

Artículo Científico

Aporte científico a:

Ciencias de la Educación (Psicología Educacional)

Título:

LA PROGRAMACION NEURO-LINGUISTICA (PNL)

Subtítulo:

Breve Historia, Uso, Funciones, Características, Utilidades, Técnicas

Nombre del autor:

Dr. Carlino Iván Morinigo

Lugar y Año de publicación:

Asunción, julio de 2013

RESUMEN

La PNL es otro meta modelo, formal y dinámico de cómo funciona la mente y la percepción humana, cómo procesa la información y la experiencia y las diversas implicaciones que esto tiene para el éxito personal. Con base en este conocimiento es posible identificar las estrategias internas que utilizan las personas de éxito, aprenderlas y enseñarlas a otros (modelar); para facilitar un cambios evolutivo y positivo.

La Programación Neurolingüística, por analogía con el ordenador, utiliza los patrones universales de comunicación y percepción que tenemos para reconocer e intervenir en proceso diversos (aprendizaje, terapia, afrontamiento del estrés, negociación, gestión de conflictos, superación de fobias, etc...). El campo de trabajo es tan amplio como lo es el de las relaciones interpersonales.

Tuvo su origen en las investigaciones de Richard Bandler y John Grinder, auténticos padres de la PNL, que trataban de averiguar por qué determinados tratamientos de tres terapeutas en Estados Unidos (Satir, Erickson y Perls) conseguían mayor éxito que el resto de sus colegas.

La PNL es el estudio de lo que percibimos a través de nuestros sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto), cómo organizamos el mundo tal como lo percibimos y cómo revisamos y filtramos el mundo exterior mediante nuestros sentidos.

Además, la PNL investiga los procesos que hacen que transmitamos nuestra representación del mundo a través del lenguaje. Es por tanto una aplicación práctica que nos permite, mediante técnicas y herramientas precisas, reconocer y desarrollar habilidades para el crecimiento personal y la mejora de las relaciones interpersonales. Pero sobre todo, nos permite conocer de manera objetiva la percepción de los demás y la de nosotros mismos. Es como si tuviéramos incorporado una "Máquina de la verdad" que podemos manejar de manera infalible en un 99% de los casos.

Palabras clave: Programación, Autoconciencia, Neurolingüística, Hemisferios Cerebrales.

ABSTRACT

NLP is another model, formal and dynamic goal of how the mind and human perception work, how it processes information and experience, and the various implications this has for personal success. Based on this knowledge it is possible to identify the internal strategies used by successful people, learn them and teach them to others (model); to facilitate an evolutionary and positive changes.

Neurolinguistic Programming, by analogy with the computer, uses the universal patterns of communication and perception that we have to recognize and intervene in a diverse process (learning, therapy, coping with stress, negotiation, conflict management, overcoming phobias, etc). The field of work is as broad as that of interpersonal relationships.

It had its origin in the research of Richard Bandler and John Grinder, real parents of NLP, who were trying to find out why certain treatments of three therapists in the United States (Satir, Erickson and Perls) were more successful than the rest of their colleagues.

NLP is the study of what we perceive through our senses (sight, hearing, smell, taste and touch), how we organize the world as we perceive it and how we review and filter the external world through our senses.

In addition, NLP investigates the processes that cause us to transmit our representation of the world through language. It is therefore a practical application that allows us, through precise techniques and tools, to recognize and develop skills for personal growth and the improvement of interpersonal relationships. But above all, it allows us to know objectively the perception of others and of ourselves. It is as if we had incorporated a "Truth Machine" that we can handle in an infallible way in 99% of the cases.

Keywords: Programming, Self-consciousness, Neurolinguistics, Cerebral Hemispheres.

BREVE HISTORIA DEL USO DE LA PNL

La PNL empezó a utilizarse por pedagogos y psicólogos; los primeros para mejorar los procesos enseñanza-aprendizaje, los segundos como una forma de terapia eficaz y rápida. De este modo, la PNL se extendió al ámbito empresarial y al autodesarrollo de la mano de directivos y otros profesionales.

Así, profesionales de otras disciplinas la utilizan como herramienta eficaz y de demostrada utilidad en entrevistas personales, comunicación, negociación, etc. La ventaja principal es la capacidad que tenemos para reprogramarnos y superar o afrontar situaciones que en otras condiciones no podríamos: esa es la gran ventaja de la PNL. Otra de las posibilidades hay que buscarlas en la capacidad de automotivación.

No es fácil encerrar tanto potencial de la PNL, pues en realidad abarca todos los campos humanos.

EL FUNCIONAMIENTO DE LA PNL

El funcionamiento de la PNL empieza por el aspecto lingüístico de nuestra comunicación, pues con el lenguaje construimos nuestra realidad; y los programas mentales, que se refieren a las estrategias y secuencias internas que son elaborados por la mente al llevar a cabo una tarea; las cuales actúan de manera similar a como lo hacen los programas de ordenador.

