



Indice

Acerca de la autora	9
Palabras preliminares y agradecimientos	11
Opiniones de los que más saben	13
Capitulo 1	
Programación Neurolingüística y educación: construyendo un puente	17
Las presuposiciones	19
PNL para el desarrollo de la Inteligencia Emocional	21
Cerebros que celebran la inteligencia emocional	23
La neuroplasticidad neuronal	25
Nuestra misión: la trascendencia	26
Capitulo 2	
Aprendizaje significativo	29
Creencias acerca de la labor docente	
El campo unificado de la PNL	37
El aprendizaje desde la imitación de modelos	40
Aprendizaje personal interno	43
Capitulo 3	
Los pilares de la PNL	45
Pilar N°1: Enfoque eficiente de objetivos	45
Pilar N°2: Agudeza sensorial	53
Pilar N°3: Rapport- sintonía para nuestros vínculos	60
Pilar N°4: Flexibilidad	70

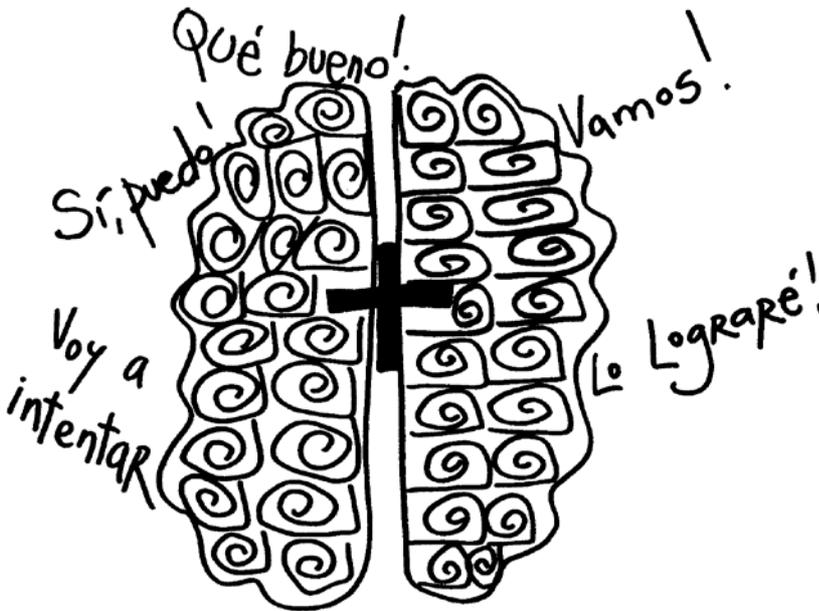


Capítulo 4	
El lenguaje y las etiquetas	74
El reencuadre acentuando lo positivo	76
El uso de la metáfora para transformar significado	79
El metamodelo de la PNL para corregir las distorsiones del lenguaje	80
El modelo de precisión	82
Palabras, palabras, palabras	86
Capítulo 5	
Creatividad en acción	93
Actividades expresivas	94
Actividades para el empoderamiento intrapersonal e interpersonal	101
Actividades de registro sensorial	106
Reflexión final	124
Bibliografía	125



CAPÍTULO 1

Programación Neurolingüística y educación: construyendo un puente



¿Qué es la Programación Neurolingüística?

La PNL nos brinda técnicas y estrategias para lograr una comunicación efectiva, optimizar nuestro desarrollo personal y el aprendizaje. Se basa en una serie de interpretaciones, llamadas presuposiciones, que explican cómo actúa nuestra mente y cómo interactuamos



socialmente. Estas presuposiciones se dan en torno al estudio de la “Neurolingüística”.

“Neuro” se refiere a cómo experimentamos el mundo a través de nuestros sentidos y lo representamos en nuestra mente. Todo comportamiento se genera gracias a los procesos neurológicos de visión, audición, olfato, tacto y sentimiento. Nuestra neurología abarca nuestras reacciones fisiológicas frente a diversas ideas y acontecimientos. Todas estas experiencias nos conducen también a la formación de nuestras creencias, las que tanto nos condicionan de manera positiva o negativa, a cada instante, en todo lo que nos disponemos a realizar.

“Lingüística” hace referencia a cómo el lenguaje, el uso de las palabras que elegimos, representa esa experiencia sensorial del mundo y esas creencias que vamos formando. Se ocupa de cómo organizamos nuestros pensamientos para comunicarnos con los demás, cómo preferimos transmitir nuestras experiencias y de qué manera hacerlo efectivamente para tener llegada a nuestro interlocutor.

La excelente noticia, también sostenida y respaldada por la Neurociencia Cognitiva, es que si modificamos nuestro lenguaje, podemos modificar nuestras creencias o viceversa. Si modificamos nuestras creencias, podemos modificar nuestro comportamiento. Creencias, lenguaje y comportamiento se interconectan y afectan recíprocamente. La PNL nos enseña cómo pueden retroalimentarse creando un círculo virtuoso, en pos de nuestras necesidades y objetivos. Esto es lo que se denomina “Programación”. Es el entrenamiento para pensar, hablar y actuar de manera positiva a fin de desarrollar nuestro mayor potencial en todos los ámbitos de la vida. Podemos decir, entonces, que la PNL es una actitud de vida, una habilidad práctica que nos conduce a crear los resultados deseados, rescatando lo mejor de uno mismo y de los demás.

Cabe señalar además que las habilidades relativas a las inteligencias intra-personal e inter-personal posteriormente difundidas por el psicólogo Howard Gardner, están claramente incorporadas a las estrategias que hacen a la PNL.



La PNL surgió alrededor de 1972 en California, gracias a las investigaciones realizadas por el profesor de lingüística John Grinder y el entonces estudiante de psicología, Richard Bandler. Juntos, profundizaron y amalgamaron los conocimientos brindados por el psicoterapeuta Gestáltico Fritz Perls, la psiquiatra familiar Virginia Satir y el hipnoterapeuta Milton Erickson. Siguiendo los lineamientos de estos renombrados terapeutas y realizando pertinentes adaptaciones, construyeron un modelo que busca la excelencia personal. Es en este marco en el que surgen las presuposiciones previamente mencionadas.

Si bien se originó en el campo de la psicoterapia, la PNL ha tomado relevancia en diversas disciplinas y sus ideas centrales se han ido incorporando a variados campos tales como el marketing, la gestión empresarial, el desarrollo personal y la educación ;área que nos ocupa y en la que apoyaremos todas las actividades y propuestas aquí compartidas. Muchos de estos conceptos han sido también tomados por el Coaching Ontológico y son los que enmarcan sus estrategias de liderazgo y superación personal.

Las presuposiciones

Las presuposiciones forman la columna vertebral de la PNL. Muchas de estas interpretaciones son compartidas por otras líneas de trabajo. Claro que podemos cuestionarlas. Sin embargo, si las tomamos como válidas, podemos hacer una diferencia en nuestro desempeño a nivel personal y profesional.

Así como nosotros estamos constantemente cambiando, también lo hace la PNL. Los siguientes conceptos, que iremos desarrollando tanto en la parte teórica como práctica a lo largo de todo este texto, son los más fuertemente establecidos:

- La mente y el cuerpo están interconectados y se afectan mutuamente.
- El mapa no es el territorio. Todos tenemos diferentes mapas del