



RED Latinoamericana DE PNL



LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

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

E-book Nro. 23

www.redpnl.net

LA MAGIA CONTINÚA

INDICE

E-book Nro. 23- COPYRIGHT ® RED L. DE PNL

Ponerse serio equivale a quedarse atorado, mientras el sentido del humor es la forma más rápida de revertir dicho proceso. Si eres capaz de reírte de algo, sin duda lo podrás cambiar. RICHARD BANDLER

PNL APLICADA A ADULTOS MAYORES

Reforzando la memoria
Por Adriana Cortez y Jorge Todarello
Pág. 1 a 2

EL VIAJE SAGRADO

Trabajando desde la PNL ...
Robert Dilts
Pág. 3 a 4

EL PODER DE LA PALABRA

Explorando principios de la PNL
Trainer Sergio Santillana
Pág. 5 a 6

CREANDO UN ENTORNO RESONANTE

La propuesta de una Trainer en PNL a la educación
Por Silvia Fiorito
Pág. 7 a 10

LA LIBERTAD PERSONAL

Del libro "Conversaciones"
Por Richard Bandler
Pág. 11 y 12

DESDE EL REINO DE LO METAFÓRICO: El poder de las palabras

Cuento tradicional hindú
Pág. 13

Intención positiva by Robert Dilts

Creo que uno de los conceptos más transformacionales de la PNL, postula que detrás de cada comportamiento, pensamiento, creencia, tiene un propósito positivo. Es decir, pretende algo bueno para nosotros. Todos los organismos cumplen este requisito, tienen un propósito benévolo orientado a la supervivencia y a garantizar la tranquilidad de la especie. Como profesional busco cuál es la fuente de la que mana cualquier pensamiento, idea, comportamiento y suelo encontrar una intención buena en esa fuente. ¿Cuál es la intención de fumar? por ejemplo la persona quiere tranquilizarse, estar relajada o concentrada y ese es el origen del comportamiento. Hay que respetar eso para poder cambiarlo. Es una idea sorprendente, pero es así.

La idea de la intención positiva nace con la PNL, pero conecta con diferentes ideas previas como la teoría de los sistemas o la cibernética. Todos los sistemas tienden a mantener un equilibrio, la homeostasis. Buscan preservarse incluso cuando pretenden crecer o cambiar. Virginia Satir siempre buscaba la función de los comportamientos y ella fue inspiradora para mí en este concepto. No mires el comportamiento, mira lo que hay detrás, ¿para qué haces esto? ¿Qué hace esto para tí? No tiene mucho sentido enfadarse con el comportamiento o con tu pensamiento, es mejor buscar cuál es la función que pretende cubrir y luego buscar otras alternativas más agradables para satisfacer eso.



PNL APLICADA A ADULTOS MAYORES

Reforzando la memoria

Por Adriana Cortez y Jorge Todarello

1

Hace ya un tiempo que impartimos talleres de estimulación de la memoria para adultos mayores. A partir de los muchos avances que se han dado en las últimas décadas en el área de las neurociencias está demostrado que el deterioro de la memoria de una persona adulta es un proceso inexorable. Tal vez a efectos de facilitar la comprensión podemos simplificar esta problemática haciendo una analogía con el concepto de “desgaste de materiales”.

Por otro lado, el público que en general asiste a nuestros talleres se conforma de personas que están viendo descender gradualmente su grado de actividad (especialmente actividad profesional), lo que mayormente conocemos bajo el eufemismo de “clase pasiva”.



La suma de ambas situaciones hace particular y necesariamente útil el trabajo realizado en los talleres de mantenimiento o estimulación de la memoria.

En general las técnicas aplicadas en la mayoría de estos talleres son del tipo de fortalecimiento de lazos neuronales, algo así como ejercitar un músculo para que no pierda su tonicidad, apuntando a la neuro-plasticidad (esa posibilidad de nuestro cerebro de cambiar la capacidad sináptica, que nos permite reaprender generando nuevas reacciones y nuevas conexiones entre los axones) en este caso para el acceso y la recuperación de la información almacenada.

Lo que nos ocurrió hace un tiempo fue que vimos o creímos ver un nexo entre esta problemática y ciertos aprendizajes de la PNL. Por ejemplo, el proceso de memorización consta de tres *pasos* o *instancias* esenciales que tienen su correlato en las *funciones* que se cumplen para el proceso mnémico:

Paso		Función
<i>Instancia de Registro</i>		<i>Registro</i>
<i>Instancia de Retención</i>		<i>Conservación</i>
<i>Instancia de Recuerdo</i>		<i>Evocación</i>

Nos preguntamos en su momento si todo esto no tenía algún lazo con el concepto de la PNL de Sistemas Representacionales y sus tipos:

S-R Primario por el cual preferentemente experimentamos el mundo exterior.

S-R Director que usamos para acceder internamente a la información creada o recreada.

S-R de Referencia que usamos para chequear cuando surge una pregunta interna o externa.

Dudas como ¿dónde dejé los anteojos?, ¿cerré la llave de gas?, etc. son un tipo de olvido muy frecuente que tiene que ver con el pasado inmediato y que se deben en general a problemas en la instancia de recuerdo y la función de evocación.

Son varios los motivos que pueden estar perjudicando o bloqueando la función de acceso o evocación cuando se presenta este tipo de problemas, pero con independencia de la causa inicial, en todos los casos suele traer como consecuencia una importante sensación de pérdida de seguridad en sí mismo por parte de la persona, con pensamientos del tipo “¿Cómo puede ser que no me acuerde de esto?” y la gradual formación de la creencia limitante “Que mal que estaré que ya no me puedo acordar de nada”.

PNL APLICADA A ADULTOS MAYORES

Reforzando la memoria

Por Adriana Cortez y Jorge Todarello

2

Nos pareció un ejemplo concreto para focalizar y realizar una primera experiencia, de manera que empezamos a explicarles a los asistentes de nuestros talleres de una manera simple y reducida la idea de los Sistemas Representacionales para que comiencen a concientizar este concepto. Lo primero que obtuvimos fue sorpresa y diversión entre los participantes.

