

En contacto©

Número 5
Marzo 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 y Alemania!**

¡Y también **Canadá** que se acaba de agregar al enorme grupo de gente que recibe y comparte **En Contacto!**

¡Hola otra vez!

Si bien este número corresponde al mes de marzo, decidí adelantarle un par de días para que te llegue a tiempo un anuncio que me han hecho llegar. Susana Bühner, directora de [Valores para vivir](#), nos invita a una capacitación sobre valores. Como apoyo de todo corazón las actividades de "Valores", quiero compartir esa invitación contigo. **El curso comienza el 3 de marzo, y es totalmente gratuito.**

También quiero invitarte a un taller sobre PNL (también es gratuito), el día 17 de marzo. Para más informes, sigue leyendo...

Te cuento que me han llegado muchos correos con referencia al artículo sobre el libro de Marshall Rosenberg. Con autorización de quienes los han enviado, voy a compartir dos de ellos contigo.

María Teresa Sala, psicopedagoga especializada en discapacidad y educación especial, nos ha enviado una reflexión acerca del lenguaje no verbal, basado en sus quince años de experiencia trabajando con personas con comunicación verbal limitada.

Te doy la bienvenida a este, nuestro quinto número, con muchas ganas de seguir estando

!!!En contacto!!!

Laura Szmuch
www.lauraszmuch.com.ar

¡Atención!

Si te suscribiste después de que salieran los cuatro primeros números y no los has recibido, si deseas hacerlo, envíame un mensaje solicitándolo.

También puedes bajarlos en archivo pdf de la página web

- [Correo de lectores : acerca de La comunicación no violenta](#)
- [Nota 1 Aplicaciones de la PNL: la excelencia deportiva](#)
- [Nota 2: Valores para vivir](#)
- [Nota 3: La comunicación no verbal, por María Teresa Sala](#)
- [Nota 4: Celebrando la vida](#)
- [Página web](#)
- "Estoy leyendo..."
- Publicaciones
- Calendario de actividades en Buenos Aires.
- Cómo suscribirse o dejar de recibir la revista.

Correo de lectores:
La comunicación no violenta

¡Hola, Laura! Quiero decirte que disfruto mucho leer la revista **En contacto**.

El comentario sobre el libro de Rosenberg es muy interesante. Coincido con los capítulos que mencionaste y agregaría otros pasajes también como aquel del capítulo 7 que habla *de cómo enriquecer nuestra vida cuando pedimos a los demás de la forma correcta*. Cada vez me hago mas consciente de como impactan las palabras que usamos cuando nos relacionamos con el otro y qué efectos diferentes podemos lograr cuando las usamos habiéndolas elegido antes o no.

Solicitar al que recibe nuestro mensaje que confirme nuestro pedido es otro descubrimiento también, no solo en el ámbito escolar- me resulta una práctica más conocida y utilizada, sino también en las relaciones de familia y amigos. Es increíble como, a veces , **lo que vuelve como confirmación es diferente de lo que creo haber dicho** y es maravilloso como, a través del intercambio, se pueden evitar pequeños malentendidos o aclarar diferencias que en realidad son inexistentes y están **sólo en nuestras inferencias sin evidencias**.

Me gustó mucho también el capítulo sobre el **agradecimiento** y la diferencia que agradecer tiene con elogiar; es tan real y claro, tanto que nunca antes lo había pensado y analizado.

Así podría escribir de muchísimos otros pasajes del libro que, por esas causalidades de la vida, me llegó a través tuyo, Laura querida. Lo leí y se ha convertido sin dudas en un referente sobre el tema de la comunicación sin violencia para volver y volver....como aquel otro pequeñito libro que se presentó ante mi vista distendida en un recreo de uno de los primeros módulos del Curso de PNL en el 2004 en medio de otros libros más imponentes en la estantería y que tengo como referente que expresa claramente lo que pienso, creo y trato de **vivir en el aquí y ahora**. Es uno de esos libros que cuando lees te decís " *Si tuviera la capacidad de escribir lo que pienso y creo sobre "X"; sería de esta forma"....*

Sin dudas, temas como el construir una buena comunicación, el de la **celebración y promoción de la paz**, el aceptar el tiempo presente y tratar de vivirlo de la mejor manera posible me acompañan en el tiempo desde hace tiempo y quiero seguir

creciendo en esa dirección para mejorar como persona y poder ayudar dentro de lo que soy capaz.

