

# UFLO

UNIVERSIDAD DE FLORES

Autorizado provisionalmente por Decreto PEN N° 2361/12/94  
conf. Art. 64 inc "C" Ley 24521

**Dr. Roberto  
Kertész**

**EL** ○  
**PLACER** ○  
**DE APRENDER** ○

Kertesz, Roberto

El placer de aprender. - 1a ed. - Buenos Aires : Universidad de Flores, 2013.  
E-Book.

ISBN 978-987-29444-9-0

1. Aprendizaje. 2. Educación.  
CDD 370.1

Fecha de catalogación: 02/08/2013

LIBRO DE EDICIÓN ARGENTINA - ISBN N° 978-987-23096-4-0  
2da. Edición, Editorial de la Universidad de Flores, Buenos Aires 2010  
Todos los derechos reservados  
Copyright by  
El autor  
Prohibida la reproducción total o parcial por  
cualquier medio: offset, fotocopias, cassette, etc.  
Camacú 245 (1406) Bs. As.  
Tel/faxes: (54-11) 4 631-6243 / 4208 / 8056

## ÍNDICE

El Placer de Aprender, los 23 pasos básicos	9
Agradecimientos	10
Prefacio	11
Prólogo a la 2da. Edición	12

### Capítulo I: PARA ENTRAR EN EL TEMA

1. Aprender versus estudiar	13
2. La disposición de los asientos en el aula	13
3. Ejercicio N° 1: Recordando mi aula de la primaria	13
4. El Aprendizaje Holístico	14
5. Aprender a pensar: el nuevo enfoque de la educación	15
6. El Trípode Educativo	15
7. Autosuperación en vez de competencia	15
8. Los 10 Pasos Básicos: el aprendizaje como cambio	16
9. Metodología de este libro	18

### Capítulo II: Iº PASO BÁSICO: AUTOVALORACIÓN: De "No valgo" a "Valgo"

1. ¿Qué es la Autovaloración o Autoestima?	19
2. ¿Cuándo y cómo se adquiere?	19
3. Ejercicio N° 2: ¿En qué baso mi Autovaloración?	20
4. Ejercicio N° 3: El Autoestimómetro Global.	21
5. Los hechos y sus variadas interpretaciones	22
6. Ejercicio N° 4: Mis interpretaciones de tres situaciones escolares	23
7. Los Diálogos internos: Conversaciones conmigo mismo	24
8. Ejercicio N° 5: Mejorando mis Diálogos Internos	24
9. Los tres Yóes que llevamos adentro: Padre, Adulto y Niño del Análisis Transaccional	25
10. Comprendiendo mejor mis diálogos internos	28
11. Ejercicio N° 6: Toma de decisiones con el PAN	28
12. Ejercicio N° 7: Logrando armonía interna mediante diálogos en la Silla Vacía	30
13. ¿Cómo detectar cuáles estados del Yo están usando otras personas?	32
14. Cuadro diagnóstico de los estados del Yo, con 5 signos de conducta	33
15. Ejercicio N° 8: Mi imagen visual como estudiante	34
16. Ejercicio N° 9: La técnica del espejo	35
17. Ejercicio N° 10: Registrando mis logros	35
18. Las "Caricias" o reconocimientos sociales	36
19. Ejercicio N° 11: Mis fuentes de caricias positivas como estudiante.	38
20. Ejercicio N° 12: Mis fuentes de caricias negativas inadecuadas como estudiante... y cómo defenderme de ellas.	38
21. Técnicas Asertivas: Poner distancia, Confrontar, 2a. Persona.	39
22. ¿Dónde estamos ahora?	40

### Capítulo III: IIº PASO BÁSICO: MOTIVACIÓN: De "No tengo ganas" a "¡Tengo ganas de estudiar!"

1.	No se puede obligar a aprender a nadie	41
2.	La conducta esta en función de sus consecuencias. ¿Quién te despierta por la mañana? ¿Cómo se maneja el dinero? ¿Cómo se corrigen los errores?	41
3.	Consecuencias de las conductas para el estudio	45
4.	Control de las consecuencias, Motivación y Autoestima	45
5.	Pero, ¿qué es la Motivación?	46
6.	Ejercicio N° 13: Satisfacción actual en el estudio	47
7.	Reflejos condicionados y Motivación	47
8.	Control externo y control-interno	48
9.	Ejercicio N° 14: Cómo sentirnos bien siempre	50
10.	La escala de Necesidades de Maslow	51
11.	Motivación, eustress y distress	52
12.	El Argumento de vida y los modelos familiares	54
13.	Ejercicio N° 15: ¿Cómo decidiste tu vocación?	55
14.	Tipos de Argumento y su relación con la educación: Triunfador, Ganador, Trepador, No ganador, Perdedor	58
15.	Ejercicio N° 16: Mis tipos de Argumento en mi estudio	61
16.	Ejercicio N° 17: Imaginando un futuro positivo	62

#### Capítulo IV:

##### III° PASO BASICO: UTILIZACIÓN

1.	¿Es posible que un tema que me divierta, me sirva para algo al mismo tiempo?	64
2.	Ejercicio N° 18: ¿De qué formas me servirá lo que estudio?	65
3.	Las 9 formas de utilizar mis conocimientos: Por materias, Como base para conocimientos futuros, Para desarrollar mi mente, Para descubrir mi vocación, Para colaborar con las metas de mi familia y sociedad, Para imitar los modelos que admiro, para satisfacer mis Necesidades, Tener temas de conversación, Incrementar mi libertad para decidir mi vida.	65

#### Capítulo V:

##### IV° PASO BÁSICO: CONCENTRACIÓN: De "No me concentro" a "Me concentro bien"

1.	¿Qué es la Concentración?	69
2.	El Zen y el contacto inmediato con la realidad	69
3.	Las 3 Zonas de la percepción: Mundo Externo, Mundo Intermedio, Mundo Interno.	70
4.	Ejercicio N° 19: Recorriendo mis Tres Mundos	71
5.	Relaciones entre Concentración, Autoestima, Motivación y Utilización: los círculos virtuosos	72
6.	Distractores externos e internos... y cómo neutralizarlos	72
7.	Distractores internos. Los Circuitos de Conducta: el Circuito Disciplinado	73
8.	Ejercicio N° 20: El Circuito disciplinado con la técnica del Espejo	75
9.	Ejercicio N° 21: Apoyo interno para concentrarme	75
10.	Ejercicio N° 22: Superando los "Debería..."	76
11.	¿Y qué pasa cuando siento ansiedad, angustia, nervios, molestias en el estómago, en el pecho, en la garganta? (la respuesta de stress). Pienso y Veo, luego Siento y Hago	77
12.	Ejercicio N° 23: Mejorando mis imágenes internas	78
13.	Ejercicio N° 24: La Reverberación interhemisférica-subcortical	78
14.	Nuestro cuerpo también puede distraernos	79
15.	Los Distractores externos.	79
16.	Ejercicio N° 25: Controlando mis distractores externos	80
17.	El hábito de estudiar "al filo" (en el último omento)	81
18.	Automonitoreo del aprendizaje	82

19.	El Decálogo del Automonitoreo	83
20.	¿Dónde estamos ahora?	84

### Capítulo VI:

#### Vº PASO BÁSICO: COMPRENSIÓN: De "No entiendo" a "¡Lo entiendo!"

1.	Comprendiendo qué es Comprender	86
2.	Ejercicio N° 26: Parafraseando	87
3.	Relación entre Memoria y Comprensión	87
4.	¿Qué abarca la Comprensión?	87
5.	Ejercicio N° 27: Parafraseando de nuevo	89
6.	Ejercicio N° 28: Preguntas y Respuestas	90
7.	Ejercicio N° 29: Dando clase	90
8.	Ejercicio N° 30: ¡Aplicalo!	90
9.	Ejercicio N° 31: Organizando el material	90
10.	Un vocabulario para la Comprensión	91
11.	Ejercicio N° 32: Aplicando las 9 categorías para la comprensión	93
12.	Poniendo en diagramas	94
13.	Ejercicio N° 33: Construyendo mi diagrama	95
14.	La lectura comprensiva	96
15.	Ejercicio N° 34: Hablando con el autor	96
16.	La lectura eficaz	97
17.	Ejercicio N° 35: Subrayando la idea principal y las palabras-clave	98
18.	El método Robinson: E P L 2 R	99
19.	La Lectura rápida	101
20.	Ejercicio N° 36: Midiendo mi velocidad de lectura	101
21.	Técnicas para incrementar la velocidad de lectura	101
22.	Algunas recomendaciones para el estudio activo	102
23.	Más sobre el subrayado	102
24.	Los apuntes y notas	103
25.	Diagramas arbóreos, formales, creativos	104
26.	La lectura crítica	104
27.	Súper resumen de la Comprensión y el estudio activo	105

### Capítulo VII:

#### VIº PASO BÁSICO: MEMORIZACION: De "No me acuerdo" a "Lo recuerdo!"

1.	¿Qué es Memoria?	106
2.	Tipos de memoria y los Sistemas de Representación	106
3.	Ejercicio N° 37: ¿Cuál Sistema de Representación predomina para mí?	107
4.	Ejercicio N° 38: Evocando Internamente	107
5.	El énfasis de la memorización	108
6.	Principales tipos de memoria: icónica, de corto plazo, de largo plazo	108
7.	Asociaciones: las conexiones de la memoria	109
8.	Mnemotecnia	110
9.	Ejercicio N° 39: Construyendo mi Mnemotecnia	111
10.	Relaciones entre elementos	111
11.	Lo inesperado, destacado	112
12.	Potenciando las Imágenes mentales	112
13.	Las Asociaciones y el Ordenamiento de los datos	113
14.	Retención (almacenamiento) versus Evocación	113
15.	Los cinco factores en la Evocación	115
16.	La importancia del Repaso	116

