

Aula

Actividades de programación neurolingüística para educación primaria

Montserrat Cuscó, Rosa M^a Solanich,
Albert Serrat

Material
fotocopiable

Índice

Introducción

El trabajo de los niveles lógicos de pensamiento en educación primaria

La relación con el mundo exterior y el mundo interior

La línea del tiempo. Situar el entorno, las experiencias y las capacidades

Objetivos

Metodología

Contenidos

Evaluación

Referencias bibliográficas

Actividades para el alumnado



PD

Educación primaria

Introducción

Decíamos en la propuesta didáctica «Dinámica de grupos para educación primaria» (Serrat, Pujol, Vidal, 1997):

Desde el bebé solo entre otros hasta el entusiasta pandillero del final del ciclo superior de primaria hay más trecho recorrido que desde España a las Filipinas. El desarrollo natural sopla a nuestro favor en la tarea de socialización del alumno. Las técnicas de dinámica grupal cabalgarán cómodamente sobre la evolución espontánea del niño y de la niña, y acelerarán, perfeccionarán, ampliarán, corregirán y mejorarán lo que se desenvuelve espontáneamente desde el propio sujeto infantil.

Y esta evolución natural de los niños y niñas es recogida entre las finalidades de los centros de primaria, ya en el libro Blanco para la reforma.

Del Libro Blanco para la Reforma del Sistema Educativo

Capítulo VI. La educación primaria

La educación primaria ha de favorecer la incorporación a la cultura y promover la socialización de los niños y niñas. Si bien no monopoliza, ni puede pretenderlo, todas las funciones educativas, que comparte con la familia y con otros medios de transmisión de cultura, como los medios de comunicación de masas, tampoco puede reducir su papel a objetivos meramente académicos. Ha de proponerse, en general, unas metas educativas amplias, referidas a la totalidad de la persona del alumno o alumna. La escuela ha de proporcionar un medio rico en relaciones personales, promoviendo intercambios entre los compañeros de ambos sexos a través del juego, del diálogo y de la comunicación, del trabajo cooperativo. En el grupo de sus iguales, bajo la dirección y con el apoyo del profesor, niñas y niños aprenderán a confrontar sus puntos de vista, a aceptar sus diferencias, a ayudarse mutuamente y a ser solidarios, a trabajar en proyectos comunes, a darse sus propias normas y a cumplir los compromisos colectivamente adoptados. Todo ello es básico para la convivencia democrática y contribuye a desarrollar tanto el sentido de la tolerancia como el sentido crítico.

Y en línea con esas metas educativas amplias y del mismo modo que los niños experimentan un gran avance en la constitución de grupos de afinidades parecidas, en la elaboración de sus normas de funcionamiento y en la consecución de los objetivos grupales, también en el área personal puede registrarse una espectacular progresión. Su crecimiento personal interior, su autoconfianza, su aceptación,

su seguridad, su valoración personal, pueden y deben adquirir un auge espectacular.

Mejorar en la integración grupal y en el crecimiento personal es el resultado de una comunicación positiva consigo mismo y con los demás. Una buena comunicación intra e interpersonal nos hace madurar como personas y como integrantes de un grupo.

Y la programación neurolingüística (PNL) se ocupa de manera preferente de la mejora en la comunicación humana y analiza las estrategias que debe utilizar la persona emisora para que su mensaje se proyecte con calidad, intensidad y eficacia hacia la persona receptora, la cual deberá construir «un mapa adecuado» del mensaje recibido. Y se ocupa igualmente de los diálogos internos idóneos para alcanzar una paz interior y una autoestima elevada.

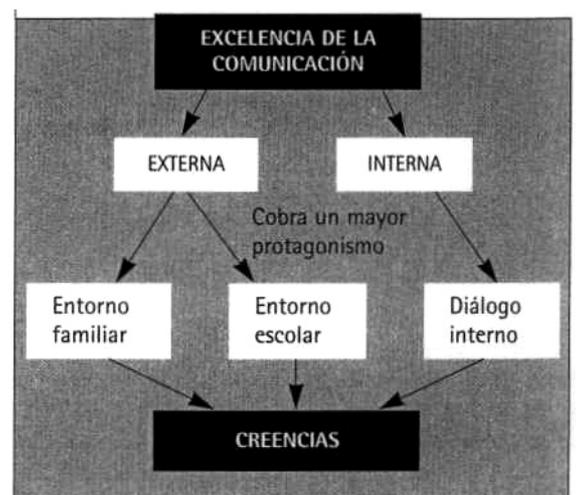
Todo ello, en relación con los entornos (cuadro 1) donde lleva a cabo un variopinto entramado de experiencias y donde irá perfilando, progresivamente, con lógicos avances y retrocesos, diversas capacidades, de las que se derivarán determinadas creencias para, finalmente (probablemente al final de secundaria), ir perfilando una identidad (ver, más adelante, la pirámide de los niveles lógicos del pensamiento).

Es en esos entornos donde tiene lugar la comunicación eficaz. Y es objetivo fundamental del centro de primaria el potenciar ese diálogo intrapersonal e intragrupal para obtener lo antedicho. Para ello deberá preparar unos entornos adecuados y unas experiencias que hagan posible estas comunicaciones citadas, en convergencia con las finalidades y los objetivos.

Finalidades y objetivos de la educación primaria

La finalidad educativa de esta etapa consiste en lograr que los niños y niñas realicen los aprendizajes

Cuadro 1. La programación neurolingüística: ámbitos de actuación



jes necesarios para vivir e integrarse en la sociedad de forma crítica y creativa. Esto equivale al desarrollo integral de la persona y al logro de la propia autonomía y de la identidad personal y social.

La educación primaria se propone que el alumnado sea capaz de:

- Actuar y desenvolverse con autonomía en sus actividades habituales y en los grupos sociales a los que pertenezcan (familia, escuela, amigos, barrio o pueblo) reconociendo sus propias posibilidades y limitaciones y desarrollando un nivel adecuado de confianza en sí mismos.

- Colaborar en la planificación y realización de actividades grupales aceptando las normas y reglas establecidas, articulando sus objetivos e intereses con los de los otros miembros del grupo, renunciando a la exclusividad del punto de vista propio y asumiendo las responsabilidades que les correspondan.

- Establecer relaciones equilibradas y constructivas con las personas de diferente edad y sexo con las que interactúa y utilizar adecuadamente las normas y pautas de comportamiento que regulan las relaciones interpersonales en situaciones sociales conocidas (trabajo, juego, discusión y debate, cooperación, competición, etc.), rechazando todo tipo de discriminación basado en características personales.

- Utilizar los conocimientos adquiridos sobre el medio físico y social para resolver problemas en su experiencia diaria y para resolver de forma creativa los que se puedan plantear, recabando la ayuda de otras personas en caso de necesidad.

- Utilizar los diferentes medios de expresión (lenguaje verbal, música, movimiento corporal, producción plástica, etc) para comunicar sus opiniones, sentimientos y deseos, desarrollando progresivamente su sensibilidad estética y su capacidad creativa y aprendiendo a valorar y disfrutar de las creaciones y manifestaciones artísticas.

