



RED
Latinoamericana
DE PNL



LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

PNL, aplicaciones, modelos, nuevos diseños, Updates, magia ...

E-book Nro. 25

www.redpnl.net

LA MAGIA CONTINÚA ÍNDICE

E-book Nro. 25- COPYRIGHT ® RED L. DE PNL

La PNL, es el estudio de la estructura de la experiencia subjetiva y puede tomar su lugar entre otros campos de estudio, con su propia metodología, y sus propios propósitos, extrayendo información de dondequiera que pueda, ofreciendo lo que es singularmente propio.
RICHARD BANDLER Y JOHN GRINDER

MODELADO

Modelar no es imitar ...

Por Xavier Pirla Llorens

Pág. 1

GENERANDO DIÁLOGOS

Que digo y cómo lo digo

Por Hernán Vilaró

Pág. 2 y 3

UN MUNDO MEJOR

Hacia un nuevo modelo

Por Graciela Marchetti

Pág. 4

LLORIQUEOS Y PATALETAS

Los momentos que ponen en apuros a los padres

Por Carlos Rodríguez

Pág. 5 a 7

CLÁSICOS DE AUTOR

Anclajes y Aprendizajes

Por Robert Dilts

Pág. 8 a 10

DESDE EL REINO METAFORICO ...

El Rey y el bien

Pág. 11

Las 5 libertades según Virginia Satir

Para poder comunicarnos con alguien, el primer logro es llegar a ser sinceros con los propios sentimientos. A esta capacidad de ser sincero emocionalmente la llamo congruencia.

Cuando las personas no se sienten congruentes en sus relaciones, se llega a una serie de juegos de poder y «operaciones de ganancia-perdida». Pienso que el poder es como la energía, algo que se puede usar, canalizar y dirigir hacia fines destructivos o constructivos.

En mi opinión, podemos utilizare el poder para obtener libertad. He descubierto cinco libertades:

La libertad de ver y escuchar lo que realmente ocurre, en lugar de lo que debería ser, fue o será.

La libertad de decir lo que uno siente o piensa, en lugar de lo que uno debería sentir y pensar.

La libertad de sentir lo que uno siente, en lugar de lo que uno debería sentir.

La libertad de pedir lo que uno quiere, en lugar de esperar el permiso para hacerlo.

La libertad de correr riesgos por nuestra cuenta, en lugar de no arriesgarse y preferir «lo seguro».

Considero que vivir estas cinco libertades es el mejor uso que se puede dar al poder personal. Somos congruentes cuando al establecer una relación nos responsabilizamos de lo que sale de nosotros. Si actuamos como si la otra persona fuera la responsable, estamos dejando nuestro poder en las manos de esa otra persona.



MODELADO

Modelar no es imitar ...

Por Xavier Pirla Llorens

1

Modelar literalmente significa crear modelos, no imitar. Esa diferencia es importante por las implicaciones que tiene ambas palabras y lo que presuponen.

Imitar implica que se puede replicar la conducta de alguien, y esto en cierto modo es posible (dependiendo del nivel de detalle en el que nos centremos), pero definitivamente esa imitación se queda en la conducta. Imitar la conducta de alguien solo nos ofrece el resultado de una serie de procesos mentales, y por lo tanto, difícilmente nos puede hablar del proceso mental que ha llevado a dicha persona a esa conducta específica.



Modelar, significa crear modelos. Los modelos son representaciones aproximadas de la realidad a través de la identificación de ciertos elementos que se conectan entre ellos creando estructuras o procesos (estructura en función del tiempo).

Este punto es importante, ya que no podemos tener acceso a la realidad y por lo tanto, nos queda solo realizar aproximaciones a ella, especialmente si nuestra intención es realizar algún tipo de cálculo como es el caso que nos ocupa.

El modelado es un proceso utilizado por la ciencia para intentar describir la naturaleza (que en ningún momento la intenta imitar, sino comprender). Para poder modelar se necesita generar distinciones, es decir se requiere poder identificar esos elementos que permiten conectarse para crear una estructura. Solo falta ver la Torre Eiffel. Se puede entender como una torre, o como un entramado de elementos que conforman una estructura. Si se quiere estudiar la Torre Eiffel y como soporta cargas, es necesario definir un lenguaje que permita la descripción de ese comportamiento (en este caso un comportamiento puramente físico). Eso sería modelar la Torre Eiffel, no imitar a la Torre Eiffel.

La PNL empezó de la mano de un modelador informático (El Dr. Richard Bandler) que aplicó la metodología que utilizaba para la creación de programas informáticos (que pudieran reproducir los procesos que realizaban los seres humanos), a la descripción de la conducta humana.

Hay demasiada gente que cree que el modelado es imitar, y el modelo es un proceso analítico donde se requieren determinar elementos que permitan describir una estructura. Es decir, se requiere definir que elementos comunes podemos encontrar en cualquier persona (los sistemas representacionales, por ejemplo) y establecer un código o lenguaje que permita crear interconexiones consistentes y equiparables, para así poder comparar estructuras diferentes en forma, pero que cumplen las mismas reglas. Esto si es modelar, y es lo que descubrió el Dr. Bandler con su equipo hace 35 años, dando un vuelco radical al modo de estudiar la conducta humana.

