



Universidad de Jaén

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Programación Neurolingüística e Inteligencia Emocional

Alumno: García-Ojeda Morago, Mercedes

Tutor: Prof. Morales Cuesta, D. Manuel María

Dpto: Filología española

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA E INTELIGENCIA EMOCIONAL

	Páginas
Introducción.....	4
Capítulo I: Marco teórico	5
1 El cerebro y especialización	5
1.1 El cerebro.	5
1.2 El cerebro reptiliano o tallo encefálico.....	5
1.3 El cerebro Límbico	5
1.4 El Neocórtex.....	6
1.5 Los dos hemisferios.....	8
2 Inteligencia emocional y educación	10
2.1 ¿Qué es la inteligencia?	10
2.2 El concepto de inteligencia emocional	11
2.3 Las capacidades de la IE.....	12
2.4 La parte consciente e inconsciente	13
2.5 La intuición.....	14
2.6 Las emociones	15
2.6.1 Emociones básicas.....	14
2.6.2 Como gestionar las emociones	16
2.6.3 En el ámbito educativo	18
3 Programación Neurolingüística y comunicación	19
3.1 Comunicación.....	20
3.1.1 La comunicación verbal y no verbal.....	21
3.1.2 La comunicación emocional.....	21
3.2 Lenguaje	21
4 Conciencia de uno mismo	22
5 Conciencia social.....	24
6 Pedagogía Waldorf	25
Capítulo II: Planteamiento.....	28
1 Justificación.....	28
2 Fundamentación	29
3 Hipótesis.	30

3.1 Paradigma educativo	31
4 Objetivo	33
5 Estrategias de intervención.....	33
6 Evaluación	36
Bibliografía.....	38

Introducción

Hoy día nos encontramos con una sociedad plagada de problemas emocionales en psicopatología, como por ejemplo, una autoestima baja, poca tolerancia a la frustración, escaso desarrollo de la responsabilidad personal o déficit de afrontamiento.

Como podemos observar, cuando un bebé nace se encuentra indefenso. No puede sobrevivir sin la ayuda de los demás. La mayoría de los seres vivos pueden sobrevivir sin padres, sin familia o incluso sin sociedad. A veces, aunque necesiten ayuda, esta es mínima, como mucho unos meses. Sin embargo, el niño depende de los demás durante años.

Al principio, el mundo del niño es muy reducido, normalmente formado por su padre y su madre. Él se cree el centro del universo y así es como se crea el ego. A partir de la dependencia y la indefensión lo creamos.

Esta situación durante los primeros siete años es muy importante para su desarrollo emocional, ya que con el ego asentado te diriges al mundo. Es entonces cuando nos encontramos con muchos problemas. Nadie se preocupa por ti, el colegio es frío y descubres mucha indiferencia. Intentas controlar, dominar, porque te sientes herido. Esta sensación es la historia de la vida de muchas personas.

Necesitamos el ego para crecer. Es necesario, nos protege como una cáscara a una semilla. El problema viene cuando nunca nos quitamos esa cáscara por miedo y nos hace egoístas.

Ese miedo hace que el ser humano evite el dolor y busque el placer. Pero el placer busca más placer hasta que empieza a ser displacentero y, en la medida que vamos escapando de una emoción perturbadora, hacemos que esa se incremente.

Este proyecto trata de quitarnos esa cáscara y descubrir nuestras emociones. Abrazarlas y aceptar las experiencias sin necesidad de quedarse en ellas. Tú decides cada segundo cómo va a ser tu vida

La Programación Neurolingüística (PNL) nos ayuda a llegar a las emociones. Intentamos abrirnos a un mundo nuevo lleno de experiencias enriquecedoras.

Tenemos un don muy importante, el de la comunicación. Con él podemos llegar donde queramos.

En el proyecto se desmenuza al ser humano y cómo este entiende las emociones. Se trata de hacernos conscientes de ellas a través de la PNL creando un nuevo paradigma educativo que nos ayude a crecer en cuerpo, mente y espíritu.

Capítulo I: Marco teórico

1. El cerebro y especialización

1.1 El cerebro.

El cerebro de cualquier animal pluricelular está compuesto siempre por un *tallo encefálico*, al que se le añade, en algunas ocasiones, un *cerebro límbico*, y en su forma más completa con *el neocórtex*.

Veamos cómo se clasifica cada uno de estos tres cerebros:

1.2 El cerebro reptiliano o tallo encefálico.

Es el cerebro más primitivo, se puede decir que es el primer intento de un cerebro, persigue un objetivo: defender el organismo al que pertenece y también a su especie.

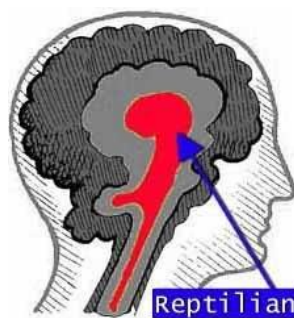
Regula funciones esenciales, como la respiración, metabolismo, movimientos automáticos. Este cerebro lo podemos encontrar en ranas, serpientes, peces...

Su centro olfativo está compuesto por dos grupos celulares: uno registra y otra clasifica si es comestible, tóxico, sexualmente disponible. Esto lo hace con el fin de defender la vida del individuo y su especie.

Procesan muy poca información. Se dice, incluso, en el caso de los peces, que su memoria es de tres segundos. No existe conciencia de familia, ni lazos que los ligen, una de las razones puede ser porque carecen de memoria.

Forma parte del hombre, aunque no le hayamos dado mucha importancia. Lo encontramos al final de la médula espinal; es el encargado de la respiración, el hambre, la sed, el sueño, el sexo.

Podemos decir que, al no tener memoria, no puede tener experiencia y sin estas no puede aprender, lo hace todo de forma intuitiva.



1.3 El cerebro Límbico

El cerebro se fue ampliando, dándole nuevas neuronas y con ellas más funciones, que permiten almacenar las experiencias y aprender sobre ellas.¹

Esta evolución da a la especie la facilidad de adaptarse al mundo exterior que le rodea, a diferencia del cerebro reptiliano, que debe quedarse cerca del agua, para no morir.

Podemos hablar de uno de los más grandes adelantos en el cerebro, ya que gracias a la memoria, los animales pueden registrar acontecimientos, guardarlos y recuperarlos, lo que facilita el aprendizaje que nos sirve para repetir acciones que nos ocasionan buen resultado y dejar a un lado las que no².

Aquí es donde se dice que se almacenan los sentimientos, las emociones, la comunicación, la afectividad. Antonio Damasio³ ya se refería a esto en su libro, “El error de Descartes”: *“Sólo sugiero que ciertos aspectos del procesamiento de emociones y sentimientos son indispensables para la racionalidad. En su versión afirmativa, los sentimientos nos encaminan en la dirección adecuada, nos llevan a un lugar apropiado en un espacio decisorio que podemos poner en acción”*. Él fue el primero en decir que los sentimientos dan la respuesta correcta.

Este cerebro, por supuesto, no impide al otro hacer su funcionamiento, es más, podemos decir que entre los dos crean una armonía equilibrada.

1.4 El Neocórtex

Por último, nos encontramos con el cerebro más desarrollado. Este apareció con los mamíferos superiores. Aquí aparece una función importante, a la que, durante mucho tiempo, le hemos dado demasiada importancia, dejando a los otros dos cerebros en el inconsciente, sin darles ninguna importancia. Podemos decir que este es el cerebro de la razón.

Nos permite teorizar, dar imagen a lo abstracto. Es la sede de la inteligencia conceptual. Hace posible ver el arte, tener sentimientos de nuestros propios sentimientos.

El cerebro es el medio por el que percibimos lo que hay entre nosotros y medio interno y externo.

Los tres conectados crean una importante armonía, perfecta para desarrollar la inteligencia emocional.

Cuando se corta el contacto con alguna de las partes del cerebro, podemos identificar lo que llamamos un secuestro emocional, cuando una situación se nos va de las manos.

-
1. Los perros de Paulov, que aprendieron a salivar cada vez que sonaba la campana, porque sabían que eso conllevaba comida.
 2. Si un alimento nos provoca enfermedad, es probable que no volvamos a comerlo.
 3. Antonio Damasio: Psicólogo portugués, ganador del premio Príncipe de Asturias.

El doctor Antonio Damasio, pudo comprobar con uno de sus pacientes que, al extirparle un tumor en el córtex prefrontal, tenía lesionada la conexión entre la amígdala y el lóbulo prefrontal.

La operación salió bien, salvo que, al quitarle el nervio que conecta el lóbulo con la amígdala, supuso cortar el contacto entre el pensamiento y la emoción.

¿Qué pensáis que ocurrió con el tiempo? El paciente era vicepresidente de una compañía, poco después de ser despedido, pierde a su mujer, pierde su casa. Aunque no haya ninguna deficiencia cognitiva, se ve incapacitado en la toma de decisiones, y es que las emociones son indispensables para la toma racional de decisiones. Como veremos más adelante, el 95% de nuestras decisiones las tomamos con las emociones.

Con este estudio podemos concluir que, el sistema límbico y el neocórtex necesitan cooperar de forma equilibrada para poder hablar de inteligencia emocional.

Antonio Damasio dice en su libro, “El error de Descartes” *“Además, sugiero que la razón humana no depende de un centro único, sino de distintos sistemas cerebrales que operan en concierto, en múltiples planos de organización neuronal. Desde las capas corticales prefrontales hasta el hipotálamo y el tallo cerebral, diversos centros cerebrales, de "alto nivel" y de "bajo nivel", cooperan en la fábrica de la razón”.*

El niño

Cuando nacemos el cerebro que más funciona es el reptiliano, ocupándose de sus funciones vitales: comer, dormir...

A los dos meses empieza a funcionar el cerebro límbico, ya busca a su madre para que le complazca, le dé seguridad. Siente cierta independencia, porque se siente seguro al lado de esas personas que le dan cariño.

A partir del año y medio empieza aparecer el neocórtex, aprende a andar y a hablar. Aparece lo que llamamos afectividad inteligente, busca la aprobación de los demás.

