



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

"LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA UNA HERRAMIENTA
PARA EL TRABAJO DE LA AGRESIVIDAD EN NIÑOS".

T E S I S A
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A (N)

SILVIA DEGANTE RODRÍGUEZ

Director: Dra. MA. ANTONIETA DORANTES GÓMEZ

Dictaminadores: Mtra. MARGARITA MARTÍNEZ RIVERA

Mtro. JORGE GUERRA GARCÍA



Los Reyes Iztacala, Edo de México

2009.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

A DIOS: POR DARMÉ Y DEJÁRME ESTAR EN LA VIDA.

A MIS PADRES, JOVITA Y DAVID: POR BRINDÁRME SU APOYO, COMPRENSIÓN, AMOR, PACIENCIA, CARIÑO, FORTALEZA Y TODO LO MAGNÍFICO QUE SON ELLOS. LOS QUIERO MUCHO

A MIS HERMANOS, JOSEFINA, ANGEL Y WULFRANO: POR SU APOYO INCONDICIONAL Y POR ACEPTARME TAL Y COMO SOY

A MI DIRECTORA DE TESIS Y A MIS DICTAMINADORES , TOÑITA, MARGARITA Y JORGE: POR COMPARTIRME SUS CONOCIMIENTOS, BRINDÁRME SU APOYO Y SU TIEMPO.

Y A TODAS AQUELLAS PERSONAS QUE ESTUVIERON, ESTAN Y ESTARÁN FORMANDO PARTE DE MI VIDA

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
CAPÍTULO 1. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	
1.1. Concepto de Emoción	13
1.2. Aspectos y manejos de la Inteligencia Emocional	15
1.3. Cociente Intelectual y Emocional	19
CAPÍTULO 2. PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA	
2.1. Antecedentes y Definición de la Programación Neurolingüística	25
2.2. Conceptos de la Programación Neurolingüística	35
2.3. Técnicas de la Programación Neurolingüística	39
2.4. Aplicaciones de la Programación Neurolingüística	44
CAPÍTULO 3. LA AGRESIVIDAD INFANTIL	
3.1. Definición y Conceptos de la Agresividad	48
3.2. Desarrollo de la Agresión Infantil	49
3.3. Tipos de Agresividad Infantil	52
3.4. Escenarios que propician la Agresividad	53
CAPÍTULO 4. INTELIGENCIA EMOCIONAL: PROPUESTA DE UN TALLER PARA EL CAMBIO DE ACTITUDES.	
4.1. Consideraciones Básicas	58
4.2. Población	60
4.3. Taller	61
CONCLUSIONES	93
BIBLIOGRAFÍA	96
ANEXOS	98

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación, es diseñar una propuesta para el trabajo de la Inteligencia Emocional en niños agresivos de 4 a 6 años, recuperando los principios y técnicas de la Programación Neurolingüística, teniendo como finalidad la realización de un taller para el cambio de actitudes, dirigido a los padres de familia, ya que ellos son los modelos a seguir en la vida cotidiana de su hijo.

En el primer capítulo se revisará, lo que es la Inteligencia Emocional, concepto, aspectos y manejo, así como la definición de Cociente Intelectual y Cociente Emocional. En el capítulo dos, se describirá la Programación Neurolingüística, antecedentes, definición, conceptos, aplicaciones y técnicas. En el capítulo tres, se abordará el tema de Agresividad Infantil: definición, conceptos, desarrollo, tipos y escenarios que la propician, y, en el capítulo cuatro, se presentará la propuesta del Taller, dirigido a los padres, abordando consideraciones básicas, población y el desarrollo del taller.

En la propuesta se considera que el trabajar la Inteligencia Emocional a través de la recuperación de la técnica de modelado de la Programación Neurolingüística permitirá un conocimiento real de las emociones, tanto de los padres como de sus hijos, para así poder conseguir el éxito personal y familiar en la vida.

INTRODUCCIÓN

Cada sociedad tiene un ideal del ser humano. Para los griegos antiguos era la persona dotada de agilidad física, un criterio racional y una conducta virtuosa. Los romanos ensalzaban el arrojo varonil y los seguidores del Islam honraban al guerrero santo. Bajo la influencia de Confucio, el ideal tradicional de los pueblos chinos era la persona diestra en poesía, música, caligrafía, tiro en arco y dibujo. En la tribu Keres de los indios Pueblo de hoy, es tenida en gran estima la persona que cuida a los demás.

Durante los últimos siglos y sobre todo en las sociedades occidentales, se ha ido extendiendo el ideal de la persona inteligente. Las dimensiones exactas de este ideal varían en función de la época y el contexto.

A finales del siglo XIX, Francis Galton, uno de los fundadores de la medición psicológica moderna, pensaba que la inteligencia era una cuestión de familia y la buscaba entre los descendientes de quienes ocupaban los puestos más relevantes de la sociedad británica; sin embargo a Galton no le bastaba con el linaje; pensaba que las personas más inteligentes tenían más agudeza sensorial y sus primeras medidas formales de la inteligencia estudiaban la capacidad de distinguir sonidos de distinto volumen, luces de distinta intensidad y objetos de distinto peso, su creencia en la posibilidad de medir la inteligencia resulto ser correcta; ya que a principios del siglo XX Binet diseña un cuestionario para medir la inteligencia, esta era la respuesta de la pregunta si se podía diseñar algún tipo de medida. La propuesta de Binet fue bautizada como "Test. de Inteligencia", la cual pretendía evaluar ciertas funciones cognoscitivas: viveza de la imaginación, duración y calidad de la atención, memoria, juicios estáticos y morales, pensamiento lógico y comprensión de frases.

Siguiendo con estas evaluaciones aparece Stern con su propuesta de medir lo que él llamó <<cociente de inteligencia>> que es la proporción entre la edad mental de una persona y su edad cronológica, seguido por Lewis Terman con su aplicación de pruebas en grupos de personas.

Por lo tanto el concepto de Inteligencia que se manejaba en ese momento era que ésta se podía medir con instrumentos, pruebas y normas que ofrecían predicciones razonables sobre el rendimiento escolar y profesional y que no era necesario explorar muy a fondo su significado ni considerar otras perspectivas y factores

Desde la época de Galton, han sido innumerables los intentos de encontrar las mejores maneras de definir, medir y cultivar la inteligencia. Las pruebas de inteligencia no son más que la punta de iceberg cognitivo. Es probable que los intentos de medir la inteligencia continúen y que las pruebas de inteligencia no lleguen a desaparecer nunca, y seguramente, esto ha llevado a filósofos como Nietzsche a decir que en nuestro mundo moderno solo se reconoce como ideal al hombre teórico equipado con las más altas fuerzas cognitivas, Gardner psicólogo de la Universidad de Harvard crítica este concepto tradicional de inteligencia proponiendo la existencia de por lo menos siete capacidades intelectuales relativamente autónomas, que los individuos emplean para resolver problemas o crear productos que sean valiosos en uno o más ambientes culturales (Gardner, 1944).

Lo sustantivo de su teoría consiste en reconocer la existencia de siete inteligencias diferentes e independientes que pueden interactuar y potenciarse recíprocamente, y sumándole la teoría de los estilos de aprendizaje, la cual sostenía que las personas aprenden de forma distinta tanto niños como adultos, personas de un país y otro, de una cultura u otra, teniendo diferentes estilos de aprender.

Así ambas teorías vienen a confirmar la diversidad entre individuos y a dar fuerza a cada inteligencia (Pichardo 2002).

Brevemente cada inteligencia puede ser descrita del siguiente modo:

1. Inteligencia lingüística: Es la capacidad involucrada en la lectura y escritura como en el escuchar y hablar.
2. Inteligencia Lógico-Matemática: Es la capacidad relacionada con el razonamiento abstracto, la computación numérica y la resolución de problemas lógicos.

3. Inteligencia Espacial: Es la capacidad utilizada para enfrentar problemas de desplazamiento y orientación en el espacio, reconocer situaciones, escenarios y rostros.
4. Inteligencia Musical: Es la capacidad utilizada para producir y apreciar el tono, ritmo y timbre de la música.
5. Inteligencia Corporal: Es la capacidad para utilizar el propio cuerpo ya sea total o parcialmente en la solución de problemas o en la interpretación.
6. Inteligencia Interpersonal: Es la capacidad para entender a los demás y actuar en situaciones sociales para percibir y discriminar emociones, motivaciones o intenciones.
7. Inteligencia Intrapersonal: Es la capacidad para comprenderse a sí mismo, reconocer los estados personales, las propias emociones, tener claridad sobre las razones que llevan a reaccionar de un modo u otro y comportarse de una manera que resulte adecuada a las necesidades, metas y habilidades personales

Entonces se puede decir que la inteligencia es valiosa y que esta compuesta de una gama de capacidades y potenciales (inteligencias múltiples), pero como comentó Ralph Waldo Emerson: "El carácter es más importante que el intelecto", y esta perspectiva es tan válida en el plano personal como en el social y para muestra encontramos lo que es la inteligencia emocional en el libro la "Inteligencia Emocional" publicado en el año de 1995 y escrito por Daniel Goleman.

Este libro afirma que el coeficiente intelectual no asegura el éxito en la vida, ya que la diferencia entre tener éxito y no tenerlo se encuentra en el conjunto de habilidades, aptitudes y capacidades que forman la inteligencia Emocional (Goleman, 1995). Torradabella (2001), define a la Inteligencia emocional como la capacidad de reconocer, pensar y controlar las propias emociones, escuchando el cuerpo y cada una de las partes concretas de este.

Por lo tanto en la Inteligencia Emocional, se encuentran involucrados una serie de elementos como son: las emociones. Goleman utiliza este término para referirse a un sentimiento y a una variedad de tendencias a actuar. "La emoción es un estado de alteración del cuerpo y de la mente y se caracteriza por una conmoción consiguiente a las impresiones producida por los sentidos, las ideas o recuerdos que las provocan, como consecuencia de ello, se producen fenómenos viscerales en el cuerpo y tiene su manifestación externa mediante gestos (faciales, manuales y corporales) actitudes u otras formas de expresión.

Torrabadella menciona que las emociones, se dividen en positivas que son la alegría y afecto que proporcionan vivencias de bienestar, y las negativas como el miedo, ira y tristeza que nos mueven a alejarnos o a intentar cambiar las situaciones que nos perjudican. Las emociones tienen una utilidad ancestral adaptativa, favorecen la autodefensa y la supervivencia.

Goleman, describe maneras de reforzar estas capacidades sobre todo en los niños y afirmaba que el mundo podría ser mejor, si se conociera y manejara la inteligencia emocional con la misma forma que la inteligencia cognitiva.

Actualmente nos hemos preocupado por desarrollar en los niños su coeficiente intelectual (Inteligencia lingüística y lógico-matemática) al máximo, pero es triste pensar que con toda esa acumulación de conocimientos, destrezas y habilidades cognitivas, muchas veces los niños no logran comunicarse, ni entienden lo que les pasa a los demás cuando sienten dolor, angustia o depresión, olvidándonos que la evolución de la persona se origina al comienzo de la vida psíquica en su período afectivo, esta ya profundamente influida por las reacciones subyacentes o anteriores de la vida neurovegetativa, las cuales son las bases profundas de su futuro comportamiento.

Y en cuanto a los primeros contactos entre el sujeto y el ambiente estos son de orden afectivo y son las emociones (Wallon 2000). En los primeros años de vida se forman de manera decisiva el mundo emocional; la confianza de uno mismo, el autocontrol, la actitud abierta frente a la nueva capacidad de empatía, el saber disfrutar del contacto con otras personas.

Durante esta fase, las conexiones neuronales se forman con mucha mayor rapidez que durante el resto de la vida, por lo tanto los procesos de aprendizaje durante estos años se producen con mayor facilidad que en cualquier momento posterior.

La primera infancia ofrece una oportunidad única en donde el sujeto se entrega totalmente a su emoción; está unido y mezclado con las situaciones que responden a ella y en donde se ponen en marcha el desarrollo del mundo emocional el cual cotidianamente se encuentra influenciado por los medios de comunicación, problemas de aprendizaje y bajo rendimiento, ambiente y roles familiares, abandono físico y emocional así como agresividad y violencia (Santiago 2003).

El problema de la agresividad infantil, es uno de los trastornos que más invalida a padres y a maestros junto con la desobediencia. A menudo nos enfrentamos a niños agresivos, manipuladores o rebeldes, pero no sabemos muy bien como debemos actuar con ellos.

Siguiendo los períodos evolutivos del ser humano desde su más temprana infancia podemos observar como el bebé que a veces muerde el pecho de la madre está manifestando su agresividad. El niño de 2 años que muerde, tira del pelo, empuja o pega está respondiendo a otra agresión o llamando la atención. El niño que quiere algo y no lo obtiene o desea hacer algo y no puede, provoca en el niño *cierto sentimiento de frustración y emoción negativa que le hará reaccionar.*

¿Qué entendemos por agresividad infantil? Existen muchos autores que han dado definiciones del término. Bandura (1973), Patterson (1977), DollardDoob, Millar y Mawrer y Serar (1939), generalmente coinciden que la agresividad se refiere al hecho de provocar daño a una persona u objeto, ya sea este animado o inanimado.

Conductas como pegar a otros, burlarse de ellos, tener rabietas (del tipo de arrojarse al suelo, gritar y golpear muebles por ejemplo) o utilizar palabras inadecuadas para llamar a los demás, generalmente se describen como conductas agresivas.

En el caso de los niños generalmente suele presentarse la agresividad en forma directa como un acto violento contra una persona y puede ser física, como patadas, pellizcos, empujones (Valles en Serrano, 1998).

Los arrebatos de agresividad son un rasgo normal en la infancia. Pero algunos niños se convierten en un problema por la persistencia de su agresividad y su incapacidad para dominar su mal genio.

Estos niños agresivos, en muchos casos son niños frustrados que acaban dañándose a sí mismos, pues aún se frustran más cuando los demás niños los rechazan (Serrano, 1998).

Uno de los factores influyentes en la conducta agresiva es el factor sociocultural del individuo ya que es responsable de los modelos expuestos, así como de los procesos del reforzamiento a que hayan sido sometidos.

La familia es durante la infancia uno de los elementos más importantes del ámbito sociocultural del niño. Las intenciones entre padres e hijos van moldeando la conducta agresiva mediante las consecuencias; de allí que encontremos que en las familias más dadas al rechazo, a los niños se les deja a un lado o se rechazan, siendo susceptibles de ser muy agresivos. En las familias más dadas al rechazo, la ambivalencia entre permisividad y severidad es un factor determinante. Los niños menos agresivos parecen provenir de familias, en donde existe una combinación de no permisividad y de no castigo, así como de no rechazo, (Bee,1995).

Y no solamente el modelo de los padres provoca la agresión, sino también la relación entre hermanos, compañeros y la influencia de la tv, lo cual da como resultado a un niño que no conoce, comprende y maneja esta "emoción". Por lo que la solución a encontrar respuestas incompatibles con la agresión pueden enseñarse mediante el moldeamiento, la cual es una técnica que utiliza la Programación Neurolingüística (Shaffer,2000).

La Programación Neurolingüística es el estudio de la experiencia humana subjetiva, como organizamos lo que percibimos y como revisamos y filtramos el mundo exterior mediante nuestros sentidos (Fornett,2002).

Es una actitud caracterizada por un sentido de curiosidad y de aventura, por el deseo de aprender la excelencia humana y llevarla a la práctica, con todas las personas y en todos los lugares y siendo capaz de ver la vida como única y exclusiva oportunidad de aprendizaje humano.

Es una búsqueda concreta y constante de lo óptimo y más perfecto en la vida del ser humano, valorando los sentidos y las emociones y su utilización en las acciones y actividades de la vida diaria.

La Programación Neurolingüística nos enseña como dirigir nuestro propio cerebro para lograr los estados y comportamientos que deseamos para alcanzar con éxito nuestras metas en cualquier ámbito sin dejar de lado el reconocimiento y expresión de emociones positivas y negativas, como la agresividad en los niños, la cual manifiesta que algo no es agradable para el chico y que sus padres a través del moldeamiento y de la concientización, pueden ayudarlo a contactar con sus emociones (inteligencia emocional) y desarrollar herramientas con programación neurolingüística, a través de sus sentidos y su utilización en las acciones y actividades de la vida diaria.

Con lo mencionado anteriormente se puede decir que las emociones influyen en la agresividad infantil y a través de ellas se puede entender y manejar esta emoción, de ahí la importancia de identificar la influencia de la inteligencia emocional en la agresividad y la búsqueda de estrategias que faciliten un cambio de actitud y del ambiente familiar.

Es por esto que la presente investigación tiene como objetivo **el diseño de una propuesta para el trabajo de la inteligencia emocional en niños agresivos de 4 a 6 años a partir del modelo de Programación Neurolingüística**. Teniendo como finalidad la realización de un taller para el cambio de actitudes, dirigido a padres de familia, ya que ellos son los modelos a seguir en la vida cotidiana del niño.

CAPÍTULO 1

INTELIGENCIA EMOCIONAL

“Emociones, convertidas en canciones, en miradas, en temores, en olores que se escapan”.

“Emoción por abrir el corazón, emoción, sin ninguna condición, emoción como forma de expresión, emoción sin oponer resistencia”.

“Emoción, por sentir una emoción sin temer la reacción, sin que exista una razón, ni pedir explicación, reclamando la atención, exigiendo comprensión y sentir la ligereza”.

1.1. Concepto de Emoción

El análisis psicológico de las emociones tiene poco más de cien años de historia. La expresión de las emociones en los animales y en el hombre, de Darwin(1872), y “¿Qué es una emoción?>> de William James(1884), son los primeros estudios de las emociones que utilizaron metodología científica. En los últimos tiempos los estudios empíricos y teóricos de las emociones se han acumulado a un ritmo cada vez más acelerado, muchos de los descubrimientos recientes se hallaban y a presentes en la obra de escritores anteriores.

Muchos filósofos han hablado de las emociones. Aristóteles es el más perspicaz en este sentido. Muestra mejor que ningún otro filósofo, como las emociones están enraizadas no sólo en la psicología individual; sino también en la interacción social. Descartes entre sus obras básicas destaca un tratado de las pasiones humanas, trata de analizar como son las emociones y en que el término pasión se utilizaba en aquel tiempo para caracterizar emoción; creyendo que las emociones son cosas irracionales, superfluas y molestas.

El análisis de las emociones que hace Aristóteles en su obra la “Retórica” es valioso tanto por la luz que arroja sobre el tema de las emociones en general como por lo que dice acerca del papel de las emociones en la vida política griega. Caracterizó las emociones en función de seis rasgos: excitación corporal, expresiones fisiológicas, antecedentes cognitivos, objetos intencionales, valencia (placer-dolor) y tendencias de acción.

Aristóteles, deduce que las emociones tienen dos conjuntos de antecedentes:

1) precondiciones cognitivas y 2) antecedentes no cognitivos.

La definición explícita que da Aristóteles de las emociones, la encontramos en el Elster (2002):

“Las emociones son aquellas cosas que hacen que, al experimentar un cambio, las personas acaben por diferir en sus juicios y que vienen acompañadas de dolor y de placer, (por ejemplo: la ira, la compasión, el miedo y sus opuestos)”.

Los análisis de Aristóteles sobre las emociones son enormemente instructivos. Arrojan luz sobre el mundo en el que vivió, o su mundo emocional al menos, así como sobre las emociones en general. Después de Aristóteles, el siguiente avance de importancia en la comprensión de las emociones procedió de los moralistas franceses, de Montaigne a la Bruyère; su aportación principal, fue la identificación de los efectos causales de las emociones sobre la vida mental.

Casacuberta, (2000), en su libro, ¿Qué es una emoción? , da una breve historia de las Emociones. (ver cuadro no.1)

Historia del concepto de emoción.

Teoría Sensacionista	W. James: Las emociones son percepciones de estados corporales internos, y tiene una causa puramente corporal la emoción.
Teoría de la Cognición y Activación	Scharter y Singer: Toda emoción esta constituida por dos factores psicológicos, uno fisiológico, que es la percepción de cierta activación nerviosa y uno de carácter cognitivo, que es la causa de la excitación.
Conductista	Las emociones son estados mentales, por lo tanto no tienen ningún sentido hablar científicamente de estos

	fenómenos, no son observables.
Teoría de Eliminacionismo	Patricia y Paul Churchland: Las emociones son falsedades que deberían ser sustituidas por términos científicos. Palabras como alegría, miedo, misericordia, celos, éxtasis, felicidad, no tienen referente, no hay nada en el mundo que corresponda a la descripción.
Teoría del Constructivismo Social	Las emociones como reglas sociales, que tienen que ver con la historia, política, económica y creencias de un tiempo determinado, mas que nada la emoción es una imagen aceptada socialmente.
Teoría de las Emociones	J.P. Sastre: Las emociones con un tipo particular de acciones intencionales, donde los procesos fisiológicos involuntarios son el resultado de la emoción.
Teoría de la Representación	Solomon: Tenemos ciertos deseos inconscientes, deseos que no lograríamos con una actuación normal, por ello desarrollamos una representación inconsciente emocional que nos permite alcanzar ese oscuro objeto del deseo.

