

En contacto©

Número 2
Diciembre 2006

Revista online dedicada a estar **En contacto**

¡Bienvenidos a todos los suscriptores de **Argentina, Colombia, República de El Salvador, Bolivia, Perú, Chile, México, Puerto Rico, Venezuela, Estados Unidos y España!**
¡Y también....de **Ecuador, Uruguay y Alemania**, que me escribieron especialmente para presentarse!

Te cuento que la casilla de correo para las suscripciones está permanentemente llena de nuevos correos. Quiero agradecer todos los mensajes que he recibido en relación al número presentación.

¡Es hermoso estar **En contacto!**

Este mes vas a recibir dos revistas, adelantando la de enero porque voy a estar de viaje. De todas formas, estaré chequeando la casilla para responder a tus inquietudes y consultas.

¡Atención!

Si te suscribiste después de que saliera el número presentación y no lo has recibido, si deseas hacerlo, envíame un mensaje solicitándolo.

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

- Mensaje de una lectora
- Comentarios de un alumno
- Colaboración de un lector
- ¿Qué es la PNL? Continuación del número anterior
- Nota: Es importante saber qué quieres, no qué NO quieres
- "Estoy leyendo..."
- Publicaciones
- Calendario de actividades en Buenos Aires.
- Cómo suscribirse o dejar de recibir la revista.

- Mensaje de una lectora, que me autorizó a publicarlo:

¡Hola Laura!

Cómo nos invitás a comunicarnos, te cuento mi primera reacción al leer lo que nos mandaste.

Me pregunté:

¿Esta chica sabrá que le puede cambiar radicalmente la vida a las personas con esto que nos está

mandando gratis?

¡Te felicito!

*Y desde ya te pido que si tenés algún libro de PNL para recomendarme, me encantaría llevármelo para mis próximas vacaciones y si dan alguna charla, yo viajo siempre a Bs As, así que avisame-
ME ENCANTÓ.*

Nos mantenemos "EN CONTACTO" Y ¡GRACIAS!

Fabiana Madera,

Kinesióloga

Necochea, Buenos Aires

Los libros sugeridos de lectura, en la sección: "Estoy leyendo"

– **¿Recuerdas el pedido que hice en el número pasado?**

A ellos, nuestros alumnos, les pedimos que nos envíen relatos de sus experiencias a partir de la práctica de la PNL, para compartir con los demás lectores.

Bueno, Sergio Tafle decidió compartir su experiencia con nosotros...Él acaba de completar el primer año del curso de PNL.

Al realizar el balance de esta primer etapa me resulta placentero y alentador poder reconocer los resultados que obtuve de aplicar las herramientas básicas de PNL.

Esto me motiva y estimula por el amplio abanico de aplicaciones, desde lo familiar y cotidiano a lo profesional y comercial.

Un tímido comienzo en las actividades de cada día me alentaron a ir probando con las relaciones del personal de la empresa que lidero y luego con nuestros clientes, los resultados me sorprendieron tanto en el mejoramiento del clima laboral como en los frutos económicos.

En el futuro inmediato desarrollaré un proyecto de crecimiento, más ambicioso desde la realización personal y postergado durante mucho tiempo por razones sin fundamentos, qué se pueden entender solamente con PNL.

Saludos y mucho éxito.

Sergio G. Tafle

Nov. / 06

– **Colaboración de un lector**

Roberto Tirigall, de Puerto Rico, nos ha enviado esta nota.

Conozco a Roberto hace unos cuantos años, y es para mí un gran honor contar con su aporte en **En Contacto**.

¡Gracias, Roberto!

Nuestra Actitud Interior y el Stress

En la sociedad actual en que vivimos, son muchas las situaciones de stress a las que estamos expuestos.

Las consecuencias de dichas situaciones, repercuten en diferentes áreas de nuestra vida. Con esto queremos decir, que pueden afectarnos en lo psíquico, en el cuerpo y en nuestra vida social.

