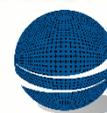




INTRODUCCIÓN A LA PNL



FUNDACIÓN
JUAN CARLOS LORENZO



PNLCBA CONSULTORA

Está conformada por un equipo multidisciplinario de profesionales en Psicología y Comunicación Social, certificados en Programación Neurolingüística y Coaching Ontológico por prestigiosas instituciones nacionales e internacionales.

1. Misión: Proporcionar capacitación y asesoramiento con calidad innovadora, generando soluciones integrales entorno a los recursos humanos de las organizaciones desde la PNL.
2. Visión: Ser una excelente alternativa de asesoramiento y capacitación a través de la aplicación de la PNL en las distintas áreas.
3. Actividades: Conferencias. Seminarios. Cursos. Talleres. Encuentros Interactivos. Coaching personalizados y grupales. Tareas de investigación, diagnóstico y estadística en distintas áreas. Registro de empleabilidad. Apoyo y acompañamiento a organizaciones que cumplan tareas solidarias. Brindamos un multiespacio para el arte, la ciencia y la cultura.

PRESENTACIÓN DEL CURSO

- **TÍTULO: PNL & COACHING ONTOLÓGICO**
- **FUNDAMENTACIÓN GENERAL DEL CURSO:**

Las evidencias cada día son más contundentes y demuestran que ser una persona con un elevado Coeficiente Intelectual (CI) y obtener buenas calificaciones en el colegio o en la universidad no nos asegura el éxito en el ejercicio de nuestra profesión o en cualquier ámbito en el que nos expresemos. De hecho, se puede demostrar científicamente que el éxito, está determinado en un altísimo porcentaje por factores muy diferentes al Coeficiente Intelectual (CI).

Innumerables son los casos de excelentes estudiantes que luego de culminar sus respectivas carreras, les ha resultado difícil encaminarse en el ejercicio de su profesión, y por el contrario, muchos otros que no poseen estudios avanzados o los han cursado con gran dificultad, abordaron la vida y sus circunstancias con resonantes triunfos.

¿Cómo puede ser que un niño pausado y que transitó por la escuela con muchos problemas, se halla transformado en el creador de la teoría de la relatividad, y obtener así un premio Nobel?, ¿Cómo pudo conseguir un antiguo actor de segunda nivel, convertirse en el presidente de la primera potencia mundial?, ¿Qué es lo que permite que algunas personas, (profesionales, docente, alumnos, etc.), tengan más y mejores resultados que otros?, ¿Cuál es la diferencia que hace la diferencia?

Preguntas similares a estas, fueron las que motivaron a Richard Bandler (matemático, terapeuta gestáltico y experto en informática) y John Grinder (lingüista), a desarrollar en la década del 70 en la Universidad de California, en Santa Cruz EE.UU., investigaciones de los desempeños sobresalientes de muchas personas, en distintas áreas del saber humano, mediante observaciones minuciosas de signos corporales, el análisis del lenguaje que utilizaban y el modo en que se comunicaban con otras personas. El tiempo ha transcurrido desde aquel entonces y hoy ya podemos distinguir con claridad, muchas de las cualidades que algunos individuos utilizan para modelar las claves del triunfo.

La comprensión de los mecanismos que activan la comunicación, permite identificar comportamientos y actitudes que ayudan a desarrollar la excelencia en la vida personal, profesional, laboral y empresarial, lo que da lugar a una manera diferente de pensar, sentir y actuar, a superar hábitos negativos y a dinamizar nuestros recursos y potencialidades.

La comunicación es una necesidad tan básica y vital como la de la supervivencia. De hecho, el ser humano necesita, imprescindiblemente, establecer algún tipo de comunicación con el medio externo y consigo mismo para desenvolverse.

Lo que pensamos, lo que sentimos, las reflexiones y conversaciones que sostenemos con nosotros mismos, (comunicación intrapersonal), son muy importantes pero muchas veces insuficientes. Es necesario saber cómo transmitir lo que sentimos y pensamos a las personas que nos rodean.

Estos y muchos otros factores son fundamentales, a tener en cuenta, a la hora de enfrentar desafíos para el crecimiento personal. De hecho son más importantes, que una inteligencia analítica o un pensamiento lógico en el momento del cierre de un negocio u operación comercial, o bien, a la hora de la toma de decisiones trascendentes.

La vida y la sociedad hoy requiere, más que nunca, de un desenvolvimiento eficaz a la hora de relacionarnos. Y este curso, brindará a sus participantes la llave para ingresar a un universo fascinante, en donde podrán desarrollar todas sus potencialidades. Ello se podrá lograr a partir de una reingeniería de uno mismo, preparándose para una posición de liderazgo.

Desde la Programación Neurolingüística (PNL) y el Coaching Ontológico se trabaja en distintos aspectos, modificando entre otras cosas, creencias limitadoras, de manera tal que predispone al individuo a tener y sostener actitudes y comportamientos que lo hacen más apto para el éxito que para el fracaso, en cualquiera de las facetas que se proponga.

¿Cómo piensan los triunfadores?, ¿Cuáles son sus estrategias mentales?, ¿Cuáles son las creencias que los rigen?, ¿Qué impacto tienen ellas en sus vidas?, ¿Qué interpretación hacen de las circunstancias que los rodean?... Estos y muchos otros interrogantes, serán abordados en el curso. Enfocado desde un modo asequible y práctico.

• OBJETIVOS

El curso tiene como objetivo contribuir a que los participantes mejoren sus procesos de comunicación inter e intrapersonal a partir de la aplicación de las herramientas que nos brinda la Programación Neurolingüística (PNL) y el Coaching Ontológico.

¿Qué resultados se pueden esperar si aplicamos estas nuevas estrategias de desarrollo personal? Pues la gama de posibilidades son incalculables, pero entre otras cosas, podemos enumerar las siguientes:

- Generar redes efectivas de comunicación.
- Identificar los canales comunicacionales propios y del entorno.
- Desarrollar el arte de la empatía.
- Producir cambios en la manera de ser y hacer propios y del entorno.
- Detectar estrategias de éxitos y volver a repetir las cuando las necesite.
- Alcanzar y mantener los objetivos que me propongo.
- Descubrir y aplicar en forma sistémica las estrategias utilizadas por personas exitosas.
- Cambiar creencias disfuncionales, viejos paradigmas, y comportamientos negativos.
- Resolver conflictos.
- Ser un observador diferente de uno mismo y del entorno.

- Diseñar conversaciones que abran nuevas oportunidades y concreten posibilidades.
- Establecer conversaciones para la acción, que produzcan resultados extraordinarios.
- Ir delante del problema y diseñar un futuro poderoso.
- **CONTENIDO GENERAL DEL PROGRAMA.**

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

- Introducción a la pnl
 - ✓ Qué es la Programación Neurolingüística
 - ✓ Breve reseña histórica.
 - ✓ Panorama actual.
 - ✓ Su aplicación y alcances.
 - ✓ Descubriendo las funciones neurológicas.
 - ✓ Cómo hacer un uso óptimo y equilibrado de los hemisferios cerebrales.
- La comunicación y el buen entendimiento grupal
 - ✓ Los sistemas representacionales.
 - ✓ Conociendo a las personas por sus sistema representacional predominante.
 - ✓ Comunicación verbal.
 - ✓ La palabra al servicio de una gestión más eficiente.
 - ✓ El metamodelo lingüístico.
 - ✓ Limpiando de confusiones el camino comunicacional.
 - ✓ Claves para optimizar la comunicación verbal.
 - ✓ Mensajes que facilitan el diálogo.
 - ✓ Vicios que deben desterrarse del diálogo intra e interpersonal.
- El rapport comunicacional
 - ✓ Crear y mantener la empatía.
 - ✓ Técnicas y parámetros para sincronizar.
 - ✓ Comunicación no verbal.
 - ✓ Decodificando gestos en una conversación.
 - ✓ Incongruencias entre el lenguaje verbal y no verbal.
- Modalidades y submodalidades de la conciencia
 - ✓ ¿Qué son las modalidades y submodalidades de la consciencia?
 - ✓ Herramientas para lograr una transformación deseada.
 - ✓ ¿Cómo abordar estrategias efectivas de Liderazgo?
- Visualización creativa
 - ✓ ¿Qué es la visualización creativa?
 - ✓ Técnicas de visualización.
 - ✓ ¿Cómo lograr objetivos de una manera creativa?

- Modelado
 - ✓ ¿Qué es el modelado?
 - ✓ ¿Para qué nos sirve?
 - ✓ Adaptación de modelos para el éxito personal.
- Filtros
 - ✓ Reconocimiento de filtros.
 - ✓ Filtros Bio-fisiológicos, Filtros Culturales y Filtros individuales
 - ✓ “El mapa no es el territorio”.
- Creencias
 - ✓ ¿De dónde provienen las creencias?
 - ✓ Algunos estilos de creencias.
 - ✓ Creencias de los triunfadores.
 - ✓ Revisando nuestras creencias e identificando nuestra auto-imagen.
 - ✓ Cambio de creencias en pos de la excelencia personal.
 - ✓ El poder de la metáfora.
- Metaprogramas
 - ✓ Qué son y cuales convienen más en el mundo de hoy.
 - ✓ Conociendo nuestros metaprogramas y re-programarse para el liderazgo.
- Fijación y logro de objetivos
 - ✓ Cómo encaminarse hacia la cima.
 - ✓ Requisitos para el logro de un objetivo.
 - ✓ El tiempo es oro y hay que saber gerenciarlo.
 - ✓ Técnica de distorsión del tiempo: cómo ser más eficaz.
 - ✓ Anclajes, ¿Qué son los anclajes?, ¿Para qué sirven?, ¿Cómo crear recursos positivos?.
- Toma de decisiones
 - ✓ Modelo para optar con calidad total.
 - ✓ ¿Qué es y qué implica una buena toma de decisiones?
 - ✓ Una primera mirada acerca de las decisiones programadas y no programadas.
 - ✓ Proceso de excelencia en la toma de decisiones.
- Técnicas avanzadas
 - ✓ Líneas temporales (Cronológica, motivacional y somática).
 - ✓ Reencuadre en seis pasos.
 - ✓ Método Milton.

