

885823

**INSTITUTO UNIVERSITARIO Y TECNOLÓGICO  
MODELO**



LICENCIATURA EN PEDAGOGIA

INCORPORADA A LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
CON CLAVE 8853-23

"LA PROGRAMACION NEURO-LINGÜÍSTICA COMO  
HERRAMIENTA PARA OPTIMIZAR EL PROCESO  
ENSEÑANZA - APRENDIZAJE"

**T E S I S**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
**LICENCIADAS EN PEDAGOGIA**

**P R E S E N T A N :**

**MARIBEL MARQUEZ SANCHEZ  
DIANA MORA ROJAS**

COACALCO, ESTADO DE MEXICO, A 07 DE MARZO DE 2005

m 332162



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

**ESTA TESIS NO SALE  
DE LA BIBLIOTECA**

LA  
PROGRAMACIÓN NEURO-LINGÜÍSTICA  
COMO HERRAMIENTA  
PARA OPTIMIZAR  
EL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Autorizo a la Dirección General de Bibliotecas de la UNAM a difundir en formato electrónico e impreso el contenido de mi trabajo recepcional.

NOMBRE: P.D. Mariana López Gómez

FECHA: 17- MARZO -05

FIRMA: [Firma]

## AGRADECIMIENTOS

Queremos agradecer al **Instituto Universitario y Tecnológico Modelo**, a todos nuestros profesores que nos transmitieron sus conocimientos y tiempo, gracias a ustedes estamos logrando lo que nos propusimos.

A nuestro asesor **Lic. Arturo Rivera Medero** todo el apoyo recibido en la realización de ésta Tesis.

También agradecemos a los directivos de la institución:

**Mtra. Magda Brito Serna**  
Directora General

**Lic. Arturo Rivera Medero.**  
Director de la Lic. Pedagogía

En forma muy especial agradecemos a **Jesús Pacheco, Rosario Ortiz, su hermana Claudia y a Marcos Rosas**, por su valiosa cooperación y apoyo recibido en la investigación y realización de ésta tesis.

## DEDICATORIAS

Quiero agradecerle a Dios en primer lugar, por estar en mí ser eternamente por abrazarme en su amor y llenar mi camino de bendiciones. Pues en el camino de la vida he encontrado que la belleza de un sueño, toma forma si tienes la capacidad de visualizarte triunfador. Gracias señor ¡Hoy mi sueño es una realidad!

### **A mis padres:**

Por su dedicación, confianza, cariño les dedico esta obra que junto a mí vieron crecer y tomar forma; por creer en mí, en mis locuras, en mis aciertos y sobre todo por abrazarme en mis momentos más difíciles; Dios los bendiga, por haberme puesto en su vida y ser el viento que impulsa mis alas.

### **A mis hermanos:**

¡Chicos! Los amo, si volviera a nacer le pediría a Dios volver a estar juntos; benditos sean por estar conmigo, por aconsejarme, por ser mis cómplices y estar siempre al pendiente de su hermanita, infinitas ¡Gracias! Nunca cambien.

### **A mis abuelitos:**

Como puedo pagarles sus consejos, sus risas, amor y protección y enseñarme a aceptar mis derrotas con la cabeza en alto. ¡Dios me los bendiga siempre!

### **A mis tías:**

¡Guau! Mis confidentes, ¡Las adoro! Por todo el apoyo, por su amor, dedicación, por llorar conmigo y reír al último saben que parte de mi corazón es de ustedes, infinitas gracias, mis valores se los debo a ustedes.

### **A Memo, Dany y Haruko:**

Cuñado, gracias por todos los momentos de alegría, mi mejor amigo ¿Ya lo sabías? Siempre estás en el momento preciso. Tío Dany sabes cuanto te respeto y te quiero, gracias por las porras. Haruko por tu apoyo; no saben cuanto agradezco su cariño. Los quiero mucho.

**Ale, Giovanita, Vale y Nozomi Akari:**

Le doy gracias a Dios y a sus padres por haberlas traído a este mundo, ¡A mi mundo! Las amo son el motor y la alegría de mi vida.

**Dianita:**

Por tu cariño, por tu amistad incondicional, porque compartimos juntas tantas alegrías, tristezas, sueños por tantas historias, te quiero hermanita, ¡Lo logramos! Uno de tantos sueños que tenemos ver que se realicen OK. Doy gracias a Dios por haberte puesto en mi camino.

A mi amor; gracias por estar a mi lado **Marcos** y hacerme sentir tan especial a tu lado: por apoyarme y ayudarme en este proyecto ¡Gracias!

Gracias a mi familia y amigos y hacerme sentir querida, el ser más especial de la tierra, por apoyarme siempre, por creer en mi, en mis locuras, por estar conmigo en mis triunfos y derrotas, por su amor incondicional... por abrazar conmigo este sueño.

**Maribel Márquez Sánchez**

## DEDICATORIAS

Doy gracias a Dios por la bendición de vivir este momento tan importante de mi vida, por guiar mi camino y permitirme llegar a la culminación de este sueño que hoy es una realidad.

### **A mis padres que son mi luz y mi razón de ser:**

**Mamita:** Mi amiga, mi confidente y mi consejera que más puedo pedir, eres mi vida entera, te agradezco haberme traído al mundo y estar conmigo siempre. Gracias por nunca darte por vencida y lograr que juntas alcancemos este hermoso sueño.

**Papi:** Este logro no sólo es mío sino tuyo también, porque gracias a tu apoyo, comprensión y amor pude salir adelante mil gracias por darme la vida y por educarme con tantos principios hermosos te amo con todo mi corazón.

Muchas gracias por sus esfuerzos y sacrificios los amo con toda el alma y deseo que Dios siga llenando de bendiciones a nuestra familia.

### **A mi hermanito pelusa, mi amor chiquito.**

**Sami:** Gracias por ser mi hermano, por esas pláticas en las noches y por tu complicidad en todas las locuras que hicimos juntos. Por tus consejos y apoyo todo este tiempo, te quiero mucho y deseo de todo corazón que Dios siempre ilumine tu camino y lo llene de bendiciones.

### **A mi amiga del alma:**

**Mary:** Por fin nuestros esfuerzos, están dando frutos y estamos alcanzando un sueño que es muy importante para nosotras, gracias por todos los momentos que hemos estado juntas apoyándonos, gracias por ser mi amiga te quiero muchísimo y espero que estemos juntas mucho tiempo más.

Agradezco también **a toda mi familia y amigos** por confiar y creer en mí, por su apoyo y cariño los quiero mucho.

Diana Mora Rojas



## INDICE

AGRADECIMIENTOS	3
DEDICATORIAS	4
INTRODUCCIÓN	9

### Capítulo I

#### BASES TEORICAS DE LA PROGRAMACION NEURO-LINGÜÍSTICA

1.1 Definición	13
1.2 Antecedentes	15
1.3 Fundamentos Teóricos de la Programación Neuro-Lingüística (PNL)	17
1.4 Características de la PNL	19
1.5 Aplicabilidad de la PNL	21

### Capítulo II

#### FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO

2.1 Relación entre el funcionamiento del cerebro y la PNL en la docencia	25
2.2 El cerebro Reptil	26
2.3 El cerebro Neo-Cortex	27
2.4 El cerebro Límbico	28
2.5 Representación, mapa o modelo del mundo	29
2.6 Sistema de representación (orígenes de los sentidos)	31
2.7 Señales de acceso (visual, auditivo, kinestésica)	33

### Capítulo III

#### PROGRAMACIÓN NEURO-LINGÜÍSTICA EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE.

3.1 Definición de Comunicación	43
3.2 Proceso de Comunicación	43
3.3 Características de la Comunicación	44
3.4 Influencia de la PNL en el proceso Enseñanza-Aprendizaje	44
3.5 Disposición del profesor, instructor o facilitador	45
3.6 Disposición del salón.	48

## Capítulo IV

### APLICABILIDAD DE LA PNL EN LA EDUCACIÓN “TÉCNICAS Y EJERCICIOS DE CAMBIO”

4.1 Las metáforas y cuentos	54
4.2 El Rapport-acompañar	55
4.3 El Anclaje	57
4.4 El Reencuadre	59
4.5 Mapas mentales; Influencia de la PNL en la creación de los Mapas Mentales	60
4.5.1 ¿Qué es un Mapa Mental?	61
4.5.2 Características y recomendaciones para elaborar un Mapa Mental	62
4.5.3 Leyes de la Cartografía Mental	64
4.5.4 Aplicaciones	65
4.5.5 Beneficios y ventajas	67
4.5.6 Aprovechamiento de los Mapas Mentales	68
4.5.7 Utilizando el hemisferio izquierdo	69
4.5.8 Utilizando el hemisferio derecho	69
4.5.9 Utilizando el cerebro Límbico	69
4.5.10 Utilizando el cerebro Reptil.	69
Propuesta para la aplicación de técnicas con PNL dirigida a docentes	70
Conclusiones	82
Anexos	86
Recomendaciones y Ejercicios	134
Glosario	148
Bibliografía	149

## INTRODUCCIÓN

La educación en México requiere de cambios significativos, es por ello que es fundamental la participación activa del individuo, las circunstancias del mundo actual en todos los terrenos, caracterizadas por los signos de la globalización económica y de los estilos de vida, el cambio acelerado y el desafío a lo establecido, exigen al individuo y las organizaciones una revisión a fondo de los patrones de conducta, actitudes, valores, conocimientos y la manera de aplicarlos, las habilidades y los hábitos de vida y del trabajo.

Esas mismas circunstancias nos plantean, la necesidad de volver los ojos hacia el ser humano, razón de ser, destinatario y agente de sus propios esfuerzos en todos los órdenes.

Las exigencias en todos los ámbitos resultan especialmente apremiantes en el caso de la educación, puesto que es el espacio privilegiado del desarrollo humano.

Actualmente las estrategias metodológicas utilizadas en la educación son de carácter tradicional, donde el docente transmite conocimientos, siendo el educando un receptor pasivo de éstos, mostrando apatía, desmotivación y sin ningún tipo de interés dentro del proceso enseñanza-aprendizaje. No obstante, al iniciar el tercer milenio, siguen vigentes los modelos educativos que surgieron desde fines de la edad media, que han hecho énfasis en la adquisición de conocimientos, sobre todo en la memorización, y eso, de manera muy discutible e ineficaz.

Los modelos que han regido el trabajo escolar desde entonces y que prevalecen a pesar de todo, están basados en procesos lineales, secuenciales, memorísticos, de transmisión de información, carentes de todo significado para quien aprende.

Otra de las dificultades que presentan los alumnos y algunas veces los docentes es la fluidez del lenguaje, detectadas al participar en conversaciones, entrevistas, pronunciaciones incorrectas, adiciones y omisiones de palabras o sílabas, entre otras. El desarrollo de los objetivos previstos dentro del currículum ha sido insuficiente para lograr las competencias comunicativas que le permitan a los docentes y alumnos una comunicación eficaz tanto en el proceso de enseñanza-aprendizaje como en las relaciones interpersonales.

La Programación Neuro-lingüística (PNL), brinda resultados casi inmediatos en el proceso enseñanza-aprendizaje ya que éste es un enfoque práctico y dinámico que permite que en el aula se experimente una actividad exitosa. La eficacia en la utilización de éste modelo lo constituyen el desarrollo de estrategias prácticas y sencillas que enseñan al educando a pensar, sentir, y actuar de manera diferente, es decir, con todas las estructuras cerebrales (cerebro neo-cortex, cerebro límbico y cerebro reptil).

La PNL es un conjunto de modelos y técnicas que ofrecen un amplio rango de vías para la comunicación intra e interpersonal (que existe o se desarrolla entre dos o más personas) con el propósito de influir de manera exitosa en el proceso enseñanza-aprendizaje, igualmente proporciona medios para transformar los pensamientos, conductas y sentimientos, del tal manera que le permita a los alumnos actuar en forma positiva y tener más confianza y seguridad.

El modelo PNL se plantea en este trabajo con la finalidad de proponer a los docentes que trabajan en la educación su incorporación dentro de las estrategias utilizadas en el aula a fin de que los resultados del proceso enseñanza-aprendizaje sean más efectivos, los alumnos logren un mejor rendimiento, nuevas habilidades y nuevas actitudes frente a las actividades que se realizan en el aula.

Reviste singular importancia, la aplicación de la PNL en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la educación, porque es un valioso recurso que se ofrece como herramienta estratégica que facilita al alumno trabajar con todo el cerebro.

Este trabajo se encuentra estructurado en cuatro capítulos a saber y una propuesta para el docente:

**El capítulo I:** Está enfocado en la teoría que sustenta a la PNL, los antecedentes, características y la aplicabilidad de la PNL en cuanto a la utilización de las estructuras cerebrales (neo-cortex, límbico, reptil).

**El capítulo II:** Se refiere a los planteamientos de la PNL en cuanto al funcionamiento del cerebro, procesamiento de la información en el cerebro Triuno, la representación o mapa del modelo del mundo que tienen los individuos. La función que tienen los sistemas de representación (auditivo, visual, kinestésico) dentro del campo de la PNL, también se mencionan las señales de acceso (movimientos visuales, posturas corporales y predicados verbales que utiliza el ser humano para crear una determinada conducta.

**El capítulo III:** Indica la aplicación de la PNL en el proceso enseñanza-aprendizaje en la educación, la influencia de la comunicación dentro de este campo; así como la disposición del docente, instructor o facilitador, y otro factor importante, la disposición del salón.

**El capítulo IV:** La aplicación de las técnicas y ejercicios de cambio como herramienta estratégica que enseñan a pensar y actuar de manera efectiva se presentan técnicas muy útiles e innovadoras: la utilización de metáforas, el rapport-acompañar, el anclaje y el reencuadre por último otra técnica que se presenta para el desarrollo del pensamiento creativo son los Mapas Mentales, utilizada para la toma de notas y repasos efectivos en el cual se utiliza todo el cerebro.

Y por último una propuesta, la cual va dirigida a los docentes con la finalidad de que con ayuda de la PNL se pueda contribuir a renovar los esquemas educativos y que la relación enseñanza-aprendizaje sea mejor para que los conocimientos no sólo sean memorizados, sino renovados y aprendidos al igual que acrecentar el desempeño de los procesos de la mente humana.

# CAPITULO I

## **BASES TEORICAS DE LA PROGRAMACIÓN NEURO-LINGÜÍSTICA (PNL)**

## 1.1 DEFINICION:

El poder de comunicarse con las personas de manera efectiva, permite expandir y enriquecer los modelos del mundo que se tienen según las experiencias personales vividas. Lograrlo tienen un solo objetivo: Buscar que la vida sea más rica, satisfactoria y provechosa. En este sentido también se puede lograr un aprendizaje eficaz, aplicando las técnicas de la Programación Neuro-lingüística (PNL)

Poner al servicio consejos y estrategias prácticas que se pueden aplicar de inmediato en diversas situaciones, requiere de un enfoque conciso que en su propuesta plantea un cambio de paradigmas, una representación de la situación en otro lugar y en otras condiciones con los recursos de cada persona. Es así como el campo de las profesiones y específicamente educativo surge un modelo potente, de impacto en la comunicación y percepción de la realidad: La Programación Neuro-lingüística.

Según González (1996), La PNL es un meta-modelo porque va más allá de una simple comunicación. Este meta-modelo adopta como una de sus estrategias, preguntas claves para averiguar qué significan las palabras para las personas. Se centra en la estructura de la experiencia, más que en el contenido de ella. Se presenta como el estudio del "como", de las experiencias de cada cual, el estudio del mundo subjetivo de las personas y de las formas como se estructura la experiencia subjetiva y se comunica a otros, mediante el lenguaje.

Esto permite que la conducta sea concebida como consecuencia o resultado de complejos procesamientos neurofisiológicos de la información percibida por los órganos sensoriales. Procesamientos que son representados, ordenados y sistematizados en modelos y estrategias a través de sistemas de comunicación como el lenguaje. Estos sistemas tienen componentes que hacen posible la experiencia y pueden ser intencionalmente organizados y "programados" para alcanzar ciertos propósitos.

Richard Bandler y John Grinder (1993), logran englobar tres aspectos con respecto al término PNL:

- ♦ Programación: Se refiere al proceso de organizar los elementos de un sistema (representaciones sensoriales, para lograr resultados específicos)
- ♦ Neuro: (del griego "Neurón", que quiere decir nervio) Representa el principio básico de que toda conducta es el resultado de los procesos neurológicos.

♦ Lingüística: (del latín "Lingua", que quiere decir lenguaje), indica que los procesos nerviosos están representados y organizados de manera secuencial en modelos y estrategias mediante el sistema del lenguaje y comunicación.

El concepto PNL, fue creado por John Grinder y Richard Bandler, a principios de los años setenta. Al respecto cabe citar la opinión de Bandler (1982, p.7) quien afirma:

"La Programación Neuro-lingüística es el nombre que invente para evitar la especialización de un campo o en otro... una de las maneras que la PNL representa, es enfocar el aprendizaje humano... básicamente desarrollamos maneras de enseñarle a la gente a usar su propia cabeza."

Robbins (1991), También aporta un concepto significativo sobre la PNL al considerar que el estudio de, como el lenguaje tanto el verbal como el no verbal, afecta el sistema nervioso, es decir, que a través del proceso de la comunicación se puede dirigir el cerebro para lograr resultados óptimos.

La PNL es un estudio de excelencia humana, puesto que da la oportunidad de crecer continuamente en los aspectos emocionales, psicológicos, intelectuales, artísticos, y sociales, al mismo tiempo contribuye en forma positiva con el progreso de los demás.

Estos aspectos tienen un alto valor en el campo EDUCATIVO, porque de allí parte la idea de utilizar la PNL como herramienta estratégica para la eficacia del proceso Enseñanza- Aprendizaje (E-A)



## 1.2 ANTECEDENTES

En los primeros años de la década de los setenta, el estudiante de Psicología de la Universidad de Santa Cruz en California, Richard Bandler (70's), y un profesor ayudante de lengua de la misma Universidad John Grinder, emprendieron un trabajo conjunto de investigación, que poco tiempo después les llevará al desarrollo inicial de la PNL, como posteriormente se le bautizó.

El trabajo les llevó a estudiar a los tres miembros más significativos del momento en el campo de la psicoterapia. Fritz Perls, creador de la terapia Gestalt, Virginia Satir, la máxima exponente de la terapia familiar y del psicodrama, y el gran maestro de la época en el campo de la hipnoterapia y terapias no convencionales, Milton H. Erickson.

En un principio ninguno de los dos jóvenes investigadores pensaba en la creación de un nuevo método terapéutico, sino tan solo en sus tres modelos. Lo que pretendían era la simplificación, la localización de los patrones que estos genios usaban en sus tratamientos, para poder ser transcritos y de este modo pudiese ser así enseñado y aprendido por otros muchos.

Como consecuencia de estas investigaciones fue surgiendo poco a poco, tras arduos trabajos de sistematización, análisis, simplificación e identificación de los patrones base, el modelo de patrones lingüísticos que los tres genios de la terapia usaban, a pesar de ser sus caracteres, formación e intereses completamente diferentes.

En su primer libro, *La estructura de la magia I. Lenguaje y terapia*, publicado en 1975 por Science and Behavior Books, no se hace ninguna referencia a la PNL como tal, se presenta un modelo lingüístico pero como un profundo estudio de lo que subyacía en sus observados. En ese mismo año publican también en forma de libro el estudio llevado a cabo sobre la hipnoterapia de M. H. Erickson, bajo el nombre de *Patterns of the Hypnotic of Milton H. Erickson, M.D.*, en la editorial Meta Publications. El segundo volumen de este trabajo salió un año después en la misma editorial.

En 1976 se publica el segundo libro, La estructura de la magia II, un libro sobre comunicación y cambio, en la misma editorial, sin tampoco hacer ninguna referencia a la PNL. En este volumen ya aparecen los trabajos relativos a los sistemas representacionales y la notación formal. El mismo año, 1976, ve la luz otro trabajo de recopilación y sistematización, se trata del coescrito con V. Satir, *Ohanging With families*, en Science and Behavior Books.

Parece ser que el término acuñado por Bandler y Grinder de Programación Neurolingüística (PNL) no sale a la luz hasta 1977, y lo hace de la mano de Robert Dilts, nuevo colaborador de éstos, y que desde entonces se transformaría en el desarrollador e investigador clínico más importante de la PNL. Con su trabajo no publicado hasta ahora, titulado: *Neuro-Linguistic Programming. A New Psychotherapy*, dio a conocer este modelo como conjunto sistematizado de técnicas terapéuticas y de cambio en general.

Al poco tiempo publicarían conjuntamente y firmado en este orden: R. Dilts, J. Grinder, R. Bandler y J. De Loziere, el libro clave del nuevo modelo desarrollado: *Neuro-Linguistic Programming. Volume I. The Study of the Structure of Subjective Experience*. Simultáneamente se crea *The Society of Neuro-Linguistic Programming*, propietaria de la marca PNL y de su uso comercial.

La importancia de la nueva técnica y el fácil y rápido aprendizaje de la misma, permitió que en muy poco tiempo en Estados Unidos de América proliferaran los profesionales que se dedicaban casi por entero al estudio, investigación, aplicación terapéutica, empresarial y la enseñanza en todos los campos de la interacción humana.

A partir de esos momentos comenzaron a expandirse los centros de formación de PNL y a crearse distintas ramas y especializaciones dentro de la misma. Y cómo no, también las batallas, mismas y enfrentamientos entre algunos de ellos, muy especialmente por quienes creían que tenían los derechos de propiedad de tan creciente negocio.

Resulta casi interminable la lista de todos los que en los años ochenta entraron en el campo de la PNL: C. y S. Andreas, A. Robbins, L. Cameron, D. Gordan (éste lo hace antes), M. Le Beau, W. MacDonald, G.Z. Laborde, T. James, W. Woodsmall, S. Jacobson y muchos más. Todos ellos han ido aportando, desde su incorporación al campo de la PNL nuevos modelos y nuevos enfoques de resolución y cambio. El número de publicaciones especializadas creció y la PNL cruzó las fronteras de Estados Unidos de América trasladándose a prácticamente todos los países del planeta. (Gómez 2002)

### 1.3 FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PNL

La Programación Neuro-lingüística parte de los fundamentos de la teoría Constructivista, la cual define la realidad como una invención y no como un descubrimiento. Es un constructo psíquico de Grinder y Bandler basadas en el hecho de que el ser humano no opera directamente sobre el mundo real en que vive, sino que lo hace a través de mapas, representaciones, modelos a partir de los cuales genera y guía su conducta. Estas representaciones que además determinan el cómo se percibirá el mundo y qué elecciones se percibirán como disponibles en él, difieren necesariamente a la realidad a la cual representan. Esto es debido a que el ser humano al transmitir su representación del mundo tiene ciertas limitaciones las cuales se derivan de las condiciones neurológicas del individuo, de la situación social en que vive y de sus características personales (Cudicio, 1992)

Estas limitaciones a su vez determinan que el lenguaje como toda experiencia humana, esté también sometido a ciertos procesos que empobrecen su modelo.

Para el abordaje de dichos procesos la PNL se apoya en el modelo más explícito y completo del lenguaje natural humano, la gramática transformacional representada por Noam Chomsky y en especial en los conceptos:

- a) Estructura superficial que consiste en lo que el hablante dice realmente,
- b) La estructura profunda, es lo que el hablante piensa y quiere manifestar.

En cuanto a la gramática transformacional se basa en la creación de nuevos mensajes. Considera que las personas son capaces de interpretar y producir mensajes nuevos, de manera que puede afirmarse que no se produce por repetición ni por recuerdo.

Chomsky, (1975, p26) Plantea que "... en el proceso de comunicación existen varios mecanismos que son universales y tienen que ver con las intuiciones relacionadas con el lenguaje"

Una persona frente a su experiencia del mundo, forma de éste una representación lingüística bastante completa, variada y rica en detalles. En el ámbito lingüística, esto correspondería a la estructura profunda. Sin embargo, al comunicar su experiencia a otro, utiliza expresiones empobrecidas (estructura superficial) que presentan omisiones, generalizaciones y distorsiones.

En este sentido, Bandler y Grinder (1980), proponen una serie de estrategias verbales para tratar con la estructura superficial del lenguaje.

Estas estrategias consisten primordialmente en evitar las generalizaciones, omisiones y distorsiones. La generalización es un proceso por el cual las personas no representan algo específico en la experiencia. Un ejemplo de generalización sería "La gente se la pasa molestándome". En este caso se utilizan intervenciones que contagian la generalización, apelando a la propia experiencia del sujeto o se trabaja con la ausencia de índices referenciales o con la especificación de los cuantificadores universales o con los verbos que el sujeto no especifica completamente.

Con relación a las omisiones, mecanismos que se produce cuando se presta atención selectivamente a ciertas dimensiones de la experiencia, pero se eliminan otras, se persigue que el sujeto identifique y complete la frase faltante. Cuando una persona expresa "estoy asustado" se produce una omisión, porque no se especifica de qué o de quién está asustado por lo tanto se emplean intervenciones que le permitan a la persona; Identificar mayor riqueza de detalles al tratar con alguna situación en particular.

Por último, las distorsiones se producen cuando la gente asigna a los externos, responsabilidades que están dentro de su control. En la oración "El alumno me pone furioso" es una distorsión porque la emoción "rabia" es atribuida a alguien más distinto a la persona que lo está experimentando.

La generalización, la distorsión y la eliminación al ser empleadas en la comunicación reducen la posibilidad de hacer escogencia de opciones en una mayor concepción de la realidad. Según Villoria (1987) tales mecanismos actúan también en todo el sistema de creencias, tal como lo aborda el Análisis Transaccional específicamente cuando las personas lo utilizan como única norma dentro del proceso de su vida. Por esta razón, es indispensable que los individuos adquieran la capacidad de especificar sus generalizaciones, recobrar partes faltantes omitidas en su modelo del mundo y corregir las partes distorsionadas del mismo para orientar de forma precisa su cambio.

## 1.4 CARACTERÍSTICAS DE LA PROGRAMACIÓN NEURO-LINGÜÍSTICA

La PNL es una escuela Pragmática, (es decir que estudia el lenguaje en su relación con los usuarios y las circunstancias de la comunicación); con herramientas para desarrollar un pensamiento estratégico y sistemático. Mejora las carencias y principios básicos de lo que son los seres humanos y para flexibilizar conductas que permitan alcanzar con eficiencia las metas propuestas.

Por lo anteriormente señalado, según Sambrano (1997) se puede caracterizar la PNL.

- a) La PNL tiene la habilidad de ayudar al ser humano a crecer, trayendo como resultado una mejor calidad de vida.
- b) Presenta un enfoque práctico y potente para lograr cambios personales debido a que posee una serie de técnicas que se asocian entre sí para lograr una conducta que se quiere adquirir.
- c) Se concibe como una poderosa herramienta de comunicación, influencia y persuasión, puesto que, a través del proceso de comunicación se puede dirigir el cerebro para lograr resultados óptimos.
- d) Es esencialmente un modelado. Los especialistas que desarrollaron la PNL estudiaron a quienes hacían las cosas de manera excelente, encontraron cual era su fórmula y proporcionaron los medios para repetir la experiencia.
- e) La PNL es una actitud. La actitud de "voy a lograrlo" con unas enormes ganas indetenibles.
- f) Va más allá de un simple conjunto de herramientas. Se origina a partir de la lingüística, la terapia Gestalt, la Semántica General, Análisis Transaccional, Dominio Corporal, Cognitivo y Emocional.

Con el incremento de la popularidad de la PNL, hay que tener una idea muy clara de lo que es y no es.

La PNL es:

- ♣ La PNL es el estudio de la EXCELENCIA HUMANA
- ♣ La PNL es la habilidad de ser lo mejor, con mayor frecuencia
- ♣ La PNL es un enfoque PRACTICO Y POTENTE para lograr cambios personales.
- ♣ La PNL es una poderosa herramienta de COMUNICACIÓN, INFLUENCIA, Y PERSUASIÓN.
  
- ♣ La PNL es ESENCIALMENTE UN MODELAJE, los especialistas que desarrollaron la PNL estudiaron a quienes hacían las cosas de manera excelente, encontraron cuál era su fórmula y nos proporcionaron con medios para que nosotros hagamos lo mismo.
- ♣ La PNL es un modelo, no una teoría.
- ♣ La PNL me permite a mí mismo estar siempre en un excelente estado de recursos positivos.
- ♣ La PNL es una actitud: la actitud de "voy a lograrlo" con unas enormes y feroces ganas, indetenibles.
- ♣ La PNL va mucho, pero mucho más allá de un simple conjunto de herramientas.
- ♣ La PNL se origina a partir de materias como la lingüística, la Terapia Gestalt, la Semántica General, el Procesamiento de Información, el enfoque sistemático sobre la familia y otros más.
- ♣ Pero lo más importante, es que SOLAMENTE EN LA PRACTICA es posible APRENDER PNL. Nadie puede aprender PNL con solo leer libros.

Por otro lado, y debido a la proliferación de enfoques, y a una lamentable superficialidad y confusión, y a textos escritos sin el suficiente conocimiento o profundidad, se encuentran ejemplos de lo que NO es la PNL:

La PNL no es:

- ♣ La PNL no es parte de la llamada "Nueva era"
- ♣ La PNL no es una herramienta para manipular
- ♣ La PNL no es esoterismo
- ♣ La PNL no es un simple mecanismo para identificar a las personas como visuales, auditivas o kinestésicas.

