



Facultad de Educación

Escuela de Pedagogía en Inglés

SEMINARIO DE TÍTULO

**HOW THE NEURO LINGUISTIC PROGRAMING AFFECTS THE
ENVIROMENT INSIDE A CLASSROOM AND THE ENGLISH LANGUAGE
TEACHING OF TWO DIFFERENT SCHOOLS OF THE METROPOLITAN
REGION, CHILE**

**Seminario para optar al Grado de Licenciado de Educación y al Título de
Profesor de Educación Media en Inglés**

Seminar Director: Gutierrez Villegas, Marlene

Authors:

Caro Ayacura, Alexander

Jerez Yantani, Fabián

Ramos Morocho, Natalie

SANTIAGO DE CHILE

2015

CONTENTS

ACKNOWLEDGMENTS	5
1. INTRODUCTION	6
1.1. General Background	7
1.2. The Current Study	10
1.2.1. Problem of Study	10
1.2.2. General Objective	10
1.2.3. Research Questions	11
1.2.4. Relevance of the Research	11
1.2.5. Justification	11
1.2.6. Hypothesis	12
2. THEORETICAL FRAMEWORK	13
2.1. NLP Theoretical Construct	14
2.1.1. Subjectivity	14
2.1.2. Consciousness	18
2.1.3. Learning	20
2.2. NLP and Education	20
2.3. NLP and Language Teaching	22

2.3.1.	Deletion	22
2.3.2.	Distortion	22
2.3.3.	Generalization	23
2.4.	NLP and English as Foreign Language Teaching	24
2.4.1.	NLP Techniques and ELT	25
2.5.	Classes Environment	29
2.6.	NLP and its relation with English Language Learners Environment	30
3.	METHODOLOGY	33
3.1.	Overall Design	33
3.2.	Context	33
3.2.1.	Participants	34
3.3.	Study Overview	34
3.4.	Selection and Characterization of the Sample	35
3.4.1.	Universe	35
3.4.2.	Sample selection	36
3.4.3.	Economic resources	36
3.4.4.	Human resources	36
3.4.5.	Intervention Stages	37

3.5. Instrument design	37
3.5.1. Environment Questionnaire	37
3.5.2. Teacher’s Questionnaire	38
3.5.3. Booklet Design	38
3.6. Training Period	39
4. DATA ANALYSIS	39
4.1. Interpretation of the data	39
4.2. Data Collection Instruments	41
4.3. Results	42
5. CONCLUSIONS	50
Limitations	53
Suggestions for future work	54
REFERENCES	55
APPENDIXES	60
Environment Questionnaire	61
Teacher’s Questionnaire	63
Results pre-test environment questionnaire	65
Results post-test environment questionnaire	67

Results pre-test teachers' questionnaire	69
Results post-test teachers' questionnaire	71
Table 1	73
NLP Booklet: First Part	74
NLP Booklet: Second Part	98

ACKNOWLEDGMENTS

We thank our teachers from Universidad Católica Silva Henríquez who provided insight and expertise that greatly assisted the research, although they may not agree with our research.

We thank our Seminar Director Marlene Gutiérrez Villegas, for her support and the constant encouragement during the process; we are also immensely grateful to Mr. Marco Castillo T. and Mr. Fernando Garetto L. for their comments that greatly improved the manuscript.

We would like to extend our gratitude to Mrs. Daisy Campos for her help during the last part of the process.

We would also like to show our gratitude to our families, classmates and team members itself who have made invaluable contribution on this proposal which gave us an inspiration to improve our research. We thank all the people for being part of this process, for their directly and indirectly participation to complete our project.

1. INTRODUCTION

“Neuro-Linguistic Programming (NLP) is defined as the study of the structure of subjective experience and what can be calculated from that and is predicated upon the belief that all behavior has structure”. Richard Bandler (1996)

The following research is based on Neuro-Linguistic Programming studies and the relation between the teacher’s activity and the influence that has on the result of the students. The latest studies and research have proved the influence of some of the NLP techniques on the pedagogical labor inside the classroom, so this thesis project tries to analyze the influence of particular NLP techniques used by the teachers on the academic results of the students. It is a fact that NLP affects positively (Jelem and Schutz, 2007) in any kind of human issue, so these problems can be solved by using these methods. In our case as teachers of English we use many approaches to teach the language, and we have to adjust them to our classroom so we can help our students to improve their knowledge. Neuro-Linguistic Programming offers a branch of possibilities to promote a better way to learn a new language and to change our point of view and attitude towards learning in general and learning English specifically.

As teachers and human beings our perception is affected by our emotions and our reality becomes subjective. With all the obstacles and stress we have to deal with every day (because of our Chilean educational system) our reasoning (perception and reality) is disturbed and it may cause a decrease in our performance.

One of the main goals on this project is to help and improve the teachers' work in the classroom and to deal effectively with the classroom environment and the attitude of students and the expectations about them. This research is intended to establish some relationship between the use of some NLP techniques and classroom environment, when used by teachers and if it is possible to adopt them and use them to develop the current project in real contexts.

1.1. General Background

Neuro-Linguistic Programming is a way to develop physical tactics that synthesis characteristics of social psychology, Linguistics, mental skills, common sense and modelling. NLP is about discovering attitudes that aim to have success in life, to model people and integrating the resulting techniques into educational and personal daily live.

Neuro-Linguistic Programming is such an extensive discipline that it is difficult to include all its applications in a short definition. However, perhaps as a start we can call it a set of techniques and guiding principles that allow people to identify, model and imitate outstanding achievement in any given area. To use Neuro-Linguistic Programming is a way to remove or modify behaviors, when people are not satisfied with those behaviors.

Neuro-Linguistic Programming studies wisdom and excellence of how individuals and organizations get their results. The methods can be taught to others so they too can get the same class of results. This process is called modelling (Bandler & Andres, 1985)

Keeping in mind the end goal to show, Neuro-Linguistic Programming considers both structures of our subjective experience – how we consider our qualities and convictions and how we make our enthusiastic states – and how we develop our interior world from our experience and give it importance. No occasion has significance in itself, we give it meaning, and diverse individuals might give the same occasion distinctive implications. Along these lines, Neuro-Linguistic Programming ponders experience from within, Neuro-Linguistic Programming started by concentrating on the best communicators and has advanced into the systemic investigation of human correspondence. It has developed by modeling so as to include viable apparatuses and techniques created excellent individuals. These apparatuses are utilized globally as a part of games, business, preparing, deals, law and instruction. On the other hand, Neuro-Linguistic Programming is more than only a gathering of strategies. It is additionally a state of mind. An outlook in light of interest, investigation and fun.

The name 'Neuro-Linguistic Programming' comes from the three areas it brings together:

- N – Neurology - The mind and how we think.
- L – Linguistics - How we use language and how it affects us.
- P – Programming - How we sequence our actions to achieve our goals.

From long back, analysts and researchers have been looking for development and perfection in dialect learning. They have proposed different systems, methods, improved instructive situations, materials, and prepared qualified educators to upgrade learning. It appears that Neuro-semantic programming (NLP), as a type of demonstrating in humanistic brain science can open new skylines for dialect educators to enhance the nature of their instructing. The major points of NLP are to push connections, self-improvements, and displaying fantastic individuals (Tosey, Mathison, 2003).

It appears that because of the way of NLP which is an extraordinary help when all is said in done instruction, this system can likewise offer language teachers to be more effective in the classroom; some assistance with having said that, we should say that this idea has not been tremendously researched into language learning, so it is needed to investigate the idea from alternate points of view to enhance and develop our comprehension of NLP and its part in language learning and educating.

1.2. The Current Study

1.2.1. Problem of Study

One of the greatest difficulties of teaching proves to be the attitude of the teacher inside the classroom and how it affects the environment. The students tend to react to the teacher's attitude and, at the same time, the teacher is influenced by the responses of the students; following the same idea, the emotional involvement of a student is an important factor to consider when we talk about Second Language Acquisition, and the reason is that our memory can retain much better information that is associated with strong emotions and more than one sense (Bandler & Grinder, 1975-1976).

NPL provides tools to improve our perception and some techniques that can be useful for teachers, to deal with students' personal characteristics, especially when we talk about emotions and to stimulate the acquisition of English as a Second Language.

1.2.2. General Objective

To investigate the effects of a set of NLP techniques used by English teachers to improve the environment inside the classroom and the English Language Teaching.

1.2.2.1. Specific Objectives

- To determine if there is a relationship between the use of NLP techniques and the improvement of classroom environment.

- To identify if there is a relationships between the use of NLP techniques and ELT.
- To determine whether NLP influences the teacher performance.

1.2.3. Research Questions

- Does the use of NLP techniques favor relation between teacher and students?
- Does the use of NLP techniques improve classroom environment?
- Does the use of NLP techniques improve ELT?
- Does the use of NLP techniques lower classroom environment?
- Does the use of NLP techniques lower ELT?

1.2.4. Relevance of the Research

The relevance of this research lies on the provision of tools derived from NLP to be a contribution to teachers in the exercise of the profession. It also provides new data about Neuro-linguistic programming techniques dedicated to English Language Teaching.

1.2.5. Justification

Bandler and Grinder (1970) developed NLP. According to the authors the main goal of these techniques is to enhance students' communication processes and facilitate the learning process.

Current research has claimed that NLP have not been proven as a methodology on teaching since its data has not been confirmatory. What is more,

there has been a general lack of coverage on NLP in applied linguistic and English language teaching manuals.

1.2.6. Hypothesis

- The use of NLP techniques will favor the communication between teacher and students.
- The use of NLP techniques will improve the teacher's performance inside a classroom.
- The use of NLP techniques will deteriorate the classroom environment on young learners.
- The use of NLP techniques will lower the teacher performance in relation with ELT.

2. THEORETICAL FRAMEWORK

In 1975, Grinder, whose foundation was in Linguistics, and Bandler, whose foundation was in arithmetic and gestalt treatment, formalized their demonstrating systems and their own individual commitments under the name Neuro-Linguistic Programming to symbolize the relationship between the mind, dialect and the body. Their motivation was clear: to make models of human brilliance and to make an arrangement of procedures to enhance conduct to accomplish better results in everyday life.

In words of Bandler (1996) NLP can be explained as the study of the structure of subjective experience and what can be calculated from that and is based upon the belief that all behavior has a structure. It is considered a multi-dimensional procedure that includes the improvement of behavioral fitness and adaptability, additionally includes vital deduction and a comprehension of the mental and psychological procedures behind conduct (Bandler, 1996). Before start, it is important to establish that it is not considered as a science without anyone else on the grounds that it incorporates assets from another formal sciences to make all the hypotheses and procedures; however, it is a useful device for other territories as brain research and treatment, drilling, business among others. Following the same line, NLP gave tools to the advancement of conditions of individual magnificence (training), however it likewise sets up an arrangement of engaging convictions and presuppositions about

what people are, what correspondence is and what the procedure of progress is about.

At another level, NLP is about self-revelation, investigating character and mission.

2.1. NLP Theoretical Construct

NLP can be understood in terms of three broad components: subjectivity, consciousness and learning. (Mahler, 2012)

2.1.1. Subjectivity

We experience the world through the senses subjectively (perception), because it is influenced by our interpretation about the reality and language; as Grinder said “we create subjective representations of our experience”(Grinder, 1976). That is to say, our subjective cognizant experience is characterized as far as the conventional faculties of sight, smell, touch, hearing and taste, so that when we — for instance—practice an action "in our heads", review an occasion or suspect the future we will "see" pictures, "listen" sounds, "taste" flavors, "feel" material sensations, "smell" scents and think in some language (Bandler and Grinder, 1976).

Bandler and Grinder (1976) established that these subjective representations of experience have a perceivable structure and, for that reason, NLP is characterized as the investigation of the structure of subjective experience.

2.1.1.1. Perceptual Positions

A perceptual position is a point of view which includes all of our representational systems (visual, auditory, kinesthetic, gustatory, olfactory, linguistic).

Our brains are capable to adopt more than one perceptual position. People tend to adopt different Perceptual Positions to talk about Past, Present and Future, just considering the point of view used. Here is a brief abstract of the four principal perceptual positions as portrayed and utilized as a part of NLP Training, Coaching and Therapy:

- 1st Position: The perceptual position of oneself. What one sees, hears, feels, tastes, smells; plus what one believes, one's capabilities and behaviors (Hoag, n.d.).
- 2nd Position: The perceptual position of another. Another can be a person, an animal, vegetable or mineral. Another can be real, imagined or remembered, a character from a novel or movie, a supportive mentor or a critic, a future or ideal self, or any number of archetypal roles. (Hoag, n.d.)
- 3rd Position: The perceptual position of an observer. An observer can be a fair witness, a scientist from another planet, a fly on the wall, or any uninvolved entity, real or imagined, with the ability to perceive in a disinterested and well intentioned way (Hoag, n.d.).

- 4th Position: The perceptual position of the larger system or systems. The system can see all of the other positions at once, as a whole, and use all of the representation systems to perceive such things as relationships between other positions, effects on the system itself, and systems within systems to any level of magnitude, large or small (Hoag, n.d.).

2.1.1.2. Submodalities

According to Hoag (2015) submodalities are the specific characteristics of each of human's sensory representational systems, that is to say, they are qualities of sensory perception not interpretation. Hoag presented a list of some examples of submodalities considering each sense:

- Visual submodalities: size, shape, color, focus, transparency, motion/still, angle, brightness/darkness, contrast, vertical position, horizontal position, distance, speed, peripherally, panoramic/bordered, visual texture, 2D/3D, point of view (associated, disassociated), etc. (Hoag, n.d.).
- Auditory submodalities: volume, pitch, timbre/tonality, duration, distance, movement, source, direction, location, harmony, dissonance, rhythm, tempo, progression, dynamics, phrasing, staccato, legato, etc. (Hoag, n.d.).
- Kinesthetic submodalities: location (inside/outside), tactile/proprioceptive, temperature, pressure, texture, solidity, weight, intensity, duration, often/frequent/constant, movement, fullness/hunger, sticky/smooth/rough,

hardness/softness, sharp/dull, wet/dry, flexibility/rigidity/brittleness, etc. (Hoag, n.d.).

- Olfactory submodalities: sweet, pungent, fresh, stale, putrid, chemical, burnt, smoky, animal, faint, strong/mild, etc. (Hoag, n.d.).
- Gustatory submodalities: sweet, sour, salty, hot, bitter, tart, savory, juicy, dry, etc. (Hoag, n.d.).

2.1.1.3. Association and Disassociation

According to Hoag these terms are used differently in NLP from similar terms used in the psychology model, because they are not considered as pathologies in NLP, but rather, association and disassociation are considered as characteristics of perceptual position.

- Association is recognition and experience as though one is inside the scene or experience being spoken to inside, whether that representation's time allotment is before, present or future, and whether that representation is in any of the four perceptual positions. A related state is one in which the individual encounters the state as though submerged in it or encompassed by it. (Hoag, 2015).
- Disassociation is observation and experience as though one is outside the scene being spoken to inside. A disassociated memory, for instance, is one in which one can see oneself in the memory as though survey it all things considered. Disassociated states do not need to incorporate a picture of

oneself, yet can have the nature of seeing others in a non-recognized manner. (Hoag, 2015).

Those terms are considered aptitudes in NLP as indicated by Hoag. The viability of them depends only of the proper utilization of them in distinctive settings, and as the memory individuals tend to support one over the other, yet Hoag states that individuals can learn and enhance in the utilization of either with practice.

2.1.2. Consciousness

NLP is based on the assumption that the consciousness is divided in two subjective representations: a conscious component and an unconscious component. Those subjective representations that occur outside of an individual's awareness comprise what is referred to as the unconscious mind (Bandler and Grinder, 1976).

2.1.2.1. Meta Programs

According to Hoag, Meta Programs are habits or programs of attention that we pay attention on and what we sift through, in another words, the consciousness of discernment in different settings. As Hoag established, Meta projects can be changed with NLP. In any case, it is more valuable to keep them as they are but using them properly.

There are many Meta programs, in any case, everyone is a parallel decision that is to say, and consideration is centered on one or the other. It is important to establish that Meta Programs are neither great nor awful outside some particular setting. As Hoag say, they are not a type of identity writing. When all is said and done, a man profits by having expanded access to, and decision about, both sides of the accompanying sets.

- Toward vs. Away-From: Attention is directed either toward what is wanted or away from what is not wanted. (Hoag, 2015).
- Internal Reference vs. External Reference: Attention is directed to internal processes or external processes (including people, objects, etc.) . (Hoag, 2015).
- Big Chunk vs. Little Chunk: Attention is directed to the big picture or small details. (Hoag, 2015).

- Options vs. Procedures: Attention is directed to selecting from options or following procedures. (Hoag, 2015).
- Match vs. Mismatch: Attention is focused on what is the same or what is different. (Hoag, 2015).

2.1.3. Learning

Taking into account the prior work of Bandler and Grinder, NLP used an imitative technique for learning called modeling, which is asserted to have the capacity to arrange and duplicate a model's aptitude in any area of movement. An imperative part of the codification procedure is a depiction of the arrangement of the tangible/semantic representations of the subjective experience of the model amid execution of the skill (Hannah, 2013).

