

## En contacto©

Número 6  
Abril 2007

### Revista online dedicada a estar **En contacto**

¡Cálidos saludos a todos los suscriptores de **Argentina, Colombia, República de El Salvador, Bolivia, Perú, Chile, México, Puerto Rico, Venezuela, Estados Unidos, España, Ecuador, Uruguay, Canadá y Alemania!**  
Hoy nos encontramos otra vez, para compartir ideas, novedades, reflexiones y conocimiento. Otra vez, quiero agradecer todos los mensajes que he recibido e invitarte a visitar la página web, que ya cuenta con una parte en inglés, si es que prefieres leer en ese idioma.

Te recuerdo que cada semana puedes encontrar un mensaje nuevo, para pensar y poner en práctica durante el mes entre cada revista.

El día 17 de marzo tuvimos el taller introductorio de PNL al cual te invité en el número anterior. Si tu intención fue venir y no pudiste, por temas personales, o porque cuando te inscribiste ya no había más lugar, te cuento que pronto voy a anunciar un nuevo encuentro.

Que tengas un hermoso día, y nos mantenemos  
**EN CONTACTO**

*Laura Szmuch*

[www.lauraszmuch.com.ar](http://www.lauraszmuch.com.ar)

Si te suscribiste después de que salieran los cinco primeros números y no los has recibido, si deseas leerlos, puedes bajarlos en archivo pdf de la página web

[www.pnl-encontacto.com](http://www.pnl-encontacto.com)

[Nota 1 Aplicaciones de la PNL: Salud](#)

[Nota 2: Con conciencia de primera vez](#)

[Nota 3: Por la paz –Invitación- de Inés Palomeque](#)

[Nota 4: "Cambia tu forma de ver las cosas y cambiarás las cosas que ves"...por Marisa D'Alessandro](#)

[Capacitación en inglés en Tres Arroyos, Pcia de Buenos Aires](#)

[Página web](#)

["Estoy leyendo..."](#)

[Publicaciones](#)

[Calendario de actividades en Buenos Aires.](#)

[Cómo suscribirse o dejar de recibir la revista.](#)

---

## Nota 1 : Aplicaciones de la PNL Salud

Como muchos de ustedes ya saben, la PNL surgió en el campo terapéutico. **John Grinder y Richard Bandler**, trabajando y estudiando en el campo de la psicología, quisieron descubrir cuál era la estructura subjetiva de la excelencia, es decir, qué hacían los que hacían las cosas bien. Más que trabajar con patologías, o sea, lo que no funcionaba, ellos prefirieron el enfoque de ver **qué era lo que sí funcionaba**, tanto a nivel conductas como dentro de las mentes de las personas, cuando esas personas eran altamente eficientes. Dicen quienes lo han visto, y también está relatado en la bibliografía de la PNL, que Bandler ha curado fobias en minutos. Hoy en día, muchos terapeutas utilizan muchas de las técnicas creadas por estos dos genios, también por **Robert Dilts, Steve Andreas, Connirae Andreas**, entre otros. En el ámbito de la terapia, muchas aplicaciones de la PNL resultan ser muy profundas, y dejan tanto a pacientes como a terapeutas llenos de asombro al evidenciar los cambios profundos, muchas veces realizados rápidamente.

Si bien la PNL no se utiliza sólo en sesiones de terapia con profesionales de la salud (únicos autorizados legalmente para ejercer terapia psicológica), el aprendizaje de la PNL, no desde el enfoque de la psicología, resulta siempre terapéutico.

### ¿Cómo es eso?

Muchos de los problemas que enfrentamos la mayoría de los humanos, se deben a creencias limitantes, puntos de vista o perspectivas incompletas, percepciones borrosas, repeticiones de hábitos no funcionales, entre otros.