Nuevo Diccionario Mundial	Define a la emoción: (del francés <i>émotion</i> y del latín <i>emovere</i>) como cualquier sentimiento específico, cualquier reacción compleja con manifestaciones tanto físicas como psicológicas.
Inteligencia Emocional	Salovey y Mayer: La emoción es como una respuesta organizada, que trasciende las fronteras de los sistemas psicológicos, cognitivos, motivacionales y experimental.
Eckhart Tolle	La emoción es un reflejo de la mente en el cuerpo
Teorías Cognitivas	Hume, Shachter y Singer: La emoción es una combinación de factores fisiológicos y cognoscitivos, y que siempre se sienten respecto a un objeto, y que son diversos grados de satisfacción o agitación física y posiblemente mental, (emociones calmadas y violentas).

Cuadro no.1

Hasta aquí podemos llegar, acerca de lo que se ha escrito sobre las diferentes concepciones y significados que se le ha dado a la emoción, desde Aristóteles hasta las teorías cognoscitivas. Sin embargo el estudio de las emociones sigue avanzando, tanto a nivel teórico, como fisiológico.

1.2. Aspectos y manejos de la Inteligencia Emocional.

José Antonio Marina (1996) desarrolla una teoría de los sentimientos, el sentimiento es un estado psíquico, cognitivo y afectivo; estado afectivo que tiene como referente inmediato una representación. Y la emoción, es un proceso y estado afectivo que revelan la manera subjetiva de afrontar la realidad. La diferencia entre ambos es que el sentimiento es más duradero y la emoción puede ser breve y repentina.

Posteriormente en E.U.A. y Europa, ya para finales del siglo XIX y principios del XX, se da paso a los llamados "Métodos Expresivos", reconociendo que los sentimientos y emociones conscientes se expresaban al exterior con cambios corporales y en la conducta, así estudios experimentales sobre agrado y desagrado intentaron encontrar correlaciones entre sentimientos subjetivos y sus manifestaciones fisiológicas. Finalmente no se obtuvo el éxito deseado y esto se atribuyó al uso de la técnica introspectiva.

B. Watson (1960), definió la emoción como un patrón de conducta que implicaba músculos y glándulas, dejando de lado el método de la introspección. A nivel Neurofisiológico, las emociones son el resultado funcional de una red neurológica denominada Cerebro Emocional, compuesto de neuroelementos como la Amígdala, el Hipocampo y el Hipotálamo.

Al respecto Baena (2003), menciona que, debemos detener en cuenta que la parte racional del cerebro sólo usa el 10% del mismo, en cambio, el restante 90% es emocional. La parte emocional del cerebro responde más rápidamente y con más fuerza que la parte lógica. Y, prácticamente, 90% de la Comunicación emocional se transmite en forma no verbal.

El Córtex, es la parte pensante del cerebro, ayuda a controlar las emociones a partir de resolver problemas, el lenguaje, la creación de imágenes y otros procesos cognitivos. Al sistema límbico se le considera la parte emocional del cerebro e incluye el tálamo que envía mensajes al córtex; el hipocampo que se cree juega un papel en la memoria y el desciframiento del sentido de que percibimos, y la amígdala, que es el centro del control emocional.

El sistema límbico (que es la parte emocional del cerebro) está alojado dentro de los hemisferios cerebrales, y regula emociones e impulsos.

En él se han logrado identificar los neuropépticos(aminoácidos), que son elementos bioquímicos correlativos de las emociones y también son neurotransmisores que envían señales desde el cerebro hacia todo el cuerpo(por ejemplo: que se seque la boca, que sintamos mariposas en el estómago, que se sonroje un rostro, etc.).

Estos neurotransmisores son capaces de desempeñar un papel significativo en la protección del cuerpo contra los virus e incluso contra otras enfermedades que amenazan la vida.

En resumen toda respuesta emocional tiene un componente neurobioquímico (activación de neurotransmisores que existen en el cerebro adrenalínico, dopamínico serotoninérgico); además de un componente conductual, en donde las emociones son respuestas aprendidas por la presencia de un estímulo; el componente comunicacional, esta relacionado con las emociones al darles el significado, el cual es procesado en el sistema inteligente, dependiendo del efecto consonante o disonante que produzca el mensaje, así como las sensaciones corporales, faciales y mot..

Uzcátegui (1998), señala que la emoción es ante todo una percepción subjetiva, ésta se identifica como un estado de bienestar, agradabilidad, incomodidad, tensión o malestar. Está percepción influye para que el humano clasifique y le dé nombre a los diferentes tipos de emociones.

Díaz (1990) propone que, la emoción es una expresión subjetiva de orden afectivo que surge en respuesta a diversos estímulos, es decir, son fenómenos complejos, adaptativos, vinculados estrechamente al intelecto, lo que denota el fuerte componente social.

Torrabadella (2001), menciona que entendemos por emociones, las activaciones físicas breves que se desencadenan en nosotros, como respuesta a algo, interrumpiendo el flujo normal de nuestra conducta.Las emociones son reacciones físicas momentáneas.

Como se ha escrito, las emociones, con su carácter intenso, breve y privado, son los elementos esenciales en la vida.

Las emociones son hechos físicos reales, que tienen una utilidad fundamental, mantenemos vivos, y que ahora que ya conocemos que son las emociones, entenderemos mejor, lo que es la Inteligencia Emocional:

El concepto de la Inteligencia Emocional tiene sus antecedentes en la:

- ✓ Psicoterapia racional emotiva de Ellis.
- ✓ Ciertas Terapias cognitivas de Beck y Meichenbaum.
- ✓ Teorías de la Emoción de Plutchick, Izard, Frijda, Back y Lazarus.
- ✓ Neurociencia de Mora.
- ✓ Teoría emocional de Le Doux.

Y un antecedente directo es Gardner; y Bisquerra (2000) menciona que este autor, en su teoría de las inteligencias múltiples, distingue siete inteligencias: musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal las que tienen que ver con la Inteligencia Emocional. Posteriormente, esta propuesta de Gardner es retomada por Goleman en su libro Inteligencia Emocional. El término "Inteligencia Emocional" fue utilizado por primera vez en 1990, por los Psicólogos Peter Salovey de la Universidad de Harvard y John Mayer de la Universidad de New Hampshire. Se le empleó para describir las cualidades emocionales que parecen tener importancia para el éxito.

Estas pueden incluir:

La empatía

- ✓ La expresión y comprensión de sentimientos
- ✓ El control de nuestro coraje
- ✓ La independencia
- ✓ La capacidad de adaptación
- ✓ La simpatía
- ✓ La capacidad de resolver los problemas en forma interpersonal
- ✓ La persistencia
- ✓ La cordialidad
- ✓ La amabilidad
- ✓ El respeto.

De manera simultánea, otro grupo de psicólogos al mando del doctor Eric Berne, trabajaba desde los años 60s en cuestiones de control emocional que más tarde denominaron como “inteligencia emocional”, surgida primordialmente del análisis transaccional y de una serie de experiencias destinadas más que la formación del individuo, a la plenitud de su realización individual. Goleman (1995) recoge este concepto y lo divulga.

Para Goleman la “inteligencia emocional” es , un nuevo concepto de amplia significación que incluye la habilidad para motivarse y persistir frente a las frustraciones, controlar impulsos y demorar gratificaciones, regular los estados de humor, evitar que las desgracias obstaculicen la habilidad de pensar, desarrollar empatía y esperanza, etc.

La inteligencia emocional es una meta-habilidad, que determina en que medida podremos utilizar correctamente otras habilidades que poseemos, incluida la inteligencia.

1.3. Cociente Intelectual y Emocional.

En opinión de Goleman, tenemos dos cerebros, dos mentes y dos clases de inteligencia: la racional y la emocional; el C (cociente emocional) puede sustituir en el futuro al CI (cociente de inteligencia), que lleva cien años de existencia.

Los antiguos conceptos de CI giraban en torno de un ideal del ser humano, el cual debería medirse y presentar ciertos rasgos, como la agudeza sensorial, capacidad de distinguir sonidos de distinto volumen, así como ciertas funciones cognoscitivas (atención, memoria, pensamiento lógico y comprensión de frases); pensando que desempeñarse bien en las pruebas de CI era directamente un medio para predecir el éxito, a lo cual podemos decir que el CI no es un buen predictor del éxito en la vida; el 80% depende de otras causas, muchas de ellas de carácter emocional.

La inteligencia emocional es independiente de la inteligencia académica; la correlación entre CI y bienestar emocional es nula.

La inteligencia emocional es la que interviene en las decisiones esenciales de la vida: elegir una profesión, con quién casarse, dónde vivir, etc.

Para Goleman, la inteligencia emocional consiste en:

1. Conocer las propias emociones: tener conciencia de las propias emociones
2. Manejar las emociones: expresar de forma apropiada las emociones
3. Motivarse a sí mismo: encaminar la emoción y motivación hacia el logro del objetivo
4. Reconocer las emociones de los demás: dejar salir la empatía.
5. Establecer relaciones: interactuar de forma suave y efectiva con los demás.

Torrabadella (2001) da su definición de Inteligencia Emocional:

La Inteligencia Emocional “Es la capacidad de reconocer cómo te sientes, te permite comprenderte, controlar de forma inteligente tus actos y, en consecuencia, comprender mejor a los demás.

Goleman; argumenta y aporta evidencia sobre la existencia de dos cerebros: el racional y el emocional, en este último, la amígdala juega un papel preponderante, principalmente en su relación con el neocortex (cerebro racional). Cuando nos encontramos ante la sensación de peligro nos preguntamos: ¿es algo que puede afectarme? ¿puede hacerme daño?

Si la respuesta es afirmativa, la amígdala reacciona de forma instantánea: envía un mensaje urgente de crisis a todas las partes del cerebro.

Las sensaciones de los ojos y oídos trasladan al tálamo y de ahí mediante una sola sinapsis, llegan a la amígdala (emoción). Una segunda señal se dirige, desde el tálamo al neocortex (cerebro pensante). Este proceso permite a la amígdala iniciar la respuesta antes que el neocortex.

Esto se debe a que el neocortex reacciona sobre la información recibida a través de varios niveles de circuitos cerebrales antes de tener una percepción completa de lo que acontece, y sólo después inicia una respuesta más meditada de lo que hace la amígdala.

Las investigaciones han demostrado que en cuestión de milisegundos después de haber percibido algo, comprendemos inconscientemente lo que es y además decidimos si nos gusta o no. Es la “cognición Inconsciente” del cerebro emocional. Todo esto se produce independientemente del cerebro racional; por lo tanto se relega el evaluar a la inteligencia emocional mediante test, lo cual no se

debe considerarse como una única opción; ya que en nuestras acciones de palabras, pensamientos y actos se encuentran involucrados **la mente emocional y la mente racional; uno que piensa y otro que siente.**

Estas dos formas fundamentalmente diferentes de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental.

- La mente racional, es la forma de comprensión de la que somos típicamente conscientes, y es más destacada en cuanto a la conciencia, a la reflexión y es capaz de analizar y meditar.
- La mente emocional, es otro sistema de conocimiento, impulsivo y poderoso, aunque a veces ilógico, rápido e irreflexivo.

Por lo general, la mente emocional no decide qué emociones “deberíamos tener”. En lugar de eso, nuestros sentimientos surgen en nosotros como un hecho consumado, y lo que la mente racional puede controlar regularmente es el curso de esas reacciones.

En esencia, **TODAS LAS EMOCIONES SON IMPULSOS PARA ACTUAR PLANES INSTANTANEOS PARA ENFRENTARNOS A LA VIDA QUE LA EVOLUCION NOS HA INCULCADO.**

La raíz de la palabra **emoción es motere, el verbo latino “mover”, además del prefijo “e” que implica “alejarse”, lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar.** Que las emociones conducen a la acción es muy evidente.

En nuestro repertorio emocional, cada emoción juega un papel singular, el cual es revelado por sus características y sintonías biológicas.

Con nuevos métodos para explorar el cuerpo y el cerebro, los investigadores están descubriendo más detalles fisiológicos acerca de cómo cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta, por lo que a continuación revisaremos cada emoción y sus características.

- ✚ IRA. La sangre fluye a las manos, y así resulta más fácil tomar una arma o golpear; el ritmo cardíaco se eleva y un aumento de hormonas como la

adrenalina genera un ritmo de energía, lo suficientemente fuerte para originar una acción vigorosa.

- ✚ MIEDO. La sangre va a los músculos esqueléticos grandes, como los de las piernas, y así resulta más fácil huir, y el rostro queda pálido debido a que la sangre deja de circular por el, la sangre se “hiela”. Los circuitos de los centros emocionales del cerebro desencadenan un torrente de hormonas que pone al organismo en alerta general, haciendo que se prepare para la acción, y la atención se fija en la amenaza cercana.
- ✚ FELICIDAD. Entre los principales cambios biológicos se encuentra que hay aumento de la actividad en un centro nervioso que inhibe los sentimientos negativos y favorece un aumento de la energía disponible. Esta configuración ofrece al organismo un descanso general, además de buena disposición y entusiasmo para cualquier tarea que se presente y para esforzarse por conseguir una gran variedad de objetivos.
- ✚ AMOR, TERNURA Y SATISFACCION SEXUAL. Dan lugar a un despertar parasimpático o respuesta de la relajación, es un conjunto de reacciones de todo el organismo, que genera un estado de calma y satisfacción, facilitando la cooperación. En el amor encontramos la aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción y adoración.
- ✚ SORPRESA. El levantar las cejas permite un mayor alcance visual y también que llegue más luz a la retina. Esto ofrece más información sobre el acontecimiento inesperado, haciendo que resulte más fácil distinguir con precisión lo que esta ocurriendo, e idear el mejor plan de acción.
- ✚ DISGUSTO. Envía un mensaje: algo tiene un sabor o un olor repugnante, o lo es en sentido metafórico. La expresión facial es: el labio superior torcido a un costado, mientras la nariz se frunce ligeramente. El disgusto también es desdén, desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión y repulsión.
- ✚ TRISTEZA. Una función importante es ayudar a adaptarse a una pérdida significativa. La tristeza produce una caída de la energía y el entusiasmo por las actividades de la vida, sobre todo por las diversiones y placeres y, a medida que se profundiza y se acerca a la depresión, hace más lento el

metabolismo del organismo. Este aislamiento crea la oportunidad de llorar, de comprender las consecuencias que tendrá en la vida de cada uno y, mientras se recupera la energía, planificar un nuevo comienzo. Los miembros de la tristeza son la congoja, pesar, melancolía, pesimismo, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación y depresión grave.

Las tendencias biológicas a actuar están moldeadas, además por nuestra experiencia de la vida y nuestra cultura. Hablamos así, de la forma y el cómo se demuestran las emociones.

Lo que si debe quedar claro en este capítulo es, qué tanto **la mente emocional y la mente racional están totalmente coordinadas:**

LOS SENTIMIENTOS SON ESENCIALES PARA EL PENSAMIENTO, Y EL PENSAMIENTO LO ES PARA EL SENTIMIENTO.

CAPÍTULO 2.

ORIGEN DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL).

2.1. Antecedentes y Definición de la Programación Neurolingüística.

La programación neurolingüística se creó al comienzo de los años setenta en EE.UU., aunque se basaba en enfoques considerablemente más antiguos. Como resultado de la colaboración entre John Grinder y Richard Bandler quienes se dedicaban a la lingüística y a la psicología. Ambos tenían un interés en común: Identificar los patrones empleados por los mejores psiquiatras y divulgarlos.

Los fundadores de la Programación Neurolingüística contribuyeron a constituirlo en un campo de estudio separado, lograron la codificación, ampliación y extensión de los conceptos que existían previamente para desarrollar un práctico y útil instrumento experimental.

Bandler y Grinder, se dedicaron a estudiar algunos terapeutas excelentes, específicamente : Virginia Sátor, Milton Erickson y Fritz Perls que lograban cambios espectaculares en sus pacientes, independientemente de la orientación teórica que seguían. Así pudieron elaborar un modelo para que otros terapeutas pudieran aplicarlo y obtener resultados similares.

Bandler y Grinder, llegaron a la conclusión que todas las actividades que realiza el ser humano están caracterizados por seguir una estrategia, la cual puede cambiarse en caso de no ser eficaz para el logro de una determinada meta. Al mismo tiempo observaron que los humanos son los únicos animales que siguen una misma estrategia sin lograr éxito y la continúan repitiendo a lo largo de sus vidas, obteniendo, por supuesto, siempre los mismos resultados.

Al estudiar a estas personas que sobresalían en sus profesiones; descubrieron que estos sujetos tenían patrones personales específicos de conducta y pensamiento.

Y son dichos patrones, con los elementos que los componen, los que forman gran parte de la base de la Programación Neurolingüística, el cual es: “Un elegante modelo que puede emplearse para una comunicación efectiva, cambio personal, aprendizaje acelerado y, por supuesto, mayor disfrute de la vida.

Los elementos incluidos en estos patrones son:

Pensamientos, sentimientos y conductas. En otras palabras la forma que la gente PIENSA, SIENTE y ACTUA; estos tres elementos son la base del rendimiento. Plasmaron sus descubrimientos iniciales en cuatro libros publicados entre 1975 y 1977: The Structure of magic 1 and 2 (la estructura de la magia 1 y 2) y Patterns 1 and 2 (patrones 1 y 2), dos libros sobre el trabajo de Erickson con Hipnoterapia.

A menudo es difícil atribuir algunas técnicas particulares de la Programación Neurolingüística, ya que a medida que el trabajo avanzó gradualmente, fueron surgiendo los diferentes elementos.

Cuando aún trabajaban juntos, Richard Bandler y John Grinder fundaron la sociedad de Programación Neuro-Lingüística.

También fundaron una editorial llamada “Meta Publications”, que era responsable de muchos de los notables libros sobre el campo de Programación Neurolingüística

En 1977, se fundó el primer instituto de formación de la Programación Neurolingüística junto con otros colaboradores: Leslie Cameron fue la directora general, David Gordon, fue director de formación y Robert Dilts fue director de Investigación.

La Programación Neurolingüística fue desde sus inicios fundamentalmente práctica antes que teórica.

En EE.UU, fue el lugar donde se originó la Programación Neurolingüística, también poco después fue en el Reino Unido, que a nivel internacional, es uno de los sitios principales para las actividades de la Programación Neurolingüística, especialmente en relación con la formación de profesionales.

En el Reino Unido existen dos ramas, que comenzaron en 1979 a cargo de Exilen Watkins Seymour Graham Wades. Junto con Gene Early, Ian Cunningham y David Gaster hicieron contactos que concluyeron en la fundación del Centro de Formación para la Programación Neurolingüística del Reino Unido (UKTC).

El primer programa para diplomarse como terapeuta comenzó en el Reino Unido en el año de 1982.

En 1985 se funda como una organización sin fines de lucro; la asociación para la Programación Neurolingüística (ALPN), es una corporación profesional reconocida internacionalmente como la asociación más importante para quienes están interesados en la Programación Neurolingüística y la utilizan.

En este mismo año, la asociación fue concedida como una organización para proteger el desarrollo de la Programación Neurolingüística, “que estableció patrones fundamentales para la formación y la práctica, constituyendo una base para intercambiar información y experiencias, crear vínculos con otras corporaciones de la Programación Neurolingüística, establecer una ética y determinados patrones, fomentar la investigación, mantenerse informado de la legislación y representar la Programación neurolingüística con carácter profesional”.

A continuación, mencionaremos algunas personas que participaron en el desarrollo de la Programación Neurolingüística, aportando ideas esenciales, así como su progreso y promoción:

- ✚ Richard Bandler y John Grinder.- Son reconocidos como los “padres fundadores” de la Programación Neurolingüística.
- ✚ Alfred Korzybski.- Padre fundador de la Semántica General, que tuvo una gran influencia en la Programación Neurolingüística y en particular en el Meta Modelo.
- ✚ Noan Chomsky.- Su trabajo sobre la semántica general, estableció el modelo de Transformación del lenguaje, con sus conceptos de estructura profunda y estructura superficial, para lograr la precisión en el lenguaje.