A los siete años aparece la vergüenza.

Ondas cerebrales en el niño

Delta: 0 a 2 años. Sueño profundo. Hay poca o nula actividad consciente.

Theta: 2 a 6 años. Es la conexión de nuestra parte inconsciente. No hay un juicio crítico.

Alfa: 6 a 12 años. Paseando. En estado de meditación, entramos más en nuestro mundo interior.

Beta: a partir de los 12 años. Estado de alerta. Centrados en el mundo exterior.

Las dos primeras etapas son muy importantes, ya que de ellas dependen nuestras futuras conexiones mentales. Los niños desde los 0 a los 6 años aprenden sin cuestionar. Por

ejemplo, si un padre le dice a su hijo: “lo has hecho mal, estás castigado”. Estas frases, el niño las interioriza pensando: “fallar es malo, no merece la pena intentarlo o esforzarse”. Si cambiamos estas frases por: “me gustaría que *esto* lo hicieras así”. El niño crearía una conexión en su cerebro sin necesidad de atacar a su motivación. La comunicación y el lenguaje son muy importantes para el aprendizaje de los niños, pueden desarrollar un buen equilibrio entre el cerebro límbico y el neocórtex, logrando vivir en un presente sensorial, sin necesidad de sacrificar el presente por obtener un futuro. Este tema lo veremos más adelante con la PNL.

El mundo mental no tiene por qué coincidir con el mundo real, es más, no suele coincidir. La mente nos suele engañar continuamente y nos crea falsas realidades. En el momento que le ponemos nombre, lo estamos categorizando y lo hacemos real, aunque esa verdad sea falsa.

Con el homo sapiens surgió la interconexión en el cerebro y con ella la voz interna, esto permitió conectar distintas áreas, así apareció la creatividad, el arte y, también, el miedo, lo que ha hecho en gran medida desvincularnos con nuestra parte interna. Hay que reconducir nuestro cerebro.

Lo que no podemos hablar es directamente de un cerebro racional y otro emocional, es la interconexión de ellos lo que crea la inteligencia emocional.

Como dice el Psicólogo Carl Gustav Jung⁴ *“En nuestra ingenuidad hemos olvidado que bajo nuestro mundo de razón yace otro enterrado”*.

1.5 Los dos hemisferios

Somos seres duales con dos hemisferios especializados cada uno de ellos en determinadas herramientas. Esto no significa que cada uno se encargue de una cosa distinta, En caso de daño cerebral, otra zona puede especializarse. Pero tiene que aprender de nuevo.

El hemisferio izquierdo (que maneja el lado derecho del cuerpo), está orientado al pensamiento lógico, analítico, es muy capaz técnicamente, pero a nivel de creatividad es completamente nulo. Solo puede hacer algo una vez aprendido, lo hace de forma eficiente, pero mecánica.

El hemisferio derecho (que maneja el lado izquierdo del cuerpo), es el responsable de nuestra parte artística, de la poesía, del amor, de la orientación espacial, pero no es eficiente, necesita al otro hemisferio, para él no existe el tiempo.

4. Carl Jung, médico psiquiatra, fundador de la psicología analítica. “El mundo interior”.

Este hemisferio es el que aprende, el que innova, una vez aprendida la habilidad pasa al otro hemisferio⁵.

La educación, en ocasiones, ha inhibido el hemisferio derecho del niño dando más importancia al otro. Se ha creído que todo venía del conocimiento, incluso creamos un test que medía nuestra inteligencia (C.I). Un esfuerzo continuo por destruir la creatividad y dar prioridad a la memorización.

Podemos decir que el hemisferio izquierdo ve el árbol y el derecho el bosque. Uno y otro se complementa perfectamente, de forma equilibrada, como el yin-yang. No se trata de que uno se anteponga al otro, sino que los dos formen uno, que dejen de ser esa dualidad para convertirse en un todo.

Recuerdo una frase célebre del filósofo hindú Rabindranath Tagore: *“No dejes que la luz del sol oculte el brillo de la luna”*. No dejes que una parte de tu cerebro oculte la otra. Las dos son tu unión.

En la escuela deberíamos enseñar a cómo usar cada uno de los hemisferios, cuándo hay que usar uno y cuándo hay que usar otro, porque si no, hacemos a niños egoístas competitivos, luchando por unas notas, creyendo que lo máximo en esta vida es ganar dinero.

El hemisferio derecho es la meta, y el izquierdo los medios. Trabajas porque quieres jugar, para poderte relajar. Relajarte es la meta, el trabajo es el medio.

En Oriente hace mucho tiempo ya se conocía esta diferenciación de los hemisferios, pero en Occidente hemos tenido que esperar a que la Neurociencia nos lo ratifique científicamente, pero Guatama Buda ya hablaba de esto en sus escritos:

"Disciplina" es una palabra hermosa, pero ha sido mal empleada como todas las demás palabras hermosas en el pasado. La palabra "disciplina" viene de la misma raíz que la palabra "discípulo"; el significado de la raíz de la palabra es: "un proceso de aprendizaje". Uno que está dispuesto a aprender es un discípulo y el proceso de estar listo a aprender es disciplina. [...] El verdadero hombre de disciplina nunca acumula; cada momento muere a todos lo que ha llegado a conocer y se convierte de nuevo en ignorante. Esa ignorancia es realmente luminosa. Una de las más hermosas experiencias en la existencia es estar en un luminoso estado de no-saber. Cuando estás en ese estado de no saber estás abierto, no hay barreras, estás dispuesto a explorar.

5. Ésta es la especialización más habitual, pero no universal: los zurdos la tienen invertida.

Cuando se refiere a que cada momento muere, está hablando del hemisferio derecho. Habla de esa ignorancia, de ese estado de no saber como nuestra fuente de innovación, de creatividad, donde nacen nuevas experiencias. Las cogemos dispuestos a descubrirlas. Esta es la clave del aprendizaje.

2 *Inteligencia emocional y educación.*

2.1 ¿Qué es la inteligencia?

A la sociedad le resulta muy fácil hablar sobre la inteligencia, pero cuando nos planteamos cómo definirla, a la gente suele costarle bastante. Puede ser porque nos han acostumbrado a ver un tipo de inteligencia con el que pocos nos identificamos.

Yo creo que la inteligencia es la capacidad de cada uno para resolver problemas desconocidos. Platéemelos así, la inteligencia son capacidades diversas para solucionar situaciones difíciles. Por ejemplo: hace unos años, investigando sobre el autismo, llegué a la conclusión de que hay un mundo entero por descubrir en base a su inteligencia, os pongo un caso que me puso los pelos de punta: una adolescente de 19 años canadiense es diagnosticada a los 2 años con autismo severo. Sus padres, en la lucha por el buen desarrollo de su hija, contratan a psicólogos, psiquiatras, terapeutas que ayudaran, por lo menos, a intentar comunicarse con ellos. A sus 11 años de edad, todavía sin poder comunicarse con nadie, y sin poder tener ningún tipo de contacto, su terapeuta, sin querer, deja el ordenador encendido encima de la mesa y la niña escribe la palabra “help”. En ese momento su vida empieza a cambiar. Sus padres comienzan a comunicarse con ella a través de un ordenador, ella con la ayuda de su terapeuta comienza a escribir, a expresar lo que hay dentro de su cabeza. Hoy día, esa niña que fue categorizada por un test de CI como severa, está escribiendo un libro sobre el autismo. Como este caso hay muchos más, solo tenemos que abrir nuestro buscador en internet y empezar a conocer a las cientos de personas que no tienen lo que yo llamo una inteligencia “común⁶”.

Hoy día estamos empezando a desvincularnos con la idea del cociente de inteligencia (CI). Es cierto que, a principios del siglo XX, fue todo un éxito crear este tipo de test, que nos daba respuestas a algunas “limitaciones”⁷ que podías encontrar en algunas personas. Una medición que, hasta ese momento, se determinaba por pura intuición. Por

6. Lo común no tiene por qué ser lo normal. Que gran parte de esta sociedad se comunique con el lenguaje, no significa que todos lo hagamos de la misma forma.

7. Pongo limitaciones entre comillas, porque creo que nadie está limitado. Todos tenemos nuestra propia inteligencia.

supuesto, el test que creó el psicólogo Alfred Binet⁸ solo hacía referencia a los aspectos más habituales, como matemáticas y lenguaje (hoy día hay escuelas que siguen utilizándolo). Pero este tipo de test valdría para una sociedad homogénea, y resulta que no tenemos nada de homogéneos.

La inteligencia requiere una visión mucho más amplia, con muchos matices.

2.2 El concepto de inteligencia emocional

Entremos ya de lleno en los principios y evolución de la I.E.

Una de las visiones más amplias que podemos encontrarnos es el enfoque de Howard Gardner⁹, este psicólogo mundialmente conocido publicó en su libro, “Las inteligencias múltiples”, dos facetas más para incluir en la inteligencia: la inteligencia intrapersonal (capacidad para conocerse a uno mismo) y la inteligencia interpersonal (capacidad para comprender a los demás).

En un principio este autor señaló siete tipos de capacidad:

Verbal: la capacidad para usar el idioma para expresarse, comunicarse y aprender a través de la palabra, para resolver problemas dentro de un contexto. Lo deben tener los poetas, escritores, comunicadores, periodistas, maestros...

Logicomatemática: la capacidad para pensar con lógica, manejar los números y conceptos abstractos (matemáticos, calculistas, físicos, científicos, contables) y resolver problemas.

Espacial: la capacidad para visualizar y representar formas en el espacio y en el tiempo; y girarlas (arquitectos, ingenieros, escultores).

Kinestésica: la capacidad para manejar el propio cuerpo como medio expresivo (bailarines, deportistas).

Musical: la capacidad para imaginar ritmos, melodías y sonidos armonizados, componer y generar música, como vehículo de expresión.

Intrapersonal: la capacidad para comprendernos a nosotros mismos (investigadores intuitivos, personas autorrealizadas...) y para desenvolverse eficazmente en la vida.

