



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

“ Un manual para mejorar el rendimiento académico
basado en los niveles neurológicos de PNL ”

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

María Elena Marín Favila

Directora : Dra. María Antonieta Dorantes Gómez

Dictaminadores : Dra. Laura Evelia Torres Velázquez

Mtro. Gilberto Gerardo Williams Hernández



Los Reyes Iztacala, Edo. de México 2016



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por haberme permitido concluir un trabajo que se estuvo cocinando a fuego lento.

Agradezco a mis padres por estar siempre conmigo. A mi madre agradezco por el gran esfuerzo que hizo para que yo concluyera mi carrera profesional. A mi padre por su constante lucha de superación la cual ha sido un excelente ejemplo.

A mis hermanas Nohelia, Lizbeth y Ana Lilia les agradezco la oportunidad de refugiarme en ellas cuando más las he necesitado porque su apoyo ha sido incondicional.

A Liz te admiro por tu fortaleza en momentos difíciles, ahora que ha pasado el tiempo además de ser mi hermana eres también mi amiga, gracias.

Nohelia agradezco tu ayuda para que yo siguiera estudiando admiro tu valor para perdonar, porque aunque ha sido difícil superar obstáculos, siempre has salido adelante.

Ana Lilia te admiro por ser una luchadora igual que tu hermosa hija porque me enseñan que no hay que retroceder ya vivir agradecida por todo lo que tengo aquí y ahora.

A mi hermano Karlos a quien quiero mucho y me ha brindado su apoyo cuando yo lo necesito.

A mis sobrinas y sobrinos Karlos, Angélica, Erika, Nezi, Alfonso y Ana Sofía que vino a alegrar mi casa nuevamente porque ellos junto con mis tres hijos Melissa, J Pablo e Irlanda son mis mejores maestros.

A mi esposo por apoyarme y compartir el maravilloso viaje de ser padres. Por su amor gracias.

A mis amigas Sandra, Rocío, Maritza y Alicia quienes compartieron el tiempo de estudiantes en la Universidad.

A mi maestra Toñita una amiga, mi guía y un hermoso ser humano, quien me tuvo paciencia porque aunque me sintiera derrotada siempre tenía palabras de aliento que me ayudaron a continuar hasta terminar este trabajo gracias infinitas.

Al profesor Williams por la calidez con la que me ha tratado, por su tiempo y por compartir sus experiencias en la clase de Toñita.

A las licenciadas Nadia Navarro y a Rosa Ma. Segura mis suplentes por su disponibilidad amabilidad gracias.

A la profesora Laura Evelia por brindarme su tiempo y espacio, por esperar con paciencia a que yo concluyera con algo tan sencillo, por su espera mil gracias.

A mis alumnos porque al conocerlos me han permitido compartir los conocimientos porque me comparten su sentir y me doy cuenta que ellos son los maestros. A Merari le agradezco porque ella me enseñó a ser constante puntual. Y como dice PNL si ella puede, yo también.

A Edith porque ella me contacto con Toñita, Y aunque ya no está con nosotros yo estoy muy agradecida por haberla conocido gracias.

Al Sr. Arturo porque siempre recibí sus palabras de aliento y me dio la oportunidad de trabajar lo cual me animo a seguir dando pasos. A la Sra. Marlen por apoyarme y brindarme su casa y su confianza. A Angel, al Sr Luisito, y a Carmen gracias por su amistad.

A mi suegro por brindarme su casa, por tenerme paciencia cuando estoy enojada y aceptarme como soy, gracias por estar con mi familia.

Y a todas aquellas personas que se han cruzado en mi camino que han dejado huellas en mi corazón y mi vida.

Pero especialmente a Liz porque me regalaste parte de tu tiempo para que yo pudiera concluir mi meta gracias, por ser una segunda mamá para mis hijos por recibirlos siempre con mucho amor, este trabajo también es tuyo.

A la PNL porque he podido encontrar una teoría y práctica que ha sido muy útil para mi vida. Y al grupo de compañeras que nos apoyan incondicionalmente en el grupo de Toñita gracias por compartir sus experiencias y apoyarnos con su abrazos, risas y lágrimas.

A todos aquellos profesores y profesoras que son facilitadores del aprendizaje.

EL PERFUME DE LA MAESTRA

El primer día de clase, la maestra Lety les dijo a sus alumnos de quinto grado, que ella siempre trataba a todos por igual, que no tenía preferencias ni tampoco maltrataba ni despreciaba a nadie.

Muy pronto comprendió lo difícil que le iba a resultar cumplir sus palabras. Había tenido alumnos difíciles, pero nadie como Pedrito. Llegaba al colegio sucio, no hacía las tareas, pasaba todo el tiempo molestando o dormitando, era un verdadero dolor de cabeza. Un día no aguantó ya más y se dirigió a la dirección.

- Yo no soy maestra para soportar la impertinencia de un niño malcriado. Me niego a aceptarlo por más tiempo en mi clase. Ya casi son las vacaciones de Navidad, espero no verlo cuando volvamos en Enero.

La directora la escuchó con atención, y sin decirle nada, revisó los archivos y puso en las manos de Lety el libro de vida de Pedrito. La profesora lo comenzó a leer por deber, sin convicción. Sin embargo, la lectura le fue arrugando el corazón:

La maestra de primer grado había escrito: "Pedrito es un niño muy brillante y amigable. Siempre tiene una sonrisa en los labios y todos le quieren mucho. Entrega sus trabajos a tiempo, es muy inteligente y aplicado. Es un placer tenerlo en mi clase".

La maestra de segundo grado: "Pedrito es un alumno ejemplar con sus compañeros. Pero últimamente se encuentra triste porque su mamá padece una enfermedad incurable"

La maestra de tercero: "La muerte de su mamá ha sido un golpe insoportable. Ha perdido el interés en todo y se pasa el tiempo llorando. Su papá no se esfuerza en ayudarlo y parece muy violento. Creo que lo golpea."

La maestra de cuarto: "Pedrito no demuestra interés alguno en clase. Vive cohibido y cuando intento ayudarlo y preguntarle qué le pasa, se encierra en un mutismo desesperanzador. No tiene amigos y está cada vez más aislado y triste"

Por ser el último día de clase antes de la Navidad, todos los alumnos le llevaron a la maestra unos hermosos regalos envueltos en fino y coloridos papeles. También Pedrito le llevó el suyo envuelto en una bolsa de papel. La maestra Lety fue abriendo los regalos de sus alumnos y cuando mostró el de Pedrito, todos los compañeros se echaron a reír al ver su contenido: un viejo brazalete al que le faltaban algunas piedras y un frasco de perfume casi vacío. Para cortar por lo sano con la risa de los alumnos, La maestra se puso con gusto el brazalete y se echó unas gotas de perfume en cada una de las muñecas. Ese día, Pedrito se quedó al último al salir de clase y le dijo a su maestra: "Maestra Lety, hoy usted huele como mi mamá"

Esa tarde, sola en su casa, La maestra lloró un largo rato. Y decidió que en adelante, no solo iba a enseñar a sus alumnos lectura, escritura, matemáticas... sino sobre todo, que los iba a querer y les iba a educar el corazón. Cuando se reincorporaron a clase en enero, La maestra llegó con el brazalete de la mamá de Pedrito y con unas gotas de perfume. La sonrisa de Pedrito fue toda una declaración de cariñoso agradecimiento. La siembra de atención y cariño de la maestra fue fructificando en una cosecha creciente de aplicación y cambio de conducta de Pedrito. Poco a poco, fue volviendo a ser aquel niño aplicado y trabajador de sus primeros años de la escuela. Al final del curso, la maestra se dio cuenta que le costaba cumplir sus palabras de que, para ella, todos los alumnos eran iguales, pues sentía una evidente predilección por Pedrito.

Pasaron los años, Pedrito se fue a continuar sus estudios en la universidad y La maestra Lety perdió contacto con él. Un día recibió una carta del doctor Pedro Altamira, en la que le comunicaba que había terminado con éxito sus estudios de medicina y que estaba a punto de casarse con una muchacha que había conocido en la universidad. En la carta le invitaba a la boda y le rogaba que fuera su madrina de boda.

El día de la boda, La maestra volvió a ponerse el brazalete sin piedras y el perfume de la mamá de Pedro. Cuando se encontraron, se abrazaron muy fuerte y el Doctor Pedro Altamira le dijo al oído: "Todo se lo debo a usted". Ella, con lágrimas en los ojos, le respondió: "No, Pedrito, la cosa sucedió al revés, fuiste tú quien me salvaste a mí y me enseñaste la lección más importante de la vida, que ningún profesor había sido capaz de enseñarme en la universidad: me enseñaste a ser maestra".

Por ello alegra el corazón de alguien hoy, recuerda que a donde quiera que vayas y hagas lo que hagas, tendrás la oportunidad de tocar y/o cambiar los sentimientos de alguien, trata de hacerlo de una forma positiva.

"Los amigos son Ángeles que nos levantan sobre nuestros pies cuando nuestras alas tienen problemas para recordar como volar".

INDICE

RESUMEN	9
INTRODUCCION	10
CAPITULO 1 LA PNL (PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA)	15
1.1 DEFINICION DE PNL	15
1.2 ANTECEDENTES	16
1.3 DEFINICIONES DE LA PNL	20
1.4 OBJETIVO DE LA PNL	22
1.5 CARACTERISTICAS	23
1.6 PRESUPOSICIONES	27
1.7 CONCEPTOS BASICOS	30
1.8 ELEMENTOS DE PNL	33
1.9 MODELOS	36
1.10 TECNICAS	44
1.11 APLICACIONES	52
CAPITULO 2 PROBLEMÁTICA DEL RENDIMIENTO ACADEMICO	55
2.1 DEFINICION DEL RENDIMIENTO ACADEMICO	56
2.2 APRENDIZAJE	57
2.3 EVALUACION	60
2.4 ALUMNOS CON BAJO RENDIMIENTO ACADEMICO	65
2.5 LOS PROBLEMAS DE APRENDIZAJE	66
2.6 CARACTERISTICAS DE LOS NIÑOS CON BAJO RENDIMIENTO	68
2.7 FACTORES QUE AFECTAN EL RENDIMIENTO ACADEMICO	69
2.7.1 FACTORES BIOLOGICOS	70
2.7.2 FACTORES PSICOLOGICOS	71
2.7.3 FACTORES EMOCIONALES FAMILIARES	72

2.7.4 FACTORES EMOCIONALES EN LA ESCUELA	73
2.7.5 FACTORES SOCIOCULTURALES	74
2.7.6 FACTORES PEDAGOGICOS	76
2.8. ALUMNOS CON ALTO RENDIMIENTO ACADEMICO	79
CAPITULO 3 HERRAMIENTAS PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE	84
3.1 INTELIGENCIA EMOCIONAL	84
3.2 GIMNASIA CEREBRAL	107
3.3 MAPAS MENTALES	121
CONCLUSIONES	128
BIBLIOGRAFIA	135
ANEXOS	
4. UN MANUAL PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADEMICO	140
4.1 ACTIVIDADES PARA SUSTITUIR O MODIFICAR EL ENTORNO	144
4.2 ACTIVIDADES PARA MODIFICAR CONDUCTAS	149
4.3 ACTIVIDADES PARA MEJORAR MIS CAPACIDADES	165
4.4 ACTIVIDADES PARA CAMBIAR CREENCIAS	196
4.5 ACTIVIDAD PARA DESARROLLAR LA IDENTIDAD	212

RESUMEN

El objetivo de la presente tesis fue realizar un análisis sobre la problemática del rendimiento académico y proponer a la PNL (La programación neurolingüística) como un modelo de aprendizaje y comunicación que puede apoyar a resolver esta problemática. La PNL puede promover el desarrollo de la inteligencia emocional entre los estudiantes a fin de que ellos puedan conocer, controlar y autorregular sus emociones, además de motivarlos a tener un manejo adecuado de sus relaciones interpersonales. Esto permitirá que los estudiantes tengan mayores oportunidades de tener un éxito académico y desarrollar su bienestar emocional.

En este trabajo se presentaron distintas herramientas que pueden apoyar el trabajo académico de los estudiantes. La gimnasia cerebral, es una herramienta a través de la cual se promueve la utilización de todos los sentidos a fin de fortalecer el manejo de los dos hemisferios cerebrales. Esto ayudará a los estudiantes a aprender, pensar y crear. Pues los niños aprenden mejor moviéndose e interactuando con otras personas, con juegos y desarrollando su imaginación.

Los mapas mentales son otra herramienta que aumenta la capacidad de aprendizaje de las personas, abriendo todo el potencial para recordar, organizar, registrar y asociar ideas tal como las procesa el cerebro. Y en el último apartado se presenta “Un manual para mejorar el rendimiento académico” como una propuesta para responder a la problemática planteada.

INTRODUCCION

El interés de este tema se debe a la gran cantidad de estudiantes que no concluyen metas, que se les dificulta el paso por las instituciones académicas, y no encuentran respuestas o no cumplen con las expectativas de los programas educativos y su rendimiento termina en fracaso escolar.

El rendimiento académico estudiantil en todos los niveles de la educación, llama constantemente a la reflexión sobre todo cuando éste es bajo, por todas las implicaciones negativas asociadas a él.

Este trabajo nace con la idea de responder al cuestionamiento del ¿Por qué si todos los niños que asisten a la escuela y reciben el mismo conocimiento que los profesores les transmiten a los alumnos, unos sí tienen un rendimiento alto y otros no? ¿Qué papel juega la alimentación y la inteligencia en el aprendizaje y el rendimiento? ¿Qué diferencia o cuáles son las cualidades o características que un niño debe presentar para que su rendimiento académico sea eficaz? ¿Existen factores que influyan en el bajo rendimiento académico de una persona y si existen qué podemos hacer para cambiarlos, quitarlos, o modificarlos? ¿De qué elementos o factores depende, que a un estudiante se le facilite asistir a la escuela y cumpla con la mayor parte de los requisitos que le piden? ¿Qué hacen los niños que presentan alto rendimiento a diferencia de aquellos a quienes se les dificulta? Si las condiciones bajo las que vivimos no son las adecuadas y ello dificulta el aprendizaje ¿qué podemos hacer para cambiarlas? ¿Son acaso nuestras emociones las que nos impiden aprender y cuando ocurre esto qué podemos hacer para que no afecten nuestro rendimiento?

El objetivo de este trabajo es responder a la problemática del rendimiento académico.

Por rendimiento académico entenderemos al indicador que evalúa el cumplimiento y aprobación de los programas, contenidos y objetivos.

La evaluación es considerada un elemento importante en las instituciones educativas ya que está refiere el aprendizaje en las aulas porque mide y detecta si el alumno asimiló conocimientos, habilidades y cumplió con los objetivos.

Es difícil evaluar con un método definido porque las evaluaciones son un tanto subjetivas cuando los maestros evalúan desde su particular punto de vista, unos califican la conclusión del trabajo, otros la calidad, el orden y limpieza en las tareas, otros se guían por el número de aciertos en el examen, por la redacción, la letra y ortografía y otros dan más importancia al razonamiento matemático e inteligencia, también pueden calificar comprensión y rapidez de lectura, participaciones, la actitud, la conducta y el desempeño de cada alumno. Pero este tipo de evaluaciones son las que determinan que un estudiante presente bajo o alto rendimiento académico.

El bajo rendimiento académico es considerado cuando el niño con una capacidad normal tiene problemas ya sea para aprender o para cubrir los requisitos que los programas educativos establecen.

Pérez y Flores (2003), consideraron que los niños que tienen bajas calificaciones, que reprueban el año escolar, no cumplen con tareas, presentan trabajos incompletos, además de que su actitud y su desempeño en las labores educativas no son muy bien aceptados, presentan bajo rendimiento escolar.

Autores como: Navarrete (2007) y Osman (2006), consideran que el fracaso escolar es un problema complejo cuyas causas son múltiples, pueden estar relacionadas con situaciones de desventaja social como ser parte de minorías étnicas en situación de pobreza y también en familias acomodadas donde no existen carencia pero si falta de comunicación afectando al individuo de manera personal, en la escuela con sus compañeros y maestros.

Goleman (2012), señala que existen factores emocionales, como son la depresión, dificultades de concentración, lentitud en las funciones cerebrales, pérdida de seguridad y autoestima, mostrando actitudes inadecuadas de conducta ya sea excesivamente pasiva o agresiva, conflictos familiares, estrés, angustia, falta de motivación, el contexto en la clase y las creencias impiden que el niño presente un buen rendimiento académico.

Rodríguez (2002), por su parte menciona que existen varios factores que obstaculizan el aprendizaje y por tanto su rendimiento no es el adecuado, factores de tipo hereditario, psicológicos (emociones y conducta), pedagógicos, circunstancias ambientales, sociales y culturales.

Las personas con bajo rendimiento escolar presentan características tales como: la distracción, la falta de habilidades, técnicas y de conocimiento. También podemos integrar a los problemas de aprendizaje en los que se caracterizan porque alguno de los sentidos está dañado y por tanto la información que llega al cerebro es deficiente. Así que un problema de aprendizaje se convierte en un factor que impide un buen rendimiento escolar.

Otro elemento que impide o dificulta el rendimiento académico es falta de inteligencia definida como la capacidad o habilidad que los alumnos tienen para enfrentar problemas y resolverlos (Goleman, 2012).

Por otro lado, hablaremos de aquellos que responden de manera adecuada a las exigencias escolares. Son alumnos que logran desenvolverse en cualquier medio, que son capaces de resolver los problemas que se presentan; además de ser creativos, participativos y de no manifestar problemas de conducta, logrando así la aceptación del grupo y en especial, del maestro, padres y de sí mismo y son considerados alumnos con un alto rendimiento académico.

Es evidente que un niño que presenta un alto rendimiento académico tiene una serie de características que apoyan su desempeño académico. Ahora la importancia de este trabajo es dotar de recursos académicos adecuados que ayuden y apoyen a aquellos estudiantes que presentan constantemente un bajo rendimiento escolar.

Es el modelo humanista la base teórica que cumple ciertas características que permitirán comprender porque son tan importantes en el desarrollo de este tema, pues dicho modelo promueve el desarrollo del potencial de la persona descubriendo a ésta como promotora de recursos, la aceptación de sí mismo, así como experimentar con plenitud sus emociones, actitudes y elecciones, decisiones, autonomía, la empatía, la comprensión del otro y el respeto incondicional (Gómez, 2006).

En el humanismo el trabajo que se realiza esta centrado en las personas y las escuelas que están a favor de este modelo otorgan mayor importancia a lo que sucede cuando un alumno aprende y qué de lo que aprende resulta significativo para su vida. Se le reconoce como un ser integral que al auto-observarse, utilizar adecuadamente sus sentidos y ser consciente de las ideas, emociones y sentimientos, puede desarrollar su potencial (Martínez, 2007).

Es por ello que para respaldar esta revisión teórica basaremos este trabajo en un elegante modelo considerado como ciencia y arte creado en los años setentas por un profesor de lingüística John Grinder y Richard Bandler llamada *Programación neurolingüística (PNL)*, modelo que resulta eficaz para desarrollar una buena comunicación así como para el cambio personal, para acelerar el aprendizaje y para un mejor disfrute de la vida. Pero además descubre el proceso empleado por individuos sobresalientes, en un campo para obtener resultados eficaces (Forner, 2010).

Gómez (2006), nos indica como la programación neurolingüística puede contribuir o renovar los esquemas educativos y de qué modo la relación enseñanza aprendizaje es susceptible de mejorar para que los conocimientos sean razonados y aprendidos y no precisamente memorizados.

Mohl (2012), por su parte, apoya al aprendizaje que se realiza a través de la PNL (programación neurolingüística) pues consiste en que, con sus técnicas los procesos se llevan a cabo de un modo controlado, puntual y enfocado sobre un asunto determinado y consigue transformaciones eficaces porque toma como base la estructura específica de las experiencias. A diferencia del aprendizaje natural en el cual las nuevas experiencias se superponen a las ya asimiladas, se transforman las existentes en virtud del proceso de la reflexión, o se conectan entre sí otras que previamente no estaban relacionadas. En la PNL se ofrecen distintas estrategias que sirven para alcanzar ciertos objetivos y enfrentarse a determinadas estructuras problemáticas. Con este modelado los individuos pueden adquirir capacidades que nunca habían considerado alcanzar. Y si lo deseamos, podemos modificar nuestras estructuras emocionales, cambiar conductas arraigadas o superar actitudes negativas.

Actualmente la PNL se aplica en negocios, terapia, deportes y educación. Y es en esta última área donde se pretende apoyar con diversas técnicas de aprendizaje que resulten útiles y eficaces para que el rendimiento de los estudiantes mejore.

Otra de las herramientas que cobraran importancia en este trabajo están basadas en los trabajos de Howard Gardner y Rober Ornstein citados en Sambrano (2006), pues plantea la teoría de estructuras y funciones diferentes “Las inteligencias múltiples”, que incluye varios tipos de inteligencia y que ahora nos integran como personas capaces con aptitud en alguna área y que dichas inteligencias pueden estar unas más desarrolladas que otras.

Una de esas inteligencias es la llamada inteligencia emocional que para este trabajo tiene una gran relevancia pues las emociones son una de las causas del bajo rendimiento escolar y la inteligencia emocional juega un papel muy importante en la solución de éste.

La gimnasia cerebral y los mapas mentales son también herramientas básicas que nos ayudarán a cumplir las expectativas planteadas en este trabajo pues nos enseñan cómo funciona el cerebro, cómo aprende el ser humano, cómo capta la realidad a través de los sentidos, los procesos que utiliza y cómo construye sus estructuras mentales.

Los mapas mentales son considerados una herramienta que permite a las personas acelerar su aprendizaje, llevando un orden, una especial forma de percibir y aprender por medio de palabras claves, imágenes y una gran diversidad de aromas, sabores y colores.

El uso de estas herramientas en conjunto pretende ayudar a identificar, analizar, cambiar, modificar hábitos, contextos, desarrollar habilidades y capacidades, a conocer nuestras emociones y controlarlas para tomar buenas decisiones y por lo tanto mejorar el rendimiento académico.

En el primer capítulo se abordará todo aquello relacionado con el modelo humanista, la PNL (programación neurolingüística), como son las definiciones, antecedentes, objetivos, elementos o principios, supuestos, y técnicas, así como, sus diferentes aplicaciones

En el segundo capítulo se abordará la problemática del rendimiento académico, su definición y los diversos factores que influyen para que el rendimiento académico se convierta en fracaso escolar, así como también aquellos que influyen para que mejore el rendimiento académico.

En el tercer capítulo se revisarán la definición, el objetivo y aplicaciones de la inteligencia emocional, los mapas mentales y la gimnasia cerebral como herramientas de aprendizaje.

Y por último se presentará “un manual para mejorar el rendimiento académico” cuya propuesta está basada en los niveles Neurológicos que se usan en PNL cuyo objetivo es proporcionar recursos o estrategias a los estudiantes y profesores e incluye ejercicios de PNL, gimnasia cerebral, inteligencia emocional y mapas mentales, que ayudarán a mejorar el rendimiento académico y posiblemente el desarrollo personal.

La finalidad de esta **tesis** es analizar la información y proponer una solución a fin de que los alumnos cuenten con una serie de elementos que los ayude a progresar, a tener éxito y alcanzar objetivos a corto y largo plazo, no sólo que se adueñen de técnicas para prepararse académicamente sino que también sean capaces de prepararse para la vida.

CAPITULO 1. LA PNL (PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA)

Este primer capítulo tienen la firme intención de informar y dar a conocer un nuevo modelo humanista que resulta ser práctico y de uso breve cuyo principal objetivo es ayudar a las personas a ser más eficaces en las actividades que realizan a diario, ya sea, en el hogar o en el trabajo y específicamente hablaremos de ser efectivos en la escuela.

Para lograr que el aprendizaje o el rendimiento de los alumnos sea excelente conoceremos la base principal de este trabajo: conoceremos que es la programación neurolingüística (PNL), antecedentes, objetivo, conceptos, características y presuposiciones de la “Programación neurolingüística” y de la cual aprovecharemos las estrategias, sus diversos modelos y técnicas que promueven soluciones o alternativas que les permitan a los alumnos cumplir con los requisitos que demandan los programas, los profesores y en general las instituciones educativas.

Dichas estrategias servirán tanto al profesor que imparta cualquier asignatura, así como también a los alumnos que tengan la curiosidad de conocer el manual para aumentar su aprendizaje siendo ésta una herramienta que le permita funcionar en la escuela y también fuera de ella.

1.1 Definición de PNL

PNL son las iniciales de Programación Neurolingüística denominada por sus fundadores Grinder y Bandler.

¿Qué significa Programación Neurolingüística? La palabra comparte las siguientes tres ideas:

- Programación: Se refiere a la forma en cómo se comportan las personas seleccionando de una manera muy precisa cómo pensamos, hablamos y sentimos, es decir a la forma en como organizamos o programamos nuestros sistemas de representación sensorial ante las experiencias formando así un repertorio y consecuencias específicas.
- Neuro: La idea fundamental de ésta, es que todo comportamiento proviene de nuestros procesos neurológicos de visión, oídos, olfato, tacto, gusto y sentimiento (parte emocional) es decir, todo aquello que ocurre en el cerebro y el sistema nervioso.
La neurología se basa en los procesos invisibles del pensamiento, así como en nuestras reacciones fisiológicas visibles frente a las ideas o acontecimientos. De esta manera forman una unidad indivisible cuerpo y cerebro.
- Lingüística: Se refiere a aquel lenguaje que utilizamos nos sirve para comunicarnos con los demás y también con nosotros mismos “dialogo interior”.
Cabe mencionar que existen dos formas de comunicación la verbal que se refiere a la manera en que utilizamos las palabras afectando nuestras percepciones y relaciones con el mundo exterior. Y la comunicación no verbal que comprende las posturas del cuerpo, gestos, ademanes, miradas o movimientos.

1.2 Antecedentes

Los orígenes de la PNL tienen lugar en la Universidad de Santa Cruz en EE: UU en los años 70s, específicamente en el año de 1974 con dos jóvenes Norteamericanos John Grinder doctor en lingüística y Richard Bandler doctor en programación e informática. Ambos descubren algunos procesos de la

manifestación de las funciones cerebrales y el manejo individual de las percepciones.

¿Pero quiénes son los fundadores?

Los principales fundadores de la PNL, John Grinder y Richard Bandler formaron parte de ese grupo de Santa Cruz que trabajaba en los aspectos de desarrollo.

Grinder era profesor de lingüística, realizó su doctorado en Filosofía en San Francisco, donde sus estudios de lenguaje incluían las teorías de Noam Chomsky, el lingüista americano. También fue intérprete en el ejército norteamericano y participó en operaciones secretas. Tenía gran experiencia en trabajar con el lenguaje a través del modelado, y con este mismo proceso aprendió distintos idiomas. A este personaje se le conocía como el camaleón por la excelente habilidad que tenía para cambiar, sin cambiar el mismo. El principal interés de la lingüística era descubrir la gramática oculta del pensamiento y la acción.

Bandler, estudió diversos temas iniciando con la Física y computación más tarde se interesó por la filosofía, matemáticas y psicología en especial la Gestalt. Impartió seminarios sobre la terapia Gestalt. Tenía una habilidad excepcional para asimilar los patrones de conducta de otras personas por ello lo llamaban esponja. En un principio se dedicó básicamente a la informática. Al estudiar psicología descubre que repitiendo los patrones de comportamiento personal conseguiría resultados positivos como otras personas, siendo estas las bases de PNL (Harris 2007).

La pregunta que estas investigaciones se formularon fue ¿Por qué si un grupo de personas adquiere el mismo aprendizaje y entrenamiento unos tienen más éxito que otros? En otras palabras Grinder y Bandler deseaban saber que era lo que hacía cada una de estas personas para destacar. Al tener estos intereses en común deciden combinar sus respectivas habilidades en informática y lingüística

junto con su capacidad para copiar el comportamiento no verbal a fin de desarrollar un lenguaje nuevo para el cambio.

Analizaron el rendimiento de personas sobresalientes en comunicación y la gestión al cambio. Dichos cuestionamientos para la investigación fueron ¿por qué algunas personas triunfan y otras con las mismas capacidades no triunfan de la misma manera? ¿Qué tiene la gente exitosa? ¿Cómo lo logran? ¿Qué hábitos tienen? ¿Cómo actúan? ¿Cómo piensan? Y comenzaron a investigar cómo funcionaban estas personas y como conseguían sus resultados.

¿Quiénes fueron sus modelos de investigación?

Para ello inician sus observaciones con tres personajes de aquella época quienes cubren las cualidades de ser personas excelentes, entre las que se encontraban Virginia Satir, Milton Erickson y Fritz Perls con los dos primeros fue posible trabajar cara a cara pero el último había fallecido y el análisis que hizo Bandler de su forma de trabajar se basó en estudiar los videos que se habían grabado de él.

Virginia Satir: Trabajadora social, interesada especialmente en los sistemas familiares, y desarrolló un método para la terapia familiar llamado “terapia familiar conjunta” Su método de trabajo fue un modelo para el análisis y desarrollo de muchos principios y procesos de PNL.

Uno de los métodos de trabajo de Satir fue el denominado “representación de las partes” en la que los clientes representarían las características de diferentes facetas de la personalidad. Un modelo que se asocia con ella en su análisis de cinco diferentes patrones de comunicación “Las categorías Satir” acusador, conciliador, perturbador, ordenador y nivelador, cada uno de ellos tiene unas posturas y unos modos de comunicación que son típicos. Satir en esa época era muy innovadora en sus métodos, utilizó juegos, ejercicios, audio, vídeo, cámara de

Gessel y métodos que desde entonces han sido de uso común. Además fue la primera directora de formación en el famoso instituto Esalen en la vanguardia del movimiento de potencial de crecimiento. Se dice que fue sorda hasta los diez años y desarrolló su capacidad de observación a niveles extraordinarios. Falleció en 1988 (Forner, 2010).

Milton Erikson: También forma parte de los modelos a imitar de la PNL, nació en Aurun, Nevada en 1901. Era daltónico, carecía de oído musical, era disléxico y padecía arritmia cardíaca y aunque presentaba algunas limitantes en sus sentidos desarrolló muy bien la observación. También sufrió dos ataques de polio, el segundo lo dejó gravemente paralizado y realizaba ejercicios de hipnosis para aliviar sus dolores.

Estudió medicina, fue psiquiatra, jefe del Hospital de Massachusetts. También fue director de investigación Psiquiátrica y formación psiquiátrica en Eloise Michigan, también fue profesor en otros centros. En 1948 se traslada a Arizona y estableció una consulta privada utilizando sus conocimientos sobre la hipnoterapia para alcanzar extraordinarios resultados.

Más tarde fue presidente fundador de la sociedad americana de hipnosis clínica y editor fundador de America Journal of Clinical Hipnosis. Cuando tenía más de 70 años fue públicamente reconocido por su trabajo con la hipnosis. Bandler y Grinder se interesaron por sus trabajos y Erickson proporcionó la base de gran parte de lo que ahora se conoce como Modelo Milton en PNL. Descubrió un uso particular de los patrones de lenguaje indirectos y las formas para conseguir un buen vínculo con sus clientes.

Fritz Perls también un modelo para el desarrollo de la PNL. Nace en Berlín en 1893. Realizó su doctorado en psiquiatría. Aunque influenciado por Freud, rechazó el movimiento psicoanalítico por creer que el presente es más importante que el pasado, Perls es reconocido como fundador de la terapia Gestalt que data de

1912 pues la convirtió en un instrumento terapéutico. La psicología Gestalt refiere que el estudio de las partes no es suficiente sino que se debe estudiar el conjunto para poder comprenderlo. Perls animaba a los pacientes a analizar sus respuestas emocionales a través de procesos que incluían situaciones “difíciles” mediante las cuales una persona podía representar un papel diferente, técnica conocida como “silla vacía”. En 1946 fundó el instituto de Nueva York para la terapia gestáltica, colaboró con Esalen. En 1946 se trasladó a Canadá y fundó el instituto Colombia Británica, seis meses más tarde de haberse establecido, falleció en 1970.

Grinder y Bandler descubrieron que estos sujetos tenían patrones personales específicos de conducta y pensamiento. Dichas personalidades de excelencia, no tenían la menor idea de cuáles eran los pasos exactos de su actitud, pensamiento, habilidades y mucho menos de la certeza de sus logros y se encontró su respuesta en la excelencia de actitudes inconscientes.

Su descubrimiento se basó principalmente en modelos de desarrollo, éxito y logro de metas, es decir, que se identificaron y analizaron los pasos que siguen estas personas.

Las conclusiones indicaron que una vez que fuera posible observar y describir dichos patrones, podrían ser copiados por otras personas. Esto significaba que cualquiera podía aprender a guiarse por los mismos patrones con el fin de alcanzar resultados similares (Harris, 2007).

La propuesta de la PNL surge con matices terapéuticos teniendo como base el modelamiento del comportamiento utilizando patrones de conducta y actuación de las personas con un excelente desarrollo personal y laboral.

1.3 Definiciones de PNL

En este punto se presentaran algunas definiciones que nos permitirán conocer más acerca de la PNL.

Los autores que la definen como modelo son Dilts, Fonseca y Kininght (2012). Lo consideran más un modelo que una teoría. Un modelo de aprendizaje y comunicación que permite seguir una serie de pasos y por medio de ellos lograr excelentes resultados, es decir que estudia el tipo de factores que influye en nuestra forma de actuar, pensar y comunicarnos.

Forner (2006), considera que la PNL es el arte de la excelencia personal. Es un arte porque cada uno da su toque único y personal a lo que hace. Y es una ciencia porque hay una técnica, un método y un proceso para descubrir los modelos empleados por los individuos sobresalientes en un campo para obtener resultados sobresalientes. A este proceso se le conoce como “modelar”

Mientras tanto también es considerada como una poderosa herramienta de comunicación, que se emplea para formar excelentes modelos (Armendáriz, 2008 y Bradbury, 2001).

Para Sambrano (2006), PNL es una herramienta útil para todas las personas, consiste en una serie de técnicas destinadas a analizar, codificar y modificar conductas, por medio del estudio del lenguaje, tanto verbal como gestual y corporal.

Martinez del Río (1996), plantea que la PNL es la nueva “tecnología de logro” dado que puede lograr grandes cambios permanentes en los individuos en cuestión de horas.

De la Parra (2006), considera que la PNL es una técnica para generar cambios en la vida y ayuda al “Despertar de la excelencia” de los seres humanos.

Mohl (2012) y Harris (2007), señalan que PNL es una herramienta idónea para fomentar el crecimiento personal e individual. Y un instrumento que abarca una gran variedad de procesos adecuados para transformar aquellas situaciones vitales que marcaron profundamente nuestra identidad durante nuestra primera infancia y juventud, para re-escribir la historia de nuestra vida o para revivir de una manera diferente determinados episodios de nuestra existencia.

González y Mohl (2012), enfatizan que la PNL alguna vez ha sido definida como la ciencia de las opciones reconociendo a la libertad como un atributo fundamental del ser humano, constituye un paso adelante en el desarrollo de la libertad del individuo orientado hacia el crecimiento personal.

Y por último es importante que conozcamos como la definen los fundadores Grinder y Bandler (2008). Para ellos la PNL es una disciplina que se encuentra en un nivel lógico superior a cualquier cosa que se haya realizado previamente, por los resultados adquiridos con personas, en el sentido de permitir hacer terapia formal y metódicamente. Aunque también se le considera como el estudio de la experiencia subjetiva.

La PNL es definida de diversas formas que la identifican ya sea como una ciencia de la excelencia, como herramienta de comunicación, como un modelo a seguir para alcanzar metas, descubrir opciones y alternativas, como el mejor camino hacia la libertad, como una herramienta para modificar conductas, dando importancia al estudio del lenguaje, así como el desarrollo de habilidades en una terapia con resultados eficaces a corto plazo.

En resumen PNL, es un modelo de aprendizaje y comunicación para obtener resultados exitosos, generar soluciones.

1.4 Objetivo de PNL

El objetivo principal es proporcionar y dar a conocer elementos a las personas para aumentar su efectividad en todas sus actividades, mediante el control y manejo adecuado de sus pensamientos, emociones y actitudes.

PNL puede ayudar a cualquier persona a que sea más competente en lo que hace, a controlar tanto sus pensamientos, sentimientos y acciones, a ser más creativo, positivo, capaz de alcanzar sus objetivos.

La PNL trata sobre la experiencia subjetiva del ser humano, sobre cómo organiza lo que ve, oye y siente, como introduce información y como filtra el mundo exterior con su sentidos. Los filtros como el lenguaje, las creencias, los recuerdos y nuestros sentidos son los que determinan que clase de percepciones incluimos en nuestro mundo por ello es que cuando escuchamos algo, vemos o sentimos la interpretación del mensaje va a ser diferente para cada persona.

Su propósito es lograr una comunicación más eficaz, obtener un desarrollo personal más amplio y acelerar el proceso de aprendizaje (Forner, 2006).

PNL ayuda a las personas a desenvolverse mejor en todo lo que hacen. Pero también será de gran ayuda que haya disposición a la aventura, que esté abierto al cambio, fascinado por la vida y por todo lo que ella ofrece (Harris, 2007).