Fundamentalmente opera a través de los sentidos: los visuales, los auditivos y los kinestésicos.

La PNL es un meta modelo cognitivo que adopta como una de sus estrategias a "Preguntas Claves" para averiguar que significan las palabras para las personas. Se centra en la estructura de la experiencia, más que en el contenido de ella.

Se presenta como el estudio del "*cómo*" de las experiencias de cada quien, el estudio del mundo subjetivo de las personas y de las formas como se estructura la experiencia subjetiva y se comunica a otros, mediante el lenguaje. Esto permite que la conducta sea concebida como consecuencia o resultado de complejos procesamientos neurofisiológicos de la información percibida por los órganos sensoriales.

Procesamientos que son representados, ordenados y sistematizados en modelos y estrategias, a través de sistemas de comunicación como el lenguaje.

Estos sistemas tienen componentes que hacen posible la experiencia y pueden ser intencionalmente organizados y "programados" para alcanzar ciertos propósitos.

Actuar exteriorizando emociones intensas puede deformar el resultado que deseamos alcanzar.

A través de la Neurolingüística podemos disociar -separar- muchas de las conductas erróneas, engavetarlas y adquirir nuevos patrones que nos conducirán por una vía mejor a controlar ese mundo de interrelaciones en donde a veces no podemos distinguir con claridad la diferencia entre lo que es blanco, negro o gris.

La Neurolingüística ofrece una solución simple y muy buena a estos problemas y al mismo tiempo una alternativa para el mejoramiento personal y para el crecimiento interno, pero además, su aplicación laboral se ha revelado como una herramienta muy eficaz, no sólo para desarrollar el desempeño de los empleados en la; empresa, sino que también ha mejorado las técnicas de venta y -considerablemente- el rendimiento de personal. Lo que acabamos de afirmar no es mera especulación, sino que a estas alturas es una realidad definitiva: la Neurolingüística ayuda a incrementar drásticamente la productividad y la eficacia en las empresas o en nuestro caso en el proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula.

CARACTERÍSTICAS DE LA PNL

- a. La PNL tiene la habilidad de ayudar al ser humano a crecer, trayendo como resultado una mejor calidad de vida.
- b. Presenta un enfoque práctico y potente para lograr cambios personales debido a que posee una serie de técnicas que se asocian entre sí para lograr una conducta que se quiere adquirir.
- c. Se concibe como una poderosa herramienta de comunicación, influencia y persuasión, puesto que, a través del proceso de comunicación se puede dirigir el cerebro para lograr resultados óptimos.

- d. Es esencialmente un modelado. Los especialistas que desarrollaron la PNL estudiaron a quienes hacían las cosas de manera excelente, encontraron cuál era su fórmula y proporcionaron los medios para repetir la experiencia.
- e. La PNL es una actitud. La actitud de "voy a lograrlo" con unas enormes ganas indetenibles.
- f. Va más allá de un simple conjunto de herramientas. Se origina a partir de la Lingüística, la Terapia Gestalt, la Sistemática General, Análisis Transaccional, Dominio Corporal, Cognitivo y Emocional.

UTILIDADES DE LA PNL

La PNL se puede utilizar para desarrollar de manera rápida y eficaz un proceso de aprendizaje y así superar una situación de estrés, de conflicto o de negociación en un grupo o equipo de trabajo.

En realidad nos permite conocer la percepción de las otras personas a quienes tenemos enfrente o a nosotros mismos. Es un complemento en el desarrollo de la Inteligencia Emocional.

Entre otras cosas, la PNL

- Aumenta de manera notable y rápida la autoconfianza.
- Mejora las relaciones interpersonales.
- Desarrolla el crecimiento personal y profesional hacia el éxito.
- Nos permite convertirnos en quien deseamos y queremos ser.
- Sirve para reducir el estrés.
- Negociar y solucionar conflictos de manera positiva.

TÉCNICAS PARA EL DESARROLLO DE LA PNL

1. Reencuadre

Este Ejercicio abre un canal para la comunicación entre los dos hemisferios cerebrales y le ayudará a cambiar su concepción de las experiencias vividas.

1. Localice qué conducta quiere cambiar, identifíquela.

2. Pregúntese: ¿qué parte de mí controla esa conducta? ¿Esa parte puede comunicarse conmigo? ¿Qué respuesta me da, sí o no?
3. Distinga entre la conducta que desea y la intención de la parte que controla esa conducta.
4. ¿Está dispuesto a darse cuenta, concientizarse de la diferencia entre lo que desea y lo que está haciendo la conducta actual?
5. Pídale a la parte que controla esa conducta que continúe, que le deje saber qué intenta.
6. ¿Esa intención es aceptada por su conciencia?
7. Piense en un abanico de posibilidades: ¿Qué puedo hacer como alternativas?
8. Pregúntele a la parte responsable de esa conducta si se responsabiliza de tres alternativas de conducta que usted le ofrezca.
9. ¿Hay objeciones? Si es así, regrese al paso 2.