17.	El sobreestudio	116
18.	Las interferencias	116

### Capítulo VIII:

#### VII° PASO BÁSICO: PLANIFICACIÓN: De "No me alcanza el tiempo" a "Yo manejo mi tiempo"

1.	El tiempo es la vida	117
2.	Ejercicio N° 40: Cómo valorizas tu tiempo / vida.	117
3.	¿Qué son los valores?	118
4.	¿Cómo reconocer mis Valores?	118
5.	Ejercicio N° 41: Clarificando mis valores	119
6.	Los Tres Tiempos: Pasado, Presente y Futuro	120
7.	Ejercicio N° 42: Lo mejor de pasado, presente y futuro	121
8.	La estructuración del tiempo	122
9.	Ejercicio N° 43: La Técnica del Espejo	122
10.	El Tempograma por roles y el estudiante centrado	125
11.	Ejercicio N° 44: Mi Tempograma por roles	125
12.	¿Cómo mejorar el manejo de mi tiempo?	126
13.	El continuo de la dependencia a la total responsabilidad	127
14.	El Cronograma del estudio y de otras actividades	128
15.	El Cronograma por asignaturas	129
16.	La cuenta regresiva	129
17.	Tiempo de Meta y Tiempo de Reloj	130
18.	Cómo planificar mal y fallar con los estudios	130
19.	Los dichosos deberes	131
20.	¿Cuál es el objetivo de los deberes? .	133
21.	Cumpliendo los deberes con éxito	133
22.	Cómo usar el stress a tu favor: el Eustress y el Distress	134
23.	El perfil Multimodal, un medio efectivo para el manejo del stress	137
24.	Ejercicio N° 45: Aplicando el perfil Multimodal	139
25.	Los conflictos de roles	139
26.	El estudio en adultos y 3ª edad	140

### Capítulo IX:

#### VIII° PASO BÁSICO: EXAMINACIÓN: De "Temo dar examen" a "Rindo examen seguro y tranquilo"

1.	¿Qué representa un examen para ti?	141
2.	Ejercicio N° 46: ¿Qué representa un examen para ti?	141
3.	El examen como oportunidad para el crecimiento personal	142
4.	La comunicación interna en el examen: superando la ansiedad y el temor	142
5.	Ejercicio N° 47: ¿Qué te dices antes del examen? Las frases de autoapoyo	143
6.	Ejercicio N° 48: Cambiando mi historia. Imágenes positivas para el examen	145
7.	Logrando la congruencia	146
8.	Ejercicio N° 49: Congruencia interna: Armonizando mi Padre, Adulto y Niño	146
9.	Los tres Mundos de la percepción en la situación de examen	149
10.	Ejercicio N° 50: Rindiendo examen en los 3 mundos de la percepción	150
11.	La comunicación externa con el examinador: conocimiento, acompasamiento, paráfrasis	150
12.	Evaluación oral versus escrita	151
13.	Las fechas de examen	151
14.	El cuidado de tu salud	152
15.	Sugerencias prácticas para afrontar los exámenes	152
16.	Hablar en público: otra forma de exámenes	153

17.	Las tres etapas de la disertación	154
<b>Capítulo X:</b>		
<b>IX° PASO BÁSICO: INTEGRACIÓN CON LOS PARES:</b>		
<b>De "Tengo problemas con mis compañeros" a "Me llevo bien con los compañeros"</b>		
1.	Estudio y aprendizaje social	156
2.	Ejercicio N° 51: Mis impresiones iniciales con mi madre	156
3.	Cuando pasamos de dos a tres	157
4.	Ejercicio N° 52: Cuando paso de dos a tres	157
5.	Ejercicio N° 53: Esa experiencia social de los primeros años...	158
6.	Colaboración, competencia e individualidad en el colegio	159
7.	Ejercicio N° 54: ¿Cómo me siento colaborando, compitiendo o estudiando solo?	160
8.	Cómo tener amigos e influenciar a los compañeros: 25 sugerencias para mantener el "Yo estoy bien, Tú estás bien"	161
9.	Ejercicio N° 55: ¿Cómo están mis habilidades sociales?	169
10.	Las historias de Karen, Daniel y Cristian	170
11.	Ejercicio N° 56: Mis modelos y normas sociales en la familia	171
12.	Estudio en grupos y trabajo en equipo	172
<b>CAPITULO XI:</b>		
<b>X° PASO BÁSICO: ADECUACIÓN SOCIAL:</b>		
<b>De "Me llevo mal con el profesor / con mis familiares" a "Me llevo bien con el profesor / con mis familiares"</b>		
1.	El camino recorrido: los primeros 9 Pasos Básicos	174
2.	El Trípode Educativo	174
3.	El hogar como modelo social	174
4.	Ejercicio N° 57: Mi ubicación en el continuo del crecimiento	175
5.	Disciplina y orden	176
6.	Ejercicio N° 58: Normas y disciplina en mi hogar	176
7.	Cómo reforzar las conductas adecuadas	177
8.	Las indeclinables responsabilidades de los hijos	178
9.	Ejercicio N° 59: Corrigiendo los mensajes del Padre Interno	179
10.	Responsabilidad e irresponsabilidad: ¿quién es el responsable?	180
11.	Educando a los hijos para el éxito escolar	181
12.	Ejercicio N° 60: Clarificación de nuestros valores para los hijos	181
13.	Guía para detectar los propios valores	182
14.	Ejercicio N° 61: Estableciendo mi jerarquía de valores	183
15.	Una nota sobre las notas	185
16.	Los niños practican lo que aprenden	186
17.	El docente como científico de la conducta en su relación con el alumno	186
18.	Los 10 grupos de conductas que perturban el aprendizaje en el aula	187
19.	Falta de atención y aislamiento de las actividades de clase	187
20.	Dependencia excesiva del maestro y/o compañeros	190
21.	Dificultades en la relación con el docente	192
22.	Ejercicio N° 62: Describiendo a mis maestros	192
23.	Ejercicio N° 63: Un diálogo franco con mis profesores	193
24.	Los estados del Yo positivos de un docente	194
25.	Ejercicio N° 64: El Egograma de mis profesores (o el propio de un profesor)	194
26.	Conocimiento mutuo entre profesores y estudiantes	195
27.	Permitir la expresión de emociones	197
28.	El ambiente físico del aula y su uso psicológico	197
29.	Impaciencia y falta de planificación y revisión de las tareas	198

30.	Falta de iniciativa y compromiso personal en el aprendizaje	200
31.	Charla irrelevante	201
32.	Rebeldía, desobediencia, insolencia	203
33.	Inadecuación y ansiedad ante las evaluaciones	210
34.	Inquietud motora. Molestando a los compañeros	212
35.	Culpar al ambiente por sus dificultades	214
36.	El Placer de Aprender, los 23 pasos básicos	216
37.	Bibliografía	217
38.	Editorial de la Universidad de Flores	218
39.	El Instituto Privado de Psicología Médica (IPPEM)	221

# UFLO

UNIVERSIDAD DE FLORES

Autorizado provisionalmente por Decreto PEN N° 2361/12/94  
conf. Art. 64 inc "C" Ley 24521

## EL PLACER DE APRENDER:

### LOS 23 PASOS BÁSICOS

Dr. Roberto Kertész. Email [rkertesz@uflo.edu.ar](mailto:rkertesz@uflo.edu.ar)

**Forma para nivel terciario y universitario**

Edad: ..... Sexo: ..... Email: .....

Estudios previos: .....

Carrera elegida: ..... Año de la misma que cursa: .....

Institución en la cual estudia: .....

Marque con una x el casillero que mejor refleje el grado de su situación actual	Muy en desacuerdo 0	En desacuerdo 1	Medianamente de acuerdo 2	En general de acuerdo 3	Completamente de acuerdo 4
1. Me valoro como estudiante					
2. Tengo ganas de estudiar para incorporar conocimientos					
3. El estudio es una de las formas agradables de ocupar mi tiempo					
4. Lo que estudio me será útil para mi futuro					
5. Aunque no me agrada alguna materia, la estudio por lo menos para aprobarla					
6. Me concentro en lo que estudio					
7. En general comprendo bien lo que estudio					
8. Mientras estudio asocio / juego mentalmente con los contenidos					
9. Tengo mis propios criterios para evaluar los contenidos que estudio					
10. Puedo memorizar y recordar lo estudiado					
11. Tiendo a aplicar lo que aprendo en mi vida diaria					
12. Tomo apuntes eficazmente en clase					
13. Cumpló mis planes de tiempo para estudiar					
14. Subrayo los textos de un modo que me facilita la comprensión y memorización					
15. Hago resúmenes eficaces					
16. Mi ambiente de estudio es grato					
17. Lo que estudio me ayuda a mi decisión vocacional					
18. Me siento cómodo /a presentando en público lo que estudio					
19. Estudiar en grupo me es productivo					
20. Mi familia me apoya para el estudio					
21. Me presento tranquilo /a a rendir los exámenes					
22. Mantengo buenos vínculos con mis compañeros					
23. Me llevo bien con los profesores					
<b>TOTALES</b>					

Comentarios:

## Agradecimientos

A mis maestros de la escuela primaria "Gervasio Posadas": Sta. Cappellaro, que me protegió y nutrió ante conflictos con algunos compañeros. Al Sr. Oronás, de 5° grado, que me dio "permiso" para escribir, premiando mis composiciones con un ejemplar de "Lavalle", de González Arrilli. Al Sr. Farías, de, grado, que me dio directivas para la vida.