Las manifestaciones del stress en lo psíquico, generalmente son: angustias, ansiedades, miedos, depresiones, etc. Cuando afectan al cuerpo producen: Taquicardias, desórdenes estomacales, problemas en la sexualidad, en la piel, etc. En lo social, generan conflictos en la comunicación, agresiones hacia los demás o hacia uno mismo, problemas con la pareja, aislamiento, etc.

Algunas de las **situaciones típicas** de stress son:

- **La muerte de un familiar cercano o directo**

- **Pérdida del empleo**
- **Separación o divorcio**
- **Dificultades económicas**
- **Mudanzas**
- **Viajes**
- **Enfermedades**
- **Casamiento**
- **Nacimiento de un hijo**
- **Vacaciones**
- **Y otras**

En realidad, los ejemplos citados son una generalidad y no necesariamente afectan a todas las personas por igual.

Creemos que es importante destacar, que las situaciones de stress no son poderosas por si mismas, dado que todo va a depender de nuestra **Actitud Interior** . Por ese motivo es fundamental, empezar a percibir o darnos cuenta de como nuestra **mente parlanchina**, agiganta las situaciones de stress que nos toca vivir.

La **Actitud Interior** está conformada por lo que pensamos, sentimos y actuamos. Por lo tanto, es necesario modificar ciertos tipos de pensamientos y sentimientos, que nos conducen a un mayor sufrimiento e incrementan nuestro nivel de stress.

El gran filósofo Griego de la escuela Estoica Epícteto nos decía casi 2000 años atrás:

**EL MUNDO NO ES POR LO QUE NOS PASA,
SINO POR LO QUE PENSAMOS, DE LO QUE NOS PASA**

Con esta frase, dicho maestro nos indicaba que no son las situaciones de stress las que nos afectan, sino lo que pensamos de dichas situaciones.

Recordemos que muchas veces nos enredamos con imaginaciones destructivas que nunca se concretan, pero las sentimos como si fueran reales. Eso nos va a producir un sufrimiento innecesario que puede evitarse.

Algunas sugerencias para prevenir el estrés

1) **Tomarnos nuestro tiempo:**

Cada ser humano posee un ritmo que le es propio y se diferencia del ritmo de los demás. Buscar nuestro propio ritmo es tarea personal. Cuando encontremos nuestro propio ritmo, nos sentiremos más cómodos y menos ansiosos.

Una buena manera de determinar en que gastamos nuestro tiempo, es la de hacer un seguimiento semanal del **uso de nuestro tiempo**, para luego administrarlo mejor de acuerdo a nuestras propias necesidades.

2) **No siempre buscar hacer más cosas, es lo mejor:**

A veces creemos que hacer muchísimas tareas, nos hará sentir mejor. Nada más lejos de la realidad, dado que la excesiva cantidad de cosas para hacer, nos lleva a estar agobiados, quitándonos la energía.

Además, nos puede conducir a la frustración, al no poder cumplir con todo lo programado. Cuando **reducimos nuestras actividades**, descubrimos que ya no tenemos esa ansiedad de querer terminar rápidamente y podemos estar más en lo que hacemos, disfrutando del aquí y ahora.

3) **No resistir a los hechos:**

El viejo aforismo de la Escuela japonesa de Meditación Zen nos dice:

**LAS COSAS SON COMO SON,
SI LAS ENTIENDES..... SON COMO SON
Y SI NO LAS ENTIENDES..... SON COMO SON .**

A través de esta enseñanza nos quieren decir, que entiendas o no entiendas, la situación o el hecho va a ser el mismo.

Tenemos que comprender, que luchar o resistir a los hechos nos va a producir más sufrimiento. Esto se debe a que las cosas van a suceder igual, luchemos o no contra ellas.

Por eso **no resistir a los hechos** y afrontarlos, nos ahorra energía evitándonos un conflicto.