Este Reencuadre le servirá para conectar su conducta inconsciente con su conducta consciente.

1. Ejercicio de la autoconciencia

Este Ejercicio se denomina así porque se trata de tomar Conciencia de sus capacidades al ejecutar algo. Se trata de que aprenda a hacer con mayor detalle algo que sabía hacer pero no sabía cómo.

Tome un lápiz y un papel y piense en algo que haga bien:

1. Describa paso a paso: escriba todos los detalles aún aquellos que le parezca sin importancia.
2. Piense: ¿qué actividad realizo sin saber cómo lo hago?
3. Al igual que antes, trate de describirla paso por paso.
4. Concéntrese aún más en los detalles.

¿Cuál es el resultado?

A partir de este momento, vamos a comenzar a utilizar las Técnicas que aprenderemos para poder comunicarnos mejor con nuestros relacionados, saber sus gustos, preferencias,

actitudes y aptitudes y en algunos casos, sorprenderlos conociendo de ellos algunas cosas que no saben de sí mismos.

1. Capacidad de observación

Responda el siguiente cuestionario:

Identifique tus propios canales. Siempre es bueno que lo trate de aplicar también a sus compañeros/as. Respóndalo por ellos/ellas y después compare sus respuestas.

Poco a poco aprenderá a sentir cómo se sienten ellos antes de hablarles. No se trata de adivinar sino de observar.

1. ¿Cómo está vestido? (Trate de recordar, no de adivinar. No se mire.)
2. ¿Qué zapatos lleva? Y sus medias, ¿de qué color son?
3. ¿Qué símbolos usa con más frecuencia? (Crucifijos, medallas, amuletos, adornos, zarcillos, insignias, prendedores, etc.)
4. Describa los sueños que repite
5. Describa su letra: se inclina a la derecha, izquierda o es recta
6. ¿Dibuja cuando habla por teléfono? ¿Qué dibujos hace?
7. ¿Usa perfume? ¿De qué tipo?
8. ¿Qué colores prefiere?
9. ¿De qué colores se viste cuando está alegre, cuando está neutral o cuando está triste?
10. ¿Con qué tipo de personas te relaciona mejor? ¿Cree usted que es química?
11. ¿Alguna vez ha rechazado a alguna persona o le ha caído bien desde el mismo momento en que la conoció?
12. ¿Trabaja con su físico? ¿En qué sentido?
13. ¿Cuáles son sus enfermedades más comunes? ¿Y sus enfermedades preferidas?
14. ¿Cómo es la música de su voz? ¿Su tono? ¿Su volumen? ¿Cuáles otras características?
15. ¿Qué palabras utiliza más frecuentemente?
16. Cuando se comunica, ¿"arrincona" a las personas o le "ahogan"? ¿Por qué?
17. ¿Cómo se siente en un ascensor?
18. ¿Delimita el "espacio de su cuerpo" (su territorio)?

19. ¿Cómo considera que son sus gestos: bruscos, suaves, variados, no tienes gestos, etc.?
20. Y de los gestos de su cara, ¿qué puede decir?
21. ¿Cómo se comporta cuando estás deprimido/a y cuando estás alegre?, ¿Cuál es la diferencia?

Utilice estas preguntas para observarse a sí mismo/a y a otras personas. "Lea" sus cuerpos, gestos y conductas.

1. El ejercicio de su excelencia

¿En qué área es excelente? (No importa cuál, la que sea). Asígnele un nombre. Diga por ejemplo: *soy excelente pintando*.

Organice y póngale números a su actividad. ¿Cuáles son los pasos que sigue para realizarla? ¿Cuáles son los puntos clave para usted? Numere cada uno de ellos.

Descríbalos como en una receta de cocina. Organícelos.

Detalle cada actividad: ¿Cuándo empezó a ser excelente en eso? ¿Cómo le fue la primera vez? ¿Qué camino le llevó a la excelencia: situaciones, personas, sitios, objetos, prácticas, etc.? ¿Cómo la enseñaría a alguien que se inicia, de manera tal que igual o mejor que usted?

¿En qué área NO es excelente? ¿Qué puede hacer para aplicar esa excelencia a situaciones en las cuales no es excelente? ¿Qué pasos seguiría?

LOS HEMISFERIOS CEREBRALES Y EL TRABAJO EN EL AULA

Otro meta modelo que surge para explicar cómo organizamos la información que recibimos es el de los hemisferios cerebrales.

El cerebro humano consta de dos hemisferios, unidos por el cuerpo caloso, que se hallan relacionados con áreas muy diversas de actividad y funcionan de modo muy diferente, aunque complementario.