A Mr. Brown, profesor particular de inglés. Me permitió leer las historietas y novelas que deseaba.

A los profesores de secundaria: Sr. Gerschfeld, quien me orientó en las letras, humanidades y el idioma francés y me brindó el afecto de su familia. Al Sr. Sierra, que me ayudó a superar mis dificultades en las ciencias exactas. Con su apoyo pude rendir como alumno libre todas las asignaturas del bachillerato, cuando aún no existía la versión para adultos.

Al Sr. García, quien impulsó mi interés por la ciencia y el conocimiento a través de las matemáticas, química y física.

A mis profesores de la carrera de Psicología (U.N.B.A.) (de la cual cursé dos años), por la orientación brindada en las materias humanísticas, introductorias de dicha carrera.

A los profesores de la carrera de Medicina, del posgrado en Psiquiatría y de la carrera docente. A mis maestros, pioneros de las ciencias de la conducta: Enrique Pichon-Riviére, analista; Edmundo Fischer, Eric Berne, Hans Selye, Leopold Bellak, Teodoro Aylbn, Arnold Lazarus.

A mis profesores: de piano, Sra. Bonelli; trompeta, Sres. Mazzitelfi y Rossini y de karate, Claudio y Delfos González.

A los alumnos de la carrera de Medicina (U.N.B.A.); de los cursos dictados desde 1962 para médicos y otros profesionales; a los asistentes de los cursos de Análisis Transaccional y Nuevas Ciencias de la Conducta dictados en el Instituto Privado de Psicología Médica, y de las Universidades de Flores, Buenos Aires, John F. Kennedy, del Salvador, del Museo Social Argentino y de la Universidad Católica Argentina así como de universidades y asociaciones del exterior; a los pacientes que me consultaron sobre sus vicisitudes con el estudio, y a los colegas del Instituto Privado de Psicología Médica.

A mis hijos, que me enseñaron a ser padre.

Y finalmente a mi esposa Clara, quien me acompañó y asesoró, desde la concepción hasta la edición de esta obra.

***Dr. Roberto Kertész***

## **PREFACIO**

El autor de esta obra, combina dos tipos de formación y experiencia profesional: la de Docente universitario y la de Psicoterapeuta, en una trayectoria de más de 30 años. Muchos de sus alumnos y pacientes le han consultado por dificultades en el estudio y observó que ni las técnicas convencionales para estudiar ni la psicoterapia por si solas solucionaban estos problemas en forma óptima.

Por esto decidió combinar ambas, empleando los recursos más recientes de las Ciencias del Comportamiento. Fue por otra parte, el introductor en Latinoamérica y España de 3 de ellas: el Análisis Transaccional, la Terapia Multimodal y el Manejo del Stress.

Con un estilo claro y preciso, dividió en 10 Pasos Básicos todos los problemas que afronta un Estudiante de cualquier nivel: Primario, Secundario, Terciario o de otros cursos. Dado el carácter de Work book (libro de trabajo) de la obra, la integra con 60 ejercicios de auto-cambio, que desde luego se potenciarán al compartirlos.

Con su concepto de trípode Educativo; toma en cuenta los 3 grupos de integrantes del sistema social en el cual tiene lugar el aprendizaje. Como docente, miembro de una familia de docentes, doy la bienvenida a este libro que será de gran utilidad para todos los componentes de dicho Trípode.

**Profesor Rubén Hojman**

### **Prólogo a la 2da edición:**

Nos brinda una gran satisfacción que varios miles de profesionales de la educación y estudiantes, hayan empleado este libro para facilitar el proceso de aprendizaje y ahora sea necesaria una 2da. Edición, esta vez a cargo de la Universidad de Flores.

Con la experiencia adquirida, hemos ampliado el cuestionario de los Pasos Básicos del Placer de Aprender, de 10 a 23 y corregido su redacción en base a asesoramientos metodológicos recibidos, para el cuestionario de la página IX. Sin embargo, en esta 2da. Edición, por la urgencia de su publicación, en los capítulos del libro sólo continuaremos la referencia a los 10 Pasos Básicos iniciales, que en la era. Edición se completarán con los nuevos 13.

Sugerimos que sea llenado antes de comenzar la lectura del texto y luego de hacerlo y de aplicar los conocimientos adquiridos durante un mínimo de 2 meses, volver a llenarlo en la copia incluida al final de la obra.

Por otra parte, este protocolo está en proceso de validación para incrementar su valor científico y como posible elemento de utilización en maestrías o doctorados.

¡Que disfruten su lectura y los conocimientos de sus respectivas carreras que sin duda les serán de gran utilidad como estudiantes y como personas!

**Dr. Roberto Kertész**

## CAPÍTULO I

### Para entrar en el tema

#### 1. Aprender versus estudiar

¿A quién no le gusta aprender, saber? "El saber no ocupa lugar". Lo que disgusta a muchos es tener que **estudiar** para saber. Porque asocian el proceso de estudiar con:

- Estar inmóvil durante horas...
- Aburrimiento...
- Dificultad para comprender
- No recordar lo leído, y tener que volver a leerlo... Y al final, la exigencia de la prueba o el examen.

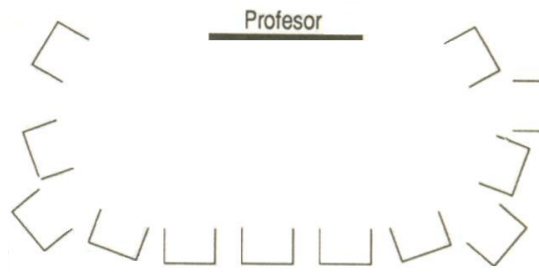
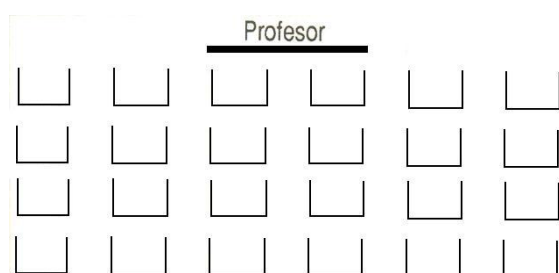
Pero saber sin estudiar no es posible. Sería como pretender tener un cuerpo atlético sin hacer ningún ejercicio físico. ¿No seremos los mismos docentes un poco -o muy- responsables de esta actitud tan frecuente ante el estudio? ¿No será que esas largas horas sentados en pupitres en la escuela primaria, uno detrás de otro, sin poder movernos ni hablar, **debiendo** atender a la maestra sin saber bien para qué nos servirá lo que nos enseña, tienden a des-motivar a un buen número de alumnos?

#### 2. La disposición de los asientos en el aula

La misma ubicación espacial tradicional induce a un clima de autoridad formal, donde los alumnos atienden pasivamente al profesor. No participan activamente ni interactúan **entre si**.

Tal vez, sería mejor ubicar a los bancos en semicírculos, donde los estudiantes pueden hasta cierto punto verse y comunicarse más.

Compartir activamente lo explicado, de a dos, tres o cuatro, además de los ejercicios individuales en las asignaturas que lo permitan.



Después de observar estos esquemas, queremos invitarte a que hagas un "viaje interno", volviendo a un aula de tu escuela primaria.

#### 3. Ejercicio N° 1: Recordando mi aula de la primaria (puedes hacerlo escuchando la segunda banda del cassette que acompaña este libro, o bien alguien puede leerte lentamente este texto).

Ubícate en un lugar tranquilo, lo más silencioso posible. Adopta una posición cómoda, cierra lentamente los ojos ... toma conciencia de cómo tus párpados protegen a tus ojos, respira lenta y profundamente, pero sin exagerar, desde el abdomen ... puedes colocar una mano sobre tu abdomen para sentir cómo se expande al inspirar y se contrae al espirar ... con cada espiración, vas dejando salir tensión desde la zona menos relajada de tu cuerpo ... puedes disfrutar de las sensaciones placenteras de esta relajación

... ahora, vuelve atrás en el tiempo y visualiza esa aula, en la que pasaste tantas horas, a esa edad de tu infancia ... observa las paredes ... el pizarrón ... algunos cuadros o adornos ... los pupitres ... ahora, los rostros de tus compañeros, sus voces ... ¿qué emociones o sensaciones te producen? Ahora concéntrate en la maestra o el maestro ... su expresión, su postura física ... su vestimenta, su tono de voz... ¿qué sientes al evocado?

