

En contacto©

Número 4
Febrero 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!**

¡Hola!

Ya estoy de vuelta de mis vacaciones y llena de energía para comenzar este nuevo año. **Muchísimas gracias** a todos los que me escribieron, algunos de ustedes solicitando ya el nuevo número, otros compartiendo experiencias, muchos pidiendo los números que no recibieron.

Tenemos muchísimos suscriptores nuevos de diferentes países y provincias de Argentina, a quienes les doy una cálida bienvenida.

Ya la semana próxima comenzamos con los cursos intensivos, tanto en inglés como en español. Si deseas sumarte a alguno de ellos, todavía estás a tiempo.

Aquí va el cuarto número de esta publicación.

Te saludo afectuosamente,

Laura Szmuch

¡Es hermoso estar **En contacto!**

¡Atención!

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

También puedes bajarlos en archivo pdf de la página web

www.pnl-encontacto.com

- [Nota 1 : La comunicación no violenta](#)
- [Nota 2 \(primera parte\): Aplicaciones de la PNL](#)
- [Nota 2 \(segunda parte\) :PNL y educación](#)
- [Nota 3: Llenándonos de energía](#)
- [Página web](#)
- "Estoy leyendo..."
- [Publicaciones](#)
- [Calendario de actividades en Buenos Aires.](#)
- [Cómo suscribirse o dejar de recibir la revista.](#)

Nota 1:

Comunicación no violenta

Comunicación no violenta-Un lenguaje de vida

Damos la bienvenida y celebramos la reciente publicación en español del libro ***Comunicación no violenta- Un lenguaje de vida***, Gran Aldea Editores de Marshall B. Rosenberg, PhD. CNV es una técnica y una filosofía.

"La CNV se basa en las habilidades lingüísticas y comunicativas que fortalecen nuestra capacidad para permanecer humanos, aún bajo circunstancias extremas. No contiene nada nuevo, todo lo que ha sido integrado a la CNV se conoce hace siglos. La intención es hacernos acordar de lo que ya sabemos -cómo los seres humanos nos relacionamos con otros y ayudarnos a vivir de manera que manifestemos ese conocimiento.

La CNV nos guía en el reencuadre acerca de cómo nos expresamos y cómo escuchamos a otros. En lugar de ser reacciones habituales y automáticas, nuestras palabras se transforman en respuestas conscientes, basadas firmemente en la conciencia de lo que percibimos, sentimos y deseamos. Nos expresamos con honestidad y claridad, simultáneamente prestándoles a los demás una atención respetuosa y empática. En cada intercambio, empezamos a oír nuestras propias necesidades profundas y las de los demás. La CNV nos entrena a escuchar cuidadosamente, a ser capaces de identificar conductas y situaciones que nos afectan. Aprendemos a identificar y a articular claramente lo que deseamos concretamente en determinada situación. La forma es simple, sin embargo, es poderosamente transformadora."

Marshall Rosenberg ha pasado su vida tratando de contestar estas preguntas:

¿Qué sucede para desconectarnos de nuestra naturaleza compasiva, llevándonos a actuar violentamente y explotando a otros?

¿Qué es lo que hace que otra gente esté conectada con su naturaleza compasiva aún en la más extrema de las situaciones?

Encuentro el Capítulo 6 particularmente interesante. En él, Rosenberg explica lo que para él es la diferencia entre "pedir" y "exigir". Dice que cuando pedimos sabemos y aceptamos de antemano que el otro tiene el derecho de decir que no. Cuando exigimos, le decimos a la otra persona que algo, posiblemente originado por nosotros, va a sucederle si no hace lo que queremos.

Considera que si nuestro objetivo es un proceso de comunicación fluido y claro, cuando pedimos algo una buena idea es ir hacia adentro primero y chequear si en nuestro diálogo interno tenemos algo que se parezca a:

Él debería (dejar todo más limpio)

Yo merezco (un aumento de salario)

Tengo el derecho (a más tiempo para descansar).

Cuando formulamos nuestras necesidades en esta forma, si los demás no hacen lo que nosotros pretendemos que hagan en la forma que esperamos, solemos comenzar a juzgarlos negativamente. Esta es una indicación muy clara de que no hemos formulado un pedido, sino una fuerte exigencia. La manera en que expresamos y compartimos nuestras necesidades va a tener una fuerte influencia en el tipo de respuesta que vamos a obtener de la otra persona. Consecuentemente, nos aconseja prestar atención a la manera en que le damos forma a nuestros pedidos, el tono de voz que utilizamos, y el respeto hacia la decisión de la otra persona a decir "sí" o "no".

Otro tema muy interesante está en el Capítulo 10 cuando habla del origen del enojo. Él considera que cuando nos enojamos, no es nunca por la situación o por la persona que creemos que nos ha hecho enojar. La situación o la conducta del otro pudo haber estimulado el enojo, pero no lo ha causado. Las dos únicas cosas, de acuerdo al autor, que causan enojo o ira son nuestras propias creencias acerca de cómo los demás deberían comportarse y nuestros juicios internos acerca de sus conductas.

