



RED
Latinoamericana
de PNL



LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

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

E-book 110

www.redpnl.net

LA MAGIA CONTINÚA ÍNDICE

E-book Nro. 110 - COPYRIGHT ® RED L. DE PNL

Si quieres triunfar y conseguir todos los resultados que te has propuesto, debes concebir el éxito como un proceso, un estilo de vida, un hábito mental, una estrategia permanente.

ANTHONY ROBBINS

CÓDIGO VIVO

Original, nuevo y único

Por Laura Szmuch

Pág. 1 a 2

COACHING MAS METAMODELO DEL LENGUAJE

Caminos que confluyen

Por Reg Connolly

Pág. 3 a 5

LAS INTELIGENCIAS ARTIFICIALES Y LA MENTE HUMANA

Comenzando a comprender que qué estamos hablando

Por Daniel Cuperman

Pág. 7 a 8

METÁFORAS EN EL APRENDIZAJE

Exploraciones, definiciones y respuestas

Por James Lawley y Penny Tompkins

Pág. 9 a 11

CONTROL DE PESO

Exploración del tema y aportes desde la PNL

Por Robert Dilts

Pág. 12 a 15

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

El arte de la observación. Cuento tradicional

Pág. 16

Textuales de MICHAEL HALL

¿Se le ha ocurrido alguna vez que podría cambiar sus sentimientos cambiando la manera de representar internamente una experiencia?

La fuerza de la PNL radica en estos mismos tipos de procesos de la mente.

La PNL trabaja principalmente con procesos mentales en vez de hacerlo con el contenido. Aquí ha cambiado cómo se siente con respecto a una experiencia modificando la calidad y la estructura de sus imágenes, no su contenido.

Por consiguiente, ha hecho cambios a nivel del proceso mental mientras que ha dejado igual el contenido.

Pregunta. ¿Qué le ocurriría a una persona si hiciera todas sus imágenes desagradables más grandes, nítidas y cercanas? ¿Qué ocurriría si se hicieran todas sus experiencias agradables pequeñas, oscuras y alejadas?... La persona se haría experta en sentirse deprimida, desdichada y sin recursos, ¿no es cierto? Por otra parte, piense qué ocurriría si una persona codificara sus experiencias agradables como grandes, nítidas y cercanas... ¿no crearía una perspectiva más positiva sobre la vida?

Y, ¿qué pasaría si las experiencias desagradables se hicieran pequeñas, oscuras y lejanas?

Lo negativo tendría menos influencia en su vida. La PNL nos ha enseñado a apreciar con una nueva frescura la profundidad y el significado del viejo proverbio: «Uno es como piensa».

Por consiguiente, gran parte de lo que hacemos en la PNL se produce como resultado de estos procesos naturales que describen cómo los humanos procesamos información en nuestras mentes.

La PNL nos indica cómo cambiar el proceso cambiando la codificación mental.



CÓDIGO VIVO

Original, nuevo y único

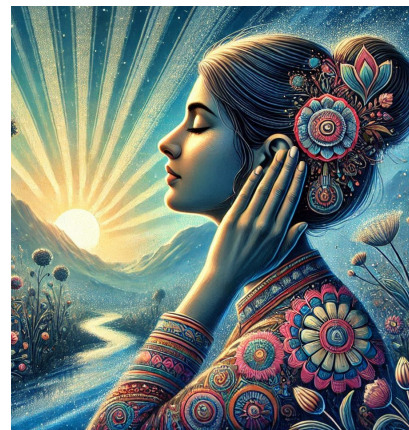
Por Laura Szmuch

1

En la actualidad, la búsqueda de autoconocimiento y bienestar integral se ha vuelto una prioridad para muchas personas. Diversos enfoques y metodologías se han desarrollado para abordar las múltiples facetas de la experiencia humana, desde lo cognitivo y lo emocional hasta lo corporal y espiritual.

En este contexto, surge Código vivo, una metodología que se presenta como un desarrollo desde la Programación Neurolingüística (PNL), integrando sus fundamentos con una perspectiva que considera al cuerpo, la emoción y la esencialidad (sin el uso explícito del término espiritualidad) como motores de cambio y autoconocimiento.

A través de Código vivo, propongo un enfoque de integración donde la persona percibe su vida como parte de un todo más grande.



Se trata de una experiencia de unidad que fomenta un sentido de paz y de conexión profunda con los demás y con el mundo, ampliando el propósito personal hacia el bienestar colectivo.

Una invitación a lo que late, lo que respira, lo que se despliega

Hay algo profundamente transformador en el acto de detenernos y escuchar. No solo con los oídos, sino también con la piel, con el corazón, con la totalidad de nuestro ser. En ese espacio de escucha, emergen mundos que laten, ritmos que fluyen y conexiones que nos susurran una verdad esencial: somos parte de un entramado vivo, flexible, pulsante.

A esta forma de observar, aprender y ser le llamé **Código Vivo**.

Este no es un modelo cerrado ni una fórmula.

Es una propuesta beta, un campo en exploración constante que invita a cuestionarnos amablemente cómo pensamos, cómo sentimos y, sobre todo, cómo nos relacionamos con la vida en todas sus formas.

Porque la vida no es solo humana: también es el susurro de los árboles, la danza de los insectos, la inteligencia de los hongos, la fluidez de un río y hasta la frialdad operativa de la inteligencia artificial cuando aprendemos a integrarla sabiamente.

Más allá de lo cognitivo, más allá de lo humano

Históricamente, hemos enmarcado el éxito en términos antropocéntricos: lo que produce, lo que acumula, lo que crece linealmente.

Pero la vida misma nos muestra otro camino. Si observamos nuestro sistema endocrino, por ejemplo, vemos una orquesta que regula, equilibra y ajusta; no busca imponerse ni forzar. Lo mismo ocurre con el sistema circulatorio: no se mueve por órdenes, sino por una cooperación que fluye desde el corazón hacia cada rincón del cuerpo. ¿Por qué, entonces, nos empeñamos en forzar resultados en nuestras vidas, nuestras carreras, nuestras relaciones?

En el enfoque de **Código Vivo**, la sabiduría de nuestros sistemas corporales es un espejo de cómo podríamos habitar el mundo. No se trata de dominar ni de controlar, sino de aflorar, de permitir que lo latente se despliegue.

Como dice Byron Katie: "Cuando discutes con la realidad, siempre pierdes". La pregunta que surge aquí es: ¿Qué pasó cuando dejamos de escuchar la realidad de nuestro propio cuerpo, de nuestra comunidad, de la tierra que nos sostiene?