2.2. NLP and Education

In nowadays NLP, it is becoming more and more familiar and focused on education as was said before. For instance, Tosey, Mathison, and Michelli (2005) stated that it is a field which brings innovation with its wide range of applied factors and techniques. They established that teachers and students can apply those techniques within both formal and informal education settings. In a similar way, Craft (2001) tried to explore the relationship between NLP and learning, and stated that NLP is a set of practical strategies to achieve desired outcomes and, on a broader level, to be successful in life. She identified that NLP focuses in words (language), thoughts and behaviors to achieve goals in life.

NLP educators as Sharpley (1985), and Tosey and Mathison (2003), trusted that all instructors impact their learners' reactions by their method for utilizing dialect. A number of them used NLP methods to accomplish instructive destinations without monitoring it, or might inadvertently utilize English in its negative way. In this manner utilizing NLP helps teachers to consider their conduct and know about what they are doing and saying in the classroom and after that attempt to be more effective (Pishghadam , Shapoori, & Shayesteh, 2011).

In essence, based on NLP, teaching is a process of creating states which are conducive to learning, facilitating learners' exploration of their internal representations, which can lead to the desired goal. Helm (1989) stated that NLP techniques give a good chance to foster the learners' learning and communication skills. Therefore, every individual English learner and teacher will be able to experience a true, complete, and appropriate learning environment.

Furthermore, Millroad (2004) led three workshops, for 16 experienced English teachers of no less than five years of instructing background, to upgrade their attention to NLP in their classroom talk. The outcome was that teachers' talk could be considered as a tool of progress or disappointment in learners through making coincide by means of NLP techniques. In another attempt, Legall and Dondon (2006) mentioned the problem of recent evolution of student behavior and offered NLP as an instrument to motivate students and enrich the quality of teacher learner relationships.

It is a fact that NLP model explains how people process information which comes to them from the outside and is based on the work of Bandler and Grinder (Darn, 2005), making this a useful tool to consider in education and learning process.

2.3. NLP and Language Teaching

In NLP, information arrives via the senses, and submodalities are identified as ways that different individuals perceive the messages (Hoag, 2015).

These clearly form the basis of what is now known as VAK - the identification of Visual, Auditory and Kinesthetic learners and the need to cater for different learning styles in the classroom (Revell & Norman, 1997).

According to Darn (2005), our impression of these is changed by three noteworthy deletion, distortion and generalization. These procedures are in a flash conspicuous in English learners and will be clarified in words of Darn, as followed:

2.3.1. Deletion

There is too much information for the learner to handle. Learners delete or omit some information in order to make input manageable (Darn, 2005).

2.3.2. Distortion

Language learners will distort information into forms which are understandable and learnable. This process is both negative, in that it produces errors and misunderstandings, and positive in that it contributes to learnability and motivation (Darn, 2005).

2.3.3. Generalization

This is a method for learning, by taking the data we have and making wide determinations. Even from a pessimistic standpoint, over-speculation happened, bringing on abuse of principles and inadequate hypotheses. On the other hand, what is really learnt by people is directed by their very own channels (understanding). NLP recognizes these as 'convictions', 'qualities', 'choices' and 'memories', extensively characterized as the way somebody handles data (experience) (Darn, 2005).

Darn (2005) stated that in NLP these channels or filters influenced people's model of the world and conduct. In language learning, they clarified an extensive variety of learning styles and techniques. Learners settle on choices in light of convictions and esteem judgements. They are frequently in a condition of contention on the grounds that their past learning encounters don't concur with their present learning environment.

Following the same line, values provide the basis for decisions about what is right and wrong, what people want and need to know and do not want and do not need to know. In certain cultures, some beliefs are disabling, in that they prevent learners adopting strategies such as risk-taking which teachers would like to encourage (cultural influence).

Memories and prior decisions create beliefs which affect our current behavior. Learners often revert to previously adopted strategies and require deconditioning,

while it can be argued that adult learning patterns merely replace earlier learning strategies which have been forgotten.

As Darn (2005) identified years ago in the work of Bandler and Grinder, NLP also recognizes the importance of non-verbal communication, particularly eye contact, posture, breathing and movement.

A few years ago NLP was considered as a new horizon for language teachers and learners, considering the postulate of Tosey & Mathison (2003) in which is said that NLP offers solutions to classroom problems and provides resources to accentuate language instruction, and Helm (2009) and Millroad (2004) provide some examples such as verbalizing properly using techniques to make Rapport, Modelling, Leading among others (See table 1).

2.4. NLP and English as Foreign Language Teaching

As Pishghadam , Shapoori, & Shayesteh (2011) stated, NLP principles have proven to be notably influential in Second or Foreign Language Learning (ESL/EFL). In that way, Richards and Rodgers (2001) made a big contribution introducing NLP as a supplementary technique in teaching a second language. As well as, Tosey and Mathison (2003) offered NLP strategies as a solution to classroom problems as was said before. Millroad (2004) defined NLP as an approach to language teaching with excellence in performance. Kudliskis and Burden (2009) recommended NLP as gift to teachers and students to face anxiety and other related pressures.

Subsequently, Helm (2009) directed further research and analyzed the effect of NLP modalities of non-verbal correspondence on English guideline for the learners to achieve their full scholarly potential in the learning environment.

Pishghadam, Shayesteh, and Shapoori (2011) by designing a NLP scale, connected it to secondary school understudies, reporting a critical relationship between NLP standards and teachers achievement. A revision of the writing on NLP uncovers that the impact of educator quality attributes has not yet been precisely inspected. In addition, its part in the field of instruction, and especially ESL/EFL, has not got much viable consideration. Due to the lack of research in this area, there seems to be a dire need for more research.

2.4.1. NLP Techniques and ELT

As was established before, a basic understanding of NLP techniques can be a great teaching tool for English teachers. Below are some of the strategies that can be used to incorporate NLP into the classroom based on the work of Bandler and Grinder and collected by Richards & Rodgers (2001), Tosey & Mathison (2003) and published by Rosenberg M. (2015) :

2.4.1.1. Teaching / Re-teaching

The concept of teaching / re-teaching was developed by Grinder (1976) and he suggested that when the teacher first presents something new, he should do it using all the representational channels. The teacher can write the information on the board,

explain it aloud and use gestures or move about to help to get the idea across. Few learners might require more help to understand the idea. In this situation, the teacher can utilize a re-teaching fragment (Rosenberg, 2015). A case is given underneath:

Teaching the '3rd person 's'

- Explain that third person singular needs an "s" in the present simple and compose an example sentence on the board while saying it so anyone might hear. (Rosenberg, 2015).

Re-teaching the '3rd person 's'

- Give singular learners cards with words and the letter "s" on them that make a sentence, eg. 'She loves pizza.' Then give one individual a card with a question mark on it and another a card with 'Does'. Tell the student with the question mark to push away the students with the 'full stop' and the one with "Does" to push away the 's'. Ask the learners what they feel in this circumstance. (Rosenberg, 2015).
- At that point rehash with the 'full quit' supplanting the 'question mark' and the "s" pushing without end the 'Does'. (Rosenberg, 2015).

This is an approach to help principally kinesthetic learners to understand the idea of the "s" being supplanted by the "does" as they experience it with their bodies instead of dynamically.

2.4.1.2. Sensory-Acuity Exercises

Being aware of the less-used channels of representation gives students an opportunity for growth by opening doors to new learning techniques. It would likewise build their capacity to see and recall material they have learned in more than restricted. Grinder (1976) pointed out that what people have learned is regularly not as essential as how we have put away the data in our brains.' (Bandler and Grinder, 1975-1976) This implies in the event that we can remember something utilizing a visual, sound-related and the kinesthetic channel, then we have more risk of getting to it when we require it. These short exercises can be fused into any classroom to let learners stretch out of their favored styles.

2.4.1.3. Visual Acuity

Learners close their eyes and portray someone else in the classroom to their accomplices. They open their eyes to perceive how well their depiction coordinates the individual. This offered learners some assistance with practicing seeing things around them all the more precisely (Bandler & Grinder, 1975-1976).

2.4.1.4. Auditory Acuity

One individual makes a sound while strolling through the room. Alternate, eyes shut, he takes after their accomplice's sounds. In a room loaded with learners attempting this activity, can be a hard work. Auditory acuity instructed learners to hear one out sound in a room loaded with different noises. (Churches & Terry, 2010)

2.4.1.5. Kinesthetic Acuity

Learners work in pairs and write words on each other's backs with their fingers. To extend the exercise, have learners then write the word they understood on the back of another person (Revell and Norman, 1997). This translates kinesthetic feelings into understanding written language.

2.4.1.6. Rapport

Rapport in the classroom is one of the most important elements in getting a message across (Revell and Norman, 1997). NLP has specific techniques to learn how to establish and maintain rapport. These include strategies such as matching body language and posture, volume and speed of voice, use of register and slang. Other factors can include distance between speakers and eye contact. This can be easily demonstrated in the following exercise (Bandler & Grinder, 1975-1976).

These basic techniques can be easily learned. However, they need to be practiced on a daily basis. In the everyday stressful environment of the classroom, it

is easy to forget that our learners may be experiencing the world differently than we are, or feel we do not understand them (Bandler & Grinder, 1975-1976). For educators who have become used to working with rapport and a mix of methods, they notice positive results very quickly and gain the motivation to continue with these strategies. In the end, they find that changing their own behavior pays off, as they expend less energy to get the same results. With these strategies, improvement will be more easily achieved and concepts more readily understood.

2.5. Classes Environment

The classroom environment is the setting in which learning happens. It concerns the classroom's physical surroundings, the social framework, the environment, and standards and values (Creemers and Rezigt, 1996). Think about directed in distinctive areas of the world have demonstrated that classroom atmosphere is a standout amongst the most vital indicators of accomplishment; e.g. Brophy and Good, 1986; Mortimore et al., 1988; Muijs and Reynolds, 1999; Wang, Haertel and Walberg, 1997 (OECD 2009).

The classroom environment plays a crucial role in keeping students engaged and allowing them to be successful within the classroom. The teacher can modify the environment to achieve these results (Hannah, 2013). There are several ways in which a teacher can do this. For instance, arrange the desks in different patterns or re-decorate the walls with different assignments or items, give students new positions, or

simply implement a different learning pattern. In this sense, NLP provides teaching a framework of techniques that can help teachers to improve classroom environment.

2.6. NLP and its relation with English Language Learners Environment

According to O'Connor and Seymour (2002) it is clear that NLP and ELT are complementary in such a way that NLP learns by observing communication patterns, and ELT learns from what NLP suggests as best practice in improving. This means that a teacher can also create state and affect outcomes, in other words if students are said that an activity is difficult they will be seen tense up and consequently prepare themselves to fail. Even more, negative language is negative suggestion, while positive language is positive suggestion (p. 230).

Teachers utilizing music to make air and fortify innovativeness, or utilizing pantomime and dramatization strategies to assemble certainty and add non-verbal communication to discourse acts are now drawing from the NLP range. A considerable lot of these exercises additionally coordinate the abilities and are augmentations or adjustments of existing strategies, for example, narrating, guided dream, pretend and reproduction. Territories where NLP can have a genuine effect, in any case, are those which investigate the connections in the middle of understudies and in the middle of understudies and instructor, and those which make a helpful and positive learning environment (Revell and Norman, 1997). The implication of a positive environment is quite different from the consequences of a negative one.

Neuro-linguistic programming has been seen recently as one of the resources to enhance effectiveness of language instruction (Hardingham, 1998). NLP claims to help achieve excellence of performance in Language Teaching and Learning, “improve classroom communication, optimize learner attitudes and motivation, raise self-esteem, facilitate personal growth in students, and even change their attitude to life” (Thornbury, 2001, p.394).

Richards and Rodgers (2001) also have introduced NLP as a supplementary technique in teaching second language, and Millroad (2004) defined this technique as “an approach to language teaching which is claimed to help achieve excellence in learner performance” (p. 28), enjoying much potential for teaching and learning second language. Proponents of NLP, such as O’Connor and Lages (2004) and O’Connor and Seymour (2003), see NLP as a highly effective motivational tool.

Positive teacher-student connections add to their social abilities, advance scholarly execution and foster understudies' flexibility in scholastic execution (Battistich, Schaps, & Wilson, 2004).

Educators who encounter cozy associations with students reported that their understudies were more agreeable and more engaged with learning (Birch and Ladd, 1997). Teachers who show affectability to individual contrasts among understudies, incorporate students in the choice making, and recognize students' formative, individual and social needs created more noteworthy inspiration in their understudies

than the individuals who utilized less of such practices (Daniels and Perry, 2003). For example, scholars who went to math classrooms with higher enthusiastic backing reported expanded engagement in science learning. Further, teacher-student relationships demonstrated better execution on measures of right-on-time scholarly abilities (Birch and Ladd, 1997).

According to this, the use of NLP can favor learning environment, students' disposition and motivation for learning a second language.

3. METHODOLOGY

3.1. Overall Design

In this chapter the research design and strategies are described, as well as the research methods and the respective instruments required for gathering information. The methodological design and the instruments were applied in order to prove the study hypothesis, regarding the use of NLP techniques in an EFL classroom. Finally, the methods used to analyze and interpret data were outlined.

3.2. Context

The whole investigation relied on a primary source of data in order to collect the necessary information that aimed to achieve the objectives. Our primary source were two schools in Santiago in where we worked with seven teachers. We proposed them to work based on a handbook containing 19 NLP techniques. Teachers agreed to be tested before and after the training of the techniques.

This research is confirmatory as it was meant to prove the relation between the use of NLP techniques by EL teachers and the improvements in classes' environment.

This research followed the qualitative method, since qualitative data will be collected in order to be analyzed (Hernández, Fernández, & Baptista, 2006). This research provided teachers with sources and information in accordance with the use of Neuro-linguistic programming techniques within a specific group of study, which have been chosen by the researchers in relation to the study needs.

3.2.1. Participants

The participants of this study were seven English teachers and two hundred twenty five students of schools in Santiago, Chile: Salesianos Alameda School and República Oriental de Uruguay School.

Teacher: Subjects were identified to be graduated English Teachers. Only one case had less than three years of experience, but the other 6 ranged between 8 and 23 years of experience. Their age ranges went from 27 to 63 years. In the case of Salesianos Alameda School, they were five teachers who declared having at least 6 years of experience in the school. In the case of Republica Oriental de Uruguay's teachers (two), they declared having 1 and 7 years of experience in the institution, respectively.

Students: Subjects were identified to be students of the English language classes. In the case of the Salesianos Alameda school, five groups of 35 students each belonging to 7th, 8th, 9th, 10th and 11th grade were selected. They have four hours of English as a foreign language per week. Their age ranges went from 13 to 17 years old. In the case of Republica Oriental de Uruguay School, two groups of 25 students each belonging to 5th and 7th grade were selected. They have three hours of English as a foreign language per week and their age ranges went from 10 to 14 years old.

3.3. Study Overview

A quantitative method involves the processes of collecting, analyzing and interpreting results of a study. According to Duffy (1985) the strength of a quantitative piece of research is that it can be considered more reliable, basically

because this approach aimed to control variables within the internal structure of the study. The reason questionnaires were used, as was mentioned previously, is that they can give more reliable information from teachers' experiences on their use of NLP techniques. Additionally, students' responses to questionnaires represent a vast data of reliable information.

According to Hernandez, et al. (2006), the quantitative approach deals with objective facts and numerical interpretation based on statistics.

3.4. Selection and Characterization of the Sample

3.4.1. Universe

The universe was placed in Santiago, Chile.

The participants who were the study subject belong to Salesianos Alameda School and República Oriental de Uruguay School, and the sample was made up of seven teachers and two hundred twenty five students who agreed to participate in this research.

The Salesianos Alameda School: families who attend this community are within the medium-high socio-economic group. The school is a partially private institution. Most parents have declared having between 13 and 15 years of schooling in the case of the father; and between 13 and 14 years of schooling in the case of the mother, with a household income ranging between \$ 600,001 and \$ 1,350,000 Chilean pesos. According to the SIMCE, between 15.01 and 35% of students are in condition of social vulnerability.

República Oriental de Uruguay School: Families who attend this community are within the middle socio-economic group. The school is a public institution, municipal.

Most parents have declared having between 11 and 12 years of schooling and the household income ranging between \$ 500,001 and \$ 700,000. According to the SIMCE, between 25.01 and 49% of students are in condition of social vulnerability.

3.4.2. Sample selection

Seven English teachers were selected to participate in a Neuro-linguistic programming training in English Language Teaching. They were trained in NLP techniques to be used inside the classroom. For the purpose of this research we selected a non-probabilistic and convenience type of sample, which refers to a sample that did not involve random selection of teachers who wanted to participate and contribute to the investigation and previously passed the training in NLP techniques.

3.4.3. Economic resources

The didactic materials used by teachers were: a booklet containing NLP techniques, two questionnaires forms consisting of a set of 464 instruments given to teachers and students.

3.4.4. Human resources

The human resources were seven teachers selected to the study and their students.

3.4.5. Intervention Stages

In order to carry out this research, the group planned to work with seven teachers of two different schools in Santiago, being all English teachers in each case. The purpose of this strategy was to collect as much information as possible that would give the researchers an extended view –depending on every context- of the use of Neuro-linguistic programming techniques and how the teacher used them in their own environment.

