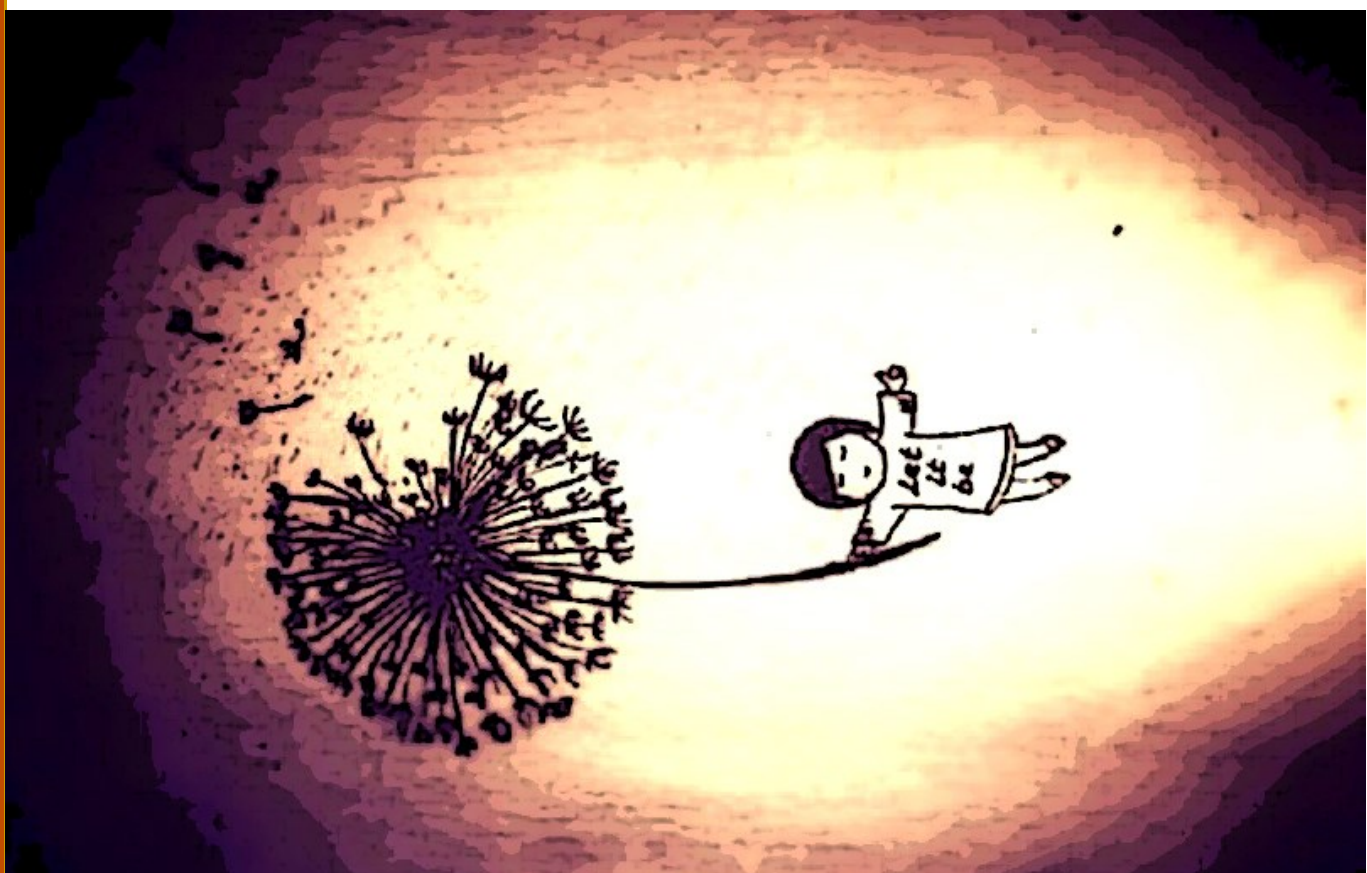




RED Latinoamericana DE PNL



LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

PNL, aplicaciones, modelos, nuevos diseños, Updates, magia ...

E-book Nro. 20

www.redpnl.net

LA MAGIA CONTINÚA INDICE

E-book Nro. 20- COPYRIGHT ® RED L. DE PNL

Todos podemos ser héroes ... porque siempre podemos convertir nuestros sueños en realidad y reprogramarnos para alcanzar lo que deseamos y ayudar en el camino a otras personas. Robert Dilts

EL ALUMNO KINESTÉSICO

Lic. Ricardo Ros

Pág. 1 a 3

CARRERA DE RELEVOS GENERACIONAL

Pasando la posta ..

Por CARLOS RODRIGUEZ

Pág. 4 a 6

¿CÓMO DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS NIÑOS?

Además de alimentarlos, vestirlos, educarlos, disciplinarlos, entretenerlos ...

Por GRACIELA MARCHETTI

Pág. 7 a 8

ESOS LOCOS BAJITOS

Comprendiéndolos ...

por ANDREA JAIME IRIGOYEN

Pág. 9 a 11

EL CALDERO MÁGICO

PNL para niños

Por DIANA FRUMENTO

Pág. 12 a 17

LA FAMILIA ESPIRITUAL

Por VIRGINIA SATIR

Traducido por Graciela Marchetti

Pág. 18 A19

DESDE EL REINO METAFORICO ... El sueño de la oruga

Cuento tradicional

Pág. 20

**EDICIÓN ESPECIAL
PNL Y NIÑOS**

Textuales de Anthony Robbins

Si queremos dirigir nuestras vidas debemos tomar control de nuestras acciones. No es lo que hacemos una vez lo que moldea nuestra vida sino lo que hacemos consistentemente.

Establecer metas es el primer paso para transformar lo invisible en visible.

Las personas exitosas hacen mejores preguntas y como resultado obtienen mejores respuestas.

Su vida cambia en el mismo instante en que toma una decisión nueva, congruente y comprometida

Si siempre haces lo que siempre hiciste obtendrás lo que siempre obtuviste.

Hay un motor poderoso dentro de cada ser humano que, una vez liberado, puede hacer realidad cualquier visión, sueño o deseo. La búsqueda constante de mi vida ha sido despertar esta fuerza y ayudar a cada uno de nosotros a recordar y utilizar el poder ilimitado que todos tenemos dentro.

La valentía disminuye cuando no la usamos; el compromiso languidece si no lo practicamos; la pasión se disipa cuando no la expresamos.

Son tus decisiones y no tus condiciones lo que determina tu destino.



EL ALUMNO KINESTÉSICO Y EL FRACASO ESCOLAR

Comprendiendo el mundo de los sentidos y el movimiento

Por Ricardo Ross

1

El alumno kinestésico es la oveja negra del sistema educativo. La gran mayoría de los fracasos escolares no motivados por falta de capacidad o por motivos socioculturales, se concentran en alumnos cuyo sistema de pensamiento está basado en kinestesias. Si te pido que recuerdes la última vez en que comiste un helado de chocolate, ¿ves, oyes, sientes, hueles o saboreas? Quizá ves una imagen de ti mismo mientras comes el helado. Tal vez notes la textura del helado en tu boca, o salives al oler en tu memoria la fragancia del chocolate. Puede ser que oigas decirte a ti mismo lo bueno que estaba el helado o recuerdes la frase que te dijo alguien mientras te lo comías. O puede ser que te venga a la cabeza una canción que en aquel momento estabas tarareando. O cualquiera de esas combinaciones a la vez. Nuestro pensamiento está basado en los sentidos: vemos, oímos o sentimos (sensaciones táctiles, olores, gustos).



De la misma manera en que sentimos de varias formas, también aprendemos de modos diversos. El alumno kinestésico es el que predominantemente utiliza accesos de pensamiento kinestésicos, relacionados con sensaciones de tacto, de movimiento.

Oscar arrastra un fracaso escolar desde primaria. Ahora tiene 13 años y todos están desesperados. Sus padres porque creen que es un chico inteligente, pero no le da la gana de estudiar. Sus profesores porque no pueden hacer que preste atención, siempre se está moviendo, alborota la clase. Y él mismo porque ir al Colegio es un tormento diario: es aburrido, insoportable. Además, tiene la sensación de que ha fracasado, no sólo en los estudios, sino también en la vida.

Oscar es un chico kinestésico, su sistema predominante de pensamiento es a través del tacto. Cuando un profesor le explica algo con palabras, Oscar no entiende nada. Si se lo muestra con una imagen, tampoco. Oscar tiene la necesidad de tocar. Y toca, lo toca todo, las cosas, las personas. Cuando toca, aprende. Es, además, un chico muy afectuoso, emotivo. Siempre se está moviendo, se balancea en la silla, marca el ritmo golpeando el suelo con sus pies, baila. Realmente no está nunca quieto.

