

Marco Antonio Ledesma Ayora

## Investigando el potencial con

**P**rogramación

**N**euro

**L**ingüística

Entre los  
libros más  
leídos  
del mundo







Investigando el potencial con

**P**rogramación

**N**euro

**L**ingüística

**Marco Antonio Ledesma Ayora., Psc., NLP, Mgr.**  
**Máster en Programación Neuro-Lingüística**  
**Magíster en Educación y Desarrollo del Pensamiento**  
**Certificación Internacional en Coaching**

Información: [marclesma2006@yahoo.com](mailto:marclesma2006@yahoo.com)

© Marco Antonio Ledesma Ayora

Derecho de Autor N° 038433

Depósito Legal N° 004777

ISBN N° 978-9942-11-224-8

EDICIÓN 2013

Texto digital proporcionado por el autor.

Esta obra no puede ser reproducida, total o parcialmente, sin autorización escrita del autor.

“Impresión Digital”

Edición realizada en los talleres de Editorial Jurídica del Ecuador;  
con la calidad y tecnología de equipos de producción XEROX

Miguel de Trujillo N° E5-55, Quito

Teléfono: 2642 - 984    Telefax: 3131 - 470

[www.editorialjuridicadelecuador.com](http://www.editorialjuridicadelecuador.com)

Email: [editorialjuridicadelecuador@andinanet.net](mailto:editorialjuridicadelecuador@andinanet.net)

Impreso en Ecuador / Printed in Ecuador

## Dedicatoria

Mis espectaculares padres **Leoncio** y **Amada**, que siempre me han brindado su apoyo incondicional y enseñarme la aventura de mis valores y felicidad.

**Jorge (+)**, quien fue la ilusión de este trabajo y la Neurolingüística.

**Leoncio, Jenny, Fabián, Daniel y Diego**, las perspectivas de la vida las buscamos nosotros.

**Anthony**, la vida es hermosa cuando tenemos nuevos horizontes, si puedo, lo hice por ti.



## Agradecimientos

**Leoncio y Amada** (Ecuador). La armonía que representan para mí, es profunda.

**José Torres, Phd.** (Ecuador). Por compartir tus diferentes experiencias de aprendizaje y motivación, siendo un pilar fundamental para escalar y encontrar fáciles vías de acceso en mi vida.

**Guillermo Henríquez, Phd.** (Chile). Por tu nueva visión de que la artesanía es efectuar el aprendizaje en investigación.

**Mónica Bustamante, Phd.** (Colombia). La humildad está presente cuando hay una gran habilidad.

**Freddy Álvarez, Phd.** (Colombia). La alegría nos hace extraordinarios.

**Amigos.** Que querían un trabajo así.



## Dirigido a

Profesores, Médicos, Psicólogos, Terapeutas, Investigadores, Dirigentes, Deportistas, Padres de Familia, Mediadores, Motivadores, Gerentes, Trabajadores, Expositores, Coordinadores, Líderes, Talento Humano, Supervisores, Tutores, Guías, Empresarios, Entrenadores, Estudiantes, Directores, Líderes, Mentores y Público en general que desee descubrir y desarrollar su potencial con Programación Neurolingüística.



## Prólogo

Que gran honor para mí escribir un prólogo para un libro tan extraordinario como el de Marco Ledesma, uno de mis grandes alumnos graduado de Master Practitioner en PNL (Programación Neuro Lingüística) y también un gran amigo y un extraordinario profesional de la PNL !!

En su obra Investigando el Potencial con PNL, Marco Ledesma ha sabido aplicar magistralmente lo aprendido en PNL, para crear una obra realmente valiosa para cualquier lector, público en general, y sobretodo útil, práctica y poderosa !!

Investigando el Potencial con PNL de Marco Ledesma, nos demuestra una forma muy interesante, el inmenso poder que tiene la PNL cuando la aplicamos en cualquier área de nuestra vida.

La obra va dirigida a cualquier persona que desee optimizar, desarrollar y multiplicar todo su potencial aplicando las técnicas y herramientas que nos ofrece la PNL (Programación Neuro Lingüística).

Marco Ledesma se ha tomado el tiempo y el trabajo necesario para investigar, documentar, y compartir sus ex-

perencias personales y profesionales, y plasmarlas en este valioso libro.

Yo recomiendo totalmente este libro a cualquier persona que desee lograr cambios verdaderamente maravillosos y positivos en su vida.

El libro de Marco Ledesma, es de esos libros que una vez que los inicias, no quieres parar de leerlo, sino seguir de corrido hasta el final.

No importa si no conoces nada de PNL, o si ya conoces de PNL, estoy segurísimo de que este gran libro te encantará y te servirá muchísimo.

La obra Investigando el Potencial con PNL de Marco Ledesma es maravillosa en todo el sentido de la palabra!!

Muchísimas gracias estimadísimo Marco por compartir tu magia con todos nosotros, con el público, con la sociedad y con la humanidad.

Con el aprecio de siempre,

Tu Maestro y Amigo,

**Dr. José Torres. Ph.D.**

**Pionero de la PNL en Ecuador  
Fundador de La Primera Escuela de PNL  
en Ecuador Avalada por Richard Bandler®**

# ÍNDICE

Dedicatoria.....	5
Agradecimientos .....	7
Dirigido a.....	9
Prólogo .....	11
Programación Neurolingüística	
Introducción .....	15
Origen .....	17
Significado de PNL .....	18
La PNL y el cerebro .....	27
La PNL y las funciones psicológicas .....	33
La PNL y la representación .....	37
La PNL en educación .....	45

Integración de la PNL y Reuven Feuerstein en educación .....	51
La PNL y los sistemas de representación .....	61
La PNL y la inteligencia emocional .....	65
La PNL y la visión humana .....	73
La PNL y la comunicación .....	79
La PNL y los mapas con los demás .....	85
La PNL y las actitudes .....	89
La PNL y la sintonía .....	91
Lectura de la mente .....	95
La PNL y la resolución de conflictos .....	97
Técnica de relajación .....	103
Diseñe su bienestar .....	105
Richard Bandler .....	107

# Programación Neurolingüística

## INTRODUCCIÓN

**S**u actitud define su bienestar y el de los demás, es ahora cuando usted puede empezar a enseñarle a su mente nuevos caminos de comunicación que sean para beneficio propio, así como para personas que buscan resiliencia y una evolución positiva.

**¿Me siento bien conmigo mismo y con los demás?, ¿Sabe comunicarse** de manera apropiada?, pensar en cuantos problemas tiene al día, ¿Qué es lo que quiero?, ¿dónde estoy ahora? ¿a dónde voy? ¿qué camino sigo?, ¿cuál es mi responsabilidad?, ¿qué es trascendental para mí?

La Programación Neuro Lingüística (PNL), por ser un arte, busca un estado de salud del ser humano que es importante para su existencia, somos bio-psico-sociales, razón por la cual necesitamos trascender en nuestra vida con ontología y una línea de equilibrio para poder vivir lo que percibimos por medio de nuestros sentidos, la PNL se encarga de descubrir lo espectacular, maravilloso, poderosísimo potencial positivo y creativo que todos llevamos dentro y desarrollarlo para ob-

tener una mejor vida, partiendo de que toda persona puede acrecentar su potencial.

La diferencia de éste libro, a los que andan divagando por ahí es, que hace Neurolingüística en base a sus creadores: Bandler y Grinder, a los fundamentos de Bateson, Watzlawick, la *doxa* como construcción en la práctica con Feuerstein con mi interpretación.

¡La estructura del cerebro va acorde a su aplicación!

**Marco Ledesma**

# Programación Neurolingüística

## Origen:

La programación Neurolingüística (PNL), nace en California en la década de los 70. Sus creadores fueron John Grinder, en ese entonces profesor de lingüística en la Universidad de California en Santa Cruz, y Richard Bandler, estudiante de Psicología en la misma Universidad.

Ambos estaban interesados en comprender cuál era la clave de los terapeutas eficaces clínicamente. Su búsqueda los llevó a estudiar a tres renombrados profesionales: Frits Perls (terapia gestáltica), Virginia Satir (terapia familiar sistémica) y Milton H. Erikson (hipnoterapia) (De Chajet, 1).

Realizaron sus estudios para crear una base teórica y práctica que describiera adecuadamente la interacción humana y en especial, descubrir cómo obtenían resultados positivos las personas que sobresalían en el mundo con sus

prácticas, “el término <<neuro-lingüística>> fue acuñado mucho antes por Korzybski y apareció por primera vez en su libro *Science and Sanity* en 1933” (Harris, 22), para luego ser evolucionado con sus investigaciones por Richard Bandler y John Grinder.

## Significado de PNL:

**Programación.** Se refiere a todo el repertorio de pensamientos, sentimientos y comportamientos que funcionan de forma completamente automática sin que participe nuestra conciencia.

**Neuro.** Incluye, además de nuestro sistema nervioso y los distintos filtros personales (como las creencias y mapas de la realidad), nuestros sentidos: visión, audición, olfato, gusto, sus respectivos órganos y elementos físico-kinestésicos (tacto y sensaciones).

**Lingüística.** Comprende las diferentes maneras de comunicarnos con los demás, el uso de distintos tipos de lenguaje (verbal y no verbal) y la comunicación que establecemos con nosotros mismos a través del diálogo interior, las imágenes de recuerdos o proyecciones futuras y las sensaciones y sentimientos de nuestro archivo emocional (Puche, 15).

**L**a PNL puede ser aprendida y modelada para ser aplicada a acciones con comportamientos adecuados, para renovar nuestra forma de pensar, actuar, mejorando



nuestra salud y aprendizaje, mediante estructuras o postulados como lo llaman sus autores.

Dentro de documentos investigados “[...] en Latinoamérica y específicamente en Ecuador surge los trabajos destacados del Dr. José Torres: como su libro titulado *La supermotivación*<sup>1</sup>, su centro de formación en la ciudad de Guayaquil, de quien tuve el gusto de ser su estudiante y compartir experiencias [...]” (Ledesma, 5). En cuanto a la definición (PNL) se podría expresar lo siguiente:

---

<sup>1</sup> **Nota:** cuando leí el libro de Supermotivación de José Torres, me encontraba en la página 36, me levanté y comencé a construir mi propio libro, que es justamente, el que está leyendo, y como dato curioso, generalmente gasto un poco de resaltador en las partes importantes de los libros que me interesan, pero en el caso del libro de José, no gasté un resaltador, sino **invertí** varios, porque me parece importante todo. Tienes que hacer la prueba y te vendrá excelentes y fantásticas ideas para ponerlas en práctica. Gracias José.

Su definición es abierta, Bandler y Grinder no encasillaron una definición exacta de la PNL, como recomienda José Torres, la definición es la que uno le da con la práctica. Mi definición sería: PNL es el estudio de la experiencia subjetiva que sirve como herramienta de entrenamiento para lograr nuestros objetivos y hacer realidad nuestras vidas en base a la actitud. A continuación detallo esta definición:

**Experiencia subjetiva:** es cada vivencia que cada persona experimenta en base a nuestros sentidos que van conformando los pensamientos, sensaciones y actitudes.

**Entrenamiento para lograr nuestros objetivos:** es obtener conocimientos en un ámbito para llevarlos a la *praxis* que se relacionan con intereses personales e interpersonales.

