



**UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
ACATLÁN**

**Aportaciones de la Programación
Neuro-Lingüística
al proceso educativo en el aula**

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA

PRESENTA

MÓNICA MORA BARRIOS

ASESOR: MTRO. FERNANDO BARRIOS ZARAGOZA



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

DEDICATORIAS

Al ser supremo

Por la gracia divina de la vida, de la fuerza y del amor

A mis padres

Por su apoyo, comprensión y cariño

A mis hijos

por su paciencia en los momentos de ausencia

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
I. ELEMENTOS BÁSICOS DE LA PROGRAMACIÓN NEURO-LINGÜÍSTICA	11
A. QUÉ ES LA PROGRAMACIÓN NEURO-LINGÜÍSTICA	12
B. ORÍGENES DE LA P. N. L.....	18
C. ELEMENTOS DE LA P. N. L.....	28
1. CANALES PERCEPTUALES.....	28
A. EL CANAL VISUAL	31
B. EL CANAL AUDITIVO.....	32
C. EL CANAL KINESTÉSICO	34
2. SUBMODALIDADES	38
3. SINTONÍA.....	42
A. CALIBRACIÓN	48
B. POSICIONES PERCEPTUALES	57
C. GUÍA.....	61
II. ANÁLISIS PEDAGÓGICO DE ALGUNOS ELEMENTOS DE LA PROGRAMACIÓN NEURO-LINGÜÍSTICA	64
A. LA P. N. L. Y EL CONTEXTO EDUCATIVO DEL AULA.....	65
B. LA ENSEÑANZA, LOS CANALES PERCEPTUALES Y LAS SUBMODALIDADES.....	82
C. LA SINTONÍA EN EL SALÓN DE CLASES	96
CONCLUSIONES	104
BIBLIOGRAFÍA	107
GLOSARIO.....	110
ANEXOS	114

ANEXO A. TABLA ACTIVIDADES VAKOG EN EL AULA.....	115
ANEXO B. EL COMPORTAMIENTO SEGÚN EL CANAL PERCEPTUAL	116
ANEXO C. EJEMPLOS DE EJERCICIOS PARA FORTALECER LAS CAPACIDADES VAKOG	120
ANEXO D. EJERCICIOS DE SINTONÍA.....	125

INTRODUCCIÓN

La humanidad se encuentra en constante cambio. A diario, el país se modifica en sus elementos y en sus estructuras.

El cambio en una de ellas, la educación formal, nos ofrece un reto poco fácil de enfrentar.

Las autoridades en materia de educación, han buscado con creciente afán y poco éxito, un modelo de enseñanza aplicable a las condiciones socioculturales, económicas y políticas del país. Estos modelos provienen, generalmente, de gente que no se encuentra directamente a cargo del proceso educativo establecido.

Los encargados de este proceso, los profesores, arrostran la situación, saliendo poco victoriosos, debido a que no cuentan con todos los elementos y las vías necesarias para ello.

Algunos de los problemas a los que han tenido que hacer frente, además de las condiciones generales del país, se relacionan con procesos personales de los educandos.

Como ejemplo, podríamos citar, que entre las responsabilidades del docente, se encuentran:

- Crear un ambiente propicio para la presentación de los contenidos establecidos en el programa;
- Lograr que los individuos se integren en equipos de trabajo;
- Fomentar una óptima interacción entre los alumnos, de los alumnos con él y con los demás docentes;

- El hacerse entender por los alumnos en la explicación de sus conocimientos que, en ocasiones se dificulta por el uso de un lenguaje poco preciso o inadecuado.

Los docentes se angustian por no ser capaces de lograr darle una sistematicidad de las técnicas y tácticas de enseñanza, lo que hace que, en muchas ocasiones, recurran a una y a otra con paupérrimos resultados, añadido a que generan sentimientos de inseguridad, que le son transmitidos a los alumnos.

Estos y otros más son ejemplos de innumerables casos que a diario suceden en las aulas de nuestro país.

Ante la incapacidad demostrada por los agentes educativos, a lo largo de la historia, es que propongo el empleo de algunas aportaciones de una teoría hecha por John Grinder y Richard Bandler, denominada Programación Neuro-Lingüística (P. N. L.¹), en aquellos puntos en que apoyan al proceso de educación, y que son poco conocidos.

Debido a que existen numerosas aportaciones y aplicaciones de la P. N. L., en este trabajo sólo trasladaré al contexto educativo, específicamente al proceso educativo en el aula, dos de ellas:

- Los *canales perceptuales*² (vista, oído, tacto, gusto y olfato) y sus *submodalidades*³, que apoyan en la medida en que, nos

1 Programación Neuro-Lingüística y P. N. L. ©™® son marcas registradas, patentes y derechos de autor en México a favor de Grupo INDHUCE y en el mundo a favor de Richard Bandler.

² También llamados *modalidades*

permiten optimizar el modo en que los sujetos perciben, a través de sus sentidos, el mundo que les rodea y la manera en que se forman, codifican y almacenan las experiencias captadas;

- La *Sintonía* o Rapport, desde la perspectiva de la P. N. L., que nos conduce a establecer y mantener en óptimas condiciones la interacción entre profesor-alumno y alumno-alumno en el aula; además de permitirle al docente, ampliar su campo de acción y de eficacia.

HIPÓTESIS: El manejo intencional y sistemático de los canales de percepción, a través de algunas de sus *submodalidades* y de la *sintonía* (rapport), por parte del docente, permiten optimizar el proceso de Enseñanza-Aprendizaje en el aula.

El objetivo general del presente trabajo, será por tanto, identificar las aportaciones de la Programación Neuro-Lingüística útiles al proceso pedagógico formal. Para ello, explicaré en qué consiste la P. N. L., describiré los elementos necesarios de la P. N. L. para este trabajo y por último trasladaré los aportes planteados desde la perspectiva de la P. N. L. presentados, al proceso educativo en el aula.

³ Las *submodalidades* son los detalles que conforman una percepción, como son: en lo visual: tamaño, forma, color; en lo auditivo: volumen, sonidos; en lo kinestésico: movimiento, peso, intensidad, proximidad.

El presente trabajo se presenta como un estudio exploratorio-descriptivo: Siendo la Programación Neuro-Lingüística una propuesta teórica reciente, haré una revisión y síntesis documental de la misma.

Se divide en dos grandes rubros: “Elementos básicos de la Programación Neuro-Lingüística” y “Análisis Pedagógico de algunos elementos de la Programación Neuro-Lingüística”.

El primer rubro, contiene la descripción del concepto de P. N. L. partiendo de las diferentes definiciones que le han sido otorgadas; algunos de sus antecedentes y el origen de la teoría; y dos de los elementos de la P. N. L. que apoyan al proceso educativo en el aula.

En el segundo, se hace el análisis pedagógico de los elementos planteados, en la aplicación al proceso de enseñanza-aprendizaje en el contexto educativo del salón de clases.

Por la misma naturaleza de la tesis, el primer capítulo es de mayor amplitud, debido a que se explican los conceptos que sustentarán el trabajo.

“Aportaciones de la Programación Neuro-Lingüística al proceso educativo en el aula” es una tesis que, por su temática, bien puede ser insertada dentro de la diversidad de la carrera de Pedagogía, ya sea dentro del área Básica Pedagógica ya que como bien se dicta, “esta área incluye asimismo todo lo concerniente a la estrategia para el logro de objetivos en [...] los procesos de enseñanza aprendizaje”⁴; o bien,

4 UNAM ENEP-Acatlán. Organización Académica de la licenciatura en Pedagogía, p. 32

ocupar un lugar en el área Psicopedagógica ya que “[...] trata de los problemas de aprendizaje en general y de las bases psicológicas de los procesos de enseñanza y aprendizaje...”⁵

La Programación Neuro-Lingüística es un tema de gran interés personal, debido a las aplicaciones que puede tener en la vida diaria y sobre todo en el ámbito de la educación.

La educación formal es uno de estos ámbitos por el que casi todo ser humano pasa, además de que constantemente nos encontramos en un proceso de enseñanza-aprendizaje informal.

Como profesional de la Pedagogía, considero que, en la búsqueda de la excelencia en la educación, se puede implantar cualquier estrategia que coadyuve a mejorar el proceso de educación.

Dado que los docentes día a día enfrentan los problemas inherentes al proceso educativo y que la Programación Neuro-Lingüística propone una perspectiva integral de la estructuración interna que hace el sujeto durante un proceso de aprendizaje, la P. N. L. nos ayuda a enfrentar el reto del proceso de Enseñanza-Aprendizaje.

Todo aquel que esté interesado en los procesos de mejoramiento del ser humano, encontrará en la Programación Neuro-Lingüística herramientas para hacerlo.

⁵ Ídem. Op. Cit. p. 33

La Programación Neuro-Lingüística ofrece herramientas cuyo uso producirá en los seres humanos un cambio de comportamiento tal, que haga que el aprendizaje sea más significativo y eficiente.

La P. N. L. estudia, a diferencia de otras teorías, los “*CÓMO*” de las actividades mentales. Poder comprender cómo aprendemos, cómo captamos el mundo, cómo se generan nuestras ideas, sentimientos, nos permite favorecer el cambio hacia los resultados anhelados.

La Programación Neuro-Lingüística nos proporciona elementos para hacer estos aprendizajes y vivencias más significativas, de tal modo que se vean reflejados en nuestro comportamiento hacia el mundo que nos rodea.

Buscaré el antecedente en la Psicología aplicada, lo que me llevará a dar cabida a las aportaciones para el proceso educativo, derivadas de los elementos de la P. N. L.

La bibliografía usada es sobretodo basada en los estudios hechos por los fundadores y colaboradores de la Programación Neuro-Lingüística, los cuales nos narran las experiencias que han tenido con la aplicación de este conocimiento.

En el área educativa es muy poco lo que se ha escrito, sin embargo considero que los elementos básicos contenidos en los libros son aplicables a este campo.

Al final de este trabajo se encuentran las referencias bibliográficas a que se hace mención en el mismo. Además de una bibliografía comple-

mentaria que habla de algunos puntos que pueden servir al estudioso de la materia.

Pretender ser exhaustivo es imposible ya que existen numerosas aportaciones y aplicaciones de la P. N. L.; las limitaciones, son producto de lo que la extensión y el tiempo imponen.

I. ELEMENTOS
BÁSICOS
DE LA
PROGRAMACIÓN
NEURO-
LINGÜÍSTICA

A. QUÉ ES LA PROGRAMACIÓN NEURO-LINGÜÍSTICA

La P.N.L. ha sido descrita a menudo como la punta de lanza de la comunicación y el cambio. Ofrece una comprensión conceptual y sólidamente basada en la ciencia de la información y en los procesos que se usan en la programación de computadoras, pero enraizada aún más en la observación de la experiencia de la vida humana. Todo en P.N.L. puede ser verificado directamente por experiencia propia o en la observación directa de los demás⁶

La P.N.L. ha sido conceptualizada desde ser un arte, una técnica, un método, un modelo o una ciencia.

En cuanto **arte**, porque requiere de la maestría en el uso y aplicación de conocimientos y técnicas.

En cuanto **técnica**, es a que usa procedimientos adecuados y nos permite ayudar a otras personas a obtener sus logros. Se le considera una tecnología, debido a ser un conjunto estructurado y coherente de entender y enfocar el perfeccionamiento humano.

En cuanto **método**, sigue ciertos pasos para obtener los resultados que uno mismo u otros han obtenido llevando a cabo ese proceso.

⁶ BANDLER, RICHARD. *Use su cabeza para variar*. México, Cosmovisión-Cuatro vientos, 1997.

En cuanto **modelo**, es un cuerpo teórico y describe el funcionamiento del cerebro humano en cuanto a cómo percibe, se comunica, elabora la experiencia interna se interrelaciona con el exterior.

Recordemos que en cuanto al aprendizaje de modelos, la psicología cuenta desde hace mucho tiempo con las técnicas de modelado: modelado abstracto, modelado creativo, que constituyen los procesos de aprendizaje por observación⁷. Se ha buscado en diversos campos de la Psicología y del desarrollo personal el modo de implantar un cambio que sea permanente⁸.

En cuanto **ciencia**, se considera a la P.N.L. como la quinta fuerza de la psicología⁹, la psicología del cambio, es la ciencia del pensar sobre el pensamiento y se usa en terapia como sistema de ayuda personalizada que tiende a convertirse en autoayuda, por lo que P.N.L. es una vertiente muy práctica. El enfoque de P.N.L. es práctico y ofrece resultados. Estudia el comportamiento del hombre a través de sus programas cerebrales aprendidos¹⁰, con el objeto de mejorarlo dirigiendo nuestro cerebro hacia el logro de los comportamientos que deseamos.

⁷ BANDURA, ALBERT. *Teoría del aprendizaje social*. México, Prentice - Hall, 1982.

⁸ ANDREAS, STEVE y CH. FAULKNER. *P. N. L., La nueva tecnología del éxito*. España, Ed. Urano, 1998.

⁹ GONZÁLEZ, C. LUIS JORGE. *Psicología de la Excelencia Personal*. México, Editorial Font, pág. 11-13.

¹⁰ Ejemplo de programas aprendidos son: caminar, leer, jugar; de los no aprendidos son: comer, respirar, dormir.

En todo caso, las etiquetas otorgadas al conjunto de conocimientos propuesto, derivan, entre otras cosas, de la multiplicidad de aplicaciones que de ellos pueden hacerse.

Iniciaremos por la definición que John Grinder y Richard Bandler dieron a sus investigaciones.

Programación Neuro-Lingüística es el estudio de la estructura de la experiencia humana subjetiva. Esto nos remite a la respuesta que un individuo tiene frente al ambiente externo mediante los procesos internos (neuronales y lingüísticos) que generan un estado interno o emocional y que se manifiesta mediante la conducta externa, especialmente por medio de una *fisiología* observable (mirada, postura, color de tez, respiración).

En el estudio de la experiencia subjetiva, se infiere la identificación de las «*estrategias*» empleadas por los individuos para lograr ciertos resultados en una actividad o campo determinados, es decir, lo que la gente hace, resultado de lo que siente o piensa, tiene una determinada «*estructura*» que provoca ciertos resultados (deseados o no).

Al descubrimiento de estos principios de funcionamiento del cerebro humano y a la sistematización de estas experiencias, Richard Bandler y John Grinder la llamaron **Programación Neuro-Lingüística**.

Los conceptos que se presentan y que integran este conocimiento, describen nuestras actitudes y comportamientos diarios; lo que nos lleva a identificar y utilizar de manera eficaz nuestro propio código de comunicación y comportamiento.

El término cubre tres sencillas ideas¹¹:

PROGRAMACIÓN.- Se refiere a la secuencia con la que organizamos nuestros recursos neuronales y lingüísticos a fin de producir resultados específicos.

Un programa es una secuencia signos de código que indican las acciones que deben ser realizadas por un sistema viviente para lograr su propósito¹².

Hay programas escritos en los genes (dormir, funcionamiento de la digestión y circulación) y otros son aprendidos, (caminar, escribir, leer). Algunos regulan nuestro lenguaje y otras formas de comunicación. Tal vez los programas más importantes son “seguir vivos, sanos y felices”¹³.

Al organizar nuestra comunicación y los sistemas neurológicos para poder lograr metas y resultados específicos, estamos programando nuestro cerebro a actuar de una determinada manera.

NEURO.- Cada persona utiliza su proceso neurológico básico que subraya la actividad de nuestros sentidos. Tomamos contacto con el mundo mediante ellos y le damos forma a la información y actuamos según ello. Todo comportamiento proviene de nuestros procesos neuro-

¹¹ O'CONNOR, JOSEPH Y SEYMOUR, J. *Introducción a la Programación Neuro-Lingüística*. Barcelona, España, Ediciones Urano, 1995.

¹² YOUNG, J. Z. *Programas del cerebro humano*. México, Fondo de Cultura Económica; 1986.

¹³ GONZÁLEZ, C. LUIS JORGE. *Psicología de la Excelencia Personal*. México, Editorial Font, p. 14.

lógicos de visión, audición, olfato, gusto, tacto pensamiento y sentimiento. Nuestra neurología cubre no sólo los invisibles procesos del pensamiento sino también nuestras reacciones fisiológicas visibles frente a las ideas y acontecimientos.

Cuerpo y cerebro forman una unidad inseparable. En cada momento que nosotros vemos, oímos, sentimos, olemos y gustamos, estamos usando nuestras neuronas o sistema nervioso para desempeñar dichas actividades sensoriales; por lo tanto, como la información es recibida a través de los cinco sentidos y enviada al sistema nervioso, es un proceso neurológico.

LINGÜÍSTICA.- Las representaciones neurológicas resultantes, son codificadas a través del lenguaje verbal y no verbal. A este sistema de comunicación por el cual analizamos y transmitimos nuestras experiencias, la denominaron lingüística, es decir, usamos el lenguaje para ordenar nuestros pensamientos y conducta y para comunicarnos con los demás.

La P. N. L., por tanto, estudia las estructuras internas creadas por la interacción entre los procesos cerebrales y el lenguaje (verbal y no verbal). Revela los recursos humanos, neurológicos y lingüísticos para lograr el programa del perfeccionamiento constante de la calidad y la excelencia de la vida humana.

Es un valioso e interesante sistema para la comprensión del aprendizaje y la comunicación. Es una manera de pensar y organizar la complejidad del pensamiento y comunicación humanos. Es un conjunto

de modelos, habilidades y técnicas para pensar y actuar de forma efectiva en el mundo.

Su propósito es incrementar las alternativas de acción que tiene un sujeto, para lograr una vida de calidad, respondiendo de forma afectiva a los demás, comprendiendo y respetando su modelo del mundo al entender cómo estructuran las personas sus experiencias individuales en la vida (a esto último se le llama ecología humana).

La Programación Neuro-Lingüística nos proporciona elementos y herramientas para que seamos capaces de:

- Enfrentarnos al mundo y a la vida de la mejor manera posible;
- Tener diferentes opciones para elegir la mejor;
- Emplear eficientemente nuestros recursos neurológicos y lingüísticos.

En resumen, la información de nuestro entorno, la obtenemos a través de nuestros sentidos, el cerebro lo codifica y lo traduce en lenguaje (tanto verbal como no verbal) mediante un proceso neurológico, esto es, la Programación Neuro-Lingüística que como ya se dijo es un conjunto de herramientas y elementos que estudian la estructura de la experiencia subjetiva. Estas herramientas nos ayudan a disfrutar más de la vida hasta llegar a la plenitud; al optimizar el uso de la información percibida a través de los *canales perceptuales*, percibir las cosas de manera diferente facilitando una actitud que ayude a dirigirse a donde se quiere y a mejorar la comunicación consigo mismo y con los demás.

B. ORÍGENES DE LA P. N. L.

En el momento actual, el desarrollo de las ciencias produce día a día hallazgos que demuestran cada vez más la conexión que existe entre diferentes disciplinas y aparece la necesidad de revisar las metodologías y campos de investigación para incluir variables que permitan delimitar con mayor rigor la especificidad del objeto de estudio.

En el campo de la salud, estas nuevas perspectivas enfatizan el concepto de hombre como un ser bio-psico-socio-histórico, punto de partida esencial para encarar el estudio de un tema tan complejo como el lenguaje y su relación con el pensamiento.

Después de la mitad del Siglo XX, eminentes científicos retomaron las evidencias de las relaciones entre el cerebro y el lenguaje, acumuladas desde hacía otros cien años, y volvieron a cuestionarse de qué modo ese órgano generaba lo que se considera la más alta y distintiva característica del hombre.