Ahora mira tu pupitre. ¿Tiene alguna inscripción, hecha por otro alumno o por ti mismo? ... algún libro o cuaderno apoyado en el pupitre... tal vez, puedas volver a ver lo que está escrito, o imaginártelo ... o notar tu letra, a esa edad ... hasta percibir algunos olores, como el de la tinta... y ¿cómo te sientes ante la materia que estás estudiando? ... date permiso para entrar en contacto con esta experiencia. Y, ¿qué representa el profesor para ti, en general? ... Ahora, imagina que el docente te indica pasar al frente para exponer alguna lección... Sí, ahora estás en la escena, parado o parada, el pizarrón a tus espaldas... estás viendo a tus compañeros, que te miran... y te escuchan al comenzar a hablar... ¿qué expresan sus rostros? ... ¿Cómo es tu experiencia en este momento? ... ¿Te gusta poder comunicarte con ellos, en el frente, o sientes alguna incomodidad

Ahora, quiero pedirte que mientras sigues estando al frente de pie, una parte tuya se ubique en tu pupitre al mismo tiempo, y te veas desde tu asiento ... ahora hay dos partes tuyas en la experiencia: una, de pie, hablando al grado, y otra, que forma parte del grado, viéndote y escuchándote... es interesante todo lo que puede hacer tu mente inconsciente, creativa ... Porque tú sabes mucho más de lo que crees que sabes, y puedes hacer muchas cosas que crees no poder hacer ... y aprender ... tu cerebro tiene muchísimas neuronas que no estás usando habitualmente, y que vas a aprender a usar ... Ahora, deja que se esfume el aula con los compañeros, hasta quedar vacía ... Sólo estás tú sentado o sentada en tu pupitre ... todo en silencio ... medita allí sobre lo que el estudio significa para ti ... sí ... claro, que está muy ligado a tu relación con el profesor, y con tus compañeros... permite que surja lo que tenga que surgir ... descubrimientos de cosas olvidadas ... y las emociones que las acompañan ... y todo lo que puedes descubrir con esto ... Ahora, ya llegó el momento de retornar al momento actual ... vuelve a respirar un par de veces, lenta y profundamente ... toma conciencia ... de la posición actual de tu cuerpo, de cómo están tus manos, tus párpados, se hacen más y más livianos, hasta que ascienden por sí solos ... y al abrirse totalmente tus ojos, habrás podido rescatar muchas cosas de tu pasado como estudiante, que podrás traer al presente, para enriquecerte como persona con ellas ... y que te ayudarán a aprovechar y disfrutar más lo que estudies de ahora en más, una vez que las elabores ...

A continuación, escribe un informe de toda esta experiencia, agregando detalles personales, descubrimientos, la expresión de lo que sentiste y aprendiste. A través del tiempo, tu Yo actual percibe muchos detalles que en el momento de vivirlas, por estar centrado en tu rol de alumno, tal vez no percibiste. ¿En qué forma influyen estos recuerdos sobre tu rol actual de estudio? En lo posible, comparte tu informe con algún compañero, familiar o amigo, o tu pareja actual.

#### 4. Aprendizaje Holístico

En este primer ejercicio, hemos aplicado los principios del Aprendizaje Holístico (holos-todo). Combinando el hemisferio **izquierdo** del cerebro, sede principal de las palabras; conceptos, números, cálculos; el hemisferio **derecho** asiento de las imágenes, sonidos, olores, gustos, la intuición, creatividad y la captación global. El cerebro **límbico** vinculado con las emociones y sensaciones y tu cuerpo que es dónde las sientes, así como tu postura, tono muscular, respiración.

Es que en realidad, la forma natural de aprender es esa Holística. La que emplea instintivamente un niño pequeño al jugar, explorar. Por eso lo disfruta.

Lamentablemente, la educación tradicional, con su énfasis sobre la disciplina, la autoridad, la memorización, la inmovilidad, el hincapié sobre el hemisferio izquierdo, le quita el gusto al aprendizaje. Y cuando el estudiante se resiste a estos métodos, se le califica como "vago", "irresponsable", "rebelde".

Afortunadamente, estas actitudes tienden hoy día a cambiar. Ya no suele aceptarse que "la letra con  
entra"

## 5. Aprender a pensar: el nuevo enfoque de la educación

Algunos autores (Rathus, 1991; Nickerson, 1990), insisten en que la enseñanza moderna debe incentivar una mayor participación del alumno, en vez del rol tradicional de "receptor-pasivo-de-información-dada-por-el-profesor". Que desde ya la primaria, se le enseñe a pensar por sí mismo. A saber para qué le servirán los conocimientos impartido. A poder aplicarlos en su vida diaria cuando lo requiera. A incluir en el curriculum operaciones como:

- Comparar • Resumir • Observar • Interpretar • Clasificar
- Generar hipótesis y verificarlas o descartarlas
- Tomar decisiones racionales y creativas

Así como actividades para desarrollar la Creatividad, y no sólo en las asignaturas artísticas.

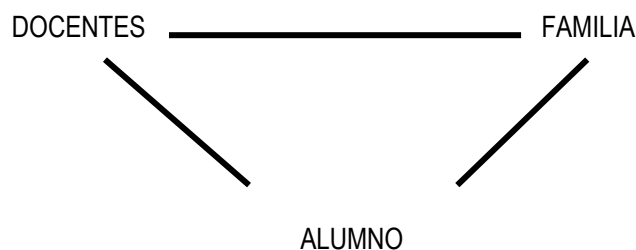
Pero, el objetivo de esta obra no es producir cambios la educación, que se provocarán indefectiblemente, para ajustarse a los desafíos y avances del mundo actual

Si no, brindar **herramientas de autoconocimiento y técnicas efectivas de estudio** al interesado, para que aproveche al máximo la educación tal cual se le brinda hoy día.

Para este fin, emplearemos recursos de las **nuevas ciencias de la conducta**, surgidos en este último cuarto de siglo. Las pondremos a disposición del lector, en forma amena e inmediatamente aplicable.

## 6. El "Trípode Educativo"

El estudiante no está aislado en su quehacer. Funciona en un sistema social que llamaremos "EL TRIPODE EDUCATIVO"



En la base está el Alumno, con sus compañeros y amigos, cuya influencia relativa crece con la edad de aquél. Siendo más pequeño, era mayor el impacto de la familia. Y los amigos, que también son estudiantes, por lo menos, hasta terminar el ciclo primario.

En el ángulo superior izquierdo, los Docentes y las autoridades administrativas de la institución.

Finalmente, los Familiares, principalmente los padres. Aunque puede ser relevante el rol de los hermanos, abuelos, tíos, personal doméstico y ya en la adolescencia, el rol de la pareja.

De modo que el alumno está en constante interacción con los compañeros, docentes y familiares. Si trabaja, se agrega el rol laboral, con las implicancias de los horarios y otras obligaciones. Para estudiantes adultos se añaden otros roles, como el de la Pareja y de Padres, todo lo cual requiere un óptimo manejo del **tiempo** de vida.

Y este libro toma en cuenta a los ocupantes de los tres roles del Trípode. Principalmente a los alumnos, pero también a los **docentes y a los familiares, que** casi siempre desean comprender y ayudar en la mejor forma posible a aquellos.

## 7. Autosuperación en vez de competencia

En este sentido, una de las **ideas-valores** centrales que sostenemos, es que los tres roles concuerden en que lo esencial es:

La relación del estudiante con la <b>materia en sí</b> ... disfrutar del aprendizaje y de las posibilidades que le abre	En vez de la preocupación por <b>aprobar</b> o las <b>notas que</b> le pone el profesor
Su deseo de autosuperación ... "fluir" con sus dos hemisferios integrados: el izquierdo, lógico, racional, técnico, y el derecho, global, intuitivo y artístico	En vez de <b>competir</b> con los compañeros

Cuando el interés del alumno se dirige al **conocimiento** en sí de la asignatura, el examen es un simple **formulismo** que enfrenta con seguridad. Ampliaremos este punto más adelante

Asimismo, en vez de pretender ser **mejor que otros**, de acuerdo a valores competitivos muy difundidos, superarse a sí **mismo**, en una continua evolución personal.

Al salir de ese circuito de "sacar la nota más alta//aprobar el examen//ganarle a los demás" y concentrarse en la tarea del **aprendizaje en sí** su rendimiento será mucho mayor. El resto será una consecuencia natural.

Y el examen se aprobará con soltura. Siempre que el estudiante cumpla con los lineamientos descriptos en los 10 PASOS BASICOS del aprendizaje

## 8. Los 10 Pasos Básicos del aprendizaje

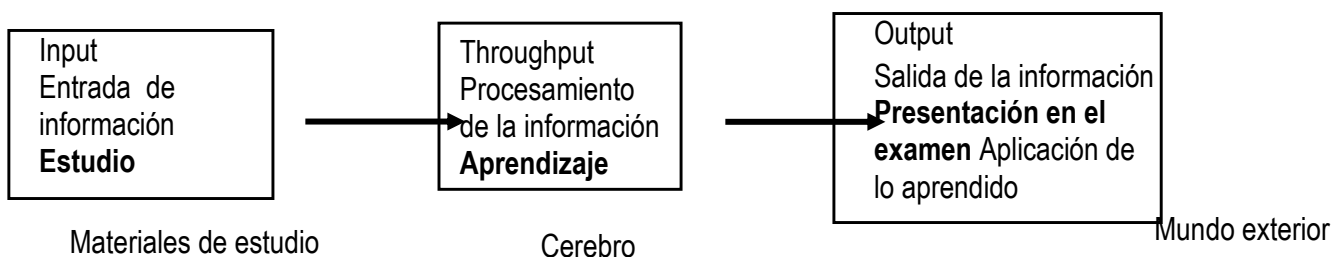
En 30 años de experiencia con alumnos y pacientes con dificultades de estudio, hemos podido separar los diez problemas más frecuentes que éstos encuentran. Y cuya solución correcta brinda los 10 Pasos Básicos para el éxito en este rol.

Antes de enumerarlos, vamos a diferenciar "ESTUDIO" de "APRENDIZAJE", lo cual nos conduce al mismo título de este libro. La obra que lo precedió en 1983, en nuestra Editorial se llamó "EL PLACER DE ESTUDIAR".