**Hacer realidad nuestras vidas:** es palpar nuestros deseos y hacerlos reales que dan vida a nuestra existencia ante propuestas anheladas.

**Actitud:** es la mutación que identifica nuestros valores para obtener una virtud que entran en juego las emociones y pensamientos (Ledesma, 10 y 11).

El entrenamiento como “El *coaching* coadyuva con la Programación Neurolingüística con sus autores: Richard Bandler y John Grinder, los cuales han dado avances para nuevos caminos [...]” (Ledesma, 4).

Desde la perspectiva del proceso de aprendizaje como construcción del conocimiento, en cuanto a creación de estructuras cognitivas mediante la capacidad de transformar la información, nos apoyamos en los principios derivados de la psicología cognitiva y, en concreto, en el modelo de aprendizaje significativo de Ausubel y en el del aprendizaje generativo de Wittrock. Finalmente, asumimos el enfoque del aprendizaje dinámico de Dilts y Epstein, basado en PNL (modelo de Programación Neurolingüística), que resalta el papel del cerebro y de los sistemas neurológicos en el proceso de aprendizaje. Con estas perspectivas, concebimos el aprendizaje como la convergencia integradora en el Yo de la dimensión cognitiva y emocional, y de la dimensión cerebral y neurológica (Ontoria y et al, 48).

## Cómo doy un significado a la Neurolingüística?

Desde algún punto de vista, para alguien la vida puede ser dura, difícil, llena de lamentos, un panóptico de cobardías y repletas de problemas “Llevar una vida amargada lo puede cualquiera, pero amargarse la vida a propósito es un arte que se aprende, no basta tener



alguna experiencia personal con un par de contratiempos” (Watzlawick, 7). En cambio, para otras personas, la vida es de aprendizaje, un camino, felicidad, lo toman como un juego con responsabilidad, es una sonrisa gratificante, una pasión, una *performance* de acción social, una libertad con valores, el convivir o una poesía. “La vida es como un barco que siempre está en movimiento, donde el capitán es la mente y el motor central es el cerebro” (Torres, 204). Sería necesario de que se responda ¿Qué es la vida para usted? Recuerde que nuestro lenguaje tiene expresiones que dan significado para nuestra vida. Las palabras son de mucha importancia para el cerebro, lo que expresamos tiene poder.

Ese significado positivo que está pensando en éste momento, eso es PNL.

En una investigación realizada en la Universidad Pedagógica Experimental Libertador de Venezuela en el año 2007, demuestra lo siguiente:

Los procesos de comunicación en el ámbito universitario contribuyen de manera complementaria y dinámica a estructurar la organización y dar respuestas a estímulos que surgen de su interior o del exterior, en función del cumplimiento de su misión social. Dada la importancia de estos procesos, esta investigación se trazó como meta analizar las habilidades comunicacionales de una muestra, constituida por 36 líderes universitarios a quienes se les evaluó sobre el uso de las habilidades comunicativas, derivadas de la Programación Neurolingüística referidas al:

acompañamiento, rapport, flexibilidad, asertividad, escuchar activamente, hablar con claridad y habilidad para responder. Entre los resultados más relevantes se destacan el desconocimiento casi total de algunas de las destrezas evaluadas, por parte de los líderes universitarios encuestados. Por lo tanto, se concluye que existe la imperiosa necesidad de capacitar a estos directivos en dichas áreas, a fin de obtener una comunicación efectiva y eficaz dentro del ámbito universitario (Batista y Romero, 2007).

**¡Construir nuestra personalidad, día a día con nuevas y mejores opciones lleva también a la felicidad!**

**Marco Ledesma**

Sería recomendable efectuar proyectos e investigaciones con la aplicación de la Neurolingüística para mejorar procesos personales e interpersonales, ya que estos forman parte de ese gigante y espectacular espectro de vida de los seres humanos con esa búsqueda constante de sinergia.

Para los reconocidos investigadores a nivel mundial de la Universidad Autónoma de Nuevo León (México), la PNL es considerada como la última herramienta para desarrollar el pensamiento creativo y en consecuencia, el potencial, desde 1971.

Pensamiento creativo o lateral	Autor	Año	Esquema de pensamiento	Estrategia	Técnica
	Jonh Grinder y Richard Bandler	1971	Ciencia de elegir  Pensar sobre lo que piensa  Psicología del cambio	Principios básicos del funcionamiento del cerebro humano  Descubre los recursos neurológicos y lingüísticos del ser humano, para alcanzar el programa de una vida de superación y excelencia	PNL Programación Neurolingüística  Comprender y alcanzar el desarrollo humano pleno

Fragmento: Longoria y et al. *Pensamiento creativo*. México, Universidad Autónoma de Nuevo León, Editorial Continental, tercera edición, 2001. P 226.

**F**ragmento de una entrevista de Magda Galvez al creador de la PNL. Richard Bandler.



**Magda:** ¿Pensó alguna vez que la PNL tendría la trascendencia que tiene en la actualidad?

**Richard Bandler:** De hecho, no he pensado mucho sobre esto. La creé para mí mismo para

usarla yo y luego otros mostraron interés. No me sorprende de todos modos, porque a la gente le gustan las cosas que funcionan. Cuando empecé, el índice de suicidios más alto estaba entre los psiquiatras, y esto es porque se sentaban y eran hipnotizados por sus clientes todo el día. También porque no sentían que fueran a ninguna parte con lo que hacían. Y eso es muy desalentador. El intentar hacer algo y no conseguirlo, hace que una persona no se sienta bien. Eso lo saben muy bien los jugadores de tenis o de béisbol, pues con cada acierto a darle a la pelota, les produce una subida de endorfinas que les hace sentir muy bien. [...] Además cuando se trataba de leer el comportamiento de sus pacientes, los psicólogos invertían una gran cantidad de tiempo en interpretar: los brazos cruzados o las piernas cruzadas, quieren decir que está cerrado a nuevas ideas y tonterías así, o como si mueves tu puño así mientras hablas quiere decir que escondes agresividad. Pensaban que ese comportamiento significaba algo y nosotros les enseñamos que hay conexiones neurológicas que hacen que la gente mueva los ojos siguiendo un patrón determinado cuando visualiza imágenes, y que cuando accesan a sentimientos, sus ojos se muevan en una dirección completamente diferente. En vez de interpretar el comportamiento, se describía el comportamiento, así que cambiar de juzgar o diagnosticar a describir y solucionar me parece un enfoque mucho más satisfactorio, y por eso no me sorprende que en estos 35 años se haya extendido tanto su uso.

La gente me dice que me debo haber encontrado con mucha resistencia durante estos años y la verdad es que nunca me ha pasado. Psicólogos, psiquiatras, educadores, científicos, todos están muy abiertos porque constantemente he demostrado que mi trabajo funciona. En el escenario lo hago y luego los asistentes lo pueden hacer. Y como funciona les gusta (Galvez, 3).

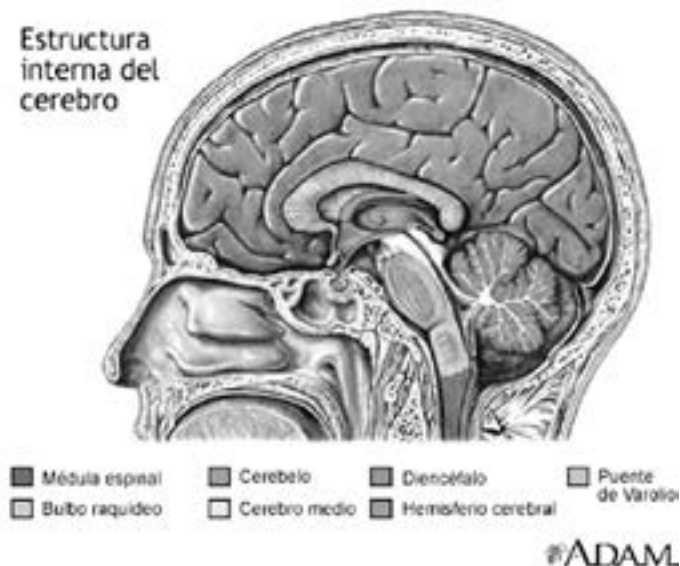
## La PNL y el cerebro

**A**hora que está leyendo este libro, está realizando un proceso que necesita ejercitarse, conservarlo en movimiento, realizando una actividad neuronal adecuada para mantenerlo sano, tomando en cuenta que las conexiones neuronales se efectúan a 100 metros por segundo, con referencia de que el 95% de sus funciones pertenecen a impulsos inconscientes, con prodigiosas conexiones el cerebro humano es un elemento tan increíblemente perfecto, poderoso y extraordinario que sí podemos desarrollarlo.



Su peso del cerebro es alrededor de 1,5 kilos, es el órgano más complicado del cuerpo humano, cada neurona es como una pequeñísima computadora pero mucho más perfecta, en un adulto hay cerca de 100 mil millones de neuronas. Nuestro cerebro procesa imágenes mediante el sistema de percepción, en la que participan nuestros sentidos, por lo tanto, también es necesario equilibrar las funciones de los dos hemisferios cerebrales, es decir hacer conscien-

cia de desplazar nuestros pensamientos y emociones a las acciones positivas.



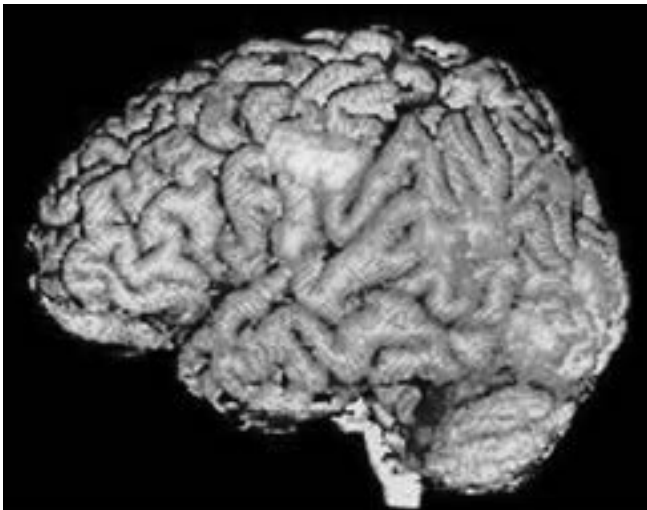
El cerebro es capaz de aprender, de modificarse durante toda la vida del ser humano al ritmo de su entorno y de acuerdo a su lenguaje, pensamiento y sus órdenes cerebrales “Por ejemplo: si usted le ordena (o tan solo piensa) que está triste, que va a sufrir, que se va a deprimir... la misión de su cerebro es hacer que eso ocurra, es decir, su cerebro tiene que preparar todos los químicos internos necesarios para que eso suceda... Ya que usted se lo está ordenando!!” (Torres, 204). ¿Una persona adulta mayor, puede aprender? La respuesta es sí, afirma la neurociencia. *Máxime*, el cerebro transforma su plasticidad, las conexiones neuroquímicas están en constante movimiento toda la vida, y no sólo como afirmaban años atrás, que el cerebro se desarrolla en la in-

fancia, en la actualidad se ha descubierto que también se tiene cambios cerebrales en la adolescencia y en la adultez, desde luego en sociedad. ¡Lo que no se usa se deteriora!. En consecuencia, el cerebro es susceptible de potenciarse de manera extraordinaria cuando lo ejercita y lo aplica en realidad, muestra niveles extraordinarios, sorprendentes y asombrosos.