Ningún hemisferio es más importante que el otro. Para poder realizar cualquier tarea necesitamos usar los dos hemisferios, especialmente si es una tarea complicada. Lo que se busca siempre es el equilibrio. El equilibrio se da como resultado de conciliar polaridades, y no mediante tratar de eliminar una de ellas.

Cada hemisferio cerebral tiene un estilo de procesamiento de la información que recibe.

HEMISFERIO IZQUIERDO

El hemisferio izquierdo procesa la información secuencialmente, paso a paso, de forma lineal. Piensa en palabras y en números, es decir contiene la capacidad para las matemáticas y para leer y escribir. La percepción y la generación verbales dependen del conocimiento del orden o secuencia en el que se producen los sonidos. Conoce el tiempo y su transcurso. Se guía por la lógica lineal y binaria (si-no, arriba-abajo, antes-después, más-menos, etc.).

Este hemisferio emplea un estilo de pensamiento convergente obteniendo nueva información al usar datos ya disponibles, formando nuevas ideas o datos convencionalmente aceptables.

Aprende de la parte al todo y absorbe rápidamente los detalles, hechos y reglas.

Analiza la información paso a paso.

Quiere entender los componentes uno por uno.

El hemisferio lógico piensa en símbolos y conceptos abstractos.

HEMISFERIO DERECHO

El hemisferio derecho, por otra parte, parece especializado en el proceso simultáneo o de proceso en paralelo; procesa la información de manera global, partiendo del todo para entender las distintas partes que componen ese todo. El hemisferio holístico es intuitivo en vez de lógico, piensa en imágenes, símbolos y sentimientos. Tiene capacidad imaginativa y fantástica.

Este hemisferio se interesa por las relaciones. Este método de procesar tiene plena eficiencia para la mayoría de las tareas visuales y espaciales y para reconocer melodías musicales, puesto que estas tareas requieren que la mente construya una sensación del todo al percibir una pauta en estímulos visuales y auditivos.

Este hemisferio emplea un estilo de pensamiento divergente, creando una variedad y cantidad de ideas nuevas, más allá de los patrones convencionales.

Aprende del todo a la parte. Para entender las partes necesita partir de la imagen global.

No analiza la información, la sintetiza.

Es relacional, no le preocupan las partes en sí, sino saber cómo encajan y se relacionan unas partes con otras.

El hemisferio holístico piensa en ejemplos concretos.

Debemos explicar la materia de clase combinando el lenguaje de los dos modos de pensamiento de cada hemisferio siempre que sea posible.

Además, se debe alternar las actividades dirigidas a cada hemisferio, de tal forma que todos los conceptos claves se trabajen desde los dos modos de pensamiento.

Con estudiantes donde la preponderancia de uno de los dos modos de pensamiento sea muy marcada, debemos realizar actividades para potenciar la utilización equilibrada de los dos hemisferios.

HEMISFERIOS CEREBRALES Y ESTUDIANTES

Normalmente en cualquier aula tenemos estudiantes que tienden a utilizar más el modo de pensamiento asociado con un hemisferio que con otro. Un estudiante hemisferio izquierdo comprenderá sin problemas una explicación de reglas gramaticales (pensamiento abstracto) mientras que un estudiante hemisferio derecho puede comprender los ejemplos (pensamiento concreto) pero no ser capaz de aplicar bien las reglas.

Además, de los modos de pensamiento tenemos que combinarlo con los sistemas de representación.

Un estudiante visual y holístico tendrá reacciones distintas que un estudiante visual que tienda a usar más el hemisferio lógico.

Hemisferio Lógico	Hemisferio Holístico
<ul style="list-style-type: none"> • Visualiza símbolos abstractos (letras, números) y no tiene problemas para comprender conceptos abstractos. • Verbaliza sus ideas. • Aprende de la parte al todo y absorbe rápidamente los detalles, hechos y reglas. • Analiza la información paso a paso. • Quiere entender los componentes uno por uno. • Les gustan las cosas bien organizadas y no se pierden por las ramas. • Se siente incómodo con las actividades abiertas y poco estructuradas. • Le preocupa el resultado final. Le gusta comprobar los ejercicios y le parece importante no equivocarse. • Lee el libro antes de ir a ver la película. 	<ul style="list-style-type: none"> • Visualiza imágenes de objetos concretos pero no símbolos abstractos como letras o números. • Piensa en imágenes, sonidos, sensaciones, pero no verbaliza esos pensamientos. • Aprende del todo a la parte. Para entender las partes necesita partir de la imagen global. • No analiza la información, la sintetiza. • Es relacional, no le preocupan las partes en sí, sino saber cómo encajan y se relacionan unas partes con otras. • Aprende mejor con actividades abiertas y poco estructuradas. • Les preocupa más el proceso que el resultado final. No le gusta comprobar los ejercicios, alcanzan el resultado final por intuición. • Necesita imágenes, ve la película antes de leer el libro.