Códigos vivos, matrices flexibles

Una de las grandes trampas de la mente moderna es la estandarización: creer que un solo modelo, un solo paradigma, una sola técnica puede aplicarse universalmente. Pero la vida es demasiado diversa, demasiado rica, para ser contenida en un molde.

CÓDIGO VIVO

Original, nuevo y único

Por Laura Szmuch

2

En **Código Vivo**, hablamos de matrices de pensamiento flexibles, de códigos que respiran y evolucionan según el contexto, la situación, la relación.

Aquí es donde entran en juego los campos lingüísticos: las palabras que usamos para describir nuestras experiencias crean mundos. Pensemos en términos como “batalla contra el cáncer” o “guerra contra la obesidad”.

Estos campos semánticos, impregnados de conflicto, nos desconectan de la posibilidad de vernos como aliados de nuestro cuerpo, de nuestra salud, de nuestra vida. ¿Y si en lugar de “luchar” aprendiéramos a acompañar, a dialogar, a ser parte de un ecosistema en constante regeneración?

La danza de la conexión

En un mundo que late, la conexión no es un acto, sino una danza. Cada relación —con una planta, un animal, una persona o incluso un insecto— tiene su propio ritmo, su propia música.

Cuando permitimos que esta danza se despliegue, emergen soluciones que no podemos prever desde la mente racional. Como decía Gregory Bateson, “la sabiduría está en los patrones que conectan”.

Por eso, en **Código Vivo**, también aprendemos de las esporas que viajan en el viento, de los hongos que crean redes subterráneas de colaboración, de las bandadas de aves que se mueven como un solo cuerpo. Estas formas de organización nos enseñan que el control no es necesario cuando hay confianza en el sistema.

Preguntas que nos abren

En este modelo, las preguntas son nuestras aliadas más poderosas.

Preguntas que no buscan respuestas definitivas, sino que abren espacios para que lo vivo se manifieste.

- ¿Cómo sería mi vida si dejara de forzar y comenzara a permitir?
- ¿Qué historias me cuento sobre el éxito, y de dónde vienen esas definiciones?
- ¿Qué puedo aprender de la sabiduría de una planta, un río, una comunidad de insectos?
- ¿Y si mi relación con la tecnología no fuera de dependencia ni de rechazo, sino de colaboración consciente?

Un modelo vivo para tiempos vivos

Código Vivo es un llamado a volvernos exploradores. Es una forma de mirar más allá de lo aparente, de escuchar lo que está vivo en nosotros y a nuestro alrededor.

Es una invitación a cocrear con la vida, no desde el control, sino desde la conexión.

Así como la vida se adapta, evoluciona y encuentra su camino, también nosotros podemos hacerlo. Este modelo beta es solo el comienzo de un viaje hacia lo que aflora, lo que surge, lo que está esperando para ser descubierto.

Como una Abuela Sabia que te toma de la mano y te dice: “Escuchá, mira, sentí. Todo está acá”.

Laura Szmuch - Master Trainer en PNL
codigovivo.laurasz@gmail.com

www.lauraszmuch.com.ar

https://www.instagram.com/codigo_vivo/

COACHING MAS METAMODELO DEL LENGUAJE

Caminos que confluyen

Por Reg Connolly

3

¿La herramienta de coaching más completa?

Ya sabes cómo es esto. Kerry dice: "No puedo hacer esto". Tú, que aprendiste todas esas fantásticas habilidades de PNL, tienes que decirle que sabes que ella puede hacerlo.

Eso le dices. Y ella repite que no puede. Y terminas en una discusión en la que sus creencias autolimitantes se ven reforzadas por tus comentarios bien intencionados.

Contándole sobre su camino equivocado

Cuando reconoces que alguien tiene una creencia que se interpone en su éxito o felicidad, es tentador querer decirle lo equivocado que está.

Después de todo, una vez que le muestras lo tonta que está siendo, ella te lo agradecerá y cambiará su comportamiento, ¿verdad?

Obviamente no. A ninguno de nosotros nos gusta que nos digan que estamos equivocados y que quien dice eso tiene razón. Por eso defendemos con todo vigor nuestras creencias, incluso las más locas. De hecho, ¡el refuerzo que agregamos a nuestras creencias refleja el grado en que hemos tenido que defenderlas!

Toma nota: cuanto más discutes con una persona sobre lo equivocada que está, más fortaleces la creencia que quieres disipar.

¿Qué hacer?

Utiliza dos herramientas: las preguntas y el metamodelo.

Es más, mucha compenetración, buena capacidad de observación, capacidad de quedarse quieto mientras la otra persona piensa sin interrupción y mucha paciencia (porque las creencias autolimitantes fuertes responden mejor a un acercamiento gradual y afable que a un ataque frontal). apoyado en la fuerza de tu personalidad).

El valor del metamodelo de PNL

En mi opinión, el metamodelo es la más valiosa de las habilidades de PNL. Nos proporciona los medios para identificar cuándo una persona está utilizando una de las trece formas de pensamiento descuidado.

El metamodelo también nos proporciona una manera de realizar un entrenamiento sutil para mejorar la forma de pensar de una persona y reducir los conceptos erróneos al hacer que nuestra propia comunicación sea más clara e inequívoca.

Una herramienta para entender a las personas

A pesar de la idea errónea generalizada de que el metamodelo es una herramienta para hacer preguntas a las personas para "provocar su pensamiento", no lo es.

Sí, puedes hacer "preguntas tipo metamodelo". Y sí, este suele ser un valioso proceso de coaching... pero sólo después de haber pasado algún tiempo escuchando a la persona e identificando los patrones clave en el metamodelo que resaltan y respaldan su dificultad.

A menos que utilices esto para comprender su procesamiento, el metamodelo no es más que una serie de preguntas torpes (con las que en ocasiones puedes tener suerte) pero que normalmente irritarán y confundirán al destinatario.



COACHING MAS METAMODELO DEL LENGUAJE

Caminos que confluyen

Por Reg Connolly

4

El metamodelo en acción

Digamos, por ejemplo, que Jack dijo: "Puedo ver que no le agrado a Mary solo por su expresión. ¡Así que no tiene sentido invitarla a salir! Me entristece porque nunca tengo suerte con las chicas".

A primera vista, escuchamos un comentario razonablemente comprensible. Sin embargo, cuando aplicamos el metamodelo, aprendemos un poco más...