**“Lo primero que debemos hacer es...  
despertarlo y activarlo”**

**Marco Ledesma**

En el momento en que el cerebro pone a funcionar sus áreas, se activan ciertas partes que son ejecutadas por millones de conexiones neuroquímicas.



Para que cualquier tipo de aprendizaje sea significativo, deberá incluir la acción y la función de los dos hemisferios cerebrales, una imagen que llega al hemisferio derecho puede provocar respuestas sorprendentes y comportamentales en el individuo.

**¡Cuando aprendemos algo nuevo, algo cambia  
en nuestro cerebro!**

**Marco Ledesma**

Esto ha llevado a plantear que el hemisferio izquierdo tendría una función de “dar sentido e interpretar las percepciones inconscientes”. Por ejemplo: ahora usted puede pensar en qué orden están las luces de un semáforo, son situaciones que ingresan por nuestro inconsciente que solo reacciona ante el semáforo y muchas veces no sabemos el orden en que se encuentran las luces sino más bien se guía por los colores, una de las partes mágicas del ser humano está en el hemisferio derecho.

**“Lo que la mente ordena el cerebro ejecuta”**

**José Torres, PhD.**

**El cerebro posee dos hemisferios y sus funciones son:**

<b>HEMISFERIO IZQUIERDO:</b>	<b>HEMISFERIO DERECHO:</b>
Razonamiento lógico	Creatividad
Lenguaje	Intuición
Orden	Sugestión
Análisis	Relaciones espaciales
Semántica	Imaginación
Simbólico	Simultáneo
Capacidad matemática	Fantasía
Sentido crítico	Capacidad de anticipación
Representación lógica	Emociones
Fonética	Visualización
Consciente	Inconsciente

La suma de nuestro consciente e inconsciente demuestran que los resultados se multiplican, porque existe un juego cerebral que permite un mayor desarrollo del potencial brindando mayores facilidades y opciones multifocales para el aprendizaje del ser humano. Un estudio demuestra, que los violinistas profesionales tienen un mayor desarrollo del hemisferio derecho, córtex auditivo, porque tienen bastante articulación con la mano izquierda.

Para que el cerebro supere su nivel de pensamiento y comportamiento, se lo realiza con relajación, cuando los seres humanos permanecen tranquilos y se concentra en su respiración tiene efectos de bienestar y recuperación pro-

duciendo cambios fisiológicos y neurológicos empezando así a equilibrar el control de sus sentidos.

Lo ideal por supuesto es equilibrar los dos hemisferios, a mayor desplazamiento entre los dos hemisferios, mayor capacidad de entendernos y disfrutar de la vida, dando flexibilidad frente a diferentes situaciones. Cuando el ser humano deja de aprender, disminuye su campo de acción y su plasticidad cerebral.



**“La persona mientras más aprende,  
más opciones tiene”**

**Leoncio Ledesma.**

## La PNL y las funciones psicológicas

**E**n el desarrollo de las funciones psicológicas, la atención lo realiza de manera consciente e inconsciente y en la percepción influyen los sentidos y de cierta manera la experiencia impulsa el desarrollo del potencial.

Con respecto a la memoria, los procesos de entrada, elaboración y salida de la información para ser utilizada en determinada circunstancia, la PNL facilita por efecto de su rapidez de actuación en los procesos humanos tomando como base los postulados. Existe un estudio realizado con los taxistas de Londres, que tienen una mayor capacidad espacial y desarrollo del hipocampo, ya que deben manejar aproximadamente 25.000 rutas.



El pensamiento como proceso cognitivo, con la PNL estamos constantemente resolviendo situaciones de la vida diaria de manera operativa e intelectual.

Si el pensamiento es positivo es inocuo, se hará más fácil reír, cantar, abrazar, aplaudir, trabajar con más entusiasmo, estudiar, intentar algo nuevo, construir, crear algo diferente y disfrutar.

**“Hay 3 tipos de personas.**

**Las que esperan las oportunidades.**

**Las que buscan las oportunidades.**

**Las que crean las oportunidades.**

**Trata de pertenecer siempre al tercer grupo”**

**Dr. José Torres., PhD**

El lenguaje y su desarrollo triunfan con los resultados de una expresión positiva y no con la negativa. Con referencia al aprendizaje, me gustaría aquí hacer una pregunta para el lector: Cuando una persona aprende, ¿la ejecución de una tarea lo realiza consciente o inconscientemente?

Este sería el aspecto teórico conceptual que se debe constituir en la base orientadora del trabajo potenciador del desarrollo que realizan los «otros». En la medida que más conscientemen-

te, el padre, la madre, el maestro, los adultos en general, al igual que los estudiantes más avanzados, conciben que el desarrollo está mediado por la acción externa social y cultural, pero con una activa e independiente participación del sujeto, que es necesario conscientemente tener en cuenta y garantizar; que lo biológico tiene un lugar en tanto el ser humano, es un ser biológico, pero ello no es necesariamente fatal y determinante, que el proceso particular del desarrollo podrá orientarse en la dirección esperada (Arias, 9).

Se podría decir que la Neurolingüística, *in sólido*, es urgente para efectuar el constructivismo con una mirada sociocultural, incluso para el bienestar mental y así evitar construcciones de aprendizaje que no han dado resultados positivos por varios años.

**“Estoy donde necesito estar [...] con profunda  
responsabilidad”**

**María Cristina Kronfle  
Triunfadores 2007 Ecuador**



# La PNL y la representación



En nuestra vida, **¿Es preciso que pasen los años para obtener un cambio de comportamiento?**

**¿Cuál** es su habilidad de pensamiento?

¿Podemos aprender desde este mismo instante?

“Nuestra declaración es ambiciosa: decimos que si un ser humano puede hacer algo, tú también puedes” (Grinder y Bandler, 63). El entendimiento es aplicable con la actitud que nosotros ponemos, ya que los niveles de inteligencia

pueden resultar subjetivos si no se evalúan integralmente con el éxito de la persona frente a sus actos. Aquí tiene mucho que ver las neuronas espejo que se encuentran en el córtex, son las encargadas de activar la actuación de los otros y replicar comportamientos. **“La gente dispone de la información que tiene en determinado momento”**. Cada pensamiento genera una emoción autónoma y mezclándose con otras aparecen emociones combinadas, donde según mi *exégesis*, aparecen dos tipos de escenarios como: humildad: intelectual y emocional, estas causan variaciones subjetivas, “talvez” inconmensurables, pero tiene mucho que ver con el potencial.

**“Si los seres humanos nos comprendiéramos mejor,  
llevaríamos vidas más felices.”**

**Marco Ledesma**

Para descubrir el potencial, es necesario reflexionar sobre situaciones como por ejemplo:

¿Será que el dinero solo sirve para comprar las cosas poco valiosas de la vida? Las cosas realmente importantes no tienen precio.

**¡Ejercitar la paciencia más allá de los límites!**

El contacto físico nos hace sentir cerca y entrelazados, siendo importante que mantengamos una buena comunicación en momentos difíciles, e inclusive en los que nos senti-

mos emocionalmente distanciados, la atención en las personas es aplicable, ahora debemos **”centrar la atención” con la mirada fija a los ojos**, hablar de cosas profundas, no solo de las trivialidades de la vida diaria (como los desperfectos del auto o de cosas materiales que a la otra persona, a veces ni le interesa), eso desdibuja la comunicación eficaz. “El tamaño de tus metas y tu potencial no tiene límites, es infinito” (Torres, 179). La transferencia del diálogo debe ser con amor para alcanzar grandes triunfos en la vida.

Cuando existe una buena comunicación cada milésima de segundo es importante y se tiene que aprender de los demás, son momentos diferentes en que el ser humano puede ingresar, como el compartir buenos proyectos y ejecutarlos, compartir sentimientos e ideas, **prestar oídos y ayudar**. “Si quieres tener un buen contacto, puedes utilizar el mismo tipo de predicados que la otra persona está utilizando” (Grinder y Bandler, 33 y 34).

Lo ideal es que si vamos a hacer algo por alguien, no influyamos con nuestros propios esquemas de valores y creencias, lo que sucede en realidad es que, nosotros no sentimos lo mismo que nuestros interlocutores, tenemos nuestras propias representaciones mentales y no podemos evitar influir inconscientemente en el proceso. “El hombre no se limita a existir, sino que siempre decide cuál será su existencia y lo que será al minuto siguiente” (Frankl, 129). Es recomendable evitar ser influenciados por los procesos mentales del otro.



**“La alegría del alma es la acción”**

Si existe la estructura de ayuda: tiene que ser dirigida, individualizada, a su ritmo, a su medida, en su contexto especial y no en cualquier momento.

Utilizar el poder de las técnicas de la Neurolingüística es facilitar la solución para viejos y nuevos problemas, dando efecto al desarrollo del potencial.

**¡A veces la prisión está en nuestros pensamientos y  
no en la naturaleza de las cosas!**

**Marco Ledesma**

Sería necesario responder éstas preguntas para ejecutar un ejercicio de metacognición:

**¿Qué estamos haciendo para vivir?**

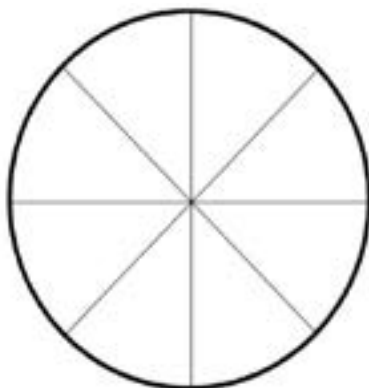
**¿Qué hace con sus emociones?**

El instalar una emoción positiva en el entorno tiene efectos extraordinarios, el sentir enojo o ira es normal y la respuesta que le damos a este sentimiento es lo que marca la gran diferencia, cuando una persona se encuentra con muchos problemas, tiende a disminuir su capacidad de razonamiento y creatividad para resolverlos, incluso puede desencadenarse un bloqueo mental, disminuyendo su estado mental y físico, en consecuencia su rendimiento del potencial. Las actitudes y conductas de las personas se basan en la información que tiene proyectada, razón por la cual, las emociones positivas deben estar presentes.

Las reacciones son de diferente manera dependiendo la subjetividad de los valores y creencias que tiene cada persona.

## EJERCICIO: La rueda de la vida

- El centro representa “poco satisfactorio”
- El contorno representa “muy satisfactorio”
- Lea la primera rueda, e identifique los aspectos.
- En la segunda rueda sombree la parte de cada segmento que representa su grado personal de satisfacción.



Puede que la rueda no sea tan redonda, un cambio puede producir un efecto dominó en el resto.

Aquí usted identificará, que aspectos puede reforzar y desarrollarse para obtener una mejor vida. Modificado de: (Richardson, 60).