El problema como siempre, es que cualquier modelo no deja de ser una representación de la realidad y no la propia realidad (punto importante que lo separa de la imitación), y por lo tanto, tiene en cuenta parte de la información, y deja otra fuera por razones prácticas (excesiva información de cálculo, poca trascendencia). También la conexión entre esa información es sensiblemente diferente a la original. Sumándolo todo, provoca solo una aproximación a la realidad (el proceso mental que lleva a la conducta que observamos).

La cantidad de variables a tener en cuenta es demasiado grande para tenerla en cuenta y por otro lado, debido a la naturaleza del cerebro humano, difícil de acceder a ella. Por lo que al final, nos tenemos que conformar con utilizar solo una serie de variables con una información sobre ellas limitada.

Este hecho es el que hace tan complejo modelar la conducta de alguien, y prueba de ello es que no han aparecido nuevos Einsteins, Mozarts o simplemente nuevos Bandlers o Grinders (creadores de la PNL). A pesar de lo expuesto, el modelado es una herramienta útil, especialmente para optimizar procesos ya existentes en la persona (lo que se llama en PNL estrategias), o para reinstalar partes.

Otro día ya hablaré de lo que es el TOTE (Test-Operation-Test-Exit) ya que no se trata solo de una operación de prueba y error, sino que es una herramienta nacida de la cibernética y que nos permite ser funcionales en nuestro entorno.

Xavier Pirla Llorens

GENERANDO DIÁLOGOS

Que digo y cómo lo digo

Por Hernán Vilaró

2

La intención de este artículo es que cuando finalices su lectura, cuentes con dos nuevos aprendizajes:

-Una nueva técnica para transformar la voz crítica en una voz alentadora.

-La historia verídica detrás de esa nueva técnica que me inspiró a extraerla.

Y mucho más ...

Como seres humanos nosotros pensamos creando imágenes y también mediante conversaciones, es decir nos hablamos a nosotros mismos usando el lenguaje para hacerlo.

Y como además de pensar en imágenes, pensamos usando palabras, citando al Filósofo Ludwig Wittgenstein: **“Los límites de mi lenguaje son los límites de mi mundo”**

Mientras más consciente hagas el uso del lenguaje tanto mejor serán tus conversaciones.

Quiero darte un ejemplo sencillo. ¿Qué diferencia encuentras entre estas dos preguntas?

1) ¿Qué hiciste mal?

Versus

2) ¿Qué piensas que puedes mejorar?

Analiza las diferencias.

Quizás para una persona no interesada en el PODER que tiene el lenguaje ni en sus efectos, las dos preguntas sean muy parecidas e incluso iguales.

Pero ambas tienen presuposiciones muy diferentes...

Que hiciste mal, dirige la consciencia en los errores, en lo que a la persona le salió mal, y contiene la presuposición de que hizo cosas mal.

La segunda pregunta pone el énfasis en lo que la persona puede mejorar, dirige la consciencia a lo que está en poder de la persona para cambiar, para embellecer, enriquecer etc....

Así al responder cada una de las preguntas la persona va a acceder a estados emocionales diferentes. Esto es un ejemplo muy pequeño de las transformaciones que pueden crear un simple cambio de palabras en la consciencia, en el enfoque de cualquier persona.

La técnica que te voy a revelar a continuación hace uso de esto, pero desde otro ángulo y te permitirá transformar pensamientos negativos en positivos.

Esta técnica la extraje de un libro en inglés del cual no recuerdo el nombre, ni del autor, pero me pareció una excelente historia para contarte ya que está basada en un hecho real.

El autor “celebraba” su cumpleaños número 30. Estaba sólo en su habitación, con una torta de cumpleaños que había logrado cocinar a duras penas y una vela. Nadie estaba a su lado...

Era un cumpleaños sin ninguna persona que lo felicitará o saludara por su nuevo año de vida...

Apagó las luces de su habitación, sopló la vela y se dijo en voz alta

“No quiero que mi cumpleaños número 31 sea de la misma manera ...”

Volvió a repetir, esta vez con lágrimas en sus ojos

“No quiero que mi cumpleaños número 31 sea de la misma manera”

Al instante escuchó a su voz crítica (La misma que había escuchado durante tanto tiempo en su vida decirle)

“¿A quién quieres engañar? Tu cumpleaños 31 será igual a este..., no vas a lograr lo que te propones, no vas a poder cambiar tus hábitos, es imposible, de hecho ya lo intentaste en el pasado y no pudiste”

Y por primera vez en su vida... le contestó a esa voz, diciéndole: “ Te hice caso durante 30 años de mi vida... ¿Y qué logre? Creí lo que me decías que no iba a lograr nada... mira lo que he logrado por escucharte... estoy completamente sólo, sin logros y sin nadie a mi lado”



GENERANDO DIÁLOGOS

Que digo y cómo lo digo

Por Hernán Vilaró

3

La voz crítica hizo silencio y le dijo:

“Yo lo hice para que no te frustraras creyendo en algo que no ibas a poder realizar. Así que no te engañes, tu cumpleaños 31, va a ser igual a este que estás teniendo ahora”

Contestándole a la voz le dijo

“Te propongo algo, te creí durante por lo menos 10 años de mi vida, que no iba a poder, que no era posible para mí pero sí para otros, que era un fracasado, dame 6 meses.”