- ✚ Gregory Bateson.- Afirmaba que las personas deberían pensar y actuar sistemáticamente, permitiendo que los procesos conscientes e inconscientes den forma a sus decisiones, habló acerca de “pensamientos sistémicos” y que forman una parte vital de la mayor parte del trabajo de la Programación Neurolingüística.
- ✚ Carlos Castañeda.- sus escritos de metáforas en diálogos coloquiales, formaron a la base para intervenciones terapéuticas. Su concepto de “para el mundo”, por el cual la mente se detiene para favorecer la expansión de la conciencia.
- ✚ Ross Ashby, S. Beer y P Check land.- Desarrollaron el pensamiento de sistemas moderados (modelos de trabajo para obtener resultados).
- ✚ Albert Ellis.- Su aportación a la PNL, fue un método más activo que la terapia tradicional: Terapia Racional Emotiva.
- ✚ Robert Assagioli.- Fundador de la Psicosisntesis y que a través de los trabajos de Michael Hall se esbozan diversas ideas y ejercicios. “Punto de Anclaje”. “Resultados bien modelados” – establecimiento de objetivos; “Submodalidades- elementos de percepción sensorial; “Anclaje”. “Técnicas de Agitar”, “Partes de la personalidad” y “Desarrollo espiritual”.
- ✚ Maxwell Maltz.- con su libro Psico-Cibernética apporto ideas, referencias y consejos empleando numerosas técnicas que ahora se considera que forman parte de la Programación Neurolingüística.
- ✚ Paul Watzlawick.- Su libro “Cambio” revela muchas de sus ideas, que fueron de un valor incalculable para el desarrollo de la Programación Neurolingüística.
- ✚ Virginia Sátir.- Aportó métodos de trabajo como: “representación de las partes”, utilizando juegos, ejercicios, audio, video, cámara de Gessel y demostraciones; métodos que desde entonces han sido de uso común.
- ✚ Frederick Perls.- Fundador de la Terapia Gestalt . Consideraba que el presente es más importante que el pasado.

En su trabajo con pacientes, incluía “situaciones difíciles”, en donde se podían intercambiar modelos para representar un papel diferente.

- ✚ Milton Erickson.- Reconocido por su trabajo con la Hipnosis, el cual proporcionó la base de gran parte de lo que ahora se conoce como el “modelo Milton” en Programación Neurolingüística. Realizó un uso particular de los patrones de lenguaje indirectos y las formas para conseguir un buen vínculo con los clientes.
- ✚ Frank Farrelly.- Creador de la Terapia provocativa, cuyo fin es promover cambios personales a través de los desafíos y el humor. Esta terapia es un modelo a imitar, dentro de la Programación Neurolingüística.
- ✚ Judith Delozier.- Fue una de las cofundadoras de la Programación Neurolingüística y produjo gran parte del primer material. Actualmente se especializa en epistemología (la teoría del conocimiento/ estudio de cómo las personas saben lo que saben) y en las aplicaciones transculturales de la PNL.
- ✚ Leslie Cameron Bandler.- Fue la primera directora de investigación de la sociedad de la Programación Neurolingüística.
- ✚ David Gordon.- Su práctica hace un uso liberal de la metáfora. Investigó la estructura de la experiencia subjetiva, el desarrollo del Modelo de Modelado de Aptitud Mental. Desarrolló el orden experiencial, posiblemente uno de los modelos principales de la Programación Neurolingüística, que menos se han divulgado.
- ✚ Robert Dilto.- Uno de los primeros en desarrollar la Programación Neurolingüística. Se destaca por su aproximación creativa y el desarrollo continuado de numerosos modelos, siendo el más conocido el de los niveles neurológicos. Diseñó su propio programa personal que llamo ingeniería humana.
- ✚ Steve y Connirae Andreas.- Se han ocupado de desarrollar nuevos patrones de cambio de Programación Neurolingüística y modelos de “excelencia” humana.

- ✚ Tood Epstein.- fue coautor de diversos libros, en los que desarrollo varios modelos de Programación Neurolingüística.
- ✚ Terence McClendon.- Es autor de The Wild Days (Días Salvajes), una descripción altamente personal de la emergencia de la Programación Neurolingüística.
- ✚ Stephen Gilligan.- intervino en la creación de la programación Neurolingüística. Su método, "Relaciones con uno mismo", se concentra en las relaciones entre la mente consciente y la inconsciente.
- ✚ Wyatt Woodsmall.- es famoso por su trabajo de modelado de conductas. Junto con Tadd James, escribió Time Line Therapy. La línea de tiempo es una de las características principales de la Programación Neurolingüística.
- ✚ Tadd James.- Sus trabajos de líneas de tiempo, que terminaron en la creación de la terapia de líneas de tiempo..
- ✚ Charles Faulkner.- Coautor de los programas de Audio (Programación Neurolingüística: la nueva tecnología de la maestría del éxito) y coautor del libro "la Nueva Tecnología de la Realización".
- ✚ Cristina Hall.- Es famosa por su trabajo sobre nuevos patrones y conceptos del lenguaje. Su investigación sobre la producción del lenguaje como un potente catalizador de cambios..
- ✚ Anthony Robbins.- es el que ha trabajado más para divulgar la Programación Neurolingüística. Ha escrito muchos libros y ha grabado cinta de audio muy populares sobre el uso de la PNL, siendo el más conocido "Poder Ilimitado".
- ✚ Gene Early.- Fue la primera persona que hacía talleres sobre Programación Neurolingüística. Se había formado en análisis transaccional.
- ✚ Graham Dawe.- Desarrollo la dinámica experiencial.
- ✚ Ian Cunningham, R. Johnson, D. Gaster y B. Witnew.- se dedicaron a la formación y participación en los primeros desarrollos de la Programación Neurolingüística en el Reino Unido.

- ✚ Erick Jensen.-Escritor y especialista en aprendizaje acelerado. Interés principalmente en la forma en que el uso de los diferentes sentidos afectaban el proceso de aprendizaje, su primer libro fue “Superenseñanza”, incluía técnicas de Programación Neurolingüística, junto con Teorías de la Enseñanza.
- ✚ Shelle Rose Charvet.-Es autora de “Palabras que cambian mentes”, un libro excelente sobre el uso de los Meta –Programas para ejercer influencia en los clientes.
- ✚ David Grove.-Ha desarrollado el concepto de “Lenguaje Limpio”, siendo una forma de utilizar un lenguaje completamente neutral con el fin de evitar que el terapeuta imponga sus propias percepciones al cliente.

De estos modelos iniciales, la Programación Neurolingüística se desarrolló en dos direcciones complementarias.

En primer lugar, como un proceso para descubrir los patrones para sobresalir en un campo y, en segundo lugar, como las formas efectivas de pensar y comunicarse que emplearon personas sobresalientes.

Pero ¿por qué llamarle a estas intuiciones y descubrimientos “Programación Neurolingüística?”. Porque este término cubre tres sencillas ideas, a las cuales diversos autores dan su definición:

- ✚ Forner (2002) y O’Connor (2001): La parte **Neuro** recoge la idea fundamental de que todo comportamiento proviene de nuestros procesos neurológicos de visión, oído, olfato, tacto, gusto y sentimiento (parte emocional). Nuestra neurología cubre no solo los invisibles procesos del pensamiento, sino también nuestras reacciones fisiológicas visibles frente a las ideas y acontecimientos. Cuerpo y Cerebro forman una unidad indivisible: UN SER HUMANO.
- ✚ Harris (2002) y Sambrano (2000): **Neuro**, se relaciona con la mente y su funcionamiento, porque estudia los procesos que ocurren en el Sistema Nervioso.

- ✚ Gómez (2002) y Schwarz (2001): El prefijo **neuro** indica que se trata de procesos que se llevan a cabo en el cerebro y que en toda acción o conducta son el resultado de la actividad neurológica .

Por lo tanto, nuestra Neurología, cubre los procesos invisibles del pensamiento, así como nuestras reacciones fisiológicas visibles frente a las ideas y acontecimientos.

En cuanto al término **Programación**, éste se ha basado en la “Teoría de la Información”. La ciencia de los Ordenadores ha transformado al mundo, los avances de la Cibernética ha permitido que podamos estar comunicados por medio de redes intrincadas y a la vez tan eficaces que cualquier acontecimiento puede ser conocido por todos en el mismo momento en que ocurre. Anteriormente, los ordenadores eran tan complicados y tan aparatosos, que no se podría imaginar lo que son ahora, y cada vez es más vertiginosa la velocidad con que progresan y con que se simplifican, volviéndose más amigables para facilitarnos la vida y permitirnos avanzar.

Sin embargo, para la preparación y creación de los programas (órdenes que se imparten a las máquinas sobre como han de funcionar), la minuciosidad sigue siendo enorme, por muy superinteligentes que puedan parecer los ordenadores, su capacidad para resolver los problemas dependen únicamente de la preparación de los programadores, y el único programador que se conoce hasta ahora es el SER HUMANO.

De este principio la Programación Neurolingüística, ha tomado uno de sus fundamentos básicos: **PODEMOS SER CAPACES DE CAMBIAR LOS PROGRAMAS MENTALES, REPROGRAMARNOS Y PROCESAR LA INFORMACION DE MANERA MÁS EFICIENTE.**

Diversos autores dan su definición:

- ✚ Sambrano (2000), **programación**, se refiere a los procedimientos que permiten funcionar con más precisión, y que esos procesos son también eficaces para facilitar al ser humano el mejor uso de su ordenador: el cerebro, sus circuitos físicos (el cuerpo), que se le denomina Hardware, y las instrucciones que le

dicen cómo procesar la información, se llaman Software (la mente) y se produce 100% de eficacia, cuando ambos componentes son totalmente correctos. Tal vez los programas más importantes sean los aplicados a las operaciones que denominamos mentales, como el pensamiento, la imaginación, los sueños, las creaciones y la religión.

- ✚ Forner (2002) y O'Connor (2001), señalan que la **programación**, se refiere a las maneras y formas que podemos escoger para organizar nuestras ideas y pensamientos con el propósito de producir resultados.
- ✚ Schwarz (2001) y Harris (2002), la palabra **programar**, es conocida a raíz de su uso en los ordenadores, los programas nos hacen ser seres humanos que se comportan de acuerdo con programas personales que gobiernan su forma de estar con el mundo.
- ✚ Gómez (2002), **Programación**, término que hace referencia al proceso que sigue nuestro sistema de representaciones sensoriales para organizar sus representaciones y sus estrategias operativas.
- ✚ Harris (2002) "Programación" señala el hecho de que las personas se comportan de acuerdo con programas personales que gobiernan su forma de estar con el mundo.

La Programación Neurolingüística versa sobre la experiencia subjetiva del ser humano, como organizar lo que ve, oye y siente, y como revisa y filtra el mundo exterior con sus sentidos.

Y ahora vamos por el último componente, que es la palabra "Lingüística".

Cuando hablamos, realizamos una serie de elecciones sobre la manera en que vamos a expresar la experiencia en un momento determinado, la mayoría de las veces, esta elección, se hace de manera inconsciente y depende de todos los condicionamientos, vivencias, bloqueos, que obedece a unas reglas.

Una de las formas más excelsas para comunicar es la palabra, el estudio de ello se realiza a través de la Psicolingüística que además investiga los procesos psicológicos implícitos en el lenguaje.

Los seres humanos necesitan el conocimiento de una lengua (que es un sistema de signos que forman el lenguaje y que todos los hablantes de una comunidad lingüística poseen) para comunicarse, y además utilizan una cantidad enorme de señales, que es el habla (es la realización concreta del acto de ese conjunto de signos) que le permiten intercambiar información.

También la lingüística tiene como base, la gramática transformacional de Noam Chomsky, plantea que en el proceso de comunicación existen varios mecanismos que son universales, y que dicen mucho acerca de nuestras intuiciones relacionadas con el lenguaje, (la buena formación la estructura constituyente, las relaciones lógico-semánticas, complejidad, ambigüedad, sinonimia, índices referenciales y presuposiciones).

En Sambrano (2000), "lingüística", es la manera en que las personas hablan, de una manera particular de acuerdo a su propia experiencia personal.

Schwarz (2001), "lingüística" es la ciencia del lenguaje.

O'Connor (2001), indica la "lingüística", que usamos el lenguaje para ordenar nuestros pensamientos y conducta y para comunicarnos con los demás.

Forner (2002), coincide con O'Connor, y agrega: que también utilizamos el lenguaje para comunicarnos con nosotros mismos "diálogo interior".

Gómez (2002), Lingüística: es la actividad neurológica y la organización de las estrategias operativas, que se exteriorizan a través de la comunicación en general y del lenguaje en particular.

Harris (2002), Lingüística: se refiere a las formas en que las personas expresan su experiencia del mundo.

Entonces la Programación Neurolingüística, trata de la estructura de la experiencia humana subjetiva; como organizamos lo que vemos, oímos, sentimos, y como revisamos y filtramos el mundo exterior mediante nuestros sentidos.

También explora como describimos al mundo con el lenguaje y cómo reaccionamos, tanto intencionadamente como no, para producir resultados.

Además, trata de cómo las personas consiguen tener éxito, como logran mejorar sus vidas para alcanzar sus objetivos.

El valor de la Programación Neurolingüística, reside en su capacidad de proporcionar opciones conscientes y flexibilidad de conducta, en lo referente a motivación, cambios, toma de decisiones, aprendizaje, comunicación, creatividad y desarrollo emocional.

Entonces, la Programación Neurolingüística es la disciplina cuyo campo de acción es la estructura de la experiencia subjetiva del hombre.

La Programación Neurolingüística, es un modelo, que basado en la comunicación, nos permite saber como construimos nuestros pensamientos , y de ese modo, en forma precisa, podemos aprovechar habilidades propias y ajenas, generar cambios positivos; remediativos, generativos y evolutivos. Podría decirse que la Programación Neurolingüística es el arte ciencia de la excelencia.

Programación Neurolingüística sustenta su nombre en procesos que los humanos utilizamos para pensar, memorizar y realizar todo tipo de acciones; toda conducta humana es ejecutada tras haber sido programada en nuestro cerebro una vez que el sistema neurológico combinó adecuadamente los impulsos recibidos por cada uno de los órganos sensoriales aplicados.

La definición más clara y completa acerca de lo que es la Programación Neurolingüística es la que da Forner (2001):

La Programación Neurolingüística es el arte y la ciencia de la excelencia personal. Es un arte porque cada uno da su enfoque único y personal y de estilo a lo que está haciendo. Es una ciencia por que hay una técnica, por que hay un método y un proceso para descubrir los modelos empleados por los individuos sobresalientes en un campo para obtener resultados sobresalientes”.

2.2. Conceptos de la Programación Neurolingüística

Cuando Bandler y Grinder estudiaron a estas PERSONAS (MILTON Erickson, Virginia Sátor y Fritz Perls), estaban deseosos de investigar cuál era la diferencia que suponía la diferencia y que más bien era que era lo que hacía cada una de estas personas para destacarse. Descubrieron que estos sujetos tenían patrones personales específicos de conducta y pensamiento. Y son dichos patrones, con los elementos que los componen, los que forman gran parte de la base de Programación Neurolingüística. Y los elementos incluidos en los patrones son:

La forma en que la gente PIENSA, SIENTE y ACTUA, estos tres elementos son la base del rendimiento. Otros elementos que se pueden agregar son particularmente, objetivos, creencias, valores, suposiciones y espiritualidad.

1) Conducta, es igual a actuar, esto es que la conducta es lo único que se puede observar por los demás. La Programación Neurolingüística, trabaja con todos los aspectos de la conducta, ayudando a las personas a observar y responder a la conducta de un modo práctico y apropiado.

2) Los elementos del pensamiento incluyen ver (visualizar), oír (imaginar sonidos o tener “conversaciones internas”, o diálogos mentales), experimentar sensaciones (emocionales o táctiles) y sentir olores y gustos. En cada una de estas áreas, la Programación Neurolingüística permite a las personas advertir sus pensamientos y luego, si fuera necesario modificarlos.

3) Sentimientos, las respuestas emocionales son a menudo producidas por los pensamientos y evidentemente están en estrecha conexión con ellos, de modo que al cambiar modelos de pensamientos es a menudo posible modificar las respuestas emocionales.

Otra forma mediante que la Programación Neurolingüística utiliza las emociones es a través de su asociación con la conducta. Al existir un vínculo estrecho entre el cuerpo y la mente, cuando se realizan cambios corporales se producen con frecuencia cambios mentales y por lo tanto emocionales.

4) Creencias, Valores y Suposiciones. Una de las ventajas de la Programación Neurolingüística es su capacidad para promover cambios a niveles profundos, que se pueden favorecer enseñando nuevas habilidades, la verdadera base de cada

individuo son las creencias, los valores y la suposiciones. Lo que resulta interesante para producir modificaciones, es que puede ayudar a las personas experimentar cambios mentales antes de tener que realizarlos en situaciones de la “vida real”.

5) Espiritualidad, ofrece también modos de exploración que están “más allá” de la experiencia cotidiana.

Con la espiritualidad, la experiencia de cada persona es a la vez INTERNA y PERSONAL.

La Programación Neurolingüística, tiene unas características muy específicas y son:

- ✚ Se basa en un Enfoque Holístico al considerar que todas las partes de una persona están relacionadas entre sí y que los cambios de una parte se reflejan en todas las demás.
- ✚ Trabaja con Micro Detalles, se ocupa a menudo de los pequeños detalles (elementos específicos de los procesos ideativos, visualización y diálogo interno). Trabajar con un elemento cada vez en lugar de abrumarse con varias actividades.
- ✚ Se basa en la Competencia y en la Formación de Modelos. Se ocupa de las habilidades y capacidades individuales, en este sentido se complementa BIEN con los actuales métodos de formación y desarrollo. La base de la Programación Neurolingüística es el **MODELADO**, especialmente en **“formación de modelos “de las personas que son efectivas; se trata de descubrir precisamente cuáles son los elementos de sus actuaciones que contribuyen al éxito y luego a enseñar a otros a actuar de un modo similar.**
- ✚ Se centra en los Procesos Mentales. Se ocupa en gran medida de cómo los pensamientos influyen en el rendimiento de las personas. Así como ofrecer formas para modificar los patrones mentales, y ayuda a modificar los con el fin de que sea posible mejorar la VIDA de las personas.
- ✚ Utiliza patrones de Lenguaje Específicos, esto con la finalidad de proporcionar técnicas sólidas para relacionarse con otras personas y producir cambios.

- ✚ Trabaja con la Mente Consciente e Inconsciente. El estado de consciencia generalmente es reconocible como un conocimiento de uno mismo o de los elementos del propio entorno o más allá de el. El término inconsciente se aplica normalmente a estados como el sueño, la anestesia o el desmayo, pero también se puede emplear para describir procesos mentales que están “fuera de la consciencia”, dichos procesos pueden incluir una variedad de cosas como: tener un hábito del cual uno no es consciente, o reaccionar ante algo de una forma automática sin tener consciencia del motivo por el cual sucede. Partimos de la existencia de una aceptación general de la existencia de la mente inconsciente y de su poderosa INFLUENCIA EN NUESTRAS CONDUCTAS Y ACTITUDES.
- ✚ Sus procesos y resultados son Rápidos, una principal característica de la **Programación Neurolingüística es la rapidez con la que puede producir** resultados, ya que lo habitual es pensar que si el cerebro trabaja y aprende rápidamente, también se pueden producir cambios a gran velocidad.
- ✚ Tiene un Enfoque Neutral, ya que es un instrumento y no una receta. La forma en que se utiliza depende completamente del terapeuta y el cliente.
- ✚ Es Respetuosa, tiene en cuenta lo que se denomina “**Ecología**”, lo cual significa las circunstancias que rodean cualquier intervención particular. Ser ecológico significa prestar atención a las necesidades y deseos de la persona con la que se trabaja y tener en cuenta su punto de vista y situación, así como las propias ideas acerca de lo que es deseable para una situación dada.

Las presuposiciones de la programación neurolingüística, son los postulados básicos que soportan los principios que establece la Programación Neurolingüística, cómo se percibe la conducta, la toma de información y el esfuerzo personal. Conforman el modelo de aprendizaje, su comprensión y su interacción con el universo en que vivimos. Lograr de “hacer uno” las siguientes premisas en nuestra vida.

En la Programación Neurolingüística se trata sencillamente de SI FUNCIONA O NO, es en este sentido en el que se han de entender sus principios. Para ser más claros, los principios no tienen la pretensión de proclamar la verdad sobre el mundo en general y sobre el ser humano en especial. No funciona como una teoría o con teorías, sino como modelo y con modelos.

La Programación Neurolingüística versa sobre la EXPERIENCIA SUBJETIVA del SER HUMANO, COMO ORGANIZA LO QUE VE, OYE Y SIENTE, Cómo REVISA Y FILTRA EL MUNDO EXTERIOR CON SUS SENTIDOS:

La Programación Neurolingüística explora también cómo éste describe el mundo con el lenguaje, y cómo reacciona intencionada no intencionadamente, con el fin de producir resultados.

A continuación citaremos las presuposiciones más comunes de la Programación Neurolingüística:

1. EL MAPA NO ES EL TERRITORIO: La realidad es muy diferente para cada ser humano que la vive, hacemos caso de unos aspectos e ignoramos otros. El mundo es siempre más rico que las ideas que tenemos sobre él. Los filtros que ponemos en nuestras percepciones; como el lenguaje, las creencias y los sentidos, determinan en qué clase de mundo vivimos. Cada ser humano organiza interiormente el mundo que percibe de una forma y lo expresa de otra.
2. EL FRACASO NO EXISTE, SOLO HAY RESULTADOS: Fracaso es tan sólo una forma de describir algo que no se quería. Todos funcionamos a la perfección produciendo resultados, y nadie queda destrozado.
3. DENTRO DE USTED ESTAN TODOS LOS RECURSOS: Todos tenemos y podemos crear los recursos internos que necesitamos para alcanzar nuestras metas.
4. SI ALGUIEN PUEDE USTED Ambientan sólo tiene que “hacerlo que la otra persona hace, inspirarse en otro y luego adaptarlo tanto a su personalidad como a su realidad.
5. SI hace siempre lo mismo que ha hecho siempre , siempre obtendrá los mismos resultados. Si lo que hace no funciona, haga otra cosa. En la

variedad está el gusto, cuantas más opciones, más oportunidades de éxito. Tener opciones significa poder utilizar al menos tres enfoques. Amas opciones a la hora de actuar, más posibilidades de acertarla FLEXIBILIDAD es fundamental.