4) **Escuchar lo que deseamos profundamente:**

Si nos observamos atentamente, podremos encontrar que **el deseo no es igual a la voluntad** . Con esto queremos significar que la voluntad, está formada por la obligación y por todo lo que es esfuerzo. Mientras que el deseo no necesita del esfuerzo, surge sin la obligación o la voluntad. Si nos gusta comer pizza y nos invitan a comerla, para nosotros no es esfuerzo, por el contrario es placentero y nos agrada. Sin embargo, si tenemos que levantarnos temprano y no lo deseamos, seguramente que eso va a ser un esfuerzo u obligación. Es evidente que no siempre haremos todo lo que deseamos, pero si en nuestra vida diaria hacemos más cosas por deseo que por voluntad, empezaremos a vislumbrar una mayor satisfacción interna.

Roberto Tirigall
Psicólogo y Escritor

E-mail: rtirigall@onelinkpr.net
Puerto Rico

Autor del libro **PSICOMEDITACIÓN**.

Roberto nos cuenta:

La Psicomeditación nos plantea la posibilidad de darnos cuenta de como funciona nuestro mundo mental y nos ayuda a no dejarnos atrapar por una serie de enredos psíquicos, que nos ocasionarían un sufrimiento innecesario.

– **¿Qué es la PNL?**

PNL significa Programación Neurolingüística

Este nombre nos recuerda el hecho de que nuestra mente y nuestro cuerpo están interconectados y que nosotros somos responsables por los modelos del mundo que nosotros mismos creamos.

El entrenamiento en PNL tiene dos áreas principales de aplicación:

- 1. Cómo nos comunicamos con los demás**
- 2. Cómo nos comunicamos con nosotros mismos**

Otro de los objetivos es el descubrimiento de la estructura subyacente de la excelencia. La PNL ofrece respuestas a la pregunta "cómo" hacer cosas con eficiencia, es decir, cómo hace las cosas maravillosamente la gente exitosa en diferentes campos. Analiza la experiencia subjetiva, tomando en cuenta estructuras de comportamiento, capacidad, valores, creencias, misión en la vida y representaciones internas de la realidad. Ofrece una tecnología transmitible que nos ayuda a mejorar el desempeño y la comunicación, superar limitaciones, lograr objetivos y tener altos niveles de confianza en diferentes áreas de nuestras vidas.

Con entrenamiento en PNL aprendemos a establecer rapport (sintonía) con la mayoría de las personas, al hacernos flexibles en la comunicación y usar el lenguaje (verbal y no verbal) en forma efectiva. Aprendemos a lidiar con los conflictos en una base ganar-ganar, a descubrir y utilizar nuestros recursos internos (confianza, competencia, paz interior, motivación, salud, abundancia, etc), a descubrir nuestras estrategias (de excelencia, creatividad, buena memoria, etc), a trabajar con nuestras creencias y otros niveles de crecimiento y aprendizaje, y nos hacemos conscientes de cómo nuestros cerebros codifican nuestra experiencia subjetiva.

La PNL es un cuerpo de conocimiento ecléctico, el cual es una rama de las ciencias cognitivas y la psicología conductista cognitiva. Creció a partir de la Semántica general

(Korzybski), gramática transformacional (Chomsky), Antropología y Cibernética (Bateson), Reencuadre (Watzlawick et al), Sistemas familiares (Virginia Satir), Terapia gestáltica (Perls), Hipnosis médica (Erickson) y otros estudios relacionados. Sus creadores fueron Richard Bandler (matemático) y John Grinder (linguista) quienes, al principio de los años setenta, decidieron descubrir la "estructura de la excelencia".

¿Quién se beneficia con la práctica de la PNL?

Cualquier persona que desee mejorar cómo vive su vida y desarrollar entendimiento y conciencia acerca de cómo maximizar su potencial. Cualquier persona que desee explorar herramientas nuevas y modelos de comunicación a través de entrenamiento y evaluación de alta calidad.

La PNL está siendo aplicada con éxito en diferentes campos, tales como ventas, negocios, medicina, salud mental, derecho, deportes y educación, entre otros.

Resourceful Teaching © 2001

Nota: Es importante saber qué quieres, no qué NO quieres

Esa es TU TAREA, querido lector, para este mes. Empezar a pensar que puedes diseñar tu vida, o aumentar lo que te gusta de ella.

¿Recuerdas la última línea de la nota del número anterior? Como buena docente que soy, me lo paso dejando tarea a los lectores...