Sus padres y sus profesores estaban muy preocupados. Cuando Oscar se sentó en mi despacho comenzó a tocar una y otra vez el respaldo de la silla, la mesa, los papeles. Todos dicen que es muy nervioso, aunque en realidad él no tiene interiormente esa sensación. Simplemente lo que ocurre es que para acceder a la información externa lo hace tocando. Le dije a su tutora que hiciera una prueba en clase, que explicara algo nuevo mientras dejaba que Oscar limpiara a su aire los utensilios que habían usado en la clase anterior de pintura. Mientras ella explicaba, Oscar parecía absorto en la limpieza, moviéndose de un sitio a otro. La sorpresa fue cuando le preguntó la lección y Oscar, sin parar de moverse, se la había aprendido perfectamente. Oscar aprende mientras se mueve. Y hasta entonces todos los profesores le habían ordenado estarse quieto.

Elisa es otro caso parecido. Tiene diez años y nadie apuesta un euro por su aprendizaje. Ha ido pasando de curso en curso sin aprender. Lo raro, dicen todos, es que no tiene un pelo de tonta y se acuerda perfectamente de cualquier película que le interese. Cuando le pedí que me contara la última película que había visto, Elisa no pudo contener su emoción al describirme con todo lujo de detalles cada una de las secuencias. Pero no recordaba las imágenes. Tampoco recordaba los diálogos. Elisa recordaba las sensaciones, las emociones que reflejaba la película.

EL ALUMNO KINESTÉSICO Y EL FRACASO ESCOLAR

Comprendiendo el mundo de los sentidos y el movimiento

Por Ricardo Ross

2

Elisa es predominantemente kinestésica. Y le hemos tenido que enseñar a "traducir" a su sistema kinestésico la información que le llega a través de canales visuales y auditivos. Eso es algo que ella hace espontáneamente en su vida personal, pero que no había aprendido a hacer con los estudios. Los profesores siempre le habían dicho que la mejor forma de estudiar era repitiendo y repitiendo las frases del libro o haciendo esquemas. Pero Elisa no es capaz de seguir las explicaciones orales. A Elisa le encanta dibujar. A través de mapas conceptuales es capaz de ponerle sentimiento a los contenidos del curso. Y así puede aprender, igual que se aprende las películas de memoria viéndolas una sola vez, a través del sentimiento.

Mikel tiene quince años y es el terror de los profesores: no obedece nunca, distrae a sus compañeros, alborota constantemente. Si se le trata de forma individual, es un chico encantador. Tiene un gran éxito en el deporte y juega desde pequeño al ajedrez. Pero Mikel es un chico kinestésico y en el Colegio es un fracasado escolar, no se entera de nada. Es curioso, porque en sexto de primaria sacaba unas notas extraordinarias. Su profesora de sexto curso, era una mujer muy cariñosa, tocaba a los niños cuando les hablaba, les hacía cantar, bailar, dibujar... Se lo pasaban muy bien en clase. Incluso Mikel aprendió ese año. Cuando Mikel recuerda las lecciones que aprendió en sexto curso, lo hace a través del olfato: "ve" las páginas de los libros a través de distintos olores. Guarda la información asociándola con olores.

Un buen profesor utiliza todos los sistemas sensoriales: Explica las cosas con palabras y las repite todas las veces que sea necesario. También hace esquemas y dibujos en la pizarra. Y hace que los niños que lo deseen se muevan por la clase, puedan tocar las cosas.

Características del alumno kinestésico:

Expresa sus pensamientos a través del cuerpo
Se mueve continuamente, no para
Gesticula exageradamente
Dibuja las cosas, los objetos, en el espacio, mientras habla.
Es muy emotivo, muy afectivo
Toca a las personas y a los objetos.
Se tranquiliza cuando se le toca
Se aburre con los profesores tranquilos.
Le gustan las materias técnicas
Tiene una extraordinaria memoria de actuación
Se mueve mientras estudia
Lleva el ritmo con sus pies, con sus manos...
Integra los conocimientos nuevos utilizando su cuerpo



Qué hacer

El educador tiene que facilitar a sus alumnos kinestésicos el acceso al tacto, a que puedan tocar las cosas. Es muy importante que no traten de que estén quietos sin moverse, dándoles oportunidad de dar palmadas, golpes rítmicos, bailes... Un alumno kinestésico aprende más si siente el contacto físico del profesor (una palmadita en la espalda, cogerlo del brazo al hablarle, ponerle la mano en el hombro...) Si es posible, hay que facilitarle objetos para que los toque, no basta con describirlos o enseñárselos por medio de una fotografía.

EL ALUMNO KINESTÉSICO Y EL FRACASO ESCOLAR

Comprendiendo el mundo de los sentidos y el movimiento

Por Ricardo Ross

Actividad complementaria:

Ejercicio kinestésico

Edad: a partir de los siete años

Tiempo: 5 a 10 minutos

"Siéntate en una posición cómoda. Cierra los ojos y centra tu atención en la respiración. Mientras respiras lentamente, centra tu atención en tu cerebro. Imagínate que tu cerebro se divide en dos partes. Pon en la parte izquierda la textura del terciopelo y en la derecha la sensación de un cubito de hielo. Ahora borra esas sensaciones y pon en el izquierdo el olor de una naranja y en el derecho el olor del pescado. Imagínate ahora que en el izquierdo pones el sabor de un limón, y en el derecho el sabor de un pepinillo en vinagre. Imagínate ahora que a la izquierda hay una gran bola de algodón y a la derecha un montón de globos hinchados..." Se puede completar este ejercicio sugiriéndole distintas combinaciones relacionadas con el tacto, el sabor y el olor.

Lic. Ricardo Ros

Director de pnl.net.com - España

EL ALUMNO KINESTÉSICO

¿Cómo superar el fracaso escolar? Los estudios de la Programación Neurolingüística, nos recuerdan que no todos utilizamos predominantemente el mismo patrón y sistema de representación mental en nuestro aprendizaje, y que en cada persona predomina un sistema de representación mental. Esto es unos auditivos, otros visuales y otros kinestésicos. Nuestros sistemas educativos están orientados predominantemente hacia los alumnos visuales y auditivos, siendo discriminados en mayor medida los alumnos kinestésicos. El alumno kinestésico se ha dicho, es la oveja negra del sistema educativo.

La gran mayoría de los fracasos escolares se concentran en alumnos cuyo sistema de representación es kinestésico, y no es por su falta de capacidad.

Los alumnos kinestésicos, aprenden mejor mediante el movimiento y la utilización del espacio. y el aprendizaje basado en la experiencia y la puesta en práctica desempeña un papel importantísimo. El aprendizaje con este sistema es mucho más lento que con los otros dos, pero es más profundo y duradero en el tiempo.

Parece que estos alumnos aprenden de manera más lenta. Y equivocadamente se relaciona el aprendizaje rápido con la inteligencia, y en estos casos se trata solamente de una manera distinta de aprender. El aprendizaje de los deportes y de la mecanografía son ejemplos de este sistema de representación. Las personas que son del estilo kinestésico, toman sus decisiones mas guiadas por la intuición, son personas que hablan desde el sentimiento y tienen mucha facilidad para llegar a las personas, porque tienen habilidad de percibir y captar lo que está sintiendo la otra persona.

Los kinestésicos captan mas rápidamente las emociones y son más sensibles a la manera en la que se les trata.

¿Qué pasa cuando nuestros modelos educativos están basados un patrones únicamente auditivos y visuales?... ¿Cuántos de nuestros contenidos y aprendizajes están basados en la experimentación y la puesta en práctica de lo que decimos? ¿Que grado de aprendizaje es experiencial? ¿Qué ocurre cuando solo utilizo patrones de representación mental únicamente visuales o auditivos? ¿Qué es mejor aprendizajes rápidos y no duraderos en el tiempo, o lentos y duraderos en el tiempo?.



Germán Belda Gil

www.emotivacion.com

CARRERA DE RELEVOS GENERACIONAL

Pasando la posta ..

Por CARLOS RODRIGUEZ

4

Alerta!!! Un padre le entrega a su hijo una barra de 50 k en una carrera de relevos!!!

Esto le daría la vuelta al mundo si fuera verdad, cierto?

Si te ha parecido muy fuerte el encabezado de este artículo, debes preguntarte lo siguiente:

¿Si el peso detiene y hace lento el camino y 50 KI en las manos de un niño no cabe en la cabeza, el acto de pasar creencias limitantes y obstáculos mentales de generación en generación, no hace acaso la vida más lenta y pesada?.

Como Aprendiz de la vida, hace poco estuve viendo una carrera de relevos, me sorprendió el gran parecido que tienen dichas carreras con el legado que les dejamos como padres a nuestros hijos.

Te invito a leer a continuación una adaptación de la carrera de relevos a tu vida cotidiana.

En las sesiones personalizadas, me encuentro muy a menudo con que el legado que han recibido muchas personas. No es un **"Testigo:"** (en atletismo el Testigo es una barra cilíndrica de metal o de un material similar que se utiliza en las carreras de relevos o postas. Tiene una longitud de 30 centímetros y un peso mínimo de 50 g.), sino más bien parece una barra de 50kl.