COACHING ONTOLÓGICO

- Introducción al coaching ontológico
 - ✓ Introducción al coaching ontológico – Orígenes.
 - ✓ Principios del coaching.
 - ✓ Modelo P.A.R.

- ✓ El observador y los modelos mentales.
- ✓ Guía aprendizaje.
- El aprendizaje
 - ✓ Aprendizaje y responsabilidad.
 - ✓ Víctima vs. protagonista.
 - ✓ Sabelotodo vs. aprendiz.
 - ✓ Proceso de aprendizaje.
 - ✓ Enemigos del aprendizaje.
- El poder de la palabra
 - ✓ La declaración de quiebres.
 - ✓ Círculo de preocupación vs. círculo de influencia.
 - ✓ La columna izquierda. ¿Qué es y cómo procesarla?
 - ✓ Juicios: Su fundamentación y el poder que tienen en la vida.
- El coaching
 - ✓ Modelo R.E.C.T.A
 - ✓ Diferentes formas de enseñar coaching.
 - ✓ Áreas donde trabaja el Coach.
 - ✓ Conversaciones y preguntas de coaching.
 - ✓ Los distintos pasos en el proceso de coaching.
 - ✓ Coaching como salida laboral.

• **METODOLOGÍA.**

- Niveles
 - ✓ El curso está dividido en 5 niveles. (4 básicos y 1 avanzado)
- Carga horaria total
 - ✓ 240 hs.
- Modalidad
 - ✓ A distancia.

• **CERTIFICACIONES**

A quienes completen en tiempo y forma los distintos niveles, se les irá entregando las constancias que así lo acreditan por parte de nuestra Consultora, pero además, como nuestra institución está avalada por la IACASS, con sede en Rapperswil - Jona, Suiza, nuestros alumnos podrán solicitar en forma opcional, las certificaciones correspondientes y convertirse en Coach de nivel internacional.

- El Nivel I corresponde al Basic Practitioner Neurolinguistic Programming.
- El Nivel II corresponde al Master Practitioner of Neurolinguistic Programming.
- Los Niveles III y IV completan los niveles básicos de PNL y Coaching Ontológico.
- El Nivel V corresponde al Neurolinguistic Programming Coach / Coach Ontológico Profesional.

- **DESTINATARIOS**

Los participante a éste curso desarrollan cambios profundos en su comunicación intra e interpersonal, y como ya se ha señalado, esta cualidad es tan básica y vital en las relaciones humanas como lo es la de la supervivencia, por lo tanto, es para el público en general ya que las herramientas que se entregan pueden ser aplicadas por igual en el ámbito empresarial, comercial, familiar, etc.

INTRODUCCIÓN A LA PNL

- ¿Qué es la PNL?

La PNL es una disciplina de comunicación altamente efectiva, basada en la creencia de que todo comportamiento tiene una estructura y ésta puede ser modelada, aprendida, cambiada, diseñada, instalada, etc., con el fin de lograr todos los objetivos que tiendan a la excelencia y desarrollo integral del ser humano.

La PNL ofrece una serie de técnicas, que mediante la práctica sistemática de éstas se logran cambios profundos y duraderos, mejorando así la calidad de vida de las personas, tanto en el ámbito personal, social, laboral, etc.

Se han dado muchas definiciones de esta disciplina, algunas de ellas nos dicen:

- Es una guía para la mente.
- Es el estudio de la experiencia subjetiva.
- Es un software para el cerebro.
- Es el estudio de la "excelencia" humana.
- Es la capacidad de dar lo mejor de sí con mayor frecuencia.
- Es un manual para el uso estructurado de la creatividad.

La mayoría de estas definiciones se centran en el perfeccionamiento personal.

Básicamente la PNL proporciona formas prácticas para mejorar el rendimiento; con este fin, incorpora tecnología que permite que las personas cambien. Se trata de un conjunto de enfoques e instrumentos que se combinan entre sí para ofrecer ideas y habilidades que permitan perfeccionar la conducta.

La PNL ayuda a las personas a identificar su "estado actual" (como piensan y sienten, que hacen y que resultados consiguen) a considerar "sus deseos" (lo que verdaderamente les gustaría en lugar de lo que tienen) y, luego desplazarse desde lo uno hacia lo otro.

No establece cuáles deberían ser los deseos, eso corresponde a cada individuo. Por ejemplo, dos personas pueden desear tener una mejor reacción ante las críticas ajenas. Ambas se enfadan ("estado actual") cuando las critican, pero la primera persona acaso desee "ser capaz de aceptar las críticas de un modo positivo" mientras que la segunda puede aspirar a "ser capaz de usar esas críticas para producir un cambio personal".

Estos son diferentes "deseos" y ambas personas podrían conseguir ayuda para alcanzar sus objetivos, pero la PNL no les indica si uno de los objetivos es "correcto" o "más

deseable" que el otro aunque, puede ayudarle a considerar las ventajas de cada uno de ellos.

Para alcanzar la transición del estado actual a lo que se desea, la PNL tiene en cuenta tres elementos:

1. Usted (su propia situación y disposición).
2. Las otras personas (aquellas con quienes usted se relaciona).
3. La flexibilidad (la posibilidad de modificar lo que está haciendo con el propósito de ser más efectivo).

PNL son las iniciales de Programación Neurolingüística.

Esto es:

Programación: Señala el hecho que las personas se comportan con "programas" personales que gobiernan su forma de estar en el mundo.

Neuro: Se relaciona con la mente y su funcionamiento recibiendo información desde los cinco sentidos.

Lingüística: La forma en que las personas expresan su experiencia del mundo. El lenguaje es la herramienta que tiene el ser humano para ordenar sus ideas.

Se descubrió que la diferencia que hace "la diferencia", entre personas corrientes y aquellas que se destacan por sobre las demás, es que estas últimas tienen patrones específicos de conductas y pensamientos, y esos patrones están compuestos por elementos: la forma en que la gente, piensa, siente y actúa.

- **Breve Reseña histórica**

Los fundadores de esta disciplina, son los Sres. Richard Bandler (experto en informática y psicólogo) y John Grinder (profesor de lingüística y doctor en filosofía) quienes investigaron en la

Universidad de Santa Cruz en el Estado de California en el año 1970, cuáles eran los patrones operativos de los terapeutas más importantes de la época, Virginia Satir (mejor psiquiatra familiar de esos tiempos); Fritz Perls (creador de la terapia Gestalt) y el Dr. Milton H. Erickson (destacado en hipnosis contemporánea).

Al estudiar a estas personas descubrieron que respondían a patrones personales específicos de conductas y pensamientos, los que estandarizaron y ofrecieron como modelos de aprendizaje.

Utilizando este sistema de aprendizaje se logra que una persona promedio alcance un comportamiento altamente efectivo en un corto período de tiempo y conserve ese nuevo estado en forma permanente.

Hay otros elementos objetivos, como creencias, valores, suposiciones y espiritualidad que unidos hacen que el comportamiento sea efectivo, esos patrones pueden ser copiados y aplicados por otras personas para alcanzar resultados similares (modelado), siendo esto lo realizado por los fundadores de la PNL con los terapeutas importantes.

Para saber más sobre conceptos históricos de la PNL ver el anexo “Desarrollo y Consideraciones Generales de la PNL”

- **Hemisferios Cerebrales**

El cerebro está compuesto por dos hemisferios. El izquierdo hace referencia a la parte lógica, racional y analítica y el hemisferio derecho corresponde a la intuición, creatividad, imaginación y otras habilidades analógicas.

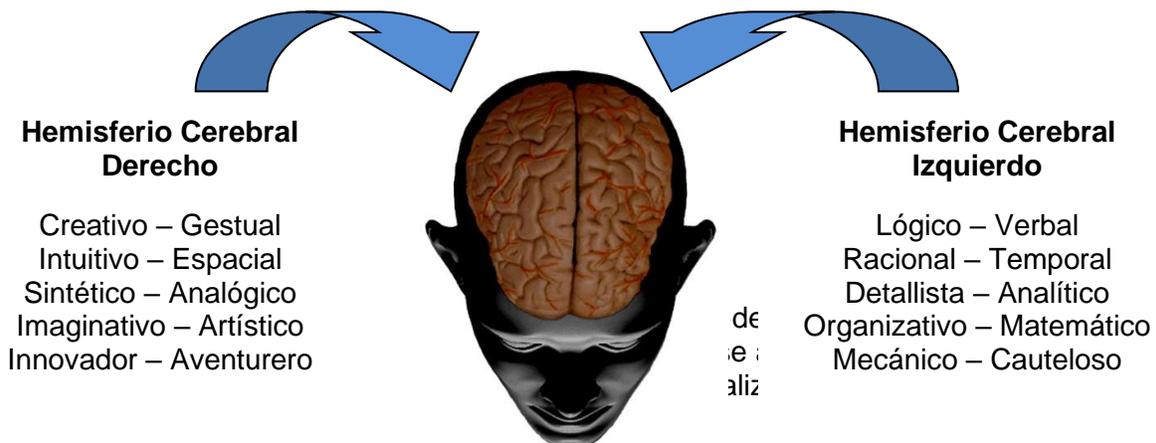
Ambos tienen funciones muy distintas como así también, la forma de procesar la información es diferente.