Interpersonal: la capacidad para comprender a los demás, sus intenciones, motivaciones y necesidad (líderes, mediadores, formadores, terapeutas, psicólogos...)

En los últimos estudios, el profesor ha llegado a ampliar sus capacidades o inteligencias en más de treinta. Gardner revolucionó el sistema educativo y se ganó un puesto en la pedagogía de los últimos años.

8. Alfred Binet, psicólogo francés creador de los test de CI.

9. Gardner, psicólogo de Harvard reconocido por todos sus avances con la inteligencia emocional.

Hoy día, vemos cómo profesores y maestros se suben al carro de la innovación, dando un planteamiento de formación personalizada. Puesto que, todos somos distintos, hay que dar una formación distinta a cada uno. Antes no había herramientas para hacerlo, pero hoy día es posible.

Hemos estado acostumbrados a memorizar cifras, ríos, países, historia y literatura, pero de nada nos sirve si no entendemos el arte de cada una de ellas.

2.3 Las capacidades de la IE

El psicólogo Howard Gardner expone que el 80% del éxito proviene de la inteligencia emocional.

Hay un estudio correlacional con una asociación llamada “Mensa” (personas que han superado los 135 puntos en la escala del CI). En este estudio se demuestra que tener un CI más elevado no garantiza en absoluto el éxito en la vida, guardando solo una relación de un 15 por ciento.¹⁰

John Mayer y Peter Salovey¹¹, precursores de la inteligencia emocional, introducen el concepto de que las emociones marcan el modo en que nos relacionamos con el entorno; y cómo la manera de relacionarnos con los demás se ve afectada a su vez por la forma en que manejamos nuestras emociones.

Los autores definen la IE como: *la capacidad de percibir los sentimientos propios y ajenos, distinguir entre ellos y servirse de esa información para guiar el pensamiento y la conducta propia.*

Jhon Mayer y Peter Salovey, 1997, 2007. *La inteligencia emocional se estructura como un modelo de cuatro ramas interrelacionadas:*

1) Percepción universal

Las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas. Se refiere a sí mismo, en otros, a través del lenguaje, conducta, en obras de arte, música, etc. Incluye la capacidad para expresar las emociones adecuadamente. También la capacidad de discriminar entre expresiones precisas e imprecisas, honestas o deshonestas.

2) Facilitación emocional del pensamiento

Las emociones sentidas entran en el sistema cognitivo como señales que influyen la cognición (integración, emoción y cognición). Las emociones priorizan el pensamiento

10. Sacado del libro “PNL y personas conflictivas” del autor José Mº Acosta

11. Jhon Mayer y Peter Salovey son psicólogos internacionalmente conocidos por sus estudios en la inteligencia emocional y sus nuevos modelos como ejemplo para la pedagogía.

y dirigen la atención a la información importante. El estado de humor cambia la perspectiva del individuo, desde el optimismo al pesimismo, favoreciendo la consideración de múltiples puntos de vista. Los estados emocionales facilitan el afrontamiento. Por ejemplo, el bienestar facilita la creatividad.

3) comprensión emocional

Comprender y analizar las emociones empleando el conocimiento emocional. Las señales emocionales en las relaciones interpersonales son comprendidas, lo cual tiene implicaciones para la misma relación. Capacidad para etiquetar emociones, reconocer las relaciones entre las palabras y las emociones. Se consideran las implicaciones de las emociones, desde el sentimiento a su significado; esto significa comprender y razonar sobre las emociones para interpretarlas. Por ejemplo, que la tristeza se debe a una pérdida. Habilidad para comprender sentimientos complejos; por ejemplo, el amor y odio simultáneo hacia una persona querida (pareja, hijos) durante un conflicto. Habilidad para reconocer las transiciones entre emociones; por ejemplo de frustración a ira, de amor a odio.

4) Regulación emocional

Regulación reflexiva de las emociones para promover el conocimiento emocional e intelectual. Los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal para hacer posible la gestión de las emociones en las situaciones de la vida. Habilidad para distanciarse de una emoción. Habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros. Capacidad para mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas, sin reprimir o exagerar la información que transmiten.

La competencia emocional es una habilidad que nos permite acercarnos a nuestras emociones, reconocerlas y poner conciencia en las relaciones con los demás.

3.1 La parte consciente e inconsciente

Carl Gustav Jung estableció que en la mente humana hay dos partes bien diferenciadas: una inteligente consciente y una inteligente inconsciente. La parte consciente es muy limitada y solo alcanza el 5% del total.

El inconsciente según diversos estudios hechos por el psicólogo George Armitage Miller (Harvard), puede manejar a la vez un máximo de siete elementos de información. Es el sitio de imaginar, de seguir un pensamiento lógico o creativo, de generar procesos o de inventar cosas nuevas.

El 95% de las cosas que mejor dominamos lo hacemos de modo inconsciente, porque lo hemos convertido en un hábito.

Tenemos que hacer consciente al inconsciente, el problema es que, la mayoría de las veces, cuando conducimos o comemos, estamos pensando en el futuro o en el pasado y no estamos atendiendo a lo que está sucediendo a nuestro alrededor. No tomamos conciencia de lo que pasa por nuestra vida.

Solemos pensar que nuestras decisiones han sido tomadas de modo consciente, pero rara vez lo hacemos así o racionalmente, aunque creamos lo contrario. Lo que ocurre es que, posteriormente, las racionalizamos, quizás para tranquilizarnos. Desde los griegos hemos sido educados en que hay que ser racionales.

Antonio Damasio fue el primero en decir que los sentimientos son los que nos dan la respuesta correcta a la hora de tomar una decisión.

El cerebro procesa previamente todas las opciones inconscientemente y, al final, cuando te decides, es cuando interviene la mente consciente.

La parte consciente es ciega, no sabe cómo tratar con lo nuevo. Ofrece siempre la misma vieja respuesta a cada nueva pregunta. Es el inconsciente el que aprende.

3.2 La intuición.

La cabeza solo piensa, por lo tanto nunca llega a una conclusión, es verbal, lingüística, lógica. La mente siempre va del pasado al futuro o viceversa. Solo sabe pensar en opuestos: bueno o malo, feo o bonito. Como se dice desde atáico, la virtud está en el medio; ahí es donde nosotros, seres intuitivos como los pájaros o árboles, debemos disfrutar de nuestras emociones y mente.

No existe contraposición entre lo lógico y lo intuitivo, son complementarias.

En Occidente se ha tenido la idea de que toda acción la hacemos por pura lógica, pero la realidad es que el 99% de las repuestas que damos las hacemos por pura intuición.

Hace unos meses una amiga me preguntó: ¿te apetece ir a una fiesta en casa de un amigo?, yo comencé a darle justificaciones por lo que no quería ir a la fiesta (es que estoy cansada, mañana debería madrugar). Mi amiga dijo: ¿sabes qué? cuando uno quiere hacer una cosa, no existen justificaciones, pero cuando alguien no quiere hacer algo, cualquier justificación es buena para no hacerlo. Hubo un maravilloso silencio entre las dos, entonces yo respondí, es cierto, no quiero ir a la fiesta.

Las personas justificamos todo: he llegado tarde porque el reloj se me ha parado, no he estudiado porque he tenido que trabajar, te he insultado porque me has ofendido. Creemos que la vida está hecha para justificar nuestros actos y no nos hacemos responsables de ellos. No decimos la verdad. Aquí entramos otra vez en el modelo de la Programación Neurolingüística, que veremos más adelante.

La alta dirección emocional se tiene que apoyar sobre todo en la intuición.

3.3 Las emociones

Lo primero que veremos es qué son y para qué sirven las emociones.

Las emociones son una respuesta ante un estímulo, aunque no se sabe si primero va el estímulo o la respuesta. Tienen una función reguladora vinculada al cuerpo y al pensamiento dando reacciones somáticas más o menos visibles. Tienen una duración determinada, normalmente corta; en muchas ocasiones podemos confundirla con los sentimientos (estado afectivo del ánimo producido por causas que lo impresionan vivamente. Tiene una duración más larga que las emociones. *RAE*).

Debemos aprender a leer nuestras propias emociones.

Las emociones son contagiosas. Si nos cabreamos con nuestro compañero y mostramos agresividad, hacemos más probable que la persona reaccione de la misma manera.

No hay emociones buenas o malas, todas tienen un sentido y ¿para qué sirven? Las emociones pueden ser:

Adaptativas: facilitan el ajuste medio dirigiendo la conducta hacia un objetivo.

Sociales: facilitan la interacción social. Regulan la emoción de los demás.

Motivacionales: toda conducta produce una reacción emocional y viceversa.

Dominar las emociones a nivel teórico no nos lleva a un cambio real, porque tu inconsciente sigue teniendo los viejos patrones. Para lograr el cambio hay que tomar conciencia de él. Cuando dejas de estar condicionado, haces nuevos patrones, empiezas a vivir. Tener conciencia plena es saber llevarla a todas las partes de tu vida.

3.1.1 Emociones básicas

Me gustaría comentar mi punto de vista respecto a las emociones. Creo que no hay una lista definitiva y definirlas, en muchas ocasiones, me parece una aberración, ya que esto nos condiciona a etiquetarlas de una forma concreta. Cada persona siente de distinta forma una emoción y es completamente válida. Todas las emociones pueden ser positivas según las manejes.

He leído listas de muchos autores y he elegido al Psicólogo Paul Ekman para clasificarlas.

Según Paul Ekman¹², *las emociones se pueden clasificar en una lista casi interminable, pero hay algunas que son básicas o biológicamente universales en la especie humana.*

Alegría: Es una emoción optimista. Aumenta la actividad del centro del cerebro emocional. Nos aumenta el caudal de energía disponible, facilitándonos cualquier

acción. Facilita la empatía, creatividad. Mejora el rendimiento cognitivo. Favorece las relaciones interpersonales.