Es conveniente señalar, además que la expresión PROGRAMACIÓN NEURO-LINGÜÍSTICA (tres palabras), donde Neuro y Lingüística están separadas por un guión, es lo más correcto y refleja la intención de Bandler y Grinder, sus creadores. Se ha establecido la costumbre, en alguna literatura en español, de unir estos dos términos para transformar el nombre en Programación Neurolingüística, lo cual es inadecuado.

También es erróneo que se hable de "Neurolingüística", sin incluir la palabra "Programación", cuando lo ESENCIAL en ésta especialidad es, precisamente este aspecto. Quien ejerce la PNL es un Programador, nunca un "Neurologüista".

Para finalizar, ya es práctica común en los textos más recientes, utilizar el término PNL para referirse a la especialidad. Muchos consideran ya a "PNL" como una palabra sinónimo de Programación Neuro-Lingüística, más que sus iniciales. Pedro Henriquez (2001).

## **1.5 APLICABILIDAD DE LA PROGRAMACIÓN NEURO-LINGÜÍSTICA**

El cerebro de los individuos tiene sus propias particularidades, no hay dos que sean exactamente iguales. En este mismo sentido a continuación se realizará una breve explicación de la aplicabilidad de la PNL, específicamente en el campo educativo.

Istúriz y Carpio (1998), hacen referencia a los dos hemisferios del cerebro. En el sistema educativo, a menudo se hace énfasis en el uso de uno de ellos (hemisferio izquierdo). Se espera que el individuo asimile información, trabaje casi exclusivamente con palabras y números con símbolos y abstracciones. Se le da gran importancia al hemisferio izquierdo y pareciera que el hemisferio derecho es poco útil. Al individuo no le es permitido funcionar con todo su potencial, es decir, con todo su cerebro. Omitir el uso de ambos hemisferios constituye una grave pérdida. Es necesario equilibrar su uso para despertar el interés y la comprensión en los individuos involucrados.

En el proceso de aprendizaje, el uso de estrategias que estimulen el hemisferio derecho puede significar la diferencia entre el éxito y fracaso. Es válido porque insta al individuo para que trabaje de modo antagónico con su estilo de aprendizaje, respetando sus posibilidades. El individuo es entrenado para usar casi exclusivamente el hemisferio izquierdo, es decir, para que ejecute procesos lineales con pocos estímulos para desarrollar sus capacidades del hemisferio derecho. De allí que tienda a confiar en un número limitado de estrategias, encontrándose en desventajas en situaciones que exigen una gama más amplia de capacidades intelectuales. Los hemisferios cerebrales funcionan de maneras diferentes y eso permite ampliar tanto el concepto de procesos intelectuales como verbales y analíticas, considerar las capacidades humanas y aprovechar ambos hemisferios.

El hemisferio izquierdo se especializa en reconocer las partes que constituyen un conjunto, es lineal y secuencial. Pasa de un punto a otro de manera gradual, paso a paso. Procesa información verbal, codifica y decodifica el habla, separa las partes que constituyen un todo. Podría ser comparado con una computadora, tiene un lenguaje propio.

En cuanto al hemisferio derecho se puede mencionar, en relación con su funcionamiento que combina partes para crear un todo, se dedica a la síntesis. Busca y construye relaciones entre partes separadas. Procesa simultáneamente en paralelo. Es especialmente eficiente en el proceso visual y espacial (imágenes). Podría ser comparado con un caleidoscopio, se relaciona con un número casi infinito de variedades, se especializa en relaciones no lineales. Pareciera fuente de la percepción creativa. Las palabras o figuras por sí solas no dicen nada, y si se juntan se obtiene una comunicación mucho más clara. (*Ver anexo 1*).

En la educación, el saber es a menudo equiparado con la capacidad de expresarse verbalmente. El lado izquierdo del cuerpo está controlado principalmente por el hemisferio cerebral derecho y el lado derecho por el hemisferio izquierdo. Los estímulos a partir de la mano, la pierna y el oído derecho son procesados primordialmente por el hemisferio izquierdo y viceversa.

Los ojos son controlados de manera que cada uno envíe información a ambos hemisferios. La mitad izquierda del espacio visual se contempla por el hemisferio derecho y la mitad derecha es percibida por el hemisferio izquierdo.

La visualización es una estrategia efectiva para resolver problemas. El estímulo del pensamiento visual es esencial para desarrollar la capacidad verbal. Otra forma de pensamiento visual relevante es la fantasía, es decir, la capacidad para generar y manipular la imaginación mental, ya que se da acceso al rico almacén de imágenes del hemisferio derecho. De esta manera se realza la calidad del trabajo creativo (Sambrano 1997)

Otros componentes a considerar en la Programación Neuro-Lingüística son los patrones del lenguaje verbal.

La lingüística en sus investigaciones en la comunicación, se refiere a dos lenguajes: el digital, (referente a los números, dígitos, y en particular a los instrumentos de medida que la expresan con ellos) propio del hemisferio izquierdo y el lenguaje analógico (creación de nuevas formas lingüísticas, o modificación de las existentes, a semejanza de otra) propio del hemisferio derecho (Séller, 1993).



Watzlawik (1986), expone que el lenguaje presupone una concepción del mundo totalmente diferente: el del hemisferio izquierdo con un enfoque lógico, lineal y reflexivo. Es el lenguaje de la razón, la ciencia e interpretaciones. El del hemisferio derecho, es el lenguaje imaginativo, de metáforas, fantasioso, emocional y simbólico.

El lenguaje está referido a la forma como la persona usa la expresión verbal para comunicar su experiencia con la estructura misma de su lenguaje. Toda experiencia humana al igual que el lenguaje está sometida a procesos que pueden constituir evidencias de fallas en la representación del mundo.

# CAPITULO II

## FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO

Actualmente, los aportes de investigaciones realizadas en el ámbito de la psicología y de otras disciplinas han despertado un gran interés por conocer el funcionamiento del cerebro y diseñar experiencias científicas organizadas y sistemáticas que facilitan su abordaje con modelos de intervención pertinentes.

## **2.1 RELACION ENTRE EL FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO Y LA PNL EN LA DOCENCIA**

El cerebro humano es el único órgano que tiene la capacidad de estudiarse a sí mismo y para saber cómo aprendemos, debemos descubrir cómo trabaja, como dice George Leonard: "La capacidad creadora del cerebro puede ser infinita", pero tenemos que aprender a aprender, utilizar este potencial que tenemos dentro de nuestro cerebro.

Nuestro cerebro se está modificando físicamente en forma continua al experimentar nuevas vivencias (experiencias multisensoriales, novedades o retos) y esto puede observarse incluso en el lapso de una semana. (Gómez 2002)

Los avances de la neurociencia, actualmente han afectado el ámbito educativo para contribuir al desarrollo de la eficiencia humana de los alumnos y de los docentes como participantes activos del proceso enseñanza-aprendizaje. Es así como saber que se dispone de medios diferentes y complementarios para procesar información denominados hemisferios cerebrales. Estos han generado un impacto que induce a crear estrategias educativas significativas dentro del proceso enseñanza-aprendizaje.

La educación ha sido planteada sobre el manejo del hemisferio cerebral izquierdo, de allí parten los procesos analíticos el equilibrio para lograr una mayor percepción del mundo ante las experiencias significativas de cada individuo.

El uso de todo el cerebro en situaciones de aprendizaje, implica un cambio de paradigmas y un modelo a seguir. Carpio (1996).

La dinámica del cerebro se ha constituido en una gran expectativa para científicos, educadores, profesionales de ayuda y otros interesados en el manejo de la conducta. Tanto así que la década de los noventa ha sido considerada y declarada como la "década del cerebro", por el congreso de los Estados Unidos.

El apasionante mundo de la Neurociencia proporciona elementos significativos para la comprensión y el desarrollo del pensamiento innovador, y de los procesos cognitivos y conductuales que se dan en el individuo.

El funcionamiento del cerebro plantea nuevos enfoques científicos. Se han demostrado que el cerebro y la médula espinal constituyen el Sistema Nervioso Central, en donde el cerebro pesa solo el 2% del peso total del cuerpo, consume el 20% de la energía de éste, presenta dos lados o lóbulos (derecho e izquierdo) y funciona con 10.000.000 de neuronas excitadoras e inhibitoras. Sánchez (1991).

Cada estructura procesa el estímulo y emite respuestas independientes más no aisladas. Beauport (1994), refleja con gran maestría la propuesta de Paúl Mc Lean, al conceptualizar al cerebro triuno como un sistema de energía sin límites que vibra en cada ser humano. Su experiencia intencionada invita a penetrar el territorio del cerebro en una acción razonada y sentido apasionadamente, mostrando los estados Padre, Adulto, Niño que estructura la personalidad del individuo.

A continuación se presentan las características del cerebro Reptil o básico, el cual representa según la teoría del Análisis Transaccional el estado Padre, Niño y Adulto del ser humano.

## **2.2 EL CEREBRO REPTIL**

Es el cerebro primario. En él se ubica la inteligencia básica, se poseionan comportamientos y conductas que se adquieren en la niñez y se repiten en la vida adulta.

Su comportamiento es similar entre humanos y animales, la diferencia está en que los humanos lo han socializado, por ejemplo: los perros se orinan en lugares determinados para delimitar su territorio el hombre utiliza la palabra, los símbolos, signos, señalizaciones y gestos con el mismo objetivo.

El uso de este cerebro proporciona la formación de hábitos mediante una acción repetida varias veces hasta que se organizan y se estructuran como "rutinas". Dentro del campo educativo el sistema reptil tiene su implicación, puesto que están involucradas las acciones tales como: rutinas, valores, movimientos, espacio, territorio, condicionamiento entre otras. Heier (1993)

La imitación es otra manifestación del cerebro reptil, es el caso del adolescente que quiere ocupar un lugar en la sociedad e imita moda, ritos, léxica, valores, hábitos y costumbres.

Dentro de la concepción del análisis transaccional es la acción del padre para reafirmar las decisiones tomadas: "como vivirás en el futuro" y velar por "la fidelidad del guión de la vida o plan de vida". Aún cuando estas decisiones son hechos desde el estado niño, bajo presión y en cualquier etapa evolutiva del individuo siguen un sentido básico que les pauta el cerebro reptil: cuerpo, columna vertebral, rutinas, valores, imitaciones, rituales, territorio, tiempo y eventos de la existencia misma.

Este cerebro permite que el individuo imite y supere los paradigmas establecidos; en cuanto a la inteligencia básica se refiere. Otra función muy sencilla es la de mantenernos vivos (¿será sencilla tal vez?), las conductas automáticas, las instintivas, las de supervivencia y conservación de la especie. Obviamente la función primordial de todos los seres vivos y perpetuarse a largo tiempo. Sambrano (1997).

### 2.3 EL CEREBRO NEO-CORTEX

Está formado por el hemisferio izquierdo y el hemisferio derecho del cerebro, unido por un cuerpo calloso con procesos mentales cada uno. Lo que implica en el campo educativo los procesos cognitivos se originan los procesos analíticos específicos, se va de las partes del todo. Surgen los "para qué", los "cómo" y los "porqué", las causas y los efectos.

En el hemisferio izquierdo los procesos son abordados por el individuo de manera secuencial, racional, y lógica. Específica y lo significativo es el resultado o las razones que condujeron a establecer la totalidad.

La neocorteza es el cerebro de la luz, que como sabemos está conformado por dos hemisferios cuyos procesos necesitamos conocer para aprender o enseñar a conciencia. Allí convergen trillones y cuatrillones de conexiones entrelazadas de tal manera, que el telar encantado que es ese proceso, se teje momento a momento para crear situaciones tan diversas, como por ejemplo, un sentimiento al mirar un cuadro, componer música, fabricar un microscopio electrónico o manejar una sofisticada computadora.

Definitivamente somos seres de naturaleza radiante, estar dispuestos a conocerlo, es el primer paso para poner en acción esa característica que nos hace únicos y al mismo tiempo responsable del devenir de nuestro entorno y de su transformación Sambrano (1997).

Verlee (1986), plantea que este cerebro constituye el pasado, el presente y el futuro de manera secuencial. Es un proceso que ocurre internamente y que permite fomentar y consolidar las capacidades de análisis y de rigor nacional. El individuo maneja información inherente a su realidad sea ésta veraz o no.

Para las personas con tendencia al uso de este hemisferio, el transcurrir del tiempo no tiene límites.

Los estilos de aprendizaje a través del hemisferio derecho son los mapas mentales, la creatividad, utilización del color, imaginación entre otros. Predomina el sistema de representación (visión).

## 2.4 EL CEREBRO LÍMBICO

Esa estructura es muy compleja y está formada por innumerables subestructuras, allí se aloja la capacidad de sentir, de filtrar los estímulos que van a pasar a la corteza superior, al mismo tiempo que se encuentran las glándulas rectoras de glándulas, tales como la hipófisis (anterior y posterior) y el hipotálamo, que se encargan de regular todo el funcionamiento metabólico y las respuestas emocionales ante las situaciones con que se enfrentan en la vida diaria. Sambrano (1997).

Procesa las emociones y los sentimientos, Constituye el sentir, la manifestación de las emociones humanas, de los afectos. Posee una estructura similar a la de los mamíferos. En él se registra la sexualidad como fenómeno mental, tal como lo expresa Beauport (1997).

El territorio del límbico contempla lo que se desea y lo que se quiere, el cómo se afecta ante situaciones que favorezcan los climas emocionales. Desde éste se elevan expresiones tales como "si puedo", "no quiero" y viceversa. Es esa manifestación natural del niño cuando expresa placer o no, ante una situación, preferencias y rechazar, reconoce y diferencia afectos, experimenta fantasías muy ricas relacionadas con el entorno emocional y sentimental.

La implicación de este cerebro en el campo educativo es el estímulo que siente tanto el profesor como el alumno, en una situación determinada dentro del proceso enseñanza-aprendizaje.

Desde el cerebro límbico, se aprende a vivir con las emociones, se rescata el espacio emocional como un espacio de observación de un repertorio de aprendizaje de experiencias y acciones, Crea estados de ánimo para realizar lo que se requiere hacer o no, ya que las emociones implican diferentes cambios en los individuos.

Como dice Sambrano (2000). El cerebro límbico se encarga de procesar las emociones y los sentimientos, los aspectos, sexualidad como fenómeno mental, pero que permite pasar al plano trascendental. Aquí se dan los gustos, las preferencias lógicas o no. (*Ver anexo 2*)

## 2.5 REPRESENTACION, MAPA O MODELO DEL MUNDO

Cada persona tiene una representación del mundo en el cual se desenvuelve. Esta representación es la que se denomina "modelo del mundo", el cual genera conductas de acuerdo a la representación que tengan los individuos. Las representaciones mentales que cada individuo depende de sus experiencias, vivencias, cultura, fisiología entre otras. Cada persona tiene un modelo o mapa del entorno en el cual se desenvuelve, es decir, el modelo del mundo para cada individuo es diferente, Esto depende de sus limitaciones sociales individuales y neurológicas.

Los seres humanos tienen como sistema receptor para captar esta representación del entorno, la visión, el oído, el tacto, el gusto, y el olfato. Con este sistema se codifica la información, se lleva al cerebro y se produce una respuesta de acuerdo con las experiencias previas y también dependiendo a la organización que se le da a los pensamientos. Cada individuo estructura sus pensamientos de forma diferente, esto dependiendo del sistema líder de cada persona, es decir, si el sistema que más se utiliza es la vista, el sistema líder será el visual. Si predomina en la persona la utilización de la audición, el oído será su sistema líder, Kinestésico si usa más las sensaciones corporales, el olfato y el gusto. Sambrano (1997).

Esto quiere decir, que los órganos de los sentidos son de gran importancia, puesto que son los encargados de la comunicación interna y externa, de la percepción y experiencia que se toma del mundo y que se registran en los diversos sistemas de maneras diferentes, Por medio de los sistemas de representación el individuo absorbe la información para procesarla a través del sistema cerebral produciendo nuevos aprendizajes. La experiencia del mundo varía según el funcionamiento del sistema nervioso, esto depende del mapa o representación mental que tenga el individuo.

Lo expuesto anteriormente, clarifica las limitaciones neurológicas que tiene el ser humano, para establecer diferencias entre la experiencia y la percepción como proceso activo.

Las limitaciones sociales tienen menos dificultad que las anteriores, puesto que el ser humano es capaz de aprender y organizar experiencias para la representación del mundo. Estas limitaciones son iguales para una misma comunidad.

En cuanto a las limitaciones individuales, se puede decir que de acuerdo con el estilo de vida de cada individuo se forman las representaciones o mapas mentales, son como huellas digitales, muy peculiares, únicas. Aquí la representación del mundo se crea de acuerdo a los intereses, hábitos, gustos, pautas y normas de conducta claramente propias.

Estas diferencias hacen que de alguna manera el modelo del mundo tendrá su diferencia en cada persona. Por esta razón se puede enriquecer o empobrecer las experiencias y actuar de manera eficaz o ineficaz.

Las personas bloquean su capacidad de percibir alternativas y posibilidades que se le presenten para la solución de sus problemas, debido a que éstas no están presentes en sus modelos del mundo. Existen individuos que atraviesan períodos de cambio con facilidad, los vivencian como períodos de creatividad. Otros lo viven como etapas de terror y sufrimiento. Esto significa que existen personas son una amplia gama de alternativas entre las cuales pueden escoger acciones posibles. Para otras personas, las opciones son poco atractivas, juegan a perder.

La diferencia esta en sus modelos. Unos mantienen un modelo empobrecido que les origina dolor y sufrimiento ante un mundo lleno de valores, rico y complejo. Estas personas eligen lo mejor dentro de su modelo particular. Su conducta cobra sentido dentro del contexto de las alternativas generadas en su modelo. Las personas que no tienen suficientes alternativas carecen de una imagen rica y compleja del mundo. Sambrano (1997).

La PNL es un modelo para el cambio el cual pueden lograr los docentes en cuanto a las dificultades que confrontan los estudiantes en determinadas materias. Se les puede ayudar a resolver sus problemas por medio de las técnicas de PNL, con la finalidad de cambiar el mapa mental empobrecido que tiene al alumno por uno más amplio.



## 2.6 SISTEMA DE REPRESENTACIÓN

Los sistemas de representación son los órganos de los sentidos los cuales suministran las imágenes que se tienen del mundo, se adquieren experiencias de la realidad, se descubren en el entorno aspectos por los cuales el ser humano está en perdurable contacto.

Si todos procesáramos o codificáramos la información de manera similar, podríamos decir que los malos entendidos no existirían, sin embargo, esto no es cierto, ya que cada uno percibimos, analizamos y procesamos la información de manera diferente, de acuerdo con los aprendizajes o modelos que hemos tenido desde nuestra más tierna infancia. Utilizamos los diferentes sentidos: visual, auditivo y kinestésico, es decir, los diferentes canales mediante los cuales percibimos (input), filtramos y procesamos inicialmente la información en nuestro interior, la que posteriormente luego de pasar por otros filtros, meta programas, creencias, historia familiar etc., será la salida o sentimientos (output).

Esto se lleva a cabo a través de los sentidos: visual, auditivo. Kinestésico (sensaciones corporales, olfativas y gustativas), se denominan "representacionales" es la forma en que el cerebro humano representa los recuerdos imágenes, ideas, experiencias, etc.

Con el uso de los sistemas representacionales creamos nuestro mapa de la realidad, y según como lo usemos, será la riqueza (o pobreza) de tal mapa, de nuestra experiencia interna, recursos, pensamientos, etc. Es decir, que mientras más sistemas de representación manejemos, más se multiplican las posibilidades de acción y de obtener múltiples opciones.

Antes de poder detectar eficazmente las estrategias es preciso saber qué buscamos, cuáles son las claves que revelan qué parte de su sistema nervioso está utilizando la persona en un momento determinado. Así podemos decir que hay personas visuales, auditivas y kinestésicas, y que cada uno reacciona de manera diferente.

Las personas visuales "ven" el mundo, generan imágenes visuales, plasman las palabras en imágenes, son aquellas que dicen "papelito habla", o aquellas que mientras hablan están escribiendo, haciendo dibujos o mapas. Las personas auditivas ponen su atención en el tipo de palabras que usan su uso correcto o incorrecto, las inflexiones de voz, el volumen, el tono y tienen una excelente memoria auditiva. Mientras que las personas kinestésicas, son aquellas que ponen atención en el tacto, el gusto y el olfato, tienden a ser más lentas en sus reacciones, están en contacto con sus reacciones corporales y sus emociones están a flor de piel.

Si nosotros ponemos atención al tipo de percepción o al sistema de representacionalidad de cada persona, podremos comunicarnos adecuadamente, ya que si uno pretende acercarse a otro visualmente, y la persona es principalmente auditiva, será como si cada uno hablara en diferente idioma.

Podemos saber que cada uno tenemos un:

1. *Sistema director o guía.* Es la "vía de acceso" que empleamos para ingresar a alguna información. Es casi como un programa de puesta en marcha de una computadora. A veces se le llama "sistema de entrada" porque suministra el material sobre el cual pensar conscientemente.
2. *Sistema preferido o primario.* Es el que utilizamos para pensar conscientemente y organizar nuestra experiencia. Es aquél sistema que tendemos a favorecer más que a los otros, independientemente de lo que estemos pensando. En ocasiones puede ser el mismo que el sistema director o guía.
3. *Sistema secundario.* Puede existir o no. Proporciona a la persona menos información que el preferido primario. A veces puede ser el depositario de conflictos.
4. *Sistema colapso u obturado.* Es aquél en el que depositamos nuestros conflictos. Ingresar a la experiencia desde este canal puede conectarnos con situaciones dolorosas para nosotros. Gómez (2002)

Los individuos son capaces de cambiar de un sistema a otro, de acuerdo con la situación que esté enfrentando en determinado momento.

Es de suma importancia la vinculación entre el lenguaje y los sistemas de comunicación, ya que éste es uno de los medios que se utiliza para expresar el modelo del mundo

La PNL ha comenzado a enseñar a los docentes, técnicas de comunicación efectivas para lograr cambios en cuanto al rendimiento y motivación de los alumnos y así lograr un aprendizaje efectivo dentro del proceso.

Es evidente entonces que los sistemas de comunicación juegan un papel dentro del proceso enseñanza-aprendizaje bastante significativo, porque por medio de éstos el alumno va a procesar datos del mundo externo (aprendizaje) representando mentalmente la información.

El docente debe estar al tanto del sistema de representación del líder de cada uno de sus alumnos (auditivo, visual y kinestésico). Esto se logra por medio de las señales de acceso que están constituidas por los predicados verbales, las posturas corporales y movimientos que el alumno emplea. También es posible aplicándole un pequeño cuestionario de los sistemas de representación para ubicar su sistema líder.

Otra estrategia más generalizada, es usar todos los sistemas de representación, esto se logra explicando las cosas de diferentes maneras para que todos los alumnos capten la información.

Existen docentes que se quejan porque la información no llega a algunos alumnos de manera efectiva, posiblemente en ese momento estos alumnos no estaban sintonizados con el canal utilizado por el docente. A manera de ejemplo, el docente está señalando una lámina siendo la explicación de ésta empobrecida. El alumno que es visual se va a sintonizar de una manera más efectiva que el alumno cuyo sistema líder es el auditivo o kinestésico.

## 2.7 SEÑALES DE ACCESO

Estudios neurológicos con personas de múltiples culturas han demostrado que movemos los ojos en diferentes direcciones de acuerdo a como estamos pensando, esos movimientos pueden ser laterales, horizontales, verticales, hacia abajo, hacia arriba, a la derecha, a la izquierda o al centro. Los neurólogos llaman a estos movimientos: LEM (*Lateral eye movements, movimientos laterales de los ojos*) y son las señales visuales que nos permiten identificar la manera cómo las personas buscan la información en su cerebro, en PNL a éstas se les ha llamado señales oculares de acceso.

Todas las personas presentan una conexión neurológica innata que los hace mover los ojos hacia diversas direcciones de acuerdo al sistema representativo que en ese momento están invocando en su pensamiento, este es un proceso completamente reflejo e inconsciente y es muy difícil manejarlo en forma deliberada, porque obedece a la búsqueda de redes neuronales que poseen la información que la persona está buscando en un momento determinado.

Cuando evocamos una imagen visual de un hecho pasado, los ojos por lo general miran hacia arriba y a la izquierda, cuando construimos una imagen o proyectamos algo visual en el futuro, miramos hacia arriba ya a la derecha. Los ojos se pueden quedar fijos hacia arriba y hacia el centro (acceso a patrón visual de pensamiento). Si miramos en línea horizontal a la izquierda, estamos recordando sonidos, horizontal a la derecha, construyéndolos.

Para acceder sensaciones kinestésicas, dirigimos la mirada hacia abajo y a la derecha y cuando establecemos un diálogo interior por lo general los ojos se desplazan abajo y a la izquierda. Cuando desenfocamos los ojos y miramos hacia delante sin objetivo aparente, es posible que estemos visualizando y el patrón visual indica confusión cuando miramos hacia abajo y al centro. Debemos recordar que hay excepciones y cuando queremos agudizar la capacidad de observación hay que ser muy cuidadosos, porque las personas están en posición invertida y al principio se hace un poco difícil hacer la conversión.

La identificación y posterior utilización de las señales de acceso, puede servir para facilitar el aprendizaje o cuando necesitamos recordar algo en especial, al emplear los movimientos naturales del ojo podremos acceder con más facilidad a la información en nuestro cerebro, una situación que de alguna manera recuerda el "Mouse" de los ordenadores domésticos. Podríamos aprender a "mirar" del lado correcto cuando necesitamos "buscar" una información, o mirar en dirección inversa cuando necesitemos construir, crear o inventar. Las señales de acceso nos dan la pauta para reconocer los sistemas a los que un interlocutor está accediendo en un momento determinado. Así podremos aumentar la empatía y comprender con más facilidad su modo de pensamiento. Es muy útil en un examen o exposición para generar respuestas basadas en el recuerdo, mirar arriba y a la izquierda para evocar lo leído, igualmente, cuando sean situaciones en las que hay que elaborar nuevas respuestas, mirar arriba y a la derecha podría ser muy útil, los músicos pueden acceder mirando en la horizontal, los bailarines y deportistas hacia abajo y a la derecha para mejorar sus destrezas, y así sucesivamente. También recordemos el sistema de representación más usado por cada uno y en momentos de emergencia, invocar en el "Mouse" a la zona del cerebro en la cual nos sentimos más cómodos Sambrano (1997) (*Ver anexo 3*).

Un ejemplo de los canales, vías o señales de acceso es la siguiente:

Este modelo, también llamado *visual, auditivo, kinestésico*, toma en cuenta el criterio neurolingüístico, que considera que la vía de ingreso de la información (ojo, oído, cuerpo) o si se quiere, el sistema de representación (visual, auditivo kinestésico) resulta fundamental en las preferencias de quien aprende o enseña. Por ejemplo, cuando le presentan a alguien, ¿qué le es más fácil recordar después: la cara (visual), el nombre (auditivo), o la impresión (kinestésico) que la persona le produjo?

A continuación se especifican las características de cada uno:

- **Los visuales**

Son aquellos que prefieren de todo lo que ocurre en el mundo interno y externo, "lo que se ve". Son los que necesitan **ser mirados** cuando les estamos hablando o cuando lo hacen ellos, es decir, **tienen que ver** que se les está prestando atención. Necesitan ser mirados para sentirse queridos, son las personas que dicen cosas como "mira...", "necesito que me aclares tu enfoque sobre...". Hablan más rápido y tienen un volumen más alto, piensan en imágenes y muchas cosas al mismo tiempo. Generalmente empiezan una frase y antes de terminarla pasan a otra, y así constantemente, van como picando distintas cosas sin concluir las ideas e inclusive no les alcanzan las palabras; de la misma manera les ocurre cuando escriben.

Aprenden mejor cuando leen u observan la información de alguna manera. En una conferencia, por ejemplo, preferirán leer las fotocopias o transparencias a seguir la explicación oral, o en su defecto tomarán notas para poder tener algo que leer. Robbins (1991)

Cuando pensamos en imágenes (por ejemplo cuando "vemos" en nuestra mente la página del libro de texto con la información que necesitamos) podemos traer a la mente mucha información a la vez. Por eso la gente que utiliza el sistema de representación visual tiene más facilidad para absorber grandes cantidades de información con rapidez. La capacidad de abstracción y la capacidad de planificar están directamente relacionadas con la capacidad de visualizar. Esas dos características explican que la gran mayoría de los alumnos universitarios (y por ende, de los profesores) sean visuales.





- **Los Auditivos**

Estas personas tienen un ritmo intermedio, no son ni tan rápidos como los visuales, ni tan lentos como los kinestésicos. Son los que necesitan un "aha...", "mmm...", es decir, una comprobación auditiva que les dé la pauta que **el otro está con ellos, que les presta atención**. Además son aquellos que usan palabras como "me hizo click...", "escúchame...", "me suena...", palabras que describen lo auditivo. Los auditivos piensan de manera secuencial, una cosa por vez, si no terminan una idea no pasan a la otra. Por eso más de una vez, ponen nerviosos a los visuales ya que estos van más rápido, el pensamiento va más rápido. En cambio el auditivo es más profundo comparado con el visual. Este último es más superficial, pero puede abarcar más cosas a la vez, por eso es también el que hace muchas cosas a la vez.