En resumen la PNL explora el lenguaje y comunicación, su propósito es incrementar las opciones y alternativas de una persona, mejorar su calidad de vida y optimizar su rendimiento profesional vital.

1.5 Características

PNL cuenta con características específicas que la identifican tales como:

- a) Tiene un enfoque **holístico** por lo que se considera que todas las partes de una estén relacionadas entre sí y que los cambios de una parte se reflejan en todas las demás.

- b) Trabaja con **microdetalles** con elementos específicos cada vez ayuda a comprender y asimilar los procesos con el fin de que sean más efectivos. Esto evita abrumarse con varias actividades simultáneamente.

- c) Sus estrategias **prácticas** de aprendizaje son **modelos**

- d) Es **humanista** por el hecho de entrar en contacto con la persona.

- e) El tiempo **presente** es lo más importante y trabaja con el **aquí y ahora**.

- f) PNL se diferencia de otras disciplinas al **ocuparse de las habilidades y capacidades individuales**. Y esto complementa a los métodos de desarrollo y la formación de modelos o bien el modelado de personas altamente efectivas en las que se observan cuáles son los elementos o conjunto de patrones de sus actuaciones que contribuyen al éxito y a enseñar a otros a actuar de modo similar.

- g) Los **principales datos para la PNL son nuestras experiencias sensoriales**, todo cuanto vemos, oímos, sentimos, palpamos, olemos y saboreamos es procesado y almacenado por nuestro cerebro. Lo más importante para trabajar con ella es conocer la estructura y las condiciones en las que se procesó y almacenó la experiencia.

- h) Uno de los puntos principales es que no se estudian los por qué, sino **el cómo** se han estructurado las experiencias y como llegar más rápido al resultado deseado. Cuando la persona es capaz de alcanzar este grado de conciencia de sus percepciones, pensamientos y sentimientos, termina ejerciendo una dirección y control, así como probablemente el sentido de su propia vida, expresando esto

último en el logro de la efectividad y la satisfacción, en otras palabras autorrealización (Armendáriz, 2008).

La PNL busca el “cómo” modificar el proceso mental emocional, el “como” pensamos y sentimos, el “cómo” quitar bloqueos para lograr nuestro crecimiento como personas a través del poder del cambio.

i) Es una **herramienta para fomentar crecimiento personal e individual**.

PNL también nos permite convertirnos en aquel que deseamos ser.

j) Se centra en los **procesos mentales**, es decir, en cómo los pensamientos influyen en el rendimiento de las personas. PNL ofrece formas para modificar los patrones mentales (estrategias) para mejorar la vida de las personas.

k) Utiliza **patrones de lenguaje específicos**, proporcionando técnicas sólidas para relacionarse con otras personas y producir cambios. Además ofrece un entendimiento profundo de lo que está ocurriendo cuando nos comunicamos, así como la manera de utilizar dicho conocimiento para potenciar su efectividad de cualquier relación entre personas, ventas, presentaciones o negociaciones.

l) **Usa la mente consciente e inconsciente**. El estado de conciencia generalmente es reconocible como un conocimiento de uno mismo o de los elementos del propio entorno (o más allá de él). Y lo inconsciente se emplea para describir procesos mentales que están fuera de la conciencia como es el sueño.

m) Desde sus inicios la PNL fue **fundamentalmente práctica** antes que teórica y proporciona únicamente formas prácticas para mejorar el rendimiento. La PNL se basa especialmente en la experiencia y se recomienda encontrar el tiempo para realizar los ejercicios y actividades que se ofrecen y que son de aplicación práctica.

n) Su gran eficacia se debe a que su aprendizaje se logra en un reducido periodo de tiempo. (**Método breve**). El terapeuta en PNL logra en pocas sesiones su tratamiento y resultados. Un ejercicio puede bastar para lograr el objetivo deseado, pues lo habitual es pensar que si el cerebro trabaja y aprende rápidamente, también se pueden producir cambios a gran velocidad. Y esto contradice a la psicoterapia tradicional en la cual para modificar ciertas conductas los tratamientos deben ser lentos y largos.

o) PNL es una **técnica a la vez lógica y divertida**. El uso de técnicas específicas para analizar los componentes de una actuación, especialmente cómo la mente procesa información, y sus métodos para alcanzar estrategias que conduzcan a la realización. En todas las áreas de la vida profesional y personal.

p) Además el conjunto de técnicas y herramientas es **tan flexible, variable** y combinable como lo requieran los objetivos que se pretenden alcanzar en la modificación de nuestras conductas, así que se puede manipular todos los elementos de alguna (as) otra (s) técnicas y o modelos, que aproximen a la persona a conseguir la excelencia (García, 2004).

q) El enfoque de PNL **es neutral** pues es un instrumento y la forma en que se utiliza dependerá completamente del terapeuta y del cliente.

r) **Es respetuosa** en el sentido de tomar en cuenta lo que se denomina “ecología” que son las circunstancias que rodean cualquier intervención particular. Ser ecológico significa prestar atención a las necesidades y deseos de la persona con la que se trabaja y tener en cuenta su punto de vista y situación, así como las propias ideas acerca de lo que es deseable para una situación dada.

s) **Su meta es la excelencia.**

t) PNL se apoya en la **cibernética** para explicar el proceso de programación y sus efectos en todas las personas (programa pensamientos, conductas y sentimientos).

u) Otra característica de PNL son **las presuposiciones**. Éstas son aquellas afirmaciones que no necesariamente deben ser “verdaderas” pero que influyen en gran medida la conducta y las respuestas de quienes las utilizan. Y las cuales se mencionaran en el siguiente punto.

1.6 Presuposiciones

El mapa no es el territorio. Tiene que ver con la forma en cómo somos capaces de percibir el mundo, tal como, el medio ambiente, personas, cosas, situaciones etc. Es decir que tenemos una forma muy particular de ver, escuchar, sentir que otros no pueden percibir. En este punto se recomienda ser tolerante y flexible con otras personas ya que tanto las similitudes como las diferencias entre personas están determinadas por la forma de percibir todo lo que nos rodea.

“las cosas no son como son, sino como las vemos”

Así que el mapa está definido como una limitada subselección previa sobre toda la información posible.

PNL sustituye al fracaso por experiencia o resultados. Al intentar hacer las cosas como uno quiere o mejor dicho como uno aprende no siempre resultan efectivas, sin embargo al intentar hacer las cosas de diversas formas y lograr el objetivo deseado nos llevará a obtener resultados específicos que hacen la diferencia entre hacer y no hacer nada. Un ejemplo es lo que realizó Edisón para generar luz en un foco “Intentar 1000 veces o más hasta lograrlo”. PNL plantea que las equivocaciones o errores se deben a la forma inadecuada de resolver la situación,

o sea que el proceso que utiliza no está funcionando para aquello que se quiere hacer.

La diferencia entre los que triunfan y fracasan es:

“La vida de los que triunfan está gobernada por los recuerdos de sus mejores momentos, sus rachas de optimismo y sus mayores triunfos.”

“El que fracasa guía su vida por el recuerdo de sus derrotas y malas rachas.”

Toda experiencia tiene una estructura: Se dice que todas las experiencias que vamos adquiriendo a lo largo de nuestra vida tienen que ver con una estructura, patrón o una serie de reglas que rigen nuestro pensamiento y nuestro comportamiento como el hecho de adquirir un hábito, hasta llegar a un proceso complejo como lo es analizar. Un ejemplo claro es que la gente se enoja, por razones diferentes puede ser porque alguien le dijo una palabra ofensiva, o porque las cosas no salieron como pensaba. Sin embargo, para cada situación uno responde de la misma forma como lo es, en este caso enojarse. PNL plantea que si se cambian los patrones de dicha conducta, la experiencia también cambia. Esto significa que si conozco específicamente qué detona el enojo y cambia dicho patrón, entonces la experiencia también cambiará.

Aunque no podamos controlar lo que ocurre en el mundo que nos rodea, siempre podemos controlar cómo reaccionaremos ante dichos eventos (Bradbury, 2001).

Pues el hecho de cambiar nuestro propio comportamiento de manera inevitable afectamos a los que nos rodean.

Yo puedo controlar mi vida, mi forma de pensar, actuar y sentir, pero no puedo controlar la vida de otros.

Si algo no funciona intenta hacer otra cosa. Ocurre que muchas veces para determinada situación hacemos siempre los mismos pasos, o las mismas cosas y nos lamentamos de los resultados, pero de lo que no nos damos cuenta es que si aquello que hacemos, pensamos o sentimos no nos funciona se debe actuar de otra manera, hasta obtener el resultado deseado. Esto es entre más opciones más oportunidades de éxito.

Las personas hacen lo mejor todo el tiempo: Se refiere que ante una situación, problema, circunstancia se actúa conforme a los recursos que se tienen en el momento, eligiendo la mejor opción.

“La gente escogerá lo que para ellos es la mejor opción, difícilmente escogerán una opción errónea” (Bradbury, 2001).

No se puede solucionar algo haciendo lo mismo que lo causa, varíe y use sus recursos, cambie de estrategia y cambiará el resultado.

Toda conducta tiene una intención positiva: Hasta la conducta más negativa se realiza con un propósito y es útil para poder comprender por qué se comportan como lo hacen, y al analizar sus necesidades reales se le ayuda a encontrar alternativas.

El cuerpo y la mente son un solo sistema donde el cuerpo no puede existir sin la mente y viceversa.

“El cuerpo se enferma cuando la mente le da permiso” Sí controlo mi mente, puedo controlar mi cuerpo y salir triunfante.

Si alguien puede, otros también. Mientras una persona sea exitosa en lo que hace y como se desempeña, ella puede ser el modelo para otros, de esta manera al

conseguir actuar de una forma similar a como ella lo hace, también nos llevará a tener el éxito deseado en circunstancias adecuadas.

“Copiar lo que otra persona hace y adaptarlo a su realidad.”

Todas las personas tienen los recursos dentro de sí mismo, para alcanzar metas.

Nos indica que estamos llenos de recursos “habilidades y atributos” para actuar de forma adecuada ante una determinada situación. Además para poder utilizar un recurso debemos saber que contamos con él.

Al respecto Porcel (2000), considera que PNL es un resumen de ciertas convicciones y valoraciones encontradas en personas que han desarrollado habilidades, que resultan un poco corrientes cuya evolución personal es bastante significativa. No son presuposiciones verdaderas ni falsas, pero sí muy útiles.

1.7 Conceptos básicos

Sistemas representacionales.

Estos nos permiten representarnos la realidad desde diferentes puntos de vista y saber cómo se forma el tipo de filtro que tenemos, es decir, que los seres humanos recibimos información a través de nuestros sentidos, que nos va a permitir estar en contacto con la realidad, es la forma en como codificamos la información y la llevamos al cerebro, producimos una respuesta de acuerdo a nuestra experiencia previa y a la forma en cómo organizamos nuestros pensamientos internamente.

Para Krusche (2001), los canales sensoriales son tan importantes para la percepción externa como la interna. “En la capacidad externa, podemos experimentar por ejemplo, la forma en como veo o contemplo un árbol, como

escucho un sonido: el rumor de las ramas del viento, al tocar una hoja, la sensación que me provoca, etc.

Si bien es cierto que existe un sistema preferente al utilizar uno de los canales para percibir el mundo y apropiarnos de aquello que nos resulta más significativo ello no implica que utilicemos solo uno, sino que existe un canal sensorial más desarrollado que los otros.

Los sistemas representativos son *el visual, el auditivo y el kinestésico*:

Una persona *visual* tiende a rodearse de un ambiente rico en colores preferidos y su principal medio son las imágenes.

Un *auditivo*: es una persona que disfruta de la música o canto y son los sonidos, los tonos, la voz el medio por el cual percibe.

Un *Kinestésico*: da mayor importancia a los sabores, olores y tactos, por ejemplo por medio de la danza o movimientos corporales se expresan emociones.

Una pareja con sistemas representativos diferentes suele tener conflictos por la forma en la que se comunican. Así que para evitar sinsabores, traumas y malos ratos es importante averiguar qué sistema representativo es usted.

Un *Kinestésico* se guía por la textura, es sensible a los sabores, olores, a contar con los dedos, tarda más en responder, tarda más en representarse la realidad por sensaciones, sienten la música, necesitan proximidad física etc.

Un *auditivo* describe su realidad con más sonidos, intensidades, voces música, tonos, palabras, etc.

A un *visual* le importan más los colores, el diseño, son más veloces para responder, la mirada es importante.

Sistemas representativos y lenguaje:

Cada sistema representativo contiene una parte verbal además de un patrón de respiración.

Por ejemplo: los *visuales* hablan rápido y respiran deprisa.

Y utilizan con mayor frecuencia los siguientes adjetivos, adverbios y predicados tales como: luminosidad, brillo, ver, vislumbrar, foco, color, visibilidad, oscuridad, negrura, visión, vista, enfocar.

Dirán cosas tales como:

“Llegue a casa y vi que tenía un mensaje tuyo en el contestador”

(Cuando los mensajes se escuchan no se leen)

“Ya veo lo que me quieres decir” ven las cosas que usted les dice.

Mientras que los *auditivos* usan palabras relacionadas con silencio, sonido, melodía, armonioso, desafinar, volumen, tono, ritmo, tonalidad, susurrar. Así que cuando piensan en algo lo primero que se les viene a la mente es un sonido.

Son personas que captan y escuchan de manera muy fina. Hablan más despacio que los visuales, respiran más lentamente y suelen ladear su cabeza cuando están escuchando.

Si escucha a un auditivo dirá cosas como “Ya oigo lo que me quieres decir”

Y los *kinestésicos* usan palabras relacionadas con los sentidos del gusto, tacto y sensaciones tales como: oler, rasposo, suave, dulce, tacto, temperatura, helado, olfato, frío, etc. Se trata de personas que dan mayor preferencia a sus emociones y sensaciones.

Un kinestésico hablara así. “Esto me huele mal” “No me sienta bien lo que dices”

En resumen en cada persona existe un sistema representacional más desarrollado que otros sin olvidar también un lenguaje específico y un patrón de respiración, sin embargo la posibilidad que PNL plantea es desarrollar la forma de percibir de aquellos sistemas representacionales que no tenemos tan desarrollados para mantener un equilibrio en la forma particular de percibir el mundo y de esta manera relacionarnos mejor con otras personas y su particular sistema representacional.

1.8 Elementos de PNL

Por otra parte conoceremos los elementos básicos que se identificaron en los modelos de investigación.

En particular se refiere a los pensamientos, los sentimientos y conductas es decir, la forma en que la gente piensa, sienten, actúa, estos tres elementos son la base del rendimiento.

Pensamientos: los elementos de éste, incluyen ver (visualizar), oír (imaginar sonidos o tener diálogos internos), experimentar sensaciones emocionales y táctiles y sentir olores o gustos. En cada una de estas áreas PNL advierte sobre sus pensamientos y si es necesario los modifica, Por ejemplo se le pide a una persona que imagine una flor real tal como normalmente se la percibe.

Una rosa roja “rosa morada con aroma a lavanda con un armonioso
Sonido”

Aquí la parte interesante es cuando se le solicita a la persona a que manipule la experiencia mental para crear algo nuevo, un color, aroma o sonidos inusuales. La capacidad de la mente para introducir estos cambios es la base para el aprendizaje y la innovación. Debido a esta habilidad para manipular los sentidos, la PNL puede ayudar a las personas a crear experiencia más o menos placenteras.

Sentimientos: La base de PNL destaca la importancia de un estado emocional equilibrado para lograr un rendimiento efectivo. Las respuestas emocionales son a menudo producidas por los pensamientos de modo que al cambiar modelos de pensamientos es posible modificar las respuestas emocionales. Otra forma es utilizar las emociones a través de la asociación con la conducta, es decir, que al existir un vínculo estrecho entre el cuerpo y la mente, al realizar cambios corporales se producen con frecuencia cambios mentales y por tanto emocionales. Un ejemplo de ello es la postura, para cada uno de sus diferentes estados emocionales alegría o enojo.

La conducta: **Son acciones que usted puede ver, oír, en otras personas pero no sentir “PNL trabaja con todos los aspectos de la conducta, ayudando a las personas a observar y responder a la conducta de un modo apropiado”**

Una buena actuación se puede modelar (analizar) y transferir de una persona a otra. Se refiere a ayudar a las personas a aprender determinadas habilidades esto implica “imitar al modelo” de una persona con excelentes habilidades en un campo específico y aprender a transferirlas a otras personas. Y analizar sus actuaciones, descomponiéndolas en sus diferentes partes con el fin de repetirlas.

Para mejorar empatía y la influencia, en especial el concepto de copiar conductas de las personas con el fin de hacerlas sentir cómodas y aceptadas. Al encontrar algo similar en otra persona, de alguna forma lo convierte en algo más aceptable.

- Utilizar el lenguaje para comunicarse y ejercer influencia, para ello existen varios aspectos:
- Reconocer los patrones de motivación y la personalidad a través de los patrones de lenguaje.
- Reconocer cuáles son los sentidos en los que la gente confía, escuchando las palabras reales que utiliza, respetando las frases o palabras que representan su experiencia de la realidad. Y al mismo tiempo utilizar un lenguaje que abarque los tres sistemas representativos o específicamente el que la otra persona utiliza para alcanzar los resultados deseados.
- Y utilizar un lenguaje indirecto para persuadir o ejercer influencia.
- Respetar frases y palabras emitidas por los individuos ya que representan su experiencia de la realidad.

Entonces a partir de lo planteado por algunos autores PNL reconoce que si las personas no tienen dentro de sí mismas, el conocimiento ni los recursos para conseguir lo que se desea, entonces ofrecen una comprensión amplia de lo que ocurre en la realidad y nos ayuda a comunicarnos.

Aunque no hay nada de asombroso en este proceso de copiar (MODELAR) la forma en que otra persona aprende, PNL tiene la capacidad para descomponer una actuación en elementos muy pequeños y tener en cuenta los procesos “internos”, como los pensamientos y sentimientos, así como la conducta “externa”

cuando se ayuda a otras personas a evolucionar. Es decir, que si tomamos en cuenta a cada elemento por separado, podemos comprender de qué forma la PNL analiza y perfecciona su rendimiento.

Otros elementos que se pueden agregar a los anteriores son: objetivos, creencias, valores, suposiciones y espiritualidad.

PNL ayuda a definir los objetivos de tal forma que facilita el progreso y el cambio para que de esta forma se alcancen las metas propuestas

Creencias, valores, suposiciones: son la verdadera base de cada individuo, tienen que ver con los juicios y valoraciones que hacemos a cerca de nosotros mismos, de otros y del mundo que nos rodea.

Espiritualidad: es un concepto totalmente diferente a los anteriores y la experiencia de cada persona es a la vez interna y personal. Y el vocabulario utilizado para hablar de ella es más limitado, es decir, que la experiencia o toma de conciencia de algo que está más allá de la experiencia inmediata puede resultar totalmente diferente para cada persona que la viva, quizá una sensación de satisfacción, de integración o de un poder o cualidad que impregna sus sentidos.

1.9 Modelos

Conociendo la base sobre la cual se sustenta la PNL ahora conoceremos algunos modelos.

Un modelo se puede describir como una representación de un sistema o proceso por el que alguien analiza o copia la forma de ser de otra persona o sus patrones de conducta, pensamiento o reacción. Existen dos tipos de modelos: modelado de identificación de trance profundo y el modelado de estrategias.

En el primero se observan las características de otra persona invirtiendo tiempo en observarla y asimilar su conducta. El trance se utiliza porque en el estado que tiene lugar esta absorción de la conducta de la otra persona requiere de una total concentración inconsciente del tema.

El segundo tipo de modelado es de estrategia, que se refiere a una exploración consciente de los elementos incluidos en el rendimiento de la persona. Es posible analizar y codificar los objetivos, la conducta y modos de pensar y sentir de un individuo.

Por ejemplo: incluye elementos del pensamiento que refiere las submodalidades tal como el tamaño o forma de imágenes que las personas visualizan. Las localizaciones precisas de los sentimientos en su cuerpo y un análisis exacto de su conducta, como la postura.

Forner (2010), llama elegante al modelado por el hecho de copiar los elementos que marcan la diferencia entre un modelado medio y uno excelente.

La PNL tiene un modelo que se ocupa de establecer objetivos WFO denominado **“Modelo de resultados bien modelados”**

Es más fácil obtener resultados si se tiene una idea clara de lo que se pretende por lo que existen cinco cosas útiles para fijar objetivos: deben ser específicos, alcanzables, medibles, realistas y basado en tiempo.

Además existen algunos elementos que requiere un buen modelado:

- 1.- Es importante expresar de un modo positivo lo que se desea.
- 2.-Además se afirmará dónde, cuándo y cómo.

3.-Es de gran relevancia que se luche por conseguir el nivel apropiado de resultados.

4.-Reflexionar ventajas y desventajas. PNL lo llama ganancias secundarias que son los beneficios ocultos de las situaciones por que permanecen inmodificables.

5.- Se refiere a la ecología cuando tiene la necesidad de comprobar que las decisiones o los cambios son adecuados.

6.- Ser capaz de medir los resultados. Se trata de otro elemento importante y se relaciona con la medida y los patrones al evaluar los resultados de su esfuerzo con la finalidad de fijar un objetivo eficaz.

El elemento diferente que introduce la PNL consiste en medidas personales aquello que se ve, se oye y se siente una vez que consigue sus resultados, además de las medidas puramente estadísticas.

7.-Evaluar el grado de control que posee, ocurre cuando queremos asumir el control del otro pero a la única persona que si podemos controlar es a uno mismo, por ello sí una persona controla sus propias reacciones, es probable que la otra persona reaccione de manera diferente.

8.-Reunir todos los recursos posibles con los que se cuenta incluyen habilidades personales, experiencia, actitudes positivas, seguridad, motivación.

9.- Conocerse a sí mismo y los valores personales son de vital importancia para conseguir un objetivo así que el autoanálisis y la consciencia son una clave para alcanzar resultados.

Niveles neurológicos:

Dilts basándose en Batenson desarrolla una estructura para el aprendizaje y cambio la cual tiene seis niveles:

1. El entorno nos indica el lugar y momento en que ocurre una conducta.
2. La conducta es aquello que la persona hace.
3. La capacidad son las habilidades que emplean las personas.
4. Las creencias son los por qué actúan de tal o cual manera.
5. La identidad es lo que la persona es y su encuentro con la misión de su vida.
6. La espiritualidad son los motivos que las personas tienen para hacer algo incluyendo familia comunidad o su trascendencia.

Modelo ROLE

Ayuda a identificar como piensan y actúan las personas con tan solo cuatro elementos.

- R = Se designa para percibir cualidades de las experiencias a través de los sentidos y submodalidades. ¿Qué sentido es el que utiliza la persona en su particular forma de pensar?
- O= se refiere a la representación sensorial interna o externa. Es cuando la persona le da importancia a los recuerdos o la imaginación o cuando se orienta hacia el exterior.
- L= señala los enlaces de una representación con otras representaciones. Por ejemplo una persona que observa desde afuera en su entorno puede percibir una representación a otra en una cadena lineal de sucesos. O de

manera simultánea donde tanto emociones como sensaciones se enlazan con cierto tipo de imágenes.

- E= es el efecto o propósito de cada paso a lo largo del proceso.

Estos pasos son elementos clave de las estrategias mentales.

Modelo B.A.G.E.L

Este modelo define los pasos para identificar e influenciar las pautas cognitivas y los estados internos a través de reconocer las reacciones físicas.

1.- La postura corporal: Las personas desarrollamos posturas corporales sistemáticas que dan cuenta de nuestro estado interior y el sistema representacional que estamos usando.

2.- Claves de acceso: Son las representaciones que se disparan a varios niveles cuando pensamos, el ritmo de respiración, expresiones faciales, tamborilear con los dedos, rascarse la cabeza, jalarse las orejas, mesarse los cabellos, emitir sonidos guturales diversos, etc.

3.- Gestos: Estos nos indican que órgano sensorial más productivo y efectivo que estamos usando en ese momento.

Cuando se visualiza algunas personas se tocan o frotan los ojos.

Cuando pensamos en algo que escuchamos o intentamos oír algo señalamos nuestras orejas.

Nos tocamos labios y boca cuando pensamos verbalmente. Y hablamos de emociones cuando nos tocamos el estómago y el pecho.

4.- Movimientos oculares: Se refieren a los movimientos automáticos e inconscientes que los ojos que acompañan en un proceso de pensamiento e indican el acceso a uno de los sistemas representacionales.



[gonzalovacaegz.blogspot.com/2012/04 clave de movimientos oculares,html.](http://gonzalovacaegz.blogspot.com/2012/04/clave-de-movimientos-oculares.html)

5.-Las pautas de lenguaje Son elementos claves de la parte referente a la lingüística de PNL. Dichas pautas reflejan e influyen procesos cognitivos y emocionales incluyendo creencias, valores, sistemas representacionales y estados interiores. PNL emplea técnicas y métodos para identificar las pautas lingüísticas una de ellas el conocida como “Predicados” que indican el sistema representacional o una submodalidad.

A continuación se presentaran dos modelos de lenguaje muy importantes:

El metamodelo

Es desarrollado por los fundadores de PNL y tiene como objetivo buscar una representación en palabras para representar una experiencia. Esto nos indica que el lenguaje representa externamente una experiencia interna y cada una tiene una estructura superficial que se expresa en palabras y una estructura profunda en la experiencia en sí misma.

Como el lenguaje representa la realidad, al comprender su significado, es probable que comprendamos la experiencia real.

Este modelo considera que tres son los factores que pueden llevar a interpretaciones erróneas de un tema:

- Borrar, que es cuando se omiten palabras.
- Distorsionar, que es cuando se modifican las palabras.
- Generalizar, cuando se convierten en amplias categorías.

Este modelo nos permite cuestionar el tipo de comunicación con precisión y claridad de las personas para una mayor comprensión.

El modelo Milton

Se basa en patrones de lenguaje general e indirecto para ejercer influencia. Su método fue codificado con características tales como: Generalización, ambigüedad, lenguaje indirecto y la sugestión pues no ser específico permite acceder a la imaginación.

Existen diversas formas de influenciar a través del lenguaje:

- Ayudar utilizando palabras no aconsejando directamente
- Usar lenguaje para cambiar el pensamiento de una persona a diferentes marcos temporales.
- Regresar al pasado y analizar sucesos para tener una perspectiva diferente.
- Cambiar a alguien utilizando metáforas en tiempo futuro

- Este tipo de lenguaje tiene la ventaja de promover confianza y la motivación.

La estrategia Disney

Dicha estrategia es una representación de cómo Disney lograba resultados creativos.

Este modelo es desarrollado a partir de la observación, se codifica la conducta y la presenta con *tres elementos* siendo un instrumento para soñadores.

El soñador crea la formulación conceptual inicial de la idea. Su cabeza y su mirada la dirige hacia arriba y se encuentra relajado, centrado y pensando que todo es posible. Además esta es nuestra parte creativa, genera soluciones, piensa en el futuro.

El realista es el que actúa como si el sueño fuese posible y se centra en las acciones necesarias para convertirlo en realidad. Se caracteriza por ser abierto, emprendedor, resolutivo. Su postura es sentarse con ojos y cabeza simétricos espalda erguida un poco adelantada o un poco reclinada hacia atrás.

El crítico es la persona que se encarga de evaluar la idea, es el que busca problemas potenciales y contratiempos. En este caso es el observador disociado de los acontecimientos y emociones, su postura es cabizbajo y mirada abajo, brazos cruzado, una mano acariciando la barbilla, meseándose los cabellos, o tocando el rostro con una mano y concentrado en sí mismo.

Las estrategias son las formas como organizamos nuestros pensamientos y nuestro comportamiento para llevar a cabo una tarea. Además están siempre orientadas a una meta positiva. Y estas pueden ponerse en marcha o quedar bloqueadas a causa de las creencias.

1.10 Técnicas

Submodalidades

A cada sistema representacional le acompaña una submodalidad que ayuda a la persona a profundizar su experiencia. Y son útiles para trabajar para eliminar algo desagradable o para instalar una nueva creencia positiva, que ayude a la persona a solucionar algo en su vida.

Las submodalidades son cualidades que permiten ampliar la complejidad de las sensaciones y de la información almacenada acerca de ellas, en ese gran almacén simbólico existente en el interior de nuestro cerebro. También son un excelente recurso para modificar experiencias pasadas, utilizando la imaginación y la fantasía podemos modificar alguna situación pasada de nuestra vida (Sambrano, 2006).

Para ello se pueden mencionar las siguientes cualidades que representan a cada sistema representacional:

Sistema representativo visual

- Color: a colores o blanco y negro
- Tamaño: Grande o pequeño
- Brillo: opaco o brillante
- Movimiento: rápido, lento o quieto
- Distancia: cerca o lejos

Sistema representativo auditivo

- Sonido: fuerte, débil

- Volumen: alto y bajo
- Tono: alto y bajo
- Distancia, cerca o lejos

Sistema representativo auditivo

- Peso: pesado o ligero
- Textura: rugoso, suave
- Temperatura: caliente o fría
- Presión: tenso, relajado.
- Área: grande o pequeña
- Intensidad: fuerte o débil

También se incluyen sensaciones de:

- Calma
- Entusiasmo
- Alegría
- Tristeza

Las submodalidades son importantes para entender los predicados verbales, por ejemplo:

Cuestionamientos tales como:

¿Qué color o colores aparecen asociados?

¿La imagen está cerca o lejos?

¿Enfocada o desenfocada?

¿Tiene brillo o es opaca?

¿Tamaño?

Las submodalidades nos ayudan a lograr una disociación de ideas, creencias, imágenes, enfermedades, dolores, resultados no deseados o también llamados fracasos, fobias alergias, experiencias, vivencias y situaciones vitales.

Posiciones perceptivas:

Por ello pasaremos al punto de *las posiciones perceptivas* una técnica de PNL que sirve para ampliar la conciencia , desarrollar la flexibilidad y promover cambios de perspectiva a través de la formas en la que las personas piensan , sienten y actúan, de las que derivan tres posiciones:

La primera posición es estar **asociado** y se refiere a que una persona está muy apegada a su propio cuerpo y experimenta emociones intensas. Se pueden revivir experiencias pasadas como si uno estuviera aún allí e imaginar experiencias futuras de un modo similar. Estar asociado tiene la desventaja al no poder responder objetivamente a sus sentimientos o como controlarlos, significa vivir o recordar una situación con un vivido color con una más nítida imagen, con un color más claro, con un fuerte sonido, con más aroma y sabor, con un sensación mucho más fuerte de una experiencia.

La segunda posición, estar **disociado**, es estar separado y tener la capacidad de observare a sí mismo desde una perspectiva diferente. Tiene la posibilidad de supervisar la forma en cómo actúa y tiene la desventaja de interrumpir lo que sienten las personas y dar la impresión de ser indiferente.

Estar disociado de una situación representa una imagen con menos color, más opaca, disminuir el sonido hasta desaparecerlo, tener una sensación neutra de las emociones, tener una imagen borrosa o sin contenido.

Pero más allá de las anteriores posiciones existe la llamada tercera posición en donde la persona se convierte en **observadora** de las dos posiciones anteriores

donde el individuo observa al mismo tiempo tanto al individuo como a las personas con quien se relaciona.

Ejemplo:

Pg. 104 de elementos de PNL

Harris (2007) "Cambiar de perspectiva puede fomentar la autoconciencia, la comprensión de los puntos de vista de otra persona y también favorece que nos separemos de las propias emociones para revisarlas de un modo más objetivo."

Nuestro cerebro es fascinante y todos tenemos los recursos necesarios y suficientes para usarlo a plenitud. Todos tenemos la capacidad de crear imágenes, sonidos o sensaciones a nuestra voluntad; recordar acontecimientos y lugares y jugar a crear futuros o representarnos nuevas y diferentes posibilidades.

Reencuadre

Esta técnica también trata los cambios de percepción, significa dar otro significado a un suceso, pensamiento, sentimiento o acto, pensando positivamente y sacando el mayor número de beneficios de una situación o pensamiento explotando todos los recursos con los que cuenta.

Existen dos tipos de reencuadre:

El de contexto y el de contenido

En el primero el significado va a depender de lo que ocurra o haya ocurrido en cierto contexto. Por ejemplo la lluvia en un contexto de sequía representara un regalo y para otros lluvia es signo de inundación. Dicha valoración se debe a las consecuencias que produce en un contexto.

El de contenido refiere precisamente a conocer el contenido del problema. Los reencuadres sencillos se limitan a provocar un proceso cognitivo que origina un cambio en nuestros sentimientos. Por ejemplo un pesimista dirá que su vaso está medio vacío y el optimista que el vaso está medio lleno.

La estructura de un chiste tiene que ver con una reinterpretación emocional, otro tipo de reencuadre soluciona un problema

La más conocida reinterpretación es reencuadre en seis pasos lo cual se emplea para modificar comportamientos inapropiados o reacciones emocionales indeseadas, y también para resolver problemas donde se trata de suprimir síntomas psicósomáticos.

Este método ayuda a la persona a entender lo que sucede con un síntoma físico que resulta ser una intención positiva inconsciente de una enfermedad dolencia o problema.

1. Se ubica primero la conducta problemática
2. Después se establece un canal de comunicación asociativa con la parte responsable del síntoma.
3. El siguiente paso es encontrar tres alternativas que el individuo genere para de esta manera lograr identificar el propósito positivo que ofrece el conflicto.
4. Y posteriormente reflexionar los inconvenientes de las opciones elegidas.
5. Cuando el individuo la acepta eficazmente entonces comprobare las alternativas conscientemente es decir hacer un chequeo ecológico.

6. Y el último paso responsabilizarse de la conducta innovadora situándose en el futuro.

Técnica de dividir:

Trata de los cambios de perspectiva pues al considerar una situación desde diferentes posiciones y niveles es posible manejarla.

Una forma de pensar en la situación es analizarla y sintetizarla, es decir, reflexionar en cuantas partes se puede descomponer una tarea o actividad extensa con el fin de que sea más manejable y a su vez obtener la información básica que me permita entender de qué se trata el asunto.

Por ejemplo: la lectura es importante tener una visión general y luego una visión particular.

Anclaje:

Esta técnica se ocupa de generar respuestas que se pueden “anclar” por asociación que supone asociar un elemento disparador (o estímulo, con una respuesta esta puede ser positiva o negativa).

Los anclajes pueden ser como la producción de un sonido, que alguien nos toque o suponen secuencias de anclajes conectados entre sí, cada uno de los cuales conduce a la persona a un nuevo estado de respuesta emocional.

El anclaje se utiliza para que las personas permanezcan en un estado emocional positivo y se pueda emplear para conseguir buenos resultados en terapia.

Preferencias sensoriales

PNL destaca la forma en que los individuos emplean los sentidos. Como anteriormente se mencionó. Además el empleo de palabras específicas al utilizar los diferentes canales sensoriales, para ello PNL también sugiere los movimientos oculares y el ritmo del discurso puede ser de gran utilidad.

Movimientos oculares:

Son movimientos de los ojos o gestos que indican los procesos mentales de una persona. La observación de la conducta externa puede dar una idea de si una persona utiliza un sentido en particular (vista, oído, tacto, gusto, olfato).

Autoestima:

Aunque a veces no nos sentimos seguros y perdemos iniciativa, pero en nosotros cabe la responsabilidad de nuestros sentimientos, respuestas y conducta, y por lo tanto disponemos de medios para superar obstáculos y problemas.

Aunque a veces nos resulta difícil el manejo de situaciones es importante adoptar un punto de vista práctico y positivo de que las cosas se pueden mejorar. PNL ofrece en esta área técnicas relacionadas con los procesos mentales ya sea para modificar sus percepciones o utilizar su creatividad.

Opciones:

- Para mejorar nuestra imagen, utilizar el dialogo interno de todo lo que hacemos y cómo nos respondemos con dialogo positivo eleva una autoestima positiva.
- Hacer oídos sordos a críticas imaginarias.
- Imaginar que esas voces se aquietan o se distancian y sustituirlas por pensamientos positivos.

- Que las voces que se escuchan sean positivas agradables y de volumen alto para que resulten convincentes como si fueran reales. “De este modo es posible tener una nueva percepción de la realidad y un nuevo concepto de sí mismo, que será más positivo.

La empatía: (rapoort)

Se ocupa de mantener buenas relaciones con los demás. El contacto persona a persona requiere de los siguientes pasos.

- Utilizar la capacidad de observación: Es muy útil observar la conducta y las reacciones de otras personas.
- Asegurarse de comprender a otra persona se trata de obtener información del comportamiento de la persona, sin evaluarla y verificar si realmente es lo que la persona siente o piensa.
- Cambiar de perspectiva: se refiere a asumir diferentes posiciones perceptivas es decir a sintonizar con la experiencia de otros y considerar las cosas de otra forma.
- Crear simpatías y mantenerlas: si no se cuenta con una empatía automática con alguien, puede crearla pareciéndose a otra persona o adecuándose a lo que hace. Para poder hacer esto la primera forma es imitarla la segunda es hacerle de espejo, haciendo lo que hace. Aunque esto parece muy exagerado PNL utiliza un proceso más adecuado como es el de “copiar” que significa hacer cosas de un modo similar a otra persona haciendo lo menos posible para parecerse a ella.
- Copiar es una herramienta versátil e influyente y vale la pena practicarlo. Si copia a otras personas, es más probable que se sienta a gusto con usted.