A. R. Luria¹⁴, el gran investigador ruso de estas disciplinas, pudo definir una nueva rama de la ciencia, la neurolingüística¹⁵, como las complejas relaciones entre el cerebro y el lenguaje. Numerosas publicaciones, revistas especializadas, materias y postgrados en las

¹⁴ LURIA, A. *Fundamentos de Neurolingüística*, Barcelona, Ed. Toray – Masson, 1980.

¹⁵ Hay que diferenciar entre La Neurolingüística y la Programación Neuro-Lingüística.

facultades de Psicología y de Medicina, han dado a la nueva disciplina científica la jerarquía merecida.

Actualmente, se debate sobre modelos teóricos que promuevan la investigación: hay quienes siguen remitiéndose a las estructuras anatómicas del cerebro para buscar en ellas las claves explicativas; otros siguen explorando las relaciones entre lesiones y funciones; otros se remiten a los progresos de la *fisiología* del sistema nervioso o a los de la lingüística teórica.

Los anatomistas estudian las vías en el cerebro, los fisiólogos, sus funciones, los bioquímicos, las actividades bioquímicas y electroquímicas. Los más recientes estudios, los concentra la neurociencia, que estudia el lenguaje en el que están escritos los programas de nuestras vidas. Ellos estudian no el material del que se compone, sino la información que contiene el cerebro, en otras palabras, lo que causa que las personas hagan lo que hacen.

El gran número de disciplinas implicadas, hace difícil la revisión y organización de los conocimientos adquiridos.

“Hoy, más que en cualquier otro momento de la historia de la humanidad, son muchas las propuestas, nuevas y viejas para mejorar el potencial del hombre, para incrementar sus posibilidades. Algunas son muy conocidas, se conocen bajo nombres tales como actitud mental po-

sitiva, visualización, afirmaciones, trabajo con el niño interior, determinación de objetivos y poder personal.”¹⁶

Las teorías anteriormente planteadas, sirvieron en algunas ocasiones, con resultados verdaderamente espléndidos mientras que en otras, simplemente no funcionaron.

La P.N.L. como una teoría explicativa y propositiva, surge a principios de los años setentas por iniciativa de John Grinder -profesor lingüista en la Universidad de Santa Cruz, California y Richard Bandler, informático y estudiante de psicología en la misma universidad.

Formaron el marco teórico a partir del estudio y revisión de la teoría y técnica de psicólogos y terapeutas como Virginia Satir (psicoterapeuta familiar), Milton Erickson (hipnoterapeuta) y Fritz Perls (psicoterapeuta de la terapia Gestalt), de los cuales retoman elementos de la psicología profunda: instancias, estadios y estados más alejados de la consciencia.

Toma para su sustento teórico elementos de la hipnosis médica, de la terapia familiar, de la corriente sistémica, del psicoanálisis, de la terapia gestáltica, y de la terapia del comportamiento, es eminentemente pragmática: busca resultados y propone una teoría que los sustente y explique.

La tarea de ambos creadores se orientó a buscar los elementos por los que algunos terapeutas tenían más éxito que otros en sus trata-

¹⁶ ANDREAS, STEVE y FAULKNER, CHARLES. *P.N.L., La nueva tecnología del éxito*. España, Urano, p. 16-17

mientos. Identificaron patrones de comportamiento —como por ejemplo la confortación verbal, el uso del lenguaje corporal, — que empleaban en terapia y que los conducían a una sesión exitosa.

Comprobaron que, había ciertas constantes en su práctica y procedieron a la recolección de datos que, una vez obtenidos, los clasificaron; y sin la intención de iniciar una nueva escuela de terapia, tomaron los patrones, los depuraron y elaboraron modelos de terapia que funcionaban en la práctica y que podían ser enseñados para que otras personas tuvieran el mismo éxito en la comunicación, aprendizaje o disfrute de la vida.

Para la explicación de estos y otros aspectos sobre el origen de la P.N.L. nos centraremos, momentáneamente, en las bases del funcionamiento cerebral:

- **Cerebro-Neurología.**

En años recientes, se ha descubierto mucho acerca del cerebro. Esta información se ha utilizado para descubrir enfermedades y otros aspectos importantes acerca de nuestros hábitos o emociones. Ha podido guiarnos para la educación de los niños e incluso para entender aspectos socioculturales y políticos. Así pues las investigaciones de las neurociencias, nos dan la pauta a ir más allá que el estudio de la filosofía, la teoría del conocimiento, la ética y la religión.

Por lo tanto, el planteamiento es, partir de lo ya descubierto para desarrollar otras formas de pensar que nos ayuden en la vida cotidiana. Sabemos que en nuestro cerebro tenemos billones de neuronas, las

cuales al activarse, provocan una neuroasociación que se convierte en el pensamiento.

En el proceso de pensamiento intervienen los siguientes elementos:

La información en forma de estímulos, llega a nosotros —a nuestro cerebro—, desde el momento del nacimiento. Tanto los hechos internos como sensaciones, necesidades, sentimientos, pensamientos, memoria, o desde el exterior al percibir la noche, el día, el calor, la lluvia, las felicitaciones, las agresiones, las reuniones, se llaman *Activadores*; son elementos que ponen en acción nuestros recursos neurológicos.

Experimentamos y conocemos el mundo que nos rodea primeramente a través de nuestros sistemas sensoriales **V**isión, **A**udición, **K**inestesia (**O**lfato, **G**usto, tacto, sensaciones, sentimientos, emociones, movimiento y reposo), —que en P.N.L. se escribe por sus iniciales como *VAKOG*—. A través de ellos percibimos la realidad y hacemos una *representación interna* que es una interpretación del mundo; es decir, no podemos conocer directamente la «realidad», sólo podemos conocer nuestras percepciones de la realidad.

Al conocer una silla, una flor, un color, éstos no están en nuestro cerebro, sino que los representamos dentro de nosotros, a esta interpretación o representación se le denomina «*mapa*».

Nuestras *interpretaciones básicas* de la realidad, se ven influenciadas por las creencias, el lenguaje, las afirmaciones y las preguntas que forman pensamientos. Mediante *filtros*, separamos una parte de la realidad. El humano no puede percibir la totalidad o íntegramente la

realidad, ya que existe una gran cantidad de estímulos. Por lo tanto, no toda la información llega a nosotros.

Nuestra realidad también se ve afectada por nuestro estado anímico. Cuando nos encontramos en determinado *estado emocional* intenso, ya sea positivo o negativo, la información entra y puede quedarse asociada a este estado interno. Se realiza un *despliegue fisiológico* (o *fisiología*) que es la manifestación corporal de la *representación interna* de nuestro pensamiento. Aprendemos con todo el cuerpo y en un momento en que intervienen los *estados emocionales*, toda nuestra neurología esta alterada, sensible y muy receptiva.

El cerebro humano, con sus programas, nos permite montar una bicicleta, leer un libro, reír de un chiste y recordar el teléfono de un amigo, controla las emociones, el apetito, el sueño, la respiración,

- **Hemisferios cerebrales.**

En los últimos años, la investigación del cerebro ha adquirido mucho impulso gracias a las técnicas que permiten a los científicos sondear zonas antes desconocidas. Si observamos el cerebro por encima, vemos que está dividido en dos partes iguales y aparentemente simétricas, que se especializan en funciones diferentes; se comunican entre sí y se sincronizan a través de una banda espesa de millones de fibras nerviosas llamada Cuerpo Calloso. Estas partes, son mejor conocidas como hemisferios cerebrales.

En la mayoría de los casos uno de ellos es el dominante, generalmente actuamos conforme al hemisferio izquierdo. Paul Broca y otros

científicos, tras diversos estudios, propusieron que cada hemisferio tenía diferentes características y funciones, a saber¹⁷:

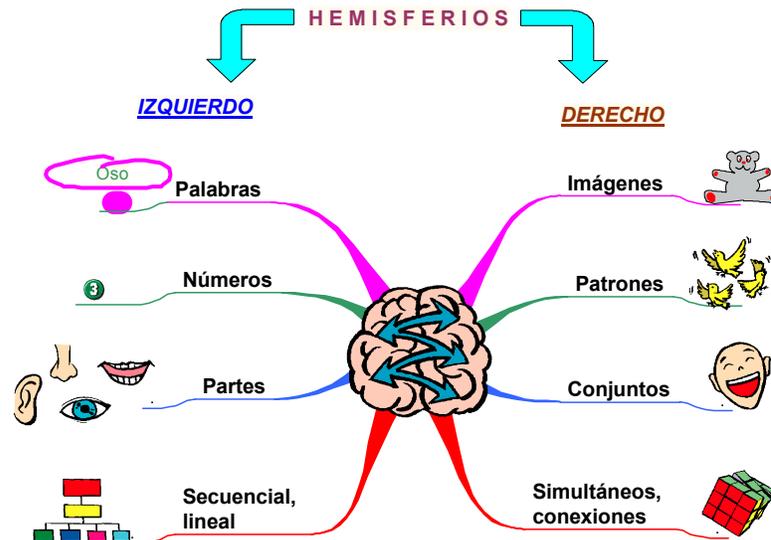
IZQUIERDO.- El hemisferio izquierdo del cerebro es la parte “pensante”, se caracteriza por ser intelectual, lógico, analítico, verbal, explícito, lineal, secuencial, frío, clarificador, focal, calculador, estructurado, matemático, calculador, tiempo, concreto, objetivo, ordenado, y con tendencia a lo masculino; algunas de las funciones que realiza: identifica las partes y detalles, transmite información, almacena palabras y estructura de lenguaje, recuerda secuencias de números, controla el lado derecho del cuerpo, organiza ideas y realiza las funciones del “deber”.

DERECHO.- El hemisferio derecho del cerebro es la parte “que siente” se caracteriza por ser: intuitivo, creativo, sintético, imaginativo, musical, simultáneo, difuso, paralógico, implícito, no lineal, emocional, abstracto, subjetivo, de capacidad ilimitada, y con tendencia a lo femenino; algunas de las funciones que realiza: proporciona la orientación espacial, se encarga de la imagen y del lenguaje corporal, integra “el todo” (holístico), sueña, proporciona significados, integra formas y símbolos, identifica colores, formas básicas y toda la información visual, controla la parte izquierda del cuerpo, es la encargada del “deseo”, del placer y de todas las emociones.

¹⁷ VERLEE WILLIAMS, LINDA. *Aprender con todo el cerebro*. España, Ed. Martínez Roca. 1986, 242p.

Es posible comparar el hemisferio izquierdo del cerebro con una computadora digital, que es lineal y secuencial y pasa de un punto a otro mediante reglas lógicas y un lenguaje propio; y al derecho con un caleidoscopio, combina simultáneamente sus partes para crear una variedad de pautas. Se mueve a saltos y a medida que las partes son reclasificadas y reunidas se relacionan de manera casi infinita.

Las diferencias entre los estilos de proceso de los hemisferios se pueden representar a la vez verbal y visualmente:



Cabe recordar que, a pesar de las diferencias, su funcionamiento es complementario en lo que a procesos cognitivos se refiere. Una forma no es superior a otra y el pensamiento efectivo necesita ambas. Dada la importancia de estos dos tipos de pensamiento, hay asumir que, ambos hemisferios deberían ser incluidos en los procesos pedagógicos de nuestro sistema educativo.

Muy a menudo el sistema de enseñanza actúa como si existiera sólo uno: en las aulas, tradicionalmente se espera que los alumnos asimilen

la mayor parte de la información a partir de libros y explicaciones de los profesores. Trabajan casi exclusivamente con palabras y números en un mundo de símbolos y de abstracción.

Al presentar una misma información de diversas maneras, se permite a cada alumno aprender de la manera que le resulte más eficiente y al propio tiempo, le expone diferentes formas de aprendizaje y desarrolla una variedad de técnicas de pensamiento.

Las investigaciones sobre el cerebro manifiestan lo que los educadores han sabido intuitivamente: los alumnos aprenden de muy diversas maneras y entre mayor sea el número de formas en que se presente la información, mejor aprenderán.

Cuando las lecciones son presentadas visualmente, además de verbalmente, cuando los alumnos establecen sus propias conexiones entre lo que van a aprender y lo que ya comprenden y cuando todos los sentidos están implicados en el proceso de aprendizaje, se desarrolla un repertorio variado de estrategias de pensamiento; y por ende, un mejor aprendizaje.

La forma en que organizamos el pensamiento y el comportamiento, es decir, la secuencia de pensamiento que utilizamos para realizar cualquier actividad o comportamiento, para obtener un objetivo determinado, ya sea comer, tomar una decisión o aprender se le denomina: Estrategia.¹⁸

¹⁸ ROBBINS, ANTHONY. *Poder sin límites*. México, Ed. Grijalbo, 1988, 393 p.

Una estrategia incluye los sistemas de representación sensorial (visual, auditivo y kinestésico) en un cierto orden concreto. Podemos descubrirlas en nosotros mismos y en los demás escuchando las palabras que elegimos, observando los patrones de movimiento ocular y sobre los elementos de las *representaciones internas*.

Las estrategias siempre están orientadas hacia una meta positiva. Se pueden poner en marcha de manera natural, o quedar bloqueadas a causa de alguna creencia; para tener éxito en una tarea es necesario tener el interés o curiosidad por ella, creer que uno es capaz de hacerla, estar dispuesto a hacerlo y creer que la merece y vale la pena hacerlo.

Aunque habitualmente no pensamos en ello, seguimos un proceso o programa perfectamente establecido en nuestra mente que nos garantiza consistentemente, alcanzar un resultado buscado.

Se puede conocer la estrategia mental de cualquier persona. Para detectar estrategias, es fundamental comprender que las personas mismas nos dirán cuanto necesitemos saber acerca de ellas. Lo dirán en sus propias palabras, con el uso de su cuerpo y con los movimientos de los ojos. Aprender a “leer” las estrategias de otra persona es como leer un libro o un gráfico.

Antes de comenzar a detectar las estrategias, es preciso saber qué se busca y cuáles son las claves que revelan las partes de su sistema neurológico (visual, auditivo o kinestésico) que utiliza en cada momento.

C. ELEMENTOS DE LA P. N. L.

1. CANALES PERCEPTUALES

Todo ser humano descubre el mundo y aprende a partir de lo que percibe a través de sus sentidos: vista, tacto, olfato, gusto y oído; la formación, codificación y almacenamiento del conocimiento humano conforman sus representaciones cognoscitivas.

La percepción es un proceso por el que una persona, mediante la ordenación de los datos que le proporcionan los sentidos, se da cuenta de la existencia de una realidad y de sus características y se forma una representación de una cosa en la mente.

Uno de los primeros patrones de la P.N.L. fue la idea de “*modalidades*” o “*canales perceptuales*”¹⁹. Richard Bandler y John Grinder descubren que los seres humanos tenemos preferencias no conscientes a comunicarnos con el mundo a través de algún sentido en particular, lo cual reflejamos en nuestra forma de caminar, de pararnos, de movernos, de vestirnos y hasta de hablar.

Los *canales perceptuales* definen cuál de los cinco sentidos predomina en la manera como recogemos, almacenamos y codificamos la

¹⁹ BANDLER, RICHARD. *Use su cabeza para variar*. México, Cosmovisión-Cuatro vientos, p. 1

información y la representamos en un proceso mental determinado. Visual (visión), Auditivo (oído), Kinestésico (Olfativo (olfato), Gustativo (sabor) tacto, sensaciones, sentimientos, emociones, movimiento o reposo) –*VAKOG*–.

P.N.L. divide en tres grupos a estos sentidos:

visuales,



auditivos,



Tacto
Gusto
Olfato

kinestésicos,

movimiento, sensaciones, sentimientos, emociones.



de acuerdo con la forma que se representa internamente el mundo exterior o los elementos externos e internos con los que se involucra, nos referimos al sistema de percepción, es decir, a los canales que posee una persona y que usa para captar los estímulos del mundo.

El sistema visual abreviado como V puede ser usado externamente (e) cuando miramos el mundo exterior V^e o internamente (i) cuando estamos visualizando con la mente V^i . De la misma forma, el sistema auditivo A puede dividirse en escuchar sonidos externos A^e o internos A^i . El sentido del tacto se llama kinestésico K. La Kinestesia externa K^e incluye las sensaciones táctiles como el tacto, la temperatura y la

humedad; La Kinestesia interna K^i incluye sensaciones recordadas, emociones, sentimientos y los sentidos internos del equilibrio (sistema vestibular), movimiento, reposo y conciencia del propio cuerpo. Los sentidos del gusto G y olfato O se incluyen en el kinestésico.

A cada uno de los grupos se les llama *canales de percepción o modalidades* y aunque todos contamos con los tres canales, tendemos a comunicarnos con uno en particular.

¿Es zurdo o diestro? La mayoría de la gente, —aproximadamente el 90% de la población—, es diestra: prefieren usar la mano derecha para escribir, comer o tirar una pelota. Otra manera para referirse a las preferencias de uso de una mano es cuando decimos que es “la mano dominante”. Las personas no sólo usan una mano preferentemente, sino todo un lado del cuerpo para otros trabajos o actividades, como patear una pelota.

De este mismo modo, hay gente que tiene preferencia por un canal, por ejemplo el visual: se expresa en términos visuales (“veo que la situación es tal”), describe las cosas apelando a imágenes visuales (“me hizo ver las estrellas”), de modo tal que cada uno tiene un *canal perceptual* preferido.

En el mismo sentido, fijándonos atentamente en el *canal perceptual* preferido de una persona y adaptándonos a él, podemos influir en su comportamiento a la vez que logramos una mejor comunicación.

Para saber cuál es el *canal perceptual* preferido de las personas, detallaremos a continuación cada uno.

a. EL CANAL VISUAL

Las personas que utilizan inconscientemente este sentido como el de preferencia, tienden a relacionarse con el mundo a través de lo que ven, es decir, consideran el mundo en imágenes, sus experiencias las identifican fácilmente como fotografías.

Gustan de las cosas llamativas pero de buen gusto, de los adornos y todas aquellas cosas que se puedan apreciar con la vista, les molesta ver desorden o las cosas fuera de su lugar.

Son muy cuidadosos en su imagen personal, en la combinación de colores en su atuendo, en pocas palabras, les gusta verse bien no importando como se sientan sino como se vean a sí mismos y los vean.

Cuando se les solicita un recuerdo mueven constantemente sus ojos en la parte superior, de izquierda a derecha, tiende a ver a los ojos cuando habla con los demás; respiran rápido, lanzan los hombros hacia atrás, la barbilla hacia arriba, se paran erguidas sacando el pecho parando los glúteos.

En cuestiones sentimentales les gusta dar o recibir flores, chocolates. “Demuestra” sus emociones y sentimientos con cosas que se ven (cartas, obsequios), le gusta ver lo que se va a comer (“de la vista nace el amor”) y requiere que la demás gente le dé acuses de recibo visuales.

Hablan rápido y utilizan palabras como: ver, observar, brillante, mostrar, claridad, y frases como por ejemplo: veo lo que dices, un punto de vista, a la luz de, memoria fotográfica, no veo claro.²⁰

b. EL CANAL AUDITIVO

Las personas que inconscientemente utilizan este canal como el de preferencia, tienden a relacionarse con el mundo a través de lo que oyen, es decir, consideran el mundo en palabras o sonidos, sus experiencias las identifican fácilmente como sonidos.

Son muy sedentarios, gustan de las cosas tranquilas, pacíficas. Su actividad no requiere movimiento. Consideran más importante su mundo interior.

Son muy conservadores en su imagen personal, suelen ser sobrios en la combinación de colores y en su atuendo. No les importa como vengas vestido sino lo que tienes que decir y cómo lo dices.