- Contribuir a su desarrollo corporal, practicando el ejercicio físico y los hábitos elementales de higiene y alimentación y valorando la repercusión

de las conductas perjudiciales para su propia salud o para la de la colectividad.

Y la programación neurolingüística puede ayudarnos a adquirir estas finalidades, entre otras, trabajando en tres ámbitos complementarios:

1. El trabajo de los niveles lógicos de pensamiento en educación primaria

La educación primaria es una etapa idónea para incidir en el entorno, en las experiencias, en las capacidades y en las creencias (cuadro 2).

El entorno se refiere a cuándo, dónde y con quién suceden las cosas. Por ejemplo:

- En el aula de plástica, con los alumnos de tercero y en el grupo de Cristina.
- En el patio, jugando con los alumnos de primero y en el equipo de Manu.

Las experiencias y los comportamientos se refieren a las actividades que llevamos a cabo. Por ejemplo:

- Jugando a pelota, Miguel para algunos balones que llegan a su portería.
- En matemáticas, Vanesa hace algunas restas.

Las capacidades se refieren a las habilidades que obtenemos gracias a la repetición eficaz de determinadas experiencias. Por ejemplo:

- Joaquín es un experto con los ordenadores.
- Merche tiene la capacidad de sacar de sus casillas a la profesora.

Las creencias se refieren a ciertas certezas que adquirimos cuando se ponen en práctica, en distintos entornos, nuestras capacidades. Por ejemplo:

- Montse cree que tendrá una actuación sobresaliente en el partido de baloncesto del próximo jueves.
- Diego cree que aprobará el inglés porque se lo ha preparado muy bien.

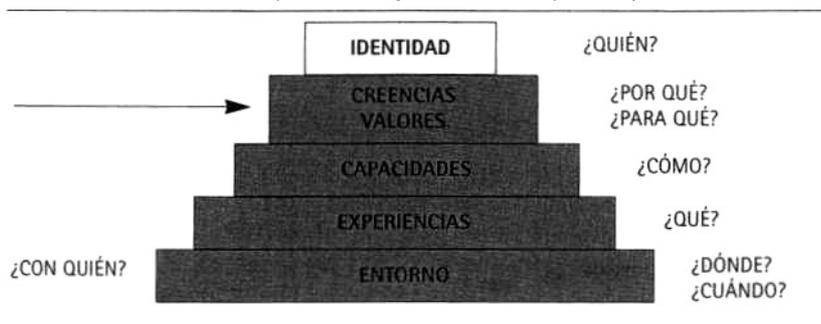
La identidad se refiere a la razón de ser última de una persona, aquello que la hace distinta de todas las demás y que la conecta con las cosas que tienen mayor valor en su vida, es decir, con su misión. Por ejemplo:

- Marcos sabe que es un buen chico y que le gusta ayudar a los demás.
- Laura sabe que es una perezosa porque no hay forma de que se levante de la cama.

La importancia de las creencias

Cuando a una niña o a un niño se le relaciona por primera vez con un concepto, o con un procedimiento, o con una actividad, y puede repetirlo un

Cuadro 2. Pirámide correspondiente a los niveles lógicos de pensamiento (Tramados los estadios más adecuados para el trabajo en educación primaria)





número suficiente de ocasiones para que lo realice con cierta soltura, llegará un momento en que tendrá un dominio notable sobre él y asumirá la creencia de que ya no tiene secretos, que no tiene dificultad alguna y, tal vez, otra creencia más general de que progresa notablemente en sus estudios. Ambas son *creencias potenciadoras*.

Por otro lado, si esos niños creen que no lo van a entender o a realizar bien, las experiencias llevadas a cabo no bastan para obtener la seguridad suficiente de lograrlo en una próxima ocasión. No somos capaces de lograr las cosas si no existe la creencia de que las vamos a conseguir. Si, además, damos a aquel logro un gran valor, tendremos las bases para una motivación espectacular. Podríamos decir que la motivación es el resultado de dar importancia a un objetivo (asignarle un valor destacada) juntamente con la creencia de que podemos lograrlo.

Si, en clase, tengo un entorno de trabajo adecuado y motivante, y me presentan un número de experiencias de aprendizaje suficientes, voy adquiriendo las capacidades necesarias para incorporar esos contenidos. Si, además, tengo los elogios pertinentes del profesorado, todo se alinea, todo va configurando una creencia potenciadora: «Creo que voy aprendiendo cosas nuevas y que soy capaz de superarme en mis estudios». Todo lo contrario ocurriría para ese alumnado o alumna que tiene la creencia limitadora de signo opuesto.

Una de las creencias potenciadoras más necesarias para todas las personas, y especialmente para todas las que se mueven en el mundo docente, es la de que «puedo aprender muchas cosas».

Las creencias y los valores que anidan en la mente de una persona generan buena parte de su motivación. En otras palabras, cuando *doy un valor destacado* a algo que no poseo (como un conocimiento o habilidad) y creo *que puedo conseguirlo*, es muy difícil que no lo logre.

Y esto también es cierto para los comportamientos disruptivos en clase, porque, cuando el valor «pásarmelo bien» se une a la creencia de que «soy chistoso», puede dar como resultado el perfil de un alumno que siempre está haciendo broma en clase. La motivación para armar una juerga constante es el resultado de dar un alto valor a la alegría y de la creencia de tener una gran habilidad en hacer reír a los compañeros.

Los alumnos de educación primaria tienen ocasiones sobradas para familiarizarse, dentro de su currículum con *entornos* de gran variedad (plástica, educación física, patio, música, lengua, informática, etc.).

Y en esos entornos vivirá *experiencias* de la más variada índole para ir adquiriendo paulatinamente *capacidades* diversas.

Los alumnos de estas edades, con la ayuda de

sus educadores, deben ser capaces de descubrir esas capacidades y, como consecuencia de ello, de forma explícita o implícita, deben ser capaces de desarrollar creencias *potenciadoras*. En este campo, el ingente trabajo desarrollado por los educadores, desde hace ya algún tiempo, para mejorar la autoestima de los alumnos, es muy loable.

2. La relación con el mundo exterior y el mundo interior

Para llevar a cabo la planificación de las actividades de enseñanza-aprendizaje en aras de conseguir aquellas capacidades propuestas por el Ministerio, se nos presentan algunos bloques temáticos que entran de lleno en el modelo sugerido por la PNL. Entre ellos:

La importancia de nuestros sentidos.

Potenciación de nuestros sentidos

Ya que toda la información recibida por el mundo exterior se capta a través de nuestros sentidos, entendemos que es básica la potenciación de nuestros canales de percepción.

Sabemos que hay alumnos y alumnas preferentemente visuales porque captan las informaciones a través del sentido de la vista, así como tenemos alumnos auditivos porque captan la información de forma preferente por el sentido del oído. Y también tenemos alumnos cinestésicos, ya que captan las informaciones tanto por el sentido del tacto como por los sentimientos que experimentan ante ellas. Por ello, intentaremos proponer actividades que equilibren estos sistemas representativos.

