

## APORTACIONES DE LA PNL A LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

escrito por Mayca Pérez Asesio

Mayca Pérez Asesio

### RESUMEN

La PNL (*Programación neurolingüística*) es un conjunto de técnicas y habilidades que mejoran nuestras comunicaciones interpersonales, nos amplían la propia perspectiva, lo que nos ayuda al crecimiento personal, con hondas repercusiones en el aprendizaje. Sobre la base científica de lo que conocemos del cerebro, nos ayuda a descubrir nuestro mapa de la realidad, de nuestras representaciones –imágenes, sonidos, sensaciones, recuerdos, estímulos, etc.- sobre los que se ancla el PNL en el aula, permitiendo la expresión de las emociones y de la acción a ellas vinculada.

Mi experiencia profesional de 30 años como maestra en primaria, educación de adultos y secundaria, y mi tendencia natural a trabajar con sectores de la población desfavorecidos, me ha llevado a la búsqueda continua de recursos para la educación emocional.

Los cambios sociales y del mundo que vivimos, hacen necesario un cambio de paradigma en la educación, y diariamente vivo la necesidad de recursos de todos los que nos dedicamos a esta maravillosa labor de formar personas.

Esta semana pasada en una de mis clases con doce alumnos de refuerzo de matemáticas, inicié la clase con una relajación con el objetivo de aumentar la atención, la concentración y la memoria, a través de un recuerdo agradable ( Relajación proveniente de la Sofrología Caycediana). A una de las alumnas se le saltaban las lágrimas evocando ese recuerdo, al final de la relajación compartiendo las experiencias.. Relató que había recordado a su perro, y que le producía tristeza porque había muerto. Esto produjo una reacción en cadena de llanto en casi todos los alumnos, ya que todos conectaron con las emociones de la pérdida de seres queridos. Me quedé sorprendida y pensando... qué distante está la escuela de la vida, es como una realidad aparte, un espacio donde no tienen cabida sus experiencias de vida, sus preocupaciones, sus inquietudes, sus intereses como personas.

Este suceso, precioso para mí, en el que recabé información de sus experiencias de vida, puede ser considerado un acontecimiento muy rico en posibilidades de aprendizaje, de educación emocional, de tratar un aspecto tan importante en la vida como es la pérdida de seres queridos, y cómo acoger las emociones propias del duelo, o quedarse en un hecho aislado para retomar de nuevo el aspecto cognitivo, en este caso de las matemáticas.

A veces tengo la impresión de que a la escuela le resulta muy difícil acoger a los niños, a los adolescentes como seres completos. Nos ocupamos y priorizamos casi al 100% la parte cognitiva, con la faceta de aprendiz y sus características como personas, sus experiencias vitales casi no tienen cabida en las aulas.

Ciertamente, nuestra formación ha sido fundamentalmente académica, y muy centrada en los aspectos cognitivos. Y tal y como dice una de las premisas de la Pnl, lo hacemos lo mejor que sabemos de acuerdo con los recursos que tenemos en cada momento. Por otro lado, los únicos patrones o modelos que tenemos de enseñar, de educar, son los de nuestros maestros, profesores y padres. Quizás ahora nos toca desaprender algunos de ellos para incorporar otros nuevos.

Menciono estos aspectos para que nos permitamos alejar de nosotros las culpabilidades por no saber hacerlo mejor. Y la inseguridad que a veces sentimos ante determinadas situaciones en el aula, o la impotencia de no saber cómo hacer con este alumno, con esta clase...

Me permito invitarte a visitar diferentes aulas y salas de nuestras bibliotecas, en esta jornada escolar que vamos a compartir, para recabar información y poder centrar los diferentes conceptos a fin de comprobar la utilidad de las herramientas de la Programación neurolingüística en la educación emocional.

## 1. BIBLIOTECA DE LA EDUCACIÓN

Me acojo en la actualidad a la definición de Educación del Informe Delors de la Unesco

**“La educación a lo largo de la vida se basa en cuatro pilares: aprender a conocer (aprendizaje), aprender a hacer (técnicas y habilidades), aprender a vivir juntos y aprender a ser”.**

Comparto con otros autores, entre ellos José M<sup>a</sup> Toro, el concepto de la pedagogía:

***“La pedagogía es el arte de de llenar de vida los espacios educativos, la capacidad para extraer, exaltar y recrear el potencial vital y de crecimiento de cualquier acontecimiento, suceso, incidencia y cualquier realidad humana”. (Educar con Corazón).***

Podemos decir, pues, que la Educación trata tanto sobre las relaciones como sobre la Pedagogía. **Trata con sensaciones y con hechos y se basa sobre todo, en lo que hay en el interior de la mente tanto de la educadora/or como del alumnado. Se ocupa del uso de los sentidos y del conocimiento de la asignatura. La enseñanza efectiva empieza y termina con la capacidad de dirigir nuestras respuestas internas y nuestras conductas externas, acordes con la “Ecología Social”, con lo que es mejor para nosotros y para nuestro entorno.**

Vamos ahora a hacer una breve parada en la biblioteca científica de las emociones para después dirigirnos hacia la biblioteca de la Pnl, y sus herramientas.

## 2. BIBLIOTECA DE LAS EMOCIONES

Qué silencio más agradable, me gusta recorrer con mis ojos las estanterías en busca de los libros, a veces buscando algo concreto, a veces dejándome llevar por mi intuición, y siempre se producen en mí sensaciones muy agradables... es como un regalo que me hago a mí misma, así que si te ocurre igual, apreciado compañero, te invito a que escojas tu sitio, te pongas cómodo y vamos allá. Voy a hacer una breve reseña al respecto solo para situar algunos conceptos, sin pretender en ningún momento hacer una disertación científica de las mismas.

Tenemos 3 cerebros muy diferentes en su funcionamiento teniendo que trabajar unidos y comunicándose entre ellos:

- **Cerebro primitivo o reptiliano:** (bulbo raquídeo, la protuberancia y el mesoencéfalo). El más antiguo. Podrá equipararse al de los reptiles. Archiva las tácticas de supervivencia, tanto a nivel individual como de especie. Registra las estrategias y programas de vida, tanto innatos como aprendidos. Los recuerdos archivados son los del momento que vive. Responde de forma refleja ante las situaciones de estrés y de peligro inminente. **Una parte muy importante del 93% del lenguaje no verbal procede de este tipo de respuestas.** Es el responsable de cinco conductas humanas básicas:

- Ejecutar actos reflejos.