- Se puede copiar postura, gestos, movimientos, procesos de pensamiento y estados emocionales.
- Un elemento indispensable del proceso de copiar es mantener congruencia es decir, seleccionar las propias reacciones o respuestas y luego asegurarse de que son coherentes entre sí.

1.11 Aplicaciones

En cuanto a la práctica puede llevarse a cabo tanto en la vida profesional, y trabaja en áreas como la motivación, el aprendizaje, el mantenimiento de una buena salud, la práctica de los deportes, las comunicaciones, las negociaciones, hablar en público, crear equipos y gestionar cambios.

La automotivación es una capacidad que se abarca en todos los campos humanos.

Las áreas específicas en las cuales se aplica PNL son:

Salud: Específicamente son patologías relacionadas con el estrés, con somatizaciones, alergias, disfunciones que requieran de autocontrol.

Psicoterapia: Aplica técnicas para curar fobias, conflictos internos, depresión control emocional, sexual, manejo de adicciones y desordenes de la personalidad utilizando una terapia eficaz y rápida.

Deportes: Permite mejorar el rendimiento deportivo de manera espectacular.

Empresas: Desarrolla trabajo en equipo, soluciona conflictos, administración de personal, liderazgo, motivación, comunicación, creatividad, toma de decisiones,

selección de personas, evalúa desempeño en ventas. Se ha extendido su uso en este ámbito de autodesarrollo en conjunto con directivos y profesionales.

La utilizan profesionales de disciplinas como economía, recursos humanos y comunicación la utilizan como herramienta eficaz y útil en entrevistas personales, comunicación y negociaciones etc.

Desarrollo y mejora personal: Desarrolla autoestima, asertividad, relaciones de pareja, relaciones interpersonales, conflictos, manejo de crisis personales, orientación hacia el éxito.

Educación: Mejora la relación entre compañeros y profesores; y también los procesos de la enseñanza-aprendizaje, soluciona problemas de aprendizaje y aumenta la creatividad. Es en esta área donde aplicaremos los métodos que nos servirán para mejorar el rendimiento académico.

De esta manera podemos concluir que PNL, apoya eficazmente como un modelo de aprendizaje para que las personas cumplan sus metas y objetivos, así como el desarrollo de una buena comunicación con otras personas.

Además toma en cuenta la programación de pensamientos y experiencias por medio de los sentidos y la unidad indivisible cuerpo-cerebro, y como las palabras afectan nuestras percepciones y relaciones con el mundo exterior.

PNL resulta tener un enfoque holístico, se sirve de los micro detalles al ocuparse de las habilidades, capacidades y experiencias. También hace uso de la mente consciente e inconsciente siendo lógica, flexible y respetuosa. Sus principales elementos son los pensamientos, sentimientos, la conducta y el lenguaje.

PNL es el modelo básico en el cual se apoyara este trabajo para desarrollar “Un manual para mejorar rendimiento académico” basado en el modelo de una estructura para el aprendizaje y cambio llamada “niveles neurológicos” en la cual se toman en cuenta, el entorno, la conducta, la capacidad, las creencias, la identidad y la espiritualidad.

PNL tiene una gran variedad de aplicaciones tales como son metas personales, resolución de temas familiares, potenciar creatividad, reforzar aprendizaje, incrementar salud mental y física en la vida diaria. Además contribuye trabajando con creencias, nos enseña a expandir y usar nuestros sentidos, a reconocer el poder que tiene el lenguaje y como modelarlo. Es entonces que para este capítulo será una herramienta eficaz para a cumplir con los objetivos planteados.

En el siguiente capítulo se abordaran las causas de la problemática que limitan o contribuyen a que el rendimiento sea bajo o alto. Pues de la misma forma que se plantearon los autores de PNL porque unos tenían éxito y otros no, también mi pregunta tiene que ver con, si todos asistimos a una clase porque unos tienen un excelente rendimiento y otros o la mayoría no. ¿De qué factores depende que exista un alto rendimiento académico? ¿Cuál es la diferencia entre un problema de aprendizaje y un problema de rendimiento académico? Y se consideraran elementos tales como la importancia de la evaluación, la inteligencia, y el aprendizaje.

CAPITULO 2.- PROBLEMÁTICA DEL RENDIMIENTO ACADEMICO

Se considera al **rendimiento académico** una parte muy importante del desarrollo humano. Es en esa área donde **se demuestra el tipo de aprendizaje y experiencia, que se adquiere en las instituciones educativas**. La escuela es un lugar al que asistimos desde muy pequeños y por periodos determinados en los que se acredita nuestro desarrollo constantemente. Actualmente es a partir de los 4 años que se inicia con las evaluaciones para saber si somos o no aptos para realizar determinadas actividades físicas e intelectuales y es hasta que se concluye con una carrera profesional en la cual se pretende se hayan adquirido todos los conocimientos que sirven para aplicarlos en tu trabajo.

Es cierto que la escuela también proporciona conocimientos y habilidades, pero es en la familia donde se refuerza o se limita la posibilidad de que los niños incorporen a su acervo los conocimientos y experiencia social en general.

Las escuelas ocupan una de los lugares más importantes donde se llevan a cabo las experiencias sociales. La experiencia escolar permite vivir una serie de oportunidades:

- Mostrar diferentes formas de autoridad.
- Diferentes estilos de relacionarse socialmente y de trabajo.
- Tiene un efecto para la preparación en el trabajo y en la interacción social.
- Posibilita el reunir a individuos dentro de sistemas sociales informales.

La influencia de la escuela es total y completamente diferente para cada persona es cuestión de conducta y de actitudes, ya que, la crianza y las experiencias comunitarias interactúan de diversas maneras con la escuela, dando como resultado que cada experiencia escolar sea vivida de diferente manera, pero con la posibilidad de compartirse y crear experiencias comunes que serán recordadas como parte de nuestra formación.

Para cumplir con el objetivo de este capítulo es importante conocer y desarrollar los siguientes cuestionamientos **¿Qué es el rendimiento académico?** **¿Cuándo se dice que un niño presenta bajo o alto rendimiento académico?** **¿Por qué la importancia del aprendizaje y proceso están relacionados con el rendimiento académico?** **¿Qué se evalúa y quién lo hace?** **¿Cuáles son las posibles causas o factores que impiden el aprendizaje y cuáles son los factores que sí ayudan a tener un mejor aprendizaje y por tanto un alto rendimiento académico?**

Sin embargo nos damos cuenta de que el rendimiento varía de una persona a otra dependiendo de su proceso de aprendizaje así como una serie de factores que limitan o favorecen su desempeño académico en su recorrido por las instituciones educativas y posteriormente en el trabajo.

2.1 Definición del rendimiento académico

La Secretaría de Educación Pública, institución que rige la mayor parte de la educación en México **define al rendimiento académico como la aprobación de ciertos objetivos, contenidos de un número determinado de materias, las cuales son evaluadas con exámenes que otorgan una calificación y definen al alumno como apto o no apto para la materia dentro de una escala de 1 a 5 como desaprobado y de 6 a 10 como aprobado**" (citado en Bello, 1999). Si bien es cierto en años anteriores se ha pretendido cambiar la forma de evaluar a los alumnos, pero realmente al aplicar dichas evaluaciones en las aulas se ha comprobado que cada maestro evalúa según lo que considere importante para el aprendizaje de los alumnos pues aunque los criterios sean los mismos para todos los alumnos los maestros determinan que criterios tomaran en cuenta para evaluar el desempeño de los alumnos por ejemplo: examen, participación, tareas, trabajos en clase, comprensión de la lectura y conducta entre otros.

La aprobación de los programas educativos durante nuestro recorrido por las instituciones educativas es el indicador que influencia nuestro futuro académico si cumples con la forma de evaluar del profesor tu rendimiento académico será el adecuado.

El éxito académico se registra con la aprobación de dichos objetivos y el bajo rendimiento con la no aprobación y se considera está relacionado con el aprendizaje y la evaluación.

2.2 Aprendizaje

Empezaremos por abordar la explicación humanista sobre **el aprendizaje**, en la cual el ser humano tiene todo el potencial y los recursos para aprender y solo necesita desarrollarlos.

Toda experiencia o situación que creamos en donde cada uno es responsable de lo que hace, piensa o siente en las diversas situaciones que se presenten tienen un propósito, el de aprender algo que nos falta

El aprendizaje consiste en obtener conocimiento de algo, que posteriormente puede ser utilizado y poco a poco dominarlo hasta perfeccionarlo y emplearlo al expresar emociones y pensamientos.

Se acepta que los niños necesitan experiencia social y emocional satisfactoria durante los primeros años de vida. Considerando a la experiencia como una parte importante del aprendizaje pues a medida que se experimenta nuestro aprendizaje se olvida o se perfecciona.

Forner (2006), opina al respecto que todo en la vida puede llegar aprenderse y una vez que decida que usted es dueño de su propio destino, comenzará a darse cuenta que no hay nada casual. El proceso de aprendizaje se identifica como la

consecución de una meta en la vida y es considerada una combinación entre el ensayo, error y acierto lo importante no son los errores intermedios sino el aprendizaje que de ellos resulta.

“El aprendizaje es el proceso mediante el cual se obtienen nuevos conocimientos, habilidades o actitudes a través de experiencias vividas que producen algún cambio en nuestra forma de actuar.” Aprender es la oportunidad de crecer, de asimilar la realidad y aun transformarla, de tal manera que se logre una existencia más plena (Paulo Freire citado en Michel G. 2008).

El proceso de aprendizaje se explica de la siguiente manera:

- 1) Con el desconocimiento de que no sabemos algo.
 - No sabemos que no podemos conducir un coche.

- 2) Ese algo que se aprende por primera vez es tarea propia del consciente.
 - Cuando estando en un coche y no podemos y tampoco nos damos cuenta de que no sabemos conducir.

- 3) Una vez que se ha aprendido lo que estaba pendiente.
 - Estamos aprendiendo a conducir, y cada vez lo hacemos mejor. Es decir que toda vez que subimos al coche y repetimos los pasos pertinentes con plena conciencia nuestros cinco sentidos están centrados en lo que estamos haciendo aquí el consciente está encargado durante el tiempo que dura el aprendizaje.

- 4) Resulta que somos ahora inconscientes de que sabemos.
 - Ya aprendimos a conducir y practicamos mucho y este proceso se va haciendo automático ya no pensamos en cambiar la marcha o pisar el freno

somos expertos en conducir un auto, nuestra mente inconsciente está al mando por lo que nuestra conciencia puede prestar atención a otras cosas.

El proceso de aprendizaje exige un procedimiento determinado, con ello los conocimientos adquiridos permitirán obrar con capacidad de criterio. De la misma forma que implica desarrollar habilidades y estrategias que permitan al alumno hacerlo de manera efectiva, situaciones cómo concentrarse, cómo utilizar sus conocimientos y formular preguntas para una mayor comprensión, cómo ser creativo y solucionar problemas.

Evidentemente la percepción juega un papel muy importante en el proceso de aprendizaje. Nos permite saber que es a través de los sentidos que comenzamos percibiendo el mundo y todo aquello que nos rodea. Por lo tanto la mayor parte de las cosas que se aprenden provienen de la experiencia la cual produce conocimiento que parte de lo sencillo a lo abstracto. Todo lo que vemos, escuchamos, tocamos y lo que sentimos desarrolla nuestra percepción. De esta manera las personas aprenden, cambian constante y progresivamente (Michel, 2008).

El aprendizaje incluye procesos básicos del desarrollo en las áreas, auditiva, visual, táctil, motricidad y verbal. También toman en cuenta fenómenos tales como la memoria considerada como la capacidad para recordar acontecimientos pasados evocar experiencias vividas y retener lo aprendido para sacarlo a la luz cuando sea necesario. Y la retroalimentación este proceso va relacionado a la repetición de conocimientos y experiencia para alimentar nuestra memoria constantemente, de lo contrario la olvidamos con mucha facilidad. Así que la integración de estas funciones es necesaria para que la persona tenga éxito (Mendoza, 1996)

Monica Trotter (2003), menciona 5 puntos importantes a partir de los cuales aprender es más fácil.

- La atención
- Analizar y sintetizar
- La lectura, práctica y entendimiento
- La memoria
- La relación con la realidad y explicación

Encontramos que existen personas a quienes se les facilita entender, concentrarse, memorizar, analizar o sintetizar la información y a otras se les dificulta, son problemas que se hacen evidentes en los primeros siete años de vida pues están directamente relacionados con materias a partir de las cuales se determina el correcto rendimiento académico y se les conoce como problemas de aprendizaje.

2.3 Evaluación

La evaluación: tiene un papel importante en las valoraciones psicoeducativas que con frecuencia se realizan para detectar:

- I. deficiencias de aprendizaje
- II. incapacidades mentales o trastornos de conducta
- III. identificar niños especiales o con dotes intelectuales o para otro tipo de referencias académicas.

Para evaluar el **rendimiento académico** se toma en cuenta una serie de elementos. Por ejemplo: la forma en la que aprendemos, en la cual percibimos e introducimos la información a nuestro cerebro y la capacidad de utilizarla para las diversas situaciones que se nos presenten, estamos comprobando que efectivamente tenemos la capacidad que requerimos para aprender a lo que llaman inteligencia, evidentemente conforme crecemos y nos desarrollamos vamos adquiriendo muchas más habilidades que nos capacitan, ya sea, para funcionar adecuadamente a las exigencias intelectuales, físicas, sociales y

emocionales de las autoridades académicas. Y en años posteriores a las exigencias de un trabajo.

La evaluación del rendimiento académico estudiantil, constituye un proceso de valoración de los logros alcanzados por los alumnos en función de competencias y objetivos formulados en el programa de estudio de la escuela básica (Ortega, 2007).

La evaluación es un instrumento para medir y detectar si el alumno obtuvo conocimientos y habilidades. Es el profesor (a) quien se encarga de evaluar a los alumnos y también decide si obtuvo los conocimientos y si las habilidades con las que cuenta son las que se necesitan para cubrir los objetivos bimestrales, semestrales o anuales de los programas.

Los profesores para evaluar se basan en su propio criterio y dicha evaluación no siempre es objetiva. Algunos califican la capacidad intelectual del alumno y otros su particular proceso de formación.

Las boletas anuales evalúan materias tales como matemáticas, español, ciencias naturales, historia, educación física, formación cívica y ética y se incluye la lectura de comprensión. Para evaluar cada materia los profesores dan un porcentaje al examen bimestral, otro a la participación en clase, otro tanto a las tareas o trabajos en clase los puntos que usan varían de profesor a profesor según lo que ellos consideren.

Evaluar el rendimiento académico es ajustarse a ciertos criterios que responden a las necesidades académicas. Entonces primero necesitamos saber que evaluar y generalmente toda prueba de habilidad mide lo que el alumno ha aprendido. Y entonces se refiere a evaluar de forma independiente las áreas: de matemáticas, mecánicas y verbales. Así que para ello evalúa facultades tales como el razonamiento, comprensión, sensación, percepción, asociación, memoria,

pensamiento abstracto que se refiere a la utilización de símbolos y conceptos, solución de problemas, juicio, iniciativa, capacidad para adaptarse a las circunstancias, creatividad y conocimiento general.

Portellano (1989) opina que para poder evaluar es necesario conocer;

- ❖ Nivel de conocimientos
- ❖ Hábitos
- ❖ Habilidades
- ❖ Aciertos y progresos
- ❖ Interés por parte del alumno.

También se considera que muchas veces las evaluaciones que se emplean solo miden memoria a corto plazo, pero no llevan al razonamiento como la evaluación de exámenes.

La evaluación es uno de los propósitos del proceso educativo pues es el modo sistemático de comprobar en qué medida se han logrado los objetivos de un programa también nos habla del desempeño del alumno y el indicador de aprendizaje para el profesor.

La evaluación simbolizada como éxito o fracaso por medio de números, notas o exámenes producen en los niños reacciones emocionales que van desde la ansiedad que los paraliza, el miedo que tienen a sus tutores, otros son lentos para contestar en los exámenes o en terminar un apunte y su problema resulta ser el límite de tiempo, generalmente los profesores no consideran las características individuales de cada alumno. Por ejemplo la participación en clase de forma oral la tienen los alumnos con mayor habilidad para hablar en público y otro que no la tiene pierde puntos, aunque no siempre los que participan realmente contestan correctamente, tal vez también podrían tomar en cuenta las participaciones escritas.

Según Laforurcade(1974), de una evaluación se obtienen los siguientes aspectos:

- 1) Saber si los objetivos se cumplieron.
- 2) Conocer las posibles causas que motivaron las deficiencias así como las que contribuyeron en el logro de las metas propuestas y de esta manera aprender de la experiencia remediando la situación.
- 3) Evalúan memorización de conocimientos.
- 4) Habilidad de actitud.
- 5) Habilidad de aptitud.
- 6) La autovaloración

El resultado obtenido en cada periodo se convierte en éxito o fracaso, dependiendo de los objetivos o metas que haya propuesto el maestro pero también influyen la autoestima y motivación que el niño tenga de sí mismo.

Muchas veces cuando realizamos alguna actividad y no resulta como queremos las calificamos como mala suerte, desastre, obstáculo, problema o fracaso. Las actitudes de autovaloración y desvalorización que los niños tengan de sí mismos junto con las apreciaciones de sus maestros determinarán su desempeño (Lucart, 1977)

Portellano (1989), El fracaso escolar o bajo rendimiento escolar se clasificará de acuerdo a tres aspectos:

El rendimiento

- *Como medida de aptitud pedagógica evaluada mediante las calificaciones escolares como suficientes o insuficientes se refiere a la cantidad de conocimientos adquiridos.*

La aprobación es la valoración que indica el dominio que ha logrado el estudiante sobre la adquisición de conocimiento con respecto a una signatura o área escolar determinada. La persona encargada de indicar si el alumno es aprobado o no es el profesor. El rendimiento académico se evalúa con exámenes y utiliza una escala del cero al diez.

- *Como punto de referencia de la capacidad intelectual del niño tanto de su aprovechamiento satisfactorio o insatisfactorio.*

Si bien es cierto que llamamos a un niño inteligente cuando su rendimiento académico resulta ser alto.

Y el momento en que aparece

- *Fracaso escolar primario presenta un rendimiento escolar insuficiente desde los inicios de la escolaridad por falta de maduración de sistema nervioso central.*
- *Fracaso escolar secundario: su rendimiento es suficiente y satisfactorio pero en cierto momento empieza a tener dificultades pueden ser emocionales.*

De duración

- El bajo rendimiento a corto plazo se da cuando el aprovechamiento del alumno es insuficiente en varias materias.
- El bajo rendimiento a mediano plazo el estudiante no aprueba y repite el curso
- El bajo rendimiento a largo plazo es cuando el alumno abandona sus estudios

Una de las causas de deserción escolar en diferentes niveles es el bajo rendimiento que puede estar causado por problemas de aprendizaje.

Avanzini (1985), menciona que el fracaso escolar es un problema complejo cuyas causas son múltiples y diversas que se entrelazan y actúan unas sobre otras. Las de mayor importancia son las referentes a la situación escolar, con el niño y con la familia y se distinguen dos tipos de alumnos:

2.4 Alumnos con bajo rendimiento académico

Los alumnos de bajo rendimiento escolar, son aquellos que están por debajo de sus aptitudes, no alcanzando los objetivos mínimos del programa escolar.

La mayor parte de los niños con bajo rendimiento escolar, está integrado por chicos con un cociente intelectual normal o superior y su problema se origina en el hogar, ya sea por desintegración familiar, padres inmaduros, falta de motivación familiar. También el rendimiento escolar se ve afectado por una inadecuada alimentación, por la falta de hábitos como en la puntualidad para llegar a la escuela, falta de recursos económicos (para solventar el costo de materiales y pasajes), por la falta de tiempo de los padres para revisar tareas, corregir errores, para practicar conocimientos que se les dificulten a sus hijos, etc.

Portellano (1989), Considera que las condiciones para el diagnóstico efectivo del fracaso escolar son las siguientes:

- **Se produce en escolares con normal capacidad intelectual**
- Ausencia de trastornos emocionales severos (psicosis)
- Ausencia de trastornos neurológicos (parálisis cerebral)
- Ausencia de trastornos sensoriales severos como la ceguera y sordera
- Y la no existencia de antecedentes de privación cultural en el niño y sus familiares.

comprensión auditiva de la lectura y las matemáticas son *alumnos con dificultades en el aprendizaje* y se caracterizan por:

- Demora en el desarrollo del lenguaje se incluye vocabulario limitado o inmaduro y gran número de errores gramaticales y dificultad para relacionar ideas de manera lógica.
- Orientación espacial en ambientes nuevos se le dificulta orientarse.
- Conceptos de tiempo inadecuado es la pérdida o confusión del concepto normal del tiempo con respecto a él mismo.
- Dificultad para juzgar las relaciones lógicas, como grande, pequeño, ligero, pesado, cercano, lejano y otras.
- Confusión de direcciones, es decir que se les dificulta entender conceptos tales como derecha -izquierda, norte- sur, oeste- este, arriba - abajo etc.
- Coordinación motora general, incluye torpeza general, coordinación y equilibrio pobre o un tendencia a caerse constantemente.
- Destreza manual deficiente consiste en la incapacidad para manipular objetos y para manejar equipo nuevo..
- Distracción es la incapacidad para concentrarse en cualquier actividad por un intervalo normal.
- Hiperactividad incluye al comportamiento inquieto o impaciente todo el día y a cualquier momento.
- La incapacidad para seguir instrucciones orales sencillas.
- La incapacidad para seguir discusiones en clase de ideas o temas
- Trastornos auditivos, visuales y táctiles.
- Perturbaciones de la memoria. Es la incapacidad para repetir una secuencia sencilla de tres palabras después de escucharlas el déficit de memoria auditiva o visual afectan seriamente el proceso de aprendizaje.
- Su proceso de aprendizaje es más lento.
- Necesitan un mayor nivel de práctica repetida y reforzada en la adquisición de las habilidades.

- Cuando se requiere de intervención es muy importante considerar el ritmo al que aprende cada persona.

La presencia de una o varias, de estas características no indica que un estudiante podría clasificarse con dificultades para aprender es necesario realizar una evaluación muy precisa.

2.6 Características de los niños con bajo rendimiento

Los profesores reportan diversas características presentes en niños con bajo rendimiento escolar.

- Poseen pocas habilidades en matemáticas.
- Un escaso lenguaje.
- Bajo nivel de abstracción.
- Falta de habilidad para resolver problemas y falta de atención.
- Falta de interés en todas las actividades.
- Sus libretas y trabajos los presentan desordenados y sucios.
- No participa y puede ser porque no sabe o no estudio, por temor a equivocarse y esto le provoca ansiedad.
- Se ausentan en las clases.
- No cumplen con tareas.
- No trabajan en clases.
- No cubre los requisitos mínimos de un programa.
- No lleva materiales (lápiz, sacapuntas, colores, regla).
- Son distraídos y buscan constantemente la aprobación de sus compañeros.
- Tienen una actitud negativa ante el estudio.
- Se involucran fácilmente en actividades de juego.
- Y en el peor de los casos, repiten el año escolar.

Pick S. y cols., (2009) identificaron los siguientes tipos de problemas de aprendizaje.

A) dificultades para leer, escribir, concentración y atención.

B) dificultades en las relaciones interpersonales nos lleva a dificultades de concentración, memoria o entender lo que otros nos dicen.

C) otras situaciones que dificultan la ejecución de las tareas escolares son las discapacidades por problemas visuales o auditivos o las lesiones en el sistema músculo esquelético. Muchas veces las personas con dichas discapacidades tienen excelentes capacidades para aprender y únicamente requiere de apoyos didácticos que les permitan expresar lo que aprenden y adquirir la información por sistemas diseñados especialmente para ellos.

2.7 Factores que afectan el rendimiento académico.

Campión y Jaspe (2010), evidencian que los fracasos escolares se presentan más debido a razones sociales, emocionales y afectivas carentes de estabilidad, equilibrio y tensiones internas debidas a múltiples causas y circunstancias personales, causas del porque los niños siendo inteligentes han quedado detrás de otros y tienen problemas específicos para aprender.

Además menciona que la tensión emocional, la mala salud, las dificultades de la vista y oído y las condiciones de pobreza en el hogar son limitantes. Pero que también existen características positivas propias de ellos y se desempeñan con gran habilidad en el arte, la música, actividades físicas, los deportes, juegos exposiciones y sobrepasan a los normales en las actividades diferentes a las escolares. Los niños con aprendizaje superior son solo diferentes por el hecho de pensar rápida y claramente.

Aunque existen una gran variedad de causas de los problemas de aprendizaje es evidente que el diagnóstico que se realice dependerá de los criterios que se usen para atender esta problemática, pues en la práctica resulta muy subjetivo.

Pero algo que si resulta claro es que el desempeño escolar está influenciado por problemas de aprendizaje tales como:

2.7.1. Factores biológicos

Los **factores biológicos** sus causas y consecuencias en un bajo rendimiento escolar son:

Factores hereditarios

Causas	Trastornos:	Consecuencias
Padecimiento de una enfermedad infecciosa o algún defecto visual, auditivo o motor.	Se refieren a los trastornos orgánicos principalmente de la visión (miopía y astigmatismo). El trastorno auditivo	Dificultad ortográfica, lectora y de atención. Impide seguir instrucciones del profesor más la falta de atención afectan el lenguaje oral.
Trastornos somato fisiológicos	Se refiere a enfermedades de epilepsia o cardiopatías	Presentan limitaciones por las largas estancias en el hospital.
Nutricionales	Falta de vitaminas o proteínas	Bajo rendimiento escolar Sueño, fatiga.

Tabla 1. Algunos trastornos orgánicos sus causas y sus consecuencias.

En el DMSIII-R en el apartado de trastornos del desarrollo. También ubica los *trastornos de aprendizaje*: considerados como lesiones en el sistema nervioso central o también conocida como disfunción cerebral mínima.

A continuación se presentan las siguientes categorías de dichos trastornos.

- ❖ De habilidades académicas en el cálculo aritmético, de escritura y lectura.
- ❖ Del habla en la articulación y de lenguaje de tipo expresivo y receptivo.
- ❖ De las habilidades motoras: de la coordinación, no específico.
- ❖ De conductas perturbadoras como son: trastornos de déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y trastorno de atención indiferencia.

2.7.2. Factores Psicológicos

Hace referencia a las consecuencias psicológicas que tienen que ver con lo objetivo y lo subjetivo. Por un lado las malas notas o la no aprobación del curso es algo que se puede observar. Pero las subjetivas son aquellas repercusiones a nivel interior del alumno por ejemplo como vive la escolaridad el niño con su familia y sus maestros, o como es su sentir escolar como exitoso o fracasado.

A continuación se presentan algunas características psicológicas que afectan el rendimiento académico.

- ✓ la falta de control de las emociones
- ✓ las creencias limitantes
- ✓ la baja de autoestima y seguridad
- ✓ el estrés
- ✓ la angustia
- ✓ la falta de motivación
- ✓ la ausencia de comunicación
- ✓ la problemática para relacionarse con otros

- ✓ la falta de valores
- ✓ las actitudes negativas
- ✓ la frustración

2.7.3. Factores emocionales familiares

La familia representa la principal fuente educadora y en la formación del niño teniendo mucha importancia el clima afectivo, sin embargo no siempre cumple su cometido de manera adecuada pues aspectos tales como es la desintegración familia; los problemas de comunicación, el autoritarismo mal dirigido, los hábitos de estudio, déficit severo en la economía, maltrato físico, psicológico falta de atención a los menores y la falta de apoyo educativo que los padres no otorgan al menor, como es la competencia entre hermanos y la falta de incentivos o estímulos, genera deterioros emocionales y de autoestima que provocan deterioro académico y consecuencia de ello problemas para aprender (Mendoza, 1996).

La relación entre padre e hijo (a) madre hijo (a) en la cual existen conflictos principalmente con los padres estos se crean a la hora de hacer la tareas y ante la negativa de hacerlo se les regaña, castiga o los golpean. También se debe al nacimiento de un hermano, a la agresividad, al estilo de crianza, la comunicación, el nivel cultural de la familia, la riqueza de vocabulario, la actitud que tiene niño de la escuela y en las aspiraciones del niño.

Evidentemente existen otros sucesos emocionales fuera de la escuela que afectan al estudiante en su aprendizaje. Encontramos que existen las problemáticas de los padres, ya sea porque se están divorciando, por tener solo un progenitor, por tener padres sobreprotectores, por violencia intrafamiliar (física o verbal), por tener padres alcohólicos o drogadictos, la pérdida de un ser querido, los problemas económicos, problemas entre hermanos, o una educación severa o sin importancia son generadores de angustia determinado por una fuerte tensión afectiva o de estrés.

Las expectativas que los padres tienen con respecto a su hijos muchas veces no se cumplen y los presionan para ser los mejores, más educados, más cumplidos y más responsables o se les crea una imagen negativa en la cual se les califica de tontos e incapaces.

Muchas veces esto repercute en su propio autoconcepto que el niño tiene de sí mismo. Y es muy importante el analizar el papel que los padres juegan frente a los niños principalmente en las actitudes, para saber cómo orientarlo, motivarlos o demostrarles su afecto.

Osman (2006), fundamenta que en un estudio realizado por el centro de Aprendizaje de Binghamton (Nueva York) para saber cuáles eran los factores causales de 154 niños con problemas de aprendizaje, los problemas emocionales fueron la segunda causa de los resultados de este estudio.

Se han realizado estudios sobre las actitudes emocionales conflictivas siendo esta una de las principales causas de un rendimiento insuficiente.

Los problemas de tipo emocional impiden la concentración en las actividades realizadas ocasionando dificultades en el aprendizaje y repercutiendo de esta manera en el rendimiento académico.

2.7.4. Factores emocionales en la escuela

La escuela es considerada, el segundo grupo con el que se enfrenta el pequeño al cumplir la edad escolar, es generador y modelador de habilidades sociales e individuales, a quien se le estimula por medio de actividades para su desarrollo integral y en el que también se dan los malos entendidos entre compañeros y profesores.

La emoción influencia profundamente en muy diversas formas de la vida humana en el campo de la salud, el trabajo o la escuela.

Las emociones se presentan todo el tiempo en la vida cotidiana de las personas las podemos manifestar y reconocer cuando se presentan. Dichas emociones como la ira, tristeza, alegría y el temor se presentan sin pensar solo actuamos irracionalmente.

La tendencia depresiva, produce dificultad en la concentración y lentitud de las funciones cerebrales.

La persistencia al fracaso produce un sentimiento reactivo de pérdida de seguridad y autoestima, mostrándose en una actitud pasiva, inerte o de rebelión y agresividad.

En la educación el aprendizaje puede ser obstaculizado por varios trastornos emocionales como son altos niveles de ansiedad en los exámenes, resentimiento contra los deberes impuestos por el profesor o la antipatía personal hacia los profesores o la falta de motivación.

La ansiedad también sabotea al rendimiento académico pues en 126 estudios diferentes de más de treinta y seis mil personas se ha descubierto que entre más propensa es la persona a las preocupaciones más bajo resulta su rendimiento ya sea en notas de prueba, promedio de calificaciones o pruebas de logros. Un claro ejemplo es cuando se registra una buena retención de contenidos y al llegar al examen se cancela el aprendizaje, es decir, ocurre un bloqueo emocional afirmando lo anterior.

2.7.5. Factores socioculturales

El nivel educativo se refiere al interés que los padres tengan con respecto al compromiso académico de sus hijos pues puede que existan padres profesionistas que estén a la expectativa de las necesidades de sus hijos pero también habrá

quienes aun siendo profesionistas no se interesen por sus hijos, así también contaremos con padres con bajo nivel de estudios o falta de educación básica y que no saben cómo ayudar a sus hijos y habrá quien intentara por todos los medios que sus hijos tengan otro nivel educativo y por lo tanto lo apoyaran de manera incondicional, otros no permitirán que accedan a otro nivel ya sea debido a sus creencias, o también limitan la capacidad de sus hijos por la falta de recursos económicos.

También existe poca estimulación verbal, no estimulan a sus hijos a pensar por sí mismos. Son impedidos por falta de orientación hacia las experiencias y valores de la clase media.

Los problemas económicos, no solo actúan como limitación de la lectura, la asistencia a espectáculos, la realización de viajes y otras actividades culturales. También están los que impiden que los niños estudien y tengan todos los materiales que requieren se da el caso de que en las escuelas públicas se les cobra una cuota para clases de inglés o computación que se dan por parte de profesores particulares y que los alumnos se quedan fuera de las aulas sin conocimiento y por lo tanto sin aprendizaje al no poder pagar las cuotas y por lo tanto también con un atraso en el aprendizaje con respecto sus compañeros.

Por el contrario también los padres de familia piensan que el problema del bajo rendimiento se debe a que cumpliendo con los requisitos necesarios inscripción, materiales la responsabilidad dependerá de la institución académica y de los profesores (Bernal, 2005).

El medio sociocultural y la motivación en el trabajo donde los padres no se involucran en las actividades académicas de sus hijos por lo tanto no hay fomento de hábitos de estudio.

El profesor debe comprender que cada persona tiene éxito en algún área y que las dificultades para aprender ciertas materias se pueden superar con orientación y perseverancia.

También debe de considerarse el papel de los padres. En muchas ocasiones estos creen que sus hijos son flojos, cuando dejan de esforzarse y no se dan cuenta de que les representa una tarea difícil y al no recibir motivación se desaniman. Sin embargo, ello no implica que el alumno deje de presentar el problema: Pick et al. Propone considerar los siguientes aspectos.

¿Cómo está su estado de ánimo?

¿Controla sus sentimientos de alegría o tristeza o preocupación cuando necesita concentrarse y poner atención?

¿Filtra los estímulos del medio ambiente deja de prestar atención a sonidos o imágenes que le distraen?

¿Controla sus movimientos y mantengo el silencio cuando es necesario?

¿No presta atención a otras personas cuando es necesario?

¿Le da por soñar despierto?

¿Recuerda lo que le acaban de decir?

¿Ve bien?

¿Escucha bien?

Puede hacer trazos y escribir sin dificultad

2.7.6. Factores Pedagógicos

En la escuela como proceso educativo existen distintas causas y por tanto consecuencias que no favorecen el rendimiento de los alumnos entre ellas se encuentran:

Causas	Consecuencias
Un número elevado de niños en el grupo	No hay una enseñanza individualizada

Métodos de enseñanza inadecuados	Falta de interés y motivación
Problemas emocionales de los educandos.	Los educandos se desquitan con los niños.
Cambios de escuela o grupo	Provoca desequilibrio y el comienzo a una nueva adaptación
Instalaciones inadecuadas	Incomodidad o desagrado
La excesiva movilidad de profesores	Una enseñanza inconclusa
Algunos profesores ignoran como aprenden los niños, o la forma en que se puede llegar a compensar ciertos tipos de problemas de aprendizaje	Método inadecuado de enseñanza y por lo tanto pierden el interés.
Estructuran sus actividades de forma inadecuada.	Y el aprendizaje se vuelve más complicado.

Tabla 2. Causas y consecuencias de los factores pedagógicos.

La inadecuada enseñanza por parte de los profesores y evidentemente una idea refutada por el mismo profesor (Osman, 2006).

El papel de autoridad del maestro en el salón de clases implica que no haya empatía entre el alumno y el maestro, su aportación es solamente intelectual. La incapacidad didáctica del profesor se traduce en: falta de imaginación, variedad y originalidad en la presentación de los contenidos; falta de comprensión con los alumnos; como no calificar jamás con notable y sobresaliente. Y para evitar la distracción de los alumnos, se propone que el profesor sepa exponer los contenidos de manera atractiva, interesante y hasta divertida.

Con respecto a la sobresaturación de tareas, por su cantidad y su dificultad así como ridiculizar al alumno ante sus compañeros provoca en el estudiante un

sentimiento de enojo e impotencia y ante la imposibilidad de una salida airosa opta por el abandono.

Algunos maestros reportan que todos tienen capacidad para aprender, la diferencia radica en que algunos son flojos y no muestran interés. Por otro lado habrá padres que responsabilicen a los maestros y los maestros a los padres de la falta de atención.

Bernal (2005), opina que al identificar la razón de esta problemática sería más sencilla de resolver y que el comportamiento del niño es resultado de la falta de interés de los padres en el desarrollo académico de sus hijos.

Dentro de la escuela, el maestro suele etiquetar al alumno como “burro”, cuando este no trabaja en ninguna actividad, ni participa dentro de clases, y además no presta atención a la clase, ni tiene deseos de aprender.

La distracción puede ser un fenómeno absolutamente mecánico, y puede ser causado por una inhabilidad de prestar atención, una falta de interés en el objeto de atención, un mayor interés o atracción hacia algo diferente al objeto de la atención o bien por trastornos de la atención provienen de fuentes externas y son reconocidos por los estímulos y sentidos físicos y otros se deben a fuentes internas, como el pensamiento, emoción, fantasías o urgencias físicas.

