



PHAROS
Revista Semestral de la Universidad
de las Américas
lfuenzal@uamericas.cl
CHILE
ISSN 0717-1307

2002

Patricia Peralta, Elizabeth Quezada, Solange Quezada.

PROYECTO PARA APLICAR TECNICAS DE PNL.

Mes. Mayo-Junio Año. 2002 Vol. 9 Num. 1

PHAROS

Ciencia, Arte y Tecnología

Santiago de Chile

pp. 131-148



PROYECTO PARA APLICAR TECNICAS DE PNL.*Project for Application of NLP Techniques.*

Patricia Peralta,*
Elizabeth Quezada,*
Solange Quezada.*

ANSTRACT

An NLP project is proposed as application to didactic activities in First and Second levels of Middle School: six workshops endeavouring to strengthen selfesteem.

RESUMEN

Se presenta un proyecto de PNL, para aplicación a la actividad docente en niveles Primero y Segundo de Enseñanza Media: seis talleres vivenciales para fortalecer la autoestima.

*No creas lo que tus ojos te dicen,
solo muestran limitaciones.
Mira con el entendimiento,
descubre lo que ya sabes...y
hallarás la manera de volar.*

I. INTRODUCCIÓN.

En el mundo actual, tan convulsionado y vertiginoso, el hombre se ha visto en la necesidad de detenerse un instante, para reflexionar cómo es su vida y hacia dónde debe orientar sus pasos. Este ejercicio resulta mucho más productivo y edificante cuando el individuo posee alta autoestima, pues en tal caso es capaz de potenciar sus habilidades, rectificar sus desaciertos y proseguir su camino de crecimiento y madurez.

Es ése el sentido que ha motivado la realización de nuestro proyecto, cuyo intento es desarrollar una propuesta de trabajo para aplicar conceptos y

Las tres autoras del presente trabajo fueron estudiantes en el Curso de Diplomado en Programación Neurolingüística (PNL), impartido en Universidad de Las Américas, durante el año 2001. Este trabajo fue la tesina colectiva. Contacto con las autoras puede intentarse a través de la Directora de la Carrera de Psicología, Profesora Rebeca Kiguel L.: rkiguel@uamericas.cl

técnicas básicas de PNL a nuestra labor docente, instrumental adquirido en el Diplomado de Programación Neurolingüística y orientado al fortalecimiento de la autoestima en los adolescentes.

El proyecto será aplicado a un universo de alumnos de Primero y Segundo años de Enseñanza Media, que disponen de las horas de orientación para el trabajo.

Nuestra tarea consiste en realizar una serie de seis talleres vivenciales que permitan al alumno conocer algunos conceptos, reflexionar sobre su realidad personal y adquirir algunos recursos para iniciar un cambio en la valoración que tiene de sí mismo.

II. MARCO TEORICO.

La autoestima es esencial para la supervivencia psicológica. Es el concepto que tenemos de nuestra valía. Se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida. Este concepto es vulnerable frente a los filtros que conforman nuestro mapa. La autoestima determina la manera cómo nos percibimos; de tal forma nos creemos listos o tontos, nos sentimos antipáticos o graciosos, nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se conjugan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos.

Uno de los principales factores que diferencian al ser humano de los demás animales es la consciencia de sí mismo: la capacidad de establecer una identidad y darle valor. La baja autoestima radica en la capacidad humana de juicio y deriva en problema pues el juzgarse y rechazarse a sí mismo produce enorme dolor, dañando considerablemente las estructuras psicológicas que nos mantienen vivos.

La adolescencia es uno de los períodos más críticos para el desarrollo de la autoestima, pues en esa época se ponen sobre el tapete muchísimas cuestiones básicas. Piénsense en la vocación, en los planes para ganarse la vida, en el matrimonio, en los principios básicos de la existencia, en la independencia de la familia y en la capacidad para relacionarse con el sexo opuesto.