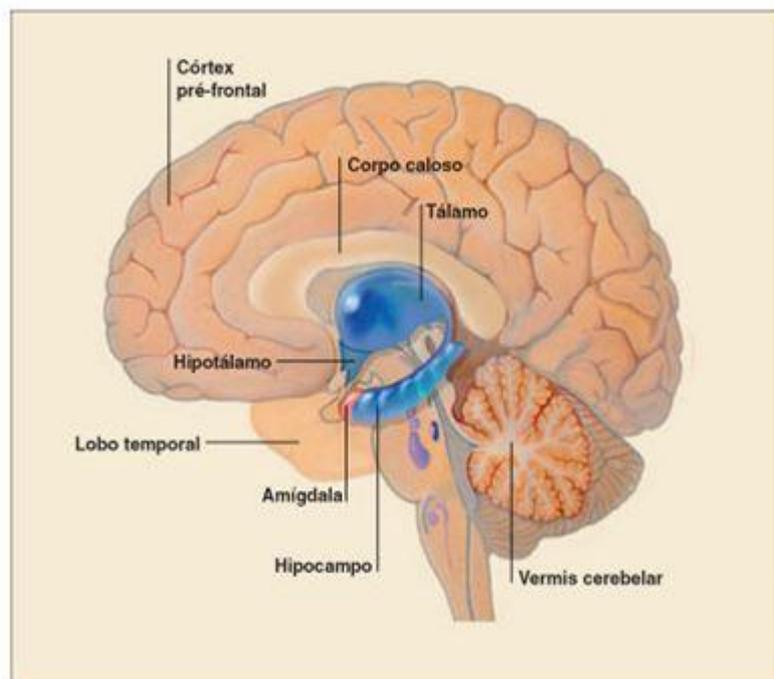
- Construir y llevar a cabo las estrategias de evitación, huida y ataque.
  - Imitación de modelos.
  - Comportamientos compulsivos.
  - Realización de rutinas.
- **Cerebro límbico o antiguo** y todo el sistema límbico en su conjunto permite al ser humano una mejor adaptación a los cambios el entorno, a atender mejor las necesidades del momento.

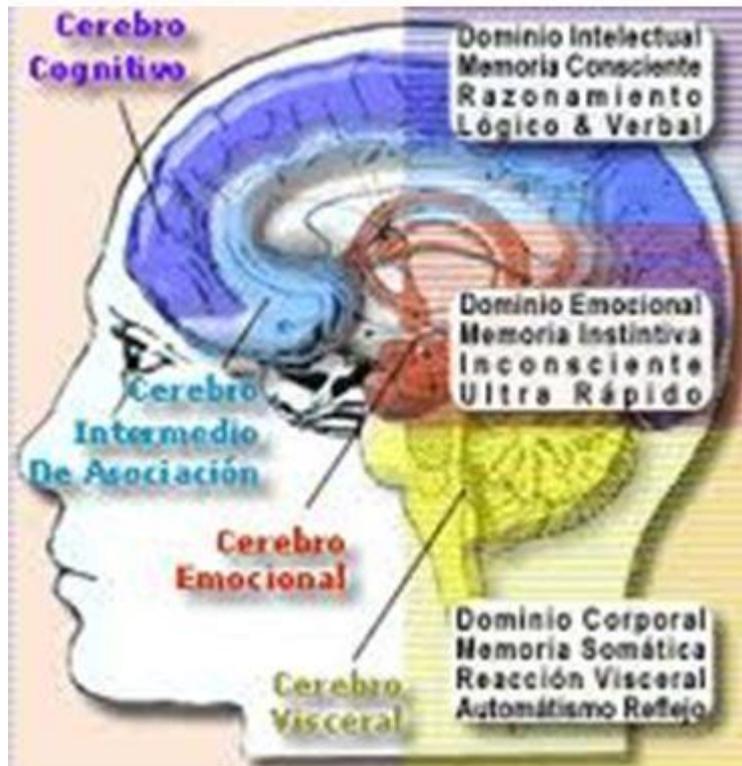
Junto con el lóbulo frontal, que es su prolongación, nos permite una mayor adaptación social. **Según algunos teóricos podría ser el lugar donde archivamos las estrategias de nivel superior: las creencias y los valores que están directamente relacionados con el desarrollo emocional.** Actúa como un filtro seleccionador de la información que llega al córtex. Opera fundamentalmente de forma dicotómica:, dividiendo los hechos o experiencias en agrado- desagrado; atracción – rechazo, etc.

**Todos los aspectos de la de actividad humana relacionados con las emociones tienen su sede en el sistema límbico: pasiones, motivación, bases de la personalidad, atención, etc.**

Ambos cerebros están conectados y combinan y mezclan la información interior y exterior. **Para ambos lo que se imagina tiene tanto valor como un hecho real**, lo que explica que una emoción fuerte bloquee la razón y la comprensión.

- **Córtex:** es el cerebro más evolucionado, cerebro mamífero reciente. Lo compartimos con algunas especies, aunque nos diferencia el mayor perfeccionamiento del lóbulo frontal. **Aporta fundamentalmente la capacidad de razonamiento, análisis, creatividad, intuición, lenguaje verbal, conciencia y por tanto capacidad de elección.** No responde a los estados emocionales por lo que se le considera frío y calculador.





Cuando el ser humano unifica los tres cerebros y los utiliza de forma secuencial y simultánea, puede realizar:

- Responder a los estímulos del entorno: variación de temperatura, volumen del sonido, luminosidad., etc.
- Mantener el equilibrio interno del organismo, por medio de la homeóstasis. Es decir, buscar lo que le produce incomodidad o displacer, tratando de buscar la forma de reequilibrar y recuperar el estado de armonía.
- Crear objetos y conceptos
- Creación de estructuras imaginarias.
- **Memorización de experiencias y estrategias de aprendizaje, de decisión, de organización.**
- **Construcción de sí mismo, de la autoimagen.**
- **Equilibrio y objetividad ante los deseos de satisfacción o recompensa, y de venganza o castigo.**

Podemos deducir pues, que para que exista una desarrollada inteligencia emocional, para hacer una buena gestión de las emociones, el cerebro reptilíneo, el límbico y el córtex deben trabajar en sintonía.

Esto ocurre cuando hacemos conscientes y reflexivas nuestras emociones. Para ello es necesario un conocimiento de las estructuras internas de la identificación de la emoción en sí misma.

**Una vez determinada la emoción y haciendo explícitas sus estrategias (Programas Neurolingüísticos), podemos transformar una expresión de la emoción contraproducente en algo útil.**

Si nos centramos ahora en la estructura de una reacción emocional, según los teóricos de la psicología tradicional, una emoción está constituida por tres tipos de componentes: Conductuales, reactivos y hormonales. Cada una de ellas dirigida por sistemas neurales diferentes, por lo que para que actúen al unísono se requiere un centro coordinador, y este es

la amígdala. La amígdala, también llamada almendra, está situada cerca de la región del ventrículo lateral del lóbulo frontal, desempeña un papel fundamental en las reacciones fisiológicas de supervivencia: comida, sexo, defensa, etc. también la amígdala está ligada a los efectos de las feromonas sobre la fisiología y la reproducción.

**El núcleo central de la almendra influye en regiones del hipotálamo, mesoencéfalo, protuberancia y bulbo responsables de la expresión de los diversos componentes de las respuestas emocionales.** Es también la región más importante del encéfalo para la expresión de diversos componentes de las respuestas emocionales provocadas por estímulos hostiles. Una lesión del núcleo central de la amígdala reduce o suprime un amplio rango de conductas emocionales y respuestas fisiológicas.