Elaboración de mapas internos. La imaginación y la distorsión

Todas las personas nos elaboramos «mapas internos» de la realidad. Estos mapas, de gran utilidad para la comprensión del mundo exterior, no coinciden, en su totalidad, con la realidad. Intentaremos hacer ver a nuestros alumnos y alumnas que no confundan dichos mapas con la realidad, y ante ello, debemos ser capaces de relativizar aquello que captamos y también de ser flexibles ante los mapas contruidos por las demás personas.

La generalización, base del aprendizaje

Plantear situaciones de aprendizaje y generalizar sus resultados a otras experiencias similares. Intentar hacer lo mismo en referencia a la relación interpersonal y, mediante simulaciones, hacer ver las ventajas y desventajas que toda generalización supone.



La comunicación con la mente consciente y con la mente inconsciente

Podríamos tener un alumno que tuviera muy claro, a nivel consciente, que tiene unas creencias limitadoras que le impiden llevar a cabo determinadas actividades. Hay que intentar que comprenda que hay una parte de él (la mente inconsciente) que le obliga a actuar de determinada forma y que, a su vez, esta parte pretende conseguir algún beneficio para la persona. Y descubrir diversas estrategias de actuación con la mente inconsciente es otro de los retos que pueden conseguirse en esta etapa educativa.

Hacia una gestión adecuada de los conflictos

Saber encontrar un equilibrio que permita satisfacer las necesidades propias, las de los demás y las del contexto, propicia una gestión más adecuada de los conflictos. Manejar correctamente la empatía es una herramienta que permite realizarlo.

La confianza y el miedo. Los virus desencadenantes y las anclas

El miedo es algo consustancial al ser humano. Ocurre, sin embargo, que hay miedos poco justificados que pueden hacer estragos en la seguridad personal. La PNL tiene técnicas, como las anclas, adecuadas para superar el miedo.

3. La línea del tiempo. Situar el entorno, las experiencias y las capacidades

Identificar secuencias temporales de complejidad creciente y situar en ellas los distintos entornos, nuestras experiencias vividas, las capacidades adquiridas y las creencias asumidas. En concreto, detectar las situaciones donde se gestó una creencia limitadora nos permitirá tanto explicarnos las conductas derivadas de ella como (y esto tiene una gran importancia) ayudarnos a revivir esa situación con unas estrategias mucho más adecuadas para lograr incidir en esa creencia discapacitadora.

Ser capaces de integrar nuestro pasado, de dar luminosidad a sus puntos oscuros y de hacer proyectos de futuro más ilusionantes debe ser uno de nuestros atrayentes retos.

Integrar y mejorar algunos aspectos de nuestro pasado debe ser el trampolín que nos permita llegar a elaborar unos proyectos ilusionantes para nuestro futuro.

Y éste es otro de los objetivos de gran importancia para nuestros alumnos de esta etapa.

Objetivos

En el conjunto de actividades planteadas se pretende que el alumnado alcance los objetivos referenciales que se indican:

- Experimentar con las submodalidades de nuestras experiencias visuales, auditivas y cinestésicas, y apreciar sus efectos.
- Aumentar las creencias potenciadoras como base para proporcionarnos una buena autoestima.
- Practicar diversas técnicas de relajación.
- Apreciar los aspectos positivos y negativos que pueden provocar las generalizaciones y las distorsiones.
- Practicar los estados asociado y disociado en diversas experiencias.
- Potenciar la autoconfianza practicando diversas anclas.
- Aprender a viajar por la línea del tiempo propia.

Metodología

En el libro del Diseño Curricular Base de educación primaria se cita, en referencia a la metodología:

La intervención educativa debe tener en cuenta una serie de principios básicos que impregnan todo el currículum y que se refieren a continuación:

1. *El primer principio se refiere de partir del nivel de desarrollo del alumno.*
2. *Un segundo principio básico de la intervención psicopedagógica se refiere a la necesidad de asegurar la construcción de aprendizajes significativos.*
3. *La intervención educativa debe tener como objetivo prioritario el de posibilitar que los alumnos realicen aprendizajes significativos por sí solos, es decir, que sean capaces de aprender a aprender.*
4. *Aprender significativamente supone modificar los esquemas de conocimiento que el alumno posee.*
5. *Un último principio postula que el aprendizaje significativo supone una intensa actividad por parte del alumno. Esta actividad consiste en establecer relaciones ricas entre el nuevo contenido y los esquemas de conocimiento ya existentes.*

A partir de estos criterios generales y, para lo que hace referencia a las actividades que aquí se proponen, deberemos tener en cuenta:

- La necesidad de trabajar en pequeño grupo para adquirir algunos de los objetivos planteados y para ir avanzando en la capacidad de relación hacia los demás.
- En algunas actividades es necesario hacer un



Cuadro 3. Propuesta de actividades

BLOQUES TEMÁTICOS	CICLO INICIAL	CICLO MEDIO	CICLO SUPERIOR
Creencias ①, ③, ④, ⑤, ⑦	X	X	X
Nuestros sentidos ⑧, ⑨, ⑩	X	X	X
Imaginación y distorsión ⑪, ⑫	X	X	
Generalización ⑫	X	X	
Mente consciente y mente inconsciente ②, ⑥	X	X	X
Conflictos ⑬, ⑭		X	X
Confianza y miedo ⑮	X	X	X
Línea del tiempo ⑯, ⑰		X	X

Cuadro 4. Contenidos

Contenidos conceptuales	<ul style="list-style-type: none"> Submodalidades del sistema visual, auditivo y cinestésico. Ventajas y desventajas de vivir los conflictos de forma asociada y disociada. La comunicación a través de los sentidos. Nociones de ordenación, organización e integración en algunas experiencias de nuestra vida.
Contenidos procedimentales	<ul style="list-style-type: none"> Potenciación de los diferentes sentidos en actividades diversas y apreciación de los efectos que pueden producir. Desarrollo de actividades de relajación y comunicación con la mente inconsciente. Vivencia de un conflicto desde distintas posiciones perceptivas (primera, segunda y tercera personas). Desarrollo de las creencias potenciadoras llevando a cabo distintas estrategias.
Contenidos actitudinales	<ul style="list-style-type: none"> Apreciación de las capacidades sensoriales y motrices, y confianza en ellas. Gusto y satisfacción por la relajación y la comunicación interna. Participación activa en las actividades propuestas. Valoración y adaptación de los pensamientos positivos hacia uno mismo y hacia los demás.

trabajo demostrativo en gran grupo para que cada alumno pueda ir haciéndolo, por su parte, de forma simultánea. Es imprescindible vivir plenamente algunas de estas actividades, meterse dentro de ellas y no limitarse a ser un mero espectador, por lo que será necesario aplicar un método vivencial.

- También será necesario el trabajo individual con los alumnos con necesidades educativas especiales. Creemos que algunos casos sobre el tratamiento de creencias limitadoras exige una terapia individualizada y al margen del grupo.
- La conveniencia de tener a punto los materiales necesarios para la puesta en práctica de la actividad. Hay que tener presente que los materiales necesarios son, en la mayoría de los casos, inexistentes o de muy fácil consecución.

Dicho lo anterior, debe tenerse en cuenta el desarrollo madurativo de los alumnos y alumnas y, por ello, tenderemos a llevar:

- Las actividades muy dirigidas por el profesorado en el primer ciclo, marcando muy clara y rígidamente las pautas.
- Progresivamente, los alumnos y alumnas intentarán tener una mayor autonomía personal para hacer realidad aquello de aprender a aprender.