3.5. Instrument design

In this research pre and post questionnaires were applied. According to Oppenheim (2005), a questionnaire is essentially a measurement tool, an instrument for the collection of particular kinds of data. (p.10). Two questionnaires were adapted in order to be applied to teachers. Also, a handbook was prepared with a set of 19 Neuro-linguistic techniques; the material contained all the relevant points needed to perform a good quality NLP technique.

3.5.1. Environment Questionnaire

The first instrument was a scale for the assessment of social environment in classroom students in Elementary and Secondary Education. This questionnaire was created by the investigators Carbonell, Ramos, López (2009) from Valencia and Malaga's University, and adapted to contain twenty five questions. The questionnaire started from a base scale of background questionnaire that measures the learning environment. A Likert scale was applied. The original scale was in Spanish, and for

the purposes of study it was maintained the same way for better understanding. The questionnaire was responded by 225 students.

3.5.2. Teacher's Questionnaire

This questionnaire was established by the investigators Pishghadam, Shayesteh, and Shapoori (2011) on their research *Neuro-linguistic Programming for Language Teachers: Revalidation of an NLP Scale*, and adapted to the current research containing twenty four questions designed to seek feedback from teachers. Pishghadam, et, al. (2011) constructed and validated an NLP scale to examine the extent to which English language teachers employ NLP techniques in their practices. Accordingly, this study attempted to use the NLP scale through to underscore its importance in the field of language education. A Likert scale was applied. This instrument was responded by seven teachers.

3.5.3. Booklet Design

In conformity with the purpose of this research, a booklet was designed. This instrument contained Neuro-linguistic techniques with their descriptions and the way they have to be used.

The booklet contained 19 techniques describes by Smart (2006) on the book *Ten of the coolest, most powerful & useful NLP techniques I've ever learned*, and Armas (2009), on *Manual de Técnicas PNL de Estrategias PNL*.

The booklet gave teachers the possibility to reflect on their own experiences though the use of each technique chosen. The 19 techniques were selected to meet the aims of a English Language class.

3.6. Training Period

For the information collection teachers were asked to use one technique per class; the grade was specified to be the same for the rest of the research.

Investigators applied two questionnaires in classes before NLP training; this constituted the pre-tests.

Investigators observed three weeks –meaning six classes per teacher- where teachers actually used NLP techniques, after this the investigator applied the same two questionnaires, this constituted the post-tests.

4. DATA ANALYSIS

4.1. Interpretation of the data

Both pre and post questionnaires data were analyzed in order to determine whether the hypotheses were confirmed. In both cases a Likert scale was applied, as follows;

1 = rarely	2 = sometimes	3 = Several times	4 = Almost always
Rara vez	A veces	Bastantes veces	Casi siempre

In this case, *rarely* or *sometimes* answers meant a less positive attitude/declination to the effects of NLP training, since statements pointed to reflect

on positive attitude of teachers or students. In contrast, *several times* or *almost always* mean a more positive attitude/inclination to the effects of NLP training.

After interpreting overall results, researchers interpreted key statement (or questions from the questionnaires) which aimed directly to the research questions and demonstrate how the theory must be supported by the data collected. Many authors were considered to support the instruments applied, for example, the statements *I pay attention to learners' eye movement* (q.5) *I pay attention to individual differences* (q.13), or *All my students' opinion are important to me* (q.17) (appendix 2), can be supported by Bandler and Grinder when they argued that visual acuity helps learners noticing things around them more accurately, in this sense teacher who pay attention to this may handle better activities to those (Bandler & Grinder, 1975-1976). Daniels & Perry also argued that teachers who show sensitivity to individual differences among students, include students in the decision-making, and acknowledge students' developmental, personal and relational needs produced greater motivation in their students than those who used fewer of such practices (2003).

With the pre and post questionnaires administered, the researchers collected the data and proceeded to process in the following order:

- The questionnaires were checked two times by two researchers,
- The data obtained was organized in Excel tables,
- A statistical analysis was done to obtain media of the scores,

- The scores from pre and post tests were compared,
- The results obtained were contrasted with the hypothesis and theory.

4.2. Data Collection Instruments

In this research, we used the inductive method to interpret the collected information. In accordance to Sternberg (2009); inductive reasoning is the process of reasoning from specific facts or observations to reach a likely conclusion that may explain the facts (p.499).

4.2.1. Pre-tests:

Two questionnaires were adapted to seek a feedback from teachers before NLP training:

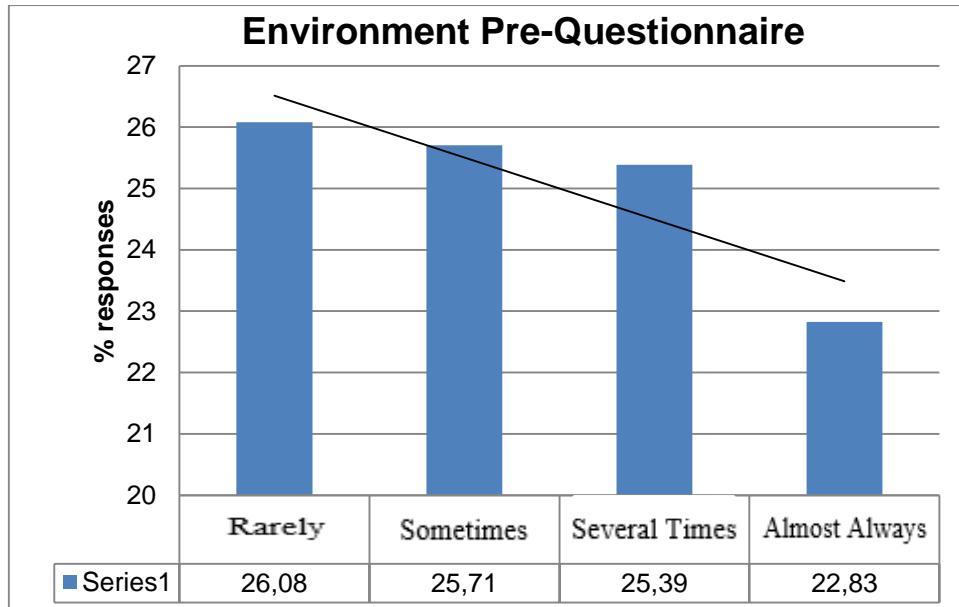
- Environment Questionnaire: the tests were applied to all the students, before the NLP training.
- Teacher's Questionnaire: the tests were applied to all the teachers, before the NLP training.

4.2.2. Post-tests:

- Environment Questionnaire the tests were applied to all students, after the NLP training.
- Teacher's Questionnaire: the tests were applied to all seven teachers, after the NLP training.

4.3. Results

4.3.1. Pre-tests

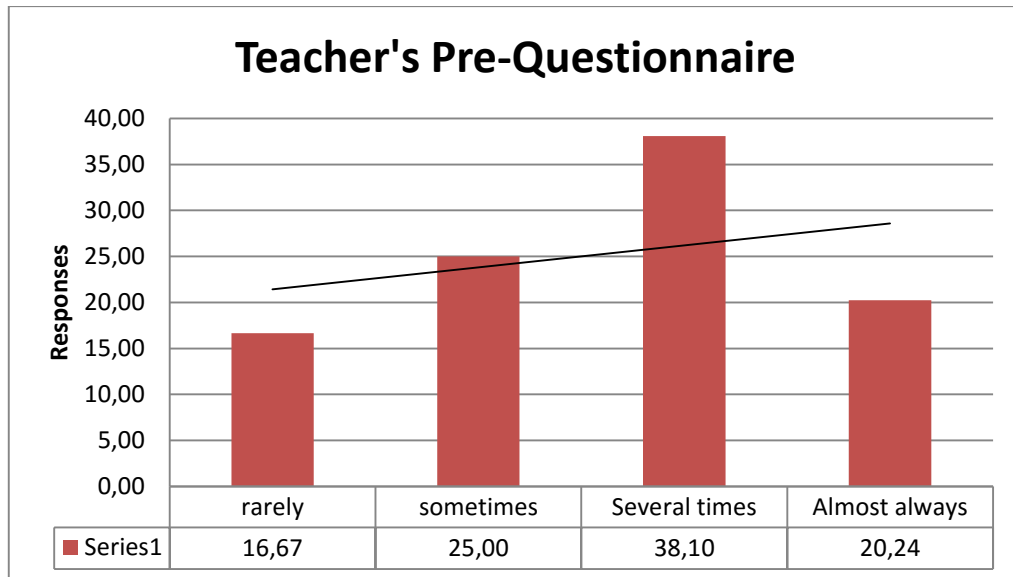


Graph 1

As it was said in the interpretation of data section (4.1), a Likert scale was applied, and the questionnaire aimed to reflect inclination or declination to NLP techniques; meaning that the more students answering scores 1 or 2 (*rarely* or *sometimes*), the less inclination to NLP techniques.

The pre-likert scale was administered to students before NLP training and the results were tabulated in an Excel spreadsheet. In the graph above it is clear that classroom environment was affected by the way teachers presented their classes. The 26 and 25.7 percent of the students responded lower scores. In contrast, 22.8 percent

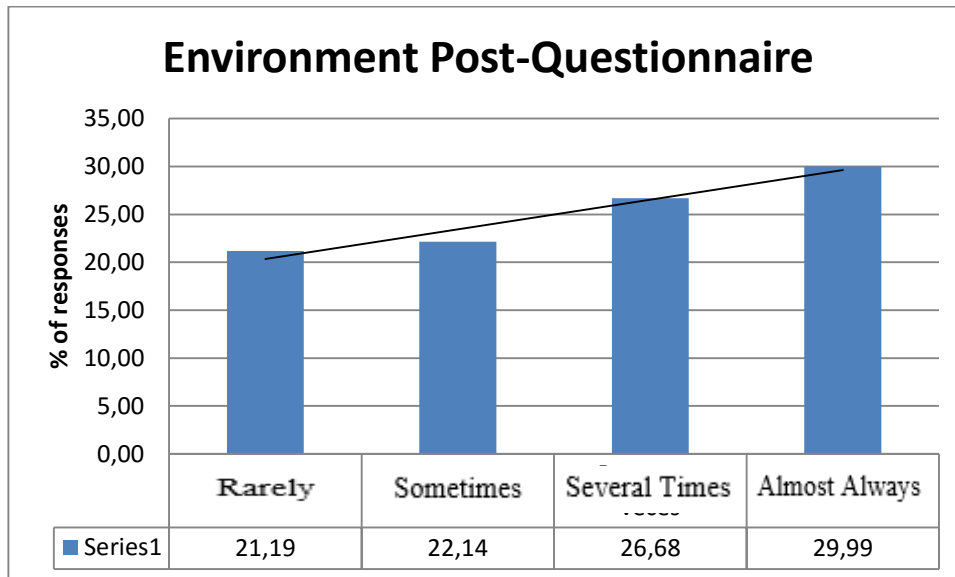
of the students answered higher scores. In this case, the questionnaire reflected a bad classroom environment.



Graph 2

In the case of teachers’ pre-questionnaire –administered to teachers before NLP training- the trend line shows steady responses, although there are plenty of response scored 3 (*several times*), the answers as a whole do not show a clear tendency of teachers’ work. Researchers suggested that teachers were quite divided in their decision, answering that they were not so inclined to higher scores, remaining stable with a 20 percent of the highest score.

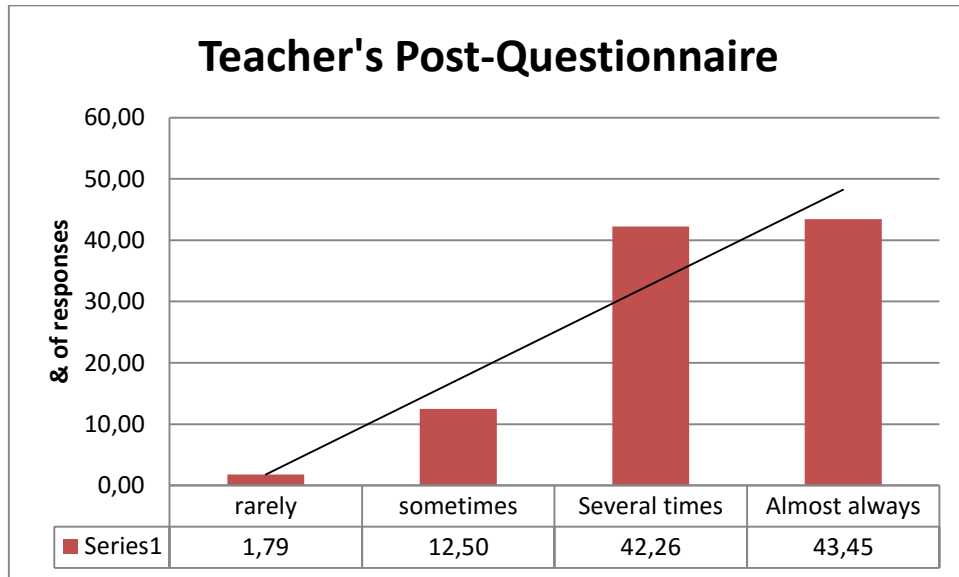
4.3.2. Post-tests



Graph 3

The graph above displayed, showed the questionnaire administered after three weeks of training, the post tests. The results exhibited a tendency for students to answer higher scores, in contrast to pre-questionnaire results. Higher responses increased from 22 percent in the pre-test to 30 percent in the post-test.

According to the information collected, we can say that students' responses reflected the NLP training; the higher scores replied the more positive attitude to the NLP consequences, that is to say, the improvement of classroom environment.



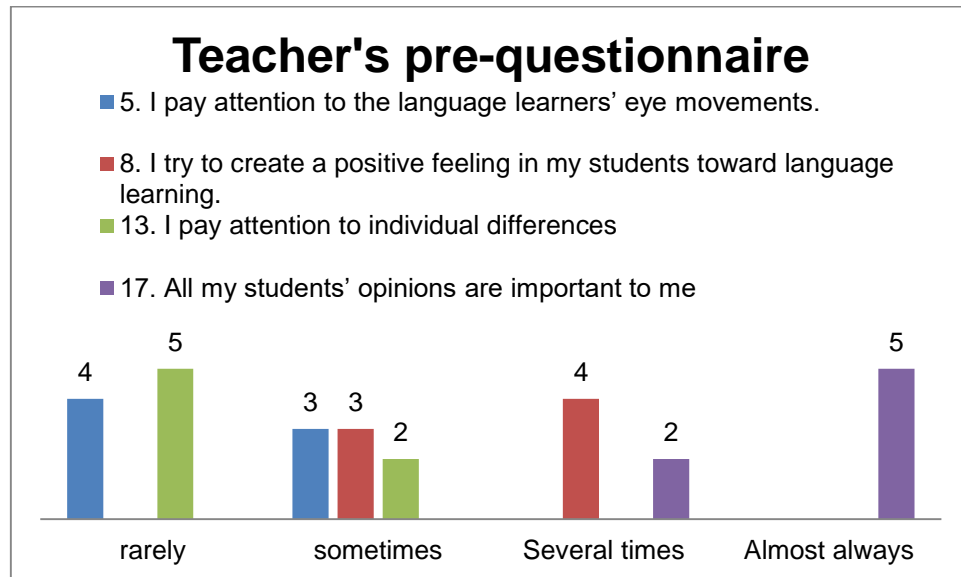
Graph 4

In the teachers' post-questionnaire, the results were more consistent. In this case, the graphs showed a significant rise of higher scores. Meaning that, answers increased significantly due to NLP techniques training, having a lower 1.7 percent of teacher showing a negative attitude and a 43.4 percent of positive attitude to the effects of NLP techniques.

As a result, teachers reflect an inclination to the NLP techniques uses in classes, showing more positive responses.

According to theory, teachers showing a more positive attitude to students' differences (Birch & Ladd, 1997) obtained more engagement and cooperation from the class.

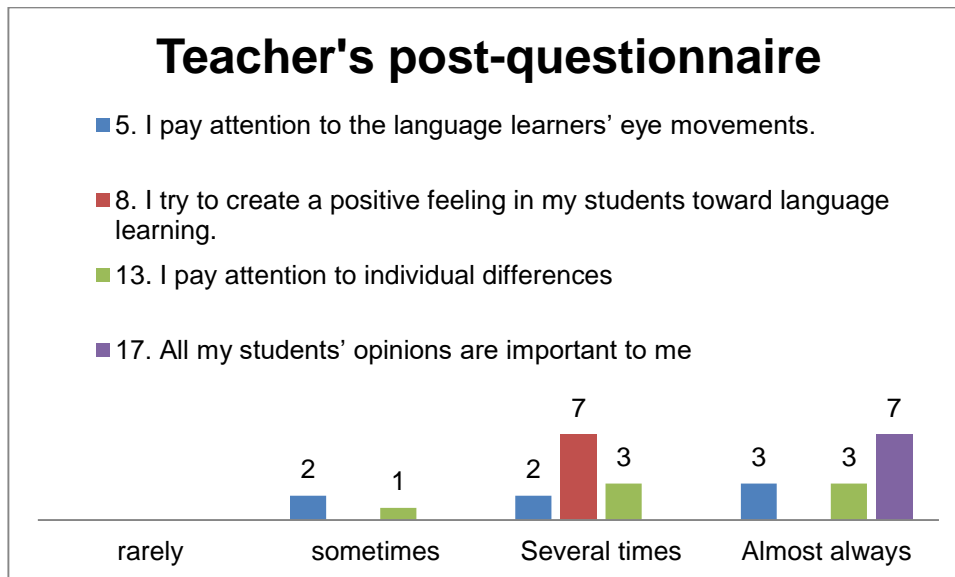
4.3.3. Key Statements Review



Graph 5

According to graph 5, it can be observed on that in statements 5 and 13 teachers have marked lower scores, 4 and 5 respectively. Meaning that, teachers without NLP techniques training did not meet students' individual or visual differences. On the other hand, higher scores did not appear in statements 5 or 13, but 5 teachers did, marking the highest score in statement no. 17.