6. NO SE PUEDE SOLUCIONAR ALGO HACIENDO LO MISMO QUE LO CAUSO. Varíe, use sus recursos, cambie de estrategia y cambiará el resultado. Pregúntese cómo puede darle la vuelta a la situación, en vez de quedarse atrapado en el “resultado” o en el “efecto”.

En la vida es fundamental saber lo qué se quiere. Una vez que usted haya definido lo qué quiere alcanzar, será cuestión de definir el cómo (la estrategia), y para ello la Programación Neurolingüística dispone de técnicas que le ayudarán a alcanzar las metas que usted se haya propuesto.

2.3. Técnicas de la Programación Neurolingüística.

A lo largo de los años, ha habido una divergencia de opiniones en relación con lo que constituye la Programación Neurolingüística que si sabemos es que NO ES SOLAMENTE UNA COLECCIÓN DE TECNICAS Y PROCESOS QUE PUEDEN ARROJAR EXTRAORDINARIOS RESULTADOS, sino más bien UNA AMPLIA APROXIMACION HOLISTICA AL DESARROLLO DE EFICACIA, que no siempre es evidente para quienes se concentran exclusivamente en su “tecnología” específica .

La Programación Neurolingüística es mucho más que las partes que la componen, ya que las técnicas actúan como útiles GUIAS para conocer cómo funcionan las personas en el contexto de la persona total y de la situación en su conjunto.

Ahora revisaremos las Técnicas, tanto en que consisten y su Finalidad.

- ❖ 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 nuevos estados mentales que disparan automáticamente procesos cerebrales. Una onda puede ser una palabra , un gesto, un olor, un color, un gusto que conduce a la persona a un nuevo estado de respuesta

emocional. El anclaje es útil para que las personas permanezcan en un estado emocional positivo. Richard Bandler definió el anclaje como “EL APAREAMIENTO DE UN ESTIMULO CON UN CONJUNTO DE RESPUESTAS ALTAMENTE PREDECIBLES”.

- ❖ Reencuadre. Consiste en modificar el marco de referencia en el cual una persona percibe los hechos para cambiar su significado. Cuando el significado varía, también cambia el estado emocional a través de sus respuestas y conductas. Existen dos tipos de reencuadre. El de Contenido, el cual consiste en tomar una afirmación y darle otro sentido. El de Contexto, el cual cambia el lugar de ocurrencia de una afirmación para darle otro sentido. Podemos propiciar el reencuadre, haciendo preguntas, como las siguientes. ¿de qué me esta protegiendo esta situación?, ¿qué otra cosa significa esto?, en qué otra situación esto puede ser correcto?, ¿qué debo de aprender de esta situación?, ¿qué mensaje me trae esto que vivo actualmente?
- ❖ Submodalidades: Es el término dado a las distinciones que se hacen entre los aspectos de la conciencia sensorial. Son aquellas variantes de los modelos de los sistemas de representación y determinan su cualidad; son las maneras como nuestro cerebro clasifica y codifica la experiencia. Generalmente se reconocen cinco sentidos. VISTA, OIDO, GUSTO, TACTO y OLFATO. La Programación Neurolingüística trabaja con cada uno de ellos y ayuda a las personas a establecer diferencias en la forma de percibir los detalles de cada uno de los sentidos: Su modalidad del sentido de la vista; se puede ver realmente el objeto o imaginarlo mentalmente; e incluye distancia, claridad, color, movimiento, tamaño y percepción de sí mismo. Submodalidad del sentido del oído; se puede percibir sonidos externos o imaginarios, e incluye volumen, tono, ritmo, tonalidad, proximidad y dirección. Submodalidad del sentido del tacto, puede incluir la calidez, la textura y el hormigueo, así como las sensaciones que no son táctiles (respuestas emocionales), la calma , el entusiasmo , la tristeza y la energía. Submodalidad del gusto, que incluyen lo dulce, lo agrio y lo

amargo. Submodalidad del olfato, incluye lo acre y lo dulce. Muchas de las submodalidades están presentes en las frases que utilizamos al conversar, lo importante es que ellas muestran la manera como trabaja nuestro cerebro y si aprendemos a usarlas en forma consciente, nos convertimos en los directores de nuestra orquesta mental , y ,por lo tanto, podemos en cualquier momento suscitar imágenes y / o desechar aquellas que no consideramos propicias para nuestro bienestar.

- ❖ **Relajación:** Es uno de los recursos más importantes de los que se vale la Programación Neurolingüística; la cual tiene como finalidad, realizar un completo dominio sobre nuestra mente para lograr las metas que nos programamos . Las técnicas de relajación están basadas en tres parámetros fundamentales: LA DISTENSION MUSCULAR, LA AMPLIACION DE LA CONCIENCIA Y LA LIBERACION DEL ESPIRITU. Dependiendo de la técnica, se puede obtener una relajación meramente física, una relajación psicológica o una relajación total que las incluye a ambas.
- ❖ **Calibración.** Consiste en tratar de hacer consciente algo que normalmente hacemos de forma inconsciente, refinando nuestras habilidades que pueden prácticamente “LEER” el cerebro de la otra persona con la que deseamos comunicarnos. “Aprender a conocer en forma precisa , el estado mental de las personas , es una habilidad que todos poseemos y que empleamos en nuestra vida cotidiana ,y que cuando se desarrolla y se optimiza se logra la excelencia y la maestría en la comunicación”.
- ❖ **Modelado o Modelaje.** Es una técnica que consiste en estudiar los cuatro ejes fundamentales sobre los que se basa la conducta humana: 1.- El comportamiento observable. 2.- Las estrategias. 3.- Los sistemas de creencias y 4.- Las características del lenguaje. Para ello el “Modelo” ejecuta las acciones y el “Observador” está atento a todos los procedimientos que usa el “Modelo” para luego adaptarlos a su propia experiencia. Por lo general, en Programación Neurolingüística el Modelado o Modelaje utiliza los comportamientos de personas excelentes en un

campo, de manera tal que los “Aprendices”, puedan extraer aquellas estrategias que le han permitido es excelencia y mejorar su propia ejecución.

- ❖ Inducción: Describe el proceso de conducir a alguien a un estado de conciencia determinado , mediante palabras , ademanes , tonalidades en la voz , entre otras , para llevar a la persona a un estado de ánimo particular , siempre y cuando la persona se deje guiar . En esta técnica, HAY QUE HACER LO QUE SE DICE, SENTIR LO QUE SE HACE Y PENSAR LO QUE SE HACE
- ❖ Sincronización. Es el procedimiento mediante el cual se puede producir una vinculación profunda entre los niveles conscientes e inconscientes de un interlocutor. Sincronizar es reflejar , es mostrar en espejo , sin imitar , dirigiendo señales no verbales que la otra persona pueda identificar clara e inconscientemente como suyas y que para ella es garantía de que está siendo comprendida , aceptada y reconocida . Al sincronizar, se produce una atmósfera de confianza y familiaridad. ¿Para que sincronizar? Para establecer una relación satisfactoria con una persona desconocida ; para iniciar una conversación , para mejorar el trabajo en equipo , para modificar y lograr un objetivo en una etapa difícil , para disminuir la tensión , para liderizar la comunicación , para crear un clima de cercanía , para obtener información más precisa , para establecer acuerdos no verbales y para la aceptación y escucha . Los tipos de sincronización son: Verbal, No Verbal, Postura, Gestos, Vocal, Movimientos y de Respiración.
- ❖ Desincronización: Es exactamente lo opuesto a la sincronización y consiste en modificar los parámetros que están sincronizados en un momento determinado, (hacer una pregunta que vaya a cambiar el tema del que se esta hablando, modificar postura o cambiar los gestos).
- ❖ Deslizamiento Psicológico: Derivado de la inducción, que consiste en guiar al interlocutor desde un modo de pensamiento a otro, permitiendo, entonces, liderizar el proceso de comunicación. Es una herramienta que se puede usar para dar fin a una discusión, o para “despetrificar” a una

persona que se halla anclada en una sola alternativa ante una situación, es una forma sofisticada y sutil de permitirle a las personas que experimenten las situaciones desde otro ángulo.

Los resultados de aplicar estas técnicas se resumen en:

- 1.- Una meta: Se vuelven más precisas y definidas, más cerca se estará de ella porque el cerebro ya tiene un itinerario más claro.
- 2.- Los Objetivos: Serán ahora más eficientes para alcanzar la meta.
- 3.- Autoprogramación: Forma parte activa del proceso, no delegando la responsabilidad de nuestros actos a otras personas o eventos.
- 4.- Congruencia: Es un estado mental en el cual hay coherencia entre pensamiento, sentimiento (emoción) y acción (conducta), el ser congruente se percibe como unificado y sincero, sin existencia de conflictos internos.
- 5.- Flexibilidad: Es poder comprender a los demás, colocarse en su lugar y desde allí propiciar los cambios en las personas que están a su cargo.
- 6.- Rapport: Significa armonía, concordancia y simpatía. Es una habilidad para colocarse en el lugar del otro, “sintonizando” con los sentimientos para enriquecer el carácter de las relaciones que establecemos, y la calidad del proceso de comunicación.
- 7.- Fisiología de la excelencia: Una de las maneras de lograr cambios positivos en la conducta, puede ser cambiando la fisiología habitual por una que se identifique y nos induzca a estados mentales de poder, éxito y de gran disposición de energía vital.

Los gestos, posturas, ademanes, la manera como ocupamos el espacio, los colores que usamos al vestir, dependen en gran parte de nuestros estados internos y que estos a su vez, generan la producción de hormonas en nuestro organismo que van a consolidarnos.

- 8.- Superestrategias: Es la forma como organizamos nuestras experiencias internas, y, posteriormente, las transformamos en conductas que realizamos para lograr un objetivo, un fin positivo, que es UN LOGRO DE ÉXITO EN UNA TAREA. Para alcanzar el éxito es indispensable creer que tenemos la capacidad para ello, sentir que lo merecemos y además pensar que vale el placer intentarlo.

2.4. Aplicaciones de la Programación Neurolingüística.

Una de las cosas que la Programación Neurolingüística ha probado al mundo, es que la confianza es la base de la comunicación efectiva, porque la confianza motiva y ayuda a procesar las situaciones de manera más cabal, logrando la persuasión y la comprensión del mundo del otro, lo cual incide una resolución más rápida, eficiente y enriquecedora para ambos lados de la comunicación.

VENTAS.- A partir de la aplicación de la Programación Neurolingüística a las ventas, venderse se ha convertido en una relación de empatía y solidaridad en la cual ambas partes salen beneficiadas. El cliente obtiene lo que necesita y el vendedor aumenta sus ingresos. Es la satisfacción de VENDER – COMPRAR.

Básicamente, la Programación Neurolingüística, en ventas explora los pensamientos del cliente, sus modos peculiares de percibir el mundo, mapas, metamodelos, señales de acceso, sistema de representación, canales, estilo de compra, estrategias, entre otras; el vendedor aprende a observar, a escuchar activamente y emplear superestrategias para ganar.

EDUCACIÓN.- Se aplica el propósito fundamental que planteó la Programación Neurolingüística: **“el mejoramiento de la calidad de aprendizaje, aprender con placer y con más eficacia”**. Cuando se aprende a programar positivamente para el éxito, anclando los recursos posibles para lograr los máximos beneficios y, estos a través de:

- ✓ Ayudando a los docentes a eliminar viejos modelos basados en generalizaciones erróneas que generaban alumnos llenos de miedo.
- ✓ Una relación de aprendizaje es una de las situaciones de la vida en las que la comunicación y las metas son importantes.
- ✓ Emplear la visualización creativa para el logro de metas.
- ✓ El uso del lenguaje y la utilización del modelo del cerebro triunfo para la enseñanza.
- ✓ Cambiando el mapa mental, la repetición consciente será una estrategia novedosa que lograra la máxima eficacia con el mínimo esfuerzo.
- ✓ El docente y el alumno se vuelven las partes esenciales en el proceso de aprendizaje.

PSICOTERAPIA.- Independientemente de la orientación teórica que tenga el terapeuta, puede aplicar el modelo de la Neurolingüística para inducir cambios rápidos en los estados emocionales de los pacientes, teniendo un componente ético así como los valores máximos del desarrollo personal.

- ✓ La **meta** es, dirigir a las personas hacia el logro de objetivos con estrategias claras, precisas y eficientes.
- ✓ Que el **paciente** reaprenda conductas de ajuste, logre una adecuada autoestima y sea capaz de resolver por sí solo, las situaciones que se le presentan en la vida diaria.
- ✓ Entablar una relación **terapeuta-paciente positiva** para recopilar la información y, plantear objetivos para el logro de un cambio satisfactorio.
- ✓ Se basa en la **Teoría de las Estructuras Disipativas**, basada en la Teoría de los Sistemas, en donde todos los sistemas se encuentran interconectados y entrelazados con otros, y en donde se necesita intercambiar energía con el medio, logrando una constante transformación. Las estrategias de la Programación Neurolingüística, basándose en esta teoría, son “insumos” para el sistema, que el cerebro procesa y admite para entonces producirse el “cambio sistémico”, siendo integral, estructural y total, lo que hace que todas las condiciones del sistema se vuelvan hacia un nivel superior de evolución.
- ✓ La Programación Neurolingüística, con sus **técnicas** logra penetrar al cerebro, activando por medio del lenguaje verbal, corporal y sobre todo mediante la comunicación analógica (hipnosis, autohipnosis, y el uso de la metáfora) para lograr persuadir la parte intuitiva del cerebro. Retoma así, ambas partes del cerebro: el racional, que es crítico y reproductivo; y, el ignorado, el no intelectual, no racional, pero que es intuitivo, el que siente y vibra con los sonidos, olores, sabores y gestos.

SALUD.- La importancia del pensamiento positivo y su relación con el sistema inmunológico, esta enseñando a las personas a producir cambios a nivel Neurológico, lo cual se va a traducir en algún trastorno orgánico que tenga la intención de **proteger** a la persona de algo más grave. La Programación Neurolingüística en este aspecto ofrece que las personas aprendan a programar su curación mediante:

& Cambios de modelo.

& Ampliación del mapa.

& Adquisición de nuevas alternativas.

& Lograr personas significativas.

& Hallarle sentido y dirección a la vida.

- La imaginiería sirve para ordenar a las defensas naturales del organismo, a luchar contra los tumores, enfermedades y demás trastornos orgánicos.
- La Psiconeuroinmunología enseña conductas de salud a las personas; contribuye a que los niños desarrollen conductas de salud y de vida equilibrada.
- La Autocuración se resume en el DESPERTAR LA CAPACIDAD QUE HAY EN TODOS NOSOTROS DE CURARNOS EN LAS ENFERMEDADES Y DE TAMBIÉN DE MANTENER LA SALUD ÓPTIMA.

Y concluyendo este capítulo, podemos decir que, la Programación Neurolingüística proporciona herramientas pragmáticas, que las personas pueden usar creativamente para todos los aspectos de su vida cotidiana, ya que la Programación Neurolingüística tiene sus raíces en la conducta de la vida real y no en la teoría y en la investigación.

CAPÍTULO 3.

LA AGRESIVIDAD INFANTIL.

3.1. Definición y conceptos de la agresividad.

El problema de la agresividad infantil es uno de los trastornos que más invalida a maestros y padres. A menudo nos enfrentamos a niños agresivos, manipuladores o rebeldes pero no sabemos muy bien como debemos actuar con ellos; y por lo tanto debemos conocer algunos factores de su desarrollo en el niño.

Los bebés piensan y aprenden dedicándose a acciones reales con objetos tangibles. Las acciones que desarrolla el niño con las cosas facilitan su actividad mental e intervienen en la formación de su pensamiento. Las acciones del niño pequeño se vuelven progresivamente más miniaturizadas hasta que él las interioriza y es capaz de hacer con su cabeza lo que antes solo podía hacer con sus manos.

Esta internalización de la acción se adquiere en la primera infancia y se completa a la edad de 6 o 7 años.

Lo que los niños aprenden manejando los objetos de su ambiente, facilita su habilidad para pensar, un prejuicio acerca de la forma en que piensan y aprenden los niños es que operan según reglas. No, si el niño pequeño no puede internalizar el pensamiento, tampoco puede internalizar las reglas.

El desarrollo mental, en cuanto opuesto al estancamiento o retraso depende de la salud e integridad de los sentidos y de la capacidad misma del entendimiento, hay que tener en claro que la mente del niño se despierta gradualmente y que la internalización de la acción se adquiere en la primera infancia y se completa a la edad de 6 y 7 años. (Meneses, 1977).

Wallon (2000), menciona que en los primeros años de vida se forma de manera decisiva el mundo emocional el cual se refleja también en la confianza del niño, el autocontrol, en la actitud abierta frente a las nuevas capacidades de empatía y el saber disfrutar del contacto con otras personas.

Entonces podemos desprender que triunfar en la vida no depende tanto de poseer inteligencias superiores, sino de un conjunto de cualidades humanas entre las que destaca la sociabilidad y la persistencia ante los obstáculos.

El hombre es sociable por naturaleza y de aquí partimos para entender que a través de su desarrollo físico, psicológico y social aprende formas de sentir y de actuar definidos por el grupo al que pertenece. El desarrollo de la socialización en el niño reviste capital importancia para su vida entera ya que la forma en que sea dirigido, será la forma en que viva.

La socialización inclina al niño a participar de lo suyo, a buscar amistades y cultivarlas, a buscar aprobación y lealtad.

La socialización es la habilidad para reaccionar ante estímulos sociales. Tener la capacidad de dar y recibir nuevas formas de conducta.

La socialización se conforma por rasgos sociales como la amistad, cooperación y la pandilla, que se desarrollan entre los 3 y 4 años y que tiene como finalidad que el niño aprenda a dar y recibir. También se encuentran los rasgos antisociales: timidez, impaciencia, inconsistencia, negativismo, egoísmo, competencia o rivalidad y agresividad, el cual es el punto central de este capítulo.

Existen muchos autores que han dado una definición al término de agresividad y más específicamente a la Agresividad Infantil. Bandura (1973), Patterson (1977), Dollar Doob, Millar y Mawrer y Serar (1939) generalmente coinciden que la agresividad se refiere al hecho de provocar daño a una persona u objeto, ya sea este animado o inanimado. Conductas como pegar a otros, burlarse de ellos, tener rabietas (del tipo de arrojarse al suelo, gritar y golpear muebles por ejemplo) o utilizar palabras inadecuadas para llamar a los demás generalmente se describen como conductas agresivas.

Valles en Serrano (1998) menciona que la agresividad es un acto violento contra una persona y puede ser físico, como patadas, pellizcos y empujones. Meneses (1977) menciona que la agresividad es una reacción encaminada a infligir daño en forma manifiesta a solapada. En ocasiones se vale de pies,

manos y dientes; otras veces sólo utiliza palabras o retira el afecto a la persona que lo molesta.

Los elementos de la agresividad son: la ira y el impulso, estos se modifican según el ambiente en que vive el niño.

De acuerdo con la definición más ampliamente aceptada, la agresión es un comportamiento que tiene la intención de herir o lesionar a un ser vivo (Barón y Byrne, 1994).

3.2. Desarrollo de la Agresión Infantil.

El carácter de la agresión de los niños cambia en forma dramática con la edad. En su estudio clásico del desarrollo de la agresión entre niños en edad preescolar, Florence Goodenough(1931) en Shaffer (2000) pidió a las madres de niños de dos a cinco años de edad que llevaran diarios en los que registraban los detalles de los arranques de cólera de sus hijos. Al examinar estos datos Goodenough comprobó que los berrinches desenfocados disminuyen su frecuencia entre los dos y tres años, a medida que los niños comienzan a vengarse en forma física (golpeando o pateando) cuando los compañeros de juegos lo frustran a los atacan. Sin embargo, la agresión física declinó en forma gradual entre los tres y los cinco años, sólo para ser remplazada por burlas, chismes, uso de apodosos y otras formas de agresión verbal.

Aunque los bebés pequeños ocasionalmente se irritan y pueden golpear a las personas es difícil pensar que estas acciones tengan una intención agresiva. Piaget (1952) describe un incidente en el que frustró al pequeño Laurent de 7 meses de edad colocando su mano frente a un objeto interesante que Laurent estaba tratando de alcanzar. Ante ello, el niño le dió un manotazo en la mano como si tan sólo representará una obstrucción que debía eliminarse. Por lo que deducimos que solo fue una irritación.