**“Tal vez eres muy feliz sino que todavía  
no te has dado cuenta”**

**José Torres, Phd.**



## La PNL en educación



**E**l icono de la educación es efectivamente una tarea de toda la vida, que acompaña la existencia humana desde nuestro nacimiento, si nuestro ser se constituye a través de la existencia, por lo tanto el crecimiento debe ser permanente acompañado de educación y el ejemplo, **todos tenemos fortalezas y podemos construir representaciones mentales para conseguir un objetivo cada día.**

El docente debe ser un constante observador de la personalidad de los estudiantes, con la intención de captar los estados de ánimo que presentan éstos en cuanto a las actividades que realizan, si no presentan motivación, enseñarlos a reencuadrar hasta lograr cambiar el significado de la asignación y que la vean de una manera más efectiva ([www.educacion.gov.ec/educarecuador](http://www.educacion.gov.ec/educarecuador). *Programación Neuro-Lingüística*. Ministerio de Educación del Ecuador, Acceso: 4 Agosto 2011).

**¡El nivel de actividad y calidad refuerza su potencial!**

**Marco Ledesma**

Uno de mis maestros, reconocido a nivel mundial en PNL, refiere lo siguiente:

“El conocimiento es inagotable, siempre hay algo que aprender [...] llegar al conocimiento por investigación [...] las costumbres interfieren en el aprendizaje [...] si existe la oportunidad para aprender algo bueno, positivo, reconforta la situación de la persona, influye para seguir adquiriendo conocimientos” **Aníbal Pentón.**



La neurolingüística, nos podrá ayudar en muchos contextos pedagógicos, por citar algunos:

1. No siempre los maestros ofrecemos la posibilidad de desarrollar las inteligencias.

2. A veces los ámbitos circunstanciales son muy diferentes a la realidad de vida en los estudiantes.
3. Los maestros necesitamos estrategias de pensamiento para focalizar la atención y entrenamiento emocional.
4. Los maestros debemos desarrollar la inteligencia interpersonal para fusionar los trabajos colaborativos.
5. En muchos lugares no se promueve la diversidad y peor aún los puntos de vista o su lugar de enunciación de los estudiantes.
6. Los tiempos de aprendizaje se rigen más por los contenidos, antes que por su desarrollo de destrezas.
7. La comprensión es parte de la ilusión de la educación, esto es parte de los acuerdos que no se da lugar entre maestros-estudiantes.
8. El propio curriculum es una plataforma que por negligencia no es construida de manera sinérgica entre maestros-estudiantes. A propósito de la expresión maestros-estudiantes debería dar el cambio a estudiantes-maestros.
9. Si bien es cierto que las asignaturas deben estar interrelacionadas, en muchos establecimientos educativos las asignaturas guardan una larga distancia fragmentada para ser aplicadas en la vida cotidiana.
10. El inconveniente es que no todos los maestros utilizan mapas mentales para su aprendizaje y menos para su enseñanza.

11. En la actualidad está de moda las habilidades mentales, el problema permanece en que los maestros (algunos) no tienen el concepto de habilidades mentales y en consecuencia está ausente su práctica. ¿Si el maestro no sabe que habilidades mentales existe en el ser humano que resultados podrían brindar?
12. El uso de preguntas socráticas a veces se realizan dentro de una evaluación final, estando así muy apartados de la teoría y su aplicación.
13. Llegamos al punto neurálgico que cohabita la educación y pienso que dilucidar es necesario.

Promover espacios: la actitud de algunos maestros no da apertura a este pequeño y gran cambio.

Tiempos de reflexión personal y autoevaluación: este punto no siempre se toma en cuenta, por el pragmatismo educativo, supuestamente por pérdida de tiempo y no válida. Considero que aquí está uno de los secretos de la educación.

Metacognición: Flavell se disgustaría al saber ciertas realidades, después de tantos años de su creación teórica, todavía no se aplica, nos toca esconder o desdibujar ese fabuloso y aplicable término, y soslayar con otros discursos o actividades que no tienen función real (Ledesma, 31-33).

**“La gente tiene que ser grande [...] encontramos lo que amamos”**

**Ronnie Nader**



## Integración de la PNL y Reuven Feuerstein en educación

**S**e debería partir de la intención positiva de las partes: tanto del que aprende como del que enseña. El que aprende, se apropia de conocimientos, modelos de actuación, construcción del conocimiento, recibe, elabora y brinda resultados. “La intencionalidad, la trascendencia y la mediación del significado aseguran la formación de los esquemas flexibles y la consiguiente modificabilidad, característica de la humanidad” (Feuerstein, 7). El que enseña soslaya de manera espontánea su anticipación, construye y consolida los resultados del estudiante. Luego cabe considerar un aspecto importante que es la mediación pedagógica y práctica, que infiltra la empatía, iniciando con una mirada sencilla, alegre y atenta.



Es primordial el sentimiento de competencia no para ser mejor que otros, sino para ser mejor consigo mismo, saber compartir y construir con los demás. El entorno es un factor de suma importancia, así como también la motivación que propiciemos para un desempeño esperado. Según Feuerstein, los educadores debemos proveer de instrumentos para que los estudiantes logren alcanzar metas [...]. Finalmente, en la actualidad es necesario que los estudiantes se propongan y logren sus objetivos en su aprendizaje para que apliquen de la misma manera a la vida diaria y se compartan con los demás, siempre con un marco social que brinde bienestar (Ledesma, 46).

Por lo tanto, la capacidad de aprender es modificable, uno de los conceptos fuertes y básicos de Feuerstein es que “Toda persona puede acrecentar su potencial [...] Se reafirma aquí la creencia de lograr, a base de mediación, que salgan a la luz aquellas potencialidades del sujeto que están ocultas o no han tenido su oportunidad” (Tebar, 37). Considerando que un cambio estructural afectará a otros procesos mentales y de vida.

**¡La humildad está presente cuando hay una gran habilidad!**

**Marco Ledesma**

A continuación se identifica un modelo de mapa cognitivo aplicando Neurolingüística.

### Mapa Cognitivo

Tema: Investigando el potencial con Programación Neuro-lingüística

Número de sesión: 1

PARÁMETROS	FUNCIONES COGNITIVAS
<b>CONTENIDO</b>	Definir la PNL Definir el potencial Definir objetivos
<b>MODALIDAD</b>	Verbal
<b>OPERACIÓN</b>	Proyección de relaciones virtuales
<b>FUNCIONES COGNITIVAS</b>	<u>ENTRADA:</u> Instrumentos verbales adecuados Orientación temporal <u>ELABORACIÓN:</u> Comparar de modo espontáneo Representación mental Establecer relaciones virtuales <u>SALIDA:</u> Vocabulario adecuado en la comunicación Proyección de relaciones virtuales
<b>NIVEL DE COMPLEJIDAD</b>	Media
<b>NIVEL DE ABSTRACCIÓN</b>	Alto
<b>NIVEL DE EFICIENCIA</b>	Alto

Elaboración: Marco Ledesma

En una investigación en Ecuador, en el año 2010, en la Universidad de Cuenca, se indagó lo siguiente acerca del *Coaching* y la influencia de la Programación Neurolingüística:

El *coaching* apunta a elementos del razonamiento y estándares intelectuales, aportando en la visión y misión de los estudiantes, por lo tanto **la Programación Neurolingüística** coacciona como herramienta para el *coaching*, desde la perspectiva de la inteligencia interpersonal que abarca la empatía y las habilidades sociales referidas por Goleman, siendo fundamento para el bienestar el lenguaje como influencia en las neuronas espejo y su retroalimentación que ejecutan los actores del *coaching* (Ledesma, 74).

Por lo tanto Richard Bandler ha realizado un buen descubrimiento, práctico y elemental para obtener mayores resultados en la vida.

Las personas que desarrollamos actividades profesionales sustentadas en este marco conceptual, comprobamos permanentemente las inmensas potencialidades que el ser humano podría desarrollar, si le ofrecemos oportunidades de guiarlos hacia ello. Pero, al mismo tiempo que descubrimos estas posibilidades, comprobamos las reducidas oportunidades que muchas personas tienen de poder llegar a alcanzar estas metas, y no porque ellas no sean capaces, sino, lamentablemente porque el medio o entorno en

que se desarrollan esas personas, les impide acceder a estas oportunidades y más aún, en muchos casos les ayuda a ampliar las limitaciones cognitivas en que se encuentran (Fuentes, 7).

La PNL genera una fuerte gama de posibilidades para un encuentro del desarrollo de las potencialidades y oportunidades que podemos descubrir, donde facilita la mediación pedagógica, mostrándose a sí mismo y a las otras personas nuevos escenarios para su entrenamiento y aplicación. Para la obtención



de metas es necesario la visualización, para que autoanalice, que es lo que de verdad desea obtener, a donde desea llegar, como lo va a hacer y cuando lo va a hacer. Aquí es necesario el *feedback* que exponen Richard Bandler y Reuven Feuerstein, en la retroalimentación debe estar presente el aprendizaje mediado.

***La experiencia de aprendizaje mediado:*** Para que esta modificabilidad se presente en el sujeto, es necesario que se produzca una interacción activa entre el individuo y las fuentes internas y externas de estimulación, lo cual se

produce mediante la Experiencia de Aprendizaje Mediado (E.A.M.) Esta se concreta con la intervención de un Mediador (padre, educador, tutor, u otra persona relacionada con el sujeto), quien desempeña un rol fundamental en la selección, organización y transmisión de ciertos estímulos provenientes del exterior, facilitando así, su comprensión, interpretación y utilización por parte del sujeto, a la vez que es un transmisor de Cultura (Fuentes, 10).

A continuación se expone un modelo de Feuerstein, que es recomendable para la aplicación en el desarrollo e investigación del potencial con fundamentos de la Neurolingüística.

## EL MODELO DE EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE MEDIADO



Tébar, Lorenzo. *Perfil del profesor mediador*. México, Santillana, Aula XXI, 2005. P 46.

**S:** Estímulo

**H:** Humano

**O:** Organismo

**H:** Humano

**R:** Respuesta

En el contexto educativo el profesor, coach, mediador, facilita el aprendizaje y el estudiante, discípulo o *coachee* construye su significado y demuestra su aprendizaje con su desarrollo de potencialidades.

Si todo ser humano es modificable para Feuerstein, para Bandler, **todo ser humano puede modelar actitudes, conductas, pensamientos, aprendizajes y triunfos.**

Por ahora, nos enfocaremos a las operaciones mentales que fácilmente podríamos desarrollarlas en educación, en resolución de conflictos y en situaciones diferentes, en muchas áreas que con la PNL facilita en la *praxis* de la mediación:

<b>LAS OPERACIONES MENTALES: ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS DE ACTIVACIÓN</b>	
1. IDENTIFICACIÓN	Observar, subrayar, enumerar, contar, sumar, describir, preguntar, buscar en el diccionario.
2. COMPARACIÓN	Medir, superponer, transportar.
3. ANÁLISIS	Buscar sistemáticamente, ver detalles, ver pros y contras, dividir, descubrir lo relevante, lo esencial.
4. SÍNTESIS	Unir las partes, seleccionar, abreviar, globalizar.
5. CLASIFICACIÓN	Elegir variables, seleccionar principios, esquemas, matrices.
6. CODIFICACIÓN	Usar símbolos, signos, escalas, mapas, reducir.
7. DECODIFICACIÓN	Dar significados, usar otras modalidades, sinónimos, nuevas expresiones.
8. PROJ. DE RELACIONES VIRTUALES	Relacionar, descubrir los elementos comunes, buscar los elementos implícitos.
9. DIFERENCIACIÓN	Discriminar, enfocar la atención, comparar, usar varios criterios.
10. REPRESENTACIÓN MENTAL	Abstraer, asociar, interiorizar, imaginar, sustituir imágenes, elaborar, estructurar.
11. TRANSFORMACIÓN MENTAL	Añadir o quitar elementos, proponer nuevas hipótesis, nuevas modalidades.
12. RAZONAMIENTO DIVERGENTE	Pensamiento lateral, adoptar otra posición, situarse en el puesto de los otros, cambiar el punto de vista, dar un trato nuevo o distinto.