Luego, también los comenzamos a ejercitar para que aprendan a reconocer sus propios canales perceptuales de preferencia, y finalmente les enseñamos a utilizar algunos *tips* basados en todo esto para aplicar a ese tipo de olvido específico de *pasado inmediato* que mencionábamos unas líneas arriba.

Lo que comenzó a ocurrir fue que con la aplicación de estos *tips* los asistentes a nuestros talleres comenzaron a minimizar fuertemente ese tipo de olvidos y —consecuentemente— nos empezaron a transmitir que esto les mejoraba su calidad de vida al devolverles sensación de seguridad en sí mismos ahora que eran capaces en la mayoría de las veces de poder recordar sin dificultad estos detalles de acción (lo hice / qué hice) que antes les resultaban esquivos.

Como la memoria es dependiente de la atención y de la percepción, pero también del grado de estrés y del estado emocional, al mejorar este último se estaba obteniendo una mejora en otras áreas de la memoria por aquel principio sistémico que también jugamos en la PNL y que nos dice que al modificar un solo elemento en un sistema estamos modificando todo el sistema. Nuestra satisfacción era tan amplia como la de quienes nos relataban sus logros.

Habíamos encontrado una respuesta positiva a nuestra duda inicial acerca de que conceptos como las funciones del proceso mnémico y los sistemas representacionales efectivamente pueden relacionarse.

A partir de entonces esto forma parte de todos los talleres de estimulación de la memoria que impartimos y, es más, hemos comenzado a explicar Sistemas Representacionales en los cursos de *Formación de Coordinadores* de talleres de este tipo para que ellos también lo apliquen y se los enseñen a los participantes de sus futuros talleres.

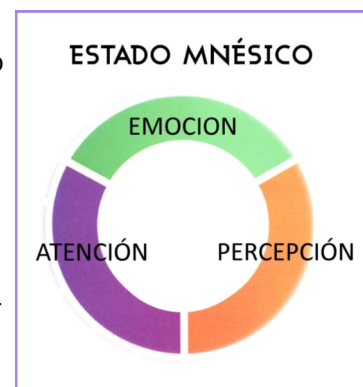
Al igual que en los comienzos de nuestros aprendizajes de PNL, cuando nuestros formadores nos decían que *“la PNL no es una verdad sino un modelo, pero no es sólo un modelo sino que es un modelo que funciona muy bien”*; de la misma manera venimos a corroborar una vez más que en las más diversas temáticas la PNL sigue siendo *“un modelo que funciona muy bien”*.

Master Jorge L. Todarello / Trainer Adriana E. Cortez
www.sumar-opciones.org

LA MEMORIA Y LA PNL

La memoria es un proceso cerebral en el que muchas células y neuronas están involucradas. Podemos ejercitar nuestro cerebro para aumentar la capacidad y desarrollar habilidades de memoria, en efecto, aunque la memoria no es un músculo sino un órgano, podemos comparar su funcionamiento con uno, principalmente si pensamos que si no se usa se atrofia. Así es, nuestro "disco duro" tiene una capacidad infinita de memoria. Sin embargo, lo que no se usa se queda en el olvido. Es un mito creer que la edad disminuye la memoria; lo que disminuye es el uso del cerebro. Nos hacemos perezosos mentales. Dejamos de ejercitar el músculo y perdemos el interés por aprender y recordar cosas nuevas. Creemos que ya tenemos el disco duro lleno. Hay muchas personas de edad avanzada con una memoria sorprendente ¿por qué? Porque siguen ejercitando el músculo con más y más información.

www.estrategiaspnl.com



EL VIAJE SAGRADO

La PNL en su camino hacia la espiritualidad

de ROBERT DITS

3

En los últimos tiempos, Robert Dilts está dirigiendo sus inquietudes hacia el mundo de la espiritualidad.

Presentamos aquí un ejercicio desarrollado por este autor sobre “sanación espiritual”, ya que queremos acercar a los lectores a una polémica que se está produciendo dentro de algunos ambientes de la PNL: hablar de espiritualidad, ¿puede llevar a la PNL a posturas demasiado cercanas al esoterismo y alejarla de posturas más científicas y serias?

Este tipo de acercamientos, ¿desprestigia a la PNL?

Paso 1. En un estado emocional de reverencia y meditación, siéntate en una posición neutral” o “de descanso”, con tus pies en el suelo y tus manos posadas cómodamente sobre tus piernas.

Paso 2. Cierra tus ojos y toma consciencia de tu entorno externo.

Piensa en otros entornos (tu casa, trabajo, tu ambiente social, global) en los cuales te gustaría que hubiera una “sanación espiritual” o una mayor sensación o contacto con la “presencia espiritual”. Cuando ya tengas en mente este entorno, coloca tus manos con la palma hacia abajo sobre tus muslos y permíte que tu tacto comunique tu intención de “sanar-”, “santificar”, o “limpiar” este entorno. En seguida, regresa tus manos a la posición neutral o de descanso” sobre tus piernas.

Paso 3. Permite que tu atención modifique tu cuerpo físico y tu comportamiento. Siente cualquier parte de tu cuerpo, o cualquier comportamiento específico que te gustaría “sanar espiritualmente” o al que te gustaría dar un mayor sentido de “presencia o contacto espiritual”. En el momento que sientas esta parte de tu cuerpo, o que reconozcas cómo se siente cuando realizas ese comportamiento específico, permíte que tus manos se muevan hacia arriba y toquen tu vientre inferior, justo por debajo de tu ombligo. Permite que tu tacto comunique tu intención de “sanar”, “santificar”, o “limpiar” esta parte de tu cuerpo o este comportamiento. En seguida, regresa tus manos a la posición “neutral o de descanso” sobre tus piernas.