Cuando se les solicita un recuerdo mueven constantemente sus ojos en la parte media de su cabeza, de oreja izquierda a oreja derecha, respiran y hablan con cierta calma, piensan dos veces antes de hablar. Pueden convertirse en el alma de la fiesta o quedarse callados y guardarlo todo para sí. Aún en medio de un gran alboroto o de un debate lógico, tienen la capacidad de organizar sus ideas. Tiende a sentarse de lado y a no ver a los ojos cuando habla con los demás, algunas perso-

²⁰ Remitirse al capítulo *Calibración, Claves de acceso*, “lenguaje” contiene en detalle las expresiones utilizadas en cada *canal perceptual*. Pág. 48

nas, incluso tocan constantemente su oreja para poder escuchar mejor o con mayor atención.

En cuestiones sentimentales les gusta dar o recibir cosas que se oyen (canciones, poemas, discursos), le gusta oír lo que te ha pasado, las historias y la música, requiere que la demás gente le dé acuses de recibo auditivos, cuando algo les disgusta hacen “oídos sordos”.

Utilizan palabras como: oír, escuchar, expresar, sonar, comentar, decir; y frases como por ejemplo: Escucho perfectamente, no me suena, facilidad de palabra, palabra por palabra.

Algunos especialistas separan ciertas funciones del canal auditivo para llamarle canal Racional²¹ este corresponde a lo que la mayoría le llama auditivo digital. se caracteriza por:

- El diálogo interno.- cuando nos hablamos a nosotros mismos ya sea por medio de palabras, preguntas o afirmaciones.
- La aprehensión.- imágenes, ideas o conceptos.
- El juicio lógico.- afirmación / negación.
- El raciocinio.- inducción, deducción y analogía.

²¹ Remitirse al capítulo *Calibración, Claves de acceso ocular*. Pág. 48

c. EL CANAL KINESTÉSICO

Agrupar tres sentidos: el gusto, el olfato y el tacto. Este último incluye: movimiento o reposo, emociones, sentimientos y sensaciones captadas por los receptores del cuerpo. Un receptor es un órgano o aparato capaz de reaccionar ante los estímulos, cuyos caracteres constituyen un mensaje, enviados por el emisor y transmisor a través de un medio físico.

Sus características son: sensibilidad, selectividad y fidelidad para entregar al sistema intérprete la información en las mejores condiciones de inteligibilidad.

Los receptores pueden clasificarse²² en:

- **Exteroceptores:** Aquellos receptores situados en la superficie corporal que dan información al sistema nervioso central acerca del medio exterior, como el ser tocados por alguien o sentir la lluvia.
- **Propioceptores:** Término que designa aquellos receptores cuya información orienta la coordinación motriz, es decir, los situados en músculos, tendones, articulaciones que informan del movimiento de los miembros corporales y de su posición. Los receptores en los canales situados en el oído interno pertenecen al sentido del equilibrio.
- **Interoceptores:** Término usado para los receptores internos, situados en las vísceras, encargados de la sensibilidad visceral y

²² Diccionario Enciclopédico de Educación Especial, Vol. IV (P-Z), Ed. Diagonal/Santillana, 3ª reimpresión 1990, p. 1677.

que permiten el control y regulación de las funciones autónomas y endocrinas. Por ejemplo cuando tenemos hambre y sentimos un vacío en el estómago.

Las personas que utilizan inconscientemente estos sentidos como los de preferencia, tienden a relacionarse con el mundo a través de lo que sienten, es decir, consideran el mundo en sensaciones, sus experiencias las identifican fácilmente como sentimientos o emociones.

Buscan ante todo la comodidad, en la forma de vestir, de caminar, de hablar. Todo aquello que les cause una sensación de placer y tranquilidad. No importa como se vean ni lo que digan de él pero sí importa cómo se sientan.

Cuando se les solicita un recuerdo mueven constantemente sus ojos hacia la parte inferior izquierda si es zurdo o derecha si es diestro, respiran y hablan muy lento y pausado, lanzan los hombros hacia el frente, la barbilla hacia abajo, se paran con glúteos metidos, lanzando la pelvis hacia afuera.

En cuestiones sentimentales les gusta dar o recibir abrazos, besos y caricias. “Demuestra” sus emociones y sentimientos con cosas que se tocan, paladean o huelen (comida, peluches, perfumes), le gusta oler, tocar y degustar lo que se va a comer y requiere que la demás gente le dé acuses de recibo sensoriales. Suelen ser muy sensibles ante el dolor y el sufrimiento, pero también ante la alegría y la felicidad.

Utilizan palabras como: sentir, tocar, cautivar, hallar, dulce, frío; y frases como por ejemplo: dueño de sí, pisar fuerte, mano a mano, se me escapó, me late.

Cada uno por lo tanto, vive su realidad única, construida por sus propias impresiones y experiencias individuales de la vida. Actuamos de acuerdo con lo que percibimos: nuestro modelo del mundo. Cada persona elabora su modelo en función de sus vivencias. La manera como damos significado al mundo es simplificándolo como si fuera un *mapa*.

El tipo de *mapa* que nos hagamos, dependerá de lo que veamos, oigamos o sintamos y del objetivo a cumplir.

Los *mapas* son selectivos; sólo hacemos caso a los aspectos del mundo que nos interesan e ignoramos otros.

La parte que queremos o podemos percibir, se *filtra* a través de nuestras creencias, cultura, experiencia, intereses, lenguaje, suposiciones, valores y vivencias.

Los *filtros* que ponemos determinarán el mundo en el que nos movemos, aunque siempre el mundo será más rico que las ideas que tenemos de él: «*El mapa no es el territorio que describe*».

Tenemos muchos *filtros* útiles y necesarios. Por ejemplo, el lenguaje es un *mapa* de nuestros pensamientos y experiencias. Si decimos la palabra <sillón>, en ese momento se tendrá recuerdos, experiencias, imágenes internas, sonidos y sentimientos que le permiten dar sentido a esa palabra. Otra persona tendrá recuerdos, experiencias, imágenes internas, sonidos y sentimientos diferentes sobre esa misma palabra. Quizá unos se imaginen uno reclinable, otros uno convertible en cama, otros con cojines, otros uno de tres plazas.

Ambos por supuesto, tendrán razón acerca de la descripción que hagan del sillón porque estará dentro de su propia realidad, dentro de su *mapa*. La palabra no es la experiencia misma, sino la representación de las cosas dependiendo de otras vivencias.

La forma de expresión empleada por el individuo, nos indica qué clase de modelo ha utilizado para representarse la experiencia y que determina su conducta; conociendo el modelo o *mapa*, se entiende mejor a la persona, se convive mejor con ellos y conociendo su modelo de mundo, se conoce el *mapa* por el que guía su comportamiento.

2. SUBMODALIDADES

Las relaciones entre la sensación y la percepción se han explicado de formas distintas a lo largo de la historia.

La teoría *genetista* o asociacionista defiende que en la percepción no hay otra cosa que sensaciones unidas por las leyes de la asociación.

La teoría *gestaltista* mantiene que en la percepción, junto a las sensaciones, actúa un factor independiente de ellas, que las informa y configura que se llama factor o principio de la forma. Este factor está constituido por una serie de leyes objetivas o comunes a todos los hombres, como proximidad, semejanza, compensación, constancia, buena figura, y otras subjetivas, como necesidades, experiencia y predisposición, que varían de un individuo a otro.

En P.N.L. se parte de que pensamos acerca de cualquier experiencia mediante el uso de representaciones de la información percibida por los sistemas sensoriales, es decir imágenes visuales, sonidos auditivos y sensaciones kinestésicas.

Los detalles que conforman esos pensamientos como son en lo visual: tamaño, forma; en lo auditivo: volumen, timbre; en lo kinestésico: movimiento o reposo, peso, intensidad, proximidad; hacen diferente cada experiencia y conforman las distinciones que encontramos en cada sistema de percepción, en P.N.L. las llamaremos *submodalidades*.

Las *submodalidades* son los elementos más pequeños dentro de cada modalidad. Si bien sólo son tres *modalidades* principales (canales), cada uno tiene varias *submodalidades* dentro de cada una de ellas. A través de ellas nuestro cerebro clasifica y codifica nuestra experiencia.²³

Algunas de ellas se listan en el siguiente cuadro:

VISUAL	AUDITIVO	KINESTÉSICO
BRILLANTEZ brillante-opaco	INTENSIDAD o VOLUMEN fuerte-bajo	FUERZA fuerte-débil
TAMAÑO grande-chico	TIMBRE grave-agudo	ÁREA grande-pequeña
COLOR blanco / negro - color	DURACIÓN corta-larga	TEXTURA rugosa-lisa
MOVIMIENTO rápido / lento - quieto	VELOCIDAD lento-rápido	PERMANENCIA Constante-intermitente
PROXIMIDAD cerca-lejos	PROXIMIDAD cerca-lejos	TEMPERATURA frío-caliente
ENFOQUE nítido-borroso	RITMO regular-irregular	PESO pesado-ligero
LOCACIÓN dirección y distancia	LOCACIÓN dirección y distancia	LOCACIÓN dirección y distancia

²³ BANDLER, RICHARD. *Use su cabeza para variar*. México, Cosmovisión-Cuatro vientos, 1997.

Las *submodalidades* son uno de los códigos operativos más importantes con los que trabaja el cerebro. Es imposible no pensar o recordar una experiencia sin *submodalidades*. No se es consciente de la estructura de las *submodalidades* hasta que ponemos atención en ellas.

Si quisiéramos describir un recuerdo o pensamiento, lo haríamos en términos de los detalles: en lo visual, la imagen era en blanco y negro o en color, tenía movimiento o estaba quieta, era brillante u opaca, nítida o borrosa, grande o pequeña; igual sucede con los sonidos y sensaciones: si son intensos, constantes, distantes.

Una misma imagen puede contener *submodalidades* de los tres canales; si pensamos en un paisaje, éste podrá ser muy luminoso, contar con sonidos de pajarillos y proporcionarnos una sensación de tranquilidad.

Por el contrario, podrá haber una imagen que esté muy oscura, contenga algún sonido estruendoso y nos provoque miedo.

No somos conscientes de haber elegido guardar el recuerdo con esas características, pero sí podemos cambiar los valores que le ha dado nuestro cerebro.

El impacto y significado de un recuerdo o pensamiento está en función de algunas *submodalidades* más que en el contenido. Una vez ocurrido un hecho no podemos cambiarlo. Cuando lo recordamos, respondemos a la representación que nos hicimos y no al hecho mismo. En cualquier caso de cambio en las *submodalidades*, el contenido de los recuerdos permanece pero el efecto que produce en nosotros cambia.

Esa representación puede ser modificada y en esta opción radica la importancia del conocimiento de las *submodalidades*.

Unas pueden cambiarse sin poder apreciar la diferencia, otras son determinantes para una experiencia y al cambiarlas, supone cambiar la forma en que sentimos esa experiencia.

La forma de cambiar una experiencia, es manejando las *submodalidades* teniendo el mismo recuerdo y colocándolo como si fuera imagen de televisión. Si tuviéramos un control remoto, con los botones, modificaríamos el brillo, el contraste, el color, y también el volumen, el movimiento, el tamaño.

Algunos de estos cambios producirán un profundo impacto en la forma de percibir el recuerdo.

En la vida, hay situaciones negativas que tienen consecuencias con las que debemos convivir; sin embargo, no hay necesidad de que nos persigan. El daño que hacen en el presente las cosas del pasado, deriva de la manera en que pensamos sobre ellas.

Habrá que diferenciar entre el momento en que ocurrió y el hecho real el significado y poder que se le otorga en el momento de recordarlo.

3. SINTONÍA.

Para entender mejor la palabra *sintonía*, partamos de un concepto clave: Comunicación.

La comunicación humana es una palabra con un sentido muy amplio que cubre casi cualquier tipo de relación con otros: una conversación corriente, la persuasión, la enseñanza o los negocios.

Este proceso como es sabido se realiza en un ciclo en el que por lo menos participan dos personas. Cuando nos comunicamos con otra persona, escuchamos su respuesta y reaccionamos con nuestros propios sentimientos y pensamientos. Nuestro comportamiento, en ese momento, está generado por las respuestas internas a lo que se ve y se oye. Solamente prestando atención a la otra persona se tiene idea de lo que se hará o dirá después.

La comunicación se da mediante palabras, calidad de voz y con el cuerpo: posturas, gestos, expresiones. No podemos dejar de comunicarnos: aún cuando se está en silencio y se mantiene quieto, se está mandando un tipo de mensaje.

Por este motivo, la comunicación es mucho más que palabras. Éstas forman sólo una pequeña parte de la manera en que nos expresamos.

Existen investigaciones que demuestran que en una presentación ante un grupo de personas, el 55% del impacto viene determinado por

el lenguaje corporal (postura, gestos y contacto visual), el 38% por el tono de voz y sólo el 7% por el significado textual de las palabras.²⁴



Aunque los porcentajes exactos varían de acuerdo al contexto, es muy claro que, el lenguaje corporal y el tono marcan una diferencia considerable respecto a lo que decimos. Recordemos que, en ocasiones no importa tanto lo que decimos sino ‘cómo’ lo decimos. La tonalidad y el lenguaje corporal determinan que un simple “NO” signifique una amenaza, o una simple negación. Todos tenemos muchos matices de significado en nuestras conversaciones cotidianas.

Las palabras son el contenido del mensaje y las posturas, gestos, expresión y tono de voz, son el contexto en el que el mensaje está siendo enmarcado y, juntos, dan sentido a la comunicación. Por ello, uno de los mayores problemas al que nos enfrentamos al comunicarnos, es que

²⁴ MEHRABIAN y FERRIS, “Inference of Attitudes from Nonverbal Communication in Two Channels”, en *The journal of counseling Psychology*, vol. 31, 1967, pp. 248-252 cit. en O’CONNOR, JOSEPH y SEYMOUR, J. *Introducción a la Programación Neuro - Lingüística*. Barcelona, España, Ediciones Urano, p. 48

no podemos asegurarnos que el significado que los demás le dan al mensaje, es el que nos proponemos dar. Habrá veces en que lo que intentamos transmitir, se corresponde con lo que el interlocutor capta y otras no.

Bajo uno de los principios de P. N. L.,

“La calidad de la comunicación se conoce por la respuesta que se obtiene”

Es por esa razón que la agudeza y la flexibilidad al entrar en el ciclo de la comunicación se hacen indispensables.

A partir de aquí podemos comenzar por ensayar lo que se debería variar en la voz y lenguaje corporal para asegurarnos que el mensaje que reciban los oyentes, sea el mismo que enviamos y mejorar así el proceso de la comunicación.

Para poder respetar y apreciar el modelo del mundo de la otra persona, habrá que estar en *sintonía* con ella. En Programación Neuro-Lingüística, se le llama *sintonía* a lo que comúnmente conocemos como Rapport.

El Rapport es una palabra inglesa utilizada en el contexto de las ciencias psicológicas como sinónimo de comunicación, relación y conexión y designa el clima general de comunicación producido por la

interacción en el curso del contacto entre personas²⁵. El término fue utilizado por primera vez, en psiquiatría²⁶ como sinónimo de empatía²⁷.

El término rapport viene definido por las siguientes connotaciones conceptuales:

- Es un fenómeno de naturaleza consciente;
- Supone mutua concordancia entre las partes en comunicación;
- Se refiere al conjunto de la relación y no a aspectos parciales de ella;
- Se genera como una corriente espontánea, comúnmente de aparición temprana;
- Tiene carácter fundamentalmente positivo, es decir, como adecuada reacción a las necesidades del otro, y en este sentido se apoya en sentimientos de simpatía, compasión, que predisponen a una relación armónica;
- Se circunscribe a períodos de relación corta, de ahí su máxima relevancia e interés en el ámbito de entrevistas.
- Su uso se ha generalizado, en este caso entendido como una actitud deliberada de forma que se busque un clima positivo de confianza y entendimiento con el otro sujeto.

²⁵ Diccionario Oxford.

²⁶ Diccionario Enciclopédico de Educación Especial p. 1577

²⁷ Véase glosario para la diferencia entre empatía, *sintonía*, rapport, pág. 110

Entenderemos para efectos del presente trabajo, al rapport como *sintonía*.

Sintonizar en su sentido estricto, en electrónica, significa la adecuación de un circuito eléctrico a la misma frecuencia de vibración que otro, provocando resonancia entre ambos. Estado en que el aparato receptor se halla adaptado a la misma longitud de onda que el emisor.

En nuestro contexto, su significado tendrá la misma base. Será el proceso que se establece y mantiene en una relación de confianza mutua y comprensión entre dos o más personas, es decir, la capacidad de generar respuestas libres y cooperadoras de otra persona dentro de una atmósfera de credibilidad, confianza y participación.

Cuando dos personas están en *sintonía*, la comunicación parece fluir: tanto sus cuerpos como sus palabras están en armonía, se dice que están sintonizados.

El primer paso para entrar en *sintonía* con otra u otras personas, es comenzar a ser consciente de lo que hacemos de forma natural para que se pueda mejorar y decidir cuándo emplearlo.

Habrá que observar, de manera especial los elementos básicos de la *sintonía*. Éstos parten del concepto de “igualar” conscientemente pero de manera respetuosa y sensible los movimientos, gestos, respiración, contacto visual y tonalidad de voz de la otra persona. Igualar no quiere decir ni imitar ni remedar, lo cual sería una copia obvia, exagerada e indiscriminada de los movimientos de otra persona, y que por lo general resulta ofensivo. A esa igualación se le llama en P.N.L. *espejear*.

Por ejemplo, se pueden *espejar* los movimientos de brazos, con pequeños movimientos de manos, o los movimientos del cuerpo, con movimientos de la cabeza; los movimientos nerviosos de alguien, los podrá reflejar sutilmente con movimientos oscilatorios del cuerpo; a eso le llamamos, “*espejeo cruzado*”.

Respirar al unísono, reflejar los gestos del otro, adecuar o igualar el tono de la voz, velocidad, volumen y ritmo al hablar es otra forma de *sintonizar*. Cuanto más profunda sea la *sintonía*, más cercana tenderá a ser la correspondencia.

Esto es como unirse a la canción, música o baile de otra persona: Ambos se acoplan, mezclan y armonizan en un solo movimiento. El *espejeo* simple es cantar las mismas notas, o hacer 2ª o 3ª voz, el cruzado será hacer un contrapunto.

Por supuesto se tendrá que tomar en cuenta que, habrá patrones que uno no desee igualar, por ejemplo el patrón respiratorio de una persona asmática, o la postura corporal de alguien que se encuentra deprimido o iracundo. Tampoco tiene por qué gustarnos la otra persona para establecer *sintonía*. Simplemente se trata de construir un puente para comprenderla mejor. Crear *sintonía* es una parte fundamental de comunicación.

La habilidad para lograr la *sintonía* requiere de:

1. La agudeza de la percepción que se tenga para captar las posturas, gestos y forma de hablar de las otras personas, y
2. La habilidad para corresponder a ellas.

Para ello existen las siguientes herramientas:

a. CALIBRACIÓN

La *calibración* se basa en el supuesto de que no podemos evitar comunicarnos con el cuerpo, la mente y el lenguaje.

Partiendo del presupuesto de que cuerpo y mente son inseparables, nuestros pensamientos siempre se muestran en algún lugar del cuerpo. La influencia entre mente y cuerpo es recíproca y la forma como pensamos afecta a nuestro cuerpo, y cómo usamos nuestros cuerpos afecta a la forma en que pensamos.

El estado corporal en el que se halla un individuo, en P. N. L., se denomina *fisiología* o *despliegue fisiológico* como lo vimos anteriormente.

Naturalmente podemos distinguir diferentes expresiones. Habrá que poner atención a las expresiones del interlocutor: a la posición de sus ojos, al ángulo de la cabeza, la respiración: si es profunda o superficial, lenta o rápida, alta o baja. Observe también las diferencias en el tono muscular facial, color de piel, tamaño de los labios y tono de la voz.

Calibración es la palabra empleada por P.N.L. que significa reconocer esta parte no verbal del mensaje y los diferentes *estados emocionales* del interlocutor.