Un problema de aprendizaje y uno de conducta afectan el rendimiento académico pues afecta las relaciones con sus propios compañeros y maestros pues no cumple con las expectativas y resulta ser un alumno rechazado y con baja autoestima.

Muchas veces ocurre que los estudiantes cometen un error, no estudian, no asisten a la escuela cuando deberían, no cumplen con tareas, o no han

entendido desde el principio algunos conceptos, lo que muchas veces les hace sentir la dificultad de alcanzar el nivel de sus compañeros.

Aceptar que estamos cometiendo un error es un factor muy importante dentro del aprendizaje y de la vida escolar pues tiene que ver con la manera como nos enfrentamos a nuestros compromisos con la escuela y reconocer que aquello en los que nos equivocamos nos facilitará tomar la decisión de cómo reparar ese error (Pick y cols, 2009).

2.8 Alumnos con alto rendimiento académico

Los niños con un **alto rendimiento académico** responden de manera adecuada a las exigencias escolares, se desenvuelven eficazmente en cualquier medio, son capaces de resolver problemas, son creativos y participativos logran la aceptación del profesor, de sus padres, amigos y de sí mismo pero sobre todo no manifiestan problemas de conducta (Velázquez, 2004)

El tiempo que dedican los padres a sus hijos es también otro factor primordial pues se da importancia a los cuidados y necesidades y evidentemente al cumplimiento de tareas escolares.

Existen características comunes de las personas exitosas, independientemente del área que se dediquen.

- Las personas con inteligencia exitosa se auto motivan.
- Se concentran en sus objetivos.
- Tienen capacidad para aplazar la gratificación.
- Aprenden a controlar sus impulsos (lo que se relaciona con la autorregulación que plantea Goleman en cuanto a la inteligencia emocional).
- Saben cuándo perseverar.

- Saben cómo sacar el máximo partido de sus habilidades.
- Traducen el pensamiento en acción.
- Se orientan hacia el objetivo.
- Completan la tarea y llegan hasta el final.
- Tienen iniciativa.
- No tienen miedo de arriesgarse, ni de fracasar.
- No postergan.
- Aceptan la crítica justa.
- Rehúsan la autocompasión.
- Son independientes.
- Tratan de superar las dificultades personales.
- No hacen demasiadas cosas a la vez, ni demasiado pocas.
- Tienen nivel razonable de autoconfianza y creen en su capacidad para alcanzar sus objetivos.
- Equilibran el pensamiento analítico, creativo y práctico.

Susan Pick y cols. (2009) Sugiere a los alumnos que para sentirse exitosos hacia el aprendizaje se deben buscar actividades en las que se sientan motivados intelectualmente. De esta manera el hecho de que les vaya bien en la escuela representa para ellos un lugar agradable y al cual les gusta asistir y la diferencia de aquellos a quienes les va mal no solo se desanima al asistir a la escuela sino también al realizar otras actividades en otras áreas de su vida.

Estar motivado significa desempeñarse bien, en un contexto académico y tiene que ver con la interacción entre los sentimientos, creencias de los alumnos y los comportamientos observables en el contexto de clase como ser persistentes e involucrarse en las tareas.

El nivel socioeconómico está relacionado con la motivación que el alumno recibe en casa, es importante en el sentido de que se encarga de iniciar, mantener

y dirigir una actividad, esto se refiere a que altos niveles de esfuerzo son generadores de aprendizaje, desarrollo personal y buen desempeño.

El humanismo está centrado en la persona y el trabajo se realiza con seres humanos, entonces se da mayor importancia a que le sucede a un alumno cuando aprende y qué de lo que aprende resulta significativo para su vida. Ello incluye reconocerte como un ser integral por ello es importante observarnos y utilizar nuestros sentidos y ser conscientes de las ideas, emociones y sentimientos teniendo como ideal descubrir el talento que hay en cada uno de nosotros y poderlo transmitir explotando cada uno su potencial.

Señala también la gran atención que se presta al problema de aprendizaje y muy poco a los aspectos vitales de la experiencia del niño incluyendo el concepto de sí mismo y sus relaciones con los demás, sus pensamiento y ansiedades.

De esta manera se concluye que el rendimiento académico va a depender:

- de que los alumnos se adapten a los criterios del profesor pues él es el que evalúa su rendimiento.
- Si un alumno presenta un problema de aprendizaje ya sea específico o una multiplicidad que incluye algún factor biológico, psicológico, pedagógico, emocional o sociocultural.

Es evidente que cualquier proceso básico de percepción que no se desarrolle adecuadamente provocara problemas en el desarrollo de habilidades para el aprendizaje tales como: lenguaje, concentrarse, memorizar, analizar, etc. Que son procesos que requiere el aprendizaje y por lo tanto afectará en las distintas áreas que se evalúan en las instituciones educativas como son la aritmética, escritura, lectura. Sin embargo también afectan las relaciones sociales y emocionales que se viven tanto con la familia como en el ambiente escolar y que cada individuo vive de manera personal.

Además se encontró que los factores son tan diversos y estos pueden presentarse ya sea por una sola causa o también por una combinación entre ellas. Aunque cada persona debería conocer sus habilidades y sus dificultades a veces eso es lo que impide que aprendamos. Pero afortunadamente también aprendemos a superar las dificultades y aprovechar nuestras capacidades “Fuertes” para compensar lo que más trabajo nos cuesta. Identificar cuáles son nuestras dificultades al aprender y aceptarlas es un primer paso para buscar orientación y para encontrar formas de hacerles frente o superarlas.

Esto nos indicara que entre más aprendizajes se tengan evidentemente mayor será el perfeccionamiento de estos o mejor se resolverán las problemáticas que tengamos con respecto a un aprendizaje en específico.

La mayor parte de los problemas de aprendizaje se ven reflejados en los primeros años de vida o durante su recorrido por el nivel básico y son tan diversos los factores que afectan en rendimiento que podríamos hacer ensaladas de ello, sin embargo para cada caso sus efectos son únicos, y resulta interesante observar que cuando han pasado por una situación de fracaso los daños se presentan en el área psicológica en donde se trabaja con procesos intelectuales y emocionales que se relacionan como la atención, la habilidad para retener, la capacidad de asociar conocimientos etc. Y llevan a la persona posteriormente a tener la confianza o inseguridad que repercute en la autoestima del alumno.

Un elemento que se considera importante es la inteligencia entendida como un proceso de aprendizaje para enfrentar todo tipo de dificultades y a su vez como la capacidad o habilidades que se requieren para resolver situaciones que van de lo concreto a lo abstracto y en diferentes áreas y que evidentemente al no contar con este proceso entonces existe un problema de aprendizaje.

Actualmente ya existe la posibilidad de ser inteligentes en siete áreas y va a depender de los talentos y capacidades que se desarrollen en cada área. Ello nos permite reconocer que no solo se puede ser inteligente cuando es capaz de resolver una problemática. Y es entonces que al identificar cuál de estas siete inteligencias tenemos desarrolladas podemos integrar o desarrollar las que faltan.

Otro punto importante es la falta de conocimiento y un aprendizaje incompleto no provee los recursos necesarios para que su consecuente aprendizaje sea adecuado, entonces aprender de manera consciente y constante nos permite tener recursos para estar satisfechos con lo que hacemos, decimos y pensamos ya sea para concluir una meta o para resolver una situación.

Si bien es cierto que nos hemos enfocado en aquellas causas por las cuales se nos dificulta nuestro aprendizaje A continuación se presentaran tres herramientas que nos apoyaran a resolver dicha problemática la Inteligencia emocional, la gimnasia cerebral y el uso de mapas mentales que se abordaran en el siguiente capítulo.

CAPITULO 3. HERRAMIENTAS PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE

3.1 Inteligencia emocional

Otro elemento importante que determina que un alumno tenga un alto rendimiento académico es la inteligencia es un proceso en donde se aprende nuevos patrones de conducta para enfrentar las situaciones de sobre vivencia (Blanco, 2010).

Las Inteligencias múltiples: son un enfoque proveniente de la filosofía humanista, y es considerada como una expresión multifacética, dinámica, sujeta a estimulación y desarrollo. Actualmente el planteamiento más importante hecho por Howard Gardner agrupo la inteligencia humana en siete categorías:

- a) La inteligencia **lingüística** es sensible al significado y orden de las palabras. La usan oradores y escritores y se estimula con actividades como contar, leer y escribir historias.
- b) La inteligencia **musical**: es la aptitud para entender y crear música. La usan compositores, músicos y bailarines. Y se estimula inventando un baile componiendo una canción o tocando un instrumento.
- c) La inteligencia **Lógico matemática**: es la habilidad para matemáticas y sistemas lógicos complejos. La usan los técnicos en computación, ingenieros y científicos. Y se estimula con actividades tales como: la resolución de juegos por computadora, crucigramas, descifrar códigos, adivinar acertijos, resolver problemas, desarmar artefactos.
- d) La inteligencia visual **espacial**: *Se tiene la capacidad de percibir el mundo visual con precisión y capacidad para recrearlo.* La usan los creadores de

arte diseñadores, controladores aéreos. Y se estimula haciendo esculturas pintando cuadros, haciendo mapas mentales, o construyendo maquetas.

- e) La inteligencia **corporal kinestésica** es la que tiene la habilidad para expresarse con el cuerpo a través del movimiento y acción. La usan atletas, bailarines, actores, artesanos. Gustan de moverse, se expresan con movimientos, bailando, haciendo coreografías, deporte, gimnasia cerebral, ballet, danza y aeróbicos.
- f) La inteligencia **intrapersonal**: capacidad de comprender emociones, valores y filosofía personal (autoconocimiento). Y la utilizan los consejeros, inventores y líderes religiosos. Y se estimula escribiendo, practicando ejercicios de concentración y meditación.
- g) La inteligencia **interpersonal**: es la habilidad que tienen las personas para relacionarse, a la capacidad para detectar emociones, mensajes verbales y valores. La usan los líderes políticos y facilitadores. Se puede estimular con juegos grupales, hacer tareas en equipo, o comunicar ideas.

Dichas categorías presentan mayor importancia en el área educativa y la oportuna detección de estas es un factor importante para que una persona tenga éxito.

Goleman (2012), menciona que existen dos clases diferentes de inteligencia la racional y la emocional. Nuestro desempeño en la vida está determinado por ambos. En efecto el intelecto no puede operar de manera óptima sin la inteligencia emocional.

Pero además incluye a tres más:

- ✚ Las inteligencias mentales se relacionan con la racional, asociativa, espacial e intuitiva.
- ✚ La inteligencia de comportamiento se vincula con la básica de los patrones y de los parámetros.
- ✚ **Y la inteligencia emocional** tiene que ver con lo afectivo, los estados de ánimo y de motivación, la usaremos como una herramienta eficaz para el aprendizaje y para mejorar rendimiento académico.

Ser inteligente académicamente no asegura el éxito en la vida y nos habla de una inteligencia que no tiene nada que ver con el IQ. La inteligencia emocional son competencias emocionales que caracterizan a las personas efectivas y define a la competencia como un rasgo personal o un conjunto de hábitos que llevan a un desempeño académico o laboral superior y eficaz. (Goleman 2012)

El término de inteligencia lo define el mismo autor como la capacidad para resolver problemas o crear productos que son valorados en uno o más escenarios culturales.

Y en lo que se refiere al término de *emoción*, éste proviene del latín “moveré” que significa moverse hacia fuera. El diccionario de inglés define a la emoción como “cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión cualquier estado mental vehemente o excitado”

Goleman (2012), utiliza el término emoción para referirse a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos, a una variedad de tendencias de actuar.

Carrillo (2008), define a las emociones como estados afectivos resultantes de la percepción, que se acompañan de reacciones fisiológicas y tienen la capacidad

de despertar, sostener y dirigir conductas específicas. Además las emociones cumplen la función de prepararnos para responder apropiadamente a cada situación. Y es gracias a las expresiones emocionales que comunicas a las personas:

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Controlas la forma en que otros reaccionan ante ti ante tu presencia?
- ¿Facilitas o dificultas la interacción con otras personas?

Las emociones manifiestan nuestros sentimientos y son el reflejo de los estados de ánimo en que nos encontramos. A veces suceden de forma tan espontánea que no las podemos ocultar. Sin embargo, es recomendable que al aplicar de manera consciente el autoconocimiento; identificarlas y reconocerlas es ideal para autorregular y dar flujo emocional positivo, es decir; canalizar mejor nuestras emociones impedirá que se afecte nuestro estado de salud.

Nuestras emociones, nos guían cuando se trata de enfrentar momentos difíciles y tareas demasiado importantes para dejarlas solo al intelecto: los peligros, las pérdidas dolorosas, la persistencia hacia una meta a pesar de los fracasos, los vínculos con un compañero, la formación de una familia. Cada emoción ofrece una disposición definida a actuar, cada una nos señala una dirección que ha funcionado bien para ocuparse de los desafíos repetidos de la vida humana.

Por experiencia sabemos que ante la toma de una decisión y acción los sentimientos cuentan tanto como el pensamiento, pues se ha destacado más el significado de la razón que de las emociones.

Seltzer (2005), reconoce que existen en todos los ámbitos de la vida las siguientes emociones básicas:

IRA

MIEDO

FELICIDAD

AMOR

SORPRESA

DISGUSTO

TRISTEZA

En nuestro repertorio emocional, cada emoción tiene características fisiológicas, que prepara al organismo para una respuesta diferente.

Con **ira** la sangre fluye a las manos, el ritmo cardiaco aumenta y la adrenalina genera un ritmo de energía muy fuerte para originar una acción potente.

Con el **miedo**: la sangre va a los músculos esqueléticos grandes, como los de las piernas y el rostro queda pálido por la falta de circulación en ella. El cuerpo se congela por un instante y el cerebro se pone en alerta general, haciendo que se prepare para la acción su atención se fija en la amenaza cercana para evaluar qué respuesta ofrecer.

En la **felicidad** existe un aumento de la actividad en un centro nervioso que favorece el aumento de energía disponible, el cuerpo se recupera más rápido de emociones desconcertantes, la felicidad produce la tranquilidad o descanso, además de la disposición y entusiasmo para cualquier tarea.

El **amor** da lugar al despertar parasimpático, su respuesta es la relajación, es el conjunto de reacciones de todo el organismo, que genera un estado de satisfacción y calma.

La expresión de **sorpresa** provoca el levantamiento las cejas, permite mayor alcance visual, esto ofrece información sobre un acontecimiento inesperado ideando un mejor plan de acción.

La expresión de **disgusto** genera que el labio superior se tuerza a un costado, mientras la nariz se frunce ligeramente.

La **tristeza** produce una caída de energía y a medida que se profundiza y se acerca a la depresión, hace más lento el metabolismo del organismo.

Goleman (2012), menciona la existencia de emociones básicas de las cuales se derivan otras.

Emoción primaria	Derivados	Emoción patológica
Ira	Furia, resentimiento, cólera, indignación, fastidio irritabilidad.	Violencia y odio.
Tristeza	Congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión soledad, desesperación.	Depresión grave
Temor	Ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, consternación inquietud, cautela, incertidumbre, miedo, terror.	Fobia y pánico
Placer	Felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, deleite, diversión orgullo, placer	

	sensual, gratificación, satisfacción	
Amor	Aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, adoración y amor espiritual.	ego
Sorpresa.	Conmoción, asombro, desconcierto.	angustia
Disgusto	Desprecio, aborrecimiento aversión.	Discriminación
Vergüenza	Culpabilidad, molestia, disgusto, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación.	suicidio

Tabla 3. Las emociones primarias y sus derivados.

Paul Ekman (citado en Goleman) reconoce cuatro expresiones faciales reconocidas universalmente estas son el temor, la ira, tristeza y placer.

Las emociones básicas que se presentan en nuestra vida, como emociones primarias. Luego le siguen los posibles estados de ánimo que duran más tiempo que una emoción. Pero más allá de los estados de ánimo se encuentra el temperamento, la prontitud para evocar una emoción o estado de ánimo determinado que hace que la gente sea melancólica, tímida o alegre. Y también donde la emoción se considera como patológica donde se encuentran los trastornos de la emoción por ejemplo: depresión y ansiedad.

Según Forner (2006), considera que las emociones, no son buenas ni malas en su naturaleza, es la interpretación que de ellas hace la mente mundana lo que

deviene en una debilidad frente a las corrientes de la vida existencial. Los obstáculos que uno encuentra en su vida no son reales son creaciones de la mente a partir de una deficiencia en los niveles de salubridad emocional. Nos menciona que existen **activos emocionales** que impulsan al ser humano como la gasolina a un motor.

Y cuando nos faltan esos activos emocionales el cuerpo físico lo resiente y lo reclama, es la carencia de ellos la que obstaculiza nuestras tareas, pero al mismo tiempo si poseemos dichos activos nos proporciona fuerzas para continuar y disfrutar la auténtica abundancia a lo que se conoce como “activos financieroemocionales.”

A continuación conoceremos los activos que nos ayudan a tener una vida mejor.

Amor y comprensión. Ante una reacción brusca es importante reaccionar con una actitud amorosa y comprensiva la cual con toda certeza provocara una ruptura del estado emocional de la primera persona, es decir que no hallara respuesta a su acción y entonces su reacción disminuirá la intensidad, es tener la capacidad de ser asertivos.

Alegría interior y Bienestar La persona que cultiva la gratitud se llenara de bienestar y alegría interior nos permitirá sentirnos plenos de abundancia y prósperos. Pues se disfruta de lo que se tiene y no se preocupa por lo que no se tiene. La gratitud hace brotar sonrisas en las caras de las personas con quienes nos relacionamos y principalmente en la nuestra. A las personas con alegría interior se les reconoce porque viven con intensidad cada acontecimiento por pequeño que sea, viven en el aquí y ahora.

Curiosidad, generosidad y apertura. Es importante que seamos como los niños que todo quieren saber, esa es la forma en la que aprenden y lo hacen con

alegría y entusiasmo, abiertos a la vida, simplemente viven el presente no les importa el mañana, los niños son honestos cuando quieren decir no, se hacen amigos de todos, comparten momentos de juego con otros sin importar condición, social, o color de piel y cuando se enfadan lo hacen por periodos cortos de tiempo y luego ya ni se acuerdan. Pero sobre todo son amorosos con sus seres queridos.

El entusiasmo y la pasión. Estas emociones pueden darle la vuelta a cualquier situación, puede transformar un reto o problema en una oportunidad. Lo más importante es aprender a cambiar su fisiología a una gran velocidad, que incluya la pasión por ejemplo: que hable más rápido, haga aerobics, que baile música con mucho movimiento, y visualice imágenes a gran velocidad.

La flexibilidad Son actitudes que nos garantizan el éxito en la vida: Ser flexible implica desarrollar la habilidad de adoptar posturas y puntos de vista diferentes, de cambiar de opinión, de aceptar la de otros, de variar, el rumbo en la vida y abrimos a una gran variedad de posibilidades, pero sobre todo de ser capaces de ponernos en el lugar del otro.

La seguridad es un sentimiento de tranquilidad de certeza absoluta, **la autoestima** confiar en uno mismo, en la posibilidad de alcanzar metas. Para ello es importante reconocer:

- Qué usted tiene todos los recursos para enfrentar cualquier situación.
- Qué todo problema tiene solución (piensa, actúa y siente pase lo que pase siempre acertará).
- Si confía en sí mismo se estará amando.

Carrión (2008), nos menciona que la autoestima tiene dos componentes indispensables para su desarrollo los cuales son la eficacia personal y el respeto a uno mismo.

La **eficacia** personal se refiere a confiar por experiencia en el funcionamiento correcto de nuestros procesos mentales como son la capacidad para analizar, comprensión, secuenciación, aprendizaje, elección y decisión. Es la capacidad de observación objetiva de los hechos. Creer y confiar en uno mismo. Ser eficaz se basa en tres cualidades en perfecto equilibrio: sinceridad, valor y prudencia.

Dichas cualidades son indispensables para tener una buena autoestima.

Es reconocer *el valor* para afrontar la realidad, el trabajo y el esfuerzo que supone darnos cuenta de nuestros defectos, limitaciones o imagen deteriorada y ponernos en acción y cambiar.

La *prudencia* hacerlo todo paso a paso, “con calma, pero sin pausas, con el cuidado que se requiere para cualquier acto.

El respeto a uno mismo se refiere al sentido del valor personal “Reafirmación de valía personal, del derecho a vivir y ser feliz. Es darnos el permiso para actuar en pos de nuestra correcta autoestima y valoración” consiste en conseguir ajustar a la realidad, nuestra distorsionada autoimagen y estima.

El desarrollo personal o autorrealización se puede definir cuando la persona vive plenamente y conscientemente, disfruta y experimenta ser uno mismo en relación con el mundo. Supone descubrir nuestra identidad existencial, nuestra esencia, es cuando se soluciona todo lo que es el anhelo de la vida y se resuelven todos los conflictos y problemas que la persona tenga. En este estado alcanza una comprensión más allá de sus sueños y descubre el sentido de sí mismo el quien soy y de la existencia que es la vida.

La paciencia se encuentra unida con **la confianza** que se genera en uno mismo es tener la madurez de ser constantes siempre en todo lo que hagamos

para alcanzar una meta y siempre que se requiera corregir el rumbo, debemos hacerlo con flexibilidad y elasticidad, con seguridad y confianza en uno mismo. “Es saber que todo lo que cultivamos algún día florecerá.”

El optimismo es buscar siempre el lado positivo a las cosas, **la esperanza** la cultivan aquellas que confían, que son pacientes para recoger lo que sembraron.

Constancia implica alcanzar las metas y triunfar en la vida en aquello que nos proponemos, aunque es posible que ante el primer fracaso se desmoralice, es importante incluir **la fe** creyendo que pase lo que pase siempre será positivo para nosotros. “La fe mueve montañas y la constancia las crea”

Coraje y decisión la constancia deber ir de la mano de la decisión. Una persona decidida que no le temen a la vida, tienen más posibilidades de triunfar. Atrévase, pruebe si no lo intenta nunca sabrá cómo pudo ser. Desarrolle el estado de voluntad y determinación.” Lo que no hagas por ti nadie lo hará” Piense siempre en todo lo que ha aprendido, en todas las experiencias que ha acumulado, centre su atención en acertar, en que haga lo que haga todo le saldrá bien.

Serenidad y calma interior desde la serenidad es posible hallar soluciones, pensar en alternativas, evaluarlas y tomar decisiones. Así que cuando tenga un problema céntrese solo en un 5 % en el problema y el 95 en hallar soluciones. La calma es primordial en momentos de crisis, pero lo más importante es desarrollarla antes de que la crisis se presente. Con equilibrio y calma es muy fácil navegar por la vida. Aun cuando haya tormentas en el exterior nada se moverá en su interior.

La fe y la gratitud acompañan a la serenidad y proporcionan calma interior. La fe es aquella emoción que nos indica que todo lo que ocurre es por nuestro bien y que no importa cuán negro este el panorama, siempre saldrá el sol. Tener

fe es la certeza de que a su tiempo y aun ritmo determinado se abrirá otra puerta, pero solo cuando estemos preparados para ella no antes, ni después.

Ternura, alegría renacimiento. Ser como los niños, que muestran su ternura al mundo sin pudor, ellos no esconden la alegría que les produce un beso delicado, una sonrisa, un abrazo amoroso y dulce. Entonces la alegría, el amor y la ternura que cada día renazca *que* intente cambiar aquello que no le agrada, por situaciones agradables, aceptar a otras personas tal y como son, pero especialmente a ti mismo como un ser especial y único” inventa algo nuevo, realiza todo aquello que un día pensaste y aun no se ha hecho realidad. Cada día es una oportunidad para renacer y aprender.

Limpieza renovación, plenitud y abundancia. Limpia tus emociones y tus experiencias.

La plenitud es sentirse a gusto y renovado, en un lugar lleno de luz, orden y claridad. Es decir que cuando uno ama lo que hace en esta vida, cuando aprecias lo que tienes, cuando sabes que eres único, tierno y alegre como un niño. Es entonces que al sentirte renovado y abundante te sientes pleno.

Compartir en armonía significa compartir nuestra alegría, ilusión, habilidades, dinero, plenitud, nuestra luz, nuestra vida. Si usted da, recibirá; abra las manos y comparta.

Estos activos o emociones que se convierten en habilidades también es importante que se desarrollen en cada actividad escolar esto le va a permitir a los alumnos contar con recursos que potencialicen su estancia en las instituciones educativas y también fuera de ellas.

Ahora encontramos a las **emociones negativas o también llamados estados avisadores** que son las que nos impiden tener la llamada inteligencia emocional.

Estados avisadores	Significado	Opciones para solucionar
una sensación de aburrimiento, impaciencia, o ligera incomodidad	Algo en nuestro interior nos indica que algo no está bien.	Pregúntese qué quiere conseguir, como se quiere sentir. Revise su percepción de la realidad, su enfoque, y los resultados que está obteniendo. Pruebe algo nuevo, vea si con ello consigue sentirse mejor. Cambie o redefina sus acciones.
Miedo ansiedad y preocupación	Cuando nos enfrentamos a situaciones que nos disgustan, acaban por desembocar miedo. Este tipo de emociones nos avisar para prepararnos para aquello que creemos que se avecina. Solución serenidad	No huya de la situación afróntela con responsabilidad. Piense en la situación que le produce miedo y decida que puede hacer física o intelectualmente para prepararse- Piense y actúe de forma efectiva y asertiva ante la situación. Una vez que haya tomado las medidas necesarias para manejar la situación. Ocupe sus energías para imaginar como todo se ha resuelto de manera favorable hasta que pueda sentirse confiado y seguro. Pierda el miedo a la muerte y responda ¿qué es lo peor que me puede pasar? “eso lo puedo manejar”.

<p>La pérdida, Sentirse desprotegido</p>	<p>La pérdida nos hace sentirnos heridos sus expectativas están basadas en el deseo más que en la realidad.</p>	<p>Revisar los niveles de autoestima tiene que ver con estar sanos emocionalmente, darnos amor así mismos.</p> <p>Observe la situación desde el lado positivo, seguro que algo bueno está obteniendo.</p> <p>Además tome cuenta que usted no ha perdido nada. Plántese ¿qué he ganado?</p> <p>Aun cuando sus expectativas no hayan sido cubiertas.</p> <p>Qué podría hacer para mejorar su autoestima.</p> <p>Y comience a practicar la comunicación asertiva.</p>
<p>Sentirse herido, rabioso, resentido, rencoroso,</p>	<p>La rabia, el resentimiento, el rencor nacen a partir de que uno cree que las cosas deban ser de una manera determinada y cuando no son así piensa que no tiene poder sobre su vida, “que ese algo” que le hicieron es imperdonable.</p>	<p>El único que controla su vida es usted. Revise si usted no ha creído sentirse herido al malinterpretar las acciones o palabras de otro.</p> <p>Póngase en posición neutra y observe, separe la conducta, de la persona.” Ama a las personas pero no sus comportamientos”</p> <p>Revise su forma de entender la vida, quizás sea rígida por lo que los demás “infringirán sus reglas continuamente.</p>

		Hable y exprese lo que siente. No ponga en manos de los demás su vida.
La frustración o desilusión	<p>A la rabia y el rencor sigue la frustración es ese sentimiento que nace cuando uno siente o cree que no puede hacer nada. La impotencia genera resentimiento, y nos empeñamos en culpar a otros de lo que nos sucede.</p> <p>Nos frustramos toda vez que tenemos expectativas y queremos controlar los resultados.</p>	<p>Para ser felices basta solo con vivir la vida tal cual se presenta. “ Se feliz con lo que tienes”</p> <p>La frustración es algo que se aprende a manejar con la madurez emocional, con la confianza y la aceptación uno mismo y de los resultados. Sea flexible. Dedique su tiempo y energías en que puede hacer para alcanzar sus metas.</p> <p>Encuentre el lado positivo de la situación, y aprenda de esta.</p>
Sentirse decepcionado traicionado	<p>La decepción se da cuando las relaciones no se establecen sobre bases realistas cuando el conocimiento del otro está basado en nuestras expectativas, creadas a partir de nuestras fantasías y deseos del ego.</p>	<p>Al no existir las expectativas, tan solo la aceptación de lo que se dé, no podrá darse la decepción, puesto que no hubo razón para ella.</p> <p>Piense en que puede aprender de la situación. . En las posibles soluciones.</p> <p>Que una nueva meta lo inspire</p>
La culpabilidad, odio, agresión a	<p>Como no agradamos a los demás, cuando no</p>	<p>Perdonarnos a nosotros mismos y a los otros. Lo más importante es</p>

<p>la autoestima.</p>	<p>saboteamos al otro, nos culpabilizamos a nosotros mismos, comenzando a responsabilizarnos de los sentimientos de los demás y de su bienestar.</p> <p>Entonces lo culpamos de lo que nos hizo y una vez que sacamos nuestra rabia nos sentimos culpables y así sucesivamente.</p>	<p>reconocer nuestro error y ser responsables de repararlo, se soluciona aceptando y afrontando el problema.</p>
<p>La vergüenza</p>	<p>A la culpabilidad le acompaña la vergüenza, el sentirse que no es digno del amor entre otros.</p> <p>Para justificarnos culpabilizamos al otro, generamos más resentimiento y creemos ser tan malos que no queremos ver al otro.</p>	<p>Lo más importante es aceptarnos y sobretodo hacernos responsables de nuestro actos, intentando no sentirnos desprotegidos y no merecedores.</p>
<p>Depresión la lamentación profunda y gran vacío existencial.</p>	<p>Puede que la culpabilidad y la vergüenza se hayan tapado a base de conductas como trabajar, beber, fumar y tener sexo en exceso. O a pesar de</p>	<p>Unas veces el depresivo consigue su propósito y tiene a los demás pendientes de él, pero otras veces cuando no ven resultados satisfactorios se van, entonces no hay victima sin salvador.</p>

	<p>ello siga martirizándose a sí mismo hasta generar una depresión para castigar al otro. Puede que crea que al vivir una depresión el otro le dará su amor y de esa forma chantajea y manipula.</p>	<p>Vivir requiere de coraje y mucho amor por uno mismo. Cuestiona tus creencias</p>
<p>Soledad negativa y aislamiento.</p>	<p>Genera sentimientos de indignidad, lo cual lleva a que la persona se aísle más en su dolor y su oscuridad, La personas al repetirse constantemente las penas y las culpas se encierra en un agujero sin final.</p>	<p>Para salir de esta depresión se requiere de ayuda terapéutica especializada, que incluya un gran trabajo de amor, coraje, valor y constancia.</p>
<p>Pérdida del sentido de vida del contacto con la realidad, del sentido y valor de sí mismo posible suicidio psicológico.</p>	<p>Cuando vivimos sin amarnos, sin amar y ser amados acabamos por morirnos, por perder el sentido a la vida y esto es porque en vez de levantarnos ante un obstáculo, nos lamentamos y nos abandonamos.</p>	<p>No queremos responsabilizarnos de nuestras vida, Lo ideal es dejárselo a la fuerza infinita que nos da la vida nos ilumina el camino de la sanación de la psique y del cuerpo.</p>

Tabla 4. Roseta Forner presenta los estados emocionales negativos

Si ignora estos estados avisadores se convertirán en una mezcla de emociones más difíciles de manejar. Todas las emociones tienen su opuesto en nosotros mismos, ambos recursos o emociones residen dentro de ti.

Si la percepción de la realidad no te hace sentirte a gusto. Puede que sienta que sus acciones no parezcan llevarle en dirección a la meta deseada y el mensaje que recibe es algo hay que cambiar o rectificar, tal vez se está desviando de su misión. La solución implica aclarar su percepción de la realidad.

Existen dos tipos de emociones: las que bloquean u obstaculizan a los individuos y aquellas que permiten a las personas alcanzar sus objetivos en las diversas áreas de la vida.

- Las primeras son aquellas con las cuales alcanzamos serenidad por ello la importancia de cultivar emociones saludables, que llevan a tener el control de nuestra vida “ Sentirnos seguros y confiados en nuestras capacidades, a responsabilizarnos, a tomar decisiones y a comprometernos con lo que hacemos”
- Y las segundas son esas posesiones financieras ausentes y que el cuerpo reclama, es entonces que dejamos entrar a personas y situaciones que nos exigen grandes intereses por prestarles atención. Es decir que al carecer de niveles saludables de autoestima, autovaloración permitimos que otras personas dominen nuestra vida.

Entonces cuanto más conozcamos nuestras emociones y aprendamos a usarlas conscientemente mejor será nuestra vida.

La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de otros, además de motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con nosotros mismos y con los demás. Este término

engloba habilidades complementarias a la inteligencia académica exclusivamente cognitiva medida por el coeficiente intelectual.

Para Seltzer (2005), es el conjunto de competencias que determinan el comportamiento de un individuo, sus reacciones, su estilo de afrontar la vida y de comunicarse.

Gardner (2011), opina que es necesario invertir tiempo en ayudar a las personas a identificar sus competencias naturales y recomienda meditar sobre dos tipos de inteligencia:

La intrapersonal que incluye la capacidad de autoconocernos es decir acceder a nuestros sentimientos, discernirlos y discriminarlos basándose en ellos para establecer una conducta. Este tipo de inteligencia nos enseña a apreciar nuestras propias cualidades o habilidades, sueños y deseos, de lo contrario sin esta inteligencia se harán elecciones erróneas en el trabajo, pareja y en muchas áreas de la vida. Además quien no se conoce difícilmente podrá conocer a los demás.

La interpersonal incluye la habilidad para responder adecuadamente a los deseos, estados de humor, temperamentos y demandas de los demás, conocida como empatía.

Entonces una persona con ambas cualidades es una persona interdependiente que ha pasado por ambas fases: la dependencia y de la independencia, es decir, que han alcanzado un equilibrio interior que les permite disfrutar de sí mismas y de los demás y aceptar sus emociones.

Son personas que fácilmente generan empatía con los demás, se sienten felices y satisfechos, comparten su autoaceptación, su autocomplacencia y su autosatisfacción con los demás. Estas personas se conocen así mismas y se

aman, tienen claro lo que quieren en la vida, se respetan a sí mismos y a los demás.

Ser inteligente emocionalmente implica lo siguiente:

Decidir qué se quiere en la vida, qué se quiere sentir, con quién se quiere compartir sus momentos vitales, que piensa acerca de sí mismo. Y reconocer con cuáles capacidades cuenta para conseguir el éxito.

Ahora cómo se desarrolla esta inteligencia emocional.

Salovey citado en Goleman incluye las inteligencias personales de Gardner en su definición básica de inteligencia emocional y amplía estas capacidades a cinco esferas principales.

1. Es preciso conocer las emociones de uno mismo (autoconocimiento). Es reconocer un sentimiento mientras ocurre. En esta conciencia autoreflexiva la mente observa e investiga la experiencia misma, incluidas las emociones.

Los conscientes de sí mismo son personas independientes y seguras de sus propios límites, con una buena salud y con una visión positiva de la vida.

2. Tener la habilidad de manejar nuestras propias emociones, fundamentada en el autoconocimiento.

El autodomínio, el ser capaces de serenarse, de librarse de irritabilidad, ansiedad, y melancolía, soportar las tormentas emocionales es tener el cuidado e inteligencia para conducir la propia vida, es equilibrar y cada sentimiento tiene su valor y su significado.

3. Automotivación implica autocontrolarse, retrasando las gratificaciones, atemperan la impulsividad, son personas productivas y creativas que se automotivan.
4. Habilidad para reconocer las emociones en otros. Una persona empática reconoce deseos y necesidades es amable y tolerante son personas cuyas profesiones se relacionan con la enseñanza, ventas y dirección.
5. El arte para relacionarse es la habilidad para manejar las emociones de otros.

Entonces inteligencia emocional es dar órdenes a nuestra mente y hacerlas realidad poniendo más atención en aquellas cosas creativas y lo definan como persona de éxito, ser inteligente es ser uno mismo sin máscaras, libre pensadores, independientes. **Es conocerse, aceptarse, comprenderse y sobre todo es vivir de acuerdo a sus capacidades y potencialidades.**

El uso de la inteligencia emocional como una herramienta de aprendizaje en este trabajo consta de la posibilidad de ofrecer recursos emocionales presentes en todos los seres humanos en la vida cotidiana. Es la falta de autoconocimiento y control las causas que obstaculizan nuestro aprendizaje en las instituciones educativas requisito indispensable para cumplir con los programas educativos.

Goleman señala que el CI tiene poco que ver con la inteligencia emocional puesto que aun siendo personas brillantes en su CI pueden ser en su vida privada malos a la hora de responder. El punto clave es desarrollar habilidades tales como ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones, controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía y abrigar esperanzas. Y saber hasta qué punto una persona es experta en ellas es fundamental para comprender por qué triunfa en la vida, mientras que otra con igual capacidad intelectual acaba en un callejón sin salida “La aptitud emocional es una meta

habilidad y determina lo bien que podemos utilizar cualquier otro talento, incluido el intelecto puro.