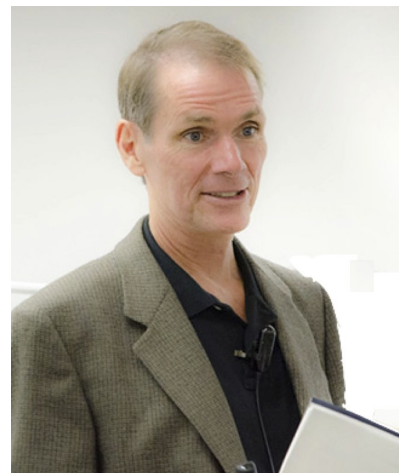
Paso 4. Ahora torna consciencia de tu mente y de tus pensamientos, poniendo atención a cualquiera que sea confuso o limitante. Enfócate en cualquier pensamiento o parte de tu mente al que te gustaría llevar una “sanación espiritual” o un sentido mayor de “contacto o presencia espiritual”. Una vez que hayas percibido estos pensamientos o partes de tu mente, permíte que tus manos vayan hacia arriba y toquen tu diafragma, justo por debajo del esternón, en donde se unen las costillas. Permite que tu tacto comunique tu intención de “sanar”, “santificar”, o “limpiar” estos pensamientos o partes de tu mente. En seguida, regresa tus manos a la posición “neutral o de descanso” sobre tus piernas.

Paso 5. Vuelca tu atención a tus creencias y sistema de creencias. Encuentra alguna que sea negativa o dolorosa, o identifica esa parte de tu sistema de creencias a la que te gustaría llevar una “sanación espiritual” o un sentido mayor de “presencia o contacto espiritual”.

En el momento que te centres en estas creencias, permíte que tus manos se dirijan hacia el área de tu corazón, en el centro de tu pecho. Permite que tu tacto comunique tu intención de “sanar”, “santificar”, o “limpiar” estas creencias o partes de tu sistema de creencias. En seguida, regresa tus manos a la posición “neutral o de descanso” sobre tus piernas.

Paso 6. Ahora dirige tu atención hacia tu identidad y sentido del Yo. Pon atención a cualquier parte de ti que esté enojada, perdida, hecha a un lado, de la que hayan abusado o que de alguna manera esté separada de ti. Concéntrate en esa parte de ti en la que te gustaría llevar una “sanación espiritual” o un sentido mayor de “presencia o contacto espiritual”.

Una vez que lo hayas hecho, permíte que tus manos se dirijan lentamente a la base de tu garganta. Permite que tu tacto comunique tu intención de “sanar”, “santificar”, o “limpiar” esta parte de ti. En seguida, regresa tus manos a la posición neutral o de descanso” sobre tus piernas.



EL VIAJE SAGRADO

La PNL en su camino hacia la espiritualidad

de ROBERT DILTS

4

Paso 7. Ahora céntrate en tu “ilusión” o “propósito superior”. Piensa en lo que interfiere o te separa del cumplimiento pleno de tu misión o propósito en la vida. Concéntrate en eso que te aleja de tu misión y en lo que quisieras llevar una “sanación espiritual” o un mayor sentido de “presencia o contacto espiritual”.

Un tanto te enfoques en estas interferencias, permite que tus manos se dirijan hacia el centro de tu vientre. Permite que el tacto comunique tu intención de “sanar”, “santificar”, o “limpiar” estas interferencias. En seguida, regresa tus manos a la posición “neutral o de descanso” sobre tus piernas.

Paso 8. Ahora, levanta tus manos sobre tu cabeza y abre tus brazos, abriéndote hacia la fuente de sanación espiritual más profunda (es decir, el “espíritu”, o “mente universal”, “la consciencia de Cristo”, “Dios”, etc.). Invita y recibe en ti la energía sanadora de esa fuente. Utiliza tus manos para “reunir” esta energía. Tráela a tu cuerpo por la coronilla de tu cabeza.

Paso 9. Permite que tus manos regresen por los pasos de tu “viaje sagrado”, llevando esta energía espiritual de sanación a cada “paso” del camino. Mueve tus manos lentamente hacia abajo por tu cuerpo, tocando el centro de tu frente, la base de tu garganta, tu corazón, tu diafragma, tu vientre inferior y finalmente pónlas sobre tus piernas.

Siente cómo esta energía llena todo lugar, fluyendo por todo tu cuerpo y también hacia el ambiente exterior por medio de tus pies. Puedes regresar tus manos hacia alguna posición en la cual prefieras concentrarte o enfocarte.

Paso 10. Cuando ya lo hayas hecho, regresa tus manos a la posición “neutral o de descanso” sobre tus piernas y dedica unos instantes a sentir y reconocer la sensación de alineación, plenitud y sanación.

www.pnl.net.com

ROBERT DILTS

Cuando la PNL incluye lo espiritual

En su diseño de los NIVELES NEUROLÓGICOS, Robert Dilts incluye el Nivel Espiritual. Los Niveles Neurológicos de la PNL son uno de las grandes aportes de Robert y están basados en el concepto de Niveles Lógicos de Aprendizaje de Gregory Bateson.

Estos son Entorno, Comportamiento, Capacidades / Estrategias, Creencias / Valores, Identidad y Espiritualidad o Trascendencia.

“Definimos este nivel espiritual como el nivel donde estamos conectados con algo que es más grande que nosotros mismos. Tiene que ver con la cualidad de pertenecer a algún lugar, a alguna cosa por encima de tí. Es el nivel donde se sitúan muchas personas que manifiestan adicciones, por ejemplo.

Esta falta de conexión a un sistema mayor puede conllevar la necesidad de consumir o abusar de sustancias. Sentirse deprimido también puede ser una manifestación de problemas a este nivel, una persona deprimida está sintiendo una falta importante de conexión con lo que le rodea, eso puede reportarle problemas a nivel de identidad; pensar cosas como: “no valgo nada” “no le resulto interesante a nadie” “nadie me quiere” o incluso “no soy capaz de querer, no merezco vivir”.

Estos problemas de la vida pueden ser resueltos conectando con la sensación de pertenencia a algo mayor a nosotros. Un enfermo terminal puede preguntarse por el propósito de lo que le ocurre, es importante que se inunde en la sensación de pertenecer a algo mayor, sentirse dentro para poder trascender. Los problemas de las transiciones de la vida, están a este nivel espiritual, ¿cuál es el propósito de mi vida? ¿A dónde me propongo ir? ¿Quién soy? Es importante saber que la vida es algo que pasa a través de mí. Hay que dejar que fluya y sentirse en conexión con lo demás, cuando perdemos esta conexión, la vida deja de fluir. Se convierte en sufrimiento.”