Por todo ello, los educadores deberán tener en cuenta esa madurez psicológica de sus alumnos para proponerles un tipo de actividades adaptadas a cada ciclo y, a su vez, llevar a cabo una observación profunda de las actitudes de sus alumnos, y no sólo en el aula, para poder detectar desconfianzas, miedos, rencores y aspectos del pasado poco integrados. La propuesta de actividades se concreta en el cuadro 3.

La importancia de la motivación del profesorado para el éxito de las actividades

Buena parte del éxito de las actividades de la PNL se basan en la complicidad y confianza entre el alumnado y el profesorado. Difícilmente un alumno se abrirá y confiará en un educador si éste no ha sabido ganarse su total confianza. Por ello, es necesario desplegar un abanico donde se mezclen cariño, ternura, sensibilidad, saber hacer, amabilidad, etc. Si es cierto que existe un continuo que va desde la seducción hasta la indiferencia en la comunicación interpersonal de cualquier tema, es obvio que en unos temas como los que se proponen quedaría fuera de lugar la ausencia de implicación y de entusiasmo por parte de la persona educadora.

No dudamos, ni por un solo instante, que la gran calidad humana del profesorado permite transmitir la confianza e ilusión al alumnado.

Contenidos

La relación de contenidos se muestra en el cuadro 4.



Cuadro 5. Pauta de evaluación

ALUMNO / A:

	SIEMPRE	A MENUDO	POCAS VECES	NUNCA
Va aumentando su seguridad en la relación con los compañeros y compañeras				
Va aumentando su seguridad en la relación con los adultos				
Se muestra confiado/a en sus capacidades				
Va superando sus creencias limitadoras				
Es capaz de generalizar un comportamiento a otros entornos y situaciones				
Es capaz de comprender las dificultades que puede conllevar una generalización inadecuada				
Es capaz de comprender las dificultades que puede conllevar una distorsión inadecuada				
Ante un conflicto es capaz de razonar antes de actuar				
Ante un conflicto es capaz de entender el comportamiento de los demás				
Es capaz de vivir un conflicto de forma disociada				
No ofrece resistencias cuando se le conduce a un estado de relajación				
Es capaz de entrar, por sí solo, en un estado de relajación				
Sitúa con claridad los sucesos en el presente, pasado y futuro				
Es capaz de integrar algunas experiencias desagradables del pasado				

Evaluación

La evaluación continua y, con más razón en este modelo, se debe llevar a cabo, por parte de la persona educadora, como un trabajo de observación, de comprensión y de adaptación constantes. A partir de los objetivos y de los contenidos planteados será necesaria, en primer lugar, una labor de observación sistemática de las actividades que realicen los alumnos. Estas observaciones, acompañadas de pautas de observación precisas, nos proporcionarán los primeros resultados que, de acuerdo con la comprensión global de las capacidades de los alumnos, nos llevarán al grado de flexibilidad adecuados para hacer las adaptaciones adecuadas a cada caso.

Conviene, y más en este tipo de actividades,

llevar a cabo una buena exploración inicial, y hacer la evaluación referida a los avances conseguidos, más que centrarla en los niveles alcanzados.

La observación y medida del grado de progreso de cada alumno, de la forma en que utiliza sus sentidos y de la forma como se comunica consigo mismo, con las personas con las que interactúa y con los materiales a su disposición, nos indicarán sus avances.

La facilidad con que puede alcanzar un grado de relajación e interiorización adecuados, la visión más madura y responsable de los conflictos y la cantidad de creencias potenciadoras deben marcar algunas pautas de observación.

Como pauta de su progreso, se puede utilizar, entre otras, la que se muestra en el cuadro 5.

Referencias bibliográficas

- O'CONNOR, J.; SEYMOUR, J. (1996): *Introducción a la PNL*. Barcelona. Urano.
- O'CONNOR, J.; SEYMOUR, J. (1996): *PNL para formadores*. Barcelona. Urano.
- J. ÁLVAREZ, R. (1997): *Manual práctico de PNL*. Bilbao. Desclée de Brouwer.
- GRINDER, J.; BANDLER, R. (1997): *Trance, fórmate*. Madrid. Gaia.
- A. CARRIÓN, S. (1996): *Curso de practitioner en PNL*. Madrid. Mandala.
- J. P. JENKINS (1996): *El despertar espiritual del niño*. Barcelona. Robin Book.
- SERRAT, A.; PUJOL, E.; VIDAL, S. (1997): «Dinámica de grupos para educación primaria», en *Aula*, n. 66.
- Libro Blanco para la Reforma del Sistema Educativo*. Madrid. MEC, 1989.
- Diseño Curricular Base de Educación Primaria*. Madrid. MEC, 1989.



ACTIVIDADES PARA EL ALUMNADO

TÉCNICA 1

EFECTO DE LAS PALABRAS Y LOS PENSAMIENTOS EN LAS CREENCIAS DE LOS DEMÁS Y DE UNO MISMO

AGRUPAMIENTO: Gran grupo

CICLO: Inicial y medio

TIEMPO: 45 minutos

MATERIAL: Un cuenco lleno de agua, un salero y una cucharilla

DESCRIPCIÓN

- Hacer una pequeña escenificación que represente la dificultad de dos alumnos y alumnas para comprender un determinado concepto en clase.

A un alumno se le repite la explicación con palabras como: «Venga, que lo sabes, no pasa nada, verás cómo lo vas a entender, ánimo que tú puedes». Y a otro alumno se le vuelve a explicar el concepto con palabras como: «Creo que no has escuchado, es que no entiendes nunca nada, no haces nada bien».

Rápidamente se darán cuenta de las palabras que prefieren escuchar y del efecto que producen en ellos unas y otras.

- Entre todos, pensar en los términos que utilizan para alentar o desanimar a los demás. Anotarlos en trozos de papel y colocarlos al lado de los rótulos:

- Sentirnos bien (dibujar unas alas).

- Sentirnos mal (dibujar una cara enfadada).

Ver que las humillaciones y críticas les hacen sentirse aletargados, decepcionados, temerosos; que son una carga. En cambio, las palabras positivas les alientan, les hacen sentirse capaces, ligeros, satisfechos de sí mismos.

- A través de un simple experimento, como la disolución de la sal en el agua, se demuestra que las palabras, una vez dichas, no se pueden retirar tan fácilmente (aunque podamos anular sus efectos mediante las acciones positivas).

El salero nos representa a nosotros, la sal simboliza nuestras palabras y el cuenco de agua es otra persona. Verter la sal en el agua. «Observar cómo se disuelven las palabras en la otra persona cuando ésta las recibe.» Personalizar la demostración explicando una discusión con alguien y utilizando insultos de los que más tarde se arrepintió. Mientras se vierte sal en el agua, se dice: «Estúpido, imbecil, holgazán...». Después, cuando nos arrepentimos, ¿se pueden retirar los granos de sal o palabras del agua?