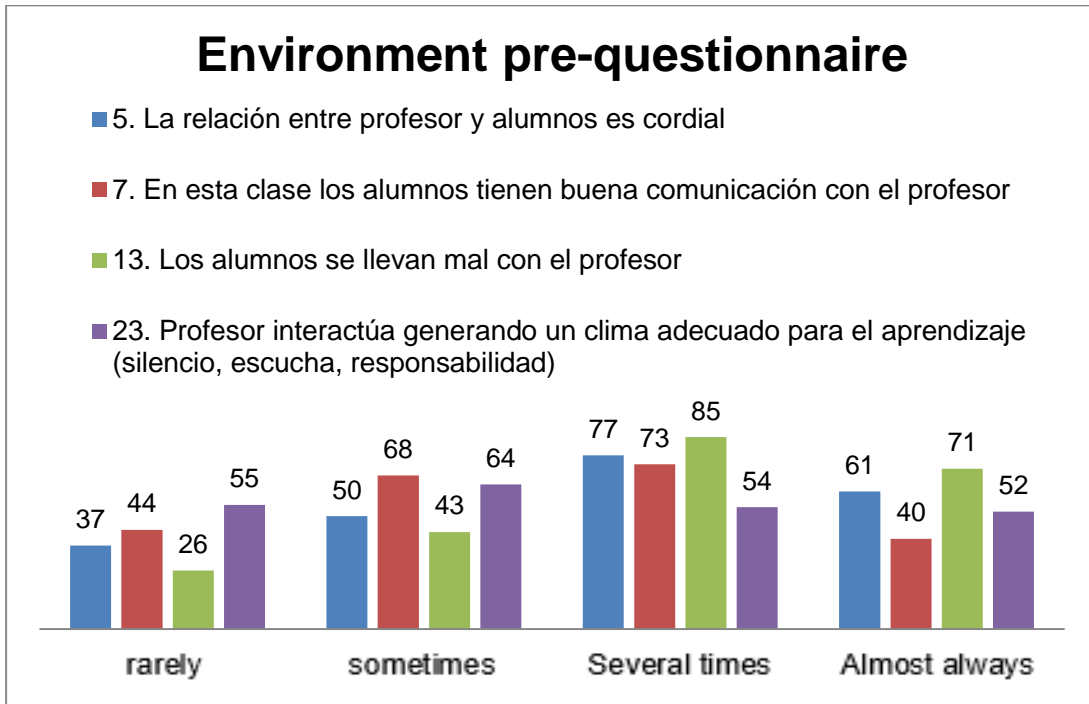
The results suggested that teacher did not pay attention to the students' movements or differences, and that teachers were not aware of that. In this sense, NLP training proved being a new source of information to teachers, showing them the theory behind students' unconscious mind (Bandler and Grinder, 1976).



Graph 6

In graph 6, there was a considerable increase of higher scores. In this case, none of the answers was reported rarely and few (3 times) was reported sometimes. It is clear that teachers' responses had a significant increase in scores, due to NLP techniques training. Researchers suggested that NLP techniques had a positive response by English teachers.

Regarding NLP researchers, teachers who experienced close relationships with students reported that their students were more cooperative and more engaged in learning (Birch & Ladd, 1997; Bandler & Grinder, 1975-1976; Daniels & Perry, 2013), moreover, teachers who payed attention to visual activities or kinesthetic and individual differences, will increase classroom environment, rising students' motivation and disposition for learning.

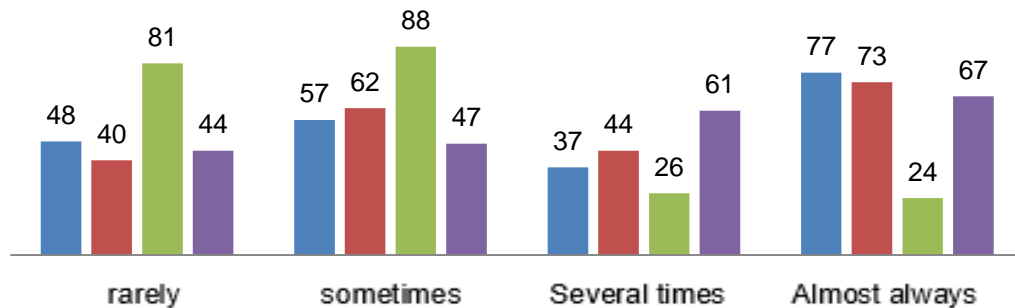


Graph 7

In the case of environment questionnaires administered to students, they showed lower responses when the statement suggest a positive relation between teacher-student. Regarding the results, only 26 students marked rarely in the statement *students do not get along with the teacher*, in contrast, 71 students answered almost always, suggesting that the environmental variable is decreased. In addition, the statement that suggested teacher having a good communication with students, also showed a significant response in the score several times- 73 out of 225, but a decreased rate in the score almost always.

Environment post-questionnaire

- 5. La relación entre profesor y alumnos es cordial
- 7. En esta clase los alumnos tienen buena comunicación con el profesor
- 13. Los alumnos se llevan mal con el profesor
- 23. Profesor interactúa generando un clima adecuado para el aprendizaje (silencio, escucha, responsabilidad)



Graph 8

Finally, in the post test administered to students, the statement regarding *teacher and students good communication or getting along with*, showed a substantial decrease in questions no. 13, with only 50 students that answered that most of the times did not get along with the teacher, in the pre test the same scores was 156.

5. CONCLUSIONS

Throughout the current process, we realized that English language teaching has to do with more than what we have studied before, mainly because contemporary theories have shown consistent and rigorous data providing admirable and useful researches.

It can be established that the general purpose of the thesis research was met, based on design of the current investigation. That is to say, the theory used as basis meet general objectives, the instruments applied were decisive; the intervention phase, the execution of every investigation phase and research stage, the data obtained and the analysis of them and every stage was achieved as the researchers planned to be.

Regarding the problem of study, it was endorsed that one of the greatest difficulties of teaching is the attitude of the teacher inside the classroom and how this affects the environment. The research intended to prove that the use of NLP techniques favors the classroom environment. In general terms, the problem of study was covered; in order to that and according to data and teachers training experience, it can be stated that students tend to react to the teacher's attitude and, at the same time, the teacher is influenced by the responses of the students, meaning that the emotional involvement of a student and teacher is an important factor to consider when it is about learning. According to Battistich, Schaps, & Wilson (2004), positive teacher-student relationships contribute to their social skills, promote academic performance

and foster students' resiliency in academic performance. The current research aimed to prove whether the use of NLP techniques were helpful to improve teachers' performances in English language classroom, since having a better environment and communication between teacher and students, resulted in a better learning environment.

The main objective of the current research was to investigate the effects of a set of NLP techniques used by teachers to improve the environment inside the classroom and the English language teaching, data resolved that it helps teachers that actually use NLP techniques in classroom but was not possible to determine the improvement or not of ELT. Concerning the specific objectives, O'Connor and Seymour (2002) had said that is clear that NLP and ELT can be complementary. In order to that the researches believed that specific objectives were generally achieved since data determined a relationship between the use of NLP techniques and the improvement of classroom environment helping to improve the teacher's performance.

Additionally to the theory, teachers who experience close relationships with students reported that their students were more cooperative and more engaged in learning said Birch & Ladd (1997), the research suggested that the use of NLP techniques provide sources for teachers to adapt themselves to student's needs and classroom environment.

About the intervention phase, it can be said that teachers actually enjoyed and participated actively without any sort of pressure, and the information was collected from their natural environment. With respect to the instruments applied, they were adapted to meet students and teachers attitude in front of a new set of techniques, never used before for any of the study subjects. The intervention was placed in an English language class, still the intervention and the students' questionnaire was in Spanish, for better understanding.

The research questions were all answered in the course of the investigation phases. For instance, does the use of NLP techniques favor relation between teacher and students? Was the first question, and according to data, it can be reported that NLP techniques favor the relation between teacher and students; data also indicated an improvement of classroom environment after teachers were trained. In terms of ELT, data was not concluding, since English language teaching was not proved to be enhanced when teachers use NLP, the research could not consider more than two tests applied to the students (by both institutions) during the intervention because of the time. That is to say that there was not enough time to demonstrate that the improvement of teacher performance influence the student's academic results.

In relation to the hypothesis, the researchers concluded that the use of NLP techniques favors the communication between teacher and students and as we stated before, improve the classroom environment. Data demonstrated that groups who received English lesson from teachers, who passed NLP training, improved their

relation with the teacher and improved the relation between themselves during the class. Furthermore, the use of NLP techniques improved the teacher performance inside a classroom in terms of communication, making appropriate decisions, problem solving and goal setting and achievement. Regarding the fourth hypothesis, the research could not prove if the use of NLP reduced the teacher performance in relation with English language teaching, because of the lack of time in doing the research as was stated before.

Finally, researchers believed that they generated a contribution to teachers in the exercise of the profession. The current research has claimed that even though NLP has not been proven as a methodology yet, it provided new data about Neuro-linguistic programming techniques related to learning and specially classroom environment.

Limitations

During the investigation process, researchers faced limitations that restrained some of the phases of the study and limited the possibilities to achieve the purposes. One of them was the rather number of subject, particularly teachers, who participated in this study. Another one was the limited time that researchers spent on this study; it was possible to achieve all the purposes of the research, but it had required a larger number of participants and longer time to measure all of the proposed data and facts.

Suggestions for future work

The suggestions presented here deal with the NLP, ELT and Learning, considering the relation between them and the impact that NLP has in the academic results during a scholar period of time. The first point that may be considered must be the time spent on the research, which must be a longer period than the two months used to do this project to cover aspects as the influence of NLP in ELT and the results during a process. Another point to explore in a future research can be the impact of NLP directly in the learning process of English as a second language and the factors from the environment that could interfere with that process.

A more ambitious research should be consider NLP to create a methodology to teach English as a second language, an even longer period for the research and more material than just a few techniques from NLP. A good guide to this can be found in sports psychology which uses methodologies based in NLP to train and motivate professional athletes.

REFERENCES

- Armas, L., & Von Ruster, V. (2009). *Manual de técnicas PNL de estrategias PNL*. Edición Electrónica: Daniel Saíz.
- Bandler, R., & Andres, S. (1985). *Using your Brain for a Change*. Utah: Real People Press.
- Bandler, R., & Grinder, J. (1975-1976). *The Structure of Magic I: A Book About Language and Therapy*. Palo Alto: Science and Behavior Books.
- Battistich, V., Schaps, E., & Wilson, N. (2004). Effects of an Elementary School Intervention on Students' "Connectedness" to School and Social Adjustment During Middle School. *The Journal of Primary Prevention*, Vol. 24, No. 3, Spring.
- Birch, S. H., & Ladd, G. H. (1997). The Teacher-child Relationship and Early School Adjustment. *Journal of School Psychology*, 61-79.
- Bodgan, R., & Biklen, S. (2007). *Qualitative Research for Education: an Introduction to theories and method*. Boston: Pearson Education.
- Carbonell, A., Ramos, G., & López, E. (2009). Diseño y análisis de una escala para la valoración de la variable clima social aula en alumnos de educación primaria y secundaria. *Revista de Educación*, 221-252.

- Churches, R., & Terry, R. (2010). *PNL para profesores: Cómo ser un profesor altamente eficaz*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Creemers, B., & Reezigt, G. (1999). *The Role of School and Classroom Climate in Elementary School Learning Environments*, in H.J. Freiberg (wd.), *School Climate: Measuring, Improving and Sustaining Healthy Learning Environments*. London: Falmer Press.
- Creswell, J. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*. Cambridge, Cambridge University Press.: Cambridge University Press.
- Daniels, D. H., & Perry, K. E. (2003). "Learner-centered" according to children. *Theory into Practice*, 102-108.
- Darn, S. (2005). <https://www.teachingenglish.org.uk>. Retrieved 2015
- Duffy, M. E. (1985). Designing nursing research: The qualitative-quantitative debate. *Journal of Advanced Nursing*, 225-232.
- Hannah, R. (2013). *The Effect of Classroom Environment on Student Learning*. Honors Theses: Paper 2375.
- Hardingham, A. (1998). *Psychology for Trainers*. Wiltshire : The Cromwell Press.
- Helm, D. (1990). Neuro-linguistic programming: Equality as to distribution of learning modalities. *Journal of*, 159-160.

- Helm, D. (2009). *Improving English instruction through Neuro-Linguistic Programming*.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. Ciudad de México: McGraw Hill Interamericana.
- Hoag, J. D. (n.d.). <http://www.nlpls.com/>. Retrieved 2015
- Jackson, S. (2011). *Research Methods and Statistics: a Critical Thinking Approach*. California: Wadsworth Cengage Learning.
- Johnson, L. (2001). *The Secrets to Learning Neuro Linguistic Programming*. Perth: Lloyd Johnson.
- Kudliskis, V., & Burden, R. (2009). Applying ‘what works’ in psychology to enhancing examination success in schools: The potential contribution of NLP. *Thinking Skills and Creativity*, 170-177.
- Mahler, D. (2012). <http://www.paradisehypnosisspa.com/>. Retrieved 2015
- Millrood, R. (2004). The role of NLP in teachers’ classroom discourse. *ELT Journal*, 28-37.
- O’Connor, J., & Lages, A. (2004). *Coaching with NLP: How to be a Master Coach*,. New York.

- O'Connor, J., & Seymour, J. (1993). *Introducing NLP. Neuro-Linguistic Programming*. London: Thorsons.
- OECD . (2009). *Creating Effective Teaching and Learning Environments: First Results from TALIS*. OECD Publishing.
- Oppenheim, A. (2005). *Interviewing and Attitude Measurement*. New York: Continuum.
- Pishghadam , R., & Shayesteh, S. (2014). Neuro-linguistic programming (NLP) for language teachers: Revalidation of an NLP scale. *Theory and Practice in Language Study. Journal of Language Teaching and Research*.
- Pishghadam , R., Shapoori, M., & Shayesteh, S. (2011). NLP and its relationship with teacher success, gender, teaching experience and degree: A comparative study. *World Journal of English Language*, págs. 2-8.
- Pishghadam, R., Shapoori, M., & Shayesteh, S. (July de 2011). Validation of an NLP scale and its relationship with teacher. *Journal of Language Teaching and Research.*, 909-917.
- Revell, J., & Norman, S. (1997). *In your Hands: NLP in ELT*. Saffire Press.
- Revell, J., & Norman, S. (1999). *Handing over: NLP-based activities for language learning*. London: Saffire Press.

Richards, J., & Rodgers, T. (2001). *Approaches and methods in language teaching*.

New York: Cambridge University Press.

Rosenberg, M. (2015). *EFL Magazine*. Retrieved from <http://eflmagazine.com/>.

Stenberg, G. (2009). Selectivity in Infant Social Referencing. In G. Stenberg, *Infancy*

(pp. 457-473).

Thornbury, S. (2001). The unbearable lightness of EFL. *ELT Journal*, 391–402.

Tosey, P., & Mathison, J. (2003). *Neuro-linguistic Programming and Learning*

Theory: a response.

APPENDIXES

Appendix 1

Environment Questionnaire

(Carbonell , Ramos, & López, 2009)

CUESTIONARIO CLIMA SOCIAL DE AULA¹

Instrucción: Piensa en tus últimas dos clases y responde a cada afirmación. Por cada afirmación debe haber una sola respuesta. Contesta con la mayor sinceridad.

