



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

La Programación Neurolingüística aplicada al aula. El Aprendizaje dinámico

Trabajo fin de grado presentado por:
Titulación:
Línea de investigación:
Director/a:

Ma Yolanda Jiménez Romero
Grado de Maestro de Primaria
Propuestas de intervención
Dr. D. Javier Pérez Guerrero

Jaraíz de la Vera (Cáceres)
27 de Julio de 2012
Firmado por: Yolanda Jiménez

CATEGORÍA TESAURO:

1.1.8. Métodos pedagógicos

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar quiero agradecer el apoyo incondicional y emocional que he recibido de mi familia a lo largo de todos estos años, a mis hermanos, Carlos y Salo y a mis padres, que han visto culminada una de las mayores satisfacciones de su vida, a Fernando y a mi hijo por la paciencia y la serenidad que han mostrado en los momentos más difíciles de mi carrera, por brindarme su apoyo en todos y cada uno de los exámenes y a mi hijo, nuevamente, por todos los dibujos que me ha hecho y me han servido de amuleto y que guardaré siempre en mi corazón.

A Javier Mañero, amigo, escritor y Director de Escuela de Inteligencia Emocional porque con su sabiduría ha sido capaz de iluminar mi camino hasta alcanzar la meta.

A Ricardo Ros, Psicólogo, escritor y Director de la Revista Digital Pnl.net por su amistad, apoyo y entrega diaria en su trabajo a través de las técnicas de la PNL.

A mis compañeros de la Unir a los que adoro, Alberto, Marta y Lucía sin cuyo apoyo, cariño y risas la Unir no habría tenido el mismo sentido. Al resto de mis compañeros les envío un abrazo.

A mi primera tutora de la Unir Arantxa cuyo apoyo fue decisivo para perseverar en mi esfuerzo, a mi profesora Maite Mijancos que supo valorar mi trabajo diario, algo a lo que no solemos estar muy acostumbrados, y a mi tutora del Prácticum II Miguela, por sus muestras de cariño, apoyo y ánimo en las memorias.

A mi Director del presente trabajo, Javier Pérez Guerrero, a quien he dejado para el final porque con su ayuda, ánimo y motivación este trabajo ha salido a la luz. Muchas gracias Javier.

Muchas gracias a todos, mis logros son vuestros logros.

ÍNDICE

RESUMEN.....	5
INTRODUCCIÓN.....	6
Justificación.....	6
Objetivos.....	8
PRIMERA PARTE: LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL).....	9
LOS FUNDAMENTOS DE LA PNL	9
Los cimientos de la PNL.....	11
Los Pilares	11
Los supuestos y las premisas de la PNL.....	13
Los niveles neurológicos.....	14
Las reglas de la mente	15
Las creencias	16
DISTINTAS FORMAS DE VER LA REALIDAD	17
Los sistemas representacionales	17
LOS ESTADOS DE LA MENTE.....	20
EL METAMODELO DEL LENGUAJE	23
EL ACCESO AL INCONSCIENTE Y SUS RECURSOS	24
Los hemisferios cerebrales.....	24
La metáfora	26
SEGUNDA PARTE: APRENDIZAJE DINÁMICO EN EL AULA	26
EL APRENDIZAJE DINÁMICO SEGÚN ROBERT DILTS.....	26
PREMISAS DE LA PROPUESTA	27
ACTIVIDADES SEGÚN LOS DIFERENTES ESTILOS DE APRENDIZAJE.....	28
Actividades según el modo en que los alumnos seleccionan la información.....	30
Actividades según el modo en que los alumnos organizan la información	34
APLICACIÓN EN EL AULA.....	37

TÉCNICAS DE PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DEL ALUMNO.....	43
Evaluación.....	47
CONCLUSIONES	49
PROSPECTIVA.....	50
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51
BIBLIOGRAFÍA.....	53
Anexo I. Test de preferencias del sistema representacional	55
Anexo II . Test para averiguar el hemisferio predominante.....	56
Anexo III . Técnica de cambio de recuerdo negativo	58
Anexo IV. Técnica para clarificar el estado presente /estado deseado.....	61
Anexo V. Evaluación inicial.....	63
Anexo VI. 1. Autoevaluación.....	64
Anexo VI. 2. Síntesis de autoevaluación	65
Anexo VII. Análisis de la situación y compromisos personales	65
Anexo VIII. Seguimiento	66

RESUMEN

El presente trabajo consta de dos partes. La Primera Parte consiste en una exposición (dentro de las limitaciones que un Trabajo de este tipo impone) de las premisas y fundamentos prácticos de la Programación Neurolingüística, así como de sus estrategias y herramientas. La Segunda Parte consiste en una recopilación significativa de distintas técnicas para trabajar con los diferentes alumnos en el aula. Se trata de una propuesta de actividades inspiradas en el “aprendizaje dinámico”, término acuñado por Robert Dilts, autor, entrenador y consultor de la PNL, quien lo utilizó para referirse a un nuevo modo de entender el proceso de aprendizaje cuyas bases teóricas pertenecen al campo de la PNL.

Términos-clave: Aprendizaje/Dinámico/Método/Neuro-lingüística/Programación/Técnicas

INTRODUCCIÓN

“No hay más que un camino para el progreso en la educación, como en todas las cosas humanas, y es el de la ciencia guiada por el amor. Sin ciencia, el amor es impotente; sin amor, la ciencia es destructiva”

Bertrand Russell

Justificación

La autora del Presente Trabajo entró en contacto con la Programación Neurolingüística por azar, como ocurre con casi todas las cosas buenas en la vida. Un compañero de Facultad le facilitó un enlace a una página web de un Postgrado de Programación Neurolingüística que impartía La Universidad Camilo José Cela a través de Escuela de Inteligencia Emocional. Le pareció que podía dar respuesta a muchos de los interrogantes que se estaba planteando en temas de desarrollo personal y de educación y decidió descubrir qué le podían aportar esos conocimientos a su vida personal y profesional. Sus estudios de *Practitioner* en la Escuela de Inteligencia Emocional supusieron una fuente de motivación y de desarrollo personal y profesional.

El Director del Programa, D. Javier Mañero Moreno, a su vez Director de la Escuela de Inteligencia Emocional, le abrió las puertas a una nueva forma de ver y entender la vida. Empezó a comprender cómo el ser humano puede llegar a gestionar sus pensamientos; a partir de estos, sus sentimientos; y, desde estos últimos, sus sensaciones. Este hecho que aparentemente parece sencillo supuso un cambio profundo en su vida: aprendió que si somos capaces de gestionar nuestras emociones, de entender el papel fundamental que juega el lenguaje en la forma en que interpretamos nuestro mundo, y lo hacemos trabajar a nuestro favor, estaremos sembrando las claves del éxito personal y profesional en nuestras vidas.

Por otra parte, su inclinación hacia la docencia le llevó a reflexionar sobre cómo podríamos trasladar todos estos conocimientos al aula: cómo podríamos utilizar las técnicas y estrategias que pone a nuestra disposición la PNL para trabajar a favor del alumno y ayudarle a desarrollarse, no solo a nivel profesional, sino también a nivel personal. De esta forma, comenzó a indagar sobre el trabajo que otros docentes estaban llevando a cabo en las aulas basándose en esta metodología, y, si bien pudo constatar que, por lo que respecta a la cantidad, no había demasiado material debido sobre todo a que la introducción de la PNL es muy reciente en España, por lo que respecta a la calidad sí que se encontró con niveles más que aceptables. Es pronto para hablar de resultados puesto que se está en proceso de experimentación pero las valoraciones de los profesores son muy motivadoras y altamente satisfactorias.

Durante sus prácticas en el colegio ha podido comprobar en primera persona la necesidad de motivar a los alumnos en el aula, de facilitarles las herramientas y recursos necesarios para modificar sus creencias con respecto a sí mismos, desarrollar la visión de futuro y el esclarecimiento de objetivos realistas a corto, medio y largo plazo como fuente de auto-motivación y como estrategia para evitar el fracaso personal y escolar. Ha podido comprobar también la necesidad de enseñar a los alumnos a negociar para la vida, esto es, a resolver de forma pacífica sus conflictos diarios a través de la comunicación, del respeto y generosidad; a trabajar la flexibilidad en el aula para aceptar la diferencia, para encontrar alternativas distintas a una misma situación por medio del pensamiento divergente. Desarrollar las capacidades de liderazgo en el alumno como futuro ciudadano emprendedor en una sociedad cada vez más competitiva. Ayudarle, en definitiva, a eliminar los bloqueos y limitaciones que le impiden alcanzar la senda elegida.

El rendimiento académico del alumno, los factores que intervienen en el éxito o fracaso escolar, la motivación del alumno y del profesor en el aula, el valor de las creencias, de las expectativas y de las atribuciones, la clarificación de objetivos, la gestión emocional, el desarrollo de competencias básicas son el nexo de unión de la inmensa mayoría de los estudios de investigación llevados a cabo hasta el momento para tratar de explicar y reconducir la situación actual de insatisfacción, desánimo y falta de motivación por el aprendizaje en nuestras aulas.

La experiencia, los estudios y las investigaciones en temas de educación nos han enseñado que no todos los alumnos son iguales ni tienen el mismo ritmo de aprendizaje. Si esto es así ¿por qué insistimos en transmitir la información de una misma manera para todos los alumnos y programar un único tipo de actividades para todos por igual? Cada persona recibe la información a través de un sistema representacional diferente. En Programación Neurolingüística hablaríamos de alumnos auditivos, visuales y cinestésicos. Teniendo en cuenta esto, podemos trabajar para cada alumno haciendo aflorar sus fortalezas, focalizando nuestra atención en sus peculiaridades individuales.

La Ley Orgánica del 2/2006 del 3 de Mayo en su artículo 2 establece que la finalidad de la Educación es proporcionar a todos los niños y niñas una educación que permita afianzar su desarrollo personal y su propio bienestar, adquirir las habilidades culturales básicas, así como desarrollar habilidades sociales, hábitos de trabajo y estudios, sentido crítico, creatividad y la afectividad.

Desde la práctica innovadora de la educación, algunos colectivos de la docencia están empezando a aplicar en la sombra la Programación Neurolingüística en las aulas para mejorar el rendimiento académico del alumno y dotarle de los recursos, herramientas y estrategias necesarias para su desarrollo personal. Dada la juventud de estos proyectos, es difícil encontrar estudios que los recojan y analicen, lo cual no eclipsa la satisfacción de todos aquellos profesores y alumnos que se están beneficiando de la aplicación de la PNL en el aula.

Este estudio tiene dos partes. La Primera Parte consiste en un resumen (dentro de las limitaciones que un Trabajo de este tipo impone) de las premisas y fundamentos prácticos de la PNL, así como de sus estrategias y herramientas. La Segunda Parte consiste en una recopilación significativa de distintas técnicas para trabajar con los diferentes alumnos en el aula. Se trata de una propuesta de actividades basadas en el “aprendizaje dinámico”, término acuñado por Robert Dilts, autor, entrenador y consultor de PNL, quien lo utilizó para referirse a un nuevo modo de entender el proceso de aprendizaje cuyas bases teóricas pertenecen al campo de la PNL.

El Real Decreto 1513/2006, de 7 de Diciembre, establece las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. Esta Ley tiene como novedad la incorporación al currículo de las Competencias Básicas¹. La inclusión de las ocho competencias² propuestas por la Unión Europea recoge aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles para lograr el desarrollo integral del alumno.

A lo largo de la Segunda Parte del Trabajo, de contenido eminentemente práctico, se persigue el objetivo de recoger de manera sistemáticas las principales técnicas y estrategias del Aprendizaje Dinámico que se pueden utilizar en el aula para favorecer y facilitar el proceso de enseñanza y aprendizaje. Dada las limitaciones inherentes a un Trabajo de estas características, sólo se mostrarán las más significativas de estas técnicas y estrategias, según la habilidad o competencia concreta a desarrollar. Por lo tanto será tan solo una muestra de las enormes posibilidades que ofrece la PNL para trabajar en el aula.

Objetivos

El **objetivo general** del presente Trabajo es:

- Mostrar cómo se pueden desarrollar las competencias básicas a través de las técnicas y estrategias de la PNL, base del Aprendizaje Dinámico.

Para alcanzar el objetivo general propuesto, la autora de este trabajo establece los siguientes **objetivos específicos**:

- Analizar la forma en que los alumnos seleccionan y organizan la información.
- Aplicar distintas estrategias de aprendizaje para los distintos sistemas

¹ La incorporación de las Competencias Básicas al Currículo permite poner el acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles, desde un planteamiento integrador y orientado a la aplicación de los saberes adquiridos.

² Las ocho Competencias Básicas son: Competencia en comunicación lingüística, competencia matemática, competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico, tratamiento de la información y competencia digital, competencia social y ciudadana, competencia cultural y artística, competencia para aprender a aprender y autonomía e iniciativa personal.

representacionales.

- Desarrollar actividades en el aula en base a estas premisas.
- Diseñar distintas actividades para activar ambos hemisferios.
- Analizar las estrategias que utilizan los alumnos en su proceso de aprendizaje.
- Desarrollar la creatividad, la flexibilidad, el pensamiento divergente del alumno a través del aprendizaje dinámico cuya base son las técnicas de la Programación Neurolingüística.
- Trabajar la inteligencia emocional a través de las técnicas de la PNL.
- Educar en valores a través de diferentes dinámicas de grupo que permiten trabajar la cohesión de grupo, la empatía, la autonomía, el deseo de aprender, el respeto, la responsabilidad...

PRIMERA PARTE: LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL)

LOS FUNDAMENTOS DE LA PNL

Según O'Connor y Seymour³ (1995), la Programación Neurolingüística es el arte y la ciencia de la excelencia, y nace como resultado de investigar el modo según el cual los mejores profesionales en distintos ámbitos obtienen sus sobresalientes resultados.

El término “**programación**” hace referencia a las formas que podemos escoger para organizar nuestras ideas y acciones a fin de producir resultados. Por su parte, la raíz, “**neuro**” recoge la idea fundamental de que todo comportamiento proviene de nuestros procesos neurológicos de visión, audición, olfato, gusto, tacto y sentimiento. Tomamos contacto con el mundo mediante los cinco sentidos, damos sentido a la información y actuamos según ello. Nuestra neurología cubre, no solo los invisibles procesos del pensamiento, sino también nuestras reacciones fisiológicas visibles frente a las ideas y acontecimientos. Cuerpo y cerebro forman una unidad inseparable, un ser humano. Por último, “**lingüística**” nos indica que usamos el lenguaje para ordenar nuestros pensamientos y conducta y para comunicarnos con los demás.

Lo que actualmente conocemos como PNL empezó a principios de los años setenta como resultado de la colaboración entre John Grinder, profesor ayudante de lingüística en la Universidad de California en Santa Cruz y Richard Bandler, estudiante de psicología en la misma

³ John Seymour, Inglaterra (1914) obtuvo su Máster en PNL con John Grinder y Richard Bandler en la Universidad de California en Santa Cruz. Actualmente realiza cursos de formación en PNL. Es profesor asociado de College for Further Education.

Joseph O'Connor, Dublín (1963), se graduó en Inglés e Historia en University College of Dublin, autor de 18 libros, trabaja actualmente como formador y consultor de empresas.

Universidad. Juntos estudiaron los patrones del lenguaje y comunicación de tres psiquiatras importantes:

Fritz Perls, psicoterapeuta y creador de la escuela de terapia conocida como la Gestalt, Virginia Satir, la conocida psiquiatra familiar y Milton Erickson, el famoso terapeuta hipnólogo.

Aunque los tres psiquiatras tenían personalidades bien diferentes, los tres empleaban patrones sorprendentemente similares en lo fundamental. Bandler y Grinder⁴ tomaron estos patrones, los depuraron y construyeron un elegante modelo que puede emplearse para una comunicación efectiva, cambio personal, aprendizaje acelerado y mayor disfrute de la vida. A estos patrones mentales los llamaron “metamodelo del lenguaje”.

Bateson (1972), antropólogo, sociólogo y Cibernético, estableció que la mente es parte constitutiva de la realidad material, por lo que cuerpo y mente son indivisibles

Bandler y Grinder plasmaron sus descubrimientos iniciales en cuatro libros publicados entre 1975 y 1977 : *The Structure of Magic. 1 y 2*, y *Patterns. 1 y 2*. Dos libros sobre el trabajo de Erickson con hipnoterapia. Aunque el término acuñado por Bandler y Grinder de “programación neurolingüística” no aparece publicado hasta el año 1977 de la mano de Robert Dilts⁵, el cual se convertiría en el impulsor e investigador clínico más importante de la PNL.

La PNL trata de la estructura de la experiencia humana subjetiva; de cómo organizamos lo que vemos, oímos y sentimos y cómo revisamos y filtramos el mundo exterior mediante nuestros sentidos. También explora cómo los describimos con el lenguaje y cómo reaccionamos, tanto intencionadamente como no, para producir resultados, O’Connor y Seymour (1995: 30).

La PNL sostiene que toda conducta humana se desarrolla sobre una estructura de pensamiento aprendida la cual puede ser modelada (imitada) por cualquier persona y, obtener, de esta manera, los mismos resultados. Esta estrategia puede ser cambiada o reprogramada tanto si limita al sujeto o si se quiere potenciar algún recurso, competencia o creencia para mejorar la calidad de vida del individuo. Conocer *por qué* algunas personas alcanzan la excelencia no es relevante puesto que su conocimiento no conduce a nada, sí lo es *por qué* lo hacen: cuáles son los valores y las creencias positivas que subyacen a su comportamiento y cómo lo hacen, cuáles son

⁴ Richard Bandler, Nueva Jersey (1950), psicólogo, cofundador junto a John Grinder de la PNL. Estudió además matemáticas e informática en la Universidad de California en Santa Cruz. Formador y escritor, se interesó por la terapia Gestalt.

John Grinder, (1940), anglicista y lingüista estadounidense cofundador junto a Bandler de la PNL. Se graduó en Psicología y se doctoró en Lingüística en la Universidad de California, formador y escritor de numerosos libros.