Cuando recordamos utilizando el sistema de representación auditivo lo hacemos de manera secuencial y ordenada. Los alumnos auditivos aprenden mejor cuando reciben las explicaciones oralmente y cuando pueden hablar y explicar esa información a otra persona. En un examen, por ejemplo, el alumno que observa mentalmente la página del libro podrá pasar de un punto a otro sin perder tiempo, porque está observando toda la información a la vez. Sin embargo, el mundo auditivo necesita escuchar su grabación mental paso a paso. Los alumnos que memorizan de forma auditiva no pueden olvidarse ni una palabra, porque no saben seguir. Es como cortar la cinta de un cassette. Por el contrario, un alumno visual que se olvida de una palabra no tiene mayores problemas, porque sigue observando el resto del texto o de la información.

El sistema auditivo no permite relacionar conceptos o elaborar conceptos abstractos con la misma facilidad que el sistema visual y no es tan rápido. Es, sin embargo fundamental en el aprendizaje de los idiomas, y naturalmente, de la música.

## Los Kinestésicos

Tienen mucha capacidad de concentración, son los que más contacto físico necesitan. Son los que nos dan una palmadita en la espalda y nos preguntan "¿cómo estás?"; además son los que se van a sentir atendidos cuando se interesen en alguna de sus sensaciones. Usan palabras como "me siento de tal manera....", "me puso la piel de gallina tal cosa....." o "me huele mal este proyecto.....". Todo es a través de sensaciones. Robbins (1991)

Cuando procesamos la información asociándola a nuestras sensaciones y movimientos, a nuestro cuerpo, estamos utilizando el sistema kinestésico. Utilizamos este sistema, naturalmente, cuando aprendemos un deporte, pero también para muchas otras actividades. Por ejemplo, muchos profesores comentan que cuando corrigen ejercicios de sus alumnos, notan físicamente si algo está mal o bien, o que las faltas de ortografía les molestan físicamente.

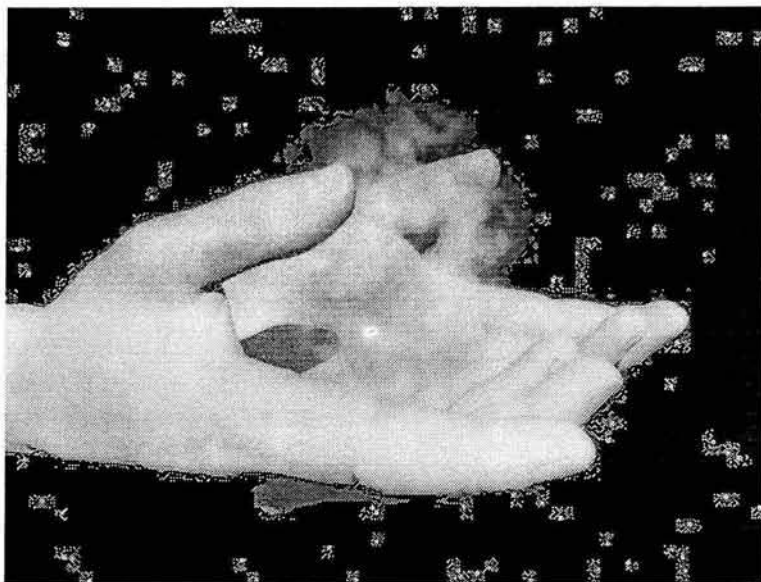
Escribir a máquina es otro ejemplo de aprendizaje kinestésico. La gente que escribe bien a máquina no necesita mirar donde esta cada letra, de hecho si se les pregunta ¿dónde está? Una letra cualquiera puede resultarles difícil contestar, sin embargo sus dedos saben lo que tienen que hacer.

Aprender utilizando el sistema kinestésico es lento, mucho más lento que con cualquiera de los otros dos sistemas, el visual y el auditivo. Se necesita más tiempo para aprender a escribir a máquina sin necesidad de pensar en lo que uno esta haciendo que para aprenderse de memoria la lista de letras y símbolos que aparecen en el teclado.

El aprendizaje kinestésico también es profundo. Nos podemos aprender una lista de palabras y olvidarlas al día siguiente, pero cuando uno aprende a montar en bicicleta, no se olvida nunca. Una vez que sabemos algo con nuestro cuerpo, que lo hemos aprendido con la memoria muscular, es muy difícil que se nos olvide.

Los alumnos que utilizan preferentemente el sistema kinestésico necesitan, por lo tanto, más tiempo que los demás. Decimos de ellos que son lentos. Esa lentitud no tiene nada que ver con la falta de inteligencia, sino con su distinta manera de aprender.

Los alumnos kinestésicos aprenden cuando hacen cosas como, por ejemplo, experimentos de laboratorio o proyectos. El alumno kinestésico necesita moverse. Cuando estudian muchas veces pasean o se balancean para satisfacer esa necesidad de movimiento. En el aula buscarán cualquier excusa para levantarse y moverse. (Ver anexo 4).





# CAPITULO III

**PROGRAMACIÓN NEURO-LINGÜÍSTICA EN  
EL PROCESO DE  
ENSEÑANZA-APRENDIZAJE**

Las circunstancias del mundo actual en todos los terrenos, y en México particularmente, caracterizadas por los signos de la globalización económica y de los estilos de vida, el cambio acelerado y el desafío a todo lo establecido, cada vez más agresivo, exigen de las personas y las organizaciones una revisión a fondo de los patrones de conducta, las actividades, las habilidades y los hábitos de vida y de trabajo, individuales y comunitarios.

Esas mismas circunstancias nos plantean, entre otras cosas, la necesidad apremiante de volver los ojos hacia el ser humano, razón de ser, destinatario y agente de sus propios esfuerzos en todos los órdenes.

La exigencia que se presenta en todos los ámbitos resulta, especialmente apremiante en el caso de la EDUCACIÓN, puesto que es el espacio privilegiado del desarrollo humano.

No obstante, al iniciar el tercer milenio, siguen vigentes los modelos educativos que surgieron desde finales de la Edad Media, que han hecho énfasis en la adquisición de conocimientos, sobre todo en la memorización, y eso, de manera muy discutible e ineficaz.

En efecto, los modelos que han regido el trabajo escolar desde entonces y que prevalecen a pesar de todo, están basados en procesos, lineales, secuenciales, memorísticos, de transmisión de información, carentes de todo significado para quien aprende.

En estos modelos, el profesor es el sujeto del proceso en tanto que el alumno es objeto, el profesor muestra los productos del conocimiento y el alumno consume esos productos, el profesor lo sabe todo y el alumno lo ignora todo, el profesor ordena, establece la disciplina, mantiene el control y ejerce el poder en tanto que el alumno permanece sometido, obedece, se disciplina.

Basta revisar las cargas académicas de los programas de estudio, la didáctica utilizada, los criterios de evaluación que se aplican, la relación que se establece entre profesor y alumno, además de todo el trabajo docente que se realiza en los salones de clase, el número de horas que se dedica a cada disciplina, las prioridades que se observan y el énfasis en determinadas asignaturas, para darse cuenta de lo anterior.

La palabra *educación* proviene de las raíces latinas: *ex*, que significa hacia fuera, y *ducere*, que significa conducir, dirigir. Así educar es conducir hacia fuera, esto es, acompañar el proceso mediante el cual una persona logra sacar lo mejor de sí misma, realizar sus capacidades, actualizar sus talentos, desarrollar sus potencialidades.

Hoy el reto es construir un nuevo paradigma que se constituya en la referencia del trabajo educativo con base en una antropología y una pedagogía propias, acordes con los tiempos que vivimos en todo el mundo.

Así la antropología del nuevo paradigma educativo parte del concepto de que la esencia del ser humano es la de una unidad dinámica de naturaleza biológica, psíquica, social y espiritual. A demás, cada individuo de la especie humana existe como mujer o como hombre, ambos comparten la misma naturaleza, la misma esencia, por tanto, tienen la misma dignidad aunque existencialmente son diferentes y complementarios. Asimismo, cada ser humano es único e irrepetible, contingente, perfectible y trascendente.

Por otro lado, la pedagogía del *nuevo paradigma educativo* recupera el significado etimológico del término y parte de la idea de que la educación es un proceso intencionado que tiene como propósito coadyuvar en el desarrollo armónico e integral del ser humano.

La instrumentación de este *nuevo paradigma educativo* está soportada sobre tres pilares: la realización de *valores humanos*, el *aprendizaje significativo* y el uso de *nueva tecnología educativa*.

En este marco de *valores* se conciben como principios universales que apelan a las facultades estimativas del ser humano, sacan a la persona de su indiferencia; la mueven a la acción y en ella se realizan a favor de la satisfacción de sus necesidades y del desarrollo de las facultades propias de su esencia. En el modelo del nuevo paradigma educativo los valores se estructuran en ocho categorías, esferas de valor o áreas del desarrollo humanos física, económica, afectiva, social, intelectual, estética, moral e intelectual.

Por otro lado, cuando hablamos de *aprendizaje significativo*, nos referimos al proceso mediante el cual cada individuo, cada persona, modifica su capacidad de respuesta ante el entorno.

Se ha hablado mucho que el verdadero aprendizaje es el que se produce por la experiencia y en efecto, así es, sin embargo ¿qué entendemos por experiencia?, ¿estar sentado cinco, seis y hasta ocho horas en un espacio vital de menos de un metro cuadrado, teniendo que mantener la atención fija en alguien que da la clase, guardando silencio?

Si la experiencia no lleva a la persona a modificar sus respuestas ante el entorno, esa persona no ha aprendido y estrictamente hablando, no se puede decir que tiene experiencia. Además, hay que destacar que el aprendizaje significativo es individual, personal, si bien uno de los factores fundamentales que influyen en el proceso es la interacción humana, al grado de constituirse en parte esencial del mismo, ya que, como diría Paulo Freire, *"nadie educa a nadie, nadie se educa solo, nos educamos en comunidad con la influencia del medio"*; cada quien vive, de manera única e irrepetible, su propia experiencia en la comunidad y esa experiencia, además, es intranferible.

El proceso de aprendizaje, como fenómeno existencial, tiene esa característica de unicidad e irrepetibilidad puesto que cada persona es única e irrepetible y esto abarca toda su realidad individual. Este hecho tiene implicaciones pedagógicas importantes que ponen en entredicho muchas de las prácticas educativas actuales, habrá que pensar, por ejemplo ¿cómo es posible que un niño o un joven que forma parte de un grupo de 30, 40 o más alumnos, que recibe información unilateral de parte del profesor de manera lineal, verbal, pobremente estimulado tanto en sus canales de percepción como en los mecanismos de procesamiento, puede tener una verdadera experiencia de aprendizaje significativo y que por tanto pueda modificar su capacidad de respuesta ante el entorno?

Así, el proceso del aprendizaje significativo nace siempre en una vivencia que, al ser procesada mediante la reflexión, a través del trabajo a cerebro integral (poniendo en juego todas las facultades que reciben en el cerebro, en ambos hemisferios) que lleva a la integración y a la búsqueda de respuestas satisfactorias de manera que al incorporar información valiosa, ésta tiene significado (de ahí lo de aprendizaje significativo), entonces la persona construye sus propios modelos de la realidad y está en condiciones de construir también sus respuestas (conductas, comportamientos ante la realidad que lo rodea (su entorno), modelos de relación, esos modelos son verdaderos mapas que, como herramientas, se utilizan para actuar e interactuar de manera que se retroalimenta el mismo proceso; así se construye la verdadera experiencia.

*La nueva tecnología educativa*, entendida en un sentido más amplio, es la aplicación de todo tipo de técnicas al servicio de la realización plena de las personas. Es producto de investigaciones recientes acerca del funcionamiento del cerebro, de la manera como aprende el ser humano, de las formas que utiliza para captar la realidad a través de sus canales de percepción de los mecanismos de procesamiento que utiliza, de la manera en que construye sus estructuras mentales y cómo las utiliza, de la forma en que se relaciona con el mundo exterior, en fin, de los modelos que utiliza cada persona para resolver la vida y responder a su entorno.

La Programación Neuro-lingüística de Jonh Grinder y Richard Bandler (1970), con las aportaciones posteriores de otros investigadores, se ha constituido, sin duda alguna, en una de las herramientas más poderosas de esta nueva tecnología educativa, aplicable no solo al ámbito escolar. Junto con ella, la gimnasia cerebral, los mapas mentales, el aprendizaje acelerado, el modelo de las inteligencias múltiples de Gardner, la inteligencia emocional de Goleman, el nuevo paradigma educativo se ve fortalecido.

La realización de valores humanos, aprendizaje significativo y nueva tecnología educativa, en el proceso de promoción del desarrollo humano integral, resulta un desafío para todos los educadores (padres de familia, maestros, orientadores) que estamos, buscando la manera de responder eficazmente a las exigencias del mundo actual.

### **3.1 COMUNICACIÓN (DEFINICIÓN)**

Según Rangel (1997), el término comunicación puede ser definido como un "proceso" (de fase de un fenómeno) por medio del cual emisores y receptores de mensajes interactúan en un contexto social dado. Esta definición tiene la virtud de ser lo suficientemente extensa para abarcar situaciones educativas a la que todo docente se enfrenta diariamente.

### **3.2 PROCESO DE COMUNICACIÓN.**

Al tratar de comunicación como un proceso, se refiere a las diferentes fases a la que ésta se somete cuando pasa del estado inicial al estado final a lo largo del proceso comunicativo. Las personas serán emisoras (productores de mensajes) o receptores (perceptores de mensajes) que interactúan en un contexto social dado. En el estado inicial del proceso, el emisor transmite un mensaje al receptor; en el estado final, el receptor se vuelve emisor y éste receptor, para así empezar de nuevo el proceso. Rangel (1997)

Por lo tanto, este proceso es dinámico por naturaleza, ya que implica un constante intercambio de información. (Ver *anexo 5*)

La comunicación en un sentido general, se refiere no solo a situaciones en las que hay un mensaje emitido en forma oral, sino también al hecho de escribir una nota para especificar una instrucción o de mover la cabeza hacia los lados para indicar desacuerdo. Así pues, la comunicación puede ser oral, escrita o gestual, dependiendo del canal o medio que se utilice. Walzlawick (1996).

### 3.3 CARACTERÍSTICAS DE LA COMUNICACIÓN

Es de vital importancia resaltar las características de la comunicación para ampliar el aprendizaje en cuanto a los elementos que la componen.

- a. Es un proceso: conformado de la serie de fases de un fenómeno en un constante desarrollo, nace con el hombre y se prolonga a través de su vida.
- b. Es inevitable, continua e implica la generación de mensajes interpersonal e intrapersonal.
- c. Es irreversible. Indica que lo comunicado no puede borrarse e ignorarse. Después de emitir un mensaje se puede negar, más sin embargo al tratar de justificarlo, lo que proporciona es una nueva información al receptor, con lo cual puede o no cambiar de opinión.
- d. En toda comunicación interpersonal lo fundamental es lograr mayor información. En oportunidades lo importante no es el contenido del mensaje, sino mantener abiertos los canales de la comunicación.
- e. Niveles: Existen dos niveles, uno verbal en el que se expresa un mensaje por medio de palabras y oraciones; y otro no verbal que se refiere a expresiones faciales, a la inflexión o intensidad de la voz que indican como interpretar las palabras que se escuchan.

### 3. 4 INFLUENCIA DE LA PNL EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Uno de los fundamentos que se propuso la PNL fue el mejoramiento de la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje, por medio de la comunicación eficaz que debe tener el binomio docente- alumno y que le permitan a este último generar estados mentales estimulantes para el logro de los objetivos. También hace del proceso una enseñanza individualizada aprendiendo a escucharlos y a observarlos.

La flexibilidad que disponga el docente permite que la comunicación pueda llegar con más fluidez a los alumnos. Independientemente de la conducta que demuestre el alumno, el docente puede aprender a no juzgar ni valorar negativamente, con la persuasión y retroalimentación que se le haga al alumno, penetrando en su mapa mental, el docente puede llegar a entenderlo con más claridad y también ser entendido, así las relaciones interpersonales serán más fluidas y el proceso de enseñanza-aprendizaje más eficiente.

Por esta razón la PNL enmarca que es posible aprender con placer y con más eficacia cuando se aprende a programar para el éxito utilizando recursos para lograr mayores beneficios. (Sambrano, 1997).

Los aportes de la PNL han ayudado significativamente al proceso de enseñanza-aprendizaje, ayudando a los docentes a eliminar viejos modelos frustrantes que generaban miedo, trabas y bloqueo a los alumnos que dificultaban el aprendizaje que más bien era "dificultades de enseñanza por parte del docente".

### **3.5 DISPOSICIÓN DEL PROFESOR, INSTRUCTOR O FACILITADOR**

Los instructores, capacitadores y profesores necesitan incorporar sistemas de aprendizaje acelerado aunque inicialmente requieran más tiempo de preparación, deben incluir: información visual, auditiva y kinestésica, actividades acordes con las necesidades de los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro. La inclusión de estas técnicas puede ser la diferencia entre el éxito y el fracaso.

Programar su mente con las actividades que va a realizar durante la clase. Repasar mentalmente los ejercicios y las actividades y visualizar cómo se van realizando, poner atención también a su fisiología. Mantener su salud en un estado óptimo, cuidando su alimentación y sus ciclos de sueño para que se mantenga totalmente alerta a las demandas de los alumnos. La utilización de música podrá también ayudarle a estar en el mejor estado.

Revisar los objetivos del curso, puede hacer mapas mentales del contenido de la clase para utilizarlos como guía, incluso si tiene un atril, puede ponerlos ahí y consultarlos cada vez que así lo requiera.

El profesor o instructor es el medio que acerca el conocimiento a los alumnos, más allá del viejo paradigma de que es él quien enseña, debe acercar el aprendizaje a sus alumnos y debe hacerlo divertido y relajado, tanto para ellos como para él.

En el nuevo paradigma de la enseñanza, el profesor trabajará más preparando la clase, los materiales y los ejercicios que cuando está frente a los alumnos, pues ahí es donde ellos estarán descubriendo el conocimiento. Disfrutar con ellos de cada nuevo descubrimiento que hagan y dé el mayor número de reconocimientos positivos que pueda. Cuando haya algo que corregir, debe hacerlo poniendo atención en lo positivo, sin descalificar o hacer sentir mal a aquel que cometió el error, o que no entendió el contenido del tema o del ejercicio. Recordar que nunca se fracasa, solo se obtienen resultados.

La primera pregunta es conocer el ¿para qué voy a hablar de ese tema? Y ¿cuál es la razón de que haya alguien dispuesto a escucharme? Incluso escribir la declaración de intenciones u objetivo en una sola frase. De acuerdo con la intención que tenga podrán encaminar su exposición de manera clara y concisa, Cuando se conoce la intención y se tiene perfectamente clara. Se encamina la exposición hacia cubrir los objetivos propuestos de la manera más congruente, sin desviarse del tema, equilibrado en cuanto a los tiempos y tomando en cuenta todos los elementos de aprendizaje acelerado.

Algunos consejos que le ayudarán en el momento de dar su clase y a los alumnos obtener mejores calificaciones son los siguientes:

1. Escuchar a los alumnos y atender sus necesidades permite que ellos aumenten su confianza, su autoestima, cuando además el maestro pone su atención en todo aquello que el alumno hace bien, también aumentará la confianza y creará un compromiso interno para seguir haciendo bien las cosas.
2. Para tener alumnos sanos emocionalmente es necesario que el maestro sea más paciente y no se enoje con tanta facilidad, alentar y valorar a los alumnos cuando hacen algo bueno, alabarles en lugar de buscarles defectos, destacar sus logros en lugar de sus debilidades.
3. Fomentar la risa a través de bromas, de juegos de palabras, chistes y socio dramas permite a los alumnos fijar el conocimiento de manera más rápida y los liberará del estrés, tan perjudicial en cualquier situación de aprendizaje.
4. La instrucción debe incluir los cinco sentidos, así como su cuerpo y sus emociones para ser significativo y quedar fijo en la memoria a largo plazo.



Si se quiere que los alumnos recuerden el mensaje de su exposición, es muy importante saber cómo funcionan nuestra memoria y la atención. La memoria puede reforzarse cuando el maestro:

- Repite la información. Dar a conocer los objetivos, generar expectativas, sin embargo deben cuidar de no repetir las mismas palabras, pues esto se hace aburrido. Así que en el mensaje introductorio se podría insinuar el mensaje que se pretende dar e incluso generar curiosidad por el mensaje principal.
- Permitir que haya asociación y conexiones con elementos ya conocidos. Utilizar anécdotas o analogías hará que el mensaje estimule características del hemisferio derecho. Podemos agregar intensidad mediante el tono de voz, haciendo vivo el conocimiento e incluso haciendo uso de algunas expresiones corporales que permitan comprender mejor el mensaje emocional.
- Implicar a los participantes: Cuando conocen y utilizan los canales de percepción (visual, auditivo y kinestésico) el mensaje debe presentarse de tal modo que atraiga a todos los sentidos.

El material que se presenta al principio y al final de la exposición es el que más fácil se recuerda, por lo que es necesario que enfatizan el material que quieren que se recuerde en los siete primeros y últimos minutos de la exposición; con ejercicios de cambio de ritmo crearán artificialmente subciclos e incorporarán más partes "primeras" y "últimas" a la exposición; así como en intervalos prudentes respecto del contenido, hacer que los alumnos participen, haciendo algún ejercicio ya sea de la clase, una sesión de preguntas y respuestas y gimnasia cerebral. Sambrano (1997)

### 3.6 DISPOSICIÓN DEL SALÓN

Lo mejor sería que los alumnos se pudieran sentar en mesas redondas, pero si esto no fuera posible, lo mejor será acomodar el salón en forma de "U", el pizarrón o rota folio deberá tener algún mensaje de bienvenida y en las paredes carteles alusivos al tema del que se va a hablar ese día, e intercambiarlos frecuentemente. Un ambiente relajado y su disposición hacia el aprendizaje sea mejor. Permita a los alumnos que al inicio se sienten donde se encuentren más cómodos y ya después podrá realizar ajustes necesarios, recuerde que en general los visuales tenderán a sentarse al lado de los visuales, los auditivos de los auditivos, etc. Y esto le permitirá conocerlos mejor. Recuerde que es importante que se estén cambiando de lugar, incluso en el transcurso de la misma jornada para que puedan ir tomando la información desde distintos puntos de vista. También puede utilizar una corneta o un sonido para cambio de lugar entre la clase para evitar así el cansancio, romper el estado y volver a iniciar el proceso de atención.

Mientras más conozca a sus alumnos, podrá calibrar mejor sus estados óptimos de aprendizaje, ritmos y preferencias, por lo que charlar un poco con los alumnos que van llegando antes de iniciar la clase, los relajará, los hará sentirse más cercanos a usted y así podrá aprovechar el conocimiento que tenga de sus alumnos. Sambrano (1997)

Según Ibarra (2002) menciona que la forma de trabajar de los docentes anteriormente era de la siguiente manera:

*Los Docentes Ayer:*

- ☞ *Énfasis: Enseñar*
- ☞ *Preparar al alumno para trabajar*
- ☞ *Enseñar el tema*
- ☞ *Se creen el centro de atención*
- ☞ *Importante: Títulos*
- ☞ *El alumno: Espectador*
- ☞ *Aman los “dieses”*
- ☞ *Repetir “al pie de la letra”*
- ☞ *Énfasis: contenido*
- ☞ *Silencio y que nadie se mueva*

¿Habrán docentes que les guste enseñar en el temor, ser el centro de atención, ser reconocidos, no por los alumnos, sino por sus títulos?, ¿Habremos visto alguno que considere al alumno sólo como espectador y ponga énfasis en los “dieses” y no en la persona? ¿Docentes que sólo les interese que el alumno reproduzca la clase de memoria al pie de la letra?

¿Habrán maestros que se fijen en los contenidos y que olviden el trabajo en equipo y la participación por querer silencio absoluto en clase? ¡Cada día existen menos docentes así, porque cada vez son muchos más quienes sí son maestros COMPROMETIDOS!

Hoy en día la educación es un proceso dinámico que se desarrolla dentro de la comunidad educativa, incluyendo a los padres. Existen muchísimos maestros que tienen deseos de aprender, actualizarse, generar ideas, que trabajan en equipo, sacan lo mejor de sus alumnos, y procuran fomentar aprendizajes significativos. ¡Felicidades si eres un docente así!

Si hay docentes comprometidos que usan nueva tecnología como: Gimnasia Cerebral, Técnicas de Relajación, Música para prender mejor, juegos. Maestros que diagnostican si el aprendizaje de sus alumnos es visual, auditivo o de sensaciones, acomodando su enseñanza a cada estilo para facilitar el aprendizaje, ama su misión, contagian valores, se abren al cambio manteniendo la esencia, intentan novedades en su metodología, en fin, que un maestro así, recibirá cien veces más de aquello que sembró. A este maestro que se entrega nuestro digno reconocimiento y gratitud.

Magnense (1983) afirma: "El porcentaje de nuestra retención es: si leemos el 10%; si escuchamos 20%; si vemos 30%; si vemos y escuchamos 50%; si lo comunicamos 70%, y si lo vemos, escuchamos, decimos y hacemos el 90%". Por tanto una llave maestra para estos maestros comprometidos que generan un cambio en el aprendizaje es: saber MAPEAR para garantizar un APRENDIZAJE exitoso. (Ver anexo 6)

*Hoy en día los docentes trabajan así:*

☞ *Énfasis: Aprender*

☞ *Se actualizan, generan ideas, trabajan en equipo*

☞ *Facilitan aprendizajes*

☞ *Incorporan nueva tecnología*

☞ *Diagnostican aprendizajes*

☞ *El alumno participa*

☞ *Aman su misión*

☞ *Contagian valores*

☞ *Abiertos al cambio*

☞ *Incorporan novedades: Gimnasia Cerebral, Técnicas de relajación, música, juegos.*

Retengo 90%= si veo, escucho, digo y hago ⇔ llave maestra = MAPEAR

Sambrano (1997) e Ibarra (2002) tienen algunas semejanzas en la forma como plantean su metodología en la enseñanza y son las siguientes:

### Sambrano (1997)

✦ Aprender con placer y con más eficacia cuando se aprende a programar para el éxito utilizando todos los recursos.

✦ Los maestros incorporan sistemas de aprendizaje se actualizan.

✦ Facilitan el aprendizaje, usan la nueva tecnología.

✦ Incluyen información auditiva, visual, kinestésica actividades para los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro la instrucción debe incluirlos cinco sentidos, cuerpo y emociones para ser significativo y pueda quedar fijo en la memoria a largo plazo.

✦ Acerca el aprendizaje a los alumnos, lo hace divertido relajado e incorpora la nueva tecnología.

✦ Prepara la clase, usa material para que el alumno descubra el conocimiento.

✦ Escucha, atiende sus necesidades permitiendo que el alumno aumente su confianza y auto estima.

✦ Incorporan novedades en su metodología como la Gimnasia cerebral, ejercicios socio dramas metáforas, juegos de palabras etc.

### Ibarra (2002)

✦ Aprendizaje Dinámico énfasis "aprender".

✦ El maestro tiene deseos de aprender, actualizarse, genera ideas, trabaja en equipo.

✦ Diagnostican si el aprendizaje de sus alumnos es visual, auditivo, kinestésico acomodando su enseñanza para facilitar el aprendizaje, amar su misión, contagia valores.

✦ Se abren al cambio, mantienen su esencia

✦ Incorporan novedades en su metodología como Gimnasia Cerebral, Técnicas de relajación, aprender mejor, juegos etc.

# CAPITULO IV

**APLICABILIDAD DE LA PROGRAMACIÓN  
NEURO-LINGÜÍSTICA  
EN LA EDUCACIÓN  
“TÉCNICAS Y EJERCICIOS DE  
CAMBIO”**

Sambrano (1997) Uno de los aspectos más importantes que nos aporta la PNL es:

- ↯ La incompetencia inconsciente equivale a la ignorancia total: no sabemos que no sabemos.
- ↯ La incompetencia consciente es el segundo paso: tomamos conciencia de nuestra ignorancia, por lo tanto ya sabemos algo; no sabemos, ello nos permite comenzar a aprender.
- ↯ La competencia consciente ocurre cuando estamos aprendiendo y todavía no somos expertos, somos aprendices, ya vamos en camino seguro a la sabiduría, al practicar con pasión surge.
- ↯ La competencia inconsciente: la sabiduría, las cosas brotan de manera fluida y ya nos podemos considerar expertos.

Una relación de aprendizaje es una de las situaciones de la vida en las que la comunicación y las metas son importantes. La PNL nos enseña a emplear la visualización creativa para el logro de esas metas en especial, reprogramando positivamente, técnica que ha sido uno de los aportes más importantes de la PNL a todas las áreas en las que se aplica.

Según algunos investigadores, el uso del lenguaje como magia para obtener resultados positivos en la educación, puedes ser más que suficientes para mejorar significativamente el rendimiento académico, si a eso le agregamos el trabajo relacionado con la utilización del modelo del cerebro triuno aplicado a la enseñanza, estamos hablando prácticamente de una nueva teoría del aprendizaje que ha logrado penetrar en los círculos científicos más exigentes.

Sabemos positivamente que la PNL es el modelo del cambio y de la excelencia personal, por eso, con él, se puede invitar a los estudiantes a trascender los prejuicios relacionados con las dificultades que probablemente encuentran en las materias y se les puede ayudar a que por si mismos, aprendan a resolver sus problemas, cambiando el "mapa" mental empobrecido por uno más rico.