Ítem	Rara vez	A veces	Bastantes veces	Casi siempre
1. Profesor escucha a los alumnos sin interrumpir				
2. Profesor felicita a los alumnos que ayudan a otros compañeros				
3. Los alumnos sienten comodidad de la clase				
4. Profesor parece disfrutar con su trabajo				
5. La relación entre profesor y alumnos es cordial				
6. El profesor se preocupa porque los alumnos no menosprecien o insulten a otros compañeros				
7. En esta clase los alumnos tienen buena comunicación con el profesor				
8. En esta clase no se premia a algunos alumnos más que a otros				
9. Las decisiones de esta clase son adoptadas por todos los alumnos				
10. En esta clase el profesor anima a los alumnos que quieren hacer las cosas de manera distinta				
11. En esta clase profesor y alumnos se preocupan unos de otros				
12. Alumnos dicen que profesor les escuchan				
13. Los alumnos se llevan mal con el profesor				
14. El ambiente que hay en clase, es casi siempre tranquilo				
15. La clase es un espacio físico confortable (luz adecuada, organizada, no hay ruidos...)				
16. El profesor ha explicado claramente cuales son las normas de funcionamiento de esta clase				
17. En la clase se producen alborotos con frecuencia				
18. Alumnos manifiestan satisfacción con trabajo de profesor				
19. La clase se lleva a cabo sin mayores sobresaltos				
20. Profesor entrega refuerzos positivos de manera constante				
21. Profesor Identifica a los a los alumnos por sus nombres o apellidos				
22. Los alumnos participan activamente en la clase				
23. Profesor interactúa generando un clima adecuado para el aprendizaje (silencio, escucha, responsabilidad)				
24. Profesor genera instancias de incentivo en el transcurso de la clase				
25. Profesor retroalimenta positivamente los logros de los alumnos				

¹ Carbonell, Ramos, López (2009)

Appendix 2

Teacher's Questionnaire

(Pishghadam & Shayesteh, Neuro-linguistic programming (NLP) for language teachers: Revalidation of an NLP scale. *Theory and Practice in Language Study*, 2014)

TEACHER'S QUESTIONNAIRE¹

Instructions: Think of your last two classes and answer. Answer each statement with only one alternative.

Neuro-linguistic Programming Questionnaire	rarely	sometimes	Several times	Almost always
	1	2	3	4
1. I show my interest to the ideas/answers presented by my students.				
2. In answering the questions, I give hints to the students.				
3. I help my students with less ability.				
4. When the learners do not understand something, I present it in a new way.				
5. I pay attention to the language learners' eye movements.				
6. I let the learners move freely in the classroom.				
7. I give enough time to the language learners to write down notes and do class activities.				
8. I try to create a positive feeling in my students toward language learning.				
9. When the language learners do not understand a subject matter, I write it down on the board.				
10. I prefer to call my students by their first name.				
11. I welcome new and creative answers.				
12. I ask my students to pay attention to details.				
13. I pay attention to individual differences.				
14. I talk about myself and my own experiences in the classroom.				
15. I ask my students of my teaching and speaking rate in the classroom.				
16. I assign a special duty for every individual.				
17. All my students' opinions are important to me.				
18. I get my students' ideas of the topics presented in the class.				
19. I inform my students of their progress.				
20. I give feedback to my students' correct and incorrect answers.				
21. I correct all the learners' errors.				
22. I expect my students to adjust themselves to my teaching rate.				
23. The learners can form groups freely.				
24. I do make use of encouragement for my students' progress.				

¹ Pishghadam, Shayesteh (2014)

Appendix 3

Results pre-test environment questionnaire

PRE TEST Clima social del aula				
	Rara vez	A veces	Bastantes veces	Casi siempre
1	99	66	45	15
2	89	86	21	29
3	45	55	69	56
4	40	84	38	63
5	37	50	77	61
6	54	53	68	50
7	44	68	73	40
8	65	80	48	32
9	30	49	69	77
10	118	44	31	32
11	67	55	51	52
12	55	57	58	55
13	26	43	85	71
14	59	58	49	59
15	45	40	75	65
16	57	56	55	57
17	39	65	76	45
18	40	77	55	53
19	55	47	63	60
20	65	64	55	41
21	9	14	52	150
22	70	66	56	33
23	55	64	54	52
24	90	66	56	13
25	114	39	49	23
total	1467	1446	1428	1284
percentage	26,08	25,71	25,39	22,83

total responses	5625
total responders	225

Appendix 4

Results post-test environment questionnaire

POST TEST Clima social del aula				
	Rara vez	A veces	Bastantes veces	Casi siempre
1	35	45	62	77
2	49	54	71	45
3	40	54	69	56
4	40	54	65	60
5	48	57	37	77
6	50	47	54	68
7	40	62	44	73
8	64	76	32	47
9	49	47	54	69
10	44	46	98	31
11	55	32	69	63
12	76	64	40	39
13	81	88	26	24
14	29	45	70	75
15	35	45	64	75
16	50	57	57	55
17	65	78	40	36
18	40	47	55	77
19	39	40	67	73
20	44	41	63	71
21	15	9	34	161
22	40	36	70	73
23	44	47	61	67
24	49	13	90	67
25	39	28	69	83
total	1160	1212	1461	1642
percentage	21,19	22,14	26,68	29,99

total responses	5475
total responders	219

Appendix 5

Results pre-test teachers' questionnaire

PRE TEST Teachers questionnaire				
	rarely	sometime s	Several times	Almost always
1			7	
2		2	4	1
3		3	3	1
4		4	3	
5	4	3		
6	3	3	1	
7			4	3
8		3	4	
9		4	3	
10			4	3
11	3	2	1	1
12	3	3	1	
13	5	2		
14			4	3
15		3	3	1
16		2	3	2
17			2	5
18			3	4
19			3	4
20		3	3	1
21		2	3	2
22			4	3
23	5	1	1	
24	5	2		
total	28	42	64	34
percentage	16,67	25,00	38,10	20,24

total responses	168
total responders	7

Appendix 6

Results post-test teachers' questionnaire

POST TEST Teachers questionnaire				
	rarely	sometimes	Several times	Almost always
1			3	4
2			4	3
3		1	5	1
4		1	5	1
5		2	2	3
6	2	2		3
7			4	3
8			7	
9		3	4	
10				7
11			6	1
12		3	2	2
13		1	3	3
14			4	3
15		3	3	1
16		1	2	4
17				7
18			3	4
19			1	6
20		1	3	3
21		1	4	2
22			1	6
23	1	2	2	2
24			3	4
total	3	21	71	73
percentage	1,79	12,50	42,26	43,45

total responses	168
total responders	7

Appendix 7

Table 1

(Millrood, 2004)

NLP techniques	Teachers' phrases suggested during the workshop
Rapport	Oh, great! That's a very good idea! Now, there will be a surprise for you!
Modelling	Will you take notes? Follow the text closely. Why don't you write your sentences? First read and only then say.
Filter	Here are the words for you. These phrases will be necessary. The rule is ... You need more logic.
Pacing	Am I speaking too fast? Take your time. Do you follow me? Are you clear on what I am saying?
Leading	Could you say it clearer for all? I would like to elaborate on this point. Why don't you make the story longer?
Elicitation	What if the question is put differently? Compare the two pictures. What do you know about ...?
Calibration	Reading is your forte. Why don't you sit nearer for better hearing? You can do the rest after the other classes.
Re-framing	OK ... Let me put it differently. I will read it slower this time. I'd better write the words on the board for you
Anchoring	This idea is particularly useful. I very much like your choice of expressive words. These examples are really great.

Appendix 8

NLP Booklet: First Part

(Armas & Von Ruster, 2009)

Booklet
Técnicas PNL
PARTE 1

Presentación

El presente documento compone la primera parte del material “*Técnicas de PNL para su uso en el aula*”.

A continuación se entregan una serie de técnicas para el profesor desde la Programación Neurolingüística para ser consideradas y utilizadas antes de la labor realizada dentro del aula, dirigidas a tres aspectos específicos para modificar la conducta en el aula: *Relajación, Logro de objetivos y solución de problemas*. Estas técnicas entregan herramientas al ejecutor para los aspectos anteriormente señalados para su crecimiento personal, y por ende, con evidentes resultados en diferentes aspectos de su vida, en este caso particular: la labor docente dentro del aula de clases.

Fuente: Laura Elena Armas, C. V. (2009). *Manual de técnicas PNL de estrategias PNL*. Edición Electrónica: Daniel Saíz.

Relajación

CONCENTRACIÓN FÍSICA



Cada vez que sea necesario



Oficina o casa. Antes de dormir

Objetivo: soltar la tensión de todo el cuerpo y relajarse.

Esta técnica te ayudará a eliminar el estrés y a aflojar los músculos que se hayan tensado por mala postura, exceso de trabajo o estrés. Lo puedes hacer cuantas veces quieras al día, y por la noche te ayudará a dormir mejor. Se realiza sentado o acostado.

Sigue estos pasos:

1. Siéntate o acuéstate en un lugar donde puedas estar tranquilo al menos por tres minutos.
2. Empezarás desde los pies y de ahí subirás hasta la cabeza.
3. Apoya los talones en el piso y levanta la punta de los pies en dirección a las rodillas tensándolas.
4. Junta las rodillas y sigue con la tensión en pies y pantorrillas.
5. Intenta juntar los glúteos con la intención de tensar intestinos y vísceras.
6. Alza los hombros y acércalos uno al otro lo más que se pueda, haciéndolos hacia adelante. Esto te obligará a cruzar los brazos.
7. Cierra los puños y apriétalos con toda tu fuerza.
8. Frunce la frente y el entrecejo.
9. Aprieta con cuidado los ojos y la dentadura.
10. Respira profundamente y contén la respiración.
11. Retén el aire adentro el tiempo que te sea posible.
12. Cuando ya no puedas retener más el aire, suelta de golpe esta postura exhalando y gritando, si es necesario, para liberar la tensión y mover la energía.

LAS ESCALERAS



Nivel intermedio



Grabación sugerida



10 a 15 min



Las veces que quieras



Sin interrupciones

Objetivo: relajarse suavemente mediante un leve estado de trance. Este ejercicio te ayudará a profundizar más en la relajación gracias a un leve estado de trance. Según el grado de concentración que logremos, descansará nuestro sistema nervioso.

Recomendación: este ejercicio puedes hacerlo a la mitad de una jornada de trabajo. Sólo toma unos minutos y la sensación de energía al despertar te permitirá continuar tu labor con más ánimo y mejor humor. También se evita el desgaste del sistema nervioso. Para personas con problemas de insomnio, los ayudará a dormir y seguir durmiendo toda la noche. Después de un par de veces lo harás sin leer el texto y usando tus propias palabras, que serán más efectivas. Es muy fácil aprender este ejercicio.

Sigue estos pasos:

1. Con los ojos abiertos visualiza frente a ti, por un momento, el número 100; luego el 99 y continúa así hasta llegar al 96.
2. Ahora los números desaparecen. Cierra los ojos y empieza a relajarte. Suelta los músculos y respira profundamente.
3. Mientras continúas con la respiración, imagina que llegas a unas escaleras eléctricas que van al piso de abajo. Las escaleras van al nivel A. Repite la letra A en tu mente y esto te relajará diez veces más.
4. Al llegar abajo aparecen otras escaleras iguales que te llevarán al nivel B. Repite la letra B en tu mente y tu relajación física y mental es ahora diez veces mayor. Respira profundamente.
5. Al terminar este tramo, encuentras otras escaleras que te llevarán al nivel C. Repite la letra C, y en este punto tu relajación física y mental será diez veces mayor. Sientes una tranquilidad muy agradable. Respira profundamente.
6. Ahora la relajación es total, te encuentras muy tranquilo. El sistema nervioso se recupera, se fortalece y tú descansas en estos pocos minutos, lo disfrutas y lo aprovechas.
7. Ahora, poco a poco, entra en contacto con tu respiración, toma en cuenta qué tan rápido o despacio estás respirando. Poco a poco te vas ubicando en el lugar donde estás, y cuando abras los ojos, te sentirás perfectamente alerta y relajado. Toma aire un par de veces y abre los ojos.

DEL TRES AL UNO



Nivel intermedio



Grabación sugerida



10 a 15 min



2 veces al día



Tranquilo sin interrupciones



Acompañante

Objetivo: esta técnica no falla, hasta el más tenso logra entrar y relajarse

Excelente técnica para uno mismo o para guiar a alguien más. Provoca una relajación profunda para descansar en unos minutos y reponer energía. Es muy efectiva.

Sigue estos pasos:

1. Siéntate, toma aire profundamente y fija la vista al frente. Imagina un reloj grande con un péndulo abajo. Piensa que en la habitación donde está el reloj entra la luz del sol por la ventana. Visualiza las manecillas del reloj.
2. Por unos momentos escucha el tic tac del reloj que está enfrente. Escucha el sonido de tu respiración. Pon atención a los ruidos que te rodean en este momento.
3. Siente el paso del tiempo con el ritmo del reloj. Date cuenta del ambiente cálido de la habitación donde está el reloj. Pon atención a tu espalda y en cómo se recarga en la silla.
4. Ve el movimiento del péndulo del reloj. Ve los colores que te rodean en este momento.
5. Escucha las campanas del reloj al marcar la hora. Nota los ruidos del exterior.
6. Siente la temperatura del vidrio del reloj; siente tus pies tocando el piso.
7. Observa el contorno del reloj con péndulo.
8. Escucha su monótono tic tac.
9. Siente cómo tus párpados pesan y caes suavemente en un profundo estado de relajación para descansar plenamente por unos minutos.
10. El sueño es profundo y relajante, tu sistema nervioso se recupera y se libera de cualquier tensión. Poco a poco va regresando tu conciencia. Vuelve a estar en contacto con tu respiración, date cuenta de la silla donde estás sentado y empieza a percibir los sonidos que te rodean. Regresa al aquí y al ahora perfectamente relajado y descansado. Cuando estés listo, abre los ojos.

Logro de objetivos

LENGUAJE CORRECTO (ASERTIVO)



Técnica obligatoria antes de cualquier otra de este capítulo



Nivel intermedio



15 min



Cualquiera



Primero de la secuencia

Objetivo: aprender a usar el lenguaje en favor de uno mismo y así evitar la posibilidad de auto boicot.

Recomendación: tener este módulo como referencia para futuros planteamientos.

La intención de esta técnica es reaprender nuevas formas lingüísticas para expresarnos ante nosotros mismos y ante los demás.

El lenguaje en PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA es muy importante para mandar el mensaje correcto a nuestra mente. Veremos cómo hemos perdido oportunidades de tener éxito por un mal planteamiento del objetivo, manifestado con un lenguaje negativo, ambiguo e incongruente. Observa la siguiente lista de palabras y piensa qué tanto las utilizas en el planteamiento de tus objetivos.

LISTA DE ERRORES COMUNES DE LENGUAJE AL ENUNCIAR UN OBJETIVO:

Uso del "no": la mente no registra el "no" y, por lo tanto, nos boicoteamos al plantearnos objetivos como "no quiero comer pan"; la imagen del pan aparece en la mente y entonces se antoja; "quiero comer frutas" o "las verduras me convienen" serían mejores planteamientos.

"Mañana": al hablar o pensar respecto al objetivo, es un error decir "mañana", fecha que no está en el calendario y confunde a la mente; mañana es diario, mañana nunca llega.

"Un día de estos", "la próxima semana": son tiempos que no están definidos ni en el calendario ni en el tiempo; "un día de estos" es demasiado ambiguo para la mente y "la próxima semana" sucede cada semana. Lo correcto es definir una fecha fija, como el martes 19.

"Tengo que": generalmente asociamos estas palabras con acciones o tareas que me disgustan y me cuesta trabajo realizar; ej.: "tengo que ir al banco", "tengo que arreglar la casa", pero no decimos "tengo que ir a la fiesta" (a menos que de veras no quieras ir). "Tengo que" implica una carga y un peso que nos detiene, por lo tanto hay que evitarlo en el planteamiento de objetivos.

Dudas sobre el logro: cualquier vacilación impide que alcancemos el objetivo, la mente se detiene y no continúa con los pasos necesarios; es suficientemente inteligente para no seguir si hay cualquier titubeo.

"Sí, pero": esta expresión condiciona la posibilidad de conquistar la meta. El "pero" es una palabra que cancela la primera parte del enunciado, ej.: "tengo que sacar mi licencia nueva, pero es muy tardado", "tengo que ir a la escuela, pero no me siento bien". ¿Qué

quiere decir esta persona? "Tengo que pasar la prueba, pero me da mucho miedo", "te ayudo, pero mañana" (condiciono mi ayuda, procuro y deseo que tú no puedas mañana), "estoy a dieta, pero tengo muchos compromisos" (si tengo una cena la rompo). ¿Qué seriedad hay con la dieta? Aquí queda muy claro el autoboicot. Ir a la escuela es un deber cotidiano y no es visto como un objetivo.

"Qué flojera": al decir estas palabras, inmediatamente el cuerpo responde. Es una orden y por supuesto, el cuerpo entero se relaja y deja de tener energía, por lo tanto no puedo continuar, sólo pienso en actividades de flojera, el objetivo se elimina.

"Qué aburrido": con estas palabras el cuerpo responde y no habrá manera de tener RECURSOS para la acción mientras pensemos y digamos "qué aburrido", pues esto disminuye el interés y se pierde energía.

Creencia limitante: por lo general vienen acompañadas de un "no puedo" u otras palabras que denotan incapacidad o que sucederá algo negativo si lo hago; ej.: "no puedo ser disciplinada", "soy incapaz de bajar de peso, toda mi familia es gorda" o "no salgo de noche porque es peligroso".

La regla básica para enunciar un objetivo es hacerlo en tiempo presente simple, positivo y afirmativo.

Al plantearlo es importante hablar en presente; la mente reconoce e interpreta mejor ese tiempo verbal; incluso hay que tener cuidado con el "voy a...", pues implica futuro.

Plantear el objetivo en forma positiva aumenta la posibilidad de éxito; hablar más de "quiero bajar de peso" que de "tengo o debo bajar de peso" por obligación.