Al hablar de los sistemas de representación decíamos que como docentes nos interesará utilizar todos los estilos. Esto es todavía más importante en el caso de los dos modos de pensamiento. Para poder hacer bien algo necesitamos siempre usar los dos modos de pensamiento, necesitamos activar los dos hemisferios y utilizar ambos modos de pensamiento.

Al empezar la clase, debemos explicar siempre lo que vamos a hacer y cómo se relaciona con otras unidades o clases.

ACTIVIDADES PARA LOS DOS HEMISFERIOS

Hemisferio lógico	Hemisferio holístico
<ul style="list-style-type: none"> • Hacer esquemas. • Dar reglas. • Explicar paso a paso. • Leer los textos desde el principio. • Escribir un texto a partir de fotos o dibujos. • Organizar en apartados. • Dar opiniones razonadas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer mapas conceptuales. • Dar ejemplos. • Empezar por explicar la idea global. • Empezar por leer el final del texto para saber a dónde se va a ir a parar. • Convertir un texto en un cómic. • Organizar por colores. • Expresar emociones e impresiones.

ACTIVIDADES PARA ACTIVAR LOS DOS HEMISFERIOS

- Trabajar con música
- Cantar
- Escribir
- Recitar poesía
- Ejercicios de gimnasia cerebral
- Expresar ideas con movimientos
- Bailar.

HABILIDADES ASOCIADOS CON LOS HEMISFERIOS	
Hemisferio lógico	Hemisferio holístico
<ul style="list-style-type: none"> • Escritura • Símbolos • Lenguaje • Lectura • Ortografía • Oratoria • Escucha • Localización de hechos y detalles • Asociaciones auditivas 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciones espaciales • Formas y pautas • Cálculos matemáticos • Canto y música • Sensibilidad al color • Expresión artística • Creatividad • Visualización • Emociones

MODOS DE PENSAMIENTO DE LOS HEMISFERIOS CEREBRALES

Hemisferio lógico	Hemisferio holístico
<ul style="list-style-type: none"> • Relaciones espaciales • Formas y pautas • Cálculos matemáticos • Canto y música • Sensibilidad al color • Expresión artística • Creatividad • Visualización • Emociones 	<ul style="list-style-type: none"> • Holístico • Intuitivo • Concreto • Global • Aleatorio • Fantástico • No verbal • Atemporal • Literal • Cualitativo

ESTIMULACIÓN DEL HEMISFERIO DERECHO

"...Una de las enseñanzas que los docentes deben aprender, de los hallazgos reportados sobre la investigación en el área de la neurociencia, es que la efectividad de la instrucción aumenta en la medida en que el contenido se presenta no sólo en la modalidad verbal tradicional (estímulo al hemisferio izquierdo) sino también en la modalidad no verbal o figural (gráfica, imaginal, pictórica u otra), lo cual contribuirá a estimular el hemisferio derecho.

Lo anterior lleva a plantear la necesidad de utilizar en el aula de clase una estrategia que combinen las técnicas secuenciales, lineales, con otros enfoques que permitan a los estudiantes ver pautas, hacer uso del pensamiento visual y espacial, y tratar con el todo, además de las partes. Al respecto, se podrían utilizar las siguientes estrategias de enseñanza: el pensamiento visual, la fantasía, el lenguaje evocador, la metáfora, la experiencia directa, el aprendizaje multisensorial y la música..."

Ejercicio de comprobación: Intenta decir el color de cada palabra, no la palabra, sino el color con el que está escrita.

El hemisferio derecho quiere decir el color, pero el izquierdo insiste en leer la palabra.

Finalmente, le presentamos un test adaptado brevemente del original, para que usted pueda darse cuenta de cual hemisferio cerebral utiliza permanentemente.

TEST DE BALANCE CEREBRAL

1. Piensa en tu canción favorita y déjala atravesar tu mente por 15 segundos. ¿Te enfocaste en...?
 - a. Las palabras
 - b. La melodía

2. Alguien te pregunta la dirección de cómo llegar a tu casa. Lo más seguro es que:
 - a. Le explicas la dirección paso a paso
 - b. Le dibujas un mapa

3. Cuando compras un nuevo equipo estereofónico para escuchar música, estás más interesado en:
 - a. El análisis de las especificaciones.
 - b. Cómo suena y si te gusta su forma, color, etc.

4. Cuando te "trabas" trabajando en un proyecto tratando de solucionar un problema es porque:
 - a. Estas "trabado" con los detalles o no sabes por dónde empezar.
 - b. Trataste muchas cosas al mismo tiempo y terminaste "esparcido" en tus pensamientos.