La autoestima influye en la vida cotidiana del adolescente, en cómo se siente, cómo piensa, aprende y crea, cómo se autovalora, cómo se relaciona con los

demás y cómo se comporta. Es por ello que pasando la juventud la mayor parte del tiempo en el colegio, éste debe ser un lugar de acogida, que le brinde no sólo conocimientos, sino también recursos para su desarrollo personal.

Por lo tanto, ayudar a los adolescentes a acrecentar su autoestima puede inducir situaciones beneficiosas y reforzar así los recursos del adolescente para la vida adulta. Para él es auténtica necesidad fraguar su identidad y sentirse bien consigo mismo. Si puede satisfacerla oportunamente podrá seguir adelante y estar listo para asumir la responsabilidad de satisfacer subsiguientes necesidades en la adultez.

Niveles Neurológicos.

El problema de la autoestima en los adolescentes atraviesa los cinco niveles neurológicos:

- 1) **Nivel entorno.** El entorno en el que vivimos influye directamente en nuestras conductas y comportamientos, pues somos influidos por aquello que las personas dicen o hacen, por el medio cultural y social que nos rodea, por las posibilidades que nos otorgan, etc. Las posibilidades de desarrollo de un adolescente están situadas en un entorno que frecuentemente le es hostil. Se siente incomprendido, no considerado y exigido ambiguamente respecto de su condición de niño o adulto.
- 2) **Nivel conductas y comportamientos.** El adolescente se encuentra en un período de aprendizaje y moratoria. Por lo tanto, debe ensayar, una y otra vez nuevas conductas que se adapten a las nuevas situaciones que su entorno le exige.
- 3) **Nivel de capacidades y habilidades.** Los conflictos de infancia no resueltos entorpecen y hasta impiden el pleno uso de sus capacidades y habilidades; y a veces las inmoviliza, impidiendo un desarrollo armónico. En esta etapa el adolescente necesita adquirir una amplia gama de capacidades y habilidades, conocer sus posibilidades y sus talentos, así como también reconocer sus debilidades.
- 4) **Nivel de valores y creencias.** Debido a su capacidad de discernimiento y crítica, el adolescente comienza a dilucidar cómo querría vivir; suele desechar aquellos valores y creencias que le fueron inculcados desde niño y que no se concilian con proyectos e intereses.

- 5) **Nivel Identidad.** El adolescente necesita saberse como individuo distinto a los demás, conocer sus posibilidades, su talento y sentirse valioso como persona. Son los años en que el niño pasa de la dependencia a la independencia y a la confianza en sus propias fuerzas, avanzando hacia el futuro. Si el proceso no se desarrolla con normalidad, el resultado será una identidad confusa en la que el joven será reacio a compromisos.

III. PROYECTO.

- 1) **Descripción:** El ámbito del proyecto es el trabajo con adolescentes, entre 14 y 16 años de edad, que cursan primero y segundo año de enseñanza media, en un colegio coeducacional particular pagado, del sector oriente de Santiago, con familias provenientes del segmento socio-económico ABC1. En nuestra labor aprovecharemos las sesiones de orientación, para desarrollar talleres de reflexión y conocimiento personal, que posibiliten trabajar en el ámbito de la autoestima y la autovaloración de la persona.

2) Estado presente y Estado deseado.

Estado presente: la autoestima empobrecida en el alumno adolescente (14– 16 años).

Estado deseado: Modificar positivamente la visión que tiene de sí mismo.