**En los estudios llevados a cabo por Angrilli (1996) y Cahili (1995), se puso de manifiesto en varios escáneres cerebrales que la amígdala humana participa en las respuestas emocionales al ser activada por imágenes mentales.**

**El aprendizaje emocional es muy importante para la supervivencia.** Ciertos impactos externos producen automáticamente reacciones de miedo. Pero aún más importante es que podemos aprender que una situación es peligrosa o amenazadora, cuando el aprendizaje se asienta, nos asustaremos cuando nos encontremos en una situación similar mostrando todos los signos fisiológicos de que lo acompañan. Se produce, entonces, una respuesta emocional condicionada cuando un estímulo neutro se asocia a otro que provoca otra reacción emocional adversa o no. **A eso en PNL le llamamos anclaje.**

**A modo de ejemplo comparto contigo uno de mis anclajes, uno de mis aprendizajes de una experiencia de mi vida. En una ocasión yendo de acompañante en el coche, golpeamos al coche de delante. Mi reacción durante mucho tiempo después, era cada vez que el coche en el que iba de acompañante, se aproximaba, según mi percepción demasiado al de delante, se reproducía en mí la misma reacción fisiológica: aumento de las palpitaciones, estirar la pierna para frenar, cerrar los ojos, etc.**

***“Solo las personas superficiales necesitan años para verse libres de una emoción. Un hombre dueño de sí mismo puede poner término a un dolor con la misma facilidad que puede inventar un placer”. Oscar Wilde.***

Esta frase nos permite reflexionar sobre nuestra responsabilidad el manejo de los estados emocionales.

Bien, mi querido lector, sigamos con nuestro recorrido por las diferentes aulas. Una vez centrados los conceptos de Educación y el proceso de las emociones en nuestro cerebro, nos dirigimos al aula biblioteca de la Pnl, En ella hay muchos apartados, y el objetivo de esta visita es mostrarte cómo puede sernos de utilidad en la educación, centrándome fundamentalmente en la educación emocional.

### **3. BIBLIOTECA DE LA PNL.**

En nuestra visita a esta biblioteca vamos a adentrarnos en diferentes salas:

#### **3.1. Sala de presentación:**

De nuevo, ponte cómodo, elige tu sitio y vamos a disfrutar.

No es mi intención explicar aquí la PNL, para ello remito a mi libro recientemente publicado “Pnl para Torpes, entre otra mucha bibliografía al respecto, que te ofrezco al final del artículo. Sí, voy a dar unas pinceladas de las herramientas que nos ofrece para aplicarlas a la educación.

La pnl nace en los años 70 de la mano de Richard Bandler y Jhon Grinder en los EE.UU, de la observación de tres grandes terapeutas de la época. Perls, creador de la Gestalt; Virginia Satir, gran terapeuta familiar, y Milton Erickson, el gran hipnoterapeuta del S. XX.

De la observación de las pautas y micro comportamientos de los tres, de lo que hacían en común para obtener el gran éxito en sus tratamientos, a pesar de sus diferentes formas de hacer, nace el modelo de Comunicación de la PNL.

**Este modelo nos explica cómo cada uno de nosotros nos representamos la realidad internamente de forma subjetiva, como esa representación interna “El mapa de la realidad” es diferente en cada uno de nosotros y cómo a través de “ese mapa”, de esa “representación interna” vamos configurando nuestra vida y nuestras relaciones.**

Nos ofrece herramientas tanto para conocer nuestro mapa de la realidad y el de los otros, como para ampliar y modificar nuestro mapa de forma que nuestra travesía por esta ida se produzca de una forma mucho más fácil y satisfactoria.



Según este esquema de modelo de comunicación de la PNL, podemos afirmar:

- Cualquier suceso externo llega a nosotros a través de los sentidos: vista, oído, olfato, gusto y tacto. Todos nuestros procesos internos suceden a través de nuestra Neurología. De unos somos conscientes y de otros no, pero quedan archivados en nuestro inconsciente. De ahí que se llame Neuro.
- Esos sucesos externos pasan a través de unos filtros neurofisiológicos internos: Omisiones, distorsiones, generalizaciones, creencias, valores, expectativas, metaprogramas, etc. Una vez los sucesos externos han pasado nuestros filtros, se genera nuestra **representación interna de la realidad. Esa representación interna genera en nosotros un estado interno y una fisiología y por lo tanto una emoción, desde la que generamos nuestra reacción nuestra respuesta o comportamiento verbal y no verbal.**

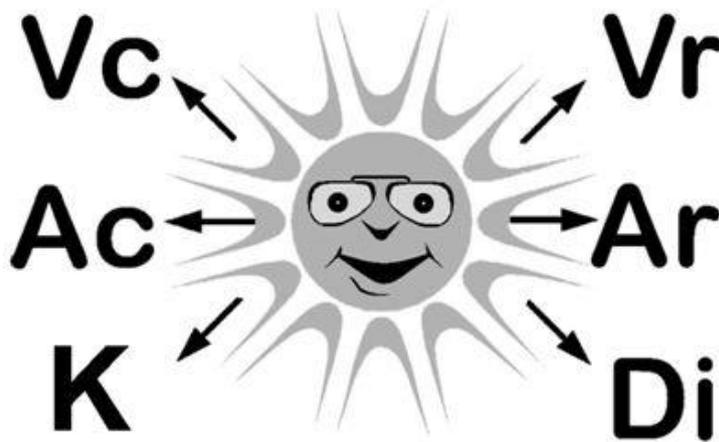
La información que nos llega no puede ser absorbida en su totalidad, por lo que seleccionamos, escogemos aquello que nos ha llamado más la atención, se ajusta más a nuestros valores y creencias, a nuestros intereses a nuestra especialización. **La forma peculiar de seleccionar de cada uno de nosotros, viene dada por nuestras diferentes**

**experiencias de vida, condicionamiento producido por el país, cultura, familia, escuela, ... en que hemos nacido, hemos crecido y nos hemos formado, los valores y creencias que nos han transmitido.** De ahí que se llame Programación (los programas de comportamiento que han generado esas experiencias).

- Nuestro comportamiento o respuesta hacia el exterior viene dada a través del lenguaje tanto verbal (las palabras, los pensamientos), como el no verbal (volumen, tono de voz, gestos faciales, corporales, etc.). Así pues, a través del lenguaje transmitimos nuestros pensamientos, y al mismo tiempo el pensamiento configura el lenguaje. De ahí el nombre de Lingüística.

**Así pues, ante un mismo hecho cada uno de nosotros a través de nuestros filtros generamos representaciones internas diferentes de la misma realidad. Generamos nuestro particular MAPA DE LA REALIDAD.**

- Todas nuestras percepciones, nuestras representaciones internas se generan a través de los sentidos, por lo tanto todas tienen imágenes, sonidos y sensaciones. Visual, auditivo, Kinestésico (VAK.)
- Cuando nos comunicamos con los demás lo hacemos a través de nuestros sistemas representacionales: visual, auditivo y kinestésico. Y aunque todos utilizamos los tres, solemos tener uno principal, el que más utilizamos.
- A través de las pistas para reconocer cada sistema representacional: accesos oculares, vocabulario y fisiología, podemos reconocer en que sistema está mi interlocutor en este momento y adaptarme a su sistema, favoreciendo así la comunicación. Una conversación entre personas en diferente sistema representacional, parece una conversación de besugos.
- Los accesos oculares son pequeños movimientos de los ojos que nos indican qué sistema representacional se está utilizando en este momento.