Las aplicaciones de la PNL a la educación es abarcar un variado abanico de posibilidades, desde ejercicios para disléxicos y personas con dificultades de aprendizaje en general, trabaja también con el miedo escénico, la ortografía, la hiperactividad, los trastornos de atención, y en especial, ha comenzado a enseñar a los docentes, técnicas efectivas para lograr cambios rápidos (a veces instantáneos) en el rendimiento y en la motivación de los alumnos.

Según Istúriz y Carpio (1998), la PNL ofrece diferentes técnicas como herramientas de trabajo, para que los alumnos las pongan en práctica y así tener más eficacia en el proceso de Enseñanza-Aprendizaje. Entre otras técnicas y ejercicios de cambio las que consideran más aplicables en la educación por sus particulares características de fácil entendimiento y aplicabilidad son:

## 4.1 LAS METÁFORAS Y CUENTOS

Entre las cuales se incluyen relatos, analogías, palabras, ejemplos personales y chistes. Estas dan vida al proceso de Enseñanza-Aprendizaje. El docente debe desarrollar esta técnica y sacarle el mayor provecho posible para el mejoramiento del proceso.

Gómez (2002) Para la PNL los cuentos y metáforas son una herramienta más que podemos utilizar, el gran descubrimiento o aportación que se realiza con esta técnica es el modo de usarla y la eficacia que tiene a corto plazo.

Hablando en términos de transformación, entendemos por metáfora, cuento o historia una manera de expresar una cosa en términos de otra, por lo cual esta asociación aclara el carácter de lo descrito. Este tipo de aclaraciones no ocurre en el nivel consciente del individuo, sino que se produce en los niveles subconscientes y analógicos de la persona.

El cuento es constructivo, desarrollado del modo que nos ocupa porque el sujeto encuentra sus propias soluciones por medio de la contemplación de lo que la historia parece implicarlo a él y a sus conflictos internos en ese momento de la vida, y lo hace apelando en forma muy directa a nuestra mente inconsciente por medio de imágenes, símbolos, emociones, etc.

Los principios para la construcción de metáforas que siguen las pautas del modelo de la PNL son las siguientes:

- ❶ Las metas del oyente deben estar bien plateadas, es decir, los cambios por efectuar deben ser cambios sobre los que el sujeto tenga el control. El relatar debe generar la habilidad de detectar cuál es el estado presente de su oyente u oyentes para construir a partir de ese punto, con el conocimiento por igual de los recursos personales disponibles como persona o grupo.
- ❷ Crear una estructura de isomorfismo como lazo de unión entre los personajes y acontecimientos reales, y los de la historia construida. Entendemos por *isomorfismo* la equivalencia congruente entre los sistemas organizados a través de la metáfora como la conversión metafórica de personajes, y situaciones con respecto a la situación real del problema.
- ❸ Establecer un contexto adecuado para el desarrollo de la metáfora. Cualquier contexto es adecuado para su diseño, siempre que el isomorfismo se maneje adecuadamente.
- ❹ Establecer y determinar concretamente el estado deseado al que queremos trasladar al sujeto con el fin de que pueda solucionar el problema o la situación que lo tiene detenido.



⑤ Crear una adecuada estrategia de conexión. No podemos pasar del estado presente a un estado deseado así por las buenas, es necesario establecer una pasarela que nos lleve del primero al segundo sin brusquedades ni sobresaltos.

⑥ Utilizar en el desarrollo de la metáfora un reencuadre. El reencuadre es tomar previamente una experiencia o comportamiento inútil modificando términos de referencia o ampliando las capacidades de uso.

Las emociones y las conductas no son los problemas, en sí mismos, el problema y el conflicto radican en cómo los manejamos en el momento. Recuerde que la forma como uno piensa determina la forma de actuar, y que la forma como uno actúa determina lo que sucede.

#### 4.2 EL RAPPORT-ACOMPASAR

Gómez (2002) Para la PNL el Rapport-Acompasar se traduce en sintonía. Armonía, concordancia, con respecto a la relación interpersonal entre individuos. Si existe Rapport, la comunicación fluye, tanto su cuerpo como sus palabras están en armonía.

La sintonía es un puente hacia la otra persona, lo que permite guiarla a otra dirección estableciendo una buena relación. En la PNL esto se llama compartir y dirigir. Compartir es una habilidad general de la sintonía con el objetivo de discutir sobre temas de intereses comunes. El docente que conoce las técnicas dirige para que sus alumnos entren en sintonía.

Una de las bases que tiene el Rapport para que la comunicación llegue a ser excelente es que el docente debe colocarse en lugar del estudiante (sin imitar) sintonizando los ritmos del cuerpo del estudiante: respiración, velocidad, gestos, postura, macro y microcomportamiento, entre otros.

Rapport palabra cuyo origen es del idioma inglés y que significa armonía, concordancia, simpatía, en psicología se ha adoptado por ser un término que expresa eso y mucho más: Habilidad para colocarse en el lugar del otro, "sintonizado" con los sentimientos para enriquecer el carácter de las relaciones que establecemos con los semejantes y mejorar la calidad del proceso de la comunicación.

En Neuro-lingüística se dice que establecemos mejor Rapport con aquellas personas con las que compartimos modelos similares del mundo (mapas semejantes) por eso, la calibración, la sincronización y la flexibilidad son las que nos permiten lograr un Rapport más rico con nuestros interlocutores, logrando penetrar por medio de la utilización de los canales, sistemas, señales y meta modelos similares a los de las personas con las que necesitamos optimizar la comunicación, sean estos alumnos, clientes, pacientes, familiares, subordinados, etc. A las personas le agradaban las personas que se les asemejan. Para ello, se necesita agudizar la capacidad de observación, la escucha activa y así lograremos la verdadera persuasión: aquella que parte desde el centro de la otra persona. Sambrano (1997).

### **⌘ BENEFICIOS DEL RAPPORT ⌘**

- ⌘ Nos convierte en excelentes observadores.
- ⌘ Nos permite ajustar la conducta con base en las observaciones realizadas.
- ⌘ Nos aporta suficiente flexibilidad como para percibir los micro cambios de las personas y también los de nosotros mismos.
- ⌘ Nos capacita para comunicarnos y propiciar cambios positivos y duraderos.
- ⌘ Nos amplía el modelo (mapa) propio del mundo.
- ⌘ Nos ayuda a incorporar nuevas conductas.
- ⌘ Nos proporciona una gran capacidad para comprender diferencias culturales, geográficas, etc.
- ⌘ Nos provee de herramientas para captar la retroalimentación (feed-back) acerca de los progresos que vamos obteniendo en la excelencia de la comunicación.
- ⌘ Nos suministra el desarrollo del "carisma" (don de seducir por la presencia y la palabra)

### 4.3 ANCLAJE

Sambrano (1997) Anclaje es un proceso mediante el cual, un estímulo externo, sensorial, se asocia con una conducta que se desea adquirir. Las anclas pueden ser colocadas deliberadamente o producirse de manera espontánea, originando entonces nuevos estados mentales que disparan automáticamente procesos cerebrales.

Un ancla puede ser una palabra, un gesto, un olor, un color, un gusto que nos lleva a un estado mental determinado porque se estableció así alguna vez en el pasado, al ejercitarlo en forma consciente se convierte en un gran recurso potenciador de estados mentales positivos y de éxito.

Ejemplo: Tocarse la oreja cada vez que se desee sentir bien. Se unen las dos cosas una vez, y luego, el cerebro hace todo el trabajo.

Las anclas se pueden activar o desactivar. Como anclar es asociar, prácticamente podemos aprender a juntar conductas de excelencia con ciertas señales disparadoras, las cuales pueden ser palabras, gestos, formas de vestir, etc. Podemos elegir las asociaciones para una situación en la que uno se sienta tan feliz, se puede crear una nueva asociación, y por lo tanto, una nueva respuesta. Esto se consigue en dos fases: Primero se escoge el estado emocional que se desea y luego se asocia con el estímulo o ancla para poder traerlo a la meta cuando se quiera.


Muchas veces vemos a los deportistas o a los músicos hacer una cantidad de gestos, éstos son anclas establecidas, que les ayudan a potenciar estados mentales de éxito y de excelente ejecución. (Ver *anexo 7*).


¿Cómo crear un anclaje? Siempre que un individuo se encuentre en un estado de gran intensidad y se le proporcione, de manera simultánea y regular, un determinado estímulo, coincidiendo con el momento culminante de dicho estado, se creará entre éste y el estímulo un vínculo neurológico. Más adelante, cada vez que aparezca el estímulo se suscitará aquél estado intenso de manera automática. Por ejemplo, tener un estado de ansiedad cada vez que ladra un perro, a pesar de estar amarrado, cuando de niño se sufrió un ataque o simplemente se escuchó un ladrido muy fuerte de perro.


El anclaje consta de dos fases:


1. Puede ponérselo uno mismo o ponérselo a otra persona que se desee anclar en el estado intenso interno adecuado.
2. Suministrar en repetidas ocasiones un estímulo específico, mientras la persona pasa por el momento culminante de dicho estado.

### *Claves del Anclaje*

 Intensidad del estado: Para que el anclaje sea eficaz, la persona (nuestro alumno) debe hallarse en el estado totalmente asociado y congruente, con intervención de todo su organismo, en el momento en que se suministra el estímulo (ancla).

 Sincronización: El estímulo se debe suministrar en el momento culminante de la experiencia.

 Exclusividad del estímulo: El estímulo (ancla) elegido (visual, auditivo o kinestésico) debe enviar al cerebro una señal diferenciada e inconfundible.

 Repetición del estímulo: Para que el anclaje funcione, hay que imitarlo exactamente varias veces, para que quede correctamente instalado. Gómez (2002).

Cuando un alumno no ha prosperado en una determinada materia, el docente le puede aplicar la técnica del anclaje. A manera de ejemplo, el alumno se visualizará triunfador y asociará la nota que quiere obtener con la materia.

#### 4.4 REENCUADRE

Gómez (2002) Es una técnica que utiliza la PNL para modificar el marco de referencia, según la experiencia de vida que se tenga, es decir, aprender a ubicar el marco posible de referencia a través del recuerdo y la imaginación, con la intención de cambiar el significado de esa marco de referencia y en consecuencia también se cambia el estado emocional, las respuestas y las conductas de las personas.

El reencuadre aparece mucho en todos los chistes, anécdotas y en todas las situaciones de la vida cotidiana en la que aparecen hecho inesperados que transforman por completo el marco de referencia.

El mejor ejemplo de reencuadre, es el cuento del patito feo, que en un contexto de patos no era ejemplar de belleza, pero al crecer se da cuenta de que en realidad es un cisne.

Los deprimidos y los pesimistas realizan sus reencuadres de acuerdo al estado de ánimo, es decir, le encuentran lo malo a lo bueno, mientras que los optimistas y las personas alegres, le encuentran lo bueno a lo malo. Cuando percibimos este fenómeno y lo identificamos como lo que es: un pensamiento, podemos hacernos dueños de él y empezar a re-crear el pasado, reconstruyendo y re-enmarcando las situaciones, y crear la realidad que deseamos vivenciar, este es uno de los descubrimientos más grandes de la psicología del siglo veinte. que a punta hacia el veintiuno con la perspectiva de disfrutar de una de las capacidades más elevadas que tienen los humanos: la libertad.

Podemos propiciar el reencuadre, haciéndonos preguntas como las siguientes: ¿De qué me está protegiendo ésta situación? ¿Qué otra cosa significa esto?, ¿En que otra situación esto puede ser correcto? ¿Qué debo aprender de esta situación?, ¿Qué mensaje me trae esto que vivo actualmente? Sambrano (1997) (Ver anexo 8).

Dentro del proceso Enseñanza-Aprendizaje se puede aplicar la técnica del reencuadre concientizando al alumno quien tiene todos los recursos para cambiar de actitud en una actitud determinada, en la cual presente dificultades. Se puede lograr resaltando la parte positiva de esa actividad, el provecho que tiene, a fin de que el alumno cambie libremente el modo de realizar la actividad y así cambiará el significado traumático que tenía de ésta por un significado positivo.

El docente debe ser un constante observador de la personalidad de los estudiantes, con la intención de captar los estados de ánimo que presentan éstos en cuanto a las actividades que realizan, si no presentan motivación, enseñarlos a reencuadrar hasta lograr cambiar el significado de la asignación y que la vean de una manera más efectiva. (Bradbury)

#### **4.5 MAPAS MENTALES**

##### **INFLUENCIA DE LA PNL EN LA CREACIÓN DE LOS MAPAS MENTALES.**

Dentro de nuestra mente tenemos una representación del mundo. El ser humano siempre ha buscado una manera de cartografiar su pensamiento y así plasmar en el exterior esta representación. El pensamiento simbólico, el imaginativo y el abstracto son los procesos cerebrales más complejos que se conocen, el ser humano necesita expresarlos. Así nacieron los pintores, los músicos y todos los artistas. Así también nacieron los mapas. Antiguas civilizaciones utilizaban planos de rutas para guiar a sus ejércitos y también a los comerciantes, la tierra ha sido dibujada de muchísimas maneras y existen innumerables representaciones de la realidad, tantas tal vez, como seres habitan el planeta.

Desde estas consideraciones, se puede definir al mapa como una representación simbólica de la realidad exterior, es decir, que un mapa es la manera como un ser humano interioriza primero y exterioriza después su concepción del mundo. Sambrano (2002).

A continuación se presenta una técnica que posee características muy apropiadas para la planificación de estrategias para la enseñanza y el aprendizaje de la educación, denominada. Mapas Mentales.

#### 4.5.1 ¿QUÉ ES UN MAPA MENTAL?

Montes (1996) "El mapa mental es una técnica que permite organizar, registrar y asociar ideas y presentar la información en forma fácil, espontánea, divertida y creativa, para ser asimilada y recordada por el cerebro".

Las bases teóricas se fundamentan en el modelo del proceso del aprendizaje, tomando en cuenta los nuevos aportes del conocimiento de la Neurofisiología y muy específicamente, en como procesar la información de los dos hemisferios cerebrales (el izquierdo y el derecho).

Básicamente se usan palabras claves e imágenes, colocando en acción el hemisferio izquierdo y el derecho respectivamente, para dar una gran libertad y creatividad al pensamiento, desarrollando las inteligencias y ahorrando mucho tiempo para el estudio. En una hoja, solamente se condensa un paquete de memoria y de información que posteriormente puede ser volcada en forma de exposición, exámenes, apuntes, resúmenes de conferencias, agendas, tomas de decisiones, resolución de conflictos, libros, entre otros.

La utilización de los conceptos bihemisféricos en la educación es relativamente reciente, una de las aplicaciones más importantes de este modelo es justamente la técnica de los Mapas Mentales. En ella se vuelca el pensamiento en imágenes como en palabras, estableciendo ramas que asemejan las redes neuronales que se están produciendo en un momento determinado, asociando información para producir una respuesta. Este procesamiento de la información que se produce a través de la asociación de las redes neuronales y su interconexión, es expresada en el papel de una forma más precisa a través de los Mapas Mentales, ya que permite el fluir del pensamiento y de los deseos, proporciona mucha más libertad de expresión y facilita el desarrollo de las habilidades del pensamiento.

El Mapa Mental utilizado con fines educativos al releerlo produce un efecto reforzador de la memoria (Sambrano 1997)

#### 4.5.2 CARACTERÍSTICAS Y RECOMENDACIONES PARA ELABORAR UN MAPA MENTAL.

El Mapa Mental debe ser representativo de lo que se está haciendo. Debe tener un análisis de la situación y una síntesis de la misma.

Características de un buen cartógrafo mental:

- ☺ Expresar al máximo la creatividad.
- ☺ Ser claro.
- ☺ Desarrollar un estilo personal.
- ☺ Generar ideas propias dentro de la cartografía.
- ☺ Tener asociaciones y conexiones ricas parecidas a las redes neuronales.
- ☺ Tener ideas organizadoras básicas.
- ☺ Encontrar palabras claves adecuadas.

El Mapa Mental es una técnica maestra que nos da respuestas a muchas interrogantes, para aumentar la capacidad de aprendizajes de las personas.

El uso del cerebro en el compromiso de aprendizaje y en los compromisos de vida, estimulan el desarrollo y la eficiencia del funcionamiento mental, propiciándose entonces una inteligencia total, una inteligencia multidimensional, inteligencia múltiple o inteligencia exitosa como lo llamaría Robert J, Sternberg. (Ver anexo 9).

Para estimular el cerebro, la técnica de los Mapas Mentales es una de las más eficaces, También es muy efectivo identificar y construir palabras claves, generar bloques de información, realizar lecturas rápidas, lectura fotográfica o trabajar con técnicas de respiración o relajación y sugestión, cuyo resultado es el súper aprendizaje.

Lo que ocurre en éste momento, es que se está obteniendo el máximo provecho de este gran descubrimiento sobre las posibilidades infinitas de órgano rector del aprendizaje. Al conocer que el cerebro trabaja como una unidad, con cada parte al mismo tiempo, y con funciones especializadas, los pedagogos de la nueva escuela están aplicándose para encontrar lo nunca antes encontrado: una infinita maraña aparentemente caótica pero eternamente maravillosa y poderosa, capaz de crear nuevos universos.



Si una escuela quiere cambiar, necesita estimular todos los sentidos, usar la multisensorialidad y la singularidad para abrirnos al mundo. Los mapas Mentales exigen un ambiente educativo lleno de colores, olores, sabores y mucha kinestesia. Es necesario incluir la afectividad del ambiente educativo pues el efecto sensorial que esto tiene, repercute en el logro de un aprendizaje eficaz, rápido y placentero. Es por eso por lo que el perfil de quien quiera ser EDUCADOR en la Nueva Escuela, necesita ser un artista y científico para modelar idealmente, actuar libremente sobre las mentes, y llevarlas por medio del lenguaje, al acercamiento a las múltiples realidades, tal y como lo hacen los Mapas Mentales y otras técnicas de vanguardia en el campo de la educación.

El cerebro es un auténtico órgano social, por lo tanto necesita de los estímulos para su desarrollo, desde la vivencia cultural en interacción permanente con el ambiente y con el lenguaje; mediante el Mapa Mental el pensamiento se comporta como un sol radiante, esplendoroso y vibrante. Sambrano (1997).

#### RECOMENDACIONES:

- ✗ En el centro, anota y dibuja tu tema principal, será la IMAGEN CENTRAL.
- ✗ De ahí irradiarán o saldrán todas las ideas que se te ocurran.
- ✗ Usa líneas curvas y formas redondas, utiliza ramas para conectar tus ideas, más dibujos y menos palabras.
- ✗ Utiliza el color rojo, rosa mexicano o anaranjado en el centro y para las ideas más importantes, (recuerda que son colores que tu cerebro ve rápidamente por su onda larga)
- ✗ Usa azul, verde y amarillo para las ramas que conectan, (son colores que descansan), úsalos para las ideas secundarias, las ramas centrales hazlas más gruesas que aquéllas que se van alejando.
- ✗ Sigue aprendiendo, imaginando, pensando mejor y disfrutando.  
(Ver anexo 10)

### 4.5.3 LEYES DE LA CARTOGRAFÍA MENTAL

*Imagina que mapear es un verbo nuevo.  
Lo conjugaremos juntos y jugaremos a mapear.  
Como en todo juego hay reglas,  
Aquí te dejamos unas que te orientarán,  
Para que tus mapas puedan ser compartidos con otras personas  
Y para que puedas al mismo tiempo desarrollar tu propio estilo.*

- ☺ Utiliza siempre una imagen central
- ☺ Emplea el énfasis
- ☺ Usa imágenes en toda la extensión de tu Mapa Mental
- ☺ Emplea varios colores por cada imagen principal, Un color por cada rama principal (se vio los colores en recomendaciones)
- ☺ Desarrolla la tridimensionalidad, por ejemplo: líneas orgánicas, letras de diferentes tipos.
- ☺ Crea fusiones con todos los sentidos: gusto, olfato, tacto, vista, oído, intuición, pensamiento y orientación en el espacio, esto se llama Kinestesia.
- ☺ Varía el tamaño de las letras, al tipo, las líneas y las imágenes.
- ☺ Organiza bien el espacio
- ☺ Utiliza un espacio apropiado
- ☺ Utiliza la asociación, el encadenamiento de ideas y las palabras clave.
- ☺ Emplea flechas cuando quieras establecer conexiones dentro del diseño ramificado.
- ☺ Usa códigos, símbolos claros
- ☺ Exprésate con claridad
- ☺ Las líneas centrales deben ser más gruesas y orgánicas
- ☺ Utiliza una palabra clave por línea (preferiblemente)
- ☺ Escribe (preferiblemente) con letra de imprenta.

☺ La longitud de la línea debe ser igual a la palabra. Las palabras deben ir encima de la línea.

☺ Une las líneas entre si y las ramas mayores con la imagen central.

☺ Consigue la máxima claridad en las imágenes.

☺ Escribe las palabras o dibuja las ramas en dirección de las agujas del reloj colocando numeración.

☺ Mantén siempre el papel dispuesto en posición horizontal hacia ti (sin que tengas que hacer giros para leerlo).

#### 4.5.4 APLICACIONES

En la práctica es donde realmente se puede aplicar los mapas.

En la escuela, en empresas y en cualquier situación, las exigencias de estos tiempos nos solicitan captar y generar ideas en forma vertiginosa, por supuesto que equilibrando tanto las funciones lógicas como creativas de los Mapas Mentales con sus diversos usos, pues con ellos se logra una visión más amplia de los temas y se obtiene la especificidad necesaria para concretar los asuntos a tratar y también para profundizar en el conocimiento de lo que se hace.

Las aplicaciones son múltiples, básicamente se utilizan para:

- ❖ Condensar informaciones
- ❖ Tomar notas
- ❖ Resumir
- ❖ Planificar
- ❖ Evaluar
- ❖ Recopilar
- ❖ Estudiar
- ❖ Tomar decisiones
- ❖ Hacer presentaciones
- ❖ Organizar
- ❖ Uso personal
- ❖ Como apoyo organizacional
- ❖ Como técnica educativa.

Aplicar los Mapas Mentales para revisar situaciones, categorizar prioridades, tomar decisiones, etc. constituye un valioso recurso, pues se ilumina el pensamiento, se aclaran las ideas y surgen asociaciones que muchas veces son como fuegos luminosos, rayos de luz que ayudan a ver los reflejos de nosotros mismos.

Los mapas nos pueden servir para conocernos mejor, porque nos ayudan a desarrollar la capacidad de auto mirada y muchas veces aclaran situaciones que de otra manera no se pueden "ver" como un todo, el hecho de "mirar" en una página un paquete de información, genera una serie de conexiones en el cerebro y estimula la producción de asociaciones nuevas que contribuyen a enriquecer las ya existentes. Sambrano (1997)

## MAPAS DE ACCION EN EDUCACIÓN

Se utilizan como método de planificación y organización del material didáctico dentro del proceso enseñanza-aprendizaje que el docente ejerce en su proceso educativo.

Maestros y profesores pueden concluir el tema dado con la elaboración individual o grupal de un Mapa Mental, que reúna las ideas principales discutidas.

Dentro de los diferentes planes de evaluación, en algunas asignaturas, la estrategia utilizada puede ser la elaboración de un Mapa Mental, el cual es evaluado por el docente según los criterios previos establecidos y las escalas de estimación, cumpliéndose así los pronósticos de utilidad en el campo educativo.

Administrativamente, se pueden aplicar para la organización de horarios de guardia del personal docente, planes anuales y trimestrales. Esto ayuda al docente, al alumno y a otros miembros de la comunidad educativa, a despejar dudas con mayor rapidez y exactitud. Habrá que incorporar la utilización de esta dinámica de trabajo que está acorde con los cambios educativos del futuro.

En el campo de la educación se puede abrir un abanico inmenso de posibilidades, que van desde la presentación y cierre de clase, hasta la elaboración de textos, invitaciones, evaluaciones creativas, trabajos de equipos y un sin fin de actividades que contribuyan a la expansión del pensamiento irradiante. Sambrano (1997)

En la educación es útil para:

- \* Resumir textos
- \* Presentar clases
- \* Cierre de clases
- \* Resumir películas
- \* Asignación de trabajos creativos
- \* Trabajar en equipo con los alumnos
- \* Solución de conflictos y toma de decisiones
- \* Evaluaciones
- \* Tomar notas de conversaciones de trabajo, supervisiones.
- \* Elaborar planes
- \* Resumir un video, una conferencia, un artículo periodístico, etc.
- \* Registrar ideas sobre metas, deseos.
- \* Planificar reuniones
- \* Reseñar una entrevista en TV.
- \* Promover una actividad como una fiesta o reunión
- \* Programa de radio, un cuento, un ensayo literario o científico.

#### 4.5.5 VENTAJAS Y BENEFICIOS DEL USO DE LOS MAPAS MENTALES

Los Mapas Mentales involucran todo el cerebro en el proceso enseñanza-aprendizaje, por lo tanto la memorización y el repaso son más fructíferos y veloces, lo cual permite mantener un alto nivel de rendimiento, tomando en cuenta las ventajas que se señalan a continuación:

- A. Las relaciones y los vínculos entre los conceptos claves, pueden ser reconocidos en forma inmediata.
- B. Por su estructura flexible, permite añadir con facilidad nuevas informaciones.
- C. Permite desarrollar la creatividad por medio de la producción de ideas (asociaciones: anclaje en la memoria)
- D. Es placentero y divertido cuando se está elaborando, su dueño es único
- E. Se puede utilizar con temas fáciles y agradables, así como con temas difíciles y abstractos. Montes (1997)

## **BENEFICIOS**

- ▣ Desarrolla las habilidades de la inteligencia analítica y de la inteligencia creativa.
- ▣ Aumenta la productividad
- ▣ Ahorra tiempo
- ▣ Estimula el desarrollo de la memoria
- ▣ Mantiene el cerebro en acción
- ▣ Mejora la motivación
- ▣ Desarrolla todas las habilidades del cerebro
- ▣ Facilita una visión global
- ▣ Eleva el potencial de la inteligencia
- ▣ Estimula el equilibrio entre ambos hemisferios del cerebro
- ▣ Genera mayor número de conexiones y asociaciones.

### **4.5.6 APROVECHAMIENTO DE LOS MAPAS MENTALES**

El docente puede recalcar a los alumnos la manera de cómo aprovechar los Mapas Mentales, comentándoles que puede ser en un tema de su agrado, una materia en la cual presente dificultades, que no le guste o que no entienda. Con esta orientación el alumno comprobará el afloramiento de las ideas y las respuestas que antes parecían difíciles.

Los Mapas Mentales tienen la particularidad de trabajar con todo el cerebro. Es por esto que es evidente que la PNL está inmiscuida dentro de esta técnica de enseñanza-aprendizaje, aplicable para lograr la eficacia de la técnica de estudio en la educación.

La manera de organizarse para trabajar con todo el cerebro a través de los Mapas Mentales es la siguiente:

#### **4.5.7 UTILIZANDO EL HEMISFERIO IZQUIERDO.**

Ordena toda la información que se necesita, investiga sobre el tema a tratar, prepara el material, tal como: Hojas en blanco, crayones, lápices, marcadores, reglas, libros, entre otros y todo lo necesario para su elaboración.

#### **4.5.8 UTILIZANDO EL HEMISFERIO DERECHO.**

Visualiza la idea central, crea las imágenes claves, combina colores, visualiza la estructura del mapa asociaciones y conexiones.

#### **4.5.9 UTILIZANDO EL CEREBRO LÍMBICO.**

El alumno se siente motivado y estimulado para la elaboración del mapa mental. Siente placer, se divierte y cuando compruebe que es una herramienta para recordar, pensar y organizar se sentirá muy motivado.

#### **4.5.10 UTILIZANDO EL CEREBRO REPTIL**

Cuando el alumno está diseñando un Mapa Mental está trabajando con el cerebro reptil, ya que está realizando la actividad (acción). Este cerebro está diseñado para que el individuo adquiera práctica en la realización de su trabajo. Montes (1996).

La imaginación es una de las habilidades que el alumno puede aprender a desarrollar, puesto que así estimula su creatividad y esto se da a través del hemisferio derecho. Glouberman (1991) dice "la imaginación es la base de nuestro ser". Todo lo que creamos en nuestra vida, sea una tortilla, una empresa o una aventura amorosa, empieza con una imagen en nuestra mente. Símbolos profundamente arraigados, de lo que tal vez no tenemos conciencia, estructuran nuestro pensamiento, sentimientos, actitudes y actos.

Esto significa que todo lo que se hace y se crea en la vida desde lo más elemental hasta lo más difícil, ha estado primero presente en la mente antes de convertirse en una realidad.

Todas las personas tienen la facultad de imaginar. En el proceso enseñanza-aprendizaje de la educación es imprescindible utilizar la imaginación, es decir, desarrollar la creatividad porque la invención de nuevas tecnologías requiere de una educación donde se aprenda a utilizar la memoria sin límites produciendo ideas nuevas, al mismo tiempo que se desarrollan nuevas maneras para recordar la información recibida.

PROPUESTA PARA  
LA APLICACIÓN DE  
TÉCNICAS CON PNL  
DIRIGIDA A  
DOCENTES



Uno de los propósitos fundamentales que se planteó la PNL desde sus comienzos, fue el mejoramiento de la calidad del proceso enseñanza-aprendizaje, de ella nos viene que es posible aprender con placer y con más eficacia cuando aprende más a programarnos positivamente para el éxito, anclando la mayoría de los recursos posibles para lograr los máximos beneficios.