3) Score.

a) Síntomas:

En el marco de este objetivo hemos determinado los siguientes síntomas de baja autoestima. (1) imposibilidad para comunicarse con facilidad; (2) incapacidad de escuchar a los demás y comprender sus puntos de vista; (3) timidez, pocos o ningún amigo; (4) poco consciente de los intereses o necesidades de los demás; (5) hablar negativamente de la familia, de su raza o grupo étnico; (6) rara vez o nunca se ofrece para ayudar a los demás; (7) incomodar a los adultos o, por el contrario, intentar captar su atención continuamente; (8) querer ser siempre el centro de todo y/o constantemente tratar de traer hacia sí la atención de los demás; (9) dificultades para expresar sus ideas y pensamientos en forma directa y pedir lo que necesita; (10) le molesta tocar a los demás o que los toquen; (11) habla negativamente de sí mismo y de sus logros; (12) poco o ningún orgullo por su apariencia; (13) poca imaginación y proponer rara vez ideas originales; (14) acatar tal como se le instruya, sin aportar de su propia cosecha;

(15) incómodo cuando se le destaca o se le pregunta en clases; (16) con frecuencia busca elogio; pero cuando lo consigue se siente confuso y lo niega; (17) hacer alardes inoportunos; (18) tenderá a clasificar a los demás de modo simple y es probable que sea crítico con sus características personales; (19) elude afrontar las responsabilidades; (20) actúa con frecuencia dando la sensación de estar desvalido y evita hacerse cargo de los demás; (21) carece de control emocional; (22) excesivamente exigente; (23) inflexible y reacio a discutir opciones y a compartir su autoridad; (24) se organiza mal, tanto en ideas como en comportamiento; (25) desaliñado en su persona y en sus cosas; (26) confunde lo bueno y lo malo; (27) responde a las instrucciones que se le dan de modo confuso o rebelde.

b) Causas:

Las causas que gatillan estos comportamientos, según lo que hemos podido detectar son las siguientes. (1) deprivación parental; (2) carencia efectiva; (3) entorno social agresivo; (4) exigencia académica; (5) expectativas exitistas del medio; (6) poca adaptabilidad al cambio; (7) escaso sentido de pertenencia.

c) Objetivo:

Propiciar en los alumnos, desde la perspectiva de profesor/ practioner, un proceso de descubrimiento de recursos que les ayude a fortalecer su autoestima.

d) Recursos:

Los recursos con que contamos son los siguientes. (1) edad cronológica de los alumnos que los sitúa en una etapa viable para reflexionar sobre sí mismos y participar activamente en su proceso de cambio; (2) pertenencia a un grupo curso estable; (3) nivel socioeconómico medio-alto; (4) talleres prácticos y vivenciales; (5) tiempo asignado especialmente para los talleres; (6) sala de clases adecuada; (7) medios impresos y audiovisuales; (8) herramientas de PNL.

e) Efectos:

A corto plazo: Ampliar en el niño su visión del mundo a través de la incorporación de nuevas percepciones sobre sí mismo y los otros.

A mediano plazo: utilizar los recursos aprehendidos en los talleres.

A largo plazo: (1) valorar los recursos personales con que cada uno

cuenta para desenvolverse en la vida; (2) fortalecer sus propias habilidades y capacidades por sobre sus debilidades; (3) desarrollarse como persona íntegra, al reconocer y modificar aquellas conductas, trancas y creencias que lo paralizan.

Trabajaremos básicamente los niveles de capacidades/habilidades y valores/creencias, porque se relacionan directamente con las aptitudes y actitudes que evidencian los alumnos en esta etapa del desarrollo.

SESION N° 1.

Objetivo: Propiciar en los alumnos una introspección del valor que cada uno de ellos tiene como un ser único e irrepetible.

Nivel neurológico: Valores y creencias.

Herramientas: Uso del lenguaje metafórico.
Cuento “El verdadero valor del Anillo” (Anexo N° 1)
Rapport y calibración.

Tiempo estimado: 90 minutos.

Actividad:

Usando una música suave de fondo, el profesor/practioner le narra a los alumnos el cuento “El verdadero Valor del Anillo”.

Luego, les pide que traten de pensar en las veces que, como ese joven, se han sentido disminuidos, avergonzados o no tomados en cuenta. En las veces en que no los han escuchado, en las veces que han acudido a distintas personas en el afán de ser comprendidos, atendidos o amados y no han recibido lo que ellos esperaban.

También les pedirá que busquen las veces en que sí se han sentido seguros, alegres y confiados. Amados y respetados.