Por ejemplo, cuando alguien recuerda una experiencia escalofriante, puede que sus labios se pongan más finos, la piel más pálida y su respiración más superficial. Mientras que cuando recuerdan algo agradable, los labios parecen más llenos, el color de la piel más rosado

y la respiración más profunda, con un relajamiento de los músculos de la cara.

El cuerpo es como un espejo que refleja los cambios personales ocurridos mientras se piensa. La manera en que estemos pensando tendrá cambios visibles en nuestro cuerpo. Los seres humanos reflejamos el procesamiento interno de la información con una base sensorial a través de ciertos cambios o indicios. Les llamaremos *claves de acceso*.

Las *claves de acceso* son conductas sutiles que nos muestran la activación de un determinado sistema representativo y pueden ser: movimientos oculares, patrones de respiración, tono de voz, postura corporal, tipo de palabras utilizadas.

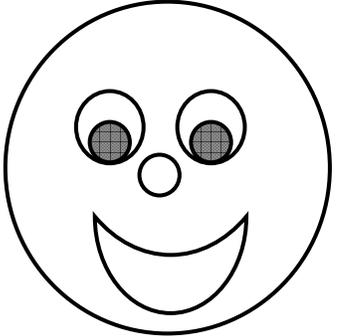
La P.N.L. ofrece diversos métodos para que las personas aprendan a desarrollar y potenciar su agudeza sensorial, tanto para usar más plenamente cualquiera de sus canales perceptuales, como para identificarlos en los demás.

El modelo presentado por P.N.L. identifica un cierto número de claves comportamentales entre las cuales están los movimientos de los ojos y otros rasgos físicos asociados con procesos cognitivos, sobre todo los que trabajan con los cinco sentidos. Podemos destacar principalmente las siguientes claves:

- Claves de acceso ocular
- Postura corporal, gestos y respiración
- Lenguaje

Las **claves de acceso ocular** nos permiten revelar la forma en que la gente construye su *mapa* de la realidad y su canal preferente, es decir, si piensa mediante imágenes, sonidos o sensaciones. Una de las claves más importantes es la que emiten los ojos.

Si hemos puesto atención a los ojos de un orador, podemos verificar que al reflexionar, posa su mirada sobre algún punto específico. Si la mirada la dirige hacia:

DERECHA Creado (complejo)		IZQUIERDA Recordado
VISUAL El ángulo superior derecho, realiza una anticipación de un evento futuro, crea o construye imágenes complejas.		VISUAL El ángulo superior izquierdo, revela que está reviviendo un episodio del pasado en imágenes de cosas simples vistas anteriormente.
AUDITIVO El costado derecho, construye sonidos o eventos de sonidos complejos.		AUDITIVO El costado izquierdo (a la altura de los oídos) recuerda algún sonido conocido simple.
KINESTÉSICO La parte inferior derecha, nos remite a una sensación, emoción o sentimiento, al conocimiento global y síntesis.	RACIONAL La parte inferior izquierda remite al diálogo con nosotros mismos, al uso del lenguaje de la lógica y en general de los aspectos racionales ²⁸	

Las pistas de acceso ocular son coherentes para cada persona. La mayor parte de las personas diestras tienen los modelos de movimientos sistemáticos de los ojos como se señalan anteriormente. Para los zurdos suele invertirse el proceso: miran a la derecha para recordar imágenes y sonidos y a la izquierda para construir imágenes y sonidos.

²⁸ Esta es la parte que los especialistas separan del *canal auditivo* ver, pág. 32

Siempre hay excepciones, por esto deberá observarse cuidadosamente a una persona antes de aplicar reglas generales. La respuesta no es la generalización, sino la persona que se tiene delante.

Normalmente, no somos conscientes de los movimientos laterales de nuestros ojos, sin embargo, en el momento de buscar información resulta ser una habilidad muy útil mover los ojos hacia “el lado correcto”.

Una forma de hacer el reconocimiento de las pistas o señales oculares de la otra persona es haciendo todo tipo de preguntas y observando los movimientos de los ojos. Si nos estamos entrenando en esta habilidad, es conveniente agrupar las preguntas que tengan que ver con un tipo de movimiento.

Por ejemplo: si queremos identificar hacia donde mueve los ojos la persona cuando hace un recuerdo visual o auditivo, preguntaríamos cosas como: ¿De qué color es la puerta de tu casa?, ¿Cuál de sus amigos tiene el pelo más largo?, ¿Cómo suena tu melodía favorita?

Si deseamos identificar hacia donde mueve los ojos cuando hace una construcción visual o auditiva, preguntamos: ¿Puedes imaginar un auto morado con motas amarillas?, ¿Cómo se deletrea tu nombre al revés?. Lo importante es conocer su proceso de pensamiento, no las respuestas. Para que una persona pueda obtener información para responder una pregunta, tiene que acceder a alguna representación de ella.

Las señales oculares se suceden muy rápido, así que se deberá estar alerta para verlas.

Las **posturas, los gestos y la respiración** son patrones característicos habituales en una forma de pensamiento predominante como lo explicamos en los *canales perceptuales*²⁹. El gran número de señales no verbales que se detectan cuando se habla con alguien y que son las formas habituales de pensar, se manifiestan en el cuerpo.

Una persona que piensa en imágenes, hablará más rápidamente acorde a la rápida sucesión de imágenes en su mente, en un tono alto, respirará con rapidez y superficialmente con el pecho. Tendrá más tensa el área de los hombros y la cabeza erguida.

Las personas que piensan en sonidos, respiran de forma homogénea con todo el pecho, producen movimientos rítmicos con el cuerpo y su tono de voz es claro, expresivo y resonante. La cabeza está equilibrada sobre los hombros.

La postura del kinestésico, se caracteriza por una respiración profunda desde el estómago, relajación muscular, la cabeza agachada, su tono de voz es profundo, lento y con pausas.

Los movimientos y gestos nos dirán como piensa una persona. Muchos señalarán el órgano del sentido que están utilizando en su interior, si piensan en imágenes, señalan los ojos al visualizar; señalarán las orejas si perciben sonidos en su interior, o el abdomen si están teniendo una sensación.

²⁹ Remitirse al capítulo de Elementos de la P. N. L., “*Canales perceptuales*”, pág. 28

Estos signos nos indican la estrategia de cómo piensa la persona y no lo que está pensando.

La evaluación de un estado es el primer paso para establecer comunicación. Habrá que formarse un cuadro correcto del modo en que el interlocutor, percibe su mundo.

En cuanto **lenguaje**, pocas veces nos detenemos a reflexionar sobre lo que sabemos del lenguaje, de sus funciones y sobre lo que pasa cuando hablamos cotidianamente, ya sea en una conversación telefónica con amigos, al platicar con otros compañeros o al recibir una visita inesperada.

El lenguaje es un proceso que hace posible la expresión de la representación mental diferenciada de objetos, acontecimientos, esquemas conceptuales, que pueden evocarse en su ausencia.

El ser humano es un Sujeto lingüístico poseedor de estructuras lingüísticas cognitivas que le hacen posible comprender ideas, producirlas oralmente y comunicarse con sus semejantes.

El lenguaje oral es el instrumento que nos permite comunicar ideas y emociones, conocer otros puntos de vista y asir al mundo en su racionalidad.

El ser humano estructura su mundo a través del lenguaje y por ello se constituye en una forma de comunicación privilegiada para la organización interna de la realidad. Pero el fenómeno de la comunicación humana es más amplio y abarca todas las vías de información a través

de las cuales el hombre percibe al mundo desde el momento de su gestación.

El ser humano se distingue de las demás especies principalmente en que hace uso del lenguaje. El lenguaje estructura símbolos, que en el caso de éste, se llaman palabras. Las palabras adquieren un significado particular cuando se les conoce. De alguna manera el lenguaje adquiere un significado universal para los usuarios del mismo lenguaje; sin embargo, también las palabras adquieren connotaciones particulares de acuerdo con el sujeto y su *mapa*. La P.N.L. nos ayuda a ampliar el *mapa*, usando los recursos que ya poseemos.

Una de las partes esenciales del la P.N.L. es como hemos planteado, el lenguaje.

En P.N.L. el lenguaje es usado como evocador de las experiencias originales. Además del lenguaje, los seres reflejan su procesamiento interno de la información por movimientos oculares, respiración, tono de voz, tensión corporal, expresiones verbales.³⁰

Las palabras referentes a procesos que una persona selecciona al expresar su pensamiento revelan lo que está en nuestro cerebro. En P.N.L. nos sirven para identificar cuál *canal perceptual* está usando el individuo en un momento dado para procesar la información. Al igual que los *canales perceptuales*, se dividen en: Visual, Auditivo y Kinesté-

³⁰ PÉREZ DE LOS S., JOSÉ EDUARDO. *Programación Neuro-Lingüística en educación y orientación escolar*. México, Ediciones AMAPSI, 1996.

sico (a su vez se subdivide en: olfato, gusto, tacto, emociones, sensaciones, sentimientos, movimiento y reposo).

Palabras o frases de cada canal:

VISUALES					
aclarar	asomar	borrar	brillante	ciego	claro
color	colorido	chispa	demostrar	destello	destello
dilucidar	enfoque	escena	espejismo	evidente	examinar
foto	ilustrar	imagen	imaginar	inspección	marco
mirar	mostrar	nítido	notar	observar	ojeada
opaco	panorama	parpadeo	perspectiva	prever	reflejar
revelar	tiniebla	transparente	traslucir	turbio	ver
vigilar	visión	vista	visualizar		

Frases o construcciones visuales:

“Punto de vista, estar bien visto, tener perspectiva, un regalo para la vista, hacer una escena, a la luz de, un cuadro, ojo de águila, memoria fotográfica, un futuro brillante, veo lo que quiere decir, está claro que, esto dará un poco de luz al asunto, ni sombra de duda, cuando veas esto te reirás, cuando hablo me gusta que me miren a los ojos, echar un ojo, punto ciego, ojo de la mente, vi claramente sus intenciones, no puedo verlo ni en pintura, pareces retrato, los ojos son las ventanas del alma, como te ven, te tratan, según el color del cristal con que se mire.”

AUDITIVAS					
acento	alarido	alarma	algarabía	altisonante	argumentar
armonizar	audible	comentar	convencer	conversar	decir
discutir	disonante	entonar	escuchar	estridente	expresar
frecuencia	gritar	monótono	mudo	murmurar	musical
oiga	oír	onda	opinión	preguntar	proclamar
recitar	recomendación	repetir	repiquetear	resonar	ritmo
ruido	rumor	silencio	sintonizar	sonar	sordo
susurrar	timbre	tono	volumen	voz	

Frases o construcciones verbales auditivas:

“Lejos de mis oídos, facilidad de palabra, palabra por palabra, hacer oídos sordos, en la misma onda (frecuencia o canal), me suena a..., lo ha expresado frecuentemente, su forma de hablar, es música para los oídos, vivir en armonía, dar la nota, desentona, inaudito, otra forma de hablar, escúchame con atención, soy todo oídos, endulzar el oído.”

KINESTÉSICAS					
acariciar	agarrar	agasajo	aplacar	apoyar	áspero
ácido	agrio	ahumado	amargo	apestar	apetecible
aroma	aromático	aspirar	atraer	blando	cachar
caliente	calmar	cariño	beber	catar	degustar
delicia	delicioso	dulce	concreto	contactar	chocar
duro	empujar	encajar	esencia	expirar	fresco
frío	hedor	ingerir	estrechar	frío	insensible
inodoro	insípido	jugoso	manjar	masticar	oloroso
latir	maleable	manejable	mimos	movimiento	palpable
palpar	peso	presión	paladear	penetrante	perfumar
peste	picante	rancio	profundo	rechazo	relajar
repeler	resbalar	rígido	respirar	saborear	salado
sazón	suave	sacar	sensibilizar	sensible	sentir
ser	sólido	sostener	suave	sufrir	tangible
sentir	templado	textura	tocar	vibración	

Frases o construcciones kinestésicas:

Olfato, Gusto, tacto, sensaciones, sentimientos y emociones.- “Pisar fuerte, dónde pisas, se me escapó, cabeza loca, mano a mano, echar mano de..., con las manos en la masa, sacar tajada, vibraciones positivas, estaremos en contacto, tener la carne de gallina, como piel de elefante (lija), cabeza de teflón, es un martirio, sentirás mi apoyo, lo siento en el alma, quitarse un peso de encima, romper el hielo, vengo hecho polvo, arañar la superficie, pasar de panzazo, con bases firmes, discusión acalorada, el dedo en la llaga, pegar de brincos, arrastrando la cobija, las traigo muertas, al mal paso darle prisa, las penas con pan son menos, tocar fondo, un mar de lágrimas, gusto por..., con mal sabor de boca, esto me huele mal, un trago amargo, fresco como lechuga, esa persona es un dulce, está como para chuparse los dedos, la sal y la pimienta de la vida, estás como mango”.

INDETERMINADOS					
aprender	cambiar	captar	comunicar	concebir	concebir
conciencia	conocer	considerar	crear	creer	decidir
desarrollar	discernir	entender	estar	evaluar	experiencia
funcionar	indicar	meditar	motivar	necesitar	negociar
organizar	pensar	percibir	preparar	pretender	proceso
querer	recordar	saber			

b. POSICIONES PERCEPTUALES

Hasta ahora hemos repasado algunas opciones para mejorar nuestra calidad de comunicación, de pensamiento y de percepción. Explicamos

las diferentes funciones de los hemisferios, las *modalidades* y sus *sub-modalidades*, la *sintonía* y la *calibración*. Ahora describiremos cómo vivir las situaciones desde diferentes posiciones perceptivas ya sean pasadas, presentes o futuras.

La P.N.L. nos lleva a darnos cuenta que, una situación la podemos interpretar de diferentes modos y desde múltiples posiciones.

Entendemos por posición a la perspectiva o punto de vista en que nos colocamos frente a la vida o ante los otros. En el transcurso de nuestra vida adoptamos inconscientemente diferentes posiciones.

Desde el punto de vista de nuestro lenguaje, existen tres posiciones perceptuales básicas:

1^a yo; nosotros (as)

2^a tu; vosotros (as), ustedes

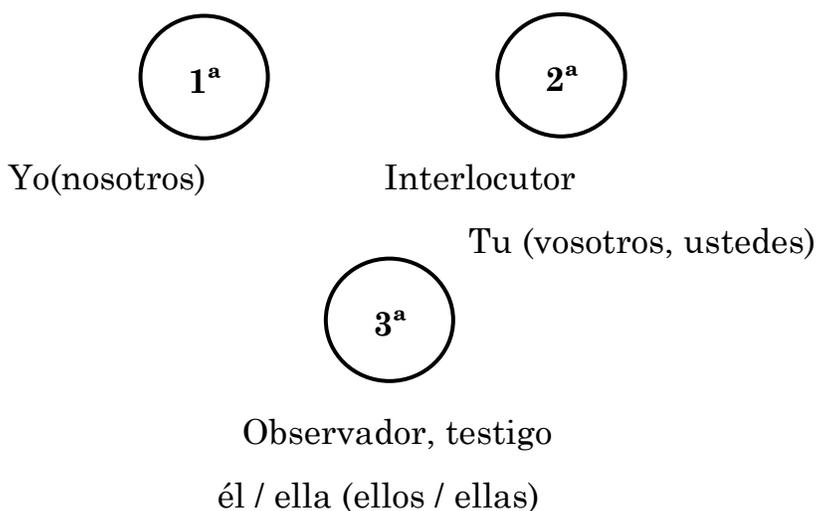
3^a él, ella; ellos, ellas

Cuando nos expresamos en la **primera**, adoptamos nuestro propio y personal punto de vista, nos dejamos afectar directamente por lo que vemos, oímos y sentimos ante el ambiente. Nos comunicamos con nuestra propia realidad interior. En este caso revivo desde mi propia experiencia. Tengo MI kinestesia, estoy asociado a mis sentimientos.

En la **segunda**, percibimos el mundo desde el punto de vista de nuestro(s) interlocutor(es). Nos sintonizamos y comunicamos con su

realidad. Nos metemos en la piel del otro y nos vemos a nosotros mismos y al mundo desde la perspectiva del tú. Tengo TU Kinestesia. Estoy disociado (separado) de mí mismo y asociado a tus sentimientos.

En la **tercera**, nos convertimos en un observador no involucrado. Carezco de Kinestesia específica propia, es un estado “neutro” con respecto a la Kinestesia. Estoy disociado de todo sentimiento.



Cada persona puede darse cuenta de cuál es la posición que le resulta más familiar o en la que logra situarse con mayor frecuencia.

Por ejemplo, en primera posición, en una situación personal, al estar en una charla con un amigo querido o con algún familiar o nuestra pareja, al verlos u oírlos, estamos completamente ligados a los sentimientos y emociones que nos produce la otra persona.

En un ambiente laboral o escolar, al estar trabajando en un proyecto, lo vemos y oímos desde nuestra propia perspectiva.

En segunda posición, en esa misma situación personal, al estar en una charla con un amigo querido o con algún familiar o nuestra pareja,

al verlos u oírlos, estamos completamente ligados a los sentimientos y emociones que nos produce la otra persona y nos apropiamos de sus sentimientos para poder entenderlo mejor.

En un ambiente laboral o escolar, cuando nos presentan un proyecto, lo vemos y oímos desde el punto de vista del otro.

En tercera posición, en una fiesta, al escuchar una discusión o plática, al presenciar un accidente de tránsito, vemos y oímos como un espectador.

En un ambiente laboral o escolar, al estar en una conferencia, adoptamos una perspectiva crítica y neutra.

Conocer desde que perspectiva captamos las diferentes situaciones nos ayuda a comprender nuestros propios sentimientos, los de los demás y a ser críticos y objetivos.

Por mínima que sea la comunicación, uno puede encontrar pistas claras e inconfundibles de cómo funciona la mente de otra persona y qué tipo de mensajes utiliza y a cuáles reacciona.

Los sistemas perceptuales, las pistas de acceso y las *submodalidades* y las posiciones perceptuales, son piezas fundamentales en la estructura de nuestra experiencia subjetiva.

c. GUÍA

La gente puede invertir mucho más tiempo, dinero y esfuerzo en aprender cómo programar una computadora, que en aprender cómo programar su cerebro para trabajar eficientemente.

Cuando se habla de “programar”, se cree que se trata de controlar a los demás y volvernos menos humanos. Se alberga la idea de que el cambiar deliberadamente a una persona, reduce su humanidad.

A diario cambiamos con cosméticos, antibióticos y químicos y nadie pone resistencia, sin embargo, al tratarse de un comportamiento, el concepto varía. Normalmente no se pone énfasis en la forma “deliberada” de cambio.

Utilizamos de forma constante nuestras habilidades comunicativas para influir en la gente, toda negociación, situación de enseñanza o terapia, lleva en sí misma, el hecho de influir en otros. Se dice que, mientras una persona no esté interesada en dicha situación, puede ser etiquetada como manipulación.

La diferencia estriba en que la manipulación tiene una connotación negativa, es decir, que alguien está forzando a otra persona a hacer algo en contra de sus intereses.

En P.N.L. se tiene muy claro que se debe actuar con prudencia, alternativas y con ecología humana, es decir, que las decisiones o acciones que se tomen sean buenas, aceptables y de preferencia deseables por y para los demás. “Las técnicas de la P.N.L. son neutrales. Son como los coches: el cómo se usen y para lo que sean utilizados depende-

rá de las habilidades e intenciones de las personas que los conduzcan”.³¹

Dijimos anteriormente que, la comunicación es un ciclo: lo que hacemos influye en los demás y lo que otros hagan influye en nosotros.

La habilidad para guiar a alguien a un estado particular, es una práctica que realizamos constantemente aún cuando el resultado no sea el que desee.