⁵ Robert Dilts, (1955-), desarrollador, entrenador y consultor de PNL, estudió un Grado en Behavioral Technology por la Universidad de California en Santa Cruz. Recibió el President’s Undergraduate Fellowship en 1977 por su investigación sobre la correlación entre el movimiento ocular y la función cerebral.

sus procesos de pensamiento y sus estrategias mentales, O'Connor y Seymour (1996)

Para Mañero, J. (2011), la PNL es un proceso de **aprendizaje y desaprendizaje** que modifica conductas, creencias y valores mediante los sentidos y el lenguaje para alcanzar el éxito.

Según Sambrano⁶ (1997), la PNL se caracteriza por tener la habilidad de ayudar al ser humano a crecer, trayendo como resultado una mejor calidad de vida, presenta un enfoque práctico y potente para lograr cambios personales debido a que posee una serie de técnicas que se asocian entre sí para lograr una conducta que se quiere adquirir, se concibe como una poderosa herramienta de comunicación, influencia y persuasión, puesto que, a través del proceso de comunicación se puede dirigir el cerebro para lograr resultados óptimos; es esencialmente un modelado.

Los especialistas que desarrollaron la PNL estudiaron a quienes hacían las cosas de manera excelente, encontraron cuál era su fórmula y proporcionaron los medios para repetir la experiencia.

Es una actitud: la actitud de *voy a lograrlo* con unas enormes ganas indetenibles y va más allá de un simple conjunto de herramientas. Se origina a partir de la lingüística, la terapia Gestalt⁷, la semántica, el análisis transaccional⁸, el dominio corporal, cognitivo y emocional.

Los cimientos de la PNL

Los fundamentos sobre los que se asienta la PNL y de los que hablaremos a continuación se agrupan en cuatro categorías: los **pilares** de la PNL, los **presupuestos y premisas**, los **niveles neurológicos** y las **reglas de la mente**.

Los Pilares

Los cuatro pilares básicos de la PNL son: Los objetivos, la agudeza sensorial, la flexibilidad y la

⁶ Sambrano, J. es Doctora en psicología del aprendizaje, psicóloga con postgrado en psicología clínica infantil y en dinámica de grupo. Experta en técnicas de superaprendizaje y músico profesional. Ha dictado conferencias, cursos y talleres científicos a nivel nacional e internacional en investigaciones.

⁷ La Terapia Gestalt (palabra alemana que quiere decir conjunto, configuración, totalidad o forma) es una escuela de psicología que interpreta los fenómenos como entidades organizadas, estructuradas más que como agregados de distintos datos sensoriales. "El todo es más que la suma de las partes".

⁸ Análisis transaccional: Fundado por Dr. Eric Berne (1910-1970), médico psiquiatra. Es una teoría de la personalidad y de las relaciones humanas con una filosofía propia que se aplica en psicoterapia, crecimiento personal u organizacional.

compenetración.

Un individuo sin **objetivos**, sin sueños, se encuentra como un barco de papel en el estanque de un parque, a merced del viento, confiado a la buena suerte que pueda depararle. Debemos tener claro a dónde queremos ir antes de saber el camino que debemos tomar.

El proceso de cambio de una persona, de estado presente a estado deseado es una de las aplicaciones de la PNL. Definir el *estado presente* y el *estado deseado* ayuda a clarificar objetivos y mantener fijo el rumbo. Esta técnica se lleva a cabo a través de una serie de metapreguntas que la autora del presente trabajo adjuntará en la parte práctica del mismo.

Los objetivos han de estar bien formulados, bien formados, bien estructurados, bien definidos y bien precisados y han de cumplir una serie de características:

Deben estar enunciados de forma positiva, deben estar bajo control, se debe pensar en el objetivo tan específicamente como sea posible y se debe pensar en la evidencia de base sensorial y en los recursos que se necesitan. El objetivo debe ser de un tamaño apropiado y debe ser ecológico. Sabremos que un objetivo está bien definido si es medible, alcanzable, realista, tangible, específico y satisface una necesidad.

O'Connor y Seymour (1996) afirman que la PNL relaciona nuestras palabras, sentimientos y conductas con nuestros objetivos. Para que el alumno obtenga un mejor rendimiento, necesita que sus objetivos de formación estén en sintonía con sus valores y creencias. Las creencias positivas le capacitan, las creencias limitadoras lo limitan. Los valores son aquello que es importante para él. El autocontrol es también un factor determinante, un buen estado emocional hará fluir sus habilidades, mientras que un mal estado las volverá inaccesibles.

En definitiva, como afirma O'Connor y Seymour (1996: 69) " los objetivos son el centro del diseño y la estructura de la formación se construye sobre ellos. No se puede construir sobre un vacío".

Enfocando los objetivos en la persona del profesor, O'Connor y Seymour (1996:69) establecen cuatro distinciones: *Los objetivos **finales** del formador para los alumnos*: qué quiere que logren, *los objetivos **de proceso** del formador para los alumnos*: cómo quiere que alcancen esos objetivos, *el objetivo **final del formador para sí mismo***: lo que quiere obtener de la formación y *los objetivos de proceso de formador*

La **agudeza sensorial** es el segundo pilar básico. Se puede definir como la capacidad de observar y detectar hasta los más pequeños detalles en nuestro entorno y en las personas. El desarrollo de la agudeza sensorial es una de las consecuencias inmediatas del estudio de la PNL y un requisito esencial para aprender a "leer" e interpretar cada uno de los gestos, posturas y movimientos del individuo.

La **flexibilidad** amplía opciones de comportamiento, cuantas más opciones, más oportunidades

de éxito. Los aspectos fundamentales de la flexibilidad son:

El **cambio** (desde el Estado Presente al Estado Futuro), la **apertura** (a través de los canales sensoriales), la **disposición** (cuantos más recursos, más posibilidades, salir de la zona cómoda) y la **adaptación** (capacidad para adaptarse al cambio, soportar los desajustes).

Mientras que los objetivos, la agudeza sensorial y la flexibilidad están relacionados con la persona (uno mismo) la **compenetración**, está relacionado con los demás. La base de la compenetración es la **comunicación**, nos comunicamos mediante palabras, calidad de voz y con el cuerpo: posturas, gestos y expresiones. No se puede no comunicar. El lenguaje del cuerpo comunica un 55 % de la información, el tono de voz un 38 % y las palabras un 7 % . No es tanto lo que decimos sino cómo lo decimos.

Los elementos esenciales de la compenetración son la **apertura** hacia el otro y hacia la comunicación y la **asertividad** (capacidad para expresar lo que pensamos y sentimos teniendo en cuenta nuestros objetivos y los de los demás)

La comunicación está basada en el respeto y la confianza. Para obtener el **respeto**, en la PNL, se utilizan dos herramientas denominadas “**calibración**” y “**rapport**” (que la autora del trabajo explicará más adelante), y para obtener la **confianza**, la gestión emocional, el uso del “trance en la voz” y la “empatía” o “sintonía” (capacidad de establecer comunicación en el canal del otro).

La **sintonía** o empatía es esencial para establecer una atmósfera de credibilidad, confianza y participación donde la gente puede responder libremente. Se puede crear sintonía con la persona que se desee al igualar y reflejar, no imitar, el lenguaje corporal de forma sensible y respetuosa, al respirar al unísono, la igualdad del tono de voz: adecuar el tono, la velocidad, el volumen y el ritmo al hablar.

Los supuestos y las premisas de la PNL

Si los pilares son la base de la PNL, las presuposiciones son su marco teórico: Una serie de principios que enumeramos a continuación:

1. **Toda experiencia tiene una estructura:** Todas nuestras experiencias, recuerdos... que tenemos grabados en nuestro cerebro está conformado por una estructura de modalidades y submodalidades sensoriales la cual se puede modificar.
2. **Mente, cuerpo y espíritu son partes del sistema:** Cuerpo y mente está interconectados formando un sistema, de manera que los cambios en una de las partes afectan a las demás
3. **El mapa no es el territorio:** Nuestra percepción de la realidad no es la realidad, cada persona tiene su mapa, una forma determinada de entender la realidad y ésta está influida por limitaciones de carácter neurológico (los sentidos), social (prejuicios) y personales (pasado, hábitos, creencias, valores etc). Lo que percibimos es nuestra forma

subjetiva de interpretar el mundo, hay, pues, tantos mapas como seres humanos

4. **Aprendemos mediante las modalidades y las submodalidades:** Visual, Auditivo y Kinestésico
5. **Los seres humanos estamos dotados de todos los recursos:** Estos recursos los encontramos en la propia persona en situaciones o momentos del presente o pasado
6. **Podemos modelar recursos de otros:** Si no los encontramos en nosotros mismos
7. **Cuanto más recursos utilicemos, seremos más flexibles y fortalecidos ante el cambio.**
8. **No se puede no comunicar:** Siempre comunicamos, verbal y no verbalmente
9. **El significado de mi comunicación es la respuesta que obtengo** en los demás y en función de ello tendré que adaptar mi comunicación
10. **Toda conducta tiene una intención positiva:** Incluso aquellas conductas que aparentemente son perjudiciales para uno mismo o los demás nacieron de una intención positiva, por cubrir una necesidad, etc.
11. **No hay fracasos, hay resultados:** en función del resultado obtenido, optaremos por cambiar la acción o la actitud
12. **La conducta no es la identidad**

Los niveles neurológicos

Los procesos de cambio en las personas involucran la interacción de niveles diferentes de experiencia. En la estructura de nuestro cerebro, en el lenguaje y en los sistemas perceptivos, existe una jerarquía natural o niveles de experiencia siendo la función de cada uno de ellos la organización y el control de la información en el nivel inmediatamente inferior. Si ocurriera un cambio en uno de los niveles superiores se produciría un cambio en los niveles inferiores; sin embargo, un cambio en un nivel inferior no implicaría necesariamente un cambio en los niveles superiores.

Bateson,⁹ (1972) identificó cuatro niveles básicos de aprendizaje y cambio, cada uno de ellos, más abstracto que el anterior pero con un mayor impacto sobre el individuo:

El **entorno (el dónde y el cuándo):** contexto y momento en que nos encontramos, las personas con las que nos relacionamos, **el comportamiento (el qué):** nuestras acciones concretas y conscientes, lo que hacemos, **la capacidad (el cómo):** nuestras habilidades; se incluyen tanto las estrategias de pensamiento como las destrezas físicas, **Las convicciones y**

⁹ Gregory Bateson, Reino Unido (1904-1980), antropólogo, científico social, lingüista y cibernético. Desarrolló la teoría del doble vínculo de la esquizofrenia. Para Bateson, mente, espíritu, pensamiento, comunicación se conjugan con la dimensión externa del cuerpo para construir la realidad individual de cada sujeto. La comunicación como elemento fundamental de la evolución.

los valores (el por qué): lo que creemos verdadero e importante para nosotros, nuestras convicciones y valores que comprenden lo que consideramos permitido y prohibido, **La identidad (el quién):** el concepto que tenemos de nosotros mismos, de quiénes somos y de cuál es nuestra misión en la vida y **el espiritual:** el sentimiento de pertenencia a la Humanidad, al Universo o de Unidad con Dios.

Generalmente, el proceso de enseñanza se centra en el nivel del **entorno:** el aula y los recursos, y en el **comportamiento:** cómo presentar el material al alumno, sin embargo, se descuidan los niveles superiores: el papel de las habilidades y cuáles son las creencias y valores que las sustentan. Sin creencias y valores, las habilidades pueden bloquearse.

La formación en PNL proporciona herramientas para cambiar, no solo el comportamiento y las habilidades, sino también las creencias y los valores, interrelaciona las creencias con las acciones, O'Connor y Seymour (1996).

Las reglas de la mente

Las reglas de la mente son una serie de afirmaciones acerca del dinamismo de nuestra psique, de sus mecanismos que son muy útiles para entender cómo funciona nuestra mente. Las reglas que suelen formarse son estas diez:

1. Nuestra mente inconsciente (MI) almacena y organiza todos nuestros recuerdos
2. Todo pensamiento o idea causa una reacción física
3. Lo que se espera tiende a hacerse realidad
4. Cada cambio de creencia llevado a la práctica, disminuye la resistencia a sucesivos cambios
5. La MI no se basa en el lenguaje (como la MC) sino en símbolos, imágenes, colores y sonidos que graba, relaciona y asocia en los llamados circuitos o surcos neuronales
6. La MI no puede mantener indefinidamente dos ideas contradictorias sin generar un conflicto
7. Cuando una creencia ha sido aceptada por la MI, permanece hasta que otra creencia la reemplaza
8. La imaginación (MI) es más poderosa que la información (MC). La MI no distingue la realidad de la ficción
9. La MI es lo que realmente nos define, en ella se han formado y se asientan todos nuestros valores, creencias, emociones, capacidades, hábitos, metaprogramas y conductas, es decir, toda nuestra personalidad.
10. Se pueden modificar los surcos neuronales de la MI utilizando los Métodos apropiados

Como afirma Capo (2004) “nacimos sin programación. No es nuestra, es heredada. Podemos devolverla, borrarla, cambiarla, quitarle los virus que contenga, reprogramarla, mejorarla o

incluso olvidarla y ponernos otra diferente. Al cerebro le da lo mismo: no nos conoce. Sólo nos obedece.”

Las creencias

Las creencias son nuestros principios rectores, los mapas internos que empleamos para dar sentido al mundo, nos dan estabilidad y continuidad. Compartir creencias nos da una sensación de intimidad y comunidad más profunda que el trabajo compartido. Las creencias provienen desde distintos ámbitos: educación, traumas del pasado, experiencias repetitivas, etc. Construimos creencias generalizando a partir de nuestras experiencias en el mundo y con los demás.

Algunas creencias son culturales, propias del país o zona donde vivimos. Las expectativas de la gente que nos rodea durante la infancia infunden creencias. Según O'Connor y Seymour (1996:31), las grandes expectativas producen competencia y aptitud, mientras que las bajas expectativas producen incompetencia e ineptitud.

Las **actitudes**, las **creencias** y las **expectativas** son factores determinantes de la conducta. Según la teoría de Loke, citada en Beltrán et al. (1993), las expectativas respecto de los objetivos a alcanzar tienen una *función autorreguladora* sobre el comportamiento. De hecho, la presencia de objetivos específicos contribuye a mejorar la tarea. Según parece, los objetivos influyen sobre el comportamiento de aprendizaje a través de los siguientes procesos: dirigiendo la atención, promocionando estrategias de desarrollo, estimulando el esfuerzo y aumentando la constancia.

Según Beltrán et al. (1993) el éxito que un alumno pueda tener en sus estudios dependerá en gran parte de las atribuciones que haga sobre el fracaso que acaba de tener. No es lo mismo que atribuya el suspenso a las “manías” de la profesora a que lo atribuya a “no haber estudiado lo suficiente”. En el primer caso, el alumno siente que no puede hacer nada al respecto, que su conducta nada puede hacer para modificar el comportamiento de su profesora, esta atribución lleva al alumno a una situación paralizante que le conduce a la no acción porque entenderá que no tiene control sobre su rendimiento académico, no aprenderá de su fracaso ni regulará su esfuerzo en la próxima ocasión. (Esto viene a demostrar el valor de las atribuciones en modelar pautas de conducta). En el segundo caso, la atribución está directamente relacionada con la propia competencia, la autoeficacia personal y la autorrealización personal. Desde esta perspectiva, el alumno podrá planificar mejor su estudio, pondrá en juego sus recursos internos, solicitará ayuda si es preciso y se involucrará en su propio proceso de aprendizaje. En este caso, la atribución a su fracaso le lleva a movilizar todas las herramientas necesarias para conseguir el éxito o el logro de sus objetivos, esta situación le lleva a la acción. El éxito o el fracaso en los

estudios dependen del alumno y en muy raras ocasiones de agentes externos a él, desde esta perspectiva el alumno tomará una postura proactiva basada en la motivación interna. Esta es una de las finalidades que se pretende conseguir con la nueva metodología de enseñanza y aprendizaje basada en la PNL en la que ambos, profesor y alumno aprenden a reinterpretar la historia de la vida diaria en el aula

Las creencias que los individuos tienen hacia sí mismos, los demás y hacia el mundo y las creencias que los demás tienen del individuo, tienen una importancia vital en el desarrollo de su vida. Las creencias negativas, si no se modifican, pueden llegar a impedir logros futuros. Cambiar las creencias permite variar la conducta siempre que se dispongan de las estrategias para realizar una tarea. Las creencias son una parte importante de nuestra personalidad. Es por este motivo por lo que se dedica, en la Segunda Parte del Trabajo, una actividad a este tema.

DISTINTAS FORMAS DE VER LA REALIDAD

Hay al menos tres posiciones distintas desde las que podemos percibir el mundo. Grinder y DeLozier ¹⁰(1987) las denominan posiciones perceptivas primera, segunda y tercera.

En la *primera* posición, el individuo puede mirar el mundo tan solo desde su punto de vista, su propia realidad interior, de forma asociada y sin tener en cuenta el punto de vista de nadie. En la *segunda* posición, puede considerar cómo sería esta situación desde el punto de vista de otra persona y en la *tercera* posición, puede tener la experiencia de ver el mundo desde un punto de vista externo, disociado.

Un alumno encallado en la primera será un alumno egoísta, un alumno en la segunda será un alumno extremadamente influenciado por los demás y un alumno en el tercer estadio será un observador de la vida. Todos pasamos cierto tiempo en cada una de estas tres posiciones.

Los sistemas representacionales

Según Fábregas y García (1988), **pensar** es un diálogo con nosotros mismos y cada afirmación de ese diálogo interno- sobre situaciones, temas, personas, etc.- es un pensamiento. Cuando pensamos tenemos ideas, creamos imágenes, sonidos, sensaciones, olores, emociones de forma interna.

Nuestros pensamientos son una mezcla de impresiones sensoriales recordadas o construidas.

¹⁰ Judith DeLozier es entrenadora, co-desarrolladora y diseñadora de programas en el campo de la PNL. Posee Master's Degree en Estudios Religiosos y Bachelor's Degree en Antropología y Estudios Religiosos de la Universidad de California.

Talloni (1998) dice que nos representamos el mundo de acuerdo a los *inputs* que reciben nuestros sentidos tomando como base nuestras experiencias, historia, recuerdos, sistemas aprendidos en la familia, escuela... y es así como construimos el mundo para comprenderlo.