De forma esquemática, las imágenes están arriba, a la altura de los ojos. Los sonidos a la altura de los oídos y las sensaciones y diálogo interno abajo. A la izquierda están las imágenes y sonidos recordados y abajo a la izquierda nuestro diálogo interno.

A la derecha están las imágenes y sonidos contruidos, y abajo a la derecha las emociones y sensaciones.

- **Adoptar la fisiología, el vocabulario y los accesos oculares, nos facilita el poder utilizar el mismo sistema representacional que nuestro interlocutor.**

Seguimos adelante:

### 3.2. Sala de los presupuestos básicos de la PNL:

- Las conductas siempre tienen una intención positiva para quien la realiza.
- Toda conducta es válida en algún contexto o situación.
- Siempre realizamos la mejor elección posible en el momento de la decisión, basándonos en los recursos disponibles en ese momento, desde nuestro mapa.
- Las personas pueden cambiar si lo desean.
- Las personas tienen todos los recursos necesarios para cambiar, aunque no sean conscientes de ello.
- Nuestra representación interna del mundo no es el mundo, sino una representación reducida del mismo. Es decir, el Mapa no es el Territorio.
- Todas nuestras representaciones son realizadas a través de las informaciones captadas por los canales sensoriales. (VAK).
- El resultado de nuestra comunicación es la respuesta que obtenemos.
- Un elevado porcentaje, entre el 60-70% hasta el 93% (según diferentes autores) de la comunicación es no verbal.
- La flexibilidad es muy importante. La persona con mayor flexibilidad será la que finalmente dirigirá la acción en ese momento y situación.
- Si continuas haciendo lo que siempre has hecho, no llegarás más allá de donde siempre has llegado.

Llevando, todo lo expuesto hasta aquí a nuestras aulas, encontramos interesantes aplicaciones:

#### AULA 1 DE APLICACIÓN DE LA PNL

- **En nuestras aulas tenemos personas que procesan la información a través del sistema representacional visual, otras el auditivo y otras el kinestésico.** Si nuestro sistema representacional principal es el visual, (el del profesor/a) los alumnos que utilizan el visual, estarán encantados y seguirán fácilmente mis explicaciones, los auditivos seguramente seguirán nuestra voz, y los kinestésicos probablemente se aburrirán y no atenderán, Los alumnos que tienen como sistema principal el kinestésico, suelen necesitar además el movimiento para aprender.

*A modo de ejemplo, Si Jordi, está moviéndose o dibujando, pero se está enterando de lo que estamos aprendiendo, de mis explicaciones, entonces es su forma de aprender, y será bueno que le permitamos dibujar mientras explicamos.*

**Puedo utilizar una imagen para los visuales, nuestra voz para los auditivos y mis gestos, mi lenguaje no verbal (tono, variación del volumen, vocalización, etc.) para los kinestésicos.** Esta es una importante aplicación de la Pnl. Para nuestras intervenciones en el aula, en las tutorías individuales, en las visitas de padres, en las reuniones de equipos pedagógicos, etc.

- **Cada uno de nuestros alumnos tiene un mapa diferente de la realidad. Cada uno de ellos tiene unas capacidades y habilidades diferentes, diferentes creencias sobre sí mismos, sobre el aprendizaje, sobre la vida. Tienen diferentes estrategias de motivación, de atención, etc.**

**Lo importante es conocerlas y partir de sus mapas del mundo. Difícilmente van a poder vivir, y aprender desde el nuestro.**

También cada uno de nosotros como profesores, educadores, tenemos un diferente mapa de la realidad, diferentes formas de hacer, de entender la educación, de explicar, de motivar. Por lo que se trata de cómo podemos trabajar y consensuar desde estas diferencias, desde el conocimiento y el respeto.

- **Podemos aplicar los accesos visuales a momentos de aprendizaje:**

Si queremos recordar imágenes dirigimos los ojos hacia arriba e izquierda, Si queremos recordar una palabra, un nombre, los ojos en horizontal y a la izquierda. Si queremos que recuerden alguna explicación, anotar las tareas para casa: lo pondremos en la parte de arriba de la pizarra y en la izquierda (visual recordado). Una explicación, una nueva fórmula, puede ponerse en la parte derecha, arriba y al día siguiente recordarla en la parte izquierda..

- Es fácil deducir, pues que los alumnos que tengan como sistema principal el visual, tendrán menos faltas de ortografía, ya que tienen memoria fotográfica, tenderán a memorizar y aprender a base de esquemas escritos, ya que necesitan la imagen. Los alumnos con sistema predominante auditivo pueden tener más faltas de ortografía tenderán a memorizar hablando y repitiendo los conceptos, etc. Se les puede ayudar con una pizarra imaginaria situada en la pared de arriba e izqda. (visual recordado) donde escribirán las palabras con la ortografía correcta. Los que utilizan principalmente el kinestésico tenderán a moverse, caminar etc. mientras estudian, se repiten los conceptos, etc. A partir de ahí podemos sugerirles cuál es el acceso ocular y la fisiología que lo acompaña, más adecuado para cada tipo de aprendizaje.

### **3.3. Sala de las Submodalidades.**

Bien, mi querido lector, continuamos en esta sala, adentrándonos un poco más en las emociones y cómo podemos ser los directores de nuestros estados internos.

Tal y como hemos comentado, a partir de nuestras representaciones internas (imágenes que pensamos, de lo que nos decimos y recordamos) y de nuestra fisiología (la postura que adoptamos, los movimientos musculares que hacemos) se forjan nuestros estados internos, estos estados, en función del hemisferio dominante (amígdala) producirán un tipo de **impulso** u otro que pasarán por nuestros filtros mentales y se transformaran en acciones.

Esos impulsos son el resultado de la experiencia subjetiva que en cada momento tenemos, y a eso le llamamos emociones.

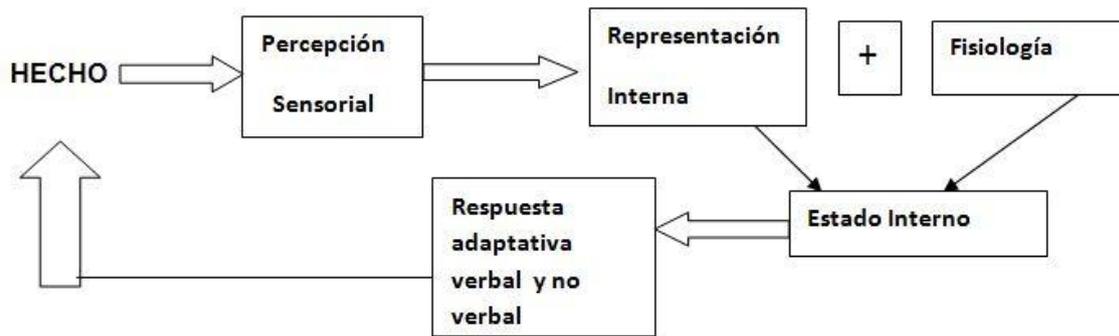
Así pues, **las emociones son el resultado de lo que pensamos, de cómo lo pensamos y la actitud corporal que adoptamos.**

El comportamiento, la conducta verbal y física es el subproducto derivado de las emociones, ya que son estas las que impulsan a la acción.