Robert Dilts



EL PODER DE LA PALABRA

Conversando la vida

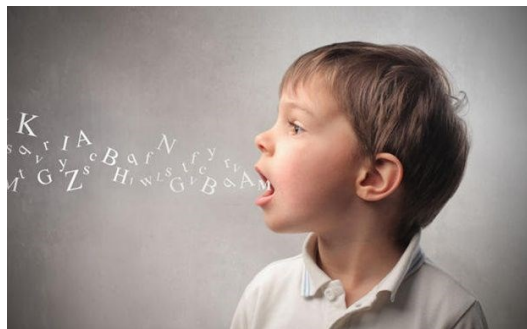
Por Sergio Santillana

5

Las palabras señalan los hechos..., pero no son los hechos en sí mismos.

Las palabras son una construcción mental que nos permiten referir aquello que queremos comunicar ya sea con otras personas o con nosotros mismos.

De pequeños aprendemos que "tal palabra significa tal cosa" y de esta manera vamos **anclando** en nosotros estas relaciones entre palabras y experiencias y "estados internos".



"Podríamos decir que un niño, es el material virgen en cuanto a la interpretación del mundo y a quien uno se lo describe incesantemente, hasta el punto en que el niño describe el mundo según se lo describen. A partir de ese momento el niño va cobrando el rango de miembro de esa comunidad y esa membresía termina siendo definitiva cuando el mismo es capaz de llevar a cabo todas las interpretaciones preceptuales adecuadas y que validad dicha interpretación de la realidad."

Carlos Castaneda. Viaje a Ixlan

Cabe aclarar que gran parte de dicha información queda registrada en nosotros de manera inconsciente. Hay investigaciones que estiman que este proceso se realiza de esta manera en una media del 90%.

De lo anterior, se desprende que las palabras están asociadas a estados internos, activando las relaciones por medio del sistema neurológico, de nuestra fisiología, corporalidad y estados internos, a los que hace referencia directa o indirectamente.

Exploremos como nos sentimos en cada una de las siguientes frases:

- Que guapa estas hoy...
- Que vestido más feo te has puesto...
- Es bueno compartir con vos cada momento...
- Eres un fraude para vos y para todos¡¡
- No vales
- No mereces estar aquí
- Cada uno tenemos un lugar en el mundo
- No servís!
- Etc.

No solo asociamos las palabras a la experiencia, sino también todo el lenguaje no verbal, que acompaña a las mismas y que conforman gran parte de la comunicación.

Según estudios realizados el 55 % de la comunicación es lo que se expresa a través de los gestos, la posición del cuerpo, los movimientos de los ojos, la respiración, la tonicidad muscular, el color de la piel y un 38% de la comunicación corresponde al tono, volumen y ritmo de la voz. Solo un 7% de la comunicación corresponde a la palabra de manera literal.

Con esto queda entonces claro, que no solamente la palabra es en sí misma la que comunica, sino también y fundamentalmente la manera en como la expresamos.

Es por medio del mismo lenguaje, esta herencia maravillosa, mediante el cual nuestros ancestros viven también en la transmisión de sus experiencias, que tenemos así la posibilidad de comunicar y comunicarnos.

Como dijimos al comienzo: **"Las palabras señalan hechos..., pero no son los hechos en sí mismos".**

A veces estas relaciones entre palabras y experiencias no son lo suficientemente acertadas y esto hace que no logremos efectividad a la hora de comunicarnos. Se producen entonces incongruencias entre lo que quiero comunicar y lo que comunico y esto muchas veces nos hace sentir inadecuados, entre otras cosas.

EL PODER DE LA PALABRA

Conversando la vida

Por Sergio Santillana

6

En la ciencia que estudia el lenguaje y en particular en la gramática transformacional se plantea que entre aquello que queremos comunicar y lo que realmente comunicamos existen tres filtros que hacen que uno **elimine** parte de la información que estamos comunicando, **distorsionemos** la comunicación de aquello a lo que estamos refiriendo y hagamos **generalización** de nuestras experiencias individuales.

Las personas somos el resultado de las preguntas que nos hacemos.

Anthony Robbins

Lo que expresamos de esta manera también lo podemos apreciar en la mayéutica donde Aristóteles, hacia preguntas que llevaban a la auto indagación, a la reflexión, ampliando la visión y profundizando sobre el tema el cuestión.

Para esto el mismo lenguaje, nos permite a través de desafíos acertados poder llegar a estructuras más profundas, tan profundas como la experiencia referenciada y poder así volver a explicarla de manera más clara y entendible.

No se puede resolver los problemas con la misma mente con que se los a generado.

Albert Einstein

Podemos entonces por medio de preguntas del lenguaje llegar a las raíces mismas de la experiencia, como quien vuelve a ver una foto y comienza a descubrir cosas antes no vistas, haciendo consciente lo inconsciente y con la posibilidad de explicarlas de manera mas precisa.

La PNL (Programación Neuro Lingüística) desarrollo un modelo diseñado para este fin, al que se lo denomina **Metamodelo del Lenguaje**.

Este modelo enseña una manera sencilla de realizar desafíos al lenguaje de forma de obtener respuestas con mayor información, permitiendo mayor entendimiento y dando lugar a una comunicación que facilite los acuerdos intrapersonales e interpersonales.

Por ejemplo:

Sos un estúpido

¿Qué es específicamente lo que me querés decir?

Que haces todo mal

¿Todo....todo...? ¿No hubo acaso alguna vez donde hice algo bien...?

Vos me entendés!

¿Qué es lo que debería entender, según vos...?

Lo que quiero decir que otra vez dejaste la puerta de la heladera abierta...

Ahhh..., "ahora entiendo...", si, va a ser bueno que corrija este comportamiento, lo siento voy a prestar mas atención.