Según O'Connor y Seymour (1996), los Sistemas Representacionales son "las diferentes modalidades para representar la experiencia del mundo". Podemos identificar los modos de pensar de un individuo prestando atención al modo en que un individuo almacena, organiza y recupera la información, a través de los movimientos oculares o claves de acceso y a través del lenguaje, de los predicados verbales que utiliza.

Pero hay otras pistas de exploración, cuerpo y mente son inseparables y la forma en que pensamos y lo que pensamos se refleja en el ritmo de la respiración, el color de la piel y las posturas que adoptamos dejan unos patrones característicos.

Los **sentidos** sirven para representarnos el mundo a nosotros mismos. Son la manera como recogemos, almacenamos y codificamos la información interiormente. Los Sistemas de Representación (SR) son las rutas perceptivas mediante: las que percibimos el entorno, construimos nuestros mapas del mundo y explicamos nuestra experiencia interna y externa

Los sistemas representativos primarios son el visual (V), auditivo (A) y kinestésico (K), el gusto y el olfato se suelen incluir en el Kinestésico.

Visual (Sistema Circular): Cuando el individuo procesa la información visualmente piensan en imágenes que representan ideas. , puede mover estas imágenes, secuenciarlas. La velocidad con que cambian las imágenes les permite pensar en varias cosas al mismo tiempo, debido a esta velocidad, en ocasiones, parece que no terminan los razonamientos, porque en su cabeza ha aparecido una nueva imagen que ha desplazado a la anterior.

Auditivo (Sistema lineal): Cuando procesan su pensamiento de forma auditiva utilizan bien las ideas abstractas. Se concentran en una sola idea a la vez y luego la mueven para darle espacio a la siguiente. Su pensamiento es lineal, una idea continúa a la otra y les suele molestar cambiar de temas sin haberlos terminado de tratar. Es útil para interpretar textos e instrucciones o expresarse oralmente. El ritmo puede ser más lento que el del procesamiento visual pero sus razonamientos pueden ser más completos.

Cinestésico (Sistemas de Red): El individuo verifica las informaciones que llegan desde el exterior contrastándolas con las sensaciones que nos producen. El ambiente y la comodidad influyen sobre la concentración. En este proceso de información se utilizan imágenes e ideas abstractas. Este sistema facilita la intuición la cual le permite llegar a conclusiones sin haber realizado un análisis completo.

Los paquetes de información que procesamos a través de los sentidos los codificamos con las letras VAK y lo llamamos Modalidades del Sistema Representacional. Estas modalidades se

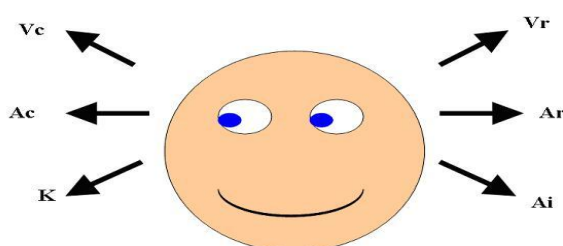
encuentran relacionadas con el lenguaje que emplea el individuo para comunicar sus pensamientos.

Cuando hablamos elegimos la manera en que vamos a expresar una experiencia, esta elección se hace, a menudo, de manera inconsciente y depende de todos nuestros filtros y mapas: vivencias, bloqueos y creencias. Esta elección obedece a una estructura. La PNL nos enseña a hacer consciente esta estructura. Cuando hablamos, lo que decimos tiene una estructura superficial (lo que decimos) y una estructura profunda (lo que se quiere decir) (López, 2007).

Podemos identificar el sistema representacional dominante en función de los predicados verbales que emplee el individuo: Los verbos, los sustantivos y adverbios que cada persona utiliza al expresarse están directamente relacionados con la modalidad (V, A, K) que predomina en cada persona.

Afirma O'Connor y Seymour (1996: 70-71) que la forma cómo pensamos afecta a nuestro cuerpo y que el modo cómo usamos nuestros cuerpos afecta a la forma como pensamos. Si observamos los movimientos involuntarios de los ojos podremos conocer cómo organizan las personas su pensamiento. Todas las personas utilizan los tres sistemas de representación a la hora de recibir, procesar y emitir la información, sin embargo, cada individuo tiene un sistema representacional preferido. Según estudios neurológicos los movimientos laterales y verticales de los ojos parecen estar asociados con la activación de diferentes partes del cerebro. Hay una conexión innata entre los movimientos del ojo y los sistemas representativos, estos mismos patrones se dan en todo el mundo excepto en el País Vasco y en las personas zurdas que lo tienen cambiado.

Ilustración 1. Sistemas representacionales



- **Vr-Visual Recordado:** Cuando visualizamos algo referente a nuestras experiencias pasadas los ojos tienden a mirar hacia arriba y a la izquierda
- **Vc- Visual Construido:** Imaginamos o creamos situaciones
- **Ar- Auditivo Recordado:** Recordamos palabras o sonidos escuchados antes
- **Ac-Auditivo Construido:** Escuchamos palabras o sonidos no oídos antes
- **k-Sensaciones Kinestésicas:** Sensaciones corporales, táctiles, viscerales y los sabores y olores

- **Diálogo interno:** Es la modalidad que uno emplea cuando habla consigo mismo

Según O'Connor y Seymour (1996: 83), los sistemas representativos, las pistas o señales de acceso y las submodalidades son algunos de los ladrillos fundamentales en la estructura de nuestra experiencia subjetiva.

Si bien las modalidades son los sonidos, imágenes y sensaciones, cada una de ellas presenta una serie de cualidades y aspectos que se denominan submodalidades. Por ejemplo, si hablamos de imágenes distinguimos si es en blanco y negro, en color, el brillo, el contraste, movimiento, tamaño, etc., si hablamos de sonidos, auditivos distinguimos si es mono o estéreo, volumen, tono, localización de sonido, etc., y si hablamos de sensaciones cinestésicas, podemos hablar de intensidad, localización, textura, peso o temperatura.

Las submodalidades son los ladrillos básicos con los que construimos la experiencia. Lo más significativo de las submodalidades son los cambios que se producen en la manera en que la persona se representa a sí mismo los hechos o las situaciones que hemos trabajado (Malonda, 2010).

Los hechos ocurren tal cual y no los podemos cambiar pero sí podemos modificar la forma en que los sentimos e interpretamos: es la memoria del hecho lo que podemos modificar. Una técnica de cambio que se usa en multitud de técnicas en PNL es la Asociación/ Disociación. Si nos disociamos de un hecho determinado le quitamos fuerza emocional incluso en un recuerdo agradable, si por el contrario nos asociamos vamos a sentir el momento como parte protagonista de la historia, tanto si la situación es agradable o desagradable.

Según O'Connor y Seymour (1996: 83), los sistemas representativos, las pistas o señales de acceso y las submodalidades son algunos de los ladrillos fundamentales en la estructura de nuestra experiencia subjetiva.

LOS ESTADOS DE LA MENTE

El estado de nuestra mente cambia continuamente debido a las emociones que se escapan del control consciente. Según los últimos estudios neurológicos el ser humano utiliza tan solo un 5% de su cerebro. El 95% restante está debajo de la superficie, es lo que llamamos el inconsciente. Sin embargo, podemos influir en nuestros estados y no simplemente frente a lo que pasa a nuestro alrededor.

La PNL es, en definitiva, la calibración de los distintos estados y si conocemos cuáles son los estados de nuestros alumnos seremos capaces de enseñarles mejor. La buena comunicación surge de una buena sintonía y de empatizar con la realidad del alumno. La sintonía puede

lograrse adaptando el lenguaje corporal, el ritmo, el tono, los predicados verbales a los del alumno. Algunas de las técnicas que pone a nuestra disposición la PNL para acceder a la experiencia interna del alumno son la **calibración** y el **rapport**. Por su parte, **los anclajes** permiten recuperar el sentido de plenitud en el momento en que el alumno decida que lo necesita.

“**Calibrar**”, según O’Connor y Seymour (1996:91) significa reconocer cuándo la gente está en estados diferentes, prestar atención a señales sutiles reflejo de la expresión externa del pensamiento y del estado interno y “leer” a la persona a través de su lenguaje verbal y no verbal.

Lo que vivimos en nuestro interior está compuesto de una multitud de asociaciones de circuitos neuronales de las que emergen las imágenes, los sonidos, las sensaciones, los sentimientos, las emociones etc., y el lenguaje no verbal del individuo. Los gestos, la postura, el rostro (la piel pálida, el movimiento de las aletas de la nariz), la mirada (el entrecejo, el ceño) o la respiración, se presentan de una manera determinada en los distintos estados de ánimo del individuo.

El lenguaje verbal engloba las violaciones del metamodelo y los predicados verbales que utiliza el individuo. El lenguaje no verbal o analógico considera la calidad de la voz (intensidad, volumen, velocidad, etc.), respiración, postura, movimiento, movimientos oculares, etc. Para detectar todos estos signos es necesario desarrollar agudeza sensorial y atención.

La PNL capacita al profesor para reconocer el estado interno del alumno, así como las incongruencias que puedan darse entre el lenguaje verbal y el lenguaje no verbal. Existe incongruencia cuando los mensajes que un alumno emite por medio de su SR no son coherentes. Por lo contrario, hablamos de congruencia cuando todos los canales del SR transmiten un mismo mensaje.

El **rapport** es una de las herramientas claves en la práctica diaria de la PNL. Como técnica, tiene por objeto crear un ambiente de confianza y cooperación mutua para establecer una comunicación libre de juicios y distorsiones entre alumno y profesor. Se establece una comunicación de Inconsciente a Inconsciente.

Un **anclaje** es una asociación entre un estímulo y una respuesta. Este estímulo puede proceder de cualquier canal perceptivo: visual, auditivo, cinestésico, olfativo o gustativo, por ejemplo, escuchar una melodía determinada puede llevar a experimentar un estado interno particular, un olor, una textura, etc. Toda nuestra vida está llena de anclajes positivos y negativos, la PNL nos enseña cómo valernos de los positivos y cambiar los negativos. Se trata de una técnica eficaz para tener acceso directo a recursos conscientes e inconscientes. Se pueden instaurar de forma consciente (por aprendizaje) y de forma inconsciente (por impactos o condicionamientos).

En diferentes momentos de la vida, todos hemos experimentado sentimientos de valía, de capacidad, seguridad, valentía, confianza etc. Estos momentos se pueden anclar y ser utilizados en aquellas situaciones en las que lo necesitemos, de tal manera que , cuando activemos el ancla,

volvamos a experimentar el mismo estado emocional que tuvimos en aquella ocasión.

Los anclajes son útiles para la vida diaria del individuo y una excelente herramienta para el estudiante a la hora de enfrentarse a un examen, actividad o situación difícil.

Los **metaprogramas** son filtros que distorsionan la realidad objetiva y que utilizamos inconscientemente para determinar a qué prestar atención, conforman uno de los bloques básicos de la personalidad. Los metaprogramas, valores y creencias determinan cómo observamos el territorio (la realidad) y son los que escogerán el modo de distorsionar, generalizar o eliminar la información recibida y también cómo accederemos a nuestra memoria de recuerdos. Son **estrategias** firmemente fijadas y cambian con el tiempo, las personas y el contexto.

Según Carrión (2011), los procesos internos son las estrategias del pensar que utilizamos: cómo hacemos lo que hacemos, los estados internos son los cambios emocionales que un individuo experimenta: por qué hacemos lo que hacemos y el *comportamiento externo* es nuestra conducta: qué es lo que hacemos.

La respuesta adaptativa es la dificultad o facilidad para que un sujeto se deje o no afectar por un cambio o por el entorno.

Por último, una **estrategia** es un proceso mental que nos lleva a dar una respuesta (conducta) ante un estímulo recibido. Las estrategias son las formas cómo organizamos nuestros pensamientos y nuestros comportamientos para llevar a cabo una tarea. Son las unidades básicas de la conducta y se pueden representar como una serie de modalidades encadenadas secuencialmente. Son, por tanto, consecuencia de un surco neuronal previo formado a base de repeticiones que se “grabaron” en el sistema neurológico. Las estrategias nacen de las necesidades, algunas nos son muy útiles y nos permiten ser efectivos y otras pueden perjudicar a la persona. Éstas están instauradas en nosotros desde hace tiempo y son procesos aprendidos y automatizados en la mente inconsciente.

Las distintas estrategias conllevan distintas maneras de pensar, bien en imágenes, sonidos, sensaciones. Cada tarea requiere una forma distinta de pensar, una estrategia para diseñar un jardín requerirá una gran dosis de visualización mientras que una estrategia para componer una melodía necesitará de la audición interna.

La PNL establece que el éxito consiste simplemente en el uso de la estrategia más adecuada en función del momento, lugar, persona y situación. El aprendizaje consta de cuatro etapas: La **incompetencia inconsciente** (no sé que no sé), la **incompetencia consciente** (sé que no sé), la **competencia consciente** (sé que sé) y la **competencia inconsciente** (no sé que sé).

Según O'Connor y Seymour (1996) en PNL se considera que algo es consciente cuando está en la percepción del momento presente, todo lo demás, es inconsciente. Al aprender utilizamos la

atención consciente, sin embargo, manifestamos mejor nuestras habilidades cuando actuamos de un modo inconsciente, utilizando una práctica o hábitos ya asumidos, es por esto por lo que nos resulta difícil explicar, de un modo consciente, cómo hacemos bien las cosas, puesto que ya hemos olvidado las etapas del aprendizaje. Realmente sabemos hacer algo cuando no necesitamos pensar en ello

Cuando una estrategia se aprende se llega a consolidar como una competencia inconsciente y a partir de ahí se ejecuta como una secuencia automática. Para aprender una nueva estrategia, el alumno primero tendrá que desprenderse de la que ya utiliza, para ello, tendrá que volver atrás en la secuencia hasta la incompetencia consciente y, desde ese punto, aprender una nueva estrategia que genere un nuevo hábito.

EL METAMODELO DEL LENGUAJE

El metamodelo del lenguaje fue desarrollado por Bandler y Grinder (1975) mientras “modelaban”¹¹ a dos terapeutas exitosos Fritz Perls (Terapia Gestalt) y Virginia Satir (Terapeuta Familiar). Observaron que ambos terapeutas utilizaban una serie de preguntas que les permitía recuperar la información de la estructura profunda del lenguaje a partir de la estructura superficial. Al poner en palabras sus experiencias, las personas, de manera inconsciente, presentaban información parcial sobre la experiencia (Omisión), generalizaban a la hora de observar el mundo y a los otros (Generalización) o simplificaban o fantaseaban sobre lo que podía haber sucedido (Distorsión)

Para recuperar esta información identificaron doce patrones con sus correspondientes preguntas y lo llamaron metamodelo. Es, por tanto, un conjunto sistematizado de técnicas de interrogación basadas en las operaciones de generalización, eliminación y distorsión que, a menudo, utilizamos al hablar.

El metamodelo es una herramienta potente y útil en los negocios, la terapia y en la educación, no obstante, debe ser utilizado con un alto grado de *rappport* y ser usado con moderación porque puede llegar a incomodar (Malonda, 2010).

Según O'Connor y Seymour (1996: 160-161) el metamodelo puede usarse para recoger información de alta calidad para entender exactamente lo que se quiere decir, aclarar significados preguntando: ¿Qué quieres decir exactamente? y abrir nuevas opciones al identificar y cambiar creencias limitativas

¹¹ Definen Bandler y Grinder: *"la función de modelar es llegar a una descripción que sea útil. No les estamos ofreciendo algo verdadero, únicamente cosas que son útiles. Sabemos que nuestro modelaje ha sido útil cuando podemos obtener sistemáticamente en una persona el mismo resultado conductual que la persona que hemos estado modelando. Y una prueba, incluso más poderosa, es cuando podemos enseñarle a otra persona a conseguir los mismos resultados de modo sistemático".*

En la parte práctica del trabajo se incluyen ejercicios prácticos sobre las violaciones del lenguaje y cómo trabajarlas en el aula.

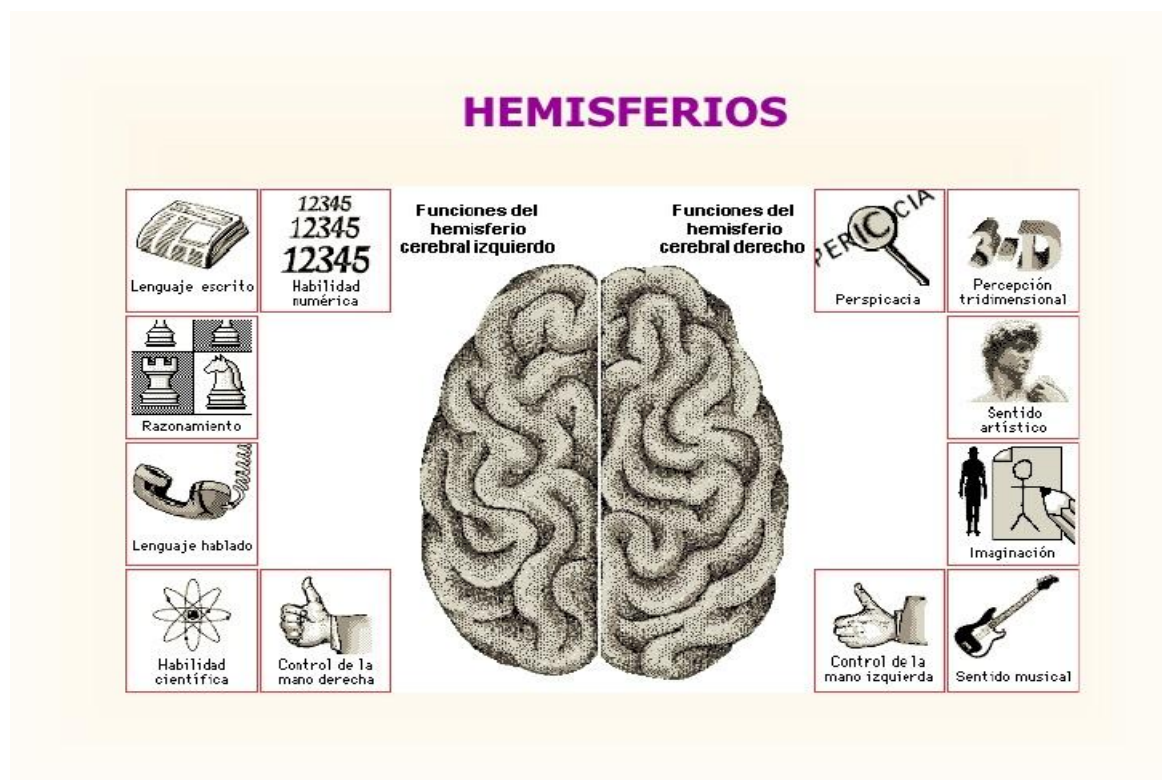
EL ACCESO AL INCONSCIENTE Y SUS RECURSOS

Según Castaño (2010) la Programación Neurolingüística estudia nuestros patrones mentales con el fin de conocer los procesos mentales que usamos para construir nuestra forma de pensar, actuar, motivarnos, aprender, interactuar, evolucionar, enfrentar los miedos y cambiar.