Hacerlo afirmativamente evita el boicot: "no quiero enfermarme" suena bien, sin embargo, me visualizo enferma; mejor "quiero estar sana" (me visualizo sana), eliminar el "no".

Entrena tu mente para dejar de usar estas expresiones que sólo confunden y boicotean tus intentos de lograr alguna meta. Simplemente hay que recordarlas y evitarlas.

ESPECIFICACIÓN DE OBJETIVOS



Nivel intermedio



Muy utilizado en PNL



20 min



Las veces que quieras



Lugar con privacidad

Objetivo: aprender los pasos que te llevarán a tu meta con menos esfuerzo.

Recomendación: revisar bien el módulo anterior sobre el lenguaje, para enunciar bien tu objetivo.

Este ejercicio te llevará paso a paso por los diferentes planteamientos sobre tu objetivo. Es importante darle un mensaje claro a la mente para que siga las instrucciones. Sin éstas, la mente no se mueve, y si son confusas, tampoco sabrá qué hacer. Es importante saber especificar para tener éxito.

Te recomiendo que empieces con un objetivo sencillo, como arreglar tus papeles para el pago de impuestos, poner en orden tu escritorio, concertar la cita que has pospuesto con un cliente, con el médico o con el dentista, arreglar algún trámite, ordenar un rincón de la casa, entre otros.

Sigue estos pasos:

1. Enuncia tu objetivo en presente, positivo y afirmativo. Habla de lo que sí quieres y pregúntate: ¿qué es realmente lo que quiero?
2. Piensa que lo que quieres hacer está bajo tu control. Depende sólo de ti. Pregúntate: ¿lo puedo hacer yo solo? ¿No dependo de nadie? ¿Cuál es el primer paso? Si puedes hacerlo solo, continúa; si no, toma en cuenta los posibles atrasos si dependes de otras personas.
3. Imagínate frente a tu objetivo de la manera más específica posible. Te encuentras a punto de iniciar el camino que planeaste. Pregúntate y contesta: ¿quién está contigo?, ¿dónde estás?, ¿cuándo inicias?, ¿qué haces específicamente? Y ¿cómo? Ve, escucha y siente el ambiente que te rodea en ese momento. Es importante que contestes cada pregunta con detalles.
4. Imagina que ya lograste tu objetivo. Piensa en la evidencia de base sensorial que te permitirá saber que has logrado lo que quieres. Pregúntate y contesta: ¿qué verás, qué oirás, qué sentirás cuando lo hayas logrado? ¿Cómo sabrás que lo has conseguido? ¿Hay alguna respuesta de tu entorno? ¿Qué te dicen? Aquí realiza una respiración profunda.
5. ¿Tienes los RECURSOS necesarios y las opciones adecuadas para alcanzar tu objetivo? Pregúntate: ¿qué recurso necesito para alcanzar mi objetivo? Ej.: organización, paciencia, disciplina, flexibilidad, seguridad, etcétera.

6. ¿Tiene tu objetivo el tamaño adecuado? Si es muy grande y tomará más de una semana lograrlo, divídelo en pequeños objetivos. Hazlos pequeños y alcanzables.
7. Mide las consecuencias en tu vida y en tus relaciones si consigieras tu objetivo. Pregúntate: ¿a quién afectas en forma negativa? ¿A quién afectas en forma positiva? Si no afectas a nadie en forma negativa, adelante.
8. ¿Qué logras al alcanzar tu objetivo? ¿Para qué lo quieres? ¿Tienes alguna duda o algún "pero" sobre el éxito de tu objetivo? Si hay alguna duda o "pero", entonces busca otro objetivo que te motive más.

Repite los pasos del ejercicio diariamente, por lo menos durante una semana.

TÉCNICA DEL SCORE



Nivel Intermedio



Requiere el ejercicio
"Lenguaje correcto" antes



20 min



Las veces que sea necesario



Lugar con privacidad



Acompañante



6 hojas de papel con las
letras de SCORE y la
palabra Meta en la 6a

Objetivo: ayudar a la persona a clarificar en forma metódica y ordenada la meta y sus efectos.

Este ejercicio está diseñado para aprender a plantear un objetivo y clarificar cómo llevarlo a cabo al identificar cada paso del proceso y moverse espacialmente sobre las marcas en el papel. Las marcas permiten las pausas entre cada paso para que la persona evalúe y procese lo que necesita hacer para lograr su objetivo.

Las letras de score significan:

S = síntoma (situación presente, lo que no queremos en el estado actual).

C = causa (identificar por qué estoy en este estado).

O = objetivo (lo que deseo, la situación a la que aspiro).

R = recurso (qué recurso necesito para llevar a cabo mi objetivo).

E = efecto (si logro el objetivo, cuál es el efecto o los efectos en mi vida).



Y en un lugar separado de esta secuencia colocar el papel que dice Meta, como se muestra arriba.

La Meta implica una posición como "observador". Es un sitio para observarse a sí mismo y estar en un lugar neutral.

Sigue estos pasos:

1. Una vez colocados los papeles en el piso como se muestra arriba, ponte en la Meta. Desde ahí reflexiona sobre tu situación presente que no te gusta. Ej.: estoy fumando mucho, tengo mi oficina muy desordenada, tengo unos kilos de más, me siento mal sin ejercicio, mi hijo me desespera, etc. Es tu situación actual.

2. Cuando tengas clara la situación actual que no te gusta, cámbiate a la S de síntoma. Vive tu situación actual en todas sus facetas; ¿cómo te ves, qué te dices, qué te dicen otros, cómo te sientes con esta situación? Respira profundamente.
3. Regresa a la posición Meta y desde ahí piensa en las causas de tu situación actual. Ej.: estoy fumando más por tantas reuniones, tengo mi oficina desordenada porque no me organizo, etc. ¿Cuál es la causa de tu estado actual?
4. Dirígete a la letra C y métete allí con las causas que acabas de enunciar. Visualiza los detalles de las causas y ve si encuentras alguna otra. Respira profundamente.
5. Sal y regresa a la posición Meta. Respira profundamente y ahora piensa qué quieres respecto a la situación actual que te disgusta. ¿Cuál es el objetivo que deseas? Recuerda cuidar el lenguaje que usas para enunciarlo. (Véase el primer ejercicio de este módulo.) Formula tu objetivo y piensa si está enunciado en presente simple, positivo y afirmativo.
6. Con ese objetivo enunciado correctamente, pasa a la letra O y vive tu objetivo en acción. Piensa exactamente qué haces primero para lograr tu objetivo, cómo lo haces, cuánto tiempo te lleva, qué hay a tu alrededor, qué escuchas y qué sientes mientras lo llevas a cabo. Visualiza con detalle tus acciones al respecto y cómo te sientes al haber terminado y logrado tu objetivo. Respira e INTEGRA todo el proceso.
7. Regresa a la posición Meta. Desde ahí visualiza tu objetivo y piensa si necesitas algún recurso especial que te facilite el camino. Busca algún recurso que te haga falta para hacerlo más fácil. Piensa en RECURSOS como la disciplina, la flexibilidad, la tolerancia, la determinación, etcétera.
8. Cuando lo tengas, colócate en la letra R y visualiza tu objetivo y cómo lo llevas a cabo con tu recurso. Visualízate logrando cada paso con tu recurso hasta llegar al término del objetivo.
9. Regresa a la posición Meta. Desde ahí visualiza tu objetivo y piensa en sus efectos positivos. Define ¿qué te aporta lograrlo, qué valor tiene para ti, cómo te sentirás? Ahora piensa si tiene algún efecto negativo. ¿Afecta a alguien en forma negativa que logres este objetivo? Si encuentras algún resultado negativo en tu objetivo, tendrás que evaluar la parte que se debe cambiar para que sea positivo para todos.
10. Una vez definido esto, pasa a la letra E y vive los efectos que este logro tendrá en tu vida personal, profesional y en las personas que te rodean. Escucha lo que te dirán. Define tus emociones. Deja que estos pensamientos te motiven respirando profundamente.

11. Con estas sensaciones de logro y motivación, pasa directamente a la letra O de tu objetivo y revive nuevamente el proceso que elaboraste para llevarlo a cabo. Revívelo en toda su extensión, con todos sus detalles, paso a paso. Respira profundamente y pon una fecha y hora de inicio, y otra para ver el resultado. Sal de ese espacio y pon manos a la obra.

FUTUROS MOTIVANTES



Nivel avanzado



Requiere el ejercicio de "Especificación de Objetivos" o "Score"



30 min



Una vez por objetivo



Lugar con privacidad



Acompañante

Objetivo: tener una visión a largo plazo para convertirlo en una motivación y mantener el proceso de cambio de manera continua. Con tu objetivo elaborado y trabajado correctamente, visualízate en el futuro con sus efectos y resultados. Date cuenta de que un cambio en tu conducta y pensamiento te llevará a resultados diferentes.

Sigue estos pasos:

1. De pie en el lugar donde decidas hacer el ejercicio, ubícate en el aquí y ahora de tu situación actual.
2. Imagina una línea de tiempo en el piso: define dónde está tu presente, tu pasado y tu futuro.
3. Voltea hacia tu pasado, regresa caminando unos cinco años en tu línea de tiempo y recuerda cómo eras entonces, cuáles eran tus conductas, tus capacidades, cómo era tu entorno y tus respuestas. Los comportamientos y decisiones de esos años que construyeron tu "yo" actual. Voltea hacia tu presente y regresa ahí.
4. Ahora ve tu yo actual, ¿cómo es ahora? ¿cómo te sientes en el presente?
5. Voltea hacia el futuro y visualízate dentro de cinco años, ve cómo todo continúa igual sin hacer ningún cambio. Visualiza qué pasará en tu vida con las mismas conductas y capacidades, sin hacer cambios. Valora si estás satisfecho con ese "yo" sin cambios y sin evolución en ese futuro cercano. Sal de tu línea de tiempo.
6. Observa bien ese "yo" futuro y qué necesitas para modificarlo y convertirlo en un "yo" más motivante en todos los aspectos de tu vida: en tus relaciones, en el campo profesional, en tus hábitos y en el cuidado de la salud. Respira profundamente.
7. Regresa a la línea de tiempo en tu presente viendo hacia ese futuro "yo" motivante y vuelve a respirar profundamente.
8. Visualiza tu "yo" motivante con tu objetivo logrado. Mientras avanzas en tu línea de tiempo hacia el futuro, ve, escucha y siente el objetivo logrado y vívelo. Respira una vez más.
9. ¿Qué recurso necesitaste para lograr tu objetivo? Comprueba si estás satisfecho con el logro respecto a ti mismo y a tu entorno.
10. Voltea a ver el presente y luego el pasado. Ve a tu "yo" de hace cinco años. Date cuenta de que tu "yo" motivante del

futuro tiene que ver con el resultado de tu pasado y con las decisiones tomadas en el presente.

11. Regresa al presente con la sensación de haber logrado ya el objetivo y el cambio en tu vida. Respira profundamente para INTEGRAR.

Solución a los problemas

BRINCANDO LOS OBSTÁCULOS



Nivel intermedio



Favorito



20 a 30 min



ND Privado



Acompañante recomendado



Tres hojas de papel y un lápiz

Objetivo: brincar los obstáculos y generar RECURSOS.

Al repasar tu propia historia, es posible que te hagas CONSCIENTE de tus logros y capacidades para brincar obstáculos, esto resulta útil para ayudarte a sortear los problemas actuales y futuros y así alcanzar tus metas.

El siguiente ejercicio sirve cuando te encuentres agobiado por afrontar algún problema actual o futuro. Lo puedes realizar solo, pero es más conveniente hacerlo con alguien que te vaya guiando para que así te enfoques más en la técnica y no te distraigas.

Este ejercicio te lleva alrededor de veinte o treinta minutos, y para realizarlo se requiere de un espacio donde se pueda caminar sobre tres hojas de papel colocadas en el piso, que marcarán pasado, presente y futuro. Se requiere de privacidad.

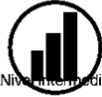
- 1) Pon en el suelo un papel frente a ti que marque tu presente, uno a la izquierda para el pasado, y otro a la derecha donde sitúes tu futuro. Ésta será tu línea de tiempo.
- 2) Identifica tu problema actual y tus sentimientos hacia él, mientras respiras profundamente.
- 3) Entra a tu línea de tiempo y colócate sobre el papel que dice "presente". En el aquí y el ahora, date cuenta nuevamente de tu problema y de tus sentimientos acerca de él, respirando profundamente.
- 4) Voltea a la izquierda y observa en tu pasado los obstáculos que has podido sortear a lo largo de tu vida en diferentes situaciones.
- 5) Ahora empieza a caminar hacia el pasado en silencio y detente cuando sientas que estás pasando por un obstáculo que pudiste brincar. En el momento en que sientas el recurso (fuerza, inteligencia, seguridad, tolerancia, valor, paciencia, decisión, o el que haya sido) que te ayudó a brincar, méte-lo en una bolsa imaginaria que llevas colgada en el brazo y respira profundamente al hacerlo.
- 6) Sigue caminando hasta que consideres que es suficiente con lo que llevas en esa bolsa de RECURSOS.
- 7) Da media vuelta y regresa lentamente a tu tiempo, caminando hacia el presente, y deteniéndote cuando quieras recuperar un momento, si es el caso.
- 8) Al llegar al presente, piensa que todas las situaciones que has vivido son las que te han conformado. Ahora voltea hacia

el futuro y observa cómo sería tu problema ya resuelto y ponlo donde se sitúa el papel que dice "futuro". Descríbelo y date cuenta de tus sentimientos al verlo resuelto. Respira profundamente.

- 9) Viendo la línea hacia el futuro, visualiza los obstáculos que podrían estar presentes en tu caminar hacia donde se encuentra el problema ya resuelto.
- 10) Ahora, CONSCIENTE de los RECURSOS que llevas en tu bolsa imaginaria, y respirando profundamente, camina lentamente y brinca los posibles obstáculos que aparezcan, ya que tus RECURSOS están contigo.
- 11) Al llegar a tu problema resuelto, frota tus manos para que generen calor, levanta los brazos hacia el cielo y date cuenta de lo que se siente resolver tu problema, y respira profundamente. Mantente en este estado de logro por unos instantes, viviendo y gozando este momento. Baja los brazos.
- 12) Ahora voltéate y camina hacia tu presente con esta sensación de haber solucionado tu problema.
- 13) Al llegar al presente, voltea hacia el futuro y ve de qué manera cambió el modo de ver tu problema y qué sentimientos te provoca saber que tienes los RECURSOS necesarios para solucionarlo. Toca la parte del cuerpo donde los sientas.
- 14) Ahora, sal de tu línea de tiempo respirando profundamente.

El trabajo posterior a este ejercicio consiste en sentir tu bolsa llena de RECURSOS y visualizar tu problema resuelto cada vez que te acuerdes, para ir formando tu nueva programación de solución a este problema, o a cualquier otro que pudiera surgir.

PROBLEMA PERSONAL CON ALGUIEN



Nivel intermedio



20 a 30 min



Repite los incisos 6 y 7 cada vez que sea necesario



Privado

Objetivo: resolver un conflicto con alguien.

Este ejercicio es útil cuando el problema es con otra persona acerca de un hecho concreto que haya surgido entre ambos, ya sean situaciones conflictivas que se hayan vivido o se siguen viviendo, sea en la familia, en el trabajo o con alguna otra persona. Puede ser un hecho aislado o una conducta repetitiva con la que se haya formado un círculo vicioso que hay que romper.

Lleva a cabo cada paso y cuestionamiento sin prisas y date el tiempo necesario para vivirlo plenamente. Este ejercicio puede tomar alrededor de veinte o treinta minutos. Lo puedes hacer solo.

- 1) Ponte de pie y llama a este espacio "el tuyo", tu espacio (1ª posición), e imagina a la persona con la que tienes el problema en un espacio enfrente de ti (2ª posición) en la última situación en que vivieron el problema.
- 2) Desde aquí, desde tu espacio, ¿qué ves y cómo ves a esa persona que está frente a ti en esta situación específica? ¿Qué pasa y qué escuchas? ¿Qué sientes ante esta situación de conflicto? Respira y déjate sentir. Identifica el sentimiento que surge tocando la parte de tu cuerpo donde sea más intenso.
- 3) Ahora párate donde has imaginado a la otra persona (2ª posición), de este modo quedarás enfrente de donde te encontrabas. Métete en los zapatos de esta persona, respira profundamente y mirate enfrente. ¿Qué ve esta persona desde aquí y cómo te ve? ¿Qué escucha y cómo te escucha? ¿Cuáles pueden ser sus sentimientos ante esta situación y ante ti? Date cuenta y respira profundamente.
- 4) Sal de ahí y ahora sitúate en un espacio neutro (3ª posición), como espectador de la situación.
- 5) Habiendo vivido las dos partes del conflicto y analizando la situación, ¿qué RECURSOS fueron los que deberías haber utilizado para no caer en esta situación problemática? Tal vez más paciencia, tolerancia, tranquilidad, flexibilidad, decisión, seguridad o valentía. Piensa qué recurso habría arreglado todo en su momento.
- 6) Ya detectado el recurso o RECURSOS adecuados en esta situación, respira profundamente cerrando los ojos, y siente todos estos RECURSOS dentro de ti. Fíjate en qué parte del cuerpo se alojan principalmente y toca esta parte con las dos manos (anclaje). Respira nuevamente y ve a tu primer espacio (1ª posición) sin cambiar las manos de lugar.