13. RAZONAMIENTO HIPOTÉTICO	Nuevas condiciones, imaginar nuevas posibilidades y situaciones, tratar de predecir, cambiar algún elemento, buscar nuevas relaciones.
14. RAZONAMIENTO TRANSITIVO	Inferir informaciones implícitas, codificar y representar los datos ordenados, extraer nuevas conclusiones, hacer lectura reversible.
15. RAZONAMIENTO ANALÓGICO	Buscar la relación entre los elementos: causa, utilidad, ir de lo particular a lo general y viceversa, establecer vínculos al comparar cualidades o variables.
16. RAZONAMIENTO	Asociar, multiplicación lógica, integrar, aportar nuevo enfoque y aplicación.
17. RAZONAMIENTO LÓGICO	Buscar premisas particulares y universales: Inductivo: de lo particular a lo general. Deductivo: de lo general a lo particular.
18. RAZONAMIENTO SILOGÍSTICO	Argumentar usando premisas y conclusiones, representación codificada en diagrama de ven, formar conjuntos, subconjuntos, intersección, ordenar proposiciones.
19. RAZONAMIENTO INFERENCIAL	Relacionar y extraer nuevas informaciones con los datos, transferir, generalizar.

Tébar, Lorenzo. *Perfil del profesor mediador*. México, Santillana, Aula XXI, 2005. P 109.



## La PNL y los Sistemas de Representación

Las personas tenemos sistemas representacionales que utilizamos mientras ejecutamos actividades, por lo tanto predominan los canales como: visual, auditivo y kinestésico, para cada uno, se identifican las siguientes actividades para desarrollarlos.



VISUAL	AUDITIVO	KINESTESICO
Ver, mirar, imaginar, leer, películas, dibujos, videos, mapas, carteles, diagramas, fotos, caricaturas, diapositivas, pinturas, exposiciones, tarjetas, telescopios, microscopios, bocetos.	Escuchar, oír, cantar, ritmo, debates, discusiones, cintas audio, lecturas, hablar en público, telefonar, grupos pequeños, entrevistas.	Tocar, mover, sentir, trabajo de campo, pintar, dibujar, bailar, laboratorio, hacer cosas, mostrar, reparar cosas.

La relación cerebro con la mente se complementa hacia una red del hipocampo y amígdala, que se relaciona especialmente con las emociones - memoria ya que estos circuitos son conscientes e inconscientes, nuestra mente trabaja de esta manera con registros generados por estímulos, con la creatividad existen procesos inconscientes, también creencias limitantes para el aprendizaje en ciertas personas, que **mediante la práctica se puede superar.**

Parámetros de ayuda a los demás a base de preguntas. Dentro de la resolución de conflictos, se aplica la Técnica de preguntas, la cual consiste en plantear la pregunta, de manera positiva y sencilla, por ejemplo:

¿Cómo puede contribuir para mejorar?

¿Cuál es su responsabilidad para esta actividad?

¿Qué es la vida para usted?

¿Qué aprendió de su vivencia?

¿Qué necesita para estar tranquilo(a) con respecto a...?

¿Qué piensa ahora?

¿Quién quiere ser?

¿Qué siente cuando le escuchan?

¿A dónde quiere llegar?

¿Con qué rol se siente realizado?

¿Qué opina a cerca de esta situación?

¿Cómo se siente con respecto a su aprendizaje?

¿Cuál es su situación actual?

¿Qué es lo que desea para el futuro?

¿Qué quiere tener en la vida?

¿Cuáles son sus fortalezas?

¿Qué opciones hay para resolver?

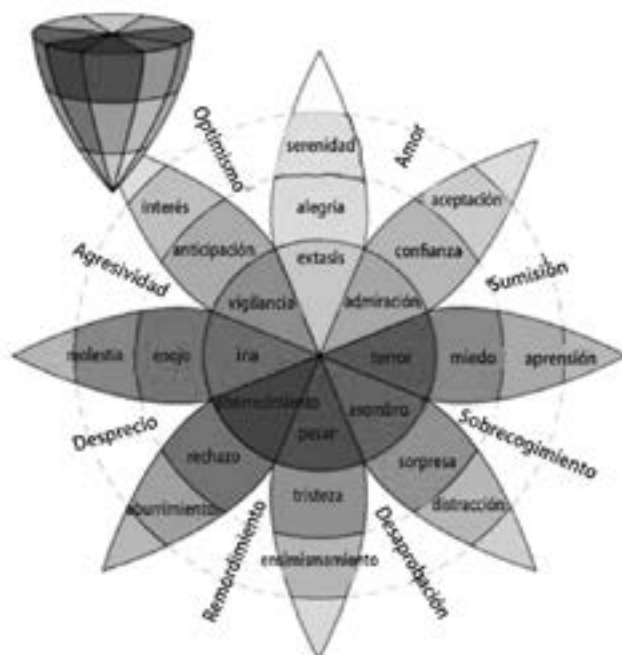
¿Qué va a hacer?

¿Cuál sería su solución?

En la educación influye mucho la diferencia de dos situaciones distintas: **VER** y **OBSERVAR**.

Dentro del saber observar en el aprendizaje está el asociar el conocimiento que está adquiriendo con situaciones de la vida cotidiana que pueden ser visuales, auditivas y kinestésicas en su inconsciente para recordar fácilmente lo que desea convirtiéndose en un motor extraordinario para impulsar un proyecto de manera extraordinaria.

# La PNL y la inteligencia emocional



**E**moción: es el significado subjetivo y sentido que se le da a una experiencia, según cómo cada uno interprete una situación, en algunos casos se puede **asociar con lo positivo y disociar lo negativo**, tomando en cuenta que nuestras experiencias son intensas

de acuerdo a su imaginación individual, el alejarse de algo que considera dañino permite mantener el control de nosotros mismos y con los demás, perdiendo contacto con sus emociones y así poder manejar las mismas, como el miedo, rabia, tristeza, ansiedad, culpa, confusión, vergüenza, resentimiento, celos, rivalidad, depresión o envidia.

Acercar lo positivo, *a priori*, conlleva esa fantasía aplicada a la *praxis* de la realidad como la alegría, placer, afecto, felicidad y amor. “Ya que hablamos de amor, empecemos por una advertencia importante. Dostoievski decía que el texto bíblico «ama a tu prójimo como a ti mismo» seguramente ha de entenderse al revés, es decir, que sólo se puede amar al prójimo cuando uno se ama a sí mismo” (Watzlawick, 38).

**“Si uno avanza con seguridad en la dirección de sus sueños...se encontrará con el éxito insospechado en el momento menos esperado”**

**Henry David Thoreau**

“De las estadísticas más recientes de la República Federal de Alemania [...] hay diez millones de enfermos y el ciudadano normal toma a lo largo de su vida 36 000 comprimidos” (Watzlawick, 7) por la cual el manejo de las emociones supera muchos problemas con la aplicación de la Neurolingüística, dando bienestar en cualquier ámbito que se le venga a la mente: en lo personal e interpersonal, familiar, laboral y otros, abarcando capacidades de reconocer sus propias emociones y las de los demás. Para desarrollar rela-

ciones agradables y a la vez fructíferas con uno mismo o su entorno, tomando en cuenta que las soluciones materialistas no funcionan cuando se aplican a los problemas humanos.

Como se puede mejorar y diseñar mejor nuestra vida?

A partir de varios factores puede centrar su atención en metas, actuando conforme a su propias necesidades, orientadas a resultados con energía, el ser humano se vuelve más productivo, alcanza un desempeño alto en cada cosa que hace, ganando confianza en sus objetivos y valores, resultando una vida con calidad y flexibilidad, se convierte en un modelo a seguir para los demás.

Muchos de los valores han sido reemplazados por la indiferencia y el aislamiento, sin duda el cambio está dentro del hombre mismo para dar formas de comportamiento.

Lo que más separa al hombre de cualquier forma de vida es la capacidad de comprender y razonar, siendo una manera de ver las cosas donde encontramos la fuente de lo que le causa problemas y a veces infelicidad.

**¡El ser humano aprende cuando se relaciona  
con los demás!**

**Marco Ledesma**

Para la *poiesis*, es necesario elevar las habilidades del ser humano en todos los aspectos de su vida, incremen-

tando su consciencia, certeza y conocimientos para dirigirse hacia la sabiduría. (Sabio: persona que aprende algo nuevo cada día).

Richard Bandler estudiaba las ilusiones de los seres humanos, pasando a veces del inconsciente al consciente diversos comportamientos obteniendo resultados muy interesantes para la comprensión del éxito.

**¡El cuerpo tiene menos inhibiciones que la mente!**

**Vicktor Frankl**

Un buen líder no sólo maneja números, sabe manejar sentimientos y emociones, **la salud emocional es importante para el desarrollo del ser humano**, mantener los valores personales para con los demás y trabajar con respeto, confianza e integridad, llevando un organismo con orientación hacia excelentes resultados, de manera que se anticipe a los cambios y acepte de forma positiva sus actuaciones, la mayoría de nuestras decisiones están determinadas por nuestras emociones y muchas veces inconscientes. Para el control emocional es necesario aplicarse a sí mismo una estrategia socrática “conócete a ti mismo”. La reflexión de nuestra consciencia en las emociones, comprender los sentimientos de los demás, manejar las presiones y frustraciones tanto factores internos como externos, la inteligencia emocional es la capacidad de percibir, valorar y expresar emociones con la debida acción generando determinados sentimientos, actos con uno mismo y con los demás.

## **¡Genere energía positiva!**

Cada emoción abarca toda una gama de distintas intensidades, que se van transmitiendo de manera no consciente de generación en generación.

El objetivo de la inteligencia aplicada a la vida, propone hábitos emocionales para saber controlar los impulsos negativos y comprender sentimientos de otros, maximiza el bienestar. Las personas con determinadas irregularidades en sus funciones cerebrales, sufren un deterioro en las habilidades y en la toma de decisiones. Aunque el coeficiente intelectual trabaje correctamente, pero pierden interés por el aprendizaje emocional.



El optar por emociones inteligentes trae ventajas increíbles y beneficiosas para la salud, tener afecto y un buen grupo de apoyo ayuda a superar situaciones estresantes.

En un profesional, estudiante o cualquier persona, es necesario motivarlo cuando ocurre una conducta apropiada, expresando su afecto significará aceptarlo y retribuirlo.

Con líderes se presenta una iniciativa en emociones para la superación, con bases completamente humanas y la COMUNICACIÓN efectiva, que se debe mantener siempre en un ambiente laboral y personal, logrando satisfacción se crea mejores actuaciones como equipos de alto rendimiento, autorrealización, felicidad y satisfacción.

¿Cuáles son las emociones que siente frecuentemente?