Los padres generación tras generación son los primeros encargados en "enseñar" a ser papá o mamá, por lo tanto lo que pase hoy en la infancia de tu hijo será lo que marque su camino en su adultez y en su relación con sus hijos.

Ten en cuenta que el presente de tu hijo será el pasado del adulto del mañana.

¿Cuánto Pesa el testigo que le pasas a tu hijo?

Si, la formación de nuestros hijos es IGUAL A UNA CARRERA DE RELEVOS.

Estarás de acuerdo conmigo que si la vida fuera una carrera, algunos no se inscribirían. Por qué no consideran que tengan las capacidades y habilidades para participar.

Tengo dos noticias para ti una buena y otra Re buena.

La buena noticia es que al estar vivo quedaste automáticamente inscrito,

La Re Buena Noticia es que ya tienes todas las capacidades y habilidades Dentro de ti para participar y ganar.

Los primeros entrenadores en la "carrera de la vida", somos los padres, en la primera etapa les damos las bases y fundamentos principales para toda la pista.

Además transmitimos el **Testigo**.

¿Y que es el testigo? Es ese "Barra" que se le entrega a la siguiente generación y a diferencia de la carrera de relevos, no se entrega física,

Es de carácter Emocional, es la Herencia de Creencias, Hábitos, Comportamientos y Percepciones de la vida Que el niño usará para llegar a su meta, con fuerza y determinación.

Por eso mira bien que **TESTIGO** estas entregando.

El Testigo en nuestro hogar está Compuesto así:

Las Palabras: Lo que ellos **ESCUCHAN** en nuestros diálogos cotidianos.

Las imágenes: Lo que ellos **VEN** en nuestro comportamiento(Agresión o armonía)

Las Experiencias: Lo que ellos **SIENTEN**, Cada evento en la vida queda grabado en la memoria enlazado a una emoción.



CARRERA DE RELEVOS GENERACIONAL

5

Pasando la posta ..

Por CARLOS RODRIGUEZ

Y de acuerdo a la “calidad” del evento se registra En la psiquis de nuestros hijos como un sentimiento empoderador o limitante. Esos tres elementos componen **el testigo** con el que tu hijo o hija **SALDRÁN A CORRER LA CARRERA DE LA VIDA.**

La pista es un plano ovalado que si no tuviera marcas no se sabría donde comenzar o cual es la meta, y tampoco se sabría para donde ir si a la derecha o a la izquierda.
Por eso En la “carrera” de la vida la pista está en dos vías:

La Carrera en su mundo Interior: Su dialogo interno, está marcado por lo recibido, su PROGRAMACION.

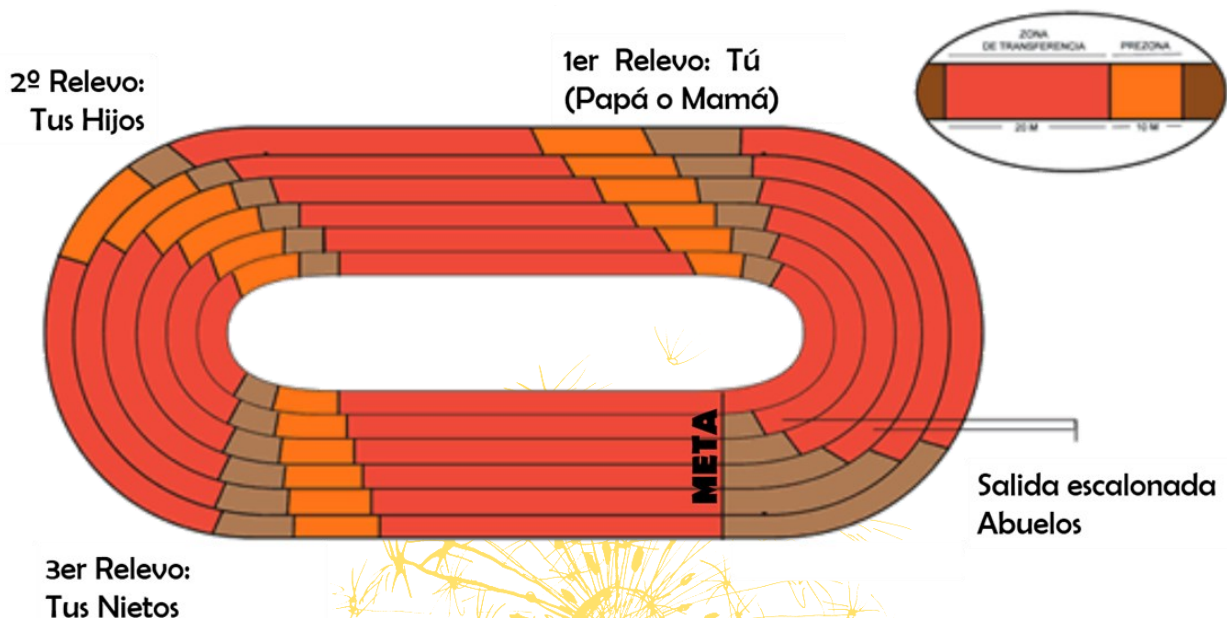
La carrera en su mundo Externo: Su entorno, Forma de convivir en cada uno de los ambientes o carreras, llevando en la mano de su corazón **el testigo** que haya recibido de ti.

Aunque es el adulto el que decide apostar por su fracaso o su éxito, Depende de los primeros años para tener una inclinación hacia el uno o hacia el otro, y es aquí donde entramos los padres, como mentores de éxito o de fracaso.

Y revisar el testigo antes de entregarlo es muy importante porque tienes uno que está compuesto por lo que recibiste de tus padres.

Mira la siguiente imagen. Así es la vida pasamos de generación en generación información que a veces no revisamos.

PISTA DE RELEVOS FAMILIAR



A CONTINUACIÓN UNA HISTORIA MUY DIVERTIDA:

El Pescado Frito

Cuenta que una vez el **Esposo** le pregunto a su pareja, “amor, porque le cortas las puntas al pescado, antes de freirlo?-, La **Esposa** le dijo: “oye, pues no sé, tal vez porque así lo hacia mi mamá”, entonces llamaron a la mamá, y le preguntaron, -

CARRERA DE RELEVOS GENERACIONAL

Pasando la posta ..

Por CARLOS RODRIGUEZ

6

Oye mamá: ¿por qué cortas las puntas del pescado?

Ella, dijo: “oye pues no sé , así lo preparaba tu abuela (mi mamá)”, entonces, llamaron a la abuela que vivía en la misma ciudad,

-Oye, Abuela ¿por qué le cortabas las puntas al pescado para fritarlo?,

La Abuela contesto: “Ay mi hijita, es porque en ese tiempo no hacían sartenes tan grandes como las de ahora, y el pescado no me cabía en la pequeña sartén que tenía en esa época”.

Vez, el testigo se transmite de generación en generación.

Para terminar te dejo con el siguiente cuadro.

TESTIGO	GANADOR	PERDEDOR
INTELLECTUAL	Mira lo que has conseguido ¡Es Grandioso! Yo sé que lo harás Que sorpresa más buena me has dado Es una Buena Idea.	¡Uy por fin lo hiciste bien? Seguro, si no es que la embarras en otra cosa Con lo bruto que eres, y lograste esto? Tú, te callas
EMOCIONAL	Te Amo, Me encanta ser tu mamá/ papá. Es muy divertido jugar contigo. He hecho este desayuno porque te quiero. Me gustas cuando sonríes	Debieras ser como ... Me aburres siempre el mismo juego. No mereces que haga esto por ti. Deberías ser más...
ECONÓMICO	La fortuna esta de tu lado, serás un gran empresario. Oye la suerte está de tu lado. Tienes una estrella que te ilumina.	Todo lo del pobre es robado. El Dinero es Malo. El dinero es sucio.
ESPIRITUAL	Puedes Crear tu propia realidad, con un el propósito de ser feliz y servir. Eres un ángel. Iluminas mi vida y la vida de quienes te rodeamos.	Debes cumplir con todas las leyes. Eso es Pecado. Prohibido pensar ya todo está escrito sigue a ... No vez que “diosito” se pone bravo.

Reflexiona acerca de lo que le entregas a tu hijo a diario, Recuerda aquello que le dices a tu hijo, aquello que ve y las experiencias que viven le quitan o le suman peso al testigo que le entregues.

Gracias por Leer esta nota y por entrenar a tu hijo como un ganador en esta carrera de la vida

Carlos Alberto Rodríguez Gómez
Master Coach con PNL - Colombia

¿Cómo desarrollar la inteligencia emocional de los niños?

Además de alimentarlos, vestirlos, educarlos, disciplinarlos, entretenerlos ...

