) _____

• Es panorámica o está enmarcada como foto:

a) _____

b) _____

• Hay movimiento en esta escena o está quieta:

a) _____

b) _____

• Hay sonido o está en silencio:

a) _____

b) _____

• Si hay sonido, qué clase de sonido es:

a) _____

b) _____

Cómo es la temperatura en ese lugar:

a) _____

b) _____

• Algo que quieras agregar:

a) _____

b) _____

4) Una vez que se han dado y apuntado las respuestas en a) y en b), hay que realizar el contraste de mapas. Esto quiere decir que debes pensar en la creencia disfuncional y el acompañante te irá diciendo las características de la imagen funcional. Modificarás todas las escenas mentales para que la creencia disfuncional a) tenga todas las características de b), es decir, de la funcional. Realiza cada movimiento mental en el momento de la exhalación de una respiración profunda. El guía debe darte tiempo suficiente para que realices los cambios. Al terminar, el guía debe preguntarte cómo te sientes en ese momento acerca de tu creencia limitante o disfuncional, ya con la nueva codificación mental.

5) Después, el guía te repetirá tu imagen de la creencia disfuncional ya con todos los cambios. Es importante que la lea lentamente, para que la instales perfectamente con los nuevos matices, respirando después de nombrar cada uno de ellos. Si al hacer los cambios, hay algún matiz con el que no te sientas bien, puedes modificarlo hasta estar satisfecho; si es la distancia, se puede poner el pensamiento de esa creencia más lejos, más abajo, y así cualquier otro detalle.

El trabajo posterior al ejercicio consiste en pensar en la creencia que no era funcional con los nuevos matices que ha adquirido, cada vez que surja en la mente. De esta manera, esta creencia irá perdiendo su fuerza negativa, para convertirse en más flexible, hasta que desaparezca totalmente la manera en que se pensaba sobre ella, y así irán surgiendo los RECURSOS (paciencia, seguridad, flexibilidad, etc.) para afrontar o manejar esta situación o similares.

ANEXO 5

REENCUADRE

Objetivo: aprende a ver el lado positivo del trabajo cotidiano de manera que no te genere estrés.

Este ejercicio intentará ayudarte a que dejes de ver únicamente la parte negativa de tu trabajo y a que te des cuenta de que si estás ahí es porque de esa actividad se deriva algo que te conviene. Al cambiar tu punto de vista, se modificará tu patrón mental de procesar lo negativo para que encuentres un equilibrio y poco a poco te enfoques en el beneficio más que en lo desagradable. Dependiendo de cómo te representes tu escena de trabajo, estará determinada la gravedad del mismo. Si todo lo ves negativo, así influirá en ti. Si ves cosas positivas, también éstas te influirán.

Recomendación: recordar las preguntas y repetirlas con la contestación positiva hasta que se den con naturalidad y convicción.

Sigue estos pasos:

- 1) Recuerda un paisaje que te haya gustado y que hayas disfrutado en tu vida. Búscalos bien, un paisaje que te haya hecho sentir bien y que recuerdes.
- 2) Cuando hayas hecho tu elección del paisaje, observa el cielo y su colorido, mira cuántos colores te rodean. Esta imagen te gusta mucho, y es muy agradable encontrarte allí. Escucha los sonidos de la naturaleza y date cuenta de la temperatura en tu paisaje. Siente en tu piel el contacto con el exterior y toma una respiración profunda.
- 3) Coloca en tu paisaje a las personas que te importan, las personas que amas. Experimenta su presencia y su sonrisa al encontrarse ahí contigo. Te sientes muy contento porque las ves felices, sus gestos te lo

confirman. Escucha lo que te dicen, hay admiración hacia ti, date cuenta de tus sentimientos en esta imagen.

4) Mientras sigues rodeado por todo lo que te gusta y te tranquiliza, piensa por un momento en el trabajo que te estresa. Imagina un día que te haya desagradado tu trabajo. Trata de mantener el gusto y la belleza del paisaje mientras observas. Encuentra el lado positivo de tu trabajo. Nuestro diálogo interno es interminable e inevitable. ¿Cómo es tu diálogo interno respecto a tu trabajo? Si es irritante, desalentador, negativo y de crítica, te llevará a tener una buena dosis de estrés.