Las palabras utilizadas producen un daño difícil de curar. Formarán parte del mar de creencias que dicha persona tendrá sobre ella misma. Ocurre lo mismo con los pensamientos, aunque siempre podemos contribuir a neutralizar los pensamientos negativos sustituyéndolos por otros positivos y constructivos. Por ejemplo, podemos anular la creencia de que alguien es un perdedor empezando a pensar que es un ganador.

- Se termina haciendo que los participantes hablen los unos con los otros empleando únicamente palabras con alas, términos edificantes y creadores de creencias potenciadoras. Pueden escribir carteles por la clase con creencias potenciadoras que les ayuden.

SUGERENCIAS

- Estos ejercicios se centran en el efecto que una palabra o un pensamiento ejerce en los demás y en la creencia que tengan sobre sí mismos y sobre los demás. Debemos asegurarnos de que los niños y niñas comprenden que, de la misma forma, sus pensamientos producen el mismo efecto en ellos mismos.
- Los pensamientos positivos aportarán creencias de éxito y de competencia.


TÉCNICA 2
COMUNICACIÓN INTERIOR. VISUALIZACIÓN

AGRUPAMIENTO: Individual

CICLO: Inicial, medio y superior

TIEMPO: 10 minutos

MATERIAL: Casete y cinta de relajación

DESCRIPCIÓN

- Siéntate con la espalda recta y relajada.
Permite que tu cuerpo se relaje. Cierra los ojos.
Toma una respiración profunda y, tranquilamente, pon tu atención en el ritmo de tu respiración. Permanece con los ojos cerrados, sintiendo tu cuerpo y la energía que te envuelve.
Toma una respiración profunda y, al espirar, siente que estás más y más relajado. Continúa respirando muy lentamente, conectando la inspiración con la espiración. Siente cómo con cada respiración descendes, poco a poco, como por una escalera hacia un espacio de paz interior.
Ahora, toma una respiración profunda y en la espiración visualiza a un niño de dos o tres años. Es un niño muy bonito, maravilloso, casi mágico. Eres tú cuando tenías esa edad. Es tu niño interior. ¿Cómo es? ¿Cuál es la expresión de sus ojos? ¿Cómo te mira? ¿Está feliz? ¿Está triste o contento? ¿Qué crees que necesita? Dáselo.
Mira a tu niño interior. Acércate. Cógele las manos. Mira sus ojos. ¿Cómo crees que se siente?
Dile desde lo más profundo de tu corazón que le quieres, que lo aceptas, que nunca estará solo o abandonado.
Abrázalo. Siente que ahora tú formas parte de él y que él forma parte de ti. Que le quieres y lo aceptas completamente.
Ahora, toma una respiración profunda. Siente tu nuca y tu pecho, y, lentamente, toma conciencia de la habitación, de tu asiento, del contacto de tu ropa con tu piel. Cuando te pida que abras los ojos, estarás en perfecto estado de salud, sintiéndote mejor que antes. Cuando lo desees, empieza a mover tus pies, tus manos. Mueve tus pies, mueve tus manos. Abre los ojos. Ciérralos. Siente aquí y ahora.
Abre los ojos.

SUGERENCIAS

- Antes de hacer este ejercicio es bueno que practiquen la respiración consciente algunas veces.
- Hay niños y niñas que ofrecen resistencia a cerrar los ojos, a respirar o a interiorizar. Normalmente coincide con aquellos que presentan algún tipo de problema.
Nuestra actitud debe ser alentadora y paciente. Hablarles al oído, muy suavemente, respirar a su lado, tocarles la espalda.
- Una buena relación con su niño interior o su amigo interior les da más confianza, les aumenta la autoestima y les ayuda a tener una creencia más positiva de ellos mismos.

TÉCNICA 3
LAS CREENCIAS LIMITADORAS SE PUEDEN CAMBIAR

AGRUPAMIENTO: Individual

Ciclo: Inicial, medio y superior

TIEMPO: 30 minutos

MATERIAL: Papel, lápiz, casete, cinta de relajación

DESCRIPCIÓN

- Este ejercicio les invita a pensar cuáles son las creencias más limitantes que tienen de sí mismos.
Leeremos una lista de creencias negativas y les pediremos que copien en su cuaderno aquellas con las que se sientan identificados («No sirvo para nada», «Soy tonto», «Nadie me quiere», «Soy vago», «Soy un desastre», etc.). Seleccionarán la creencia más negativa y la transformarán en positiva («Soy valioso», «Soy listo», «Soy trabajador»).
- Después de varias respiraciones profundas, descenderán a un espacio dentro de sí mismos donde todo es posible y visualizarán su vida con esa creencia potenciadora. En el momento en que gocen con su nueva creencia, harán una señal visible para el tutor o la tutora; por ejemplo, pueden apretar su puño.

SUGERENCIAS

- Este ejercicio es para alumnos más experimentados. Es bueno que antes de hacerlo hayan practicado la respiración consciente y la interiorización.
- Cualquier cosa que decidamos creer llegará a ser verdad para nosotros. Es la mente la que crea en gran parte el futuro. Si cambiamos nuestras creencias también podemos cambiar nuestra vida.



TÉCNICA 4

CADA PROBLEMA PUEDE SER UN REGALO

AGRUPAMIENTO: Gran grupo

CICLO: Inicial y medio

TIEMPO: 30 minutos

MATERIAL: Papel, lápiz, papeleras llenas hasta la mitad de periódicos arrugados, y una cajita de regalo escondida debajo del papel de periódico

DESCRIPCIÓN

- Ponemos tiras de papel de colores con mensajes que los niños puedan entender dentro de la caja regalo:
 - Mi problema me ayuda a madurar.
 - Los problemas son mis amigos porque me ayudan a ser fuerte.
 - Todo inconveniente tiene sus ventajas. Yo las estoy buscando.
 - De este problema saldrá algo bueno.
 - Mis problemas son oportunidades para aprender.
 - Todos los problemas tienen solución.
 - Pedimos que los niños mencionen algunos problemas que tengan en ese momento, así como algunos problemas futuros que les inquieten (también pueden ser conflictos locales, internacionales ...).
- A medida que los mencionen los apuntaremos en tiras de papel e invitaremos a los niños a arrugarlos y tirarlos en la papeleras. Cuando todos los problemas estén en la papeleras, explíqueles que de todos los problemas o desgracias podemos aprender. Pedimos a un niño o niña que busque en la papeleras el regalo escondido. Abriremos la caja y leeremos los mensajes que hay en su interior, los discutiremos y los ilustraremos con experiencias propias.

SUGERENCIAS

- Resulta útil denominar los problemas como oportunidades para aprender, retos ..., e interiorizar que «Todo tiene su lado bueno».
- ! Las palabras y los pensamientos tienen poder y, por ello, conviene adquirir destrezas en suprimir palabras negativas e ir las sustituyendo por otras positivas.