Escuchó que su voz crítica le preguntaba: “¿6 meses? ¿A qué te refieres?”

El le dijo: “Dame 6 meses en dónde no me digas cosas negativas, dame 6 meses de creer en mí, dame 6 meses de dejarme tomar acción”

Y prosiguió: “Dame 6 meses de apoyo, de ayuda, y si luego de los 6 meses sigo obteniendo los mismos resultados, si realmente mi vida sigue igual, entonces te daré la razón y no pelearé más contra ti”

Su voz crítica hizo silencio y luego le contestó

“Esta bien, te daré solamente 6 meses, pero si en 6 meses tu vida sigue igual, me escucharás diciéndote TE LO DIJE una y otra vez”

Trato hecho, le contestó...

Pasaron 6 meses de tomar acción, de tomar lo que sucedía como retroalimentación y su vida cambió para siempre y de forma positiva...

Claramente su cumpleaños número 31 no fue igual a su número 30

Esta historia contiene una técnica escondida detrás de la misma.

La técnica consiste en lo siguiente y quiero que me prestes TODA tu atención porque es importante para tu obtención de metas.

Cada vez que te encuentres a ti mismo/a criticándote de forma negativa, como decimos en Argentina “Tirándote abajo” Genera una conversación, un diálogo, una negociación con esa voz crítica Ahí está el secreto. ¿Por qué es un secreto? Porque marca una diferencia ENORME.

Hay 2 resultados completamente diferentes entre un monólogo y una conversación.

Si sólo escuchas a tu voz crítica estás escuchando un monólogo que genera sensaciones negativas en tu cuerpo. Si lo conviertes en una conversación, puedes aprender de lo que tiene para decirte, puedes enfocarte en negociar. Digo aprender porque si uno quiere y se lo propone puede aprender de esa voz crítica. La cual tiene una intención positiva, está para algo, tiene un propósito.

Ejercicios sobre este tema:

Cada vez que te des cuenta que te estás criticando de forma negativa y/o destructiva.

Genera un diálogo con esa voz crítica.

Las opciones de ese diálogo son varias

-Buscar contraejemplos de lo que dice, haciéndole notar que no todo es así.

- Pedirle que en vez de criticar, ayude a buscar una solución.

-Negociar

- Generar una conversación

etc...



UN MUNDO MEJOR Hacia un nuevo modelo Por Graciela Marchetti

Cuando el contexto político- social muestra tal efervescencia, se manifiesta la supremacía de las emociones sobre la razón. Ocurre que *sentimos* desde hace 200 millones de años y empezamos a *pensar* solo 100 mil años atrás. Sin lugar a dudas, somos seres emocionales que estamos aprendiendo a pensar.

Como en todo aprendizaje, los grandes desafíos requieren voluntad y esfuerzo.

La pregunta es: ¿Queremos aprender?

Las reacciones viscerales y los juicios que descalifican parecen estar a la orden del día. En los medios de comunicación, las redes sociales, la calle, las instituciones educativas, y hasta en el hogar. ¿Qué están viendo nuestros niños? ¿Qué escuchan? ¿Qué modelo del mundo les estamos mostrando?



¿Cómo les enseñamos a escuchar? ¿Cómo les transmitimos que **el mapa no es el territorio**, que cada uno de nosotros traza su propio mapa de acuerdo a su experiencia de vida, a sus condiciones biológicas –entre otros factores- y que no hay garantía que ese mapa sea fiel al territorio que estamos observando y, mucho menos, coincidente con el mapa de otro –que siempre es **un auténtico otro**?

Nuestra neurobiología determina que somos seres gregarios, que estamos predestinados a juntarnos, a integrarnos, a lograr resultados colectivos de mejor calidad que la suma de los resultados individuales. Sin embargo, la implícita consigna ancestral no nos dicta juntarnos con los iguales. Por el contrario, es en la diversidad donde radica la riqueza del aprendizaje.

Si queremos **trascender** como personas, como comunidad, como país, necesitamos reemplazar el paradigma de la competencia por el de la **cooperación**. ¿O acaso estamos más comprometidos con tener razón que con el logro del bien común?

No es esta una empresa sencilla, cuando abundan la ironía malintencionada, las predicciones de nefastos tiempos futuros y los juicios irresponsables sobre la identidad de las personas. ¡Para nada sencilla! Ante el estímulo amenazante y agresivo... ¿Actuamos como el alacrán, fiel a su naturaleza reactiva, dominado por su pequeño cerebro que no puede pensar o actuamos como la ostra, más sabia y naturalmente generosa, el mejor ejemplo de **resignificación** que la naturaleza nos provee? La ostra, cuando es herida, produce perlas.

Recubre con capas y más capas de nácar ese grano de arena que la invadió sin pedir permiso, para obtener un resultado de tan magna belleza. ¿Estamos dispuestos a aprender de la ostra a cubrir con tolerancia, amabilidad, respeto, ternura y amor cada agravio que ocupa el espacio común?