Miedo: Facilita la respuesta de escape o evitación. Incrementa la atención para la velocidad e reacción. Nos evita situaciones de riesgo. Puede ser tu amigo, ya que su objetivo esencial es que estemos bien. Buda¹³ dice respecto al miedo: *Si estás buscando sentirte seguro y a salvo, serás infeliz toda tu vida*. El miedo es normal, lo que debemos evitar es que se convierta en nuestro enemigo, en un pensamiento¹⁴ perenne en nuestra mente.

Ira: movilización de energía para reacción de defensa o ataque. Te puede hacer sentir mal, hacer cosas estúpidas sin tener en cuenta los riesgos y puede ser autodestructiva; aun así, es útil si sabemos manejarla. Si la identificamos, podemos llegar a unas buenas conclusiones para mejorar nuestro estado motivacional en cuanto a fracasos y logros, es buena para las relaciones si sabes identificarla en ti y transmitírsela a esa persona de forma asertiva; la ira puede motivarnos hacia el cambio si nos damos cuenta de cuándo nos enfadamos y porqué; cuando sabes identificarla puedes reducir la violencia porque ves la señal en ti, y en otros, entonces; te sientes más preparado para apaciguar a la parte enojada.

Tristeza: favorece la conducta altruista y la reducción de conducta agresiva del otro. Valora aspectos que antes no se tenían en cuenta. Crea nostalgia¹⁵ y empatía con otras personas en su misma situación. Nos puede brindar muchas oportunidades, como llorar la pérdida de alguien¹⁶, dar un nuevo comienzo.

Sorpresa: reacción de algo imprevisto o extraño. Facilita la aparición de reacción emocional/conductual apropiada. Mejora la atención, la conducta explorativa y el interés por la situación novedosa. Dirige los procesos cognitivos a la situación que se ha presentado.

Asco: respuesta de escape/ evitación de una situación desagradable o potencialmente dañina. Potencia hábitos saludables, higiénicos y adaptativos. Es más fisiológica.

3.1.1 Cómo gestionar las emociones

Para poder gestionar nuestras emociones, tenemos que tener conciencia de ellas. Las emociones pueden ser perturbadoras cuando no nos permiten estar en el presente.

12. Paul Ekman, profesor de la Universidad de California en San Francisco. Pionero en emociones.

13. Buda Guatama, fundador del Budismo

14. Pensamiento: es la actividad y creación de la mente. No nos definen.

15. La nostalgia es una preciosa emoción que nos evoca a un sentimiento de amor. Por ejemplo: escuchar una canción que te recuerda a esa persona que no tienes cerca.

No hay que aferrarse a una emoción. Mis emociones no soy yo. Hay que ver la diferencia entre identificar una emoción e identificarnos con ella. No pueden ser permanentes. Vamos cambiando de una emoción Hay que pararse y respirar para tomar conciencia de la emoción (cambios corporales, qué pensamientos estamos sintiendo con ella y a dónde nos lleva).

Solemos tener miedo a las emociones porque creemos que crearán caos en nuestro interior. Puede asustar al principio y tú tienes que ser el testigo de todo ese proceso.

Si estás enfadado, puedes estardo, no lo juzgues si es malo o bueno. El enfado es biológico, nos lleva a defendernos y no tiene por qué ser malo. En el mundo animal se soluciona con la huida o la lucha, ese enfado dura minutos, y qué pasa cuando dura más, pues que tiene efectos muy negativos, como las guerras y discusiones.

Las emociones tienen una función buena, otra cosa muy distinta es cómo las gestionemos.

Para poder identificarlas tienes que hacerte unas preguntas mientras cierras los ojos y te concentras en tu respiración:

1. ¿Dónde la siento?
2. ¿Cómo se llama?
3. ¿Hay emociones encadenadas?
4. ¿Qué la desencadenó?
5. ¿Qué quiere de mí?
6. Su intensidad, ¿es proporcional al estímulo?
7. Su origen ¿es más del pasado o del presente?
8. ¿Opongo resistencia a la emoción?
9. ¿Hasta qué punto es dolorosa?
10. ¿Cómo me relaciono con la emoción?

No nos podemos resistir a la emoción, tenemos que hacerla consciente para que cambie.

La Psicóloga Tara Brach¹⁷ propone lo siguiente:

R: reconocer lo que hay

A: aceptar que la experiencia está ahí

I: investiga con pasión

N: no te identifiques con la experiencia

16. Llorar la pérdida de alguien no tiene que ser algo negativo, esta emoción nos recuerda el amor tan grande que los seres humanos sentimos.

17. Brach, psicóloga estadounidense. Creó la escuela de meditación Vipassana

3.4 En el ámbito educativo

Lo que predomina en el aula es la emoción. Nuestro comportamiento está básicamente fundado por las emociones y utilizamos la razón para dar explicación a nuestras emociones. Nuestro estado de ánimo condiciona a la hora de contar una historia.

Si quieres llegar a un alumno, conecta en conocimiento con la emoción.

Hay estudios que demuestran que los profesores suelen castigar a sus alumnos según su estado de ánimo, no por su conducta.

La mente es como un niño chico, siempre quiere que le prestemos atención, por las buenas o por las malas.

En un experimento clásico muy conocido, Robert Rosenthal¹⁸ seleccionó al azar estudiantes en una escuela de primaria, después de realizarles una serie de tests de inteligencia. Sin embargo, indicaron a sus profesores que, debido a las altas capacidades de los alumnos elegidos, tendrían grandes mejoras académicas durante el curso.

El análisis de los resultados académicos y las mediciones de los tests realizados ocho meses después, demostraron que el rendimiento de los alumnos elegidos durante el curso mejoró considerablemente. En el aula se dio lo que se conoce en psicología como profecía autocumplida, es decir, las creencias del profesor acerca de las capacidades de sus alumnos originaron conductas que el mismo profesor esperaba. No solo las expectativas positivas o negativas del docente pueden afectar al comportamiento del alumno sino que, además, pueden afectar al nivel intelectual del mismo.

El propio Robert Rosenthal considera cuatro factores determinantes que permiten explicar cómo las expectativas del profesor pueden transmitirse a los alumnos de los que se espera más:

1) Se genera un clima emocional más cercano. Esto principalmente se debe a la utilización de un lenguaje no verbal inconsciente que permite transmitir las emociones a través de gestos, expresiones faciales, tono de voz, miradas, sonrisas,... Esta comunicación no verbal constituye un complemento imprescindible del lenguaje verbal oral y permite al alumno captar y reaccionar ante los mensajes transmitidos por el profesor.

2) Se enseña más materia. Las expectativas creadas en la capacidad del alumno hacen que el profesor se esfuerce más para explicar nuevos contenidos académicos y sea más exigente con el alumno del que espera más.

18. Robert Rosenthal, distinguido profesor de psicología en una Universidad de California

Esto no ocurre con los alumnos que el profesor cree que son menos inteligentes.

3) Se les pregunta más. El profesor confía más en las respuestas de estos alumnos, por lo que se les pregunta más y con mayor grado de dificultad. Les ayuda más en las respuestas al sugerirles alternativas, les interrumpe menos, les da más oportunidades de respuesta y más tiempo para responder.

4) Se les elogia más. Cuanto más se cree en el niño más se le alaba para que pueda obtener el mejor resultado. Si el profesor no cree en la capacidad del alumno, puede aceptar una respuesta incorrecta o incompleta.

3 Programación Neurolingüística y comunicación

Los inicios de la programación neurolingüística los tenemos que buscar a partir de los años setenta. Fue a manos de dos personas: Richard Bandler, (matemático, cibernético, gestaltista) y John Grinder (lingüística), que deciden buscar el factor que permite a algunos terapeutas obtener resultados maravillosos con sus pacientes.

Decidieron estudiar a tres terapeutas muy reconocidos con alto prestigio, preguntándose qué hacían con sus pacientes para obtener tan buenos resultados. De tal manera que desmenuzaron un fenómeno en pequeños fragmentos para desvelar la estrategia empleada al lograr un resultado.

Richard Bandler y John Grinder¹⁹ concluyen que estos terapeutas aplican patrones similares de comunicación interna y externa en su trabajo, a pesar de sus diferencias en personalidad y orientación terapéutica. Por lo que definieron PNL *como la ciencia y arte de la excelencia, puesto que sus aportaciones se basan en la “diferencia que hace la diferencia” en individuos excepcionales.*

El nombre de PNL refleja la manera en que generamos nuestros patrones de comportamiento.

Programación: el comportamiento se debe a un software mental elaborado a partir de filtros de historia personal, cultura, momento histórico, experiencias y aprendizajes; es decir, toda la parte que conformaba el YO da lugar a una programación mental.

Neuro: el sistema nervioso procesa la información que recibe del entorno a través de los órganos de los sentidos (visual, auditivo, kinestésico, olfativo y gustativo) y los vincula internamente a sensaciones, emociones y procesos internos.

19. John Grinder y Richard Bandler, creadores de la teoría y pseudociencia PNL

Lingüística: mediante el lenguaje codificamos, ordenamos y damos significado a las representaciones provenientes de los sentidos neuronales. Vygotsky y su estudio del lenguaje nos dice que el pensamiento es un dialogo interno. Cuando nosotros estamos pensando, lo que estamos haciendo es hablar con nosotros mismo. A la par de ese pensamiento, sentimos cosas, pero las cosas no se dialogan, se sienten. Cuando a las sensaciones les ponemos palabras en nuestro dialogo interno lo que estamos haciendo es convertirlas en palabras.

De tal manera que la PNL del uso del lenguaje pretende modificar patrones mentales que se han aprendido durante muchos años y que no nos van bien, que son desadaptativos o que no nos funcionan y debemos cambiarlos.

Programación Neurolingüística, consiste en una serie de técnicas para analizar, codificar y modificar conductas por medio del estudio del lenguaje.

Objetivos:

- Salir de situaciones difíciles mediante correcciones cognitivas.
- Establecer pautas de comportamiento referentes a habilidades y estrategias eficaces.

La PNL y la inteligencia emocional nos ayudan a comprender cómo la mayoría de decisiones que tomamos vienen de las emociones.