Es sabido que existen muchos caminos para triunfar en la vida, y muchas esferas en las que otras aptitudes reciben su recompensa. En nuestra sociedad cada vez más basada en el conocimiento, la habilidad técnica es sin duda uno de esos caminos.

Existen una gran cantidad de pruebas que demuestran que las personas emocionalmente expertas son las que conocen y manejan bien sus sentimientos e interpretan y se enfrentan con eficacia a los sentimientos de los demás. Además cuentan con ventajas en cualquier aspecto de la vida tanto en sus relaciones amorosas e íntimas, o en elegir las reglas de éxito en cualquier organización.

Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida, y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad; las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional luchan batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse en el trabajo y pensar con claridad.

Gardner reconoce que es importante que se desarrollen talentos donde el niño se sienta satisfecho y capaz, la forma de lograrlo es reconociendo sus aptitudes y dones naturales que hay que cultivar “Hay cientos de formas para alcanzar el éxito y muchas habilidades diferentes que nos ayudarán a alcanzarlo”.

Se cree que el problema de la inteligencia académica no ofrece prácticamente ninguna preparación para los trastornos o las oportunidades que tiene la vida, aunque un CI elevado no es garantía de prosperidad, prestigio ni felicidad en la vida, las escuelas y nuestra cultura da mayor importancia a las habilidades académicas ignorando la inteligencia emocional.

La vida emocional es un ámbito que al igual que las matemáticas y la lectura, puede manejarse con mayor o menor destreza y requiere un singular conjunto de habilidades.

3.2 Gimnasia cerebral

Antecedentes

En mayo de 1995 se reunieron investigadores del cerebro concluyendo en la urgente necesidad de conectar movimiento con aprendizaje.

La gimnasia cerebral proviene de tres fuentes:

- ❖ La primera llamada 5ta fuerza de la psicología. Llamada Programación neurolingüística la cual se desarrolla en los setentas, que proporcionan herramientas y habilidades para desarrollar estados de excelencia tanto individual, como grupal.

- ❖ La segunda fuente proviene de investigaciones realizadas por Paul y Gail Dennison quien inicia un programa de Gym Brain (Gimnasia Cerebral) en 1970 como psicología experimental, enfocándose en la lectura y su relación con las habilidades del habla. Desarrolla Gimnasia cerebral que consiste en movimientos y ejercicios que estimulan el funcionamiento de ambos hemisferios cerebrales.

Partiendo del principio básico de que cuerpo y mente son un todo inseparable y de que no hay aprendizaje sin movimiento el Dr. Denison ha creado una serie de movimientos coordinados cuyo objeto es activar los sentidos y facilitar la integración y asimilación de nuevos conocimientos. Se enfocó en niños y adultos que habían sido diagnosticados por problemas de aprendizaje. (Dennison , 2008)

Para explicar cómo trabaja la gimnasia cerebral describimos las funciones cerebrales en tres dimensiones que denominamos lateralidad, centrado y foco.

Lateralidad: es la capacidad de coordinar ambos hemisferios cerebrales, especialmente al campo medio. Esto es fundamental para poder leer escribir y comunicarse. Es algo esencial para para el movimiento fluido de todo el cuerpo y para la habilidad de moverse y pensar al mismo tiempo.

Centrado: Es la capacidad de coordinar las áreas superiores e inferiores del cerebro. Esta habilidad está relacionada con las emociones y su libre expresión. Permite responder a las circunstancias del entorno con seguridad, sin tensión, con los pies en la tierra.

Foco: Es la capacidad de coordinar los lóbulos frontales y posteriores del cerebro está directamente relacionado con la participación y la comprensión. También con la habilidad de tener en cuenta detalles de una situación al mismo tiempo que se mantiene una perspectiva del yo y el contexto en general para poder entender y contextualizar nueva información a la luz de experiencias previas. Las personas que no poseen esta capacidad presentan desordenes de atención e incapacidad para entender (Jiménez., 2011).

- ❖ Y la tercera fuente es una recopilación de la experiencia vivida en una hermosa isla de Indonesia llamada Balí con una cultura antigua hindú, a la que asistió Luz Ma. Ibarra como instructora de PNL.

Bali es considerada una obra maestra del equilibrio con movimientos y música la cual marca un ritmo balanceado su relación con sus dioses y sus ofrendas. En esta cultura no existe el pasado ni el futuro, solo importa el aquí y ahora.

En Bali aprendió algunos ejercicios que tienen como meta equilibrar al ser, el cerebro y ayudan a manejar estrés, a acelerar el aprendizaje e incrementar memoria.

La gimnasia cerebral es considerada como **una herramienta que permite el aprendizaje integral juntando cuerpo y cerebro**. Pues ahora se sabe que las sensaciones, los movimientos, las emociones y las funciones primordiales del cerebro están fundadas en el cuerpo. Al realizar cualquier actividad nuestros músculos se mueven y en la mente ocurren procesos que asimilan información y que almacenan aprendizaje.

“Gimnasia cerebral es conjunto de ejercicios coordinados y combinados, que propician y aceleran el aprendizaje con los que se obtienen resultados muy eficientes.” (Ibarra, 2010)

Por medio del ejercicio se mantienen en forma músculos, huesos, corazón que al mismo tiempo fortalecen al ganglio basal, al cerebelo y al cuerpo caloso del cerebro. Siendo la justificación que cuando se realiza de forma coordinada, provoca gran número de conexiones entre las neuronas.

La gimnasia cerebral acelera el aprendizaje y nos prepara para utilizar todas las capacidades y talentos cuando lo requerimos, es decir, crea redes neuronales que multiplican nuestras alternativas para responder a la vida, logrando que se desarrolle con libertad y no por condicionamiento o memoria.

El movimiento es indispensable por medio del cual se experimenta el gran potencial para aprender, pensar y crear, pues en cada ser humano se encuentran todos los recursos esperando ser activados. Pues la asombrosa plasticidad neuronal sólo necesita el movimiento, para activar ese potencial que puede transformar por completo nuestra vida.

A lo largo de la vida el sistema nervioso suele ser dinámico cambiante y flexible, adaptativo y como respuesta a nuestras experiencias desarrolla siempre nuevas redes neuronales llamada plasticidad.

Esta plasticidad es un enorme potencial para el cambio y desarrollo de alguna función que haya perdido el sistema nervioso, y que recupera por sí mismo utilizando redes neuronales alternas.

Se dice que nuestro aprendizaje comienza cuando interactuamos con el mundo. Y en nuestro cerebro y cuerpo, este aprendizaje toma forma de comunicación entre neuronas que son células especializadas para transmitir mensajes eléctricos a través de todo el cuerpo por medio de unas ramificaciones (dendritas) las cuales varían de doce a miles por célula nerviosa. Cada neurona se conecta con otra (sinapsis) completando desde mil hasta diez mil sinapsis y recibir información de otras mil neuronas.

Mientras recibimos estímulos sensoriales e iniciamos cualquier movimiento, las neuronas forman grupos neuronales que al intercomunicarse se convierten en autopistas de información del mundo exterior y que nos permite dar una respuesta. El proceso de conexión de las neuronas y sus redes es en realidad, aprendizaje y pensamiento (Ibarra, 2010).

La primera vez que aprendemos algo lo hacemos lentamente, pero cuando activamos repetidamente nuestras neuronas se producirá mielina que es la sustancia que incrementa velocidad en la transmisión de los impulsos nerviosos, aísla, protege y asiste la regeneración de los nervios cuando han sido dañados; por ello, a mayor mielina, más rápida la transmisión del mensaje. Entonces cuanto mayor sea la práctica, mayor será la mielina y más rápido el proceso, hasta que éste se convierta en algo fácil y conocido.

“El aprendizaje se inicia desde el útero materno; al nacer somos capaces de formar imágenes derivadas de nuestra experiencia sensorial. Estas imágenes – formas, colores, movimientos, sentimientos, tonos, palabras (habladas o no) surgen de los patrones adquiridos a través de todas las áreas del cerebro, los patrones de color y forma, del lóbulo occipital: los tonos y las palabras, de los

lóbulos temporal y frontal; las experiencias emocionales y los patrones de movimiento, del sistema límbico cerebral” (Ibarra, 2010).

Entonces al formarse los primeros patrones sensoriales iniciales, estos serán puntos de referencia para todo el aprendizaje, pensamiento y creatividad que se active en nuestro ser.

Nuestro cuerpo se transforma en receptor sensorial y es a través de nuestros sentidos que entendemos el mundo que nos rodea. Las experiencias internas como externas conforman nuestro pensamiento y es gracias a ellas que se inicia un nuevo aprendizaje.

Para que el aprendizaje pueda generarse, es importante conocer como percibes, pues la forma en que percibes es la forma como tu cerebro funciona, conocerte cerebralmente implica tener un gran potencial para descubrir, aprender y también para entender a los demás.

Deepak Chopra nos indica que a mayor aprendizaje activo, menos posibilidad de que presenten síntomas de la pérdida de memoria. Así que entre más uses tu cerebro más crecerá tu potencial para aprender.

Es a través de nuestros sistemas sensomotores como experimentamos el mundo que nos rodea y podemos afirmar que el pensamiento, la creatividad y el aprendizaje surgen de la experiencia. Pues al experimentar el mundo por medio de nuestros sentidos nuestro cuerpo se transforma en un increíble receptor sensorial que recoge la información necesaria y la incorpora al aprendizaje.

Por ello es indispensable crear ambientes donde la experiencia sensorial sea libre y agradable, donde se formen patrones de aprendizaje complejos, se active el pensamiento y la creatividad.

La gimnasia cerebral plantea que el aprendizaje se da en la cabeza y el cuerpo y este es el instrumento por el cual cada movimiento es decisivo para activar las redes neuronales. Nos expresamos con los músculos cuando los movemos al bailar, cantar y escribir, así que el aprendizaje se almacena en el cuerpo y el cerebro conjuntamente.

La importancia que tiene la gimnasia cerebral es que actualmente tanto niños como los adultos pasan mucho tiempo frente a la televisión o frente a la computadora que no se regalan un tiempo para ejercitar su cuerpo. Siendo el ejercicio una herramienta que le ayuda a mejorar la salud y evitar el estrés generado pensamientos creativos e innovadores. Pues es a través del movimiento que experimenta el gran potencial para aprender, pensar y crear.

Ahora nuestra atención se enfocara en cada sentido con una aplicación concreta para valorar tu aprendizaje sensorial y así brindar algunos ejercicios para activarlos, cuidarlos y hacerlos más eficaces sin olvidar a la imaginación, el juego, las emociones, el equilibrio y movimiento.

Comenzaremos por decir que el primer sentido que se desarrolla desde el útero materno es:

El oído

Desde que estamos en el vientre materno escuchamos los latidos del corazón de mamá, la respiración, la digestión y voces del exterior.

Tomatis sugieren los bebés escuchen la música de Mozart porque las vibraciones que produce activan y sincronizan los movimientos, de tal manera que su cerebro recibe una vibración rítmica y armoniosa y su respuesta también es rítmica y armoniosa.

El oído es uno de los sentidos más importantes porque a través de él entran las vibraciones al cerebro, algo fundamental en el aprendizaje.

En las investigaciones realizadas por Tomatis se descubrió que fuertes vibraciones sonoras desempeñan una parte importante en el mantenimiento de la alerta y la energía en el sistema nervioso y propuso que la música barroca aumenta la productividad generando ondas cerebrales armónicas.

Lozanov por su parte sugiere tres tipos de música.

- ✓ *Música barroca para el superaprendizaje*: Logra las condiciones propicias para el aprendizaje, su ritmo equivale a los 60 latidos del corazón sincronizando su ritmo de forma inmediata y al registrarla el cerebro manda una señal al cuerpo para mantenerlo tranquilo y alerta.
- ✓ *Música para aprendizaje activo*: Posee una vibración más corta que la música barroca. La agilidad en las notas y el aumento de ritmo provocan en la persona un estado de alerta constante, activa el cuerpo y la mente.
- ✓ *Música para revitalizar el cerebro*: Proporciona nueva energía y lo dispone para cualquier aprendizaje.

Obtener un masaje sónico es el efecto que produce este tipo de música. Pues tiene como finalidad eliminar la tensión y acelerar el aprendizaje. Este tipo de música te ayudará a mantener el control, a mantenerte súper alerta y consciente de todo lo que sucede. Este tipo de música tiene como objetivo aquietar nuestro interior con pautas sónicas para acelerar el aprendizaje.

Y propone que antes de comenzar una clase se escuche música barroca durante 5 minutos y después como fondo música para aprendizaje activo “es como preparar al cerebro para aprender más rápido y fácil.

Sugerencias de música:

Vivaldi: Cuatro estaciones.

Bach: Concierto de Branderburgo

Albinoni: Adagio

Mozart: Concierto para piano.

Gusto

El aprendizaje tiene sabor pues aunque el sentido del gusto pocas veces lo desarrollamos, dependerá de nosotros que ese sabor sea positivo formando las condiciones para acelerarlo. "El aprendizaje es un banquete que podemos disfrutar"

La alimentación se considera un elemento muy importante en el rendimiento intelectual pues se ha demostrado que todos los procesos mentales están influidos por la electricidad y la química cerebral, la cual se produce por el intercambio energético proveniente de la alimentación y la respiración. Los alimentos que ingerimos se convierten en energía que empleamos en nuestra vida diaria. Y la respiración es el proceso mediante el cual se provee del aire necesario para el funcionamiento de todas las células, es una de las actividades más importantes que realiza el ser humano pues es a través de ella que toma aire del medio, lo procesa y se convierte en energía. Así que de la calidad de nuestra ingesta y nuestra respiración dependerá la calidad de nuestra vida.

Un principio fundamental es comer sano y lo más sencillo posible.

Existen tres clases de alimentos que proveen de energía al organismo:

Los carbohidratos pueden ser los simples y complejos. Los simples como las frutas y los azúcares como la miel y la melaza son energía directa e inmediata para todos los procesos del organismo.

Los carbohidratos complejos como la papa, el arroz o granos se tardan aproximadamente media hora mientras los nutrientes se descomponen y se convierten en glucosa activa, energía que se emplea para los procesos eléctricos y para la actividad de los músculos proporcionando energía inmediata para el desempeño y para el trabajo, el movimiento y los trabajos mentales. El cerebro se alimenta de oxígeno y glucosa. Toma el oxígeno gracias al proceso de respiración y la glucosa, de los carbohidratos que consumimos. Es requisito indispensable consumir carbohidratos todo el día para el desarrollo de la inteligencia.

Las proteínas son los alimentos como la carne de pollo, pescado, res, pavo y lácteos que se encargan de reconstruir los tejidos y regenerar las células, son energía poderosa para la recuperación, crecimiento y revitalización de fibras, huesos y músculos. El consumo de proteínas con moderación contribuye para que el organismo desarrolle un proceso de alerta.

Las grasas son energía de reserva para el organismo que se utiliza para lubricar los órganos. El consumo de grasas de buena calidad “Mono saturadas” como son aceite de oliva, de ajonjolí, girasol y soya en su estado más puro.

Recomendaciones para una alimentación adecuada mejora la capacidad de concentración, comprensión y memorización.

- ❑ Ingiere alimentos naturales
- ❑ Toma un vaso con agua en ayunas
- ❑ Come frutas por la mañana
- ❑ Come lo más sano, lo más natural y lo más sencillo.

- ❑ Usa azúcar morena
- ❑ Consume fibra todos los días(avena , arroz integral, salvado, pan integral y jugos naturales)
- ❑ Ingiere frutas secas: higos, pasitas, ciruela pasas.
- ❑ Consume oleaginosas: nueces, almendras, avellanas, ajonjolí, cacahuates.

Por lo tanto una dieta balanceada a base de alimentos naturales mantendrá tu sistema nervioso equilibrado y tu cerebro listo para el aprendizaje así como la posibilidad de mantener saludable tu cuerpo y mente (Sambrano, 2004)

Olfato

Otro sentido importante es el olfato pues los olores están muy ligados a nuestra memoria y por tanto desempeñaran un papel importante en el aprendizaje del niño y del adulto.

Los olores desencadenan una serie de sensaciones y recuerdos, así como también sirve para alertarnos de peligros.

Es indispensable que al iniciar un aprendizaje se utilicen esencias que reducen el estrés ya sea de canela, de flores, que ligadas al aprendizaje formaran anclas para recordar dicho aprendizaje.

“Respirar oxígeno en ambientes naturales es el principal nutriente del cerebro.”

La piel

La piel es el sentido más grande del cuerpo el cual está dotada de terminaciones nerviosas determinantes para el aprendizaje, así que cuando alguien nos toca se incrementa la producción de hormonas en el cerebro, al

tiempo que se activa el sistema nervioso, experimentamos calor, frío, dolor, presión y frescura.

El tacto se desarrolla inmediatamente después de nacer, estimula el crecimiento de terminaciones sensoriales del cuerpo que comprometidas con movimientos motores, en la orientación espacial y en la percepción visual. “Si no se presenta esta activación, los movimientos musculares serán deficientes y se presentarán distorsiones en el aprendizaje.”

Si bien es cierto que cuando los niños son pequeños usamos la boca y manos para explorar el mundo, esta capacidad se va desarrollando más y al combinarse con otros sentidos el cerebro se activa y hace posible que el aprendizaje sea más integral.

La experiencia al tocarnos con otros permanece siempre en la memoria de nuestra piel: una relación humana necesita verse, escucharse pero especialmente sentirse pues es considerada importante tanto para el desarrollo de la personalidad como en el aprendizaje.

Vista

Al comienzo de nuestra vida aprendemos viendo y tocando. Las imágenes penetran por nuestros ojos y se invierten hacia atrás mientras entran por el nervio óptico y a través del quiasma óptico. Se dirigen del tálamo al lóbulo occipital donde la visión primaria es procesada. La visión completa se produce cuando la información de todos los lóbulos cerebrales ha sido procesada.

Por lo tanto aprendemos viendo colores, espacios y formas así elegimos las imágenes que queremos llevar a nuestro cerebro, de preferencia se propone que las imágenes que recibimos sean agradables, un atardecer, un cielo estrellado, un bebé recién nacido, unos ojos que aman.

Cuando los niños ven televisión se habitúan a un estado de aprendizaje carente de actividad física, emocional y sensorial (olor, gusto, tacto y movimiento), los patrones de aprendizaje se verán afectados. Aunque adquieren una gran velocidad cerebral, sólo captura imágenes, palabras y movimientos a gran velocidad y es tan rápido el proceso que no logran asimilarlo.

Los niños aprenden mejor moviéndose que viendo, y sobre todo interactuando con otras personas. Además, aprenden mejor con juegos, desarrollan su imaginación y procesan sus experiencias a su propio ritmo y tiempo.

Es importante mencionar que cuando los ojos están en movimiento la vista funciona mejor, pues los músculos de los ojos, se mueven de arriba abajo, de lado a lado o en círculos: entre más muevas tus ojos, más conexiones se desarrollarán en el cerebro y brindará mejores respuestas.

La visión está íntimamente relacionada con el movimiento por ello sugieren que al realizar una lectura se procuren descansos de 7 a 10 minutos donde el ojo pueda restablecer su visión tridimensional. Los periodos de lectura sin relajar el foco en la distancia pueden causar inflamación y si el globo ocular se alarga surgen la *miopía* o la *vista cansada*.

La gimnasia cerebral permite activar muy fácilmente todos los músculos de los ojos reduciendo la reacción de estrés y ayudando a una mejor lectura y comprensión de la misma.

Los juegos y la imaginación

Es a través del juego que el niño se desarrolla armoniosamente. El juego es la expresión instintiva de todas las actividades humanas le permitirá desarrollarse física, intelectual, social y emocionalmente y lo capacita para etapas posteriores.

El juego resulta ser una oportunidad para educar, pues los niños tienden a imitar más de aquello que ven de los padres que de aquello que les dices.

En el juego se aprenden reglas y valores, como la honestidad, la disciplina y el orden que nos ayuda a convivir con la sociedad.

Entre los dos y cinco años es una etapa crucial del desarrollo cognitivo del niño, mientras aprende a procesar información y a usar la creatividad. Y cuando se comunica con sus iguales se acelera el proceso. La doctora Candide Pinault, opina: "Los niños no juegan con la intención de aprender, pero aprenden jugando."

Es necesario y urgente que se impulse y motive a jugar, permitiendo inventar cosas, historias, proporcionándoles un espacio digno y agradable para que en libertad se expresen.

Proveer un ambiente tranquilo es indispensable para que los niños se sientan en confianza tanto en sus emociones como en sus aciertos y errores, donde no se le culpe ni existan burlas y se le respete como persona.

El hombre está hecho para pensar, jugar imaginar y aprender regalémonos el permiso de experimentar y compartir la aventura de la vida e integremos en nuestros músculos el aprendizaje que más necesitamos.

Las emociones

Sentir y pensar están directamente ligadas a nuestro cuerpo y nuestro cerebro y gracias al desarrollo emocional, el ser humano se socializa, impone reglas, vive ciertos valores, se entrega a los demás, aprende, madura, en fin, culmina su proceso de convertirse en persona. Carl Rogers.

Las emociones son energías en movimiento que pueden controlarse, manejarse, expresarse, estimulan grandes áreas del cerebro logrando conexiones poderosas entre el pensamiento. A mayor emoción en el aprendizaje, mayor integración de este.

La mayor parte de las veces manejamos nuestras emociones en función de las circunstancias, del clima, o de otras personas y le otorgamos el poder a todos menos a nosotros mismos.

Tener un cerebro que siente es lo que necesita la educación, en algunas escuelas se espera que los estudiantes, permanezcan callados, serios, ocupados intelectualmente, sin contenido emocional. Pero se ha descubierto que cuando una persona involucra sus emociones es más probable que aprenda y este motivado por el compromiso emocional.

Con nuestros sentidos recibimos la información del mundo exterior, también el tipo de estímulos sensoriales que el medio ambiente nos presente o aquellos que elijamos, va a resultar importante en el desarrollo de nuestro aprendizaje.

3.3 Mapas mentales

A lo largo de la historia el ser humano ha tenido la necesidad de representar sus ideas pensamientos a través de diagramas y esquemas para sintetizar información y comunicar sus pensamientos a sus semejantes. Ahora lo fantástico de los últimos hallazgos de la neurociencia, es que los pensamientos también se pueden dibujar en un mapa como una técnica cartográfica del pensamiento, siendo la manera más actualizada de expresar los sucesos y procesos que ocurren dentro de nuestro cerebro.

El mapa se define como una representación simbólica de la realidad exterior, es decir, que un mapa es la manera como el ser humano interioriza primero y exterioriza después su concepción del mundo. Los mapas nacen siendo la guía de rutas, el registro de ubicaciones de hechos, objeto y relaciones en el tiempo y el espacio siendo esta una necesidad universal.

Toni Buzan (Citado en Kassuga, 2004) a mediados de los años setenta, ideó una técnica muy específica para cartografiar el pensamiento y expresar las cosas que se pensaban, los contenidos de una clase, para elaborar una agenda, tomar apuntes o exponer un tema, se hacía de una manera lineal con esquemas, mapas conceptuales, cuadros sinópticos, etc.

Si bien es cierto que cada mente tiene una representación del mundo y una forma de representar el pensamiento así es como nacen las grandes obras de los pintores, y músicos siendo este el proceso cerebral más abstracto; el pensamiento simbólico e imaginativo.

Gómez (2006), un mapa mental es una técnica maestra que da respuesta a muchas interrogantes para aumentar la capacidad de aprendizaje de las personas. Pues involucra lo visual, auditivo y kinestésico abriendo todo el

potencial de nuestro cerebro para recordar aquello que necesitan de manera rápida, sistémica y holista.

“Es considerada como una manera de generar, registrar, organizar y asociar ideas tal como las procesa el cerebro humano, para plasmarlas en un papel.”

Y su base teórica se fundamenta en el modelo del proceso de aprendizaje, tomando en cuenta los nuevos aportes del conocimiento de la neurofisiología y específicamente, en como procesar la información de los dos hemisferios cerebrales (el izquierdo y el derecho).

El hemisferio izquierdo se ocupara de encontrar y organizar lo más importante referente al tema central. Y el hemisferio derecho se encargara de las imágenes.

“La utilización de los conceptos bihemisféricos en la educación, es relativamente reciente, una de las aplicaciones más importantes de este modelo es justamente la técnica de los mapas mentales.”

Actualmente se está obteniendo el máximo provecho de este gran descubrimiento sobre las infinitas posibilidades del cerebro como órgano rector del aprendizaje. Al conocer que el cerebro trabaja como unidad, con cada parte al mismo tiempo, es decir en forma sistémica y con funciones especializadas que le permiten retroalimentarse consigo mismo y con todas sus partes.

Toni Buzan introduce el nuevo concepto denominado pensamiento irradiante, el cual se plasma en los mapas que el ideó, tomando en cuenta los dos hemisferios cerebrales, tanto en la parte verbal como en la creativa.

En los mapas mentales, se utilizan palabras claves e imágenes, estableciendo pensamiento irradiante, mediante ramas que asemejan las redes neuronales y su interconexión, asociando información para producir una respuesta

La información es expresada en una hoja de papel en la cual se condensa un paquete de memoria e información que fluye del pensamiento, deseos y mayor libertad de expresión facilitando de esta manera el desarrollo de las habilidades del pensamiento. También es cierto que el repaso del mapa mental, tiene un efecto reforzador en la memoria.

En un mapa mental se integra un paquete de memoria e información en una sola hoja que puede ser destinada a una exposición a un examen, apuntes, agendas, toma de decisiones, resolución de conflictos.

Un mapa mental proporciona libertad y creatividad al pensamiento desarrollando las inteligencias y ahorrando mucho tiempo para el estudio te vuelve más competente y mejora las calificaciones o el desempeño en tu área de trabajo incorporándose en una nueva ola del aprendizaje recreativo y eficaz, *en resumen mapas mentales es una excelente técnica para estimular el cerebro.*

Algunos beneficios de los mapas mentales son:

- ✓ El desarrollo de las habilidades analíticas y creativas de ambos hemisferios.
- ✓ Aumenta la creatividad, la productividad.
- ✓ Ahorra tiempo.
- ✓ Estimula el desarrollo de la memoria.
- ✓ Mantiene el cerebro en acción
- ✓ Mejora la motivación
- ✓ Desarrolla todas las habilidades del cerebro
- ✓ Facilita una visión global.
- ✓ Eleva el potencial de la inteligencia.
- ✓ Genera el mayor número de conexiones y asociaciones.
- ✓ Organiza la guía de la exposición oral.

“Los mapas mentales exigen un ambiente educativo lleno de colores, olores, sabores y kinestésica. Es necesario incluir la afectividad del ambiente educativo pues el efecto sensorial que esto tiene repercute en el logro de un aprendizaje eficaz, rápido y placentero.”

Si bien es cierto que en la escuela tradicionalista el aprendizaje el cien por ciento son visos auditivos, dejando de lado el olfato, el gusto, la intuición y el tacto, por lo que se sugiere estimular todos los sentidos. Los mapas mentales en su concepto de pensamiento irradiante, abren el camino a esa singularidad y al pensamiento divergente.

Pasos para elaborar un mapa mental son:

- 1.-Colocar tu cuaderno de forma horizontal para que se proyecte mejor tu pantalla mental.
- 2.-Organiza la información en un espacio adecuado.
- 3.-Utilizar palabras clave son muy importantes pues desencadenan nuevas conexiones neuronales que permitan comprender el poder de una sola palabra para recuperar de la memoria el mayor contenido de información. Una clave condensa la información con un método globalizador y sintetizador, que es un trabajo predominantemente del hemisferio derecho del cerebro. Además forman redes o asociaciones ramificadas que aumentan la capacidad de comprensión.
- 4.- Las palabras clave van encima de las líneas

Palabras clave:

- i. Sustantivos
- ii. Los verbos
- iii. Los adjetivos calificativos.
- iv. Frases cortas

5.-Las palabras, dibujos y las ramas en deben ir en dirección de las agujas del reloj colocando la numeración

6.-Utiliza una imagen central e imágenes en toda la extensión de tu mapa mental.

7.-Emplea diferentes colores para cada imagen (estas deben ser claras) y por cada rama principal.

8.- Utiliza letras, líneas y flechas de diferente grosor, tamaño y color.

9.-Expresa tus ideas con claridad, es decir asocia ideas y palabras clave, utiliza códigos o símbolos.

Materiales:

Una cartuchera con un “KIT” de:

- Lápices de colores de punta fina y gruesa.
- Resaltadores, marcadores, lápices, pequeños frascos de aceites y aromatizadores con los olores de tu preferencia.
- Pequeña caja de caramelos de diferentes sabores.

Sambrano (2006), sugiere el siguiente un ritual cada vez que hagas un mapa mental:

“Saca tu Kit de olores, sabores, colores, utiliza las imágenes de tu pensamiento, te ubicas en el espacio y tiempo, y comienzas a hacer tu trabajo para así incorporar todo el cerebro en la actividad.”

Las Aplicaciones son posibles en la escuela, en la empresa y en cualquier situación debido a las exigencias de estos tiempos donde se nos solicita captar y generar ideas de manera acelerada, equilibrando las funciones de los hemisferios cerebrales.

Se utilizan especialmente para:

- Condensar informaciones
- Tomar notas
- Resumir
- Planificar, temas.
- Evaluar
- Recopilar
- Estudiar
- Tomar decisiones
- Resolver problemas
- Hacer presentaciones
- Organizar, clases, exposiciones y conferencias,
- Uso personal
- Como apoyo organizacional, de fichas mnemotécnicas.
- Como técnica educativa.

Al utilizar frecuentemente mapas mentales estos se van recreando con nuevos datos, situaciones impredecibles, originales etc. Además percibes que la presentación sensorial movilizará las funciones de los dos hemisferios cerebrales. Utilizar la metodología que propone Sambrano te permitirá estar en mejores condiciones para ser más eficiente y productivo.

En este capítulo se presentaron tres herramientas de aprendizaje que nos permitirán tener recursos para rendir adecuadamente tanto en las instituciones educativas como fuera de ellas. Sin olvidar que la base de este trabajo se realizó con una técnica de modelado que pertenece a la PNL “programación neurolingüística” que ayudaran a mejorar el rendimiento académico de alumnos interesados en este tema cuya propuesta se presenta con la elaboración de un manual personal basado en un modelo “niveles neurológicos” que te permitirá aprender o enseñar de una forma efectiva y de una forma particular auto

observándote y conociendo cómo es tu contexto, tus acciones y reacciones ante tus emociones, tus habilidades, capacidades, tus creencias y actitudes es decir tu identidad. Y después modificar, cambiar, sustituir o eliminar cada elemento que te ha impedido hasta este momento rendir eficazmente en dichos niveles y a su vez utilizar todos tus recursos y uso de estrategias que potencien o mejoren tu identidad y por lo tanto mejore tu desempeño académico.

CONCLUSIONES

Una de las actividades que ocupa la mayor parte de nuestro tiempo es asistir a la escuela. Generalmente son de siete a más horas las que dedicamos a realizar tareas escolares como es escribir, leer, comprender lo que se lee, sintetizar, analizar, resolver problemas matemáticos, razonar, reflexionar etc. En la escuela se deben desarrollar múltiples habilidades, obtener conocimientos, aprendizaje y también se espera que se cumplan los objetivos de los programas que se planean para cada nivel académico.

Las actividades que se realizan a partir de los 4 años en la escuela nos permiten comenzar a ser evaluados, así que tanto nuestro conocimiento, como el desarrollo de nuestras habilidades y nuestra capacidad intelectual nos permitirán funcionar y responder de una forma más adecuada al cumplimiento de objetivos y las metas programadas para los primeros 25 años de nuestra vida.

Las evaluaciones son de gran importancia en este tema pues con ellas damos cuenta de si presentamos bajo o alto rendimiento académico. Las evaluaciones son un tanto subjetivas porque los maestros evalúan desde su particular punto de vista, unos dan cierto puntaje al haber concluido el trabajo, a la calidad, el orden y limpieza, las tareas, el número de aciertos en el examen, la redacción, letra, ortografía, trabajos en clase, razonamiento matemático e inteligencia, comprensión y rapidez de lectura, participaciones, por su actitud, conducta y el desempeño de cada alumno.

La importancia de analizar el rendimiento académico estriba en el reconocimiento de que un clima en el que los alumnos se sientan motivados y reconocidos dará como resultado un mejor aprovechamiento académico.

Los niños no aprenden las mismas cosas, ni los mismos conocimientos porque todos tenemos una particular forma de percibir el mundo, además de que cada

niño se va a desenvolver de acuerdo a las condiciones de vida, pero principalmente las que se presentan en su casa, con las personas que se relacionan y con sus experiencias.

Aprender a aprender debería ser la habilidad más importante de la educación y ser explicada desde los primeros grados, pero el sistema educativo se concentra más en lo que enseña y en los programas y pasa por alto el proceso de aprendizaje.

Son múltiples los factores que intervienen en el rendimiento académico:

En los factores de tipo biológico se da gran importancia a la alimentación es un elemento básico pues es la fuente a partir de la cual nuestro cuerpo y cerebro responde a una necesidad fisiológica básica de la cual obtenemos la energía para pensar y responder adecuadamente al realizar cualquier actividad física o intelectual, por ello una alimentación rica y balanceada permitirá responder adecuadamente a las actividades escolares.

En lo referente a los trastornos neurológicos, enfermedades crónicas, la ausencia o pérdida de algún sentido, el déficit de atención, las largas estancias en hospitales así como padecimientos de sordera, astigmatismo o miopía, y la no detección de algunos de éstos factores repercutirán seriamente en el desempeño académico. La mejor herramienta en este caso será el conocimiento e información con respecto a estos factores pueden ser de gran ayuda para afrontar y apoyar adecuadamente a aquellas personas que aun teniendo un problema de aprendizaje, también tienen la posibilidad de apoyarse en el desarrollo de otros sentidos, del uso de medicamentos, del uso de lentes y aparatos auditivos, Además tener una actitud positiva garantiza que los niños se desarrollen aun cuando este tipo de factores existan.

En los factores psicológico encontramos a los de tipo emocional como: baja autoestima, estrés, angustia, actitud negativa, frustración, la falta de control de emociones, depresión, las creencias limitantes, el estrés, la ansiedad, la ausencia de comunicación, las actitudes negativas, son algunas de las limitantes que más interesa resolver por su abordaje psicológico. Se sabe que en situaciones tales como un divorcio o la pérdida de un ser querido, la mente no se concentra y no se asimilan las informaciones de una manera eficaz, ni en las rutinas del trabajo o en las jornadas escolares.

Por ello dar importancia al cultivo y desarrollo de los activos emocionales saludables nos permitirán prepararnos para asimilar y desarrollar recursos que nos ayuden a superar este tipo de situaciones adversas. Así que conocer nuestras emociones, controlarlas, sentirse sereno, tener la capacidad de motivarse solo, tener relaciones sanas y una buena comunicación con nuestra familia, profesores y amigos, una buena actitud y creencias potencializadoras son factores que nos ayudarán a cumplir nuestros objetivos. Por ello la importancia de aplicar la inteligencia emocional al relacionarse con uno mismo y con los demás, pues nos da la posibilidad de decidir lo que se quiere sentir, con quién compartir, qué capacidades se tiene para conseguir éxito y qué se quiere en la vida.

En los factores socioculturales se da importancia al apoyo de los padres con respecto a los compromisos académicos, encontramos el poco interés por parte de ellos así como la falta de recursos académicos y económicos para cumplir con los objetivos programados durante el periodo escolar, pues al no tener los materiales que el niño necesita perderá el interés y su desempeño no será el que se esperaba además de la falta de una adecuada orientación de parte de padres, profesores y personal especializado.

Por lo que se invita que como padres nos interese más por lo que sucede con nuestros hijos empezando por la motivación, el apoyo moral y económico que cubra las necesidades básicas de alimentación, vestido, compra de materiales

para su desempeño en la escuela y otros como el pago de computación e inglés, fomentar hábitos positivos, conocer sus sentimientos, crear en ellos ideas positivas y aprender con entusiasmo, serán elementos que ayudarán al alumno a realizar sus actividades académicas con mayor gusto e interés. Además de aprovechar la oportunidad de tener profesores que faciliten su aprendizaje y su estancia en las instituciones.

Los factores de tipo pedagógico incluyen como causas el gran número de niños en un grupo, los problemas emocionales y el cambio de escuela de los alumnos y profesores, así como los métodos inadecuados para enseñar y la falta de conocimiento por parte de los profesores. Además de la falta de apoyo de personal especializado para resolver problemas de aprendizaje y de conducta. También el abuso de autoridad y rechazo por parte de profesores y la falta de tiempo para revisar todo los contenidos de los libros, son factores que impedirán que los alumnos se desempeñen adecuadamente en el siguiente grado. Por otro lado contar con el apoyo de profesores que detecten oportunamente un problema académico y canalizarlos adecuadamente a instituciones especializadas, así como incluir métodos que hagan más divertido e interesante la enseñanza-aprendizaje, generar empatía con los alumnos, facilitar el aprendizaje en las aulas, apoyar en la resolución de problemas, así como revisar los contenidos planeados ayudaran a que el alumno tenga los conocimientos y habilidades esperados para su nivel escolar.