El gran peligro del enojo no resuelto es que la persona enojada o enfurecida tiende a culpar al otro, y en muchos casos, a castigarlo con agresión psicológica o física. Esta es una situación bastante común e injusta que ha llevado a guerras, violencia e infelicidad en el mundo.

Rosemberg agrega que una forma de comunicación que nos aliena, precisamente, es el juicio moral hacia los demás. Presuponemos que una actitud está equivocada cuando esa conducta no está de acuerdo, al menos aparentemente, con nuestros propios valores personales. El gran problema surge cuando comenzamos a juzgar a la gente y a las situaciones desde un punto de vista muy limitado, a veces sin información suficiente o con información incorrecta o no verdadera.

Otro capítulo magnífico es el tercero, en el cual describe la importancia de observar lo que ocurre sin evaluarlo desde nuestras creencias y valores. Cuando no conocemos la diferencia entre observar y juzgar, nuestros comentarios pueden llevar a otras personas a sentir que los estamos criticando, por lo tanto, van a resistir lo que les estamos diciendo. No es lo mismo decir: "*Hank no ha marcado ningún gol*" comentario que, obviamente deriva de la observación, que decir: "*Hank juega mal*" o "*Es un mal jugador*", lo cual representaría un juicio acerca de su desempeño.

La filosofía e ideas en este libro pueden ser usadas para mejorar la comunicación en:

Relaciones íntimas
Familias
Escuelas
Organizaciones e instituciones
Terapia y counseling
Negociaciones diplomáticas y comerciales
Disputas y conflictos de cualquier naturaleza.

Te recomiendo leer este libro, y adoptar las técnicas si deseas crear un espacio comunicativo limpio en tu espacio laboral, en casa y con cualquier grupo de gente con quien te relaciones. Con la puesta en práctica de lo aprendido con esta lectura estoy segura de que vas a hacer que tu vida y la de aquellos cerca de ti sea una experiencia mucho más satisfactoria. . ***Éste es un libro no sólo para ser leído....sino compartido y puesto en práctica.***

Para más información acerca de la Comunicación no violenta, visita

Nota 2 : Aplicaciones de la PNL **¿Qué es la Programación Neurolingüística?**

La PNL un conjunto de técnicas y filosofía que surge a partir de la cuidadosa observación de conductas de gente que sabe hacer las cosas que hace muy bien, con excelencia. Esas conductas están promovidas por un sólido sistema de creencias y valores que son la fuerza interna que las motiva.

Las preguntas esenciales en la PNL son:

¿Qué hacen los que hacen algo eficientemente?

¿Qué piensan?

¿Qué sienten?

¿Qué los motiva?

¿Cuáles son sus imágenes internas?

¿Qué se dicen a sí mismos?

La respuesta a estas preguntas nos lleva a un tipo de aprendizaje especial, que se llama **modelado**, en el cual, tomando como ejemplo a la gente que es exitosa en lo que hace, todos podemos aprender de ellos y adaptar a nuestras vidas su percepción de la realidad, que es la que los lleva a conseguir lo que tal vez otros no han podido.

En esta columna voy a ir contándote acerca de algunas de las aplicaciones prácticas de la PNL, contestaré a preguntas que me envíes por correo electrónico, y te voy a dejar con una reflexión acerca de esta maravillosa filosofía y tecnología que ha estado ayudando a gente de todo el mundo a ser mejores personas, tener comunicación más eficiente y vivir sus vidas a pleno.

Algunas de las áreas en las que se aplica la PNL actualmente son:

PNL y educación	PNL y deportes	PNL y salud	PNL y negocios/ventas	PNL y comunicación familiar
PNL y desarrollo personal	PNL y mediación		PNL y crecimiento profesional	
....entre otros				

PNL y educación

Una de las áreas en las que la PNL se ha estado desarrollando en el mundo y en nuestro país es la educación.

La PNL aporta mucha información a alumnos, padres y docentes acerca de cómo aprendemos más eficientemente de acuerdo a características personales, gustos, creencias, valores, personalidad y nuestro sistema neurológico.

La presuposición básica en la PNL es que **todos somos diferentes y únicos**. Si esto es verdad, ¿por qué se espera que todos aprendamos de la misma manera?

Algunos somos rubios, otros morochos. Algunos altos, otros bajos. Algunos delgados, otros no. Físicamente somos un gran "surtido" de personas. Y, por supuesto, tenemos diferentes maneras en las que utilizamos y nos conectamos con y a través de nuestro cuerpo. Esto es muy fácil de percibir porque podemos verlo. También hay muchas maneras diferentes en las que nuestra mente funciona y aprende. Esto no es tan obvio porque tiene que ver con procesos internos, que no vemos. Por lo tanto, es muy útil saber de qué manera adquirimos conocimiento más fácilmente y aprovechar nuestras capacidades al máximo.