Trainer Sergio Santillana
www.pnlhoy.com.ar

METAMODELO del LENGUAJE

El metamodelo del lenguaje fue desarrollado por Grinder y Bandler mientras modelaban a dos terapeutas muy exitosos, Fritz Perls (terapia Gestalt) y Virginia Satir (terapeuta familiar). Estos expertos obtenían resultados extraordinarios de sus pacientes pidiéndoles que fueran más específicos sobre lo que contaban, utilizando una serie de preguntas para recoger información y comprender mejor el problema de sus clientes.

El metamodelo del lenguaje nos proporciona un conjunto de preguntas que nos permiten recuperar información desde la estructura profunda del lenguaje a partir de la estructura superficial. Es decir, a partir de las palabras de nuestro interlocutor, podemos hacer una serie de preguntas que nos permiten conocer en más detalle la experiencia completa del otro a través de sus filtros mentales (creencias, valores, etc.). Su objetivo es aclarar significados, identificar limitaciones y encontrar opciones. No se trata de tener razón, sino de explorar la experiencia profunda de una persona mientras también el otro obtiene una mayor comprensión de su modelo del mundo.

www.javiermalonda.com

CREANDO UN ENTORNO RESONANTE

La propuesta de una Trainer en PNL a la educación

Por Silvia Fiorito

7

Necesitamos ser el cambio que queremos ver en el mundo". Gandhi

Desde el puesto de directora de inglés de una escuela primaria, asumo en el día a día la responsabilidad de habilitar **un entorno de trabajo resonante**, en donde las emociones son capitalizadas para crear nuevas redes de contención entre alumnos, padres, docentes y directivos.



Creando un Entorno Resonante

Un entorno "resonante" en una organización educativa sostiene una sincronía de mente, cuerpo, corazón y espíritu que pueda replicar y nutrir nuestras inteligencias (IM H. Gardner). A diario nos enfrentamos a diferentes conflictos, que entendiéndolos como parte de nuestros aprendizajes, no personalizándolos, se convierten en escalones de ascenso para llevar adelante nuestra misión (identidad) y visión (propósito).

¿Cómo sostener un Entorno Resonante?

Namasté: saludo antiguo indio que se realiza con las manos unidas sobre el centro del pecho, representa la creencia que cada uno tiene una chispa divina dentro de sí.

Nama significa "reverencia", **as** significa "yo", **te** significa "tú"

= YO TE RESPETO

Las acciones de un educador-líder son las de sostener resonancia, por medio de sus palabras y acciones, propiciando el clima emocional apropiado para encauzar las emociones de su equipo en una dirección positiva movilizándolo mejor de las personas.

Las investigaciones en Neurociencias ponen de relieve los mecanismos neurológicos en los que nos podemos apoyar como líderes resonantes.

Tramitando Emociones

El cerebro al percibir un estímulo utiliza 2 caminos:

Camino corto: tálamo- amígdala (**reacciona**). Este camino es el transitado cuando la situación a la que se enfrenta es percibida como amenazante por la amígdala cerebral, estructura en forma de almendra ubicada en el cerebro mamífero o emocional, decide comandar la respuesta y debe garantizar la SUPERVIVENCIA. Esta respuesta emocional es mucho más rápida, no ve detalles y descarta la reflexión. La amígdala cuenta con su propio banco de memoria lo que pone en acción nuestro cuerpo en menos de 125 milisegundos. La reacción amigdalina recibe sólo el 5% de la información captada por el tálamo. La mente emocional funciona como un radar que nos lleva a percibir el peligro y a llevar adelante acciones para la supervivencia, que luego nos arrepentimos. A veces las reacciones amigdalinas son funcionales como cuando estamos en peligro y escapamos.

Según LeDoux: *«anatómicamente hablando, el sistema emocional puede actuar independientemente del neo córtex. Existen ciertas reacciones y recuerdos emocionales que tienen lugar sin la menor participación cognitiva consciente».*

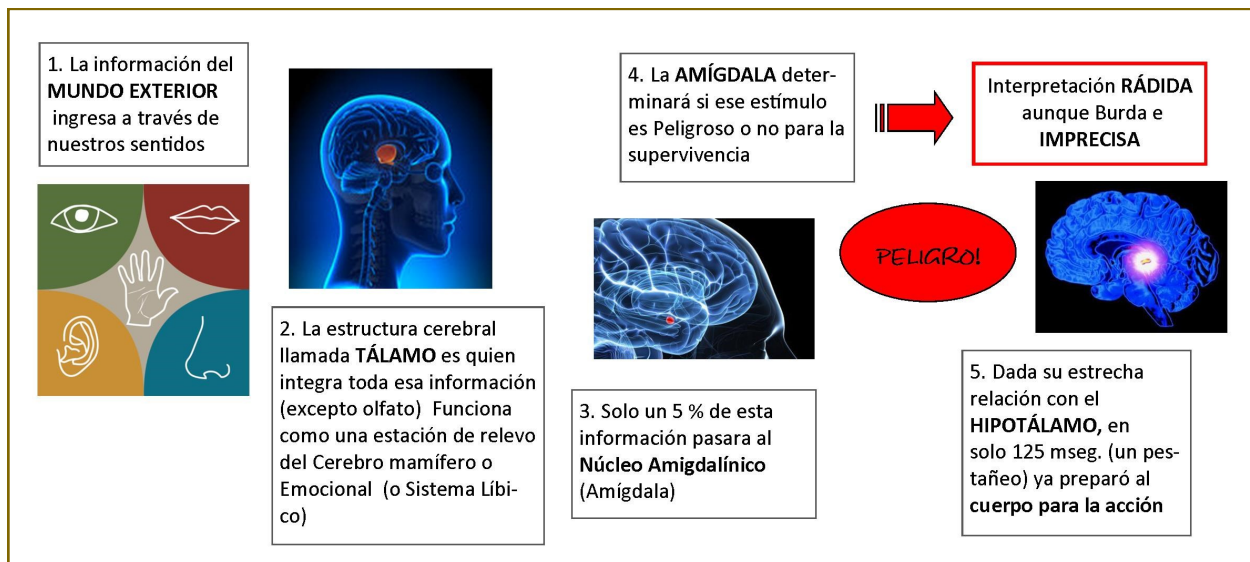
Reacciones emocionales posibles:

Defensiva u ofensiva
Lucha
Sumisión
Fuga
Inhibición de acción

CREANDO UN ENTORNO RESONANTE

La propuesta de una Trainer en PNL a la educación

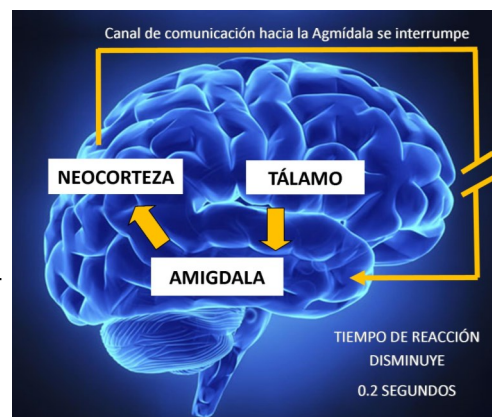
Por Silvia Fiorito



Camino largo: tálamo-cerebro racional (LPF) (**responde**). La información sensorial procedente del tálamo, siempre va a la amígdala primero, por eso siempre decimos que nuestra libertad está en el espacio que hay entre el estímulo y la respuesta.

Tenemos que darle tiempo a que la información llegue a los LPF para que puede vetar la reacción amigdalina de ser necesario. Esa información y nuestra respuesta correspondiente las coordinan los LPF, la sede de la planificación y de la organización de acciones tendientes a un objetivo determinado, incluyendo las acciones emocionales.

En el cerebro racional (neo córtex), una serie de circuitos registra y analiza esta información, la comprende y organiza gracias a los LPF, y si a lo largo de ese proceso se requiere una respuesta emocional, es el LPF quien la dicta, trabajando en equipo con la amígdala y otros circuitos del cerebro emocional.



Trabajando con Alumnos:

Al encontrarnos con reacciones emocionales del camino corto que todos las utilizamos en el 90% de los casos, por eso es tan necesario educar las emociones desde chicos, nos lleva a ofrecer y sostener un espacio para la reflexión consciente. Este espacio es en donde podemos escuchar el relato de lo ocurrido y analizar las reacciones, hacerle preguntas para que puedan identificar marcadores somáticos como: calor en la cara, transpiración o simplemente reconocer cuando se están enojando.

De este modo se puede planificar en conjunto planes de acciones posibles a modo de anticipación de reacciones. Este es un trabajo que debe ser sostenido en el tiempo ya que la modificación de las reacciones depende de factores diversos. Sin embargo el tratamiento bajo este entorno resonante propicia el cambio ya que involucra los siguientes indicadores:

- **el compromiso:** con ellos mismos y con el entorno que les ayuda.
- **el eustrés:** el stress necesario para motivarlos y para llevar adelante su compromiso.
- **la sinergia:** las ideas propias y de los compañeros crean nuevas posibilidades de acción.
- **la creatividad:** evaluar las acciones futuras sabiendo que poseen varios planes a poner en acción para el cambio.

CREANDO UN ENTORNO RESONANTE

8

La propuesta de una Trainer en PNL a la educación

Por Silvia Fiorito

Trabajando con Maestros - Directivos:

Como educadores-líderes debemos ser conscientes que la motivación es un motor que nos guía al actuar, a mover energía con entusiasmo, a contagiar al resto. D. Goleman plantea que la **motivación** es vital para la salud de una organización, y más para la competitividad en que se encuentra el mundo actual.

Identificar nuestras **fortalezas** al igual que nuestras **debilidades**, hacen ponernos en alerta de las oportunidades y las amenazas (SWOT), como también tener a mano una caja de herramientas listas para la **pro-acción** (1er hábito de S. Covey). Este autor sostiene que la extensión de nuestro círculo de influencia achica nuestro círculo de preocupación.

Una de las tareas más importantes de un educador-líder es mantener a un equipo unido y para esto, se deben tener a todos los miembros con **objetivos que abracen los sueños propios y los de la institución que forman parte**, y que estén **influenciados a lograrlos**. Ya que de acuerdo a J. O'Connors el **liderazgo** es posible cuando la **motivación intrínseca** y la **visión** se encuentran en **congruencia**.

Características del educador- líder resonante

Lograr mantener un control emocional adecuado para lograr el éxito personal e institucional: Inteligencia Emocional puesta al servicio para poder reconocer, interpretar, usar, comunicar y manejar las emociones propias y la de los demás a favor de los objetivos a cumplir.

Establecer un fuerte contacto emocional con su equipo; una adecuada combinación entre la cognitivo y afectivo entre el corazón y la razón: LPF nos ayudan a trascender, a compartir, a entrar a nuestro mundo interior, a obtener respuestas del modelo WIN-WIN (GANAR-GANAR).



Establecer empatía con el equipo de trabajo de forma eficaz y creativa: “Las Neuronas Espejo reflejan la conducta del otro y nos ponen en el lugar del otro”. La habilidad social depende de estas neuronas que nos permiten comprender los cerebros de los otros, mediante una estimulación directa, sintiendo y no pensando (Giacomo Rizzolatti, 1996). Las neuronas espejo son un tipo de neuronas con propiedades motoras, situadas en el **córtex premotor y parietal posterior**. Disparan no sólo durante la ejecución de la acción, sino también durante la observación de otras personas llevando a cabo una acción similar o igual.

Un dato interesante es que anatómicamente, estas neuronas se corresponden con el área de Broca, lo que ha dado pie a sugerir un papel clave de las mismas en la aparición del lenguaje en los humanos.

Transmitir a los demás respeto, confianza y sinceridad; el educador-líder emerge desde la autenticidad: La Teoría de la Mente define la capacidad de atribuir pensamientos, intenciones y pensamientos a otras personas (o animales) además nos permite reconocer el sarcasmo y la ironía. Debemos ser capaces de tener creencias sobre las creencias de otros y poder distinguirlas de las propias. Como así también hacer o predecir algo en función de esas creencias atribuidas y diferenciarlas de las propias (D Dennett).

Buscar la oportunidad de aprender del error: Resiliencia “Yo Puedo”: la capacidad de aprender de la adversidad. Mostrar resistencia frente a las dificultades con integridad, optimismo y demostrando la adaptación y aceptación al cambio.