El entrenamiento en PNL implica **re-educación**. Nos lleva a la evaluación consciente de temas que damos por hecho, de creencias que tomamos como verdaderas, de límites auto-impuestos, de entrega de nuestro propio poder a otros. La PNL nos ayuda a tomar decisiones, a ser **protagonistas de nuestras propias vidas**. Aprendemos a dejar de buscar culpables o responsables de nuestra situación afuera, y vemos de qué manera somos nosotros mismos los que podemos ser la bisagra para el cambio: en forma directa sobre nosotros mismos, y, de esa manera, afectar nuestro entorno. No podemos cambiar a nadie, *directamente*. Sí podemos mejorar situaciones y relaciones, cuando cambiamos y damos los primeros pasos nosotros mismos.

El desarrollo de la inteligencia inter e intra personal que nos proporciona una excelente capacitación en PNL es terapéutica, en el sentido de que nos ayuda a mejorar notablemente nuestra relación con los demás y con nosotros mismos. La tan de moda "**Inteligencia Social**", que le dio el nombre al nuevo libro de **Goleman**, es algo en que los practicantes de la PNL venimos trabajando hace tiempo.

El re-aprendizaje de ciertos temas dados por obvios hace que la educación en PNL sea no sólo recomendable, sino altamente sanadora. Gracias a nuestra maravillosa neuroplasticidad, podemos generar nuevas creencias, conductas, actitudes. Podemos **moldear creativamente a la persona que queremos ser, llenándonos de recursos y motivándonos a nosotros mismos a buscar la excelencia**.

En el ámbito de la salud, de acuerdo a como yo lo veo y a mi propia experiencia, la PNL es un tema **educativo**. Quienes están realizando sesiones de terapia, encuentran en el

aprendizaje de la PNL un excelente complemento del proceso que están realizando con sus terapeutas. Y también quienes eligen caminar su proceso de crecimiento exclusivamente desde el ámbito educativo, encuentran que su salud física y mental se ven altamente mejoradas. Cambios en la postura corporal, nivel más alto de energía, relajación, flexibilidad física y mental, son rápidamente percibidos por las familias y amigos de los practicantes de la PNL.

Como dice Deepak Chopra, *la salud es el estado natural del hombre. La salud es un estado de bienestar perfecto a nivel físico, mental, social y espiritual.*

*Es un estado en el que uno se siente joven, vivaz, contento . (Cómo crear salud, Grijalbo).* Sobre estos temas, precisamente, trabaja la PNL en la educación para la salud.

Laura Szmuch ©

## Nota 2

### **Con conciencia de primera vez Por Laura Szmuch**

*El sábado pasado estuve conversando un querido amigo...acerca de la vida, los momentos. Él me comentaba que encontraba que todo era lindo, al principio. Después de un tiempo, cuando algo se convertía en rutina, era simplemente más de lo mismo. Y ahí la gente se aburría, se cansaba, y ya no sentía las mismas ganas que tenía cuando las cosas comenzaban.*

Y ahí recordé a mi profesora de yoga...Cada vez que nos guía hacia un nuevo *asana* (postura), nos pide que estemos presentes en nuestros cuerpos, que sintamos cada parte de ellos, como si estuviéramos en esa postura por primera vez. Y es asombroso, porque cuando la conciencia es plena, nos damos cuenta de que **nada es igual a nada**...todo momento es **especial y único**. Mi pierna nunca estira de la misma manera que en el encuentro anterior. A veces estoy más flexible, a veces más rígida. Hay días en que siento más energía, otros en que mi cuerpo no responde como me gustaría. Mi cuerpo físico me envía mensajes, y yo puedo decidir escucharlos o no. Si no estoy atenta, simplemente estoy en una postura extraña. Si soy una con mi respiración, mis músculos, huesos, tejidos, células.....**si pongo todo mi Ser en ese instante...mi cuerpo me habla y yo lo oigo.**

El aburrimiento no es más que falta de **atención**. Es simplemente un espacio de ceguera. Es **la vida maravillosa** pasando por delante de mí, por detrás de mí, por los costados...pero no **EN mí**. La necesidad imperiosa de estímulos diversos, provenientes del exterior, no es más que una falta de presencia en mí misma.