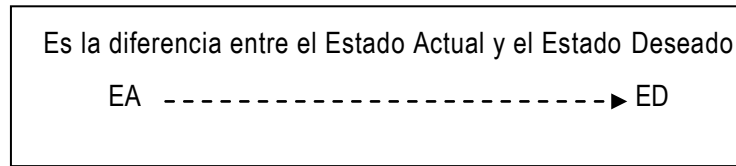
Su éxito nos decidió a publicar una nueva versión, actualizada y mejorada, al cubrir los 10 pasos mencionados. ¿Por qué la llamamos "EL PLACER DE APRENDER?".

Por hacer hincapié en los **resultados**. En lo que se **aprende**, se asimila, en vez del proceso del estudio, que sería el esfuerzo realizado.

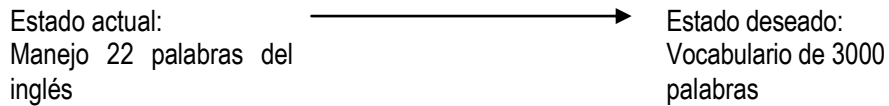
Adoptando términos de computación:



Por otra parte, todo aprendizaje equivale a un **cambio**. ¿Y qué es un cambio?



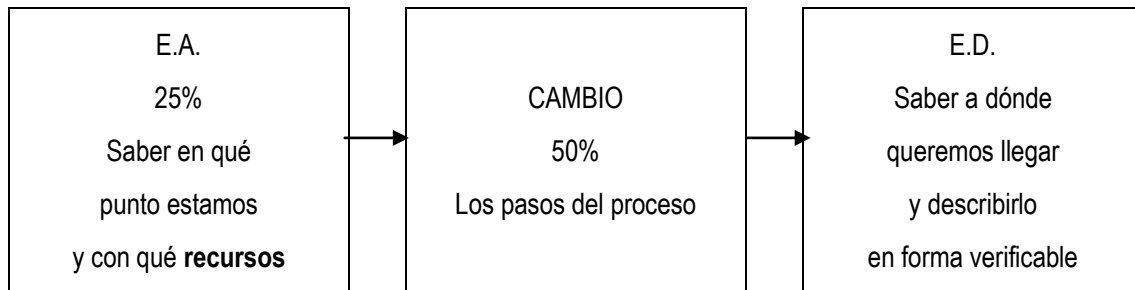
Por ejemplo:



A grandes rasgos, el Estado Actual representa el 25% del cambio.

El Estado Deseado, otro 25%.

Y el proceso de llegar del Estado Actual al Deseado (el cambio en sí), un 50%.



"Al que no sabe a dónde va, cualquier camino lo lleva".

Es muy distinto decir: "Quiero saber inglés", que es indeterminado, a "Quiero dominar un vocabulario de 3.000 palabras".

Algo similar ocurre con la psicoterapia. Si se presenta en nuestro Instituto una paciente con dificultades para mantener su peso normal, su objetivo no será descripto como "Bajar de peso", sino "Pesar 60 kilos" y es recomendable estipular el **tiempo** fijado para la meta.

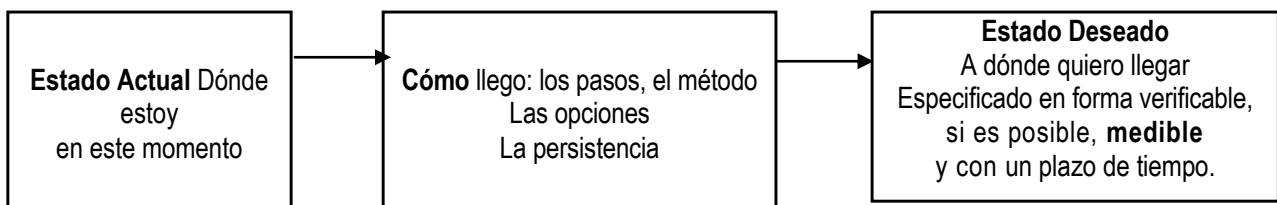
En el ejemplo anterior del inglés, es necesario estimar un tiempo aproximado para dominar esas 3.000 palabras. Digamos, un año.

El Estado Deseado (la meta) es el **QUÉ**

El camino, el método es el **CÓMO**

Los 10 Puntos Básicos te indicarán **COMO** alcanzar tus metas de estudio.

Y muy posiblemente, te servirán para otros aspectos de tu vida. Siempre siguiendo los mismos principios



Ejemplos en otros roles y áreas:

Familia:  Estado Actual (E.A.) Hablo pocos minutos con mi padre. Frecuentes discusiones	Estado Deseado (E.D.) Conversar por lo menos 15 minutos por día, racionalmente
Deportes:  No practico ninguno. Tengo mal estado físico	Practicar paddle por lo menos media hora, tres veces por semana

Esto te conduce a tu **propio** control de tu vida, fijando tus propias metas, en vez de estar sujeto a estímulos externos como los de la publicidad, la moda, o lo que quieren algunos amigos o familiares.

## 9. Metodología de este libro

En cada uno de los 10 Pasos Básicos, podrás definir tu Estado Actual y tu Estado Deseado.

Para pasar de uno a otro, te indicaremos los pasos y técnicas a seguir, de la forma más agradable y divertida posible. Porque no creemos que "la letra con sangre entra". Pasemos al primero de ellos: la AUTOVALORACION o Autoestima.

## Capítulo II

### Iº PASO BÁSICO: Autovaloración De "No valgo" a "Yo valgo"

#### 1. ¿Qué es la AUTOVALORACION o Autoestima?

Es la opinión, el grado de estima, la valoración que tenemos de nosotros mismos, en cuanto a lograr afecto o éxito.

Que puede ser **Global, general**: "No sirvo para nada" o **Específica**: "Soy fea, pero al menos, inteligente", o, "Juego bien al fútbol, pero no sirvo para las matemáticas".

#### 2. ¿Cuándo y cómo se adquiere?

Inicialmente, en la **infancia**: desde el nacimiento hasta aproximadamente los 8 años.

Posteriormente, tenderá a mantenerse tal cual fue "grabada" o decidida en el seno de la familia, aunque las experiencias posteriores del niño lo contradigan.

Así, si un niño es rebajado en su grupo familiar, tenderá a rechazar los elogios en el colegio, al cual lleva un rol fuertemente definido de "perdedor".

No es que sus padres y otros parientes quieran perjudicarlo, deliberadamente. Sino que repiten lo mismo que han recibido en su propia infancia, con dos tipos de mensajes:

1. Verbales: lo que dicen

2. No verbales: lo que hacen

¿Cuáles son los más potentes? **Los No verbales**. La acción es más fuerte que las palabras, aunque éstas también llegan, por más que sean sólo "vibraciones sonoras".

Muchas veces, los parientes **dicen** una cosa y **hacen** otra. Por ejemplo, como cuando el papá **dice** que confía en su hijo, pero no le deja ayudarlo a colocar un cuadro.

De modo que un mensaje, ya sea positivo o negativo, forma el "programa de computadora" de la mente del niño.

Cuando lo Verbal y lo No Verbal coinciden, el mensaje es **congruente**. No siendo así, es **incongruente**.

Si la mamá le dice a un niño de 6 años: "Me gusta que crezcas" pero le da de comer en la boca y lo viste en vez de ir enseñándole a hacerlo solo, su comunicación es **incongruente**.

El niño **oye** que a su mamá le gusta que crezca, pero **ve y siente** la sobreprotección.

Cuando intenta hacer algo solo, la mamá, cariñosamente le señala:

"No vas a poder, vení que yo te lo hago..."

Y es tan cómodo y placentero entregarse a esa sobreprotección... capta, intuitivamente, que su madre lo **necesita** chico. Posiblemente, ella no sabría qué hacer con su tiempo sobrante. A su marido no le gustaría que salga mucho de la casa, a estudiar o a trabajar. ¿Acaso su propia madre no crió a sus hijos así?

Ningún niño pequeño es capaz de percibir conscientemente estas dinámicas de su grupo. Solamente responde a los que éste aprueba o desaprueba. Al no recibir "refuerzos" de su inteligencia, destreza, concluye que no vale, no sirve, es inferior. Los mensajes, que originalmente eran **externos**, ahora se **internalizan**. El chico **se dice a sí mismo** "No sirves", en forma de frases, miradas, gestos. O, al revés: "Vales/puedes", porque lo aprendió con su experiencia. Cuando hizo algo bien, lo felicitaron, aprobaron con miradas, o acariciaron. Le delegaron pequeñas tareas a medida que podía realizarlas, en forma

creciente.

En algunos casos, un familiar lo valoriza y otro no, o lo comparan con otros niños. Su Autovaloración final es la resultante de todas esas fuerzas.

De modo que el origen de la Autovaloración es **exógeno**: viene "de afuera" en la infancia. Dependemos completamente de la opinión de quienes nos rodean, por ser pequeños, y tener la mente aún poco desarrollada. Y la necesidad de afecto y reconocimiento del pequeño grupo familiar, que es nuestro mundo.

En la vida adulta **no debería** ser así... contamos con recursos de nuestra personalidad, que veremos más adelante, que nos capacitan para **auto-evaluarnos**. Lamentablemente, en la práctica la mayoría de la población **depende** tanto de la opinión ajena como en la infancia. Ese Niño que llevamos adentro, sigue sediento de aprobación.

Hace unos años, evaluamos el grado de autoestima de unos 200 pacientes y alumnos de nuestro Instituto Privado de Psicología Médica. El 80% la definía como **baja y** se trataba de personas psicológicamente normales, que concurrían con fines de crecimiento y desarrollo personal. Probablemente, eran una muestra representativa de la población.