Como podemos observar hay una gama de problemas que impiden un buen rendimiento académico ya que los factores pueden presentarse uno solo o una combinación de ellos, sin embargo existe la posibilidad de eliminarlos, cambiarlos o modificarlos. Los problemas de aprendizaje son una condición que impide el buen rendimiento académico pero no determina o impide que se pueda sobresalir en algún campo tal como lo hizo Milton Erickson y Virginia Satir que son los modelos de PNL modelos de éxito.

Para ello es de vital importancia reconocer el funcionamiento del cerebro y nuestros sentidos que es la forma en la que percibimos y nos apropiamos de lo que ocurre a nuestro alrededor

El aprendizaje en este tema es básico considerando que es un proceso donde se obtienen conocimientos, habilidades y actitudes, que producen cambios en nuestra forma de actuar. Estar conscientes de lo que aprendemos nos permitirá “DARNOS CUENTA” de la forma en cómo aprendemos mejor. Desarrollar ambos hemisferios y los sistemas representativos, nos ayudará a funcionar mejor en las actividades que realicemos.

La programación neurolingüística, es una valiosa herramienta, que cuenta con patrones de comportamiento específicos, que ayudan a las personas a ser eficaces y su aportación fue fundamental pues el modelo de aprendizaje de los niveles neurológicos permitió proponer soluciones en cada nivel para obtener una herramienta eficaz y desarrollar la propuesta de un manual para tener éxito académico.

Además el nuevo aporte relacionado con las inteligencias múltiples proporciona en los estudiantes más posibilidades. El trabajo que se propone es desarrollar por lo menos tres de las ocho inteligencias de las que nos habla Gardner, sabemos que la inteligencia entendida como “la capacidad para enfrentar problemas y resolverlos”, no es el único requisito para obtener buenas calificaciones. También se requiere de más elementos como son: tener ciertos hábitos de estudio, habilidades, técnicas, estrategias, un buen nivel de compromiso, el interés por ciertos temas, la curiosidad para aprender, una buena actitud positiva, la motivación de tutores y automotivación e inteligencia emocional y la satisfacción de haber cumplido con los requisitos para una buena evaluación, son factores que determinan el alto rendimiento académico.

“Un manual para mejorar el rendimiento académico” puede ser de gran utilidad para estudiantes y profesores interesados en el tema y la posibilidad de aprender otra forma para obtener éxito en el aula.

El entorno donde se estudia debe contar con ciertas características tales como: una buena ventilación e iluminación, libre de ruidos, gritos, es decir que el lugar sea agradable.

En cuanto a las conductas que se abordaron en este trabajo se integran los hábitos funcionales, la relajación, el desarrollo de nuestros sentidos, acompañado de una actitud proactiva ayudará en gran medida a desarrollar habilidades. Y el desarrollo de conocimientos bien aprendidos, así como el desarrollo de las habilidades y técnicas de estudio serán en los alumnos, elementos que los ayudarán a conseguir sus metas a corto, mediano y largo plazo.

Los recursos entendidos como capacidades y habilidades que tienen que ver, con saber cómo funciona nuestro cerebro y nuestros sentidos, saber solucionar problemas y ser responsable, así como seguir paso a paso el desempeño de una actividad para lograr una meta.

Conocer nuestras emociones, controlarlas y usarlas a nuestro favor, generar empatía y responder asertivamente nos ayudará a relacionarnos mejor con los demás.

Por su puesto poder administrar nuestro tiempo nos ayudará a ser personas más organizadas y puntuales especialmente a darle mayor importancia al aquí y ahora, dejar de angustiarte por el pasado y no preocuparte por el futuro ello les permitirá disfrutar y vivir el presente.

Por su parte las creencias juegan un papel fundamental a la hora de realizar las actividades escolares pues si detectamos con qué tipo de creencias nos

familiarizamos y damos mayor importancia a las que sí nos ayudan, entonces nuestra visión del mundo será mejor y podremos con facilidad lograr nuestras metas. Por último reconocemos la importancia de todo el conjunto de hábitos, habilidades, capacidades, valores, creencias que forman parte de la identidad, y tener una alta autoestima posibilita definirse y aceptarse con límites, capacidades, valorarse positivamente y quererse sin condiciones. Ya que si te conoces y te aceptas, te sentirás capaz de crear, construir y lograr metas futuras.

La gimnasia cerebral nos ayudará a acelerar el aprendizaje y nos prepara para utilizar todas nuestras capacidades y talentos. Pues crea redes neuronales que multiplican nuestras alternativas para responder a la vida, el movimiento sirve como una capacidad que se experimenta para aprender a pensar y crear.

Trabajar en conjunto modelos de PNL, uso de mapas mentales para aprender más rápido y mejor, así como realizar las actividades escolares con materiales didácticos y juegos, complementan la propuesta al integrar todos estos elementos en un manual para mejorar el rendimiento académico.

BIBLIOGRAFIA

- Amador A. (2006) **Guía práctica de gimnasia cerebral**. México: De Bolsillo.
- Andreani, D. (1975) **Aptitud Mental y rendimiento escolar**. España: Heder
- Armendáriz, R. (2008) **PNL transforma tu vida**. México: Pax.
- Andreas S. y Andreas, C. (2009) **PNL Cambia tu mente para cambiar tu vida**. Gaia
- Avanzini G. (1985) **El fracaso escolar**. España: Herder
- Bello, C. (1999) **El orientador y el aprovechamiento escolar**. Tesis de Lic. México. Fes Iztacala.
- Bandler R. (2004) **Use su cabeza para varear** México, Cuatro vientos.
- Bernal A. (2005) **La familia como Ámbito Educativo**, España, Ediciones Rialp.
- Bradbury, A. (2001) **Desarrolle sus habilidades con PNL**. Barcelona. Gedisa.
- Blanco. L, (2010) **Hay más dentro de ti** México El universo de la inteligencia. Mexico: Ger.
- Brown, T. (2006) **Trastorno por déficit de atención**. España, Publicado por Elsevier.
- Buzant T. (1996) **El libro de los mapas mentales**. Barcelona: Urano.
- Campion, J. (1994) **El niño en su contexto**. Educación y sistema familiar. Barcelona.Paidós.
- Carrillo, L. (2008) **Como desarrollar la inteligencia motivacional**. México: Pax.
- Carrion S. (2008) **La magia de la PNL**. Barcelona. Obelisco.
- Castillo S. (2005) Propuesta para un taller de autoestima para mujeres adolescentes a partir de los conceptos de la PNL. Tesis de licenciatura; México FES Iztacala.
- Carter C. (2006) **Orientación educativa**. Cómo alcanzar tus metas, 5ª edición, México. Editorial PEARSON.
- Covey, S. (2009) **Los siete hábitos de la gente altamente efectiva**. México. Paidós.
- De la Parra (2006) **¡Despierta tu excelencia!** Editorial panorama. 4ta reimpresión

- Dennison, P y Dennison G. (2008) **Aprende mejor con gimnasia para el cerebro**. México. Edit. Pax.
- Dilts, R y cols. (2008) **PNL identificación y cambio de creencias** Barcelona, Urano.
- Dilts R. B (2013) **Como cambiar de creencias con PNL** Edit. Sirio.
- Forner R.2010 **PNL para todos**. México. Ed. Quarzo.
- Forner, R (2006) **La llave del éxito**. México: Edit. Tomo
- Fonseca, C. (2006) **Si alguien puede tú puedes**. México PAX
- García Osorio, L. (2004) **PNL y Logoterapia. “formación y Logro de objetivos para una vida con sentido**. Tesina de Licenciatura; México FES Iztacala
- Gardner, H (2011) **Inteligencias múltiples** La teoría en la práctica Barcelona. Paidós.
- Goleman, D. (2012) **Inteligencia emocional**. México. Kairos.
- Gómez, P. (2006) **Optimicemos la educación con PNL**. México. Ed. Trillas
- Gómez M.G (2004) **Desarrollo del potencial humano libro de texto primer semestre de la UAEM**. Edit. México.
- González, L (2001) **PNL Éxito y Excelencia personal**. Ediciones del Teresianum. México.
- Grinder J. y Bandler, R. (2008) **Use su cabeza para variar**. Ed. Cuatro vientos.
- Guzman Á. R, Et. Al. (2006) **Carpeta de Orientación Educativa I**, P. 222, México. Edere
- Harris, C. (2007) **Los elementos de la PNL**, España. EDAF
- Horta, E. (2007) **Manejo de estrés laboral y la aplicación de la inteligencia emocional a nivel organizacional**. Tesis de Licenciatura en Psicología. México, FES Iztacala
- Ibarra Luz M. (2010) **Aprende mejor con Gimnasia Cerebral**. México. Edit. Garnik.
- Jaspe, C. (2010) **Rendimiento estudiantil y las estrategias enseñanza aprendizaje** www.
- Jimenez O. (2011- 2012) **Curso de gimnasia cerebral orientado a actividades que mejoran el desempeño intelectual, creativo atlético y personal**.

- Kanap, R (1986) **Orientación escolar** Edit. Tomo. España. Morata
- Kasuga .L y cols. (2004) **Aprendizaje acelerado**, Estrategias para la potencialización del aprendizaje. México DF. Edit. Tomo
- Kinght, S. (2012) **La PNL en el trabajo**. Barcelona. Sirio.
- Kubli, E. (2006) **Domina la autoestima**. México: Árbol.
- Krusche (2001) **La rana sobre la mantequilla**. PNL fundamentos de la programación neurolingüística. Alemania Sirio
- Lucart (1977) **El fracaso y desinterés escolar** ¿Cuáles son sus causas y cómo se explican? Barcelona: Gedisa.
- Mayer, R (1986) **Pensamiento y resolución de problemas y cognición** Barcelona Edit. Paidós
- Martinez del rio (1996) **Potencia tu productividad y aumenta tu rendimiento X.10** México: Edamex
- Martínez, M. (1999) **Un nuevo paradigma de la psicología** Barcelona Edit. Trillas
- Mendoza R, (1996). **Influencia familiar en los problemas de aprendizaje**. Tesis de Licenciatura no publicada. UNAM Fes Iztacala. Edo., De México.
- Michel, G. (2008) **Aprender a aprender guía de autoeducación**. México; MAD.
- Mohl. A, (2012) **El aprendiz de brujo 1 Manual de ejercicios prácticos**. España: Sirio.
- Mohl. A, (2006) **El aprendiz de brujo II Manual de ejercicios prácticos**. España: Sirio.
- Navarrete (2007) **Jóvenes y fracaso escolar**. Madrid Instituto de la Juventud.
- Ortega N. (2006) **Técnicas de Programación Neurolingüística diseños de un taller dirigido a madres de niños con problemas de aprendizaje**. Tesina de Licenciatura UNAM. FES Iztacala.
- Osman, B. (2006) **Problemas de aprendizaje un asunto familiar**. Edit. Trillas.
- Ortega, J. (2007) **Bajo rendimiento escolar**. Edit. Cyan.
- Pérez y Flores. (2003) **Aportaciones de la programación neurolingüística en el trabajo con padres, El problema de fracaso escolar**. Tesis de licenciatura. FES Iztacala UNAM México

- Pick, S. (2009) **Aprendiendo a ser papá y mamá de niños desde el nacimiento a los 12 años**. México: IDEAME
- Pick, S. (2008) **Yo adolescente: respuestas claras a mis grandes dudas**, México, Planeta.
- Pick, S. y cols. (2002) **Formación Cívica y ética** Yo quiero yo puedo
- Porcel C. (2000) **Que es la PNL** Barcelona. Edit. Pax. Manuales integrales.
- Portellano (1989) **Fracaso escolar**. Diagnostico e intervención, una perspectiva neuropsicológica. Madrid. Ciencia de la educación preescolar y especial.
- Rendon, R. L. (2005) **trabajo con la autoestima en adolescentes desde la PNL**.UNAM Tesis de Licenciatura. FES Iztacala
- Ribeiro. L, (2000) **Viajar en el tiempo**. Barcelona: Urano,
- Rodríguez (2002) **La inteligencia emocional en el rendimiento académico**. Tesis de licenciatura. México: FES Iztacala.
- Santiago, D. Remedios (2003) **Desarrollando Inteligencia Emocional en Niños**. Tesina de licenciatura. México.
- Sambrano, J. y Steiner, A. (2004) **Mapas mentales** Agenda para el éxito. México: Alfadil.
- Sambrano J. (2000) **PNL para todos**. El modelo de la excelencia. México; Alfaomega,
- Sambrano J. (2006) **Cerebro manual de uso**. México, Alfaomega.
- Séltzer D. (2005) **La inteligencia emocional en el mundo laboral**. [www.inteligencia emocional](http://www.inteligenciaemocional.org). Org. P.p 1-7 citado en Horta
- Seymour, J y Shervington,M (2003) **Desempeño Optimo mediante la PNL**.México:Grijalbo
- Senillosa M.G (2005) **PNL para pocos**. México. 2da edición Panorama editorial,
- Silva y Ortiz, M. (2000). **Estrategias de enseñanza para atender a niños con dificultades en el aprendizaje**. México: UNAM/FES - Acatlán
- Serrat A. (2005) **PNL para docentes**. México: Gileditores,
- Sternber,R (1988) **Mas allá del cociente intelectual**. España, Descleec de Brouwer.
- Satir, V. (2013) **Terapia familiar paso a paso** Autoestima. México: Pax

Trotter M. (2003) **Aprendizaje inteligente**. México. edit. Alfaomega,
Velazquez, F. A. (2004) **Tesina influencia de la inteligencia emocional en el
rendimiento académico en niños de educación primaria**. Tesis de Licenciatura.
México: FES Iztacala.

ANEXO 1

4. UN MANUAL PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADEMICO BASADO EN LOS NIVELES NEUROLOGICOS DE PNL.

Has aprendido o te han enseñado algunas estrategias que te ayuden a tener un mejor rendimiento como:

- Memoria
- Realizar apuntes
- Hablar en público
- Exponer
- Desarrollar habilidades de lógica y cálculo como son realizar operaciones matemáticas.
- Desarrollar habilidades viso espaciales (mapas mentales)
- Intrapersonal (relajaciones)
- Interpersonales aprender a socializar
- Kinestésicas, estrategias de movimiento gimnasia cerebral.
- Lingüísticas como son comprender una lectura, leer más rápido etc.

Te has dado cuenta de cómo aprendes mejor, es decir cuando aprendes, cuando pones atención a lo que escuchas, o aprendes cuando ves imágenes o símbolos, o cuando en el lugar que estas puedes percibir, aromas, deleitar sabores, cuando percibes la textura de las cosas, la temperatura o aprendes más rápido cuando ejecutas la acción.

Si () ¿Cuáles? No ¿Cuáles?

Este manual está diseñado para aquellas personas que no se alimentan bien antes de ir a la escuela, primera condición para aprender, si su ambiente o circunstancias no les permiten aprender, si llegan tarde a las clases, si les da flojera o no les gusta asistir a la escuela, si olvidan hacer sus tareas, si nada o

nadie los motiva, si no estudian para los exámenes, no participan, si no comprenden lo que leen, no analizan, no sintetizan o asocian la información, es decir, para todas aquellas personas que no tienen buenos hábitos de estudio. También será de gran ayuda para aquellas personas que tienen miedo o ansiedad al exponer, si se bloquean antes de realizar un examen, si no tienen buenas relaciones y una buena comunicación con las personas que le rodean, si son pesimistas o negativos, si todo lo dejan para mañana y no terminan lo que empiezan, también para aquellos estudiantes que tienen creencias que limitan sus capacidades, que no confían en sí mismos, que intentan e intentan y no logran sus objetivos porque sus creencias son limitantes, si no se conocen y no se aceptan tal como son, entonces este manual les será de gran ayuda así como también a los profesores que se interesen en facilitar el aprendizaje de los estudiantes reconociendo y dando importancia a sus sentidos, al uso de herramientas como los mapas mentales, gimnasia cerebral e inteligencia emocional, para que su aprendizaje y su rendimiento mejoren.

Los niveles neurológicos como lo plantea la PNL permitirá a los alumnos contar con un mejor desempeño académico desarrollando su nivel de identidad, ya sea cambiando, modificando o sustituyendo su entorno, sus conductas, sus capacidades y habilidades sus creencias y valores.

Los niveles neurológicos se basan en la concepción del individuo como un complejo en el que la modificación de una de las partes genera una transformación a nivel global.

- ❖ Contexto: es el nivel que nos muestra todos aquellos factores a los que reaccionamos y lo que nos rodea así como a las personas. Es la influencia externa como: el clima, la alimentación, ambiente y sociedad.
- ❖ Comportamiento: son todas aquellas acciones y reacciones que realizamos para la gran diversidad de tareas específicas. Dichos

comportamientos son evidencia de la identidad o capacidad, son el resultado de actividades que se reflejan en nuestras acciones físicas y movimientos conscientes.

- ❖ Capacidades: son el grupo de comportamientos, que seleccionamos o adaptamos se refiere a las capacidades, habilidades y estrategias mentales en una amplia gama de situaciones externas.
- ❖ Creencias: son nuestras verdades y la base de nuestras acciones que nos potencializan o nos limitan a crear resultados satisfactorios o inadecuados. También en este nivel generalizamos estrategias o formas de pensar. Contesta preguntas como ¿por qué quiero usar esas determinadas capacidades para llevar a cabo o para concluir esas actividades? ¿Qué valores son importantes para mí cuando estoy involucrado en esas actividades?, ¿qué creencias necesito para guiarme en mi corazón cuando estoy involucrado en esas actividades?
- ❖ Identidad: en este nivel se consolida el quién soy. Es la percepción de nuestra identidad la que organiza nuestros valores y creencias, capacidades y conductas principales y da sentido la misión en la vida.

De acuerdo con el modelo que plantea Dilts la identidad se refiere a quien verdaderamente se es independientemente de errores y fracasos, de quien es uno más allá de sus comportamientos observables (conscientes) que es lo que está detrás de las actitudes, creencias, de capacidad, oportunidad y merecimiento (inconsciente) que respaldan las acciones.

El modelo alude a la pregunta de ¿quién soy? núcleo interior unidad y coherencia la esencia de las convicciones, creencias, valores, comportamientos y capacidades, que definen quien eres y cuál es tu misión en la vida.

Se utilizará el modelo adaptado por Dilts a partir de los niveles lógicos de Batenson. Llamado niveles neurológicos. Estos niveles se experimentan a medida que se crece y desarrollan los seres humanos. Algunas veces se consolida y otras quedan deficientes de ahí vienen muchos trastornos de personalidad especialmente la baja autoestima.

Las personas a menudo responden a los acontecimientos desde diferentes niveles. Ya sea en la estructura de nuestro cerebro como en el lenguaje y la percepción existen diferentes niveles de experiencia. Los diferentes niveles, se encargan de organizar y controlar la información del nivel precedente. Por lo tanto un cambio que tenga lugar en un nivel superior repercutirá en los niveles inferiores. Pero un cambio en un nivel inferior podría afectar, aunque no necesariamente, a un nivel superior.

Las propuestas que se realizaran son en los siguientes niveles

En el nivel de las creencias conocerás cuales te potencializan y te ayudan a cumplir tus metas y también reconocerás cuales te limitan, así que todos los ejercicios pretenden ayudarte a reafirmar tu identidad.

En el nivel de capacidades y habilidades los ejercicios planteados te permitirán conocer con qué recursos cuentas, cuales tienes que desarrollar y cuales tendrás que perfeccionar esto ayudara a mejorar tú rendimiento académico.

¿Cómo debo usar mi mente para llevar a cabo estas conductas? ¿qué capacidades necesito, para desarrollar esas acciones en esos momentos y lugares?

En el nivel de comportamientos o conductas integraremos *la relajación* como tarea que te permitirá responder mejor ante las demandas escolares.

En el nivel de conducta se pretende sustituir, eliminar o cambiar las conductas inadecuadas por otras que resulten eficaces para un mejor desarrollo académico de todo aquello que hacemos o la forma en como reaccionamos ante los estímulos externos. ¿Qué necesito hacer cuando estoy en clase y también cuando hago la tarea?

El nivel del entorno se crea a partir de factores externos tales como condiciones que se deben tener para que un grupo o un individuo pueda realizar las actividades que le requiere una institución académica como es la alimentación, el descanso, el consumo de agua, un salón iluminado y ventilado, estímulos visuales motivadores y un profesor guía etc.

Siendo el propósito en este manual incluir información que te posibilite y potencialice para tener un mejor rendimiento en tus actividades académicas. Comenzaremos considerando algunos aspectos del entorno:

4.1 Actividades para sustituir o modificar el entorno

- Alimentación balanceada
- Descanso
- Ingesta de agua
- Salón ventilado
- Tener un profesor guía
- Ambiente tranquilo y motivador
- Letreros en las paredes que contengan frases positivas

Una dieta balanceada a base de alimentos naturales mantendrá tu sistema nervioso equilibrado y tu cerebro listo para el aprendizaje y la posibilidad de mantener saludable tu cuerpo y mente.

Alimentación balanceada

- Por la mañana es recomendable consumir azúcares naturales que se encuentran en la fruta necesarias en el proceso de pensamiento y combinadas con levadura, pan integral y huevo, tu desayuno será completo.
- En la comida frutas, leguminosas, pescado, pollo, carne, vegetales.
- Y por la noche, cereales enteros, yogurt y una buena ensalada.

Aunque son algunas sugerencias recuerda asistir con un profesional para que tu dieta sea específica pues depende de muchos factores: la edad, el trabajo que desempeña y otros, lo más importante es que comas lo más sano posible recordando que si no te alimentas bien tendrás problemas de concentración, sueño, y falta de energía vital para tu desempeño académico.

El descanso

Procura dormir de siete a 8 horas diarias, ya que la falta de descanso afecta seriamente tu rendimiento.

Ingesta de agua

Es muy importante pues es un nutriente importante para el cerebro pues se convierte en un aliado para tu aprendizaje.

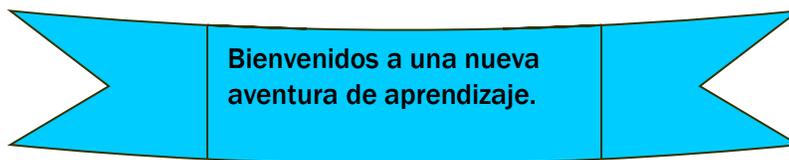
Es importante decir que el aprendizaje también tiene sabor pues aunque el sentido del gusto pocas veces lo desarrollamos dependerá de nosotros que ese sabor sea positivo formando las condiciones para acelerarlo.

La salud de una persona facilitará el desempeño de cualquier actividad que realice, una alimentación equilibrada ayuda a mantenerse en forma.

Salón ventilado y motivador

El salón de clases debe tener buena ventilación e iluminación y se sugiere que las sillas se acomoden en “U”

El pizarrón o rotafolios deberán tener algún mensaje de bienvenida y en las paredes carteles alusivos al tema del que se va a hablar y cambiarlos frecuentemente.



Se pretende que se coloquen dentro del salón de clases, mensajes escritos que contengan frases o imágenes positivas así como la emisión frases por parte del profesor guía que estimulen el desempeño de los alumnos.

Los mensajes escritos, imágenes y frases orales deben ser positivos y motivadores. En caso de que sean relacionados con algún tema de clases se sugiere que los carteles, dibujos y frases tenga colores llamativos y su tamaño sea grande. Además el profesor guía realizara movimientos y gestos relacionados con su lenguaje para que el alumno pueda percibir con todos los sentidos. Además de que el profesor guía conozca el ritmo y preferencia de sus alumnos.

En tu casa elige un **lugar específico** para realizar tu tarea, que este iluminado con buena ventilación, que de preferencia sea un lugar tranquilo donde te puedas concentrar fácilmente, donde tengas el material adecuado para realizar tu tarea y que esté libre de distractores como la TV.

Algunas personas se han cuestionado respecto a si es conveniente estudiar con música no hay respuesta correcta pues hay quienes se han acostumbrado a trabajar con música y otros requieren silencio total para obtener un mejor rendimiento. Para una mayor concentración se requiere más silencio, ya que la atención cuanto más dispersa y ocupada este con actividades externas más esfuerzo requiere para lograr la concentración que muchas tareas exigen.

Por ejemplo resolver un problema matemático exigirá más atención que realizar un dibujo. De ahí que entre más difícil resulte una materia o actividad más necesaria es tú concentración.

Si en tu casa no existe ese lugar te sugiero busques una biblioteca y antes de entrar checa que lleves el material adecuado para evitar perder tiempo. En la biblioteca puedes encontrar un ambiente tranquilo, organización del espacio, además de que se crea un ambiente especial de trabajo en la cual encontrarás un nivel óptimo de concentración y también:

- silencio
- libros de estudio
- diccionarios y enciclopedias
- personas haciendo lo mismo que tú.

Profesor guía

Es muy importante que se cuente con la disposición de un facilitador o profesor.

Como primer paso se sugiere que el profesor ' programe su mente con las actividades que va a realizar durante la clase.

- a. Ponga atención a su fisiología.
- b. Mantenga su salud en un estado óptimo, cuidando su alimentación y los ciclos de sueño.
- c. Que escuche música para estar en buen estado
- d. Revise los objetivos del curso
- e. Puede hacer mapas mentales del contenido de la clase para utilizarlos como guía, e incluso guardarlos para consultarlos cada vez que los requiera.
- f. El profesor es el medio que acerca el conocimiento a los alumnos, así que si va a enseñar procure que su aprendizaje sea divertido y relajado tanto para los estudiantes como para usted.

Disfrute cada nuevo descubrimiento y del mayor número de reconocimientos positivos que pueda a sus alumnos

Actividad para el facilitador Ambiente motivador

Permita que al inicio se sienten donde se encuentren más cómodos y ya, después podrá ir haciendo los ajustes necesarios. Recuerde que los visuales se sentarán junto a otros visuales, los auditivos y los kinestésicos harán lo mismo.

En el transcurso de la jornada utilizar una corneta o sonido para que los alumnos cambien de lugar entre la clase para evitar el cansancio, para romper el estado y volver a iniciar el proceso de atención.

Platicar con los alumnos al inicio de la clase eso los relajara y los hará sentirse en confianza, y mientras más conozca a sus alumnos, podrá calibrar mejor sus estados óptimos de aprendizaje, ritmos y preferencias.

Actividad Automotivación

Imagina que va llegar de visita una persona que hace mucho tiempo no ves y a quien estimas mucho y quieres darle la bienvenida y para que se sienta a gusto deseas expresarle, ya sea con palabras, con un dibujo de manera escrita lo que sientes.

Realiza tres mensajes o frases o dibujo.

Ahora imagina que va a tener un examen o tiene un proyecto muy importante y lo ves, lo escuchas y sientes desanimado, que le dirías o harías, o de qué forma le expresarías tu apoyo para que se sintiera animado (a) y contento(a).

Ahora coloca los carteles en el salón o en el lugar donde haces tú tarea e imagina que tú eres esa persona especial que llega de viaje y a la cual animas en un día, actividad o proyecto.

Los carteles pueden hacerlos tanto el profesor como los alumnos esta actividad deberá cambiarse a la semana o al mes un mensaje según lo prefieran.

Algunas veces ocurre que nosotros mismos no, nos decimos cosas bellas, a veces nos abandonamos o tal vez desde hace mucho tiempo no reconocemos que somos importantes, que hacemos cosas importantes al sentirnos bien nuestra actitud cambia. Pues al cambiar un pensamiento también nuestras emociones y acciones cambian.

4.2 Actividades para modificar conductas

Actividad Usa todos tus sentidos

Filtramos y procesamos información en nuestro interior utilizando los sentidos y posteriormente pasa por otros filtros, los metaprogramas son la forma en como

aprendemos y como percibimos la realidad que al mismo tiempo saldrá filtrada por los mismos sentidos.

A un filtro le da forma lo siguiente:

- Sistema representacional (SR)
- Ideas y creencias.
- Escala de valores.

Todas las personas con excepción de aquellas que no cuentan con un sentido, por alguna causa genética o accidental cuentan con sistema representacional es la forma en que el cerebro humano representa los recuerdos, imágenes, ideas, experiencias

Así que existen tres tipos de sistemas representacionales.

- El visual representa su realidad con imágenes y colores.
- El auditivo representa su realidad a través de lo que escucha, voces, sonidos, tonos y música.
- El kinestésico representa su realidad con aquello que siente, toca, huele o saborea y gusta de todo aquello que se relacione con movimientos corporales.

Una señal importante para poder comunicarnos adecuadamente con otras personas es ubicar el **sistema representacional** que más usa.

Una comunicación de calidad incluye a los tres canales de comunicación, el uso imágenes, música sensaciones, aromas, sabores y movimientos tal es el caso de las metáforas, historias y cuentos facilita la inclusión de todos los sistemas representacionales.

Actividad ¿El sistema representacional que más uso es?

Práctica con el siguiente ejercicio: Por medio de una canción actual que llame tu atención identifica el sistema representacional escucha, imagina y siente libremente, ya sea; que por escrito o de forma oral comenten lo que percibiste de la canción. E identifica si pusiste más atención a los sonidos, la melodía, si el sonido era bajo o alto, al ritmo, Si fue a las imágenes estas son claras o borrosas, si están cerca o lejos.

Cada sentido lo utilizamos para percibir el mundo exterior o también llamada realidad y es nuestro cerebro el que recibe la información de nuestros sentidos y la comunica al exterior a través de un lenguaje verbal (lo que decimos) y no verbal (aquello que expresamos con gestos, ademanes, movimientos de manos, brazos, piernas, posturas e inclinación del cuerpo, movimiento de ojos, tono, volumen y rapidez en la voz).

Actividad Ubico mi sistema representacional

Realiza la siguiente actividad ya sea de un lugar, de un programa, una película, una fiesta, espectáculo o una persona.

Ahora cierra los ojos y recuerda todos los detalles y anota.

_____ Ahora identifica que es lo que llama tu atención de alguien, la forma en cómo se viste , su voz, lo que te dice , la intensidad, o la forma en cómo te hace sentir. Cuando ves la TV a que le pones más atención, a las imágenes, a las acciones, o lo que escuchas y lo que dicen las personas o cuando vas a una fiesta que es lo primero o aquello que más llama tu atención.

_____.

Te llama la atención como esta vestida alguna persona (s), si lleva adornos, si está o no maquillada si, está limpio, en cuanto a la TV pones atención a los colores, a las personas, al fondo figuras, símbolos.

Aquello que percibes en una fiesta es como iban vestidos, como estaban las mesas, si vieron sonreír a la gente, como estaban los baños, había muchos adornos, colores si a este tipo de detalles le das mayor importancia entonces tu forma de percibir la realidad es la **visual**.

Prefieres escuchar música, cuando el profesor explica estas atento más a lo que escuchas, puedes percibir el sonido de un carro cuando aún no lo ves, y en una fiesta pones mayor atención a la música, a los comentarios de otros, con facilidad distingues la voces de las personas, si alguien contó alguna noticia interesante, si el volumen del sonido era el adecuado entonces eres una persona con características **auditivas**.

Si pusiste más atención a detalles de movimiento de los personajes de cómo se besaron, de lo que sintieron los personajes, o si los comentarios que hiciste de una fiesta derivan de lo que sintieron, olieron o saborearon tales como si hubo un buen ambiente, si se sintieron contentos, si bailaron, si hacía frío o calor, si alguien sintió latir su corazón, si sintieron el saludo cordial de alguien, si había buena ventilación o si el pastel estaba sabroso entonces eres una persona con características **kinestésicas**.

Se supone que contar con nuestros cinco sentidos te genera una percepción total de las cosas o situaciones, sin embargo, un canal lo desarrollamos más esto se debe a la forma en como tus padres o la gente que te rodea te lo enseñó y tu así lo aprendiste. Por ello las personas que desarrollan estos tres canales de percepción son gente que cuenta con mayores cualidades para comunicarse, son empáticos, flexibles y tolerantes con los demás. Así que percibir con todos los sentidos te permite tener más recursos para aprender mejor.

Nota para profesores: Identificar el tipo de filtro con el cual el estudiante responde tiene que ver con la forma en la que aprende o se representa su realidad, un visual tiene una ortografía más confiables o responde más rápido que un kinestésico y éste destacará su habilidad para el teatro la literatura y las artes plásticas. El auditivo es menos confiable para la ortografía pero tiene mayor habilidad para los idiomas y la música De esta manera el profesor deberá ser más flexible con sus alumnos dependiendo del SR de su preferencia. Lo más importante es identificarlos y desarrollar aquello que nos resulta más difícil de percibir.

Actividad “Mis sentidos y mi lenguaje”

Objetivo: es que identifiquen que tipo de predicados utilizan al hablar y cuales utilizar para comunicarse mejor con otras personas.

Cuando se de una clase se deberá tener en cuenta que en el grupo hay un porcentaje de visuales, auditivos y kinestésicos, por lo que es muy importante utilizar los tres canales de comunicación, ya sea, por medio de movimientos corporales y oculares (movimientos de los ojos) así como también a través de nuestro lenguaje que contenga **predicados** que incluyan a todos los canales representacionales.

Tomando en cuenta que a cada sistema representativo le acompaña una parte verbal y un patrón de respiración. Significa que el lenguaje hablado nos da pistas sobre el momento en que se está usando un sistema representacional determinado cuando utilizan algunos predicados por ejemplo:

❖ **Los visuales:** hablan rápido y respiran de prisa **y utilizan palabras** tales como:

Luminosidad	visibilidad	ilustrar
Brillo	oscuridad	panorama
Ver	visión	percepción
Vislumbrar	vista	claro
Foco	enfocar	imaginar
Color		

Y se relacionan con el sentido de la vista además dirán cosas como las siguientes:

”Ya veo lo que me dices “ “Esta idea no la veo nada clara”

❖ **Los auditivos** Son personas que hablan más despacio que los visuales y tienden a ladear su cabeza cuando están escuchando y **usan palabras** tales como:

Silencio	Sonido	escuchar
Melodía	armonioso	palabras
Desafinar	volumen todo oído	
Tono	ritmo	discutir
Tonalidad	susurras.	Me suena

Y responderán cosas como: “Ya oigo lo que me quieres decir”

❖ **los kinestésicos** son personas con mayor preferencia hacia sus sensaciones y emociones **usan palabras** relacionadas con los sentidos del gusto, tacto y olfato tales como:

Oler	helado	placentera
Olfato	frío	moveirse
Suave	temperatura	me cae bien/mal
Tacto	dulce	cálido

Y sus frases más comunes son “Esto me huele mal” “No me sienta bien lo que dices “

Ahora conoces que detrás de un canal representativo existe también un lenguaje específico, cuya posibilidad de detectarlo nos trae como ganancia mantener una mejor comunicación con otras personas así como la posibilidad de descubrir el gran potencial que podemos tener para aprender, si desarrollamos la capacidad para percibir con nuestros sentidos, el lenguaje y la respiración.

Tomando en cuenta lo anterior se dice que si todos procesáramos o codificáramos la información de manera similar, podríamos decir que los malos entendidos no existirían, sin embargo, esto no es cierto, ya que cada

uno percibimos analizamos y procesamos la información de manera diferente, de acuerdo con los aprendizajes o modelos que hemos tenido desde niños.

Por lo tanto un alumno **kinestésico** requerirá de motivación para moverse y ser más activo en clase. **Un visual** deberá tener suficientes estímulos como para mantenerse atento. Y **los auditivos** deberán tener estímulos auditivos que los mantenga atentos y así eviten estar hablando cuando realicen alguna actividad escolar.

“Crear una atmósfera adecuada para cada tipo de persona, es un reto que se ve, se siente y se escucha muy recompensado, ya que se obtienen los resultados de aprendizaje que deseamos.”

Cuando aprendemos algo lo hacemos a través de: imágenes, sonidos y sensaciones. Sí identificas como se representan en tu cerebro y como comunicarlas, cuales te dañan, cuales te hacen ser excelente, entonces podrás disfrutar más de cualquier aprendizaje y de la vida.

Entonces es necesario hablar en los 5 idiomas visual, auditivo, táctil, olfativo y gustativo. De esta manera cuando nos dirijamos a otros conectaremos fácilmente con las representaciones cerebrales de los demás.

Actividad En alerta relajada para un aprendizaje óptimo

1. Para que un estudiante tenga mayor disposición para el aprendizaje es importante que se encuentre en un estado de alerta relajado, así que lo primero que debemos hacer *es liberar la tensión física* pues no permite que el resultado deseado se logre.

2. El estado óptimo de aprendizaje es estar en alerta relajada que significa entrar en un estado de conciencia creciente, es decir, poner atención sensorial a toda aquella información que recibimos del medio, percibiendo la mayor cantidad posible de estímulos por medio de nuestros cinco sentidos.
3. El siguiente paso es descubrir aquello que sí sirve y dejar de hacer aquello que **no** nos sirve, solo entonces podremos dar los pasos siguientes para alcanzar nuestros objetivos de aprendizaje. Por ejemplo que pasa cuando te desvelas, no duermes bien, estas presionado (a), cuando no terminas la tarea, y se te hace tarde para ir a la escuela seguramente tu rendimiento no va a hacer el adecuado. A diferencia de cuando duermes temprano, seguramente que tu rendimiento será más eficaz, organizaras mejor tus actividades, llegaras temprano a la clase y te sentirás tranquilo (a) y relajado (a).
4. El éxito da una sensación fortaleza y certeza en el resultado que se obtendrá en cada ocasión así que poner atención en aquello que está bien; da seguridad y entusiasmo por seguir aprendiendo.