Se sabe que aprovechamos menos del diez por ciento del cerebro. Si logramos trabajar armónicamente con ambos hemisferios, optimizaremos nuestros resultados al contar con una mayor capacidad.

En la enseñanza Occidental se le ha dado prioridad al desarrollo del hemisferio izquierdo. El desafío es desarrollar las capacidades del otro hemisferio para lograr resultados exitosos, además de aumentar el coeficiente intelectual.

El hemisferio izquierdo corresponde al sector consciente (llamado dominante) que es el responsable de la comprensión del lenguaje.

El hemisferio derecho (llamado también no dominante) está relacionado con el sector inconsciente y el lenguaje no verbal (gestos, posturas, movimientos de los ojos, etc.).



DESARROLLO Y CONSIDERACIONES GENERALES DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

Este modelo fue desarrollado en la década de los 70's a partir de las investigaciones de un eminente lingüista, John Grinder, y de un experto en informática y estudiante de psicología, por aquel entonces, Richard Bandler

Ellos deseaban averiguar porque los tratamientos de los tres terapeutas de mayor éxito en estados Unidos alcanzaban un grado de eficiencia mayor que el de todos sus colegas.

No seguían los modelos tradicionales y tampoco se apegaban a formas y métodos estructurados (como el psicoanálisis), ni siquiera sabían explicar formalmente cada proceder.

Estos tres terapeutas eran:

- Milton Erickson
- Fritz Perls
- Virginia Satir

I. Milton Erickson

“La hipnosis es una forma de envolver ideas como si fueran regalos”

Erickson nació en 1901, en Aurum, una pequeña ciudad -ya desaparecida- de Nevada.

Su familia, conformada por sus padres, siete hermanas y un hermano, emigró a Wisconsin, donde sus padres tenían una granja y toda la familia participaba en los trabajos.

Aquejado de poliomielitis a los 17 años, y desahuciado por los médicos, tuvo tiempo y temple para recuperar los movimientos trabajando la introspección y el control mental, por lo que adquirió un modo de abordar las dificultades psíquicas de manera original y auto sugestiva, habilidad o característica que luego aplicó para curar a sus pacientes.

Su fuerza de voluntad le permitió sobreponerse a la enfermedad y graduarse en medicina y psicología; trabajó como psiquiatra en numerosas instituciones y, más tarde, como profesor de psiquiatría.

Erickson no concebía la hipnosis como una teoría en sí y por sí; a su juicio, era un accesorio de cualquier tipo de terapia

Su enfoque también pecaba de poco ortodoxo porque no se limitaba a un solo tipo de terapia ni a una forma única de abordar un problema. Siempre buscaba un nuevo modo de lograr que el individuo reconociera sus propias capacidades de cambio; estaba dispuesto a hacer casi cualquier cosa, para efectuar dicho cambio. Su meta era ayudar al paciente; cualquier técnica, teoría o terapia era permisible y bienvenida.

Con relación al enfoque personal de Erickson, si bien creó muchos métodos permisivos y novedosos de hipnosis terapéutica, no postulaba ninguna teoría explícita de la personalidad, porque estaba firmemente convencido de que ello limitaría la psicoterapia y haría que los psicoterapeutas actuaran con mayor rigidez. Él promovía la flexibilidad, la singularidad y la individualidad

Una de las piedras angulares del enfoque ericksoniano es la aceptación y utilización de las pautas de conducta y experiencia del paciente (y también de las pautas de interacción social y familiar).

Esto supone oír lo que el paciente presenta en terapia, descubriendo y usando estas pautas al servicio del cambio.

Erickson siempre subrayó la utilización de:

- El lenguaje del paciente
- Sus intereses y motivaciones
- Sus creencias y marcos referenciales
- Su conducta
- Su resistencia: Porque todo lo que resiste, persiste.

Las categorías perceptuales tienen que ver con la forma en que cada persona percibe el mundo inmediata e inconscientemente, y nos van a proporcionar información explícita acerca de cómo esa persona fabrica el problema.

II. Fritz Perls

Friedrich Salomon Perls (8 de julio de 1893, Berlín, Alemania - 14 de marzo de 1970, Chicago, EE. UU.) conocido como Fritz Perls, médico neuropsiquiatra y psicoanalista, fue el creador, junto con su esposa, Laura Perls, de la Terapia Gestalt.

Debido a su origen étnico, abandonó Alemania con la llegada del nazismo.

Tras huir de la Alemania nazi en 1933, poco después de la llegada de Hitler al poder, los Perls se establecieron en Johannesburgo, África del Sur, y desarrollan una forma de terapia que, más adelante, con su traslado a los EE.UU., definirían como la Terapia Gestalt. En 1952, abren el primer Instituto Gestalt en su piso de Nueva York.

Hacia finales del decenio de 1950 y comienzos del decenio de 1960, Fritz Perls se traslada a California para enseñar la Terapia Gestalt como forma de vida más que como un modelo de terapia

La Oración gestáltica de Fritz Perls

Yo soy yo y tú eres tú.

No estoy en el mundo para colmar tus expectativas,

ni tú estás en el mundo para colmar las mías.

Yo estoy para ser yo mismo y vivir mi vida y

tú estás para ser tú mismo/a y vivir tu vida.

Si nos encontramos será hermoso.

Si no nos encontramos no habrá nada que hacer.

- El Enfoque Gestáltico (EG) es un enfoque holístico; es decir, que percibe a los objetos, y en especial a los seres vivos, como totalidades.
- En Gestalt decimos que "el todo es más que la suma de las partes". Todo existe y adquiere un significado respecto de un contexto específico; nada existe por sí solo, aislado.
- El EG es esencialmente una forma de vivir la vida con los pies bien puestos en la tierra. No pretende encaminar al individuo por el camino de lo esotérico o de la iluminación.
- Es un modo de llegar a estar en este mundo en forma plena, libre y abierta; aceptando y responsabilizándonos por lo que somos, sin usar más recursos que apreciar lo obvio, lo que ES.
- El EG es en sí mismo un estilo de vida; de allí que sea más adecuado denominarlo "enfoque", que es un término más amplio, en lugar de "terapia", que restringe sus posibilidades de aplicación a lo clínico.

El darse cuenta (awareness)

- Este es el concepto clave sobre el que se asienta el EG. En pocas palabras darse cuenta es entrar en contacto, natural, espontáneo, en el aquí y ahora, con lo que uno es, siente y percibe.
- Aceptar lo que uno es: no buscar ídolos, no aceptar los "deberías", ser responsable de los propios actos. Enfatizar en el cómo o en el para qué más que en el porqué (típico enfoque psicoanalítico freudiano).
- También es importante el uso de la primera persona, puesto que una de las fortalezas de la terapia Gestalt es, el asumir la responsabilidad de nuestros propios pensamientos, sentimientos y acciones

III. Virginia Satir

- Virginia Satir nació en Neillsville, Wisconsin, la mayor de cuatro hijos. Cuando tenía 5 años, enfermó de apendicitis, pero su madre, quien era devota de la "ciencia cristiana", rehusó llevarla a un doctor. Para cuando el padre de Virginia se impuso en contra de los deseos maternos, su apéndice se rompió. Los doctores lograron salvarle la vida, pero Satir fue forzada a quedarse en el hospital varios meses.
- Fue una niña curiosa que aprendió por sí misma a leer a los tres años y a los nueve había leído todos los libros de su pequeña escuela rural de una sola aula.
- En 1948 se recibió de Máster en trabajo social por la Universidad de Chicago. Luego, Satir empezó una práctica privada. Trabajó con su primera familia cliente en 1951, y para 1955 estaba trabajando con el Instituto Psiquiátrico de Illinois, motivando a otros terapeutas a enfocarse en familias en vez de pacientes individuales.
- Para el final del decenio, se mudó a California, donde co-fundó el "Mental Research Institute" en Palo Alto de California. permitiéndoles comenzar el primer programa formal de entrenamiento en terapia familiar jamás ofrecido.

- Una de las ideas más novedosas de Satir fue que "el problema presentado pocas veces es el problema real, en tanto que la forma que tiene la gente de encarar el problema presentado es la que crea el problema real".
- Como terapeuta y maestra, Satir era conocida por su calidez especial y por su memorable penetración en la comunicación humana y la autoestima
- Su obra no aparece regularmente en cursos sobre comunicación. Su estilo desenfadado, sus formas coloquiales y gráficas de exponer sus conceptos explica un poco que sea visto con recelo y poco utilizado fuera del estricto ámbito de la terapia familiar donde Satir es una autoridad sustentada en la experiencia.
- Fue una de las fundadoras de la Terapia Sistémica Familiar

YO SOY YO

En todo el mundo no hay nadie como yo.

Hay personas que tienen algo en común conmigo,
pero nadie es exactamente como yo.

Por lo tanto,

todo lo que surge de mí

es verdaderamente mío

porque yo solo lo escogí.

Soy dueña de todo lo que me concierne:

de mi cuerpo, incluyendo todo lo que hace;

de mi mente, incluyendo todos sus pensamientos e ideas:

de mis ojos, incluyendo las imágenes de todo lo que contemplan;

de mis sentimientos, sean los que sean,

ira, gozo, frustración, amor, desilusión, excitación;

de mi boca y todas las palabras que de ella salen,

cortesés, tiernas o rudas, correctas o incorrectas;

de mi voz fuerte o suave

y de todas mis acciones, ya sean para otros o para mí misma.

Soy dueña de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores.

Soy dueña de todos mis triunfos y logros, de todos mis fracasos y errores.