Si no has comenzado a pensar todavía, tómate unos segundos antes de seguir leyendo, y haz una lista de las cosas que desees para ti.

.....
.....

¿Listo? ¿Ya has confeccionado tu lista?

Ahora te pido que la leas con atención y que te fijes si tus objetivos están en afirmativo o en negativo. Por ejemplo: ¿Has escrito "*Quiero una casa nueva*" o "*No quiero seguir viviendo más en esta casa*"?

Una de las condiciones principales para que un objetivo esté correctamente formulado, es que esté formulado por medio de una **oración afirmativa**. Dicen los que saben que nuestro cerebro no reconoce la palabra NO, sólo presta atención al resto de la oración. En ese caso, te estarías diciendo "Quiero seguir viviendo en esta casa", que es, precisamente, lo que NO quieres.

Y supongo que los que saben deben tener razón, porque yo viví muchas experiencias en las que el NO me bloqueó. Te cuento una. Hace unos años estaba con mi familia haciendo trekking en las montañas de San Luis, una bellísima provincia de Argentina, guiada por dos excelentes baqueanos. En un momento, tuvimos que cruzar un arroyito. Para poder hacerlo teníamos que ir pisando algunas piedras que nos servían de

puentecito improvisado. Javier, uno de los baqueanos, me señaló una de las piedras y me dijo: "No pises esa". Estaba floja. ¿Y sabes cómo me di cuenta? Adivinaste. Fui directo a pisar esa. Aparentemente yo escuché el NO, pero mi pierna fue directamente al lugar donde Javier había señalado. Fueron sólo unos segundos, no tuve tiempo para razonar, o cuestionar lo que se me estaba diciendo...y mi pie fue a parar directo a la piedra que se hundió, con lo cual sumergí toda mi zapatilla.

En la vida nos pasa exactamente lo mismo. **Si enfocamos en lo que NO queremos, vamos a conseguir, precisamente, lo que NO queremos** . ¡Javier debió haber señalado la que SÍ debía pisar!

Te pido que vuelvas a mirar tu lista, y tu tarea para estas próximas semanas va a ser **transformar todos tus NOs en oraciones afirmativas**.

Por ejemplo:

No quiero ser gorda-----cambia, por ejemplo, a-----Quiero bajar de peso/ser delgada/estar saludable, etc

En el próximo número iremos viendo cómo refinar aún más la manera de hablar acerca de nuestros objetivos, y más adelante, aprenderás técnicas para ir haciéndolos realidad. ¡Hasta la próxima!

Laura Szmuch© 2006

"Estoy leyendo"

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

- Para todos los lectores que me preguntaron qué pueden leer para aprender más sobre la PNL, les cuento que un libro sencillo, claro y muy bueno como para comenzar es "**La comunicación eficaz**" de Lair Ribeiro.
- Acabo de terminar de leer "**El libro neurótico**" de Dr. Carlos Logatt Grabner y Marita Castro. Me *encantó* ya que es muy divertido, profundo e interesante para quienes quieren jugar con la posibilidad de hacer las cosas creativamente, en este caso, la lectura de un libro. Los autores nos demuestran, jugando, que todo puede hacerse de un gran número de maneras diferentes.

Un libro único que te permite de forma divertida aprender las leyes del éxito en la vida, y que además te ofrece la oportunidad de poder ejercitarlas para comprobar su eficacia, algo fundamental teniendo en cuenta que:

Retenemos el 10% de lo que leemos
El 20% de lo que oímos
El 30% de lo que vemos
Y el 90% de lo que hacemos

Basado en el funcionamiento cerebral y en la importancia de los diversos estímulos que permiten el aprendizaje, **El libro Neurótico**, te brinda a través de una historia llena de ingenio, con imágenes especiales y mucha creatividad, el poder conocer, ver y poner en práctica mientras lo lees, los pasos que ponen en marcha la rueda del éxito e iniciar un camino hacia el conocimiento del funcionamiento cerebral.

Si quieres conseguirlo, comunícate con los autores:

info@asociacioneducar.com.ar

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

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 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