Gracias, muchas gracias por tu generosidad al compartir lo que aprendiste y aprendés, lo que viviste y lo que estas viviendo. (Este crecimiento en la promoción de PNL en castellano que estas haciendo abre numerosas puertas en mayor cantidad de personas!)

Mis mejores deseos para vos como profesional y ser humano para este año!

Cariños,

Amalia Maine, Rafaela

Provincia de Santa Fe

Querida Lau:

Siempre es un placer leerte y resultan interesantes y un muy buen "alimento" cada uno de tus artículos.

Acuerdo totalmente con esforzarnos por encontrar la manera de utilizar una comunicación no violenta, **es necesario inicialmente fortalecernos individualmente** para saber soportar el "afuera tan violento". La televisión en cada uno de sus espacios, deportivos, entretenimientos, noticieros etc. nos incitan a la violencia, transmiten constantemente frases y actitudes violentas, estimulan la violencia. Actualmente he decidido no mirar determinados programas y escucho más la radio, lugar por excelencia del uso del lenguaje y la comunicación y me doy cuenta que también este espacio se va degradando con el mal uso de términos y de tonos de voz que resultan, o mejor dicho "me" resultan agresivos y chocantes. **Coincido con que el cambio empieza siempre por uno y su entorno más cercano y en eso hay que trabajar fuertemente. Es necesario conocerse uno mismo y conocer el entorno para poder iniciar algún cambio.** Quizás estos espacios nos ayuden a formar una cadena en pos de la **tolerancia, la paz y la aceptación de los otros tal como son**, con sus pros y sus contras pero sin gritos, sin violencia, con respeto y con el ánimo de ayudarlos si fuera necesario y nos lo permiten y dándonos a nosotros mismos la posibilidad de **pedir ayuda y recibirla** cuando nos la dan.

Gracias por compartir tus reflexiones conmigo y con todos los que te leemos. Hasta pronto

Maria Teresa Sala

Psicopedagoga. Especialista en Educación Especial.

Cdad de Buenos Aires

Nota 1 : Aplicaciones de la PNL

La excelencia deportiva

Siguiendo con la serie "**Aplicaciones de la PNL**" (*en el número anterior hablé brevemente del ámbito de la educación*), en este número voy a contarte acerca de mucho de lo que la PNL nos aporta en el ámbito de la **excelencia deportiva**.

Los deportistas y atletas saben muy bien que **deben entrenarse físicamente**. Sin embargo, un porcentaje muy alto de sus logros está relacionado más con su **preparación mental** que con la física.

Los partidos, carreras, torneos, competencias y otros, **se ganan antes en la mente** que en la cancha, pista u otros. Un juego que hago habitualmente es escuchar reportajes a deportistas, especialmente tenistas, y puedo asegurarte que sé quién va a ganar el partido de acuerdo a lo que percibo de su preparación psicológica.

Las pistas que observo están en su lenguaje, tanto verbal como no verbal, y ciertas señales que me muestran si ese jugador está listo para el éxito o no.

La PNL aporta mucho en este campo, ya que desarrolla estrategias para la **motivación, la mentalización, autoconfianza, autoconciencia, relajación, aprovechamiento de recursos internos y habilidad física al máximo.**

Con técnicas de PNL el deportista aprende a desarrollar **metas positivas** y a **optimizar su rendimiento**. Incentiva la **conciencia del propio cuerpo**, transforma **creencias** limitantes en **facilitadoras**, y el uso de anclajes saca a la luz todas las **capacidades** que el deportista tiene pero no está utilizando.