Otros, inversamente, ostentan una excesiva autovaloración, con carencia de autocrítica. Los que llamamos coloquialmente "agrandados". Todo extremo es malo, como lo veremos al estudiar las Posiciones Existenciales.

Hoy día, ¿en qué características tendemos a basar-nuestra Autovaloración?

Lo mejor será responder mediante el

### 3.Ejercicio N° 2: ¿En qué baso mi autovaloración?

Lea la lista de 10 Factores de Autoestima que sigue, y adjudique un puntaje de 0 a 5, de acuerdo a la importancia que tenga cada uno para su Autovaloración:

0 = Sin importancia

1 = Muy poco importante

2 = Poco importante

3 = Importante

4 = Muy importante

5 = De máxima importancia

Factores y criterios que inciden en mi Autoestima	Puntajes					
	0	1	2	3	4	5
1. El sexo que tengo (varón/mujer)						
2. Mi nivel de inteligencia natural						
3. Mi grupo étnico o religioso de origen						
4. Mi aspecto físico						
5. Mis conocimientos, cultura						
6. Mis habilidades deportivas						
7. Mi simpatía y éxito social						
8. Mis éxitos y logros						
9. Mi posición económica y bienes						
10. Los méritos, posición y status de mis familiares						

Ahora, vuelve a leer tus puntajes y medita sobre el modo en que tus criterios de Autovaloración influyeron en tu vida hasta ahora. ¿Quieres mantenerlos como están, o modificar alguno de esos valores? ¿O agregar algún criterio que no está en la lista?

Pídele a algún familiar o amigo que llene el mismo cuestionario. Luego, compartan sus conclusiones. Sería muy interesante que lo hagas con sus padres y hermanos. Y hasta con los abuelos. Sale cada cosa...

Ahora, resumamos lo anterior en una sola medida:

#### 4. Ejercicio N° 3: EL AUTOESTIMÓMETRO GLOBAL

Simplemente, marca con una flecha horizontal el punto en que te encuentras hoy día.

Desde luego, puedes cambiar las frases que aportamos por tus propias frases para cada punto.

10	10. "Estoy muy contento/a conmigo mismo/a"
9	9: "Estoy satisfecho/a conmigo mismo/a"
8	8. "Si no fuera por ciertas fallas, estaría satisfecho/a conmigo mismo/a"
7	7. "Tengo que mejorar varios temas para aceptarme plenamente"
6	6. "Me falta bastante para aceptarme"
5	5. "Me considero del montón, pero tengo algunos méritos"
4	4. "Estoy por debajo del promedio de la gente"
3	3. "Tengo todo por hacer, soy mediocre"
2	2. "No me destaco en nada"
1	1. "Valgo muy poco"
0	0. "No valgo nada..."

Desde luego que este Ejercicio es completamente subjetivo, pero la Autovaloración también lo es.

Está mucho más basada en Creencias que en hechos. Porque gravita mucho más cómo **interpretamos**, cómo percibimos los hechos y datos, que éstos en sí.

Nuevamente, pídele a tus familiares y otras personas cercanas que hagan este mismo Ejercicio y conversa con ellos al respecto.

## 5. Los hechos y sus variadas interpretaciones

¿Qué cuenta más para la generalidad de las personas? ¿Los hechos en sí, o sus interpretaciones? La mayoría de los encuestados responde: "Los hechos, desde luego. Son lo real, lo objetivo".

Pero esas mismas personas que responden así, se guían mucho más por sus interpretaciones que por los datos de la realidad.

Es que la mente no es una grabadora, ni una cámara fotográfica. Lo que nuestros sentidos (vista, oído, etc.), nos informan, es interpretado por nosotros de acuerdo a nuestras creencias, experiencias pasadas. Y es el significado que les atribuyamos lo que va a determinar lo que sintamos y hagamos al respecto, no los datos en sí.

Korzybski dijo: "El mapa no es el territorio". Una foto no es un ser humano. Es sólo un papel tratado químicamente. Sin embargo, vivimos en base a nuestros mapas internos. Que son los que determinan, como lo dijimos, lo que pensamos, sentimos y hacemos en el mundo ... incluyendo el propio grado de Autovaloración.

Siempre recuerdo una historia que me contó mi madre, siendo yo chico.

Un matrimonio de edad se sienta en un banco de una plaza, un domingo por la tarde. Enfrente se sienta un joven, no muy bien vestido.

La esposa mira al joven y piensa: "Este muchacho me está mirando. Seguramente, el viento ha arrebolado mis mejillas y nueve suavemente mis cabellos. Se nota que le atraigo". El esposo mira al joven y piensa: "¿Qué hará este tipo aquí? ¿No nos querrá robar?".

El joven nota que la señora lo mira y piensa: "Seguro que esta vieja está criticando la forma en que me visto".

Lo mejor será que, de acuerdo a la modalidad de este libro, trabajes, activamente, sobre tus propios mecanismos para interpretar los datos. Si estás en la escuela primaria, o secundaria, haz directamente el siguiente Ejercicio; si ya has pasado esa edad, vuelve a esa etapa.

## 6.Ejercicio N° 4: Mis interpretaciones de tres situaciones escolares

*Situación N° 1: Un compañero es nombrado abanderado.*

Mi interpretación .....

La emoción que me produce esa Interpretación:.....

Decisión que tomo ante mi interpretación:.....

Conducta que emito: .....

Algunas ilustraciones de chicos y jóvenes que hemos encuestado:

Gustavo (10 años):

Mi interpretación: Es un chupamedias.

La emoción que me produce: Envidia, rabia.

Decisión que tomo: "Lo voy a molestar.

Conducta: Me burlo, lo empujo.

Estela (11 años):

Mi interpretación: "Se lo merece. Yo nunca podría llegar a eso".

La emoción que me produce: Depresión.

Decisión que tomo: "Lo mejor es pasar desapercibida, que ni se den cuenta de lo poco que valgo".

Conducta: Me aísló.

*Situación N° 2: Salgo reprobado/a en un examen*

Mi interpretación .....

La emoción que me produce .....

Decisión que tomo .....

Conducta que emito:.....

*Situación N° 3: El profesor me felicita ante los demás estudiantes*

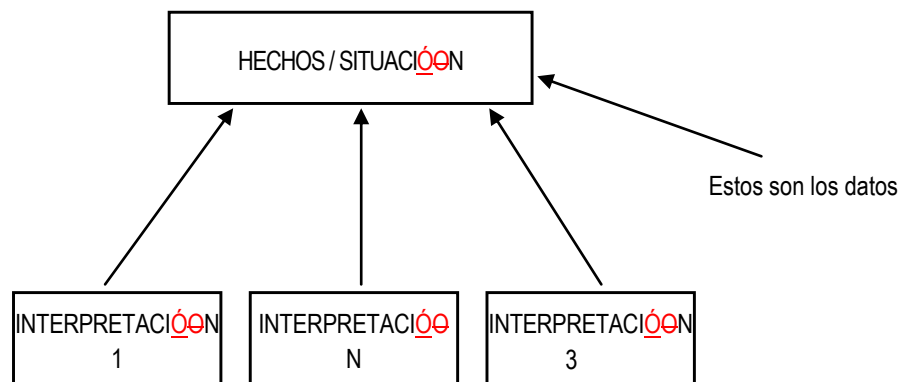
Mi interpretación: .....

La emoción que me produce .....

Decisión que tomo .....

Conducta que emito:.....

En resumen:



¿Cuál es la mejor Interpretación para determinada Situación? La más conveniente, la que mantenga mejor nuestra Autoestima, sin perjudicar a otros. Una Interpretación inadecuada, puede ser redefinida. Por ejemplo, si un alumno se queja de haber sido aplazado injustamente, y por eso, "para qué sirve que estudie seriamente" ¿En qué forma podemos redefinir su Interpretación?

- ◆ Aclarando que todos sufrimos filtraciones e injusticias, y la que enfrentó le demuestra una realidad.
- ◆ Que su Autovaloración no depende del profesor ni de nadie, sino de él/ella mismo/a.
- ◆ Que ya sabe la materia, no tiene más que repasada, y volver a presentarse, aplicando las técnicas del 10° Paso Básico: EVALUACION, o cómo dar examen.
- ◆ Que si algún día llega a enseñar a otros, comprenderá cómo se sienten ante un aplazo ...
- ◆ Y todo lo que se nos ocurra para que este estudiante persista en su meta.

## 7. Los Diálogos internos: Conversaciones conmigo mismo

Los Diálogos internos son verdaderas conversaciones -silenciosas- que mantenemos dentro de nuestra cabeza. Una parte habla a otra. Casi siempre, son repeticiones de diálogos que fueron externos, y ahora están Internalizados".

Tal vez algunas frases "den vueltas" centenares o hasta miles de veces, influyendo en lo que pensamos, sentimos y hacemos. Desde luego, en la Autovaloración.

Este tema es tan importante que volveremos varias veces a tratado, para diferentes Pasos del estudio.