Si estoy atenta, **puedo percibir mi respiración como si nunca antes hubiera respirado**. Puedo sentir **el ritmo de mi propia vida a cada instante**, en cada inhalación y en cada exhalación. Puedo sentir la presencia de quienes están conmigo, y mirarlos cada día como si no los conociera, **para descubrirlos y redescubrirlos**. Si no lo hiciera, quizás viviría en la ilusión de que la gente es siempre la misma, que nada cambia...y sé que no es así. No sólo mi hija cambia porque crece...Cambian mis alumnos, mis amigos, toda la gente con quien me encuentro cada día. **Si no los mirara**

**con atención cada vez que los encuentro, no los vería realmente...**Sólo percibiría el recuerdo prefabricado de quienes son...o eran.

**La maravilla de re-encontrarnos, de re-percibirnos, de hacer cada día un principio...me entusiasma...me alienta a disfrutar cada instante.**

Nunca un día es igual al anterior, aunque vaya al mismo lugar de trabajo, aunque por fuera parezca que todo es inalterable. Ninguna mirada es igual a la de ayer, ningún abrazo. **La belleza de cada contacto es única.** La energía y entusiasmo por cada actividad, nueva o repetida, es el ingrediente esencial para que la vida tenga un sabor, diría, **sublime.**

**La conciencia de primera vez nos abre al asombro, a la expectativa, a las ganas de más...Y es la que nos estimula a que las cosas cambien, cuando lo que percibimos no nos gusta. El darnos cuenta es el primer paso. Y para eso, debemos mirar, escuchar, sentir dónde es que estamos parados.** Y si lo que vemos nos gusta, ese estado, precisamente, es el que hace que, paradójicamente, aunque las cosas parezcan repetirse, todo sea nuevo, fascinante, divertido. **La conciencia de primera vez nos hace fluir a través de los minutos, las horas, los días...**

Y esa conciencia la percibimos en los ojos de las personas, en su piel, en el aire alrededor de ellos. *Aire fresco, nuevo, motivador....en cada momento, a cada paso....segundo tras segundo enlazado en la magia de estar vivos.*

Laura Szmuch 2007©

### **Nota 3: Por la paz Invitación... que comparto contigo...**

**Queridos Corresponsales, Mensajeros , Embajadores de Paz  
Amigos y colegas de Mil Milenios de Paz:**

Como uds saben MMP es una de las organizaciones de la sociedad civil que forman parte de la Comisión Consejo de Paz (Cpaz) del Consejo Consultivo de la Cancillería Argentina.

Uno de los proyectos del Cpaz para este año es elaborar en conjunto un "Léxico de Cultura de Paz" con palabras, frases, expresiones y modismos que inspiren paz.

La idea es observar, analizar y reflexionar sobre las palabras y expresiones que usamos cotidianamente para comunicarnos y hablar de paz, comenzando por nosotros y luego la comunidad.

En lugar de hablar de "luchar por la paz" ¿podemos decir generemos paz? En lugar de anunciar talleres "de violencia escolar" ¿podríamos anunciar talleres de recursos para generar vínculos armoniosos?

¿Porque frases cambiarías estas expresiones?

Armarse de paciencia, se extendió como regadero de pólvora, una explosión de alegría, o que buen disparador.

Mandanos por correo electrónico a: [milmilenios@fibertel.com.ar](mailto:milmilenios@fibertel.com.ar) palabras o expresiones ambivalentes y contradictorias que a diario decís, lees o escuchas en la tele, en la calle o en la radio y también aquellas por las que las remplazarías.

Tu aporte será de gran utilidad y contribuirá a fortalecer la cultura de paz mientras nos descubrimos y desarrollamos una atención más plena.

Como siempre nuestro cariño y reconocimiento

Mil Milenios de Paz

[www.milmilenios.org.ar](http://www.milmilenios.org.ar)

Comentario:

A propósito de esta invitación, quiero contarte que durante años sentí un prejuicio enorme hacia el nombre del libro de Rosemberg "**Comunicación no violenta**". Para mí, debería haberse llamado "**Comunicación pacífica**". Sin embargo, una vez que lo leí, como sabrás por el espacio que le dediqué en los dos números anteriores, el libro y el sistema me parecieron espectaculares. Simplemente quiero reflexionar, como la gente de Mil Milenios, acerca del poder de las palabras, y del efecto emocional que ellas causan. Personalmente, el hecho de haber postergado la lectura de un libro, por impactarme su nombre negativamente, es un ejemplo.