Jack cree que puede leer la mente de Mary. Ésta es una creencia errónea, a menos que sea clarividente.

También cree que la apariencia de los músculos de su cara le autoriza a predecir cuál será su probable respuesta. En realidad, él está mirando su expresión y decidiendo que si él tuviera esa misma expresión, estaría sintiendo ciertas sensaciones y que probablemente reaccionaría de una manera particular... y, como resultado de esta cuestionable deducción, él puede predecir su comportamiento.

Tiene una creencia muy limitante: nunca ha tenido "suerte con las chicas".

Se trata de una generalización, una creencia que se basa en pruebas insuficientes y cuidadosamente seleccionadas. Aunque puede ser cierto, es muy improbable. Lo más probable es que esté utilizando el recuerdo de algunos reveses para generalizar el pasado, para predecir que el futuro simplemente será más de lo mismo y para convertirse en prisionero de sus propias creencias inútiles.

Al decir "esto me pone triste", Jack anuncia que cree que sus emociones son consecuencias de acontecimientos externos sobre los que no tiene control. Pero la forma en que anuncia esto asegura que seguirá siendo una víctima, ¡ya que su comentario insinúa que no tiene control sobre la dificultad! Él "es" una víctima. Pero víctima de su propio pensamiento y no de los acontecimientos.

Para ayudar a Jack, podríamos utilizar el metamodelo para alertarlo sobre cómo esta difícil situación es el resultado de su propio pensamiento "poco útil". Y antes de sermonearte sobre tu forma equivocada de pensar, podemos hacerlo de una manera más sutil: ¡simplemente haciendo una o dos preguntas aparentemente inofensivas!

Cómo aprender metamodelo

Como todas las habilidades de PNL, el metamodelo se aprende mejor a través de la interacción y el entrenamiento práctico de un capacitador certificado en PNL.

Y obtendrá mejores resultados cuando reconozca que el metamodelo debe usarse junto con otras habilidades y principios de PNL que incluyen:

- Compenetración.
- Respetar el derecho de la otra persona a sus propios puntos de vista.
- Claridad sobre los resultados de la interacción: los suyos y los de la otra persona.
- La capacidad de reconocer y reaccionar ante la comunicación no verbal.
- Una capacidad cuidadosa para escuchar, en lugar de simplemente quedarse callado.
- Conciencia de que los anclajes se producen de forma natural.

¿Puedo aprender el metamodelo de los libros?

Tal vez. Siempre y cuando abordes el asunto de manera sistemática y juiciosa. A continuación se presentan algunas sugerencias:

Lee dos o tres libros simultáneamente porque así te beneficiarás de diferentes puntos de vista y énfasis de los autores.

Tome una categoría a la vez y practíquela durante una semana o dos.

COACHING MAS METAMODELO DEL LENGUAJE

Caminos que confluyen

Por Reg Connolly

5

Preste atención a la categoría sólo durante los primeros minutos de la conversación; de lo contrario, es poco probable que participe activamente en la conversación.

Los “desafíos” del metamodelo o las preguntas de coaching deben utilizarse con gran precaución. Evite usarlos de cualquier manera hasta que haya alcanzado una etapa en la que pueda reconocer las trece categorías. De ahí en adelante, utilice desafíos únicamente cuando tenga un propósito específico para hacerlo y haya establecido muy buena relación, respeto interpersonal y habilidades de calibración.

Tenga cuidado de no abusar de las preguntas de coaching; de lo contrario, el metamodelo puede convertirse en una herramienta de interrogación.

A menudo es una buena idea anunciar con anticipación a la persona que le hará "algunas preguntas útiles de entrenamiento para alertarla sobre cómo ciertos patrones de pensamiento podrían interponerse en su camino".

El coaching y el metamodelo

Ya sea en entornos formales o informales, la mayor parte del coaching tiende a depender de una combinación inquietante de métodos de asesoramiento tradicionales y los consejos de Carl Rogers. El metamodelo proporciona los medios para hacer que el coaching sea mucho más poderoso, más respetuoso, más cómodo y considerablemente más efectivo.

En lugar de intentar dar respuestas, el coach utiliza preguntas para entrenar literalmente a la otra persona para que descubra sus propias respuestas. En lugar de sufrir una sesión incómoda, llena de culpa y, en ocasiones, degradante, la persona entrenada experimenta un sentimiento de empoderamiento: ha descubierto sus propias respuestas.

¿Vale la pena el esfuerzo?

El metamodelo no es tan atractivo ni tan dramático como el anclaje, las técnicas de submodalidades o las señales de acceso visual. Pero una vez que lo aprenda, probablemente será la herramienta que utilice de forma más constante, en cada conversación.

El metamodelo también te permite pensar y comunicarte con una precisión y claridad inusuales...

Reg Connolly

¿QUÉ ES EL METAMODELO DEL LENGUAJE EN LA PNL?

Es una herramienta que se utiliza para identificar patrones de lenguaje que distorsionan, generalizan o eliminan información importante en la comunicación. Fue desarrollado por **John Grinder** y **Richard Bandler**, los fundadores de la PNL, a partir del análisis de la estructura del lenguaje utilizado por los terapeutas más efectivos de la época.

La idea central del Metamodelo es que el lenguaje que utilizamos para describir la realidad puede ser incompleto o impreciso, y que esto puede limitar nuestra capacidad para entender y comunicar de manera efectiva. El Metamodelo se enfoca en identificar y desafiar estos patrones de lenguaje para ayudar a las personas a clarificar sus pensamientos y comunicarse de manera más precisa y efectiva.

El Metamodelo consta de tres componentes principales: **Omisión, Generalización y Distorsión**. Estos componentes son utilizados para desafiar las omisiones, generalizaciones excesivas y las distorsiones en el lenguaje y, de esta manera, obtener una comprensión más precisa y detallada de lo que se está comunicando.

LAS INTELIGENCIAS ARTIFICIALES Y LA MENTE HUMANA

Comenzando a comprender que qué estamos hablando

Por Daniel Cuperman

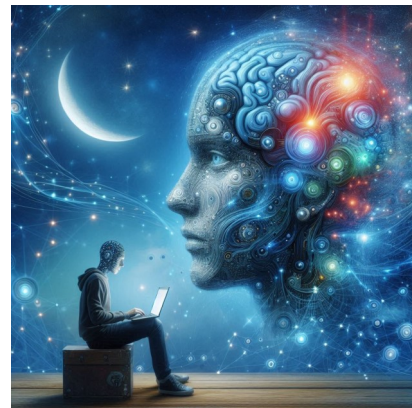
Hoy todos hablan de las Inteligencias Artificiales ¿pero que son?