5. Tiendes a juzgar a otra persona:
 - a. Por lo que dice.
 - b. Por el contacto que hace en tus ojos, lenguaje corporal y apariencia.

6. Cuando ves algún deporte, te gusta:
 - a. Llevar la cuenta (goles, etc.) y recordar las estadísticas de los jugadores.
 - b. Piensas en las mejores estrategias para ganar.

7. Trabajas mejor:
 - a. Cuando puedes hacer el trabajo especializado en que eres excelente sin distracciones.
 - b. Cuando puedes ver como tu trabajo se acopla al plan general trazado.

8. Recuerda lo que comiste en la cena de anoche. Cierra los ojos y recuérdalo por 5 segundos:
 - a. Lo recordaste recitando la lista de lo que comiste en palabras que describen la cena.
 - b. Lo recordaste pensando con imágenes, olores y sabores.

9. Cuando compras algo para leer cuando vas de vacaciones:

- a. Lees mientras los otros están nadando y disfrutando.
- b. Dificilmente buscas el libro porque estás muy ocupado divirtiéndote.

10. Cuando inicias tu trabajo en un proyecto prefieres:

- a. Tener todos los detalles para planear la estrategia a seguir cuidadosamente.
- b. Empezar cuanto antes y pensar las cosas "en el camino".

11. Cuando armas algo como una nueva máquina, un juguete, etc.

- a. Sigues cuidadosamente las instrucciones paso a paso.
- b. Tratas de hacerlo tú mismo, tal vez mirando a las instrucciones solo si te "trabas".

PUNTUACIÓN	
Si más de la mitad de tus respuestas son "a", tienes la tendencia de depender más del lado izquierdo de tu cerebro.	Si más de la mitad de tus respuestas es "b", tienes la tendencia de depender más del lado derecho del cerebro.
A más número de respuestas en "a" o "b", más es tu tendencia a depender de ese lado de tu cerebro.	

Toda esta información la podemos procesar de varias maneras. La rueda de Kolb es una descripción muy aproximada del proceso de la información que realizamos con nuestro cerebro, lo que describimos a continuación.

LA RUEDA DE KOLB

El modelo elaborado por “Kolb” parte de la base de que para aprender algo necesitamos trabajar con la información que recibimos.

El modelo de Kolb "Experimental Learning" supone que para aprender algo debemos trabajar o procesar la información que recibimos.

Kolb indica que, por un lado, podemos partir:

- a. De una experiencia directa y concreta; o,
- b. De una experiencia abstracta, que es la que tenemos cuando leemos acerca de algo o cuando alguien nos lo cuenta:

Las experiencias que tengamos, concretas o abstractas, se transforman en conocimiento cuando las elaboramos de alguna de estas dos formas:

- a. Reflexionando y pensando sobre ellas.
- b. Experimentando de forma activa con la información recibida.

Kolb añade que para que se produzca un aprendizaje realmente efectivo es necesario trabajar esas cuatro categorías. O lo que es lo mismo, según este modelo, un aprendizaje óptimo es el resultado de trabajar la información en cuatro fases.

En la práctica lo que sucede es que la mayoría de nosotros tendemos a especializarnos en una, como mucho dos, de esas cuatro fases, por lo que podemos diferenciar entre cuatro tipos de estudiantes, dependiendo de la fase en la que prefieran trabajar. En función de la fase del aprendizaje en la que nos especialicemos el mismo contenido nos resultará más fácil (o más difícil) de aprender dependiendo de cómo nos lo presenten y de cómo lo trabajemos en el aula.

Una vez más nuestro sistema educativo no es neutro. Si pensamos en las cuatro fases de la rueda de Kolb es muy evidente que la de conceptualización es la fase más valorada, sobre todo en los niveles de educación secundaria y superior. O, lo que es lo mismo, nuestro sistema escolar favorece a los estudiantes teóricos por encima de todos los demás.

Aunque en algunas asignaturas los estudiantes pragmáticos pueden aprovechar sus capacidades los reflexivos a menudo se encuentran con que el ritmo que se impone a las

actividades es tal que no les deja tiempo para rumiar las ideas como ellos necesitan. Peor aún lo tienen los estudiantes a los que les gusta aprender a partir de la experiencia.

En cualquier caso si, como dice Kolb, un aprendizaje óptimo requiere de las cuatro fases lo que nos interesa es presentar nuestra materia de tal forma que garanticemos actividades que cubran todas las fases de la rueda de Kolb. Con eso por una parte facilitaremos el aprendizaje de todos los estudiantes, cualquiera que sea su estilo preferido y, además, les ayudaremos a potenciar las fases con los que se encuentran menos cómodos.