Intenten pensar en qué parte del cuento se encuentran:

- ¿Pidiendo la ayuda del maestro?
- ¿Ofreciendo a los otros el anillo de sus vidas?
- ¿Descubriendo su valor con el joyero?
- ¿Quién, crees tú, que puede ser el joyero que descubra tu propio valor?

A continuación, les pedirá que expresen en un dibujo lo que sintieron en relación al cuento y a sí mismos.

SESION N° 2.

Objetivo: Contrastar la percepción que el alumno tiene de sí mismo con la que tienen sus compañeros de él.

Herramienta: Metáfora.
Rapport y calibración.
Tabla matriz de percepción (Anexo N° 2).

Duración: 90 minutos.

Nivel neurológico: Valores y creencias.

Actividad:

Se cuenta una anécdota que ejemplifique el uso constante de las metáforas en nuestra comunicación.

Se explica el valor de la metáfora en el proceso de comunicación.

Se le pide a los alumnos que conformen grupos de cuatro personas.

Se distribuye hoja con tabla de matriz de percepción, la cual es contestada primero en forma individual y, luego, con los compañeros(as).

Luego de completada se comparten experiencias y apreciaciones respecto de la actividad.

SESION N° 3.

Objetivo: Desarrollar en los alumnos la capacidad de sensorializar vivencias personales, usando las submodalidades para anclar una experiencia positiva en sus vidas.

Herramienta: Anclaje.
Submodalidades.
Rapport.
Calibración.

Niveles neurológicos: Capacidades y Habilidades.
Valores y creencias.

Tiempo estimado: 90 minutos.

Actividades:

Se explica a los alumnos que las experiencias que las personas van teniendo a lo largo de sus vidas, se encuentran presentes en cada uno de ellos, aunque piensen que las tiene olvidadas; y que, buscando de la manera adecuada, es posible traerlas, revivirlas y atesorarlas para poder usarlas cuando las necesitemos.

Se realiza con ellos un ejercicio de relajación basado en la respiración y utilizando como soporte la música New Age (Oxygen).

Luego se aplicará la técnica de auto-aplicación de anclas.

Se les invita a comentar, en pares de amigos(as), si lo desean, la experiencia vivida.

SESION N° 4

Objetivo: Darse cuenta que las interpretaciones frente a una realidad particular, varían de acuerdo a la persona que las realiza.

Herramienta: Rapport, calibración y metamodelos.
Texto (Anexo N° 3).

Duración: 90 minutos.

Nivel neurológico: Valores y creencias.

Actividad:

Presentar un trozo de pan y pedir a los alumnos que digan lo que significa para ellos en ese momento. Posteriormente, el profesor cambia el contexto, preguntando si darían la misma respuesta después de un ayuno de tres días.

Se escribe en la pizarra el siguiente proverbio árabe: “Lo que pueda significar un trozo de pan dependerá de tener hambre o no”.

Luego, el profesor dividirá a los alumnos en grupos de cuatro personas y les entregará un texto que ilustra un principio fundamental de la PNL, cuya premisa es: el mapa no es el territorio.

Se realiza una lectura personalizada y después se comenta el texto.

Finalmente, se pide a los alumnos que realicen una dramatización que ejemplifique un hecho similar.

SESION N° 5

Objetivo: Tomar conciencia de que la percepción de su persona varía de acuerdo a los filtros del observador.

Herramienta: Rapport y calibración.
Pauta de cotejo (Anexo N° 4).

Duración: 90 minutos.

Nivel neurológico: Valores y creencias.

Actividad:

Se pide al alumno que busque una pareja de trabajo.

Luego se le pide que conteste el siguiente cuestionario de acuerdo a su perspectiva personal y, posteriormente, le solicite a su pareja completar la segunda columna referida a la visión que tiene de él.

Para terminar, el profesor acogerá las observaciones y comentarios para evaluar el trabajo de manera formativa.