**¡El amor constituye la única manera de  
aprehender a otro ser humano en lo más profundo  
de su personalidad!**

**Vicktor Frankl**



Según Daniel Goleman representa, que el éxito del Ser Humano en la vida, depende de su cerebro y se compone de: El 20% de su coeficiente intelectual (CI) (lo que sabe) y el 80% de su inteligencia emocional (IE) (como se porta). **“[...] el sentido de la vida siempre está cambiando, pero nunca cesa”** (Frankl, 112). Existen sustancias químicas como la serotonina que se activan en el cerebro cuando se siente alegría, placer, felicidad que ayudan a la activación de energía y aumentan la motivación para cumplir nuestras metas y objetivos.



# La PNL y la visión humana

¿Es realidad lo que está observando?



**C**ada ser tiene su realidad y está en todo el derecho de respetar y ser respetado en su mundo. La imagen no es la que vemos, sino lo que nuestro cerebro procesa mediante la interpretación, se debe intentar entender su posición en la que se encuentra.

Cuando una persona tiene un inconveniente o necesita tomar una decisión acerca de sus objetivos, solo se debe guiar un proceso para que escoja o determine sus resulta-

dos y no responder en forma directa porque cada uno tiene su **mapa** (manera de pensar, actuar, sentir, con diferentes emociones, percepciones y muchas cosas extraordinarias), entonces es necesario influir en los demás, de manera positiva para guiar a una persona hacia un objetivo.

**¡La realidad es una invención, incluso ésta!**

**Marco Ledesma**

Sin obtener una percepción directa de la realidad, ¿existe tal realidad?, y especialmente, ¿si cuando dejamos de percibirla (olerla, saborearla, tocarla, mirarla, evaluarla), ¿queda sólo como una sensación inconcreta que se desdibuja en el tiempo?

En la realidad de un ser humano intervienen cosas infinitas que sería imposible tratar de determinar exactamente que le sucede, lo que determina **“El mapa no es el territorio”** que fue expresado por Gregory Bateson. Con una imagen no se sabe, si está con algún tipo de problema, enfermo, estado emocional u otra, o tal vez su fisonomía y su expresión sea así, o tantas cosas más, es su mundo, de ésta persona a quien no se la puede juzgar y así no dejarse llevar por la primera impresión.

Pasaría años de subjetividad, mientras tanto cambiarán situaciones en la vida ya sean iniciales, intermedias y finales. Construir un modelo capaz de resolver todas y cada una de las cuestiones que se pueden plantear desde la relatividad general y la física cuántica para obtener una buena es-

trategia, se puede afirmar que la realidad no es más que un holograma constituido por partículas elementales ordenadas en nuestro cerebro, lo que sí es posible, es apoyar positivamente, **INCONDICIONALMENTE**, sea cual sea su situación mencionada anteriormente, es importante saber tratar con las personas y el ecosistema, comenzar por tener una profunda e intensa, fuerte y decidida intención; poder decir y hacer: **PUEDO HACERLO!!!**

Resulta muy interesante que estos métodos influyan positivamente, incrementando esa polifonía de las capacidades potenciales que se esconden dentro del ser humano. **El ser creativo es una necesidad de toda persona para desenvolverse con efectividad y bienestar** en un mundo que cambia a un ritmo cada vez más acelerado. ¿Es usted creativo en su vida?



## Autoevaluación

**Ejercicio: Responda estas preguntas ahora.**



Toma las cosas con calma?

.....

Admite sus errores?

.....

Piensa bien antes de hablar y actuar?

.....

En una conversación o en un problema piensa en Ud., en el otro y en el puesto de un mediador?

.....

Tiene amistades verdaderas, sinceras, humildes y sencillas?

.....

Toma decisiones al instante?

.....

Comparte con el necesitado?

.....

Es perseverante?

.....

Ser feliz es cuestión de voluntad?

.....



# La PNL y la comunicación

La comunicación es la base donde se insertan todas las actividades humanas, casi siempre estamos comunicándonos con nosotros mismos y con los demás. Se podría decir que toda conducta también es una comunicación. Parámetros para que sean analizados.



- Nuestros pensamientos, emociones y acciones, pueden ser cambiados según el momento y la situación en que nos encontramos.
- Para obtener una conducta apropiada deben igualarse los niveles neurológicos entre las personas que se comunican.

- Su lenguaje verbal y no verbal forma parte de la comunicación.

La comunicación afecta a la conducta, es una estrategia eficaz para la aplicación de la PNL en los diversos campos de la salud, deporte, profesiones diversas, en el ámbito empresarial y en todo lo que se pueda programar.

**“El significado de la comunicación es la respuesta que usted produce”** Tenemos tres alternativas sensoriales importantes para comunicarnos de manera eficaz. “Las tres alternativas llevan básicamente al mismo fin, pero están representadas de manera visual (brillante), kinestésica (feliz) y auditiva (armoniosa), por lo que instintivamente vamos a sentir preferencia por una, más que por las otras” (Illingworth, 20).

**Visual:** es observador, es prolijo y ordenado, cuida su aspecto y su imagen.

Aunque está quieto suele mover sus manos. Prefiere leer a escuchar. Se centra aun escuchando ruidos.

Suele tener la barbilla levantada. Mira hacia arriba, tiene respiración alta, como consecuencia de lo cual tiene un tono de voz alto habla rápidamente.

**Auditivo:** habla rítmicamente, puede repetir lo escuchado, prefiere escuchar y aprende oyendo.

Se habla a sí mismo, puede imitar voces, le gusta la música. Tiene facilidad para hablar idiomas.

Mueve las manos en la línea media del cuerpo, marcando la secuencia de lo que dice. El hablar rítmico se debe a su respiración media.

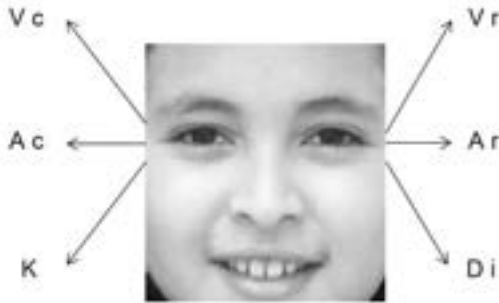
Dialoga, tanto consigo mismo como con el exterior.

**Kinestésico:** se mueve, busca la comodidad, muestra lo que siente, se expresa mucho corporalmente, responde a estímulos físicos. Aprende haciendo.

La barbilla y los ojos se dirigen hacia abajo, y su respiración baja y lenta hace que su voz sea de tonos bajos y de ritmo lento. Recuerda lo que hace o lo que siente (Torres, 6 y 7).

En este párrafo daré información para los que hacen PNL y no sabían de donde sacaban ciertas expresiones que usualmente hablaban: Watzlawick nació en Austria en 1921 y falleció en el año 2007, realizó un gran y fuerte aporte a la comunicación, para que sea circular con sus axiomas: **La imposibilidad de no comunicar, los niveles de contenido y relaciones, la puntuación de la secuencia de los hechos, digital y analógica, interacción simétrica y complementaria**, existe comunicación patológica y metacomunicación.

## ¡Nuestro cerebro maneja y almacena mapas mentales!



Visual Construído  
 Auditivo Construído  
 Kinestésico

Visual Recordado  
 Auditivo Recordado  
 Diálogo Interno

El lenguaje contiene una actividad intelectual constructiva e interesante, en la cual utiliza diversas estructuras con la finalidad de la transmisión del pensamiento, con dos parámetros: significante y significado.

**Significante:** Es el vehículo físico que transmite la información emitida o recibida.

**Significado:** Es el contenido del mensaje o la semántica del lenguaje.

Entre el pensamiento y el lenguaje juega el significado, ¿dónde está el significado? “Vigotsky la encuentra el “significado” de las palabras. Es allí donde pueden encontrarse las respuestas a cerca de la relación entre inteligencia y palabra en tanto es en él donde se produce la unión de las dos instancias” (Bousaz, 23). Por analogía estructura superficial

y estructura profunda, la interconexión deriva el significado, que envuelve, el otro para su comunicación en el entorno social. “El significado de un símbolo, es decir, el comprender su connotación, es una tarea que recae en el propio intérprete” (Medina, 69). Que coincide con el parámetro de Richard Bandler: El significado es la respuesta que produce, donde “La evolución del pensamiento está prevista por el lenguaje, es decir, por las instrumentos lingüísticos del pensamiento y la experiencia social y cultural del sujeto” (Bousaz, 23) que interioriza para la comunicación verbal y no verbal.

### **¡El lenguaje es un filtro de entrada, elaboración y salida!**

**Marco Ledesma**

Para investigar el potencial, no podía omitir al integrante que soslaya del grupo fuerte de la “Escuela de Palo Alto” o “Universidad Invisible”, el famoso Gregory Bateson (nació en el Reino Unido, en 1904 y falleció en Estados Unidos, 1980), realizó varias obras, entre ellas: *Pasos hacia una ecología de la mente*, donde me permito fragmentar sus pensamientos, a continuación.

Quando se desea desarrollar el potencial, la persona se convierte en un artista, *per se*, no obstante, “El artista se encuentra frente a un dilema de un tipo especial. Tiene que practicar para ejecutar bien los componentes artesanales de su labor. Pero el practicar tiene siempre un efecto doble. Por una parte lo capacita más para hacer lo que se propone, y, por otra parte, merced al fenómeno de la formación del hábito le hace perder consciencia de cómo lo hace” (Bateson, 108).

Es aquí donde la demostración-acción se desplaza a otra escalera, que tiene un trasfondo de ahínco constante para desarrollar ese hábito que muy pronto pasará a otro nivel ya inconsciente.

Si lo que se propone el artista es comunicar algo acerca de los componentes inconscientes de su ejecución, se sigue entonces que se encuentra en una especie de escalera mecánica (o de ascensor) acerca de cuya posición desea comunicar, pero cuyo movimiento es, de su lado, una función de sus esfuerzos por comunicar (Bateson, 108).

La comunicación se convierte en “comunicación inconsciente”, “Se ve con claridad que esta tarea es imposible, pero, según se hizo notar, algunas personas la realizan con bastante éxito” (Bateson, 108) que es donde la persona u otras personas lo descubren.

En este nivel, el reto convertido en virtud, la ejecución se torna en libertad, hasta para resolver problemas de este ámbito, tomando en cuenta la diferencia “entre el hábito y la virtud es que el hábito consigue el desarrollo de una potencia determinada en sí misma; en cambio, cuando se trata de hábitos operativos buenos, es decir, de virtudes, el crecimiento determina y cualifica a las potencias específicamente humanas” (Roqueño, 85).

El reto mayor de las personas que descubren su potencial es que apliquen su mente inconsciente a otros ámbitos para encontrar plenitud en su vida cotidiana.

## La PNL y los mapas mentales con los demás



**C**omprender que nuestro cerebro **representa la información en forma de mapas, asociaciones por medio de un proceso de generalización, distorsión y eliminación** de la información original, nos ayuda notablemente a mantener un nivel de consciencia superior sobre nuestros actos y de los demás. “Este sentido es único y específico en cuanto es uno mismo y uno solo quien tiene que encontrarlo; únicamente así logra alcanzar el hombre un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido” (Frankl, 100).

Los seres humanos construimos nuestros propios modelos mentales, *máxime* el mapa con el cual transitamos, así que antes de enjuiciar, enojarnos, deprimirnos ante la conducta ajena, debemos entender que el otro tiene un mapa diferente al nuestro y según éste, él actúa.