Los resultados en este ámbito son asombrosos, y los casos que vi, y en los que participé directa o indirectamente, son brillantes.

Hay limitaciones biológicas y físicas. Por supuesto que existen. Sin embargo, en los deportes, la mayoría de ellas son mentales.

Como dijo Henry Ford: "**Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, de cualquier modo estás en lo cierto**".

Todo es posible, cuando el deportista está decidido a trabajar no sólo con su cuerpo, sino también con su mente.

Laura Szmuch ©

Nota 2:

Buscando la paz a través de los Valores

Enviado por Susana Bühner

-

Las personas disponen en su interior de un potencial de recursos innatos, uno de los cuales es la paz. Ella recupera el logro de la visión del propio ser, como único y valioso.

Es la integración de los valores originales la que nos lleva a su descubrimiento.

Al permanecer estables en estos valores, nos liberamos del pasado y esto nos permite ser alguien nuevo cada día viviendo el presente sin temor, ni prejuicios que, a veces, son generadores de conflictos.

Reconocer la paz como un valor intrínseco del ser humano, significa **dejar de buscarla en el exterior.**

Es cuando la vivenciamos **a través de nuestra propia experiencia interna** y no como resultado de la influencia de un estímulo externo, que podemos descubrir su verdadero valor.

Entonces podemos empezar a proyectarla hacia fuera y dejar que impregne nuestras relaciones y actividades.

Facilitando el entendimiento a través de la tolerancia y la unidad, estableciendo equilibrio entre los seres humanos, en sus relaciones y hacia su entorno, habremos arribado a una paz duradera, que se puede describir como el cimiento o pilar fundamental sobre el cual edificar una vida constructiva y armoniosa.

CEPEC y Comité de Educación Rotary Internacional

Invitan al VI Curso de

"Valores para Vivir, una iniciativa educativa" *dirigido a educadores de todos los niveles.*

Fecha de inicio: 03,10 y 17 de marzo en horario de 8 a 13 hs.

23 de marzo de 18 a 20:30hs.

Lugar: Sede del Instituto CEPEC

Avenida Corrientes 1996

Este curso **gratuito** cuenta con **puntaje** otorgado por el Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires por Resolución SED N° 527/2006, con una duración de 34 horas cátedra.

Se ruega solicitar inscripción a cepec@cepec.edu.ar

secretaria@cepec.edu.ar

valoresparavivir2005@yahoo.com.ar

Nota 3: La comunicación no verbal

Por María Teresa Sala

Psicopedagoga, especializada en discapacidad

mariateresasala@hotmail.com

La comunicación, como ya Laura nos contó, no es sólo la palabra hablada, es mucho más que eso. En mi experiencia laboral (trabajo desde hace más de 15 años con personas con Necesidades Especiales) he descubierto y he tenido que aprender a comunicarme de otras maneras con estas personas.

La mayoría de los jóvenes, adultos y niños con los que trabajo, no acceden al lenguaje hablado por diferentes causas: orgánicas, emocionales, etc. Por lo que es necesario descubrir otro camino para establecer una comunicación eficaz.

Hay que reemplazar la palabra **poniendo el cuerpo y ampliando la escucha**, que no significa gritar por supuesto. Al principio comencé a "escuchar" el cuerpo de estas personas, observar sus gestos o la ausencia de ellos y de a poco construir un modelo de significados y significantes para cada postura, mirada, tensión muscular, posición de la cabeza, de las manos, de los pies, en fin, escuchar el cuerpo.

Lentamente y de acuerdo a cada uno de estos jóvenes y niños, aprendí cuál era su código para luego poder conversar y comprender lo que necesitaban o querían decirme.

En algunos casos fue necesario ayudarles a diferenciar gestos, ya que hay patologías en las que se los ve siempre sonrientes aunque si uno "mira" atentamente descubre que es una sonrisa vacía, por lo que mediante técnicas específicas fui enseñándoles la diferencia entre un gesto de dolor, de temor, de alegría, de satisfacción.