Como soy dueña de todo mi yo,

puedo llegar a conocerme íntimamente.

Al hacerlo, puedo amarme y ser afectuosa conmigo

en todo lo que me forma.

Puedo así hacer posible

que todo lo que soy trabaje para mi mejor provecho.
Sé que hay aspectos de mí misma que me embrollan,
y otros aspectos que no conozco.
Más mientras siga siendo afectuosa y amorosa conmigo misma,
valiente y esperanzada,
puedo buscar las soluciones a los embrollos
y los medios para llegar a conocerme mejor.
Sea cual sea mi imagen visual y auditiva,
diga lo que diga, haga lo que haga,
piense lo que piense y sienta lo que sienta
en un instante del tiempo,
ésa soy yo.
Puedo ver, oír, pensar, decir y hacer.
Tengo las herramientas para sobrevivir,
para estar cerca de otros,
para ser productiva,
y para encontrar el sentido y el orden del mundo
formado por la gente y las cosas que me rodean.
Soy dueña de mí misma
y por ello puedo construirme.
Yo soy yo y estoy bien como soy.

**“CADA VEZ QUE VEAS A ALGUIEN MÁS EXITOSO QUE TÚ,
PIENSA QUE ESTÁ HACIENDO ALGO DISTINTO A LO QUE HACES TÚ”**

La Programación Neurolingüística postula que todos los sistemas neurológicos de los individuos se parecen, de manera que si alguien en el mundo puede hacer una cosa con éxito, usted también puede, siempre que descubra y gobierne su sistema nervioso exactamente del mismo modo

Al analizar de qué manera y en qué porcentaje el automatismo (inconsciente) regula el estándar de vida de un individuo, maravillosamente encontramos que es el responsable del 95% del total de sus patrones operativos. mientras que el consciente regula el 5% restante.

La P.N.L. nos dice que lo que hacemos en la vida está determinado por la manera en que nos comunicamos con nosotros mismos, especialmente con nuestra mente inconsciente. La pregunta que surge es, ¿cómo me comunico con ese poder ilimitado que regula el mayor porcentaje de mí mismo? La respuesta es simple: a través del lenguaje y del pensamiento.

Nuestra mente inconsciente posee cuatro grandes características: es literal, no analítica, no tiene sentido del humor y desecha la palabra NO.

- LITERAL: Tomará y aceptará el mensaje tal cual se le indique. Ojo cuando decimos cosas como “me quiero morir” “hoy no es mi día”, etc. porque la mente lo toma.
- NO ANALÍTICA: Una vez recibido el mensaje no interpretará ni racionalizará el contenido de éste.
- SIN SENTIDO DEL HUMOR: Este apartado es muy importante en virtud de que en muchas ocasiones estos mensajes pueden ser resultado de bromas o momentos triviales y por desgracia nuestra mente inconsciente, no podrá distinguirlo.
- Desecha la palabra NO: Pone el foco en el contenido.

Otro aspecto importante en el proceso de comunicación es que, en Programación Neurolingüística se dice que: "El mapa no es el al territorio"

Esto significa que las personas no responden a la realidad, sino a las percepciones que de ella tienen, haciendo representaciones (mapas) de esa realidad por lo que ven, sienten o escuchan. Por tanto, los modelos o mapas que creamos cada uno de nosotros, serán diferentes. La realidad es aquello que esta allá afuera, es todo el Territorio, y mis percepciones sobre la realidad es mi mapa mental de mi mundo.

No confundir Mi realidad (Mi mapa) con La Realidad (El Territorio)

El primer paso consiste, por lo tanto, en agudizar la percepción para evitar interpretaciones erróneas.

IV. Hipnoterapia Ericksoniana

Milton Erickson descubrió y describió muchos de los métodos creativos existentes para promover el cambio terapéutico mediante una técnica hipnótica.

Erickson no concebía la hipnosis como una teoría en sí y por sí; a su juicio, era un accesorio de cualquier tipo de terapia, puesto que él consideraba que la influencia de la hipnosis sobre casi todas las formas de terapia no había sido plenamente aceptada. Sostenía que la mayoría de los enfoques terapéuticos tenían en sus orígenes algo que ver con la hipnosis.

Su enfoque también pecaba de poco ortodoxo porque no se limitaba a un solo tipo de terapia ni a una forma única de abordar un problema. Siempre buscaba un nuevo modo de lograr que el individuo reconociera sus propias capacidades de cambio; estaba dispuesto a hacer casi cualquier cosa, para efectuar dicho cambio. Su meta era ayudar al paciente; cualquier técnica, teoría o terapia era permisible y bienvenida.

Con relación al enfoque personal de Erickson, importa destacar que si bien creó muchos métodos permisivos y novedosos de hipnosis terapéutica, se mostró muy renuente a formular una teoría. No postulaba ninguna teoría explícita de la personalidad, porque estaba firmemente convencido de que ello limitaría la psicoterapia y haría que los psicoterapeutas actuaran con mayor rigidez. Él promovía la flexibilidad, la singularidad y la individualidad. (Zeigh, 1992).

Una de las piedras angulares del enfoque ericksoniano es la aceptación y utilización de las pautas de conducta y experiencia del paciente (y también de las pautas de interacción social y familiar). Esto supone oír lo que el paciente presenta en terapia, descubriendo y usando estas pautas al servicio del cambio. Erickson siempre subrayó la utilización de:

- El lenguaje del paciente
- Sus intereses y motivaciones
- Sus creencias y marcos referenciales
- Su conducta
- Su síntoma o síntomas
- Su resistencia

Según Erickson, un diagnóstico es, por lo general, una descripción psiquiátrica que nos dice lo que esa persona es, pero no nos indica que hacer con ella; es por ello que el diagnóstico debe convertirse en un plan de tratamiento, un plan de acción. A través de un diagnóstico de acción de los valores del paciente, el terapeuta de forma natural creará un plan de trabajo ya que le proporciona información básica de cómo el paciente "crea" el problema. Las categorías perceptuales tienen que ver con la forma en que cada persona percibe el mundo inmediata e inconscientemente, y nos van a proporcionar información explícita acerca de cómo esa persona fabrica el problema. El diagnóstico de cada categoría perceptual debe ser breve, concreto y orientado conductualmente. (Zeigler, 1991).

Erickson afirmaba que existían 5 razones para utilizar las categorías diagnósticas:

1. Para saber hacia dónde conducir la terapia,
2. Como un recurso más del paciente,
3. Como una manera de motivarlo para el cambio,
4. Para saber cómo dividir el problema
5. Para ayudarnos a hablar el lenguaje experiencial del paciente.

Empezaremos por hablar sobre el estilo de atención, o sea, la manera en que una persona dirige su atención hacia lo que le rodea (material o psicológicamente), la cuál puede ser diagnosticada de 2 formas:

- a. Externa. Es una persona que pone toda su atención en el medio ambiente. Está muy interesada por todo lo que sucede en su alrededor. Está pendiente del afuera con su vista, oído, tacto.
- b. Interna. Es una persona que está más pendiente de sucesos internos: fantasías, sueños, sentimientos, etcétera.

Debemos aclarar que todas las personas poseen estas características, que son un continuo pero tendemos a irnos un poco más hacia alguna de ellas, por lo tanto, lo importante no es estar balanceado ni encontrarse en el centro, sino tener flexibilidad para moverse de un lado a otro de acuerdo con los requerimientos de la tarea que se tenga en ese momento.

La segunda categoría que tiene que ver con la atención se refiere al estilo de atención que puede ser focalizado o difuso, cuyos rasgos son: a) Focalizada: Es una persona que solo presta atención a una cosa a la vez, analiza una sola cosa muy intensamente, como un

rayo láser, b) Difusa: Es una persona que presta atención a varios aspectos al mismo tiempo, tengan o no que ver con la tarea a realizar.

La tercera categoría perceptual se refiere al sistema sensorial que el paciente emplea con mayor frecuencia, es decir, cuál de los sentidos perceptuales prefiere esa persona para obtener información acerca del mundo, por ejemplo, es una persona más visual, más auditiva, más táctil, mas kinestésica, etc.

Después de las categorías perceptuales tenemos 2 categorías sobre el proceso de elaboración. La elaboración puede ser lineal o mosaica. Una persona lineal procesa la información secuencialmente. Una persona mosaica procesa las cosas un poco en desorden, toma de un lado y de otro. Sin embargo, hay que recordar que ninguna de estas categorías es mejor que la otra, simplemente nos sirven para entender la perspectiva del paciente y de su mundo.

La otra categoría es amplificador vs. reductor. Un amplificador agranda todo lo que percibe. Mira un ratón y ve un elefante. Su contraparte es el reductor, quién mira un elefante y ve un ratón, es decir, le resta importancia a lo que percibe.

Nuestro foco terapéutico va a centrarse en la o las categorías que percibamos como más desbalanceadas. El conocer estas categorías diagnósticas nos permite empezar en el punto en que el paciente se encuentra y movernos en la dirección opuesta, para balancear un poco más su mapa del mundo, es decir, nos muestran hacia donde orientar la terapia, como cortarla a la medida. (Robles, 1991).

Por ejemplo, un paciente deprimido, psicossomático o que sufre dolor físico, es una persona muy orientada al interior, pero también sabemos que debe de tener un montón de experiencias de cómo estar atento al exterior y lo único que tenemos que hacer es poner las condiciones para que el paciente haga surgir esos recursos, pero siempre acercándonos a esa persona desde su propio marco de referencia, por lo tanto, podemos empezar la terapia desde un polo interno y poco a poco empezar a movernos hacia lo externo.