Esencialmente son un conjunto de tecnologías que permiten a las computadoras realizar tareas que requieren inteligencia humana

Son un campo de la ciencia relacionado con la creación de computadoras y máquinas que pueden razonar, aprender y actuar de una manera que normalmente requeriría inteligencia humana o que involucra datos cuya escala excede lo que los humanos pueden analizar.

La IA es un campo amplio que incluye muchas disciplinas, como la informática, el análisis y la estadística de datos, la ingeniería de hardware y software, la lingüística, la neurociencia y hasta la filosofía y la psicología.

Exploraremos a continuación algunas definiciones e ideas centrales que nos ayudarán a comprender.



IDEAS CENTRALES DE LA ARQUITECTURA DE LAS INTELIGENCIAS ARTIFICIALES

La arquitectura de una inteligencia artificial (IA) se refiere a su estructura interna, a cómo están organizados sus componentes y cómo interactúan entre sí para lograr un objetivo específico. Si bien existen muchas variaciones y enfoques, podemos identificar algunas ideas centrales que subyacen a la mayoría de las arquitecturas de IA:

1. Representación del Conocimiento

Símbolos: La IA representa el conocimiento del mundo a través de símbolos que pueden ser palabras, números o estructuras más complejas.

Redes Neuronales: Las redes neuronales artificiales utilizan una red de nodos interconectados para representar el conocimiento de manera más distribuida y flexible.

2. Aprendizaje

Aprendizaje Supervisado: La IA aprende a partir de datos etiquetados, donde se le proporciona la entrada y la salida correcta.

Aprendizaje No Supervisado: La IA descubre patrones en los datos sin necesidad de etiquetas previas.

Aprendizaje por Refuerzo: La IA aprende a través de interacción con un entorno, recibiendo recompensas o penalizaciones por sus acciones.

3. Razonamiento

Lógica: La IA utiliza reglas lógicas para inferir nuevo conocimiento a partir de información existente.

Probabilidad: La IA utiliza modelos probabilísticos para representar la incertidumbre y tomar decisiones basadas en la evidencia.

Redes Neuronales: Las redes neuronales pueden realizar razonamiento a través de la propagación de información a través de sus capas.

4. Planificación

Búsqueda: La IA utiliza algoritmos de búsqueda para encontrar la secuencia de acciones óptima para alcanzar un objetivo.

Planificación Basada en Modelos: La IA crea un modelo del mundo y utiliza este modelo para planificar sus acciones.

LAS INTELIGENCIAS ARTIFICIALES Y LA MENTE HUMANA

Comenzando a comprender que qué estamos hablando

Por Daniel Cuperman

7

5. Interacción

Procesamiento del Lenguaje Natural: La IA puede entender y generar lenguaje humano.

Visión por Computadora: La IA puede interpretar imágenes y videos.

Robótica: La IA puede controlar robots para realizar tareas en el mundo físico.

Otros Conceptos Clave

Arquitectura de Von Neumann: Si bien es un concepto de la computación clásica, influye en la arquitectura de muchas IAs, especialmente en aquellas basadas en procesadores convencionales.

Arquitecturas Híbridas: Combinan diferentes técnicas y representaciones para abordar problemas complejos.

Aprendizaje Profundo: Una subdisciplina del aprendizaje automático que utiliza redes neuronales profundas para tareas como el reconocimiento de imágenes y el procesamiento del lenguaje natural.

En resumen, la arquitectura de una IA depende del problema específico que se quiere resolver y de los datos disponibles. La elección de una arquitectura adecuada implica considerar factores como la capacidad de representación, la eficiencia computacional, la interpretabilidad y la generalización.

PROCEDIMIENTOS DE LA IA INSPIRÁNDOSE EN EL CEREBRO HUMANO

La inteligencia artificial (IA) ha logrado avances impresionantes al inspirarse en la estructura y funcionamiento del cerebro humano. Aunque aún estamos lejos de replicar la complejidad total del cerebro, los investigadores han identificado y adoptado varios procedimientos clave:

1. Redes Neuronales Artificiales (RNA):

Estructura: Las RNA se inspiran en las neuronas biológicas, conectándose entre sí formando redes complejas.

Aprendizaje: Al igual que las neuronas se fortalecen o debilitan sus conexiones sinápticas, las RNA ajustan los pesos de sus conexiones para aprender patrones en los datos.

Tipos:

Redes neuronales convolucionales: Utilizadas en el procesamiento de imágenes.

Redes neuronales recurrentes: Son ideales para procesar secuencias de datos, como el lenguaje natural.

Redes neuronales profundas: Tienen múltiples capas y pueden aprender representaciones abstractas de los datos.

2. Aprendizaje Profundo:

Jerarquías de Características: Al igual que el cerebro, el aprendizaje profundo crea representaciones jerárquicas de los datos, desde características simples hasta conceptos más complejos.

Backpropagation: Este algoritmo permite ajustar los pesos de las redes neuronales de manera eficiente.

LAS INTELIGENCIAS ARTIFICIALES Y LA MENTE HUMANA

Comenzando a comprender que qué estamos hablando

Por Daniel Cuperman

3. Aprendizaje No Supervisado:

Clustering: Agrupar datos similares, como el cerebro agrupa objetos y conceptos.

Reducción de Dimensionalidad: Identificar las características más importantes de los datos, similar a cómo el cerebro filtra la información sensorial.

4. Aprendizaje por Refuerzo:

Interacción con el Entorno: Los agentes de IA aprenden a tomar decisiones en un entorno para maximizar una recompensa, como lo hacen los animales.

Q-learning: Un algoritmo clave que permite a los agentes aprender las mejores acciones a tomar en diferentes estados.



5. Procesamiento del Lenguaje Natural:

Modelos de Lenguaje: Representan el lenguaje como una secuencia de palabras y utilizan técnicas de aprendizaje profundo para comprender y generar texto.

Atención: Un mecanismo que permite a los modelos enfocarse en las partes más relevantes de una entrada, similar a cómo los humanos dirigen su atención.

6. Visión por Computadora:

Redes Neuronales Convolucionales: Extraen características de las imágenes de manera similar a cómo el cerebro procesa la información visual.