Versa en la comprensión y utilización de la comunicación. La parte lingüística viene precisamente de esa comunicación analizada desde un punto de vista global: los gestos, las palabras, los movimientos con los que expresamos precisamente esa programación de nuestra actividad neuronal.

3.1 Comunicación

Es la capacidad que tenemos para relacionarnos entre nosotros. Resulta fundamental para comprender las emociones de los demás, por lo tanto resulta una herramienta increíblemente útil en la I.E.

Según José M^a Acosta (Doctor ingeniero industrial) nos comunicamos de modo consciente y no-consciente, y lo hacemos en forma verbal y no verbal

Lo que da lugar a estas cuatro formas:

Consciente – verbal (palabra)	Consciente- no verbal (sonrisa, apretón de manos)
No consciente- verbal (lapsus)	No consciente- no verbal (rubor, tartamudeo)

3.1.1 La comunicación verbal y no verbal

Con *la escucha activa* se aprende a escuchar, no solo el contenido de la comunicación, sino los sentimientos. Es muy importante la empatía, para percibir los mensajes emocionales que requieren su tiempo.

Con ella podemos tener conversaciones claras, naturales, y podemos desbloquear situaciones de conflicto.

Es otro aspecto importante de la comunicación consiste en poner atención al lenguaje verbal y no verbal, así como a las emociones que la otra persona intenta transmitirnos, sin juzgarla e intentando entender su punto de vista.

La comunicación no verbal suele ser el 80% de lo que podemos comunicar. Está implicada en la impresión que nos hacemos de alguien que acabamos de conocer o le da sentido a la comunicación verbal del otro.

3.1.2 La comunicación emocional

En algunas ocasiones tenemos que enfrentarnos a experiencias difíciles (la pérdida de un familiar, perder un empleo, etc.) que son más comunes de lo que pensamos. Una de las estrategias más eficaces para afrontar estas situaciones es la expresión emocional de pensamientos y sentimientos.

No obstante, no todos nos adaptamos igual a las diferentes situaciones. Mientras que algunos expresan con facilidad lo que piensan y sienten (confrontación emocional), otros son incapaces o encuentran dificultades a la hora de hacerlo (inhibición emocional).

Para una comunicación eficaz es importante tomarse un tiempo para escoger el ambiente en el que quieres hablar de tus emociones, así como aprender a distinguir entre aquellas personas con las que te resulta más sencillo y agradable hablar de tus sentimientos.

Del mismo modo, es adecuado tomarse un tiempo para expresar las emociones, así como escuchar de forma activa al otro. Hacerlo de forma gradual empezando por situaciones sencillas, hasta terminar con las que tengan más carga emocional para ti.

3.2 Lenguaje

Una cosa no existe hasta que no le ponemos nombre, por lo que el lenguaje no solo describe, sino que crea nuestra realidad. Por ejemplo, en Italia tienen una palabra para explicar cuándo están con su pareja en un estado amoroso y cariñoso: “amoregiando”.

Sería como decir: disculpa, no puedo atenderte porque estoy *dándole amor a mi pareja* (“amoregiando”).

Que los italianos estén considerados unos románticos y los españoles unos pícaros no son simples habladurías, esto tiene una relación directa con nuestra literatura. Otro ejemplo de cómo nos puede condicionar el lenguaje a nuestros comportamientos.

Las palabras nos pueden llevar a mundos emocionales personales, íntimos e intransferibles. Con ellas podemos ayudar a alguien o anularlo: hacerlo más feliz o más inseguro.

Tenemos que considerar lo importante que es nuestro lenguaje en la construcción de nuestra realidad.

Pocas veces se le trata a la palabra con el cuidado que se merece. Desprestigiamos nuestra lengua, machacamos su ortografía, y no nos damos cuenta de que ese enfrentamiento nos conlleva a una derrota personal.

Interesarse por lo que uno habla es reconocerse en cada palabra.

4. Conciencia de uno mismo

Conciencia de uno mismo es tomar conciencia de quién eres, de los estados que pasan en tu interior. Es quererse a uno mismo.

Para esto tenemos que tener en cuenta lo siguiente:

- Conciencia emocional: implica reconocer las emociones y examinar qué los causó. ¿Cómo tomamos conciencia de ello? Con la meditación, centrándonos en nuestro presente. La mente hay que relajarla igual que relajamos nuestro cuerpo cuando dormimos. Hay muchos tipos de meditaciones, hablar de este tema me llevaría horas, por eso recomiendo leer las meditaciones activas de Osho²⁰, donde encontraremos cientos de meditaciones. Más adelante, en el capítulo II, daré ejemplos de distintas meditaciones destinadas al desarrollo de la inteligencia emocional meditando PNL. La única persona que puede cambiar la percepción que tienes sobre ti mismo eres tú.
- Autoestima: consiste en pensar, sentir y actuar de la forma más feliz y autosatisfactoria que podamos, siempre con una actitud positiva hacia uno mismo. Estamos acostumbrados a ser más catastróficos con nosotros mismos que a darnos autoestima. Si me valoro como algo positivo, mi motivación será mejor. ¿Cómo podemos conseguirlo? Dormir bien, comer bien y hacer ejercicio. Atender a nuestras necesidades psicológicas y físicas.

20. Osho, filósofo hindú internacionalmente conocido por sus charlas.

No te pongas limitaciones y te sientas mal con ellas. Aceptarnos incondicionalmente.

El problema es que muchas veces tenemos creencias irracionales, como las exigencias con uno mismo y con los demás (marcarse metas imposibles, sentirse culpable...). Os muestro cómo están categorizadas:

- Catastrofismo: ponernos en lo peor. Ejemplo: se me va a dar fatal bailar, voy hacer el ridículo.
- Racionalización: suelen ser excusas que nos damos, que no nos solemos creer ni nosotros mismos.
- Distorsiones cognitivas:
 - Leer el pensamiento: va a pensar que no me muevo nada en el baile.
 - Sobregeneralización: te caes un día patinando y ya crees que se te va a dar mal.
 - Todo o nada: o sabes hacer bien la comida o vaya desastre eres.
 - Personalización: todo crees que tiene que ver contigo. Crees que el mundo conspira contra ti.

Es muy importante desarrollar nuestra autoestima para:

- Considerarnos como potencial: somos mucho más que nuestros comportamientos y características personales.
 - Conocernos a nosotros mismos: con nuestras limitaciones y con nuestras cualidades positivas.
 - Autoaceptarnos incondicionalmente: supone aceptar lo que somos, sentirnos en paz con nuestro cuerpo, con nuestra forma de pensar, sentir, etc. Independientemente de nuestras limitaciones o de lo que puedan pensar los demás. Aceptar lo que no podemos cambiar y mejorar lo que está a nuestro alcance.
- Auto-compasión: en español, esta palabra la hemos desprestigiado durante mucho tiempo, pero la realidad es, que compasión viene del latín *cumpassio* , calco semántico o traducción del vocablo griego συμπάθεια (sympathia), palabra compuesta de συν πάσχω + = συμπάσχω, literalmente «sufrir juntos», «tratar con emociones ...», simpatía. Es un sentimiento humano que se manifiesta a partir y comprendiendo el sufrimiento de otro ser. Más intensa que la empatía, la compasión es la percepción y comprensión del sufrimiento del otro, y el deseo de aliviar, reducir o eliminar por completo tal sufrimiento. Ahora bien, si miramos en

la R.A.E, la definición que nos da es bastante diferente: “Sentimiento de conmiseración y lástima que se tiene hacia quienes sufren penalidades o desgracias”. Tratarse con auto- compasión significa darse amor, ponerse delante de un espejo y mirarse sin juzgarse, aceptándonos tal como somos, porque así, somos completos. Hay tres componentes esenciales: tener amabilidades con uno mismo, sentir la humanidad compartida (todos somos hermanos) y mindfulness (tener atención plena en el presente).

La auto- compasión es quererse a uno mismo, es afectivo, no cognitivo. La autoestima, por ejemplo, es cognitiva.

La compasión y la auto- compasión pueden chocar, no puedes ayudar a alguien si eso te destruye, porque primero es estar bien con uno mismo.

La compasión es una cosa profundamente biológica.

Hay caminos que nos conducen a este estado, como:

- Físico: los baños, los paseos, el cine...
- Mental: no luches con tus pensamientos.
- Relacional: júntate con las personas que te gusten, conecta, no te aísles, haz voluntariado, agradece a quien tienes a tu lado.
- Emocional: hazte amigo de tus pensamientos.
- Espiritual: sé fiel a tus valores, di la verdad.

Experimentamos la auto-compasión cuando sufrimos y sentimos el impulso de ayudarnos a nosotros mismos.

- Confianza en uno mismo: la programación neurolingüística nos dice, que cuando una persona cree que puede hacer una cosa la hace, cuando cree que no puede, no puede. Hay que motivarse, porque ella es la voluntad que nos estimula a realizar un esfuerzo con el propósito de alcanzar ciertas metas. Una motivación intrínseca se encuentra en la satisfacción personal o el interés que nos suscita la acción en sí misma, sin depender de recompensas externas. Estamos más motivados a cambiar cuando la elección es nuestra y no es impuesta desde el exterior. Es importante creer en uno mismo para lograr cambiar, ya que nos será más fácil conseguirlo.

5. Conciencia social

Somos seres sociables, y como tal necesitamos al grupo en cierta medida.

Tener una conciencia social posibilita captar las necesidades y los deseos de los demás a través de mensajes sutiles y sintonizar con ellos.

Las emociones son contagiosas, si sientes ira hacia una persona, lo más probable es que esa persona te responda con la misma emoción.

Para una buena conciencia social debemos tener desarrollada:

- La empatía: es la capacidad de conocer, aceptar y respetar las ideas y emociones del otro. No se trata de sentir o pensar de la misma forma.