**¡Entender que el otro tiene un mapa diferente  
al nuestro y según éste, él actúa!**

## **Cómo tratar a los niños?**

Los niños tardan un tiempo en poder hacer las cosas solos pero, a partir de ese momento, es genial observar cómo valoran sus propios logros a medida que empiezan a dominar el mundo que les rodea. En cambio, tienen una sensación de frustración cuando los adultos no creen que sean capaces de hacer las cosas e insisten en hacerlas por ellos. Cuando los padres se quejan de que sus hijos no quieren hacer nada solos, puede que simplemente estén recogiendo lo que sembraron al crear ellos mismos esa dependencia. Cuando se educa a los hijos para que desarrollen el sentido de la responsabilidad en cuanto sean capaces, se convierten en jóvenes equilibrados y seguros de sí mismos que entienden las consecuencias de sus actos y conocen sus derechos.

Nunca es tarde para realizar cambios. Si sus hijos requieren todo el tiempo su atención y tiene la sensación de que esperan más de lo razonable, también puede beneficiarse del proceso de *coaching*. [...] Cuando los jóvenes sienten que realmente se les escucha y se consulta y respeta su opinión, pueden responder de forma positiva a los cambios que sean necesarios para el bien de toda la familia (Richardson, 86).

Parte de este conocimiento es el de respetar los mapas mentales de las demás personas (su forma de pensar, percibir, criterios, expresiones, valores), para sentirse bien la mayor parte del tiempo ¡es necesario ser flexible! y deshacerse de los mapas mentales poco útiles.

Dentro de las estrategias están el aprendizaje y motivación por buenos mapas, modelos donde se relacionan con un impulso de hacer algo con más fuerza, divertirse con la acción, formando parte de nuestra vida.



## La PNL y las actitudes



**C**ada uno de nosotros es libre de elegir qué hacer con su vida, como mencionamos anteriormente lo importante es que no afecte a la persona y/o ecología de los demás con objetivos perfectamente visualizados, enfocados, con el color, brillo, contraste y tamaño adecuado, sonidos y sensaciones claramente identificados y para lograr esto, es necesario precisar la meta, **“Y lo más importante en una idea fija es que es capaz de crear su propia realidad”** (Watzlawick, 24). Es una característica común en las personas que triunfan.

**¡El hombre tiene que soñar para inventar lo que parece incalculable!**

**Amada Ayora**

Saber ¿Cuándo nos equivocamos?, esto nos dará la oportunidad de aprender y corregir, como parte de desarrollo del potencial. ¡Si **lo que haces no te funciona, haz otra cosa!** “Las experiencias de la vida en un campo demuestran que el hombre tiene capacidad de elección” (Frankl, 71). La actitud re-programable, es la base para encontrar el genio personal que está escondido, que encuentra placer cuando desempeña esa actividad, dando sentido así a su vida, dejando volar lo que hace tiempo quería salir, es aquí donde se debe proponer la metacognición, lo que quiero de verdad se manifiesta con las acciones, ¡Es genial cuando se trabaja con las fortalezas!, en estos caminos se encuentran muchas bifurcaciones, pero **el decir “yo puedo” conlleva muchas ventajas** y lo inconexo e indubitable desaparece. “Lo que de verdad necesitamos es un cambio radical en nuestra actitud hacia la vida” (Frankl, 81). Las emociones que se presentan en esta etapa son sorprendentes y extraordinarias. ¡Tienes que hacer la prueba!

Dentro de las actitudes ¿Se preguntarán por qué? Ahora expongo algunas expresiones de Bateson:

- Toda experiencia es subjetiva.
- La formación de imágenes son inconscientes
- A veces lo pequeño es hermoso
- El número es diferente a cantidad
- La causalidad no opera hacia atrás

¡Tu actitud define tu bienestar!

**Marco Ledesma**

## La PNL y la sintonía



**S**intonía es un sistema en el cual se igualan las personas integrando varios procesos, un mecanismo por el cual se refleja la realidad de la persona, se ha demostrado que mientras más sintonía se entable entre los actores como los rasgos de pensamiento, expresiones, conductas y otros, mayor comprensión existe. Lo que Goleman habla sobre “*entrainment*” es interesante. El llevarse bien con usted mismo es un paso grande para comprender y después hacerlo con los demás, genera muchísimas ventajas, como el entendimiento, porque se intercambia en apertura la sintonía. Lea detenidamente cada palabra y piense un momento:



Elaborado por: Marco Ledesma

Con estos parámetros, las personas cuando carecen de sintonía con alguien, se comportan de modo diferente a él. La manera de ganar es parecerse más, es recomendable en la sintonía ajustar su comunicación no verbal que se conoce como igualar, reflejar, si se encuentra en un lugar con otra persona puede sintonizar, algo que hará que se sientan más cómodos los dos, es que iguale la postura de la otra persona, su expresión facial, ritmo de respiración, volumen, tiempo, tono de voz, y se acercará a su mundo, por lo general las expresiones no verbales son reflejos del estado de su mente.

## Cómo utilizar las metáforas?



Elaborado por: Marco Ledesma

La metáfora es una frase que señala algo diferente dando una nueva perspectiva de una situación, puede motivar o desmotivar a las personas dependiendo de los factores del cuadro, traducándose a imágenes sensoriales. Con las metáforas estimula la creatividad a nuestro cerebro inconsciente.

**“Respira profunda y relajadamente mientras realizas tus acciones”**

**Marco Ledesma**

Se habla de personalidad empresarial, este tipo de personas evocan características y conductas deseadas con mayor realismo (representaciones), volviéndose eficaz, logrando atraer su imaginación. Las representaciones mentales pueden ejercer emociones adicionales y tendemos a recordar mejor, la mente consciente en situaciones no detecta los mensajes, pero va directamente a la mente inconsciente. La metáfora es una ayuda para la resolución del cerebro, cuando se realiza expresiones como “**[...] es mejor viajar lleno de esperanzas, que llegar [...]**” (Watzlawick, 27). Se produce una comunicación con el inconsciente accediendo al hemisferio derecho, facilitando la identificación de un problema y a su vez solucionándolo. **¿La felicidad se puede construir?, pensar, leer y hablar sobre sentimientos, cuestionar su validez y considerar alternativas positivas. “[...] la felicidad está en la salida y no en la meta”** (Watzlawick, 27).

“Hay dos tipos de acompañamiento no verbal. Uno es el reflejo directo, por ejemplo, si yo respiro al mismo tiempo y con la misma profundidad que tú, aunque no te des cuenta, te afectará intensamente. Otro modo de acompañamiento no verbal es sustituir un canal no verbal por otro” (Grinder y Bandler, 123). Pensar en los demás y como ayudar, tiene oportunidad para hacerlo y mucho en la vida.

## La lectura de la mente

**E**l problema más grande de leer la mente, es que creemos que es real, nos imaginamos saber lo que el otro piensa, sin evidencia de ningún tipo, ya que generalmente nos basamos en nuestra experiencia y visión del mundo y no en la del otro y casi siempre se trata de algo negativo, rara vez en positivo.



Esto también es un peligro para nuestra salud mental, ya que nos desequilibra con ideas falsas que convertimos

en efectivas y verdaderas, como puedo leer la mente, los demás también deben leer mi mente; es decir, que sepan lo que yo pienso, lo que yo deseo sin necesidad de dialogar. Algunas personas expresan ¡no te das cuenta!, está a simple vista.

Usted pasa a un nivel bastante subjetivo en la vida y cuando toma decisiones en base a esas creencias puede obtener resultados inesperados, lo recomendable es prepararse e ingresar al mundo de los demás para entender a los que nos rodean. Tomando en cuenta que “[...] la intención paradójica es efectiva cualquiera que sea la etiología del caso en cuestión” (Frankl, 126) donde ya tiene otra connotación positiva.

# La PNL y la resolución de conflictos



**G**eneralmente en los niveles de pensamiento es donde se origina los problemas en el ser humano, un pensamiento limitante es importante detectar, desechar y cambiar por uno que nos de energía y bienestar.

**“Un problema no se trata de olvidarlo o sacárselo de encima sino de entenderlo”**

**Alfredo Pérez**

Situarse momentáneamente en las tres posiciones facilita la resolución: primera, tomando consideración desde la imagen propia, segunda, desde la imagen del otro y tercera, desde la metaposición o como un observador.

El situarse en el espacio de un problema, reconocer, identificar y aceptar pensamientos que vienen al cerebro, es utilizar una clasificación de inconvenientes propios y con los demás e implantar la solución con el corazón - cerebro y alineación. **“No existe fracaso, sólo retroalimentación”** El poder sobre los sentimientos lo tenemos nosotros, una de las técnicas más eficaces para poder manejarlos es la respiración y sabemos que nuestra conducta afectan a las demás personas.

**¡El optimismo y la visualización son fundamentales en la resolución de conflictos!**

**Marco Ledesma**

Realice ahora éste ejercicio:

1. Respire profundamente varias veces cerrando sus ojos.
2. Imagine su cuerpo y vea en qué parte se encuentra un problema.
3. Ahora que lo tiene localizado, póngale un color negro, como si fuera un humo que se instaló en ese lugar.

4. Empiece a respirar profundamente, dándose cuenta cómo va saliendo cada vez que exhala.
5. Continúe hasta que éste sentimiento se haya calmado o desaparecido de su cuerpo.
6. Ahora siente la tranquilidad y la paz en su cuerpo por unos segundos y tome en cuenta que usted puede tener el control sobre sus sentimientos y emociones.
7. Abra sus ojos y observe al mundo que le rodea desde otro punto de vista más amable, aceptando el hecho de que ninguna persona puede hacerle alterar.

Si somos conscientes, somos capaces de manejar situaciones y sentimientos que nos afectan negativamente con tranquilidad.

Los intentos para desarrollar el sentido del humor y ver las cosas bajo una luz humorística son una especie de truco que aprendimos mientras dominábamos el arte de vivir, pues aún en un campo de concentración es posible practicar el arte de vivir, aunque el sufrimiento sea omnipresente (Frankl, 52).

Cuanto más lleva la persona la etiqueta de deprimido, más capaz y resolutivo tiene que ser el otro y ayudarlo.

**“En la actitud está la respuesta”**

**Gabriel Guerrero**

Citando a Milton H. Erickson como una de las fuentes principales de la Neurolingüística, “Es quizás el más famoso por su énfasis en considerar a la mente inconsciente como creativa y capaz de resolver problemas. “Es realmente sorprendente lo que las personas pueden hacer”, dijo el ex médico del hospital psiquiátrico, “sólo que ellas no lo saben”” (Renton, 21 y 22).

## Modelo para la integración de Conflictos

1. Identifique las creencias conflictivas y calibre las fisiologías de cada una de las partes en conflicto. (Preste especial atención a las asimetrías.)
2. Represente las creencias en todos los sistemas sensoriales, colocando las distintas creencias en distintas manos. Vea en la mano derecha de usted que tiene la creencia “X”, y vea en la otra mano de usted que tiene la creencia “Y”. Averigüe que imágenes, voces, sonidos y sensaciones se asocian con cada parte.



3. Pídale a cada parte que mire a la otra y describa lo que ve. En esta fase, es frecuente que las distintas partes no se gusten la una a la otra y desconfíen mutuamente. Debería usted ver que la persona muestra distintas fisiologías cuando pasa de una a otra mano.
4. Averigüe el propósito y la intención positiva de cada parte.