Segmentación: Dividir una imagen en diferentes regiones, como el cerebro segmenta los objetos en una escena.

Limitaciones y Desafíos:

Complejidad del Cerebro: El cerebro humano es un órgano increíblemente complejo con capacidades que aún no comprendemos completamente.

Consumo de Energía: Los modelos de IA actuales suelen requerir una gran cantidad de energía computacional.

Interpretabilidad: Es difícil entender cómo las IA toman decisiones, a diferencia de los humanos que pueden explicar su razonamiento.

En resumen, la IA se inspira en el cerebro humano para desarrollar algoritmos y modelos que le permitan aprender, razonar y tomar decisiones. Aunque aún queda mucho por explorar, los avances en este campo son prometedores y tienen el potencial de transformar diversas áreas de nuestra vida.

Daniel Cuperman
Master Trainer en PNL

www.danielcuperman.com/
www.taquion.org/
www.menteholografica.com/
dcuperman@gmail.com

METÁFORAS EN EL APRENDIZAJE

Exploraciones, definiciones y respuestas

Por James Lawley y Penny Tompkins

El aprendizaje es un proceso muy complejo del que sabemos muy poco.

Pero una cosa sí sabemos con certeza: las personas aprenden de diferentes maneras. ¿Cómo podemos entender cómo aprenden nuestros estudiantes – simplemente escuchándolos?

Un enfoque muy práctico es prestar atención a las metáforas utilizadas en su idioma.

¿Qué es una metáfora?

En el libro innovador y de mente abierta "Metaphors of Everyday Life", el lingüista George Lakoff y el filósofo Mark Johnson dicen: "La esencia de la metáfora es la comprensión y la experiencia de una cosa en términos de otra".



Nos gusta esta definición por varias razones. Primero, reconoce que la metáfora captura la naturaleza esencial de una experiencia. Por ejemplo, cuando un estudiante nuestro describió su situación como: "Es como si me golpeará la cabeza contra una pared de piedra", el significado repetitivo, doloroso y frustrante de su experiencia se hizo evidente al instante. En segundo lugar, la definición confirma que la metáfora es un proceso activo muy íntimo para conocernos a nosotros mismos, a los demás y al mundo que nos rodea.

En tercer lugar, la metáfora no tiene por qué limitarse a expresiones verbales. Para nosotros, la metáfora puede incluir cualquier expresión o cosa que sea simbólica para la persona, ya sea un comportamiento no verbal, algo producido por la propia persona, un elemento del entorno o una representación imaginativa. En otras palabras, todo lo que una persona dice, ve, oye, siente o hace, así como lo que imagina, puede utilizarse para producir, comprender y razonar a través de la metáfora.

La metáfora no es una incursión ocasional en el mundo del lenguaje figurado, sino la base fundamental para adquirir conocimientos en la vida cotidiana.

Lakoff y Johnson afirman: "En todos los aspectos de la vida... definimos nuestra realidad en términos de metáforas y luego procedemos a actuar sobre la base de la metáfora. Sacamos conclusiones, establecemos metas, asumimos compromisos y ejecutamos planes, todo ello basado en cómo estructuramos, en parte, nuestra experiencia, consciente e inconscientemente, a través de la metáfora".

Andrew Ortony identificó tres características de las metáforas que explican su utilidad: viveza, solidez y expresabilidad. En resumen, las metáforas contienen una gran cantidad de información abstracta e intangible en un paquete conciso y memorable.

Además de estas, existe una cuarta propiedad, y es una de las que más impacta en la forma en que los estudiantes aprenden. Como las metáforas describen una experiencia en términos de otra, especifican y limitan la forma en que pensamos sobre la experiencia original. Esto influye en el significado y la importancia que le damos a la experiencia original, la forma en que encaja con otras experiencias y las acciones que tomamos como resultado.

Lenguaje claro

Hay una forma muy sencilla de descubrir la metáfora que el estudiante utiliza para aprender: pregúntele: "¿Y cuando estás aprendiendo, ¿cómo es el aprendizaje?"

Cualquiera que sea la respuesta que dé el estudiante, podemos profundizar más preguntando: "¿Y hay algo más sobre esta X? ¿Y qué tipo de X es esta X?" [Donde X es la parte metafórica o simbólica de la respuesta a la pregunta original.]

Estas preguntas en "lenguaje sencillo" se tomaron de un método de exploración de metáforas personales diseñado por David Grove y que se explican en detalle en nuestro libro "Metáforas en la mente: transformación a través del modelado simbólico".

METÁFORAS EN EL APRENDIZAJE

Exploraciones, definiciones y respuestas

Por James Lawley y Penny Tompkins

10

En la década de 1980, el psicoterapeuta David Grove notó que muchos de sus clientes describían naturalmente sus síntomas y efectos en forma de metáforas. Descubrió que cuando preguntaba sobre estas metáforas usando las mismas palabras que el cliente, comenzaba a cambiar su percepción de sus problemas.

Esto lo llevó a crear Clear Language, un método para hacer preguntas simples sobre las metáforas de los clientes que no las contaminan ni las distorsionan.

Metáforas para aprender

Utilizando las preguntas claras citadas anteriormente, obtuvimos una metáfora del aprendizaje de diez alumnos adultos:

- Plantar flores – Se planta en mi mente una semilla que se crea con agua y sol confiando en que germinará y crecerá.
- Naipes: divido las cosas en cuatro categorías y busco configuraciones de palos hasta que emerge la lógica y el significado y sé qué carta jugar.
- Cuenta de ahorros: invierto tiempo para acumular datos e información hasta que haya suficiente para ayudarme hasta la siguiente idea.
- Enciende la bombilla: solo tengo una idea o un "ah, ja" después de que se enciende la luz.
- Comer: debes comer lo básico, la carne y las patatas, antes de disfrutar del sabroso postre.
- Ser detective: todo gira en torno a descubrir los hechos, buscar pistas y hacer las preguntas correctas hasta resolver todo el misterio.
- Pelo la cebolla: quito una capa que deja al descubierto la siguiente capa que voy a pelar. Cada vez, algo me dice que me estoy acercando cada vez más al meollo del asunto.
- En búsqueda: estoy buscando algo difícil de alcanzar y cada paso que doy me acerca a lo que necesito saber, pero nunca llego allí... es un viaje continuo.
- Escultura – Se comienza con la materia prima y se la retira hasta obtener una forma agradable a la vista.
- Lucha libre: lucho con ideas hasta que las domino para poder capturarlas.