Por GRACIELA MARCHETTI

7

Para disponernos a explorar el universo emocional, es necesario conocer dos datos que las neurociencias nos facilitan:

Al nacer, un niño tiene su sistema espejador –neuronas espejo– activo y listo para, básicamente, imitar. Más adelante, gracias a este sistema cerebral, podrá sentir empatía –ponerse en el lugar del otro– y hasta predecir las intenciones de ese otro ante un determinado movimiento.

Los lóbulos frontales, responsables de funciones ejecutivas y asiento del pensamiento crítico, terminan de madurar entre los 20 y los 30 años.



La deducción que a borbotones se asoma es contundente: los niños están neuro fisiológicamente más capacitados para replicar lo que hacemos, que para aprender de nuestros discursos, por lo que la naturaleza humana se resiste de cuajo al popular dicho: “Haz lo que yo digo, no lo que yo hago”.

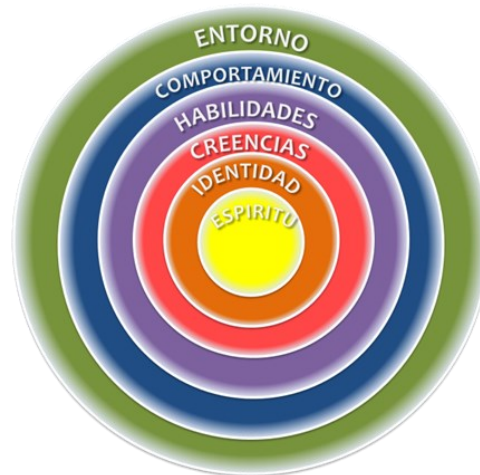
A partir de esto ¿Cómo constituirnos en fuente de inspiración para los pequeños?

La clave, entonces, es hacernos cargo de nuestra propia **congruencia personal**.

Según Steve Andreas y Charles Faulkner “Congruencia Personal significa que todas las partes en nosotros están totalmente alineadas con lo que estamos haciendo en el momento. Es lograr un estado tal de rapport con nosotros mismos, que lo que decimos sale poderosamente de nuestro interior y puede atraer e influenciar a los demás aún antes de pronunciar una palabra.”

¿Podemos ser congruentes las 24 hs del día los 365 días del año? Definitivamente no. Además, reformulando positivamente su concepto, nuestras incongruencias son mensajeros que nos anticipan los terrenos a trabajar para ser mejores personas. Y es este proceso de aprendizaje y cambio el que inspira a los niños y los conecta con la alegría de vivir.

Nuestra experiencia ocurre en diferentes niveles, cada uno afectado y siendo afectado por los demás. Robert Dilts, basado en el modelo de Gregory Bateson diseñó esta herramienta para, entre otras funcionalidades, detectar dónde debe batir las alas la mariposa para provocar los cambios que deseamos. Como adultos responsables de la armonía emocional de los pequeños, ¿me acompañan a recorrerlos?



Ingresamos al nivel **Entorno**, donde nos conectamos con los diferentes lugares en los que transcurre nuestra vida. Como guías conocedores del terreno, ¿nos aseguramos de crear un ambiente contenedor, seguro, libre de amenazas, de mostrar diferentes espacios a nuestros niños, de contactarlos con la naturaleza cada vez que sea posible? ¿Los invitamos a conocer otras realidades, a compartir tiempo con otros niños que no formen parte de su escenario habitual, con ancianos deseosos de transmitir vivencias? Hacemos de nuestros espacios verdaderos entornos resonantes?

Avanzamos hacia el nivel **Comportamiento**, donde tomamos conciencia de la importancia de nuestras conductas. ¿Qué ven esos ojitos cuando nos miran? ¿Qué escuchan esos oídos cuando hablamos o callamos? ¿Los despertamos con una sonrisa como preludio de un día que puede ser un “gran día”? ¿Los miramos a los ojos, los abrazamos, los invitamos a hacer cosas juntos?

Seguimos este recorrido introspectivo y damos un paso adelante hacia el nivel de las **Capacidades**. Las nuestras y las de ellos. ¿Ponemos nuestras habilidades y competencias al servicio del rol que, como adultos responsables, estamos cumpliendo? Somos conscientes de los recursos que tenemos y de los recursos que necesitamos para los tiempos que corren? ¿Estamos dispuestos a aprender sabiendo que el amor y las buenas intenciones a veces no son suficientes? ¿Los ayudamos a descubrir sus dones para que los nutran y se transformen en vocaciones y pasiones?

¿Cómo desarrollar la inteligencia emocional de los niños?

8

Además de alimentarlos, vestirlos, educarlos, disciplinarlos, entretenerlos ...

Por GRACIELA MARCHETTI

Ingresando al nivel de los **Valores y Creencias**, nos preguntamos qué es lo verdaderamente importante para nosotros, a qué cosas vamos a darles prioridad en el día a día. Nuestros valores deben poder verse en nuestras acciones y escucharse en nuestras conversaciones. ¿Qué creencias tenemos respecto de nuestra vida en general, de nuestro trabajo, de ellos, nuestros niños?

Este es el terreno donde ocurre el Efecto Pigmalión, que describe cómo la creencia que una persona tiene sobre otra puede influir en el resultado que esta otra persona alcance.

¿Vamos a poner el foco de nuestra atención en el **hacer**, en el **tener** o en el **ser**?



En este próximo nivel, el de **Identidad**, necesitamos ponernos de acuerdo para defender y proteger la identidad de nuestros niños. Cada vez que emitimos un juicio negativo sobre ellos: "Sos indisciplinado", "Sos lento", "Sos incapaz", estamos socavando su auto estima y eliminando toda posibilidad de cambio. ¡Cuán diferente es el impacto de un feedback sobre el nivel comportamiento!

Para finalizar nuestro recorrido: el nivel **espiritual**, que conecta con lo que queremos que nos trascienda, con el legado que queremos dejar, con nuestro propósito fundamental.

Cuando lo que pensamos, sentimos, decimos y hacemos está alineado, somos creíbles, y creamos ambientes que propician el crecimiento y el desarrollo del potencial de los niños para que alcancen la armonía emocional.

Dice la Dra. Amanda Céspedes en su libro "El Estrés en Niños y Adolescentes" que esta armonía emocional se expresa a través de tres estados emocionales estables, duraderos y profundamente arraigados en el ser: a) **la alegría existencial**, b) **la apertura a lo nuevo** y c) **la serenidad interior**, que junto con el **sentido de coherencia**, aprendido de sus adultos referentes, constituyen **la esencia de la felicidad**.

¿Acaso no es eso lo que deseamos para ellos?



M.TRAINER GRACIELA MARCHETTI

Espacio Namaste - www.facebook.com/espacionamaste.campana

LOS NIVELES LÓGICOS

Cualquier sistema biológico o social, está organizado por niveles y el cerebro no es la excepción. Tu cerebro funciona en diferentes niveles de existencia y de pensamiento. Para poder cambiar conductas, es necesario saber en que nivel de pensamiento se encuentran.

Gregory Bateson, resaltó la importancia de los "niveles lógicos" del pensamiento y su mecanismo. Señaló que en los procesos de aprendizaje, cambio y comunicación existen unas jerarquías naturales. La función de cada uno de los niveles de pensamiento es organizar la información del nivel inferior y subsecuentes niveles. Bateson observó que con frecuencia, la confusión de los niveles lógicos es lo que origina los problemas en el ser humano.

Robert Dilts ha retomado este modelo de los niveles lógicos y los ha formalizado de tal manera que podemos utilizarlos para descubrir y comprender el modelo del mundo de una persona.

Los diferentes niveles de pensamiento o estratos de la mente son, de forma ascendente:
ESPIRITUAL, IDENTIDAD, CREENCIAS O VALORES, CAPACIDADES O HABILIDADES, CONDUCTAS, O COMPORTAMIENTOS Y MEDIO AMBIENTE O ENTORNO.

ESOS LOCOS BAJITOS

Comprendiéndolos ...

por ANDREA JAIME IRIGOYEN

La muy popular “Esos locos bajitos”, de Serrat, parte de un poema del argentino Horacio Salas (Buenos Aires, 1938) titulado “Los hijos”.

Serrat conoce a Horacio Salas en 1969, en el programa de radio “*El show del minuto*” que presentaba Hugo Guerrero Martinheitz, quien había regalado al cantautor catalán un ejemplar de *Las corrupciones*, libro que contenía este poema y dice así:

LOS HIJOS

Se han apropiado de cada uno de nuestros gestos,
tienen nuestros mismos ojos, la misma tendencia a inventar historias,
acaso una risa parecida, sufren igual que uno la injusticia.
Habitan en un mundo de casas reducidas,
dilatados castillos y altas torres,
rodeados de fantasmas con nombres misteriosos.
Hablan en secreto idioma de títeres y pájaros,
generalmente nos ignoran.