ESTUDIANTES ACTIVOS

Los estudiantes activos se involucran totalmente y sin prejuicios en las experiencias nuevas. Disfrutan el momento presente y se dejan llevar por los acontecimientos. Suelen ser de entusiastas ante lo nuevo y tienden a actuar primero y pensar después en las consecuencias. Llenan sus días de actividades y tan pronto disminuye el encanto de una de ellas se lanzan a la siguiente. Les aburre ocuparse de planes a largo plazo y consolidar los proyectos, les gusta trabajar rodeados de gente, pero siendo el centro de las actividades.

Los activos aprenden mejor:

- Cuando se lanzan a una actividad que les presente un desafío
- Cuando realizan actividades cortas e de resultado inmediato
- Cuando hay emoción, drama y crisis

Les cuesta más trabajo aprender:

- Cuando tienen que adoptar un papel pasivo
- Cuando tienen que asimilar, analizar e interpretar datos
- Cuando tienen que trabajar solos

La pregunta que quieren responder con el aprendizaje es ¿Cómo?

ESTUDIANTES PRAGMÁTICOS

A los estudiantes pragmáticos les gusta probar ideas, teorías y técnicas nuevas, y comprobar si funcionan en la práctica. Les gusta buscar ideas y ponerlas en práctica inmediatamente, les aburren e impacientan las largas discusiones discutiendo la misma idea de forma interminable. Son básicamente gente práctica, apegada a la realidad, a la que le gusta tomar decisiones y resolver problemas. Los problemas son un desafío y siempre están buscando una manera mejor de hacer las cosas.

Los estudiantes pragmáticos aprenden mejor:

- Con actividades que relacionen la teoría y la práctica
- Cuando ven a los demás hacer algo.
- Cuando tienen la posibilidad de poner en práctica inmediatamente lo que han aprendido.

Les cuesta más aprender:

- Cuando lo que aprenden no se relacionan con sus necesidades inmediatas.
- Con aquellas actividades que no tienen una finalidad aparente.
- Cuando lo que hacen no está relacionado con la "realidad".

La pregunta que quieren responder con el aprendizaje es ¿Qué pasaría si...?

ESTUDIANTES REFLEXIVOS

Los estudiantes reflexivos tienden a adoptar la postura de un observador que analiza sus experiencias desde muchas perspectivas distintas. Recogen datos y los analizan detalladamente antes de llegar a una conclusión. Para ellos lo más importante es esa recogida de datos y su análisis concienzudo, así que procuran posponer las conclusiones todo lo que pueden. Son precavidos y analizan todas las implicaciones de cualquier acción antes de ponerse en movimiento. En las reuniones observan y escuchan antes de hablar, procurando pasar desapercibidos.

Los estudiantes reflexivos aprenden mejor:

- Cuando pueden adoptar la postura del observador.

- Cuando pueden ofrecer observaciones y analizar la situación.
- Cuando pueden pensar antes de actuar.

Les cuesta más aprender:

- Cuando se les fuerza a convertirse en el centro de la atención.
- Cuando se les apresura de una actividad a otra.
- Cuando tienen que actuar sin poder planificar previamente.

La pregunta que quieren responder con el aprendizaje es ¿Por qué?

ESTUDIANTES TEÓRICOS

Los estudiantes teóricos adaptan e integran las observaciones que realizan en teorías complejas y bien fundamentadas lógicamente. Piensan de forma secuencial y paso a paso, integrando hechos dispares en teorías coherentes. Les gusta analizar y sintetizar la información y su sistema de valores premia la lógica y la racionalidad. Se sienten incómodos con los juicios subjetivos, las técnicas de pensamiento lateral y las actividades falsas de lógica clara.

Los estudiantes teóricos aprenden mejor:

- A partir de modelos, teorías, sistemas.
- Con ideas y conceptos que presenten un desafío.
- Cuando tienen oportunidad de preguntar e indagar.

Les cuesta más aprender:

- Con actividades que impliquen ambigüedad e incertidumbre.
- En situaciones que enfatizen las emociones y los sentimientos.
- Cuando tienen que actuar sin un fundamento teórico.

La pregunta que quieren responder con el aprendizaje es ¿Qué?