Los hemisferios cerebrales

Nuestro cerebro está dividido en dos hemisferios: derecho e izquierdo, los cuales están conectados a través del cuerpo calloso y, por lo tanto, en la mayoría de los procesos son interdependientes. Ambos realizan tareas diferentes pero complementarias, y cada uno procesa la información de una forma diferente.

Ilustración 2. Hemisferios cerebrales



(Extraído de Arrioja, 2009)

El hemisferio **izquierdo** es conocido como el hemisferio dominante y es el que procesa el lenguaje, codifica y descodifica el habla, procesa la información de forma analítica y racional.

Separa las partes que constituyen un conjunto, es lineal y secuencial, pasa de un punto a otro de manera gradual, paso a paso. Podría ser comparado con una computadora con un lenguaje propio.

El hemisferio **derecho** o no dominante, trata la información de forma más globalizada e intuitiva, combina partes para formar un todo, se dedica a la síntesis. Busca y construye relaciones entre partes separadas. Procesa simultáneamente en paralelo. Es especialmente eficiente en el proceso visual y espacial (imágenes). Podría ser comparado con un Caleidoscopio. Se especializa en relaciones no lineales, está vinculado a la percepción creativa. melodías, visualización y tareas que impliquen comparación y cambio gradual.

El hemisferio dominante se ha identificado con el consciente y el no dominante con el inconsciente. Se puede decir que la parte izquierda del cerebro tiene que ver con la comprensión consciente del lenguaje y la parte derecha con significados sencillos, por debajo de nuestro nivel de inconsciencia.

Según Velazco (2010) el hemisferio derecho reacciona al tono de vez, volumen y dirección del sonido. Es sensible al contexto del mensaje más que al contenido. Como el hemisferio derecho es capaz de comprender formas de lenguaje sencillas, estas saltarán directamente al hemisferio izquierdo, de ahí la utilidad de las metáforas para la vida y para el aprendizaje. En el presente Trabajo se incluyen, en la parte práctica, actividades para trabajar ambos hemisferios en el aula. A continuación, en la Tabla 1 se detalla cómo trabaja la información cada hemisferio.

Tabla 1. Proceso de la información del Hemisferio izquierdo y Hemisferio derecho

PROCESO DEL HEMISFERIO IZQUIERDO	PROCESO DEL HEMISFERIO DERECHO
Interesado en conjuntos y formas preestablecidas, a partir de la integración de partes y sus componentes, para organizarlas en un todo.	Interesado en partes componentes; detecta características, arma formas, ideas y conceptos
Analítico, deductivo, lógico, selectivo, requiere una dirección, usa la negación.	Relaciona, construye, busca pautas. Sintético, inductivo, no requiere de dirección, no va paso a paso, no rechaza ningún camino, explora lo ajeno lo que no es lógico.
Proceso secuencial, serial, maneja etiquetas, categorías.	Proceso simultáneo, en paralelo, no requiere de procesos de paso a paso.
Temporal, plantea modelos, va de variables conocidas a variables desconocidas	Espacial, no maneja etiquetas.

Verbal: codificación y decodificación del habla, matemáticas, notación musical.	Viso-espacial, músico-afectivo
---	--------------------------------

(Extraído de Bachenheimer, 2007)

La metáfora

Uno de los recursos para acceder al inconsciente es la **metáfora**. La palabra metáfora se usa en la PNL, de forma general, para cubrir cualquier historia o recurso de la lengua que implique una comparación, comparaciones sencillas o símiles así como alegorías, historias y parábolas.

Las metáforas son un mecanismo para forjar conexiones entre el concepto abstracto y la experiencia del que aprende. Clarifican el concepto e invitan a la mente a explorar con mayor profundidad.

El objetivo de la metáfora es “burlar” al hemisferio izquierdo y así los contenidos puedan penetrar sin interferencias en las estructuras profundas de las personas y puedan producir cambios

Una buena metáfora puede iluminar rincones desconocidos al relacionar una cosa con algo que ya conoce. Puede tratar la valentía, sinceridad, responsabilidad, la mentira, el egoísmo, la cobardía, la motivación, etc. Una buena metáfora puede resultar inmensamente útil cuando se presentan materias nuevas. El proceso para elegir una buena metáfora sería decidir con exactitud qué se quiere enseñar, generar metáforas, esto es, seleccionar la que mejor comunique el tema o concepto y trazar un plan de lección que incluya cómo obtener metáforas por parte de alumnos. Para la PNL las metáforas son una herramienta para inducir al cambio, emplean un lenguaje que, desde la estructura superficial, es capaz de poner en marcha y despertar la estructura profunda del sujeto. Las metáforas dan vida al proceso de enseñanza-aprendizaje, el docente debe sacar el mayor rendimiento posible de las mismas en el aula. Son dispositivos de reencuadre, los cuentos de hadas en los que algo malo se convierte en bueno, un patito feo que se convierte en cisne, un sapo que resulta ser un príncipe.

SEGUNDA PARTE: APRENDIZAJE DINÁMICO EN EL AULA

EL APRENDIZAJE DINÁMICO SEGÚN ROBERT DILTS

El aprendizaje dinámico es un término acuñado por Robert Dilts basado en las técnicas de la Programación Neurolingüística. Según Dilts (1997), el sistema nervioso está preparado para procesar y almacenar imágenes, texturas, sonidos, olores y sabores a los cuales estamos

expuestos en nuestra vida diaria. Además de almacenar diversas representaciones sensoriales, nuestro cerebro puede fabricar imágenes, sonidos y texturas. Cuando el alumno está aprendiendo o pensando reúne componentes de esas imágenes, sonidos, texturas, olores y sabores. La estructura en que cada alumno ordena y combina su experiencia sensorial se denomina **estrategia**.

Los fundamentos del Aprendizaje Dinámicos son: El estudio del **cómo** en oposición al **qué** o contenido del aprendizaje, las relaciones entre las personas como factor clave del aprendizaje: aprendizaje colaborativo, el co-adiestramiento y la tutoría. Las técnicas de modelado y los instrumentos de la PNL para desarrollar las habilidades de aprendizaje mediante la percepción consciente, la exploración y el descubrimiento, todos los procesos de aprendizaje, comparten el mismo tipo de estructura y principios, la clave está en aplicar la estrategia adecuada a cada tipo de aprendizaje. Los alumnos aprenden mediante la activación de los procesos neurológicos: imágenes, sonidos, texturas, olores y sabores. El aprendizaje es un proceso de múltiples niveles: las creencias y los valores son tan importantes como los procesos cognitivos y el comportamiento; la identidad personal y la autoestima influyen tanto como el entorno.

Según Dilts (1997), lo realmente importante en la educación es el proceso de aprendizaje. Las técnicas del Aprendizaje dinámico abordan los problemas de **por qué** aprender, además de **cómo, para qué y hacia dónde**. El aprendizaje dinámico subraya la función de las relaciones en el proceso de aprendizaje, de ahí la importancia del **cómo**: **cómo** comunicar, establecer y desarrollar relaciones y tratar con las creencias y valores de otras personas; **cómo** motivar a los alumnos, **cómo** aprender y desenvolverse de manera autónoma y eficaz.

PREMISAS DE LA PROPUESTA

A continuación vamos a exponer diez ideas que resumen gran parte de los principios educativos que rigen nuestra propuesta de aprendizaje dinámico en el aula haciendo un paralelismo con las premisas de la PNL. Gabarró y Puigarnau (2008) establecen los siguientes principios:

1. El significado de cualquier acción educativa se mide por el resultado obtenido: los resultados no solo evalúan el aprendizaje del alumnado sino la utilidad de los métodos aplicados
2. La meta de toda acción educativa es la consecución de los objetivos para los que fue diseñada
3. Si se continúan aplicando los métodos que siempre se han usado, se obtendrán los resultados que siempre se han obtenido: los nuevos enfoques o metodologías permiten mejorar la práctica educativa
4. En cualquier situación escolar, el alumnado con mayor número de alternativas será quien

- obtendrá mejores resultados: cuanto más flexibles seamos como docentes más alternativas ofreceremos a nuestros alumnos y mayor será la calidad del aprendizaje
5. La respuesta de un alumno es la mejor opción que ese alumno posee en ese momento o lugar
 6. El nivel inconsciente de actuación es el más determinante: un alumno domina una actividad si la hace de manera inconsciente.
 7. Los seres humanos son más complejos que las teorías que los describen: cualquier teoría es una simple aproximación a la realidad y no la realidad misma
 8. Hay que explicitar las estrategias que queremos transmitir a nuestros alumnos así como los objetos que se persiguen con tales estrategias
 9. Nuestras acciones educativas deben tener en cuenta la globalidad de la persona: ir dirigidas tanto al hemisferio derecho como al izquierdo: contenidos analíticos (hemisferio izquierdo) y contenidos globales y creativos (hemisferio derecho)
 10. Nuestra acción educativa no solo debe ser eficaz, también debe ser motivo de satisfacción personal como docentes

ACTIVIDADES SEGÚN LOS DIFERENTES ESTILOS DE APRENDIZAJE

Smith (1988) define los estilos de aprendizaje como “los modos característicos por los que un individuo procesa la información, siente o se comporta en las situaciones de aprendizaje.

Los rasgos cognitivos tienen que ver con la forma en que los estudiantes estructuran los contenidos, forman y utilizan conceptos, interpretan la información, resuelven los problemas, seleccionan medios de representación (visual, auditivo, cinestésico) etc. Según afirma Amoroto Aranda (2011), "los rasgos afectivos se vinculan con las motivaciones y expectativas que influyen en el aprendizaje mientras que los rasgos fisiológicos están relacionados con el biotipo y el biorritmo del estudiante".

Hay tres aspectos fundamentales en el proceso de aprendizaje: la forma en que el alumno **selecciona** la información, la forma en que **organiza** la información y la **aplicación** de esa información en el aula.

Seleccionamos la información a la que prestamos atención en función de su interés, el cual parece estar relacionado con la forma en que recordamos después esa información.

Tenemos tres grandes sistemas para representarnos mentalmente esa información: el sistema de representación visual, el auditivo y el cinestésico: Utilizamos el sistema visual siempre que recordamos imágenes, el sistema auditivo es el que utilizamos para oír en nuestra mente voces, música y sonido y el cinestésico cuando recordamos un sabor, lo que sentimos al escuchar música.

La información que seleccionamos la tenemos que organizar. Aprender no es almacenar datos de forma aislada, el cerebro relaciona y asocia la nueva información a la que ya posee buscando pautas y creando esquemas que nos permitan entender el mundo que nos rodea. Cada alumno organiza la información de una manera determinada, la manera en que el alumno organiza la información también afecta a su estilo de aprendizaje. Es posible que dos alumnos visuales puedan aprender de manera distinta y tener resultados diferentes dependiendo de la forma en que organicen esa información visual.

Las estrategias que utilizan los alumnos son lo que marcan la diferencia entre los alumnos brillantes y los que no lo son. Dependiendo de lo que el alumno quiera aprender le interesará utilizar unas estrategias determinadas, las estrategias no son buenas ni malas, son adecuadas o inadecuadas. Toda vez que el docente se concientia del papel fundamental de las estrategias en el proceso de enseñanza y aprendizaje, focalizará su atención en observar y detectar las estrategias de sus alumnos, identificar cuáles son las que usan los alumnos en ese momento, explicar alternativas posibles de estrategias y practicarlas en el aula

Atendiendo al modo en que los alumnos seleccionan la información, se estima que un 40% de ellos es visual, un 30% auditivo y un 30% cinestésico. En la Tabla 2 se muestran las principales características que, relacionadas tanto con la conducta como con el aprendizaje, están asociadas a cada uno de estos grandes sistemas de representación.

Tabla 2. Características asociadas a cada uno de los Sistemas de Representación

	CONDUCTA	APRENDIZAJE
VISUAL	Organizado, ordenado Le preocupa su aspecto Voz aguda Se le ven las emociones en la cara	Aprende lo que ve Necesita visión detallada Le cuesta recordar lo que oye
AUDITIVO	Habla solo, se distrae Monopoliza la conversación Le gusta la música Expresa sus emociones verbalmente Facilidad de palabra	Aprende lo que ve a base de repetirlo Se pierde si se le olvida un paso No tiene visión global

CINESTÉSICO	Responde a las muestras de cariño	Aprende lo que experimenta
	Toca, se mueve	Aprende a través del movimiento
	Tono de voz bajo	Comprende al practicar
	Expresa sus emociones a través del movimiento	

(Extraído de Robles, 2000)

Actividades según el modo en que los alumnos seleccionan la información

La inmensa mayoría de los alumnos que llegan a 1º de Primaria son cinestésicos. Hasta este momento, el aprendizaje que han recibido ha sido principalmente experiencial. Los niños han ido descubriendo su mundo a medida que lo han ido percibiendo con los sentidos, lo han transformado con sus manos y han aprendido de él. A través del juego y la actividad el niño ha logrado descubrir conceptos, nociones y ha ido conformando sus categorías mentales.

Para cuando finalice el 6º Curso de Primaria, el alumno habrá dado un giro tal que si le hiciéramos el test representacional podríamos comprobar, con muy poco margen de error, que el sistema dominante ya no sería el cinestésico sino el visual.

Según está planteada la metodología actual, la forma en que se transmiten los conocimientos contribuye al pleno desarrollo del sistema visual en detrimento del cinestésico y en menor medida del auditivo. El alumno que se adapta al sistema representacional del profesor tendrá éxito en sus estudios pero ¿qué ocurre con el alumno que se comunica en un canal diferente? En la Tabla 3 se plantea una actividad para clarificar el sistema representacional de cada alumno (Ver Anexo I).

Tabla 3. Técnica para identificar el Sistema Representacional

Técnica 1	IDENTIFICAR EL SISTEMA REPRESENTACIONAL		
Agrupamiento : Trabajo individual	Curso : 6º Primaria	Tiempo : 30 minutos	
Material : Test del sistema representacional			

Objetivo

- Identificar el sistema representacional de los alumnos

Descripción:

El profesor ofrece a cada alumno una plantilla con el test para identificar el sistema representacional. Una vez contestadas las preguntas, el profesor recoge la plantilla y analiza los resultados.

Comentario:

Estos resultados son útiles tanto para el profesor en su proceso de enseñanza como para el alumno en su proceso de aprendizaje. La finalidad de la realización del test no es encasillar o etiquetar a los alumnos sino contribuir a la mejora de la práctica educativa.

(Extraído de Neira, 2008)

Debemos recordar que gran parte de nuestros aprendizajes nos llegaron de forma intuitiva y, sin embargo, solo percibimos los resultados. Como docentes, debemos crear un entorno propicio al aprendizaje experiencial que maximice las oportunidades de aprendizaje, un entorno que favorezca la indagación y la exploración, en el que cada alumno pueda desarrollar sus potencialidades desde la responsabilidad y la integridad, que focalice su atención en sus fortalezas y no en sus debilidades, y que permita al alumno aprender a aprender.

La Tabla 4 detalla algunas de las actividades que pueden ser utilizadas en el aula para desarrollar el sistema visual del alumno.

Tabla 4. Estrategias para desarrollar el sistema visual en el aula

Dibujo: Dibujar exige mirar cuidadosamente y observar tanto los detalles como las relaciones espaciales en general, exige una observación completa del todo, agudiza y mejora la capacidad de observación

Descripción verbal: Según Robert Mckim (2008) una descripción verbal persigue tres cosas: Intensificar la memoria visual al relacionar las imágenes visuales con el conocimiento verbal existente, disciplinar la visión al reunir la búsqueda visual con la verbal y educar el pensamiento con ambos hemisferios. El docente debe establecer la diferencia entre calificación y descripción.

Documentales: Son una fuente valiosa de información visual, no obstante, en la mayoría de ellos, la narración funciona como un texto al indicar a los alumnos lo que han de aprender animándoles a utilizar los oídos en vez de sus ojos. Es interesante eliminar el elemento sonoro y dejar que los alumnos lo miren en silencio y repetidas veces

Si se elimina el elemento sonoro, los alumnos harán preguntas que pueden ser comentadas y resueltas entre todos. Tan importante es que nuestros alumnos se conviertan en observadores avezados como en grandes lectores. Las capacidades mentales esenciales, tales como clasificar, generalizar y abstraer pueden desarrollarse tanto con materiales visuales como con verbales

Representación gráfica: Según Mckim (2008) todo docente debe tener en cuenta dos aspectos al integrar la representación visual en las actividades de la clase:

a) Presentar y aclarar ideas gráficamente

b) Enseñar a los alumnos a interpretar y utilizar la representación gráfica.

Afirma el autor que se debe utilizar la representación gráfica para "clarificar ideas y conceptos puesto que (...) son instrumentos de aprendizaje"

Técnicas para la representación gráfica : palabras clave, diagramas, tablas, gráficos, mapas, mapas conceptuales, mapas de agrupamiento o ideogramas, esbozos de ideas, mandalas, historietas, dibujos expresivos y construcciones.