Sin embargo, pronto cambia el panorama, Marlene Caplan y sus asociados (1991) comprobaron que los bebés de un año pueden ser bastantes enérgicos entre sí cuando uno de ellos controla un juguete que el otro desea.

Los niños de 12 meses tratan al otro niño como un adversario en lugar de considerarlo un obstáculo inanimado.

Aunque los niños de dos años tienen tantos conflictos o más por los juguetes, tienen mayores probabilidades de resolver estas disputas mediante la negociación y participación que por medio de una riña.

Ello indica que los conflictos iniciales no necesitan ser campos de entrenamiento para la agresión, incluso pueden ser adaptativos, es decir, servir como un contexto en el que los bebés, los niños pequeños y aquellos en edad preescolar pueden aprender a negociar y lograr sus objetivos sin recurrir a demostraciones de fuerza, en especial cuando los adultos intervienen y estimulan medios amigables de resolución de conflictos. (Perlman y Ross en Shaffer 2000).

En efecto, los niños japoneses en edad preescolar se irritan menos por los conflictos interpersonales y tienen menor probabilidad de responder en forma agresiva ante ellos, que los niños estadounidenses, y esto debido al ejemplo de las madres japonesas que son especialmente intolerantes con los actos para hacer daño y alientan a sus hijos a suprimir la ira en interés de promover la armonía social. Sin embargo, no hay que olvidar que la agresión es un atributo razonablemente estable de muchos niños y esto lo demuestra un estudio llevado a cabo con gemelos, el cual implica que algunos individuos están genéticamente predispuestos a ser de temperamento irritable y a tomar parte en comportamientos agresivos y otros actos antisociales (Plomin, 1990). Además de sus predisposiciones genéticas, otros niños pueden mantenerse muy agresivos debido a que son criados en ambientes sociales que estimulan y mantienen hábitos agresivos. (Bandura, 1991).

El niño se modela según las personas que lo rodean y a los cuales se siente atraído y se dispone a imitarlas; ya que a los 3 años comienza la crisis de oposición y luego de imitación y que durará hasta los 5 años.

Investigaciones longitudinales que llevaron a cabo en Islandia, Nueva Zelanda y Estados Unidos, revelan que el nivel del comportamiento malhumorado y agresivo que exhiben los niños entre los tres y los 10 años de edad es un

pronosticador bastante preciso de sus inclinaciones agresivas o antisociales mas adelante en la vida. (Harty Cols.1979). Es evidente que estos descubrimientos reflejan tendencias de grupo, pero no necesariamente implican que todos los niños muy agresivos conservaran sus niveles de agresividad el resto de sus vidas.

Dentro de estas definiciones, no hay que olvidar que el niño tiene como característica ser impulsivo, inquieto, curioso e imprudente y surgen conflictos entre él y las personas que lo cuidan y cuando estos conflictos son frecuentes e intensos dan origen a problemas de impulsividad, inquieto, curiosidad e imprudencia y surgen conflictos entre él y las personas que lo cuidan y cuando estos conflictos son frecuentes e intensos dan origen a la agresividad. , la cual es una reacción encaminada a infligir daño en forma manifiesta o solapada. Mientras más se contraría a un niño se vuelve más agresivo y frustrado, además hay que tomar en cuenta que el niño no es agresivo gratuitamente, algo le ha sucedido que le impide lograr un fin importante para él.

La agresividad puede provenir del deseo de demostrar superioridad, de protegerse en contra de los sentimientos de inseguridad y de relaciones sociales deficientes.

En el desarrollo del niño podemos encontrar algunas expresiones de agresividad:

Infancia Temprana, el bebe muerde el pecho de la madre.

Entre los dos y tres años, aumenta la agresividad, es peleonero, ataca con manos y pies, muerde, tira el pelo, empuja, pega, corta la comunicación o hace observaciones hirientes para llamar la atención.

Entre los tres y seis años quiere algo y no lo obtiene desea hacer algo y no puede, se frustrara, se siente dominado por la rabia, pega, tira los objetos, golpea los muebles, hace rabietas y agrede verbalmente " "No te quiero, eres mala "o insultos, disminuyen las expresiones directas y aumentan las expresiones indirectas (ataques verbales y culpar a los demás).

Otras causas importantes de agresividad son: la amenaza de abandono y la separación real de una figura parental. En ambos casos los niños

experimentan rabia contra ellos mismos y sus padres, aumentan las expresiones indirectas en ataques verbales o de culpar a los demás.

3.3. Tipos de Agresividad Infantil.

En los niños la agresividad se presenta generalmente en forma:

Directa: patadas, empujones, insultos y palabrotas.

Indirecta: Cuando el niño agrede contra los objetos de la persona que ha sido el origen del conflicto.

Contenida: el niño gesticula, grita o produce expresiones faciales de frustración.

Sana: Cuando se despliega ante la amenaza de peligro, frustración o ante la actitud hostil de otra persona.

Ataca al miedo: cuando el niño dirige su agresividad en contra de sus padres, experimenta un doble conflicto: primero con ellos, porque reprobaban su conducta y segundo consigo mismo porque se enoja contra seres amados.

Por eso acaba de dirigir la agresividad contra si mismo y se dice "YO SOY MALO".

Los actos agresivos se dividen en dos categorías:

Agresión hostil: son actos agresivos en los cuales la meta principal es dañar o lesionar a una víctima.

Agresión Instrumental: la meta principal es conseguir el acceso a objetos, espacios o privilegios (herir a otros como un medio para algún otro fin).

Otras investigaciones señalan a dos clases de niños muy agresivos:

Agresores Proactivos: están bastante seguros que su agresión les redituara beneficios tangibles (como el control de un juguete), y se inclinan a creer que pueden reforzar su autoestima dominando a otros niños, quienes por lo general se someten a ellos antes de que les hagan cualquier daño serio (la demostración de fuerza es lo básico).

Agresores Reactivos: exhiben niveles altos de agresión hostil vengativa, son suspicaces y cautelosos con otras personas, a las que a menudo ven como adversarios que merecen ser tratados de una manera enérgica.

En ambas clases se detecta que el procesamiento de la información social es de la siguiente manera: 1) se interpreta el significado de las claves, 2) formula una meta para solucionar la situación, 3) reflexiona sobre ella, 4) evalúa las estrategias posibles, 5) selecciona una respuesta y 6) la ejecuta, este modelo de procesamiento resalta que el estado mental de un niño, es decir, sus experiencias sociales pasadas, sus expectativas sociales y su conocimiento de las reglas sociales pueden influir en las fases en la que se desarrolla la agresión.

Todo esto nos lleva a que el niño va adquiriendo un repertorio conductual caracterizado por una cierta tendencia a responder agresivamente, por lo que es necesario revisar los escenarios y actores que propicien que se desarrolle la agresividad.

3.4. Escenarios que propician la Agresividad

Si hablamos de un niño agresivo es debido a que existen anomalías en su ambiente especialmente en el hogar en un 80%, escuela en un 10% y otros 10%.

La manera en que nos relacionamos con nuestros hijos, será el resultado de la agresividad en ellos.

& Padres autoritarios y tiránicos igual a niños sin personalidad con inquietudes y sentimientos no tomados en cuenta.

& Padres preocupados por sus propias vidas, igual a la inexistencia de un canal de comunicación, niños solos, frustrados, con rabia y agresividad. Se sienten incomprendidos y descargan su rabia en sus maestros, amigos y compañeros. Hay más miedo y angustia.

& Padres incomprensibles igual a niños muy agresivos, ya que no se sienten tomados en cuenta ni atendidos.

Un resultado constante que se obtiene en los estudios realizados sobre situaciones familiares reales es el de que los niños que se dejan a un lado o se rechazan son susceptibles de ser muy agresivos.

Una combinación de rechazo con grandes dosis de castigo físico por parte de los padres es un antecedente común entre los delincuentes juveniles. El patrón es indudablemente interactivo: el niño es rechazado y frustrado y por ello se muestra agresivo con sus padres quienes responden a su acción con castigos físicos que dan al niño un modelo de agresión y provoca más rechazo.

Los niños menos agresivos parecen provenir de familias en donde existe una combinación de no permisividad y de no castigo así como de no rechazo. Los padres tratan de evitar que se desarrollen las posibles situaciones conflictivas y atajan las peleas y disputas, separando a los niños antes de que empiecen a reñirlo en caso de ocurrir agresión, no castigándolos severamente.(Bee,1995). Parece que se tiene la impresión de que muchos padres piensan que dando una paliza al niño se reducirá la agresión y no se detienen a pensar que lo único que se necesita es la PROTECCION, SEGURIDAD AFECTIVA, COMPRENSION, TOLERANCIA, APOYO Y RESPETO A SU Persona, dejándolo expresar sus sentimientos, ya que estos les darán algunas ventajas y la principal es que los adultos que están educando al niño obtendrán información que les ayudara a resolver sus necesidades

Cada actitud materna y paterna es constantemente observada y examinada de manera minuciosa por los hijos, los padres son el modelo con el cual los hijos no solo se identifican sexualmente sino que también aprenden a vivir, a convivir y adaptarse. Los padres deben estar consientes y alertas que todo lo que hacen y dicen se transforma en un ejemplo permanente para sus hijos, y como menciona Cloran (1998)"La familia debe dar afecto, estabilidad, tranquilidad y seguridad que le permitan al niño formar y desarrollar potencialidades, además de una adecuada salud física y psíquica".

La familia es el continente afectivo para el niño en donde la psiquis y el espíritu del mismo se desarrollará adecuadamente recibiendo diariamente cariño afecto y amor. Otra situación es la doble escolaridad, cuando los niños salen de la escuela y no tienen un lugar para jugar, correr, saltar ni gastar energía, ésa energía que fue contenida mientras aprendía y se sometía a una

disciplina, y que al no encontrar un canal de salida adecuándose torna en agresividad ya que rompe, grita y golpea todo cuanto va encontrando. Por lo que es necesario ofrecerle espacios (lugares abiertos) en la que por un pequeño tiempo saquen su energía contenida.

Tengamos cuidado también con lo que se ve en la Televisión, ya que los programas infantiles y de recreación incluyen incidentes violentos que se presentan 4,5 veces o mas en un mismo programa. Hay que tomar en cuenta que el niño cuando ve televisión aprende y realiza lo que ve.

El trabajo de laboratorio llevado a cabo por Bandura y sus colaboradores mostraron ,sin que haya lugar a dudas que un niño aprende en realidad acciones nuevas de agresividad con solo ver a alguien hacerlas, aprende por ejemplo nuevas formas de pegarle a un muñeco o nuevas formas de agraviar a sus compañeros . Es obvio por consiguiente que los niños aprenden también de los programas de televisión.

Sin embargo, que el niño ejecute o no el nuevo comportamiento dependerá de muchos factores, como el ambiente familiar y de si se le previene o no de lo que observa. Para prevenir esta situación seria estupendo cambiar la televisión por escuchar a los niños y a sus historias, ya que los niños de 3,6y 8 años tienen unas tremendas ganas de hablar y a la vez de reforzar el saber de que puede contar con sus padres para expresarse y desfogarse. **HAY QUE CAMBIAR LA AGRESIVIDAD POR COMUNICACIÓN.**

La imitación, la ansiedad, el mal dormir, el cansancio y factores orgánicos como el exceso de golosinas entre comidas y problemas de salud, que sumados a los factores ya mencionados proporcionan al niño un ambiente muy desagradable. Por lo que los padres y maestros deben hacer una revisión inmediata de todo lo que ha venido sucediendo, empezando por hacerse responsables de sus conductas, acciones y reacciones, ya que ellos representan el mundo del niño y deben mantener la calma y modelar con paciencia la conducta que se desea, así como empezar a aceptar ellos mismos como es su hijo y alumno. Es decir, en vez de que nos invaliden la

agresividad debe ser un estímulo y motivante para ofrecerle al niño una vida agradable, en la cual se conozca y acepte a sí mismo y a los demás.

Si queremos que la agresividad no se presente en los niños es necesario enseñarles la gramática del corazón. El corazón cuenta con palabras y con gustos precisos a través de decir gracias, perdón y sentir agradecimiento con un beso, abrazo,, con compasión, con gestos de ayuda y solidaridad, y ver al niño , este pequeño enigma , este maravilloso ser que fascina y saca de casillas con la misma facilidad y en cuestión de segundos, que es un ser completo y único que se desarrolla en un ambiente particular y en un tiempo y espacio determinados; por lo que no podemos visualizarlo sólo como un órgano que carece o tiene deficiencia.

Tenemos ante nosotros un niño con problemas no un niño problema.

CAPÍTULO 4

INTELIGENCIA EMOCIONAL: PROPUESTA DE UN TALLER PARA EL CAMBIO DE ACTITUDES.

4.1. Consideraciones Básicas

Por principios de cuentas, necesitamos reconocer que una de las funciones principales de la familia en nuestra sociedad es brindar y formar la personalidad del individuo, en la cual se encuentra sumergidos los aspectos social, emocional y moral. Por lo que el ambiente familiar viene a representar lo esencial, ya que si queremos que el niño aprenda y se desarrolle positivamente, no deberá existir un ambiente en el que se juzga o critica, a un clima estresante y amenazador.

Lo que debemos crear, son ambientes, en los que exista enriquecimiento del poder personal, respeto, amor, comprensión, cariño, seguridad y un ambiente agradable; y esto se logrará si los padres, educadores principales de sus hijos perciban con exactitud los intereses, actitudes, motivaciones, aspiraciones y problemas de sus hijos.

Pero si los padres son “incapaces” de crear este ambiente y más aún de percibir lo que sucede con sus hijos, por estar tan absortos en sus problemas cotidianos como los padres preocupados por sus propias vidas, los padres autoritarios y tiránicos y los padres incomprensibles; naturalmente son incapaces de “ACONSEJARLOS” INTELIGENTEMENTE” a las necesidades especiales de la personalidad de su hijo agresivo. Si no se comprende de un modo adecuado la conducta de su hijo agresivo, no se pondrá responder convenientemente, y actuar y tomar las mejores medidas.

La capacidad para entender a nuestros hijos agresivos, obliga a echar mano, no sólo de medidas preventivas y disciplinarias, sino de nuestras propias capacidades y rasgos de personalidad (estabilidad, seguridad, miedo, ira, coraje, frustración, confianza en sí mismo, amor, comprensión, tolerancia, aceptación, satisfacción de necesidades y resolución de problemas) entre otras.

Los padres deben inspirar, motivar y ayudar a sus hijos felizmente, y esto se consumará sólo cuando los padres dejen de juzgarse a sí mismos con criterios que están fuera de su control, y hayan desarrollado y consolidado la Seguridad y Confianza en sí mismo; solo así cumplirán su objetivo: CONducir a su hijo a una vida estable y feliz.

Por lo que mi propuesta es, plantear estrategias nuevas que ayuden a los padres de niños agresivos y a su vez a éstos, a facilitar el cambio y la mejora personales propiciando así un Desarrollo Emocional Positivo. Esto se logrará brindando y aportando Técnicas y Contenidos que permitan a los padres la realización de una serie de actividades variadas dentro y fuera de su casa que reforzarán y conformarán una vida futura basada en comportamientos, valores y actitudes para lograr la realización plena de su potencial como personas.

La finalidad de incluir la P.N.L. es porque a través de su Técnica de "Modelado", nos ayudará a crear y ofrecer mejores experiencias en cuanto al manejo y conocimiento de la Inteligencia Emocional, volviéndose Educandos y Educadores de Emociones los propios padres.

Y como plantea Sambrano (2000) que los propósitos de la P.N.L., es el mejoramiento de la calidad del aprendizaje, aprendiendo con placer para programarnos positivamente para el éxito y que se puede traducir en: Multiplicar por miles las oportunidades para el desarrollo integral de potencial humano de los individuos, las comunidades y la sociedad.

Hay que enseñarles a padres e hijos a sentirse bien consigo mismo para que puedan sentirse bien en la vida, siendo capaces de resolver con seguridad los retos y responsabilidades que está les va a plantear

De acuerdo con la ya mencionado, los objetivos a cumplir de este trabajo son:

- ✚ Brindar un conocimiento general acerca de lo importante que es el conocer y mejorar la inteligencia emocional en la Vida Familiar.
- ✚ Ofrecer a los padres de familia un conjunto de actividades que les permitan un mayor conocimiento de sus hijos.

- ✚ Ofrecer a los padres técnicas y procedimientos, como el modelado, para que conozcan, identifiquen y manejen las emociones.
- ✚ Mejorar el Clima Familiar a través de la cercanía e integración de los padres con sus hijos que tienen dificultades en las relaciones sociales (agresión).
- ✚ Ofrecer al niño, a través de sus padres, la oportunidad de conocer, identificar y manejar sus emociones positivas y negativas.
- ✚ Que los padres junto con sus hijos aprendan a ver más allá de la Agresión, para encontrar una armonía en su vida familiar.

Esperamos que el contenido de este trabajo sea útil para propiciar la disminución y desaparición de la Agresión en niños de 4 a 6 años; enriquecer el desempeño personal y familiar de los padres, y lograr una convivencia familiar.

En esta propuesta se describe un programa de intervención, cuya finalidad es potencializar la *Inteligencia Emocional* en los padres de niños agresivos. A su vez se enriquecerá el clima emocional familiar.

El taller contiene información para reflexionar con los padres de familia, acerca de su comportamiento y desempeño. Con el objeto de lograr “mejorarlo”, y a su vez mejorar el Comportamiento, desempeño y actitud de su hijo. Mediante los ejercicios de c/sesión, se pretende motivarlos para que expresen y reflexionen acerca de sus experiencias, concluyendo hacia un cambio total de ellos y de sus hijos.

Enseñar a los padres a comprender y comunicar sus emociones afectará muchos aspectos de su desarrollo y éxito en la vida y del desarrollo y éxito en la vida de sus hijos.

Lo que sí se desea y se considera urgente es que los padres de familia puedan dar la mejor “calidad humana” en el trato a los pequeños, para que desde sus primeras experiencias tengan una conciencia emocional positiva.

4.2. Población.

Lo primero que hay que hacer es interesar a los padres de familia para que asistan al grupo y participen con gusto en las reuniones, haciéndoles ver la importancia de los temas, y recordándoles que la vida familiar es la “primera escuela de aprendizaje emocional”. Los niños aprenden de los que les dicen o hacen, de la forma en que enfrentan sus propias emociones y en que llevan su relación de pareja y por lo tanto ellos son los personajes más importantes en la vida de su hijo.

Este taller debe emplearse en grupos formales de un máximo de 20 participantes para lograr la participación de todos y un diálogo eficaz.

A través de proyectos de expresión plástica, canciones, actividades de lectura y otras experiencias creativas, los padres aprenderán que todas tienen emociones y sentimientos diferentes, y que esto está bien.

El programa está integrado por 9 sesiones, que se harán una vez por semana y con una duración de 2 horas. Por cada una de las sesiones se desarrollarán diversos ejercicios, con el objeto de hacer un curso participativo, en que los padres de familia se integren en un ambiente de confianza que facilite reflexionar sobre sus sentimientos y emociones y aprendan a afrontarlos de manera aceptable.

En cuanto a las actividades, se describen de manera detallada con el fin de facilitar su desarrollo. El área física en donde se lleve a cabo las sesiones deberá ser amplio y contar con mobiliario (mesa, sillas, pizarrón, luz, enchufes, etc).

4.3. Taller.

Sesión 1: Inicio del taller de Inteligencia Emocional. “BIENVENIDA”

Actividad 1.1. Darle la Bienvenida a los Padres de Familia al Taller de Inteligencia Emocional, a través de un saludo.

*Duración: 10 minutos.

Actividad 1.2. Se presenta al facilitador y se les hace sentir Bien y afortunados de participar en el Taller.

*Duración: 10 minutos

Actividad 1.3. Darles a conocer las reglas del Taller.

- ✓ Pedirle a los padres de familia su colaboración en cada uno de los objetivos expresando sus puntos de vista y experiencias.
- ✓ Que el aprendizaje adquirido en cada sesión sea aplicado en casa, por lo que llevaran y llenaran un talón al cumplir la tarea y lo presentaran a la siguiente sesión.
- ✓ El facilitador enviara un reconocimiento por cada talón que sea devuelto.
- ✓ Que los Padres a través de su ejemplo, su hijo adquiera el concepto de Responsabilidad y Amor al comprobar que cumplen con la tarea y con su asistencia.

*Duración 15 minutos.

Actividad 1.4. “Sentir es Vivir”.

*Objetivo: Que los Padres de Familia descubran sus emociones y conozcan la importancia de manifestarlas. (Anexo 1)

*Duración: 45 minutos.

*Material: Hojas blancas, hojas impresas, colores y plumas.

*Desarrollo: El facilitador iniciara narrando el cuento de “JUAN”.

Aquella mañana, Juan se levanto. Iba medio dormido y tropezó con una caja enorme (así la veía), que estaba cerca de su cama, se pegó en el pie y le dolía.

Iba a quejarse cuando escucho un sonido que provenía de la caja...

La abrió enseguida y un perro pequeñito asomo la cabeza, ladrando amistosamente.