Nuestra venganza consiste en dirigir sus vidas
y obligarlos a copiar secretas frustraciones,
pero cada noche, libremente, nos matan en los sueños.
También se enferman, y además nos precisan.
Nos enlazan con pequeñas palabras
y ejercen la magia tenazmente.

Sin embargo, nada podrá impedir
que el dolor se ensañe con sus cuerpos,
que cometan errores y que crezcan.

En el mes de junio de 1982 Serrat presenta “Esos locos bajitos” en la TV española y dijo: “Hace algunos años recuerdo que me impresionó mucho una cosa que leí de Miguel Gila.

Miguel dijo que los niños no son más que locos bajitos.

Si bien la evidencia está bien clara, no? bajitos; bajitos; son bajitos! y que están locos nada más hay que vivir con ellos, nada más hay que sentir cada uno de esos sueños, **que los adultos con las tijeras les van cortando para convertirlos en estas cosas que andan por las calles con pantalones y faldas, raramente**”. Joan Manuel Serrat

Esos “Locos bajitos” por Serrat:

A menudo los hijos se nos parecen,
así nos dan la primera satisfacción;
esos que se menean con nuestros gestos,
echando mano a cuanto hay a su alrededor.

Esos locos bajitos que se incorporan
con los ojos abiertos de par en par,
sin respeto al horario ni a las costumbres
y a los que, por su bien, hay que domesticar...

¿DOMESTICAR O DOMESTICARNOS?

Ya hemos descubierto que todos tenemos una manera particular de percibir el mundo que nos rodea y de expresarnos en el, ambos procesos lo hacemos a través de los cinco sentidos.
Podríamos decir que esta forma particular de percibir el mundo y comunicarnos en el, es una de las primeras manifestaciones de la personalidad del niño, que desde sus primeros años tendrá tendencia a ser visual, auditivo o kinestésico.



ESOS LOCOS BAJITOS

Comprendiéndolos ...

por ANDREA JAIME IRIGOYEN

10

Esta clasificación de “visual” refiere a lo captado a través de la vista; “auditivo” sonidos a través del oído y “kinestésico” engloba lo que nos llega por sensaciones, emociones, movimiento, tacto, gusto y olfato. Aunque todos, niños y adultos, manejamos las tres inteligencias de percepción, una de ellas es dominante. Sabemos que con algún ejercicio o test, o la observación y escucha atenta de las características físicas, del lenguaje y la conducta que son distintivas de cada estilo de percepción predominante, descubriremos el estilo.



Tanto para acompañar a tu hijo desde su estilo predominante, como para conducirlo en el desarrollo de otras habilidades, puedes apoyarlo con algunas actitudes:

Al niño VISUAL:

- Procura que escriba lo máximo posible. Incítalo a que lleve un diario, escriba cartas a amigos o familiares, participe de talleres de escritura, o escriba cuentos. Escribele cartas y déjale notas.
- Al conversar con él, míralo fijamente a los ojos.
- Mantén su área de estudio, limpia y ordenada.
- Enséñale e incítalo a que haga imágenes mentales de aquello que lee. La técnica de mapa mental podría serles muy útil.
- Acompáñalo a explorar la riqueza de la metáfora
- Haz de la lectura una actividad regular y lean juntos.
- Motívalo y recompénsale sus logros.
- Que tenga libertad de elegir su ropa e imagen.
- En el estudio, enséñale a buscar imágenes para que pueda relacionarlo o ayúdalo con metáforas.
- Respeta el orden de sus cosas.

Al niño AUDITIVO:

- Escúchalo y conversa con él.
- Pregúntale sobre lo que piensa o le interesa.
- Pídele su opinión e involúcralo en el proceso de toma de decisiones.
- Ten paciencia cuando repita mucho las cosas.
- Motívalo a escuchar música y cantar.
- Reserva tiempo para escucharlo.
- Enséñale a que no interrumpa conversaciones.
- Léele en voz alta e intercambia comentarios de lo leído.
- Cuando no entienda algo, explícaselo con palabras.
- Procure que estudie con música de fondo, colabora en su concentración.
- Ayúdale a poner ritmo y melodía a lo que tenga que aprender.

Al niño KINESTESICO:

- Abrázalo, acarícialo y bésalo constantemente.
- Diviértete con diferentes juegos y deportes.
- Evita pedirle que se quede quieto.
- Procura que juegue al aire libre o que practique algún deporte antes de hacer la tarea escolar.
- La lectura le será más sencilla cuando vaya tocando lo que lee con un dedo o posea algún objeto en su mano.

ESOS LOCOS BAJITOS

Comprendiéndolos ...

por ANDREA JAIME IRIGOYEN

11

- Que se sienta cómodo en su lugar de estudio y que pueda moverse.
- Incítalo a que exprese sus sentimientos.
- Comparte con él la naturaleza.
- Facilita juegos de aprendizaje.

Este acompañamiento **desarrolla la capacidad amorosa, la ternura y colabora en el autoconocimiento individual**. Es importante sembrar la semilla en la familia y en la escuela, una escuela que tenga en cuenta los tres aspectos de las personas: el conocimiento, la salud amorosa y la salud emocional.



Sí, la escuela tiene que incorporar ese aspecto humanizante. Porque la cultura actual no reconoce la búsqueda interna, como un valor sino como un síntoma. Dicen "qué persona tan inquieta", y se la ve rara; y si además es muy apasionada, la búsqueda no comprendida ni apoyada se hace dolorosa.

Niño, deja ya de joder con la pelota.
Niño, que eso no se dice,
que eso no se hace,
que eso no se toca.

Cargan con nuestros dioses y nuestro idioma,
nuestros rencores y nuestro porvenir.
Por eso nos parece que son de goma
y que les bastan nuestros cuentos para dormir.

Nos empeñamos en dirigir sus vidas
sin saber el oficio y sin vocación.
Les vamos transmitiendo nuestras frustraciones
con la leche templada y en cada canción.
Niño, deja ya de joder con la pelota...

Nada ni nadie puede impedir que sufran,
que las agujas avancen en el reloj,
que decidan por ellos, que se equivoquen,
que crezcan y que un día nos digan **ADIOS**.

Trainer Andrea Jaime Irigoyen
Abogada Trainer en PNL y Coach Neurolingüística

Las recomendaciones de acompañamiento de los distintos estilos de percepción fueron extraídas del libro de Eric de la Parra Paz "PNL con tus hijos". Ed. Sirio. 2004

Había dos niños que patinaban sobre una laguna congelada. Era una tarde nublada y fría, pero los niños jugaban sin preocupación, cuando de pronto, el hielo se reventó y uno de los niños cayó al agua. El otro niño viendo que su amiguito se ahogaba debajo del hielo, tomó una piedra y empezó a golpear con todas sus fuerzas hasta que logró quebrarlo y así salvar a su amigo. Cuando llegaron los bomberos y vieron lo que había sucedido, se preguntaron: ¿Cómo lo hizo? El hielo está muy grueso, es imposible que lo haya podido quebrar, con esa piedra y sus manos tan pequeñas!!!! En ese instante apareció un anciano y dijo: - Yo se como lo hizo. ¿Cómo?... Le preguntaron al anciano y él contestó: - No había nadie a su alrededor que le dijera que no se podía hacer.

Si lo puedes imaginar, lo puedes lograr. Albert Einstein



EL CALDERO MÁGICO

La PNL, los niños y el crecer

Por DIANA FRUMENTO

12

En este libro, encontraremos el camino, los adultos para acompañar a nuestros niños por el camino del crecimiento y desarrollo hacia una vida plena de recursos. Cada escena contiene principios de la PNL.

Los papás, los docentes, todos.... podemos transitar el camino de la vida trascendiendo a los más chicos creencias que sean verdaderas hojas de ruta para la vida y no un sistema de obstáculos.

La vida es una larga caminata, donde a cada momento aparecen nuevos paisajes, destinos...lugares.... Aquí encontrarás la manera de calzarte los zapatos más confortables para ir por la vida hacia la realización. ¡Buen Viaje!

EL CALDERO MÁGICO

¿Saben por qué elegimos llamar a este libro EL CALDERO MÁGICO?

Pues, ahora que nos tenemos que proteger del sol, es algo muy bueno, poder usar sombreros.... y nos los ponemos en la cabeza, no es así?

¿Y si comenzamos un paseo a través de este libro, y vemos que más podemos poner en nuestra cabeza? ¡VAMOS!

¿Qué les parece si aprendemos a hacer magia?

Cada uno de nosotros, podemos, con nuestros pensamientos, cómo esos grandes magos, realizar actos fantásticos, cómo ponernos muy contentos, imaginarnos cabalgando en un precioso corcel, haciendo un berrinche.... para conseguir algo...., huy, huy, y si con la magia, podemos evitar el berrinche y conseguir los mimos de los grandotes?

Para eso, es bueno, o por lo menos así lo creemos los magos, hacer **como si** lo que vamos a leer en las hojas siguientes, fueran ideas nuestras.