Las emociones son el estímulo de todo tipo de acciones, desde las más simples hasta las más poderosas y eso es lo que las hace tan importantes en nuestra vida. También ayudan a organizar la experiencia, la comprensión que tenemos de los hechos vividos. Son las que dirigen, guían y provocan nuestras acciones.

Es cierto que muchas veces no detectamos la emoción que subyace detrás de una acción, de un comportamiento, es debido a que son ya tan familiares que las ignoramos.

Sin embargo **siempre hay una emoción que alimenta una acción y cuando nos esforzamos en ser conscientes de ella es cuando empezamos a adquirir la capacidad y el dominio completo.**



Para la pnl tanto los estados internos como las emociones, son el resultado de nuestras estrategias mentales, construidas a partir de un desencadenamiento de modalidades del sistema representacional.

La pnl nos proporciona muchas herramientas para conocer y poder modificar nuestras representaciones internas, por lo que si seguimos el esquema anterior, modificando nuestras representaciones internas, modificamos nuestra fisiología, y nuestro estado interno, por lo tanto modificamos nuestras emociones y nuestra respuesta al exterior.

¿Cuáles son esas herramientas además de las ya mencionadas?

### 3.3.1. Submodalidades:

Hasta ahora sabemos que todas nuestras representaciones internas están formadas por imágenes, sonidos y sensaciones, las modalidades. Si los sistemas representacionales son las “Modalidades”, los modos de percibir el mundo, las “Submodalidades” son los elementos de los que cada uno de los sentidos está compuesto.

Cada una de esas modalidades está formada por unas características: La imagen puede ser grande, pequeña, en color, en blanco y negro, con marco o panorámica, puede tener movimiento o ser estática, puede tener brillo o se mate... estar situada cerca, lejos, a media distancia.. A estas características les llamamos submodalidades, en este caso visuales.

La modalidad auditiva puede tener como características. Volumen alto, medio o bajo; tono agudo, grave, ser un sonido continuo o discontinuo, puede estar localizado en diferentes posiciones: delante, izquierda, atrás, envolvente... serían las submodalidades auditivas.

Y la modalidad Kinestésica puede tener como características: temperatura, presión, sabores amargo, dulce, ácido, salado, agradable, desagradable, tenso, relajado, suave,...submodalidades kinestésicas

Además podemos tener nuestras representaciones internas en dos diferentes estados:

- **Estado Asociado:** revivimos una experiencia de nuestra vida, a través de nuestra representación interna de la misma como si estuviera ocurriendo en este momento de nuevo, **con todas las emociones, sentimientos, pensamientos, y sensaciones.**
- **Estado Disociado:** Es el estado que tenemos cuando revivimos alguna experiencia de nuestra vida como si estuviéramos en el cine, o viendo la tele, donde se proyecta una película en la que nosotros somos los protagonistas, es decir nos podemos ver a nosotros mismos en esa película, y nosotros estamos como espectadores. **Al estar como espectadores de nuestra propia experiencia, estamos separados de nuestras emociones, sentimientos y sensaciones, así como también de nuestro diálogo interno.**

Te invito a que cojas una experiencia agradable tuya, un recuerdo bonito y lo traigas a tu mente y observes las submodalidades visuales, auditivas y kinestésicas. Observa también si tu estado es asociado o disociado.

Una vez hayas realizado esta investigación, te invito a que entres de nuevo, imagines que tienes un mando a distancia de la tele, o el ratón del ordenador y experimentes haciendo cambios en las submodalidades, primero visuales: cambia el color, cambia el tamaño, aléjala o acércala, asóciate, disóciate..

Pasa después a las auditivas: cambia el volumen, el tono, el ritmo, la frecuencia..

Y observa cómo cambia su efecto en tus sensaciones y emociones...

Así pues, el efecto que cualquier representación interna tiene en nosotros y el estado interno que nos crea depende de las submodalidades de la misma, independientemente del contenido.

**Las submodalidades son, pues, los códigos de funcionamiento más importantes del cerebro humano, ya que es imposible pensar en algo o recordar sin que tenga una estructura de submodalidades.**

**El efecto de un recuerdo sobre nosotros depende de estas submodalidades críticas mucho más que del contenido.**

**Otra forma de cambiar el estado es cambiando la fisiología. Si por ejemplo estamos llorando y queremos dejar de llorar, subimos los ojos hacia arriba y derecha, es decir nos vamos al visual construido. Es muy difícil estar deprimido si estamos caminando deprisa y con la mirada al frente...**

Tenemos pues, dos formas de cambiar nuestro estado, hasta ahora: una es cambiar nuestra fisiología, y otra cambiando las submodalidades de nuestra representación interna. Puede que te preguntes y ¿ qué pasa con el contenido? **La PNL se ocupa de la estructura y no del contenido de la experiencia humana.** Se interesa por cómo la mente ha construido lo que ocurrió, la manera que ha reconstruido las representaciones internas.

De esta forma pues, podemos conocer nuestras estrategias, cómo hacemos para crearnos nuestros estados de motivación, de alegría, de serenidad, de seguridad, etc. averiguando las submodalidades, y de esta forma podemos aplicarlas a cualquier situación en la que queramos estar motivados, alegres, serenos, etc.

Te pongo un ejemplo: Mi estrategia de motivación: la he obtenido asociándome a momentos en que pienso en hacer alguna cosa por la que me motivo muy fácilmente, o que me gusta y hago rápidamente: por ejemplo: bailar, escribir, ir a un balneario, etc... Con el análisis de todas ellas he tomado consciencia de que en todas los pasos que sigo son los mismos, y las submodalidades son muy parecidas. Veamos la secuencia:

1. Me digo mentalmente: voy a escribir, bailar, etc. Es decir empiezo con diálogo interno. En el caso de este artículo: el contenido es: "voy a por el artículo"
2. Construyo una imagen interna (en mi mente) con el trabajo finalizado, o haciéndolo en el lugar correspondiente. Es decir voy al visual construido. (En el caso de este artículo, la imagen es un mail con el documento adjunto).
3. Paso al kinestésico: tengo una sensación muy agradable.
4. Voy de nuevo a mi diálogo interno: "Ya estoy aquí." O "Ya está"

Esta es mi secuencia de uso de los sistemas representacionales para motivarme.

El siguiente paso, es averiguar las submodalidades de cada secuencia:

Siguiendo de nuevo con el ejemplo:

1. Como es diálogo interno (auditivo), averiguo las submodalidades auditivas:

- Volumen de la voz; por dónde la escucho, tono, modulación, continua o intermitente, agradable o desagradable... En mi caso: lo oigo por los dos oídos, es un volumen medio, tono normal, voz firme, sólo lo dice una vez...