En este tipo de diagnóstico debemos tomar en cuenta tanto las fuerzas intrapsíquicas como las interpersonales (referidas al procesamiento de información y de relación). En cuanto a estas últimas es importante conocer la estructura familiar del paciente. Para ello es necesario preguntar, aparte de su nombre, dirección, teléfono, estado civil, ocupación y grado de escolaridad, aspectos como número de hijos, nombres y edades, número de hermanos y hermanas, nombres y edades, y si se creció en un ambiente rural o urbano. Esta parte es muy importante, y se relaciona con los aspectos sociales y de interrelación básicos que establece una persona con su ambiente.

Como ya se sabe, el hecho de nacer en cierta posición entre los hermanos y con cierto sexo, puede marcar nuestra personalidad. En términos generales se dice que un hijo mayor o único tiende a ser más intelectual, más tímido y más protector de los demás. Los hijos intermedios tienden a ser más rebeldes, más amistosos, más gregarios, más artísticos. Por su parte, los hijos menores tienden a ser más conciliadores, a dividir las diferencias, a ser más complacientes. Estos rasgos pueden ayudarnos a poder hablar y hacer tareas sobre la base del lenguaje experiencial de cada persona.

En cuanto a la categoría de rural y de urbano, la diferencia radica en que la gente del campo tiende a estar orientada al futuro, comprende como las cosas se desarrollan a través del tiempo. La gente de la ciudad tiende a estar orientada al aquí y ahora, tienden a no darle muchas vueltas a las cosas y a conseguir las cosas rápidamente.

La categoría que sigue es la que se refiere a lo extrapunitivo vs. intrapunitivo, La gente extrapunitiva le va a echar la culpa de lo que le pasa a cosas externas a ella misma. Por el contrario un intrapunitivo generalmente dirá que es su culpa lo que sucede.

La siguiente categoría es uno arriba vs. uno abajo. La persona uno arriba es la que define y controla la relación. La persona uno abajo simplemente responde a las demandas del otro. Según Bateson la relación complementaria es aquella en la que una persona está uno arriba y la otra uno abajo. Es una situación estable y generalmente no hay ningún problema. El otro tipo de relación es la simétrica, que es una relación entre iguales y es inestable. Cuando hacemos hipnoterapia ericksoniana, queremos estar uno arriba y como la gente uno arriba controlamos y definimos la relación e inducimos papeles en la que está uno abajo en forma constructiva. Si el paciente está uno arriba, la terapia es ineficiente.

Consideramos que el utilizar este tipo de herramientas diagnósticas en nuestra práctica psicológica, enriquece nuestro acervo clínico así como las posibilidades de cambio en nuestros pacientes, realizando una terapia más breve y eficaz.

Por último, consideramos que es importante recordar lo que Erickson decía acerca de que los problemas de la gente no se resolverán tratando de buscar soluciones externas a él, o sea modificando su ambiente o tratando de hacer consciente lo inconsciente por medio del insight. Hay que buscar soluciones dentro del mismo paciente demostrándole que solo él y sus aprendizajes inconscientes son capaces de provocar cambios positivos en busca de su crecimiento personal.

V. Virginia Satir

En todos los libros que se conocen traducidos al castellano de Satir aparece la comunicación como una constante; y nos parece que por añadidura las aplicaciones de sus nociones de comunicación presentan amplias posibilidades, así como una terapéutica aplicable al ámbito de las relaciones interpersonales. Como primera operación, para hacer cualquier aplicación a la comunicación, hay que partir de los objetivos que la propia Satir tuvo. En principio, la autora se preocupa por el análisis y conocimiento de las estructuras familiares el cómo están conformadas, por quiénes y los vínculos que se establecen entre sus miembros.

Nuestra hipótesis es que estas premisas y el trabajo empírico que realizó tiene varios grados de aplicación a la comunicación (en distintos entorno y no sólo en los estrictamente familiares que trabajó, como puede ser la organizacional o educativa) y en concreto al estudio de la interacción en distintos ambientes, porque se comparte un mismo sujeto: la comunicación como un hecho complejo, una técnica (manejo de recursos de distinto tipo) y como un horizonte para hacer que las personas en las interacciones cumplan sus objetivos y con ellos se sientan básicamente satisfechas.

Un poco más de historia...

Satir cursó estudios de maestra antes de hacerse trabajadora social en el Mid-Wester el Illinois Psychiatric Institute, el primer instituto en enseñar las dinámicas internas de la vida familiar. Su trabajo en el Hospital y como trabajadora social le llevó a desarrollar una técnica muy personal y rica en medio y recursos para resolver problemas de interacción en el entorno familiar. Para 1959, año de la fundación del célebre Mental Research Institute (MRI2) la autora había visto más de 500 familias (entonces no lo sabía, pero ya había visto y entrevistado mas familias). Don Jackson quedó seducido por su elocuencia cuando la conoció, lo que la llevó a contratarla inmediatamente para el MRI a donde estaría 10 años. El proyecto del MRI consistía en observar el lazo existente entre la interacción familiar y el desarrollo de la salud (o enfermedad) en los miembros de una familia; de cualquier forma el espíritu más practico le hizo preferir las cuestiones terapéuticas más que las estrictamente académicas o de investigación. Desgraciadamente las diferencias con el grupo y sobre todo con Jackson van en aumento lo que hace que abandoné el MRI. Desde entonces Satir sigue su trayectoria como terapeuta y el desarrollo de un trabajo centrada en la optimización de los canales de comunicación en el seno familiar. Honrada por su trabajo innovador en las relaciones humanas, Virginia compartió sus visiones con las personas a lo largo del mundo a través de los libros, talleres y seminarios de entrenamiento. El primer libro Satir (Terapia familiar conjunta) fue publicado en la época en el auge de su época en el MRI (1964) y es un clásico en el campo de la Terapia Familiar y se ha traducido en varios idiomas.

Satir fue conocida por su visión notable en la comunicación humana y autoestima, durante casi 50 años; trabajó para ayudar a otros a comprender sus potenciales humanos. Durante su vida, dirigió centenares de talleres en varias partes del mundo, incluido México, donde ofreció a sus posiciones de comunicación clásicas y su Modelo "de Proceso de Aprobación Humano". Ella se enfocó en el crecimiento personal y salud, en lugar de la enfermedad y patología, con tal de que el ambiente en los individuos y familias pudieran desarrollarse y florecer.

La idea de comunicación en la obra de Satir

Partir de la Autoestima

Como gran parte de los autores que tienen un grado de influencia humanista, Satir considera la autoestima, el propio valor, como una aspiración muy importante. La autora, notable pedagoga en sus formas múltiples de explorar el potencial humano, contaba con una serie muy amplia de ejercicios para saber quienes somos; para reconocer nuestras distintas máscaras. Más que libros de teoría o sesudas reflexiones, la mayoría de sus textos se organizan como recuentos de ejercicios, listado de visualizaciones que le permitan a la persona escudriñe y sacar de ella algún conocimiento sobre las máscaras y estereotipos, problemas de la autoestima. El objetivo de mucho de estos ejercicios es que la persona encuentre nuevas posibilidades en su comunicación y en sus relaciones humanas.

En "El primer paso para ser amado" Satir sugiere comenzar por el reconocimiento de la unicidad de la persona (en su dimensión corporal, física, social, sexual...). "Al mismo tiempo, cada uno es una combinación de lo mismo y lo diferente..." Existen tendencias de agrupación por sexo, gusto, similitudes. La pérdida de la autoestima afecta la capacidad para gozar de las relaciones interpersonales. En su concepción de persona comparte los rasgos antropológicos de los enfoques humanista, a saber: (a) Unicidad e irrepitibilidad:

ser humano idéntico a sí mismo y diferente a los demás; (b) Responsable: Podemos invocar y apelar; pero también ser invocados y apelados. Somos capaces de responder a los retos del exterior. La responsabilidad aplica para todas nuestras capacidades (responsabilidad para actuar, imaginar, pensar, sentir); (c) Libertad: la capacidad de elegir la mejor de las posibilidades; la vida nos está ofreciendo un sinnúmero de posibilidades. La elección de la mejor de ellas es la oportunidad de alcanzar efectivamente nuestra realización como personas. Y finalmente Capacidad de aprender a amar: el mejor ejercicio de la libertad tiene encuentro en el amor.

Para la autoestima —como para la comunicación— existen obstáculos o mecanismos que van impedir el desarrollo de las potencialidades, uno de ellos son los juicios que hacemos acerca de la realidad sobre nosotros mismos; desvelar la imagen de quienes creíamos que somos. El principal temor a “recorrer el velo” es encontrar algo que nos pueda lastimar. “Lo que no conozco, no lastima”, luego entonces optamos por la comodidad que genera ese velo interior sobre nuestro ser real. La autoestima es el sentimiento, las percepciones de valía que tenemos sobre nosotros mismos. Ante esta tarea, Satir (1989) despliega una serie de recursos, imágenes variadas, mecanismos para dialogar y encontrar los diversos rostros; es lo que la psicopatología llama con otros nombres (neurosis, obseso-compulsivo, histeria...) y que por la acción pedagógica de la autora se traduce en figuras, formas, personas en dar vida a la “gran obra de teatro” que subyace en cada uno de nosotros y sobre la que podemos aprender a tomar el control mediante la imaginación y la voluntad; en suma es un ejercicio de concienciación sobre esas voces y roles que están ahí”. La conciencia es otro nombre del amor; reconocer que no soy quien creía ser y por extensión que quienes me rodean no se encuentran restringidos en las cárceles de mis preconcepciones. Mirarse con nuevos ojos es arriesgarse a ver algo nuevo. “Creencias y pensamiento nuevos son la fuente principal para abrir nuevas posibilidades. El siguiente paso es nuestra disposición para arriesgarnos a explorar estas posibilidades”. El paso más grande que uno puede dar es arriesgarse a lo desconocido; la preservación de nuestro estatus-quo particular es una forma de renunciar a nuevas posibilidades y reproducir esos roles y voces que nos habitan.

