

En contacto©

Número 15
Diciembre 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](#)!

¡Hola otra vez!

Ya este es el último número del año, y volveremos a encontrarnos en febrero, ya que durante enero voy a descansar... aunque puedes seguir leyendo las notas en mi blog, y participando con tu opinión:

<http://encontactopnl.blogspot.com/>

Antes de las notas de este número, aprovecho para los anuncios de último momento:

Si no te anotaste al [taller gratuito](#) de este [jueves 20 de diciembre](#), en [Ciudad Autónoma de Buenos Aires](#), te cuento que todavía estás a tiempo, aunque *quedan muy poquitos lugares*. El tema del encuentro es el trabajo con objetivos, y vamos a estar diseñando el 2008 para que sea un excelente año, el mejor de nuestras vidas... ¡hasta ahora!
(*Aprovecho para recomendarte el libro "Este puede ser tu mejor año", de Debbie Ford*).

Si quieres anotarte, envíame un correo a cursospnl.laura@gmail.com

Te recuerdo que la segunda semana de febrero tenemos la "Resourceful Teaching Week", para docentes de idioma inglés.

También la segunda semana de febrero tendremos el curso intensivo de PNL en castellano, con muchas ideas y técnicas para quienes dan clases y capacitaciones de todo tipo.

Si deseas tener conversaciones de coaching conmigo, para tratar temas específicos (personales o laborales) y diseñar [planes de acción](#) para llevar tus proyectos a la práctica, escíbeme a lauraszmuch@gmail.com

Todavía tenemos tiempo durante diciembre, y, si no, podemos agendar un encuentro para febrero.

También te invito a venir a mirar conmigo el video del proyecto "Spiritual Literacy" y al debate acerca del tema. Esta reunión es en idioma inglés, y la fecha es viernes 21 de diciembre a las 17.

Si quieres leer más acerca del proyecto, visita

www.spiritualityandpractice.com

La actividad es libre y gratuita, pero debes reservar con anticipación.

¡Hay pocos lugares!

Te cuento que a partir de febrero, comienza el Proyecto "Keeping your English Alive". Envíame un correo si quieres saber de qué se trata... Aunque inicialmente iba a ser sólo para gente con nivel intermedio y avanzado del idioma, me han escrito tantos docentes en las últimas semanas, que vamos a tener una versión de nivel super avanzado para profesores del idioma. Pronto vas a tener más noticias....

Me da mucho placer compartir hoy contigo la nota de mi colega Marcelo Zambrano, de Ecuador, que está haciendo cosas maravillosas en su país.

¡Que la disfrutes!

Y, como siempre, nos mantenemos
EN CONTACTO

<http://encontactopnl.blogspot.com/>

Cada vez que sale una revista, hay una nota nueva en el blog para que dejes tus comentarios.

- ✚ Nota 1: [La prueba del "para qué"](#) por Laura Szmuch
- ✚ Nota 2: [El coaching como una alternativa de profilaxis emocional en crisis](#), por Dr Marcelo Zambrano

- ✚ [Curso PNL intensivo en febrero](#)
- ✚ [Curso online](#)
- ✚ [Página web](#)
- ✚ [Publicaciones](#)
- ✚ [Cómo suscribirse o dejar de recibir la revista.](#)

[Nota 1:](#)

La prueba del "para qué"

Hay muchas cosas que es necesario hacer porque de ellas depende nuestra subsistencia. Nos levantamos a la mañana, comemos, dormimos...

Muchas otras cosas las elegimos porque nos gustan.

Otras derivan de compromisos que hemos asumido.

Y tantas otras... son obligaciones que no tenemos la más mínima idea de dónde salieron.

Nos decimos constantemente "Tengo que..." Algunas de esas cosas realmente son necesarias, sin embargo, la mayoría de los "tengo que", no tienen sentido...

Es posible que te estimule decirte "tengo que conseguir un nuevo cliente", "tengo que comprar un auto nuevo", "tengo que cambiar de trabajo". Si es así, y te sirve, adelante... sigue usándolo.

El tema es que muchas veces el "tengo que" sólo agrega una carga innecesaria en nuestro diálogo interno.

¿Qué es el diálogo interno? Es todo lo que nos decimos, y de lo cual no somos conscientes. Es como si fuera la banda sonora de nuestra vida, el ronroneo permanente dentro de nuestra cabeza...

¿Cuántas veces, ante logros o situaciones muy buenas para ti, aparece un "tengo que" o "tendría que" que te quita del estado de disfrute por una buena situación? Nunca lo bueno es bueno del todo, porque siempre aparece otra cosa que nos decimos que "tendríamos que".

Te propongo que cada vez que te digas que tienes que hacer algo, si es que lo vives como carga u obligación innecesaria, si es que es algo que no estás eligiendo para ti, lo pases por la prueba del "para qué".

¿Cómo es eso?

Mira este ejemplo:

"Tengo que llamar a xxxx"

¿Para qué?

Si tienes una respuesta, es decir, si tienes algo específico para conversar, si quieres nutrir una relación, si vas a ofrecer o pedir algo, bien, llama a la persona.

Si te dices que tienes que llamar a alguien porque te sientes obligado, y en realidad no sabes para qué "tienes que" llamarlo....pues no lo hagas.

Pon a prueba todos los "tengo que", preguntándoles "para qué" y verás que al darte cuenta de que muchas de las obligaciones que crees que tienes en realidad no lo son, te sentirás mucho más liviano y tendrás energía para hacer lo que realmente eliges hacer en tu vida y lo que es realmente necesario para lograr tus objetivos, para disfrutar tu presente, y para vivir tus sueños.

Publica tus comentarios acerca de este tema en el blog. Me va a encantar leerlos. Ah...recuerda que no "tienes que" hacerlo...sólo escribe si lo eliges...

Laura Szmuch es profesora nacional de inglés (egr. Inst. Nac. Sup. del Profesorado “Dr JV González”), Coach Transformacional Modelo Ontológico y Coach certificada por Joseph O’Connor (Lambent do Brasil), miembro de la Internacional Coaching Community (ICC) y Master Practitioner y Trainer en PNL. En este momento está cursando el último año de la carrera de Neuropsicoeducación.

Co-fundadora y directora de "**Resourceful Teaching**", consultoría educativa que se dedica a capacitación en PNL y coaching. Es autora de **Aprendiendo inglés y disfrutando el proceso**, un libro para estudiantes con técnicas de PNL aplicadas al aprendizaje del idioma inglés, y co-autora de "Really Thriving". Publica las revistas electrónicas **RTNews** y **En Contacto**, con suscripciones en varios países del mundo, y ha escrito numerosos artículos sobre PNL que han sido publicados en la Argentina, Estados Unidos e Inglaterra.

Coordina grupos de reflexión y transformación personal, y retiros conocidos como "**Un Spa para tu Alma**". Participa permanentemente como disertante en congresos nacionales e internacionales en Buenos Aires, el interior del país y en el exterior. Entrena y capacita a personal ejecutivo en diferentes áreas en empresas e instituciones, y realiza servicios de coaching a nivel personal y laboral.

Nota 2:

El coaching como una alternativa de profilaxis emocional en crisis

Por Dr Marcelo Zambrano

En mi trabajo como psicólogo y como coach me he encontrado situaciones tales como:

Me han diagnosticado una enfermedad Terminal... moriré!!!

Primero que nada plantearé esta afirmación desde el aspecto emocional de un paciente:

La persona diagnosticada acaba de recibir una noticia que hubiese preferido no saber, ahora piensa que se le acaba el tiempo y que sus proyecciones futuras se anulan. Mueren sus esperanzas y muchas veces deciden no luchar más.

La pregunta es: *¿Es tan fiero el tigre como lo pintan?.. seguramente NO...*

Esto obedece a los que llamamos la SATANIZACIÓN DE UN DIAGNÓSTICO... por ejemplo el simple hecho de mencionar: cáncer o HIV es sinónimo de muerte. Alguna vez leí un interesante artículo, el que describía el caso de una persona en Boston; él había sido diagnosticado como portador del virus HIV, y al año con ocho meses murió de SIDA.

Lo extraño es que diez años más tarde, mientras unos alumnos que realizaban un proyecto de grado, hicieron una auditoria a estos laboratorios, encontrándose con la sorpresa de que los resultados habían sido entregados a la persona equivocada; es decir, quien murió nunca fue portador del mortal

virus; y quien realmente lo llevaba en su sangre estaba en excelentes condiciones.

Entonces... *¿Qué lo mató?...* seguramente su rival interno fue más poderoso que el externo.

El coaching ofrece una alternativa que nace de sus principios:

CONCIENCIA: por medio de preguntas, guiar al coachee a un estado de reflexión que tendrá como objetivos que éste llegue a las siguientes conclusiones:

- *No es saludable mi depresión, con eso no cambiaré el diagnóstico.*
- *Es una forma de vida diferente, no necesariamente es muerte.*
- *Mi estado depresivo empeorará la situación, perderé anticuerpos y eso no es bueno.*
- *Mi actitud tendrá un rol fundamental en el proceso.*
- *La calidad de vida es más importante que la cantidad.*

RESPONSABILIDAD: por medio de preguntas, generar un rol protagónico en las personas que luchan contra un oponente externo; generando acciones que promuevan bienestar y calidad de vida. Esta etapa tendrá como finalidad que el coachee llegue a conclusiones tales como:

- *Esto será una oportunidad para mejorar mi calidad de vida; a partir de mañana haré lo siguiente...*
- *Tomaré precauciones con mi estilo de alimentación*
- *Tomaré mi tratamiento con responsabilidad*
- *No pensaré en la muerte, pensaré en la vida*
- *Ahora estoy vivo y eso es lo importante*
- *Soy feliz y mi diagnóstico no cambiará mi estado*

LA MÁS GRANDIOSA EXPERIENCIA fue cuando apliqué estas técnicas de coaching para ayudar a mi sobrino más querido (casi como mi hijo) A SUPERAR UN CÁNCER DE CEREBRO MORTAL. Lo convencí de que la ACTITUD era su mejor carta; le transmití la siguiente metáfora: *“estás es una pista de competencia deportiva; tú eres el atleta favorito del público; tienes a los mejores entrenadores (tu madre y yo)... tienes todo para ganar, pero dependerá sobre todo de ti, no veas al rival, sólo confía y alimenta tu potencial y disfruta de la competencia”...* a partir de esto iniciamos una serie de sesiones que duraron más de dos meses.

A él le dieron dos meses de vida después de su operación; ya ha pasado un año y seis meses desde el terrible pronóstico, pero lo más increíble es su actitud; él siempre responde a las personas curiosas **“YO SOY EL ATLETA FAVORITO Y NO VOY A DEFRAUDAR A MI PÚBLICO, PERO SOBRE TODO NO ME DEFRAUDARÉ A MÍ”**

Me llena de satisfacción ver el gran luchador, atleta feliz y lleno de planes que es él, pero yo no soy el que lo logró, quién lo descubrió fue él, y puedo

asegurar que es feliz y disfruta de cada momento de su vida, tienes más proyectos que la mayoría de personas... al fin y al cabo... "eso es vivir"

En la actualidad tengo una ambiciosa meta: Continuar con mis estudios, perfeccionar la técnica y reproducirla como una alternativa en el tratamiento emocional a pacientes con diagnósticos especiales.

Dr. Marcelo Zambrano Hidrovo
Coach Certificado ICC / Psicólogo Industrial (motivador)
E-mail: mzambrano@punto.net.ec

Curso Intensivo de PNL la segunda semana de febrero

El curso intensivo comprenderá los módulos 1 a 6 y se dictará los días 11 a 16 de febrero de 2008. El curso equivale a los primeros seis módulos del curso **Practitioner en PNL**, para seguir siendo cursado durante el año, una vez por mes.

Hay importantes descuentos por inscripción anticipada.



Y además:

Descuentos especiales:

Dos personas que se anotan juntas tienen un descuento del 10%

Cinco personas que se anotan juntas tienen un descuento del 15 %

Diez personas que se anotan juntas tienen un descuento del 20%

-  Se les entregarán a los participantes cuadernillos de trabajo.
-  Está incluido el refrigerio del recreo de media mañana y de la tarde (café, té, mate cocido, etc., y bocaditos dulces y/o salados).

Docentes a cargo del curso:

Laura Szmuch- Lilly Spillman- Jamie Duncan

Si deseas el programa del curso completo, puedes solicitarlo a cursospnl.laura@gmail.com

Curso online

El curso online "Viviendo nuestros sueños" está a plena marcha. Ya hay cuatro grupos de personas que lo están haciendo: quienes comenzaron en agosto, septiembre, octubre y noviembre.

Los logros de los participantes del curso son asombrosos y no dejan de emocionarme. Cosas que parecían imposibles al plantearlas al principio del curso, ya son realidad.

El próximo curso comienza en febrero de 2008.

Te cuento de qué se trata:

A quién va dirigido:

- A todas aquellas personas que quieran estimular su capacidad de acción, ampliar su percepción y aprender a ver posibilidades.
- A profesionales, estudiantes, amas de casa, trabajadores que deseen realizar un cambio en su vida personal o laboral
 - A quienes quieran comenzar un proceso de transformación personal
 - A quienes necesiten clarificar qué rumbo tomar en el ámbito laboral o personal
- A quienes saben lo que quieren pero todavía no pueden darse cuenta de cómo lograrlo
- A quienes saben que tienen un potencial dormido, y quieren comenzar a despertarlo
- A quienes quieran intensificar o lograr plenitud en sus vidas

Objetivos del curso

El objetivo principal del curso es brindar a los participantes herramientas para que ellos se vean como protagonistas de su propio destino.

- que desarrollen conciencia de su propia responsabilidad en la creación de su vida
- que generen una actitud de auto confianza
- que aprendan a valorar sus habilidades y recursos internos
- que se transformen a sí mismos aprendiendo a escucharse, a escuchar a otros, a observar la realidad de manera diferente
- que mejoren su estilo de vida, de acuerdo a sus propias elecciones
- que sean creadores de sus propias posibilidades
- que puedan contribuir al desarrollo de un mundo mejor, convirtiéndose en ejemplo de posibilidad de auto-superación y crecimiento continuo

Nota

El curso puede ir acompañado o no de sesiones de coaching presenciales.

Son aconsejables, aunque no obligatorias.

Está abierta la inscripción.

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

Te invito a visitar mi página web, en su versión español e inglés (está en plenas reformas en este momento, ya que estaba con información un poco atrasada)

www.pnl-encontacto.com

¡Espero tu visita!

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

Precio de venta

Argentina: - \$ 30 (treinta pesos)

Otros países: - consultar a ventas@welcometoenglishandfun.com

¿Cómo comprarlo?

Para solicitarlo, deberá enviar un e-mail a 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 \$ 15 (quince pesos) que también se abonará al cartero.

Para informes sobre cursos de PNL en inglés, te invito a visitar
nuestra página web: www.resourcefulteaching.com.ar
Capacitación intensiva la segunda semana de febrero

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.