Probablemente estemos transitando la década del conocimiento gracias a los avances de la tecnología para conocer mejor nuestro cerebro en funcionamiento. Sería muy beneficioso acompañar esta evolución científica con nuestra propia evolución como personas, sabiendo que nuestros cerebros están neurofisiológicamente diseñados para pensar, sentir y actuar como seres elevados, trascendentes, artífices virtuosos de un mundo mejor.

M. Trainer Graciela Marchetti
Directora Académica de Espacio Namaste
www.espaciodecrecimientointegral.com

LLORIQUEOS Y PATALETAS

Los momentos que ponen en apuros a los padres

Por Carlos Rodríguez

Tal vez los padres pasan por un momento de prueba cuando enfrentan las pataletas de sus pequeños hijos.

¿Cómo manejarlas sin traumas? ¿Cómo Entender una pataleta, berrinche o show? ¿Que nos saben hacer nuestros hijos en los momentos menos inesperados, en los lugares menos adecuados y en muchas ocasiones cuando no acedemos a sus caprichos?

Como Padre de 3 hijos niños, te doy algunos trucos para que tengas en cuenta en la crianza saludable de tu hijo o hija.

Los niños son una vida independiente. Ellos tiene su propia percepción del medio en el que crecen.

Ellos están en un proceso de exploración y reconocimiento de ellos, de su entorno y de quienes lo acompañan. Desde su gestación inicia el proceso de formación de su carácter y personalidad. Además y lo más grandiosos es la experimentación de las emociones básicas y algunas compuestas.

En el tema de las emociones debemos reconocer que en muchas ocasiones aun nosotros los padres no identificamos en que emoción nos encontramos en algunos momentos y eso nos genera malestar. También deseo dejar claro que las EMOCIONES, Son sencillamente emociones; No son Buenas Ni malas. Son emociones que nos transitan, con un propósito y es ayudarnos a conocernos por medio del ser consientes.

Aquí radica uno de los puntos fundamentales de este artículo.

No puedo generalizar y decir que a todos nosotros nuestros padres les cohibieron o coartaron el poder de expresión cuando hacíamos un berrinche, con expresiones como:

Cómo te vez de feo llorando.

Los niños "buenos" no lloran.

Es malo que tengas rabia.

Deja de sentir eso que "Dios" se va enojar contigo.

Si siguen comportándose así, te voy a castigar...

En casos más extremos en el que manifestábamos esos estados los cuales colocaban a nuestros padres en evidencia ellos actuaban así:

Una mirada profunda y avasalladora.

Luego un Grito acompañado de su autoridad.

Y por último una sacudida cuando nos tomaban de las manos, o pellizco más palmada.

Rematando con "En la casa Arreglamos".

Hay que entender que los padres estamos envueltos por el amor por nuestros hijos, pero es evidente que ninguno a estudiado la psicología infantil antes de tener un hijo, Claro está a excepción de algunos psicólogos y aun ellos experimentan un bloque emocional al enfrentar una pataleta de su hijo.

Debemos entender que en muchas ocasiones lo que está manifestando tu hijo es algo normal y necesario.

¿Por qué? Bien, veámoslo. Su lenguaje está en proceso de elaboración.

Es una forma de llamar de manera rápida tu atención.

Está viviendo en su pequeño cuerpo diferentes emociones y sensaciones difíciles de comprender y explicar.

Toda pataleta en la mayoría de los casos viene acompañada de llanto o fuertes gritos y es allí donde los padres enloquecen, desesperan y entran en su mayoría en crisis, Pero comprendamos que es el llanto en tu hijo: *"llanto es el primer mecanismo de defensa y de comunicación que tiene el niño, es un mecanismo de supervivencia muy efectivo para el pequeño"*

Nosotros los padres sabemos de manera consiente que un niño llora, lo que no aceptamos es que ese llanto se vuelva en muchas ocasiones un show Público en la visita o en el centro comercial.



LLORIQUEOS Y PATALETAS

Los momentos que ponen en apuros a los padres

Por Carlos Rodríguez

Sería más fácil para nosotros que nuestro hijo o hija nos tomase de la mano, nos pidiera comedidamente que nos sentáramos y que además soltáramos el celular o a paguemos el televisor, que él desea hablar con nosotros y nos dijeran:

Mira papá o mamá: Yo estoy algo molesta contigo, porque en días pasados me he sentido desplazada por ti y eso me incomoda me hace sentir como si lo que pasase conmigo no te importara, llegas a la casa y me saludas de un beso rápido y fugaz y huyes a ese sitio donde hacen mucho ruido y huele a veces rico (la cocina). Préstame atención yo soy importante y si no te parece dímelo.



Que tal ah, ¿Ideal cierto?.

PERO NO ES ASI, SOLO SUCEDE EN LAS TIRAS COMICAS

Nosotros los padres queremos una Explicación lógica al porque está llorando o haciendo esto. Y corremos de manera desesperada a intentar encontrar el botón de apagar para evitar el bochornoso y estresante momento, sudamos y nada, aun ningún padre lo ha encontrado.