Cada vez que el pensador cambia de lenguajes gráficos, somete su idea a una nueva serie de operaciones mentales integradas

Palabras clave: De acuerdo a Mckim (2008) "cuando se utiliza la técnica de la palabra clave esta se refiere a procurar que los alumnos organicen su atención hacia lo importante(...), las palabras centran la atención, organizan y refuerzan la presentación hablada. Ver las palabras escritas ayuda(...) a los alumnos a recordar(...) lo que se está diciendo y a identificar los puntos principales" El mapa conceptual o ideograma es una estrategia muy útil ya que relaciona los

diferentes conceptos en orden jerárquico.

Tablas, diagramas y gráficos: Las tablas y gráficos son considerados como información que debe aprenderse y no como instrumentos utilizables. Cualquier tema puede ser ilustrado con bosquejos que representen ideas siempre y cuando sean apoyo visual mientras estas ideas se están explicando visualmente McKim (2008)

Coordenadas de tiempo: Define McKim (2008) las coordenadas de tiempo como "una forma de diagrama lineal que expone la secuencia de acontecimientos a lo largo del tiempo". Aporta imagen de un periodo que les ofrece una visión general. Hay que ir más allá de las fechas, hay que registrar acontecimientos y movimientos en categorías a lo largo del eje vertical. Si el alumno utiliza diferentes colores para cada categoría, las coordenadas serán más claras y de más fácil interpretación. Continúa diciendo el autor que el alumno ha de construir su propia coordenada de tiempo, esto requiere habilidades cognitivas: capacidad de análisis, planificación, elección... por lo que es probable que recuerden mejor la materia

Los mapas: Según McKim (2008) "el mapa permite tanto a los alumnos como al profesor organizar el material en forma gráfica(...) se puede ver información y relaciones en un contexto visual, permite(...) pasar de una idea a la siguiente, libres de las exigencias del pensamiento de una organización lineal y con ello contribuye a la fluidez y flexibilidad del pensamiento". El autor menciona diferentes tipos de mapas: ideogramas, mapa conceptual, mapa mental de Tony Buzan¹² el cual coloca todas las palabras en línea y exige que cada línea se relacione con otra

¹² Tony Buzán, (1942), escritor y educador inglés es conocido por sus teorías sobre la educación a través de métodos como el mindmapping o la mnemotecnía.

como mínimo. Es adecuado, según el autor, para tomar notas sobre libros, revisar y recordar información, planificar y resolver problemas, planear una tarea por escrito...

Mandalas: "Aportan una pauta visual que unifica las partes separadas en un todo, crean significado dentro de una pauta circular. No hay reglas ni fórmulas para construir los mandalas(...), el color es un instrumento importante en el pensamiento visual. El color separa las ideas a fin de ponerlas con mayor facilidad, estimula la creatividad y ayuda a la creatividad, el color capta y dirige la atención" McKim (2008)

Bosquejo de ideas Cisneros (2004) afirma que "puede ser un diagrama, una tabla, un mapa, un ideograma o un dibujo. No viene definido por su forma sino por su finalidad como instrumento para pensar. El proceso de producción del bosquejo es más importante que el bosquejo en sí", exige habilidades cognitivas. Los visuales pueden tener más facilidad para dibujar sus ideas que para traducirlas en palabras, a partir de su dibujo, les resultará más fácil verbalizar su comprensión del tema y descubrir sus dificultades

Dibujo expresivo, construcciones y otras actividades artísticas: El arte es efectivo en cualquier asignatura y edad. El uso de los bolígrafos de diferentes colores cambiará su sistema básico en la representación de la información.

Visualización: La visualización es una de las técnicas más útiles en la PNL para alcanzar los objetivos deseados pero también para facilitar la memorización.

(Extraído de Cisneros, 2004)

Enfocar correctamente el proceso de enseñanza para alumnos visuales exige:

Escribir en la pizarra lo que se está explicando de forma oral, utilizar los recursos TICs en el aula, utilizar la imagen: *flashcards*, documentales, fotografías, etc.

Con respecto al **sistema representacional auditivo**, la Tabla 5 recoge unas actividades útiles para trabajar con los alumnos. Recopilación propia de diversos autores

Tabla 5. Estrategias para desarrollar el sistema auditivo en el aula

Debates: El debate es una parte básica del aprendizaje para el alumno auditivo. Las personas auditivas aprenden escuchando, se fijan en el tono de voz, la velocidad y otros matices del discurso oral. Escuchando un debate, con argumentos y posiciones contrapuestas, se desarrolla el espíritu crítico.

Excursiones culturales: La explicación del guía facilita el aprendizaje, además de favorecer la incorporación de la dimensión artística y cultural en la vida del aula.

Grabaciones: Proporcionan un feedback inmediato al alumno. Estimulan el aprendizaje mediante percepciones auditivas, ejerce una función motivadora.

Música: Despierta la creatividad, aumenta la concentración, disminuye el estrés, y desarrolla el

oído entre otras bondades

Role-playing : Capta la atención, es altamente motivante, desarrolla valores como la empatía, favorece la práctica de la técnica del reencuadre de la PNL (ponerse en el lugar del otro y ver las cosas desde distintos puntos de vista).

Tutoría entre alumnos: Mediante esta técnica todos aprenden. El aprendizaje entre alumnos resulta más significativo que cuando proviene del docente. Esta dinámica requiere un mínimo de formación entre los alumnos que van a hacer de tutores.

(Recopilado de varios autores)

Enfocar correctamente el proceso de enseñanza para alumnos auditivos exige:

Dar instrucciones verbales, dictar, leer textos..

El sistema cinestésico alude al gusto, al olfato y al tacto, esto es, a las sensaciones. El aprendizaje en el aula debe ser experiencial, la Tabla 6 desarrolla una serie de actividades que facilitan el aprendizaje a través del movimiento y de la representación

Tabla 6. Estrategias para desarrollar el sistema cinestésico en el aula

Juegos de movimiento: Aportan una estimulación cinestésica a los alumnos, ayudan a liberar la energía física que les impide, a veces, tomar actividades sedentarias.

La danza: Puede contribuir a la instrucción académica así como al desarrollo de la creatividad cuando crean sus propios movimientos.

El gesto: Asociar un gesto a una hecho, fecha, dato que se necesite recordar

Movimiento y pensamiento: Hay alumnos cuya energía les impide permanecer mucho tiempo quietos, profesor y alumno buscarán la forma de satisfacer esta necesidad

Role-play: El role-play es una buena estrategia para practicar la técnica del reencuadre, ver los problemas desde distintos puntos de vista

Representar sonidos a través del movimiento: Permite exteriorizar emociones, canalizar la energía, y, como estrategia en el aula, ayuda a la comprensión de conceptos

Escribir sobre las sensaciones que siente al recordar algún hecho determinado: Permite al alumno exteriorizar sus emociones y le pone en disposición de poder gestionarlas

(Recopilado de varios autores)

Enfocar correctamente el proceso de enseñanza del docente para Alumnos cinestésicos exige: Utilizar los gestos para la explicación, intercambiar feedback por escrito en la corrección, leer un texto expresando las emociones.

Actividades según el modo en que los alumnos organizan la información

El sistema educativo actual favorece el desarrollo del hemisferio izquierdo en detrimento del

hemisferio derecho. Se espera que el alumno asimile la información, trabaje casi exclusivamente con palabras y números, con símbolos y abstracciones. Es como si el hemisferio derecho fuera de poca utilidad en el proceso de enseñanza y aprendizaje. El resultado es que el alumno no puede desarrollar su pleno potencial en el aula, esto es, aprender con todo el cerebro. Prescindir del uso de ambos hemisferios en el aula constituye un atraso en el alumno. Se hace imprescindible trabajar con ambos hemisferios no solo para asimilar mejor la información sino para despertar el interés y la comprensión de los alumnos. En el proceso de aprendizaje, el uso de estrategias que estimulen el hemisferio derecho puede marcar la diferencia entre éxito y fracaso.

El alumno es estimulado para que ejecute procesos lineales con pocas ocasiones para desarrollar sus capacidades del hemisferio derecho. Los hemisferios cerebrales funcionan de maneras diferentes y eso permite considerar tanto los procesos intelectuales como verbales y analíticos. Su funcionamiento complementario confiere a la mente poder y flexibilidad puesto que ambos están implicados en procesos cognitivos muy altos

Para averiguar cuál es el hemisferio cerebral predominante en el alumno podemos utilizar un test de De la Parra Paz (2004) que se adjunta en el Anexo II del Presente Trabajo.

Las actividades que potencian la utilización de cada uno de estos hemisferios se exponen en la tabla 7.

Tabla 7. Actividades que potencian el Hemisferio izquierdo y el Hemisferio derecho

HEMISFERIO IZQUIERDO/LÓGICO	HEMISFERIO DERECHO/HOLÍSTICO
Hacer esquemas	Hacer mapas conceptuales
Dar reglas	Dar ejemplos
Explicar paso a paso	Empezar por explicar la idea global
Leer los textos desde el principio	Empezar por el final del texto
Escribir un texto a partir de fotos o dibujos	Convertir un texto en cómic
Organizar en apartados	Organizar por colores
Dar opciones razonadas	Expresar emociones e impresiones

(Extraída de Robles, 2000)

La Tabla 8 recoge una serie de actividades que se pueden llevar a cabo para trabajar con todo el cerebro.

Tabla 8. Estrategias para trabajar con todo el cerebro en el aula

Los seis sombreros: Esta actividad permite al alumno trabajar con todo el cerebro al pasar del pensamiento divergente al pensamiento convergente. Libera la mente para trabajar en diversos procesos cerebrales abarcando todos los hemisferios en el momento. Es una oportunidad para usar el pensamiento creativo y poder expresar nuevos conceptos, ideas, posibilidades, percepciones. Permite la expresión de los sentimientos sin justificaciones ni disculpas.

Fomenta la crítica, la lógica, el juicio y la prudencia pero también el optimismo. Permite analizar el problema desde distintos ángulos.

Mapa mental: Para Buzán (2004) "un mapa mental es un método de análisis que permite organizar con facilidad los pensamientos y utilizar al máximo las capacidades mentales" . Permiten trabajar con todo el cerebro al pasar del pensamiento convergente al pensamiento divergente y viceversa. Estimula la lógica y la fantasía y dispara la capacidad de la memoria y la creatividad al no tener límites de diseño. Persigue la generación de ideas y la representación de información mediante asociaciones que se tejen a nivel de ideas y pensamientos. Permite organizar la información de forma fácil y espontánea. Estimula el cerebro en todos sus ámbitos asociando ideas, imágenes, frases, recuerdos, etc.

Diagrama de Ishikawa o Espina de Pescado: Es una representación gráfica "que se utiliza para recoger de manera gráfica todas las posibles causas de un problema o identificar los aspectos necesarios para alcanzar un determinado objetivo" Camisón (2009). Trabaja con todo el cerebro al pasar del pensamiento convergente al pensamiento divergente y viceversa. Ayuda a determinar las causas de un problema utilizando un enfoque estructurado. Fomenta el trabajo colaborativo, se puede trabajar junto con el brainstorming. Simplifica enormemente el análisis, hace más visible el problema por lo que contribuye a su resolución más fácilmente.

Fantasía: Cisneros (2004) dice que " la fantasía es una puerta a nuestro mundo interior, ese reino "mágico" donde la imaginación crea sus propias realidades sin que la obstaculicen las limitaciones con las que topamos en el mundo exterior. Puede permitirnos ser y hacer todo lo que la mente pueda concebir".

Afirma el autor que la fantasía puede estimular la implicación y aumentar la motivación de los alumnos para aprender. Puede ofrecerles un punto de vista diferente , producir una comprensión mucho más profunda a nivel interior que se recordará a más largo plazo. Debe ser una experiencia placentera, el alumno puede trascender sus limitaciones físicas a través de la mente, proyectarse a sí mismo en algo o imaginarse convirtiéndose en lo que desea. La fantasía permite trabajar al alumno con ambos hemisferios. Si pedimos a nuestros alumnos que piensen en un nombre, responderán con información procedente del hemisferio izquierdo, si les pedimos que se conviertan en nombre y digan qué sensación experimentan buscarán las percepciones del hemisferio derecho. La fantasía confiere a los alumnos una habilidad que ellos pueden aplicar en

numerosos aspectos de su vida (Cisneros, 2004)

Sinéctica¹³: Afirma Gordon¹⁴ (cit. por Quintero (2009) propone la sinéctica como una estrategia de enseñanza para el desarrollo del pensamiento creativo y solución de problemas utilizando analogías y metáforas¹⁵. Según Quintero (2009) la sinéctica se refiere a la unión de elementos heterogéneos para formar algo nuevo, al igual que la creatividad". Según la autora, consiste en abordar un problema o situación comparándola con otra cosa usando diferentes tipos de analogías: *la analogía directa o comparación paralela*: ¿Qué existe que se parezca a...?, *la personal*: identificarse con el objeto o con la idea, ej. eres una nube, ¿dónde estás? implica la ficción de que algo puede suceder solo con desearlo, ¿Cómo desearíamos que funcione esto?, *fantástica o conflicto comprimido*: cuando se describe un objeto usando dos palabras que se contradicen: un ataque pacífico. El grupo sinéctico reflexiona, explora, construye, aprende, coopera y resuelve

Árbol de problemas: " Es una técnica participativa que ayuda a desarrollar ideas creativas para identificar el problema y organizar la información recolectada, generando un modelo de relaciones causales que lo explican" Martínez y Fernández, (s/f)

Recopilación de varios autores

APLICACIÓN EN EL AULA

La tabla 9 recoge una técnica de Gimnasia cerebral¹⁶ denominada "Hooks up" que calma la mente

Tabla 9. Ejercicio de Relajación- Gimnasia cerebral

ACTIVIDAD 1

RELAJACIÓN

Agrupamiento: Trabajo individual

Curso: 6º Primaria

Tiempo: 15 minutos

¹³ Sinéctica: proviene del griego Synectikos y significa "unión de elementos distintos e irrelevantes". Su desarrollador fue William Gordon. Su fundamento principal es el empleo de analogías y comparaciones metafóricas.

¹⁴ William J.J.Gordon (1919-2003) inventor y psicólogo. Creador de la sinéctica

¹⁵ La diferencia entre **analogías** y **metáfora** es que la **Metáfora** presenta como idénticos dos términos distintos o distantes. Establece una relación de igualdad al comparar un objeto o idea con otro objeto o idea usando uno en lugar del otro. Obliga a buscar analogías. La **analogía** es la relación entre cosas distintas.

¹⁶ La gimnasia cerebral fue desarrollada por el Dr. Paul Dennison en los años 70. Te ayuda a lograr la comunicación entre tu cuerpo y tu cerebro, por lo que eliminas estrés y tensiones al mover la energía bloqueada permitiendo que la energía fluya fácilmente.

Objetivo:

- Aprender a relajarse antes del inicio de una clase o prueba importante

Descripción:

Esta técnica se denomina **Hooks up** : Es un ejercicio de gimnasia cerebral que calma la mente y mejora la concentración.

Proceso:

Pedimos al alumno que se ponga de pie o permanezca sentado. Le damos las siguientes instrucciones:

Cruza la pierna derecha sobre la izquierda en los tobillos

Coge tu muñeca derecha y llévala por encima de tu muñeca izquierda, enlaza los dedos de tal manera que la muñeca derecha esté en la parte superior.

Dobla los codos hacia fuera y gira suavemente los dedos hacia el cuerpo hasta que descansen en el esternón (hueso del pecho) en el centro del pecho. Permanece en esta posición

Mantén las piernas cruzadas y cruza las muñecas y respira de manera uniforme en esta posición durante unos minutos.

Después de estos minutos vas a sentirte notablemente más tranquilo

Empezamos con este ejercicio de relajación porque es fundamental que el alumno se encuentre en un estado óptimo antes de iniciar cualquier tipo de aprendizaje.

Tabla 10. Ejercicio para trabajar un aspecto de la gramática inglesa

ACTIVIDAD 2**SIMPLE PRESENT**

Agrupamiento: Pequeño grupo

Curso: 6º Primaria

Tiempo: 1 sesión

Objetivo:

- Asimilar la estructura del Presente Simple en Afirmativa, Negativa e Interrogativa

Descripción

Esta actividad supone un aprendizaje experiencial a través del juego

Proceso:

Cada grupo divide y recorta varios folios de diferentes colores en cuadrados. Asignarán un color para los auxiliares de presente, otro color para los posibles sujetos, otro color para los verbos que van a utilizar, otro color para los complementos de la oración. Deberán hacer otro grupo para los verbos en tercera persona del singular marcando la "s" (característica propia del presente simple).

Los alumnos proceden a formar todas las combinaciones posibles de preguntas y respuestas en inglés moviendo, poniendo y quitando papelitos.

La autora del presente trabajo ha realizado esta actividad con sus alumnos y ha resultado muy efectiva y eficaz. Niños que no eran capaces de fijar la estructura, situar los auxiliares, entender la particularidad de la tercera persona del singular del verbo en las frases afirmativas lo han aprendido fácilmente y de una manera lúdica y divertida

Tabla 11. Ejercicio para trabajar la Ortografía en el aula

ACTIVIDAD 3 EJERCICIO PARA TRABAJAR DIFICULTAD CON LA ORTOGRAFÍA

Agrupamiento: Trabajo individual

Curso : 6º Primaria

Tiempo: 1 sesión

Objetivo:

- Aprender una estrategia sencilla para mejorar la ortografía

Descripción:

Algunos alumnos tienen grandes problemas con la ortografía lo cual no quiere decir que sean menos inteligentes que sus compañeros. Dominar la ortografía es una cuestión de sintaxis mental, esto es, el modo en que el alumno organiza, registra y recupera la información en un contexto dado. La estrategia para deletrear bien no será la cinestésica porque las palabras no se pueden tocar ni la auditiva puesto que la pronunciación de una palabra puede dar lugar a equívocos. La estrategia correcta será la visual.

Proceso:

Tomemos por ejemplo la palabra **Albuquerque**. Vamos a dividir en tres grupos la palabra, por lo general, las personas no pueden procesar conscientemente más de cinco o nueve partículas de información al mismo tiempo. Por lo tanto, aprenderemos a deletrear esta palabra dividida en tres partes: **Albur /quer/que**.

