

## En contacto©

Número 3

Enero 2007 (unos días antes....)

## 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!**

Cada vez más son los mensajes solicitando suscripción y con comentarios acerca de la revista y de las notas. Los lectores son un surtido grupo de nacionalidades, profesiones, edades e intereses. A lo largo de los diferentes números de la revista intentaré incluir notas que sean de interés para todos.

Quiero agradecer la confianza y las colaboraciones que me han ido enviando. Aprovecho estas líneas para desearte un brillante comienzo de año, con tus objetivos bien presentes, y muchas ganas de lograr que se hagan realidad.

¡Es hermoso estar **En contacto!**

¡Atención!

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

Te doy la bienvenida otra vez, y, nos mantenemos **EN CONTACTO.**

**Laura Szmuch**

- [Nota1 : Mejorando la comunicación, ampliando la percepción.](#)
- [Nota 2: Objetivos para el nuevo año](#)
- "Estoy leyendo..."
- Publicaciones
- Calendario de actividades en Buenos Aires.
- Cómo suscribirse o dejar de recibir la revista.

**Nota 1:**

**[Mejorando la comunicación,  
ampliando la percepción](#)**

*Manejo del cuerpo y del lenguaje subconsciente y consciente, verbal y no verbal*

## Empezando a conocernos

Todos los seres humanos nos comunicamos, ya que somos seres sociales. Para ello, utilizamos diferentes tipos de lenguaje. Los más obvios son el **lenguaje hablado y el escrito**. Sin embargo, también nos comunicamos sin palabras.

### ¿Cómo lo hacemos?

Utilizamos nuestros cuerpos, nuestras voces, nuestros tonos, nuestras miradas, gestos, expresión, respiración, piel, aroma corporal entre otros. Por eso decimos que nuestra comunicación es **verbal y no verbal, consciente y no consciente**.

### ¿No consciente?

El lenguaje corporal suele ser no consciente. Irónicamente, decide gran parte de nuestra comunicación. Esto nos lleva a deducir que sería una muy buena idea empezar a prestar atención, y hacernos conscientes de nuestro propio lenguaje y del de los demás. Podemos aprender a usar nuestros movimientos con un cierto propósito, y **podemos "leer" el lenguaje no verbal de nuestros interlocutores**.

No estoy diciendo que haya fórmulas de lectura generalizadas, o que podamos leer los pensamientos de otras personas. Nada más alejado que eso. Si bien hay ciertos gestos que suelen querer indicar ciertas cosas, **cada ser humano es único y especial**, y cada gesto y movimiento de una persona determinada va a transmitir información que es única dentro del contexto y forma de ser de esa persona en particular.

*Es bueno aprender a observar. A tomar en cuenta al otro. A darnos cuenta de que la persona que está frente a nosotros es un mundo en sí misma. Que nada, absolutamente nada, es obvio. Me pueden estar diciendo muchas cosas con palabras, pero si los ojos, el tono de voz, el color de la piel de mi interlocutor no está de acuerdo con esas palabras, si observo con cuidado voy a saber que hay información que está faltando, o datos a los que no estoy teniendo acceso.*

### ¿Y qué hago cuando me doy cuenta de estas cosas?

A veces simplemente esta información me sirve para saber que tengo que seguir prestando atención, y nada más. Este tipo de observación está muy conectada con lo que llamamos **intuición y agudeza sensorial**. Otras veces, esto me lleva a desarrollar un alto nivel de **rapport** o **sintonía** con las personas, ya sea para lograr transmitir nuestro mensaje con eficiencia y eficacia, o para poder **entender** más a los demás y llegar a ser más **flexible** en mi conducta y apreciaciones.

### ¿Y por dónde empiezo?

El primer paso es la **auto-observación** y el **auto-conocimiento**. El ser conscientes de nosotros mismos. Como dicen los sabios orientales, ser testigos desapegados de lo que hacemos, o como decimos en PNL, ser **observadores disociados**. ¿Y qué significa esto? Ser capaces de mirarnos, de percibirnos "desde afuera", con objetividad, para tener un panorama más amplio de nuestro rol, nuestro lugar y nuestro entorno.

### ¿Y para qué me sirve ser más consciente?

Hay una diferencia enorme entre estar despiertos y estar dormidos. Eso es muy fácil de percibir. Si le preguntamos a un chico si al observar a una persona se da cuenta de esto, nos van a decir que sí, ya que hay indicadores físicos que son muy reveladores, además de simplemente notar si los ojos están abiertos o no.

Sin embargo, *muchas veces dormimos con los ojos abiertos*, durante todo el día. **Estamos pero no estamos**. Nuestros cuerpos están presentes, pero nosotros estamos en

otro lado. ¿Dónde? Depende de cada uno. Algunos estarán pensando en sus hijos, otros en las cuentas que tienen que pagar, otros en la lista del supermercado, otros en la persona que aman. Es maravilloso poder viajar con nuestras mentes. Sin embargo, es mucho más apasionante poder **estar en el momento presente**, siendo lo más conscientes posibles de lo que está ocurriendo, para vivir la vida que estamos viviendo, y que no nos pase por al lado sin que nos demos cuenta.

Y la conciencia me sirve, principalmente, para mantener lo que me gusta, y para empezar a **cambiar lo que no me gusta**, y poder **elegir** lo que quiero para mi vida personal y laboral. Me sirve también para darme cuenta de la gran cantidad de **recursos internos** que tengo, pero que si estoy dormida, no me doy cuenta de que dispongo de ellos.