Te proponemos esta prueba:

Pon tu cuerpo cómo si estuvieras triste, luego como si estuvieras contento y observa que te comienzas a sentir igual que él

APRENDIZAJE:

**Mi postura hace
que me sienta como me veo**

Confusión



Alegría



Frente a una misma cosa, cada uno de nosotros puede pensar diferente, y estar en lo cierto, porque de millones de informaciones que flotan en el universo y cambian segundo a segundo, cada uno de nosotros se da cuenta de unas pocas solo de 5 a 9 de ellas.

Llueve! mmmm
tortas fritas!



Llueve!
Que suerte para
mis plantitas!

Llueve!
Me voy a mojar!



Llueve! Grrr,
chau fútbol!

Si elegimos diferente, pensaremos diferente y si sumamos lo que pensamos, pensaremos mejor:



IDEA

+



IDEA

=



IDEA
MEJOR!

EL CALDERO MÁGICO

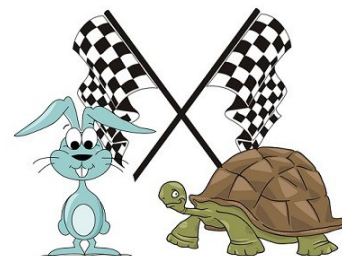
La PNL, los niños y el crecer

Por DIANA FRUMENTO

Todos los niños son capaces y con posibilidades; la forma en que a veces se comportan, no muestra la capacidad. Todos tenemos las mismas capacidades, podemos aprender, jugar, ser amigos, todos tenemos dos ojos, dos orejas, una nariz, todos pensamos....

La forma en la que nos portamos es lo que puede ser diferente y eso siempre lo podemos cambiar para que nos haga sentir mejor.

No hay niños sin recursos, hay momentos sin recursos



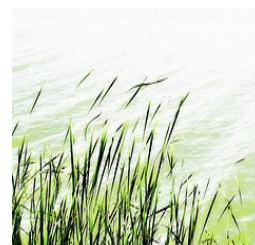
Los árboles que parecen tan fuertes, solemnes y rígidos, cuando viene un viento fuerte, pueden quebrarse o caer...



RIGIDEZ

Rotura, quiebre, tozudez

Los juncos finos, flexibles, cuando viene un viento fuerte, se amoldan, resisten y permanecen firmes.



FLEXIBILIDAD

Fortaleza, firmeza

FRACASAR ES NO INTENTAR ALGO ...

Si hago algo y me sale 😊 Que bien!

Si hago algo y me sale 😞 ¿Qué aprendí para la próxima vez?

La próxima vez ... 😊 Aprendí algo para la Próxima vez!!



Así piensan los magos!

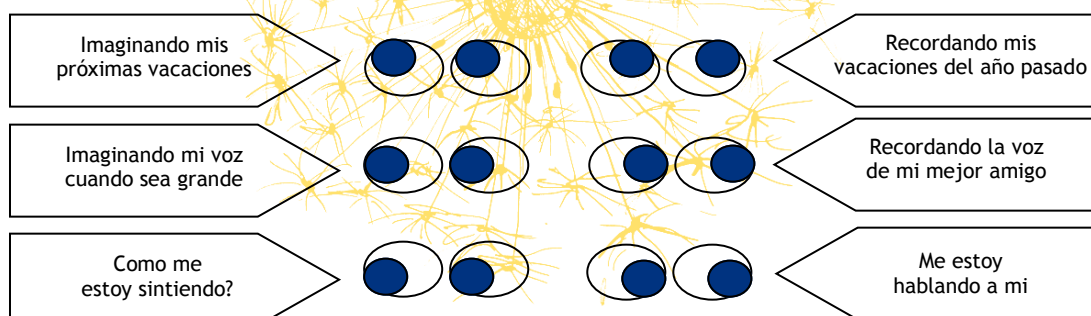
Todo lo que hacemos tiene que aumentar las maneras de vivir cada vez mejor ...

Cuando nos imaginamos manejando un auto, siempre buscamos ir por donde nosotros pensamos que es mejor. Los magos vivimos nuestra vida "cómo si fuéramos manejando ese auto."



Todo lo que hacemos debe aumentar las posibilidades ...

Como es esto? Mira los ojos ...



EL CALDERO MÁGICO

La PNL, los niños y el crecer

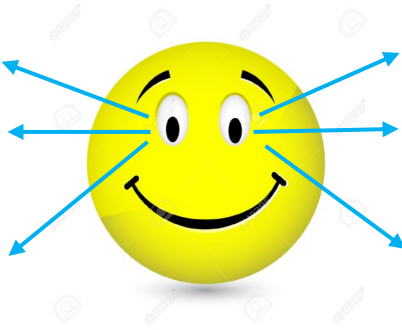
Por DIANA FRUMENTO

14

Los ojos van a diferentes lugares de acuerdo a si recuerdo o imagino ...

Si construyo

- Viendo imágenes, de cómo seré de grande: **Visual**
- Tratando de adivinar como sonaría nuestra voz en un caracol: **Auditivo**
- Sintiendo alegría y otras emociones, mas tacto, olores y sabores: **Kinestésico**



Si recuerdo

- Viendo imágenes, de cómo era hace dos años: **Visual**
- Recordando como suena la voz de Homero Simpson: **Auditivo**
- Cuando hablo conmigo mismo: **Dialogo Interno**

Hasta que cambie para mejorar

Cada uno de los cinco sentidos tiene su lenguaje ...

Cuando lo que vemos es importante para nosotros (los ojos miran hacia arriba), nuestras palabras hacen juego:

Viste, no lo veo claro ¡qué día brillante! ... es **Visual**



Cuando lo que más nos importa es lo que oímos, entonces nuestras palabras preferidas son: Tengo que decirte algo, que bochinche Hummm, esto me suena bien ... es **Auditivo**



Cuando las emociones, el tacto, el olfato o el gusto son los que mandan las palabras son: esto es un placer, me cae pesado, ¡qué dulce!, esto me huele mal, es tan suave, no seas amargo me siento en las nubes ... es **Kinestésico**



Cuando observamos que una persona está como perdida, o nosotros mismos dejamos que nuestros pensamientos nos alejen de la realidad, estamos en **Diálogo Interno**

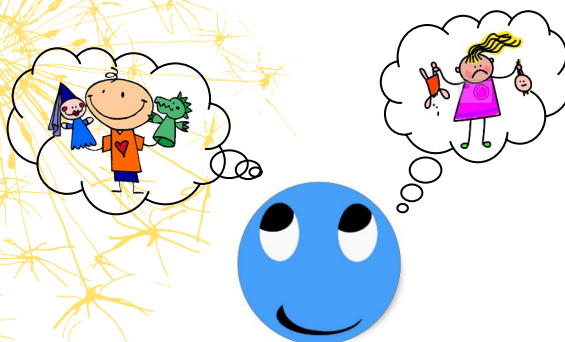


Tenemos diferentes lugares para guardar toda clase de recuerdos, probá!

Te invitamos a descubrir donde guardas los recuerdos agradables y donde los desagradables, ¿vienen o se van al mismo lugar?

Generalmente, tenemos lugares donde están los lindos y lugares para los no tan lindos.

Y además podemos jugar a cambiarlos de lugar, o sea que si ponemos un recuerdo no muy lindo en el lugar de los lindos, y mejoran ... Haz la prueba!



EL CALDERO MÁGICO

La PNL, los niños y el crecer

Por DIANA FRUMENTO

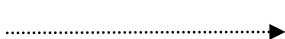
15

También puedes probar con cambiar las imágenes que imaginas ...

Achicarla



Alejarla



Hacerla transparente



Quitarle color



Opacarla



Juguemos con las imágenes

Imagina una imagen grande y colorida de algo que te salga mal, y abajo una imagen chiquita y opaca de cómo quieres que te salga bien y ...

Qué bueno! la chiquita crece, se llena de color y tapa la grande hasta que te quede así:



Repítelo hasta que al cerrar los ojos, veas sólo la imagen linda
Para que te salga mejor hazlo con los ojos cerrados y cuando cambia

Botones Mágicos, el Tesoro de los Magos...

...A veces, pensamos que necesitamos tener más ganas, aprender más, portarnos mejor, sentirnos como aquel día....; y ¿si pudiéramos tener un botón mágico que, cuando lo presionáramos, nos traiga algo de eso? Si deseas aprender a hacerte botones mágicos que te ayuden, presta atención a la siguiente página ¡Ah!, sólo para que sepas..., también sirve para mantenerme seco de noche, achicar algún miedo que nos molesta, y algún otro truquito que a ti se te ocurra. Eso si, para que la magia de resultado, lo que pienses, siempre, siempre tiene que ser bueno para ti y los demás, ese es el mayor secreto de los magos ...



Los Magos hacen así ...

Elige donde quieres tu botón.

Puede ser en una mano, en la nariz, en una oreja...