Todo cambio tiene tres fases (a) luna de miel, la fase de excitación o ansiedad; (b) la fase en que las cosas parecen todas confundidas y ajenas; (c) la integración, cuando la parte nueva resulta más cómoda y familiar. Desde esta perspectiva un nombre nuevo de la neurosis, puede ser justamente la resistencia al cambio, lo nuevo lo desconocido; los esfuerzos denodados que hacen las personas y los sistemas para reproducir y permanecer. La muerte anticipada de la persona es un esfuerzo por mantener el estatus-quo. En la evolución de una persona, no existe un solo camino, es una especie de horizonte que va cambiando y que cada estado demanda nuevos caminos y estrategias conducentes. Aprender otros caminos para hacer las cosas no es una instrucción automática que provenga del exterior; se trata de aprender a tomar riesgos y descubrir las cosas en un entorno de confianza y afecto.

Rasgos del “Enfoque Satir”

Estos conceptos que hemos explicado Satir los ha llevado a un plano terapéutico al grado que sin exageración podemos hablar de un “enfoque Satir”. En su terapia, la primera hipótesis de la autora se basa en una arraigada fe en que la gente está capacitada para crecer y cambiar, y es capaz de toda clase de transformación. Todos los seres humanos

llevan consigo todos los recursos que necesitan para florecer. Satir supone que la familia es un sistema donde todos reciben influencias e influyen en todo y todos los demás; la persona y las concepciones del terapeuta son los elementos más importantes a su disposición. En la estructura genérica, encontramos tres grandes etapas de la terapia familiar: en la primera, se establece contacto y realizar un contrato de trabajo informal; el terapeuta se reúne con la familia y termina cuando se considera que ha recopilado suficiente información y ha establecido la confianza necesaria para proseguir con la siguiente fase. Posteriormente viene una etapa de "caos" durante la cual el terapeuta suele intervenir en el sistema para perturbarlo; esta etapa se caracteriza por la disposición de uno o más miembros de correr el riesgo de adentrarse en un territorio desconocido. Finalmente se aspira a una nueva integración, caracterizada por una sensación de esperanza y la disposición para hacer las cosas de una manera distinta y nueva; cambian las percepciones que los miembros tienen sobre el sistema, las formas de comunicación y en suma la "autoestima familiar".

En este proceso es muy importante el papel del terapeuta quien tiene que ser un especialista de la comunicación. Este "promotor de la comunicación" se forma sobre la base de una serie de compromisos: en primer lugar su profundo aprecio por la vida en toda sus manifestaciones, y la fe de que, en condiciones adecuada, toda forma de vida esta dirigida hacia el crecimiento; el segundo, la suposición de que los pacientes poseen las semillas del crecimiento personal; el tercero, el aprecio de los procesos familiares de sus luchas y posibilidades. En todo momento Satir considera las habilidades terapéuticas humanas deben llevar a un encuentro auténtico con cada integrante de la familia, con sus emociones, sin importarle cuales sean; la congruencia es un requisito para estar centrados por lo que una persona con esta característica toma la responsabilidad de sus sentimientos y no culpa a las influencias externas de haberlas puesto en su interior también es importante que el terapeuta sepa cuando pierde la objetividad y en consecuencia el control y su equilibrio, por lo que la capacidad del facilitador para controlar sus manifestaciones internas es uno de los elementos terapéuticos mas importantes que posee.

La forma cómo pueden adquirir habilidades y cualidades los terapeutas es lograr un compromiso hacia lo que Virginia denomina las "Siete C", Compromiso; Congruencia, Compatibilidad, Competencia, Cooperación, Compasión, Conciencia y Comunidad que funcionan como operaciones amplias que promueven el cambio. Para hacer concreto este esquema Satir menciona los medios y técnicas, actividades específicas que usa con regularidad y explica que su aplicación eficaz depende de la comprensión del contexto mayor de su trabajo, dentro de estos medios y técnicas encontramos actividades experimentales que dan vida real al sistema familiar como lo son la escultura, la metáfora, el drama, replanteamiento o rephrasing, humor y contacto.

La idea de comunicación

En varias de sus obras encontramos un capítulo aparte a la comunicación, cuando no algunos textos abocados de manera exclusiva a este tema. La comunicación es el factor más importante que determina el tipo de relaciones que genera con los demás para poder sobrevivir. "La comunicación es el sentido que la gente da a su propia información." En Terapia familiar sistémica (1989: 71) la autora define la comunicación como el proceso de dar y recibir información; reconoce que para estudiar la comunicación hay que hacerlo también de los procesos que intervienen: la conducta verbal y no verbal; las técnicas que

las personas usan para interactuar, los modos para obtener, procesar y emitir información de acuerdo a distintas finalidades. Una precepciones sobre la comunicación lleva a identificarla únicamente con una dimensión (verbal o no verbal). En su definición de comunicación, Satir comparte las acepciones que Watzlawick (1981) ha esbozado en su teoría de la comunicación y que constituyen la síntesis más acabada de lo que es comunicación: (a) No es posible no comunicarse, lo que equivale a decir que conducta es igual a comunicación; (b) así mismo ésta tiene dos aspectos o dimensiones, uno contenido y un aspecto relacional; el segundo califica al primero. (c) Una serie de comunicaciones puede entenderse como una secuencia ininterrumpida de intercambios (puntuación de secuencia de hechos). (d) La comunicación tiene un nivel digital y otro analógico. Y (e) Todos los intercambios comunicacionales son simétricos o complementarios, según se basen en la igualdad o en la diferencia.

Si bien Satir no reflexiona sobre los principios sistémicos de la comunicación, sus definiciones y ejercicios encontramos una puesta en práctica muy eficiente de los mismos: el Principio de Totalidad y como la suma de elementos no hace el todo. No es solo analítico (descomponer para estudiar las parte); se trata se estudiar el todo con las partes interrelacionadas en la interacción; el principio de Interrelación e interdependencia de objetos, tributos y acontecimientos; el Principio de causalidad circular: el comportamiento de cada actos del sistema forma parte de un juego y las estructura del orden / desorden con las que el facilitador juega durante la terapia (Cf. Marc y Picard, 1991).

Para comunicarse adecuadamente es necesario que las personas aprendan

a obtener / recibir información que necesitan de los otros; aprender a comunicarse con claridad, esto en principio quiere decir que el otro sepa lo que pensamos y sentimos con claridad:

- a. Lo que hemos aprendido o lo que creemos saber.
- b. Lo que esperamos de otros.
- c. Cómo interpretamos lo que otros hacen
- d.Cuál es la conducta que nos agrada y cuál es la que nos desagrada.
- e. Cuáles son nuestras intenciones
- f. Cuáles es la imagen que otros nos dan de ellos mismos.

Esto no siempre es tan fácil, en principio por el carácter del lenguaje, las connotaciones que las palabras y acciones pueden tener. Una misma acción-signo puede connotar diferentes cosas. Satir encuentra en “el significado real de la palabras” uno de los principales problemas en la comunicación interpersonal. De los problemas más comunes por el significado y uso de las palabras están:

- a. La generalización: un caso es igual a todos los casos.
- b. Intolerancia. Lo que a “mi” me gusta (disgusta) tendría que gustarle (disgustarle) a los demás
- c. Las propias evaluaciones son incompletas (por tanto no se puede poner en “tela de juicio”
- d. Naturalización: se dan por natural las cosas, las cosas son como son y no van a cambiar (“ella no cambiará, así es”)
- e. Dicotomización (ella me quiere o no me quiere; este grupo es bueno o mala)

- f. Enjuiciamiento: se cree que las evaluaciones corresponde al “ser” de las personas (“ella es fea”; “él es egoísta”)

El comunicador funcional no da las cosas por supuesto, no asiente o disiente sin más; explica y pide explicaciones, escucha y pregunta, explora posibilidades para explicar o comprender mediante nuevas preguntas, ejemplos. Satir resume que una persona que se comunica claramente puede expresar con firmeza su opinión, aclarar y clarificar lo que se dice, pedir la réplica, ser receptivo a la repica que se resumen en las tres habilidades básicas para la comunicación: saber escuchar, retroalimentar y confrontar. La comunicación no es solamente expresarse con elocuencia, sino y sobre todo dirimir y negociar, resolver y encontrar puntos comunes, como construcción de un proceso.

Las aclaraciones mutuas reducen las generalizaciones y reducen al menos el umbral de incertidumbre al saber cada uno de los interlocutores lo que el otro se refiere. Satir es consciente que no podemos en nuestras interacciones estar pidiendo retroalimentación, casi no tendríamos tiempo de decir lo que pensamos. La comunicación es disfuncional cuando el patrón dominante en la interacción es la generalización, la dicotomización, la naturalización o cualquier otro mecanismo. La comunicación “absolutamente” clara no es posible porque la comunicación es por su naturaleza misma, incompleta; hay grados. El comunicador disfuncional deja al receptor buscando a tientas y adivinando qué hay dentro de la cabeza.

En varios de los libros Satir sugiere muchos ejercicios, siempre concretos, en un lenguaje coloquial y cercano, con entrecomillados múltiples donde coloca ejemplos provenientes de su extensa experiencia clínica. En Talleres de comunicación... (Satir et al, 1991) señalan los obstáculos de la comunicación con una propuesta operativa, así elabora una serie de ejercicio para concienciar los efectos y la postura corporal, las reacciones, los estereotipos y rumores. Optimista como se desprende de la lectura de su obra y algunos testimonios de quienes le conocieron, Satir gusta en el común estilo estadounidense, de sugerir recetas, dar formas y atisbar soluciones específicas a los problemas más complejos de comunicación, lo que no puede desdeñarse de su compromiso práctica por mejorar las relaciones humanas.