Laura

#### Nota 4:

**"Cambia tu forma de ver las cosas y cambiarás las cosas que ves"...**

**Por Marisa D'Alessandro**

...eso dice en su libro "El poder de la intención" el Dr Wayne Dyer autor de títulos tales como "Tus zonas mágicas" y "Tus zonas erróneas" entre otros; por otro lado y algunos años antes el escritor francés Marcel Proust había mencionado algo parecido: "no es cuestión de cambiar el paisaje sino de mirarlo con otros ojos"...

¿Qué tal si nos planteáramos la vida desde esta óptica? ¿Todo el mundo está en contra de nosotros o tal vez nuestro punto de vista es diferente? ¿Qué tal si probamos, por ejemplo, cambiar nuestra silla -dentro de las obvias posibilidades físicas del espacio- en nuestro trabajo, lugar de estudio o , hasta incluso, nuestro asiento casi casi fijo a la hora de la cena en nuestro hogar? Mmm...¿cambia el panorama? ...Entonces...¿cómo es la cosa? ¿Qué pasa si intentamos mirar desde el lugar del otro aunque no compartamos su punto de vista, lo podremos comprender mejor? ¿Y él a nosotros?...

Somos todos diferentes, de manera que nuestras formas de ver las mismas cosas también van a ser diferentes ya que se encuentran influenciadas por nuestra educación,

entorno, creencias, valores, cultura, etc. Además de estos parámetros hay otro muy importante que es la forma en que filtramos –percibimos- la realidad a través de nuestros sentidos. ¿Cómo es esto? Veamos un ejemplo... un novio muy enamorado aparece el día de San Valentín frente a su novia y le da sin que medie palabra alguna, un hermoso ramo de flores...ella lo mira de reojo, lo agradece a medias y le dice "¿¿y?? ¿¿no me vas a decir que me querés??" El pobre chico lo único que atina a decir es "¿pero...no te gustan las flores?".... Al tiempo se dan cuenta de que no estaban taaaaaaaan enamorados como pensaban y él comienza a salir con otra chica, llega San Valentín otra vez y nuestro Romeo , recordando su amarga experiencia anterior , le dice a las 12.01 del 14 de febrero ..." te quiero"...y ella, por toda respuesta, responde...¿ y las flores? ¡¡Ahh no!! ¡¡ No, otra vez!! –piensa Romeo- ¡¡Mamá tenía razón, son todas unas histéricas!!....Y el pobre huye despavorido...

¿Les resulta conocido? Palabras más palabras menos es lo que sucede día a día en todos los órdenes de la vida, pero... ¿por qué? una de las razones, de acuerdo con las investigaciones realizadas en el campo de la PNL ( **Programación Neurolingüística**) es que hay personas cuyo filtro principal (o sea el sentido que usan con más frecuencia) es el **visual** , es decir que recuerdan más y mejor hechos o situaciones vividos en forma de imágenes; para otras lo es el canal **auditivo** son personas que, por ejemplo, recuerdan muy bien letras de canciones o diálogos extensos; en cambio las **kinestésicas** son aquellas personas que se comunican mejor cuando se ven implicados movimientos y emociones, son quienes se mueven y gesticulan mucho al hablar , además sienten la necesidad de tocar o acercarse lo más posible a la persona con la cual están conversando.

Del mismo modo que con solo cambiar la silla de lugar cambiará la perspectiva que tendremos frente a nosotros, intentemos cambiar de a poco nuestro diálogo interno de "tengo razón, esto es así y punto"...por "tal vez hay otra forma de ver esto mismo más allá de cómo lo veo yo"...