2. Como es una imagen: averiguo las submodalidades visuales: distancia, color o blanco y negro, brillo o mate, enmarcada o panorámica, grande o pequeña, con movimiento o estática, asociada disociada etc. En mi caso está del centro de mi frente hacia la derecha, con colores naturales, mediana, con brillo, con movimiento normal, enmarcada y disociada. (El contenido de la imagen varía según la actividad, pero las submodalidades son las mismas). Y como ya sabes, para la PNL, lo importante es el envoltorio, la forma, no el contenido...

3. Me centro en mis sensaciones de bienestar: dónde las localizo en mi cuerpo: cómo es mi respiración, cómo están mis músculos, mi temperatura corporal, etc. En mi caso respiro ampliamente, mi tórax se ensancha, aparece una sonrisa, mi temperatura es cálida, mi cuerpo está relajado.

4. Retorno a mi diálogo interno: y de nuevo averiguo las submodalidades de mi voz interna: En este caso sale de mi corazón, en volumen alto, tono medio, entonación festiva y firme.

Y ya tengo mi receta de excelencia para la motivación, que puedo aplicar a cualquier situación en que me quiera motivar.

Antes de pasar a las utilidades en el aula, que seguro ya imaginas, me gustaría pasar a la

### 3.3.2. Sala de las Anclas:

**Un ancla, en Pnl es un estímulo que tenemos asociado a una respuesta concreta. Esta respuesta puede ser un comportamiento o un estado interno.** Tenemos innumerables anclas, visuales, auditivas y kinestésicas, de las que nos somos conscientes. Ejemplos:

- Semáforo rojo: estímulo asociado a paro.
- verde: estímulo asociado a continuo.
- El naranja podría estar en duda: algunos lo tiene asociado a freno ,y otros a acelero, ... ya sabes una sonrisa de vez en cuando.. .. Estos son ejemplos de anclas de conducta o comportamiento.
- Una foto: trae a nuestro presente el estado emocional de aquel momento, además de despertar, como si fuera el efecto dominó, estados y recuerdos de nuestra historia personal.
- Una melodía, la voz de una persona querida, etc. despiertan en nosotros recuerdos de otros momentos de nuestra vida, y trae al presente aquellos estados.
- Un abrazo, una caricia, un toque de una persona querida, despiertan en nosotros recuerdos y estados de otros momentos.
- Un olor al pasar por una panadería, nos recuerda experiencias de nuestra infancia, aquel bizcocho que hacía nuestra abuelita, aquel plato que tanto nos gustaba y de nuevo recuperamos esos estados emocionales de aquellos momentos.

Algunas anclas tienen los tres componentes: visual, auditivo y kinestésico: Recuerdo de mi infancia por ejemplo la cara de una de mis profesoras y su tono de voz de cuando nos daba la nota para iniciar una canción del coro y los gestos de su mano dándonos la entrada.

**Mediante un entrenamiento sencillo, podemos asociar estímulos, un toque en un dedo, un chasquido, una voz determinada con un tono determinado, a estados de recursos para tenerlos a nuestra disposición en el momento que nos parezca apropiado.**

Se trata de elegir el estado que queremos tener a nuestra disposición: seguridad, confianza, serenidad, tranquilidad. Elegir momentos de nuestra vida en los que nos hemos sentido con esos recursos, (no importan haciendo que, como ejemplo yo siento mucha seguridad y confianza y alegría cuando bailo, y puedo anclar mi estado de recursos y utilizarlo para cuando estoy en el aula, o en una entrevista difícil, ya que en este caso estoy anclando mi estado y no el comportamiento) y recordarlo de forma asociada y en el momento más álgido de la experiencia, asociar el estímulo, el ancla. Por ejemplo: un toque en una de las falanges de los dedos, durante unos segundos (unos diez aproximadamente).

No es mi pretensión en este artículo dar un curso de PNI, por lo que sugiero, si despierta tu interés, investigar en mi libro o en otros la forma de realizarlo.

Llevado ahora a nuestras aulas, doy unas pinceladas a los posibles usos de las submodalidades y anclas que añadimos a las ya expuestas en sistemas representacionales y presupuestos de la PNL.

## **AULA II DE APLICACIÓN DE LA PNL**

- Cada uno de nuestros alumnos tiene diferentes estrategias de motivación, de aprendizaje, de atención, etc. Podemos ayudarles a identificar sus estrategias de motivación, de atención, de agilidad mental, de seguridad, de confianza a través de las submodalidades para que las puedan aplicar en cualquier momento.
- **Podemos a través de las anclas, elicitando en ellos estados de recursos: seguridad, confianza, serenidad, tranquilidad,...** para poder aplicar en las aulas, exámenes, estudio, y en su vida cotidiana.
- **Podemos utilizar como profesores de forma consciente (ya las utilizamos de forma inconsciente) anclas espaciales, con nuestra voz, etc. que nos ayuden a conseguir nuestros objetivos:** Un lugar para las explicaciones nuevas, otro para los recordatorios, otro para las correcciones, etc.
- **Podemos anclar a nuestros alumnos cuando están en estados de recursos:** hoy Ana está muy atenta, me acerco y con un toque en el hombro, le digo: muy bien Ana, estás muy atenta. En otro momento en que esté distraída, me acerco y le toco en el hombro de la misma forma, elicitando así el estado de atención en ella.
- **Podemos averiguar ante un comportamiento problemático, cuál es su intención positiva, para qué la hace, y a partir de ahí buscar otras alternativas de comportamiento más ecológicas para obtener el mismo beneficio.** Como ejemplo: Mar presenta un comportamiento de continuas interrupciones en el aula y sus contestaciones dejan mucho que desear. Hay una intención positiva en ello. Preguntando para qué realiza ese comportamiento, podemos averiguar su intención positiva: para obtener la atención, para que le hagan caso, para ocultar su inseguridad, etc. A partir de esa intención podemos encontrar otras formas de darle atención, podemos trabajar con las anclas para que tenga estados de seguridad, adentrarnos en sus representaciones internas y trabajar con las submodalidades, cambiando de esta forma estado interno, la emoción que le produce ese comportamiento.
- **Podemos también aplicar estas herramientas a nuestros propios estados y emociones como educadores:** ¿Qué estado interno, quiero tener en el aula?

¿Cuáles son mi representaciones internas de mis clases de mis alumnos? ¿Favorecen que yo disfrute y el aprendizaje? ¿Puedo hacer algún cambio? ¿Puedo establecerme algún ancla?

Hasta aquí, mi querida lectora, mi querido lector, nuestra permanencia en la sala de las Submodalidades y anclas.

Y para finalizar, quisiera visitar dos últimas salas. La sala de los niveles neurológicos y la sala del metamodelo del lenguaje.

### 3.4. Sala del Metamodelo del Lenguaje.

El metamodelo de la Pnl es el hilo conductor y la base de todas las herramientas. **Es un modelo de cómo utilizar el lenguaje, el arte de hacer la pregunta oportuna para tener la respuesta adecuada. Nos habla del efecto que las palabras y nuestra forma de utilizarlas, tiene en nuestras experiencias y en nuestra vida, y cómo afectan a los demás.** En definitiva pretende acercar más lo que la persona dice a su experiencia profunda de lo que dice.