La *sintonía* como vimos, nos permite construir un puente hacia la otra persona para tener un punto de comprensión y contacto. Una vez sintonizados es fácil influir en el comportamiento y los demás quienes estarán en posibilidad de seguirnos. Entonces nos convertimos en un *guía*.

Guiar es cambiar el propio comportamiento para que la otra persona nos siga. Sólo es posible *guiar* a otros si sabemos a dónde conducirlos, hacia una meta bien definida. El liderazgo no funcionaría sin este principio, ni sin *sintonía*. No se puede guiar a alguien por un puente si antes no se ha construido. Si el puente está construido, la otra persona nos seguirá, percibirá de manera inconsciente que se respeta su estado y estará dispuesta a seguirnos si esa es la dirección en que quiere ir.

Sintonizar y *guiar* son ideas básicas en la P. N. L.; tienen en cuenta la intimidad y el respeto por el modelo del mundo de la otra persona.

³¹ O'CONNOR, JOSEPH y SEYMOUR, J. *Introducción a la Programación Neuro-Lingüística*. Barcelona, España, Ediciones Urano, 1995, pág. 49

Asumen una intención positiva, y es una manera poderosa de encaminarse hacia un acuerdo o una meta compartida.

Por ejemplo, cuando alguien que queremos está triste, usamos un tono y unos gestos comprensivos acordes a los sentimientos del otro. Gradualmente, cambiamos y nos ajustamos a un estado más positivo y útil. Esto es *sintonizar* y *guiar* emocionalmente.

Nos llevamos bien de manera natural con las personas que comparten nuestros valores y creencias básicos. Las personas que comparten una misma cultura, tienden a tener unos valores comunes y una misma visión del mundo, intereses comunes, el trabajo, los amigos, aficiones, gustos, y posición política crearán cierta *sintonía*.

Para *sintonizar* y *guiar* de forma efectiva, se debe prestar atención a la otra persona y ser lo bastante flexible en la conducta propia como para responder a lo que se ve y oye. No es necesario que se esté de acuerdo con lo que los demás digan. Basta con respetar apreciar lo que la gente expresa de su modelo del mundo.

II. ANÁLISIS
PEDAGÓGICO
DE ALGUNOS
ELEMENTOS
DE LA
PROGRAMACIÓN
NEURO-
LINGÜÍSTICA

A. LA P. N. L. Y EL CONTEXTO EDUCATIVO DEL AULA

La escuela, y en particular el aula, constituye la célula social en donde formal e intencionalmente se da la incorporación de los miembros más jóvenes de la sociedad a la cultura del grupo de pertenencia. Actualmente, a la luz de los avances en las teorías explicativas del aprendizaje, se insiste en que se privilegie el paso desde un aprendizaje de la cultura hacia una cultura del aprendizaje que, consecuentemente, facilite la incorporación social de una manera activa, crítica, creativa, propositiva y un desarrollo armónico e integral de las potencialidades de los individuos.

La educación vista así, la podemos conceptualizar como un proceso social en el cual se inscribe todo individuo, de manera íntegra, y que a través de relaciones formal e informalmente organizadas, se facilita el desarrollo del potencial cognoscitivo, afectivo, motor, social y axiológico de la persona.

La labor educativa se complica a diario debido, entre otras cosas, a que el número de alumnos que solicitan este servicio es cada vez mayor; asimismo, la creciente expansión, profundización y explosión del conocimiento; el sistema educativo responde con lentitud y llega a ocurrir que, un programa de estudios que es generado mucho antes de ponerlo en práctica, al aplicar el conocimiento a enseñar, ya es obsoleto.

No sin dejar de lado que las aulas son lugares donde los educandos pasan más tiempo que en ningún otro lugar y en algunas ocasiones en una situación de hacinamiento, ya que el número de alumnos supera los treinta y cinco o cuarenta y el espacio no es el idóneo, ni por la distribución del mobiliario, ni por los materiales y recursos tal y como tradicionalmente se manejan. Y el reclamo (por parte de algunos sectores de la sociedad) de una educación eficiente y la ya tan solicitada igualdad de oportunidades que, en materia de educación, sólo comienza a tomar forma en el nivel de capacidades y estrategias intelectuales.

Por parte del docente debe, entre otras cosas, crear un ambiente propicio para la presentación de los contenidos de los programas, lograr que los individuos se integren en equipos de trabajo, fomentar la interacción de los involucrados y hacerse entender en la exposición de sus conocimientos.

Ante estos retos, ha sido necesario elaborar nuevas estrategias y procedimientos que permitan mejorar el proceso de Enseñanza-Aprendizaje (E-A) en el aula. Los diferentes modelos y teorías existentes sobre estilos de aprendizaje nos ofrecen un marco conceptual que nos ayuda a entender los comportamientos que observamos a diario en el aula, cómo se relacionan esos comportamientos con la forma en que están aprendiendo nuestros alumnos y el tipo de actuaciones que en un momento dado pueden resultar más eficaces.

En los años 60's se intentó formar a los maestros en estrategias de aprendizaje para que pudieran obtener los elementos necesarios para desarrollar en los estudiantes las habilidades propias para aprender a

aprender. Se comenzó formándolos en estrategias metodológicas como formas generales de llevar a cabo las actividades de aprendizaje en un curso o asignatura. Se les enseñaba cómo estudiar conceptos, en qué forma realizar los ejercicios, qué tipos de consulta bibliográfica hacer y las actividades de aprendizaje propiamente dichas.

Las estrategias metodológicas reciben diferentes nombres, entre ellos: métodos de aprendizaje, estrategias de enseñanza, estrategias instruccionales o incluso el de modelos de enseñanza o modelos educativos. Se trata de formas generales de ver el contenido, de abordar la docencia y la enseñanza en un curso, como: la exposición, la simulación, el aprendizaje por descubrimiento.

En las últimas décadas, se han hecho propuestas o modelos en los que se hace referencia a los estilos de aprendizaje; se pone énfasis en que nuestro estilo de aprendizaje está directamente relacionado con las estrategias que utilizamos para aprender: Cada persona utiliza su propio método aunque varía según lo que queramos aprender, se ha demostrado que el aprendizaje sigue ciertas tácticas o procedimientos, es decir, tiene sus propias estrategias.

No es ninguna novedad el saber que no todos aprendemos igual, ni a la misma velocidad y que esto se convierte en una más de nuestras características personales. Las diferencias en el aprendizaje son el resultado de muchos factores, como por ejemplo la motivación, el bagaje cultural previo y la edad.

Pero esos factores no explican por qué con frecuencia nos encontramos con alumnos con la misma motivación y de la misma edad y bagaje

cultural que, sin embargo, aprenden de distinta manera, de tal forma que, mientras a uno se le da muy bien redactar, al otro le resultan mucho más fácil los ejercicios de gramática. Esas diferencias si pudiesen deberse, sin embargo, a su distinta manera de aprender, y por lo tanto, aprender implica un proceso interno de modificación constante, manifiesto externamente en el comportamiento que se tiene.

Si consideramos que el aprendizaje equivale a recibir información de manera pasiva, lo que el alumno haga o piense no es muy importante, pero si entendemos el aprendizaje como la elaboración por parte del receptor de la información recibida, parece evidente que cada uno relacionará los datos en función de sus propias características, expectativas y experiencias, es decir, de su propio *mapa*.

En el sistema educativo actual se observa que, el niño pasa de nivel a nivel con diferente organización y con mayor exigencia en cuanto a un estudio independiente. Al menos en el nivel básico, el proceso de enseñanza-aprendizaje descansa en la dirección y supervisión cercana del maestro, apoyada en ocasiones por los padres.

Posteriormente, en el nivel superior, se deja al estudiante mayor responsabilidad de su aprendizaje y mayor independencia, pero no se le proporcionan las herramientas intelectuales para conseguirla. Por lo tanto los alumnos carecen de estrategias adecuadas de aprendizaje y se ve afectada la formación de éstos en la escuela.

Los últimos movimientos de reforma educativa se han apoyado en la investigación sobre el aprendizaje, pero este apoyo se ha traducido en una preocupación mayor por niveles altos de exigencia, currículos te-

máticos e integrados, y prácticas instruccionales que ayudan a los estudiantes a tomar un papel más activo y responsable en la dirección de su aprendizaje y, sobre todo, por métodos de evaluación que se centren no solo en lo que los estudiantes saben, sino en lo que pueden hacer para aplicar ese conocimiento en la vida real, o en contextos semejantes a ella.

Pero estos cambios son técnicos, es decir, en el terreno del diseño de los sistemas educativos que están relacionados con objetivos, currículum y evaluación, y cambios organizacionales que afectan a las estructuras de gestión y que han ocurrido en respuesta a lo que ahora sabemos mejor sobre la forma en que se produce el aprendizaje, sin tener en cuenta las diversas necesidades individuales de los alumnos y las relaciones de estos con sus profesores y con el proceso de aprendizaje.

Los educadores han olvidado, por lo general, el impacto de esos nuevos cambios técnicos en el alumno y apenas han prestado atención a las principales variables personales: implicación personal en el aprendizaje, motivación de éxito o fracaso, problemas de disciplina y liderazgo, es decir, han olvidado a la persona y no se les ha ocurrido preguntar a los alumnos lo que esperan de la escuela.

Ahora bien, la investigación ha demostrado una y otra vez que los cambios técnicos y organizacionales no son suficientes porque dejan fuera de su centro de atención el núcleo esencial del proceso educativo, que está en el papel del alumno y en el ambiente de aprendizaje. De la misma forma, apenas se han suministrado estrategias efectivas para

abordar el problema de la alienación del estudiante, el miedo al fracaso, o el desinterés por la escuela.

Para tomar en consideración todas estas variables personales es necesario que el acento del cambio recaiga sobre el aprendizaje y sobre cómo el alumno aprende. Si se quiere que los nuevos diseños tengan el máximo impacto sobre el proceso educativo, es necesario añadir a los cambios técnicos y organizacionales los cambios relacionados con el dominio personal especialmente con las necesidades de los alumnos.

No es extraño que sean cada vez más los expertos los que señalan que las escuelas, para ser eficientes, deben tratar al alumno como una persona total e integrada. Pero tratar a los alumnos como tal significa tener en cuenta sus historias, experiencias y habilidades cognitivas y sociales; prestar atención no solo a sus necesidades académicas, sino también a sus necesidades personales, sociales, emocionales y físicas; y dar a todos los estudiantes la misma oportunidad de triunfar en el aprendizaje y en la vida.

La idea de tener en cuenta las necesidades de los alumnos no es nueva y ha estado presente en la mayor parte de los movimientos educativos innovadores pasados, pero la novedad actual estriba en poner el foco en el alumno que aprende, es decir, en el proceso de aprendizaje y en la dinámica personal del que aprende. Dado el nivel de conocimientos que ahora se posee sobre el aprendizaje y sobre el alumno que trata de aprender, parece llegado el momento de ensayar nuevas herramientas en un sistema educativo que contemple a la vez estos

factores y traduzca el resultado en un nuevo horizonte para la innovación educativa.

Un método moderno de enseñanza no es moderno por el sólo hecho de ser nuevo o novedoso, o por el uso de sofisticadas técnicas, sino cuando implica la idea de cambio. Consideremos la idea de que todo cambio puede propiciar mejoras en los resultados.

De la manera en que los profesores favorezcamos un cambio en la enseñanza y por ende, hacia el aprendizaje, dependerá que el alumno pueda contar con elementos que le permitan enfrentar su problemática educativa y profesional de mejor manera.

El aprendizaje de habilidades de pensamiento, la actuación eficaz y el perfeccionamiento constante de lo que hacemos, en el terreno del docente, formador o maestro, ha de producir resultados en las habilidades y formas para transmitir las rápida y eficientemente. El profesor a veces denominado maestro, se convierte en ocasiones, en un maestro en el sentido del maestro artesano, tiene el compromiso del perfeccionamiento de sus habilidades al convertirse en el modelo a seguir en el aula. Es una de las personas clave en el ciclo de la Enseñanza-Aprendizaje ya que con frecuencia, se considera que los alumnos sólo aprenden cuando alguien está frente al grupo para *guiar* el aprendizaje con toda la intención de desarrollar actividades de enseñanza para “enseñar conscientemente”.

Es en este sentido, que el aula se convierte entonces, en lo que la Psicología Humanista (como antecedente a la P.N.L.) lo propone: “un lugar de intercambios entre un maestro y sus alumnos, que prepara

desde lejos el enfrentamiento con la realidad social sumamente compleja, muy diversificada...”³²

La sociología se une a la psicología para dar un enfoque integral del aprendizaje y se abre el campo de visión hacia las relaciones grupales.

Kurt Lewin, favoreció los estudios de la dinámica de grupos, entre ellos el formado por docentes y alumnos.

Dentro de los avances de estos estudios encontramos descubrimientos importantes de recursos que ofrecen la posibilidad de «conocer mejor a los alumnos» como lo hace la sociometría y el psicodrama, en donde el maestro se convierte en observador de representaciones escénicas, juegos, textos libres o el dibujo, en que los alumnos liberados de ciertas inhibiciones, representan situaciones cotidianas. Un observador experimentado puede acceder a información verídica derivada de la aplicación de estos recursos sobre el funcionamiento de los grupos.

Aun así, encontramos que en cualquier grupo dentro del salón de clases, en el que empiezan a estudiar una materia todos juntos y partiendo del mismo nivel, nos encontraremos al cabo de muy poco tiempo con grandes diferencias en los conocimientos de cada miembro del grupo y eso a pesar del hecho de que aparentemente todos han recibido las mismas explicaciones y hecho las mismas actividades y ejercicios. Cada miembro del grupo aprenderá de manera distinta, tendrá dudas

³² GILBERT, ROGER. *Las ideas actuales en Pedagogía*. México, Grijalbo, p. 160

distintas y avanzará más en unas áreas que en otras, dependiendo de la estrategia que haya utilizado para aprender.

Los profesores se enfrentan al enigma de saber que estrategia utiliza más cada alumno. Una de las más comunes es el uso de la repetición hasta llegar a la memorización, esto hace que el profesor eche mano de diferentes recursos para propiciar que los alumnos sean capaces de hacer significativo su aprendizaje; sin embargo, la mayoría de las veces esta acción no está sistematizada y no se obtienen los resultados esperados.

Los profesores, se convierten en entrenadores de habilidades intelectuales³³ que propicien soluciones para que los alumnos sean capaces de simplificar y organizar la información de que dispone, de generar nuevas alternativas, de aumentar su poder para manipular sus conocimientos y que, junto con la experiencia en el campo profesional, puedan ser transmisores de una cultura intelectual en la que participen de manera consciente.

El aprendizaje significativo lo definiremos tomando la idea planteada por D. Ausubel ³⁴ como la forma de aprender por la que el alumno relaciona cada nuevo conocimiento con la “estructura cognitiva³⁵” que ya posee. Ausubel también enfatizó que la tarea del profesor es presen-

³³ Las estrategias de aprendizaje son la base del desarrollo de habilidades intelectuales, de ahí la importancia en que se incluyan en todo momento en el trabajo del aula.

³⁴ AUSUBEL, DAVID PAUL. *Psicología Educativa: un punto de vista cognoscitivo*. México, Trillas. p. 18

³⁵ Entiéndase estructura cognitiva al conjunto de conceptos, ideas que un individuo posee en un determinado campo del conocimiento así como su organización.

tar el material en forma que alienten a los alumnos a darle sentido, relacionándolo con lo que ya se conoce.

Retomando a Carl Rogers y a Abraham Maslow, encontramos que, los principios fundamentales de la enseñanza están enfocados en el estudiante. Se confía en sus potencialidades naturales para el aprendizaje. Se intentag dar a la educación institucional un enfoque de aprender a aprender. Se atiende a los aprendizajes significativos que tiene lugar cuando el estudiante percibe el tema de estudio como importante para sus objetivos.

“El aprendizaje significativo será mayor cuando el alumno elige su dirección, ayuda a descubrir sus recursos de aprendizaje, formula sus propios problemas desde su curso de acción y vive la consecuencia de cada una de sus elecciones”.³⁶

Tomando las palabras de Rogers: “ El aprendizaje social más útil en el mundo moderno es *el aprendizaje del proceso de aprendizaje* que significa adquirir una actitud de apertura frente a las experiencias e incorporar a sí mismo el proceso de cambio”³⁷. Esto implica un aprendizaje en la totalidad de la persona en lo físico, mental y espiritual.

Es por todo lo anterior, que la propuesta de manejar intencional y sistemáticamente —por parte del docente— los canales de percepción a

³⁶ Carl Rogers. Libertad y creatividad en la Educación. Paidós, Buenos Aires, 1975, pág. 130, cit. en PALACIOS, JESÚS. *La cuestión escolar. Críticas y alternativas*. Barcelona, Laia, 1984, pág. 222

³⁷ Idem Op. Cit. P. 223

través de algunas de sus submodalidades y de la sintonía (*rapport*), como herramientas de apoyo para optimizar el proceso de Enseñanza-Aprendizaje en el aula, sean una ayuda en el manejo de algunos factores intra e interpersonales que intervienen en la formación de individuos.

Los elementos de la Programación Neuro-Lingüística descritos en el capítulo anterior nos muestran cómo manejar de diferente manera el *estado emocional* del alumno, cómo mantenerlos en buen estado de aprendizaje y a hacer que los alumnos salgan del aula sabiendo más y teniendo más habilidades de las desarrolladas, de las que han estado usando o que saben que tienen.

La P.N.L. se propone hacer evidente que poseemos un sin fin de conocimientos y habilidades que no reconocemos, pero que están a nuestro alcance y que los podemos obtener al explotar nuestros recursos de este modo, la P.N.L. ofrece al docente, la posibilidad de contar con dos elementos que le ayuden en la optimización de habilidades intelectuales necesarias para un mejor desarrollo, y que representen un camino para que toda persona aprenda significativamente.

La P. N. L. demuestra que, si pensamos en nuestra capacidad, como destrezas aprendidas, abrimos una puerta para entenderlas con mayor facilidad para enseñarlas a otros.

Estas destrezas, conocimientos y experiencias que tenemos o adquirimos en nuestra vida, constituyen gran parte de nuestro aprendizaje. De algunos de nuestros aprendizajes somos conscientes pero de otros no lo somos. Por ejemplo: al aprender a nadar, a andar en bicicleta, a

bailar o manejar, somos conscientes de que lo estamos aprendiendo, pero no somos conscientes de cómo aprendimos a respirar o a tomar agua.

Todo lo que es captado a través de nuestros sentidos queda grabado en nuestra mente aunque de manera consciente sólo seamos capaces de tomar una cantidad muy pequeña de la información que recibimos; sin embargo advertimos y respondemos a una cantidad mucho mayor sin darnos cuenta. La información llega a nuestro nivel consciente porque en ese momento hemos puesto atención en ella para ser capaces de darnos cuenta de ese estímulo.

La información que existe en el mundo es tan vasta que uno aprende a seleccionar activamente y de modo útil y provechoso, todos los estímulos que llegan a nosotros.

En estudios realizados por George Miller³⁸ se dio a conocer que una persona puede manejar simultáneamente entre cinco y nueve partículas de información. Esto es, que sólo puede atender plenamente a 7±2 situaciones o trozos de información, ya sea del mundo interior, del mundo exterior o de ambos. Estos trozos de información no tienen un tamaño fijo y pueden consistir en cualquier cosa, desde conducir un coche o la sensación de hambre.