Durante la relajación se sugiere integrar música barroca así como también durante la realización de tus tareas como música de fondo para el aprendizaje activo, preparando al cerebro para aprender más fácil y más rápido. De esta manera un ambiente agradable, permitirá que el alumno se sienta relajado y su disposición hacia el aprendizaje sea mejor.

Actividad Una relajación para aprender

Objetivo: Que el estudiante adquiera un hábito a través de una relajación o sugestión dirigida que le permita mayor disposición para aprender.

Sugestión sugerida.

(Esta relajación puede grabarse y escucharla antes de empezar a estudiar, además se puede integrar música de fondo)

Siéntate cómodamente cierra los ojos y respira, inhala y exhala lentamente, nuevamente inhala y exhala y mientras escuchas mis palabras puedes sentir como te relajas y cada vez que respiras te sigues relajando cada vez más, tu pecho sube y baja y cada vez te relajas más y más. Percibe el respaldo de tu silla en la espalda y la temperatura de tus manos y esto hace que te vayas relajando mucho más.

Siente como se van relajando tus pies, tus tobillos, tus rodillas, tus piernas, tus muslos, tu bajo vientre, tu abdomen tu pecho, ahora siente como se relaja tu espalda, tu cuello, tu cara y cada lugar de tu cara, tu frente tus párpados, tu nariz, tus mejillas, tu boca, tus orejas y tu cuero cabelludo. Inhala y exhala lentamente y siente como tu respiración entra por la nariz relajando todo tu cuerpo.

Ahora imagina que estas en un lugar muy tranquilo, donde hay un ambiente favorable y ahí estas con las personas con quienes te sientes en confianza.

Estas en un lugar donde favorablemente sientes curiosidad por lo que ahora vas a aprender y mientras estas sentado aquí y das rienda suelta a tus pensamientos, puedes alegrarte del hecho de que tu inconsciente aprenderá cosas que te harán independiente de otros y que tu entendimiento inconsciente puede procesar más informaciones y mucho más rápido, de lo que eres capaz de creer conscientemente.

Tu puedes aprender a aprender pues de los errores se aprende y debes recordar que la práctica hace al maestro, un niño cuando aprende a andar , se

cae y se levanta, no desiste en caminar y cuando lo hace, va hacia dónde quiere ir y logra ser independiente, seguro y se siente capaz.

Intenta recordar cómo fue que aprendiste a leer recuerda que fue paso a paso, día a día, aprenderse las vocales, el abecedario, después realizar palabras, enunciados cortos y luego más largos posteriormente lecturas y así sucesivamente, todo proceso tiene pasos que llevan a una meta u objetivo y en este momento el objetivo es aprender a aprender.

Antes no sabías como aprender de una manera adecuada, ahora ya lo sabes, actúa paso a paso, no te rindas, practica y triunfaras y sobre todo ante una situación problemática respira lentamente para que entre oxígeno en tu cerebro y esto te permita pensar mejor y realizar actividades con una mayor concentración y fácil acceso.

Y ahora te voy a pedir que cuando hayas percibido a plenitud esta relajación, inhala y exhala, regresa al aquí y al ahora voy a contar del 10 al 1 y a cada cifra, te iras despertando poco a poco 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1 y cuando vuelvas a abrir los ojos te volverás a adaptar a tu cuerpo, siente el respaldo de la silla, observa a tus compañeros y maestro escucha los sonidos presentes y estirarte e imagina que estas despertando de un sueño muy reparador y lleno de alegría y con nuevas fuerzas.

Actividad La respiración

Otro ejercicio que te instala un ritmo respiratorio correcto natural (abdominal-diafragmático) te aporta energía, te relaja permite que tu actitud sea proactiva, positiva y serena.

Ejercicio de respiración:

- -Inhala en un intervalo de tiempo
- -Reten cuatro intervalos
- -Y exhala en dos intervalos

Repite el proceso de tres a cinco minutos cinco o seis veces al día.

La respiración constituye uno de los actos vitales más importantes y aunque muchas personas lo hacen de manera inconsciente, es importante para la vida y para el aprendizaje, a través de una respiración pausada, consciente podemos lograr la unión entre todos los miembros de nuestro ser.

La respiración purifica el organismo, ayuda a concentrarse y fijar la atención, genera más creatividad y mayor conocimiento de sí mismo.

La meta es que se integre la relajación en nuestra rutina a lo largo de la vida para tener mayor disposición para el aprendizaje en cualquier área de la vida. Además cuando un maestro crea un ambiente en el que no se crítica al alumno, su propia curiosidad será la mayor fuerza motivacional para su desarrollo, un clima estresante y amenazador influye negativamente en el aprendizaje. Los alumnos pueden aprender si se crean ambientes en los que exista excitación, enriquecimiento del poder personal y un ambiente agradable.

Es indispensable que para mantener nuestro cerebro en óptimas condiciones es indispensable el ejercicio, agua fresca, oxígeno y proteínas. Es muy importante el descanso profundo ya que el sueño permite al cerebro reordenar circuitos, limpiar pensamientos inútiles y procesar eventos emocionales.

Actividad los hábitos

Aquello que aprendemos y hacemos se expresa en nosotros a través de hábitos.

El objetivo es conocer que hábitos tienen los alumnos y cuales pueden cambiar para tener resultados favorables en su rendimiento académico.

Si bien es cierto la práctica de alguna actividad nueva se lleva paso a paso, y cuando se ha ensayado suficiente el aprendizaje pasa al subconsciente de manera natural y automática, constituyendo conductas inconscientes que se manifiestan a través de un hábito.

Un hábito se forma a partir de conductas o actos repetitivos formando sendas neuronales que cada vez se hacen más fuertes.

Hábitos funcionales:

- ❑ Hacer ejercicio regularmente
- ❑ Planificar anticipadamente lo que se va a hacer.
- ❑ Demostrar respeto hacia los demás y hacia uno mismo.
- ❑ Terminar lo que se empieza.

Los hábitos funcionales te ayudan a mejorar tus relaciones con las personas a organizar tus actividades y tareas escolares, a hallar un equilibrio entre la escuela, los amigos y otros aspectos de la vida.

Hábitos no funcionales:

- ❖ Pensar negativa y destructivamente.
- ❖ Sentirse menos que los demás
- ❖ Evitar metas.
- ❖ Culpar a otros.
- ❖ No entregar trabajos a tiempo.

- ❖ Comer, beber fumar, dormir, ver televisión y jugar video juegos, chatear en exceso.

Los hábitos son las cosas que hacemos repetidamente pero la mayor parte del tiempo no estamos conscientes de que los tenemos, por ejemplo conducir.

El hombre puede **adquirir, modificar o erradicar** sus hábitos o pautas de conducta, según lo que requiera, para lograr sus objetivos y sus metas.

El ser humano cuenta entre sus más grandes recursos con la voluntad, con la capacidad de imaginar, crear y elegir. Para formar hábitos buenos y malos, ya sea, en su beneficio o en su perjuicio.

La decisión tú la tomas puedes **prever, planear y decidir** a donde te diriges. Recuerda que en tus manos y bajo tu dirección está la posibilidad de crear o formar hábitos constructivos.

Así que para cambiar un hábito **no basta con proponérselo hay que actuar** conscientemente para formar nuevas redes que sustituyan las otras y formar otros hábitos.

El siguiente paso será realizar una lista de todos los malos hábitos que perjudican tu rendimiento.

Por ejemplo checa la siguiente lista:

1. Te levantas tarde
2. No te da tiempo de estudiar
3. Te desvelas y llegas tarde a clases
4. Te alimentas bien
5. Todo lo dejas al última hora

7.- Tienes un horario fijo para hacer tu tarea y a la vez flexible

Buen hábito

mal hábito

<p>Te hace sentirte mejor.</p> <p>Dormir temprano te ayuda a levantarte temprano, contento(a) y activo(a).</p>	<p>Te hace sentir mal.</p> <p>Desvelarte, tiene como consecuencias levantarte con sueño, disminuye tu rendimiento y hasta te levantas de mal humor.</p>
<p>Te ayuda a tener el control</p> <p>Estar tranquila y relajada</p>	<p>Genera estrés. Eso significa sentirse presionado o ansioso</p>
<p>Confianza en si mismo de sus capacidades</p> <p>Es muy importante que te enfoques en tus fortalezas para aumentar tu potencial Y fijar metas diarias, esto permite que puedas alcanzar las metas propuestas y por lo tanto sentirse motivado al haberlas concluido.</p> <p>Solo por hoy</p>	<p>Indecisión y perdida de motivación</p> <p>Postergación si piensas demasiado y haces poco cuando debes realizar un trabajo, ya sea; de la escuela o de otro tipo seguramente no obtendrás los resultados deseados por lo tanto no habrá motivación.</p>
<p>Tener seguridad y confianza</p>	<p>Autocrítica</p> <p>Si constantemente eres duro consigo mismo, su confianza disminuirá</p>

<p>Esperar siempre buenos resultados lo mejor pase lo que pase.</p>	<p>.</p>
<p>Tener una actitud positiva</p> <p>Ser persistente incrementa tu confianza.</p>	<p>.</p> <p>Tener pensamientos y actitud negativa.</p> <p>No ser positivo disminuye tu potencial</p>

Tabla 1 Las diferencias en el pensamiento, actitud y capacidades entre buen hábito y un mal hábito.

El siguiente paso es utilizar la propuesta de Symur Shervington “El método de remplazo” que sirve para cambiar hábitos inadecuados por otros adecuados.

Posteriormente se te invita a realizar un ejercicio sobre el método de remplazo en cada mal hábito que se desea cambiar

El método de remplazo:

- Identifica y concentrarte (si es posible cierra los ojos) en un mal hábito que se desea cambiar.
- Después imagina en una pantalla el hábito que se quiere cambiar en blanco y negro.
- Ahora visualiza una imagen pequeña de tu yo ideal en el futuro con el nuevo hábito con mucha luz y colores.
- Después visualiza el nuevo hábito ideal agrandando la pantalla como la de un cine y comience a remplazar la imagen en blanco y negro por la pantalla a colores. mientras la imagen en blanco y negro disminuye de

tamaño hasta hacerla desaparecer y la de colores aumenta su tamaño frente a ti.

- Reemplazar cinco veces la primera imagen por la segunda.
- Después imagina que estas realizando el nuevo hábito y te sientes satisfecho

Y por último ponte en acción recuerda que crearlo en la mente es como si ya lo hubieras hecho.

El buen desempeño se relaciona con la eficiencia de los hábitos positivos. Y una de las presuposiciones de PNL es hacer otra cosa diferente para obtener un resultado diferente.

Como puedes darte cuenta, si logras cambiar un hábito inadecuado, seguramente es que otros hábitos cambien pues a veces uno resulta ser la consecuencia del otro, así que al modificar un elemento los resultados pueden observarse en otras las áreas de nuestra vida.

4.3. Actividades para mejorar mis capacidades.

Cuando aprendemos algo lo hacemos a través de imágenes, sonidos y sensaciones, es importante conocer cómo funciona tu cerebro.

Objetivo: identificar y observar qué estilo de aprendizaje utilizas para aprender y cual debes desarrollar.

Conoce tu estilo de aprendizaje este se refiere a *la lateralidad del sentido que predomina en nuestra forma de aprender*. Y se intenta descubrir la lateralidad de cada uno de nuestros sentidos, cuya finalidad es desarrollar el lado contrario para tener un apoyo más amplio para aprender.

El cerebro se puede dividir para su estudio en dos hemisferios, el izquierdo y el derecho entendiendo que cada parte de nuestro cerebro desarrolla funciones muy específicas, tanto para el aprendizaje como para la vida en general.

Los trabajos de Ornstein se centran en la demostración de que toda actividad se realiza con más facilidad y habilidad cuando los dos hemisferios son solicitados simultáneamente.

Con respecto al aprendizaje, hay aspectos, situaciones, materias, etc., que para su conocimiento, procesamiento o implementación, se desarrollan en un área específica del cerebro, por ello es importante desarrollar ambas partes del cerebro pues garantiza mayor habilidad para el aprendizaje, el estudio, la comprensión etc.

Actividad *Mi estilo de aprendizaje*

Diagnóstico

Cada pregunta vale la siguiente escala:

- 2 puntos.....siempre
- 1 punto.....algunas veces
- 0 punto.....muy rara vez

Al final del diagnóstico encontraras una tabla para escribir los resultados correspondientes a cada pregunta. Responde con honestidad e identifica tu propio estilo de aprendizaje.

APRENDIZAJE VISUAL

1. Eres limpio y ordenado
2. Hablas muy rápido

3. Planeas muy bien tu agenda
4. Ves las palabras en tu mente
5. Recuerdas más las imágenes
6. Tienes problemas con las instrucciones verbales a menos que estén escritas o te las repitan
7. Prefieres leer en vez de escuchar que te lean
8. Te distraes fácilmente en una conversación telefónica
9. Prefieres que te pongan un ejemplo en alguna actividad en vez de que te den instrucciones verbales.
10. Te gusta más el arte visual que la música.
11. Sabes lo que quieres decir, pero no encuentras las palabras correctas.
12. Memorizas más por asociaciones de imágenes que de sonidos.

APRENDIZAJE AUDITIVO

1. Te hablas a ti mismo mientras estás trabajando o realizando una tarea
2. Te distraes fácilmente cuando escuchas algún ruido al realizar alguna tarea?
3. Te gusta leer en voz alta y escuchar
4. Mueves los labios o pronuncias las palabras mientras estás leyendo
5. Lo que escuchaste lo puedes reproducir imitando el tono de voz, el acento y el timbre.
6. Se te dificulta la escritura, pero eres muy bueno al contar de viva voz lo que escuchaste?
7. Crees que eres una persona que sabe hablar muy bien y que los demás prestan atención
8. Te gusta la música más que el arte visual
9. Aprendes mejor escuchando y recuerdas las palabras en vez de recordar lo que viste

10. Te gusta hablar mucho, discutir, hacer minuciosas descripciones de los demás?
11. Antes de escribir algo, lo piensas dentro y luego lo dices en voz alta.
12. Prefieres escuchar música, que ver la televisión.

APRENDIZAJE KINESTESICO

1. Hablas calmadamente tomando bastante aire
2. Tocas a las personas para que te presten atención
3. Te acercas cuando estás hablando con alguien
4. Mueves mucho tu cuerpo y te agrada todo aquello que se relacione con la danza, el baile, etc.
5. Aprendes más cuando haces las cosas
6. Memorizas más cuando caminas o paseas
7. Gesticulas mucho tu rostro cuando te expresas
8. Te mantienes sentado durante largos períodos de tiempo aunque el movimiento corporal es muy importante para ti.
9. Tomas decisiones basadas en tus sentimientos
10. Tocas objetos como bolígrafo o un lápiz, o mueves tus dedos o tus pies mientras estas escuchando o viendo algo.
11. Practicas algún deporte o realizas actividades al aire libre-
12. Utilizas el dedo para mantener el renglón mientras lees.

Puntuación	Aprendizaje visual	Aprendizaje auditivo	Aprendizaje Kinestésico
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			

Total

Mi estilo de aprendizaje es _____
(El puntaje más alto es tu estilo)

Actividad Descubre tu dominio visual.

Para descubrir tu dominio visual toma una hoja de papel en medio de la cual habrás recortado un agujero de aproximadamente 1.5 cm de diámetro. Coloca esta hoja delante de ti con los brazos bien extendidos y fija un punto a lo lejos a través del agujero. Enseguida, acerca la hoja a tu cara y continúa observando en el mismo punto. Cuando llegues a tocar tu cara, el agujero tenderá automáticamente hacia tu ojo dominante.

Nota: como todo se cruza en el sistema nervioso, el hemisferio dominante es por tanto opuesto al ojo, oído mano y pie dominante. Si la hoja acaba con el ojo derecho, tú posees un dominio cerebral izquierdo.

De la misma forma sucede con el oído ¿En qué oreja pones automáticamente el auricular del teléfono? Si te lo pones en la oreja derecha tu lado dominante del cerebro es el izquierdo. Sucede lo mismo con el tacto con que mano saludas, tomas los objetos y comes.

Ejercicios que sirven para desarrollar la coordinación hemisférica.

- Gatear para atrás o para adelante alternando la velocidad, primero despacio, luego rápido durante un minuto. Y después aunque ya lo domines ejercita tu cerebro constantemente.
- Toca tu oreja izquierda con tu mano derecha y coloca tu mano izquierda sobre la punta de tu nariz. Después suelta las manos y golpea tus piernas con las manos extendidas, luego coloca tu mano izquierda sobre tu oreja derecha y la mano derecha sobre tu nariz y vuelve a golpear tus piernas, posteriormente repite el ejercicio hasta que lo domines y ahora ponle velocidad.
- Recita las tablas de multiplicar del 1 al 10, comenzando por el final.
- Ahora extiende los dedos de tu mano izquierda, excepto el pulgar este dóblalo, ahora dobla todos los dedos de tu mano derecha y extiende el pulgar. Listo ahora extiende los dedos de tu mano derecha, excepto el pulgar éste dóblalo y también dobla todos los dedos de tu mano derecha, excepto el pulgar este extiéndelo.

Este ejercicio se realiza simultáneamente con las dos manos y alternando las posiciones de los dedos en las manos y cuando domines el ejercicio e incrementa poco a poco tu velocidad.

Monica Trotter sugiere realizar estos ejercicios, pues le darán mayor plasticidad a tu cerebro, te diviertes y puedes inventar tus propios ejercicios.

Es así que para dominar nuestros hemisferios es muy importante practicar todos los ejercicios recomendados.

Otro ejercicio que sugiere es romper de vez en cuando con tus rutinas diarias o hacer cosas poco comunes. Si comienzas cepillando los dientes o el cabello con la mano derecha ahora usa la izquierda y si comienzas bañándote por la cabeza ahora comienza primero por los pies. Estas ideas pueden ser divertidas y evitan sean rígidas nuestras acciones y nuestros pensamientos.

Actividad Como solucionar problemas

Objetivo es que el alumno se dé cuenta de que situaciones si puede resolver, sobre cuales si tiene el control y como puede hacerlo utilizando sus propios recursos.

¿Qué es un problema?

Sí tuvieras algo que resolver ¿qué sería?

Y ¿cómo le harías?

Tú eres el responsable para solucionar dicho problema o hay otras personas responsables.

Actividad ¡Tú eres el único responsable!

Recuerda que nadie puede o va a resolver aquello que te corresponda a ti como hijo, hermano, novio, amigo, esposo, empleado y sobre todo como estudiante tu responsabilidad es estudiar y ello implica una serie de actividades,

entre ellas tener buenos hábitos de estudio, de la actitud que tengas para ello, cumplir con los requisitos que se te piden en la escuela, como son hacer tareas, participar en clase, poner atención, hacer apuntes, exponer, leer etc.

Por ejemplo para resolver tu tarea todo depende de ti, pero intentar resolver el divorcio de tus padres no depende de ti.

Es tuyo el problema o te afecta indirectamente, o tú como puedes apoyar para resolverlo

Es un problema que tú puedes resolver.

Qué tipo de problemas se presentan en la escuela que impidan tener un buen rendimiento académico

En una hoja de papel escribe un problema que te preocupe y que te gustaría resolver

Problema



1 mi problema es no tener una agenda y respetarla.

En la misma hoja pero en el lado contrario con otro color de tinta, intenta darle tres soluciones al problema que escribiste

Sol 1 Respetar la agenda planeada.

Sol 2 Hacer lo posible por terminar de hacer cualquier actividad y evitar distracciones.

Sol 3. No hacer compromisos evitando dar más importancia a otros incluyendo esposo e hijos.

Después elige la mejor y manos a la obra empieza a solucionar el problema, pero si alguna de ellas es complemento de otra, no dudes en utilizarlas.

Ahora en otra hoja escribe que recursos necesitas para resolver la situación e imagina que debes hacer.

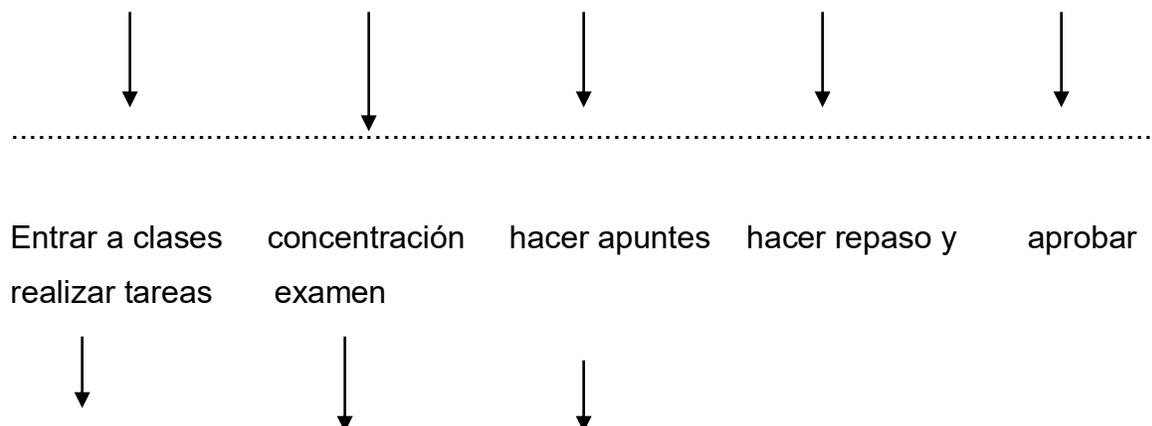
Necesito tiempo regalarme 1 hora para concluir mi trabajo durante toda la semana diaria sin interrupción.

Necesito dinero 60 pesos a la semana.

Necesito mucha energía y buena alimentación y una actitud positiva.

En PNL existe un proceso “**DIVIDIR**” que consiste en dividir en subelementos las actividades que debemos desarrollar para llegar a nuestra meta final y que nos puede servir para este paso.

Para pasar año se requiere de los siguientes subelementos:



Levantarme ----- poner mis 5 llevar material leer, investigar, escribir
 temprano sentidos plumas , colores escribir,
 cuaderno comprender
 hacer ejercicios

Actividad Ahora con qué recursos cuentas:

Recursos internos (paciencia, constancia, inteligencia, buena memoria)

¿Qué recursos externos tienes (dinero, computadora, materiales)?

Y ¿cuáles tienes que desarrollar o generar para cumplir con tu meta?

Ahora imagina que tienes todos los recursos ¿qué experiencias estarías viviendo con el logro de la solución del problema? ¿Qué ves, qué te dices a ti mismo y qué te dicen los demás, qué sientes con el logro de la solución al problema?

- 1) ¿Quién te puede apoyar o guiar y porqué es importante solucionar la situación?
- 2) ¿Qué te motiva?

Nota para el profesor: escribir a diario en una hoja de papel de manera anónima dos o tres situaciones o problemas que les preocupe y del cual no sepan que hacer o como resolver de tal forma que todos los alumnos y profesor analicen el problema y propongan soluciones y la persona en conflicto pueda decidir que opción es la más adecuada y de esta manera se generen soluciones que beneficien a los alumnos.

Actividad Mis Proyectos y metas

El futuro es el lugar donde pasaremos el resto de nuestras vidas
 Vale la pena pensar en él.

Para esta actividad usaremos el modelo de resultados para el logro de metas.

Identifica cuales son las causas que generan que tu rendimiento no sea el adecuado.

Qué estarías dispuesto (a) hacer para mejorar teniendo en cuenta que tú eres el responsable de tus actividades académicas.

Las metas o proyectos pueden ser a corto, a mediano, a largo plazo.

Es importante que las metas se identifiquen dependiendo de la urgencia por hacerlo.

Una meta a corto plazo puede ser realizar una tarea, presentar una exposición, presentar un examen etc.

Una meta a mediano plazo es ser promovido al siguiente año y ello depende el tener calificaciones aprobatorias.

Una meta a largo plazo o proyecto de vida tiene que ver con lo que vamos a realizar en periodos de tiempo más largos, ya sea que dentro de cuatro, diez años, ya sea, que decidamos formar una familia, estudiar una licenciatura, aprender un oficio, viajar, aprender otro idioma etc.

El modelo de resultados bien modelados pretende establecer objetivos efectivos bien definidos para facilitar el progreso y el cambio.

Así que para obtener los resultados deseados es muy útil pensar en cinco cosas que sus objetivos sean realistas, específicos, medibles, alcanzables y basados en tiempo.

Realiza una lista de cinco metas que quieras lograr.

- 1.-Terminar la tesis
- 2.-Hacer algunos arreglos a la casa
- 3.-Acomodar un librero
- 4.- Leer más.
- 5.- Hacer más cosas con mis hijos.

Ahora acomoda las actividades como se muestra en el siguiente cuadro por plazos.

Metas a corto plazo	Metas a mediano plazo	Metas a largo plazo
Pasar el bimestre	Terminar la secundaria	Entrar a la Universidad
Acomodar el librero	Hacer arreglos a la casa	
Leer todos los días		
Hacer más cosas con mis hijos		

Elige una meta de preferencia las de corto plazo estas tendrán gran impacto en el futuro así que tal vez una de ellas sea parte de tu metas a largo plazo.

Actividad ¿Cómo lograr nuestros objetivos?

Por ejemplo si tu meta es dar una buena presentación de la tesis

- 1.- Realiza un objetivo positivo

Por ejemplo el objetivo **–no quiero estar ansioso–** dicha expresión es negativa se sugiere que la expresión que se use sea positiva **en la presentación quiero estar seguro y sereno -**

- 2.- Pensar en el contexto.

Para ello cuestione dónde, cuándo y cómo desea aplicar su objetivo. Entregarla, modificarla y presentar mi examen profesional lo más pronto posible.

3.- Es importante verificar si tu objetivo conseguirá los resultados que deseas, reflexiona sobre las ventajas y desventajas.

¿Qué habilidades o capacidades internas tienes? (paciencia, conocimiento, motivación creatividad, salud)

La experiencia, paciencia, soy creativa,

¿Qué capacidades necesitas desarrollar para lograr la meta? Buena actitud, Seguridad para hablar ante una autoridad. Conocimiento del tema, y experiencia.

¿Qué recursos externos tienes? (relaciones sociales, dinero, materiales)

Y **¿Qué recursos puedes generar o aprender para lograr tu meta** practicar en un espejo mis habilidades para hablar en público.

¿Por qué es importante para ti cumplir con la meta establecida? -porque concluiría una etapa de mi vida y comenzaría otra.

Cumplir con tu meta responde tu necesidad - Sí

Ahora imagina que experiencia será la evidencia de haber logrado tu meta. Es decir que cosas estarías viendo, haciendo y sintiendo y escuchando que te dices a ti mismo y que te dicen los demás cuando has logrado tu meta.

Me vería y sentiría realizada, me veo dando orientación, me felicitaría por haber concluido mi meta y mis padres estarían orgullosos de mí.

Al cumplir con tu meta

Satisfaces expectativas de otros ()

Te ahorrarías problemas con esas personas ()

Satisfaces tus propias necesidades (X)

Actividad Mi responsabilidad

¿Qué pretextos has puesto para no entregar un trabajo o una tarea, no hacer un examen o reprobalo, no exponer con el equipo, de no participar?.

Has culpado a otros ----no---- A quienes o a qué

Menciona cuales han sido las causas reales por las que reprobaste una materia, si este no es tu caso has dejado de hacer actividades que competen a tu desempeño escolar o no sabes que hacer para aprenderlas o perfeccionarlas y cuales son:

Y a ti que te impide realizar las actividades para estudiar realiza una lista de aquello que crees es la causa del porque tu rendimiento no es el que tu esperas concéntrate y no reprimas ninguna información anótalas.

- Ya que identificaste que haces.
- Realiza una lista parecida a la anterior pero ahora de cada actividad que consideras inadecuada.

- Ahora crea una idea de cómo podrías hacer para mejorar o cambiar esa parte de tal forma que te beneficie.
- Y la pregunta más importante ¿En qué te beneficiaría cada cambio?

Para finalizar esta actividad cierra los ojos e imagina cada cambio en el futuro de la forma en como deseas que sea, imagina el lugar y con quien estas, lo que haces y que estas sintiendo y entonces disfrútalo y ponte en acción. Si es posible revisa y repite a diario este ejercicio por 5 minutos durante un mes y notarás los resultados.

Tú eres ahora el responsable de llegar temprano no culpes a otros, al chofer, a tu mamá por no levantarte, a tu esposa. La responsabilidad es tuya y no hay nada determinado puedes aprender otras formas, es tiempo de decidir que puedes cambiar y mejorar tu calidad de vida con pequeñas modificaciones que te ayuden a sentirte mejor.

Realiza cada cambio poco a poco y diario para que veas, escuches y sientas los resultados y notarás que automáticamente lo haces y es posible que después te preguntes ¡como paso! “Tú puedes hacerlo y te sentirás satisfecho con lo que has logrado”.

De esta manera visualiza tu misión, tú eres el principal responsable de realizarlas obteniendo resultados favorables

Un proyecto de vida tiene que ver con lo que quieres y deseas para ti y para la gente que quieres.

Actividad Inteligencia emocional

Las emociones no son sabias, ni tontas es la creencia que las acompaña la que determina su naturaleza algunas emociones te encadenan a la ansiedad, a la

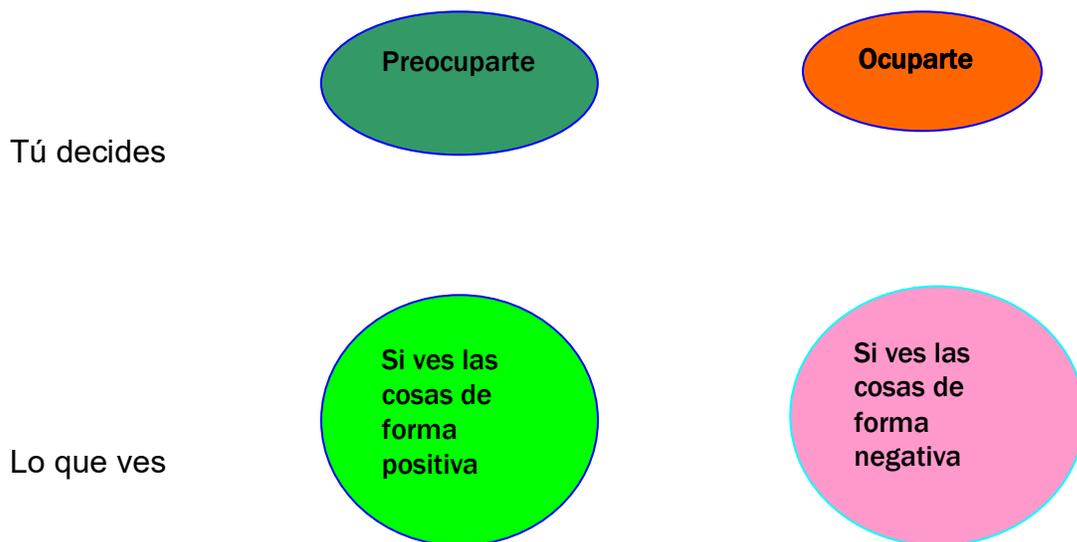
depresión, la desesperación, la desvalorización , la adicción y otras emociones te dan alas y sanan los males del pasado.

Si bien es cierto que nuestros estados emocionales son diversos e incluso opuestos debemos disfrutar de ambos pues algunas veces somos demonios y otros ángeles pero se considera sana la colisión entre ambos siendo más rica y diversa la gama de emociones.

El objetivo de este apartado es conocer tus emociones y autodominarlas para tener un mejor rendimiento y mejorar las relaciones con compañeros, padres y maestros.

Tú no tienes el poder ni la capacidad para cambiar a otras personas, Pero **si tienes** el control de ti mismo, tú decides que botón apretar. Y la responsabilidad de elegir como te quieres sentir, que quieres hacer y decir y que pensamientos tener.

Fig. 1 Observa la siguiente imagen y de la misma forma como aprietas el control de la televisión ahora tú, decide que botones quieres apretar.



Lo que escuchas



Te sientes



Si te das cuenta de lo que habitualmente haces y no te funciona entonces ahora puedes hacer otra cosa y pasártela de lo mejor cada día si antes te enojabas por lo que los demás hacen entonces, ahora intenta ser tolerante.

Tú decides si un problema lo conviertes en una oportunidad de aprendizaje o en algo limitante u obstáculo.

Conocerte a ti mismo y aceptarte tal y como eres tiene que ver con la manera en como aceptas y quieres a otros. Así que si eres capaz de respetarte a ti mismo puedes hacerlo con las demás personas que te rodean.

Para autoconocer necesitas saber, **qué piensas y qué haces acerca de lo que te sucede. Como lo manifiesta tu cuerpo y de qué manera respondes habitualmente.**

Actividad El enojo

Podría vivir enojado, no me faltan motivos, pero prefiero vivir feliz.

“Está emoción nos limita al relacionarnos con otros”.

Es cierto que el ser humano se enoja por múltiples razones, pero es muy importante reconocer cual es la causa del enojo, así como saber que nadie tiene el poder para hacernos enojar a menos que nosotros lo permitamos.

Y ahora te voy a pedir que cierres los ojos e imagines una situación que te causo enojo, analicemos desde **la postura asociada**

Imagina y si te es posible escribe la situación contestando lo siguiente, de preferencia elige un solo motivo y al terminar de analizarlo busca las múltiples razones por las que te enojas y analiza cada una de ellas siguiendo el mismo patrón. Por ejemplo: Me enojo cuando-----

1) ¿Qué ves?

- 2) ¿Qué escuchas?
- 3) ¿Qué sientes?
- 4) ¿Qué haces?
- 5) ¿Cuál es la causa de tu enojo?
- 6) ¿Qué reacciones fisiológicas tiene tu cuerpo?
- 7) ¿Cuáles son los gestos característicos en esa situación?
- 8) ¿Qué posición tiene tus hombros, la cabeza, las manos, el tronco, las piernas, y los detalles de hacia dónde diriges la mirada .Y si caminas como son tus pisadas?
- 9) Haces lo mismo cada vez que te enojas por la misma razón
- 10) Sabes cuál es la auténtica razón de tu enojo
- 11) Tu enojo lo detona una imagen ¿cuál?
- 12) Un pensamiento ¿cuál? ¿Qué escuchas?

Actividad Ejercicios para calmar una situación de enojo.

Para ello es importante generar una acción que modifique como es planear objetivos para llegar a tiempo a las citas se recomienda verificar la información en los hábitos.

Si tu enojo lo detona una acción, ubica en que parte de tu cuerpo sientes tu enojo por ejemplo: una metáfora que se ubica fue la de “Siento un hueco en mi estómago”. Ahora imagina alguna situación agradable en la que te sientes contento y tranquilo cierra los ojos e imagina un lugar en donde te sientas tranquilo en paz en donde tal vez ni siquiera hayas percibido que tu estomago estaba lleno, e imagina que poco a poco se va llenando ese hueco con aire puro que entra a tu estómago, el aire va llenando ese hueco con una sensación placentera y vas sintiendo como poco a poco la sensación es de un estómago lleno, se va el enojo imagina una melodía o música que te relaje y que sea de tu completo agrado, imagina que hablas con tu mejor amiga, te sientes en absoluta confianza y conforme hablas con ella sientes como ese malestar en tu estomago se desvanece mientras tú platicas con ella te relajas, te vas sintiendo cada vez mejor y de esta manera tu enojo desaparece pues con cada palabra que sale de tu boca va desapareciendo tu enojo, hasta convertirse en serenidad.

Si te sientes como una olla exprés a punto de estallar, imagina que bajas la flama lentamente y sientes como poco a poco se escapa el vapor del enojo, y de esta manera lentamente va desapareciendo esa presión que estaba atrapada y poco a poco siente como vuelves a estar serena y tranquila.

Si tu posición **es quedarte quieto**, seguramente que el movimiento te ayudara puedes cambiar la posición , voltear a otro lado, es decir no engancharte con la situación, si estas adentro sal a caminar, respira y realiza algo diferente seguramente ello romperá el estado de enojo y tu resultado será diferente.

Si una **imagen** es la causa del enojo entonces recuerda o crea o sustituye por otra imagen por ejemplo la de alguna persona que te haga sentirte tranquila o también puede ser de una persona graciosa “como Jo-Jo Jorge Falcón “ en alguna situación agradable o chistosa.

Si tu enojo lo detona **una palabra** o un grito, entonces intenta bajarle el volumen a su voz o responde de una forma amorosa al que te grita y esto romperá el estado, si fue lo que te dijo puedes ponerle una voz chistosa (las ardillitas) o no tomarte tan apecho el comentario recuerda antes de enojarte cuestiona si hay buenos argumentos y si no, no te enganches

Algunas recomendaciones para canalizar tu emociones negativas en energía positiva: pegarle a un cojín, llora, golpea una piñata, realiza ejercicios, baila, camina, canta.