Hay que tener intercepción, tienes que sentir el interior, para tener empatía con los demás. Siento lo que la otra persona siente, esto no significa que hago la emoción mía, por ejemplo: hace poco murió un amigo muy especial de mi amiga haciendo parapente, en seguida la llamé para ver cómo se encontraba y darle todo mi apoyo incondicional. Me sentía triste, cabreada. Por mi mente solo pasaba la idea de: era un chaval de mi edad, 26 años. Miraba a mi pareja, (a quién le encantan los deportes de riesgo), entonces le pedí por favor que tuviera cuidado, que no me hiciera eso. Después, por la noche, me di cuenta de que el sentimiento de mi amiga se había convertido en el mío también. No podemos condicionarnos por las experiencias de los demás.

- Habilidades sociales: relacionarse de manera satisfactoria con los demás se consigue teniendo unas buenas habilidades sociales (HHSS). Estas son una serie de conductas, pensamientos y emociones que llevamos a cabo para mejorar nuestras relaciones, conseguir que se respeten nuestros derechos o lograr los objetivos que nos proponemos.

Poseer unas buenas HHSS implica ser capaz de percibir cada situación con la otra persona, prever su reacción y las consecuencias a corto y largo plazo, así como tener nuestras metas y las de los demás.

- Asertividad: consiste en defender nuestros derechos personales y expresar nuestras necesidades, respetando en todo momento las de los demás.

Lo más aconsejable ante el comportamiento irracional o molesto de otra persona es responder de forma asertiva.

6. Pedagogía Waldorf

He decidido hablar sobre esta pedagogía por el gran interés de la información que proporciona sobre el aprendizaje a través de las emociones.

Su fundador fue Rudolf Steiner (1861-1925). Doctor en Filosofía y Letras, nacido en Kraljevic (Wiener-Neustadt) se inicia en el 1919, por lo que no es una pedagogía experimental. Aunque se puede hablar de una pedagogía de futuro, tiene una base muy

buena, pero continuamente es el ser humano el que le dice qué tiene que hacer en ella. Es una pedagogía novedosa.

La primera escuela fue fundada en Emil Molt, en Stuttgart (Alemania) en 1919. El propietario de la fábrica de cigarrillos Waldorf-Astoria le preguntó a Steiner por la posibilidad de fundar un colegio para los hijos/as de los trabajadores de dicha fábrica. En esa época los niños y niñas estaban separados, pero Steiner por primera vez consigue que estén en el mismo espacio pedagógico. Los niños aprenden a tejer, las niñas aprenden horticultura y viceversa.

El objetivo de esta pedagogía es formar seres humanos libres, que sean capaces por sí mismos de encontrar sus propósitos y dirección en sus vidas.

La base de esta pedagogía es el conocimiento del hombre y el auto- conocimiento de lo que somos como seres humanos. Desarrollarse en mente, cuerpo y espíritu.

Divide a los hombres en septenios.

- Primer septenio: 0 a 7 años. Los niños están conociendo el mundo, no tienen filtro, absorben las cosas como vienen. Hay que llevar al niño a moverse, a expresarse, a ser creativo. El movimiento es el eje central, ya que el ser humano aprende a través del cuerpo. Cuando el niño siente el conocimiento a través del cuerpo, puede aprender mejor.

Aprenden desde el ejemplo del maestro como guía, no como instructor.

El niño gradualmente va despertando las energías del pensamiento, por eso hay que trabajar la fantasía, que es el preámbulo del pensamiento. Aprende a través de los cuentos, a través de la imaginación.

- Segundo septenio: 7 a 14 años. Se consolidan sus emociones. Se desarrollan a través de imágenes que le provoquen una emoción. Lo académico no es a través del intelecto, sino a través de las emociones, así es como se llega al conocimiento. Es llegar a ellos a través de las emociones, experiencias y sentimientos. Experimenta y expresa la vida por medio de sentimientos más definidos.

Como vemos, el segundo septenio pertenece a la educación primaria. Si un ser humano puede ver lo que pasa a su alrededor y en su interior, puede ayudar mucho a la sociedad.

Por la mañana se empieza con trabajos artísticos, como corporales (yoga), musicales y mentales (meditación) y poéticos. Luego continuamos con lengua, matemáticas o la materia que toque, hacemos una pausa y después vienen las

actividades especiales como la huerta, pintura, coro, etc. Steiner dice: educa por lo que es, más que por lo que sabe.

Con el juego libre se busca, que busque a qué jugar, encuentre su material y negocie con sus compañeros, porque a través de esto se establecen reglas sociales. El niño tiene oportunidad de desarrollar su imaginación, su creatividad.

El curriculum está diseñado en función a lo que cada niño en cada etapa educativa necesita y de ahí, entonces, se diseña un programa acorde a cada niño, respetando su aprendizaje sin presionarlo. Se trabaja por épocas, esto quiere decir que durante tres o cuatro semanas se trabaja una materia. Se basa en la idea de que los seres humanos vamos pasando de una materia a otra como si hiciéramos zapping en el televisor y no llegamos a profundizar en ella. El ser humano necesita tiempo, pero para que no se llegue a secar el interés, debemos hacer una pausa. Después de un periodo volvemos a retomar el tema para poder volver a recuperar la motivación. Hay que generar el ámbito para que surjan las preguntas y el interés. Los niños tienen que aprender de forma creativa, llegando a su estado emocional.

El colegio no se basa en los resultados, lo que importa es el proceso. Adquieren el conocimiento a través de experiencias. Cada niño es diferente, por lo que tiene que ser evaluado de forma diferente, no puedes coger el mismo método para quince niños, porque cada uno de ellos tiene una forma peculiar en su aprendizaje

Es una educación integrada. Lleva a conectar lo esencial del ser humano y posibilitarle la consecución de un ser auténtico.

Ellos tienen que aprender a decidir en libertad. A través del conocimiento propio de sus propias emociones, pueden desarrollarse como seres libres, seres auténticos.

Steiner dice: *la educación no debe repetir el pasado, por lo que hay que educar para el futuro.*

Esto no quiere decir que la pedagogía Waldford sea la única buena y válida para enseñar a los niños. Es una pedagogía como todas las otras. Todas pueden prosperar y funcionar en armonía.

Lo idóneo sería que todos los profesores sintieran la vocación y el interés por cada tipo de pedagogía y se interesaran por su formación permanente para un desarrollo completo del ser humano, más que como máquinas, como seres emocionalmente conscientes en el presente.

Capítulo II: planteamiento

1. Justificación

Los cambios sociales que vivimos hacen necesario un cambio de paradigma en la educación y nuevos recursos alternativos que ayuden a crear nuevas experiencias en el alumnado.

Hoy día, cada vez menos, vemos cómo niños entran a clase y son instruidos por un profesor que tiene un libro casi igual que el suyo, con la diferencia que ese libro ya tiene contestadas las preguntas e incluso anotaciones de cómo debería llevar su clase.

Cuando estuve haciendo las prácticas en el colegio de adultos, una maestra joven, que estaba sustituyendo una baja, me dijo: “con lo a gusto que estaba yo en la clase de primero de primaria, con un libro que traía hasta los deberes que les tenía que mandar. Ahora tengo yo que hacer los deberes y preparar todos los días la clase.

Está claro que algunos maestros van al colegio como si fuese una simple obligación, y no hay peor cosa que dedicarse a un trabajo que no te gusta. Esta profesora no sabía medir una poesía, ni diferenciar un diptongo de un hiato. Yo me pregunto ¿qué clase de oposiciones tenemos? ¿Qué miden? Seguramente de todo menos las motivaciones, los sentimientos, las aptitudes que debería tener un maestro para enseñar tan gran profesión. Según el informe PISA del 2012, España está diez puntos por debajo de la media de la OCDE y cinco puntos por debajo de la media de la U.E. Teniendo en cuenta esto, el fracaso escolar se encontraría más o menos en un 30%. Si miramos los factores que determinan el abandono, como el sexo, la nacionalidad, nivel de estudios de los padres, economía de la familia o los logros que se tuvo durante el periodo de escolarización obligatoria, me resultan vergonzosos. En pleno siglo XXI seguimos hablando de desigualdades, unos pueden estudiar y otros...

No podemos quejarnos continuamente de los nuevos planes, como si ellos fueran los culpables de la gran desmotivación de los profesores. La realidad es que el cambio viene desde abajo, desde la misma clase, donde el profesor se debe encargar de motivar y crear una pedagogía adecuada a cada alumno sin necesidad de libros que le chivateen cuál es el sustantivo en una frase, ¿acaso no se ve que eso quiebra la mente de una persona?

La sociedad necesita profesores competentes, llenos de fuerzas, que ayuden como guías a los alumnos en su camino.

Por eso, este proyecto está orientado a profesores. Les invito a conocer y recorrer el maravilloso mundo de la Programación Neurolingüística e Inteligencia Emocional. Con

ella encontrarán increíbles técnicas, que sin duda cambiarán su vida personal y profesional para siempre. Tú, el que lees, que prefieres niños abiertos a un mundo de posibilidades, donde no hay más conocimiento que el de ellos mismos, o niños que van al colegio, instituto y universidad, pero que cuando salen no tienen ni idea de por qué eligieron esa carrera.

Si hay maestros incompetentes es porque un día ellos tuvieron un maestro lo suficientemente desmotivado para no despertarles esa ilusión por conocerse a sí mismos.

2. Fundamentación

Desde los años noventa, el número de investigaciones en la Inteligencia Emocional (IE) y Programación Neurolingüística ha experimentado un notable crecimiento. Aquí recogeremos algunas de las aportaciones de la comunidad científica en torno a esto dentro del ámbito educativo.

Estudios de la Inteligencia emocional

George Vaillant, profesor de psiquiatría en la Universidad de Harvard en los años noventa, analizó el comportamiento de noventa y cinco estudiantes desde sus comienzos en la universidad hasta llegar a la mediana edad. El resultado fue que los estudiantes con mayor CI no estaban entre los que mayor éxito laboral y personal habían tenido, mientras que los alumnos que, aun habiendo sacado menor CI, habían desarrollado mejor inteligencia emocional, al cabo de los años se podía comprobar que tenían más éxito en su trabajo y vida personal.