- 7) Desde aquí mira y escucha lo que pasa en esta misma situación, con esta misma persona, y siente cómo se modifica al estar tú lleno de RECURSOS.
- 8) Sal del espacio y date cuenta de que la próxima vez que surja una situación parecida con esa persona, o con cualquier otra, con sólo tocar esta parte de tu cuerpo y respirar profundamente, tendrás los RECURSOS necesarios para afrontarla correctamente.

Es conveniente que cada vez que vayas a encontrarte con esta persona, o pienses en ella, toques esa parte de tu cuerpo donde se encuentran tus RECURSOS y respires profundamente, así tu percepción acerca de ella irá cambiando, ya que estarás instalando una nueva programación.

EL PROBLEMA ACTUAL Y LA SOLUCIÓN



Nivel avanzado



30 a 45 min



Leer 3 o 4 veces por semana lo escrito durante el ejercicio



Privado



Papel y lápiz

Objetivo: darse cuenta de lo que se quiere en lugar del problema. En este ejercicio pasas de un estado problemático, llamado "ESTADO ACTUAL", a uno de solución, llamado "ESTADO DESEADO", generando los RECURSOS necesarios para lograrlo.

Aquí hay que darle más importancia a la solución y minimizar, en contraste, el problema. Analizas los dos estados para darte cuenta de los RECURSOS que necesitas para solucionarlo y manejas respiración profunda para INTEGRAR las vivencias que vayas teniendo. Se requiere papel y lápiz, se puede realizar a solas y en un lugar donde no haya interrupciones. El tiempo aproximado, dependiendo de la persona, es de treinta a cuarenta y cinco minutos.

- 1) En un papel escribe y completa con pocas palabras la frase: "Me siento mal con este estado actual de: _____".
- 2) Ahora busca tres o cuatro descripciones de tu problema y escríbelas.
- 3) Pregúntate en voz alta varias veces para que te escuches: "¿Qué es lo que realmente quiero en lugar de esta situación problemática?" Enúncialo en forma positiva, respirando profundamente. Ejemplo: "Quiero estar en paz con mi esposa", en lugar de "Ya no quiero pelear con mi esposa". Habla de lo que realmente quieres y no de lo que no quieres.
- 4) Cierra los ojos, haz una imagen mental de tu estado problemático actual y enmárcala como si fuera una foto. Analízala por unos instantes, y respira profundamente.
- 5) Hacia la derecha de esta foto, haz una imagen de lo que quieres como estado deseado e igualmente enmárcala como si fuera una foto. Analízala por unos instantes, mientras respiras profundamente. Obsérvalas y date cuenta de las diferencias y las posibilidades entre las dos.
- 6) Haz pequeña la foto del problema y colócala en el universo para que veas que no es tan grande en ese contexto y mientras lo haces, di frases como: "No es tan grande como pensé", "tengo la capacidad de resolverlo", "puedo lograrlo y lo voy a hacer", respirando profundamente.
- 7) Ahora visualiza los mejores resultados para tu problema. Deja que tu mente fantasee por unos instantes y de esta manera, los RECURSOS que necesitas para resolverlo aparecerán (paciencia, decisión, tolerancia, valor, seguridad, organización, disciplina, amor, perdón, comprensión, etcétera)

- 8) Trae a la mente las dos fotos que describen tu estado actual y tu estado deseado. Construye un puente entre las dos y coloca en él los RECURSOS que necesitas para pasar de un lado al otro, es decir, del espacio del problema al de la solución.
- 9) Luego de haber puesto las dos fotos unidas por el puente, desenmarca la del estado deseado y dale movimiento. Haz una película con ella. Respira y contesta la siguiente pregunta: ¿qué sientes al verla así?, ¿cuál sería tu primer paso para lograr esto?, ¿cuándo, dónde y cómo lo vas a dar?
- 10) Abre los ojos y regresa al papel para contestar las preguntas anteriores.
- 11) Hazte una última pregunta y contéstala en el papel: ¿para qué me sirve resolver este problema, y cuáles son los beneficios que obtengo yo y los que me rodean al hacerlo? Visualízalo y respira profundamente.
- 12) En tu papel concluye la siguiente frase: "Pasar al estado de solución me hace sentir _____".

Vuelve a respirar profundamente.

Como trabajo posterior al ejercicio, lee cada vez que se pueda, por lo menos tres o cuatro veces a la semana, lo escrito en el papel punto por punto, respirando después de leer cada uno, cerrando los ojos y visualizando el estado deseado en movimiento. Así se formará una programación para solucionar este problema.

Appendix 9

NLP Booklet: Second Part

(Churches & Terry, 2010)

Booklet
Técnicas PNL
PARTE 2

Presentación

¿Es la PNL la tecnología de la inteligencia emocional? Bien, si eso existe, sí, probablemente lo es. Es ciertamente la tecnología para el desarrollo de la competencia intrapersonal e interpersonal.

El presente documento compone la segunda parte del material *“Técnicas de PNL para su uso en el aula”*.

A continuación se entregan una serie de técnicas para el profesor desde la Programación Neurolingüística para ser consideradas y utilizadas para mejorar la labor realizada al interior del aula, con técnicas dirigidas específicamente a perfeccionar la comunicación y realizarla en forma efectiva, gestionar emociones y sentimientos en forma eficaz para estimular la propia resiliencia, y de este modo, ampliar nuestro abanico de posibles conductas y desarrollar las mismas con mayor flexibilidad. En concreto es un documento para saber cómo usar en el aula el lenguaje y los enfoques de un grupo de extraordinarios terapeutas (modelado por Richard Bandler y John Grinder a mediados de la década de 1970).

No encontrará enfoques pedagógicos en este documento ni nada que pueda reemplazar su práctica o formación actual como docente. Más bien este documento contiene las herramientas y técnicas para la eficacia personal con las que fácilmente puede mejorar cualquier buen enfoque o habilidad actual en el aula y de este modo llegar a ser altamente eficaz en la clase.

Fuente:

Terry, R. C. (2010). *PNL para profesores Cómo ser un profesor altamente eficaz*. Sevilla: Desclée de Brouwer, S.A.

1. Realiza un inventario de tu estado interior

Cierra los ojos.

(Primero lee las instrucciones, ya que tendrás los ojos cerrados durante una parte del ejercicio).

Cierra los ojos y centra la atención en tu interior. Hazte consciente del nivel de **autoconversación** que tienes en este momento, de esa voz interior que habla de tus pensamientos, acciones y emociones. ¿Es fuerte o suave? ¿Qué tono estás usando para hablar contigo mismo? Por ejemplo, ¿pareces suave o áspero, autoritario o amistoso, insistente o relajado? ¿Tus palabras respaldan y estimulan o es una voz crítica?

Sólo observa.

Ahora presta atención y observa tu estado emocional. ¿Qué emoción está presente? ¿Estás preocupado, nervioso, enfadado, alegre, etc.? Finalmente, observa tu cuerpo: ¿cómo se siente, con energía, cansado, dolorido, te duele algo, etc.?

Abre los ojos.

Hacer un inventario es un hábito útil, ya que te permitirá observar los cambios que estás experimentando mientras aprendes y exploras la tecnología del mundo interior que es la PNL. Puede que ya hayas notado algún cambio. De hecho, el mero ser consciente de tu estado interior puede cambiar tus conductas externas y tus sentimientos internos -esto es lo que Daniel Goleman denomina «Dimensión de autoconciencia de la inteligencia emocional»-

En la PNL se define como ser capaz de **calibrar**.

2. Crea tu película

Si quieres una clase genial, empieza a crear en tu interior una representación interna positiva de lo que quieres exactamente. Si aplicamos los conceptos de la PNL, podremos crear fuertes y potentes representaciones internas. Cuanto más visual, auditiva y kinestésica sea la información que tenemos en estas representaciones, tanto más potente y convincente será la imagen y el total de la película.

Nuestras imágenes y representaciones interiores pueden producir efectos reales en nuestros cuerpos y pueden afectar a nuestras capacidades en la vida. Éstas también se ven afectadas, por supuesto, por nuestros recuerdos de las experiencias pasadas.

Si la última vez que diste una clase lo hiciste bien y te sentiste satisfecho contigo mismo, entonces el recordarlo antes de que des otra clase recreará todos esos sentimientos y muchos de esos pensamientos y te conducirá a una experiencia más satisfactoria.

Por otro lado, este proceso también ocurrirá todas las veces que enseñes a grupos «difíciles».

3. El rapport

Cuando una persona presta atención a otra, ambas reciben lo que la otra persona está diciendo o haciendo. Entonces ambas contactan con sus propios pensamientos y sentimientos interiores y responden de manera individual. La otra persona le presta atención (...) y entonces la comunicación forma un bucle.

La mayor parte de la información es exterior a nuestro conocimiento consciente durante la mayor parte del tiempo. Atrayéndola a nuestra atención y prestando atención a la salida de los tres canales de percepción sensorial (visual, auditivo y kinestésico), podemos cambiar nuestra conducta y llegar a ser como la otra persona con la que nos comunicamos. En la PNL, a este proceso se le denomina rapport sintonizando o reflejando el lenguaje corporal y la tonalidad de voz de la otra persona, «uniéndonos a su baile». Esto crea un puente entre nuestro mundo y el suyo, aporta confianza y es la base de una comunicación efectiva. Hay dos patrones básicos para crear rapport: matching (sintonizar) y mirroring (reflejar). Ninguno de ellos ha de entenderse como mímica, sino que significa adoptar una postura, unas palabras, unos patrones rítmicos similares, etc. Puedes utilizar cualquier patrón que proporcione el margen suficiente para la variación. El objetivo es ser similar, no ser idéntico; todo lo que tienes que hacer es que la mente inconsciente de la otra persona reconozca que tú eres como ella. Utilizamos el término matching (sintonizar) para describir la copia exacta de un aspecto de la conducta de la otra persona (ej. cruzar la pierna izquierda sobre la derecha cuando esto es lo que está haciendo la otra persona), y el término mirroring (reflejar) para adoptar una imagen espejo de la persona con la que te estás comunicando (ej. cruzar la pierna derecha sobre la izquierda cuando la otra persona está cruzando la izquierda sobre la derecha).

Ejemplos de elementos que se pueden sintonizar

Cuerpo	Lenguaje	Voz
<ul style="list-style-type: none">• Postura• Expresiones faciales• Movimientos de las manos• Movimientos oculares• Ritmo de la respiración• Movimiento de los pies• Cambios corporales• Ángulo de la columna vertebral• Inclinación de la cabeza• Niveles de energía	<ul style="list-style-type: none">• Preferencias de palabras sensoriales• Términos descriptivos• Expresiones clave• Redacción repetitiva• Palabras exactas	<ul style="list-style-type: none">• Volumen• Tono• Tempo• Cualidades vocales (compás, ritmo, tonalidad)

Trabajemos juntos todo esto

Paso 1

Sintoniza o refleja las posiciones corporales de la otra persona. Ésta es la forma más poderosa de generar *rapport*, y recuerda: similitud, no mímica. Comienza con los ángulos de la columna vertebral y de la cabeza, luego con las posiciones de las piernas y brazos. Fíjate cómo la persona sujeta sus manos y también en los tipos de gestos que utiliza.

Paso 2

Debes ser consciente del lenguaje sensorial de la otra persona. Si resulta difícil al principio, entonces ajusta tu lenguaje para usar las palabras pertenecientes a todos los sentidos.

Paso 3

Observa algunas de las pistas corporales y del lenguaje que están presentes y sintoniza con ellas tu lenguaje y tu cuerpo.

Usando las preferencias sensoriales en el lenguaje

Observar el lenguaje sensorial que usa la gente y sintonizar ese lenguaje pueden ser formas poderosas de influir en los demás. Si conoces bien a alguien, puedes incluso sintonizar las dimensiones del lenguaje visual, auditivo y kinestésico que esa persona utiliza.

«Seguimiento» (pacing) y «guía» (leading).

El «seguimiento» (pacing) y «guía» (leading) es una de las claves para influir en las personas. Se refiere a llegar a un punto intermedio con las personas y sintonizar con ellas en el punto donde actualmente se encuentran (pacing), para luego dirigir las o guiarlas hacia donde tú quieras (leading). Sabes que tienes rapport porque, una vez que lo tienes, ya puedes dirigir a la gente. Cuando se produce el pacing y leading, se debería intentar conseguir una relación de como mínimo dos a uno: pace, pace, lead. Una vez que te encuentras en la posición de guía, las personas estarán mucho más abiertas a las sugerencias y a la influencia.

4. Rapport en grupo

Cuando se dirige y se enseña a un grupo, crear rapport es fundamental para generar un entorno de aprendizaje que sea cómodo y relajado. Aplicar esta destreza en la clase es fácil y te reportará rápidos resultados.

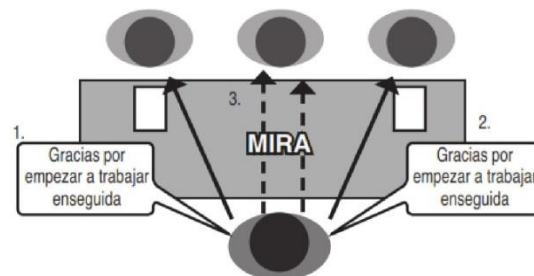
Veamos algunos de los principios en cuestión. Más que ser un profesor que intenta crear rapport con cada individuo, hay algunas estrategias que crearán sincronización con el grupo. La idea es tener a todos haciendo lo mismo –incluido tú–. He aquí algunas ideas:

- Haz preguntas universales cuyas respuestas sean afirmativas para hacer que cada uno levante las manos, haciendo así todos lo mismo ej. «¿Ha visto alguien un programa de televisión?». Esto puede parecer extraño y tiene a todas luces una respuesta evidente; sin embargo, lo que busca es un acuerdo en el grupo. Entonces, cuando levantes tu mano, lo harán también casi todos los demás.

5. El elogio periférico en el aula

El elogio periférico es una de esas grandes herramientas del aula. Combina lo mejor de lo que sabemos sobre el elogio y sobre los halagos. Es especialmente efectivo, ya que no sólo refuerza las normas, sino que también da premios a todos los que hacen lo correcto. Al mismo tiempo reduce la posibilidad de recuperar cualquier forma de respuesta de la persona a la que va dirigida y, por lo tanto, reduce el riesgo de dar crecientes halagos negativos al alumno adicto a este tipo de halagos.

Aquí tenemos un ejemplo de cómo funciona. Imagina que estás enseñando a un grupo y observas a una persona distraída o haciendo algo que no pediste que hicieran. Dirígete al alumno y, cuando veas que son conscientes de tu presencia, elogias a los dos alumnos situados a ambos lados de dicho alumno por hacer lo correcto. Termina mirando a la persona que no hace lo correcto, mira brevemente a los otros y luego continúa dando las demás instrucciones a la clase.



Puedes ampliar este planteamiento a toda la clase si todos están haciendo lo correcto excepto una persona. Por ejemplo, podrías dar las gracias a toda la clase por ser puntual cuando una persona llega tarde.

Debes hacer elogios tan frecuentemente como te sea posible y con ello reforzarás las relaciones y los comportamientos que ya se estén produciendo.

6. Conformidad ante miles de elogios – Cómo ofrecer un refuerzo correctamente

Elogiar de manera correcta es una habilidad importante y fácil de aprovechar una vez que la entiendes. A continuación tienes algunos de los consejos más destacados para hacer esto de manera realmente efectiva.

- Busca la oportunidad de señalar a los alumnos que hayan seguido una instrucción inmediatamente, aun cuando sea un grupo pequeño dentro de la clase. Da tus órdenes a toda la clase; busca un grupo que lo haya cumplido; inmediatamente señala a toda la clase que el grupo ha realizado lo que se les pedía y refuérzales positivamente. Siempre otros grupos harán lo mismo.
- Realiza refuerzos concretos. No des las gracias a la gente usando sólo generalizaciones. En lugar de decir: «Gracias por hacerlo bien», debes decir algo como: «Susan, realmente me gusta la forma en la que has subrayado todos los títulos del trabajo». Asegúrate de que los demás integrantes del grupo oyen este elogio.
- Continúa moviéndote por el aula y, mientras los alumnos están ocupados, ofrece refuerzos positivos y reconocimiento por el trabajo que se está haciendo de la forma que tú has pedido.
- Cuando trabajes con un grupo pequeño o con un individuo, tómate tiempo para mantener al resto de la clase dentro de tu visión periférica y párate de vez en cuando para elogiar a un grupo a distancia.
- Al comienzo del curso necesitas poner gran énfasis en enseñar el comportamiento y las expectativas; por lo tanto, necesitarás ofrecer más elogios. Enseña seriamente a tu clase las normas e invierte tiempo explicándoselas desde el principio.
- Escribe una lista de 40 elementos que podrías elogiar en tus alumnos y que normalmente pasas por alto, pero que son verdaderamente importantes en tu clase ideal. Por ejemplo, escuchar atentamente, ser puntual, respetar los turnos, responder, empezar enseguida, etc.
- Intenta siempre dar elogios como mínimo en una proporción de 5 a 1. En otras palabras, si has tenido que decir algo negativo, ofrece cinco elogios más sobre los comportamientos correctos.