Uno de los aspectos más importantes que nos aporta la PNL es:

- \* La incompetencia inconsciente equivale a la ignorancia total: no sabemos que no sabemos.
- \* La incompetencia consciente es el segundo paso, tomamos conciencia de nuestra ignorancia, por lo tanto ya sabemos algo: no sabemos, ello nos permite comenzar a aprender.
- \* La competencia consciente ocurre cuando estamos aprendiendo y todavía no somos expertos, somos aprendices, ya vamos en camino seguro a la sabiduría, al practicar con pasión surge.
- \* La competencia inconsciente: la sabiduría, las cosas brotan de manera fluida y ya nos podemos considerar expertos.

Mucho se ha trabajado en la educación con los aportes de la PNL, en especial, ayudando a los docentes a eliminar viejos modelos frustrantes basados en generalizaciones erróneas que generaban alumnos llenos de miedos, de trabas, de bloqueos, de limitaciones porque los modelos empobrecidos sobre su actuación y su relación con el aprendizaje, les estaban produciendo dificultades de aprendizaje, que más bien eran "dificultades de enseñanza", por parte de los docentes.

Una relación de aprendizaje es una de las situaciones de la vida en las que la comunicación y las metas son importantes. La PNL nos enseña a emplear la visualización creativa para el logro de esas metas, en especial, reprogramando positivamente, técnica que ha sido uno de los aportes más importantes de la PNL a todas las áreas en las que se aplica.

El uso del lenguaje como magia para obtener resultados positivos en la educación, puede ser más que suficiente para mejorar significativamente el rendimiento académico, si a eso le agregamos el trabajo relacionado con la utilización del modelo del cerebro triuno aplicado a la enseñanza, estamos hablando prácticamente de una nueva teoría del aprendizaje que ha logrado penetrar en los círculos científicos más exigentes.

Sabemos positivamente que la PNL es el modelo del cambio y de la excelencia personal, por eso, con él, se puede invitar a los estudiantes a trascender los prejuicios relacionados con las dificultades que probablemente encuentran en las materias y se les puede ayudar a que por sí mismos, prendan a resolver sus problemas, cambiando el "mapa" mental empobrecido, por uno más amplio y rico.

Se está reconociendo de nuevo el valor de la metáfora, la importancia del pensamiento mágico en el desarrollo personal, el poder de los sentimientos y la utilización de la emoción en la situación de aprendizaje las competencias inconscientes se logran mediante la repetición consciente de los procesos más que con la reproducción fiel y mecánica de los contenidos programáticos.

Ya los estudiantes pueden recuperar la capacidad de sonreír y de divertirse en el aula, con la PNL, el ser humano ha recommenzado a ejercer todos los derechos que le da el tener un supercerebro y puede procesar la información a velocidades sorprendentes porque cuenta con estrategias novedosas que le han hecho lograr la máxima eficacia con el mínimo esfuerzo.

La narración oral ha vuelto a los salones de clase, las dramatizaciones, los cuentos, la relajación, la música, la interacción horizontal entre alumnos y profesores se ha reactivado y podríamos decir que la PNL ha contribuido en gran medida con estos aportes.

Las aplicaciones de la PNL a la educación abarcan un variado abanico de posibilidades, desde ejercicios para disléxicos y personas con dificultades de aprendizaje en general, trabaja también con el miedo escénico, la ortografía, la hiperactividad, los trastornos de atención, y en especial, ha enseñar a los docentes, técnicas efectivos para lograr cambios rápidos (a veces instantáneos) en el rendimiento y en la motivación de los alumnos.

La PNL ha reencuadrado el proceso de aprendizaje, haciendo que el docente vuelva a mirarse desde la perspectiva del alumno, ha enseñado que el alumno no es el que siempre tiene problema de aprendizaje, también, ALGUNAS VECES, los profesores pueden tener problemas de enseñanza. Sobre todo, los educadores han empezado a considerar alternativas para la resolución de los problemas cotidianos del salón de clase y están comenzando a conservar con TODO EL CEREBRO con sus alumnos.

## PLAN DE TRABAJO

Este plan de trabajo va dirigido a los docentes con la finalidad de que con ayuda de la PNL se pueda contribuir a renovar los esquemas educativos y que la relación enseñanza-aprendizaje sea mejor para que los conocimientos no solo sean memorizados, sino razonados y aprendidos al igual que acrecentar el desempeño de los procesos de la mente.

### POBLACIÓN:

Se trabajará con diez docentes.

### CRITERIOS DE INCLUSIÓN:

Se incluirán profesores de cada asignatura

### CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:

Se excluirán profesores con conocimientos de Neurolingüística para no alterar la propuesta.

### DURACIÓN:

Se realizarán seis sesiones con una duración de dos horas cada una.

### DISEÑO:

Se aplicará un pretest-postest para dicha investigación (*Ver anexo 11*)

## PRIMERA SESIÓN

### OBJETIVOS:

- ☞ Se aplicará el pretest-postest para iniciar el curso.
- ☞ Se conocerán los integrantes del curso de manera formal e integral mediante técnicas de integración.

### PROCEDIMIENTO:

Se les explicará a los docentes que se realizará una técnica de integración, la cual se explica a continuación:

#### TECNICA DEL CIRCUITO CERRADO

OBJETIVO: Que los participantes mediante el intercambio se integren libre y espontáneamente.

#### APLICACIÓN:

- ☺ Integración
- ☺ Cultura en general
- ☺ Motivación
- ☺ Concientización
- ☺ Recreación

#### DESCRIPCIÓN:

Cada asistente, teniendo colocada una letra a su espalda, formará uniéndose a otros, palabras de acuerdo al número de letras que indiquen el dirigente.

#### PROCESO:

- ✧ Los asistentes reciben una tarjeta de aproximadamente 15 x 20 cms. Conteniendo una letra mayúscula escrita, tan grande como sea posible.
- ✧ Se pide que se la coloquen en la espalda.
- ✧ Se nombra de entre los participantes a supervisores, quienes controlarán el trabajo de cada diez.
- ✧ Se suprimirán las letras X, W, Y, y Z.
- ✧ Se sugiere que existan el 70% de vocales.
- ✧ A la voz de "palabras de 7" los asistentes buscarán con quien formar una palabra con dicho requisito, con significado y formando una fila.
- ✧ Formada la palabra, los supervisores registrarán el número de puntos que van obteniendo en forma individual.
- ✧ Hasta registrar la puntuación se indicará otro número.

#### RECOMENDACIONES:

- ✧ No se pueden repetir las letras
- ✧ Forma parte de la palabra quien los solicita primero
- ✧ Se prohíbe jalarse o empujarse, la integración tiene que ser voluntaria
- ✧ Gana quien más puntos individuales logre
- ✧ La técnica dura en tanto se mantiene el interés.

#### MATERIALES:

- ✧ Tarjetas
- ✧ Alfileres
- ✧ Registros individuales

#### EVALUACIÓN:

- ✧ Los encargados de evaluar el trabajo son los supervisores, que apoyados en un registro anotan los puntos que van logrando individualmente.
- ✧ Se otorgará un punto por cada participación en cada palabra
- ✧ No cuentan palabras sin significado o incompletas
- ✧ No olvide que lo más importante es la integración no los puntos.

#### VARIANTES:

- ✧ Puede formarse palabras acerca de un tema determinado previamente preparado
- ✧ Puede aplicarse en la fijación o afirmación de conocimientos.

## SEGUNDA SESIÓN

### TEMA:

La Metáfora y el Cuento

### OBJETIVOS:

- ✦ El docente aprenderá a identificar los sistemas representacionales para identificar el tipo de aprendizaje de sus alumnos con ayuda de predicados (elementos del lenguaje)
- ✦ El docente conocerá y desarrollará la técnica de cuentos y metáforas como herramientas para el mejoramiento del proceso enseñanza-aprendizaje.

### PROCEDIMIENTO:

Se les explicará a los docentes los objetivos de la sesión y el tema a tratar (cuentos y metáforas), y se darán a conocer los principios para la construcción de metáforas. Posteriormente se les narrará un cuento o metáfora para ejemplificar el tema, después harán una introspección de lo narrado y cada uno dará su punto de vista sobre lo realizado.

### TECNICA:

Expositiva

### MATERIALES:

Hojas, plumones de colores, bolígrafos.

### EVALUACIÓN:

Se dividirán en dos grupos de cinco personas cada uno, el representante de cada equipo escogerá una tarjeta en la cual indicará la actividad a realizar, ya sea narrar un cuento o una metáfora, mismos que serán otorgados por el expositor.

Posteriormente lo expondrán ante el grupo y ambos equipos realizarán una introspección de lo narrado y expondrán sus conclusiones.

## TERCERA SESIÓN

### TEMA:

El Rapport-acompasar

### OBJETIVO:

→ El docente conocerá el término de Rapport-acompasar, como herramienta que facilita el proceso enseñanza-aprendizaje, además de los elementos que se requieren para su aplicación.

### PROCEDIMIENTO:

Se les dará a conocer el objetivo de la sesión, al igual que el término de Rapport-acompasar y sus beneficios.

### TECNICA:

Expositiva.

### MATERIAL:

Hojas de papel bond, marcadores de colores.

### EVALUACIÓN:

Para evaluar esta sesión se procederá a realizar el siguiente ejercicio a forma de ejercitar el Rapport-acompasar.

Ejercicio:

Al entablar una conversación con una persona:

1. Observa todo lo que puedas:  
Canales, sistemas, señales, metamodelos, anclajes.
2. Identifica la mayor parte de las estrategias que la persona utiliza.
3. Calibra, sincroniza, desincroniza cuando sea necesario liderizar y conducir, reencubra, flexibilízate, induce, modela.
4. Utiliza sus estrategias de acción.

## CUARTA SESIÓN

### TEMA:

El Anclaje y el Reencuadre

### OBJETIVO:

✦ El docente conocerá los términos de Anclaje y Reencuadre, así como las fases y claves del Anclaje, y los pasos a seguir para realizar el Reencuadre.

### PROCEDIMIENTO:

Por medio de láminas se les explicará a los docentes lo que es el Anclaje, sus fases y las claves para su realización, posteriormente se realizará un ejercicio para aprender a crear Anclajes.

### TÉCNICA:

Expositiva

### MATERIAL:

Láminas y marcadores de colores.

### EVALUACIÓN:

La forma de evaluar en esta sesión será con la retroalimentación que se obtenga por parte del grupo, aunado al siguiente ejercicio, con el cual aprenderán a crear anclajes.

Ejercicio:

Dos personas: un guía y un explorador.

1. El guía determina en la mano del explorador el lugar donde se hará el anclaje, la presión que resulte adecuada y una señal que hará el explorador cuando esté reviviendo los sentimientos.  
El explorador elegirá una experiencia agradable de su pasado en la que haya experimentado intensamente alegría, felicidad, éxito, amor, etc.



2. El guía le pide al explorador que reviva esa experiencia con todos sus detalles, como si la estuviera viviendo nuevamente. Le dice: "Mira lo que miras, escucha lo que escuchas, siente lo que sientes y quédate allí. Cuando estés experimentando la sensación hazme la señal convenida". Mientras el explorador se conecta con la experiencia el guía "calibra" sus respuestas neurofisiológicas.
3. Cuando el explorador hace la señal convenida, el guía efectúa el anclaje en el lugar y con la presión convenida, manteniéndolo durante unos diez segundos.
4. El explorador abre los ojos y se le distrae durante unos minutos. Después se le pide que cierre nuevamente los ojos y, sin que piense en nada especial, se vuelve a apretar el anclaje, en el mismo lugar y con la misma presión, verificando a través de la observación (calibrando) si reaparecen los sentimientos positivos de la experiencia original. Si eso no se produce, repetir todo el proceso con otra experiencia distinta.
5. Una vez logrado un resultado positivo se hacen comentarios sobre lo que experimentó el explorador y se intercambian los papeles.

Después de éste ejercicio sabemos que a través del anclaje se pueden traer al presente las sensaciones, imágenes y/o comprensiones de una experiencia del pasado.

**ESTA TESIS NO SALI  
DE LA BIBLIOTECA**

## QUINTA SESIÓN

### TEMA:

El Mapa Mental como herramienta de aprendizaje.

### OBJETIVO:

✦ Dar a conocer el papel del maestro ayer y hoy, determinar la importancia de la memoria en el proceso enseñanza-aprendizaje, utilizando como herramienta de aprendizaje el Mapa Mental, además de aprender a elaborarlo.

### PROCEDIMIENTO:

Se les explicará a los docentes por medio de esquemas el tema a tratar (*Ver anexos del 12 al 29*), posteriormente con ayuda del expositor realizarán un mapa mental con las características que se mencionadas en la explicación previa.

### TECNICA:

Expositiva.

### MATERIALES:

Esquemas, hojas blancas, plumones de colores

### EVALUACIÓN:

La evolución para esta sesión será mediante la elaboración del mapa mental que los docentes tendrán que realizar.

## SEXTA SESIÓN

### OBJETIVO:

✦ Comprobar mediante la aplicación del Postest si la información que obtuvieron los docentes durante las cuatro sesiones anteriores fue significativa, realizando una comparación entre el pretest y el postest.

### PROCEDIMIENTO:

Se les aplicará a los docentes el mismo cuestionario que contestaron en la primera sesión, esto con la finalidad de comparar los resultados y así poder constatar que tan beneficiosa puede ser la propuesta realizada para los docentes de educación secundaria.

### MATERIALES:

Cuestionario impreso y bolígrafos.

# CONCLUSIONES

## CONCLUSIONES

En el capítulo primero podemos concluir que el ser humano puede tener limitaciones en cuanto a su lenguaje, esto deriva de su situación social, características personales y mapas representacionales y como consecuencia estas limitaciones empobrecen el lenguaje humano al no ser específico y no expresar lo que se quiere manifestar, sin embargo Grinder y Bandler proponen que el hombre sea más específico, que omita generalizaciones para enriquecer su modelo del mundo.

Es por eso la importancia del estudio que Grinder y Bandler realizaron, el cual los llevo al descubrimiento y desarrollo de la Programación Neuro-lingüística (PNL) la cual consiste en un conjunto de técnicas fáciles y de rápido aprendizaje las cuales nos guían hacia un cambio general en la conducta.

En el capítulo segundo se concluye que la capacidad creadora del cerebro es infinita y se renueva con las nuevas vivencias, es ahí donde la PNL re fuerza la eficacia del aprendizaje mediante el desarrollo de estrategias prácticas y sencillas que enseñan al educando a pensar, sentir y actuar de manera diferente, es decir con todo el cerebro.

Es importante señalar que el ser humano lleva su aprendizaje a través de los sentidos, visual, auditivo y kinestésico los cuales se denominan sistemas de representación, es la forma en que el cerebro representa las imágenes, ideas, recuerdos, sensaciones corporales a través de estos sistemas se puede enriquecer nuestro modelo del mundo.

En el capítulo tercero se concluye que uno de los propósitos fundamentales de la PNL, fue el mejoramiento de la calidad del proceso enseñanza-aprendizaje proporcionándonos un conjunto de modelos y técnicas la cual nos ofrece vías para una buena comunicación con el propósito de influir de manera exitosa en la educación, igualmente proporciona medios para transformar los pensamientos, conductas y sentimientos de tal manera que le permita a los alumnos actuar en forma positiva y tener más confianza y seguridad.

Al mismo tiempo que, se demanda al docente comprometerse con su labor e incorpore nuevas estrategias las cuales enriquezcan el aprendizaje del alumno y sea más significativo.

En el capítulo cuarto se concluye que mediante las técnicas y ejercicios de cambio que proponemos y consideramos aplicables en el ámbito de educación por sus particulares características de fácil entendimiento y aplicabilidad son: Las metáforas y Cuentos, Rapport Acompasar, Anclaje, Reencuadre, y Mapas Mentales, las cuales nos ayuda a pensar y actuar de manera efectiva además de coadyuvar el desarrollo integral y armónico del ser humano, sin dejar a un lado el binomio docente-alumno.

Y por último en nuestra propuesta va dirigida a los profesores con la finalidad de que con ayuda de la PNL se pueda contribuir a renovar los esquemas educativos y que la relación enseñanza-aprendizaje sea mejor para que los conocimientos no sólo sean memorizados, sino renovados y aprendidos al igual que acrecentar el desempeño de los procesos de la mente humana.

Aplicar la Programación Neurolingüística (PNL) en el proceso enseñanza-aprendizaje tiene un alto sentido, ya que es una herramienta eficaz y sencilla que permite lograr un cambio significativo en el rendimiento académico del alumno.

Con la Programación Neurolingüística se aprende a sintonizar de manera efectiva la relación docente-alumno, con el propósito de darle un sentido más estimulante y significativo al proceso enseñanza-aprendizaje.

El uso de las técnicas que proporciona la PNL, permite la comprensión y desarrollo del pensamiento innovador y de los procesos cognitivos y conductuales que se dan en el individuo, puesto que facilita la estimulación del cerebro Triuno (neo-cortex, límbico y reptil), que es un sistema de energía sin límites que da vida a cada ser humano. De esta manera, se logra un aprendizaje más efectivo, en el cual el alumno sienta más satisfacción, realice las actividades de manera más efectiva y sus pensamientos sean más organizados, con el propósito de tener un mejor aprovechamiento en los estudios.

Sin olvidar que la comunicación efectiva es esencial para hacer buen uso de las técnicas de la Programación Neurolingüística, además de una buena instrucción por parte de los docentes.

Incorporar la Programación Neurolingüística con la intención de hacer más eficaz el proceso enseñanza-aprendizaje es de gran importancia, porque le facilita al alumno actuar en forma íntegra, es decir que no solo se pretende llenar el cerebro de conocimientos, tampoco se necesita solamente el desarrollo de la inteligencia, se necesita incluso formar el corazón.

Formar implica transmitir de generación en generación aquellos valores espirituales que dan a la vida un gran significado y esto se logra a través de las palabras que se vuelven palpables y visibles en la vida de cada individuo.

Es por eso que los docentes tienen en sus manos una gran responsabilidad que es formar a sus alumnos de la mejor manera posible, y con la ayuda de la Programación Neurolingüística ésta formación es favorable y significativa para los alumnos, en base al desarrollo del tema de esta tesis.

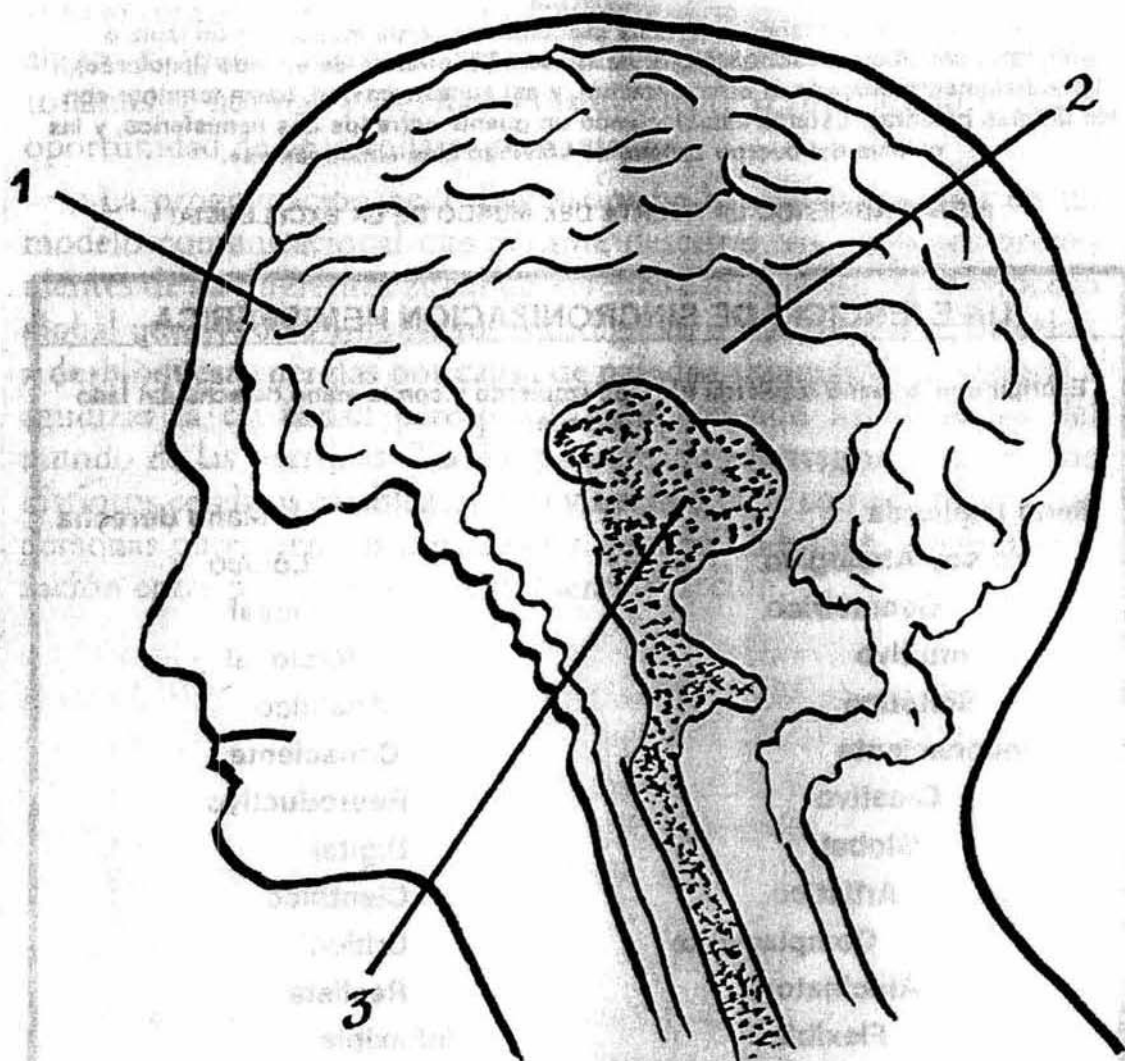
# ANEXOS



# ANEXO 1



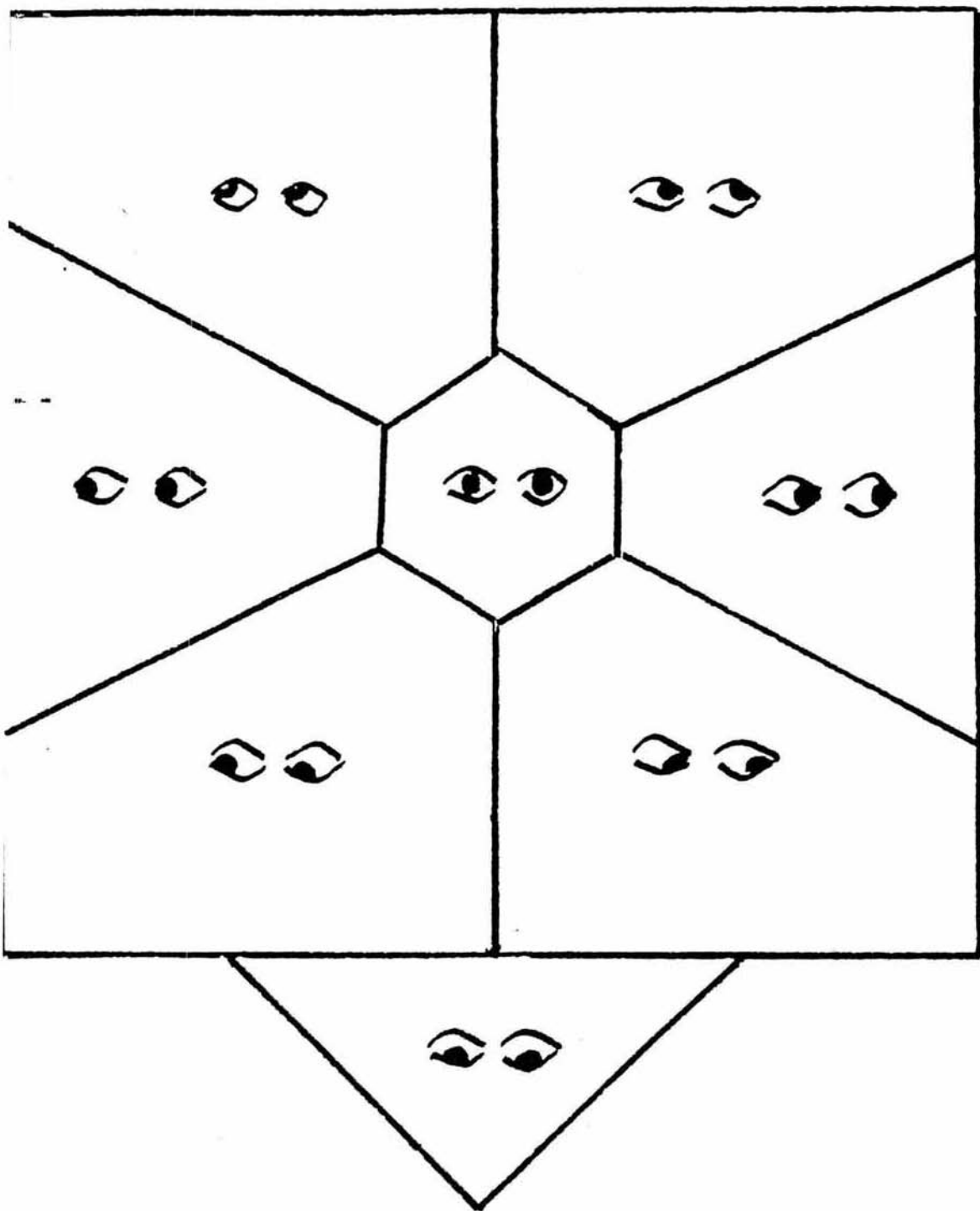
# ANEXO 2



## EL CEREBRO TRIUNO

- 1. Nuevo cerebro (hemisferios)**
- 2. Cerebro medio (sistema límbico)**
- 3. Cerebro de reptil (tallo cerebral)**

# ANEXO 3



# ANEXO 4

## IDENTIFICANDO LAS SEÑALES DE ACCESO

Hacer preguntas que impliquen:

### **Recuerdo visual Vair (vis, arr, izq, rec)**

- ¿Cómo estabas vestido/a ayer?
- ¿De qué color son los ojos de tu madre?
- ¿Cuáles son los colores de un pavo real?
- ¿Cuál de tus amigas se viste mejor?

### **Recuerdo auditivo Ahir (Au, hor, Izq, rec)**

- ¿Cuál es tu melodía preferida?
- ¿Cómo suena el teléfono?
- ¿Cómo suena tu corazón?
- ¿Cómo suena un avión?

### **Diálogo interno Tai (Tonal, abajo, izq)**

- Te dices algunas veces cosas en silencio
- ¿Cómo hablas contigo mismo(a)?
- Al tomar una decisión, te la preguntas.
- ¿Cómo es tu voz interior?

### **Construcción visual Vado (vis, arr, der, con)**

- ¿Cómo vas a vestirse mañana?
- Imagina que entra un elefante a tu cuarto.
- ¿Cómo será el mundo en el año 3000?
- ¿Qué ropa le regalarías a esa persona?

### **Construcción auditiva Ahdc (Au, hor, der, con)**

- Puedes imaginar que compones una canción
- ¿Cómo suena una nave intergaláctica?
- ¿Cómo suena el corazón de un animal herido?
- ¿Qué sonido se escucha en el espacio?

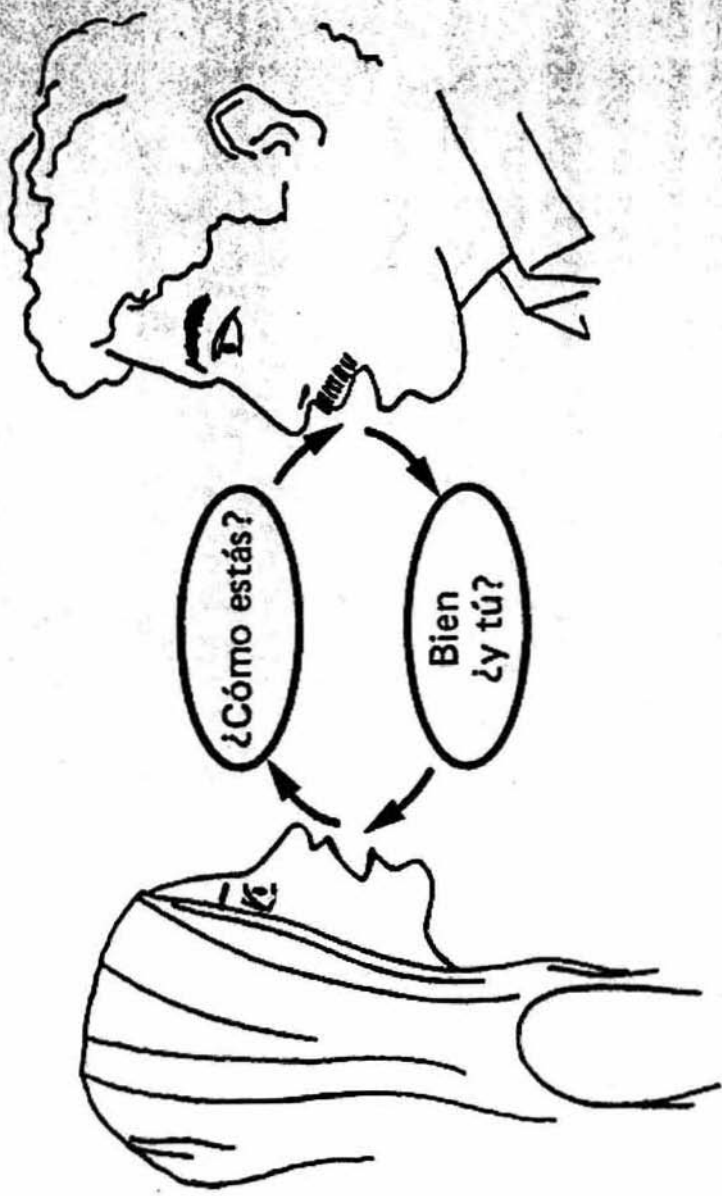
### **Imagen kinestésica Kad (Kin, abajo, der)**

- ¿Qué sientes cuando la brisa acaricia tu cara?
- Imagina una piscina de alcohol
- ¿Cómo son los abrazos de tu amado?
- ¿Cómo sabe el limón?