Estas metáforas revelan la diversidad de representaciones simbólicas de cómo aprenden los estudiantes.

También sugieren algunos contrastes interesantes. Por ejemplo, el estudiante de la "cuenta de ahorros" acumula conocimientos constantemente, mientras que el estudiante de la "bombilla" aparentemente no aprende nada hasta que se enciende la luz.

El estudiante "jugador de cartas" probablemente quiera que le repartan todas las cartas para poder empezar a buscar patrones, pero anticipar al estudiante "detective" toda la información relevante probablemente le quitará el disfrute de su investigación. El estudiante "que busca" necesita descubrir cosas nuevas en cada etapa de su viaje, mientras que el estudiante que "planta semillas" querrá quedarse y cuidar continuamente la semilla de la idea.

Aunque obtenemos metáforas del aprendizaje a través de preguntas en lenguaje sencillo, los estudiantes hablan con metáforas todo el tiempo. Las investigaciones muestran que las conversaciones cotidianas utilizan al menos cuatro metáforas por minuto.

A continuación se muestran algunos ejemplos de expresiones metafóricas que están "ocultas" o "incrustadas" en el lenguaje.

¿Puedes relacionar los diez estudiantes de arriba con los problemas de aprendizaje a continuación?

METÁFORAS EN EL APRENDIZAJE

Exploraciones, definiciones y respuestas

Por James Lawley y Penny Tompkins

11

Me perdí en el camino.
No puedo digerir toda esta información.
No hay suficiente en el banco.
Me dejó exhausto.
Justo cuando creo que lo entiendo, todo se confunde.
No puedo hacer nada con eso.
Me dan ganas de llorar.
No tengo la menor idea.
Estoy vagando en la oscuridad.
No podemos aprender en estas condiciones.

Es fácil encontrar coincidencias, ¿no? ¿Por qué?

Por dos razones: primero, a menudo utilizamos experiencias comunes y bien entendidas como base metafórica para información compleja y abstracta; y segundo, hay coherencia y lógica en las metáforas que cada uno de nosotros utiliza.

Si desea enseñar de una manera que coincida con las metáforas de un grupo de estudiantes, necesitará un enfoque muy flexible.

Usando múltiples metáforas

Una forma de atraer una amplia gama de estilos de aprendizaje es asegurarse de utilizar una variedad de metáforas. Estos deberían tener tantas estructuras distintas como sea posible. Por ejemplo, además de decirle a la clase: "¿Os imagináis esto?". y dejándolo en sus manos, también puedes ofrecer algunas alternativas metafóricas, como:

¿Quién puede solucionar esto?
Mira lo que haces con él.
¿A qué conclusión llegaste?
¿Quién cree que puede lograr esto?
Cuando llegues a algún lado dímelo.
¿Qué puedes construir con esto?
Tómate tu tiempo y mira lo que surge.
Dime cuando encuentres la respuesta.
Experimente con estas ideas y vea hasta dónde llega.
Considere cuidadosamente esta información hasta que digiera los conceptos.
Dedica un tiempo a considerar esto y todo quedará claro.
Es necesario cavar bajo la superficie para encontrar la esencia del asunto.

Para concluir...

Las metáforas incorporan y definen lo intangible y lo abstracto, pero este proceso inevitablemente restringe las percepciones y acciones a aquellas que están de acuerdo con la lógica de la metáfora. Por tanto, las metáforas son a la vez descriptivas y prescriptivas. Cuando los estudiantes toman conciencia de sus propias metáforas del aprendizaje, pueden reconocer cómo las limitan o liberan. ¡De esta manera podrán aprender de su propio proceso de aprendizaje!

También vale la pena conocer tus metáforas favoritas porque tienen una gran influencia en tu forma de enseñar. Una vez que esté familiarizado con sus preferencias, podrá comenzar a evolucionar empleando nuevas metáforas.

Para algunos estudiantes, sus nuevas metáforas dirán lo mismo de una manera diferente, pero otros necesitarán encajar en una categoría diferente de procesamiento mente-cuerpo. Además de enseñar el tema en cuestión, capacitará a sus alumnos para que procesen información a través de una variedad de metáforas. El resultado será una mayor capacidad para pensar de forma más creativa.

CONTROL DE PESO

Exploración del tema y aportes desde la PNL

Por Robert Dilts

El control de peso es un proceso sistémico que involucra una serie de factores diferentes. Controlar el peso de una persona implica establecer una estrategia equilibrada y eficaz para un estilo de vida saludable, que incluya nutrición, actividades y apoyo externo.

Además de requerir mecanismos para obtener retroalimentación adecuada y generar responsabilidad por las acciones propias, la estrategia para un control de peso efectivo incluye un plan de nutrición, un plan de actividades, apoyo grupal y un conjunto de herramientas efectivas para realizar cambios apropiados en los hábitos alimentarios y otros comportamientos asociados con el peso.

Weight Watchers ha identificado siete cuestiones clave asociadas con los aspectos conductuales del control del peso.

1. Identifique sus objetivos y expectativas.
2. Aprenda a pensar de manera realista.
3. Abordar la alimentación fuera de control.
4. Controla la alimentación emocional.
5. Cómo afrontar situaciones sociales.
6. Ser capaz de involucrar a otros en su pérdida de peso.
7. Lidar con los estancamientos y las recaídas.

Un segundo grupo de problemas de conducta aparece una vez que el individuo alcanza su peso ideal y se siente tentado a mantenerlo como un nuevo peso "de referencia".

Algunos de los desafíos que aparecen durante el período de mantenimiento incluyen:

- Mantente motivado.
- Obtenga apoyo.
- Lidar con los descuidos.
- Controlar el estrés.
- Lidar con las sensaciones. (miedo, vulnerabilidad y decepción)
- Los principios y técnicas de la PNL se han aplicado con éxito para ayudar a las personas a controlar su peso y ajustar sus hábitos alimentarios de forma más eficaz.

Establecer objetivos "bien formulados", por ejemplo, es un aspecto esencial para alcanzar cualquier estado deseado. La primera condición para un objetivo bien formulado es que debe expresarse en "términos positivos".

Uno de los aspectos más desafiantes del control de peso es que las personas tienden a definir sus objetivos en términos negativos. Es decir, piensan en términos como "perder" peso y "no comer". Esto los coloca en una posición de fuga constante. Toda su actividad se vuelve "alejándose de" en lugar de "hacia" algo.