Asegúrese de que cada parte reconoce y acepta la intención positiva de la otra. Ponga de relieve que su conflicto obstaculiza directamente el logro de sus propias intenciones positivas. Si es necesario, acuda a la intención de nivel superior de cada parte.

5. Identifique el objetivo común que comparten las dos.
6. Haga que cada parte mire a la otra y describa los recursos que posee la otra y que serían útiles para esa parte. Consiga un acuerdo congruente entre las partes para combinar sus recursos con objeto de alcanzar más plenamente sus intenciones positivas.
7. En este punto, si la imagen de alguna de las partes ha sido metafórica, visualice esa parte bajo su propia imagen.
8. Sugiera a las partes que se muevan la una hacia la otra al mismo tiempo que se crea una nueva identidad. Busque una representación plena en todos los sistemas sensoriales, que integre completamente los recursos de las dos partes. Calibre una integración/simetría de las dos fisiologías que acompañaban a las partes separadas.

9. Una vez que se han unido las manos y la integración es completa, compruébela en contextos futuros para asegurarse de que no existen otras cuestiones de ecología (Dilts, 142 y 143).

Considerando la expresión de Watzlawick “La venganza es algo que uno quisiera realizar cuando y porque uno se siente impotente: tan pronto como se elimina esta sensación de impotencia, desaparece también el deseo de venganza” (28). Ahora que está meditando, ¿Se siente diferente, no?

## TECNICA DE RELAJACIÓN

**E**l estrés tiene una fuerza destructiva y patógena que si no actuamos para protegernos, seguramente pronto tendremos algún síntoma o enfermedad. La mente y el cuerpo son procesos sistémicos y por lo tanto se comunican constantemente. Una de ellas es:

1. Comience de los pies a la cabeza.
2. Apoye los tacones en el piso y levante la punta de los pies hacia arriba.
3. Junte las rodillas.
4. Intente juntar los glúteos con la intención de tensio-  
nar su estómago.
5. Alce sus hombros y acérquelos uno al otro.
6. Esto le obliga a cruzar los brazos.
7. Apriete los puños cerrándolos con todas sus fuerzas.
8. Frunce la frente.



9. Apriete la dentadura.
10. Respire profundamente.
11. Retenga el aire lo más que pueda.
12. Suelte de golpe esta postura dando un suspiro profundo.

Luego de este ejercicio mental y físico pone en funcionamiento la fisiología, oxigena su estado y visualizamos las situaciones de otra manera.

## Diseñe su bienestar



**E**s el proceso de coordinar personas y recursos para lograr buenos resultados, usando técnicas en objetivos que nos proponemos “[...] **la clave para curarse está en la trascendencia de uno mismo**” (Frankl, 128). **¡La cultura no es ajena a usted, porque usted es la cultura!** Los entrenadores efectivos son hábiles para generar satisfacción, que le dé poder a su gente y a su mente en un contexto que le posibilite el logro de los resultados deseados.

**VISION:**

**MISION:**

**VALORES:**

**¡El ser humano reflexivo tiene poderosas y  
grandes ventajas!!!**

**Marco Ledesma**

## Richard Bandler

**N**ació el 24 de febrero de 1950, estudió Psicología, informática y matemáticas en la Universidad de California en Santa Cruz, es cofundador de la Programación Neurolingüística (PNL), creador de algunos sistemas como: Design Human Engineering (DHE), Neuro Hypnotic Repatterning (NHR). Imparte sus experiencias y conocimientos a nivel mundial a miles de entrenadores graduándolos, como: Master Trainer of Neurolinguistic Programming. El Dr. Richard Bandler es considerado como el creador de la herramienta más poderosa en áreas de motivación, personal, organizacional, psicoterapia y otros ámbitos de vida, cofundador de The Society of Neuro Linguistic Programming. Es autor de obras como: The Structure of Magic I and II, Frogs into Princes, Magic In Action, Using Your Brain y otras.





## BIBLIOGRAFÍA

Arias, Guillermo. *El papel de los “otros” y sus características en el proceso de potenciación del desarrollo humano*. La Habana, Revista Cubana de Psicología, Facultad de psicología, Universidad de la Habana, vol 16, n3, 1999.

Bateson, Gregory. *Pasos hacia una ecología de la mente*. Una aproximación revolucionaria a la autocomprensión del hombre. Buenos Aires, Ediciones Lohlé-Lumen, 1972.

Batista, Judeira y Romero, Moraima. 2007. *Habilidades comunicativas de líderes en universidades privadas y su relación con la Programación Neurolingüística*. Revistas Científicas Redalyc, Laurus, Vol 13, Venezuela, Universidad Pedagógica Experimental Libertador.

Bousaz, Patricia. *El constructivismo de Vigotsky*. Pensamiento y Lenguaje, Buenos Aires: Lonseller, 2004.

De Chajet, Ana. *Programación Neurolingüística. Manual de entrenamiento*. Licensed Practitioner of Neuro-linguistic Programming, 2004.

Dilts, Robert. *PNL: Identificación y cambio de creencias*. Barcelona, Ediciones URANO, 1996.

Feuerstein, Reuven. *La teoría de la modificabilidad estructural cognitiva*. The International Center for the Enhancement of Learning Potential, Jerusalem. MIRA Editores, Concepción Arena, 20. 50005 Zaragoza. Módulo: Mediación Pedagógica, Maestría en Educación y Desarrollo del Pensamiento en la Universidad de Cuenca, 2009.

Frankl, Viktor. *El hombre en busca de sentido*. Barcelona, Editorial Herder, Duodécima edición, 1991.

Fuentes, Sonia. *La mediación psicoeducativa de Reuven Feuerstein*. Granada, Instituto Internacional para el Desarrollo Cognitivo: Indesco, Facultad de Ciencias de la Educación, 2007.

Galvez, Magda. *Entrevista a Richard Bandler*. [www.portaldelcoaching.com](http://www.portaldelcoaching.com). Traducción: Xavier Pirla. Acceso 2 marzo 2009.

Grinder, John y Bandler, Richard. *De sapos a príncipes. PNL*. Chile, Editorial Cuatro Vientos, 2008.

Grinder, John y Bandler, Richard. *De sapos a príncipes*. Santiago Centro, Editorial Cuatro Vientos, 2008.

Harris, Carol. *Los elementos de PNL*. Qué es y cómo utilizar la programación neurolingüística. Madrid, Editorial EDAF, sld, 1999.

Illingworth, Daniel. *Padres Flexibles, Familia Feliz: Educando a nuestros hijos con PNL*. Guayaquil, Artes gráficas Senefelder, 2009.

Illingworth, Daniel. *Programe su mente para triunfar*. Quito, Editorial Killari, 2011.

Ledesma, Marco. *Análisis del Coaching para la inteligencia interpersonal de los estudiantes de educación media*. Cuenca, Universidad de Cuenca, Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, Maestría en Educación y Desarrollo del Pensamiento, 2010.

Longoria, Ramón, Cantú, Irma y Ruiz, José. *Pensamiento creativo*. México, Universidad Autónoma de Nuevo León, Editorial Continental, tercera edición, 2001.

Ontoria, Antonio; Gómez, Juan y Rubio, Ana. *Potenciar la capacidad de aprender a aprender*. México, Alfaomega, 2003.

Puche, José. *Desarrolle su inteligencia espiritual con PNL*. Bogotá, Intermedio editores, 2002.

Renton, Jane. *Coaching y mentoring*. Quito, The Economist, Ediecuatorial, 2010.

Richardson, Pam. *Coaching Personal*. Guía práctica para descubrir y desarrollar sus propias capacidades, Barcelona, Parramon Ediciones, Editorial Norma Mens Sana, 2004.

Roqueñi, José. *Educación de la afectividad*. Una propuesta desde el pensamiento de Tomás de Aquino. Navarra, Ediciones Universidad de Navarra, segunda edición, 2005.

Tébar, Lorenzo. *El perfil del profesor mediador*. México, Santillana, Aula XXI, 2005.

Torres, José. *Manual de Entrenamiento*. Licensed Master Practitioner of Neuro-linguistic Programming. Guayaquil, 2011.

Torres, José. *Supermotivación con PNL*. Quito, Segunda edición, Editorial Jurídica del Ecuador, 2011.

Watzlawick, Paul. *El arte de amargarse la vida*. Barcelona, Editorial Herder, 1984.

## IMÁGENES

ADAM

<http://es.paperblog.com>

<http://estudiacurso.com>

<http://stockphoto.com>

<http://www.tinkibolivia.org>

<http://psicopedagogiadidactica.blogspot.com>

<http://blog.misionebi.org/?p=142>

<http://sentimientoypasion-ysik.blogspot.com>

<http://hogar-slekis.blogspot.com>

<http://www.absolut-canada.com>

<http://itcommunis.blogspot.com>

<http://1buenaidea.com>

<http://nuriapuig.blogspot.com>

<http://www.co-operar.com>

<http://elespiritadealbacete.blogspot.com>

<http://relajacionparavivir.blogspot.com>

“Impresión Digital”  
Edición realizada el mes de mayo de 2013 en los  
Talleres de Editorial Jurídica del Ecuador;  
con la calidad y tecnología de equipos de  
producción XEROX

QUITO - ECUADOR



Que gran honor para mí escribir un prólogo para un libro tan extraordinario como el de Marco Ledesma, uno de mis grandes alumnos graduado de Master Practitioner en PNL (Programación Neuro Lingüística) y también un gran amigo y un extraordinario profesional de la PNL !!

En su obra Investigando el Potencial con PNL, Marco Ledesma ha sabido aplicar magistralmente lo aprendido en PNL, para crear una obra realmente valiosa para cualquier lector, público en general, y sobretodo útil, práctica y poderosa !!

Investigando el Potencial con PNL de Marco Ledesma, nos demuestra una forma muy interesante, el inmenso poder que tiene la PNL cuando la aplicamos en cualquier área de nuestra vida.

La obra va dirigida a cualquier persona que desee optimizar, desarrollar y multiplicar todo su potencial aplicando las técnicas y herramientas que nos ofrece la PNL (Programación Neuro Lingüística).

Marco Ledesma se ha tomado el tiempo y el trabajo necesario para investigar, documentar, y compartir sus experiencias personales y profesionales, y plasmarlas en este valioso libro.

Yo recomiendo totalmente este libro a cualquier persona que desee lograr cambios verdaderamente maravillosos y positivos en su vida.

El libro de Marco Ledesma, es de esos libros que una vez que los inicias, no quieres parar de leerlo, sino seguir de corrido hasta el final.

No importa si no conoces nada de PNL, o si ya conoces de PNL, estoy segurísimo de que este gran libro te encantará y te servirá muchísimo.

La obra Investigando el Potencial con PNL de Marco Ledesma es maravillosa en todo el sentido de la palabra!!

Muchísimas gracias estimadísimo Marco por compartir tu magia con todos nosotros, con el público, con la sociedad y con la humanidad.

Con el aprecio de siempre,  
Tu Maestro y Amigo,  
Dr. José Torres. Ph.D.  
Pionero de la PNL en Ecuador Fundador de La Primera Escuela de PNL  
en Ecuador Avalada por Richard Bandler®