Recuerda una vez que tenías más ganas, aprendiste más, todo te salió genial, ¡aquel día precioso...!, o lo que tú desees... y suénalo despierto, imagínalo, revívelo cómo si estuviera pasando de nuevo ...

Cuando más fuerte lo estés recordando, aprieta con un solo dedito el lugar que elegiste para el botón, suéltalo y ¡ya está!

Piensa en otra cosa, y luego, aprieta de nuevo el botón, a ver si funciona ...



EL CALDERO MÁGICO

La PNL, los niños y el crecer

Por DIANA FRUMENTO

16

La magia en las palabras ...

1. Si un mago te dice:
No pienses en
una manzana



2. ¿En qué
pensaste?...



3. Porque, para no
pensar en algo, tengo
que pensar en ese algo



4. Tengo
que pensar
en:



Por eso los magos aconsejamos ...
y de eso sí que sabemos:

Piensa en lo que desees con-
seguir, no el lo que quieres
evitar



Si tu pensamiento es "no
quiero pelear", para
que se cumpla, debes
pensar "quiero ser amigo"



Como piensan los magos que siempre cumplen sus deseos?

PINTANDO NUESTRO CAMINITO MÁGICO

Pintar nuestro caminito mágico es muy parecido a cuando vamos al cine o vemos en la tele esas películas que nos gustan tanto, donde una imagen sigue a la otra, cuando, justo, pasa lo que nosotros nos imaginábamos que pasaría ..., bien, nosotros los magos te vamos a proponer que hagas como si fueras a hacer la película de tu vida de la manera más linda que te gustaría que fuera.

Para eso, dibuja algo parecido a la línea verde que está mas abajo, y que además sea tan linda cómo tú la desees, será tu propia línea ... Luego piensa en cosas lindas que hayas vivido, "recuerda, ¡cosas bonitas!" y crea en tu mente una foto de cada una de ellas, después inventa unas para dentro de 1,3 y 5 años ...



...El siguiente paso, es que tú elijas, cómo te vas a imaginar, volando sobre tu propia línea, esa que ya dibujaste, ¿Será algo así?:



Puede ser una alfombra mágica, un dirigible, un pájaro mágico, puede ser realmente lo que a ti se te ocurra, eso sí, los magos sabemos que tiene que ser algo en el que te sientas seguro.

Este es un secreto, que nadie debe saber, para que el juego resulte, es muy importante que te sientas seguro en lo que elijas y además, que subas o bajes en el vuelo, de manera que siempre sientas cosas lindas en ese lugarcito, que tu ya conoces, donde sentís eso tan bonito, cuando estás contento.

EL CALDERO MÁGICO

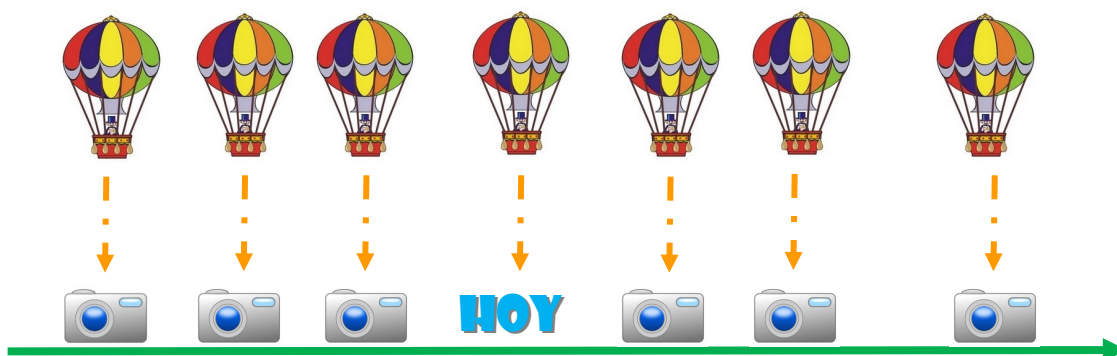
La PNL, los niños y el crecer

Por DIANA FRUMENTO

17

Activando el camino mágico ...

Ahora sí!!!!, ya tenemos todo listo, entonces, comencemos ... ¿Qué eliges? ..., a ver, a ver.... hum...., sí, ¡el globo aerostático! Y comienzas el vuelo en **HOY** y desde allí te vas a cuando eras chiquito, y vas poniendo las fotos por orden de edad.... hasta las que inventaste para el futuro!



Ve colocando una a una cada foto de las que hiciste antes, y de las que inventaste de cómo quieres que sean en el futuro, cuando ya seas más grande....., dentro de 1.3 y 5 años...., vuelve al lugar que crees que es hoy y cuando sientas cosas lindas en ese lugarcito, que tu ya conoces, donde sientes eso tan bonito, cuando estás contento, aterrizas, bajas de tu globo y tú de lo que hayas elegido para este viaje imaginario.

**Los magos y yo deseamos que hayas disfrutado
¡Hasta la próxima!**

M.Trainer Diana Frumento
www.ipsso.com - Uruguay

PNL EN LA EDUCACIÓN FORMAL

Una de las herramientas principales que nos presenta la PNL para manejar en la educación escolar, es el conocimiento de los sistemas representacionales, básicamente para saber por donde le llega la información al alumno. Esto quiere decir cuál es su principal canal de acceso con el exterior. Hay niños que son más visuales, aprenden más a través de imágenes, otros son más auditivos y aprenden más por lo que escuchan y no tanto por las imágenes y otros son más sensoriales o kinestésicos, esto quiere decir aprenden más por el gusto, olfato y tacto. Por lo tanto, el maestro debe aprender técnicas de enseñanza que involucren a cualquier tipo de alumno para asegurarse que todos sus alumnos entienden y aprenden los conocimientos que se le están impartiendo. El aprender a usar el lenguaje correcto que le llegue a cada uno de los alumnos es parte de saber usar todos los sistemas representacionales con términos visuales, auditivos y sensoriales. Frases tales como "lo ven claro" (visual) "quiero decir esto bien alto y claro" (auditivo), "siento lo que me quieres decir" (sensorial). Los niños problema, generalmente son la causa de una educación no personalizada, esto quiere decir que no está en su idioma o mejor dicho en su sistema representacional y que de alguna manera no logra captar su atención, ya que no le interesa.

ESTRATEGIAS PNL

LA FAMILIA ESPIRITUAL

Por VIRGINIA SATIR

Traducido por Graciela Marchetti

18

Quince años atrás nadie, salvo las personas relacionadas con la religión hubiera pensado que fuera adecuado tratar la espiritualidad fuera de un contexto religioso. Tal vez todavía haya quien considere que la espiritualidad es un asunto ingenuo o irrelevante para la vida. Para mí se trata de nuestra conexión con el universo y es esencial para nuestra existencia, y, por lo tanto, determina nuestro contexto terapéutico.

Mis ideas y comprensión personales sobre la espiritualidad comenzaron cuando era niña, durante mi infancia en una granja de vacas lecheras de Wisconsin.

Por todas partes veía cosas que crecían. Muy pronto comprendí que el crecimiento era el despliegue de la fuerza de la vida, una manifestación del espíritu. Observaba las minúsculas semillas que plantaba y las veía crecer hasta ser grandes plantas. De los huevos salían pollitos y de la barriga de una cerda, nacían cerditos. Luego vi nacer a mis hermanos. Que maravilla. Era algo maravilloso y fantástico.

Sentía el misterio, la emoción y la grandiosidad. Todavía hoy conservo todos esos sentimientos de asombro y creo que me sirvieron de guía para encontrar formas de ayudar a crecer a las personas. (...)

La reverencia que me inspira la vida nació muy temprano en mí. No hubo ninguna planta que creciera mejor porque yo se lo pidiera ni porque la amenazara con represalias. Las plantas únicamente crecían cuando se reunían las condiciones correctas y recibían los cuidados adecuados, lo que, para mí, incluye quererlas y hablarles. Determinar el lugar y el alimento adecuados para las plantas (así como para las personas) es materia de investigación y observación constantes.

Todos irrumpimos en forma de brote en un árbol espiritual universal. Ese árbol nos une a todos los seres humanos a través de sus raíces. Todos podemos aprender a convertirnos en líderes sabios que amen, cuiden y alimenten la valiosa vida que nos fue concedida.

Cuando recibimos alimento, podemos ser personas capaces de alimentar a los demás. Por esta razón, recomiendo que en toda comunidad se disponga de una "sala de abrazos" en la que las personas puedan encontrarse para recibir alimento espiritual y psicológico. Por suerte, hay iglesias que emprendieron acciones en este sentido y que reservan un espacio para la relajación y las relaciones personales.

Generar estos planteos de afecto y cristalizar el reconocimiento interior (lo que llamo el conocimiento hasta el tuétano) es la manifestación de que somos seres espirituales con forma humana. He aquí la esencia de la espiritualidad. La manera en que apliquemos nuestra esencia espiritual será un reflejo del valor que otorgamos a la vida.