**La PNL nos habla de cómo funcionan la mente y nuestros sentidos, cómo procesamos la información, cómo percibimos la realidad, la forma en que elaboramos nuestras experiencias y las consecuencias que esto tiene para nuestro éxito personal...o no, y, en caso de ser así, poder cambiarlo.**

**El campo de aplicación de técnicas de PNL es muy amplio ya que lo que busca es mejorar la comunicación primero con nosotros mismos, para después poder tener una comunicación óptima y eficaz con los demás.** Se utiliza, por ejemplo, con muy buenos resultados, combinado con otras herramientas como pueden ser los mapas mentales para mejorar el rendimiento de estudiantes o empleados dispersos, organizar material de estudio o de trabajo, mejorar el rendimiento deportivo, etc.

Marisa D'Alessandro © 2007 Master Practitioner en PNL- Especialización en Educación  
[mindazzles@gmail.com](mailto:mindazzles@gmail.com)

### **Capacitación en PNL en inglés en Tres Arroyos, Provincia de Buenos Aires**

**CRESTA organiza un curso con Laura Szmuch en Tres Arroyos, el día 21 de abril de 2007**

Morning workshop: 9.00 to 12.00

**Successful learning -incorporating VAK into your teaching.**

Afternoon workshop: 14.30 to 17.30

**Everyone's a winner- conflict resolution in the classroom.**

**Venue:** CRESTA . Maipu 270

**Fee:** \$40 ( in Argentine pesos)

Latecomers: \$50

**Registration closes:** April 17<sup>th</sup>.

**Register** at CRESTA (enrolment is only guaranteed by payment of fee)

For teachers **from other cities:** call 02983-430121

Please do check-in in advance.  
We look forward to meeting you all on Saturday.

#### **BIODATA**

Laura Szmuch is a graduate of INSP "Dr JVGonzález", and Master Practitioner and Trainer in NLP. She applies NLP to her English teaching. She is the co-founder of **Resourceful Teaching**, an educational consultancy, and produces the e-zines called **RTNews and En Contacto**. She runs NLP courses for teachers and other professionals both in English and in Spanish and coordinates self-development workshops, courses and retreats, among them "**A Spa for the Teacher's Soul**".

She has written "**Aprendiendo Inglés, y disfrutando el proceso**", and co-authored "**Really Thriving**" of forthcoming publication.

At present she is training as a **Transformational Ontological Coach** and as a **Psychoneuroeducator**.

[www.resourcefulteaching.com.ar](http://www.resourcefulteaching.com.ar)

[www.pnl-encontacto.com](http://www.pnl-encontacto.com)

**Te invito a visitar la nueva página web, en su versión español e inglés**

[www.pnl-encontacto.com](http://www.pnl-encontacto.com)

**Aquí vas a encontrar artículos, todos los números de la revista en pdf por si alguno de los que te envió se pierde en el cyber espacio, y un mensaje de reflexión semanal, para mantenernos **En Contacto** entre publicación y publicación.**

**¡Espero tu visita!**

*Laura*

### " **Estoy leyendo**"

**En esta sección te recomiendo libros de PNL o temas relacionados que yo leí y que considero muy buenos:**

Obviamente, después de la mención del libro en la nota sobre PNL y salud, voy a hablar del libro "**Inteligencia Social**" de Daniel Goleman.

En su nuevo libro, Goleman nos cuenta cómo la neurociencia ha descubierto que el diseño mismo de nuestro cerebro lo hace sociable. Nos habla de los puentes que se establecen biológicamente entre los cerebros de distintas personas, y de cómo las relaciones nutritivas tienen un impacto benéfico para la salud, mientras que las tóxicas pueden ser un veneno para nuestro cuerpo. Si todavía no las conocíamos, nos presenta a las **neuronas espejo**, que son una variedad diferente de células cerebrales, que perciben la acción que otra persona está a punto de realizar e instantáneamente nos preparan para imitar ese movimiento. Según el autor, el cerebro social representa el único sistema biológico en nuestro cuerpo que continuamente nos sintoniza con las personas con las que estamos y que a su vez se deja influir por el estado interno de esas personas. Dice que nuestras interacciones sociales desempeñan un papel incluso en el remodelado de nuestro cerebro, por medio de la "**neuroplasticidad**", que significa que experiencias repetidas esculpen la forma, el tamaño y la cantidad de neuronas y sus conexiones sinápticas.