Más formas de empezar a mejorar tu práctica en clase con la PNL

- Sorprende a cada alumno haciendo algo correcto como mínimo una vez en cada sesión.
- Si has tenido que telefonar a unos padres por el mal comportamiento de su hijo, vuelve siempre a llamarles a la semana siguiente para elogiar cuánto ha mejorado su hijo.
- Si un niño ha superado un problema en lo que respecta al comportamiento, no esperes hasta el día siguiente para premiar al niño contándoselo a sus padres. Envía una nota a casa o llama por teléfono. Debes ser concreto con lo que ahora consideras que es bueno.
- Evita la palabrería generalizada en los elogios: debes expresar concretamente lo que te gusta.

7. Gestiona tu estado interior con las categorías de Satir (Véase anexo 1)

Puedes entrenar a tu cerebro muy fácilmente si te fijas en los efectos que las distintas categorías tienen en ti y en los demás.

Adopta cada una de las categorías: Acusador, Aplacador, Hiper-razonador, Impertinente, Equilibrado y Secuenciador. Mantente en esa posición durante cerca de un minuto y observa lo que te sucede.

Prestar atención al estado interior propio al mismo tiempo que a la fisiología propia puede ser una nueva experiencia para mucha gente. Al principio es frecuente que estés tan ocupado pensando en lo que estás haciendo, que no te fijes en tu estado interior de emociones y sensaciones. Si permaneces así, poco a poco irás percatándote de la presencia de estas sensaciones cuando adoptes una categoría. Si aumentas tu atención, podrás elegir la categoría adecuada para cualquier situación y te ayudará a comunicarte de forma mucho más efectiva.

Si nos encontramos en una situación estresante, ésta con frecuencia nos impedirá acceder al papel del «Equilibrado» y nos obligará a adoptar una de las otras categorías altamente emocionales, en concreto, el Acusador, el Aplacador o el Impertinente. Con frecuencia nos veremos obligados a

adoptar nuestra categoría preferida, lo cual puede limitar nuestra flexibilidad y, por consiguiente, nuestra habilidad para comunicarnos. A menudo puede provocar también cosas peores, particularmente si nuestra categoría preferida no es la adecuada para ese momento concreto. Cuando estamos en esta situación, las palabras que utilizamos pueden ser invalidadas con frecuencia por los metamensajes de nuestro lenguaje corporal, dando como resultado más tensión y dificultad.

Si sabes que tienes el papel del Equilibrado como base y como recurso que puedes utilizar, te puede ser muy útil en situaciones difíciles y puede tener un efecto tranquilizador tanto en ti como en los demás.

8. Secuenciar las categorías de Satir

Si no sabes qué hacer o estás indeciso, entonces empieza con el Hiper-razonador. Este perfil tiende a evitar el correr riesgos—sin embargo, no tienden a decir mucho de ningún tema—. Adoptar esta posición te dará tiempo para pensar y considerar qué hacer a continuación. También te encontrarás en el mejor estado interior para llevarlo a cabo.

Como regla general, evita siempre usar el perfil del Impertinente. Si adoptas el lenguaje corporal del Impertinente y sus gestos, inclinas a la gente a pensar que no tienes nada útil que decir o aportar a la conversación. En su forma extrema puede hacer que la gente piense que estás ligeramente desequilibrado.

Para que el final del encadenamiento de las categorías sea firme, utiliza el «Equilibrado». Esto hará que tus palabras sean más aceptables y verosímiles.

Más formas de empezar a mejorar tu práctica en clase con la PNL

Piensa en cómo usas tu lenguaje corporal y qué gestos son los más apropiados para cada tipo de presentación de aula:

- Usa el «Equilibrado» cuando quieras que las cosas parezcan objetivas o cuando se estén explicando las normas.
- Usa el «Hiper-razonador» después de hacer una pregunta y así estimular la actividad mental.
- Usa el «Aplacador» a la hora de dar una retroalimentación o mensajes difíciles y evita los gestos agresivos de culpa. Si usas el «Aplacador», gira tus manos hasta el final de este papel y entra en el papel del «Equilibrado» para evitar un final con actitud sumisa.
- Para una estrategia avanzada, adopta las actitudes adecuadas en cualquiera de los espacios destacados que has creado en tu clase –para aprender cómo se hace esto, véase el capítulo 9, *¡Anclajes fuera!*

9. Haz un inventario de dónde te encuentras ahora

Este ejercicio te ayudará a analizar si tus valores actuales están en sintonía con el resto de tu experiencia. Puedes hacerlo en relación con una faceta concreta de tu profesión o de tu vida, o en relación con toda tu experiencia en estos momentos. Puedes usar esta herramienta con alguien que te ayude como formador o puedes «adiestrarte» tú mismo a lo largo del proceso.



Instrucciones

Escribe el nombre de cada uno de estos seis niveles en seis hojas distintas de papel. Coloca las seis hojas de papel en el suelo frente a ti, desde el Entorno hasta el Propósito. Coloca las hojas en orden. Empezando con el Entorno, sitúate en cada nivel y piensa/siente sólo ese nivel. Si tienes a alguien que te ayude a hacerlo, entonces esta persona puede actuar como formador para ayudarte a analizar cada nivel en relación con la situación

en la que te encuentras en la actualidad. Escribe notas breves para recoger esta información.

Propósito: <i>¿Para qué estoy aquí?</i> <i>¿Cuál es mi intención?</i>	
Identidad: <i>¿Quién soy?</i> <i>¿Cuál es mi misión?</i>	
Creencias y valores: <i>¿Por qué?</i> <i>¿Qué me motiva? ¿Qué pienso de mi mismo / de los demás? (valores y significados)</i>	
Capacidades: <i>¿Cómo?</i> <i>¿Qué estrategias y qué estado tengo ahora disponibles? (mapas y planes)</i>	
Conducta: <i>¿Qué?</i> <i>¿Qué conductas concretas me avalan y qué conductas no me respaldan? (acciones y reacciones)</i>	
Entorno: <i>¿Dónde? ¿Cuándo?</i> <i>¿Dónde están mis limitaciones y mis oportunidades externas? ¿Cuáles son?</i>	

Cuando hayas trabajado todos los niveles, distánciate de la imagen completa y observa cuál de estas facetas no te funciona en la actualidad. Vuelve a esta faceta y piensa en lo que necesitas hacer ahora para cambiarla. Sigue con este proceso hasta que te sientas más equilibrado o tengas un plan de acción. Finalmente regresa al nivel de valores y considera si tus valores están lo suficientemente actualizados como para lograr lo que quieres.

Ésta es una técnica realmente potente para trabajar la programación de la mejora escolar con todo un grupo o incluso con todo un claustro de profesores. En lugar de colocarse por espacios, pide a los grupos que consideren las áreas que se han de debatir y recoge sus opiniones en tarjetas antes de compartirlas con cada uno de ellos. Si usas esto en este contexto, quizás te guste comenzar con el Propósito. Al final regresa de nuevo a los valores.

Si utilizas una herramienta como ésta en este contexto, te ayudará a asegurar que las percepciones del profesor y del alumno estén más coordinadas, especialmente en los niveles de comportamiento y de identidad.

ANEXO 1

Acusador

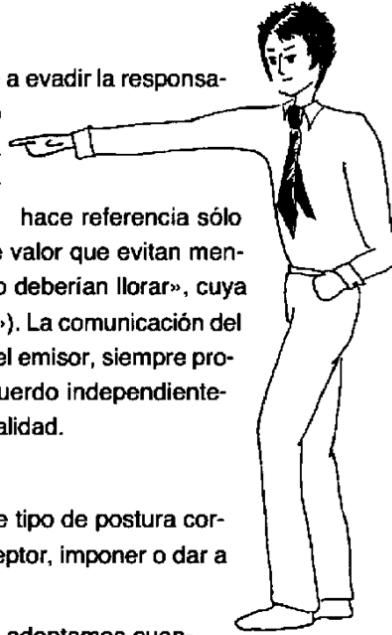
El Acusador es una persona que tiende a evadir la responsabilidad. A menudo apunta con su dedo y utiliza gestos duros. Su lenguaje está lleno de generalizaciones. Usa expresiones que incluyen el término «todo», hace referencia sólo a parte de la experiencia o a juicios de valor que evitan mencionar al hablante (p. ej.: «Los niños no deberían llorar», cuya respuesta podría ser: «¿Quién lo dice?»). La comunicación del Acusador, tanto si es el receptor como el emisor, siempre producirá una forma de conflicto o desacuerdo independientemente de las palabras que utiliza en realidad.

Palabras: tienden al desacuerdo.

Lenguaje corporal: el impacto de este tipo de postura corporal es insinuar culpabilidad en el receptor, imponer o dar a entender una posición superior.

Estado interior: el estado interior que adoptamos cuando somos acusadores no es positivo y rara vez se recibe de forma positiva. En alguien que tiene esta categoría como preferencia el estado interior puede ser de soledad, falta de autoconcepto positivo y sentimientos de fracaso. Como en las otras categorías de Satir, estos estados internos no son necesariamente el modo en que se recibe el gesto. De hecho, sin tener en cuenta las

palabras usadas, el impacto en el receptor será a menudo la creación de sentimientos de actitud defensiva y la necesidad de responder en consecuencia. En este sentido, el gesto es predominantemente agresivo, más que asertivo. Pide a alguien que te señale y que diga algo positivo sobre ti y fijate en cómo te sientes realmente por dentro.



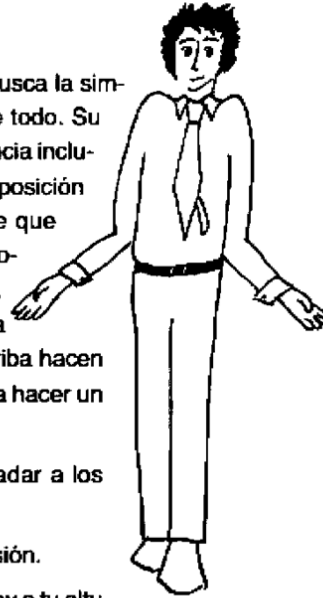
Aplacador

El Aplacador es el homólogo del Acusador. Busca la simpatía e incluso puede que acepte la culpa de todo. Su lenguaje corporal no es enérgico y con frecuencia incluye las palmas de la mano hacia arriba en una posición de «conciliación». Se expresan hablando de que «deberían» o «no pueden» hacer algo para provocar en los demás una respuesta de culpa. Puede que usen verbos de manera imprecisa (p. ej.: «Si supieras...»). Las palmas hacia arriba hacen que el emisor mire como si fuera literalmente a hacer un regalo al receptor.

Palabras: tienden hacia el acuerdo y a agradar a los demás.

Lenguaje corporal: apacigua y comunica cesión.

Estado interior: yo no soy igual que tú, no estoy a tu altura. A pesar de que este gesto comunica una sensación de debilidad, ésta puede usarse con gran ventaja para crear un mensaje deliberadamente contradictorio. Si tienes que comunicar un mensaje difícil o deseas quejarte, adopta la posición corporal del Aplacador mientras hablas a la otra persona. Como el mensaje ahora es ambiguo, el elemento comunicativo dominante, el lenguaje corporal, es el que transmite el mensaje (véanse las *Zonas de investigación* de este capítulo). Entonces, esto afectará al destinatario haciéndole sentir que literalmente va a recibir un regalo. Funciona muy bien si acabas la comunicación adoptando la posición del Equilibrado —una señal de precisión y de veracidad—. En el aula, se debería adoptar el Aplacador con cautela, ya que puede manifestar debilidad. Sin embargo, es muy eficaz para reforzar las normas ante niños muy difíciles, puesto que (como se describe anteriormente) se refuerza con la posición del Equilibrado.



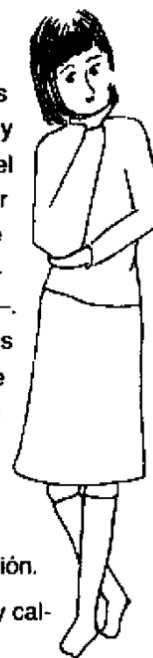
Hiper-razonador

El Hiper-razonador utiliza el lenguaje y los gestos corporales para ocultar emociones. Está desvinculado de la situación y puede parecer frío e insensible. En su lenguaje utiliza mucho el «tú» y el «uno». A menudo dice cosas que son juicios de valor sin indicar quién podría haber emitido el juicio –el objetivo de esto es que todo el mundo esté de acuerdo (p. ej.: «No es bueno ser estricto» o: «Uno debe estar de acuerdo en que...»)-. El hiper-razonador es correcto y responsable y no expresa sus sentimientos. Para ayudarte a adoptar el papel de este tipo de comunicador, imagina que tu columna vertebral es una barra rígida y derecha desde la base hasta tu cuello. Debes mantener todas las partes de tu cuerpo tan quietas como te sea posible, incluyendo las expresiones faciales y la boca.

Palabras: ultrarazonables, ajenas y desvinculadas de la situación.

Lenguaje corporal: comunica actividad mental, tranquilidad y calma, razonando o pensando las cosas con lógica.

Estado interior: puede ser dissociado o lógico, o puede estar acompañado de una sensación de vulnerabilidad. A pesar de esto, el Hiper-razonador es una potente actitud que puedes adoptar cuando quieras que los demás piensen en algo detenidamente. Si te muestras un poco vulnerable y abierto ante los demás, lo que comunicas es que estás dispuesto a escuchar sus puntos de vista. Esta actitud es especialmente efectiva en el aula o en una sala de formación cuando quieres que la gente responda a las preguntas que has hecho o que piensen en algo detenidamente. Adoptar esta actitud también produce actividad mental en los demás.



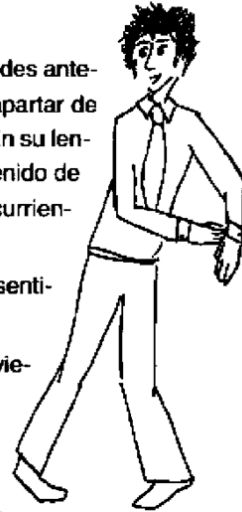
Impertinente

El Impertinente cambia rápidamente entre las tres actitudes anteriores. Puede que intente causar confusión y con ello apartar de él la atención o puede que esté confuso en su interior. En su lenguaje a menudo no logra referirse con claridad al contenido de lo que está diciendo (p. ej.: «Nadie sabe lo que está ocurriendo») y suele usar generalizaciones.

Palabras: generalmente dan la impresión de no tener sentido o de ser irrelevantes (aunque no lo sean).

Lenguaje corporal: anguloso como si la persona estuviera fuera de lugar.

Estado interior: «Realmente no quiero estar aquí». Éste es uno de los estados interiores de las categorías de Satir que definitivamente adoptan los observadores externos. Por eso es probable que se deba evitar este papel –sin embargo, puede ser muy efectivo si se intenta ser gracioso en determinados momentos de una presentación.



Equilibrado

El Equilibrado utilizará posiciones firmes que le permitirán dar la impresión de «ser cabal», centrado y objetivo. Su postura corporal comunica la idea de que está siendo coherente con lo que piensa (las palmas de las manos hacia abajo a media altura del cuerpo) y tiene un efecto tranquilizante en la fisiología no sólo del Equilibrado, sino también en la de todos los que le ven. Incluso si se es manco, esta posición atrae la atención de la gente. Hay pocos elementos negativos que citar sobre esta actitud, pero la gente que no quiere oír la verdad puede poner esto en duda. Si se utiliza demasiado, puede conducir al desinterés y al aburrimiento.

Lenguaje: ligeramente asertivo y muy influyente.



Lenguaje corporal: comunica honestidad, exactitud y objetividad.

Estado interior: adoptar esta postura corporal o sencillamente el gesto de las palmas hacia abajo, puede ser un método eficaz para influir en las personas y para establecer una interacción adulta individual. Es una buena actitud que puedes adoptar cuando estableces hechos que quieres que sean aceptados como verdaderos o para reforzar tu posición de un modo positivo y tranquilo.

Secuenciador

El Secuenciador realiza movimientos secuenciales y acompasados a la altura de medio cuerpo y a menudo sus manos se sitúan verticalmente moviéndose en horizontal desde los laterales hasta el centro de su cuerpo. Utiliza un lenguaje similar al del Hiper-razonador y parece insensible y pensativo, aunque lógico. Aun cuando no es una de las categorías originales de Satir, es una herramienta adicional útil, especialmente para profesores, formadores y directores.

Si realizas movimientos secuenciales mientras hablas, esto parece afectar a las personas, ya que se les manifiesta las nociones de paso del tiempo y de una planificación con antelación.

Hazlo

La próxima vez que cuentes un chiste, fijate qué categorías de Satir adoptas y descubre qué efecto tienen en tu propio estado interior y en los demás. Si no, prueba a decir lo mismo y observa cómo la sensación ante lo que se comunica cambia según se emplee un estilo u otro, o una categoría de Satir u otra. Una buena expresión que puedes utilizar es: «¿Cómo lo sabes?». Piensa en qué efecto podría tener sobre los demás.