Juan no sabia que hacer, estaba emocionado...Era el perrito que tanto había soñado y que les había pedido a sus papas durante tanto tiempo y por fin...lo tenia. ¡Ya estaba allí!

Le dieron ganas de brincar, de correr y abrazar a sus papas, pero no podía; quería reír, demostrar que estaba feliz y no le salía ni una palabra.

Sus papas lo miraban atónitos, no sabían que pensar.

¿Te gustó? Pregunto el papa.

Silencio, no hubo respuesta.

Este es el que querías, hijo ¿estas contento? Quiso saber la mama.

No se escucho ninguna contestación.

¿Que te pasa Juanito? ¿Por qué nonos dices lo que tienes? Pregunto su papa

Juan se sentía muy extraño. El quería dar las gracias, decir que si, que estaba feliz, quería gritar asas papas que no le pasaba nada. Empezó a dar vueltas y vueltas y se cayó de la cama. Abrió los ojos asustado, se sobo la cabeza y se dio cuenta de que sus papas lo miraban preocupados y que su perrito había subido las patas a la cama moviendo la cola, atento.

Abrió los brazos, apretó fuertemente a su mama y la cubrió de besos mientras le decía:

Estaba soñando algo muy feo, y agrego, ¡Gracias mamita, te quiero mucho!

A ti también papa, gracias por mi perrito, gracias.

¿Qué soñabas hijo? Preguntó el papá.

Algo horrible contestó Juan, soñé que no podía decir lo que sentía: quería brincar, correr y no podía, me sentía muy mal, como si no estuviera vivo.

Afortunadamente solo fue un sueño, hijito, dijo la mamá, abrazándola cariñosamente.

Así es, sonrió papá

*Desarrollo: Al finalizar el cuento, el facilitador podrá ejemplos en que no podían manifestar sus emociones, preguntándoles que pensarían y como se sentirían si

nunca pudieran hacerlo. Hablar acerca de que sentirían ellos ante las diferentes circunstancias, por ejemplo:

- a) Salen juntos de paseo
- b) Se hace tarde y su hijo no se apura.
- c) Comen algo que les gusta mucho.
- d) Su hijo se enferma.
- e) Juegan juntos.

Actividad 1.5. “Manifestación de Emociones”.

*Objetivo: Que los Padres manifiesten sus emociones.(Anexo 2)

*Duración: 20 minutos.

*Material: Hojas impresas y colores.

*Desarrollo: El facilitador repartirá hojas impresas en donde se muestran todas las emociones y les pedirá a los padres que dibujen una escena que muestre como disfrutaban en familia.

Actividad 1.6. “Tarea para casa”.

*Objetivo: Que los padres apliquen los conocimientos adquiridos en el taller, en su casa junto con sus hijos.

*Duración: 15 minutos.

*Desarrollo: El facilitador explicará las actividades que realizarán en casa:

- ✓ Hagan que su hijo observe una planta, dejen de regarla cuatro días y pídanle que se fije como se va poniendo. ¿De que se dio cuenta?
- ✓ Si tienen una mascota en casa, hagan que su hijo lo observe, y
- ✓ animales al igual que los seres humanos sienten y SIENTEN PORQUE ESTAN VIVOS!
- ✓ Vean libros y revistas con imágenes e ilustraciones que muestren sentimientos.
- ✓ Recorten imágenes de revistas que muestren sentimientos y péguenlos en una hoja blanca.

Al final, el facilitador pedirá un aplauso para todos los asistentes, recordándoles el día y la hora de la siguiente sesión.(Anexo 3)

Sesión 2. Descubre tus Emociones.

***Objetivo:** Que los padres descubran que las emociones son el motor de sus acciones y que pueden convertirse en sus mejores amigas si las saben encauzar, o en sus enemigas si no lo hacen.

Actividad 2.1. Realizar la técnica de **“Gateo Cruzado”**.

Objetivo: Propiciar que ambos hemisferios cerebrales, se activen y se comuniquen; así como preparar el cerebro para un mayor nivel de razonamiento.

***Duración:** 5 minutos.

Desarrollo:

- ✓ Se colocaran todos al centro del salón, dejando un espacio de 20 cm. entre cada participante.
- ✓ Se les pedirá que con su codo derecho logren tocar su rodilla izquierda y que con su codo izquierdo logren toca su rodilla derecha.
- ✓ Repetirán en una serie de tres cada combinación.
- ✓ Al final se les pedirá que regresen a sus lugares.

Actividad 2.2. Objetivo: Que los padres se den cuenta de que las emociones nos llevan a la acción.

***Duración:** 40 minutos

Desarrollo: el facilitador narrará algunas acciones en las que se manifiestan emociones.

“El pequeño Joel juega con su coche, pero de pronto... el carrito choca contra una piedra y se rompe. Joel se siente triste y llora”.

“María estaba haciendo su tarea, sonó el teléfono y corrió a contestar, pero se tropezó y tiro la leche sobre su cuaderno.

María se sintió molesta al ver su trabajo manchado, arrancó las hojas y las hizo pedacitos.

Al terminar la narración, el facilitador mencionará que cuando expresamos lo que sentimos, descansamos, sentimos alivio.

Y que los sentimientos nos llevan a la acción que son el motor que nos impulsa y que nos mueven.

Actividad 2.3. Objetivo: Que los padres se vuelvan conscientes de que sus emociones los llevan a la acción.

*Duración 30 minutos.

Desarrollo: Que los padres recuerden y escriban algunas situaciones en que sus emociones los llevaron a la acción (mínimo 2).

Que recuerden y escriban algunas situaciones que se relacionen con la vida familiar.

Al término de escribirlas, las compartirán con el grupo.

Actividad 2.4. Objetivo. Que los padres analicen sus acciones para comprender que sus emociones los llevan a: abrazar, perdonar, regañar, gritar, pegar, insultar, según el control que tengan.

*Duración 30 minutos.

Desarrollo: Que los padres se pregunten.

Las emociones son nuestras amigas siempre?

Las emociones son nuestras enemigas siempre?

Mi emoción me lleva a actuar:

*De inmediato, sin pensar.

*Espacio, pensando lo que voy hacer.

Cuando acaben los padres de anotar, se les pedirá que participen, escribiendo en un cuadro de papel en que calificativo se sitúan sus emociones.

Amiga	Enemiga
Despacio y pensando	Rápido y sin pensar

Actividad 2.5. Objetivo Que los padres apliquen los conocimientos obtenidos el día de hoy en su casa.

*Duración 15 minutos

Desarrollo: Se explicará a los padres las actividades que realizarán con sus hijos:

- Que observen directamente como funciona un motor, prendan la licuadora y que vea cómo licua; cambien las velocidades y hagan que observe como aumenta la fuerza del motor, licuando más rápido. Mencionen que las emociones nos llevan a actuar de esa misma manera.
- Dirigirse a sus hijos sin gritos, palabras hirientes, y golpes.
- No discutan, mucho menos frente de ellos.
- Que en familia resuelvan el crucigrama, buscando las palabras: motor, emociones, amiga, enemiga, sentir, vivir, error, amor, miedo, irá, cambiar poder...(Anexo 4)
- Se les recordará del talón que deberán traer a la siguiente sesión.
- Al final, el facilitador pedirá un aplauso para todos, recordándoles el día y la hora de la siguiente sesión.

Sesión 3. “Amor y Felicidad”

Objetivo: Que los padres descubran en sí mismos, lo que les hace sentirse con Amor y Felicidad, así como la manera en que lo expresan a los demás.

Actividad 3.1. Realizar la técnica “El Grito Energético”.

Objetivo: Activar todo el Sistema Nervioso, para que puedan fluir emociones atoradas.

*Duración 5 minutos.

Desarrollo: Se colocaran todos al Centro del salón, dejando un espacio de 20 cm. entre cada participante.

Se les pedirá que abran la boca todo lo que puedan, grita muy fuerte.

“AAAHHH”!

Grita durante un minuto con todas tus fuerzas, en total serán 4 gritos. Al final se les pedirá que regresen a sus lugares.

Actividad 3.2. Objetivo: Que los padres analicen que les hace felices como pareja, como papás y como familia.

*Duración 30 minutos.

Desarrollo:

- ✓ El facilitador pedirá a los padres que anoten los momentos de felicidad en sus respectivas actividades.
- ✓ Cuando hayan terminado, se les pedirá que revisen si enfrían los momentos de felicidad, porque sus hijos lo harán de la misma manera:

Ejemplo: “Van todos al cine, PERO NO ALCANZO para palomitas, entonces protestan”.

Actividad 3.3. Objetivo. Que los padres piensen que es lo que hace feliz a su hijo a casa, ya que a veces lo que los padres creen que lo que más disfrutan sus hijos, resultan no serlo.

*Duración 30 minutos.

Desarrollo: El facilitador repartirá hojas blancas y colocará en la mesa colores, y les pedirá a los padres que dibujen lo que ellos creen que hace muy feliz a su hijo

en su casa y escriba porqué, a su vez que ellos mismos dibujen lo que los hace muy feliz en casa y escriba por qué?

Actividad 3.4. Objetivo: Que los padres incluyan dentro de la emoción de la felicidad, el amor, el cual es el motor que mueve al mundo.

*Duración 30 minutos

Desarrollo: El facilitador pedirá a los padres que escriban una lista de las principales manifestaciones del amor, que identifiquen a sus seres queridos y los beneficios que el amor ofrece.

Actividad 3.5. Objetivo. Que los padres apliquen los conocimientos obtenidos el día de hoy en su casa, lleven a cabo las siguientes actividades:

*Duración 25 minutos

Desarrollo: El facilitador explicará que actividades harán en casa con sus hijos.

- Conversen con su hijo (a) y pregúntenle qué piensa que los hace más feliz en casa.
- Díganles a sus hijos (as) que los hace felices a ustedes, diciéndole qué les gusta.
- En familia, peguen recortes de revistas en las que estén presentes manifestaciones de amor.
- Elaboren un plan para consolidar el amor en la familia. Escriban su propuesta incluyendo a cada miembro de la familia.
- Se les recordará del talón que deberán traer a la siguiente sesión, así como las actividades manuales a elaborar.
- Al final, el facilitador pedirá un aplauso para todos, recordándoles el día y la hora de la siguiente sesión.

Sesión 4. “Ira y disgusto”

Objetivo: Que los padres descubran en ELLOS MISMOS, y que conozcan la manifestación del sentimiento de la IRA y DISGUSTO, aprendiendo como desalentarlas para que no les haga daño.

Actividad 4.1: Realizar la técnica de “El Peter Pan”.

Objetivo: Despertar todo el mecanismo de la audición, así como recordar algo

Duración: 5 minutos.

Desarrollo: Toma ambas orejas por las puntas. Tira hacia arriba y un poco hacia atrás.

Manténlas así por espacio de 20 segundos.

Descansa brevemente

Repítelo por tres veces

Actividad 4.2:

Objetivo: Que los padres revisen cómo se llevan las cosas en su hogar, qué manifestaciones de ira y disgusto se presentan con mayor frecuencia (gritos, golpes, insultos o manipulaciones).

Duración: 30 minutos

Desarrollo: Que los padres realicen una lista de sucesos concretos en que se presentaron estas emociones, terminada la lista, el facilitador explicará que cuando nos enojamos, cuanto más crece nuestro enojo, más furia sentimos, ya no nos damos cuenta de lo que sucede en la realidad y nos ocurre lo que a “HULK” el hombre verde que se transformaba. Y después nos sentimos mal.

Ahora la pregunta ¿Qué puedo hacer para evitar la Ira y el Disgusto?

Que cada uno de los padres brinden soluciones.

Actividad 4.3

Objetivo: Que los padres aprendan de manera práctica COMO poder solucionar la ira y el disgusto, También aprendiendo que las palabras son mejores que la violencia.

Duración: 60 minutos.

Desarrollo: El facilitador y los padres de familia escribirán los pasos para resolver los conflictos en una cartulina. (Anexo 5)

Hacer un juego de rol sobre varias situaciones, siguiendo los pasos de la cartulina

Se tratará que pase cada padre para resolver su situación.

Que los padres de familia copien el cartel para que puedan acudir cuando lo necesiten, y lo compartan con sus hijos.

Actividad 4.4:

Objetivo: Que los padres apliquen los conocimientos adquiridos, en casa, llevando a cabo lo siguiente:

Duración: 10 minutos.

Desarrollo: El facilitador dará a conocer las actividades:

*Pídanle a su hijo que represente una situación en la que sintió alguna de estas emociones.

*Que escriba en pocas palabras lo que paso, señalen las acciones que acompañaron el hecho.

*En familia muéstrole, los pasos para resolver conflictos, y explíquele que de ahora en adelante esto se llevará a cabo en casa, ya que será de beneficio para Todos.

*Se les recordará del talón que deberán traer a la siguiente sesión.

*Al final, el facilitador pedirá un aplauso para todos, recordando el día y hora de siguiente sesión.

Sesión 5 “Sorpresa y envidia”.

Objetivo: que los padres conozcan y aprendan que la sorpresa y envidia son emociones que debemos controlar y evitar.

Actividad 5.1: Iniciaremos la sesión, llevando a cabo la actividad de “Relajación con color”. El facilitador irá dando las indicaciones:

Desarrollo: “Acomódate en tu lugar y vamos a establecer un patrón rítmico y sencillo de respiración.

*Inhala por la nariz.

*Exhala por la boca.

*Mientras te concentras en tu respiración imagina que inhalas un color.

*Concéntrate en respirar y recibir cualquier color que emerja, cuando suceda esto, continúa inhalando el color y nota cualquier sensación que surja.

*Nota como tu cuerpo se relaja, además de tus pensamientos y sensaciones.

Duración: 30 minutos.

Actividad 5.2.

Objetivo: Se dará color a cada una de las emociones con las que trabajaremos el día de hoy.

Desarrollo: Se le entregará a cada padre de familia, un dibujo en donde se encontrará impreso un dibujo relacionado con la sorpresa y la envidia (Anexo 6-7).

El facilitador les mencionará un color que le pueda quedar a cada emoción:

*Envidia, es verde, porque te cambia de color cuando no tienes lo que otros disfrutan.

*Sorpresa es blanca, porque el asombro te cambia de color.

Los participantes a su vez podrán seguir el color, de acuerdo a las experiencias que ellos hayan tenido respecto a estas emociones.

Cuando los padres hayan terminado de iluminar sus dibujos, se les pedirá que en la parte de atrás anoten sus experiencias vividas, con quiénes las vivieron y cómo las resolvieron. Respecto a la sorpresa y la envidia.

Duración: 30 minutos.

Actividad 5.3.

Objetivo: Se platicará acerca de la sorpresa.

Desarrollo: Participantes y facilitador platicarán sobre qué sorpresas serían más importantes procurar y cuáles habría que evitar, por ejemplo:

PROCURAR	EVITAR
<ul style="list-style-type: none"> • Ayudar en las labores de la casa • Cumplir con tareas • Ser amable y cortés con aquellos que no me caen bien. • Salir en familia • Reconocer lo bien que le quedo su tarea • Felicitar a cada integrante de la familia por lo que hizo, dijo y sintió. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dejar en desorden las cosas • Gritos y pleitos • Accidentes por jugar sin cuidado • Palabras ofensivas • Manera de beber y criticar • Ridiculizar a cada integrante de la familia • Comparar

Al final que cada participante haga una lista de las sorpresas que debe PROCURAR, haciendo un compromiso de llevarlas a cabo, por lo menos dos veces a la semana.

Duración: 20 minutos.

Actividad 5.4.

Objetivo: El facilitador iniciará explicando que: En la mayoría de las Familias, el sentimiento de la envidia nace por la diferencia en el trato, es decir, a unos se les concede, a otros se les niega, a unos se les apoya, a otros se les obstaculiza, a unos se les anima, a otros se les castiga.

Desarrollo: Analicen cuál es la situación en su hogar, para poder así RECONOCER, cuál es el punto de partida para lograr un cambio. Que los

participantes busquen alguna anécdota que incluya este sentimiento y platíquenla, destacando las emociones que la acompañaban, así como la importancia de entenderla.

Duración.20 minutos.

Actividad 5.5.

Objetivo: Que los padres apliquen los conocimientos obtenidos en día de hoy en su casa.

Desarrollo: Se explicará a los padres, las actividades que realizarán junto con sus hijos:

*Conversen con su hijo acerca de algunas sorpresas que recibió y que no le agradó.

*Ayúdense en tres toda la familia a preparar una sorpresa, ya sea una fiesta, cumpleaños, o un dibujo por el hecho de estar juntos.

*Compartan con sus hijos algunos ejemplos en que se perciba la envidia.

*En familia lean el cuento de “Cenicienta “y hagan notar cuanto la envidiaban sus hermanastras y que por eso le tenían coraje y le hacían la vida imposible.

*Inventen un cuento en el que aparezca la envidia y sus consecuencias.

***RECUERDEN EVITAR LAS PREFERENCIAS, FAVORITISMOS O CONSENTIMIENTOS QUE PROMUEVAN ESTE SENTIMIENTO**

*Recordarles sobre el talón que deberán traer a la siguiente sesión.

*Por último, el facilitador pedirá un aplauso para todos, recordándoles el día y la hora de la siguiente sesión.

Duración: 20 minutos.

Sesión 6 “Timidez y vergüenza”.

Objetivo: Que los padres aprendan a pensar positivamente, para que descubran en ellos mismos sus fortalezas.

Actividad 6.1

Desarrollo: El facilitador iniciará la sesión con la actividad de “pensando positivamente, con las siguientes indicaciones:

- 1) Ponte de pie y empieza a respirar lentamente.
- 2) Inhala por la nariz y exhala por la boca.
- 3) Lleva a cabo cinco respiraciones
- 4) Y ahora quiero que me escuches y busques la respuesta en tu mente de las preguntas que te haré a continuación:
- 5) Qué es lo que esperas que suceda el día de hoy?

Qué estas dispuesta (o) a dar para que suceda todo lo mejor?

Qué te mereces por ser única (o) y valiosa (o)?

Qué es lo mejor que puedes desear que suceda para ti?

- 6) Ahora con diferentes colores, anota tu respuesta en una hoja y con letra grande, dóblala y llévala contigo a donde vayas.

Duración: 20 minutos.

Actividad 6.2:

Objetivo: Que los padres trabajen con la emoción de timidez y vergüenza.

Desarrollo: El facilitador iniciará la actividad, narrando el cuento del “Patito Feo” a los participantes.

Al finalizar la lectura, se comentará que el patito era tímido y se sentía menos que los otros patos; aquí los participantes resaltarán las actitudes que tenía el patito, anotándolas en una hoja.

El facilitador expresará que este sentimiento nos minimiza, nos resta valor frente a nosotros mismos, nos impide disfrutar y nos aísla se les pedirá a los participantes que revisen como actúan con respecto a este sentimiento, ya que muchas veces los hijos copian nuestra actitud.

“SI YO SOY TIMIDO (A) Y PERMITO QUE ME GRITEN O MANIPULEN, MI HIJO (A) QUIZAS ACTUARA DE LA MISMA MANERA”.

Duración: 25 minutos.

Actividad 6.3

Objetivo: Que los padres analicen y visualicen si son ellos la causa de la TIMIDEZ de su hija (o).

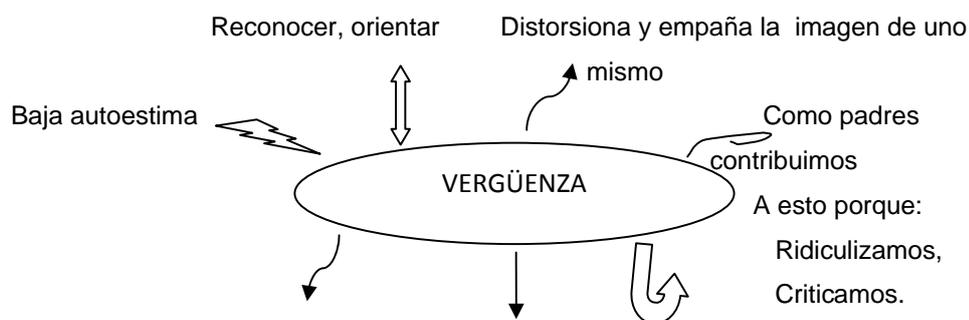
Desarrollo: El facilitador pedirá a los participantes que analicen si son ellos la causa de la timidez de su hija (o), por que a veces le grita sin motivo, no lo toma en cuenta, lo regaña constantemente, lo crítica o lo chantajea. Ya que ellos hayan detectado si son o no la causase les pedirá que visualicen como será la vida de su hija (o) en caso de que usted siga manipulándolo, regañándolo, o por el contrario. si consiente que le griten o exijan, bien sea su pareja, o en ocasiones hasta su propio hijo (a).

Duración: 25 minutos.

Actividad 6.4

Objetivo: Que los participantes se den cuenta que la Vergüenza, es una emoción que empaña y distorsiona la imagen que tenemos de nosotros mismos.