TÉCNICA 5

SOMOS PERSONAS VALIOSAS

AGRUPAMIENTO: Grupo reducido

i

TIEMPO: 30 minutos

MATERIAL: Papel, lápiz, cartulinas, colores, espejos

DESCRIPCIÓN

- ! Nos ponemos sentados en círculo y, después de un ratito de reflexionar acerca de que todos tenemos cosas buenas, pedimos a un niño que se ponga de pie. Cada uno de sus compañeros dirá algún aspecto positivo. Terminaremos la ronda de cualidades diciéndole varias veces: «Marta es una persona valiosa». Ella se dirá a sí misma: «Yo, Marta, soy una persona valiosa».
- ! Podemos hacer un mural de personas valiosas.
 - Repartiremos espejos individuales y nos repetiremos en silencio y mirándonos al espejo todas las cualidades que nos han mencionado y las que queramos añadir.
 - Nos haremos un pequeño retrato y escribiremos las virtudes que deseemos poner. El mural lo colgaremos en el pasillo del colegio, con el título «Todos somos personas valiosas».
- ! Este ejercicio se puede hacer por escrito. Cada niño escribe: «Lo que más me gusta de ...», y escribe su nombre. Esta hoja se irá pasando por los compañeros y al final le llegará su hoja repleta de cualidades.
- ! Se pueden recortar cartulinas con forma de estrella; por un lado escribirán su nombre; por el otro, las cualidades. Cada estrella se colgará encima de su percha de forma que se vea su nombre y permita ser vuelta para leer sus cualidades.

SUGERENCIAS

- ! Este ejercicio ayuda a aumentar la autoestima y las creencias potenciadoras y a mejorar la imagen que los demás tienen de uno mismo.
- ! Es asombroso observar cuando van al colgar su abrigo, las veces que giran su estrella para leer sus cualidades.
- A algunos niños les cuesta mucho hacer su retrato. Nunca se encuentran bien. Hay que destacarles que no estamos buscando la perfección del dibujo, sino sólo sus virtudes.


TÉCNICA 6
DEDICAR TIEMPO A RELAJARSE

AGRUPAMIENTO: Gran grupo

CICLO: Inicial, medio y superior

TIEMPO: 30 minutos

MATERIAL: Casete, cinta de relajación. Libro, goma elástica y bolita de papel

DESCRIPCIÓN

- Colocamos la cinta elástica, muy pequeña, alrededor de un libro. Si mantenemos la cinta elástica durante todo el tiempo, ésta se deteriorará rápidamente y acabará rompiéndose. Si queremos que dure mucho tiempo debemos dejar que vuelva a su estado natural. Las personas también deben relajarse porque, de lo contrario, no funcionan todo lo bien que deberían funcionar. La relajación nos ayuda mucho y es esencial para comunicarnos con nuestro interior, porque si estamos asustados o tensos no nos sentimos bien. Demostramos con la bolita de papel que cuanto más hacia atrás tiremos de la goma elástica, más lejos irá a parar cuando la lancemos. Recordamos que cuanto más nos adentramos en nuestro mundo interior, más eficaces somos en nuestro mundo exterior.
- Una técnica muy sencilla consiste en decirles que adopten una posición relajada, que cierren los ojos y se concentren en su respiración mientras respiran por la nariz. Al espirar se van diciendo mensajes potenciadores en voz muy baja o en silencio: «Te quiero», «Me gustas», «Eres muy buen chico o buena chica».

SUGERENCIAS

- Es bueno recordarles que tienen la capacidad de tranquilizarse a sí mismos. La paciencia es un instrumento muy poderoso. Todos cometemos errores. Nos hemos de dar la oportunidad de aprender aunque nos equivoquemos, y no culpabilizarnos. Estamos aprendiendo, de eso se trata.
- El error es una etapa más dentro del proceso de aprendizaje.

TÉCNICA 7
EL MAGNETISMO DEL ELOGIO

AGRUPAMIENTO: Grupo reducido

CICLO: Medio y superior

TIEMPO: 30 minutos

MATERIAL: Un cuenco con arena, un imán, limaduras de hierro

DESCRIPCIÓN

- Este ejercicio les ayuda a darse cuenta de cómo un corazón lleno de alabanzas a los demás puede sentirse agradecido cada hora del día y recibir más satisfacciones.
 - El cuenco lleno de arena representa un compañero y, el imán, simboliza un pensamiento positivo, una alabanza; las limaduras de hierro, las cualidades que tiene.
 - Cuando acercamos el imán al cuenco de arena se pegan todas las partículas de hierro.
 - De la misma forma, si cuando nos acercamos a un compañero pensamos positivamente en él, surgirán sus cualidades.
 - Les sugerimos que intenten coger las partículas de hierro con los dedos (simbolizando los pensamientos negativos), se darán cuenta de que es prácticamente imposible hacerlo.

SUGERENCIAS

- Se trata de que descubran las ventajas que tiene para todos el negociar en lugar de criticar. Ayuda a aumentarnos la autoestima entre todos.


TÉCNICA 8
SUBMODALIDADES VISUALES - EL MANDO A DISTANCIA I

AGRUPAMIENTO: Gran grupo

CICLO: Inicial, medio y superior

TIEMPO: 30 minutos

MATERIAL: Ninguno

DESCRIPCIÓN

- Se hará la simulación de que se tiene un mando a distancia, similar al de la televisión o al del vídeo, con el que se pueden cambiar algunas cosas que puedes ver o imaginar. Se propone a los alumnos que observen con atención la clase o un paisaje que pueda divisarse desde la clase o desde el patio. A continuación se les pedirá que lo visualicen con los ojos cerrados fijándose en todos los detalles. Acto seguido se les indicará que se imaginen que tienen un mando a distancia en la mano y que cambian algunas de las características siguientes, pasando de verlo:
 - En color a verlo en blanco y negro.
 - Con mucha luz a verlo casi en la oscuridad.
 - Nítido a verlo algo borroso.
 - Grande a verlo pequeño, como si estuviera dentro de un televisor.
 - Cerca a verlo lejos.
 - En tres dimensiones a verlo sólo en dos.
- Se deberán comparar, en cada caso, las sensaciones experimentadas.

SUGERENCIAS

- Los cambios propuestos se refieren a submodalidades del sistema representativo visual. Las submodalidades tienen una gran importancia en la forma de guardar las experiencias vividas, es decir, en el proceso de la construcción de «los mapas» que nos hacemos de la realidad.
- Además de los ejemplos propuestos se puede proponer que hagan lo mismo visualizando una persona que les cae muy bien y otra que les cae mal. Así, podrán observar los cambios que se dan en las percepciones que se producen de esas personas y podremos así sentar las bases para recordar los conflictos de forma menos agresiva.

TÉCNICA 9
SUBMODALIDADES VISUALES - EL MANDO A DISTANCIA II

AGRUPAMIENTO: Gran grupo

CICLO: Inicial, medio y superior

TIEMPO: 30 minutos

MATERIAL: Ninguno

DESCRIPCIÓN

- Se hará la simulación de que se tiene un mando a distancia, similar al de la televisión o al del vídeo, con el que se pueden cambiar algunas cosas que puedes oír. Se propone a los alumnos que se imaginen que están jugando en el patio. Deben meterse en la situación propuesta y visualizar la escena de un momento de patio en el que están jugando con unos compañeros de clase. Deben concentrarse en lo que se oye mientras juegan. A continuación se les pedirá que lo escuchen con los ojos cerrados concentrándose en todos los detalles, muy especialmente en los diálogos. Acto seguido se les indicará que se imaginen que tienen un mando a distancia en la mano y que cambian algunas de las características siguientes, pasando de oírlo:
 - Con un volumen mayor del normal.
 - Con un volumen menor, como en un susurro.
 - Con un ritmo más alto, la gente habla más deprisa.
 - Con un ritmo más lento, la gente habla en cámara lenta.
 - Todas las palabras se dicen en un tono agradable (conviene hacer simulaciones).
 - Todas las palabras se dicen en un tono desagradable.
- Se deberán comparar, en cada caso, las sensaciones experimentadas.