La neuroplasticidad de nuestro cerebro es la capacidad que posee para reorganizarse, adaptarse y modificarse durante toda la vida, llevando a cabo el proceso de modificación de redes neuronales existentes, eliminando y formando nuevas redes y compensando.

CREANDO UN ENTORNO RESONANTE

10

La propuesta de una Trainer en PNL a la educación

Por Silvia Fiorito

Instalar el humor y el optimismo oportuno induce estados de ánimo cooperativos y de éxito: Desafíos apropiados activan el sistema de recompensa cerebral (efecto DAS= Dopamina+Adrenalina+Serotonina) al igual que la oxitocina (relacionada con la conducta fraternal, reconocimiento de las relaciones sociales, de confianza y generosidad).

La alegría es un perfume que no puedes derramar en otros sin impregnarte de algunas gotas.
Ralph Waldo Emerson

Conclusión

Cada uno de los desafíos de educador-líder en la escuela me alienta a incrementar aún más el conocimiento de mí mismo para comprender a los que están conmigo. El valor de mis palabras y mis silencios, de mis congruencias e incongruencias, de mis emociones y sentimientos, de mis propósitos y vacilaciones, de mis fortalezas y debilidades, de mis sueños y oportunidades, templan el entorno de los que lidero (D. Goleman).

Mi ofrecimiento renovado y reiterado es que:

Hagamos un trato

Compañera usted sabe
puede contar conmigo
no hasta dos o hasta diez
sino contar conmigo
si alguna vez advierte
que la miro a los ojos
y una veta de amor
reconoce en los míos
no alerte sus fusiles
ni piense qué delirio
a pesar de la veta
o tal vez porque existe
usted puede contar conmigo
si otras veces me encuentra
huraño sin motivo
no piense qué flojera
igual puede contar conmigo
pero hagamos un trato
yo quisiera contar
con usted
es tan lindo
saber que usted existe
uno se siente vivo
y cuando digo esto
quiero decir contar
aunque sea hasta dos
aunque sea hasta cinco
no ya para que acuda
presurosa en mi auxilio
sino para saber
a ciencia cierta
que usted sabe que puede
contar conmigo.

Mario Benedetti



LA LIBERTAD PERSONAL

Del libro "Conversaciones"

Por Richard Bandler

11

Libertad personal es la habilidad de sentir lo que quieres de modo que las 'cadenas de los libertos'- de miedo, tristeza y odio - sean rotas. La libertad personal verdadera se trata de ser capaces de romper tantas de estas cadenas como te sea posible.

Estas cadenas están hechas de malos sentimientos y sensaciones, creencias limitantes y conductas destructivas. Se trata de ser capaces de construir el tipo de estados internos que lleven a las personas a buenos lugares a través de la curiosidad. En lugar de ser víctima de estas cadenas, puedes convertirte en alguien interesado en cosas nuevas, o incluso desinteresado, esa es tu elección. Si la gente se interesara más por otras culturas, no habría tanto odio en este planeta.

Para algunas personas, la única respuesta posible cuando se enfrentan a una cultura diferente es miedo o ira. Hasta donde a mí me concierne, estos sentimientos no son más que exuberante estupidez.

Quiero decir que tener miedo de una serpiente venenosa o de un tigre que te podrían matar, es una buena elección. Pero tener miedo de las personas porque son de color o religión distintos o porque no entiendes su cultura, es ridículo. La gente que tiene tigres, aprende a estar rodeada por ellos sin salir lastimada. Yo solía criar guacamayas que podrían matarte: enormes, grandes papagayos. Las personas siempre preguntaban, '¿muerden?' y yo contestaba, 'Sí, pero solo muerden a la gente bajo ciertas circunstancias'. Si estás muy cerca, si extiendes tu dedo, si no te conocen o si están criando (entonces nadie se les puede acercar).

Tú tienes que ser listo acerca de las cosas. Como sea, la libertad personal va un paso más allá que el sólo tomar buenas decisiones. Se trata de aprender cómo manejar tu cerebro de tal manera que puedas tomar esas decisiones. Por ejemplo, los anoréxicos y bulímicos, no tienen libertad acerca de la comida, tienen que pensar en ella y evitarla, o pensar en ella y vomitar. Tienen que atascarse o morir de hambre, pero no tienen la libertad de tomarla o dejarla.

La libertad personal se trata de ser capaz de elegir lo uno o lo otro, y mantenerse saludables. También se trata de ser capaces de tomar los buenos estados internos y las cosas por las que sientes curiosidad, y ser capaces de manifestarlos en tu vida. Eso va a ser más difícil para alguien nacido en un país pobre, pero no imposible. Las personas han encontrado salidas a situaciones horribles, y han provocado situaciones donde han llegado a ser muy ricos.

De cualquier manera, yo no creo que se requiera una gran riqueza para poder hacer la mayoría de las cosas que se quieren hacer en el mundo. La libertad te permite encontrar cosas como amor, éxito, música y arte. Tú no necesitas tener un millón de dólares para encontrarlas.

Las personas piensan que si tienen un gran automóvil, casa o yate, entonces todos sus problemas se desvanecerán. Eso no es necesariamente cierto. Las personas deben pensar a fondo qué es lo que les traerá felicidad. La mayor parte del tiempo no se requiere de todas estas trampas, y una vez que las personas se den cuenta de ello... es curioso, porque esas trampillas parecen derrumbarse a tu alrededor.

Yo luché mucho a lo largo de los años contra la pobreza y luché con uñas y dientes, y esto no me llevó a ninguna parte. Pero cuando comencé a hacer algo que me fascinaba, donde yo no estaba preocupado por el dinero, de pronto éste empezó a caer del cielo.

La libertad personal te proporciona la habilidad de, una vez que decides hacer algo -cuando alineas tu neurología para lograrlo hacerlo con toda tu alma y corazón. Eso sea tomar un trago de té helado, o hacer ejercicio, dibujar o escribir, o besar, eso, eso es lo que estás haciendo, y lo estas haciendo al 100%.