Desarrollo: El facilitador mostrará un mapa mental, acerca de la vergüenza, para que los padres logren una mayor comprensión de esta emoción y aprendan estrategias de cómo prevenirla.



Sesión 7 “Comprensión– entusiasmo”

Objetivo: que los padres descubran que la comprensión y el entusiasmo son el motor que nos impulsa a automotivarnos.

Actividad 7.1

Desarrollo: Se iniciará esta sesión con el ejercicio de “Visualización”, coordinado por el facilitador , quién dará las siguientes indicaciones.

Acomódate en tu lugar, con tu espalda recta y sintiéndote tranquila (o), con tus ojos cerrados.

Estableceremos un patrón rítmico y sencillo de respiración:

Inhala por la nariz y Exhala por la boca..

Ahora quiero que en tu mente visualices todas las situaciones, en las cuales te has sentido:

Feliz, Contento(a), Emocionada (o), Superada (o), Importante, Valiosa (o) y Orgullosa (o).

Siente como tu cuerpo se emociona al recordarlas y vivirlas nuevamente.

Ahora deja que esa sensación se quede en tu cuerpo, diciéndote:

¡Muy Bien!

¡Que buen resultado!

¡Todos estuvieron felices!

¡Irradias felicidad!

¡Te lo mereces!

¡Disfrútalos!

Vuelve a establecer tu patrón de respiración y a la cuenta del 1 al 10 regresarás al aquí y ahora, sintiéndote muy bien, abriendo tus ojos despacio.

Duración: 10 minutos.

Actividad 7.2

Objetivo: Se organizará una competencia, en donde los participantes buscarán palabras que los animen a ganar, para trabajar así, el Entusiasmo.

Desarrollo: El facilitador explicará a los participantes que el Entusiasmo es el motor que nos impulsa a: **conseguir lo que queremos, vencer las adversidades sin hundirnos en ellas y disfrutar más la vida.**

Se pondrán juegos de habilidad mental para la competencia (gato, basta, memórame y adivinanzas). Cada participante que gane, gritará su porra.

Duración: 30 minutos.

Actividad 7.3

Objetivo: Reflexionar sobre como alentamos a nuestra familia.

Desarrollo: El facilitador hará preguntas, que los participantes contestarán en unas hojas blancas:

¿Cuánto tiempo hace que alentamos a nuestro hijo (a) por última vez? ¿Qué frases le digo o me digo que me llenen y lo llenen de entusiasmo y que lo animen a seguir adelante?.

Cuando hayan terminado de anotar sus respuestas, el grupo entero conversará,

Intercambiarán opiniones y señalarán cuál es la frase que los motiva más, para escribirla con letra grande de colores y que cuando lleguen a casa colocarla en un lugar visible para ser utilizada con más frecuencia en nuestra vida cotidiana.

Duración: 20 minutos.

Actividad 7.4

Objetivo: El facilitador iniciará el tema de Comprensión, a través de un mapa conceptual:

COMPRESION

Es una emoción que nos enseña a pensar en los demás, a entenderlos y apoyarlos, lo cual implica:

- ✓ Ayudar
- ✓ Amar
- ✓ Perdonar
- ✓ Cooperar
- ✓ Ser Amable
- ✓ Entender
- ✓ Pensar en los demás
- ✓ Analizar
- ✓ Preocuparse por ellos

Cada vez que comprendemos a los demás, los AMAMOS, NOS SENTIMOS CONTENTOS POR HABER PODIDO DEMOSTRARSELOS.

Enseñar a los niños a comprender, tiene una gran importancia, ya que 80% de las actividades que se realizan se hacen en compañía, y es precisamente esta emoción, la que nos ayuda a convivir en armonía, superando las adversidades que se presenten..

Expuesto el tema, el facilitador pedirá a los participantes que analicen en qué aspectos hay comprensión y en cuáles no, preguntándose ellos mismos:

- 1.- ¿Qué nivel de comprensión se maneja en mi hogar?
- 2.- ¿Cooperan mis hijos en las actividades del hogar?
- 3.- ¿Tienen alguna tarea específica?
- 4.- ¿Recogen sus cosas?
- 5.- ¿Cargan sus mochilas?
- 6.- ¿Los saludo y me saludan cuando llegan?
- 7.- ¿Tienen detalles conmigo?

Si la mayoría de respuestas fue negativa, entonces es necesario empezar a enseñarles.

Duración: 20 minutos.

Actividad 7.5

Objetivo: Que los participantes establezcan normas familiares.

Desarrollo: Estas normas deben ser claras, coherentes y no renunciar a ellas.

Aumentar con la edad las tareas domésticas y otras responsabilidades. Evitar dar recompensas; cada uno debe tener una tarea específica y contribuir para que el trabajo se reparta equitativamente.

Los participantes elaborarán las normas de su hogar, tomando en cuenta estas recomendaciones, y en las que incluyan los siguientes datos:

ACTIVIDADES POR REALIZAR	NOMBRE DEL REALIZADOR

Duración: 20 minutos.

Actividad 7.6.

Objetivo: Que los participantes anoten en el pizarrón una acción que denote
COMPRESION y maneras de expresarlas, ejemplo:

“No hacer ruido cuando alguien duerme”

“Ayude a mi esposa a lavar los trastes”

“Platique con mis hijos”

Duración: 10 minutos.

Actividad 7.7

Objetivo: Que los padres apliquen los conocimientos obtenidos el día de hoy en su casa.

Desarrollo: Actividades a realizar.

- Compartir con sus hijos (as) frases que los motiven, además de animar a que ellos anoten en un papel las frases que más los animan.

- Aliéntense en familia, para recordar durante el día algunas de estas frases para así aumentar su entusiasmo.
- Procuren motivarse entre ustedes, como pareja, cuando sus hijos los vean hacerlo, ya que aunque ustedes no se los digan ellos actuarán de la misma manera.
- Compartan todas las actividades que realizaron acerca de la Comprensión, y permitan que sus hijos digan y anoten sus puntos de vista.
- Recordarles sobre el talón que deberán traer a la siguiente sesión, y para finalizar se dará un gran aplauso para todos y haciéndoles mención de día y hora de la siguiente sesión.

Duración: 10 minutos.

Sesión 8 “Miedo – Tristeza”

Objetivo: Que los padres descubran cómo canalizar las emociones del miedo y la tristeza, primero en ellos mismos y luego en sus hijos.

Actividad 8.1

Desarrollo: Se realizará la técnica de “el elefante” la cual tiene como objetivo, mejorar la atención y activar el lóbulo temporal del cerebro (donde se localiza la audición), junto con el lóbulo occipital (donde se encuentra la visión).

El facilitador pedirá a los participantes que se coloquen todos al centro del salón, dejando un espacio entre cada participante, y se les pedirá que:

& Recargen el oído derecho sobre el hombro derecho y deja caer el brazo.

& Mantén la cabeza apoyada en el hombro.

& Extiende bien tu brazo derecho como si fueras a recoger algo del suelo.

& Relaja tus rodillas

& Dibuja con todo tu brazo y con la cabeza, tres ochos acostados () en el suelo, empezando por el lado derecho.

& Permite que tus ojos sigan el movimiento de tu brazo y que el centro del ocho quede frente a ti.

& Repite el ejercicio en la dirección contraria tres veces.

& Cambia de posición, ahora con el brazo izquierdo y apoyando tu cabeza en el hombro izquierdo.

& Dibuja tres ochos a la derecha y luego tres a la izquierda.

Duración: 10 minutos.

Actividad 8.2.

Objetivo: Que los participantes a través de la técnica de “lluvia de ideas”, expresen que es para ellos la Tristeza y cómo manejarla. (Anexo 9)

Desarrollo: Se colocarán tres pliegos de papel bond en el pizarrón, y se les pedirá a los padres que pasen anotar la definición que tienen ellos acerca de la emoción de la tristeza, así como poder manejarla y resolverla, esto con la finalidad de sacar una definición en general.

“la tristeza es una emoción que nos resta alegría, que nos impide disfrutar los pequeños y grandes acontecimientos de nuestro diario vivir. En ocasiones, la tristeza puede apoderarse de nosotros, y hacernos sufrir más de la cuenta porque el nivel de esperanza es muy bajo o nulo; es por eso que no es bueno alentarla”.

Al finalizar, el facilitador pedirá a los participantes que reflexionen y observen si su familia se desenvuelve en un ambiente de tristeza y cuán seguido se presenta.

Duración: 20 minutos.

Actividad 8.3

Objetivo: Que los padres busquen y hablen acerca de las circunstancias que les pudieran causar miedo. (Anexo 10).

Desarrollo: El facilitador pedirá a los participantes que anoten en sus hojas las circunstancias que les causan miedo, principalmente en la relación con sus hijos.

Que hablen de sus experiencias, de los efectos que les produce en ellos y qué consecuencias puede tener en nosotros mismos, en nuestra familia, y con las personas que queremos.

Terminadas las experiencias, el facilitador comentará sus puntos de vista acerca del miedo:

“Muchas veces nos preguntamos a qué se deberá que nosotros o nuestro hijo (a) sea miedoso (a), que se ponga a llorar ante lo desconocido. No nos hemos puesto a pensar que estilo de COMUNICACIÓN es el que utilizamos con ellos.

Hay padres que regañan continuamente a sus hijos o los corrigen por lo que hacen, no es perfecto; olvidándose de que ellos también fueron niños; o les pegan para sacar sus frustraciones. Esos niños viven con miedo, un miedo que se puede convertir en pánico o rebeldía”.

Junto con esta pequeña explicación, el facilitador brindará ejemplos donde se observa el miedo:

- Una niña se tropieza y cae. Su papá le dice: “Ves, por distraída, te voy a dar una buena para que te fijes por donde caminas”. Se la da. Esa niña tendrá miedo cuando vaya con su papá a otro lado y lo más probable es que se vuelva a caer.
- Miguel llega de la escuela con el pantalón roto y sucio; ha estado jugando. Su mamá al verlo llegar así, le grita: Te lo dije¡, ya verás como te voy a castigar¡, Como tú no lavas¡, Te voy a mandar con la misma ropa mañana y que te vean tus compañeros así, para que se te quite...¡ Le da un jalón de orejas y le dice vete a tu cuarto¡ Miguel

tendrá miedo de : 1) que lo manden a la escuela; 2) jugar y ensuciarse, lo que le quitará la libertad a la hora de juego.

Analicen con cuidado cómo se relacionan con sus hijos, si hay algún comportamiento de este tipo, NO para culparse, sino para cambiar este procedimiento lo antes posible, dándoles más seguridad, confianza y amor.

Duración: 30 minutos

Actividad 8.4

Objetivo: A través de la técnica de “Círculo de Sugerencias”, los padres adquirirán herramientas para resolver sus dilemas y promover soluciones creativas a sus problemas de miedo y tristeza.

Desarrollo: El facilitador pedirá a los participantes que se sienten en círculo y les pedirá que cada uno piense en una situación de casa, escuela, trabajo u otros, en que se presentó el miedo o la tristeza o, ambos.

Se explicará que en un “círculo de sugerencias”; cada persona describe su situación al resto del grupo, teniendo todos unos cuantos minutos para pensar una “sugerencia” para solucionar. Todo lo que puede decir la persona con esa situación es “Gracias”. (“No funciona” o “Ya lo he intentado”, NOES PERMITIDO).

Se terminará la actividad haciendo conciencia de que existen muchas maneras de manejar las situaciones o problemas y, que tenemos que estar dispuestos a afrontar cosas nuevas.

Duración: 40 minutos.

Actividad 8.5.

Objetivo: Que los padres apliquen los conocimientos adquiridos el día de hoy en su casa.

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Se explicará a los padres las actividades que realizarán con sus hijos.

- Platiquen con su hija sobre la emoción del miedo y cuéntele que les daba miedo a ustedes cuando niños, como fue que perdieron ese miedo. Después pregúntele que “miedos” tiene. Escuchen con atención y ayúdenla a combatirlos.
- Diga a sus hijos que el miedo tiene efectos: limita, paraliza, incomodo, daña la salud y también protege, por ejemplo: “Voy a cruzar la calle; como me da miedo que me atropellen, cruzo con cuidado”. Vamos de compras y procuro estar cerca de mi mamá para no perderme”.
- Procuren platicar mucho con sus hijos, especialmente cuando los noten diferentes; que se den cuenta de su interés y preocupación y, sobre todo de su cariño.
- Pregunten a su hijo cuando se ha sentido triste y porque? Díganle que algunas veces la tristeza les impide ver las oportunidades.
- Invítenlo a Sonreír y seguir adelante
- Al final el facilitador pedirá un aplauso para todos, recordándoles que deben traer el talón para la siguiente sesión, dándoles a conocer el día y la hora de esta.

Sesión 9. Experimentar, Pensar y Manejar las Emociones.

Objetivo: que los padres experimenten, piensen y manejen las emociones a través del conocimiento adquirido en este taller. Esta sesión es la última, por lo que las actividades estarán enfocadas a reforzar los conocimientos.

Actividad 9.1: se realizará la Técnica de “Sonríe, Canta, Baila”.

Objetivo: Sí sonrías, cantas y bailas, tu cuerpo y tu alma estarán conectados en otro canal. Al moverte, tu rostro, tu garganta y tu cuerpo activan tu ser de otra manera.

Duración : 10 minutos.

Desarrollo: se colocaran todos al centro del salón, y el facilitados dará las siguientes indicaciones:

- Se les pondrá una canción. “Bonito” de Jarabe de Palo.
- Quiero que la escuchen, y que traten de cantarla, así como de bailarla, poniendo una sonrisa en su boca.
- No se vale quedarse en el mismo lugar, tendrán que moverse.

Actividad 9.2 : Que Aprendimos?

Objetivo: Hacer ejercicios de cómo se experimentan, piensan y manejan las 12 emociones que estudiaron.

Duración: 30 minutos.

Desarrollo:

El facilitador preguntará a los padres de familia cuantas emociones aprendió y digan cuales son.

A continuación se pondrán ejemplos que describan a cada una.

- a) “Me molesta cuando no puedo tener lo que otros tienen” ¿Quién soy?
- b) “Me da mucho gusto hacer las cosas, me emociono y le pongo ganas”
¿Quién soy?

Y así será hasta poner un ejemplo de cada emoción.

Al terminar todas las emociones, el facilitador preguntara cuál es la emoción que mas le gusta sentir, y ¿Por qué?; Así los padres de familia podrán darse cuenta de cuál se comporta como su AMIGA y apoyarla; cuál como su ENEMIGA, y combatirla cuando le este causando algún problema.

Actividad 9.3:

Objetivo: Que los padres de familia desarrollen empatía hacia sus hijos, cuando buscan maneras de manejar las emociones.

Duración: 30 minutos

Desarrollo:

El facilitador ocupará un uso de peluche y caretas que expresen sentimientos. (amor, ira, entusiasmo, envidia, tristeza, felicidad, sorpresa, comprensión, disgusto, timidez, vergüenza y miedo).

Ponerle una careta al oso antes de empezar la actividad

El facilitador dirá a los padres que el oso esta muy (...), porque Preguntarles como piensan hacerle para que se sienta mejor?

Dejar que los padres expresen y representen lo que harían para confrontarlo

Actividad 9.4. “Cántale a la Emoción”

Objetivo: Que los padres sean sensibles a sus emociones a través del canto.

Duración: 10 minutos

Desarrollo:

El facilitador repartirá copias, en que se encuentra impresa la letra de la canción “Emociones” de Jarabe de Palo.

Cuando todos tengan estas, se les pondrá la canción y que ellos la canten con un tono de voz fuerte.

Al terminar la canción se les pedirá a los padres su opinión de cómo se sintieron al cantarla.

Actividad 9.5: CONCLUSIÓN

Objetivo: Que los padres de familia expresen sus propias conclusiones acerca del taller.

Duración: 20 minutos.

Desarrollo: El facilitador pedirá a los padres de familia que expresen sus conclusiones a partir de las siguientes preguntas.

Que me pareció el taller? ¿Qué aprendí acerca de las emociones? ¿Podré aplicar los conocimientos obtenidos en mi casa? ¿Cómo me siento ahora?

Actividad 9.6. ENTREGA DE DIPLOMAS

Objetivo. Que los padres de familia sean reconocidos por su participación y desempeño en el taller, a través de un Diploma.

Duración: 20 minutos.

Desarrollo:El facilitador pedirá a los padres de familia que tomen asiento, ya que se les entregará un diploma por su participación en el taller. Además que con esta entrega damos por finalizado el taller, y en espera que los conocimientos obtenidos sean aprovechados y aplicados en y con sus hijos en la casa y en la escuela.

El facilitador irá nombrando a los padres y se les pedirá 1 aplauso.

Y por último el facilitador dará las GRACIAS.

CONCLUSIONES

El conocer, reconocer y manejar la propia Inteligencia Emocional, como se ha visto en el presente trabajo permitirá una sensibilización y conocimiento de uno mismo.

Si se le enseña a los padres de niños agresivos a conocer y manejar su Inteligencia Emocional podrán ser maestros de sus hijos, que a través de su ejemplo le enseñen a manejar sus emociones positivas y negativas; propiciando un enriquecimiento personal y un mayor desenvolvimiento social en la vida cotidiana, ya que el niño optará sin ninguna restricción hacer lo mismo que hacen sus padres.

El que los adultos reconozcan en primera instancia sus emociones y, las emociones que transitan en los diferentes momentos de su vida, servirá de base para una mejor convivencia familiar, la cual repercutirá en la vida emocional del niño agresivo, el cual ha sido catalogado de esa manera por sus actos de pegar, insultar y romper, sin tomar en cuenta sus emociones, las cuales son dejadas de y lado

Socialmente, la agresividad en los niños es vista como algo negativo, sin embargo, a nivel emocional nos da a notar la **emoción que siente el niño al no sentirse a gusto en una situación de casa o escuela, la cual no ha podido solucionar.**

Cuando juntos, padres e hijos logran un conocimiento, una comprensión y una sensibilización del ¿POR QUÉ? Estar felices, tristes, entusiasmados, enojados, disgustados, con miedo, avergonzados, tímidos, sorprendidos, comprendidos y con envidia, es cien por ciento seguro que todos tengan facilidad en conocer cuando las demás personas que están a su alrededor, experimentan estas emociones, poniéndose en su lugar para así evitar conflictos. Volviéndose así, UNAS PERSONAS COMPLETAS Y ÚNICAS.

Cada acción que se emprenda con nuestro hijo tiene un motivo de ser, pues deja huella en él y va dibujando el perfil de la persona que realmente será, ya que descubrirá y redescubrirá su capacidad de ser y dar.

Si los padres se valorizan y concientizan de MANERA MAS profunda de sus habilidades, sus pensamientos, sus actos, sus palabras y sus emociones podrán ser cada vez mejores padres, amigos y compañeros de sus hijos, para poder alcanzar las metas que se propongan como familia.

En los padres recae el crear un buen clima emocional en el hogar para que sus hijos logren confiar en ellos, creando una fuente de SEGURIDAD y evitando actos que lesionen su valoración y autoestima.

El darle a nuestros hijos la herramienta de Conocerse Emocionalmente será la base para que logré elegir el comportamiento que desee adoptar, y el cual le permita aumentar su autoestima y alcanzar sus metas.

Si mamá y papá, sus hijos aprenden de ustedes, porque los niños aprenden IMITANDO. Les gusta observar a los adultos y hacer lo mismo que ellos hacen; ya que sienten simpatía y comprenden sus emociones y vibran con ellas.

Si oyen y observan que ustedes manejan el lenguaje del corazón, a través de las palabras “gracias”, “perdóname” y “por favor” y al escuchar, abrazar y acariciar, también lo dirán y harán ellos.

Cuando aprenden el significado de estas palabras y actos, los niños las usarán y llevarán a cabo siguiendo el ejemplo de ustedes, el de los hermanos mayores y el de otros adultos.

Los niños irán adoptando buenos sentimientos, según lo que oigan y vean de ustedes.

Las técnicas de la Programación Neurolingüística y más específicamente la de MODELADO ofrecerá una forma práctica para facilitar un cambio de actitud en el ambiente familiar, esto es; ayudando al niño y a sus padres a adquirir conciencia de sí mismo y a valorarse, propiciando que la Inteligencia Emocional sea el motor de su vida.

La Programación Neurolingüística es la BÚSQUEDA CONCRETA Y CONSTANTE DE LO ÓPTIMO Y MÁS PERFECTO EN LA VIDA DEL SER HUMANO, VALORANDO LOS SENTIDOS Y LAS EMOCIONES Y, APLICANDOLA EN LAS ACCIONES Y ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA.

Si toda persona, aplicáramos los conceptos y técnicas básicas de la Programación Neurolingüística más el conocimiento real de nuestras propias emociones, desde la más temprana edad de nuestra existencia, nos permitirá y facilitará ser una persona que se responsabiliza de sus emociones, actos y pensamientos, para volverse una persona independiente y fuerte para enfrentar al mundo, convirtiéndolo en un lugar lleno de felicidad y alegría.

BIBLIOGRAFIA.