Para Satir la importancia de la comunicación es vital. Todos los seres humanos, salvo aquellos que carecen de algún sentido (vista, oídos, tacto, etc.), poseen los mismos elementos para comunicarse: Su propio cuerpo, el cual se mueve y tiene forma propia; valores, es decir, aquellos conceptos que representan su estilo de vida; sus expectativas, provenientes de experiencias pasadas; sus órganos de los sentidos; el lenguaje y su parte intelectual que incluye lo que la persona ha aprendido de sus experiencias pasadas, lo que ha leído y lo que se le ha enseñado. La clave para tener relaciones básicamente favorecedoras del crecimiento, la salud y el bienestar es la comunicación.

La comunicación es el principal mecanismo en las interacciones que los seres humanos establecen, a través de ella se conocen y se negocian los espacios en la vida cotidiana, al igual que se entregan o vivenciar las creencias, las costumbres y los estilos de vida propios de cada familia, comunidad o espacio social al que se pertenece. Virginia Satir al considerar que cuando el individuo llega al mundo, la comunicación es el factor determinante de las relaciones que establecerá con los demás, y lo que sucederá con cada una de ellas en el mundo... abarca la diversidad de formas como la gente transmite información, qué da y qué

recibe, cómo la utiliza y cómo le da significado... cada familia comunica algo para enfrentar el mundo exterior. Cómo desenvolverse, qué hacer ante determinadas situaciones y cómo relacionarse.

La forma en que nos comunicamos puede afectar lo que sentimos respecto de nosotros mismos, de los demás y las situaciones; esos sentimientos afectan en distinto nivel y grado nuestras interacciones que se traducen en pensamientos, sentimientos, respuestas corporales. Estudiar la comunicación es hacerlo de la manera como las personas reaccionamos en distintas situaciones e indagar por el significado que tiene para cada actor los hechos; en ese sentido sigue Satir los célebres axiomas de la comunicación (Watzlawick, 1981), el primero de los cuales dicta que conducta es igual a comunicación y por tanto toda reacción puede tener un valor significativo para alguien dentro del sistema.

Satir en suma no es una teórica en el sentido lato del término, pero aparte de compartir y explicar una dimensión sistémica de la comunicación, operacionaliza una propuesta muy dinámica y viva que se caracteriza por su accesibilidad; en ese sentido su "teoría" tiene que ser la articulación de tres operaciones: una idea clara de la vivencia de la comunicación, una terapia para promover entornos comunicativos y dentro de éstos un enfoque original y dinámica aplicada a la vida familiar. Después de leer a esta autora se tiene la impresión de una cierta sencillez para manejar los problemas de comunicación; en realidad es un efecto de la pedagogía Satir quien señala lo más relevante para encontrar soluciones a los conflictos interpersonales en el seno familiar. Queda pendiente, más allá del semillero de nociones o frases que puedan ser melosas, un estudio más descriptivo sobre los componentes educativos y didácticos (que de alguna manera la Programación Neuro-lingüística de Bandder y Grinder exploraron), que a los estudiosos de la comunicación interpersonal y grupal nos queda desgranar y aplicar creativamente en otros entornos; cabe por ejemplo preguntarnos qué tanto de lo dicho por Satir puede ayudar a analizar fenómenos de interacción en entornos virtuales que aunque éstos no se basan en el modelo cara-cara, comparten elementos afectivos, referenciales y cognitivos que Satir también exploró.

FITNESS CEREBRAL

Hay un viejo refrán que dice: “lo que no se usa se atrofia” y sin lugar a duda nuestra masa encefálica no es la excepción. El mantenimiento y desarrollo de las facultades mentales se erige como una prioridad para hacer frente a las circunstancias que la vida moderna hoy nos plantea.

La rutina diaria, el pasar horas frente al televisor, la inactividad física, los desarreglos nocturnos, la glotonería y las dietas insanas, el cigarrillo y el abuso de alcohol, la ausencia de hobbies e incluso la apatía sexual son todas conductas que literalmente entumescen el cerebro.

Hoy las neurociencias tienen como objetivo el mantenimiento y desarrollo cerebral, más que al mero aumento del coeficiente Intelectual (CI) y ello se debe a que se comprendió que sometiendo a nuestro cerebro a una estimulación constante en sus diferentes áreas, (neuroplasticidad), no solo se desarrolla el Coeficiente Intelectual (CI), sino que además se desarrollan otros tipos de inteligencias, (que hasta no hace muchos tiempo atrás eran desconocidas), como la inteligencia espacial, musical, emocional, intra e interpersonal, etc.

Por otro lado, hasta la década del ochenta los neurólogos estaban convencidos de que el cerebro de un adulto maduro era como el disco rígido de una computadora, esto significa que era incapaz de aumentar su capacidad y/o reparar los daños que se hubiesen producido luego de una lesión o enfermedad. Sin embargo, al introducirnos en la década de los noventa, las neurociencias descubrieron que nuestro kilo y medio de masa encefálica puede reorganizarse en función de la información que recibe a lo largo de toda la vida. La adquisición de una nueva conducta, la repetición de un ejercicio físico o mental, etc. hacen que el cerebro se reconfigure.

Ahora bien, a lo largo de todo este tiempo hemos hecho hincapié en la necesidad de desarrollar en forma armoniosa las distintas áreas cerebrales, el hemisferio cerebral izquierdo; que se ocupa de las funciones lógicas y analíticas, el hemisferio cerebral derecho; que se ocupa entre otras cosas, de las funciones analógicas, como la imaginación, la intuición, la inspiración, etc. , el sistema límbico, encargado de dar respuesta a las emociones y el sistema reticular, muy vinculado con las acciones y los movimientos. Ahora nos introduciremos un poco más en ese concepto, y para ello es necesario plantear el tema de la lateralidad.

Si tenemos que definirla podemos decir que la lateralidad es una función compleja que se deriva de la organización binaria de nuestro Sistema Nervioso. De hecho, gran parte de nuestro cuerpo se articula de forma doble: dos ojos, dos oídos, dos orejas, dos pulmones, dos riñones, etc. ... Nuestro cerebro igualmente dispone de dos estructuras hemisféricas especializadas y que son las responsables de controlar todo el complejo sistema dual, integrando la diferente información sensorial, orientándonos en el espacio y el tiempo y, en definitiva, de interpretar eficientemente el mundo que nos rodea.

Son muchos los factores que intervienen para que una persona desarrolle o no su doble lateralidad en forma equilibrada. Pero los más importantes o determinantes son:

- La información genética: Siempre que no haya factores patológicos, se ha podido constatar un predominio de un cierto determinismo genético. Así algún estudio apunta que la posibilidad de tener un hijo zurdo siendo ambos progenitores diestros es de un 9,5% aumentando esta cifra al 26% si ambos padres son zurdos.
- El entorno (medio cultural, costumbres, educación, etc.): Está demostrado la influencia de factores ambientales o sociales. En este sentido, se señala que los niños desde muy pequeños ya suelen recibir los objetos con la mano derecha debido a que los adultos suelen dirigírselos hacia ese lateral. Además, muchos de esos objetos fueron hechos para ser manipulados por los diestros. Una de las actividades donde más se nota la influencia social es en la escritura manuscrita. En las sociedades más conservadoras, en las que se prohíbe la escritura con la mano izquierda, el porcentaje de zurdos puede situarse en torno al 4 o 5%.

Ya hemos dicho de la importancia que reviste el desarrollo equilibrado de ambos hemisferios. Usted debe comprender que estimularlos con ejercicios, no solo permite que empiecen a colaborar el uno con el otro, sino que, además, permite el desarrollo de otro tipo de inteligencias que van más allá del Coeficiente Intelectual (CI), (inteligencia que solo hace referencia a la capacidad analítica del individuo). Esto significa que, desarrollando las distintas áreas cerebrales, podemos mejorar el manejo de nuestras emociones y con ello los comportamientos y conductas, que se traducen con el tiempo en hábitos.

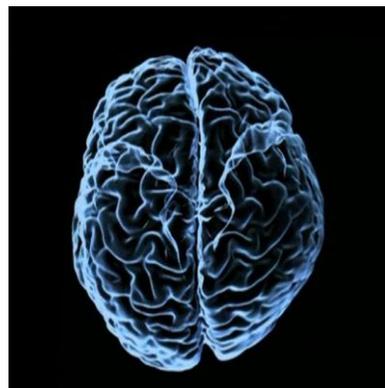
Debemos entender que nuestro cerebro no es un cuerpo “sólido y físicamente fijo y estático”, sino que al igual que un músculo, se va modificando con su uso.

Hay un viejo refrán que dice: “el saber no ocupa lugar”, pues permítame decirle... ¡error!... el saber SÍ ocupa lugar. Conforme nosotros vamos desarrollando tareas, poco a poco, más neuronas se van comprometiendo en ese proceso. De allí la importancia en el deporte, por citar un ejemplo, de realizar repetidamente gestos deportivos. Este proceso lleva a modificaciones físicas en nuestro cerebro. Lo que se conoce como la formación de “cayos neuronales”.

En otro orden de cosas es interesante señalar que, mediante escaneos cerebrales, se pueden observar profundas diferencias físicas en el desarrollo de los hemisferios, según sea el caso de una persona derecha o zurda.