5) Sigue dentro de tu paisaje, pregúntate lo siguiente y anota las respuestas en una hoja:

¿Por qué estás en el trabajo que tienes?

¿Qué sacas de esta actividad?

¿A quién quieres beneficiar con tanto estrés?

¿Qué hay de bueno en este trabajo?

¿Qué significa que tengas tanta carga de trabajo?

¿Tu trabajo es simplemente una obligación o existe una oportunidad?

Piensa bien tus respuestas, procura que sean lo más honestas posibles y trata de encontrar el lado positivo. Debes darte cuenta de que tu trabajo tiene un lado positivo y por eso sigues allí, aunque sólo sea el salario.

6) Sigue en tu paisaje con tus seres queridos y la sensación de bienestar y gozo. Con esta sensación positiva, sigue pensando en las respuestas a las preguntas. Busca el lado amable y bueno de tu trabajo. Ejemplo: la lluvia ¿es buena o mala? Depende del marco de referencia. Si traigo zapatos nuevos, es mala; si hay sequía en el campo, es buena. Todo depende. Tu visión del trabajo es lo mismo. Piensa en todos los beneficios del trabajo. Algunas ideas son: “Por lo menos tengo trabajo, otros están

desempleados”, “tengo un salario que espero mejorar”, “trabajo para que mi familia tenga lo que necesita”, “el estrés no beneficia a nadie, por lo tanto déjalo a un lado”, “mucho trabajo te da la oportunidad de aprender a organizarte para hacerlo con mayor rapidez”, “busco la oportunidad para avanzar en mi profesión”, “aprendo algo diario”, “mi eficiencia se nota”, “puedo hacer un buen trabajo sin estresarme”, entre otras muchas respuestas. Lo importante es que sean constructivas y que te motiven para que tu actividad sea más placentera.

7) Recuerda que estás dentro de tu paisaje, gozando con tus seres queridos, y en ese ambiente agradable le das la oportunidad a tu mente de ampliar su visión sobre tu actividad cotidiana. Te vuelves creativo positivo. Piensas todavía en otras opciones positivas que has ignorado sobre tu trabajo. Continúa con más ideas positivas. Esto es motivación para ti.

8) Ahora, con las sensaciones positivas que te brinda tu paisaje, acompañado de las personas amadas y, por otro lado, con todas las ideas que te motivan sobre tu trabajo, aumenta el brillo a la imagen laboral. Que te dé ánimo para entrar en acción y así iniciar un proceso de cambio en ti.

9) Imagina que el día de mañana llegas a tu trabajo con esta nueva perspectiva. Llegas motivado, pensando en las cosas positivas que descubriste sobre tu trabajo. Empiezas con energía y organización. Buscas un mejor desempeño con tranquilidad y orden. Ten tus frases a la mano por si aparecen los pensamientos negativos de antes y date cuenta de cómo te sientes. Ten en cuenta que de todas maneras te toca hacer el trabajo, mejor hacerlo de buen humor porque así cuidas tu salud mental, emocional y física. Tarea: ten a mano tus respuestas positivas para recordarte a ti mismo que esto te aligera y te desgasta menos. Enfocarse en lo bueno es más saludable que enfocarse en lo negativo. Dedicar sin fallar una semana entera a pensar así de tu trabajo y verás los resultados.

ANEXO 6

ESPECIFICACIÓN DE OBJETIVOS

Objetivo: aprender los pasos que te llevarán a tu meta con menos esfuerzo.

Recomendación: revisar bien el módulo anterior sobre el lenguaje, para enunciar bien tu objetivo.

Este ejercicio te llevará paso a paso por los diferentes planteamientos sobre tu objetivo. Es importante darle un mensaje claro a la mente para que siga las instrucciones. Sin éstas, la mente no se mueve, y si son confusas, tampoco sabrá qué hacer. Es importante saber especificar para tener éxito.