Estos Diálogos son generalmente **inconscientes**, pero se pueden hacer conscientes con relativa facilidad. Una vez a la **luz**, estamos en condiciones de mejorarlos. Lo cual nos lleva al

## 8. Ejercicio Nº 5: Mejorando los diálogos internos

Algo no resultó como lo esperabas respecto de tus estudios. Aunque lo que más vale es tu propio ejemplo, transcribiremos algunos frecuentes de jóvenes y adultos que nos consultan:

- ◆ No llegaste a tiempo para el examen
- ◆ La nota que recibiste te parece injusta
- ◆ No logras entender un tema
- ◆ Parece que te equivocaste de vocación
- ◆ Te distraes fácilmente

- ◆ No logras formar un grupo de estudio
- ◆ No recuerdas ciertos tópicos que estudiaste
- ◆ No eres aceptado por algún compañero o compañera - Varias veces llegaste tarde a clase

Escribe tu propio caso:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ahora, relájate como en el Ejercicio N° 1. Con los ojos cerrados, atiende a tu Diálogo interno. Es posible que inmediatamente oigas como una voz que te habla y a la cual tiendes a responder de algún modo. O que al comienzo no percibas nada, pero al ir aflojándote más, surjan voces o bien, pensamientos ("voces silenciosas"), que comentan sobre lo que acabes de anotar. ¿Qué dicen esas voces o pensamientos?

¿Es algo positivo, que te sirve?

¿O algo que te critica, denigra, o demuestra lástima hacia ti? Si el mensaje es positivo, repítelo varias veces, embelleciéndolo. Como ser: "Confió en ti, lo podrás superar. Enfréntalo paso a paso", etc.

Ahora, si es negativo, procede como sigue:

En una hoja o cuaderno del lado izquierdo anota el mensaje interno negativo: (con letras chiquitas)	Del lado derecho una frase lógica conveniente, que la reemplace: (CON LETRAS GRANDES, SUBRAYADAS EN COLOR)
Ejemplo: "¿Viste que eres un inútil?"	"Tengo derecho a equivocarme a veces y a aprender de mis errores. La próxima vez lo haré mejor"
"Nadie te quiere"	"Merezco que algunas personas me quieran. "Nadie es querido por todos".
Si la frase o pensamiento negativo te sigue molestando y no logras pararla, imagina que gritas en silencio: "BASTA", cada vez que surja. También puedes apelar a la técnica de la Gomita. Te compras un sobre de bandas elásticas, te la pones en una muñeca, y cada vez que retorne el pensamiento negativo, te "das un gomazo". Debe ser inmediato al pensamiento. Esto se llama "castigo" y establece un reflejo doloroso que tiende a erradicar el pensamiento inadecuado. No analices aquí dicho pensamiento. Elimínalo con la gomita, directamente!	Repite estas frases muchas veces, internamente y en voz alta

## 9. Los tres Yoes que llevamos adentro: Padre, Adulto y Niño


La existencia de ese Diálogo interno con que acabas de trabajar, demuestra que en la mente funcionan

“varias partes” de la personalidad total o Yo total. Un diálogo presupone que hay dos personas o "partes" comunicándose.

En realidad, hay muchas más. Como una tercera “parte” tuya, que escucha, analiza dicho diálogo y cambias frases críticas por otras lógicas, de autoapoyo, en el Ejercicio anterior. El Dr. Eric Berne creó un modelo muy claro y sencillo en 1956 para describir nuestra vida interior, mediante tres "estados del Yo". Esos tres estados forman el Yo total. Los llamó Padre, Adulto y Niño, y los representó por círculos.

Esto constituye un extraordinario avance en la Psicología, ya que el sistema de Berne (Análisis Transaccional) la pone al alcance de todos.

### Funciones de los estados del Yo

Yo Total	Estado	Funciones	Transmite
		Juzga, dirige, critica, protege	Cultura, tradición, valores, normas, moral, prejuicios. “Lo que hay que hacer, lo que se debe hacer”
		Razona, analiza, computa datos de la realidad	Información objetiva, científica. Ética, decisiones lógicas. “Lo que hay que hacer”
		Piensa en forma mágica, intuitiva. Crea, explora siente	La vida misma, (lo biológico) las emociones, el entusiasmo, los temores “lo que nos gusta hacer”

El PAN es un modelo fácilmente comprensible de la personalidad.

Pero, ¿qué es la personalidad?

“Lo que habitualmente pensamos, imaginamos, sentimos, decimos y hacemos, para satisfacer nuestras necesidades”.

En cambio, la conducta es lo que "pensamos, imaginamos y sentimos (conducta interna, subjetiva) y lo que decimos y hacemos (conducta externa, objetiva) en un momento dado". En la práctica, los tres círculos se dibujan en contacto entre sí. En realidad, son como programas de computación, cada uno con fines distintos, como lo explicamos en el cuadro anterior.

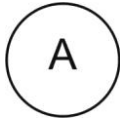
Un esquema un poco más completo, subdivide al Padre y al Niño en varias partes, por las funciones que desempeñan:



Padre Crítico: pone límites, adecuados o no, según sus contenidos. Dirige, define lo que está "bien" o "mal". Es una grabación de figuras parentales externas en gran parte.

Padre Nutritivo: apoya, protege, cuida, consuela. Pero puede tender a la sobreprotección también.

Es también producto de "grabaciones" de familiares y otras figuras externas, en buena parte.



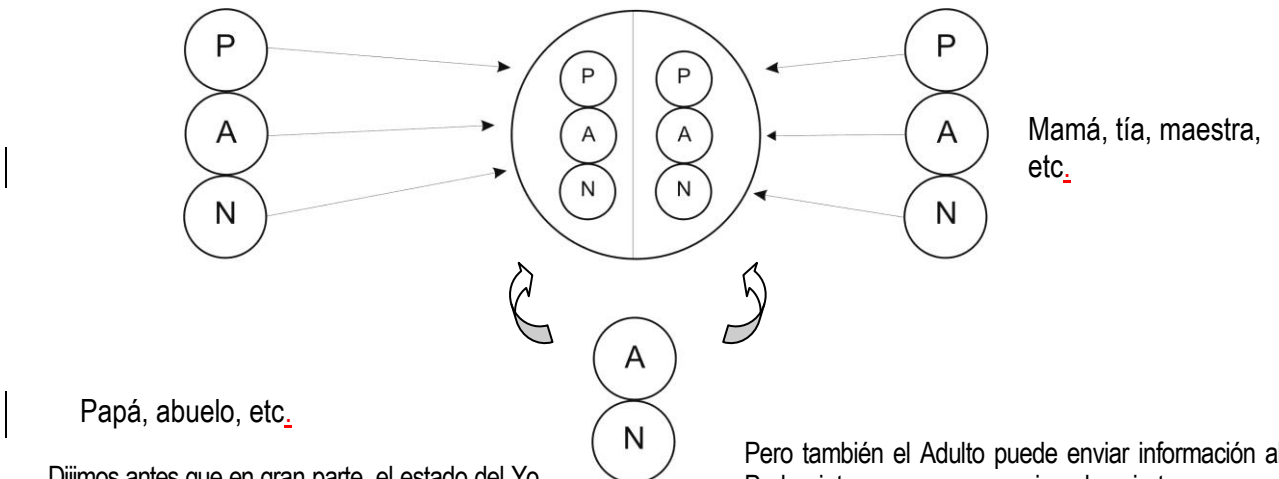
Adulto: lógico, observa la realidad a través de los sentidos. Es el que empleamos para los cálculos matemáticos, las fórmulas, la planificación del tiempo



Niño Libre: muestra emociones auténticas, explora, intuye, crea, curioseas.

Niño Sumiso: Es disciplinado, obediente, a veces en exceso (temeroso, desvalorizado, tímido)

Niño Rebelde: Se opone a la autoridad, con o sin razón. A veces, competitivo, desafiante.



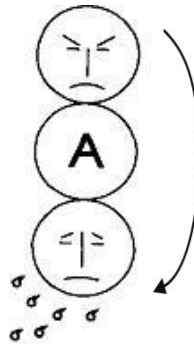
Dijimos antes que en gran parte, el estado del Yo Padre proviene de las "grabaciones" de figuras parentales externas.

Pero también el Adulto puede enviar información al Padre interno, como por ejemplo, ciertas **normas** (leyes, horarios) o cambiar creencias, valores, métodos. El Adulto está **aquí y ahora**: funciona en el **presente**. En cambio, el Padre interno archiva datos fijos, que ahorran tiempo. "Voy a estudiar de 2 a 5 de la tarde". "El estudio es mi mejor inversión".

## 10. Comprendiendo mejor mis Diálogos internos

Ahora sí! Mis "partes" internas tienen nombres lógicos. Cuando me persigo por algún error, es mi Padre Crítico negativo que está "gastando" a mi Niño Sumiso.

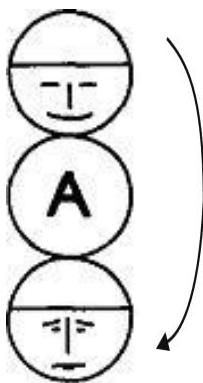
En cambio, al consolarme, o darme apoyo, es mi buen Padre Nutritivo que protege a mi Niño, ya sea al Libre, Sumiso o Rebelde (el que esté "enchufado" en ese momento). ¿Y el Adulto? Puede interceptar las comunicaciones internas entre Padre y Niño, analizarlas y "reprogramarlas" de acuerdo a lo que más me convenga.



**¡Inútil!**

Padre Crítico (en su porción negativa) persiguiendo al Niño Sumiso que hizo algo mal.

Pero el Padre Crítico tiene también funciones valiosas. Pone límites adecuados, como la disciplina, la corrección. Es el Padre Crítico positivo.



"Tranquilo, le puede pasar a cualquiera.

Prueba de nuevo, confío en ti".

Padre Nutritivo (en su porción cálida, consolando al Niño por algún error). Y el Padre Nutritivo a veces sobreprotege. Hace por otro, en vez de apoyar para que uno mismo haga algo. Relaja la disciplina.