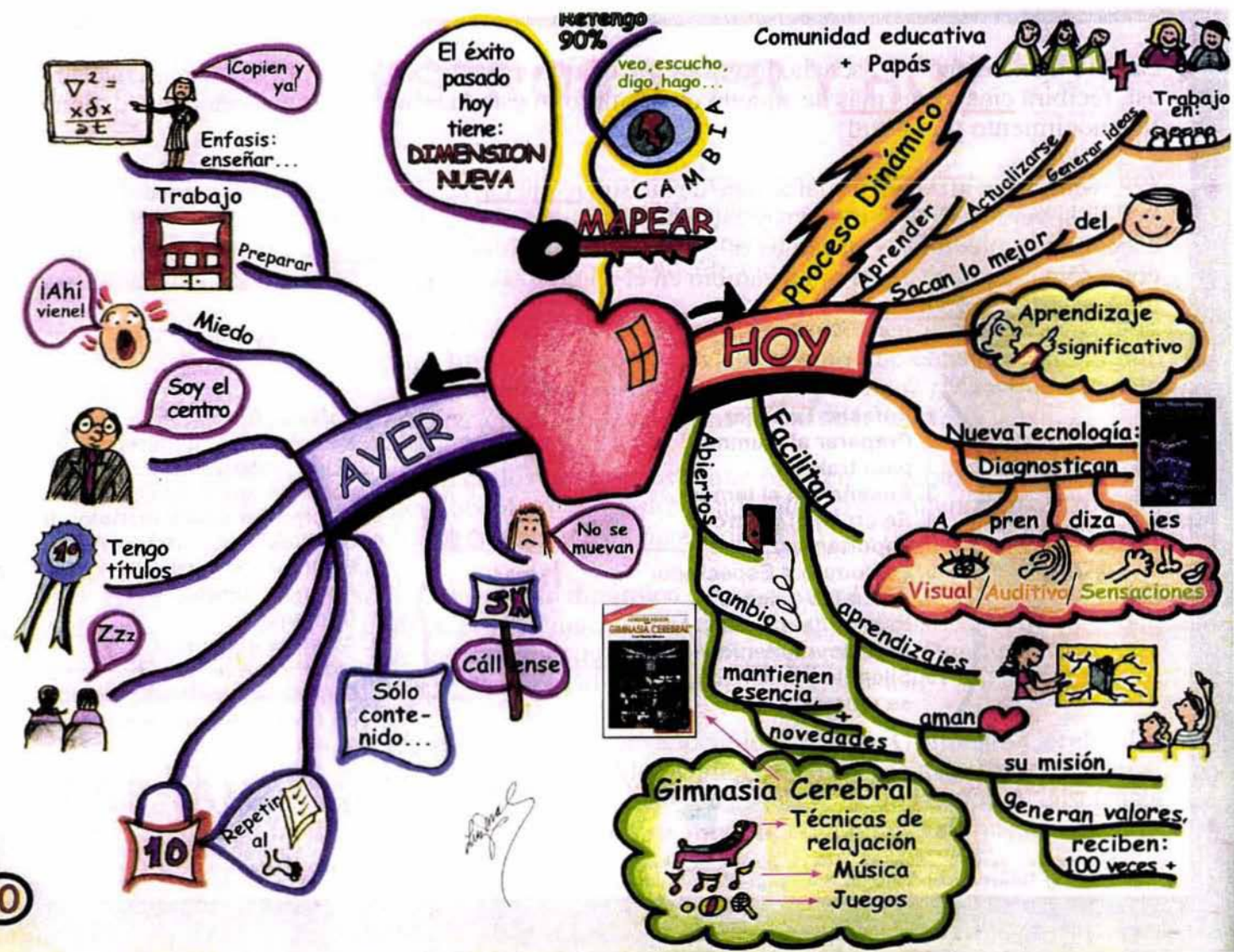
# ANEXO 5

Emisor 1 → Mensaje → Receptor 1 → Estado inicial



Receptor 2 ← Mensaje ← Emisor 2 → Estado final

# ANEXO 6



# ANEXO 7

### TÉCNICA WASH (LAVAR)

1. Ver una escena negativa en la película mental
2. Ver la escena positiva en la mano derecha
3. Subir la mano y llevársela hasta la frente diciendo fuertemente "CHAS"
4. Repetir
5. Chequear

El anclaje es una técnica poderosa, por eso se debe usar con cuidado.

### DESACTIVANDO ANCLAS

Identificar el problema. Anclarlo "A"  
Buscar una situación en la que se sienta bien. Anclarla "B"  
Estimular la aparición simultánea de las anclas A y B. Observar la integración  
Comprobar, pidiendo a la persona que compare las dos situaciones

La desactivación de las anclas consiste en asociar dos representaciones incompatibles, y luego hacer funcionar las dos anclas ( A y B) relacionadas con las situaciones, El objetivo es neutralizar la experiencia negativa o problemática.

# ANEXO 8

Por medio de este ejercicio, podrás comenzar a reestructurar, tanto las experiencias pasadas, como las presentes, generando un canal abierto de comunicación entre los dos hemisferios del cerebro.

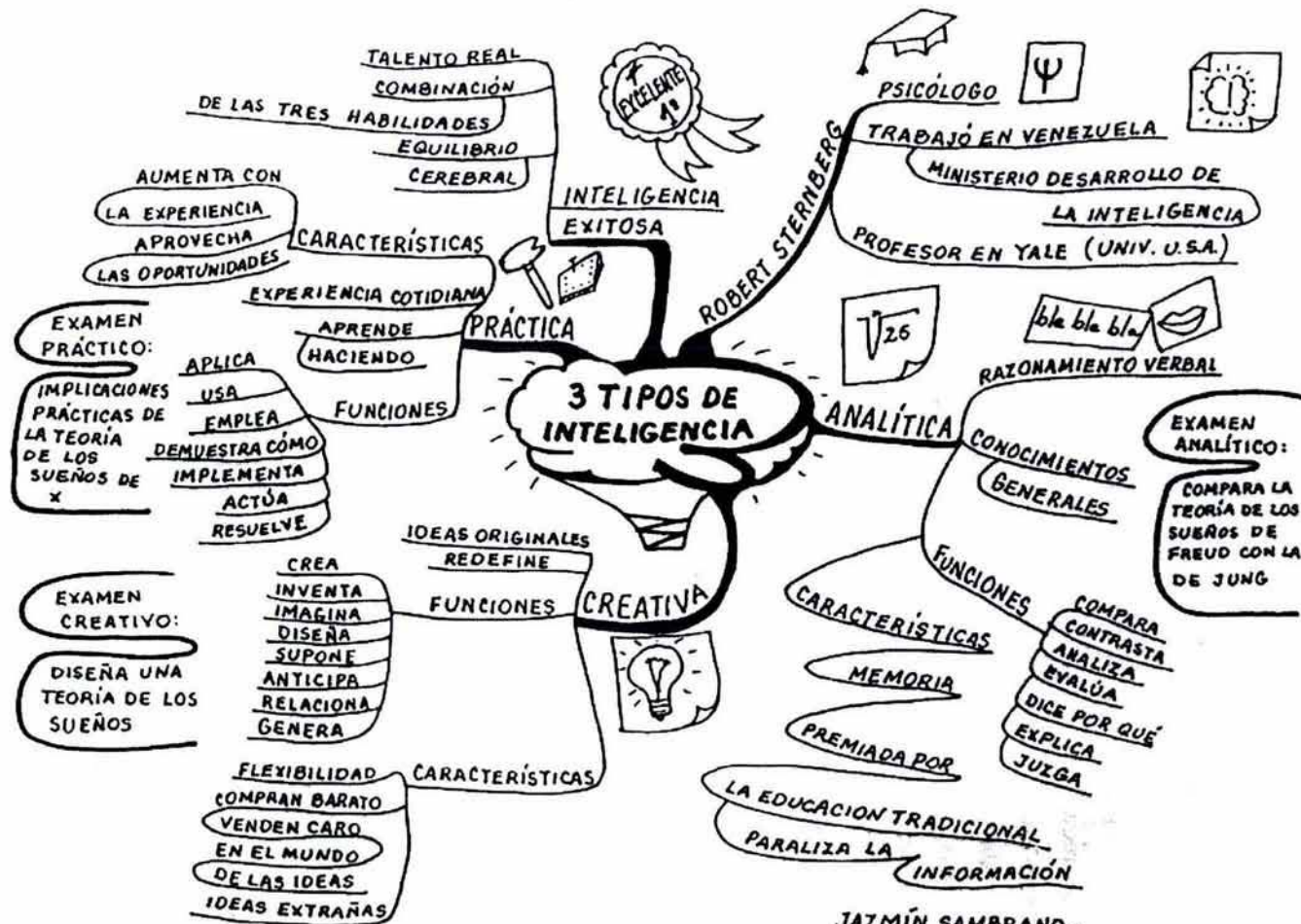
### PASOS DEL REENCUADRE

1. Identificar la conducta que se desea cambiar.
2. Establecer un canal de comunicación con la parte responsable de esa conducta, preguntando:
  - ¿La parte mía que gobierna X conducta está dispuesta a comunicarse conmigo?
  - ¿Qué respuesta me da, si o no?
3. Distinguir entre la conducta X y la intención de la parte responsable de esa conducta:
  - Preguntarse si estaría dispuesto a traer a la conciencia lo que la conducta X está haciendo para la persona.
  - Si la respuesta es sí, pedirle a la parte que continúe y que haga saber su intención
    - Preguntar si esa intención es aceptable a la conciencia.
4. Crear nuevas alternativas de conducta para satisfacer la intención.  
  
¿Qué otra cosa puedo hacer en lugar de X?
5. Preguntar a la parte si está dispuesta a hacerse responsable de generar tres nuevas alternativas en el contexto propicio.
6. Chequeo ecológico: Preguntar: ¿Hay alguna parte que tiene objeciones a las alternativas? Si la respuesta es sí se debe volver al paso número dos hasta que no haya objeciones.

Este reencuadre de seis pasos es una herramienta efectiva para conectar la conducta consciente con la conducta inconsciente



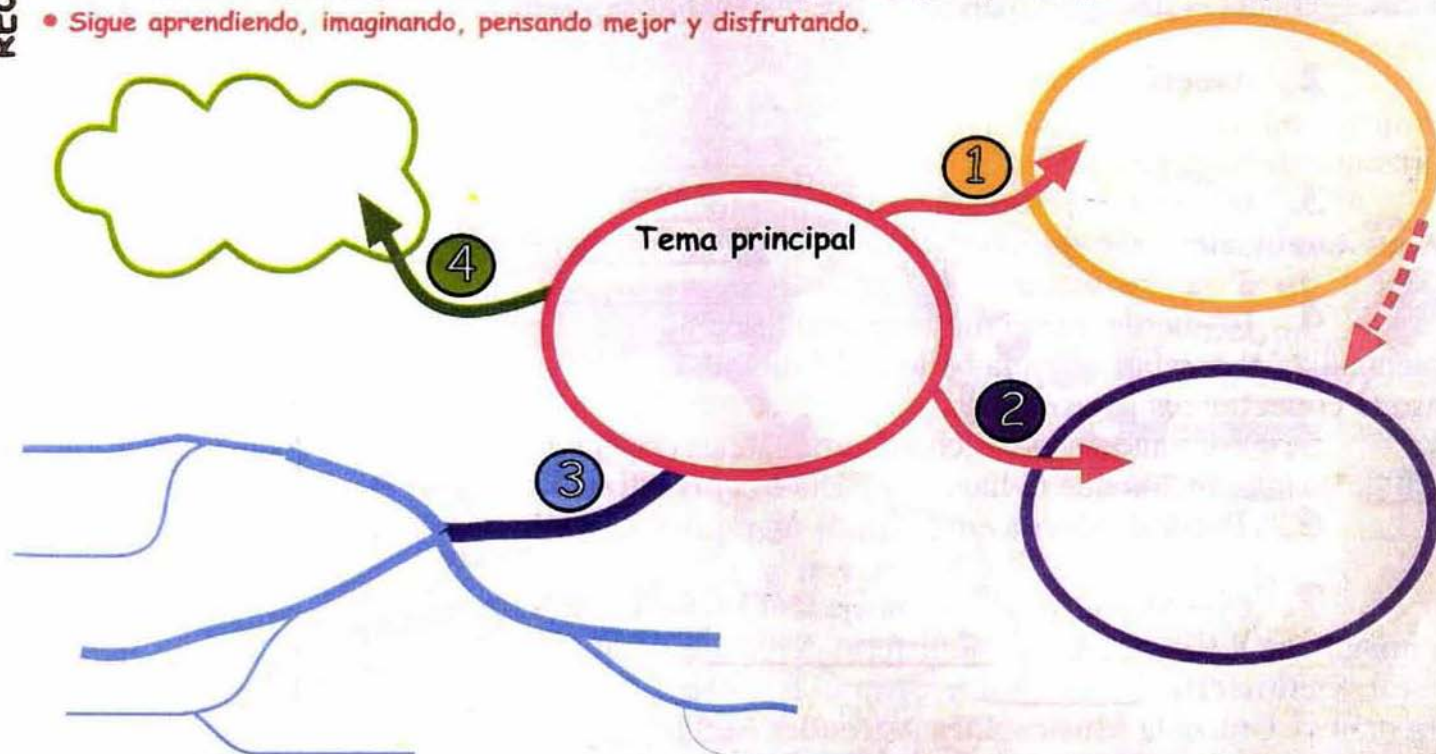
# ANEXO 9



# ANEXO 10

## RECOMENDACIONES

- En el centro, anota y dibuja tu tema principal, será la **IMAGEN CENTRAL**.
- De ahí irradiarán o saldrán todas las ideas que se te ocurran.
- Usa **líneas curvas y formas redondas**, utiliza **ramas para conectar tus ideas**, más dibujos y menos palabras.
- Utiliza el **color rojo, rosa mexicano o anaranjado** en el centro y para las ideas más importantes, (recuerda que son colores que tu cerebro ve rápidamente por su onda larga).
- Utiliza el **amarillo** de contraste, recuerda que su longitud de onda es **mediana**.
- Usa **azul, verde** y morado para las **ramas** que conectan, (son colores que **descansan**), úsalos para las ideas secundarias, las ramas centrales hízlas más gruesas que aquéllas que se van alejando.
- **Sigue aprendiendo, imaginando, pensando mejor y disfrutando.**



# ANEXO 11

## CUESTIONARIO

1. ¿Sabe lo que es la Programación Neuro-lingüística?
2. ¿Qué entiende por Programación Neuro-lingüística?
3. ¿Para qué cree que sirve la Programación Neuro-lingüística?
4. ¿Cree que el cerebro tenga relación con la Programación Neuro-lingüística y por qué?
5. ¿Sabe cuál es la función de cada uno de los hemisferios del cerebro?
6. ¿Cree que el aprendizaje esté vinculado con los hemisferios del cerebro?  
¿Por qué?
7. ¿Por medio de qué sentidos se da el aprendizaje de sus alumnos?
8. ¿Cómo identifica la forma en que aprenden sus alumnos?
9. ¿Qué entiende por Sistema de Representación en el aprendizaje?
10. ¿Cómo cree que aprenden las personas visuales?
11. ¿Cómo cree que aprenden las personas auditivas?

12. ¿Cómo cree que aprenden las personas Kinestésicas?
  
13. ¿Por qué cree que sería importante conocer éstos sistemas de representación en sus alumnos?
  
14. ¿Qué técnicas utiliza para que el aprendizaje de sus alumnos sea favorable?
  
15. ¿Qué entiende por nueva tecnología educativa?
  
16. ¿Por qué cree que la comunicación es importante en el proceso enseñanza-aprendizaje?
  
17. ¿Está dispuesto a conocer nuevas técnicas de enseñanza que le favorezcan tanto a usted como al sus alumnos?
  
18. ¿Cree que el proceso de enseñanza-aprendizaje sigue siendo tradicionalista? ¿por qué?
  
19. ¿Qué características debe tener un docente comprometido con la enseñanza actual?
  
20. Como docente, ¿qué ideas aportaría para que realmente se hablara de un nuevo paradigma educativo?

# ANEXO 12



# 1. MAPEANDO

“Mapear” es plasmar en papel lo que aprendes porque imita el **proceso de pensamiento**, podrás **recordar** a través de: palabras, dibujos, símbolos; asociando y generando ideas que tengan significado para tí. Al mapear usas **ambos hemisferios cerebrales**, organizas la información, eres más creativo y puedes sintetizar mejor lo que piensas crees, sientes, imaginas, asimilas, compartes y aprendes.

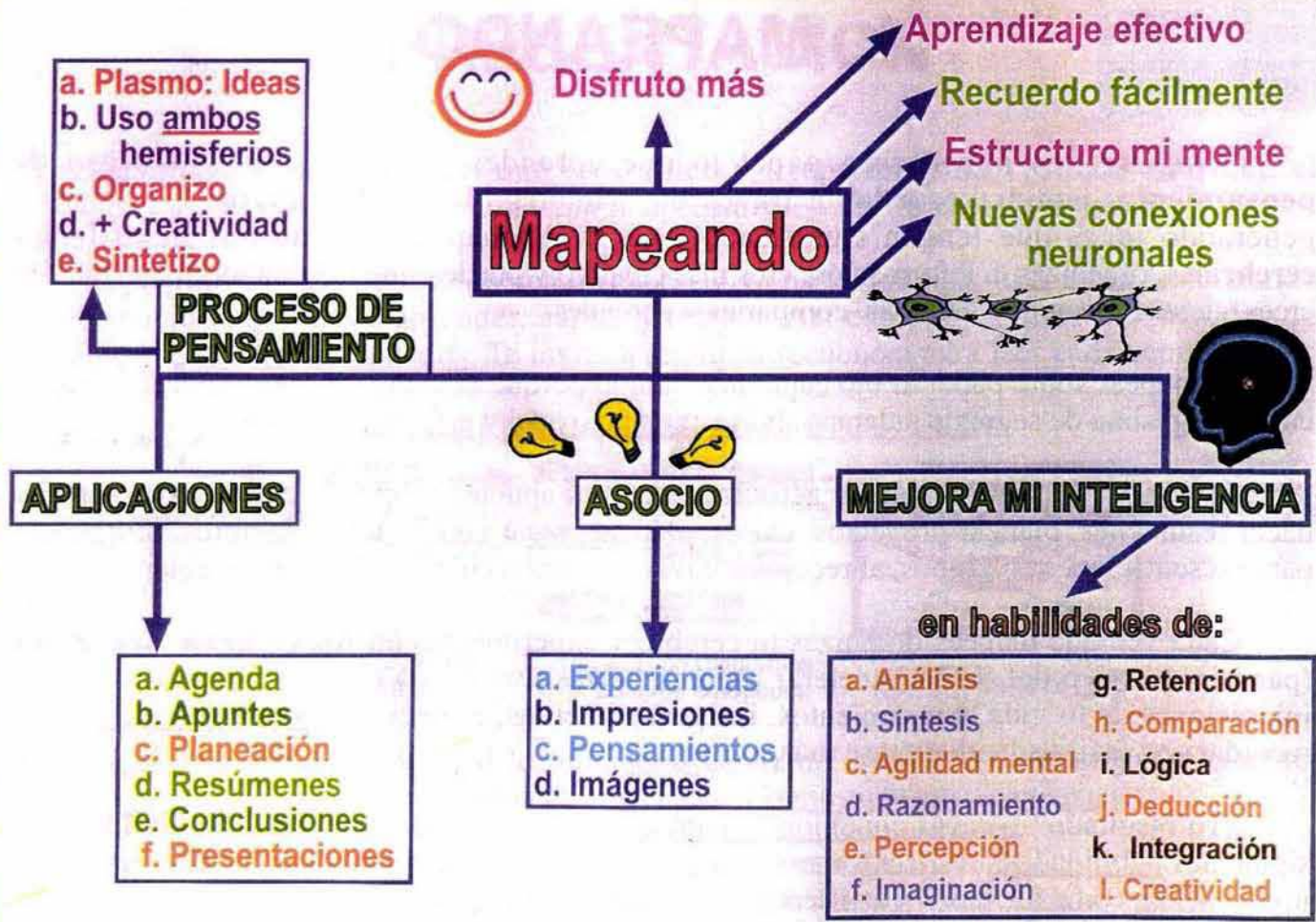
Al mapear sobre papel tu ojo capta más rápido porque es capaz de fotografiar una página en una vigésima de segundo, además ahorras tiempo, papel y esfuerzo. ¡Qué bien!

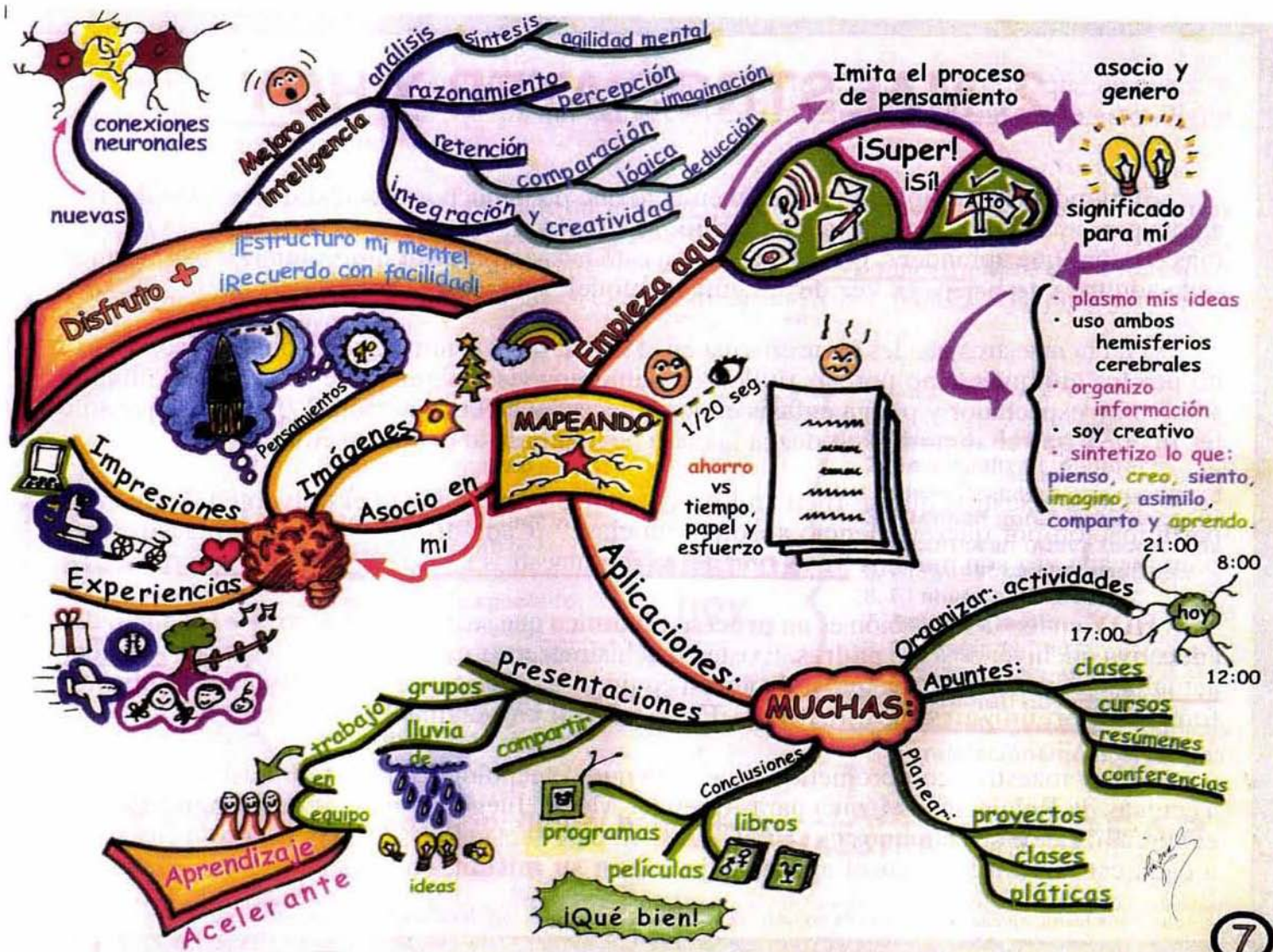
**Aplicaciones:** Para organizar actividades, tomar apuntes en clases, cursos, conferencias, hacer resúmenes, planear proyectos, clases, pláticas, sacar conclusiones de libros, programas, para presentaciones en grupos, al recopilar lluvia de ideas o cuando se trabaja en equipo.

Cada vez que mapeas organizas tu cerebro y experimentas un **Aprendizaje Acelerante** (participio activo del verbo “acelerar”) porque estás **asociando** todas tus experiencias, las impresiones de tu vida, pensamientos, imágenes internas, es decir, estructuras tu mente para recordar con facilidad y **disfrutar más**.

¿Tu resultado? Nuevas conexiones neuronales que mejoran tu **INTELIGENCIA** en las siguientes habilidades: análisis, síntesis, agilidad mental, razonamiento, percepción, retención, imaginación, comparación, lógica, deducción, integración y creatividad.

**¡Felicidades, mereces lo mejor!**





# ANEXO 13

# 7. MI MEMORIA

Dos regiones importantes en el cerebro consolidan la memoria: El **tálamo**, que interviene en las emociones; y el **hipocampo**, que mantiene la temperatura corporal, produce químicos para el cerebro, regula los sueños y emociones. Estas regiones proveen de energía y ayudan a crear recuerdos duraderos, de **largo plazo**, en la **corteza cerebral**.<sup>1</sup>

Al memorizar hacemos nuevas redes de conexiones neuronales (células del sistema nervioso) en el cerebro, se liberan y se transfieren químicos llamados neurotransmisores entre las neuronas y éstas generan impulsos eléctricos a velocidad de la luz formando verdaderos  **circuitos aumentando el número de sinapsis**  (unión entre neuronas).

Por tanto aparece un **cambio** en la **estructura físico-química** del cerebro. Este patrón complejo y la variación de frecuencias en la que se ven estimuladas las neuronas, así como la producción de **RNA** (ácido ribonucleico) por los neurotransmisores que favorece la producción de proteínas necesarias para alargar las sinapsis de las neuronas, dan lugar a la memoria.

**La memoria de Corto Plazo:** Depende de la actividad electroquímica de las neuronas estimuladas, la información dura entre 10 y 20 segundos. Es vital para cualquier actividad que requiere pensamiento consciente, como por ejemplo el comprender una frase. También es memoria de corto plazo cuando te saludan y luego se te olvida quién fue, o cuando te dicen un nombre y luego no lo recuerdas, o tal vez algo pasó y lo olvidas unos minutos después.

Podemos captar siete piezas de información simultáneamente entre: números, imágenes o palabras, luego el cerebro las integra automáticamente. ¿Cómo se convierte la memoria de Corto Plazo en Largo Plazo? Al **concentrarnos**, al **repetir** una y otra vez, por el factor **“sorpresa”** o cuando involucramos **emociones**, así que te animo a concentrarte, repetir, sorprenderte y emocionarte.

<sup>1</sup>Dominic O'Brien, *Practical Techniques and exercises to improve your Memory*, U.S.A., Chronicle Books, 2000, pág. 42.

La memoria Sensorial: Depende de la información que viene de los sentidos, el estímulo sensorial dura sólo una **fracción de segundo** antes de ser reemplazado por el siguiente. La gran capacidad de almacenar sensorialmente es ilimitada.<sup>2</sup> ¿Cómo se convierte la memoria Sensorial en memoria de Largo Plazo? Al usar la **imaginación, asociación, repetición, revisión, localización**, que estudiaremos en el siguiente capítulo.

Las habilidades de memoria no se enseñan en la escuela, pero sí se califica la memoria en los exámenes, por lo tanto **MAPEAR**, es decir, realizar Diagramas, Cuadros Sinópticos o Mapas Mentales son excelentes apoyos para tu aprendizaje. **¡Mereces lo mejor, eres triunfador!**

---

# MEMORIA

¿Dónde?

- Tálamo } Emociones
- Hipocampo } Temperatura + químicos  
Sueños + emociones
- Corteza Cerebral } Memoria a largo plazo

¿Cuándo?