Se recomienda que empezar con un objetivo sencillo, como arreglar tus papeles para el pago de impuestos, poner en orden tu escritorio, concertar la cita que has pospuesto con un cliente, con el médico o con el dentista, arreglar algún trámite, ordenar un rincón de la casa, entre otros.

Sigue estos pasos:

1. Enuncia tu objetivo en presente, positivo y afirmativo. Habla de lo que sí quieres y pregúntate: ¿qué es realmente lo que quiero?
2. Piensa que lo que quieres hacer está bajo tu control. Depende sólo de ti. Pregúntate: ¿lo puedo hacer yo solo? ¿No dependo de nadie? ¿Cuál es el primer paso? Si puedes hacerlo solo, continúa; si no, toma en cuenta los posibles atrasos si dependes de otras personas.
3. Imagínate frente a tu objetivo de la manera más específica posible. Te encuentras a punto de iniciar el camino que planeaste. Pregúntate y contesta: ¿quién está contigo?, ¿dónde estás?, ¿cuándo inicias?, ¿qué haces específicamente? y ¿cómo? Ve, escucha y siente el ambiente que te rodea en ese momento. Es importante que contestes cada pregunta con detalles.
4. Imagina que ya lograste tu objetivo. Piensa en la evidencia de base sensorial que te permitirá saber que has logrado lo que quieres. Pregúntate y

contesta: ¿qué verás, ¿qué oirás, ¿qué sentirás cuando lo hayas logrado? ¿Cómo sabrás que lo has conseguido? ¿Hay alguna respuesta de tu entorno? ¿Qué te dicen? Aquí realiza una respiración profunda.

5. ¿Tienes los RECURSOS necesarios y las opciones adecuadas para alcanzar tu objetivo? Pregúntate: ¿qué recurso necesito para alcanzar mi objetivo? Ej.: organización, paciencia, disciplina, flexibilidad, seguridad, etcétera.

6. ¿Tiene tu objetivo el tamaño adecuado? Si es muy grande y tomará más de una semana lograrlo, divídelo en pequeños objetivos. Hazlos pequeños y alcanzables.

7. Mide las consecuencias en tu vida y en tus relaciones si consigieras tu objetivo. Pregúntate: ¿a quién afectas en forma negativa? ¿A quién afectas en forma positiva? Si no afectas a nadie en forma negativa, adelante.

8. ¿Qué logras al alcanzar tu objetivo? ¿Para qué lo quieres? ¿Tienes alguna duda o algún “pero” sobre el éxito de tu objetivo? Si hay alguna duda o “pero”, entonces busca otro objetivo que te motive más.

Repite los pasos del ejercicio diariamente, por lo menos durante una semana.

ANEXO 7

TÉCNICA DEL SCORE

Objetivo: ayudar a la persona a clarificar en forma metódica y ordenada la meta y sus efectos.

Este ejercicio está diseñado para aprender a plantear un objetivo y clarificar cómo llevarlo a cabo al identificar cada paso del proceso y moverse espacialmente sobre las marcas en el papel. Las marcas permiten las pausas entre cada paso para que la persona evalúe y procese lo que necesita hacer para lograr su objetivo.

Las letras de score significan:

S = síntoma (situación presente, lo que no queremos en el estado actual).

C = causa (identificar por qué estoy en este estado).

O = objetivo (lo que deseo, la situación a la que aspiro).

R = recurso (qué recurso necesito para llevar a cabo mi objetivo).

E = efecto (si logro el objetivo, cuál es el efecto o los efectos en mi vida).

En hojas de papel, se escribe una letra por cada hoja. En una sexta hoja, colocada de manera horizontal se escribe la palabra "META"

Sigue estos pasos:

1. Una vez colocados los papeles en el piso como se muestra arriba, ponte en la Meta. Desde ahí reflexiona sobre tu situación presente que no te gusta. Ej.: estoy fumando mucho, tengo mi oficina muy desordenada, tengo unos kilos de más, me siento mal sin ejercicio, etc. Es tu situación actual.
2. Cuando tengas clara la situación actual que no te gusta, cámbiate a la S de síntoma. Vive tu situación actual en todas sus facetas; ¿cómo te

ves, ¿qué te dices, ¿qué te dicen otros, ¿cómo te sientes con esta situación? Respira profundamente.