Con una buena capacitación en PNL, los docentes aprenden a tomar en cuenta los ritmos y estilos de aprendizaje del alumno. Cada clase que tienen, cada curso que dan, es un curso a medida, en el sentido de que considera a **cada estudiante único y especial** y con recursos internos valiosísimos. Aprovechan lo que el alumno trae y lo que puede hacer de acuerdo a sus habilidades y preferencias. Esta presuposición de la PNL nos lleva a una actitud de valoración y respeto hacia cada individuo y la forma en que ese alumno aprende. Un ejemplo simple y claro: hay algunas personas que necesitan mucha teoría, explicaciones y enseñanza "intelectual", mientras que otros están interesados sólo en "hacer", poner en práctica inmediatamente lo que están aprendiendo en situaciones concretas y tangibles.

Adaptado del libro "Aprendiendo inglés y disfrutando el proceso" de Laura Szmuch Editorial Dunken

Nota 3: **Llenándonos de energía**

Cuando hablamos de energía hablamos de la fuerza vital que nos mueve para llevar a cabo las cosas que nos proponemos y soñamos hacer. Muchas veces la gente tiene muy buenas intenciones, sin embargo, sus cuerpos parecen no responderles. Dejando de lado cualquier problema de salud que debe ser tratado médicamente, hoy vamos a hablar de la fatiga y falta de energía aparentemente sin razón.

¿Sin razón?

Pensemos un poquito.

Nosotros nos alimentamos con varias cosas:

- Con lo que ingerimos
 - Con lo que pensamos
 - Con lo que sentimos
- entre otros...

• ¿Qué tipo de alimentos comemos?

¿Son aquellos que simplemente nos llenan el estómago y satisfacen la necesidad de algo sabroso o aquellos que nos nutren realmente? Si no conoces la diferencia entre un tipo de alimento y otro, consulta con tu médico o con un nutricionista. Es muy importante cuidar lo que ponemos en nuestros cuerpos. Irónicamente, cuando tenemos una mascota, cuidamos darle alimentos balanceados que garanticen el brillo de su pelaje, su nutrición y energía, pero cuando se trata de nuestra alimentación y la de nuestros hijos....Mmmm

• ¿Qué tipo de cosas nos decimos?

¿Cómo nos comunicamos con nosotros mismos? ¿Qué tipo de diálogo interno tenemos? ¿Nos tratamos con respeto y cariño y nos autoestimulamos a crecer y desarrollarnos o estamos permanentemente diciéndonos que todo es difícil y que no podemos hacerlo?

• ¿Qué sentimientos albergamos?

¿Somos conscientes de nuestros sentimientos y emociones? ¿A qué tipo de estado de ánimo nos hemos acostumbrado?

Mientras reflexionas acerca de las preguntas anteriores, voy a darte algunas ideas de prácticas que a mí me sirven y que fui aprendiendo de diferentes personas, lecturas y cursos a los que he asistido.

Los mejores energizantes naturales

1. Una buena respiración.

Si practicas yoga o meditación, o algún deporte, ya lo sabes. Un cerebro oxigenado es esencial para un cuerpo y una mente llenos de energía. Aire limpio, sin nicotina, preferentemente.

2. Muévete.

El movimiento genera energía. A veces creemos que quedándonos quietos generaremos energía, porque estamos descansando...No es así. Cuanto más te mueves, más ganas de hacer cosas tienes. Puedes estimularte escuchando música que te motive a levantarte y moverte.

3. Duerme y descansa el tiempo que tu organismo necesite. Ni más, ni menos.

Recuerda, toma recreos para despejar tu mente entre actividades, y utilízalos para respirar y oxigenarte.

4. Relaciónate con gente interesante, positiva, que te aliente en tus proyectos.

5. Realiza algún tipo de ejercicio físico en forma sistemática . Elige el estilo que más te guste, y de acuerdo a tu capacidad física y edad, recuerda mantener tu cuerpo en excelente estado.

6. Asegúrate de estar en contacto con algún ambiente natural , dependiendo dónde vives: un parque, el campo, la montaña, el mar, un par de veces a la semana, por lo menos.

7. Aliméntate con comidas sanas

8. Una dieta de buenas lecturas es esencial para rebozar de energía y ganas de vivir.

9. Contacta a tus amigos y a gente que amas y díles cuán importantes son para ti, los veas seguido o no. **Nutre tus relaciones.**

10. Cuídate, quiérete, mímate. Haz algo que te encante....¡por lo menos una vez por día.!

Además, el energizador más importante, es el entusiasmo por lo que haces, la pasión por cumplir tus sueños. Y este, es tema para la próxima.

Laura Szmuch ©

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 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

*Un libro del cual te voy a contar hoy es "**El poder de la imaginación**" de Dina Glouberman, Urano Bolsillo. Este libro es una guía para usar el trabajo con imágenes como una poderosa herramienta para reorientar y transformar la vida. Excelente material para terapeutas y todos aquellos interesados en enriquecer sus vidas, establecer objetivos y lograrlos, ya que todo lo que creamos en nuestra existencia, de acuerdo a la autora, empieza con una imagen en la mente.*

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:

12-17 Febrero 2007

Curso intensivo de Programación Neurolingüística en Buenos Aires

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

Abril 2007

Comienza el nuevo curso de Programación Neurolingüística

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

Para informes sobre cursos de PNL en inglés, te invito a visitar nuestra página web:

www.resourcefulteaching.com.ar

Si deseas suscribirte a la revista gratuita online en inglés, 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.