La creación de la vida deriva de un poder mucho mayor que el nuestro. El reto de ser completamente humanos consiste en estar abiertos a ese poder al que designamos con tan diversos nombres, siendo Dios uno de los más extendidos, y a entrar en contacto con él. Creo que una vida próspera depende de nuestra capacidad de establecer y aceptar una relación con nuestra fuerza vital.

Las conexiones físicas con nuestra espiritualidad están a salvo en nuestras semillas humanas. Tan sólo cuando se unen un óvulo y un espermatozoide se completa una semilla humana capaz de convertirse en un ser humano. Un óvulo y un espermatozoide por sí solos no son más que silos de almacenaje que aguardan el gran encuentro. Para mí, las semillas y el nacimiento son espiritualidad en acción.

Cuando tiene lugar la unión entre un óvulo y un espermatozoide, se produce un acontecimiento maravilloso. Se libera una poderosa energía y se comienza a preparar un nuevo ser humano (singular: que no es la réplica exacta de ningún otro que haya existido antes) que llegará a la tierra. Siempre que intento darme a comprender cómo puede ser que ese pequeño embrión humano pueda terminar dando lugar a algo tan grande, complicado y de múltiples facetas como una persona, me siento abrumada.



LA FAMILIA ESPIRITUAL

Por VIRGINIA SATIR

Traducido por Graciela Marchetti

19

Es más, esa pequeña semilla contiene todos los ingredientes que guardan los intrincados sistemas que conforman a un ser humano vivo, que respira. La fuerza vital no sólo se ocupa del crecimiento de cada una de las semillas, sino que canaliza la energía para que cada una de las partes reciba lo que necesita.

¿No es un milagro? Es preciso que descubramos maneras de querer, disfrutar, alimentar y utilizar de manera efectiva este milagro. Tu nacimiento, el mío, el nacimiento de cualquiera es un acontecimiento espiritual y un motivo de alegría.

Se libera una poderosa energía y se comienza a preparar un nuevo ser humano (singular: que no es la réplica exacta de ningún otro que haya existido antes) que llegará a la tierra.

Siempre que intento detenerme a comprender cómo puede ser que ese pequeño embrión humano pueda terminar dando lugar a algo tan grande, complicado y de múltiples facetas como una persona, me siento abrumada.

Es más, esa pequeña semilla contiene todos los ingredientes que guardan los intrincados sistemas que conforman a un ser humano vivo, que respira. La fuerza vital no sólo se ocupa del crecimiento de cada una de las semillas, sino que canaliza la energía para que cada una de las partes reciba lo que necesita.

¿No es un milagro? Es preciso que descubramos maneras de querer, disfrutar, alimentar y utilizar de manera efectiva este milagro. Tu nacimiento, el mío, el nacimiento de cualquiera es un acontecimiento espiritual y un motivo de alegría.

Naturalmente, es preciso que procuremos el contexto más rico posible para que cada niño pueda crecer y llegar a ser plenamente humano. Aún no hemos arribado a este punto. Para muchos, el milagro del nacimiento está eclipsado por las penosas condiciones en que nacen los niños. Sin embargo, cuando aceptamos el hecho de que todos los niños contienen los ingredientes necesarios para ser un milagro "andante que despierta", tenemos las bases para una conducta positiva a escala mundial. Desde luego, la familia es el primer lugar en que ocurre. Lentamente vamos avanzando hacia este tipo de reverencia por la vida.

Inmersos en el esfuerzo por cambiar de conducta, es muy fácil que destruyamos el espíritu y que mutilemos el cuerpo y embotemos la mente. Se trata de un planteo que, en gran medida, es consecuencia de igualar el valor de una persona con la naturaleza de su conducta. En cambio, si tenemos presente que la conducta es algo que se aprende, podremos honrar el espíritu y fomentar conductas más positivas.

La curación, la vida y la espiritualidad consisten en reconocer el poder del espíritu. Hay muchos que apoyan la espiritualidad de la boca para afuera, sin vivirla de verdad. En cambio, los efectivos programas de Alcohólicos Anónimos se erigen sobre la premisa de que, cuando un individuo acepta y afronta su poder superior, hace un llamado a su fuerza vital y se inicia el proceso de curación. Literalmente, hay miles de personas que han transformado su vida de agonía en alegría y se han convertido en seres humanos distintos al adaptar su vida a esta filosofía. Ningún otro planteo consiguió tanto. (...)

VIRGINIA SATIR

Virginia Satir fue una de las terapeutas modeladas por Bandler y Grinder en la creación de la PNL. Está considerada por muchos como una de las figuras más importantes en los métodos modernos de la Terapia Sistémica Familiar. Internacionalmente aclamada como terapeuta, conferencista, entrenadora y escritora, fue una de las excepcionales terapeutas modeladas por Bandler y Grinder para crear el Meta Modelo y otras técnicas básicas de la Programación Neuro-lingüística.

Su primer libro, *Conjoint Family Therapy* (1964), es un clásico en el campo y ha sido traducido a varios idiomas. Escribió y co-escribió once libros más, entre ellos *Peoplemaking* (1972) y *Changing with Families* (1976), escrito con los fundadores de la PNL, Richard Bandler y John Grinder.

Richard Bandler conoció a Virginia Satir a principios de los 70's cuando él estaba trabajando con la editorial de Virginia. Impresionada por sus habilidades, comenzó a trabajar con Bandler y fue su mentora para convertirlo en terapeuta. Junto a John Grinder, Bandler modeló más tarde los métodos terapéuticos "explícitamente", describiéndolos



DESDE EL REINO METAFORICO ... EL SUEÑO DE LA ORUGA

Cuento tradicional

Un pequeño gusanito caminaba un día en dirección al sol.
Muy cerca del camino se encontraba un saltamontes:
- ¿Hacia dónde te diriges?, le preguntó.

Sin dejar de caminar, la oruga contestó:

- Tuve un sueño anoche; soñé que desde la punta de la gran montaña yo miraba todo el valle.
Me gustó lo que vi en mi sueño y he decidido realizarlo.

Sorprendido, el saltamontes dijo, mientras su amigo se alejaba:
- ¡Debes estar loco!, ¿Cómo podrías llegar hasta aquel lugar?
!Tú, una simple oruga!. Una piedra será para ti una montaña, un pequeño charco un mar y cualquier tronco una barrera infranqueable.

Pero el gusanito ya estaba lejos y no lo escuchó. Sus diminutos pies no dejaron de moverse.

La oruga continuó su camino, habiendo avanzado ya unos cuantos centímetros.
Del mismo modo, la araña, el topo, la rana y la flor aconsejaron a nuestro amigo a desistir de su sueño!
-¡No lo lograrás jamás! - le dijeron -, pero en su interior había un impulso que lo obligaba a seguir.

Ya agotado, sin fuerzas y a punto de morir, decidió parar a descansar y construir con su último esfuerzo un lugar donde pernoctar: - Estaré mejor, fue lo último que dijo, y murió.
Todos los animales del valle por días fueron a mirar sus restos.
Ahí estaba el animal mas loco del pueblo.

Había construido como su tumba un monumento a la insensatez.
Ahí estaba un duro refugio, digno de uno que murió "por querer realizar un sueño irrealizable".

Una mañana en la que el sol brillaba de una manera especial, todos los animales se congregaron en torno a aquello que se había convertido en una ADVERTENCIA PARA LOS ATREVIDOS. De pronto quedaron atónitos.

Aquella concha dura comenzó a quebrarse y con asombro vieron unos ojos y una antena que no podía ser la de la oruga que creían muerta. Poco a poco, como para darles tiempo de reponerse del impacto, fueron saliendo las hermosas alas arco iris de aquel impresionante ser que tenían frente a ellos: UNA MARIPOSA.

No hubo nada que decir, todos sabían lo que haría: se iría volando hasta la gran montaña y realizaría un sueño; el sueño por el que había vivido, por el que había muerto y por el que había vuelto a vivir.

"Todos se habían equivocado". Dios no nos hubiera dado la posibilidad de soñar, si no nos hubiera dado la oportunidad de hacer realidad nuestros sueños ... Si tienes un sueño, vive por él, intenta alcanzarlo, pon la vida en ello y si te das cuenta que no puedes, quizá necesites hacer un alto en el camino y experimentar un cambio radical en tu vida y entonces, con otro aspecto, con otras posibilidades y circunstancias distintas: !!LO LOGRARAS!!!!

EL ÉXITO EN LA VIDA NO SE MIDE POR LO QUE HAS LOGRADO, SINO POR LOS OBSTÁCULOS QUE HAS TENIDO QUE ENFRENTAR EN EL CAMINO.

LUCHA CON TODAS TUS FUERZAS POR LO QUE DESEAS Y ALCANZARAS TUS SUEÑOS. NO IMPORTA LAS VECES QUE LO INTENTES SIGUE HASTA EL FINAL.