LA LIBERTAD PERSONAL

Del libro "Conversaciones"

Por Richard Bandler

12

"Las cadenas de los libertos" son toda la reticencia y todos los miedos y todas las dudas que tiene la gente. Mucho de esto viene por un mal entrenamiento durante la niñez, de parte de los adultos, las escuelas y los líderes religiosos - y viene también de la moral desordenada.

Para ser libre tienes que ser moral, así no tendrás dilemas sobre lo que es bueno y lo que es malo. Si tú estás haciendo lo correcto por la razón correcta, entonces cada una de tus partes se alineará y harás perfectamente. Pero si tú estás engañando a tu esposa, entonces nunca la podrás besar completamente, ni a ella, ni a la mujer con quien la engañas. La libertad de estas cadenas realmente viene de la inteligencia. La verdadera libertad no está basada en un inventario personal. Está basada en que bañes tu neurología en otra química. La libertad no se encuentra al seguir reglas rígidas, se trata de entrar en un estado donde encuentras tu propio destino. Se trata de tener flexibilidad en tu comportamiento, no rigidez. Es tu habilidad para cambiar tu propio estado interno.

La idea de ser libre del constreñimiento de tu mente, libre de la negatividad que infecta tantas vidas, libre de las limitaciones impuestas por las culturas, eran cosas que me fascinaban. Si la libertad era lograda controlando inteligentemente tu propio estado interno, de modo que incrementaras tu flexibilidad de comportamiento y eras capaz de descubrir tu propio destino y vivirlo - c a d a momento plenamente, completamente y moralmente- entonces el arte de la libertad se trataba de desarrollar esta clase de inteligencia.

El concepto de inteligencia emocional es bien conocido en el campo de la psicología. Trata con una forma de inteligencia relacionada con el control de las emociones: Estar emocionalmente alerta y habilitado, para tratar exitosamente con los asuntos de la vida. El concepto de inteligencia al que nos referimos aquí, no es simplemente inteligencia emocional, sino que es inteligencia espiritual, es inteligencia social, es inteligencia personal. Podemos referirnos a ella como la inteligencia de la libertad personal. La inteligencia de la libertad personal, se trata de que estés alerta al como piensas y experimentas el mundo. Se trata de ser pragmáticamente responsivo al mundo, de modo que tú permitas que las cosas te inspiren y de que tú mismo te motives poderosamente. Se trata de dejar ir los problemas y de pensar más en soluciones. Se trata de sentirte bien la mayor parte del tiempo. Se trata de manejar bien los tiempos difíciles y las personas difíciles con las que te encuentras con gracia y habilidad. Se trata de entender dónde encajas espiritual mente dentro del universo.

Los grandes artistas aprenden las habilidades para pintar bien. El resto radica en cómo expresan su creatividad... ¿Qué es lo que quieren dibujar o pintar? ¿Qué los inspirará? Todo lo que falta para decidir crear belleza, es el contenido de su obra de arte; luego deben dejarse ir al estado mental adecuado y hacer lo que han aprendido a hacer tan bien.

Piensa de ti mismo, como tu propio artista de vida personal. Tú estás leyendo sobre procesos y habilidades, los cuales te permiten pintar tu vida fantásticamente y llenarla con sentimientos maravillosos. Tu vida es el lienzo y tu cerebro es la pintura. Es un asunto de permitirte a ti mismo decidir dónde quieres ir, qué quieres pintar. Este es el arte de la libertad personal.

Como humanos, sin embargo, podemos ser tan buenos como sea posible o podemos ser nada. Tenemos esa elección. Visto como una fortaleza, nos da el poder de ser felices; visto como una debilidad, nos permite estar tristes. Como una fortaleza, nos da el poder de vivir maravillosamente; como una debilidad, nos da la oportunidad de ser flojos.

El arte de vivir maravillosamente, para mí, se resume en ser maestro de la elección, y elegir bien. Considera la palabra 'libertad'. Generalmente está asociada con venir de o ir a alguna parte. Necesitamos libertad de algo y libertad para poder hacer algo. La libertad no existe así nada más; es un proceso. Para ser libres debemos liberarnos. No puedes 'tener libertad', debes producirla. Los ejercicios y las técnicas de este libro que puedes practicar representan lo que tú puedes hacer para 'liberarte' a ti mismo. Lo que es importante recordar, es para qué quieres ser libre. Una cosa es liberarte a ti mismo, pero también es importante que lo hagas para hacer tu vida más feliz y más exitosa y mejorar el mundo de cualquier forma posible.

Richard Bandler - co creador de la PNL
Del libro CONVERSACIONES con Owen Fitzpatrick

DESDE EL REINO METAFORICO ...

12

El poder de las palabras

Cuento tradicional hindú

Un famoso guerrero que volvía de batallar portando con orgullo su invicta espada en la cintura encontró, junto al camino, un grupo de gente escuchando a un maestro espiritual. Se ubicó entre las personas más alejadas y por un rato estuvo escuchando al maestro hasta que, irritado por lo que le parecía pura charlatanería interrumpió la enseñanza bruscamente:

-¡Lo único que tú haces es hablar! Las palabras no sirven para nada. ¡A las palabras se las lleva el viento!

El maestro lo miró un instante y con gran serenidad le contestó:

-Sólo un necio como tú, cuya cabeza está acobardada y medio vacía por los golpes recibidos, puede decir una estupidez de ese tamaño.

El guerrero saltó como un resorte y en cuatro grandes pasos estaba frente al maestro con su espada lista para partirlo en dos:

-¿Qué es lo que te has atrevido a decirme?

-¡Oh! No te había reconocido! Pero veo en tu agilidad, destreza y valentía a uno de los más hábiles guerreros que haya pisado nuestra tierra y te presento mis respetos..

El soldado bajó su espada, sonrió satisfecho y volvió a ocupar su lugar entre los discípulos.

-Espero, le dijo entonces el maestro mirándolo con una sonrisa, que en el futuro tengas más respeto por las palabras, ya que con ellas te hice venir hasta mí y te llevé al infierno de la furia, para luego calmarte y volverte a tu lugar.

A partir de ese día, el soldado se unió al grupo que seguía al maestro y fue su discípulo por muchos años.