A modo de breve exposición y resumen, te expongo:

- **El uso de palabras procesuales: Cómo, cuándo, dónde... nos acerca a la experiencia de la persona**, nos va a dar más información que si preguntamos por qué...Vamos a obtener más información preguntando cómo es que has traído los deberes sin hacer que preguntando por qué has traído ... el por qué nos lleva a justificarnos y nos aporta escasa información, salvo en el caso que uno de nuestros alumnos nos exprese una creencia: es que soy torpe... en ese caso, y solo en ese caso, el por qué es la pregunta adecuada para obtener el origen de esa creencia, y a partir de esa toma de consciencia poder cambiarla.
- **El uso del No, Intento, Tengo que, Debería, Tendría que... producen efectos alejados de nuestros objetivos.** Expresar lo que queremos de nuestro alumnado nos dará muchos mejores resultados.
- **Expresar y acompañar a las personas en sus opiniones y creencias, en lugar de desecharlas, dispone a la persona mucho más a tomar en cuenta nuestros puntos de vista:** entiendo lo que dices y te has planteado esta otra posibilidad..., respeto tu opinión, y me gustaría exponerte la mía...
- **El uso del pero, sin embargo... borra toda la primera parte del mensaje, y el cerebro solo se queda con la segunda.**
  - Ej: has aprobado, pero puedes esforzarte mucho más... produce un efecto de desánimo en nuestros alumnos.
  - Puedes esforzarte más, pero has aprobado... cambia y nuestro alumno aprecia la recompensa de su esfuerzo y seguro siente más motivación para continuar.
- **El uso del “como si”, es una excelente herramienta para salir del bloqueo que nos incapacita.** Ej. No sé hacer este ejercicio. Te entiendo, e imagina, si por un momento supieras hacerlo , cómo lo harías..

Así pues, **el metamodelo es una valiosa herramienta que puede mejorar mucho nuestra efectividad tanto en nuestra comunicación, como en nuestra ayuda en que los alumnos se conozcan a sí mismos como personas y descubran sus limitaciones y sus potencialidades., se acerquen a su experiencia interna, a sus estrategias para crear sus estados internos (motivación, pasotismo, atención, concentración, alegría, tristeza, etc.), a que puedan averiguar las intenciones positivas que hay detrás de sus comportamientos, a que puedan entrar en contacto con sus emociones, a que sepan reconocerlas y aprender a gestionarlas., etc.**

### 4. BIBLIOTECA DE ASUNTOS VARIOS:

Otros aspectos que nos ofrece la Pnl son.

- **El recorrido y trabajo con la línea del tiempo.** Nuestras creencias, sobre nosotros mismos, sobre nuestras capacidades, tienen su origen en alguna experiencia de nuestra más tierna infancia, algo que probablemente oímos de nuestros padres, nuestros profesores... a través de esta herramienta podemos ir al origen, dar recursos y resolver, modificando de esta forma, nuestras creencias limitantes..

- **Las posiciones perceptuales: podemos vivir las cosas en distintas posiciones y cada una de ellas nos va a dar una información diferente.**
  - **La primera posición:** vivo las cosas desde mí. Con todas mis emociones del momento. Vivo como profesora, con mi enfado, que Marta no para quieta un segundo.
  - **Segunda posición:** hago como si fuera Marta. Es decir me salgo desde mí misma, me disocio e imagino que soy Marta. Puedo adaptar la misma fisiología que ella para facilitarme. Ponerme en su lugar y poder acercarme a sus sensaciones me facilita mucha información sobre el otro.
  - **Tercera posición:** es la posición del observador, nos proporciona información sobre la primera y la segunda posición, sobre cómo está Marta y cómo estoy yo.

**Es una herramienta muy útil para obtener información de cómo podemos hacer, qué podemos cambiar para mejorar nuestra relación con ese alumno, con ese compañero, con esa madre. Información y los cambios siempre referidos a la primera posición.**

#### **4.1. Sala de los niveles Neurológicos:**

Según la teoría de Bateson, una de las fuentes de la PNL, **tanto la comunicación, como el aprendizaje, como los cambios pueden producirse en niveles distintos.** La función de cada nivel es organizar la información del nivel que está por debajo de él. Las reglas para cambiar en un nivel son diferentes a las de los cambios en otro nivel. Cambiar algo en un nivel inferior puede afectar o no a los niveles superiores. El cambio en un nivel superior, casi seguro va a afectar a los niveles inferiores, para dar soporte a los cambios en los niveles superiores.

Desde el punto de vista psicológico, podemos hablar de estos niveles, que la Pnl ha relacionado con nuestra neurología.

- **AMBIENTE. Es el contexto en el que reaccionamos.** Aquello que nos rodea, a lo que reaccionamos y las personas con que nos encontramos. El contexto es el que da significado a nuestros comportamientos. Nos informa de dónde y cuándo, es decir nos da las referencias espaciales y temporales. En este nivel se producen las reacciones reflejas: ej. gritar cuando alguien nos asusta, por ejemplo.

En nuestra neurología, no implica funciones cerebrales, sólo a la médula espinal, ubicada en el interior de la columna vertebral, donde confluyen las terminaciones nerviosas de los actos reflejos: Neuronas Sensoriales y Motoneuronas.

Responde a las preguntas: **¿Dónde? y ¿Cuándo?**

- **COMPORTAMIENTOS: Son las acciones concretas realizadas en nuestros ambientes y contextos.** Abarca todo lo que hacemos, desde grandes movimientos corporales a micro-comportamientos, por lo que implica movimiento.

En nuestra Neurología está asociado con el Sistema Nervioso Motor (Vías Piramidales Ascendentes y Descendentes).

Responde a la pregunta: **¿Qué?**

- **CAPACIDADES: Son los grupos de comportamientos, habilidades, estrategias, y recursos, que usamos para realizar todas nuestras actividades.** Ej: seguridad, confianza, creatividad, atención

concentración, coordinación, flexibilidad, etc. En nuestra neurología corresponde a la corteza cerebral.

Responde a la pregunta: **¿Cómo?**

- **CREENCIAS Y VALORES: Son nuestro “motor interno”, las que van a dar la motivación para realizar alguna tarea determinada.** Recuerda una de las premisas de la PNL: tanto si piensas que puedes como si piensas que no puedes, tienes razón. Si pensamos que podemos es probable que lo consigamos, pero si nuestras creencias dicen que no podemos, por muchos recursos y capacidades que tengamos, no lo conseguiremos. **Nuestras creencias pueden ser permisivas y ampliarnos posibilidades o limitantes.** Ej: puedo aprender lo que quiera, es muy permisiva, soy incapaz de aprender es muy limitante.

En nuestra neurología, las creencias se relacionan directamente con el Sistema Nervioso Autónomo (Sistema Simpático y Parasimpático). Lo que explicaría el nivel de activación general que caracteriza el “Creer o No Creer”. Por ejemplo, hay mucha más activación en el estado de creencia que en el de duda.