**Encuentro este libro de gran interés para los practicantes de la PNL, ya que nos proporciona evidencia científica acerca de lo que venimos haciendo hace años. Si decides leerlo, envíame tus comentarios y reflexiones.**

*Laura*

**Publicaciones**

## **Aprendiendo inglés y disfrutando el proceso, de Laura Szmuch, Editorial Dunken**

Este es un libro para estudiantes. Su premisa fundamental es que todos somos únicos e irrepetibles, por lo tanto, aprendemos de maneras diferentes. Contiene técnicas de **Programación Neurolingüística** (PNL) para motivarlos, los orienta en relación a sus estilos de aprendizaje, analiza las distintas etapas en la adquisición de un idioma, los estimula a planificar y establecer objetivos personales, y sobre todo, le muestra al lector que el factor más importante dentro de su propio proceso de aprendizaje es él mismo y su actitud positiva.

Ideal para acompañar a quienes están haciendo un curso o como fuente de inspiración de los docentes para sistematizar la reflexión de sus alumnos durante su proceso de aprendizaje.

*Recomendado en el suplemento Ñ del diario Clarín el 28 de febrero de 2004*

Editorial Dunken: Ayacucho 357, Cdad Autónoma de Buenos Aires

**Puedes adquirir tu libro a través de mis amigos "English and Fun"**

[www.welcometoenglishandfun.com](http://www.welcometoenglishandfun.com)

### **Precio de venta**

**Argentina : - \$ 30 (treinta pesos)**

**Otros países: - consultar a [ventas@welcometoenglishandfun.com](mailto:ventas@welcometoenglishandfun.com)**

**¿Cómo comprarlo?**

Para solicitarlo, deberá enviar un e-mail a [ventas@welcometoenglishandfun.com](mailto:ventas@welcometoenglishandfun.com) indicando los siguientes datos :

- Nombre y Apellido
- Dirección completa donde desea recibirlos (incluyendo Código Postal y Localidad)
  - Nombre del libro que desea comprar
- **El producto será enviado a través de Correo Argentino, con el servicio de contra – reembolso. Usted abonará directamente al cartero una vez que reciba el paquete en el domicilio indicado. Recuerde que el envío dentro del país (Argentina) tiene un costo extra de \$ 9 (nueve pesos) que también se abonará al cartero.**

### **Importante:**

**El sábado 28 de abril comienza el nuevo curso de Programación Neurolingüística en Buenos Aires.**

**Es un sábado por mes, de 9 a 17.**

**El programa está en [www.resourcefulteaching.com.ar](http://www.resourcefulteaching.com.ar) sección Cursos en español**

Para más informes, envíame un correo electrónico a [cursospnl.laura@gmail.com](mailto:cursospnl.laura@gmail.com)  
O visita [www.pnl-encontacto.com](http://www.pnl-encontacto.com)

**¡Te espero!**

Para informes sobre cursos de PNL en inglés, **te invito a visitar nuestra página web: [www.resourcefulteaching.com.ar](http://www.resourcefulteaching.com.ar)**  
**El curso inicial comienza el 31 de marzo.**

Si deseas suscribirte a la revista gratuita online en inglés para docentes, envía un correo electrónico con tus datos a [rtnews@resourcefulteaching.com.ar](mailto:rtnews@resourcefulteaching.com.ar)

---

Si has recibido esta revista, **pero no estás suscripto personalmente**, puedes hacerlo enviando un correo electrónico a [en.contacto.pnl@gmail.com](mailto:en.contacto.pnl@gmail.com)

Si deseas dejar de recibir la revista, simplemente envíame un mensaje pidiéndomelo.

---

Puedes reenviar esta revista a tus contactos, siempre y cuando lo hagas en forma completa.