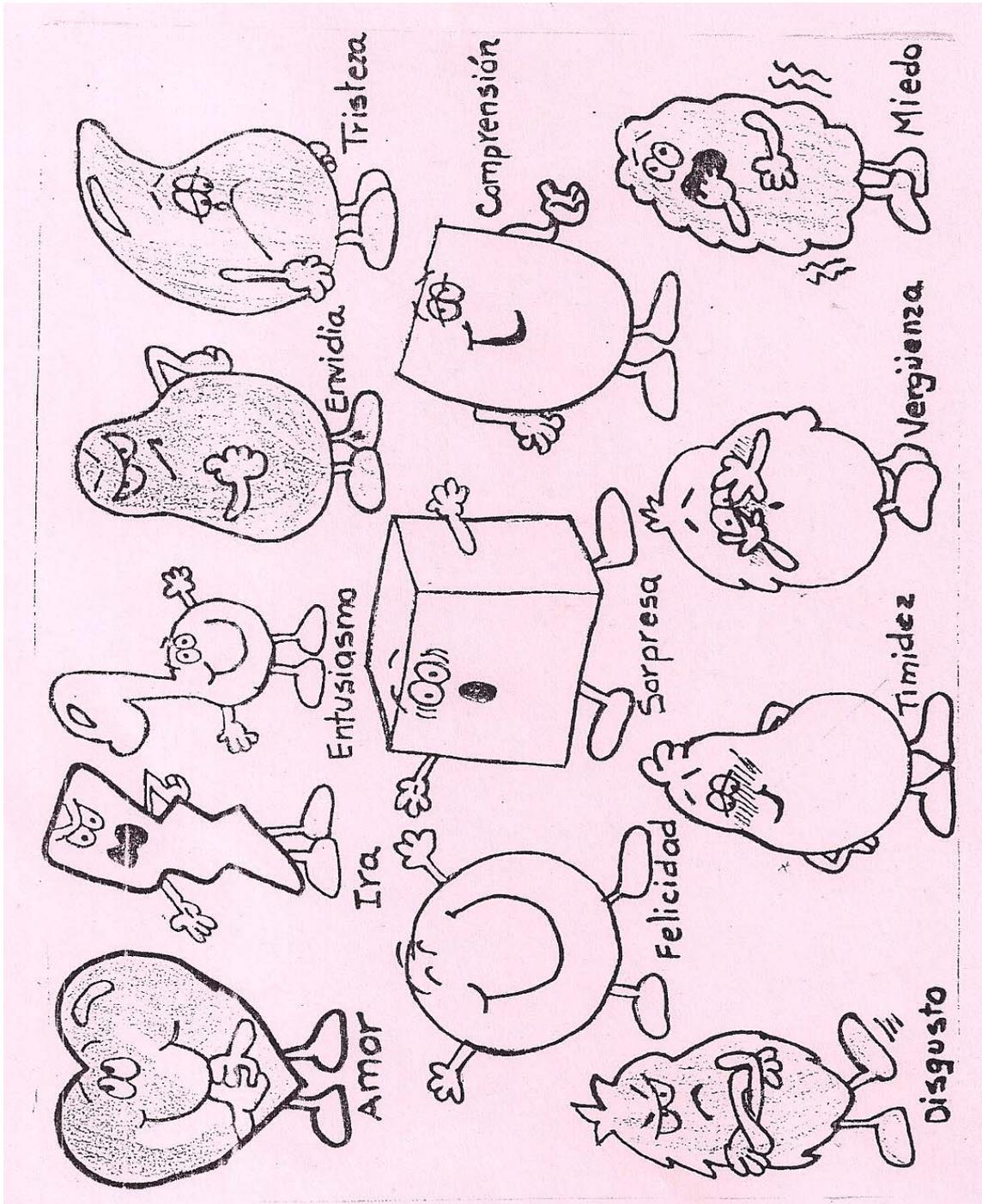
- AGUILAR, K. E. (2004). **Descubre tus emociones**. México: Árbol.
- AGUILAR, K. E. (2004). **Descubre tus metas**. México: Árbol.
- AGUILAR, K. E. (2004). **Descubre tus valores**. México: Árbol.
- ARMSTRONG. (2001). **Inteligencias múltiples**. México: Norma
- BALLESTEROS, L. (2000). **Signos y cultura de la Violencia. Una investigación en el Aula**. España: Servicio de Publicaciones.
- BANDLER; R: (1988). **Use su cabeza para variar**. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- BEE, H. (1995). **El desarrollo del niño**. México: Harla.
- CONNIRAE, A: (1998). **Corazón de la mente: Casos y Ejemplos de cambio con Programación Neurolingüística**. Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- FERGUSON, L. (1995). **Desarrollo de la Personalidad**. España: Morata.
- FORIVER, R. (2001). **Programación Neurolingüística. La llave del éxito**. México: Tomo
- FORNER, R. (2002). **Programación Neurolingüística para todos**. México: Quarzo.
- GARCIA, M. F. (2002). **La estimulación de la inteligencia racional y la inteligencia emocional: Una guía para la evaluación del programa de filosofía para niños**. Madrid: De la Torre.
- GARDNER, H. (1999). **La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI**. México: Páidos.
- GELLATHY, A. (1999). **La inteligencia hábil: El desarrollo de las capacidades Cognitivas**. Buenos Aires: Aique.
- GOLEMAN, D. (1995). **La inteligencia emocional**. México: Javier Vergara.
- GOMEZ, P. G. (2002). **Optimicemos la Educación con Programación Neurolingüística. Su aplicación práctica en el trabajo docente**. México: Trillas.
- HARRIS, C. (2002). **Los elementos de la Programación Neurolingüística**. España: Edaf.

- KAUFMAN, G. (2001). **Como hablar de autoestima a los niños**. México: Selector.
- KAUFMAN, R. (2000). **La autoestima en los niños**. España: Marata.
- MATTHEWS, G. (2000). **Emocional Intelligence: Science and myth**. Massachusetts: Mit.
- O'CONNOR, J. (1995). **Introducción a la Programación Neurolingüística**. México: Urano
- PICHARDO, A.G: (2002). **Propuesta de capacitación para el cambio de actitudes a través de la inteligencia emocional**. México: FES Iztacala.
- ROSEMBERG, K: F: (2001). **Psicología del Comportamiento infantil**. México: Trillas
- SAMBRANO, J. (2000). **PNL para todos**. México: Alfa omega
- SANTIAGO, D.R. (2003). **Desarrollo de la inteligencia emocional en niños**. México: FES Estacara.
- SASTRE, V. G. (2002). **Resolución de Conflictos y Aprendizaje emocional**. Barcelona: Genisa.
- SATIR, V. (1991). **Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar**. México: Pax.
- SHAFFER, R. D. (2000). **Psicología del Desarrollo: Infancia y Adolescencia**: México: Thomson Learning.
- SHER, B. (2001). **Juegos para mejorar la Autoestima en los niños**. México: Selector.
- TORRABADELLA. (2001). **Como desarrollar la inteligencia emocional**. España: Océano.
- TURNER, J. (1986). **El niño ante la vida**. Madrid: Morata
- VELAZQUEZ, F. A. (2004). **Influencia de la Inteligencia emocional en el rendimiento académico en niños de educación primaria**. México: FES Iztacala.

ANEXOS



ANEXO 1



Se inició el ____ de _____ de 20____. Y término el ____ de ____ de 20____.

¿Qué aprendimos como padres de familia con este objetivo?

¿Cómo respondió nuestro hijo a las actividades realizadas en casa?

¿Cómo enriquecieron estas actividades nuestra vida familiar?

Firma del padre o tutor _____ Firma de la madre _____

Nombre del alumno(a) _____ Grado

ANEXO 3

Este anexo se tomo del libro descubre tus emociones. (2004).

a	d	f	e	n	E	m	i	g	a	t	a
e	s	e	n	t	L	r	j	s	r	u	m
i	m	d	e	s	C	v	m	i	e	d	o
o	l	e	m	o	C	l	o	n	e	s	r
m	p	o	i	r	A	v	t	l	v	o	u
a	m	i	g	a	C	i	o	k	u	e	a
l	r	n	a	o	E	r	r	o	r	i	o
c	a	m	b	i	A	r	p	o	d	e	r

ANEXO 4

1. Sentir, 2. Enemiga, 3. Vivir, 4. Emoción, 5. Motor, 6. Amiga, 7. Error,

8. Cambiar, 9. Poder, 10. Amor.

PASOS PARA RESOLVER CONFLICTOS

1-Calmarse

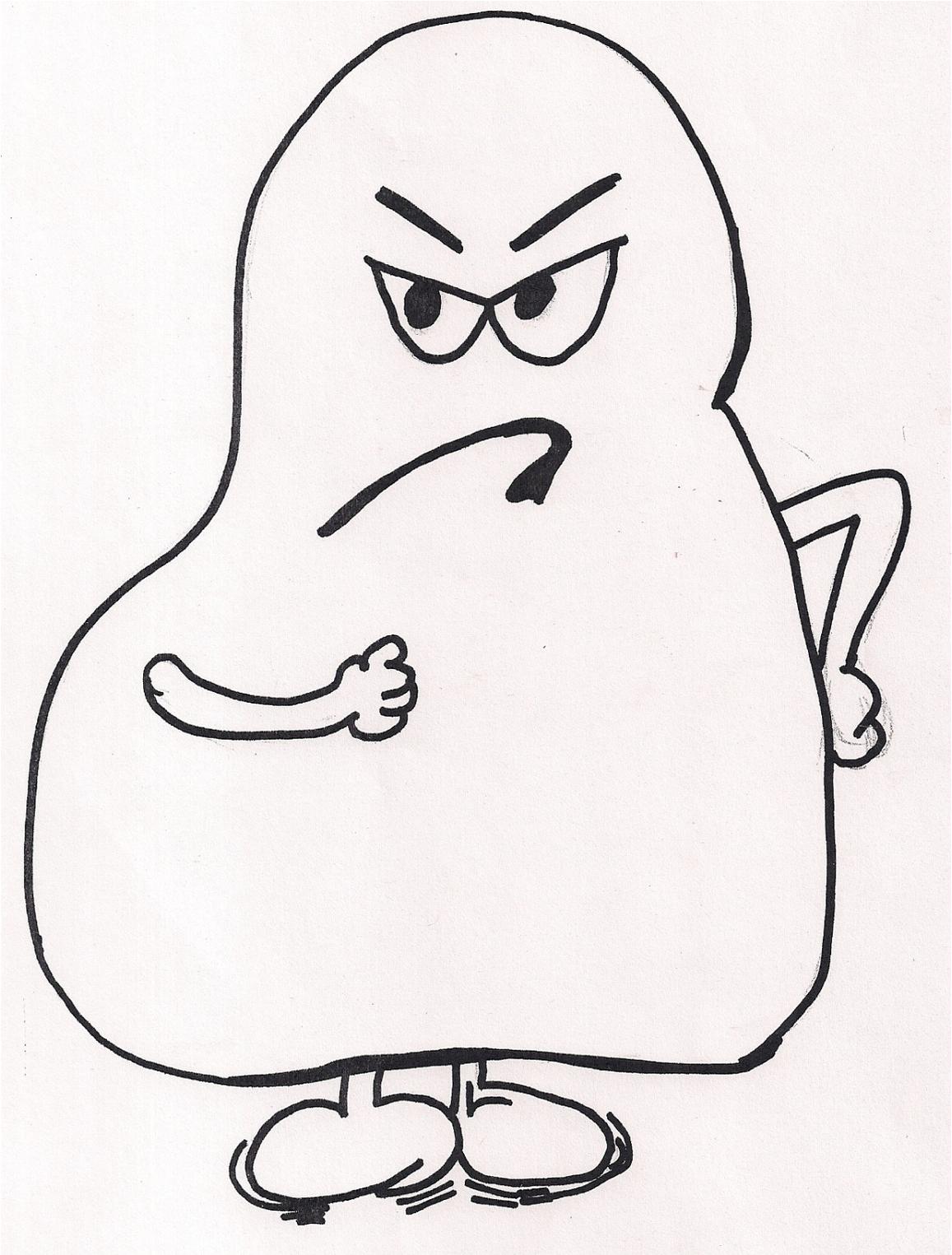
2-Dejar que todos den su versión de la historia

3-¿Cuál es el problema?

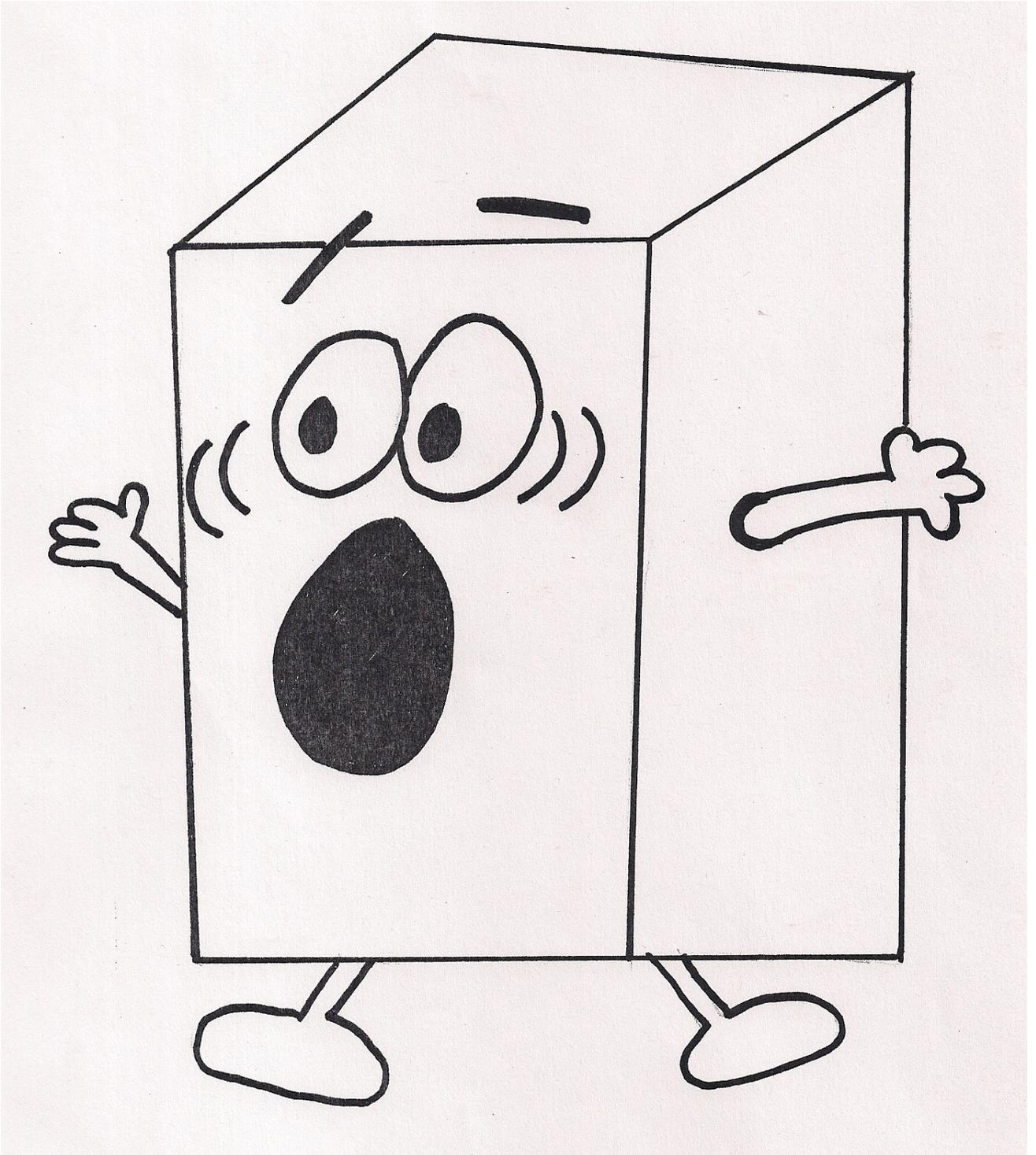
4-Pensar en maneras de resolverlo

5-Decidir cuál es la mejor solución

6-Ponerla en práctica.



ANEXO 6



Qué le diga en cuáles de los casos siguientes se denota timidez:

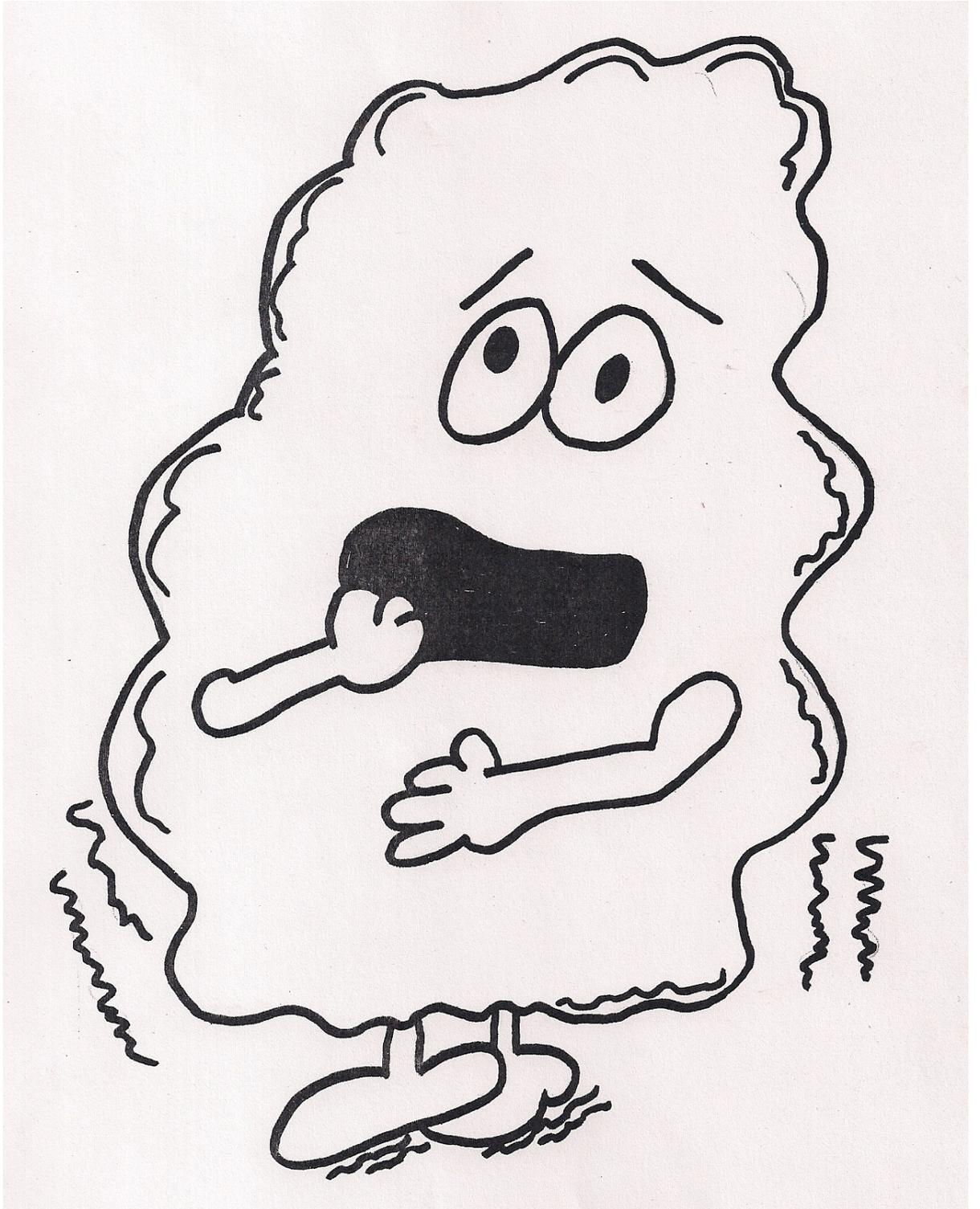
- a) Juan no quiere ir al cine,
prefiere quedarse a estudiar_____
- b) Rosa guarda su trabajo, no quiere
que lo vea su amiga, va a pensar que esta feo_____
- c) Clara hizo un suéter para su perro;
cuando se lo prueba, ve que le queda
grande y mejor lo esconde_____
- d) Agreguen otros.
- e) Para reflexionar en Familia:
Con comprensión y cariño orientaré mejor a mi hijo.
A través de la plática conoceré a mi hij@ y a mi mism@
Tengo que reforzar mi imagen y la de mi hij@
Cuando mi hij@, mi pareja o yo cometa un error, no lo avergonzará, ni yo
me avergonzaré, mejor enseñaré y aprenderé para no repetirlo.

Recordarles sobre el talón que deberán traer la siguiente sesión.

Al final , el facilitador pedirá un aplauso para todos, recordando el día y la hora de la siguiente sesión.



ANEXO 9



ANEXO 10



DIPLOMA

PARA: _____

TE FELICITAMOS POR TERMINAR EL TALLER:

INTELIGENCIA EMOCIONAL

EL DÍA _____ DE _____ DE _____

PROFESOR@

DIRECTOR@