SUGERENCIAS

- Los cambios propuestos se refieren a submodalidades del sistema representativo auditivo. Las submodalidades tienen una gran importancia en la forma de guardar las experiencias vividas, es decir, en el proceso de la construcción de «los mapas» que nos hacemos de la realidad.
- Además de los ejemplos propuestos se puede proponer que hagan lo mismo oyendo a una persona que les cae muy bien y a otra que les cae mal. Así, podrán observar los cambios que se dan en las percepciones que se producen de esas personas y podremos así sentar las bases para recordar los conflictos de forma menos agresiva.


TÉCNICA 10
SUBMODALIDADES CINESTÉSICAS - EL MANDO A DISTANCIA III

AGRUPAMIENTO: Gran grupo

CICLO: Medio y superior

TIEMPO: 30 minutos

MATERIAL: Ninguno

DESCRIPCIÓN

- Se hará la simulación de que se tiene un mando a distancia, similar al de la televisión o al del vídeo, con el que se pueden cambiar algunas cosas que puedes sentir. «Te imaginarás un día que estás en la playa caminando por la arena, a punto de entrar en el agua». Acto seguido se les indicará que se imaginen que tienen un mando a distancia en la mano y que cambian algunas de las características siguientes, pasando de sentirlo:
 - De temperatura normal de la arena bajo tus pies a temperatura alta.
 - De temperatura normal a temperatura baja.
 - Igual con el agua del mar.
 - Igual con la textura de la arena.
 - Igual con la humedad.
 - Igual con la presión del aire o del agua.
- Se deberán comparar, en cada caso, las sensaciones experimentadas.

SUGERENCIAS

- Los cambios propuestos se refieren a submodalidades del sistema representativo cinestésico. Las submodalidades tienen una gran importancia en la forma de guardar las experiencias vividas, es decir, en el proceso de la construcción de «los mapas» que nos hacemos de la realidad.
- Además de los ejemplos propuestos se puede proponer que hagan lo mismo tocando, con los ojos vendados, muestras de tela de diferentes texturas, para explicar los efectos sentidos.

TÉCNICA 11
DEFORMAR UNA HISTORIA

AGRUPAMIENTO: Gran grupo

CICLO: Inicial y medio

TIEMPO: 30 minutos

MATERIAL: cuento

DESCRIPCIÓN

- A partir de la lectura de un cuento o relato donde aparecen distintos personajes que se desenvuelven en situaciones diversas, centraremos nuestra atención en uno de ellos y plantearemos al grupo preguntas diversas del tipo:
 - Aspectos relevantes de cada uno de los personajes.
 - Si A hubiera ido a ...
 - Si A hiciera las cosas sin pensárselas.
 - Si A le hubiera dicho a B tal o cual cosa.
 - Si A no hubiera hablado con...
 - Si A se hubiera peleado con...
 - Se hará lo mismo con otros personajes.

SUGERENCIAS

- En esta actividad se trabaja, preferentemente, la imaginación y la distorsión.
- En la parte del ejercicio en la que se han destacado aspectos relevantes de cada personaje, se hará ver que todos tendemos a dar mayor importancia a ciertos aspectos y a pasar por alto otros. Esto también lo hacemos en la vida real y puede dar lugar a conflictos si lo que destacamos son aspectos negativos de las personas.
- En la segunda parte se trata de apreciar cómo cambian las experiencias y los sentimientos cuando distorsionamos algunos aspectos.
- Se puede aplicar este método a algunos hechos conflictivos acaecidos en el centro educativo apreciando que se han magnificado algunos aspectos y minimizado otros.



TÉCNICA 12

LA DISTORSIÓN Y LA GENERALIZACIÓN

AGRUPAMIENTO: Gran grupo
MATERIAL: Cuentos diversos

CICLO: Inicial y medio

TIEMPO: 30 minutos

DESCRIPCIÓN

- A partir de la lectura de algunos cuentos y del análisis del comportamiento de algunos de sus protagonistas, generalizar su comportamiento a otras situaciones hipotéticas dadas.
- ▮ Buscar situaciones donde ese comportamiento no es probable que se llevara a cabo. Por ejemplo, una persona muy honrada que debe robar para subsistir, o una persona muy responsable que deja de serlo por una causa justificada. A partir de los ejemplos, extrapolar diversas situaciones de clase donde podemos generalizar comportamientos de los profesores o de los alumnos.
- ▮ Debemos hacer notar igualmente el peligro de focalizar algunos aspectos negativos de una persona y generalizarlos, con el peligro de etiquetarlas.
- ▮ Reflexionar tomando abundantes ejemplos tanto inventados como reales.

SUGERENCIAS

- ▮ Son evidentes los aspectos positivos de la generalización. De hecho, el aprendizaje sería imposible sin ella. Aun así, debemos enseñar a los alumnos los peligros que conlleva el permitirnos asignar determinadas etiquetas negativas a las personas. Por ello, debemos ser capaces de dejar en el estadio «entorno» o en el de «conductas» los aspectos poco favorecedores de las personas, y para los estadios «capacidades», «creencias» e «identidad», los de índole positiva.

TÉCNICA 13

VIVIR LOS CONFLICTOS ASOCIADO Y DISOCIADO

AGRUPAMIENTO: Gran grupo
MATERIAL: Filmadora, tv y vídeo

CICLO : Medio y superior

TIEMPO: 30+30 minutos

DESCRIPCIÓN

- ▮ Se filmará (también puede hacerse a partir de fotos o dispositivas) una escena del Centro en la que se lleve a cabo una actividad de tipo festivo (por ejemplo, puede aprovecharse una fiesta escolar, como carnaval, etc.). Se pondrá atención en escenas en las que los alumnos muestren una alegría desbordante.
- ▮ Se procurará filmar igualmente una escena del patio donde ocurra una pelea entre alumnos. Si se pudiera, la escena debería ser de cierta violencia.
- ▮ Al cabo de unos días se pasarán las filmaciones en clase, destacando la diferencia entre vivir las sensaciones en el mismo momento en que se producen o presenciarlas en una filmación, es decir, vivirlas desde la barrera, a una cierta distancia. La primera forma es conocida como vivir las experiencias de forma asociada y, la segunda, de forma disociada.
- ▮ Se les hará ver a los alumnos la necesidad de recordar los conflictos o los miedos de forma disociada y, en cambio, las experiencias agradables de forma asociada.