Para tener en cuenta: Frente a esta realidad donde tal vez nunca llegue tu hijo a tomarte de la mano, ten en cuenta estos parámetros:

El llanto tiene diferentes escenarios, en cada escenario tu hijo se está comunicando y del nivel de respuesta que des establecerá el nivel de relación contigo.

Cuando el niño presenta episodios de llanto o de pataletas frecuentes puede en algunos casos estar manifestando su nivel de impotencia para hacerse entender "En muchas ocasiones porque tú no te enfocas en su necesidad real, sino en el parar sus llanto".

Recuerda que tu hijo vive en un mundo de gigantes y que tú eres su zona de protección.

Debes tener en cuenta que tu hijo aún no está preparado para cambios repentinos de medio ambiente al presentarse dichos cambios tu hijo se enfrenta a un mundo desconocido el cual lo estresa y lo obliga a iniciar un nuevo proceso de adaptación.

En muchas ocasiones el llanto y la pataleta de tu hijo es sencillamente por sentir que tú estés allí y él puede estar tranquilo. Ejemplo: Cuando está durmiendo en el cuarto y llora por que se sintió solo y tu llegas y él se calma con tu voz o con tu abrazo.

Los momentos de llanto, risa y paz, y de repente vuelve y estalla, y los padres dicen: "pero ya se había calmado, que paso?" Es allí donde el niño está aprendiendo a sentir, identificar y comunicarse con su medio.

Los niños creen que el mundo gira solo a su alrededor.

Los niños en estos episodios están midiendo fuerzas, y están "tanteando" hasta donde puede tener el control.

Definitivamente...

Como padre de tres hijos y ahora a la espera de mi cuarto hijo.

Solo puedo decirte: Tú hijo está vivo, viviendo y ayudándote a sentir la vida, esos momentos especiales son una descarga de amor que a nosotros los padres nos vuelven a la vida.

Algunos Tips

¡Conserva la calma!!!

No condenes, juzgues, critique o califique su estado; Acéptalo y acompáñalo inteligentemente.

Dile algo como: Estas molesto? Muy bien Dime que te pasa, o, ¿qué estas sintiendo?, o, ¿qué ha sucedido?

LLORIQUEOS Y PATALETAS

Los momentos que ponen en apuros a los padres

Por Carlos Rodríguez

7

Si tu hijo decide responder, calla escucha y luego dile: "Comprendo lo que me dices ahora dime ¿Cómo te puedo ayudar?"

Es importante que el manifieste su inconformidad y que sepa que tú lo avalas, respetas y escuchas con atención y sincero interés.

Evita bajo toda circunstancia:

La agresión física, puede llevarte a perder un canal de comunicación valiosísimo.

El grito para clamarlo.

La mirada intimidante.

No condenes, No juzgues, No le critiques o califiques.

Si estás en medio de la pataleta: Tres Acciones que te ayudaran a solucionarlo.

Algo que a mí me ha funcionado en grande es, Decirles a mis hijos: "Tú tienes el derecho de enojarte, estar molesto, triste o en disgusto, Pero, por favor déjame saber de manera clara ¿por qué?".

Otra cosa que he hecho es explicarles que le den un tiempo corto a su estado y que busque identificar en la medida de lo posible el por qué se ha puesto así.

Es increíble, en mis talleres de niños felices y exitosos con PNL, Los escucho hablar y me llevo unas sorpresas al ver el nivel de conciencia que ellos asumen por su estado.

Le felicito, Si, le felicito, Les digo oye estas vivo, eso que estas sintiendo es buenísimo si lo atiendes.

Para terminar, culturalmente hemos aprendido a condenar algunas emociones tan necesarias como lo son todas: La rabia, la ira, el odio y el dolor. En los niños se condena como cosas malas, que los hacen malos, que solo siente la gente mala, o que Dios Condena.

El regalo de las emociones permite a nuestros hijos conocerse y a nosotros conocerlos, permitámosles sentir sin condenar ni etiquetar.

Master Coach con PNL

Creador del Programa Taller Niños Felices y Exitosos con PNL

Carlos Rodríguez PNL - Colombia

CUANDO LA PNL MIRA A LOS NIÑOS



La PNL utiliza lo que llama **metaprogramas** para definir los patrones que guían nuestro comportamiento. Pues bien, uno de esos patrones básicos es el llamado "**marco de referencia**". En palabras sencillas, clasifica cómo juzgamos el mundo: cuando nuestro marco de referencia es externo, tenemos muy en cuenta lo que otros puedan aportar y su opinión; cuando es interno, la decisión dependerá exclusivamente de nuestro criterio personal, independientemente de lo que puedan opinar otros.

Por tanto, lo que verdaderamente ocurre dentro de un niño con un marco de referencia interno, es que su opinión no va a cambiar en función de lo que le digamos ("**mira, hijo, si lo hacen todos los nenes**"), o de los efectos que vean en nosotros ("**¿no ves cómo mamá se está poniendo muy triste?**"). Para poder manejar a un niño así, **es necesario que él mismo cambie de opinión**, así que hay que dirigir los esfuerzos en las explicaciones hacia su propio juicio del problema. Para poder hacer frente a este tipo de situaciones en niños con un fuerte marco de referencia interno, será importante:

1º Lo primero, **conocer bien al niño**, y saber cómo juzga las cosas y cómo actúa respecto a ellas.