Esta experiencia me enseñó a no detenerme sólo en escuchar a mi interlocutor sino a MIRARLO y SENTIRLO y es en ese intercambio en el que uno realmente escucha al otro.

Aprendí que hay personas que suelen no escuchar pero cuando usamos un tono muscular determinado y adoptamos una postura específica, que acompañan lo que transmitimos con nuestras palabras, logran focalizar y escucharnos.

Comunicarse no es fácil ni sencillo pero es una de las experiencias más ricas y gratificantes que tenemos los seres humanos, por eso agradezco a Laura por brindarnos este espacio y permitirnos estar en contacto y comunicados.

;;;Gracias!!!

Nota 4:

Celebrando la vida

por Laura Szmuch

Suena el despertador. Las seis de la mañana. Otra mañana. Otro día. Abro mis ojos. Veo mi cuarto, todavía oscuro. Respiro profundo. Quiero disfrutar la calidez de mi cama un ratito más. Y después sé que me tengo que levantar. Agradezco la posibilidad de un nuevo día. Fresco. Sagrado. Lleno de vida.

Hoy probablemente va a ser muy similar a cualquier otro día de mi vida, ¿no es cierto? Sí, la misma rutina, ya que tengo trabajo, las cuatro comidas, la misma gente que veo todos los días....Sin embargo, este día va a tener el sabor de algo que nunca probé antes, porque este día, hoy, va a ser único. Es el único hoy que voy a tener hoy como hoy, ya que yo nunca voy a ser exactamente la misma persona que soy hoy.

La ducha tibia me hace sentir mi cuerpo y los aromas del desayuno despiertan mis sentidos. Hace frío hoy y siento el toque envolvente de mi sweater suave de lana que me protege. Afuera el sol todavía no salió y algunas gotitas de rocío todavía cubren el césped. Algunos árboles todavía están pelados, otros son una mezcla de amarillo dorado y marrón rojizo. El invierno en plena belleza. Hablo y me sale humo de la boca. Juego un ratito con él. Es divertido.

Preparo mi aula, enciendo las estufas, y espero a que mis alumnos lleguen. Me siento feliz de verlos otra vez. Celebramos juntos otra clase, para crecer y aprender. Y disfruto cada momento de mi día, las cosas que salen mal porque desafían mi creatividad para encontrar otras maneras para resolver mis problemas, y bendigo lo que sale como yo quería, porque mantiene mi energía fluyendo.

Y esta es la vida, una **conciencia** de nosotros mismos, de las pequeñas cosas que nos rodean. Todo lo que hacemos tiene su **belleza**, si lo hacemos con **amor y creatividad**, si estamos completamente **presentes en el aquí y ahora**. No importa realmente si lo que estoy haciendo es escribir un libro, pintando una obra de arte o barriendo el piso. Cada actividad es una expresión de la habilidad de hacer de nuestras vidas algo **pleno**. Cada actividad es importante. Si estamos haciendo algo y al mismo tiempo estamos pensando que deberíamos estar haciendo alguna otra cosa, nuestra energía va a ir allá y nos vamos a sentir agotados y drenados de fuerza. Por supuesto que si no nos gusta lo que estamos haciendo, lo podemos cambiar. El **poder de elección** es uno de nuestros dones más importantes.

La Madre Teresa dijo que **no podemos hacer grandes cosas, sólo podemos hacer cosas pequeñas, con mucho amor**. A veces nos impacientamos porque no vemos resultados. Creemos que si hacemos una cosa, vamos a conseguir otra. Si trabajamos mucho, vamos a tener mucho dinero. Si estudiamos mucho, nos sacaremos una nota alta. Si ayudamos a alguien, Dios nos ayudará. Si somos buenos, nunca sufriremos o perderemos algo o alguien importante. La vida no tiene ese tipo de garantías. La mejor recompensa que podemos tener es la recompensa de haber disfrutado lo que hemos hecho: nuestro trabajo, nuestro estudio, ser generosos, hacer las cosas con excelencia. No hay premios, sólo la satisfacción interna de saber que estamos **honrando la vida que se nos ha dado**.