Pedimos al alumno que escriba estas tres partes en un papel, el cual situará arriba y a la izquierda de los ojos. El alumno ve Albur, cierra los ojos y lo contempla en su mente. Abre los ojos y le pedimos que vea las letras en su mente. Así tres o cuatro veces hasta que consiga verlo con claridad mentalmente. El alumno repite la misma operación con la segunda y tercera parte de la palabra. El alumno, tratará ahora de ver la imagen de la palabra completa en la mente, si aparece con claridad, tendrá la sensación cinestésica de que está bien escrita. Ahora, verá la palabra tan claramente que podrá deletrearla incluso al revés. La ortografía de esta palabra se ha quedado grabada ya en su mente. El alumno debe hacer la prueba y deletrearla en ambas direcciones para comprobar. Esta técnica la puede aplicar a cualquier palabra que se le resista.

Esta técnica la ha aplicado en la clase con sus alumnos la autora del presente trabajo con éxito, fue una experiencia muy divertida

(Extraído de Robins, 2005)

Tabla 12. Técnica para trabajar la cohesión de grupo y la empatía**ACTIVIDAD 4 “EL JUICIO” ROLE PLAYING****Agrupamiento:** Gran grupo**Curso:** 6º Primaria**Tiempo:** 2 sesiones**Material:** Bolígrafo, papel, disfraces**Objetivos:**

- Desarrollar la empatía
- Contribuir a la cohesión de grupo
- Desarrollar prácticas y habilidades sociales y de comunicación
- Elevar la autoestima y confianza en las posibilidades de cada uno

Descripción:

Esta técnica se basa en la participación activa de todos los componentes del grupo. Destaca su gran capacidad formativa, sus efectos directos en la cohesión comunicativa y relacional del grupo. Mejora el conocimiento propio y de los compañeros, desarrolla habilidades cognitivas y sociales. Educa en valores.

La primera sesión está destinada a preparar la argumentación y a acordar entre todos las normas y los pasos a seguir en la segunda sesión se llevará a cabo el juicio

Proceso:

Los alumnos eligen un tema que les preocupe, guste o interese. Se hacen dos equipos: el equipo defensor, con su portavoz, el cual actúa como abogado y el equipo fiscal, quien se esforzará por demostrar la “culpabilidad” o “exponer” el argumento en contra.

Antes del juicio, los equipos preparan argumentos a favor de sus teorías y prevén las críticas del otro equipo. Durante el desarrollo del acto habrá un juez que coordinará el proceso. Podríamos hacer aparecer otros personajes como los secretarios que toman nota para el acta o el guardia que presenta el acto, el jurado, que decidirá democráticamente quién tiene razón o no según lo escuchado, inocente o culpable, y el público.

Los niños se disfrazarán según el papel que les haya tocado representar.

Esta sesión puede grabarse para posteriores visionados como fuente de feedback.

(Extraído de Paredes et al., 2009)

Tabla 13. Técnica para desarrollar la creatividad y el pensamiento divergente**ACTIVIDAD 5 LOS SEIS SOMBREROS PARA PENSAR****Agrupamiento:** Pequeño grupo**Curso:** 6º Primaria**Tiempo:** 1 hora**Material:** 6 sombreros de colores, Papel, Bolígrafo

Objetivos:

- Desarrollar la creatividad
- Fomentar el pensamiento flexible
- Aprender a ver los hechos desde distintos puntos de vista
- Desarrollar la empatía
- Desarrollar el espíritu crítico

Descripción:

Según De Bono la intención de pensar es lo que nos hace pensadores. El autor propone un método idóneo y divertido para desarrollar el pensamiento creativo a través de los seis sombreros.

Esta técnica permite al alumno posicionarse en las diferentes perspectivas desde las cuales se puede ver un problema, el color del sombrero dirige, de forma consciente, la atención del alumno hacia un punto de vista determinado, lo cual facilita enfoques diferentes, desarrolla el pensamiento flexible, le permite experimentar otro tipo de sensaciones o emociones, y, por último, establecer las reglas del juego a la hora de crear pensamiento puesto que es el color el que lo dirige.

Proceso:

Se divide la clase en grupos de 6 niños. Cada grupo elige, de forma consensuada, un tema polémico, por ejemplo: Los deberes para casa. Se colocan los seis sombreros encima de la mesa:

Ilustración 3. Los seis sombreros para pensar



El argumento variará dependiendo del color del sombrero. Puesta en común, análisis y reflexión sobre las conclusiones del tema tratado.

(Extraído de Arrioja, 2009)

Tabla 14. Técnica para trabajar las Creencias

ACTIVIDAD 6	CREENCIAS
“EFECTO DE LAS PALABRAS Y LOS PENSAMIENTOS EN LAS CREENCIAS DE LOS DEMÁS Y DE UNO MISMO”	
Agrupamiento: Gran grupo	Curso: 6º Primaria Tiempo: 45 minutos
Material: Un cuenco lleno de agua, un salero y una cucharilla	
<p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concienciar a los alumnos del valor de las palabras y pensamientos en las creencias propias y de los demás <p>Descripción:</p> <p>Estos ejercicios se centran en el efecto que una palabra o pensamiento ejerce en los demás y en la creencia que tengan sobre sí mismos y sobre los demás. Debemos asegurarnos de que los niños comprenden que, de la misma forma, sus pensamientos producen el mismo efecto en ellos mismos.</p> <p>Los pensamientos positivos aportarán creencias de éxito y de competencia.</p> <p>Proceso:</p> <p>Hacer una pequeña escenificación que represente la dificultad de dos alumnos para comprender un determinado concepto en clase.</p> <p>A un alumno se le repite la explicación con palabras como: “Venga, que lo sabes, verás como lo vas a entender, ánimo que tú puedes”. A otro alumno se le vuelve a explicar el concepto con palabras como: “Creo que no has escuchado, no estás prestando atención, no haces nada bien...”</p> <p>El resto de compañeros anota en un papel los dos tipos de expresiones y cómo les hace sentir cada una. Si les hace sentir bien dibujan unas alas, si les hace sentir mal dibujan una cara enfadada.</p> <p>La finalidad es que experimenten cómo se sienten los compañeros en cada una de las situaciones y les haga reflexionar.</p> <p>Disolvemos la sal en el agua y vemos qué ocurre con la sal y con el agua.</p> <p>A través de un simple experimento, como la disolución de la sal en el agua, se demuestra que las palabras, una vez dichas, no se pueden retirar tan fácilmente (aunque sí podamos anular sus efectos mediante las acciones positivas)</p> <p>El salero nos representa a nosotros, la sal simboliza nuestras palabras y el cuenco de agua es otra persona. Vertemos la sal en el agua:</p> <p>“Observamos cómo se disuelven las palabras en la otra persona cuando ésta las recibe”. Mientras se vierte sal en el agua, se dice “estúpido, imbécil, holgazán..”. Después, cuando nos</p>	

arrepentimos, ¿se pueden retirar los granos de sal o las palabras del agua?

Las palabras utilizadas producen un daño difícil de curar . Formarán parte del mar de creencias que dicha persona tendrá sobre ella misma. Ocurre lo mismo con los pensamientos, aunque siempre podemos contribuir a neutralizar los pensamientos negativos sustituyéndolos por otros positivos y constructivos. Por ejemplo, podemos anular la creencia de que alguien es un perdedor empezando a pensar que es un ganador.

Les pedimos que escriban carteles por la clase con creencias potenciadoras que les ayuden.

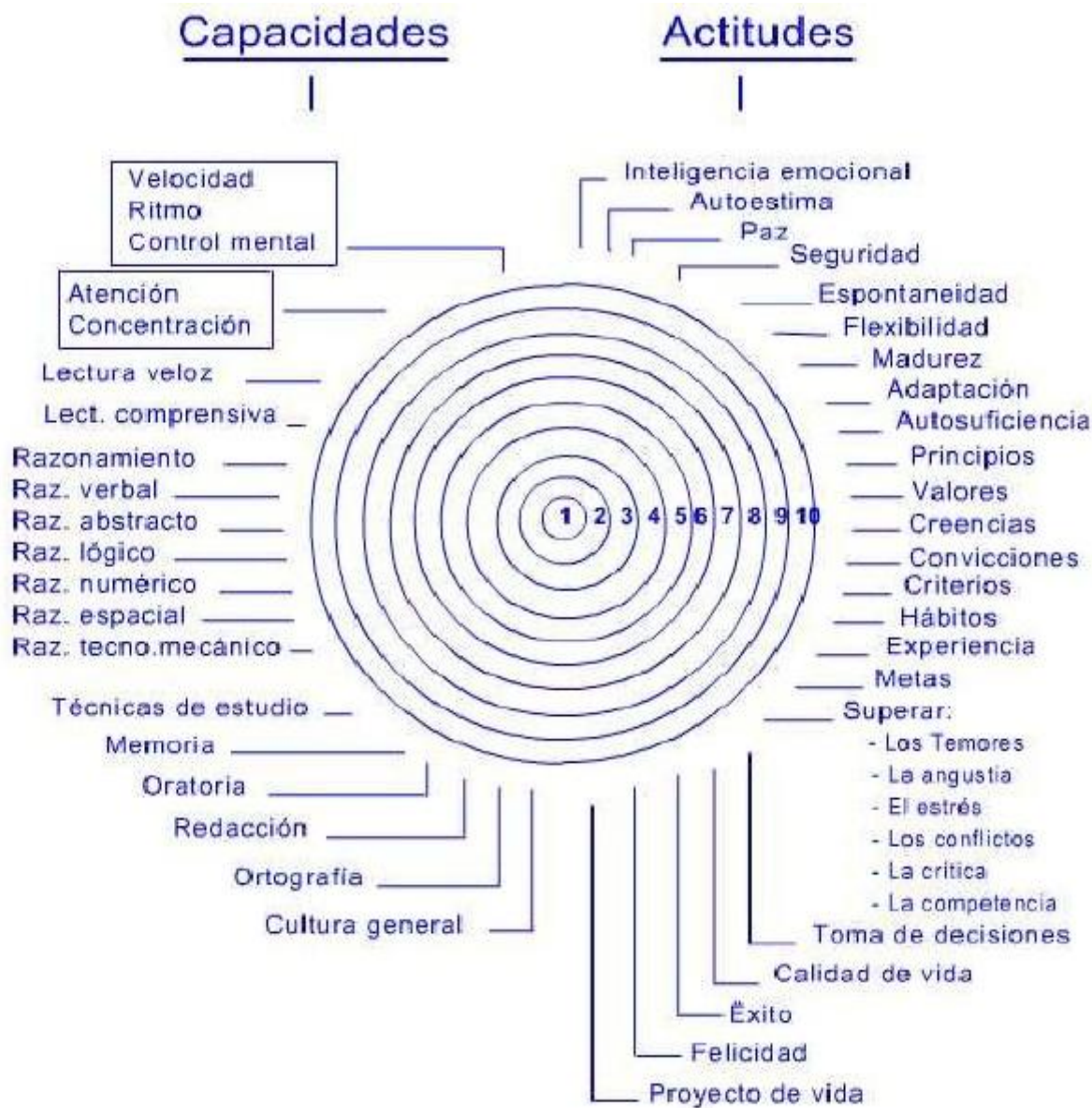
(Extraído de Cuzco, Solanich y Serrá , 2011)

TÉCNICAS DE PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DEL ALUMNO

Una de las finalidades de la PNL es mejorar el proceso de enseñanza- aprendizaje a través de la comunicación eficaz entre el profesor y el alumno la cual le permita, a este último, generar estados estimulantes para el logro de objetivos. La flexibilidad de la que disponga el docente permitirá que la comunicación pueda llegar con más fluidez a los alumnos. Independientemente de la conducta que demuestre el alumno, el docente puede aprender a no juzgar ni valorar negativamente su comportamiento. Afirma Sambrano (1997) que el proceso de enseñanza y aprendizaje es más eficiente, por eso la PNL enmarca que es posible aprender con placer y con más eficacia cuando se aprende a programar para el éxito utilizando recursos para lograr mayores beneficios.

La aplicación de la PNL es una herramienta eficaz y sencilla que permite un cambio significativo en el rendimiento académico del alumno.

El uso de sus técnicas permite la comprensión y desarrollo del pensamiento innovador y de los procesos cognitivos y conductuales que se dan en el alumno. El alumno se siente más satisfecho, es más efectivo en sus actividades y sus pensamientos están más organizados (Parra, 2010).



(Extraído de REDEM, 2009)¹⁷

Tabla 15. Técnica para reflexionar sobre nuestra percepción de la realidad

¹⁷ REDEM "Red Educativa Mundial" es una plataforma de aprendizaje colaborativo.

Técnica 2-EL MAPA NO ES EL TERRITORIO

Agrupamiento: grupo pequeño de 4 alumnos
minutos

Curso: 6º Primaria

Tiempo: 30

Objetivo:

- El objetivo del ejercicio es poner de manifiesto que, aunque la realidad sea solo una, la forma como la percibe cada uno, cómo construye **su** verdad , esto es, el mapa de cada uno, no solo es diferente sino que se aleja bastante de la realidad

Proceso

- Se forman grupos de 4 alumnos. Se les da una plantilla con 3 columnas. Cada columna se refiere a un ámbito diferente.

Columna 1	Columna 2	Columna 3
Felicidad	Cultura	Amigos
Dinero	Ocio	Familia
Religión	Viajes	Autonomía

El alumno escribe en un papel la definición que tiene para él cada uno de los tres conceptos de la columna que haya elegido. Cuando han terminado, cada compañero lee en voz alta sus definiciones . Nadie interrumpe ni corrige a nadie cuando están leyendo, solo se toma nota en silencio de las ideas que el otro considera más relevantes

Al final de la exposición cada uno expone los puntos en los que está y en los que no está de acuerdo con el compañero. Solo se enumeran sin hacer juicios de valor ni descalificar.

(Extraído de Mañero, 2011)

Tabla 16. Técnica para desarrollar el pensamiento flexible**Técnica 3****PENSAMIENTO FLEXIBLE**

Agrupamiento: Trabajo individual

Curso : 6º Primaria

Tiempo: 60 minutos

Objetivo:

- Trabajar la flexibilidad

Descripción:

Cuantas más alternativas disponga una persona, más probabilidades de éxito

Proceso:

- Imagina que vas a pasar unos días a la playa y, al llegar allí, compruebas que las previsiones meteorológicas se han equivocado y hay una fuerte tormenta y probabilidad de lluvia del 90% en los próximos días. ¿Cómo sacarías provecho de esta situación?
- Tienes que enviar un mensaje importante a un amigo y no tienes con qué. ¿Cómo lo harías llegar a su destino? Cita tres soluciones posibles en un tiempo de 5 minutos
- Enumera diez utilidades que se le pueden dar a un tenedor. 10 minutos

El profesor anima a los alumnos a que compartan sus experiencias en relación al ejercicio y al concepto de flexibilidad.

(Extraído de Mañero, 2011).

Tabla 17. Técnica para eliminar bloqueos o limitaciones

Técnica 4 CAMBIO DE RECUERDO NEGATIVO		
Agrupamiento: Trabajo en pareja	Curso: 6º Primaria	Tiempo: 60 minutos
<u>Objetivo</u> <ul style="list-style-type: none"> - Neutralizar y gestionar el miedo ante una prueba 		
<u>Descripción:</u> <p>Esta técnica es útil para neutralizar un recuerdo negativo. Se trabaja con Submodalidades</p>		
<u>Proceso</u> <ul style="list-style-type: none"> • El profesor ofrece a los alumnos una plantilla en la que recogerán las submodalidades de una experiencia positiva y las de la experiencia negativa que desean cambiar. • Una vez anotadas las modalidades de cada experiencia en sus casillas correspondientes, el compañero comparará ambas plantillas y pedirá a su pareja que visualice la experiencia negativa de nuevo. • El compañero pedirá a su pareja que vaya modificando cada submodalidad según la experiencia positiva • Hecho esto, el compañero pedirá a su pareja que se vea a sí mismo en un futuro, realizando esa misma situación con la experiencia limitante transformada y vea cómo se 		

siente.

- Ambos intercambian impresiones

(Extraído de Mañero, 2011). Ver Anexo III.

Tabla 18. Técnica para clarificar objetivos

Técnica 5 TÉCNICA PARA IDENTIFICAR ESTADO PRESENTE – ESTADO DESEADO		
Agrupamiento: Trabajo en pareja	Curso: 6º Primaria	Tiempo: 60 minutos
Objetivo: <ul style="list-style-type: none"> - Aprender a clarificar objetivos 		
Descripción: <p>Este ejercicio ayudará al alumno a reflexionar, paso a paso, sobre sus objetivos en la vida y le permitirá hacerse consciente de los recursos de que dispone y de los que necesita.</p> <p>El docente recordará en el aula la forma en que deben ser enunciados los objetivos</p>		
Proceso: <ul style="list-style-type: none"> • El profesor reparte a cada pareja una plantilla con las preguntas específicas de esta técnica y que conducirá al alumno a clarificar sus objetivos a corto, medio o largo plazo • A medida que el compañero responde su pareja anota en un papel las respuestas • Cuando termine la técnica el compañero tendrá una idea de clara de qué es lo que quiere, qué recursos necesita , en qué entorno, con quién y en cuanto tiempo. 		

(Extraído de Mañero, 2011).

Evaluación

Carrasco et al. (2000:119) definen la evaluación como "el arte de valorar" una realidad que forma parte de un proceso cuyos momentos previos son los de fijación de las características de la realidad a valorar y el de recogida de información y la toma de decisiones en función del juicio del valor emitido. Según los autores, "la educación personalizada exige una preocupación especial por el despliegue máximo de las posibilidades de alumnos y profesores así como del entorno natural y social en que se mueve el centro educativo".

Afirma García Hoz (cit. por Carrasco et al., 2000: 120) que el máximo despliegue de las posibilidades de cada alumno se concreta en el empeño por descubrir, orientar y estimular la "excelencia personal" que puede ser sinónimo de "satisfactoriedad personal" en todos sus

ámbitos. Carrasco et al. (2000) establecen que la educación personalizada no tiene como fin "clasificar" sino descubrir las posibilidades de cada uno de ellos. Consideran que el desarrollo de la autonomía personal exige necesariamente la autoevaluación, ya que la autonomía requiere de la evaluación de la propia situación. La educación es personalizada en la medida en que se adquiere la actitud de valorar la propia realización humana.