Responde a la pregunta: **¿Por qué?**

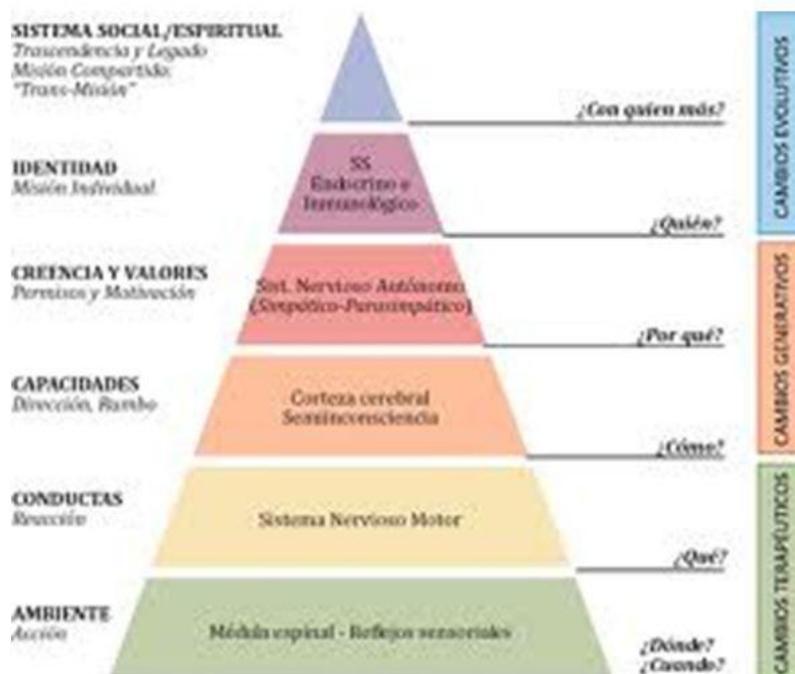
- **IDENTIDAD:** Se refiere a nuestro sistema de creencias y valores más importantes, que nos dan sentido como personas, y nos lleva a la noción de “Misión en la vida”. La identidad es un todo íntegro y se manifiesta de muchas maneras. **Un cambio en este nivel, implica un cambio en todo el sistema, y cada nivel de la persona.** Aquí están nuestros valores principales, el sentido más importante de nosotros mismos. Nuestra misión.

En nuestra neurología, la identidad se relaciona con el Sistema Neuroinmunológico y Neuroendocrino.

Responde a la pregunta: **¿Quién soy?**

- **SISTEMA SOCIAL/ESPIRITUAL:** Se refiere a la red o sistema de relaciones sociales y de estructura de las relaciones superiores, filosóficas o espirituales en las que se haya inmersa y se ha forjado nuestra identidad como persona (familia, trabajo, amistades, comunidad, ciudad, país, etc.)

Responde a la pregunta: **¿Yo y quién más?**



### AULA III DE APLICACIÓN DE LA PNL:

Esta es una valiosa herramienta que nos permite alinear toda nuestra neurología para cualquier objetivo de nuestra vida.

Vamos a aplicarlo al aula:

- **Es muy importante definir cual es nuestra visión de la educación, y a partir de ahí, nuestra misión, es decir como yo voy a contribuir a esa visión de la educación: con la visión y misión definidas, y siendo quien soy, qué creencias, capacidades y comportamientos son los más idóneos para dirigirme a mi misión y visión..**
- Un alumno tiene una dificultad. Si identificamos el nivel neurológico donde está podemos centrar más efectivamente la forma de resolverlo. Te expongo un caso de una alumna:

Entorno: aula del grupo. Clase de matemáticas.

Comportamiento: Hago bien casi todos los ejercicios. Saco 10 en casi todos los exámenes.

Capacidades: capto fácilmente los conceptos y resuelvo con rapidez..

Creencias: Si saco estas notas no soy aceptada/o por mis compañeros.

Identidad: Soy la/el rara/o de la clase.

Consecuencia: dejar de contestar preguntas en los exámenes y bajar la nota a aprobado.

Bien, mi querida lectora, mi querido lector, finalizo este artículo, exponiéndote un ejemplo de aula desde mi visión de la educación y con mi misión de hacer posible esa visión, favoreciendo tanto el aprendizaje cognitivo, como el de aprender a convivir, a ser, con la aplicación de las herramientas de la pnl que nos permiten conocer nuestras estrategias mentales para crear nuestros estados internos, nuestras emociones, y por lo tanto poder modificarlas, modificando

como consecuencia nuestros comportamientos, reconociendo nuestro mapa del mundo y entendiendo y aceptando que cada uno de nosotros tiene un mapa diferente de la realidad.

Y utilizo para ello una de las herramientas que la pnl, **un puente al futuro de un aula repleta de herramientas de pnl:**

*Son las 8 de la mañana, o las nueve para los más pequeños:*

Una música alegre suena invitando a entrar a los alumnos al aula... en la puerta está el profe o la profe con una gran sonrisa: y saluda a cada alumno/a, por su nombre, dándole la bienvenida y deseándole un feliz día. Los primeros 5 minutos se van en saludos, comentarios, dejar las chaquetas y abrigos y nos disponemos a nuestro juego de inicio de clase. Unos días es un abecedario mágico para activar los dos hemisferios cerebrales, otros nos estiramos, bostezamos y respiramos... de esta forma desaparece el sueño y nos preparamos. Otros hacemos una relajación para disponer nuestros sentidos, nuestra atención y concentración. Otros hacemos una alineación de nuestros niveles neurológicos para centrar el trabajo y objetivos de la jornada.

Hoy es el cumpleaños de Juan y nos disponemos a felicitarlo. El va a recibir su regalo. Cada compañero/a le obsequia con un pececito: le dice algo que le gusta de él, algo que le agradece... y Juan recibe y dice: gracias, lo acepto.

Un comentario para centrar la jornada y todos disparan sus anclas de atención, motivación. Y el /la profe utiliza sus anclas espaciales para las nuevas explicaciones, para la corrección y para el recuerdo de conceptos ya dados.

Utiliza el feedback, con refuerzo positivo y periférico, y apadrina continuamente: aprovecha cualquier detalle para elogiar a los alumnos y obvia lo menos elogiabile. Modula su voz para obtener el estado de atención deseado... utiliza los tres sistemas representacionales, pone ejemplos en los tres para poder captar a todos, intercala preguntas basadas en el metamodelo... propone actividades sobre lo explicado a veces individuales, a veces en equipo... escucha a sus alumnos y tiene muy presente la intención positiva de los comportamientos. Cualquier acontecimiento de la clase es importante y es aprovechado para aprender sobre valores: respeto, tolerancia, flexibilidad, aceptación....

Enseña a sus alumnos y practican en las horas de tutoría, cómo reconocer sus estrategias para sus estados internos, emociones, a través de las submodalidades...

Se habla de las diferentes emociones con naturalidad, y se permite expresarlas en el aula...

Se comenta cualquier acontecimiento importante de cualquier persona de la clase...

Hay diferentes ambientes para diferentes actividades,.. Se ríe, se llora, se canta, se baila, se vive...

Todos somos importantes.

Ojalá, querido compañero, se convierta en una generalización y la PNL, y otras herramientas, formen parte de la formación del profesorado y del curriculum de nuestros alumnos.