En la misma época se llevó a cabo un seguimiento similar sobre cuatrocientos cincuenta adolescentes (hijos, en su mayor parte, de inmigrantes, dos tercios de los cuales procedían de familias que vivían de la asistencia social) que habían crecido en Somerville, Massachussetts, un barrio “ruidoso”. Y aunque muchos de ellos no superaron el coeficiente intelectual de 90, se comprobó que poco tiene que ver con el grado de satisfacción que una persona alcanza en su trabajo y vida personal.

Zillman, psicólogo de la universidad de Alabama. En uno de sus estudios contaba con un cómplice cuya misión era la de provocar a las personas que se habían ofrecido voluntarias para el experimento haciendo comentarios sarcásticos sobre ellos. Seguidamente, los voluntarios veían una película divertida u otra de carácter más perturbador. A continuación se les ofrecía la ocasión de desquitarse de quien les acababa de criticar pidiéndoles que valorasen lo que, en su opinión, debía pagársele. Los resultados demostraron claramente que la intensidad de su venganza era directamente

proporcional al grado de excitación que habían experimentado durante la contemplación de la película. Así pues, quienes acababan de ver la película más desagradable se mostraban más enfadados y ofrecían las peores valoraciones.

Estudios de la Programación Neurolingüística

Profel y Cross (1985) grabaron a 22 sujetos contestando a diez preguntas diferentes por cada tipo de forma de procesamiento de información (visual, auditiva o kinestésica).

Los resultados demostraron que el contenido que se procesaba no tenía que ver en absoluto con la posición de los ojos.

Por desgracia, no hay todavía muchos estudios sobre la PNL y menos sobre la PNL e inteligencia emocional.

Aun así, creo que es casi evidente la relación que existe entre las dos. No soy la única persona que encontró una relación directa entre la forma de expresarnos, de comunicarnos, y el desarrollo de una buena inteligencia emocional. Aprender de una forma lingüística con el objetivo de una intervención directa en la IE.

Estas investigaciones y las futuras nos abren un amplio abanico de nuevos pensamientos.

La PNL está abierta a todo tipo de investigación y creo que sería muy interesante poder hacer estudios longitudinales sobre este tema y sobre cómo afecta a nuestra inteligencia emocional.

3. Hipótesis.

Paradigma viene del griego *parádeigma*, que significa modelo o ejemplo. Se podría decir que atañe a algo que nos puede servir como patrón en una situación.

La primera vez que apareció este término en Lingüística fue con la teoría del signo lingüístico creado por Ferdinand de Saussure, que relacionaba el signo con el conjunto de elementos que constituyen el lenguaje.

El estadounidense Thomas Samuel Kuhn (1922-1996), físico y filósofo de la ciencia, en su libro "La estructura de las revoluciones científicas" definió paradigma como "*los logros científicos que generan modelos que, durante un período más o menos largo, y de modo más o menos explícito, orientan el desarrollo posterior de las investigaciones exclusivamente en la búsqueda de soluciones para los problemas planteados por estas*".

El paradigma es una percepción teórica originada de la investigación científica. Como todo estudio, sirve de referencia y está expuesto a cualquier cambio.

3.1 Paradigma educativo

Un paradigma educativo es una fórmula utilizada en la educación para el aprendizaje.

Según Khun, 1962. El paradigma es un esquema de interpretación básico que compromete supuestos teóricos generales, leyes, métodos y técnicas que adopta una comunidad concreta de científicos.

Haciendo este proyecto he visto muchísimos vídeos, he leído libros, artículos y opiniones. Me he dado cuenta de que estamos ante un glorioso cambio. Somos conscientes de que hemos creado a niños con hiperactividad, (ya sé que muchos investigadores me dirán que estoy loca). La realidad es que medicamos a niños pequeños con anfetaminas, que los deja adormilados. Mi pregunta es ¿quién no se aburre en clase teniendo ordenadores, móviles, tablets, televisión, etc? Somos la generación de las nuevas tecnologías y pretenden enseñar que dos más dos son cuatro porque sí. Nuestro paradigma debe ir encaminado al pensamiento divergente, la capacidad para ver montones de respuestas diferentes a una cuestión. No pensar de forma lineal, ser capaz de ver múltiples respuestas.

Seguimos con un “modelo fábrica”. Los niños en vez de ir al colegio van a una institución donde son clasificados por edades, incluso tienen una alarma que les avisa de la hora de entrada, salida o cuándo se tienen que tomar un descanso; no sé a vosotros, pero escribiendo estas líneas me viene la imagen de Charles Chaplin en su película Tiempo Modernos.

He visto un estudio que me ha llamado mucho la atención y levantado muchas preguntas: según un estudio del británico Ken Robinson, los adultos consiguen 15 o 20 usos para un clip ¿muchos? La gente a la que se le da bien podría darle hasta 200 usos, y eso es porque preguntan ¿puede ser de goma? ¿Puede medir dos metros?

Hace un estudio con 1500 niños de educación infantil, si puntuabas en lo más alto del test, se te consideraba un genio del pensamiento divergente ¿Cuánto porcentaje de genios creéis que había? El 98% de los niños eran genios. Ahora bien, este mismo test se lo hacen a los mismos niños cinco años después y ya solo el 50% de los niños eran “genios”, tras otros cinco años la tendencia seguía bajando (¿lo vemos normal?) La educación tendría que estar para despertarnos, no para dormir nuestra mente.

En este apartado podría nombrar el centenar de paradigmas innovadores que existen, pero no sirve de nada con leerlos y pensar: qué verdad decía Lev Vigostky y su paradigma social o el eterno debate de las clases de Educación Primaria ¿Qué es mejor: el paradigma conductual o el paradigma cognitivo?

Amo lo que creo que es mi vocación, pero hasta cosas tan palpables como los paradigmas hemos tenido que teorizarlos. Recuerdo una asignatura en la que se nos

mandó hacer un vídeo del extrarradio. Los alumnos preguntaban: ¿del extrarradio de la ciudad? Los profesores contestaban no, de tu propio extrarradio. Muchos estaban indignados, porque no había más respuestas, ni un guion que seguir. Al final, la gente hizo cosas maravillosas, montajes abstractos, fotos que te hacían llorar y recapacitar. Si me preguntan, qué aprendí de teoría en esa asignatura, no sabría contestar con exactitud, lo que sí podría decir es que supuso la maravillosa experiencia de conocer mi propio arte y el de los demás. Un buen sabor que todavía perdura.

El modo de aprender de las nuevas generaciones es distinto de generaciones anteriores, por eso necesitamos un nuevo paradigma educativo. Está claro que el paradigma actual no tiene mucho efecto.

Me resulta curioso que el principal objetivo de los alumnos con necesidades educativas especiales sea su inserción social y laboral. Yo soy de las que piensan que toda persona es inteligente, solo hay que dar con su tipo de inteligencia.

El paradigma de Programación neurolingüística e inteligencia emocional es una unión de razón y emoción.

La Inteligencia Emocional es en sí un nuevo paradigma educativo, con la ayuda de la Programación Neurolingüística podemos construir una escuela enriquecedora, creadora de experiencias. Esta innovación hace referencia a las capacidades relacionadas con el conocimiento de uno mismo, la empatía, la motivación, el altruismo, la comprensión y muchísimas más cuestiones que faciliten el equilibrio personal y la integración social del medio.

Howard Gardner dice: *ha llegado ya el momento de ampliar nuestra noción de talento. La contribución más evidente que el sistema educativo puede hacer al desarrollo del niño consiste en ayudarle a encontrar una parcela en la que sus facultades personales puedan aprovecharse plenamente y en la que se sientan satisfechos y preparados. Sin embargo, hemos perdido completamente de vista este objetivo y, en su lugar, constreñimos por igual a todas las personas a un estilo educativo que, en el mejor de los casos, les proporcionará una excelente preparación para convertirse en profesores universitarios. Y nos dedicamos a evaluar la trayectoria vital de una persona en función del grado de ajuste a un modelo de éxito estrecho y preconcebido. Deberíamos invertir menos tiempo en clasificar a los niños y ayudarles más a identificar y a cultivar sus habilidades y sus dones naturales. Existen miles de formas de alcanzar el éxito y multitud de habilidades diferentes que pueden ayudarnos a conseguirlo»*

4. Objetivo

Desarrollar nuevas estrategias educativas en Programación Educativa para un desarrollo de la Inteligencia Emocional.

5. Estrategias de intervención.

Ante todo, hay que dejar claro que, antes de dar algunas técnicas para la enseñanza en PNL para un buen desarrollo de la Inteligencia emocional, deberíamos ser conscientes de nuestras palabras.

La psicología afirma que nuestros pensamientos tienen más poder en nuestro subconsciente que en nuestro consciente. Esto quiere decir que si quieres tener una conversación de forma alegre con alguien, pero realmente estás enfadado, aunque intentes disimular, no le llegará de forma sincera y le darás una idea errónea de la alegría.

No podemos pretender enseñar a los niños a consumirse, a expresarse, si nosotros no somos capaces de hacerlo. Aunque la PNL sea una herramienta muy buena para el aprendizaje, no hay mejor mensaje que el ejemplo para un niño.

Algunas técnicas:

- Meditación de sufrimiento: en una postura adecuada, con la columna recta y hombros relajados. Empezamos cerrando los ojos y contando hasta cuatro con cada expiración e inspiración. Ahora, pensamos en una situación que nos haga sufrir y nos decimos: yo sufro, esto duele, abrázate, ponte la mano en el corazón cada vez que diga alguna de las frases anteriores. Para terminar, sin quitar la mano del corazón, di estas palabras: “me acepto como soy, estoy a salvo, me perdono, estoy libre de sufrimiento”.

Con esta meditación queremos hacer nuevos anclajes, conocernos más a nosotros mismos y darnos compasión ¿alguien se ha abrazado alguna vez?

- Preguntas sobre la emoción: lo mismo que la anterior, nos ponemos con los ojos cerrados en una postura cómoda y nos preguntamos lo siguiente:
 1. ¿Dónde la siento?
 2. ¿Cómo se llama?
 3. ¿Hay emociones encadenadas?
 4. ¿Qué la desencadenó?
 5. ¿Qué quiere de mí?
 6. Su intensidad, ¿es proporcional al estímulo?
 7. Su origen ¿es más del pasado o del presente?