Tú tienes la capacidad para elegir como te quieres sentir y cuánto tiempo te vas a sentir triste o enojado, actúa como los niños 5 minutos se enojan, lloran y rápidamente vuelven a sonreír y después pasa a otra cosa no te quedes enojado todo el día no vale la pena.

Ser consciente de cómo quiero sentirme a pesar de que ocurra una situación no esperada es aprender a autodominarme. Además puedes estar enojado pero ten más momentos de alegría que de enojo
Escribe detalladamente todo analiza y observa y si sabes cómo puedes sentirte triunfador y alegre, entonces porque permitirte sentirse mal.

Identificar lo que sientes, piensas y haces es **“darte cuenta”** y esto te permite autoconocerte buscar el equilibrio para funcionar de manera adecuada en determinada situación.

Contesta las siguientes preguntas y realiza el ejercicio anterior con cada una de las emociones anteriores y contesta todas las preguntas que se realizaron con la emoción del enojo.

¿Cuándo te sientes triste?

¿Cuándo te sorprendes?

¿Cuándo tienes miedo?

¿Cuándo estas alegre?

¿Cuándo te sientes triunfador?

¿Cuándo te sientes valiente?

Nota para el profesor, se propone que con cada emoción se realice el ejercicio anterior cuya finalidad es realizar un análisis de lo que nos provoca cada emoción así como crear otro tipo de respuestas que nos ayuden a reaccionar de una forma adecuada ante situaciones difíciles.

¿Te enojas por las acciones o actitudes de otras personas? Sí No
porque_____

Te enojas por lo que otra persona hace, por lo que dice, por la forma en como lo dice, por el tono que usa, por una mirada despectiva, por su forma de vestir. Es tu interpretación y está relacionado con creencias, valores que te fueron inculcados.

Recuerda que nada ni nadie tienen el poder de hacerte sentir mal es la interpretación de los hechos lo que determina tus sentimientos y para que esto suceda tiene que ser considerado bueno o malo, agradable o desagradable, triste o alegre adecuado o inadecuado.

Si aprendiste a enojarte cuando alguien no hace las cosas como tú quieres entonces aprende a ser comprensivo.

Si aprendiste a estar triste cuando tienes problemas, puedes aprender a confiar en tus habilidades y capacidades.

Es cierto que aprendimos a reaccionar de una manera especial, pero no siempre lo hacemos de una forma adecuada y podemos aprender a tener el control de nuestras reacciones y ante tú mismo enojo puedes aprender a

moderar tu tono de voz, a alejarte de la situación de enojo, tú tienes el poder de moderar reacciones y actitudes pues ahora puedes cambiar la interpretación de lo que pasa y la forma en como respondes.

Imagina que alguien critica tu forma de vestir seguramente te peleas y te enojas si bien es cierto no estamos acostumbrados a aceptar las críticas de otros sin embargo hay dos formas de reaccionar sobre lo que dicen: una de ellas enojarte inmediatamente dar importancia al comentario sin embargo recuerda que quien da poder e importancia al comentario eres tú, pero si eres autentico, sabes lo que quieres y te aceptas tal cual eres; entonces lo que dice la otra persona no tendrá relevancia. Puede suceder que tomes en cuenta su opinión y analizar su punto de vista, aceptar sus ventajas y desventajas y por un lado tomar en cuenta el detalle. Si el comentario es positivo y te ayuda a mejorar acéptalo pero si ocurre lo contrario no a reacciones con enojo y no te sientas mal.

Sabías que para pelear se necesitan dos y si tú eres la otra persona aprende a reaccionar de otra forma más inteligente de tal manera que controles las reacciones emocionales que no te funcionen y te hagan sentir mal, de cualquier forma elige el lugar y momento adecuado para dialogar o decir lo que sientes cuando él o ella se comportan de tal o cual manera y tratar de llegar a acuerdos que les permitan crecer.

Actividad Analiza tu enojo por lo que hacen o no hacen otros.

Contesta lo siguiente:

¿Qué es lo que no te gusta de esa persona?

¿Qué te dice?

¿Qué hace o que no hace?

¿Por qué tiene tanta relevancia en tu vida?

Y tú ¿Qué haces con lo que te dice, con lo que hace o no hace y porqué te afecta. Tus respuestas son: lo agredes, lo humillas, lo dañás verbalmente, lo ignoras.

Es importante que detectes que haces, puede ser tu pareja, tu jefe, tus padres, tus compañeros. Primero verifica ¿qué te molesta de ella o él? ¿Qué has hecho cuando esto ocurre?

Si es la manera en como habla, entonces con tu imaginación identifica como podrías hacer para evitar una situación desagradable, tal vez moverte de lugar si es preciso, bajar su volumen, como tú tienes el control de tus emociones. Nadie tiene el derecho de hacerte sentir mal, no le des poder a nadie y utiliza tu inteligencia emocional.

Ahora imagina que tienes una varita mágica y con tu imaginación puedes transformar tu realidad y hacerla más positiva, más proactiva y benéfica para tu vida. Es importante reconocer que todos somos diferentes y de alguna forma la diversidad nos enriquece, revisa el tipo de creencias que tienes respecto a la gente que no te cae bien y analiza él porque es para ti tan importante dedicarle tu tiempo y espacio a otras personas. Te sugiero dedicar tú tiempo a hacer cosas que te sirvan a ti, o actividades para tu beneficio como leer, repasar apuntes, hacer algo que te guste y que aún no has hecho.

Otra opción es conocer a la otra persona, no juzgándola sino aceptándola y reconociendo que todos tenemos cosas positivas que podemos compartir y aprender con otros y cosas negativas que no siempre nos gustan pero ello es por la forma en como somos educados.

Otra opción es ignorarla si no vas a enriquecer la vida de la otra persona mejor será que la evites, sin molestarla respetando su individualidad.

Muchas veces buscamos las respuestas de nuestros problemas fuera de nosotros y dependemos de eventos y personas.

Cuando tenga trabajo me sentiré feliz, cuando el este conmigo estaré bien, cuando sea rico seré feliz, siempre esperamos cambiar lo externo y depender de lo que otros hagan sientan o piensen.

Te invito a cambiar de lo interno a lo externo y te aseguro muchas cosas de afuera cambiarán. Conocerte tu primero para conocer y aceptar a los demás todos tenemos emociones y estas no son ni buenas ni malas es nuestra interpretación y la forma en que reaccionamos lo que permite que para cada uno de nosotros una experiencia sea agradable o desagradable.

Es importante reconocer que de la única persona sobre la cual tenemos poder es sobre nuestro propio comportamiento así como de cada reacción frente a las acciones, cada uno de nosotros decide cómo responder lo cual dependerá de varios factores.

- El tipo de relación que se tenga con la persona.
- Si la persona cuenta con equilibrio interior, si tiene autoestima.
- Detrás de todo comportamiento hay una intención positiva
- Tiene que ver con nuestra escala de valores en base a la cual evaluaremos el comportamiento en cuestión.

Propuestas:

- Muy importante es poder ponerte en los zapatos del otro.
- Comienza a desechar la idea de que tu visión de la realidad es la única valida

- La percepción de la realidad del otro es igualmente de válida que la tuya respeta la forma particular la versión de su realidad sin necesariamente aceptarla como válida.
- Empeñarse en que otros coincidan con el mismo punto de vista dificulta las relaciones con otros y consigo mismo. “Detrás de todo comportamiento hay siempre una buena intención o una intención positiva”.
- Usted tiene por lo general tres posibilidades de reacción en cada situación: Huida, pelea y asertividad.

1. **Huida** es decir, ante lo que ocurre evade, psicológicamente (no reacciona) o físicamente (se va) o ambas. También llamada conducta no asertiva en donde se presenta miedo, silencio, indiferencia y pasividad.

2. **De pelea** (respuesta agresiva) ataca al otro y comienza una discusión que se sabe cómo empieza pero no como acaba. Se conoce como la conducta agresiva en la cual se presenta ira ataque, destrucción y agresión.

3. **Asertividad** (respuesta madura) es cuando se expone su versión de la realidad y hace que la respeten. Escucha la opinión de otro y la respeta. Se trata de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambas partes e intercambian sus puntos de vista acompañados de un clima de respeto. Cuando se presenta esta conducta se construyen relaciones sanas y se presenta un análisis de alternativas

Un segundo elemento que es muy importante conocer es la fórmula mágica para comunicarse asertivamente.

Yo me siento, pienso y creo.....

Cuando tu.....

Porque

.....

Actividad Tipos de percepción desde la primera posición 2da y tercera

Tomar tres sillas y tres hojas siéntate en la primer silla esta es la posición asociada escribe que circunstancia estás viviendo y te resulta desagradable al relacionarte con otra persona, que ves, que escuchas y que sientes

Y responde a las preguntas antes citadas. Y cuando termines ponte de pie y camina alrededor de las sillas y luego siéntate en la segunda silla cierra los ojos y asume la posición del otro con quien tienes el conflicto y opina sobre lo que ves, piensa y siente esa persona sobre la situación ¿lo comprendes, estás de acuerdo?

Y cuando termines responde que comiste o desayunaste ayer siéntate en la tercera silla.

Y por último desde la tercera silla imagina el problema observa a las dos personas en conflicto. Imagina que eres una persona ajena a la situación que observas y por lo tanto no sientes ninguna emoción, su posición ante lo que sucede es neutra. Desde esa posición responde lo siguiente, que podrías decirle que haga a la primera persona para que la relación cambie, ayuda a resolver el conflicto pues es la persona sobre la cual si tenemos el control.

Actividad La administración del tiempo

“El cerebro no entiende de tiempos
 y da por valido lo que le archivamos
 vivencias no hechos.”

PNL ayuda a centrarse en su percepción del tiempo y enfocar sus actitudes y procedimientos a la tarea de manejar su tiempo.

Para administrar el tiempo se requiere de motivación y técnica. PNL ayuda a:

- 1.- centrarse en su percepción
- 2.- a enfocar sus actitudes y procedimientos
- 3.- a manejar su tiempo

Centrarse en su percepción es cambiar de percepción pues aunque todos disponemos de la misma cantidad de tiempo 24 horas, unos consiguen hacer más cosas y otras menos cosas, otras tienen todo el tiempo para realizar sus tareas y otros no les alcanza el tiempo, a unos se les pasa el tiempo despacio y a otros rápido para unos el tiempo es interminable y para otros es relámpago.

El cambiar de percepción te permitirá sentirte más relajado y por tanto menos tenso o sugestionarse por medio de una situación imaginaria en la que el tiempo pasa más rápido o más despacio con respecto a lo que debe hacer. Todo ello tiene que ver con creencias, actitudes, pensamientos y sentimientos en conexión positiva así como la motivación y la perseverancia necesaria para iniciar y completar tareas.

Por ejemplo cuando estas en una fiesta y te la estás pasando bien el tiempo se pasa muy rápido. Y cuando estas en la misma fiesta pero no te sientes a gusto o estas parado en el tráfico, el tiempo se pasa demasiado lento, como te puedes dar cuenta el que el tiempo se pase lento o rápido dependerá de tu percepción pues los minutos y horas duran lo mismo.

Resulta útil saber cómo las personas perciben el tiempo y de esta manera ayudarlos a manejarlo a su favor siendo personas más organizadas y puntuales. PNL trabaja con percepción del tiempo variando las actitudes y el ambiente.

A través del tiempo se observa a la persona y su percepción esta **disociada** de la línea del tiempo y de los sucesos que acontecen. Son personas organizadas y consientes del tiempo, puntuales y fiables.

Ejercicio:

1. Piensa en un suceso que paso hace un año o unos días e intenta indicar hacia a donde se dirige tu atención. Después imagina que harás el fin de semana Ahora dibuja una línea imaginaria.
2. Para ello debes colocarte en un punto fijo e indicar que ahí está tu presente y moverte hacia el lugar donde tú consideras que está tu pasado y luego vuelve al presente e indica donde está tu futuro.
3. Ahora muévete hacia donde percibiste tu pasado y recuerda un acontecimiento desagradable respecto a alguna actividad que desempeñaste en la escuela ya sea que lo describas o realiza un dibujo.
4. Después colócate en una posición donde estas disociada de tu línea y contempla el acontecimiento como si fuera una película.
5. Ahora desde esta posición busca un recurso que consideres que en ese momento te hubiera servido para transformar ese acontecimiento en uno agradable en el cual tú te sientas contento.
6. Ahora regresa a tu pasado de manera asociada y lleva contigo ese recurso que te hacía falta.
7. Ya que tienes tu recurso “disfruta tenerlo “Pero ahora en tu presente y de forma asociada.

- - Si te disgusta realizar la tarea: *Imagina a futuro que ya has concluido la tarea y lo satisfecho que te encuentras.*
- -Encuentras aburrido realizar la tarea: *Puedes descubrir con qué rapidez realizas la tarea y premiarte por la tarea terminada.*
- No sabes por dónde empezar, puedes utilizar la técnica de dividir para organizar y planificar. (ver en el apartado de metas y proyectos)
- -Piensas que no eres capaz de realizarla. *Puedes utilizar técnicas relacionadas con autoestima como “el diálogo interno positivo” para aumentar confianza y seguridad en sí mismo.*
- -Le preocupa equivocarse: *siempre concéntrese en un resultado positivo (alternando imágenes, sonidos y sentimientos positivos).*

Actividad Como organizar tu tiempo

Cómo organizar tu tiempo es realizar una lista de seis actividades que debes realizar durante el día. Y al concluir las colocar una palomita a cada una de ellas si no alcanzaste a terminar las actividades planeadas, al día siguiente escribe nuevamente tu lista tomando en cuenta primero las que no concluiste el día anterior.

Utiliza una agenda si se te olvidan fácilmente las cosas para organizar tus actividades pues ahí la ventaja es que se manejan fechas y horarios y además es una buena forma de ordenar pensamientos y actividades.

Otra sugerencia si es posible realizar las tareas el mismo día que las dejan para tener tiempo para verificar detalles y no presionarse si ocurre alguna situación imprevista.

4.4 Actividades para cambiar, o modificar creencias

“debes creer para poder crear”

Objetivo: es conocer que creencias limitantes no te permiten tener un buen rendimiento y cambiarlas o sustituirlas por creencias potencializadoras. Así como conocer las creencias que tienes, especialmente las capacidades que se necesitan en una institución educativa.

Los seres humanos somos nuestras creencias. Algunas nos amargan la existencia, en cambio otras crean puentes hacia el éxito obran milagros en nuestra salud y abren ventanas a nuevas posibilidades. R. Forner

¿Qué son las creencias? Son un sentimiento de certeza acerca del mi persona una generalización vinculada con valores de mis capacidades, el mundo, mi trabajo, la economía etc.

<p>De la vida</p> <p>Esta es una vida de perro. La vida es una aventura.</p> 	<p>Del trabajo.</p> <p>Es difícil de conseguir. Es muy fácil conseguirlo.</p> 	<p>Dinero</p> <p>El dinero no alcanza, no rinde se va como agua. Es muy indispensable y se gana fácilmente.</p>	<p>Mis capacidades</p> <p>como estudiante Me cuesta mucho trabajo. Soy capaz de realizar lo que me indiquen.</p>
---	--	--	---

Amistad	Matrimonio	Salud	Personales
<p>No hay amigos, amigos el dinero</p> 	<p>Lo que empieza mal termina mal.</p> 	<p>Si no hay salud ya no hay nada.</p> <p>Aunque no esté sano puedo seguir viviendo.</p>	<p>Siempre me equivoco</p> <p>Nunca gano nada</p> <p>Tengo muchas experiencias y el potencial para ganar.</p>

Tabla 2. Valor de las creencias

Lozanov menciona tres bloqueos psicológicos

1.- *Basado en creencias falsas.* Ocurre cuando no aprendemos si alguien no, nos ha enseñado y no probamos otras alternativas o posibilidades.

2.- *Basado en opiniones de los demás,* debido a las experiencias previas los resultados no han sido adecuados y emotivamente nuestra capacidad de aprendizaje queda reducida a la falta de confianza.

Los comentarios de otros amigos, hermanos, profesores, autoridades a lo largo de los años pueden ser fuertemente una influencia negativa que reduce la capacidad de actuar de la persona etiquetas que forman parte de nuestra personalidad.

3.- Bloqueo de hábitos tienen que ver con considerar al estudio como algo duro, monótono, aburrido y otros que enseñar es la base de sufrimiento y privaciones.

Actividad Mis creencias

Escribe la creencia que se te venga a la mente con respecto a lo siguiente

Dinero -----El dinero se va como agua
 Vida ----- Es maravillosa
 Salud -----Es una posibilidad
 Amor ----- Es lo que mueve al mundo
 Amistad----- Es muy valiosa

Sabías que creer en algo transmite al cerebro una orden sobre cómo deben suceder las situaciones en nuestra vida cotidiana uno encuentra lo que busca una creencia crea la realidad de lo que sucede.

Existen dos tipos de creencias las limitantes y las potencializadoras

Las **limitantes** son aquellas que te impiden hacer otras cosas que aún no has experimentado o vivido.

Las **potencializadoras** te permiten hacer lo que piensas de manera positiva.

EJEMPLOS DE CREENCIAS



LIMITANTES

- **YO NO PUEDO**
- **NO SOY CAPAZ**
- **NO SOY FUERTE**
- **NO SOY CREATIV@**
- **NO SOY BUEN@**
- **MOSTRAR LOS SENTIMIENTOS ES DE DEBILES**

POTENCIADORAS

- **YO PUEDO**
- **SOY CAPAZ**
- **SOY FUERTE**
- **SOY CREATIV@**
- **SOY BUEN@**
- **MOSTRAR LOS SENTIMIENTOS ES NATURAL**

Así que la calidad de nuestros pensamientos determina la calidad de nuestros resultados. Por lo que fomentar a nosotros mismos creencias facilitadoras hará

que la actitud con la que nos disponemos a hacer cualquier cosa sea la conveniente.

La mayoría de las creencias nos las apropiamos de la sociedad y uno se las apropia como creaciones de uno mismo la mayoría de veces emponzoñan, amargan y dificultan nuestra vida y es hasta que uno se atreve a eliminarla, modificada o sustituirla por otra de nuestra propia cosecha que si funciona o escribir un nuevo guión.

Las siguientes habilidades son de gran ayuda para nuestro aprendizaje y las podemos utilizar para saber si contamos con ella o cómo podemos desarrollarla.

Limitante		Potencializadora
Iniciativa	NO tengo iniciativa propia para hacer las cosas	Tengo iniciativa para hacer cualquier actividad.
Participación en clase		
Realizar tareas		
Realizar apuntes		
Orden		
Puntualidad		
Dibujar	No se dibujar	
Trabajar en equipo		
Lectura y comprensión matemáticas		
Analizar		
Sintetizar		
Exponer		
Aplicas lo que aprendes		
Empeño		

Creatividad		
Comunicación		
Comprensión de conceptos		
Memoria		
Atención		
Motivación		
Lectura y redacción		
Examen		

Por ejemplo: Sí tomo la **iniciativa** para realizar una investigación entonces cuento con un punto a mi favor pero si no lo hago ¿Qué puedo hacer para tener iniciativa y si lo hago que beneficio obtengo? ¿Cómo puedo participar sin que tenga que recibir una orden o una tarea?

Si el profesor evalúa la participación en clase y yo lo hago entonces no tendré problemas pero si no participo ¿qué puedo hacer para lograrlo?

Si realizas las tareas y cumples con ellas resulta bueno pero si no lo haces ¿Qué puedes hacer para cumplir con todas ellas?

Para realizar apuntes, si los tienes que bien y si no ¿Qué puedes hacer para cumplir con ellos? ¿Qué estrategias te ayudarían? Propuesta de solución divide la hoja a la mitad, en una parte escribe lo que el profesor dice y del otro lado escribe tus anotaciones personales o también puedes elaborar mapas mentales.

Con la siguiente lista elabora otra de lo que cada profesor te evalúa y piensa que puedes hacer para integrar creencias de alguna capacidad o habilidad y realiza una actividad que apoye tu aprendizaje, practica, aprende de una manera más fácil y más rápida con la que no cuentas.

De manera particular nos centraremos en las capacidades y habilidades que tienes para aprender

Ahora de la lista anterior, revisa con tu profesor todas las creencias que se genera alrededor de una sola palabra o habilidad, consideras que esa creencia te beneficia o te limita y si tu creencia es limitante genera una nueva creencia que te brinde mejores resultados pueden ser de las que plantearon tus compañeros, o tu busca una nueva creencia potencializadora ya sea para mejorar pensamientos e ideas y también las acciones.

Ahora de la lista anterior da un valor a las 10 cosas en el orden de importancia y que te servirían para tener un buen rendimiento académico comenzando por uno que es el más importante y diez al de menor importancia y si consideras que falta algún elemento en la lista y que para ti sea importante anótalo.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

En una hoja blanca realiza 5 frases, que reporten tus creencias sobre tus capacidades limitantes de estudiante.

Por ejemplo: no tengo buenos hábitos de estudio.

Te identificas con las frases que escribiste _____
Ahora realiza cinco frases que reporten las creencias potencializadoras que tienes sobre tus capacidades o que te gustaría tener como estudiante y que podrías utilizar siempre que sea necesario.

Y si no encuentras algunas potencializadoras es momento de cambiarlas. Cambiar y hacer caso omiso de lo que otros nos dicen de forma negativa.

Siempre cuestiona tus creencias limitantes:

- Cualquiera que pueda frenar tu avance
- Cualquiera que no te haga sentir bien (aunque eso te lleve a cosas buenas)
- Cualquiera que implique una imposición

Es muy importante cuestionar sí lo que dicen de nosotros es cierto y recuperar aquellas situaciones en las que has obtenido el resultado deseado y eso te hizo sentir satisfecho.

Ahora cierra los ojos e imagina como te ves, que te dices a ti mismo y cómo te sientes integrando las creencias potencializadoras de habilidades o capacidades que de ahora en adelante motivaran tu conducta.

Es importante conocer nuestras creencias y poder cambiarlas cuando el resultado no ha sido satisfactorio, sustituir, cambiar o erradicar una creencia es uno de los elemento básicos pues comienza con un pensamiento y que al repetirlo se realizan cambios de actitud así sucesivamente una nueva conducta.

Ahora es importante valorar el potencial de nuestra mente con nuevas creencias y patrones de conducta proactiva que favorezcan el logro de objetivos y metas.

Para ello es importante identificar las situaciones en las que es posible realizar cambios tomando conciencia de los recursos y estrategias para generarlos.

Gracias a los estudios actuales del cerebro, se sabe que el ser humano cuenta con potencial y oportunidades para su desarrollo integrando lo psicológico y lo biológico a través de la conexión mente cuerpo.

Y muchos estudiosos comparan al cerebro con la mente de la computadora, sin embargo más potente es el funcionamiento del cerebro, el cual tiene la capacidad de programarse y gobernarse así misma a través de los pensamientos, emociones, sentidos y reacciones que permite pensar como lo hace el ser humano.

Las emociones se expresan por medio de anhelos, deseos y se desarrollan pensamientos conscientes e inconscientes, positivos y negativos; los cuales tienen un efecto directo en la transformación de la mente y del intelecto.

Tu calidad de vida depende de:

- Programar tu mente positiva y constructivamente
- Quien se rodea de pensamientos positivos logra éxito
- Fijar metas positivas.

La persona que mantiene una actitud mental positiva encara la realidad con un espíritu de lucha para resolver sus problemas. Se ocupa en revisar, analizar la situación y emprender una acción decidida para lograr el cambio deseado. Es claro que no bastan solo con repetir o cambiar una frase por otra, sino que es el resultado del trabajo, la perseverancia y la constancia.

Actividad Pensamiento positivo y actitud positiva

Una persona con una actitud negativa, niega la realidad ante los problemas y se encuentra pasiva en sus acciones. Seperiza permite diferenciar un pensamiento positivo y una actitud mental positiva.

Ideas no realistas	Pensamiento positivo no realista	Actitud mental positiva realista “hay compromiso”
En el examen me va a ir mal	En el examen me va a ir estupendamente	Me va a ir bien si hago lo que me corresponde “estudiar”

Soy un perdedor	Soy un ganador	Actúo como un perdedor pero puedo ser un ganador si hago lo que tengo que hacer
Nunca lo lograre	Vamos “yo puedo”	Lo lograré si me dedico y me comprometo en mi meta.

Una creencia potencializadora más una actitud mental positiva (acción) entonces se genera una persona proactiva.

Eliminar	Pensamiento o creencia positiva	Qué hacer
Yo no puedo	Yo sí puedo y podré	Lo intentare
Es imposible para mi	Es posible y lo será	Como hacerlo
A mí siempre me va mal	Desde ahora me va a ir mejor.	Si hago lo que debo

Para realizar cualquier actividad se propone recurrir al proceso de dividir, realizando metas cortas alcanzables y paso a paso.

De esta manera atiende tus pensamientos porque se tornan palabras.

Escoge tus palabras porque se tornan acciones.

Entiende tus acciones porque se tornan hábitos.

Estudia tus hábitos porque se tornan en carácter.

Desarrolla tu carácter porque se convierte en tu destino.

Nota para profesores: Deben generar creencias que faciliten el aprendizaje de sus alumnos y acercarlos a la búsqueda continua por saber más. Generar la creencia “Sí puedo, es fácil, lo estoy haciendo”, Se sugiere se escribirla 20 veces antes de empezar una clase acompañados de una música para relajar

genera recursos en nuestra mente y en la de nuestros alumnos. Por lo que hacer del aprendizaje algo fácil y divertido es del interés de muchos profesores.

Cambiar las frases que comúnmente utilizan los profesores “el examen va a estar muy difícil” por “el examen les va a resultar muy fácil”.

A continuación se presenta una lista de algunas frases que tú como estudiante o profesor se sugiere que utilices.

Aprendemos fácilmente

Soy un excelente estudiante

Siempre intento hacer las cosas

Yo siempre aprendo cosas nuevas

Soy muy bueno en todo lo que hago

Bien hecho lo lograras

Nos divertimos aprendiendo.

Si no sabes hacerlo aprenderás

La tarea es retroalimentación

Intenta hacer otra cosa y
obtendrás otro resultado

Practica y triunfaras

Hacer la tarea es muy fácil”

Traer al consciente las creencias que tenemos sobre algo en particular es de gran ayuda para superar una enfermedad, una relación problemática o el tema que se trate.

Nota para profesores. Sí pones carteles que infundan ánimo y permitan superarse, los alumnos sin darse cuenta irán integrando estas creencias.

Grinder y Bandler estudiaron siete creencias de personas que han logrado hacer lo que se propusieron.

1.-TODO OCURRE PARA MI BIEN

**2.- NUNCA FRACASAS SOLO
OBTIENES RESULTADOS**



**3.- YO SOY
RESPONSABLE DE MI
MUNDO**



**4.-NO NECESITAS DE TODO
PARA PODER SERVIRSE DE
TODO.**



**5-SOLO HAY ÉXITO VERDADERO CON UNA
ENTREGA ABSOLUTA**



6.-EL TRABAJO ES UN JUEGO



**7- NUESTROS MEJORES
RECURSOS, SON LOS
RECURSOS HUMANOS**



Actividad Interpretación del lenguaje

Nada es verdad ni es mentira todo depende el color del cristal con que se mira.

Vivimos limitados y encajonados en aquellas aseveraciones que nos etiquetan como tontos, burros.

Y es así como muchas cosas que pensamos que no podemos realizar, se deben a que no las pudimos hacer cuando éramos más pequeños o bien, porque nos dijeron que no éramos capaces de hacerlo.

Objetivo. Analizar las palabras y la interpretación de otros y de nosotros mismos al referirnos a la persona. Pues cuando etiquetan “eres” a alguien totaliza a la persona y quitas la posibilidad de cambio, así que se recomienda cuidar la forma en como nos comunicamos con otros.

Es importante detectar como nos hablan y hablamos de los demás así como también la forma en la que otros interpretan la realidad y como interpretamos la nuestra.

- La frase eres diabético totaliza tu identidad y tienes diabetes es una añadidura.

- Cambiar eres flojo- por en este momento tengo flojera.
- Eres insoportable - por momentos te comportas irritable
- Eres una persona inútil - eso que hiciste, no lo hiciste bien
- Eres un mal estudiante -a veces no cumples con la tarea.
- Eres culpable - Por eres responsable
- Soy un fracasado- por como dice PNL es una experiencia inadecuada intenta hacer otra cosa.
- Aunque por momentos sea irritable también hay otros momentos en que es agradable.

Cuando le decimos a alguien eres un inútil y él se pone la camiseta lo estamos anulando es decir, que no sabe hacer nada, cuando lo que hizo fue que no lo hace como tú lo hubieras hecho. O en realidad no sabe cómo hacerlo, pero ¿será cierto que en todo momento sea inútil? Pues no y simplemente nos referimos a una pequeña parte de la conducta o habilidad que no sabemos hacer.

Así que cuando te dirijas a una persona, piensa bien como le vas a decir que no está bien su comportamiento, para que no le pongas una etiqueta de alguien que no es.

Y si por el contrario eres tú la persona a la que le hacen cierto comentario como “eres un mal estudiante” primero cuestiona ve, escucha todo lo que te dicen. ¿Soy de verdad un mal estudiante, solo por no entregar una tarea? ¡No! he reprobado materias -Solo- no cumplió con un requisito de evaluación, pero no por ello soy un mal estudiante- este traje entonces no te queda a la medida, pero si piensas como puedes hacer para cumplir con tu deber en ti esta la responsabilidad de hacer algo para solucionar dicha situación, (si quieres saber cómo resolver un problema entonces te sugiero veas la parte que compete a cómo resolver un problema).

Actividad Cambia de traje

Y después solo ponte los trajes que si te queden y que te hagan sentirte bien. Lo más importante es aprender que muchos trajes no son nuestros y por eso nos incomodan tanto. Si tu estudiante pudieras comprar 5 trajes a tu medida ¿cuáles usarías o cuales te gustaría comprar?

Cuando un niño escucha opiniones acerca de sí mismo y de multitud de temas de sociedad, el mundo, política, matrimonio, religión etc. va conformando una realidad va llenando su armario o ropero con todas esas opiniones que escucha a su alrededor.

“Detrás de nuestros comportamientos hay creencias, opiniones, ideas que los sustentan” Recuerda que es muy importante separar personas de actitudes.

Actividad “Construye tus creencias.”

Contesta el siguiente formulario:

“Si yo creyese en mí mismo (a)”

- 1.- ¿Cómo sería?
- 2.-¿Qué pensaría de mí?
- 3.-¿Qué cosas me diría a mí mismo (a)?
- 4.-¿Qué le diría a la gente de mí y sobre mí?
- 5.-¿Qué haría?

- 6.-¿Cómo me vestiría?
- 7.-¿Cómo me comportaría?
- 8.-¿Qué creencias tendría?
- 9.-¿Qué dones o recursos valoraría de mí?
- 10.-¿Qué metáfora haría a cerca de mí?
- 11.-¿Quién soy en relación con el universo o algo más grande que yo?

Meditar sobre las posibles creencias que hay detrás de ciertos pensamientos y comportamientos nuestros, es un ejercicio sano de autoconocimiento y una forma sencilla de despejar el camino hacia el bienestar interior.

4.5 Desarrollando el nivel de Identidad

Actividad **¿Qué onda con mi autoestima?**

No tengo lo que poseo,
Ni tengo lo que hago,
Sólo tengo lo que soy.

Objetivo: Es reconocer que tener autoestima favorable es un recurso vital para mejorar el rendimiento académico. Pues se relaciona con tus creencias habilidades, emociones pensamientos y actitudes con respecto a ti mismo.

La autoestima es la conciencia de uno mismo de la propia identidad, la habilidad de definirse y aceptarse con límites y capacidades de sentirse esencialmente cómodo dentro de sí mismo, valorarse positivamente y quererse sin condiciones.

Evidentemente conocerse implica reconocer como actúas, que piensas y que te dices a ti mismo ante una determinada situación. Te sugiero realices los siguientes pasos:

1. Detectar que te dices a mí mismo ante determinada situación.

2. Frenar o poner un alto a tus pensamientos sobre todo si estos son negativos.
3. Sustituir dichos pensamientos por otros positivos y piensa en lo que si has hecho bien, tal vez en ese momento aún no tienes la respuesta correcta, pero puedes intentar hacer otras cosas, o tener otros pensamientos que más que subestimarte te hagan sentirte bien.

Beneficios: Sí te conoces y te aceptas te sentirás contento, satisfecho y tranquilo. Si te sientes bien puedes crear y construir tus sueños y lograr tus metas y seguramente si tú te quieres y te aceptas otros también lo harán.

A continuación realiza otro ejercicio titulado caricias por escrito: en tres hojas de colores escribe tres frases que manifiesten que te quieres como cuando dices palabras bellas a otros.

Para tener una autoestima alta debemos cubrir aspectos que corresponden a diferentes niveles, así que empezaremos por la base.

AUTOCONOCIMIENTO se refiere a conocer las partes que forman tu yo interno como son: sentimientos, emociones, gustos, frustraciones, actitudes, valores etc. Así como tus características físicas. Ahora contesta las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es tu comida favorita
- ¿Qué color es tu preferido?
- ¿Qué te gusta hacer cuando estas solo y cuando estas acompañado?
- ¿Qué sabes hacer mejor?
- ¿Qué música te gusta?
- De todas las actividades que realizas a diario cual disfrutas más -----
-- -----
- -Qué tipo de programas de TV disfrutas -----

- ¿Qué te frustra? (Qué es aquello que quieres hacer y aun no puedes) -----

- ¿Cómo actúas cuando tienes un problema, que piensas, que haces y como lo resuelves?
- ¿Cómo eres físicamente? destaca tus cualidades.
- ¿Qué tipo de libros llaman más tu atención? Estas son algunas preguntas que te ayudarían para conocerte pero te sugiero que tú te realices una entrevista a ti mismo con respecto a aquellas cosas que te interesaría saber como si fueras otra persona y descubrirás quien eres.

Ahora pasaremos al siguiente peldaño, **AUTOCONCEPTO** Se considera importante la opinión que tienes de ti referente a una serie de creencias relacionadas contigo mismo y es importante que te comportes de acuerdo a lo que tú crees de ti mismo.

Eres honesto, amable, comprensivo, sí pudieras hablar de ti mismo ¿Qué dirías?

LA AUTOEVALUACION es el siguiente peldaño, tiene que ver con la capacidad para evaluar lo que si te funciona y te permite aprender y crecer. Sin embargo las habilidades y potencialidades observadas deben ser utilizadas como estrategias para identificar en que momento y en que contextos son útiles para su crecimiento personal. Que de todo lo que haces, te sale bien y que puedes perfeccionar.

LA AUTOACEPTACION consiste en admitir y reconocer lo que tienes como persona y como te vas transformando y creciendo.

EL AUTORESPETO: Consiste en atender y satisfacer tus propias necesidades y responsabilizarte de lo que haces dices y sientes.

Observa la siguiente tabla que ejemplifica muy bien lo que es tener una baja y una alta autoestima.

TENER ALTA AUTOESTIMA:	TENER BAJA AUTOESTIMA
Es tener la capacidad de cambiar nuestros pensamientos por positivos.	Está relacionada en buena medida por pensamientos negativos o distorsionados
Como por ejemplo soy valioso, la vida se abre para con todas sus posibilidades, tengo capacidades, convierto los errores en oportunidades. La vida es experiencia.	Por ejemplo: No lo lograre, todo me sale mal, no sirvo para nada, soy un fracaso, nadie me quiere.
Es capaz de reconocer y canalizar sus sentimientos.	Evade responsabilidades, recurre a diversiones o adicciones.
Se considera capaz de solucionar sus problemas.	Reprime sentimientos, se siente incapaz para resolver sus problemas.
Tiene claros sus objetivos de vida	Vive en función de cumplir las expectativas de otros.
Se reconoce y se acepta como la persona que es.	Se exige ser una persona que no es.
Se considera una persona única y exitosa.	Antepone sus necesidades a las demás personas.
Está en contacto con sus necesidades y las satisface	Permite que las demás personas abusen de usted.
Respeto su dignidad como persona.	Les da prioridad a las demás personas.
Sabe y respeta lo que quiere y piensa.	Le cuesta trabajo decir no a las demandas de las demás personas

Cuando es necesario, es capaz de rechazar alguna petición que le hagan.	Sus decisiones dependen de otras personas.
---	--

Algunas sugerencias para reducir el estrés y mejorar la calidad de vida

- ❖ Elaborar un proyecto de vida con metas próximas y a futuro
- ❖ Mejorar la dieta con consejos de un especialista en nutrición y comer con regularidad
- ❖ Practica ejercicio durante 20 minutos tres veces por semana
- ❖ Realiza una actividad de entretenimiento como leer, escuchar música, pintar, etc. al menos una hora diaria.
- ❖ Hacer ejercicios de relajación mental, es decir, emplear técnicas de pensamiento positivo, como las afirmaciones, para relajar la mente y nutrir el espíritu.
- ❖ Tomar breves vacaciones y reír.