³⁸ MILLER, GEORGE, “*The magic number seven, plus or minus two*”, 1956. Cit. en O’CONNOR, JOSEPH Y SEYMOUR, J. *Introducción a la Programación Neuro-Lingüística*. Barcelona, España, Ediciones Urano, pág. 34

Una forma de aprender es mediante el dominio consciente de pequeños trozos de comportamiento que, combinándolos en cadenas más largas, se convierten en habituales e inconscientes. La parte consciente fija el objetivo y lo deja al inconsciente³⁹ para llevarlo a cabo, construimos hábitos y así liberamos la atención para captar otras cosas.

En la P. N. L. una cosa es consciente cuando nos damos cuenta de ella en el momento presente, como esta frase lo está ahora. Una cosa será inconsciente cuando no nos enteramos de ella en el momento presente.

El inconsciente sabe lo que queremos en realidad y es el que controla, tiene diferentes niveles de profundidad, es impulsivo y se convierte en nuestro “piloto automático” cuando lo que aprendimos pasa del consciente al inconsciente.

Los sonidos de fondo que se oyen eran probablemente inconscientes hasta que se leyó esta frase. La memoria de su primera visión de lluvia, está fuera del alcance de su conocimiento consciente.

³⁹ El inconsciente (también llamado subconsciente) nos remite a la forma de acceder recuerdos, puede ser diversa ya que algunos están asociados a la información y otros a la emoción. El término inconsciente fue difundido principalmente por el psicoanálisis, se concibió inicialmente como un sitio donde se guarda la información. Se considera como una cualidad, característica o adjetivo calificativo de determinados hechos almacenados debajo del umbral de lo consciente.

El inconsciente está conformado por todos los procesos vitales de nuestro cuerpo, todo lo que hemos aprendido, nuestras experiencias pasadas, y todo lo que podríamos advertir en el momento presente aunque no lo hagamos conscientemente.

Si alguna vez hemos ayudado a un niño a aprender a ir en bicicleta o a atarse las agujetas de los zapatos, habremos advertido lo inconsciente que es esta habilidad para nosotros. Así como el proceso de conversión de su última comida con todo detalle, pasará al inconsciente para siempre.

Si uno practica algo un tiempo suficientemente largo, no es capaz de detectarlo, ya es un hábito. Por ejemplo, hay gente que acude a seminarios para aprender a meditar y mantenerse en el mismo estado una o dos horas. Sin embargo, si estuviese deprimido una hora no sería capaz de notarlo. Ese es el resultado de habituarse incluso con una sensación física.

Vivimos en una cultura que cree que la mayor parte de todo lo que hacemos, lo hacemos de forma consciente y sin embargo, la mayor parte de lo que hacemos y lo que hacemos mejor, lo hacemos de forma inconsciente.

P. N. L. propone un modelo, aplicable para el aprendizaje de éstas y otras cosas, de cuatro etapas⁴⁰:

Incompetencia inconsciente.- Una persona no sólo no sabe hacer algo sino que, no sabe que no lo sabe hacer. Por ejemplo: si nunca ha operado una máquina, no tiene idea de lo que es hacerlo hasta que se le presenta la oportunidad de realizarlo y además, no sabía que no lo sabía hacer ya que no había tenido oportunidad de hacerlo evidente.

40 O'CONNOR, JOSEPH y SEYMOUR, J. *Introducción a la Programación Neuro-Lingüística*. Barcelona, España, Ediciones Urano, p. 34-36

Así que comienza a aprender y descubre sus limitaciones. Es así como pasa a la fase de...

Incompetencia consciente. Porque se ha dado cuenta de lo que no sabe hacer, pero aún no logra hacerlo. Este es el momento en que más se aprende. En esta etapa investigará cómo prender, apagar, y operar la máquina, aprenderá de qué está compuesta, cómo se limpia. Una vez que conozca todos los elementos necesarios, pasará a la..

Competencia consciente. Se puede hacer algo siempre y cuando se tenga puesta toda la atención en ello. Ha aprendido la habilidad pero aún no la domina. Sabrá cómo manejar la máquina y adquirirá cierta destreza. Evaluará los progresos y corregirá las deficiencias. Continuará aprendiendo y evaluando conscientemente aún siendo competente en su manejo. En actividades netamente mecanizables, se pasa a la..

Competencia inconsciente. Es cuando al dominar una actividad se automatiza, es decir, cuando puede realizar una actividad, sin prestar atención consciente a ella. Sabemos que hemos aprendido algo bien, cuando podemos hacerlo sin dedicarle nuestra atención.

Hasta aquí hemos visto que el núcleo de la relación educativa está centrado en el aprendizaje y no en la enseñanza. En la formación actual se advierte una tendencia a alejarse de los cursos centrados en el

profesor para orientarse hacia los acontecimientos centrados en el alumno⁴¹, porque resultan más efectivos.

La enseñanza se ha encaminado a que los alumnos aprendan las asignaturas, sin embargo el comprender el proceso que se lleva a cabo para «aprender a aprender» los formará como personas preparadas, críticas y constructivas en todos los ámbitos en que se desenvuelvan.

Aún cuando el ser un buen profesor y saber enseñar, no es garantía de que el alumno alcance el aprendizaje, las estrategias usadas enriquecerán y mejorarán la tarea de la educación mediante un conocimiento claro de lo que implica el proceso, cómo se facilita y apoya con el desarrollo de estrategias de aprendizaje.

Parte de la tarea del docente es crear un contexto en el que los individuos puedan aprender, crear una relación y un clima que el estudiante pueda utilizar para su propio desarrollo hasta llegar a poder ser competente de manera inconsciente. Así todo el aprendizaje será dirigido “hacer propio ese algo que se desea enseñar” como lo define la Neurología del aprendizaje⁴² que es, finalmente, el objetivo de cualquier tipo de educación.

El principal desafío de cualquier proceso de enseñanza es que:

- El alumno quiera aprender las habilidades definidas.

⁴¹ GILBERT, ROGER. *Las ideas actuales en Pedagogía*. México, Grijalbo, 1977

⁴² NAVA SEGURA, JOSÉ. “*Neurología*”. Ed. Privada México, 1980

- El alumno aprenda cómo aplicar esas habilidades y estrategias de forma eficiente.
- Tenga oportunidad de practicarlo en un contexto tal que las hagan parte de su comportamiento.

B. LA ENSEÑANZA, LOS CANALES PERCEPTUALES Y LAS SUBMODALIDADES.

Uno de los mayores problemas con el que se enfrentan los estudiantes es el de dejar que su mente aprenda de forma natural, de forma espontánea.

El sistema escolar se empeña en dar técnicas de estudio en forma general sin atender a los aspectos individuales del alumno. La mejor técnica de estudio dependerá de la manera en que se adecue al *mapa* del alumno. Se aboga por el aprendizaje integral, aquel que utilizamos todos de forma espontánea para aprender en la vida cotidiana y que dejamos de utilizar en relación con el aprendizaje escolar.

Los niños tienen, por su propia naturaleza, una extraordinaria disposición por aprender cosas nuevas y una facilidad asombrosa para hacerlo. Durante la primera infancia, los seres humanos aprendemos gran parte de todo lo que aprenderemos durante nuestra vida. Millones de neuronas establecen conexiones sinápticas, creando nuevos y nuevos conocimientos. Los niños van integrando todos estos conocimientos hasta desarrollar una visión del mundo que les permita sobrevivir. Y estos conocimientos los van adaptando a gran velocidad. Muchos aprendizajes nuevos se van acumulando, como el aprendizaje del idioma materno, o el aprender a atarse las agujetas de los zapatos.

Esto es así hasta que llegan a la escuela primaria. Estamos tomando en cuenta que en nuestro país, en educación preescolar, se hacen exce-

lentes intentos por seguir con un aprendizaje natural. Es a partir de la educación primaria cuando deja de ser así; cuando llegan a la escuela se les enseña a hacer las cosas de otra manera:

Educación preescolar	Educación primaria
“Aprendizaje natural”	“Aprendizaje artificial”
Preferencia absoluta a sus sentidos.	Preferencia exclusiva a su ‘cabeza’, a su parte más racional.
Aprendizaje de forma relajada utilizando frecuencias cerebrales bajas (7-12 hz.).	Sube la frecuencia cerebral, con lo que pierde concentración y rendimiento.
Aprendizaje a través de movimiento, de su expresión corporal, con ritmo y música.	Aprendizaje sentado y quieto, sin hablar.
Conocimientos de forma integrada, unificada.	Conocimientos en forma parcial, separado por asignaturas o materias aisladas.
Aprendizaje de su entorno, de la vida cotidiana.	Aprendizaje de forma teórica, sin conexión con su propia realidad.

Educación preescolar	Educación primaria
El juego constituye la técnica básica de aprendizaje, alegre y despreocupada	Aprendizaje como obligación, como algo que sólo puede hacerlo a fuerza de voluntad, algo difícil y arduo, que conlleva sacrificio.
Memoriza por asociación de ideas, de conceptos, de sentimientos.	Memoriza por repetición.
Usa la fantasía, la diversión, los sentidos, las vivencias.	Utiliza sólo su raciocinio, sin creatividad.

Lo mismo podríamos citar del entorno del aprendizaje. El aula escolar es lo menos apropiado para aprender. Habitaciones llenas de mesas y sillas, sin espacio físico para moverse, niños encajonados, obligados a permanecer quietos durante horas.

Es ahí donde empiezan los problemas, las inadaptaciones, los fracasos, las dificultades.

Devolver la naturalidad al aprendizaje es un reto para todos los profesionales de la enseñanza.

En la educación formal y convencional tiende a poner de relieve por sobre todo, los aspectos audiovisuales del aprendizaje, se prefiere el canal visual, seguido por el auditivo y olvida el kinestésico, de manera que las actividades para la solución de problemas, las estrategias de memoria, los juegos de aprendizaje, están diseñados para alumnos que

han desarrollado preferentemente estas vías de acceso a la información.

Una de las cosas que propone P. N. L. es que, el resto de los sentidos, sobre todo las sensaciones y movimientos corporales, son tan importantes como la vista y el oído.⁴³

Recordemos que la realidad es percibida por nuestro sistema sensorial (*VAKOG*), y seleccionada a través de *filtros* como creencias, nuestros sentidos y el lenguaje. Nos hacemos un sistema representacional o *mapa* de lo percibido.

Este *mapa* es la manera en cómo funcionamos los seres humanos ya que está influido por el *estado emocional* expresado en nuestra *fisiología*; esto hace que la información del inconsciente pase al consciente y se manifieste en lo que decimos y hacemos.

El conocimiento de esto, nos permite identificar que no todas las personas perciben el mundo de la misma manera (*mapa*) y que por lo tanto, en educación, la gente suele captarnos de diferente forma.

El que utilicemos actividades visuales, auditivas o kinestésicas influye en el aprendizaje de nuestros alumnos. Cuando nos presentan información, o cuando tenemos que hacer un ejercicio, en nuestro *canal perceptual* preferido nos es más fácil entenderla.

⁴³ DILTS, ROBERT B. y EPSTEIN, TODD. *Aprendizaje Dinámico con P. N. L.* Barcelona, España, Ediciones Urano, 1997.

Cuando se hacen exámenes a los alumnos se procura darles las instrucciones por escrito de la forma más clara posible. Casi siempre algún alumno pide que se le explique mejor alguna de las preguntas del examen. Si leyéramos la pregunta en voz alta, —con mucha frecuencia— tan pronto como se acabe de leer en voz alta lo que está escrito en el papel, dirá que ya está, que no necesita más explicaciones. Un alumno auditivo entiende mucho mejor lo que oye que lo que ve, aunque las explicaciones sean exactamente iguales.

No sólo los alumnos tienen sus preferencias y su estilo de aprendizaje. Todos los profesores tenemos nuestro propio estilo de dar clase, y ese estilo también se refleja en como empleamos los distintos canales perceptuales. La mayoría de nosotros tendemos a utilizar más un canal que otro cuando damos clase.

Cada vez que explicamos algo o que le ponemos a nuestros alumnos un ejercicio utilizamos un *canal perceptual* y no otro. Cada ejercicio, cada actividad, cada experimento, según como este diseñado presentará la información de una determinada manera y le pedirá a los alumnos que utilicen un *canal perceptual* concreto.

Una buena práctica es hacerse una lista de las actividades que más solemos utilizar en el aula y clasificarlas según el *canal perceptual* que utilizan.

Para detectar cuales son nuestras tendencias necesitamos analizar nuestra manera de dar clase desde el punto de vista de los canales perceptuales. Si hacemos, otra vez, una lista de las actividades que más solemos utilizar en el aula y las clasificamos según el *canal perceptual*,

podríamos verificar si se distribuyen por igual o tal vez, tendemos a utilizar más un canal que otros.

Por norma general, en cualquier grupo de alumnos nos vamos a encontrar con todo tipo de estilos de aprendizaje. Si nuestro estilo de enseñar es compatible con el de nuestros alumnos, el aprendizaje les será más fácil que si no es así.

Observar día con día el comportamiento de nuestros alumnos, nos puede dar mucha información sobre su manera preferida de aprender. Conocer qué *canal perceptual* tienen que utilizar nuestros alumnos cuando les explicamos algo oralmente o cuando escribimos en el pizarrón, nos dará la pauta para utilizar los otros canales.

Si somos conscientes del *canal perceptual* que estamos usando podemos planear las clases para utilizar todas las *modalidades* y no sólo una de ellas, sobre todo cuando se trate de puntos especialmente conflictivos y difíciles. En la tabla de actividades⁴⁴ hay ejemplos de actividades de aula según las distintas *modalidades*.

Saber las tendencias y preferencias de los alumnos nos ayuda a trabajar con ellos de manera individual, pero la mayor parte del tiempo como profesores se trabaja con todo el grupo a la vez y por lo tanto, con todos los *canales perceptuales*.

Por lo tanto, y desde el punto de los estilos y estrategias de aprendizaje, lo más importante que podemos hacer como profesores, es

⁴⁴ Ver anexo A. Tabla “actividades VAKOG en el aula”, pág. 115

aprender a presentar la misma información utilizando todos los canales o *modalidades*, para que sea igualmente accesible a todos los alumnos, visuales, auditivos, kinestésicos y racionales.

Puede haber diferentes estrategias de aprendizaje, de motivación, de creatividad, de decisión, de memoria; y las personas verse atrapadas en un solo tipo de estrategia de aprendizaje. Por ejemplo, por un lado está un chico que durante doce años de escuela no ha tenido más amigos que la televisión, el "Nintendo" o su computadora. Por supuesto tenderá a ser muy visual, y a tener escasa destreza kinestésica.

Por otro lado, tenemos al chico capaz de saltar cinco metros y elevarse casi dos del suelo para encestar una pelota, aunque sólo mida un metro cincuenta y cinco; sin embargo, no tenga la destreza matemática desarrollada. Este chico tendrá su sistema kinestésico muy desarrollado, hará cosas complejas con su cuerpo y habrá desarrollado muchas destrezas de relación para jugar en equipo.

El objetivo de aprender a reconocer los *canales perceptuales* es enriquecer y flexibilizar los sentidos y desarrollar una fuerza sensorial.

Será necesario, por tanto, desarrollar capacidades kinestésicas en el chico de la televisión y, visuales en el chico del baloncesto. La manera de lograrlo, es mediante el desarrollo de los *canales perceptuales*.

Es aquí donde realmente comienza la igualdad de oportunidades en la educación, es decir, en el nivel de las capacidades.

La P. N. L. postula que estas destrezas perceptivas básicas, constituyen puntos clave de cuestiones como el éxito escolar e incluso de

nuestras personalidades. El desarrollo de estas destrezas puede tener una trascendencia fundamental en nuestras vidas.

Pongamos otro ejemplo: Cuando un niño acude por primera vez al colegio, su pasado personal (que comprende a sus hermanos, padres, tías, y demás entorno) determina qué estrategias activará ese niño para aprender.

Habrà quien llegue a la escuela con una estrategia visual bien desarrollada, mientras otro irá con una kinestésica. Cuando el primero se encuentre en el aula, quizá ya reconozca letras, palabras y números. El segundo podrá patear la pelota muy lejos y correr muy rápido. El primer día de clases, estando en el patio, la maestra les mostrará cuál será el salón de clases y los guiará hasta él. Les dirá: “Miren niños este es el salón, el número 7”. Quizá el otro niño, estará mirando los dibujos de las paredes o el columpio en el árbol.

Al día siguiente, el primer niño llegará al colegio a la hora, con su uniforme y su refrigerio y se sentará en donde le corresponde. El otro niño se quedará en el patio, intentando recordar cuál era su salón, yendo de un lado a otro. Quizá lo vea un profesor y le preguntará si no debía estar en clase, el chico le responderá “si, pero no sé cuál es mi salón”. Al preguntarle como se llama la maestra, no recordará. Quizá si le pregunta por alguien que recuerde de la clase dirá que recuerda al niño que se sentó a su lado el día anterior.

Todos lo etiquetarán como el típico despistado. La razón de ello es que tiene otra estrategia diferente de aprendizaje. Eso no lo hace mejor

ni peor que el otro, pero es importante reconocer que las personas se inician con destrezas y habilidades diferentes.

El enfoque de la P. N. L. consistirá en lograr que, las personas desarrollen todos los *canales perceptuales*. Desarrollaríamos su sistema visual, auditivo, kinestésico (olfativo y gustativo) y racional.

El desarrollo de las capacidades se produce en un nivel superior de aprendizaje. Es una estructura profunda que puede ser transformada en múltiples estructuras superficiales. Por lo tanto, se tiene que recordar y hacer énfasis en que aunque los contenidos quizá no sean relevantes con relación a temas académicos, la habilidad para utilizar los sistemas sensoriales, constituye el punto de partida de todo aprendizaje.

¿Cuántas veces no hemos descubierto que un niño, aparentemente incapaz de aprenderse el Himno Nacional, no deja de tararear la tonadilla de la música de un comercial de televisión? O bien, un niño que dice “no puedo escribir correctamente, -sin errores- ciertas palabras”, pero es capaz de recordar algo igualmente complejo como reconocer su propia bicicleta.

Pongamos otro ejemplo: un chico que es considerado el terror de la clase y un fracaso escolar desde primaria. Tiene 13 años y todos están desesperados; aún cuando creen que es un chico inteligente debido a que tiene un gran éxito en el deporte y juega desde pequeño al ajedrez, Sus profesores no pueden hacer que preste atención, siempre se está moviendo, se balancea en la silla, marca el ritmo golpeando el suelo con sus pies, baila, en fin, alborota la clase y dicen que es muy nervio-

so. Cuando un profesor le explica algo con palabras, “no entiende nada”.

También él se desespera porque ir a la escuela, es un tormento diario: es aburrido, insoportable. Además, tiene la sensación de que ha fracasado, no sólo en los estudios, sino también en la vida.

Los seres humanos no solo reflejan su procesamiento interno de la información con esta base sensorial, sino por otro tipo de comportamientos, actitudes o situaciones.⁴⁵

Cuando el alumno tiene preferencia por el *canal perceptual* visual, 've' en su mente la página del libro de texto con la información que necesita. Puede traer a la mente mucha información a la vez, tiene más facilidad para absorber grandes cantidades de información con rapidez; además de establecer relaciones entre distintas ideas y conceptos.

Cuando un alumno tiene problemas para relacionar conceptos muchas veces se debe a que está procesando la información en un canal de menor eficiencia para ello.

Los alumnos visuales aprenden mejor cuando leen o ven la información de alguna manera. En una conferencia, por ejemplo, preferirán leer las fotocopias o transparencias a seguir la explicación oral, o, en su defecto, tomarán notas para poder tener algo que leer.

⁴⁵ Ver anexo B. cuadro “El comportamiento según el *canal perceptual* preferido. Pág. 116

Un alumno visual que se olvida de una palabra de una frase, no tiene mayores problemas, porque sigue viendo el resto del texto o de la información.

En un examen, por ejemplo, el alumno que 'vea' mentalmente la página del libro podrá pasar de un punto a otro sin perder tiempo, porque está viendo toda la información a la vez.