8. ¿Opongo resistencia a la emoción?
9. ¿Hasta qué punto es dolorosa?
10. ¿Cómo me relaciono con la emoción?

Esta meditación nos sirve para tomar conciencia de nuestras emociones. Puede parecer complicado hablar con nosotros mismos de esta forma, estando acostumbrados a decirnos lo malos o inservibles que somos, pero nuestra comunicación interna es muy importante, gracias a ella podemos hablar de nuestra propia libertad. Conocer en qué sentido nos movemos y hacia dónde queremos ir.

Cuando comencé a meditar, me di cuenta cómo mi vida estaba cobrando un curso que jamás había imaginado. Antes pensaba que la vida era así, como nos han enseñado, diciendo lo que estaba bien o mal. Hoy día hago las cosas no porque estén bien o mal, sino porque las siento. Hay mucha diferencia entre sentir y saber. Cuando lo haces sabiéndolo, estás racionalizando; cuando lo sientes, no hay explicaciones ni justificaciones necesarias, solo lo haces. Hablarse a uno mismo significa llegar a ese punto.

- Seis sombreros para pensar: es una técnica para considerar decisiones desde distintos puntos de vista. Se trata de seis sombreros imaginarios que uno se puede poner. Cada uno tiene un color específico y representa un estilo distinto de pensar. Cuando cambiamos de sombrero, cambiamos simbólicamente lo que pasa en la cabeza.
- Emociones básicas: empezamos hablando de las emociones (alegría, tristeza, ira...), planteamos una serie de preguntas que crean un debate animado en clase.
- Atención a lo que sentimos: existen momentos en los que realmente algo nos molesta. Entonces es cuando tenemos que sentarnos con tranquilidad, tomar aliento y respirar. Deja todo lo que estás haciendo ahora mismo y toma atención a lo que estás sintiendo dentro de ti. A veces ayuda poner nombre a eso que estamos sintiendo, como por ejemplo: me siento triste, siento miedo o incluso simplemente te sientes mal y no sabes cómo decirlo. Siente cómo te sientes ahora. Seguramente hay una parte del cuerpo en la que sientes molestia, enojo o pena, intenta ir allí con tu atención más delicada, como harías con tu mejor amigo y cuando sepas cómo te sientes, lleva la atención a tu respiración. Si estás enfado o triste, muchas veces se nota en tu respiración, ¿qué notas? si notas que te distraes, no pasa nada; puedes volver en ese justo momento a tu

respiración. Simplemente siente lo que hay dentro de tu cuerpo. Todo el mundo tiene sensaciones buenas o difíciles. Es importante saber que no necesitas ocultar tus sentimientos, puedes dejarlos entrar. Tú y tu cuerpo sois fuertes. Ten confianza, las sensaciones molestas también pasan. Después de un suspiro muy profundo continúas con lo que estabas haciendo lleno de confianza.

- La fábrica de las preocupaciones: tumbate y relájate. Cierra los ojos y piensa en todo lo que te ha sucedido hoy. Presta atención a todos tus pensamientos, con curiosidad, obsérvalos. Los pensamientos son solo pensamientos y no lo saben todo. Si te cansas de tu cabeza tan llena de pensamientos, puedes hacer que tu atención cuelgue de un hilo como una araña y dejar que baje de tu cabeza a tu vientre. Cuando llegue, puedes poner tus manos allí y sentir tus manos apoyadas en tu vientre, alejadas de tu cabeza. Sientes el vaivén de tu respiración y de tu vientre. No necesitas hacer nada más.
- Levantando la moral: siéntate con la espalda recta, cierra los ojos. Lleva la atención a tu respiración. Estás allí con tu atención, donde el aire entre y sale sin hacer nada. La respiración está siempre a tu lado en cada momento. Recuerda algún momento en el que alguien ha sido simpático contigo porque sí, sin que tú hicieras nada para ello, una mano amable, un perro o un gato que se alegran por verte. Abre tu corazón a ese momento de alegría, deja que este sentimiento te llene completamente. Ser amable está muy bien, te da energía, es simple y todo el mundo puede serlo. Abre el corazón a los demás. Deja que aflore también a lo largo del día.
- El secreto del corazón: siéntate en una silla y lleva tu atención al corazón. Pon las manos suavemente en tu corazón para sentir cómo late. Late día tras día sin que tengas que pensar en ello. Tu corazón puede dar amor a quien tú quieres y puede recibir amor. Si abres la puerta de tu corazón, a veces también entra el dolor o la soledad. Sientes si te lastiman o lastimas a otros. A todos nos pasa de vez en cuando, pero no puede romperse nunca, porque dentro de tu corazón hay un lugar donde casi nunca va nadie, allí hay algo muy especial. Imagina que tu corazón es una habitación muy hermosa, con una puerta grande que pone: “todo el mundo es bienvenido quien quiera que seas”. Imagina que estás delante de la puerta y decides entrar. Cuando entras, ves que los colores de las paredes son cálidos y bonitos, hay calma y tranquilidad. Dentro hay un sofá en el que te puedes tumbar cómodamente y una mesa que brilla con una luz suave.

De repente, tu vista se fija en una cajita de madera oscura envuelta en una fina capa dorada, está en un ángulo oscuro, por lo que no se ve enseguida; en el momento que la abres ves algo que nunca habías visto, es un tesoro. Toda la habitación se llena con una luz de un sol radiante. ¡Es el tesoro maravilloso de tu corazón! Hermoso, indescriptible y fuerte. Al abrirlo, descubres que puedes amar a los demás y de igual manera a ti mismo, aunque cometas miles de errores. Quédate por un momento en la calidez de tu corazón.

Hay muchísimos tipos de ejercicios que podemos realizar para desarrollar nuestra inteligencia emocional. Aquí solo muestro los que me han parecido más relevantes para ver la relación directa que podemos encontrar entre la PNL e IE.

Con la comunicación podemos llegar donde queramos, siempre y cuando se haga de forma consciente.

Observo día tras día discutir a las personas (yo misma) y pienso “¿Cuánto de lo que estamos diciendo somos conscientes?” Somos peores que los animales, porque nos enfadamos de forma inconsciente y luego el enfado lo hacemos consciente. Los animales tienen peleas, pero al minuto se les ha olvidado.

La comunicación, el habla, la palabra, en definitiva, nuestro lenguaje, es tan importante... Con él llegamos a millones de personas. Podemos transmitir todo lo que hay en nuestro interior, conocernos y hacernos ejemplares con nuestras palabras y acciones.

Creo que estamos un poco lejos de apreciar lo que realmente significa comunicación.

En los ejercicios anteriores todo va por medio de la palabra. Podemos llegar a muchos seres humanos y hacerles crecer como cada uno merece gracias a nuestras conversaciones internas y externas.

6. Evaluación

En este proyecto he intentado hacer una visión amplia sobre lo que es la Programación neurolingüística y su relación directa con la Inteligencia emocional.

Puede que me haya extendido más con IE, aunque creo que era necesario viendo el abanico tan amplio que ocupa hoy día en la sociedad.

Mi intención en este proyecto es hacer conscientes a los profesores de las distintas áreas de que el buen uso de la comunicación es muy importante para un excelente desarrollo de las emociones.

Quiero destacar que la PNL no tendrá efecto si antes no interiorizamos nuestras emociones.

Nuestro lenguaje es un 80% gestual. Solo hay que observar a los políticos, para darse cuenta de que sus discursos preparados resultan falsos. Por eso, ahora, están saliendo otros políticos que nos parecen más “humanos”, sus discursos son bastante más naturales y a ti te provocan tranquilidad, incluso relajación, puedes escucharlos sin quitar el canal.

La comunicación es una herramienta muy valiosa y es así como deberíamos utilizarla. No es lo mismo decir: “debería haber ordenado la casa”, que “me gustaría ordenar la casa”. Tu cerebro recoge la segunda frase con amabilidad y deseo, mientras que la primera lo recoge como obligación. ¿Cómo afecta esto a nuestro estado emocional?

Este proyecto está basado en mi propia experiencia. Antes de empezar a meditar no era consciente de las palabras. Un día empecé a escuchar y vi cómo eso nos influía, por eso decidí hacer este proyecto.

Es cierto que me ha costado mucho encontrar estudios sobre la PNL. Al estudio que más valor le doy es a mi propia experiencia, donde me he percatado del valor tan hermoso que puede tener la comunicación.

Me gustaría que la impresión que cause a los lectores sea la misma que me ha ocasionado a mí al escribirla, mucha felicidad y alegría. Defender un tema que considero muy importante para las personas en general y para los profesores en particular.

Espero que esto solo sea el comienzo de una larga trayectoria por este bello camino de la Programación Neurolingüística e Inteligencia Emocional.

Bibliografía

- Acosta, J. M. (2013). *PNL e Inteligencia Emocional*. Madrid: Amat.
- Asesio, M. P. (2012). APORTACIONES DE LA PNL A LA EDUCACIÓN EMOCIONAL . *Avances en Supervisión Educativa*, 18.
- Bandler, J. G. (2011). *De sapos a príncipes*. Madrid: Gaia.
- Berbegal, D. G. (2008). *Recursos didácticos de la Programación Neurolingüística*. Madrid: Bubok.
- Damasio, A. (1996). *El error de Descartes*. Barcelona: Booket.
- Gadner, H. (2011). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Barcelona: paidós.
- Goleman, D. (1998). *La inteligencia Emcional*. Barcelona: Kairós.
- Ministerio de educación, c. y. (2013). *PISA 2012. programa para la evaluación internacional de los alumnos. Informe español*. Secretaria de Estado de Educación, formación Profesional y Universidades, Dirección General de Evaluación y Cooperación Territorial, Madrid.
- Osho. (2002). *Intuición*. Barcelona: debolsillo.
- Seymour, J. O. (1993). *Introducción a la Programación Neurolingüística*. Barcelona: Urano.
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Kairós.