2º A partir de esto, será bastante fácil **determinar por qué ha decidido internamente** que quiere o no hacer algo

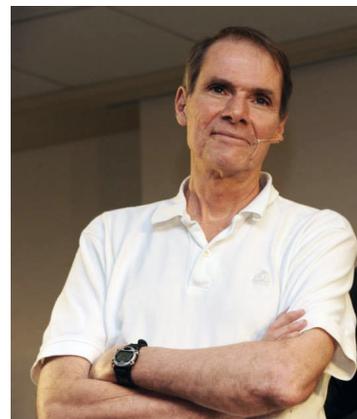
3º Dirigir nuestros esfuerzos a **cambiar esa opinión**.

4º Finalmente, **dejarle la responsabilidad de elegir**, para que pueda poner en marcha su marco de decisión. Es importante insistirle en que es una decisión suya, para que se sienta responsable y decida lo que es mejor.

Clásicos de Autor Anclajes y Aprendizajes Por Robert Dilts

8

En PNL, el concepto de "anclaje" es el proceso de asociar una respuesta interna con algún disparador externo o interno a fin de que la respuesta pueda ser rápida y algunas veces secretamente accesible. El anclaje es un proceso que en la superficie es similar a la técnica "condicionante" usada por Pavlov, quién creó una relación temporal entre oír una campana y la salivación en perros de experimentación. Este efecto lo logró asociando el sonido de la campana con el acto de dar comida a sus perros. En experimentos posteriores Pavlov encontró que podía sonar la campana y los perros comenzarían a salivar, sin ofrecerles ninguna comida. Es la fórmula estímulo-respuesta condicionada de los conductistas. Es importante notar que el estímulo es siempre una pista ambiental y la respuesta es siempre una conducta específica. La asociación es considerada refleja y no un asunto de elección.



En PNL este tipo de condicionamiento asociativo ha sido expandido para incluir enlaces entre otros aspectos de la experiencia usados como pistas o disparadores y la respuesta. Por ejemplo, el recuerdo de un cuadro puede convertirse en un ancla para un sentimiento interno particular. Un toque en una pierna puede convertirse en un ancla para una fantasía visual o incluso una creencia. Un tono de voz puede convertirse en un ancla para una condición de motivación o confianza.

Es evidente que en este caso tocar la pierna en vez de ser un reflejo rotuliano sin objetivo, al ser un ancla se convierte en una herramienta para el enriquecimiento del ser. El anclaje puede ser una herramienta muy útil para ayudar a establecer y reactivar los procesos mentales asociados con creatividad, aprendizaje, la concentración y otros recursos importantes.

Una persona puede conscientemente preferir establecer y provocar estas relaciones por su cuenta. Es significativo que la metáfora de "ancla" sea usada en la terminología de PNL. El ancla de un barco es lanzada por los miembros de la tripulación de la embarcación a algún punto estable para mantener el barco en una cierta área y evitar que flote a la deriva. La implicación de esto es que la pista que sirve como un "ancla" psicológica no sea tanto un estímulo mecánico que "causa" una respuesta como un punto de referencia que ayuda a estabilizar un estado particular. Para expandir la analogía completamente, un barco podría considerarse el foco de nuestra conciencia en el océano de experiencia. Las anclas sirven entonces como los puntos de referencia que nos ayudan a nosotros a encontrar una posición particular en este mar experimental y para mantener nuestra atención enfocada y evitar que se vaya a la deriva.

El proceso de establecer un ancla básicamente involucra asociar dos experiencias simultáneamente en el tiempo. En los modelos conductistas de condicionamiento, las asociaciones se establecen a través de la repetición. En PNL la repetición también puede usarse para fortalecer anclas. Por ejemplo, Ud. le podría pedir a alguien que reexperimente claramente o fielmente un momento cuando fue muy creativo y en el momento oportuno dar una palmada en su hombro mientras él piensa en la experiencia. Si Ud. repite esto una o dos veces, la palmada en el hombro comenzará a asociarse al estado creativo. Eventualmente una palmada en el hombro automáticamente recordará a la persona su estado creativo.

Anclaje y Aprendizaje

Una forma para comenzar a entender los usos del anclaje es considerar cómo pueden ser aplicados en el contexto de enseñanza y aprendizaje. El proceso de anclaje, por ejemplo, es una manera efectiva para solidificar y transferir experiencias aprendidas. Una gran cantidad de aprendizaje guarda relación con condicionamiento, y el condicionamiento guarda relación con el tipo de estímulos que se asocian a las reacciones. En este caso un ancla es un estímulo que se asocia con una experiencia educativa. Si usted puede anclar algo del ambiente del aula, Ud. puede disparar luego el ancla y recordar por asociación lo que fue aprendido.