Los alumnos que recuerdan utilizando el *canal perceptual* auditivo lo hacen de manera secuencial y ordenada.

Los alumnos auditivos aprenden mejor cuando reciben las explicaciones oralmente y cuando pueden hablar y explicar esa información a otra persona.

El alumno auditivo necesita escuchar su grabación mental paso a paso para repetir la información en un examen o exposición. Los alumnos que memorizan de forma auditiva, no pueden olvidarse ni una palabra porque no saben seguir. Es como cortar la cinta de un cassette.

El sistema auditivo es fundamental en el aprendizaje de los idiomas, y naturalmente, de la música.

Aquél alumno que procesa la información asociándola a sensaciones y movimientos, o al cuerpo, esta utilizando el *canal perceptual* kinestésico. Utiliza este sistema, naturalmente, cuando aprende un deporte, experimentos de laboratorio o proyectos y también para muchas otras actividades como escribir a máquina. La gente que escribe bien a máquina no necesita mirar donde está cada letra, de hecho si se les

pregunta dónde está una letra cualquiera puede resultarles difícil contestar, sin embargo sus dedos saben lo que tienen que hacer.

Se necesita más tiempo para aprender a escribir a máquina sin necesidad de pensar en lo que uno está haciendo que para aprenderse de memoria la lista de letras y símbolos que aparecen en el teclado.

Aprender utilizando el sistema kinestésico es lento, mucho más lento que con cualquiera de los otros dos sistemas, el visual y el auditivo; sin embargo, es profundo.

Los alumnos que utilizan preferentemente el sistema kinestésico necesitan, por tanto, más tiempo que los demás. Decimos de ellos que son lentos. Esa lentitud o distracción aparente, no tiene nada que ver con la falta de inteligencia, sino con su distinta manera de aprender.

Pueden aprender una lista de palabras y olvidarlas al día siguiente, pero cuando aprende a montar en bicicleta, no se le olvida nunca. Una vez que sabemos algo con nuestro cuerpo, que lo hemos aprendido con la memoria muscular, es muy difícil que se nos olvide.

Los alumnos kinestésicos aprenden, cuando hacen cosas como, por ejemplo, estudiar paseándose o balanceándose para satisfacer esa necesidad de movimiento. En el aula buscarán cualquier excusa para levantarse y moverse.

Integra los conocimientos nuevos utilizando su cuerpo, expresa su pensamiento a través del cuerpo, se mueve continuamente, gesticula exageradamente, dibuja las cosas, los objetos, en el espacio, mientras habla.

El alumno kinestésico es la “oveja negra” del sistema educativo. La gran mayoría de los fracasos escolares no motivados por falta de capacidad o por motivos socioculturales, se concentran en alumnos cuyo sistema de pensamiento está basado en kinestesias. Al igual que muchas otras personas, tiene una enorme capacidad de aprender, solo se necesita una manera de orientar esta capacidad.

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

El educador tiene que facilitar principalmente una formación a sus alumnos kinestésicos (recordemos que los sistemas preferidos en nuestra educación son el visual y auditivo) el acceso al tacto, a que puedan tocar las cosas. Es muy importante que no traten de que estén quietos sin moverse, dándoles oportunidad de dar palmadas, golpes rítmicos, bailes.

Un alumno kinestésico aprende más si siente el contacto físico del profesor (una palmadita en la espalda, tomarlo del brazo al hablarle, ponerle la mano en el hombro...) Si es posible, hay que facilitarle objetos para que los toque, no basta con describirlos o enseñárselos por medio de una fotografía.

Un profesor que utiliza todos los sistemas sensoriales: Hace esquemas y dibujos en el pizarrón; explica las cosas con palabras y las repite todas las veces que sea necesario. Hace que los niños que lo deseen se

muevan por la clase, puedan tocar las cosas y establece conexiones (lógicas) entre diversos conceptos, temas y materias.

Esto le permitirá captar la atención de todo el grupo independientemente del canal de preferencia de cada uno de los alumnos, y hará que el aprendizaje sea significativo. La enseñanza de algunas materias como la historia serán más dinámicas, emotivas y fáciles de aprender.

El docente deberá por tanto, buscar profundizar y fortalecer las capacidades o habilidades sensoriales básicas⁴⁶.

⁴⁶ Ver anexo C. Ejemplos de ejercicios para fortalecer las capacidades de los *canales perceptuales*. Pág. 120

C. LA SINTONÍA EN EL SALÓN DE CLASES

Algunos profesores creen que amenazando a los alumnos, siendo autoritarios, o al contrario, siendo condescendientes y graciosos, crearán las condiciones de aprendizaje adecuadas.

Una de las formas para superar estas formas de dirigir a grupo, es creando un clima de trabajo agradable, creativo y participativo. El aprendizaje en colaboración o trabajo en equipo, tiene que ver tanto con las relaciones como con las tareas.

No hay colaboración sino es en el marco de una relación. Por supuesto no estamos hablando de una relación donde todo el mundo se abraza, sino donde hay una tarea por realizar.

Uno de los procedimientos usados para entrar en armonía con todos nuestros alumnos, independientemente de nuestro o de su canal de preferencia, es el uso de la *sintonía* (rapport).

De ninguna manera resulta novedoso el plantear que, para obtener un clima de confianza y armonía en el aula, es necesario establecer la *sintonía*.

Mucho se ha hablado de técnicas que la favorecen, desde las que buscan “romper el hielo”, pasando por las que hacen participar a los alumnos, hasta las de integración grupal.

La integración grupal y la participación en clase, no necesariamente garantizan que la enseñanza llegue a buen fin.

La *sintonía* en la relación que se establezca con los alumnos y entre los alumnos hará que las tareas por realizar o la labor de equipo se lleven de mejor manera. La *sintonía* será un instrumento definitivo para producir los resultados esperados en el aula.

La *sintonía* nos sirve para establecer una atmósfera de credibilidad, confianza y participación donde la gente pueda responder libremente. Al crear este clima de confianza, se facilitan, optimizan y agilizan los procesos, y se permite ampliar la acción e influencia del docente.

Después de establecer esta confianza con el grupo, se puede enseñar cualquier habilidad, talento, capacidad, conocimiento, a cualquier individuo siempre y cuando no tenga daño neurológico o psicológico severo.

Los profesores que entran en el mundo del que está aprendiendo⁴⁷ establecen mejor la *sintonía* y, facilitan al alumno, una mayor comprensión de la materia o habilidad. Se llevan bien con sus estudiantes, y la buena relación hace la tarea más sencilla.

Cuando se tiene que hacer algo para coordinar las acciones con otra persona o coordinar su comportamiento con los actos, o coordinar el propio pensamiento con el de otra persona, se desarrolla otra relación más íntima que la del patio de recreo.

⁴⁷ Remitirse al capítulo “Calibración”, *posiciones perceptuales* pág. 57

Participar en la misma tarea hace que sea más fácil *sintonizar* creencias y capacidades, el comportamiento y el entorno.

Al establecer contacto visual con nuestro(s) interlocutor(es) y compartir emociones, hacemos que los demás se sientan cómodos, atendidos y escuchados para generar respuestas cooperadoras. Construimos un puente hacia los alumnos, lo que nos permite apreciar y entender lo que dicen aun cuando no estemos de acuerdo con su perspectiva.

Caso contrario es si el profesor explica en la clase lo que se tiene que hacer, un alumno levanta la mano preguntando sobre cómo y por qué hacer la actividad, y el profesor se limita a repetir lo que deben hacer o se muestra indignado por la impertinencia del alumno.

Al ser docentes en nuestro sistema educativo actual, la manera más común de *sintonizar* con los demás consiste en intercambiar información por medio de palabras. Recordemos que éste es el porcentaje más bajo de nuestra comunicación.

Mientras que las palabras operan sobre la mente consciente del interlocutor, la *fisiología* actúa sobre su inconsciente. La *fisiología* también se ve afectada por la tonalidad y el fraseo del otro, el tono, la rapidez del habla, los ademanes de las manos y otros movimientos característicos.

La sintonización es una cualidad como cualquiera otra. Se adquiere con la práctica poniendo énfasis en dos elementos clave: Agudeza sensorial y flexibilidad personal.

Se usa la *calibración* como una herramienta que nos ayuda a conocer a los demás, ello implicará, en el salón de clases, construir un modelo del significado de la conducta de un alumno específico.

Por ejemplo, si un alumno al pasar al pizarrón, se para y comienza a mover una pierna, el maestro o quien lo observe podría pensar: “mueve la pierna porque está nervioso”. Sin embargo, el observador ve, escucha y da cuenta de lo visto, mas no interpretará. Solo identifica las pautas de conducta del alumno para descubrir qué le sucedía mentalmente. Le preguntará al alumno, qué sentía o que pasaba en su interior cuando movía la pierna.

El alumno quizá diga: “sentía que todos me miraban, sabía que debía dar una buena respuesta” o “estaba nervioso”.

Si la respuesta del alumno coincide con lo que uno piensa, entonces se puede comenzar a establecer la relación entre la manifestación calibrada y la respuesta interna del alumno.

Como profesor, se puede ofrecer mucha información útil a los educandos, utilizar el lenguaje correcto, con todas las exposiciones y técnicas correctas, pero el mensaje a transmitir sólo conforma la mitad del aprendizaje.

La otra mitad, radica en la sensibilización de nuestros interlocutores que tendrán que estar preparados para recibir toda la información que se ofrece. Las personas solemos adoptar posturas corporales sistemáticas y habituales cuando pensamos o aprendemos. Las posturas

adoptadas nos proporcionan numerosos datos acerca del sistema representativo que se ha activado en la persona.

La identificación de las claves comportamentales asociadas a un estado determinado, se puede hacer recordando un momento en que se era capaz de aprender con facilidad y eficacia. Si nos asociamos completamente a esta experiencia podemos verificar cómo se encontraba nuestra *fisiología*. Si prestamos atención a los gestos utilizados, a la postura, a la respiración, al movimiento de los ojos encontraremos la *fisiología* de aprendizaje⁴⁸.

Como docente, tendría que enseñar a sus alumnos a conocer cuál es la *fisiología* de cada uno para aprender eficazmente. Para la P.N.L., el estado fisiológico de la persona, tiene la misma importancia que los contenidos educativos que se le transmiten.

La predisposición neurofisiológica es tan importante como las instrucciones que recibamos. Si se lee un libro sin la predisposición fisiológica a la lectura no se tendrán los recursos neurológicos más eficientes para ese proceso.

Por ejemplo, al aplicar un examen, podemos verificar qué postura tienen nuestros alumnos y corroborar el *canal perceptual* que están usando. Si se inclina hacia atrás con la cabeza y los hombros elevados o caídos, tendrá un acceso visual. Si se sienta con el cuerpo inclinado hacia delante y la cabeza ligeramente inclinada a un lado, los hombros

⁴⁸ Estado *fisiológico* óptimo para el aprendizaje.

hacia atrás y los brazos o piernas cruzadas, su *canal perceptual* es auditivo. Si está sentado con los hombros y cabeza caídos, estará accediendo a su *canal perceptual* kinestésico.

Se puede identificar, además, a qué canal corresponden las palabras que utilizan al hablar los alumnos, el timbre, el volumen, la velocidad de su respiración.

Al adoptar parte del comportamiento del otro, con la intención de incrementar la *sintonía*, se logra una identificación de gran profundidad, facilita, optimiza y agiliza los procesos así como amplía el campo de acción e influencia del docente.

Cuando uno consigue reflejar algunos de los rasgos de la otra persona, ocurre que se llega a inspirar una cierta simpatía, la sensación de que se es comprendido y de que sabe entender los pensamientos.

Al principio quizá no se es lo suficientemente hábil para detectar las claves de acceso, pero poco a poco se va desarrollando la agudeza sensorial necesaria.

En P. N. L. lo haremos mediante el *espejeo*⁴⁹ lo que permite que entremos al *mapa* del otro haciéndole sentir que le comprendemos y que hay un fuerte lazo de unión.

Este proceso nos permite percatarnos de algunas reacciones emotivas y comportamentales nuestras y de los otros.

⁴⁹ Ver anexo D. Ejercicios de *sintonía* y *espejeo*, pág. 125

Es entonces cuando tenemos la oportunidad de *guiar* a los alumnos a un estado de aprendizaje óptimo y significativo.

Una vez que sabemos qué *canal perceptual* utiliza el alumno y la *postura corporal* que usa para su aprendizaje, podemos *sintonizarlo* y *guiarlo* hacia una *fisiología* en donde su agudeza sensorial, flexibilidad y apertura (estrategias) sean más eficaces para acceder al conocimiento, materia o actividad que le presente el docente.

Corresponde al facilitador, entonces:

- Crear un clima inicial –mediante la sintonía-- en el que las experiencias de grupo y clase, se vean posibilitadas, ofrecer a todos los componentes del grupo la confianza básica en la clase como tal.
- Esclarecer los objetivos individuales y el propósito del grupo suministrando los elementos de comunicación pertinentes.
- Trabajar los contenidos usando intencionalmente las modalidades y submodalidades para evitar resistencias por parte de los estudiantes hacia temas expresamente teóricos o difíciles de trabajar.
- Esforzarse en presentar especial atención a las expresiones de sentimientos personales profundos que llevan al conocimiento del estudiante de una manera íntegra, con recursos personales valiosos.

Las técnicas aquí planteadas de Programación Neuro-Lingüística, aplicadas al proceso educativo en el aula, permiten tanto al docente como al alumno, “re-programar” las formas habituales de aprendizaje para utilizar los recursos neurológicos y lingüísticos de forma tal, que sea más eficiente el apropiarse de cualquier conocimiento o materia.

El aprendizaje cambiará cualitativamente, modificándose su ritmo y grado de penetración, volviéndose más vital y conectado a la vivencia del individuo.

Todo aprendizaje implica un cambio en los conocimientos, habilidades o experiencia de los alumnos, y quizá el objetivo fundamental del docente, consista en demostrar que el cambio es posible.

CONCLUSIONES

Desde su aparición, se ha escrito y debatido mucho acerca del modelo presentado: La Programación Neuro-Lingüística. Sin embargo, la compatibilidad con cualquier otro sistema de formación, terapéutico o de desarrollo personal, hace que se utilicen de manera intencional, las submodalidades y la sintonía como herramientas para reducir muchos de los problemas de comunicación, aprendizaje y de crecimiento personal.

Se considera, como hemos desarrollado a lo largo del trabajo, que la P.N.L. apoya y es en sí mismo un proceso educativo pues muestra una forma de *aprender a aprender* sobre nuestros procesos cognitivos. Desarrolla formas de enseñanza para un mejor aprendizaje que, al final, se traduce en un mayor conocimiento de uno mismo y en el desarrollo y aplicación cotidiana de capacidades y habilidades antes desaprovechadas.

En la bibliografía escrita sobre el tema, se encuentran elementos varios de la P.N.L. y algunos escritos sobre el proceso de enseñanza aprendizaje personal. En este trabajo busco establecer la relación de la P.N.L. en la educación, en específico, la aplicación de algunos elementos de la Programación Neuro-Lingüística al proceso Enseñanza-Aprendizaje en el aula.

Por ello el conocimiento del funcionamiento del cerebro humano, con respecto al uso de los *canales de percepción* y, la *sintonía* y *guía*, nos da una perspectiva más amplia acerca de cómo mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje; respetando el *mapa* de los alumnos, aprovechando el conocimiento del uso de las *modalidades* y *submoda-*

lidades, conociendo las estrategias de aprendizaje de los alumnos mediante la *calibración*; colocarnos en su *posición perceptual* y *espejear* con ellos para *sintonizar*; y, una vez logrado el clima de confianza, que la *sintonía* genera, *guiarlos* hacia un estado de aprendizaje.

La facilitación del aprendizaje es el objetivo del maestro. La facilitación de un aprendizaje significativo depende de ciertas actitudes que se revelan en la relación personal entre el “facilitador” y el alumno, actitudes que, dan «*tono*», a la relación.

Como ya señalamos antes, la educación tradicional, fomenta el individualismo y pone, de manera sistemática aunque no de manera intencionada, barreras a las relaciones entre profesor y alumno, lo cual se traduce en una interferencia hacia el aprendizaje.

Si además de contar con libros, artículos, grabaciones, películas, o material didáctico, las actitudes del maestro, se dirigen al uso de la calibración, la sintonía y la guía, contará con elementos como para el logro de sus metas al propiciar un clima adecuado en el aula, lo que le permita que el aprendizaje sea vivencial y adecuado a las necesidades de los estudiantes. En la medida que los aprendizajes de los alumnos, comiencen a dar resultados, se evaluarán sus obras y realizaciones.

La educación con apoyo de los elementos de la P.N.L. conduce a un mayor rendimiento en todos los planos del individuo al tornarse en aprendizaje permanente. Reconoce la importancia de las características de los individuos, fomenta su pleno desarrollo y crea un contexto de aprendizaje.

BIBLIOGRAFÍA

- ANDREAS, STEVE Y FAULKNER, CHARLES. *PNL, La nueva tecnología del éxito*, España, Urano, 1998, 383p.
- BANDLER, RICHARD. *Use su cabeza para variar*. México, Cosmovisión-Cuatro vientos, 1997, 141 p.
- BOWEN, JAMES. *Teorías de la educación. Innovaciones importantes en el pensamiento educativo occidental*. México, Limusa, 1993, 452 p.
- CRAIG, MEHRENS, CLARIZIO. *Psicología educativa contemporánea. Concepto, temática y aplicaciones*. México, Limusa, 1985, 593 p.
- DILTS, ROBERT B. Y EPSTEIN, TODD. *Aprendizaje Dinámico con P. N. L.* Barcelona, España; Ediciones Urano, 1997, 398 p.
- GILBERT, ROGER. *Las ideas actuales en Pedagogía*. México, Grijalbo, 1977, 248 p.
- GONZÁLEZ, C. LUIS JORGE. *P. N. L. Éxito y Excelencia Personal. Introducción a la Programación Neuro-Lingüística*. 2ª ed., México, Editorial Font, 1997, 138 p.
- GONZÁLEZ, C. LUIS JORGE. *Psicología de la Excelencia Personal*. México, Editorial Font, 1994, 235 p.
- KRUSCHE H. *La rana sobre la mantequilla. Fundamentos de P. N. L.* México, Málaga-Sirio, 1996, 244 p.
- LIPMANN, OTTO. *Psicología para maestros*. Buenos Aires, Losada, 1967.
- MANACORDA, MARIO A. *Historia de la educación*, 3ª ed., México, Siglo XXI editores, 1995, 2 Vols., 608 p.
- NAVA SEGURA, JOSÉ. "Neurología". Ed. Privada México, 1980

- O'CONNOR, JOSEPH Y SEYMOUR, J. *Introducción a la Programación Neuro-Lingüística*. Barcelona, España, Ediciones Urano, 1995, 348 p.
- O'CONNOR, JOSEPH Y SEYMOUR, J. *P. N. L. para formadores*. Barcelona, España, Ediciones Urano, 1996, 383p.
- PALACIOS, JESÚS. *La cuestión escolar. Críticas y alternativas*. Barcelona, Laia, 1984, 668 p.
- PANSZA GONZÁLEZ, MARGARITA y otros. *Fundamentación de la didáctica*. 5ª ed., México, Gernika, 1992, tomo 1, 228 p.
- PÉREZ DE LOS S., JOSÉ EDUARDO. *Programación Neuro-Lingüística en educación y orientación escolar*. México, Ediciones AMAPSI, 1996, 63 p.
- ROBBINS, ANTHONY. *Poder sin límites*. Ed. Grijalbo, México, 1988, 393 p.
- UNAM ENEP-Acatlán. *Organización Académica de la licenciatura en Pedagogía*. México, UNAM, 1986, 125 p.
- VERLEE WILLIAMS, LINDA. *Aprender con todo el cerebro*. España, Ed. Martínez Roca, 1986, 242 p.
- WEERTH, RUPPRECHT. *La P. N. L. y la imaginación*. Barcelona, España, Editorial Sirio 1992, 366 p.
- YOUNG, J. Z. *Programas del cerebro humano*. México, Fondo de Cultura Económica, 1986.