SESION N° 6

Objetivo: Modificar la percepción de un conflicto interpersonal.

Herramienta: Posiciones preceptuales.

Duración: 90 minutos.

Nivel neurológico: Capacidades y habilidades.
Valores y creencias.

Actividad:

El profesor explicará a los alumnos que el punto de vista del que somos conscientes en todo momento puede ser el nuestro (primera posición), el de otro (segunda posición) o el de un observador objetivo y benevolente (tercera posición).

Luego, se aplicará la técnica de posiciones preceptuales.

IV. CONCLUSIONES.

La PNL se ofrece a los educadores como un nuevo paradigma de aprendizaje en la educación, por cuanto nos habla no sólo de aprender, sino de desaprender las estructuras que limitan nuestro desarrollo personal para luego reaprender el mundo.

A través de las sesiones que diseñamos para nuestro proyecto, pudimos darnos cuenta del universo de posibilidades que se nos abrían mediante la aplicación de los conceptos y técnicas de PNL en el aula y esperamos que nuestros alumnos puedan beneficiarse de ellas de la misma forma en que nosotros pudimos.

Abordamos presuposiciones tales como: la realidad no es el territorio, los problemas no están en la realidad, sino en nuestra representación de ella y que todos poseemos los recursos y potenciales internos necesarios para lograr el bienestar que la persona tiene como objetivo, además, de algunas técnicas de rapport, calibración, anclaje y metáforas.

El proyecto es un primero paso y de ninguna manera pretende ser un modelo exhaustivo, pues estamos concientes de que aún nos falta mucho por aprender.

ESTRATEGIA DE CREATIVIDAD DE DISNEY.

Soñador:

- Se logrará que los alumnos sean capaces de incorporar nuevos recursos que contribuyan a la valoración positiva de sí mismos.
- El profesor/practioner liderrá un proyecto ante un grupo-curso de alumnos de enseñanza media de 25 alumnos.
- El grupo de motivará, responderá en forma activa y entusiasta de todas las actividades propuestas.
- Se beneficiarán todos los alumnos cuya autoestima esté disminuida.
- Los alumnos que tengan una valoración positiva de sí mismos reforzarán sus creencias.
- Este proyecto podría conducir a la creación en el colegio de un taller de PNL para alumnos con alguna problemática personal o familiar.
- También podrá conducir a la incorporación de la PNL como una de las asignaturas electiva del plan de estudios de 3ª y 4ª medio.

Realista:

- El proyecto se realizará en un lapso de tiempo de 6 sesiones con 90 minutos cada semana.
- Los principales actores son los alumnos de primero y segundo medio que necesitan fortalecer su autoestima para la construcción de su identidad.
- Los alumnos de ese nivel son colaboradores a la hora de tratar asuntos relativos a sí mismos.
- El profesor cuenta con los medios educativos necesarios para la puesta en práctica del proyecto.
- El profesor ha desarrollado sus capacidades para ejercer como practitioner de PNL.

Crítico

- Es imposible que todos los alumnos respondan de la misma manera frente a las actividades sugeridas por el profesor.
- Las actividades suponen un grado de concentración que podría ser difícil de lograr por algunos alumnos adolescentes.
- La variabilidad en los estados de ánimo típicos del adolescente, podría influir en el buen desarrollo de las actividades.
- El fortalecimiento de la autoestima podría representar una amenaza a los adultos cercanos, padres o profesores.
- El director del Establecimiento podría oponerse al proyecto por considerarlo alejado de los métodos tradicionales.
- La falta de experiencia del practicioner podría dificultar la consecución de los objetivos.

ANEXO N° 1

EL VERDADERO VALOR DEL ANILLO.

Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que tengo fuerzas para nada. Me dicen que no sirvo, que nada hago bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?

El maestro, sin mirarlo, le dijo:

Cuánto lo siendo muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mi propio problema. Quizás después... - y haciendo una pausa agregó - Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este tema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar.

E... encantado, maestro - titubeó el joven, pero sintió que otra vez era desvalorizado y sus necesidades eran postergadas.