Un ejemplo de esto es el siguiente: Se hizo una investigación con estudiantes en un aula. Todos los estudiante aprendieron una parte de la tarea en una sola aula. Luego se dividió la clase en dos grupos y se colocó la mitad de los estudiantes en un aula diferente y la otra mitad se les mantuvo en el aula donde se aprendieron. Luego los examinaron.

Clásicos de Autor Anclajes y Aprendizajes Por Robert Dilts

9

A los que estaban en la misma aula donde habían aprendido el material les fue mejor en los exámenes que a los estudiantes que habían sido movidos para un aula diferente. Probablemente esto sucedió porque hubo pistas ambientales que se asociaron con el material que habían estado aprendiendo. Todos nosotros probablemente hemos estado en la situación de experimentar algo que quisimos recordar, pero cuando entramos en un ambiente nuevo donde todos los estímulos son tan diferentes, es más fácil olvidar. Desarrollando la habilidad para usar ciertos tipos de anclas, maestros y alumnos pueden facilitar la generalización del aprendizaje. Ciertamente habrá una mayor posibilidad de que el aprendizaje sea transferido si uno puede también transferir ciertos estímulos

Hay otro aspecto en el anclaje relacionado con el estado interno. El estado interno en el cual se encuentran los alumnos para establecer eficazmente un ancla es muy importante. Por ejemplo, una diapositiva es un mapa, pero es también un estímulo. Es decir, da información, pero también puede ser un disparador para una experiencia de referencia. Un maestro efectivo necesita saber cuando enviar o no un mensaje. Si las personas tienen una comprensión repentina - un "Ajá!" - y usted enciende una diapositiva, entonces va a ser recibida de otro modo y asociada de otro modo que si la presenta cuando las personas luchaban con el concepto.

El momento del anclaje es de suma importancia. El maestro debe presentar el material de acuerdo con el estado de sus alumnos.

Si el maestro tiene un paquete cognitivo que presentar, tal como una palabra clave o un mapa visual, debe esperar el momento en que el 'hierro se pone caliente'. Cuando el maestro siente que hay un tipo de atención, o una oleada, o una franqueza en el grupo, en ese momento introducirá los conceptos o enseñará las palabras claves. Porque el punto de anclaje es ese en el cual un maestro no solamente da información, sino que también provee estímulos que quedan conectados con las experiencias de referencia de los alumnos. Es por ello que los estímulos que son simbólicos son a menudo anclas más efectivas.

Los tipos de preguntas que un maestro necesita contestar son:

"¿Cuándo introduzco esta idea? y ¿Qué tan fuertemente quiero que la gente la experimente, o responda a ella?"

Por ejemplo, si el maestro facilita una discusión, se podría originar un problema que está relacionado con las creencias, los valores y el sentido que algunas personas le den al material. En ese momento, si el presentador saca a luz información, entonces se conecta con ese grado de interés.

El caso es que el anclaje no es simplemente un asunto mecánico de presentar mapas cognitivos y dar ejemplos. Existe también el asunto del estado de compromiso o el interés de los alumnos. Algunas veces un maestro querrá que un debate continúe, no sólo porque las personas hacen conexiones lógicas, sino porque el nivel de energía del grupo se intensifica, y quiere capturar ese momento. En otros momentos, si el estado del grupo es bajo, el maestro no querrá anclar ese estado a ciertos temas o ciertas experiencias de referencia.

Se pueden usar anclas para ayudar a volver a tener acceso a estados llenos de recursos en uno mismo y en otros. Es posible para unos maestros, por ejemplo, usar un auto-anclaje para colocarse en el estado en que él o ella quiere estar al ser el líder de un grupo. Una auto-ancla podría ser una imagen interna de algo que, cuando se piensa, automáticamente causa ese estado.

En resumen, las anclas utilizan el proceso de asociación para:

- **Enfocar el estado de conciencia.**
- **Evocar o recordar el conocimiento cognitivo y los estados internos.**
- **Asociar experiencias para: Enriquecer su significado. Consolidar los aprendizajes**
- **Transferir los aprendizajes y las experiencias a otros contextos**

Clásicos de Autor Anclajes y Aprendizajes Por Robert Dilts

10

La ' pista ' usada como un ancla puede ser verbal, no verbal o simbólica (una persona inclusive puede convertirse en un ancla). Los objetos comunes y las pistas del medio hogareño y de trabajo de una persona pueden ser anclas efectivas.

Estableciendo un Ancla

Una de las habilidades de la enseñanza o el aprendizaje efectivo del alumno es cuando el un maestro o profesor muestra algo durante esos momentos cuando la información será asociada con estados internos positivos o poderosos.

El anclaje nace del conocimiento de que la gente recuerda los detalles de experiencias altamente emocionales sin ningún tipo de repetición. La asociación se hace inmediatamente.

Éstos son dos aspectos importantes que guardan relación con el establecimiento de un ancla. Uno es el refuerzo continuo y el otro la intensidad de la experiencia lograda o rememorada.

Para que un ancla dure por mucho tiempo, tiene que ser reforzada. Éste es un asunto importante con relación a autoaprendizaje continuo.

El otro aspecto tiene que ver con la riqueza y la intensidad de la experiencia que uno intenta anclar.