ACTIVIDADES PARA LAS CUATRO FASES

ACTUAR	REFLEXIONAR
<p>Trabajan esta fase todas las actividades que permitan la participación activa del estudiante.</p> <p>Algunos ejemplos son las actividades de laboratorio y el trabajo de campo.</p> <p>En general el trabajo en proyectos y todas las actividades que supongan conseguir algo concreto.</p> <p>También el trabajo en equipo, las tareas poco estructuradas en las que los estudiantes puedan explorar distintas posibilidades.</p>	<p>Esta fase necesita de actividades que permitan a los estudiantes pensar sobre lo que están haciendo.</p> <p>Por ejemplo, diarios de clase, cuestionarios de auto-evaluación, registros de actividades y la búsqueda de información.</p> <p>Para cubrir esta fase en el aula necesitamos crear oportunidades que les permitan comentar con sus compañeros lo que están haciendo, para que hablen y se expliquen unos estudiantes a otros.</p>
EXPERIMENTAR	TEORIZAR
<p>En esta fase se parte de la teoría para ponerla en práctica. Las simulaciones, el estudio de casos prácticos y diseñar nuevos experimentos y tareas son actividades adecuadas para esta fase.</p> <p>También las actividades que les permiten aplicar la teoría y relacionarla con su vida diaria.</p>	<p>Esta fase requiere actividades bien estructuradas que le ayuden a los estudiantes a pasar del ejemplo concreto a los conceptos teórico.</p> <p>Un ejemplo son las actividades en las que tienen que deducir reglas o modelos conceptuales, analizar datos o información, diseñar actividades o experimentos o pensar en las implicaciones de la información recibida.</p>

CONCLUSIÓN

1. El propósito de este trabajo es el de esbozar brevemente modelos meta cognitivos que se utilizan en el desarrollo del comportamiento humano y en nuestro caso en los proceso de aprendizaje de nuestro estudiantado.
2. La posibilidad de combinar estos modelos meta cognitivos en la educación proyectan un mejor desempeño docente, pero que requiere un compromiso por mejorar nuestros procesos de aula, los cuales fundamentados en la epistemología educativa, nos permitirán formar estudiantes críticos, creativos y reflexivos, capaces de adaptarse a los violentos cambios que la postmodernismo nos imprime.
3. La sensibilización de los maestros acerca de la importancia de la educación explícita de las emociones y de los beneficios personales y sociales que conlleva la misma, es necesaria.
4. Los maestros, en cuanto «expertos emocionales», deben materializar su influencia educativa en el aula; marcar las relaciones socio afectivas y encauzar el desarrollo emocional de sus alumnos.
5. Acorde con lo expuesto, la escuela tiene la responsabilidad de educar las emociones de nuestros hijos tanto o más que la propia familia. La inteligencia emocional no es sólo una cualidad individual. Las organizaciones y los grupos poseen su propio clima emocional, determinado en gran parte por la habilidad de la IE de sus líderes.
6. En el contexto escolar, los educadores son los principales líderes emocionales de sus estudiantes. La capacidad del profesor para captar, comprender y regular las emociones de sus estudiantes es el mejor índice del equilibrio emocional de su clase.
7. Debemos comprender y crear en nuestros niños y adolescentes una forma inteligente de sentir, sin olvidar cultivar los sentimientos de padres y educadores y, tras ello, el comportamiento y las relaciones familiares y escolares irán tornándose más equilibradas.
8. Estos cambios educativos propuestos, serían una buena ocasión para reflexionar sobre la inclusión de las habilidades emocionales de forma explícita en el sistema escolar.

9. Además, no hay que perder de vista a los Sistemas de referencia de Aprendizaje, los cuales nos permitirían mejorar nuestros procesos de aula, poniendo énfasis en cómo aprenden los estudiantes y cómo nosotros debemos planificar nuestro material didáctico para estimular este aprendizaje.
10. La Programación Neuro Lingüística es una herramienta para vincular la palabra estimuladora de cambios de conducta y los procesos cerebrales, de los cuales podemos servirnos para el desarrollo de la IM, IE y los Sistemas VAK.
11. Por último, el conocimiento de los Sistemas Cerebrales y la Rueda de Kolb, nos ayudará para, a más de saber cómo instrumentar nuestros procesos de clase con la metodología de la IM Sistemas VAK; y, la utilización de la IE para el cambio de comportamiento con control de las emociones, a saber cómo procesa nuestro cerebro la información recibida, y en el desconocimiento de las diferencias individuales de nuestro estudiantado, ayudarlos en su aprendizaje integral, con un diseño curricular adaptado multidisciplinar.
12. El trabajo multidisciplinar es importante, más que la misma especialización de las personas en el campo laboral; la Rueda de Kolb nos ayuda a partir de las experiencias de aprendizaje con las diferentes tipologías de estudiantes que tenemos en el aula y sumada al conocimiento de los otros estilos de aprendizaje, podemos enfocar de mejor manera el desarrollo de habilidades, destrezas y competencias que a futuro les serán útiles a nuestros niños y jóvenes.

BIBLIOGRAFIA

CALDERÓN, LAURA. "Las estrategias cognitivas y la resolución de problemas" – EGB 2– Buenos Aires, Página Educativa N°13. Consudec/Santillana. Abril de 2011.

CALDERÓN, LAURA. "Las habilidades cognitivas en la escuela. De las técnicas de estudio a las estrategias de aprendizaje". Buenos Aires, Página Educativa N°21. Consudec/Santillana. Febrero de 2004

MATEOS, MAR: Metacognición y Educación. Buenos Aires, Aique, Psicología Cognitiva y Ecuación, 2011.