Los objetivos expresados en lenguaje como "bajar de peso", "dejar de comer tanto", "deshacerse de las grasas y los dulces", "mantener los kilos", etc., se conocen en PNL como "negativos incrustados".

Cuando le dices a alguien, por ejemplo: "Durante los próximos 30 segundos, no pienses en un elefante azul", paradójicamente, esto centra su atención precisamente en lo que le estás pidiendo a la persona que evite. (La única manera de no pensar en un elefante azul durante 30 segundos es pensar en otra cosa).



CONTROL DE PESO

Exploración del tema y aportes desde la PNL

Por Robert Dilts

13

El lenguaje del control de peso está lleno de este tipo de suposiciones negativas (o "virus del pensamiento").

Desafortunadamente, muchas intervenciones tradicionales para controlar el peso están orientadas a combatir la comida, los sentimientos y el propio cuerpo.

Esto puede aumentar el sentimiento de culpa y la lucha que experimenta la persona, e incluso establecer "profecías autocumplidas" negativas.

La PNL ayuda a las personas a cambiar estas posibles afirmaciones incrustadas de negativas a positivas, como "alcanzar mi peso ideal", "tener un cuerpo sano", "ser delgado y activo... comer nutritivamente", etc.

Una vez que se establece una meta bien formulada, una persona puede identificar los diferentes niveles de recursos necesarios para avanzar hacia el estado deseado.

Desde una perspectiva de PNL sistémica, el control de peso es un proceso multinivel que involucra factores en varios niveles diferentes de cambio:

Factores ambientales: por ejemplo, "Hay demasiados dulces en casa. Necesito vaciar mi despensa y conseguir el apoyo de mi familia".

Factores de comportamiento: por ejemplo, "como demasiado y no hago suficiente ejercicio. Necesito establecer hábitos más saludables".

Habilidades: Por ejemplo, "No puedo tomar buenas decisiones sobre lo que como. Necesito ayuda para planificar una dieta nutritiva y algunas estrategias para mantener el rumbo de mi ajetreado estilo de vida".

Preguntas sobre creencias y valores: por ejemplo, "No estoy seguro de que sea lo suficientemente importante, o incluso posible, alcanzar mi peso ideal y detenerme allí".

Probablemente lo merezco. Necesito querer ser más delgado, más fuerte y creer que Es correcto para mí lograr lo que quiero."

Problemas de identidad: por ejemplo, "Me veo como una persona gorda. Necesito trabajar para tener más autoestima y una mejor autoimagen".

Cuestiones "espirituales": por ejemplo, "Siento que hay cosas más importantes y profundas en la vida que la apariencia. Necesito saber cómo perder peso o alcanzar mi peso objetivo se relaciona con mi misión o propósito en la vida".

Históricamente, la mayoría de los programas de control de peso se han centrado principalmente en los aspectos ambientales y conductuales de la pérdida de peso, proporcionando cierta instrucción a nivel de capacidad.

Sin embargo, dependiendo de la persona y su situación, un control de peso eficaz implica, en cierta medida, abordar algunos o todos estos niveles. De hecho, el éxito en el control del peso a largo plazo siempre implica enfrentar problemas a nivel de creencias, valores e identidad.

Por ejemplo, una cuestión clave en el control del peso es abordar el fenómeno de las "mesetas" y las "recaídas". Probablemente hay personas que literalmente han perdido cientos de kilos a lo largo de su vida.

El problema es que vuelven a sustituirlo todo. (Esto se conoce popularmente como "efecto acordeón"). Sin embargo, una recaída no significa necesariamente que la persona haya fracasado. Pero ciertamente así es como lo verá la gente.

Ella piensa: "Además de no perder peso, estoy volviendo a ganar peso. ¿Qué significa eso? ¿Significa que me estoy burlando de mí misma? ¿O significa que el plan de dieta no está funcionando? ¿Significa que ¿Estoy débil?"

CONTROL DE PESO

Exploración del tema y aportes desde la PNL

Por Robert Dilts

Claramente, los estancamientos y las recaídas son momentos muy críticos para alguien que intenta controlar su peso. La posibilidad es que la persona se desanime, se rinda y entre en una regresión completa. Luego termina donde empezó, o incluso peor. Precisamente en este momento la persona necesita las herramientas, el apoyo y la conciencia de sí misma adecuados.

Desde la perspectiva de la PNL, las mesetas y las recaídas ocurren como resultado de un patrón natural en el proceso de cambio, conocido como la "Curva de Bandura".

Al comienzo del proceso de pérdida de peso, a una persona le preocupa principalmente si es posible o no perder peso y qué se supone que debe hacer para que eso suceda.



En el momento de la recaída, la persona sabe que esto es posible y que es al menos parcialmente capaz.

La pregunta entonces es si esto es realmente tan deseable o no. La gente empieza a cuestionarse a sí misma.

"¿Realmente quiero esto? ¿Realmente lo merezco?" Esto se convierte más en una cuestión de creencias e identidad.

Es totalmente diferente preguntarse: "¿Puedo perder peso?" en lugar de preguntarse: "¿Ahora voy a ser una persona delgada por el resto de mi vida?" No son la misma pregunta en absoluto.

Uno tiene que ver con comportamientos y capacidades en el corto plazo. El otro tiene que ver con la identidad y el estilo de vida de la persona.

Al principio, la gente piensa: "Es obvio que quiero estar más delgado".

Es obvio que merezco estar más delgado. ¿Por qué lo preguntas? Sólo necesito saber qué hacer". En el momento de estancamiento o recaída, la persona ya sabe "qué" hacer. La pregunta entonces es "¿Quién soy yo y por qué estoy haciendo esto realmente?"

En esta etapa, el tipo de apoyo que recibe la persona no sólo es crucial para su éxito en esta tarea, sino que también tiene importantes repercusiones en otros aspectos de su vida.

Durante este período normal de recaída, la persona necesita apoyo sin prejuicios en lugar de simples "victorias" o críticas. La persona también necesita tener las herramientas y estrategias adecuadas para abordar los niveles más profundos de los problemas asociados con el estancamiento o la recaída.

Una contribución muy importante de la PNL para afrontar los obstáculos y la inconsistencia en la pérdida de peso es la noción de "intención positiva"; En algún nivel, todo comportamiento tiene (o tuvo) una "intención positiva". Otra forma de decir esto es que todo comportamiento sirve (o ha servido) a un "propósito positivo".