Para poner un ejemplo, digamos que una pareja se prepara para el parto. El marido usualmente está en el papel del ayudante o coach para la mujer encinta. Uno de los problemas es que la experiencia durante el parto es tan intensa que es difícil transferir todo lo que se aprendió durante la preparación porque la situación real es muy diferente de la practica previa. Usted practica respiración y otras técnicas diversas en casa en una condición cómoda, pero cuando la realidad ocurre es una situación completamente diferente que dificulta recordar todas las técnicas que usted ha practicado.

Una estrategia útil es establecer un ancla. Cuando la mujer encinta está en el estado que ella quiere mantener a lo largo del proceso del nacimiento, ella puede hacer un ancla interna, tal como un símbolo. A ella podría preguntársele, "¿Qué simbolizaría ese estado?" Digamos que ella imagina una concha del caracol - un caracol que tiene una abertura grande en el fondo. La pareja entonces podría comprar una de esas conchas y durante las sesiones de práctica la mujer encinta podría ver fijamente a la concha. Luego la concha puede ser llevada al hospital durante el proceso real del nacimiento del bebé, y podría ser un disparador constante para ayudar a generalizar el estado deseado para el momento real del parto.

Como otro ejemplo, digamos que un jefe de equipo trata de meter a un grupo en un estado positivo para participar en una tormenta de ideas, y ha hecho un trabajo muy bueno en crear un estado de motivación.

La pregunta es, ¿cómo el líder puede anclar ese estado a fin de que poder obtener ese mismo grado de motivación más rápidamente en el futuro? Una forma es a través de comportamientos particulares tales como un contacto visual especial, o las expresiones faciales, que podrían ser vueltas a usar más tarde para provocar tal estado. Otra forma es usar algo externo como una manera para atraer la atención del grupo - como apuntar hacia un rotafolio o referirse a una diapositiva.

Enriquecer el ancla.

Un ancla es a menudo más convenientemente establecida primero asociando la pista con la experiencia, luego experimentando un ciclo en el cual la experiencia es continuamente enriquecida y el ancla repetida. El ciclo enriquecer - anclar ' es una forma útil para reforzar aprendizajes y asociaciones.

Después que la asociación inicial se hace, el comunicador o maestro querrá ' enriquecer ' el número de conexiones con asociaciones estimulantes y de anclaje tales como, ¿Cómo aplicarás esto a tu trabajo? ¿ Qué relación tiene con tu familia? Esto no es simplemente un refuerzo repetitivo, es un enriquecimiento y una elaboración del espacio de la experiencia que uno trata de anclar a una pista.

La palabra "anclaje" es en sí misma un ancla. Durante este debate, por ejemplo, hemos estado conectando varias experiencias diferentes, de referencia, al término 'ancla'. El anclaje es el término al que seguimos regresando para elaborar la riqueza de su significado.

Robert Dilts

DESDE EL REINO METAFORICO ...

El Rey y el bien ...

Cuento tradicional

Érase una vez un rey que, oyendo de la existencia de un sabio, lo mandó traer para que fuera su consejero. Comenzó el rey de llevarlo siempre a su lado y consultarlo sobre cada acontecimiento de importancia en el reino.

El consejo principal del sabio era siempre:
"Todo lo que pasa es siempre para bien".

No paso mucho tiempo antes que el rey se cansara de oír la misma cosa una y otra vez. El rey amaba cazar. Un día mientras cazaba, el rey se dio un tiro en un pie.

Presa de su dolor, se volvió hacia su consejero - siempre a su lado para pedirle su opinión.

Y el consejero respondió como siempre
"Todo lo que pasa es siempre para bien."

Se sumo su coraje a su dolor, y el rey ordenó la prisión para el consejero. Esa noche, el rey bajó a la prisión para ver al consejero, y le preguntó que sentía acerca de estar en la cárcel.

El consejero respondió como siempre:
"Todo lo que pasa es siempre para bien."
Esto sólo enfureció más al rey y dejó al sabio en la prisión.

Un mes más tarde, salió el rey otra vez a cazar. Pero se fue demasiado adelante de sus acompañantes y fue capturado por una tribu hostil. Los nativos lo llevaron a su pueblo para ser sacrificado para los dioses. Por sus tradiciones, solamente ofrendas perfectas son aceptables a los dioses y el rey parecía un espécimen excepcional.

Pero el próximo día, cuando llegaron los nativos para llevarlo al sacrificio, al inspeccionarlo descubrieron la cicatriz en su pie y tuvieron que rechazarlo para el sacrificio. Lo soltaron y se fue como flecha para su reino - dándose cuenta de lo que le decía su consejero: "Todo es siempre para bien."

El rey llegó a liberar al consejero quien, al escuchar sus aventuras, le señaló que bien que lo había encarcelado porque ya que siempre estaba a su lado y no tenía imperfecciones, lo hubieran sacrificado en el lugar del rey.

LEY: No existen coincidencias, accidentes o suerte (buena o mala). Todo lo que pasa tiene un propósito y siempre sucede para el bien de todos los involucrados.

La cuestión para ti es de enfoque: te vas a enfocar en lo "malo" que te pasa, o vas a buscar y abrirte a lo "bueno" que trae consigo. .