En base a estas teorías y dadas las características del estudio, la autora del presente trabajo ha basado la evaluación del proceso de aprendizaje y de cambio del alumno principalmente en los datos que se obtengan de los cuestionarios de autoevaluación del alumno como referencia para establecer si el proceso llevado a cabo ha conducido a una mejora personal en cuanto a rendimiento al clarificar objetivos, modificar expectativas y creencias.

Se ha establecido una **evaluación inicial** para ver el punto de partida del alumno (Anexo V), una **autoevaluación** a través de una plantilla y síntesis de la autoevaluación (Anexo VI), un **análisis de la situación y compromisos personales** (Anexo VII y Anexo VIII) y un **seguimiento** del alumno (Anexo VIII).

CONCLUSIONES

Vivimos en la era de la Tecnología de la Información y el Aprendizaje. El alumno tiene acceso a una cantidad ingente de información y de recursos. La “Web 2.0”, las nuevas tecnologías, los ordenadores, la pizarra digital, etc., han posibilitado el intercambio continuo de conocimientos, el acceso a innumerables recursos que en teoría deberían animar, facilitar y enriquecer el proceso de enseñanza y aprendizaje, pero, sin embargo, el desánimo, la desmotivación, el rechazo y el fracaso escolar alcanzan cifras preocupantes, y son la tónica predominante de nuestras aulas.

Los alumnos de generaciones anteriores no son los alumnos de ahora. Nuestros alumnos nativos digitales, tienen acceso a unos recursos que antes no existían. Y, como ya sabemos, los nuevos aprendizajes reestructuran el cerebro, de modo que la forma en que los nuevos alumnos seleccionan, organizan y acceden a la información, probablemente difiera en mucho de la de los estudiantes de antes. Sin embargo, el sistema educativo, si bien en teoría avanza en el sentido de adecuarse a las nuevas realidades, en la práctica se ve completamente sobrepasado por la profundidad y la velocidad de estos cambios.

La sociedad actual precisa de una nueva concepción de la enseñanza, de una formación continuada del profesorado capaz de ir con los tiempos, en la cual, ambos, profesor y alumno sean capaces de hablar el mismo idioma.

La idea general de este trabajo ha girado en torno a cinco premisas: La importancia de la actitud del profesor en el aula como modelo y espejo para el alumno, la creación de las condiciones de aprendizaje idóneas para que se produzca el aprendizaje, la promoción de una educación en la que prime la calidad por encima de la cantidad, la elección de nuevos modelos de enseñanza que favorezcan la motivación y el interés del alumno y el desarrollo de la inteligencia emocional a través de las técnicas, estrategias y dinámicas inspiradas en la Programación Neurolingüística.

La finalidad del presente Trabajo ha sido recoger los principios básicos de esta reciente metodología, aún en fase experimental en las aulas, y mostrar herramientas para su aplicación práctica en el aula a través de las diferentes técnicas y recursos que se ponen a disposición del docente. Como hemos visto, se trata de una metodología que tiene como centro de interés la educación personalizada, entendiendo que, al igual que no hay dos alumnos iguales, tampoco hay dos aprendizajes iguales. Es por esto que se han tratado los diferentes estilos de aprendizaje: la forma en que los alumnos seleccionan y organizan la información, desarrollan las habilidades cognitivas y sociales, la creatividad, el pensamiento flexible, la autonomía, la interdependencia positiva, etc. En definitiva, hemos presentado herramientas útiles que tienen en cuenta las peculiaridades de cada alumno para el desempeño de la vida diaria en este momento y en un

futuro como ciudadano activo.

Dadas las limitaciones propias de un Trabajo de esta naturaleza, la autora ha incluido sólo algunos ejemplos representativos de tales recursos, centrándose en los aspectos que ha considerado más importantes: el test para identificar los sistemas representativos de los alumnos en el aula, el test para identificar el hemisferio predominante, la técnica para ayudar a los alumnos a establecer objetivos realistas y establecerse sus propias metas, la estrategia para desarrollar la creatividad y el pensamiento flexible, la técnica de re-encuadre para desarrollar el pensamiento convergente y divergente y para enseñar a ver las cosas desde otro punto de vista diferente, la actividad para desarrollar la empatía, la técnica de cambio de recuerdo negativo para eliminar posibles traumas o bloqueos, y la actividad para clarificar el valor de las creencias.

Como vemos, el campo de aplicación es inmenso, y este Trabajo tan sólo es una muestra representativa de lo que podemos hacer en las aulas.

PROSPECTIVA

El trabajo realizado sobre la programación Neurolingüística aplicada al aula : el aprendizaje dinámico es una pequeña muestra representativa de las posibilidades que ofrece esta metodología en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Se ha planteado una propuesta metodológica para el aula en la que se han marcado unos objetivos generales y específicos al inicio del estudio, un marco teórico, unas actividades y un modelo de autoevaluación para el alumno como protagonista de su propio proceso de cambio. En este punto, el profesor es guía, orientador y evaluador de los logros conseguidos.

La autora del presente trabajo es consciente de la profundidad de las teorías, fundamentos, premisas de la PNL, no obstante, dadas las dimensiones del mismo, solo se ha podido dar una visión general y global de esta disciplina.

Como docente, la autora considera interesante dejar una vía de investigación abierta a otras prácticas útiles tales como el *coaching*, la inteligencia emocional, la psicología positiva, la gimnasia cerebral.

El enfoque de las Inteligencias múltiples desarrollado por Gardner(2011), el aprendizaje con todo el cerebro, la profundización en las diferentes estrategias y técnicas para desarrollar la creatividad, el diseño de actividades en base a la selección y organización de la información podrían ser también objeto de estudios futuros.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amoroto Aranda, H. (2011, 7 de enero). *Mentes mariposa. Estrategias compatibles con el cerebro*. Consultado el 10 de mayo de 2012 en <http://www.slideshare.net/RosaRositaA/mentes-mariposa-estrategias-para-desarrollar-el-cerebro-total> ()
- Arrijoa, C. (2009). Los seis sombreros para pensar. Consultado el 8 de junio de 2012 en <http://www.slideshare.net/CarlosArrijoa/los-seis-sombreros-para-pensar>
- Bachenheimer, H. (2007). La comunicación y el color. Consultado el 2 de julio de 2012 en http://drupal.puj.edu.co/files/OIo87_Herman.pdf
- Bandler, R. y Grinder, J. (1975). *The Structure of Magic 1*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos
- Bateson, G. (1972). *Pasos hacia una Ecología de la Mente*. Barcelona: Paidós
- Beltrán, J. et al. (1993). *Intervención psicopedagógica*. Madrid: Pirámide
- Buzán, T. (2004). *Cómo crear mapas mentales*. Barcelona: Urano
- Camisón, C. (2009). La gestión de la calidad por procesos. Técnicas y herramientas de calidad. Consultado el 13 de julio de 2012 en: <http://www.emagister.com/curso-gestion-calidad-procesos-tecnicas-herramientas-calidad/diagrama-espina-pescado>
- Capo, I. (2004). Vivir con la PNL. Consultado el 8 de junio de 2012 en <http://www.instituto-pnl.com/blog>
- Carrasco, J. et al. (2000). *Aprendo a investigar en educación*. Madrid: Rialp
- Carrión, S. (2011). *Curso de Practitioner y Coach PNL*. Instituto Español de PNL. Valencia (inédito)
- Castañó, D. (2010). Programación Neurolinguística (PNL). Consultado el 13 de mayo de 2012 en <http://www.slideshare.net/deysi1980/presentacin-1-programacin-neurolinguistica-final>
- Cisneros, A. (2004). Manual de estilos de aprendizaje: Material autoinstruccional para Docentes y Orientadores Educativos. Consultado el 1 de julio de 2012 en <https://www.zotero.org/elnuevopaisaje/items/AUZTXMCG>
- Cuzco, M., Solanich R. M. y Serrá A. (2011) *Actividades de PNL para Educación Primaria*. Consultado el 18 de abril de 2012 en <http://es.scribd.com/doc/71772476/espanol-actividades-de-pnl-para-educacion-primaria>
- De la Parra, E. (2004) *Herencia de vida para tus hijos. Crecimiento integral con técnicas PNL*. Méjico: Grijalbo
- De Lozier, J. y Grinder, J. (2003). *Turtles All the Way Down*. Barcelona: Urano
- Delgado, A. (2009). La sinéctica: ¿cómo potenciar el pensamiento creativo?. Consultado el 9 julio de 2012 en <http://www.slideshare.net/adelgado/la-sinectica>
- Dilts, B. y Epstein, A. (1997) *Aprendizaje Dinámico con PNL*. Barcelona: Urano
- Fábregas, J. y García, E. (1988). *Técnicas de Autocontrol*. Madrid: Alhambra Longman

- Gabarró I, D y Puigarnau, C. (2008). *Buena ortografía para docentes con la Programación neurolingüística (PNL)*. Consultado el 23 de mayo de 2012 en http://crearlogotipo.com/home/images/PDF/buena_ortografa_docentes.pdf.
- Gaëtan, G. (2012). *Coaching escolar para aumentar el potencial de alumnos con dificultades*. Madrid: Narcea
- Gardner, H. (2011). *Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós
- Grinder, J. (1987). *Turtles all the way down: Prerequisites to personal genius*. California: Grinder, Delozier & Associates
- Grinder, J. y Delozier J. (1987). *Turtles all the way down: Prerequisites to personal genius*. California: Grinder, Delozier & Associates
- Ley Orgánica de Educación del 3 de Mayo de 2006. *Boletín oficial del Estado*, núm. 106. (4 de Mayo de 2006). Consultado el 10 de Abril de 2012 en www.boe.es/buscar/doc.php%3Fid%3DBOE-A-2006-7899
- López, A. (2007). Programación neurolingüística. Consultado el 26 de mayo de 2012 en <http://www.slideshare.net/alopez/la-programacion-neurolingustica-pnl>
- Malonda, J. (2010). El metamodelo del lenguaje. Consultado el 9 de julio de 2012 en <http://www.javiermalonda.com/2010/01/el-metamodelo-del-lenguaje>
- Mañero, J. (2011). Practitioner de Programación neurolingüística. Escuela de Inteligencia Emocional. Madrid (inédito)
- Martínez, R. y Fernández A. (s/f). *Metodologías e instrumentos para la formulación, evaluación y monitoreo de programas sociales*. Consultado el 9 de julio de 2012 en <http://es.scribd.com/doc/94744230/CEPAL-Arbol-de-Problema>
- McKim, R. (2008). *Investigación analítica sobre el desarrollo de la creatividad para la enseñanza-aprendizaje del diseño arquitectónico*. Consultado el 8 de julio 2012 en <http://es.scribd.com/doc/2059493/Cap2-Creativ-Osalde>
- Neira, J. (2008). Visual, auditivo o kinestésico. Los alumnos. Consultado el 2 de julio 2012 en http://choulo.files.wordpress.com/2008/05/todo_vak.pdf
- O'Connor, J. y Seymour, J. (1995). *Introducción a la PNL*. Barcelona: Urano
- O'Connor, J. y Seymour, J. (1996). *PNL para formadores*. Barcelona: Urano
- Paredes, J. et al. (2009). *La práctica de la innovación educativa*. Madrid: Síntesis
- Parra, M. (2010). *Tecnología de la información y las comunicaciones para la Enseñanza de las Ciencias Naturales*. Consultado el 8 de julio de 2012 en <http://conhisremi.iuttol.edu.ve/pdf/ARTI000087.pdf>
- Quintero, P. (2009). *Sinéctica para la enseñanza. Dimensión del modelo sinéctico en la enseñanza*. Consultado el 9 de julio de 2012 en <http://www.slideshare.net/paulinaquintero/sinctica-para-la-enseanza-1699087>
- Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de

- la Educación Primaria. *Boletín oficial del Estado*, núm. 293 (8 de diciembre de 2006). Consultado el día 8 de junio de 2012 en <http://www.boe.es/boe/dias/2006/12/08/pdfs/A43053-43102.pdf>
- Robbin, A. (2005). *Poder sin límites*. Barcelona: Debolsillo
- Robles, A. (2000). Estilos de aprendizaje, cómo seleccionamos y representamos la información. Consultado el 8 de Julio de 2012 en www.galeon.com/aprenderaaprender/hemisferios/hemisferios.htm
- Robles, A.(2000). Actividades para los dos hemisferios. Consultado el 7 de julio de 2012 en www.galeon.com/aprenderaaprender/hemisferios/actividades.htm
- Robles, A.(2000). Qué son los estilos de aprendizaje. Consultado el 8 julio de 2012 en www.galeon.com/aprenderaaprender/vak/queson.htm
- Sambrano, J. (1997). *PNL para todos*. Caracas: Alfadil
- Smith, R. (1988). *Learning how to Learn*. Milton Keynes: Open University.
- Talloni, A. (1998). Sistemas representacionales y Pnl. Consultado el 25 de mayo de 2012 en <http://www.centropnlchile.cl/sist%20repr.html>. (Consultado 25/05/2012)
- Velazco, M. (2010). Programación Neurolinguística. Consultado el 24 de mayo de 2012 en <http://www.monografias.com/trabajos5/eductecnica/eductecnica.shtml>

BIBLIOGRAFÍA

- Armas, L. y Von R. (2009). *Manual de Técnicas de PNL de estrategias PNL*. Brooks, R. & Goldstein,
- Brooks, S. (2003). *Cómo fortalecer el carácter de los niños*. Madrid: Edaf
- Buap P. (2010). Modelar la excelencia humana. Consultado el día 12 de julio de 2012 en http://www.slideshare.net/PsiBuap/pnl-1?src=related_normal&rel=1391067
- Carrasco, J. et al. (2000). *Aprendo a investigar en educación*. Madrid: Rialp.
- Dilts, R. (2011). *Cómo cambiar creencias con la PNL*. Málaga: Sirio.
- Gaëtan, G. (2012). *Coaching Escolar*. Madrid: Narcea.
- Garibay, J.(2009). La comunicación en el aula. Consultado el 7 de julio de 2012 en <http://es.scribd.com/doc/14598429/La-comunicacion-en-el-aula>
- Goleman, D. (2002). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gordon, R. (1984). *Psicología del aprendizaje*. Madrid: Narcea.

- Hernández, A. (2011). El aprendizaje basado en la forma en que aprende el cerebro humano. Consultado el 10 de julio de 2012 en <http://es.scribd.com/doc/95000873/presentacion-cerebro>
- Kluwer, W. (2010). *Gestión eficaz de la convivencia en los centros educativos*. Bizkaia: RGM.
- Loward L. (1995). *Cómo desarrollar la memoria*. Barcelona: De Vecchi
- Marina, J. (2006). *Aprender a Vivir*. Barcelona: Ariel
- Martin, S. (2003). *La auténtica Felicidad*. Barcelona: Ediciones.
- McDermott, I. y O'Connor (2011). *PNL para la Salud*. Barcelona: Urano
- Mora, S. (2011). Aproximaciones neurobiológicas al aprendizaje. Consultado el 11 de julio de 2012 en <http://www.slideshare.net/decsavirtual/sergio-mora-1>
- Olivé, V. (1998). La terapia de la línea del tiempo. Consultado el 8 de julio de 2012 en <http://www.ecanaldata.net/institutgestalt.com/html2/documentos/015.pdf>
- Owen, N. (2001). *La magia de la metáfora*. Consultado el 9 de julio de 2012 en <http://www.edesclee.com/pdfs/18299.pdf>
- Pennac, D. (2009). *Mal de Escuela*. Barcelona: Debolsillo
- Robbins, A. (2010). *Controle su destino*. Barcelona: Debolsillo
- Salazar, E. (2010). Cómo aprenden las personas desde la neurociencia?. Consultado el 12 de julio de 2012 en <http://www.slideshare.net/ELIZABETHMARIASALAZAR/cmo-aprenden-las-personas-desde-la-neurociencia-4336512>
- Sánz, G. (2008). *Comunicación Efectiva en el Aula*. Editorial: Grao
- Servan, D. (2006). *Curación Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Shapiro, E. (1997). *La Inteligencia Emocional de los Niños*. Bilbao: Grafo.
- Skinner, F. (1982). *Tecnología de la Enseñanza*. Barcelona: Labor.
- Smith, R. (1988). *Learning how to Learn*. Milton Keynes: Open University.
- Vila, I. (2008). *Familia, Escuela y Comunidad*. Barcelona: Horsori

Anexo I. Test de preferencias del sistema representacional

Elige la opción a), b) o c) más adecuada:

1. Cuando estás en clase y el profesor explica algo que está escrito en la pizarra o en tu libro, te es más fácil seguir las explicaciones:

- a) escuchando al profesor
- b) leyendo el libro o la pizarra
- c) te aburres y esperas que te den algo que hacer a ti

2. Cuando estás en clase:

- a) te distraen los ruidos
- b) te distrae el movimiento
- c) te distraes cuando las explicaciones son demasiado largas.

3. Cuando te dan instrucciones:

- a) te pones en movimiento antes de que acaben de hablar y explicar lo que hay que hacer.
- b) te cuesta recordar las instrucciones orales, pero no hay problema si te las dan por escrito
- c) recuerdas con facilidad las palabras exactas de lo que te dijeron.

4. Cuando tienes que aprender algo de memoria:

- a) memorizas lo que ves y recuerdas la imagen (por ejemplo, la página del libro)
- b) memorizas mejor si repites rítmicamente y recuerdas paso a paso
- c) memorizas a base de pasear y mirar y recuerdas una idea general mejor que los detalles

5. En clase lo que más te gusta es que:

- a) se organicen debates y que haya dialogo
- b) que se organicen actividades en que los alumnos tengan que hacer cosas y puedan moverse.
- c) que te den el material escrito y con fotos, diagramas.

6. Marca las dos frases con las que te identifiques más:

- a) Cuando escuchas al profesor te gusta hacer garabatos en un papel.
- b) Eres visceral e intuitivo, muchas veces te gusta/disgusta la gente sin saber bien porqué.
- c) Te gusta tocar las cosas y tiendes a acercarte mucho a la gente cuando hablas con alguien.
- d) Tus cuadernos y libretas están ordenados y bien presentados, te molestan los tachones y las correcciones.
- e) Prefieres los chistes a los cómics.
- f) Sueles hablar contigo mismo cuando estás haciendo algún trabajo.