- Nuevas redes de conexiones neuronales
- Neuro-transmisores = señales eléctricas
- Aumento del # sinapsis + RNA
- Cambios físico-químicos en el cerebro

## MEMORIA

**Corto Plazo**

Dura: **10-20 segundos**  
**7 piezas de información:**  
 Números, imágenes, palabras

**Sensorial**

Una fracción de segundo  
 Almacenaje ilimitado

**Largo Plazo**

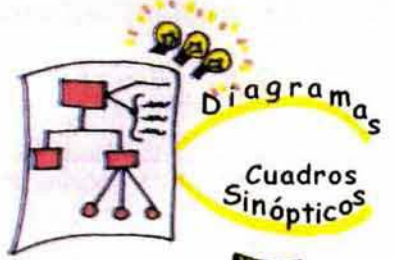
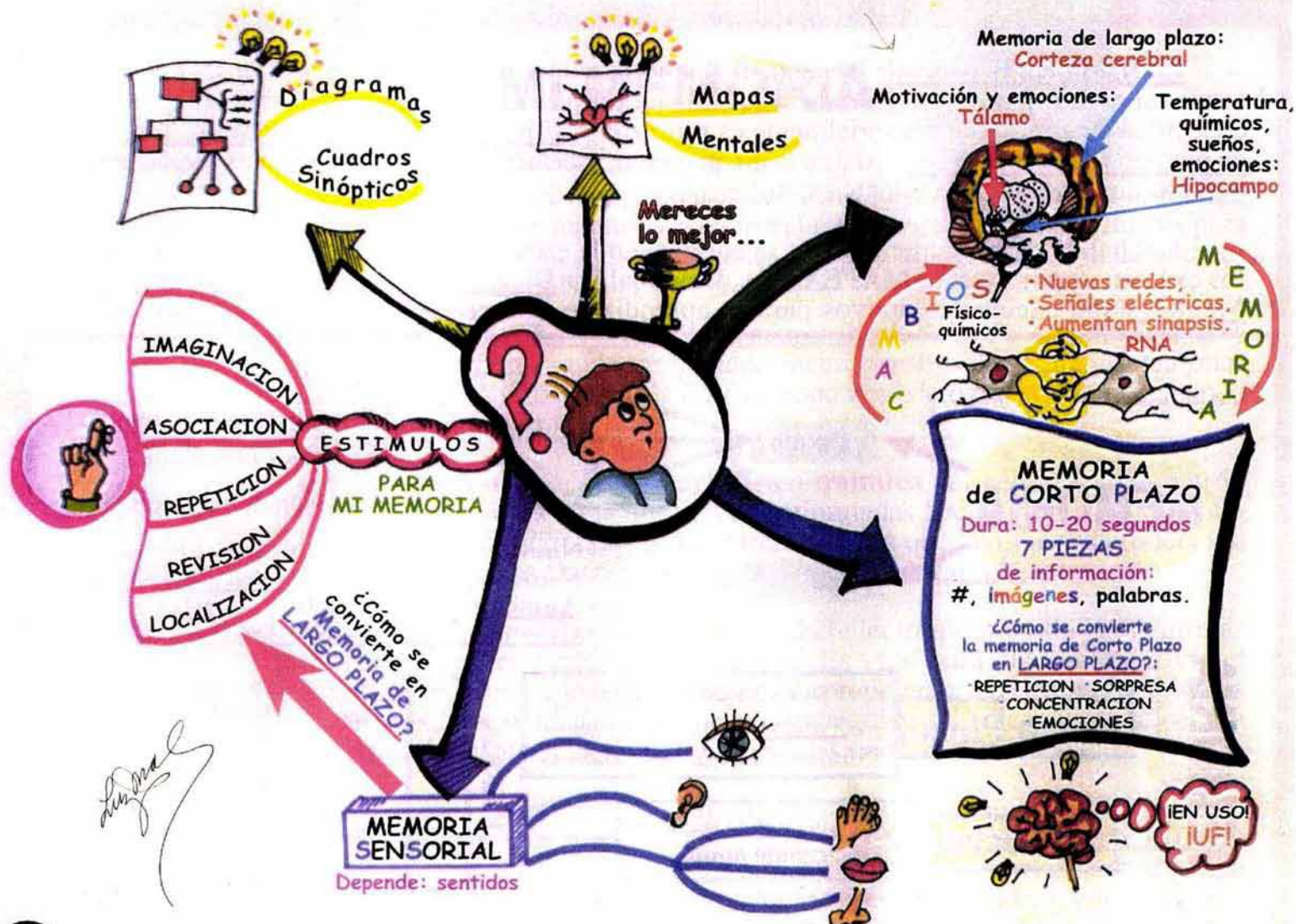
- Concentración
- Repetición
- Sorpresa
- Emoción

- Imaginación
- Asociación
- Repetición
- Revisión
- Localización

## MAPPEAR

<sup>2</sup>Ibidem, p. 35

*¡Merezco lo mejor, soy triunfador!*



**MEMORIA de CORTO PLAZO**

Dura: 10-20 segundos  
7 PIEZAS de información:  
#, imágenes, palabras.

¿Cómo se convierte la memoria de Corto Plazo en LARGO PLAZO?:

REPETICION · SORPRESA  
CONCENTRACION  
EMOCIONES



ESTIMULOS PARA MI MEMORIA

IMAGINACION  
ASOCIACION  
REPETICION  
REVISION  
LOCALIZACION

¿Cómo se convierte en Memoria de LARGO PLAZO?

MEMORIA SENSORIAL

Depende: sentidos

Mereces lo mejor...

*Handwritten signature*



# ANEXO 14

# 9. ESTUDIAR es FACIL

¿Por qué? Porque si tomas bien tus apuntes y organizas mejor la información, tu cerebro captará y aprenderá rápida y claramente. Si haces **Diagramas o Cuadros Sinópticos** tendrás dicha información a tu alcance de una manera más ordenada y en una sola hoja, lo cual te permitirá estudiar más fácilmente.

**Tú**.....que estás aprendiendo esta nueva forma de  
**Mapear**.....la información para captarla mejor, lograrás un  
**Aprendizaje acelerante**.....de todo aquello que desees sintetizar y con sólo  
**un vistazo**.....estudiarás de un modo más sencillo con mejor  
**retención, concentración**.....y al final te darán muchísimas ganas de aprender.

Si prestas atención a la columna izquierda habrás leído sólo las **palabras clave**. Tu ojo tiene una velocidad normal de lectura de **200 a 600 palabras por minuto**, así que el primer consejo para mejorar tus apuntes es usar palabras clave, pues de las palabras que oímos, hablamos y vemos, sólo el **10 % son palabras clave**.<sup>1</sup> Usalas al mapear, eliminarás el 90% de tantas páginas de apuntes.

Al escuchar una clase, curso o conferencia, tal vez un programa de radio o una presentación de proyectos o al tomar un dictado, presta sólo atención a las palabras clave y anótalas, ve creando tus propios signos, símbolos, códigos y abreviaturas, para escribir más rápido y conectar tus ideas.

Después comienza tus **Diagramas o Cuadros Sinópticos** escribiendo el **tema principal** y luego **desglosar** las ideas que se relacionan con las palabras claves, escribe los **subtemas** o ideas secundarias usando flechas para conectarlas. Coloca las palabras clave en círculos o recuadros cuando quieras enfatizar ideas importantes, abre llaves para sintetizar lo esencial y usa de vez en cuando dibujos.

<sup>1</sup> Tony Buzan, *Make the most of your mind*, USA., Simon and Schuster, 1977, p. 107.



- Para Mapear: una clase, curso, conferencia, presentación
1. **Anoto** palabras clave
  2. **Creo** signos, símbolos, dibujos, códigos personales, abreviaturas
  3. **Escribo** tema principal
  4. **Desgloso ideas**
    - Subtemas o ideas secundarias
      - Flechas
      - Colores
      - Círculos - recuadros
      - Dibujos

¿Quieres practicar? Asiste al curso de "Mapeando con Luz Ma."

1  
Si vas a mapear una lectura en diagramas y cuadros sinópticos sigue los siguientes pasos:

1. Busca un **ambiente** confortable (**20°C**) sin distracciones, si las hay acéptalas.
2. Si es posible procura usar **Música Barroca\***
3. **Postura corporal** sin tensiones en los músculos, un asiento en donde las piernas estén cómodas y los pies estén en el suelo y puedas inclinarte ligeramente hacia adelante.<sup>2</sup>
4. Si aún te encuentras tenso realiza algunos ejercicios de **Gimnasia Cerebral**<sup>3</sup>, elige los que te ayuden a distensionarte: Tensar y Distensar, el Espantado o el Grito Energético.
5. Mantén una distancia entre tus ojos y el texto de aproximadamente **60 a 80 cm.**<sup>4</sup>
6. Da un vistazo rápido al material y al leer conecta las palabras leídas con todas las **impresiones sensoriales** posibles, es decir, asocia las palabras a imágenes, sonidos y/o sensaciones (olores, sabores, tacto).
7. **Haz un alto** en la lectura, cierra los ojos y mira con tu ojo interno, como si hicieras una **fotografía** o **película** sobre lo que acabas de leer y trata de repetirlo en voz alta.
8. Al leer utiliza tu **dedo** o un indicador para forzar a tus ojos a leer horizontalmente.
9. Descansa tus ojos cerrándolos y escuchando **Música de Sensaciones\***

Ahora comienza a leer subrayando las palabras clave, cópialas en una hoja aparte, asocia las palabras con imágenes, (por ejemplo, si lees “casa” imagínate la casa con todo detalle) esto incrementará tu **visualización** e **imaginación** y te hará recordar mejor lo que estás leyendo.

Después redacta con tus propias palabras lo que acabas de leer y empieza a mapear realizando Diagramas o Cuadros Sinópticos, después habrá un capítulo especial para **Mapas Mentales**.

\* Al final de este libro viene la información sobre la Música para Aprender Mejor: Visítanos en: [www.garnik.com](http://www.garnik.com)

<sup>2</sup> Kathryn M. Redway, *Rapid reading*, London, Pan Books Ltd., 1992, p. 34.

<sup>3</sup> Luz María Ibarra, *Aprende mejor con Gimnasia Cerebral*. México, Garnik Ediciones. 1997, pp. 78-79.

<sup>4</sup> Tony Buzan, *The Mind Map Book*, USA, First Plume Printing, 1993, p. 59.

## Para mapear una lectura

1. Ambiente (**20°C**) sin distracciones
2. **Música Barroca\***
3. **Postura corporal** (sin tensiones)
4. **Gimnasia Cerebral®** para relajarte: \*\*

Ejercicios: { # 3 “El Espantado”,  
# 4 “Tensor y distensar”,  
#16 “El Grito Energético”

5. Distancia ÷ ojo / texto : **60-80 cm**
6. Vistazo rápido / conecta palabras con:  
impresiones sensoriales  
(**imágenes, sonidos y/o sensaciones**)
8. Un alto : fotografía / película = voz alta
9. **Dedo** (indicador)
10. Descansar ojos, cerrándolos y escuchando **Música de Sensaciones\***



## Comienza a MAPEAR tu LECTURA

1. Subraya **palabras clave**
2. Cópialas en una hoja aparte
3. Asocia **palabras** con **imágenes**
4. Redacta
5. Empieza a **mapear**



\* Al final de este libro viene la información sobre la Música para Aprender Mejor: Visítanos en: [www.garnik.com](http://www.garnik.com)  
\*\* Luz María Ibarra, *Aprende mejor con Gimnasia Cerebral*. México, Garnik Ediciones. 1997.

# ANEXO 15

# 10. COMIENZA TUS MAPAS MENTALES

Para comenzar necesitas:

1. Papel blanco tamaño carta
2. Poner tu hoja en posición horizontal
3. Lápiz o bolígrafo
4. Lápices de colores, crayolas o plumones
5. Mucho ánimo

## PASO # 1:

- ✓ **Busca** un lugar y una postura confortable, temperatura agradable, luz adecuada, es decir, un buen ambiente.
- ✓ **Escucha** durante cinco minutos **música de Mozart\*** para estimular la **creatividad** y piensa sobre qué tema vas a realizar tu mapa mental.
- ✓ **Elige** el tema, te propongo algunos:

a. ¿Quién eres tú?

b. Cosas que sabes hacer

c. ¿Qué hiciste el día de ayer?

d. ¿Qué quieres en el futuro?

e. Lo que te gustaría aprender

f. Resume un libro, programa o película

g. Tus recuerdos agradables

h. Las vacaciones más divertidas

i. Tus planes: hoy, mañana, en una semana, en un año

j. Tu plan de vida

\* Al final de este libro viene la información sobre la Música para Aprender Mejor: Visítanos en: [www.garnik.com](http://www.garnik.com)

## PASO # 2:

- ✓ **Escucha** música de **Superaprendizaje** y para **Revitalizar tu cerebro\***.
- ✓ **Realiza** los siguientes 3 ejercicios de: **Gimnasia Cerebral®**.<sup>1</sup>

1. "Ochitos acostaditos"
2. "Ochitos con el dedo"
3. "El Elefante"

## PASO # 3:

- ✓ **Relájate** con **música de Naturaleza** (agua, pajaritos, el mar, etc.)
- ✓ **Experimenta** los siguientes 3 ejercicios de: **Gimnasia Cerebral®**.

1. "El Espantado"
2. "Cuenta hasta diez"
3. "Nudos"

## PASO # 4:

- ✓ **Mueve** tu columna vertebral muy despacio empezando por las vértebras cervicales.
- ✓ **Acompaña** tus movimientos con **música Barroca\***

## PASO # 5:

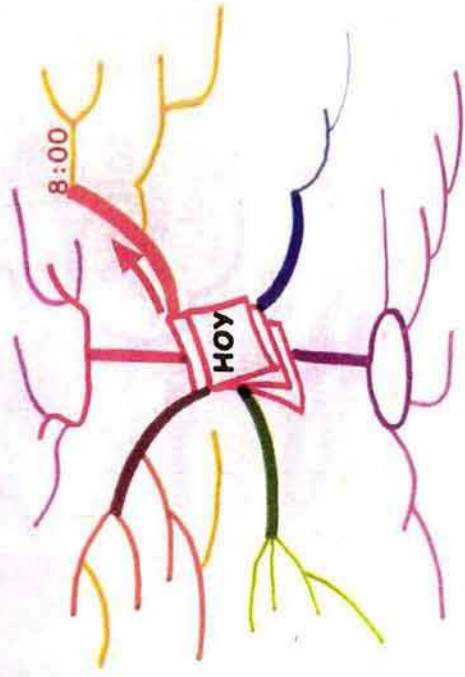
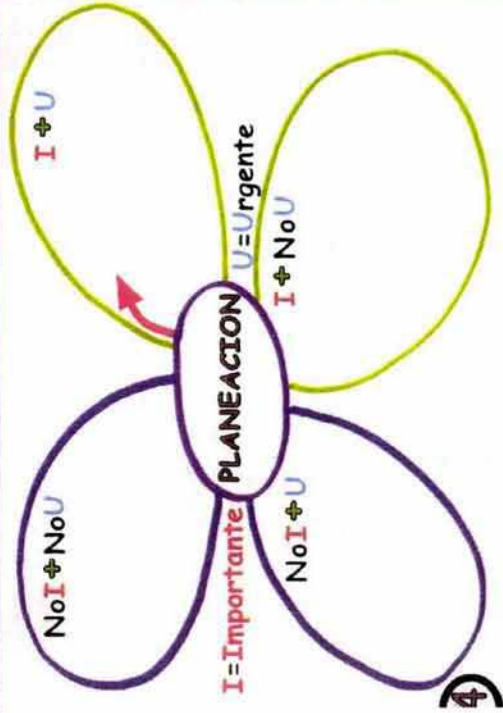
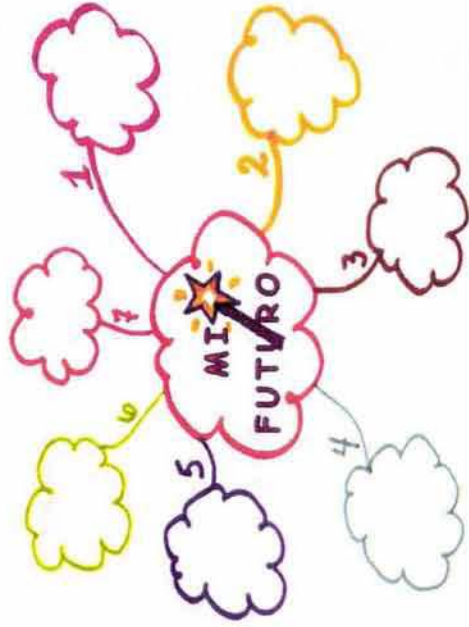
- ✓ **Comienza**, acompañado de **música de Imágenes\***, a generar todas las ideas, imágenes, asociaciones, símbolos y dibujos posibles que vengan a tu mente, será tu obra de arte.

\* Al final de este libro viene la información sobre la Música para Aprender Mejor: Visítanos en: [www.garnik.com](http://www.garnik.com)

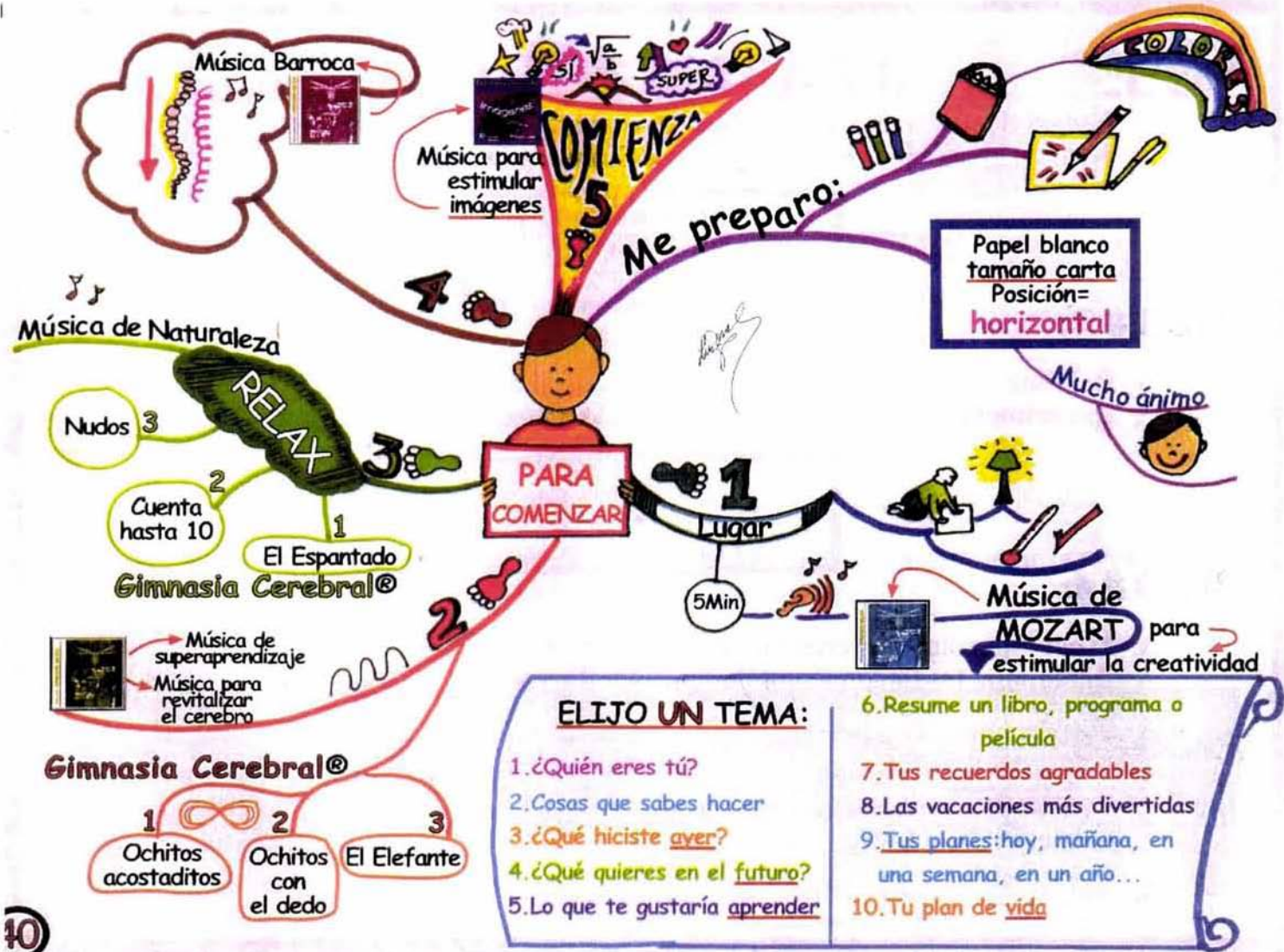
<sup>1</sup> Luz María Ibarra, *Aprende mejor con Gimnasia Cerebral*. México, Garnik Ediciones. 1997, pp. 80-85.



## 12. Alternativas y Ejemplos



# ANEXO 16



PARA COMENZAR

Me preparo:

Papel blanco tamaño carta  
Posición=  
**horizontal**

Mucho ánimo

1 Lugar

5Min

Música de **MOZART** para estimular la creatividad

RELAX

Nudos 3

Cuenta hasta 10

El Espantado Gimnasia Cerebral®



Música de superaprendizaje  
Música para revitalizar el cerebro

Gimnasia Cerebral®


1 Ochitos acostaditos

2 Ochitos con el dedo

3 El Elefante

- ELIJO UN TEMA:**
1. ¿Quién eres tú?
  2. Cosas que sabes hacer
  3. ¿Qué hiciste aver?
  4. ¿Qué quieres en el futuro?
  5. Lo que te gustaría aprender
  6. Resume un libro, programa o película
  7. Tus recuerdos agradables
  8. Las vacaciones más divertidas
  9. Tus planes: hoy, mañana, en una semana, en un año...
  10. Tu plan de vida

# 11. MI PRIMER MAPA MENTAL

1. Comienza dibujando el tema principal en una **IMAGEN CENTRAL**, en el centro de tu hoja en posición horizontal, la imagen debe sintetizar todo el mapa y ser atractiva para que impacte la visión de tu ojo positivamente. Las ideas irradian o salen de la imagen central en dirección de las manecillas del reloj,  comenzando a “**la una**”, ve colocando tus ideas en círculo hacia la derecha bajando..... sube por la izquierda y finaliza a las “**doce**.”

2. **Asocia** tus ideas, imágenes, experiencias, pensamientos, impresiones, usa **colores**, dibujos, símbolos, palabras clave. Mientras más imágenes mejor. Procura mantener la posición horizontal del papel, utiliza letra de molde y conserva tu escritura tan derecha como sea posible.

3. De la imagen central saca líneas o ramas, escribiendo tus ideas sobre ellas, que las líneas sean iguales a las palabras; asocia con flechas, círculos o nubes, haz imágenes claras.

4. Recuerda que el mapa mental es para tí, es tu propia obra de arte personal. Lo que potencializa el cerebro no es la belleza del dibujo, sino las asociaciones que vas haciendo paso a paso al **conectar** tus ideas.

5. Por tanto puedes tachar, borrar, nunca criticar, lo importante es que tenga significado para tí. La integración que tú hagas impacta tu **aprendizaje** y tu **memoria**.

6. Puedes volver a empezar, de un primer mapa pueden surgir más. ¡Atrévete!

7. Con Mapas Mentales trabaja **INTEGRALMENTE** tu cerebro: generas ideas, activas tu imaginación y creatividad (hemisferio derecho); organizas y ordenas esas ideas, te concentras mejor (hemisferio izquierdo) y estimulas tus habilidades asociativas (ambos hemisferios cerebrales). Utiliza la **Música para Aprender Mejor\*** para realizar tus Mapas Mentales. ¡**Suerte!**

\* Al final de este libro viene la información sobre la Música para Aprender Mejor: Visitanos en: [www.garnik.com](http://www.garnik.com)

Puedo volver a **empezar**

@JO  
Es muy importante que genere más y más **IDEAS**.

Con mi hoja blanca en **posición horizontal**, dibujo mi **IMAGEN CENTRAL**, mis ideas **irradian** o **salen** desde ahí y las conecto en **dirección** de las manecillas del   
(Empiezo 1:00 / termino 12:00)

Puedo: **X**  
y borrar. **X**  
Sigo dibujando mi mapa para que mis ideas se asocien más.



Asocio mis ideas usando: **colores**, **dibujos**, **símbolos** y **palabras clave**.

  
El mapa es para: **mi solito**, es mi obra de arte personal.

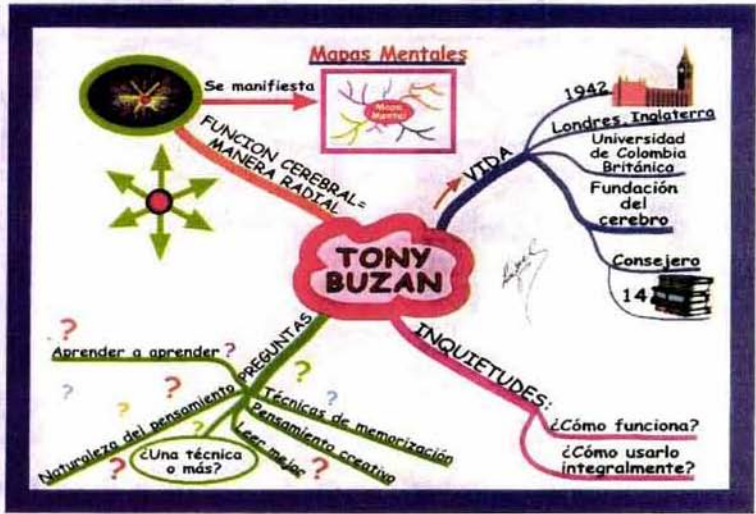
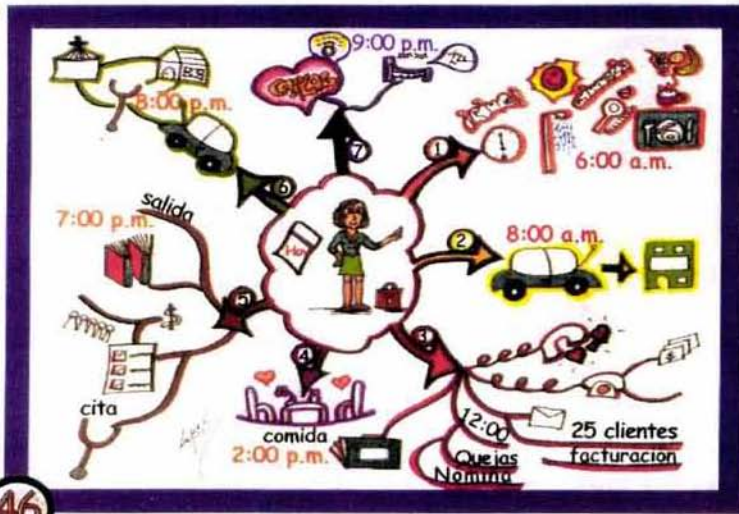
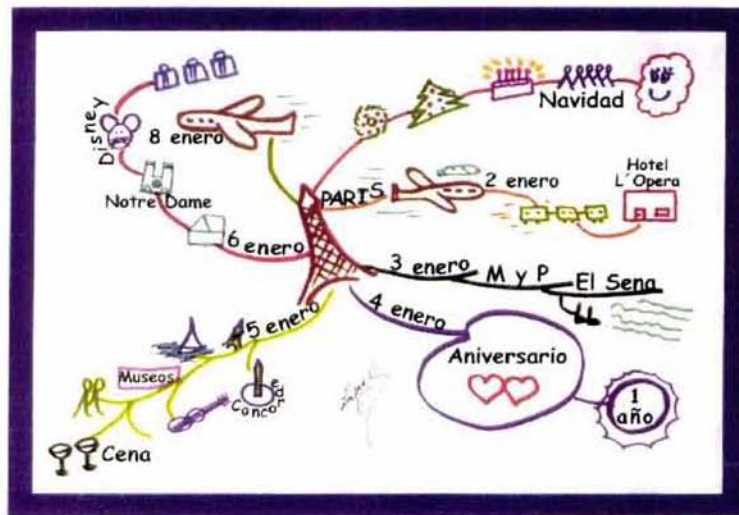
Ejemplo:

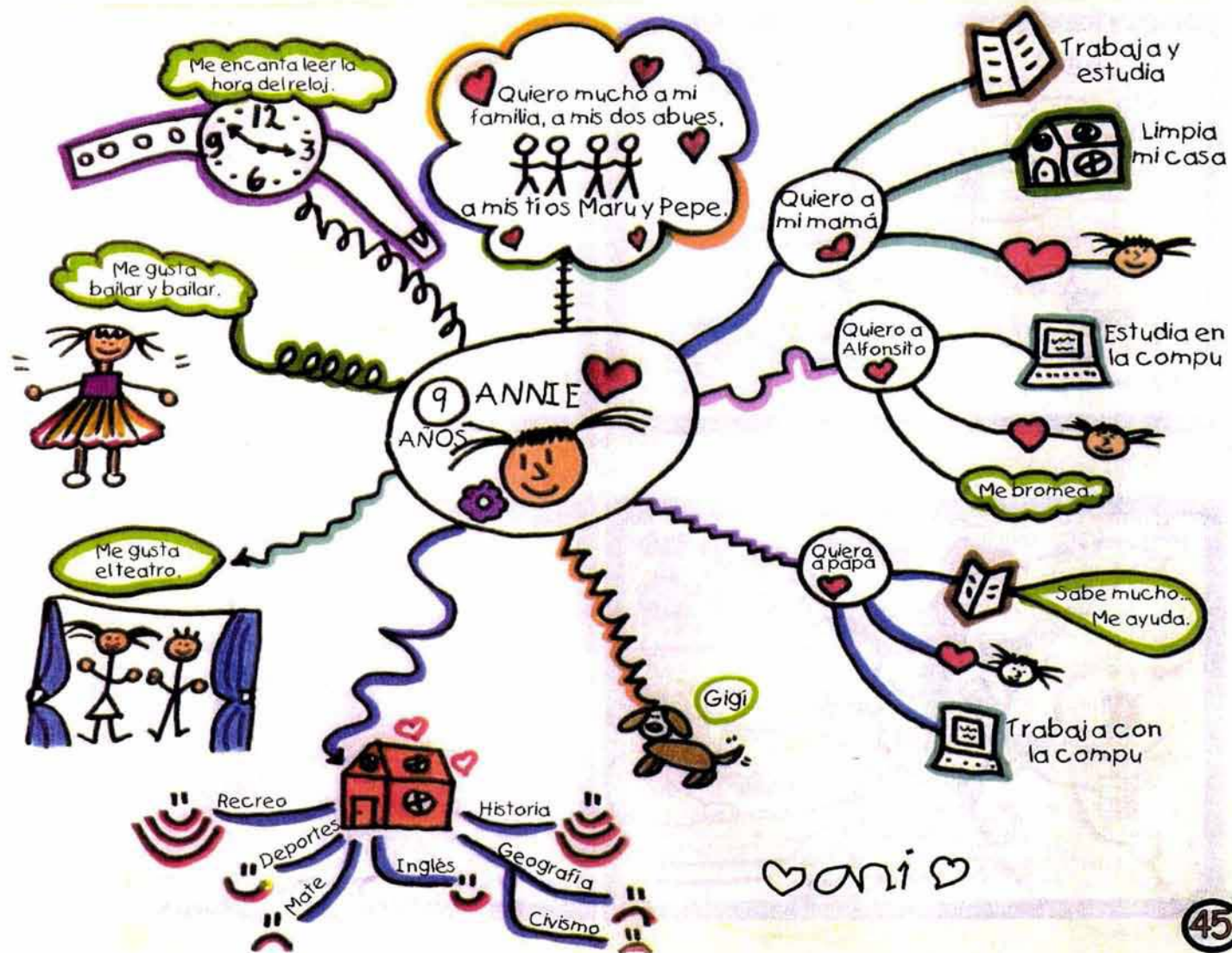
El Moisés  Escultura  
El David

 Pintura  
Capilla Sixtina

**Miguel Angel**  
Italia 1475-1564  
Renacimiento

De la imagen **central** saco: líneas   
flechas   
ramas   
círculos o nubes 





♥ Anni ♥

# Recomendaciones y Ejercicios



## EJERCICIOS

### Ejercicio de Auto-motivación

Este es un ejercicio sencillo y tremendamente útil. Para hacerlo realmente efectivo lee varias veces el texto, antes de realizar el ejercicio, para que te familiarices con el contenido, la secuencia y los términos.