Bien - asintió el maestro. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo pequeño de la mano izquierda y dándoselo al muchacho, agregó - toma el caballo que está allí afuera y cabalga hacia el mercado. Debo vender este anillo, porque tengo que pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Vete y regresa con esa moneda de oro lo más rápido que puedas.

El joven tomó el anillo y partió.

Apenas llegó, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes. Estos lo miraban con algún interés, hasta que el joven decía lo que pretendía por el anillo.

Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le daban vuelta la cara y sólo un viejito fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro es muy valiosa para entregarla a cambio de un anillo. En afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro, y rechazó la oferta.

Después de ofrecer su joya a toda persona que se cruzaba en el mercado - más de cien personas - y abatido por su fracaso, montó su caballo y regresó.

Cuánto hubiera deseado el joven tener él mismo esa moneda de oro. Podría entonces habérsela entregado al maestro para liberarlo de su preocupación y recibir entonces su consejo y ayuda.

Entró en la habitación.

Maestro - dijo - lo siento, no es posible conseguir lo que me pediste. Quizás pudiera conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo yo que pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo.

¡Qué importante lo que dijiste, joven amigo! - contestó sonriente el maestro-. Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y ve donde el joyero. ¿Quién más que él para saberlo? Dile que quieres vender el anillo y pregúntale cuánto te da por él. Pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo.

El joven volvió a cabalgar.

El joyero examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó y luego dijo:

Dile al maestro, muchacho, que si lo quiere vender ya, no puedo darle más que 58 monedas de oro por su anillo.

¡¿58 monedas??! Exclamó el joven.

Sí - replicó el joyero - Yo sé que con tiempo podríamos obtener por él cerca de 70 monedas, pero no sé... Si la venta es urgente...

El joven corrió emocionado a la casa del maestro a contarle lo sucedido.

Siéntate - dijo el maestro después de escucharlo -. Tú eres como este anillo: una joya, valiosa y única. Y como tal, sólo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?

Y diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño de su mano izquierda.

ANEXO N° 2**TABLA MATRIZ DE PERCEPCION.**

Percepción propia.

Miembro/ Categoría	Cómo se ve usted	Cómo ve a A	Cómo ve a B	Cómo ve a C
Metáfora				
Comida				
Instrumento Musical				
Animal				

Percepción de los Otros

Miembro/categoría	Cómo me ve A	Cómo me ve B	Cómo me ve C
Metáfora			
Comida			
Instrumento Musical			
Animal			

ANEXO N° 3

TEXTO.

Susana se encuentra con un par de amigos, Pedro y Patricia, y les cuenta que el fin de semana fue al recital de Los Prisioneros. Ella encontró que la banda era genial, cantó todas las canciones y el tiempo se le pasó volando. Pedro, que también había ido, le dijo que la banda había perdido su toque y que los músicos no estaban bien afinados, y que, en definitiva, se había aburrido. Por su lado, Patricia, que también estuvo en el concierto, opinó que el sonido era bueno, pero que el vocalista cantaba pésimo y que lo único destacable fue el escenario y la iluminación.

ANEXO N° 4

Pauta de Cotejo.			
Características	Cómo me veo yo	Cómo me ve mi compañero	Cómo me ve mi mamá
Optimista			
Responsable			
Cooperador			
Amable			
Simpático			
Agresivo			
Leal			
Tímido			
Pesimista			
Altanero			
Comprensivo			
Amoroso			
Inteligente			
Torpe			
Curioso			
Rebelde			
Independiente			
Buen amigo			
Flojo			
Estudioso			

V. BIBLIOGRAFIA Y FUENTES.

O'CONNOR & SEYMOUR. 1995. **Introducción a la PNL**. Ediciones Urano. Barcelona, España.

Apuntes del Diplomado de Programación Neurolingüística, de Universidad de las Américas. Santiago, Chile, 2001.

Sitios de Internet sobre la autoestima.