3. Regresa a la posición Meta y desde ahí piensa en las causas de tu situación actual. Ej.: estoy fumando más por tantas reuniones, tengo mi oficina desordenada porque no me organizo, etc. ¿Cuál es la causa de tu estado actual?
4. Dirígete a la letra C y métete allí con las causas que acabas de enunciar. Visualiza los detalles de las causas y ve si encuentras alguna otra. Respira profundamente.
5. Sal y regresa a la posición Meta. Respira profundamente y ahora piensa qué quieres respecto a la situación actual que te disgusta. ¿Cuál es el objetivo que deseas? Recuerda cuidar el lenguaje que usas para enunciarlo. (Véase Lenguaje asertivo.) Formula tu objetivo y piensa si está enunciado en presente simple, positivo y afirmativo.
6. Con ese objetivo enunciado correctamente, pasa a la letra O y vive tu objetivo en acción. Piensa exactamente qué haces primero para lograr tu objetivo, cómo lo haces, cuánto tiempo te lleva, qué hay a tu alrededor, qué escuchas y qué sientes mientras lo llevas a cabo. Visualiza con detalle tus acciones al respecto y cómo te sientes al haber terminado y logrado tu objetivo. Respira e INTEGRA todo el proceso.
7. Con ese objetivo enunciado correctamente, pasa a la letra O y vive tu objetivo en acción. Piensa exactamente qué haces primero para lograr tu objetivo, cómo lo haces, cuánto tiempo te lleva, qué hay a tu alrededor, qué escuchas y qué sientes mientras lo llevas a cabo. Visualiza con detalle tus acciones al respecto y cómo te sientes al haber terminado y logrado tu objetivo. Respira e INTEGRA todo el proceso.
8. Cuando lo tengas, colócate en la letra R y visualiza tu objetivo y cómo lo llevas a cabo con tu recurso. Visualízate logrando cada paso con tu recurso hasta llegar al término del objetivo.

9. Regresa a la posición Meta. Desde ahí visualiza tu objetivo y piensa en sus efectos positivos. Define ¿qué te aporta lograrlo, qué valor tiene para ti, ¿cómo te sentirás? Ahora piensa si tiene algún efecto negativo. ¿Afecta a alguien en forma negativa que logres este objetivo? Si encuentras algún resultado negativo en tu objetivo, tendrás que evaluar la parte que se debe cambiar para que sea positivo para todos.
10. Una vez definido esto, pasa a la letra E y vive los efectos que este logro tendrá en tu vida personal, profesional y en las personas que te rodean. Escucha lo que te dirán. Define tus emociones. Deja que estos pensamientos te motiven respirando profundamente.
11. Con estas sensaciones de logro y motivación, pasa directamente a la letra O de tu objetivo y revive nuevamente el proceso que elaboraste para llevarlo a cabo. Revívelo en toda su extensión, con todos sus detalles, paso a paso. Respira profundamente y pon una fecha y hora de inicio, y otra para ver el resultado. Sal de ese espacio y pon manos a la obra.

ANEXO 8

Ejercicio ¿Cuál es mi miedo?

Para este ejercicio se debe reflexionar ¿cuál es mi miedo?

Lo primero que se debe de hacer es una lista de 5 cosas a las que le tienes miedo.

Después debes ordenar tus miedos de acuerdo con la importancia, yendo del miedo más fuerte al menos paralizante.

Lo que vas a hacer ahora es investigar de manera rápida usando la Internet de tu teléfono, con la idea de responder las siguientes preguntas:

¿Qué es el miedo?

¿Qué lugar ocupan tus miedos en el conjunto general de los miedos de la gente?

¿Cuál es el origen de tus tres primeros miedos?

¿Cuáles son los tratamientos que los especialistas ofrecen para estos tres tipos de miedo?