La intención positiva detrás de comer un dulce, por ejemplo, podría ser "consuelo", "recompensarse". Los "alimentos reconfortantes" (el tipo de comida que una persona come cuando está triste o ansiosa, a menudo la comida que comía cuando era niño) suelen tener el propósito positivo de "mostrar aprecio o amor", "compartir una buena experiencia", etc..

Una vez que se descubre la intención positiva detrás del comportamiento aparentemente negativo, resulta mucho más fácil descubrir alternativas. Según la PNL, es importante tener al menos tres opciones que sean al menos igualmente efectivas para satisfacer la intención positiva de la conducta problemática para poder afrontar adecuadamente el obstáculo.

El proceso de identificar intenciones positivas y crear nuevas opciones, conocido como "reencuadre" en PNL, ayuda a transformar la percepción que tiene la persona de "autosabotaje" o "fracaso" de una recaída en "retroalimentación" sobre el descubrimiento de nuevas alternativas.

CONTROL DE PESO

Exploración del tema y aportes desde la PNL

Por Robert Dilts

15

En lugar de sentirse sospechoso, culpable o avergonzado por las dificultades, reconocer las propias intenciones positivas conduce a una mayor confianza en uno mismo y proporciona una estrategia específica para encontrar otras alternativas en lugar de frustrarse con el típico proceso de "ensayo y error" (o "ensayo"). y horror", como se suele llamar).

Otras contribuciones de la PNL al control eficaz del peso incluyen herramientas de motivación, ensayo mental e identificación y cambio de creencias limitantes.

Las creencias empoderadoras que implican esperanza para el futuro, un sentido de capacidad y responsabilidad, y un sentido de autoestima y participación son a menudo la clave para un control de peso exitoso.

A continuación se muestra un resumen de algunas de las herramientas y estrategias básicas de PNL más relevantes para un control de peso eficaz.

1. Metas bien formuladas: ayude a la persona a definir metas que deben expresarse de manera positiva, bajo el control de la persona, específicas y que encajen ecológicamente con su vida.
2. Evaluación y verificación de creencias: verificar y reforzar las creencias necesarias para el cambio y establecer creencias potenciadoras que ayuden a alcanzar las metas y objetivos deseados.
3. Anclaje: crear señales y desencadenantes personales en el hogar y la oficina para recordarle a la persona sus objetivos y ponerla en contacto con sus recursos.
4. Estrategia de planificación de Disney (Soñador-Realista-Crítico): cree una secuencia de esquemas ejecutables que conduzcan de la visión a la acción planificando pasos de acción consecutivos hacia un sueño u objetivo.
5. Establecer y ensayar nuevos hábitos de comportamiento a través de:

Generador de nuevos comportamientos: la visualización y ensayo de nuevos comportamientos y respuestas creativas a situaciones desafiantes.

Puente hacia el futuro: haga "ensayos" mentales de nuevas elecciones y comportamientos.

6. Estrategias de motivación: enseñar a las personas a crear imágenes realistas pero convincentes del futuro que las inspiren a hacer todo lo necesario para conseguir lo que quieren y desarrollar una autoimagen más positiva.

7. Proceso de alineación de niveles y Jerarquía de criterios – identificar y aclarar los valores y prioridades de la persona, y crear congruencia entre el entorno, el comportamiento, las capacidades, las creencias, los valores y el significado de uno mismo.

8. Replantear: descubrir otras formas de satisfacer las intenciones positivas detrás del comportamiento alimentario problemático. El proceso de replanteamiento también puede ayudar a abordar cuestiones ecológicas personales, superar la resistencia y transformar el diálogo interno negativo para que sea más solidario.

9. Cambiar la historia personal y reimprimir: revisar y reestructurar eventos pasados y modelos de vida problemáticos con nuevos conocimientos y recursos para aprender cómo afrontar mejor el futuro. Esto ayuda a aclarar el peso relacionado con cuestiones relativas a la historia personal de la persona.

Es importante distinguir entre problemas de control de peso y trastornos alimentarios.

Por lo general, se puede lograr un control de peso eficaz a largo plazo con herramientas, estrategias y apoyo adecuados. Los trastornos alimentarios como la anorexia, la bulimia y la obesidad generalmente implican problemas psicológicos y emocionales profundamente ocultos que pueden requerir supervisión médica y psicoterapéutica.

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

El arte de la observación

Cuento tradicional

16

EL ARTE DE LA OBSERVACIÓN

El discípulo llegó hasta el maestro y le dijo:

-- Guruji, por favor, te ruego que me impartas una instrucción para aproximarme a la verdad. Tal vez tú dispongas de alguna enseñanza secreta.

Después de mirarle unos instantes, el maestro declaró:

--El gran secreto está en la observación. Nada escapa a una mente observadora y perceptiva. Ella misma se convierte en la enseñanza.

--¿Qué me aconsejas hacer?

--Observa -dijo el gurú-. Siéntate en la playa, a la orilla del mar, y observa cómo el sol se refleja en sus aguas. Permanece observando tanto tiempo como te sea necesario, tanto tiempo como te exija la apertura de tu comprensión.

Durante días, el discípulo se mantuvo en completa observación, sentado a la orilla del mar. Observó el sol reflejándose sobre las aguas del océano, unas veces tranquilas, otras en-crespadas.

Observó las leves ondulaciones de sus aguas cuando la mar estaba en calma y las olas gigantescas cuando llegaba la tempestad.

Observó y observó, atento y ecuánime, meditativo y alerta. Y así, paulatinamente, se fue desarrollando su comprensión. Su mente comenzó a modificarse y su consciencia a hallar otro modo mucho más rico de percibir.

El discípulo, muy agradecido, regresó junto al maestro.

--¿Has comprendido a través de la observación? -preguntó el maestro.

--Sí -repuso satisfecho el discípulo-. Llevaba años efectuando los ritos, asistiendo a las ceremonias más sagradas, leyendo las escrituras, pero no había comprendido.

Unos días de observación me han hecho comprender.

El sol es nuestro ser interior, siempre brillante, auto luminoso, inafectado. Las aguas no le mojan y las olas no le alcanzan; es ajeno a la calma y la tempestad aparentes.

Siempre permanece, inalterable, en sí mismo.

--Ésa es una enseñanza sublime -declaró el gurú-, la enseñanza que se desprende del arte de la observación.

El Maestro dice:

Todos los grandes descubrimientos se han derivado de la observación diligente. No hay mayor descubrimiento que el del Ser.
Observa y comprende.