### **Vale la pena**

Sí, vale la pena abrirnos a cosas nuevas. Aunque en realidad no hay nada nuevo, sino nosotros mismos observando, escuchando y sintiendo de una manera especial.

Laura Szmuch 2004©

---

### **Nota 2:**

#### **Objetivos para el nuevo año**

Tanto en el campo laboral como en la vida personal, necesitamos **saber hacia dónde estamos yendo para poder "tomar las riendas" de nuestra profesión y de nuestra vida**. En relación a nuestra vida laboral necesitamos una **visión clara** de nuestro rol, y de cómo podemos crecer y mejorar en nuestro puesto. Para eso tenemos que conocer y respetar la visión de la empresa dónde trabajamos. A partir de ahí, siendo congruentes con lo que esperan de nosotros quienes nos han contratado, pensamos sobre qué queremos y necesitamos nosotros. Si nuestros deseos son demasiado diferentes a los de la empresa, es mejor intentar ser auténticos con nosotros mismos y no olvidar que tenemos una vida privada y valores a los que debemos honrar.

Y si decidimos que éste es el lugar donde queremos trabajar, una buena idea es tomarnos el tiempo y espacio para decidir prioridades, en qué dirección queremos ir, y empezar a soñar con posibilidades nuevas. A veces tenemos capacidad y permiso para tomar decisiones importantes en nuestros trabajos. Otras no. Pero **en nuestra vida, no tenemos "jefes"**. Nosotros somos nuestros propios "patrones", entonces **lo que hacemos y lo que no hacemos, depende en gran medida de nosotros mismos**.

Muchas veces nos limitamos pensando que muchas cosas están más allá de nuestro alcance. Y **cuanto más justificamos nuestras limitaciones, más las fortalecemos**. Muchas veces nos "pateamos en contra" a nosotros mismos, cuando deberíamos ser quienes nos tratamos más dulcemente.

- × ***Nos pateamos en contra cuando tenemos una super idea y una voz interna nos dice... "Sí, pero....."***
- × ***Nos pateamos en contra cuando hablamos de lo que NO queremos, en lugar de lo que sí queremos.***

- × *Nos pateamos en contra cuando decimos: "No puedo"*
- × *Nos pateamos en contra cuando nos da miedo salirnos un poquito de lo que nos queda cómodo y nos resulta fácil.*
- × *Nos pateamos en contra cuando somos egoístas y sólo pensamos en nosotros.*
- × *Nos pateamos en contra cuando sólo pensamos en los demás.*
- × *Muchas veces nos pateamos en contra cuando tenemos ideas muy limitantes.*

### **¿Sabes cómo se entrenan las pulgas?**

(las de los circos, las que saltan y no se escapan....)

Al principio el entrenador las junta y las pone en una cajita de fósforos. Las pulgas saltan y saltan y se chocan contra el "techo" de la caja, hasta que se dan cuenta de que no pueden subir más. Entonces cuando el entrenador deja de oír el ruidito de las pulgas golpeando la tapa de la caja, la abre. Saca las pulgas, que ya aprendieron a saltar sólo hasta esa altura. A veces nosotros hacemos lo mismo. Nos enseñaron a saltar sólo "hasta acá". Cuando nos sacan de la cajita, seguimos saltando a la misma altura que cuando estábamos adentro.

La gente que quiere ser feliz no hace eso. Por eso, si quieres ser feliz, tienes que romper los límites impuestos, saber que todo es posible, que puedes y que lo vas a hacer. La gente feliz decide qué quiere, cuándo quiere lograrlo, se fija qué necesita para conseguirlo, qué le falta, **y pide ayuda cuando es necesario**. Simplemente lo hacen.

Si quieres ser una persona mucho más completa que lo que eres ahora, **cierra los ojos, sueña e imagínate qué quieres**. Da pasos pequeños y seguros hacia tu meta. Si quieres hacer todo junto de golpe, te vas a asustar. Si programas sub-objetivos hacia tu objetivo, vas a poder lograrlo más fácilmente.

- ¿Qué es lo que quieres?*
- ¿Estudiar?*
- ¿Formar una familia?*
- ¿Tener más tiempo libre?*
- ¿Un trabajo mejor?*
- ¿Vacaciones?*
- ¿Un auto?*
- ¿Otro tipo de ropa?*
- ¿Cambiar tu alimentación?*
- ¿Adelgazar?*
- ¿Empezar gimnasia?*
- ¿Un ascenso?*
- ¿Tu propia empresa?*
- ¿Un marido, novio?*
- ¿Mudarte?*
- ¿Mejorar tu relación con alguien?*
- ¿Más amigos?*
- ¿Empezar un hobby?*
- ¿Aprender inglés?*
- ¿Hacer un curso de computación?*
- ¿Más dinero?*
- ¿Más paz interior?*

## ¿Una vida espiritual?

*Decide lo que te gustaría, y empieza a planificar ya mismo.*

*Laura Szmuch 2004©*

### "Estoy leyendo"

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

*Un libro del cual te voy a contar hoy es "**Aprender a descubrir la paz interior**", de **Mike George**, Editorial Oniro. Este hermoso libro es una guía ilustrada que muestra cómo alcanzar plenitud y bienestar poniendo énfasis en aquello que es realmente importante en la vida. Con la ayuda de percepciones interiores, ejercicios de meditación y visualizaciones adaptadas de diversas tradiciones del mundo, el autor presenta numerosos medios para alcanzar un nivel más elevado de realización personal.*

### 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](mailto: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](mailto:cursospnl.laura@gmail.com)

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

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

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

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

---

--

Laura Szmuch  
Profesora Nacional de inglés  
Trainer PNL- Resourceful Teaching  
4641-9068