GLOSARIO

<i>Agudeza sensorial</i>	Saber escuchar, observar y sentir más fielmente el mundo interno y externo a través del desarrollo de habilidades de observación y percepción sensorial. Optimización del VAKOG
<i>Calibrar</i>	Proceso para aprender a obtener agudeza sensorial mediante la observación de detalles como ritmo de respiración, coloración de la piel, modificaciones en el tamaño de la pupila, movimientos oculares, que son claves conductuales que corresponden a una respuesta interna específica.
<i>Canal perceptual</i>	Cada uno de los sentidos por los que captamos los estímulos: vista, oído, tacto, olfato y gusto. La agrupación de los sentidos, se da en tres modalidades: Canal Visual, Canal Auditivo, Canal Kinestésico. Algunos autores manejan además el Canal Racional.
<i>Despliegue fisiológico</i>	Manifestaciones del pensamiento y del estado emocional, en la postura corporal, respiración, gestos y movimientos oculares.

<i>Empatía</i>	Actitud que implica el apropiarnos de los sentimientos y situación del otro para contemplar los hechos desde su estado de ánimo y marco de referencia.
<i>Espejeo</i>	Igualar conscientemente pero de manera respetuosa y sensible los movimientos, gestos, respiración, contacto visual y tonalidad de voz de la otra persona.
<i>Estrategia</i>	Secuencia de pasos específicos usados por el cerebro y manifestados en el comportamiento y que nos conducen a un resultado. Esa secuencia se manifiesta mediante el orden en que intervienen los canales perceptuales (ver, oír, sentir, imaginar...).
<i>Mapa</i>	<i>Representación interna</i> de una interpretación del mundo captado a través de los sentidos.
<i>Modalidad</i>	Cada uno de los sentidos que predomina en la manera como recogemos, almacenamos y codificamos la información y la representamos en un proceso mental determinado. Visual (visión), Auditivo (oído), Kinestésico (Olfativo (olfato), Gustativo (sabor), tacto, sensaciones, emociones, sentimientos, movimiento o reposo).

<i>Rapport</i>	Establecimiento de un clima de confianza, armonía y cooperación que se establece para lograr una comunicación efectiva con el otro, es decir, el proceso que se establece y mantiene en una relación de confianza mutua y comprensión entre dos o más personas, es decir, la capacidad de generar respuestas libres y cooperadoras de otra persona dentro de una atmósfera de credibilidad, confianza y participación.
<i>Sintonía</i>	En Programación Neuro-Lingüística, se le llama <i>sintonía</i> a lo que comúnmente conocemos como Rapport.
<i>Submodalidad</i>	Son los detalles que conforman los pensamientos como son, en lo visual: tamaño, forma; en lo auditivo: volumen, timbre; en lo kinestésico: movimiento o reposo, peso, intensidad, proximidad; hacen diferente cada experiencia y conforman las distinciones que encontramos en cada sistema de percepción.
<i>VAKOG</i>	Cada uno de los canales perceptuales: V isual, A uditivo, K inestésico (O lfativo, G ustativo, tacto, sensaciones, emociones, sentimientos, movimiento y reposo)

ANEXOS

ANEXO A.

TABLA ACTIVIDADES VAKOG EN EL AULA

Visual		Auditivo		Kinestésico		Racional	
Alumnos (Producción)	Profesor (Presentación)	Alumnos (Producción)	Profesor (Presentación)	Alumnos (Producción)	Profesor (Presentación)	Alumnos (Producción)	Profesor (Presentación)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Contar una historia partiendo de viñetas, fotos, texto. ▪ Realizar ilustraciones para el vocabulario nuevo ▪ Dibujar historietas con texto. ▪ Leer y visualizar un personaje. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Escribir en el pizarrón lo que se está explicando oralmente ▪ Utilizar soporte visual para información oral (videos o fotos) ▪ Escribir en el pizarrón. ▪ Acompañar los textos de imágenes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Escuchar una cinta prestándole atención a la entonación. ▪ Escribir al dictado. ▪ Leer y grabarse a sí mismos. ▪ Dictarle a otro. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dar instrucciones verbales. ▪ Repetir sonidos parecidos. ▪ Dictar. ▪ Leer el mismo texto con distinta inflexión. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dramatización. ▪ Representar sonidos a través de posturas o gestos. ▪ Escribir sobre las sensaciones que sienten ante un objeto. ▪ Leer un texto y dibujar algo alusivo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilización de gestos para acompañar las instrucciones orales ▪ Corregir mediante gestos ▪ Leer un texto expresando las emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Intercambiar realimentación por escrito. ▪ Realizar un debate. ▪ Preguntarse unos a otros. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Presentar el contenido con Análisis, síntesis, ▪ Realizar debate, dar explicaciones hacer cuadros sinópticos

ANEXO B.
EL COMPORTAMIENTO SEGÚN
EL CANAL PERCEPTUAL

Acción	VISUAL	AUDITIVO	KINESTÉSICO	RACIONAL
Conducta	<ul style="list-style-type: none"> * Organizado, ordenado, observador y tranquilo. * Preocupado por su aspecto * Voz aguda, barbilla levantada * Se le ven las emociones en la cara 	<ul style="list-style-type: none"> * Habla solo, se distrae fácilmente * Mueve los labios al leer * Facilidad de palabra * No le preocupa especialmente su aspecto. * Monopoliza la conversación. * Le gusta la música * Modula el tono y timbre de voz * Expresa sus emociones verbalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> * Responde a las muestras físicas de cariño * Le gusta tocarlo todo * Se mueve y gesticula mucho * Sale bien arreglado de casa, pero enseguida se arruga, porque no para. * Tono de voz más bajo, pero habla alto, con la barbilla hacia abajo. * Expresa sus emociones con movimientos. 	<ul style="list-style-type: none"> * Seco no expresa sentimientos * No soporta el contacto físico; * Las fiestas son absurdas o cursis, no entiende las artes * Es muy estricto consigo y los demás * Le gustan las reglas y se mueve de acuerdo a ellas. * Carece de sentido del humor.

Acción	VISUAL	AUDITIVO	KINESTÉSICO	RACIONAL
Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> * Aprende lo que ve. Necesita una visión detallada y saber a donde va. * Le cuesta recordar lo que oye 	<ul style="list-style-type: none"> * Aprende lo que oye, a base de repetirse a sí mismo paso a paso todo el proceso. * Si se olvida de un solo paso se pierde. No tiene una visión global. 	<ul style="list-style-type: none"> * Aprende con lo que toca y lo que hace. * Necesita estar involucrado personalmente en alguna actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> * Aprende a base de razonar * Prefiere las bases analíticas y sintéticas, explicaciones claras y cuadros sinópticos.
Lectura	<ul style="list-style-type: none"> * Le gustan las descripciones, a veces se queda con la mirada pérdida, imaginándose la escena. 	<ul style="list-style-type: none"> * Le gustan los diálogos y las obras de teatro, evita las descripciones largas, mueve los labios y no se fija en las ilustraciones 	<ul style="list-style-type: none"> * Le gustan las historias de acción, se mueve al leer. * No es un gran lector. 	<ul style="list-style-type: none"> * Es un gran lector, prefiere estar leyendo que jugando.
Ortografía	<ul style="list-style-type: none"> * No tiene faltas. "Ve" las palabras antes de escribirlas. 	<ul style="list-style-type: none"> * Comete faltas. "Dice" las palabras y las escribe según el sonido. 	<ul style="list-style-type: none"> * Comete faltas. Escribe las palabras y comprueba si "le dan buena espina". 	<ul style="list-style-type: none"> * Tiende a ser buena porque sabe las reglas "piensa antes de escribir"

Acción	VISUAL	AUDITIVO	KINESTÉSICO	RACIONAL
Memoria	* Recuerda lo que ve, por ejemplo las caras, pero no los nombres.	* Recuerda lo que oye. Por ejemplo, los nombres, pero no las caras.	* Recuerda lo que hizo, o la impresión general que eso le causó, pero no los detalles.	* Tiene gran capacidad memorística, relaciona los conceptos.
Imaginación	* Piensa en imágenes. Visualiza de manera detallada	* Piensa en sonidos, no recuerda tantos detalles.	* Las imágenes son pocas y poco detalladas, siempre en movimiento.	* No es creativo, casi no imagina.
Almacena la información	* Rápidamente y en cualquier orden.	* De manera secuencial y por bloques enteros (por lo que se pierde si le preguntas por un elemento aislado o si le cambias el orden de las preguntas.	* Mediante la "memoria muscular".	* Almacena la información de manera relacional
Durante los periodos de inactividad	* Mira algo fijamente, dibuja, lee.	* Canturrea para sí mismo o habla con alguien.	* Se mueve	* Prefiere soledad.

Acción	VISUAL	AUDITIVO	KINESTÉSICO	RACIONAL
Comunicación	* Se impacienta si tiene que escuchar mucho rato seguido. Utiliza palabras como "ver, aspecto..."	* Le gusta escuchar, pero tiene que hablar ya. Hace largas y repetitivas descripciones. Utiliza palabras como "sonar, ruido..".	* Gesticula al hablar. No escucha bien. Se acerca mucho a su interlocutor, se aburre enseguida. Utiliza palabras como "tomar, impresión...".	* Dice las cosas una sola vez, con pocas palabras
Se distrae	* Cuando hay movimiento o desorden visual, sin embargo el ruido no le molesta demasiado.	* Cuando hay ruido.	* Cuando las explicaciones son básicamente auditivas o visuales y no le involucran de alguna forma.	* Cuando alguien interfiere con sus pensamientos.

ANEXO C.

**EJEMPLOS DE EJERCICIOS PARA
FORTALECER LAS CAPACIDADES VAKOG**

Para la capacidad visual, el maestro puede pedir a sus alumnos que observen la clase y comprueben quiénes están presentes. Se les pide entonces a los niños que cierren los ojos y el profesor indica a uno de ellos que salga del aula. Luego se les pide a los niños que abran los ojos y digan quién es el que falta.

Adaptándolo a un contenido académico, podemos hacer el ejercicio para mejorar su agudeza visual y su memoria para reconocer la ortografía correcta de las palabras. Una tarea académica no es sino una variación de la manera en que usamos nuestro sistema nervioso de forma natural. Si alguien puede reconocer su propio suéter o su bicicleta, si puede reconocer quién falta o se ha movido, seguramente es capaz de reconocer la ortografía correcta de una palabra, habrá que enseñarle las estrategias más eficaces para hacerlo.

Ejercicio de ortografía en tarjetas:

Objetivo: Los participantes sensibilizarán su capacidad de uso del canal visual.

1. Se organiza al grupo en parejas.
2. Se da a cada pareja uno o varios juegos de tarjetas. Cada juego está compuesto de la misma palabra base, escrita de diferentes maneras, es decir, la manera “correcta” y algunas variantes:

castillo	castiyo	kastillo	caztillo	castyllo
1	2	3	4	5

3. De los dos niños, primero uno será el “observador” y el otro el “ayudante”. Una vez que haga el ejercicio, se intercambian los roles.
4. El ayudante muestra al observador la primera tarjeta, en la que siempre aparece la ortografía correcta de la palabra. Le pide al observador que mire la tarjeta y que luego dirija la mirada hacia arriba a la izquierda (si es diestro) o a la derecha (si es zurdo)⁵⁰, para poder recordarla y que tome en su imaginación, una “fotografía” de la tarjeta⁵¹.

⁵⁰ Remitirse al capítulo de: *Calibración*, “*claves de acceso ocular*”, pág. 48

⁵¹ Nos ayudamos de la fisiología (claves de acceso y postura) para ayudar a la grabación de la imagen.

5. Se le pide cierre los ojos. En ese momento, el ayudante, puede cambiar la tarjeta o quedársela.
6. Pide al observador abra los ojos e identifique si la carta es la misma o es diferente.

Evaluación: El observador será capaz de reconocer la ortografía correcta de la palabra presentada en la tarjeta. Cuando el observador sea capaz de reconocer el juego de letras, se puede preguntar en qué difiere del original. Si el observador es incapaz de reconocer si una palabra es la misma —que se le presentó inicialmente—, o está cambiada, su compañero tendrá que ir de una a otra (entre la primera palabra y las variaciones) para ayudar al observador a *recalibrar*.

Es importante recordar que se trata de un ejercicio de desarrollo sensorial, no de un ejercicio ortográfico⁵². Las respuestas no tienen que ver con acertar o errar en ortografía, sino con la estrategia usada para la capacidad de reconocer algo visualmente.

La ortografía, las matemáticas, las ciencias y la geografía son áreas temáticas. El objetivo de este ejercicio es «aprender a aprender» y no está destinado a enseñar una asignatura específica. Es una propuesta de enfoque diferente del aprendizaje en la que se enseñan las estrategias de procesamiento de la información independiente del conocimiento, materia o actividad presentada.

⁵² Ver Estrategia para la ortografía en ROBBINS, ANTHONY. *Poder sin límites*. México, Ed. Grijalbo, 1988, pág. 132

Para el desarrollo del reconocimiento y memoria auditiva, es similar al anterior, con la diferencia de que los estímulos son auditivos en lugar de visuales.

Un ejemplo para el aula:

Ejercicio: reconocimiento auditivo.

Objetivo: Agilizar el uso de la información percibida por el canal auditivo.

1. Se forman grupos de cuatro personas, en donde uno de ellos tendrá la tarea de distinguir los sonidos que produzcan los otros tres.
2. Se le pide al primer participante que cierre los ojos. Los otros tres participantes, situados más o menos en la misma área de proximidad, darán un aplauso (de manera que el sonido producido, sea muy similar). Al hacerlo, dirán su nombre para que el “receptor”, asocie el sonido con el nombre.
3. El participante, inicia por *calibrar* las respectivas maneras de producir el sonido.
4. Los otros compañeros repiten la operación tantas veces el receptor necesite para identificarlos.

5. Una vez que diga que puede reconocer la diferencia entre cada “emisor”, darán el aplauso (sin mencionar su nombre) y el receptor intentará adivinar de quién ha sido.

Evaluación: Se da por hecho el ejercicio una vez que logre identificar a quién corresponden los sonidos emitidos. Se puede hacer una variante al ejercicio haciendo que los sonidos se parezcan al del compañero o intercambiando su colocación original.

Recordemos que el objetivo del ejercicio no es sobre datos auditivos sino es para mejorar las capacidades auditivas. El receptor tendrá que registrar tres tipos de sonido mentalmente para poder distinguir entre cada estímulo. No sólo es escuchar sonidos sino de representarse internamente una información auditiva y hacer coincidir los estímulos con los modelos mentales. Antes de comenzar el ejercicio convendría repasar las *submodalidades* del canal auditivo⁵³.

El mismo ejercicio puede hacerse para el canal kinestésico, en lugar de usar sonidos, son sensaciones táctiles. Se puede hacer una variante, con frutas (para sabores y olores), con flores, o con objetos que puedan tocarse.

⁵³ Remitirse al capítulo de: *Canales perceptuales*, “canal auditivo” p. 32

ANEXO D.

EJERCICIOS DE SINTONÍA

Para poder establecer la *sintonía*, conviene realizar en primera instancia, algunos ejercicios de *espejeo*.

Ejercicio: *Espejeo* simple.

Objetivo: Reflejar la *fisiología* del interlocutor para lograr la *sintonía*.

1. El docente se sitúa enfrente del alumno y hace como si fuese espejo.
2. Una vez adaptado a la distancia del alumno, se intenta que la postura sea lo más parecida a la del interlocutor.
3. Se *calibra* la postura, los gestos, y respiración. En el aula el ejercicio más importante es igualar el ritmo de respiración. “Cuando usted respira al mismo ritmo de su interlocutor, es **como si viviera a su ritmo**”⁵⁴.
4. Se imitan suavemente los movimientos y gesticulaciones: si sonríe, sonría; si levanta la cabeza, levante la cabeza. Refleje los movimientos, adapte los gestos sin remedarlos rigurosamente. En un inicio se puede practicar exageran-

⁵⁴ PÉREZ DE LOS S., JOSÉ EDUARDO. *Programación Neuro-Lingüística en educación y orientación escolar*. México, Ediciones AMAPSI, pág. 21

do la imitación, pero cuidando que no se sientan arremedados.

Evaluación: Cuando se logre cierta confianza, *espejear* y seguir los movimientos del interlocutor fácilmente.

Ejercicio: *Espejeo* cruzado.

Objetivo: Reflejar la *fisiología* del interlocutor para lograr la *sintonía*.

1. El docente se sitúa enfrente del alumno y hace como si fuese espejo.
2. Una vez adaptado a la distancia del alumno, se intenta que la postura sea lo más parecida a la del interlocutor.
3. Se *calibra* la postura, los gestos, y respiración.
4. Se imitan suavemente los movimientos y gesticulaciones de manera cruzada⁵⁵: si el alumno levanta el brazo derecho, el docente levantará también el derecho (el efecto se ‘ve’ cruzado) si levanta la pierna izquierda, pierna izquierda. Una variante es si se hace doble el cruzado con piernas y manos.

Evaluación: Cuando se logre cierta confianza, espejear y seguir los movimientos del interlocutor fácilmente.

⁵⁵ Remitirse al capítulo *calibración*, postura, gestos y respiración. Pág. 52

Ejercicio: El rapport verbal.

Objetivo: Establecer *sintonía* con el alumno mediante la *calibración* y *espejo* verbal.

1. El docente identifica el canal del interlocutor.
2. Repite lo mismo que el interlocutor dice, utilizando su mismo *canal perceptual* y mismas palabras (pueden ser en otro orden)
3. Expresa los mismos sentimientos que el alumno expresó, es decir, si al contar una situación, el sentimiento es de agrado, de complacencia, comentar en el mismo tono y con la misma emoción.

Ejercicio: La escucha activa.

Objetivo: Sintonizar con los alumnos desarrollar la capacidad de escucha activa.

Generalmente, no tenemos desarrollado el hábito de prestar atención a lo que se nos dice, o pregunta. Sobre todo los maestros, de confirmar la pregunta.

Los docentes dan por hecho que si un alumno tiene dudas, es porque no entendió nuestra explicación, sin embargo, puede deberse a que no escuchó toda la instrucción, respuesta o pregunta.

1. Identificar el canal perceptual que el alumno usa al dirigirse al docente.
2. Manifestar agradecimiento hacia el alumno por expresar sus dudas y sentimientos. Se le puede decir: “A ver si entendí, ¿me estas preguntando esto...? (repetir lo que el alumno dijo en el mismo canal perceptual y con las palabras dichas)
 - a) Si el alumno no oyó algunas palabras, habrá que repetirlo lo más exacto a la primera vez.
 - b) Si es aclaración de la explicación, se le da la oportunidad al alumno para que, con otras palabras, entienda el concepto explicado.

Evaluación: En ocasiones basta con saber escuchar para que el alumno encuentre el principio de solución a sus dudas. En otras, el uso de otras palabras en sus diferentes modalidades y submodalidades le permiten al alumno comprender las instrucciones o explicaciones del docente.

Estos ejercicios son esenciales en el aula, debido a la cantidad de información verbal a compartir. Es importante ensamblar la voz al ritmo, volumen y tono del alumno con suficiente discreción.

Lo que obtenemos al realizar estos ejercicios, es crear el ambiente de confianza y familiaridad que le permita al alumno un autoconocimiento y la posibilidad de crecimiento.