Respuestas:

- 1.- a) auditivo b) visual c) kinestésico
- 2.- a) auditivo b) kinestésico c) visual
- 3.- a) kinestésico b) visual c) auditivo
- 4.- a) visual b) auditivo c) kinestésico
- 5.- a) auditivo b) kinestésico c) visual
- 6.- a) visual; b) kinestésico; c) kinestésico; d) visual; e) auditivo; f) auditivo.

Anexo II . Test para averiguar el hemisferio predominante

Lee cada una de las siguientes preguntas y luego señala cuál es la opción que se acerca más a tu comportamiento.

1. ¿A menudo presentas cambios de ánimo?

- a) No.
- b) Sí.

2. ¿Qué es más común?

- a) Me pongo tenso porque quiero que todo salga bien siempre
- b) Me alejo y dejo que las cosas sucedan.

3. Por lo general, ¿tienes un lugar para todo, un sistema para hacer las cosas y habilidad para organizar la información y los objetos?

- a) Sí.
- b) No.

4. ¿Qué forma de aprender se te facilita más?

- a) Con libros y clases.
- b) Con talleres y excursiones.

5. ¿Cuál de estas dos materias se te facilita más?

- a) Matemáticas.
- b) Arte.

6. ¿Cuál de estos juegos prefieres?

- a) Juegos de lógica.
- b) Rompecabezas.

7. ¿Cómo compras habitualmente algo?

- a) Pienso en el costo y en el uso que le voy a dar.
- b) Simplemente compro lo que deseo.

8. ¿Cuándo compras algo te aseguras que te den el cambio correcto?

- a) Sí, lo cuento.
- b) No.

9. ¿Te expresas bien verbalmente?

- a) Sí.
- b) No.

10. ¿Disfrutas corriendo riesgos?

- a) No.
- b) Sí.

11. ¿Con que frecuencia tienes corazonadas?

- a) Nunca o casi nunca.
- b) Con frecuencia.

12. ¿Qué prefieres hacer?

- a) Leer.
- b) Dibujar.

13. ¿Se te facilita expresar tus sentimientos?

- a) Sí.
- b) No, me cuesta trabajo.

14. Si practicas un deporte o un instrumento musical, ¿cómo lo haces?

- a) A la misma hora cada día, durante el mismo tiempo.
- b) Cuando me place y tengo tiempo.

15. En una conversación ¿cómo te sientes más cómodo?

- a) Hablando.
- b) Escuchando.

16. ¿Cómo prefieres estudiar?

- a) Solo
- b) En grupo.

17. ¿Tienes facilidad para recordar las caras de las personas?

- a) No.
- b) Sí.

18. ¿Tienes facilidad para recordar los nombres?

- a) Sí.
- b) No.

19. Cuando tomas notas ¿haces correcciones?

- a) Nunca.
- b) Frecuentemente.

20. ¿Qué eres mejor?

- a) Estudiante.
- b) Atleta.

Evaluación de Resultados

Cuenta el número total de respuestas marcadas con la letra “a” y el total con la letra “b”.

Las marcadas con la letra “a” se refieren al hemisferio izquierdo; las marcadas con la letra “b” se refieren al hemisferio derecho.

- 17 o más respuestas “a” o “b” significa que el estudiante tiene una acentuada predominancia por ese lado del cerebro.
- De 12 a 16 respuestas “a” o “b” significa que el estudiante tiene cierta predominancia por ese lado del cerebro, y le falta estimulación al otro hemisferio.
- 10 o 11 de cada letra significa que el estudiante presenta un equilibrio en el uso de ambos hemisferios.

Anexo III . Técnica de cambio de recuerdo negativo

Esta técnica es útil para neutralizar un recuerdo negativo, (exámenes o cualquier situación que transmita inseguridad etc). Consiste en hacer presentes las submodalidades de la situación que se quiere cambiar y sustituirlas por las modalidades concretas de una situación placentera o agradable.

- Recuerda una situación de tu vida en la que experimentes duda, miedo, inseguridad, etc y

que quisieras modificar.

- Relájate tomando una respiración profunda y cerrando los ojos para conectar bien con la experiencia.
- Vas a ir analizando las submodalidades del recuerdo negativo y tu compañero va a ir tomando nota de ellas en la tabla que encontrarás al final del ejercicio (Experiencia 1)
- Interrupción del patrón (piensa en algo intrascendente)
- Ahora recuerda una situación en la que experimentaste certeza, valentía, seguridad etc
- Revisa siguiendo la tabla las mismas submodalidades que antes relativas a esa experiencia positiva, tu compañero las anotará en la columna “Experiencia 2”
- Interrupción del patrón
- Vuelve a recordar la experiencia limitante y ahora irás cambiando una a una las submodalidades de la experiencia limitante por las de la otra experiencia de seguridad “Experiencia 3”
- Proyéctate al futuro con la experiencia limitante transformada y ve cómo te sientes

SUBMODALIDAD	EXPERIENCIA 1	EXPERIENCIA 2	EXPERIENCIA 3
VISUAL			
Color /Blanco y Negro			
Nítido /Borroso			
Cerca/Lejos			
Grande / Pequeño			
Posición relativa			
Movimiento / Quieta			
AUDITIVA			
Sonido/Silencio			
Voces/ Otros sonidos			
Fuertes/Flojos			
Cercanos/ Lejanos			
Agradables /Desagradables			
Otros sonidos			
CINESTÉSICA			
Color/ Frío			
Tranquilo/ Tenso			
Erguido/Abatido			
Alegre /Triste			
Confianza /Miedo			

Sentirse bien / Mal

Para la identificación de las submodalidades visuales:

1. Color, blanco y negro: ¿La imagen está en color o en blanco y negro? ¿Domina todo el espectro de color?, ¿Los colores son vivos o difusos?
2. Brillo: En ese contexto, ¿es más brillante o más oscura que lo normal?
3. Contraste: ¿Está muy contrastado el color o está difuminado?
4. Enfoque: ¿La imagen está bien enfocada o se encuentra desenfocada?
5. Textura: ¿La imagen es lisa o rugosa? ¿Con grano o sin él?
6. Detalle : ¿Hay detalles en el fondo? ¿Ves los detalles como una parte del todo o necesitas cambiar el enfoque para poder distinguir?
7. Talla o tamaño de la imagen total: ¿Cómo es de grande la imagen? 10X10, 50x100 etc. Pídele que te muestre el tamaño con las manos
8. Distancia_ ¿Cuán lejos está la imagen de ti? De nuevo pídele distancias específicas y, a ser posible, que te lo muestre con las manos
9. Forma: ¿de qué forma es la foto o secuencia? Cuadrada, rectangular, ovalada, redonda, su posición es vertical y horizontal, inclinada hacia la derecha, hacia la izquierda, hacia delante o hacia atrás
10. Cerco o Marco: ¿Hay cerco o marco alrededor o los bordes están difuminados?. ¿El cerco o marco tiene algún color?, ¿Cómo de ancho o grueso es el marco?
11. Localización: ¿Dónde está localizada la imagen en el espacio?, frente a ti, desplazada a la derecha, la izquierda, arriba o abajo
12. Movimiento en la imagen: ¿Es estable la imagen?, ¿Hacia qué dirección se mueve?, ¿Cómo es de rápido el movimiento de la imagen?, ¿vibra la imagen o la puedes ver correctamente? ¿se mantiene la imagen o va y viene?
13. Movimiento en la imagen: ¿Es una película o una fotografía?, si tiene movimiento, ¿cómo es de rápido el movimiento: más o menos de lo normal?
14. Orientación: ¿Está descentrada la imagen o está centrada?
15. Asociado / Disociado: ¿Te ves a ti mismo como actor en la escena o estás reviviendo la situación como si estuvieses allí ahora mismo?
16. Perspectiva: ¿Desde qué perspectiva lo ves? ¿Te ves a ti mismo desde la derecha o desde la izquierda, desde el frente o desde atrás, desde arriba o desde abajo?
17. Proporción: ¿Tienen proporción las figuras que aparecen en la imagen, entre ellas?. ¿Tú eres mayor, menor o igual en tamaño que el resto? ¿Es todo tan proporcional como al vida real?
18. Dimensión: ¿Es plana la imagen o en tres dimensiones?, ¿Es panorámica o no? ¿Se mueve la imagen alrededor de ti?
19. Singular /Plural: ¿Hay una sola imagen o más de una, como varios monitores de televisión

que proyectan simultáneamente?. ¿Las ves una después de otra o al mismo tiempo?

Para la identificación de las submodalidades auditivas

1. Localización: ¿El sonido lo oyes desde tu interior o desde el exterior?, ¿Dónde se origina el sonido o la voz?
2. Tono: ¿Está alto o bajo el tono?, ¿Es más alto o bajo de lo normal?
3. Tonalidad: ¿Cuál es la tonalidad: nasal, gutural, completa y rica, fina, chirriante?
4. Melodía: ¿el sonido o la voz es monótona o melódico?
5. Inflexión: ¿Qué partes de esas voces o sonidos están acentuadas o sobresalen?
6. Volumen: ¿Cómo es de intenso el volumen: muy alto, alto, medio, bajo, muy bajo o casi imperceptible?
7. Tiempo: ¿Es rápido o lento?
8. Ritmo: ¿Tiene un compás, una cadencia o no?
9. Duración: ¿Es continuo o intermitente?
10. Mono-estéreo: ¿lo oyes desde un lado, desde ambos lados o el sonido te rodea completamente?
11. Distancia: ¿Es un sonido distante o próximo a ti?

Para la identificación de submodalidades kinestésicas

1. Cualidad: ¿Cómo definirías la sensación corporal: temblor, es cálida, fría, tensa, enredada, confusa, etc?
2. Intensidad: ¿Cómo es de fuerte la sensación?
3. Localización: ¿En qué parte del cuerpo la sientes?, muéstralo con tus manos
4. Movimiento: ¿Hay movimiento en la sensación, se mueve o se mantiene fija en el mismo lugar?, ¿El movimiento en la sensación, se mueve o se mantiene fija en el mismo lugar?, ¿el movimiento es continuo o viene y va en oleadas? ¿Son como pulsaciones, saltos, movimientos rápidos y repentinos, cómo es?
5. Dirección: ¿Dónde comienza la sensación?, ¿Cómo se desplaza desde el lugar de origen hasta el punto en donde tú eres más consciente de él?
6. Velocidad: ¿El incremento de la sensación es de una forma pausada y progresiva o se mueve e incrementa con velocidad?
7. Duración: ¿Es continua o intermitente?

Anexo IV. Técnica para clarificar el estado presente /estado deseado

Metapreguntas para ayudar a definir el Estado Presente (EP)

1. ¿Cuál es el problema específicamente?

2. ¿Cómo sabes que eso es un problema?
3. ¿Cómo sabes que eso es así?
4. ¿Cómo sabes que te sientes así como te sientes?
5. ¿En dónde te sientes así?
6. ¿Cómo sabes cuándo te sientes así?
7. ¿Cómo sabes con quién te sientes así?
8. ¿Qué ves, oyes, y sientes en esa situación?
9. ¿Qué es lo que necesitas, o no tenías o no se te daba?
10. ¿Qué rol estabas desempeñando?
11. ¿Qué te impide ahora hacer que eso deje de ser un problema?
12. ¿Qué título le darías a la situación que la resumiera lo mejor posible?

Metapreguntas para ayudar a definir el Estado Deseado (ED)

1. Claro, concreto y específico: ¿Qué es lo que quieres lograr específicamente?
2. ¿Dónde, cuándo y con quién lo quieres?
3. ¿Cómo podrías definir el Estado Deseado usando el menor número de palabras posibles?
Formúlalo en positivo: ¿Contiene alguna negación (no, ninguno, nadie, dejar de, renunciar a, sin, impedir, negar etc)?, ¿cuál sería la definición suprimiendo todo tipo de negaciones?
4. ¿De qué recursos personales dispones para conseguirlo?, ¿son todos propios o alguno depende de terceros?, ¿cómo podrías sustituirlos (si los hay) por recursos propios?
5. ¿Qué rol tendría que interpretar para lograr el objetivo?

Medible

1. ¿Cómo sabré que he alcanzado mi objetivo?
2. ¿Qué veré?
3. ¿Qué oiré?
4. ¿Qué me diré?
5. ¿Qué sentiré?
6. ¿Cómo sabré que me estoy aproximando al objetivo?

Coherente con el Estado Presente

1. ¿Qué ocurrirá si consigo el Estado Deseado?
2. ¿Qué ocurrirá si no lo consigo?
3. ¿Qué es lo que no sucederá si consigo el objetivo?
4. ¿Qué es lo que no sucederá si no consigo el objetivo?
5. Cuando consiga el objetivo, ¿me acarrearé eso algún tipo de problema, aunque sea menor?
6. ¿Qué perderé al conseguir lo que deseo?

7. ¿Quién o qué podría impedir o frenar la consecución del objetivo?

Apropiado y ecológico

1. ¿Qué efectos tendrá en mi vida lograr el objetivo?
2. ¿Qué efectos tendrá en mis negocios o mi trabajo?
3. ¿Qué efectos tendrá en mi familia?, ¿En el tiempo?

Metapreguntas para ayudar a definir los recursos

1. ¿Qué podría hacer específicamente para lograr el objetivo?
2. ¿Qué veré, oíré y sentiré específicamente para saber que logro el objetivo?
3. ¿Qué se dirá, se podrá decir, o se oír a otros decir para alcanzar el objetivo?
4. ¿Qué cuestiones te podrás plantear a ti mismo y a los demás para lograr el objetivo?
5. ¿Qué dejarás o podrás dejar de hacer específicamente para lograr el objetivo?
6. ¿Qué dejarás o podrás dejar de decir específicamente a otros para alcanzar el objetivo?
7. ¿Qué preguntas dejarás o podrías dejar de hacer a ti mismo y a los demás para lograr el objetivo?
8. ¿Qué más tiene que ocurrir para que consigas el objetivo?
9. ¿Cómo podrías hacer, además, que el logro del objetivo resulte motivador y divertido?.

Anexo V. Evaluación inicial

FICHA 1. PROTOCOLO INICIAL	
Características de la persona	Edad, curso, historial escolar, situación familiar
Recursos y obstáculos	Cualidades, personas, entorno, pedagógicos
Problema	¿Cuál es la situación (los hechos), las hipótesis, la demanda, el cambio deseado?
¿CUÁL ES NUESTRO OBJETIVO?	
¿A qué nivel debe comenzar nuestra acción? 1. Concienciación: ¿El alumno es consciente del problema?, ¿Comprende en qué es inadaptado su comportamiento?, ¿Comprende el sentido del cambio deseado?. Procuraremos en el alumno: Concienciación, voluntad de recibir, atención dirigida 2. Compromiso personal: ¿El alumno desea un cambio?, ¿Está de acuerdo con el cambio que se ha de llevar a cabo?, ¿Quiere implicarse en el cambio?. Procuraremos en el alumno: Asentimiento, voluntad de discutir, propuesta de pistas de acción.	

3. Compromiso en el tiempo:

¿El alumno se compromete con el cambio?, ¿Desarrolla otra forma de actuar?, ¿Mejora su comportamiento?. Procuraremos en el alumno: Compromiso, voluntad de actuar, evalúa sus acciones

PROYECTO DE ACCIÓN**OBJETIVOS****TAREAS****PLAZOS****Concienciación****Compromiso****Perseverancia**

(Extraída de Gaëtan, 2012)

Anexo VI. 1. Autoevaluación

TÉCNICAS DE TRABAJO		ACTITUD/IMAGEN		ENTORNO/AMBIENTE	
Me organizo las asignaturas importantes		En la clase estoy atento		Para estudiar, necesito ruido/ Estar solo	
Antes de estudiar planifico mi trabajo		Tengo confianza en mí mismo		El ambiente familiar favorece mi trabajo	
Cuando recibo información la clasifico		Me fijo objetivos de éxito		Para trabajar, necesito libertad para organizarme	
Respeto los plazos fijados		Soy perseverante		Necesito una buena relación con mi profesor	
Memorizo con facilidad		Preveo las consecuencias de mis actos		Solo trabajo las asignaturas que me gustan	
Ante las dificultades, busco alternativas		Evalúo mis actitudes		Necesito que me animen con regularidad	
Tomo apuntes		Ante un		Estoy bien en la	

fácilmente		problema, soy activo, busco soluciones		escuela/en mi clase	
------------	--	--	--	---------------------	--

(Extraída de Gaëtan, 2012)

Anexo VI. 2. Síntesis de autoevaluación

RESULTADOS	TÉCNICAS DE TRABAJO	ACTITUD/IMAGEN	AMBIENTE	INTERESES
Mis puntos fuertes:	Mis puntos fuertes:	Mis puntos fuertes:	Mis puntos fuertes:	Mis puntos fuertes:
Mis puntos débiles:	Mis puntos débiles:	Mis puntos débiles:	Mis puntos débiles:	Mis puntos débiles:

(Extraída de Gaëtan, 2012)

Anexo VII. Análisis de la situación y compromisos personales**ANÁLISIS DE LA ACCIÓN DE CAMBIO****Sombreros de Bono**

Blanco	La situación	¿Cuáles son los objetivos actuales? ¿Cómo podrías describirlos, verlos, explicitarlos?
Rojo	El sentimiento	Con respecto a mis objetivos, ¿cuáles son mis sentimientos, temores, placeres, ánimos, angustias?
Negro	Los contra	¿Qué perderé al cambiar?, ¿Qué dificultades tendré?
Amarillo	Los pros	¿Cuáles son los beneficios del cambio?, ¿En qué mejorará mi situación?, ¿Cuáles son mis puntos fuertes y cualidades?

Verde	La proyección	A largo plazo, ¿Cómo me veo?, ¿Qué diré/sentiré?, ¿Cómo me verán los demás?
Azul	Mis acciones, mi sitio	¿Qué depende de mi responsabilidad?, ¿Qué papel debo hacer?

(Extraída de Gaëtan, 2012)

Anexo VIII. Seguimiento

EVALUACIÓN DE RESULTADOS

1. Informaciones iniciales:

2. Fecha:

3. Datos del alumno:

4. Planteamiento del problema:

5. Actuaciones practicadas: