

## En contacto©

Número 12  
Octubre 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!

Aquí nos encontramos otra vez, después de un poquito más de un mes. Para mí, estas semanas fueron muy intensas, con capacitaciones, viajes, desafíos. Me alegró conocer personalmente a un lector/amigo de Ecuador, el Dr. Fabián Ramos, médico y coach, que estuvo en Buenos Aires, con quien sólo nos conocíamos a través de la revista online.

También tuve el enorme placer de conocer al Dr. Marcelo Zambrano, también de Ecuador, psicólogo y coach, que se dedica en su país a ayudar a gente con problemas de salud a tener un alto nivel de vida y con proyectos. Muy pronto leeremos algunas de sus notas.

En una capacitación intensiva de coaching ejecutivo, conocí a personas maravillosas de Latinoamérica y de diferentes provincias de Argentina, a quienes les doy la bienvenida a la revista.

Conocí en Punta Alta, Pcia. de Buenos Aires, a la profesora Alicia Ligabue, de La Plata, que se dedica a apoyar a padres y docentes de chicos con alguna discapacidad para incluirlos en las escuelas, en las aulas tradicionales, con todas las adaptaciones necesarias para que el proceso sea exitoso y útil para ellos. De esta manera, los niños están capacitados para insertarse en la sociedad como miembros activos y autónomos. Fue un enorme placer escucharla en sus disertaciones, y me emocionó sobremedida el gran amor que tiene por los niños con los que trabaja y ayuda. Sin duda, un gran ejemplo.

Que tengas un hermoso día, semana, mes....

Y nos mantenemos

**EN CONTACTO**

*Laura Szmuch*  
*www.lauraszmuch.com.ar*

También puedes leer mis notas y participar visitando mi blog:

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

- + Nota 1: Todos somos diferentes
- + Nota 2: Qué es el Coaching
- + [Curso presencial en noviembre](#)
- + [Curso PNL intensivo en febrero](#)
- + [Curso online](#)
- + [Página web](#)
- + [Publicaciones](#)
- + [Cómo suscribirse o dejar de recibir la revista.](#)

### Nota 1: Todos somos diferentes

Celebro el hecho de que somos diferentes. Diferentes y únicos. Irrepetibles. Con diferentes percepciones. Diferentes capacidades. Diferentes maneras de ser inteligente. Diferentes formas y niveles de conciencia. En lo físico, es obvio, ya que algunos somos altos, otros bajos. Algunos gordos, otros delgados. Algunos negros, otros amarillos, otros blancos. Algunos con cabellos largos, otros con cabellos cortos...otros sin cabello. Cada uno, magnífica expresión de variedad, de individualidad, de vida. Cuando en el Primer Congreso Educativo en Punta Alta la profesora Alicia Ligabue hablaba acerca de la discapacidad, y de capacidades diferentes, y cómo respetarlas y tomarlas en cuenta, yo pensaba que más allá de la discapacidad, **todos** nos expresamos de manera especial.

Ningún ser humano es igual a otro, como ninguna gota de lluvia es exactamente igual a otra.

Y olvidarnos de esto, es la base de la mayoría de los conflictos en el mundo, en las familias, en las escuelas, en las empresas, en las sociedades. Presuponemos erróneamente que porque algo es obvio para nosotros, también lo tiene que ser para el otro. Esperamos de otras personas cosas que nunca van a hacer, ni nos van a dar, ya que si no les decimos qué estamos pensando o esperando de ellos, ellos no lo saben. Transitamos la zona de obvedad como si fuera un lugar real. No lo es. Nada es obvio.

Así como somos diferentes físicamente, nuestros procesos mentales, creencias, maneras de percibir la realidad también son distintas de una persona a la otra. Las experiencias nos moldean, ni siquiera somos la misma persona todos los días.

Para los docentes, es bueno recordarlo, para tomar en cuenta que nunca un alumno va a aprender exactamente como otro.

Para la gente que trabaja en empresas, es bueno recordarlo, para pedir, ofrecer, preguntar, en lugar de tomar cosas por sentadas. Muchos de los problemas de comunicación que veo en las empresas tienen que ver con que sus trabajadores, en los distintos niveles y departamentos, no se dan cuenta de que los otros no tienen idea de qué están pensando y haciendo ellos, precisamente, por no haber comunicación clara entre los diferentes sectores. Para las familias, es bueno recordarlo, para ver a cada miembro como valioso y único, y no pretender que la gente sea como queremos que sea, sino que, como dice el biólogo chileno Maturana, recordemos que el otro es un "legítimo otro".

Para las comunidades y sociedades, es bueno recordarlo, para apreciar lo mejor de cada persona, para que cada uno pueda aportar su especialidad, y, de esa manera, crecer juntos en paz.

Yo, celebro las diferencias... Soy una apasionada de las diferencias...

¿Y tú?

Laura Szmuch©

## Nota 2: ¿Qué es el coaching?

Para quienes no me conocen mucho, quiero contarles, que además de profesora de inglés y entrenadora en PNL, trabajo como coach.

“¿Coach? ¿Qué es eso? ¿Equipo de qué entrenas?” Muchas veces me preguntan...

Con una sonrisa, explico que, precisamente, la palabra coach fue tomada del ámbito de los deportes, sin embargo, hoy en día se usa en otros contextos también. Hace más de veinte años comenzó a usarse en el ámbito de lo empresarial, y también existen diversos tipos de **coaching** como por ejemplo el **coaching de vida**.

### ¿Qué es lo que hace un coach?

El coach te ayuda a liberar tu potencial.

El coach te acompaña en el camino del máximo rendimiento.

El coach te apoya en el logro de objetivos.

El coach te pregunta, te cuestiona, te hace pensar.

El coach te motiva a encontrar cuáles son tus valores, y te estimula a honrarlos a través de acciones concretas.

El coach te alienta a soñar, y a hacer realidad tus sueños.

El coach te desafía.

El coach te empuja amorosa y firmemente para que des lo mejor de ti.

El coach te escucha.

El coach te mueve a ser consciente de lo que percibes como posibilidades, y lo que percibes como limitaciones.

El coach te muestra que siempre hay otra manera de ver las cosas.

El coach te acompaña para que abras tu percepción y tengas más distinciones.

En nuestro mundo lleno de ocupaciones a veces perdemos nuestros sueños de vista. Estamos tan ocupados estudiando, trabajando, cumpliendo obligaciones, haciendo cosas para otros, que nos olvidamos que la responsabilidad más grande que tenemos es con nosotros mismos. No podemos ser de utilidad a otros, si estamos dando desde la carencia, no desde la plenitud. Algunos de nosotros tenemos naturalmente suficiente inspiración y energía para brindar lo mejor a nosotros y a los demás. Sin embargo, a veces resulta difícil hacerlo solos, sin ningún tipo de apoyo. Estamos tan dentro de nosotros mismos, de nuestros paradigmas, creencias, maneras de ver el mundo que vemos sólo limitaciones cuando allá afuera hay un mundo de posibilidades. Un coach puede ayudarte a salir de la cajita en donde quedaste encerrado y a ver la abundancia de posibilidades que no has podido percibir todavía.

La relación de coaching es una relación fuerte y poderosa que se enfoca en el saber, tener, hacer y ser lo que deseas hacer con y en tu vida. Un coach provee una estructura simple y a la vez efectiva para asistirte para avanzar en áreas significativas de tu vida: carrera, salud, romance, crecimiento personal, educación, espiritualidad, diversión y recreación, ambiente físico, amigos, familia, negocios entre otras.

El coach te ayuda a:

- Diseñar la vida que concuerda con quién eres y quieres ser
- Crear objetivos motivadores
- Superar obstáculos
- Salir de lugares de estancamiento
- Desarrollar e implementar planes de acción para hacer realidad tus sueños.

¿Alguna vez te ha pasado algo de esto?

1. No sabes hacia dónde va tu vida, cuáles son tus valores y objetivos.
2. Quizás sepas hacia dónde quieres ir y qué hacer, pero te pierdes en tus conversaciones internas acerca de limitaciones auto-impuestas.
3. Tal vez no sepas enfocarte, o tengas hábitos que impidan el logro de tus objetivos.
4. Es posible también que estés muy cómodo en el lugar donde estás, y veas el cambio como un desafío muy grande para que valga la pena, aunque lo desees.

Y, es aquí donde el trabajo con un/a coach es ideal...

- En momentos de transición tanto en la vida personal como laboral.
- Para simplificar tu vida.
- Para acelerar procesos de aprendizaje.
- Para aprender a aprender más eficientemente.
- Para conseguir objetivos.
- Para vivir tus sueños.
- Etc.

Un proceso de coaching es completamente diferente a las terapias psicológicas. El mes próximo te explicaré cómo.

Si estás interesado/a en sesiones o conversaciones de coaching conmigo, envíame un correo electrónico a [lauraszmuch@gmail.com](mailto:lauraszmuch@gmail.com) o llámame al (5411)4641-9068

---

## Curso presencial durante noviembre 2007

¿Qué necesitas hacer, pensar, diseñar, programar ***ya mismo*** para que tu 2008 sea próspero y lleno de logros personales y/o profesionales? En este curso de desarrollo personal descubrirás tus recursos internos para lograr un año maravilloso.

A pedido de quienes quieren hacer el curso **“Viviendo nuestros sueños”** pero no se acostumbran a la modalidad online....

En noviembre nos reuniremos en un curso de cuatro encuentros

**“Proyectando el 2008”**, donde trabajaremos con técnicas de PNL y distinciones ontológicas en el diseño del nuevo año. Crearemos planes de acción para que nuestros sueños se transformen en objetivos, y nuestros objetivos se conviertan en realidad.

Todos los jueves, a partir del 8 de noviembre, de 18:15 a 21. Aranceles especiales para quienes se anoten antes del 20 de octubre.

Para más información, envía un correo electrónico a [cursospnl.laura@gmail.com](mailto:cursospnl.laura@gmail.com)

El curso se dictará en Ciudad Autónoma de Buenos Aires, barrio: Versailles (entre Liniers y Villa Devoto)

---

## Curso Intensivo PNL 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

Módulos y temas a cubrir durante febrero

1. Conociéndonos más y mejorando nuestra comunicación  
¿Qué es la PNL? Las presuposiciones de la PNL. Breve historia de sus orígenes. Nuestros recursos internos. Mente y cuerpo. La nutrición y el cerebro. Hemisferología. Comunicación verbal y no verbal. Proceso y contenido. Rapport. Calibración. Espejeo. Acompasamiento. Liderazgo. Niveles lógicos de aprendizaje y crecimiento.
2. Canales sensoriales  
Sistemas representacionales: visual, auditivo, kinestésico, gustativo, olfativo. Agudeza sensorial. Canales preferidos en el aprendizaje. Accesos oculares. Experiencias recordadas y construídas. La variedad y la diferencia en las clases
3. Lenguaje preciso  
El lenguaje como generador de acciones y resultados. La estructura superficial y la estructura profunda. Violaciones al lenguaje: distorsión, supresión y generalización. El metamodelo del lenguaje. Preguntas para obtener información completa y de alta calidad. Filtros. Lenguaje vago y lenguaje

preciso. Afirmaciones. Cuestionario de la buena forma.

#### 4. Anclajes

Anclajes. Anclajes funcionales y no funcionales. Anclajes no conscientes. Anclajes espontáneos. Anclajes visuales, auditivos, kinestésicos y espaciales. Contextualización en el campo de la educación. Generando anclajes. Cómo acceder a nuestros recursos internos. Sintonía y camaradería grupal. Momentos mágicos. Introducción a las submodalidades. Motivación.

#### 5. Descubriendo los recursos internos

Las submodalidades y cómo trabajar con ellas en relación a sentimientos, estados de ánimo y fisiología. Visualizaciones. Cómo transformar estados no deseados en recursos internos. Técnicas de reducción de stress. La fisiología del éxito. Las submodalidades de un estado de logro.

#### 6. Concientizándonos de los mundos internos de nuestros alumnos y respondiendo a sus programas mentales.

Asociación, disociación, y disasociación. Metaprogramas o estilos de elección. Filtros de elección y comunicación. Gente. Información. Lugar. Tiempo. Cosas. Self. Otros.

Si deseas el programa del curso completo, puedes solicitarlo a [cursospnl.laura@gmail.com](mailto:cursospnl.laura@gmail.com)

## Curso online

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

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.

A partir de ahora, se abrirá un nuevo grupo recién en febrero. Puedes ir reservando tu lugar.

Te cuento de qué se trata:

Curso modalidad online: "Viviendo mis sueños"

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

### Formato:

Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
Módulo 1 Duración 15 días	Módulo 1 Duración 15 días	Módulo 1 Duración 15 días
Módulo 2 Duración 15 días	Módulo 2 Duración 15 días	Módulo 2 Duración 15 días
Módulo 3 Duración 15 días	Módulo 3 Duración 15 días	Módulo 3 Duración 15 días
Módulo 4 Duración 15 días	Módulo 4 Duración 15 días	Módulo 4 Duración 15 días
Módulo 5 Duración 15 días	Módulo 5 Duración 15 días	Módulo 5 Duración 15 días
Módulo 6 Duración 15 días	Módulo 6 Duración 15 días	Módulo 6 Duración 15 días
<b>Cada módulo consta de 6 clases (3 por</b>	<b>Cada módulo consta de 6 clases (3 por</b>	<b>Cada módulo consta de 6 clases (3 por</b>

semana) Duración total: 3 meses 36 clases 6 trabajos prácticos Evaluación de resultados	semana) Duración total: 3 meses 36 clases 6 trabajos prácticos Evaluación de resultados	semana) Duración total: 3 meses 36 clases 6 trabajos prácticos Evaluación de resultados
---	---	---

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

Te invito a visitar mi página web, en su versión español e inglés

[www.pnl-encontacto.com](http://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](http://www.welcometoenglishandfun.com)

Precio de venta

Argentina: - \$ 30 (treinta pesos)

Otros países: - consultar a [ventas@welcometoenglishandfun.com](mailto:ventas@welcometoenglishandfun.com)

¿Cómo comprarlo?

Para solicitarlo, deberá enviar un e-mail a [ventas@welcometoenglishandfun.com](mailto: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 \$ 9 (nueve 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](http://www.resourcefulteaching.com.ar)

Si deseas suscribirte a la revista gratuita online en inglés para docentes, 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 [en.contacto.pnl@gmail.com](mailto: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.