Búscate a alguien de tu confianza para que te lo lea y te guía, o lo grabas en un cassette.

Es importante usar una voz muy suave.

Asegúrate que no habrá distracciones ni interrupciones. Adopta un posición muy cómoda, la más cómoda posible (vale estar acostado o reclinado). No debes tener nada en las manos. Preferible si no cruzas piernas ni brazos.

Cierra los ojos y respira con suavidad.

Leer el texto tal cual está escrito. No introduces cambios ni modificaciones, no agregues cosas "de tu propia cosecha". Deja pausas, para que puedas responder a la guía.

#### Auto-motivación parte I

☺ Piensa en una tarea o una actividad que sea realmente atractiva, motivante para ti, cuando la haces. Imagina que estás viendo la película de esa actividad. Nota las cualidades de la imagen al pensar en esa tarea: la escena, la iluminación, el sonido, los movimientos. Observa una imagen rica, con muchos detalles... OK "apaga el proyector".

☺ Descansa y mira a tu alrededor, respira tranquilo.

☺ Ahora piensa en algo que no te despierta ningún interés: Nota lo que se siente pensar en algo que te es totalmente indiferente. De nuevo mira la imagen y sus cualidades... OK, apaga la imagen.

☺ Descansa y mira a tu alrededor, respira tranquilo.

☺ Haz una comparación entre las dos "películas" y nota las diferencias que encuentras en las cualidades de las imágenes: Iluminación, brillo, colores, tamaño, distancia, ubicación, sonidos, sensaciones, etc.

☺ Escribe tu propia lista para que tengas los elementos que tu mente (tu cerebro) utiliza para indicarte que algo es valioso y te motiva. Estas serán tus claves de motivación.

☺ Toma ahora una imagen cualquiera de una experiencia agradable, placentera, que hayas tenido. Vas a hacer el siguiente juego con esa imagen:

☺ Cambia las características visuales, es decir, aumenta o disminuye: Colores / blanco y negro, iluminación, brillo, contraste, foco (nitidez), detalle, tamaño, distancia, si la imagen tienen borde o no, ubicación (arriba, abajo, al frente, etc.), se mueve o está quieta, proporción. Quédate con aquellos cambios que te parezcan más atractivos, más agradables, más motivantes.

☺ Haz lo mismo con las características auditivas: Fuente (origen) del sonido, tonalidad (aguda, grave), sonido monótono o melodioso, volumen, ritmo (rápido, lento), duración (sonido continuo o intermitente), mono o estéreo.

☺ Y ahora con las características kinestésicas (sensaciones, sentimientos): Calidad de la sensación, intensidad, ubicación, velocidad, duración.

☺ Quédate con la combinación de características que te resultó más atractiva y motivante (anótalas). La vas a usar después.

## Auto-motivación parte 2

☺ Piensa en algo que tu sabes que para ti es valioso hacerlo, pero te resulta difícil o cuesta arriba, hacerlo.

☺ Concéntrate y pregunta a todas tus partes internas, si existe alguna objeción a cumplir con esa tarea. Se sensible a esas objeciones (de haberlas). Si no puedes satisfacer la objeción con comodidad, ajusta (o cambia) la tarea de manera que no existan objeciones.

☺ Piensa en las consecuencias de hacer la tarea, no en el trabajo de hacerla. Piensa en los beneficios que obtendrás una vez que esté completada. Piensa en tu ganancia.

☺ Ahora, usa la lista de elementos que encontraste en el ejercicio anterior, los que anotaste. Recuerda que son los más atractivos y motivantes. Úsalos para cambiar lo que piensas acerca de tener esa tarea hecha, completada. Ponle a la tarea completada los elementos visuales, auditivos y kinestésicos que anotaste. Continúa haciendo esto hasta que te sientas fuertemente atraído, motivado, a realizar esa tarea.

## Auto-motivación parte 3

☺ Toma una posición cómoda. Dirige tu mirada hacia la derecha, algo hacia arriba. Imagina que ves a una persona igual a ti, a corta distancia. Este "otro tu" hará el ejercicio, mientras tu lo observas. Solamente cuando esté completamente satisfecho con el proceso, será que las habilidades se integrarán a ti. Para asegurarte de que así será, quizás te gustaría imaginar que estás metido dentro de una burbuja de plexiglás, para que realmente estés separado de las actividades que va a hacer tu otro yo.

☺ Escoge algo que tu quieres ser capaz de motivarte a hacerlo. Para este ejercicio, escoge algo muy simple, como limpiar tu cuarto, o acomodar tu closet. Algo que tu no disfrutas haciéndolo, pero deseas mucho que sea completado, debido a los beneficios que obtendrás como resultado.

☺ Observa a tu otro yo y mira lo que se verá cuando la tarea haya sido realizada, incluyendo las consecuencias positivas, los beneficios directos e inmediatos y los futuros.

☺ Ahora, mira a ese "otro tu" haciendo la tarea con facilidad. Mientras el "otro tu" la hace, se mantiene mirando la imagen de la tarea terminada y se siente bien como respuesta a verla totalmente completada. Nota como la voz interna del "otro tu" es estimulante y te recuerda las recompensas futuras y lo que hasta el momento has logrado con respecto al objetivo. Finalmente, ve a "otro tu" encantado de haber terminado y disfrutando de la recompensa obtenida por una tarea que ya se completó.

☺ Si lo que ves no te satisface por completo, deja que una suave neblina cubra por un momento la imagen, mientras tu inconsciente hace los ajustes que sean apropiados. En unos segundos, cuando la neblina se quite, verás los ajustes, que serán satisfactorios para ti (pausa...).

☺ Ahora que tienes la completa satisfacción, permite que la burbuja de plexiglás desaparezca. Toma la imagen del otro tu que tiene todos esos aprendizajes y deslízala hacia ti. Puedes, si te resulta cómodo, extender tus brazos, tomar la imagen, traerla hacia ti, e integrarla contigo. Algunas personas sienten un estremecimiento (o se "erizan") o una liberación de energía, al hacer esto.

☺ Finalmente, tómate un momento adicional para que pienses cuándo será la próxima ocasión en la que tendrás que realizar la tarea para la cual te acabas de auto-motivar a completarla...

## Objetivos bien formados

Como habrás notado el lenguaje afecta nuestros pensamientos, conductas y acciones. Sería para nuestra ventaja entender como el método que utilizamos para establecer y lograr nuestras metas y objetivos son apropiados o no.

Tipicamente, cuando tenemos problemas logrando nuestros objetivos nos hacemos las siguientes preguntas:

¿Que está mal?

- ¿Por qué tengo este problema?
- ¿De que manera me limita y que puedo hacer?
- ¿Como este problema me detiene para hacer lo que yo quiero?
- ¿De quien es la culpa de que tengamos este problema?
- ¿Cual es el peor momento en el cual has experimentado este problema?
- ¿Por cuanto tiempo lo has tenido?

Date cuenta que estas preguntas tienden a guiarnos a considerar, a quien culpar, que está mal y nos separa de lograr la meta o el objetivo.

Ahora, considera las siguientes preguntas para lograr un objetivo bien formado:

☺ ¿Que es lo que quiero, realmente?. Asegúrate que está definido en términos positivos. Piense más en lo QUE QUIERE que en lo que no quiere.

☺ ¿Que veré y oíré cuando halla logrado el objetivo?. Describa el objetivo con todos los detalles sensoriales, es decir, con todos los detalles de vista, oído, tacto, gusto y olfato.

☺ ¿Puede ser iniciado y mantenido bajo mi responsabilidad?. Cualquier objetivo debe ser iniciado, mantenido y promovido por usted, el objetivo escogido debe reflejar cosas en la que pueda influir personalmente.

☺ ¿Tiene el objetivo el tamaño adecuado? Si es muy grande, pregúntese ¿Que es lo que me impide alcanzarlo? y convierta los problemas en pequeños objetivos, hágalos lo bastante pequeños y alcanzables. Si es muy pequeño para motivarle, pregúntese, ¿Es parte de un objetivo superior? ¿Por que es importante para mí lograr este objetivo?

☺ ¿Como sabré cuando logre el objetivo?¿Cual es la evidencia? Piense en la evidencia de base sensorial que le permitirá saber que ha logrado lo que quería.

☺ ¿Donde, cuando, con quién lo quiero? ¿En que contexto? Imagínesse el objetivo de la manera más específica posible. Una vez identificado el contexto, pregúntese ¿Es ecológico el contexto escogido? ¿Esta basado en información sensorial?

☺ ¿Como el objetivo escogido afectará mis actividades y las actividades de otros? ¿Que ganaré o perderé s? ¿Que ganará o perderán otros? Sopesese las consecuencias en su vida y en sus relaciones si consiguiera su objetivo. Considere los sentimientos de duda que comiencen con un "sí, pero. ¿Que consideraciones representan estos sentimientos de duda? ¿Cómo podrías cambiar tus objetivos para tenerlos en cuenta?

☺ ¿Que te detiene de LOGRAR EL OBJETIVO DESEADO, AHORA?.Identifica las creencias limitantes. Esta información tiene que estar basada en información y descrita sensorialmente.

☺ ¿Qué recursos tengo ya, para obtener mi objetivo?

☺¿Qué recursos necesitas con el fin de lograr tu objetivo?

☺¿Cómo puedo empezar a lograr mi objetivo y como puedo mantenerlo?

Después de estas preguntas el paso más importante es ACTUAR. Toda jornada comienza con el primer paso.

Nota la diferencia entre usar la primera serie de preguntas y la última serie.

Considera que las como hacen las diferentes preguntas para alterar cómo te sientes, cómo cambia la dirección de tu mente hacia la solución del problema, y cómo te inspira.

### Círculo de la excelencia

Recuerda una experiencia en la cual hiciste algo muy bien.

¿Qué ves?

¿Qué oyes?

¿Qué sientes?

♣ Apenas tengas claras las imágenes, sonidos y sensaciones, imagina un círculo en el piso. Ponle un color.

♣ Toma una respiración profunda. Da un paso y entra en el círculo

♣Dentro del círculo, intensifica el recuerdo

♣ Disfruta de lo natural que es la sensación de estar haciendo algo muy bien

Repite la secuencia, agregando una palabra código:

♣ Recuerda de nuevo la experiencia de algo que hiciste muy bien.

♣ Imagina el círculo y le pones el color.

♣ Di (mentalmente) una palabra código, que ayudará en el futuro a disparar esa sensación...

♣ ... a la vez que dices la palabra código, das un paso y entras en el círculo.

‡ Intensifica la sensación.

‡ Permanece en el círculo el tiempo necesario para experimentar la sensación de tener esos recursos. Repite ambos pasos dos veces más (sólo para la instalación).

En el futuro, cuando quieras tener esos recursos activos e intensos, bastará que te imagines que entras al círculo o que estás dentro del mismo (no importa que sea sentado, parado o acostado).

## Botones Automáticos

Esta es una de las herramientas clásicas de PNL. Su gama de aplicación es amplia: Ha sido utilizado para tratar una amplia variedad de conductas no deseadas. Típicamente, los botones automáticos han sido aplicados con buen porcentaje de éxitos, para el control de hábitos (comerse la uñas, fumar, comer en exceso, etc.).

En cuanto a manejo de emociones, esta herramienta será muy útil para situaciones del tipo "ante determinado estímulo o contexto, tengo una conducta que no quisiera tener". Por ejemplo: "Cuando me contradicen en público, me da rabia" o "Me emociono más de la cuenta (por ejemplo, se me aguan los ojos) cuando tengo que felicitar a alguien".

Note el lector lo siguiente: Lo que el botón trabaja es un cambio de conducta. Si por ejemplo se tratara de disminuir de peso, el botón puede ayudar a cambiar la conducta de comer en exceso, pero si alguien tratara de usar el botón para modificar su imagen física (de "gordo" a "delgado") probablemente no le va a funcionar.

He aquí una de las versiones sencillas

‡ Escoge la conducta que deseas cambiar (Recuerda: La conducta).

‡ Imagina que ya superaste la situación: Escoge la conducta que tendrás una vez superada la situación.

‡ Imagina que desde aquí, desde donde estás sentado/a, ves proyectada en la pared, una imagen tuya con la conducta que hasta hoy habías tenido (la que no deseas más). Asegúrate de que la imagen sea pequeña (digamos del tamaño de un cuaderno) y que tiene algún marco alrededor. Esta es la imagen "1". Ahora pon la pantalla en blanco.

‡ Ahora crea una imagen de lo que será tu conducta en el futuro, a partir de hoy. Esta imagen es brillante, iluminada. Date cuenta de las sensaciones que te produce ver esta imagen. Asegúrate de que te genera sensaciones agradables, positivas (en caso contrario, haz los ajustes que creas convenientes). Esta es la imagen "2". Pon la pantalla en blanco.

✦ Mientras permaneces allí en tu puesto, vuelve a proyectar en la pantalla, la imagen de la conducta que vas a cambiar... y en una de las esquinas inferiores (la que tu desees) coloca en un cuadrado pequeño, como de dos o tres centímetros, la imagen que creaste de lo que será tu conducta futura. Esta imagen pequeñita, estará oscura.

✦ Muy bien. Ahora harás lo siguiente: Simultáneamente vas a oscurecer y hacer pequeña la imagen grande -la N° 1- , mientras haces grande y brillante la N° 2. Para que practiques, hazlo despacio (y a la vez haces un lento sonido "swiiiiisshh". Haz este sonido en voz alta)... muy bien. Pon la pantalla en blanco. Ahora, lo haces un poco más rápido: Reduces y oscureces la imagen 1 y agrandas y a la vez pones brillante la imagen 2: ¡swiisshh! muy bien. Pon la pantalla en blanco (PB.)

✦ Ahora que ya lo sabes hacer lo vas a hacer muy rápido seis veces: ¡swish!, P.B., ¡swish!, P.B., ¡swish!, P.B., ¡swish!, P.B., ¡swish!, P.B., ¡swish!

✦ Chequeo: Piensa en la primera imagen: ¿Qué pasa? La respuesta típica es que resulta muy difícil o imposible formarse la primera imagen o que la imagen es difusa, oscura. O si la formas, no hay sensación de desagrado, sino neutra.

NOTA: Este ejercicio lo puedes hacer tu mismo/a, o le pides a alguien que te vaya leyendo los pasos. También lo puedes grabar en un cassette.

## ALTERNATIVAS ILUSORIAS

*Es una forma de comunicación analógica que insinúa una elección entre dos alternativas que sólo es aparente, pues la estructura sintáctica lleva una decisión preparada de antemano.*

### Ejemplos:

Los profesores dicen la fecha del examen, (los alumnos se valen de muchos recursos para posponerlo). Al colocar la decisión así:

¿Ustedes quieren el examen el miércoles, o el viernes?

Inicialmente deseaba que fuese el viernes.

¿Ustedes desean aprenderse el vocabulario hoy o en la próxima clase?

Ya está sobreentendido que se lo van a aprender, el meollo de la cuestión es cuándo.

¿Quieren estudiar esa lección ahora, o prefieren hacerlo en casa?

Se van a estudiar la lección, la cuestión es dónde.

¿Quieren hacer la investigación en grupo o individualmente?

No se discute si van a hacer o no la investigación.



**SUGERENCIAS PARA ESTUDIANTES**

Aprende a conocer a los profesores y utiliza la maestría en la Comunicación para explorar sus personalidades y llegar lo mejor Posible a su mundo para conectarte con lo que ellos necesitan que Aprendas, sincronízalo con tus propias necesidades y obtendrás un Maravilloso patrón de respuestas de éxito.

Comienza a flexibilidad tu conducta, ubica cada asignatura en un Contexto, diferente y deja que tu imaginación vuele hacia el aprendizaje más eficaz.

Estimula tus habilidades, ejercita el cerebro como un deportista que Se entrena para la victoria.

Colabora con los compañeros, únete a los que saben más que tú y Ayuda a los que saben menos.

Ancla conductas de éxito, un ancla para cada materia.

Modela a los mejores alumnos que aprenden más rápido, a los que obtienen triunfos, a los más creativos.

Disóciate en las situaciones pasadas en las que no tuviste el éxito que deseas, reencuádralas y aprende de ellas, para no repetir las.

\*Enchúfate\* al aprendizaje placentero, busca lo útil en todo lo que estudias, visualiza siempre las situaciones exitosas, \*oye\* el eco de los triunfadores y toma todo lo que necesites de la fuente del poder personal que te proporciona la auto confianza.

Invierte tu maravillosa energía en encontrar lo positivo de tu entorno Educativo, si hay algo que puedes sugerir cambiar, hazlo con Humildad y con respeto hacia todos.

Cuando te sientas en \*crisis\*, tómalo como una oportunidad para Elevar el nivel del poder personal, estás evolucionando y eso quiere Decir que cada vez aprenderás a resolver problemas más complejos.

**¡FELICIDADES!**

## ANEXO # 30

Queridos estudiantes: Muchas veces te habrán dicho que hay que "sufrir" para aprender; como toda responsabilidad afirmamos lo contrario, aprender puede convertirse en placer ,cuando empiezas a disfrutar de lo maravilloso que es el "sabor "del "saber" por eso te damos estas recomendaciones, las cuales probaras y al mismo tiempo aportaras las tullas propias.

### Para los estudiantes COMO SENTIRSE SEGURO EN UN EXAMEN

Estudia con un método apropiado.

Domina la materia con fluidez y alegría.

Antes de estudiar, relájate, respira profundo y programa  
Positivamente el éxito de cada sesión de estudio

Oye una música suave, instrumental y a bajo volumen mientras  
estudias

Estudia con todo el cerebro, con todo el cuerpo, y con todos los  
sentidos

Inmediatamente antes del examen, visualízate triunfador y exitoso,  
Observa la nota que piensas obtener.

Inmediatamente antes del examen realiza unas respiraciones  
profundas

Cuando no recuerdes algo, respira hondo y confía en tu cerebro, mira  
hacia arriba y a la izquierda si necesitas recordar, arriba y a la derecha  
si necesitas responder una pregunta de creatividad, horizontalmente si  
estudiaste en voz alta, abajo y a la derecha si \*sientes\* la materia,  
abajo y ala izquierda si dialogas contigo mismo (a) cuando estudias.

Siente es un examen es una manera de aprender, un proceso de  
fijación interesante y enriquecedor.

Un examen es una oportunidad para crecer, un momento para  
demostrar la sabiduría

Visualiza primero el triunfo y éste será tuyo

## ANEXO #31

### COMO PREPARAR UNA EXPOSICIÓN

Estudia el sistema con el mejor método para que conozcas, sigue las indicaciones del ejercicio anterior

Organizar el discurso preparando abundante material de apoyo audiovisual

Busca bibliografía adecuada, a entrevista a expertos en el tema, consulta con personas que sepan acerca de él aunque no sean expertos, explícale a alguien que no sepa nada del tema.

Practica para que te señalen los aciertos y los errores, corrige los detalles...

El glorioso día, levántate temprano, haz un poco de ejercicio, ancla el éxito con algunas señales propias

Relaja el cuerpo mediante unas respiraciones profundas, visualízate a ti mismo victorioso y exitoso, escucha los aplausos por la gran actuación que has tenido, todos te felicitan, percibe las sensaciones que emanan de tu cuerpo en ese momento, termina la relajación, y con esa energía vibrante del éxito, vístete con la mejor ropa, la que mapas te guste, arregla tu cuarto, tu cuerpo, tu cara, y dirígete con determinación a tu lugar de estudio.

Allá todos te esperan, llegas con gran seguridad, asientes alguna pequeña inquietud, pero es normal, la emoción del compartir y de mostrar lo que sabes en la responsable de esa inquietud.

Te cubre una gran seguridad, confianza, fe.

Llega el turno .¡ADELANTE!, muéstrales tus conocimientos, comparte el esfuerzo realizado, enséñales la maravillosa arma del placer de aprender.

## ANEXO #32

### CÓMO ESTUDIAR

Mucha gente dice que para estudiar se necesita un método ...  
y es cierto...

Con un método las cosas son mas sencillas, más fáciles,  
aquí va uno que comparten muchas personas y les ha resultado,  
modeló para que seas más eficiente.

Comienza por hacer ejercicios de respiración...

Busca un lugar adecuado, preferiblemente siempre el mismo, que sea  
tranquilo, bien ventilado e iluminado.

Lleva todos los cuadernos, lápices, libros, etc., y colócalos en la mesa  
de trabajo.

Dispón de todo tu cerebro para el aprendizaje, siente la maravillosa  
capacidad que tienes dentro de ti y prepárate para ponerla en acción.

Si vas a leer, subraya las ideas más importantes, copia en fichas lo  
que consideras fundamental...

Descansa cinco minutos cada veinte minutos de estudio, para que tu  
Cuerpo y tu mente se relajen.

Haz resúmenes, preguntas, busca las soluciones a los problemas con  
tranquilidad y serenidad, contribuye mapas mentales, usa diferentes  
colores para los subtemas.

Ten confianza en tus capacidades, ellas están allí para que aprendas bien.

Si funcionas mejor de noche, si te rinde mejor la mañana, hazle caso  
a tu cuerpo, cada persona es única y sus ritmos corporales también...

Si hay algo que no entiendes, déjalo para más tarde o consulta con  
alguien que lo comprenda.

Después de tu estudio regular, prémiate leyendo algún libro sobre un  
Tema que te interese o come algo sabroso, o escucha la música que  
mas te agrade

Al día siguiente, ala misma hora, recibe con placer el horario de estudio

## MÁS SUGERENCIAS PARA LOS DOCENTES

1. Utilizar metáforas, refranes, anécdotas, fábulas, cuentos, historias, historietas, dramatizaciones.

2. Sustituir el «pero», por el «y», Ejemplo: En lugar de decir: Yo escuché tu respuesta, pero le falta una parte, Decir:

**Yo escuché tu respuesta y le agregaría...**

Cada vez que decimos «si, pero...», el interlocutor se pone en guardia y se defiende porque siente que ha habido un ataque.

3. Ser flexible, hablar con el paréntesis abierto, respetando al ser humano que tenemos enfrente.

4. Tratar a las personas como son: únicas, escuchando sus preguntas con oídos nuevos y con la mente abierta.

5. Buscar nuevos y creativos caminos.

6. Aplicar las estrategias que nos agradan, si funcionan, perfecto, si no, cambiarlas por otras más efectivas.

7. Compartir experiencias, sintiendo que los alumnos no son entes pasivos, sino todo lo contrario, y que por eso, también podemos enriquecer nuestro mundo con sus vivencias.

8. Estar conscientes de que no lo podemos saber todo, cualquier momento de la vida es propicio para aprender.

9. Tener derecho a equivocarse libera las tensiones y permite aprender de los errores.

Considerar a todos los alumnos excelentes, pensar que sus intenciones son las de aprender lo más posible, tomar en cuenta que para ellos, el docente es una de las figuras más importantes de su vida, cuando reconozca esto, ellos serán también lo más importante para el docente, y la relación se optimizará, al igual que el aprendizaje.

## GLOSARIO

**Anclaje:** El proceso de asociar una respuesta interna a un disparador externo de modo que la respuesta pueda ser rápidamente y a veces cubiertamente reacesada.

**Auditivo:** Relativo a oír o al sentido auditivo.

**Comportamiento:** Las acciones y reacciones físicas específicas a través de las cuales nos relacionamos con la gente y el ambiente que nos rodea.

**Estrategias:** Una serie de pasos mentales y de conducta explícitos usados para lograr un resultado específico.

**Kinestésico:** Relacionado con las sensaciones corporales. En PNL el término kinestésico es usado para enmarcar todo tipo de sentimientos incluyendo táctiles, viscerales y emocionales.

**Metamodelo:** Un modelo desarrollado por Richard Bandler y John Grinder cuya intención es reconectar el lenguaje a la experiencia y lograr una comunicación más precisa.

**Pragmático:** Que utiliza el valor práctico como criterio de veracidad.

**Sensorial:** sensibilidad órganos sensoriales (sentidos)

**Neurociencia:** Ciencia que se apoya del sistema nervioso o de cada uno de sus diversos aspectos y funciones especializadas

**Neurofisiológico:** Fisiología del sistema nervioso.

**Objetivos:** Metas o estados deseados que una persona u organización desean lograr.

**Sistemas representativos:** Los cinco sentidos visual, auditivo, tacto, olfativo y gustativo.

**Subyacer:** Dicho de una cosa: Estar oculta tras otra. *Lo que subyace tras su comportamiento es un gran miedo a lo desconocido.*

**Visual:** Relativo al sentido de la vista.

## BIBLIOGRAFÍA

- BANDLER, R y Grinder, J (1980). "La estructura de la magia". Cuatro vientos.
- BANDLER, R y Grinder, J (1993). "Trance Fórmate". Editorial Gaia. Madrid España.
- BANDLER, R y Grinder, J (1982). "De sapos a príncipes". Editorial Cuatro vientos.
- BEAUPORT, E. (1997). "Las tres caras de la mente". Editorial Galac Caracas.
- BRADBURY, A. "Desarrolle sus habilidades con PNL".
- CARPIO, M. (1996) "Anclas y reencuadres": recursos para un aprendizaje.
- CHOMSKY, N. (1957). "La nueva lingüística". Bogotá Colombia.
- GLOUBERMAN, G. (1991)." Imaginar es poder". Barcelona España.
- GÓMEZ, G. (2002). "Optimicemos la educación con PNL Programación Neurolingüística". Editorial Trillas México.
- GONZÁLEZ, L. (1996). "PNL Comunicación y Diálogo" Editorial Font. México: Trillas
- HELLER, M. (1993). "El arte de enseñar con todo el cerebro". Editorial Biosfera.
- IBARRA, L. (2002). "Mapeando". Garnik Ediciones
- ISTÚRIZ, N, Carpio, M. (1998) " ¡Mira! ¡Escucha! y ¡Conéctate! con la PNL".
- MONTES, Z, (1996). "Más allá de la educación". Editorial Galac.
- RANGEL, M. (1997). "Comunicación Oral". Editorial Trillas.
- ROBBINS, A. (1991). "Poder sin límites". Editorial Grijalbo.
- SAMBRANO, J. (1997). "PNL para todos". Editorial Alfadil.
- SAMBRANO, J. (2000). "Mapas Mentales" Editorial Alfa Omega. Caracas Venezuela.
- SÁNCHEZ, M. (1991). "Desarrollo de habilidades del pensamiento".Editorial Trillas

SKINNER, B. (1973). "Tecnología de la enseñanza". Labor. Trillas Barcelona. España.

VERLEE, L. (1996). "Aprender con todo el cerebro". Editorial Martinez Roca Barcelona España.

VILLONA, N. (1987). "Vivir VS Sobrevivir". Caracas.

WALZLAWICK, P. (1996). "El lenguaje del cambio". Editorial Herder Barcelona.

INTERNET.