Una vez que hayas terminado la investigación, anota los puntos fundamentales sobre tus miedos.

Después, solicitar a un voluntario para que intente, por lo menos 10 minutos hablar como si estuviera frente a una audiencia. ¿Terminó? Perfecto. Después, solicitar que realice la misma actividad, pero contando sólo con 5 minutos, por último, intentar lo mismo, contando únicamente con tres minutos.

Se debe comentar que con la práctica serás capaz de eliminar todas las palabras que no sean absolutamente necesarias.

Anexo 9. Carátula del documento del que se obtuvo información para tutorías



Agradecimientos:

A quienes se deben, primeramente: a **Maricela Domínguez Hernández** y **Alberto Montiel Ortiz**, mis padres, quienes desde el inicio de los tiempos tuvieron la certeza de que este día llegaría, desconociendo cómo, dónde y cuándo. Llegar a donde sea que se tenga éxito siempre tendrá raíces en todo lo que me han brindado.

A **Aarón Montiel**, por sobrestimar mi potencial; a **Moisés Montiel** por su apoyo especial y a **Citlalli Montiel** por su pequeño empujón en mi desarrollo como estudiante.

A **Brenda Álvarez Morales**, por la comprensión ante aquello que “está fuera de tiempo”, por su firme creencia y anhelo de que sea yo quien concluya este ciclo, por ser un soporte constante e impulsarme a la realización de este trabajo y sus consecuencias.

A **Mateo Montiel** y a **Gabriel Montiel**, quienes son y serán fuente de inspiración para brillar y conseguir ser la persona de la que se sientan orgullosos, porque deberé tener argumentos de que SE PUEDE.

A **Óscar Álvarez**, por brindarme tiempo para la realización de mis trámites y a **Mónica Morales**, por su constante apoyo a que sea siempre mejor y lo demuestre.

A quienes designaré como mis *Moiras*: **Claudia Lugo**, **Laura Márquez** y **Roxana Velasco**, quienes han tejido el hilo del destino hacia el primer gran éxito de quien estudia una licenciatura. Mtra. Laura, gracias por recordar que traía un gran pendiente y por un lúcido recuerdo personal de mí; Mtra. Claudia, gracias por creer en cada estudiante y, en lo personal, por demostrar esa creencia en mí; Lic. Roxana, muchas gracias por todo el apoyo y la guía brindada a la realización del presente, gracias por decidir ser mi asesora y continuar pendiente durante todo el proceso.

A mis dos sinodales, **Ana Beatriz Arias** y **Esther Hirsch**, por el apoyo y seguridad en sustentar el tema de la PNL y por reavivar mi sentido académico con críticas que considero, me inspiran a realizar proyectos similares en el futuro.

A mi terapeuta, **Adriana García**, quien meses antes de comenzar este proyecto, tuvo la iniciativa de pintar el panorama previo con mucho acierto.

A mis compañeras y amigas, personales y de carrera, por sus consejos y por la experiencia compartida que facilitó mi caminar para llegar a donde ellas ya habían caminado.

A mis profesores de carrera, sobre todo a aquellos que mostraron pasión por la Pedagogía y así mismo, la contagiaron: **Ernesto Álvarez**, **Guadalupe García**, **Laura González** (primer acercamiento a la PNL), **Laura Ortega**, **Mónica Lozano** y presente siempre, el multidisciplinario **Renato Huarte**. Agradezco mucho, sobre todo su comprensión al dirigirme por sus nombres sin el título que cada uno se ha ganado, aun así, lo hago con todo el respeto que merecen. Quizás jamás lean esto, pero su experiencia quedará conmigo por muchísimo tiempo.

A todos los colegas que realizaron trabajos relacionados a esta tesina, mismos que me permitieron tomarlos como base y ejemplo.

Y también, a todos aquellos que pudieron ser nombrados y que por la emotividad que en estos momentos invade mi cuerpo, me provoca omitirlos (ofrezco mis disculpas), a todos ustedes les digo, con gran emoción:

¡MUCHAS, MUCHÍSIMAS GRACIAS!