Leí por algún lado que hay dos tipos de persona: los ambiciosos y los celebradores.

Los primeros son los que dejan todo para más tarde. Posponen la felicidad hasta que consigan algo, logren algo o alguien aparezca en sus vidas. Entonces nunca llegan allí porque siempre hay un nuevo objetivo, siempre hay algo que todavía no tienen pero les gustaría, su energía está enfocada en lo que no tienen.

Posiblemente se sienten resentidos porque otra gente consigue lo que ellos no logran. El tema es que posiblemente sí hayan conseguido lo que deseaban, pero

están tan desesperados tratando de conseguir más, que no lo han notado. El segundo grupo es el grupo de los celebradores. Ellos saben que son ricos y **su felicidad no depende de conseguir cosas**. Ya son felices porque se levantan cada mañana. Por supuesto que también tienen metas y ambiciones, pero no están apegados a ellas. Su felicidad no depende de los resultados de sus acciones. Ellos celebran cada momento de sus vidas porque saben que **la vida es sagrada**, y cada cosa que hacen tiene la **fragancia de la divinidad**. Ellos fluyen en sus vidas, y son **agradecidos** por las abundantes posibilidades de **celebración y disfrute**. A veces nos ponemos nuestras más lindas ropas sólo los domingos, o usamos los mejores platos y platería en ocasiones especiales. No hay ocasión más especial que hoy. ¿Alguna vez viste la ceremonia oriental del té?

Ellos sólo están tomando té, nosotros tomamos té todos los días, también. Sin embargo, ellos crean un santuario, y atesoran cada momento como divino.

Probablemente nosotros no tengamos tiempo para una ceremonia de té, o no estemos interesados, el tema es **rescatar su esencia**. **Lo precioso de cada momento de nuestras vidas, la conciencia de todo lo que hacemos, vemos, oímos y sentimos. La sabiduría de encontrar algo positivo, aún en la adversidad. La gratitud eterna por cada inhalación, cada contacto con otro ser humano que hacemos, cada voz que oímos, cada paso que damos, cada flor que está abriendo sus pétalos hoy.**

Yo elijo pertenecer al grupo de los celebradores. También elijo expresar algo más grande que yo misma en cada cosa que hago. Elijo amar, crear y vivir.

Laura Szmuch © 2001

Te invito a visitar la nueva página web

www.pnl-encontacto.com

Aquí vas a encontrar artículos, todos los números de la revista en pdf por si alguno de los que te envío 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

"El cuerpo tiene sus razones" Autocura y gimnasia de Therese Bertherat y Carol Bernstein.

En este libro "joyita", Bertherat muestra como el cuerpo guarda todos los registros de lo vivido, sentido y pensado. La introducción "Su cuerpo, esa casa que usted no habita", nos invita a concientizarnos acerca de los mensajes que nuestro cuerpo guarda, en la forma de contracturas, zonas rígidas o falta de movilidad-entre otros.

Muy interesante, no sólo para dejarnos pensando, sino para comenzar a realizar acciones para hacernos amigos de nuestros cuerpos y fluir en la autoexpresión.

Editorial Paidós.

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

ATENCIÓN:

Te invito a un taller introductorio sobre PNL el día 17 de marzo en Ciudad de Buenos Aires. Si quieres venir, envíame un correo para inscribirte. El corazón es grande, pero el lugar pequeño....así que ¡te pido que reserves tu lugar cuanto antes!

Sábado 17 de marzo de 16 a 18.

Cursospnl.laura@gmail.com

Abril 2007

Comienza el nuevo curso anual de Programación Neurolingüística

Para más informes, envíame un correo electrónico a cursospnl.laura@gmail.com

O visita www.pnl-encontacto.com

Para informes sobre cursos de PNL en inglés, te invito a visitar nuestra página web: www.resourcefulteaching.com.ar

Los cursos comienzan 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

Si has recibido esta revista, **pero no estás suscripto personalmente**, puedes hacerlo enviando un correo electrónico a 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.