SUGERENCIAS

- ▮ *Hay personas que tienen la tendencia a revivir las experiencias de su vida de forma totalmente asociada, con lo que tienen siempre los sentimientos a flor de piel y pueden estar viviendo «al borde del infarto», cosa que es muy poco aconsejable. En cambio, otras personas viven las experiencias de forma permanentemente disociada, con lo que dan la sensación de carecer de sentimientos, de ser insensibles a lo que acontece a su alrededor.*

TÉCNICA 14

VIVIR LOS CONFLICTOS EN PRIMERA, SEGUNDA Y TERCERA POSICIÓN

AGRUPAMIENTO: Gran grupo

CICLO: Medio y superior

TIEMPO: 30 minutos

MATERIAL: Dos sillas

- Se les pide a los alumnos que piensen en una persona con la que hayan tenido un conflicto. Debe ser una persona con la que no hayamos hecho todavía las paces.

El ejercicio consistirá en seguir la secuencia siguiente: sentado en la silla 1; de pie, sentado en la silla 2; de pie, sentado en la silla 1; de pie, sentado en la silla 2; y finalmente, de pie.

- Sentado en la silla 1 se interpretará el propio papel (por ejemplo, A) y se dirá en voz alta qué opinión se tiene de la persona con la que se está en conflicto (por ejemplo, B). Se levanta a la posición de pie y responde a alguna pregunta que no tenga nada que ver con el tema (para apartar de la mente lo que se acaba de decir de B).



- Sentado en la silla 2 y asumiendo el papel de B, se dice la opinión que se tiene de A.
- Se vuelve a la posición 3 y se opina sobre el conflicto y se da un consejo tanto a A como a B para que el conflicto tome una dirección positiva.
- Nuevamente en posición A, se dirá en voz alta cómo se ve el conflicto y qué se está dispuesto a hacer de lo que se ha sugerido en la posición de pie.
- Después de pasar un momento por la posición de pie, se hará lo mismo en la posición B.
- Finalmente, de pie, se hará un resumen de las sugerencias positivas y un proyecto de futuro que consistirá en encontrar un símbolo que tenga relación con su resolución.

SUGERENCIAS

- Este ejercicio permite llevar a cabo la empatía y practicar los conceptos de vivir los conflictos de forma asociada o disociada. Cuando se está sentado en la silla 1, se vive asociado a uno mismo; en la silla 2, se vive asociado a la otra persona, y en la posición de pie se vive disociado.
- Para tener una visión positiva del conflicto es importante vivirlo asociado tanto a la otra persona como disociado. A menudo, la realización de este ejercicio permite su adecuada gestión.

TÉCNICA 15

EL CÍRCULO DE EXCELENCIA

AGRUPAMIENTO: Gran grupo

CICLO: Medio y superior

TIEMPO: 30 minutos

MATERIAL: Ninguno

DESCRIPCIÓN

- Un alumno nos explicará una situación que le dé miedo o que le incomode. Le diremos que visualice lo que ve en esa situación, que oiga lo que oye y que se sienta como se siente, es decir, haremos que se asocie a la situación. Comprobaremos, observándole con atención, que la revive. A continuación le sugeriremos que nos diga qué recurso necesitaría para poderla manejar con dominio de la situación. Supongamos que nos dice que debería tener mayor tranquilidad o soltura o seguridad personal. A continuación le pedimos que recuerde una situación de su vida en la que tuviera tranquilidad o soltura o seguridad personal. Una vez que la haya identificado, pasaremos a guiarle para que construya un círculo de excelencia. Le diremos que cierre los ojos y que visualice un círculo en el suelo, a unos pocos metros delante de él. Nos deberá describir algunos aspectos de dicho círculo, como tamaño, color, dimensiones, música, etc. Acompañándole, le pedimos que se introduzca dentro del círculo y, una vez allí, le decimos que se asocie con la experiencia recordada en la que disponía de tranquilidad, soltura, seguridad personal, y, una vez revivida, deberá imaginarse que se encuentra en la situación que le daba miedo. El efecto producido será que la vivirá con tranquilidad.

SUGERENCIAS

- En este ejercicio se pretende abducir los recursos de una experiencia hasta otra para aprovechar sus efectos y así neutralizar una conducta limitadora. El círculo de la excelencia puede utilizarse antes de responder a preguntas orales o por escrito, o situaciones intimidatorias en general.


TÉCNICA 16
LA LÍNEA DEL TIEMPO

AGRUPAMIENTO: Gran grupo

CICLO: Medio y superior

TIEMPO: 30 minutos

MATERIAL: Línea pintada en el suelo con un pequeño círculo en la mitad de su longitud. Libreta y bolígrafo

DESCRIPCIÓN

- En primer lugar, cada alumno y cada alumna escribe en el cuaderno diez situaciones importantes que le han pasado en su vida y otras diez que cree que le pasarán en el futuro. A continuación deberán colocarlas sobre su línea del tiempo dibujada en la libreta, mientras que un alumno escenifica el ejercicio sobre la línea pintada en el suelo, partiendo del presente hacia el pasado. Cada situación deberá ser colocada a una distancia del presente que guarde proporción con el tiempo transcurrido o por transcurrir.

Se supondrá que el punto del pasado más alejado del presente corresponde al momento del nacimiento, y que el punto más alejado del futuro corresponde a la muerte.

- Se pueden relacionar algunas de estas situaciones con las creencias potenciadoras y limitadores que tenemos en la actualidad.

PASADO

PRESENTE

FUTURO


SUGERENCIAS

- Este ejercicio, además de que nos permite secuenciar temporalmente algunos hechos significativos de nuestra vida, nos permite preparar la integración de estos hechos, cosa que se llevará a efecto en la próxima técnica.

TÉCNICA 17
LA LÍNEA DEL TIEMPO. INTEGRAR ALGUNOS HECHOS DEL PASADO

AGRUPAMIENTO: Gran grupo

CICLO: Medio y superior

TIEMPO: 30 minutos

MATERIAL: Línea pintada en el suelo con un pequeño círculo en la mitad de su longitud

DESCRIPCIÓN

- Se trata de recordar la experiencia más gratificante que haya ocurrido en la vida; esa experiencia en la que quedamos absolutamente llenos de plenitud, energía positiva, autoconfianza, etc.

Sobre la línea del tiempo, colocados en el momento presente y con los ojos cerrados, deberemos ir hacia el pasado hasta colocarnos en el momento en que tuvimos esa experiencia tan gratificante.

Una vez allí nos asociaremos con esa situación, es decir, visualizaremos lo que veíamos, oiremos lo que oíamos y nos sentiremos como nos sentíamos.

Intentaremos colocar sobre nuestras manos, juntas y abiertas, todas esas sensaciones positivas y todos esos recursos potenciadores. Una vez que los tengamos en las manos, y ya con los ojos abiertos, las cerraremos e iremos recorriendo la línea del tiempo desde el momento del nacimiento hasta el presente, derramando un poco de estos recursos sobre las experiencias poco agradables que seleccionamos en el ejercicio anterior.

Una vez llegados al momento presente, se hará lo propio con todas las experiencias referidas al futuro.

PASADO

PRESENTE

FUTURO

SUGERENCIAS

- Este ejercicio permite incidir en experiencias pasadas poco satisfactorias y proporcionarles algunos recursos que nos permitan transformarlas en más positivas para poder integrarlas de modo satisfactorio.

Igualmente, se llevará a efecto con las experiencias que se refieran a nuestro futuro.