Hemisferios cerebrales de un zurdo



Hemisferios cerebrales de un diestro

Es muy común escuchar que las personas zurdas son más inteligentes. En ese sentido permítame también hacer una aclaración. Todos tenemos enormes talentos, (potencialmente hablando), pero solo aquellos que los sabemos entrenar podemos desarrollarlos. La realidad del caso es que una persona que es zurda necesita obligadamente adaptarse al medio, en tal sentido, debe desarrollar actividades como si fuera un diestro, por ejemplo, al manejar, (en países donde el sentido de circulación es por la derecha). Definitivamente la palanca de cambios está a la derecha y ellos deben resolver esta tarea como si fueran diestros. Del mismo modo ocurre con una infinidad de otras actividades. Lo cierto es que en el desarrollo consciente o inconsciente de estas actividades van estimulando ambas áreas cerebrales, por lo tanto, ejercitan la doble lateralidad.

Pero... ¿Qué beneficios me trae aparejado el desarrollo de la doble lateralidad?

Pues bien, imagínese por un instante que usted va al gimnasio y empieza a trabajar con su cuerpo un solo lateral. ¿Qué puede ocurrir?...

Ahora bien, imagine que ese entrenamiento es continuado y permanente, (esto suele pasar en muchos deportes muy lateralizados como por ejemplo el tenis). Definitivamente lo que va a ocurrir es que, si no hay una intervención consciente y un desarrollo de ejercicios compensatorios, con el tiempo se pueden provocar graves lesiones, (escoliosis, etc.). Pues es necesario comprender que con nuestro cerebro ocurre lo mismo. Por el contrario, cuando ambos hemisferios cerebrales se desarrollan equilibradamente, entre otras cosas, dejan de competir entre ellos y comienzan a colaborar el uno con el otro. También se logra una importante y más consciente habilidad en el manejo de nuestras emociones. Esto último se debe a que el Cuerpo Caloso, encargado de trasvasar la información entre hemisferios, también se desarrolla en armonía con los primeros. Lo interesante de esto, es que el Cuerpo Caloso es una estructura cerebral que integra el Sistema Límbico, quien se ocupa y da respuesta a nuestras emociones, por ello se lo suele llamar "Cerebro Emocional"

Ya lo hemos dicho y lo volvemos a repetir, es fundamental para mejorar nuestros rendimientos el desarrollo equilibrado de ambos hemisferios. En tal sentido es de destacar que debemos estimularnos con ejercicios. Al hacerlo usted notará que "mágicamente" comienza a solucionar situaciones que antes lo/a desbordaban emocionalmente.

Pero vayamos a los hechos y veamos qué tan estimulados están sus hemisferios. Para ello le proponemos la siguiente prueba. En la figura que a continuación aparece, usted encontrará palabras que nombran colores, pero están pintadas de un color diferente. La prueba consiste en que usted vaya mencionando en voz alta y rápidamente los colores en que están pintadas dichas palabras sin leer la palabra.

AMARILLO AZUL NARANJA VIOLETA NEGRO ROJO
VERDE AMARILLO MORADO AMARILLO ROJO BLANCO
NARANJA VERDE NEGRO NARANJA AZUL ROJO
MORADO AMARILLO VERDE AZUL NARANJA VIOLETA
ROJO NEGRO VERDE VIOLETA

Si ya la realizó sepa que para ello usted debió inhibir la lectura que realiza el hemisferio izquierdo para decir el color de la palabra. El hemisferio izquierdo analiza las letras y las lee, el derecho ve el conjunto, la imagen y distingue el color. Si le costó, significa que en usted los hemisferios aún compiten. El izquierdo, (que es el que interpreta las letras), intenta imponerse por sobre la labor que debe realizar el hemisferio derecho, (cuyo cometido en este caso es reconocer el color).

En los niños al igual que en los adultos con problemas de lateralidad, ambos hemisferios compiten en lugar de colaborar, por lo que, con esta prueba podemos hacernos una idea del esfuerzo que para ellos significa poder llevar a cabo las actividades y controlar las emociones, que por el contrario para quienes están entrenados son mucho más sencillas.

Pero sigamos adelante...

En el siguiente texto podemos ver otro ejemplo y descubrir mediante una sencilla prueba, cómo colaboran o no los hemisferios cerebrales a la hora de leer un párrafo. En el caso de un buen lector sin problemas de lateralidad y con un Cuerpo Caloso bien desarrollado, (recuerde que éste es el que realiza el trasvase de información de un hemisferio a otro y es parte integrante del sistema límbico), la lectura será corrida y sin inconvenientes.

En la lectura del siguiente párrafo las palabras están desordenadas. El hemisferio izquierdo trata de leer las palabras e interpretar las letras, pero como están desordenadas, el derecho las reconoce como un todo, como una imagen, por lo que impide que el desorden de las letras entorpezca la lectura. ¡Pruebe y diviértase un poco!

EL ODREN NO IPMOTRA

SGEUN UN ETSDUJO DE UNA UIVENRSDIAD IGNLSEA, NO IPMOTRA EL ODREN EN EL QUE LAS LTEARS ETSAN ERSCIATS, LA UICNA CSOA IPORMTNATE ES QUE LA PMRIREA Y LA UTLIMA LTERA ESETN ECSRITAS EN LA PSIOCION COCRRTEA. EL RSTEO PDEUEN ETSAR TTAOLMNTEE MAL Y AUN A SI PORDAS LERELO SIN POBRLEAMS. ETSO ES PQUORE NO LEMEOS CADA LTERA POR SI MSIMA, SNIO LA PAALBRA CMOO UN TDOO. SI LO HAS PDODIO LEER DE CRODRIO Y SIN "TEOROPIZS" TUS HSIMIEFEROS CABOLRAON, DE LO CTRANRIOO CETMOPIN.

Ahora bien, a esta altura de los acontecimientos quizás usted se pregunte... Todo muy lindo, pero... ¿cómo lo puedo aplicar en mi vida?...

Es necesario comprender que el vínculo con el entorno y las cosas que este desencadena en nosotros, puede tener muchos ribetes. Algunos de ellos nos permiten superarnos y crecer, en tanto que otros, nos vinculan con emociones y sensaciones que nos incapacitan. Por ejemplo, escenas o situaciones que disparan temores, soledad, angustia, stress, ansiedad, etc. Pues bien, con el desarrollo del equilibrio hemisférico, le estamos entregando un poderoso conocimiento que a usted le puede permitir tomar consciencia de lo que le está ocurriendo y a partir de allí accionar para poder enfrentar esas problemáticas con mayor habilidad.

Imagínese, por un instante, a una persona que trabaja ocho horas diarias en una oficina, encontrándose todo el tiempo sentado frente a una computadora, y de pronto se le solicita que desarrolle una proeza atlética, solo digna de quien entrena dos o tres horas

diariamente. Lógico es pensar que se trata de algo casi imposible, por lo tanto, es muy probable que no lo pueda realizar ¿verdad?... Pues metafóricamente hablando, usted debe entender que gran parte de las situaciones emocionales con las cuales hoy se vincula, solo podrán ser resueltas airosamente, si cuenta con el adiestramiento adecuado para hacerlo. Esto significa, una saludable y correcta armonía entre las distintas áreas cerebrales para que éstas trabajen junta.

LA IMPORTANCIA DEL DESARROLLO EQUILIBRADO DE LOS HEMISFERIOS CEREBRALES

A través de la estimulación de las distintas áreas cerebrales se autorregula la actividad neurofisiológica, aumentando la producción y amplitud de sus ondas cerebrales y posibilitando la coherencia interhemisférica.

TEST DE AUTOEVALUACIÓN

Respondiendo a la batería de preguntas, que a continuación le presentamos, usted podrá evaluar como esta ejercitando su cerebro. Marque con un círculo el número correspondiente a cada respuesta y luego haga la suma total. En clase se le dará el resultado.

Preguntas	Respuestas			
	Nunca	A veces	Muy Seguido	Siempre
¿Todas las mañanas al levantarse sigue la misma rutina?	4	3	2	1
¿Cuándo va a trabajar suele cambiar el camino o el transporte?	1	2	3	4
¿Cuándo sale de un supermercado suele recorrer el mismo camino para recordar donde dejó estacionado el auto?	4	3	2	1
¿Se ducha siempre de la misma manera?	4	3	2	1
¿Realiza diariamente el mismo itinerario?	4	3	2	1
¿Por la noche mientras está cenando en familia, suele ver televisión?	4	3	2	1
¿Busca nuevos pasatiempos o hobbies?	1	2	3	4
¿Suele comer todos los días solo/a en el trabajo?	4	3	2	1
¿Cuándo sale de vacaciones suele elegir el mismo destino y/o tipo de vacaciones?	4	3	2	1
¿Le gusta probar diferentes tipos de alimentos y estilos de cocina?	1	2	3	4
¿Con que frecuencia va al cine?	1	2	3	4
TOTAL				

RESULTADOS DEL TEST DE AUTOEVALUACIÓN

Puntuación de 33 o más: Está haciendo lo correcto para mantener su cerebro sano y activo. Su nivel de gimnasia cerebral es óptimo ¡Adelante, siga así!

Puntuación de 24 hasta 32 inclusive: Su vida está transitando por muchas escenas de rutina diaria. Debe cambiar algunos de sus hábitos para hacer trabajar más a su masa encefálica, si no quiere que ésta, poco a poco, se vaya aletargando y las incapacidades se incrementen, entre ellas las emocionales.

Puntuación de 23 o menor: Su cerebro ha caído en el sedentarismo total. Es muy aconsejable que comience HOY MISMO a ejercitar su cerebro. Ya que nunca es demasiado tarde. Comprenda que este estilo de vida que está llevando, solo le entregará más de lo mismo. Salga de su “zona de confort” y enfrente la vida con nuevos desafíos.