Todo le parece bien si lo hace "su hijito o hijita". Es el Padre Nutritivo negativo.

Lo que las figuras parentales educadoras han grabado desde los primeros meses en nuestro Padre Interno, gobierna los pensamientos, sentimientos y conductas. Afortunadamente, el Adulto es capaz de detectar y modificar contenidos que no nos convienen.

No puede borrarlos, pero sí "archivarlos". Reemplazándolos por mensajes adecuados.

Ejemplos:

"La letra con sangre entra" (Padre Crítico negativo). El Adulto lo rectificaría así: "El estudio puede ser lo más grato posible. Así, aprendemos a pensar".

"Pobrecito, no vas a entender eso" (Padre Nutritivo negativo). El Adulto analiza este mensaje, tal vez proveniente de alguna abuela o tía y lo reemplaza por: "¿Cómo puedes leer mi mente y adivinar lo que voy a entender? ¿No será que necesitas tenerme dependiente de ti?".

**NOTA:** Aunque parece que hablan varias personas reales entre sí, éstos son diálogos internos. Alguna vez, los mensajes parentales fueron externos y quedaron grabados. Hoy día, el Adulto, más desarrollado, con mejor información, los rectifica.

Pero estos intercambios pueden ser hoy día externos, cuando alguien nos envía esas comunicaciones rebajantes, de las cuales nos defendemos. Lo veremos más adelante.

## 11. Ejercicio N° 6: Toma de decisiones con el PAN

Para diferenciar bien los diferentes "programas" del Padre, Adulto y Niño, qué mejor que emplearlos para alguna decisión importante, que tal vez vengas postergando o "arrastrando".

Para seguir con el plan de este libro, escoge una decisión vinculada con tus estudios actuales.

Decisión a tomar.....

.....  
.....  
.....

Qué dice mi Padre Crítico: (si hay varias frases, provenientes de distintas figuras, anota todas):.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Qué dice mi Padre Nutritivo: .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Qué opina mi Adulto. ....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

¿Y mi Niño Libre? .....

.....  
.....  
.....

¿El Sumiso? .....

.....  
.....  
.....  
.....

Y por último, ¿el Rebelde? .....

.....  
.....  
.....

Ahora, vuelve a leer todo lo escrito. Te das cuenta de que hay discrepancias entre tus distintas partes internas. En realidad, casi siempre las hay, y es importante llegar a un "acuerdo negociado" para que luego, no tengas sabotajes internos.

Como ejemplo, si la decisión a tomar fuera "Hacer un plan de estudio y cumplirlo" (que veremos en más detalle al referirnos a la Planificación):

Decisión: <b>"Hacer un plan de estudio y cumplirlo"</b>	
1. Padre Crítico:	"Es tu deber. Es hora de que te hagas responsable". O bien: "Cumple tus compromisos, contigo y con los demás"
2. Padre Nutritivo:	"Puedes estudiar y disfrutarlo". Una versión sobreprotectora: "Pobrecito, te va a costar si no te vienen las ganas"
3. Adulto:	"Es conveniente trazar un plan aprovechando así mejor tu tiempo"
4. Niño Libre:	"¿Qué hay de divertido en eso?"
5. Niño Sumiso:	"Si lo tengo que hacer, lo haré"
6. Niño Rebelde:	"Antes me mandaban de afuera. ¿Ahora me tengo que mandar de adentro, también?"

Las posibles respuestas de un alumno serían:

Si encuentras que en tus estados del Yo hay alguno que discrepa fuertemente, en vez de reprimirlo, tómalo en cuenta, respeta lo que te quiere transmitir, y dale alguna satisfacción. Así, se convertirá en tu aliado, en vez de adversario.

Esto se logra con la técnica de la Silla Vacía, propuesta por el Dr. Fritz Perls.

## 12. Ejercicio N° 7: Logrando armonía interna mediante diálogos con la silla vacía

Se lleva a cabo ubicando varias sillas, de acuerdo a los estados del Yo que vas a representar.

Supongamos que va a ubicar "toda la orquesta", con 6 sillas:

Los pasos son:

Primero te sientas en la silla del Adulto. Enuncias la decisión: "Voy a hacer un plan de estudio y cumplirlo". Ahora, esperas un poco para tomar conciencia del mensaje, idea o pensamiento que "te baja" o se te ocurre. De acuerdo a lo que diga, cambias de silla y te ubicas en la que corresponde. Si fuera: "Qué aburrido suena eso!", podría corresponder al Niño Libre.

Pues siéntate en la silla del Niño Libre, y expresa todo lo que pienses y sientas, lo que necesitas. Tus otros estados del Yo escuchan, simbólicamente, sentados en sus respectivas sillas.

Tu Niño Libre podría seguir así: "Sí, me suena aburrido hacer un plan y seguirlo. Me gustaría más leer cuando tenga ganas. Especialmente Historia, que me aburre".

Una vez que terminó, vuelve a la silla del Adulto, y desde ahí, piensa tranquilo/a con cuál parte conviene responder. Podría ser el mismo Adulto:

"Comprendo, Niño Libre, que te parezca aburrido hacer un plan, pero mira que lo hice así. Un rato para leer, hacer resúmenes, diagramas lindos, creativos, digamos unos 40 a 45 minutos. Luego, 15 para distraerte, hacer lo que te plazca. Así seguro que cumplimos y aprobamos la materia. ¿Te parece bien?"

Pero, tal vez escuches una fuerte voz del Padre Crítico (o veas una cara severa Parental que le dice al Niño Libre: "Vago! Vas a cumplir con tu deber o ya sabes lo que te va a pasar!" Si fuera así, dale su lugar a ese Padre Crítico. Porque, te guste o no, está también "dentro de tu cabeza". Después que te sentaste en su silla y te despachaste bien con la lección de moral y de voluntad, etc. vuelve al Adulto y explícale al

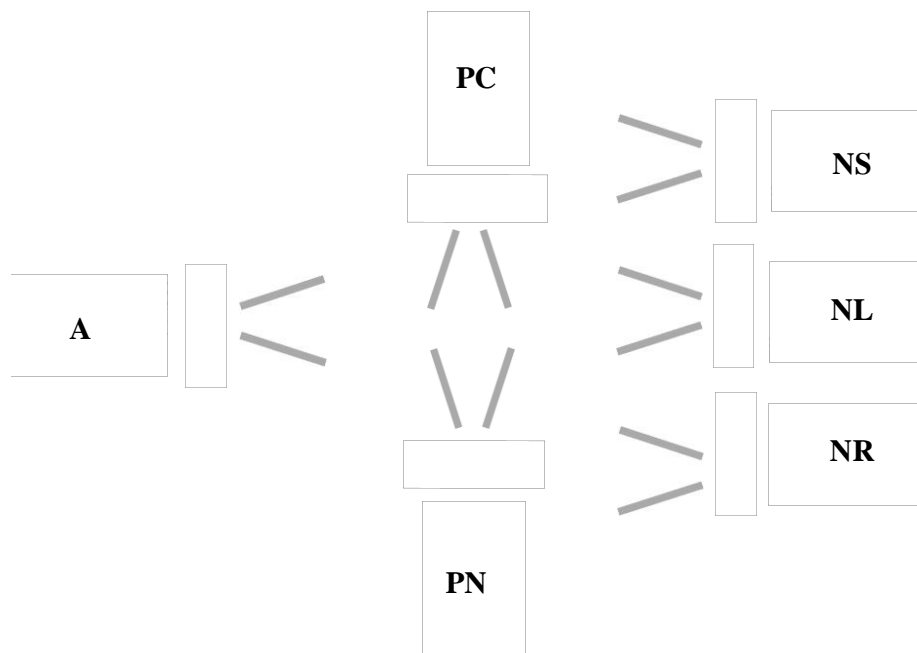
Padre Crítico que así el Niño no va a absorber la información aunque se quede muchas horas. Que comprendes su intención de orden, pero sería mejor aplicar las normas de la pedagogía, con el intervalo de descanso, etc.

Y sigue así hasta completar los diálogos.

Sería óptimo que grabaras todo y lo escucharas. Vas a notar seguramente, que algunas voces que te salgan, y la forma de hablar, son imitaciones de familiares o profesores tuyos. Seguro, ellos han grabado esos contenidos, no estás haciendo más que expresarlos.

Apela siempre al Adulto para poner orden, respetar los distintos aportes, y negociar de algún modo un acuerdo.

Sin duda, si cumples estos ejercicios, sentirás una nueva armonía dentro tuyo, y mucha mayor facilidad para la tarea entre manos. Que muy probablemente se extenderá a temas fuera del estudio en sí. Adelante!



### 13. ¿Cómo detectar cuáles estado del Yo están usando otras personas?

Ya estás bastante familiarizado/a con tus propios estados del Yo, con los ejercicios que hiciste. También te das cuenta de cuál estás usando por la forma en que te sientes.

Si estás tranquilo/a, pensando, analizando, sin emociones, estás en tu Adulto.

Criticando, corrigiendo a alguien (o a ti mismo/a), en el Padre Crítico.

Apoyando, consolando, cuidando a otro (o a ti mismo/a), en tu Padre Nutritivo.

Divirtiéndote, jugando, escuchando música, dando o recibiendo afecto, expresando alguna emoción auténticamente: es tu Niño Libre el que funciona.

Cumpliendo alguna disciplina, o bien sintiéndote inseguro/a, culpable: es tu Woody Allen. Sí, tu Niño Sumiso.

Masticando resentimiento, jurando vengarte, con bronca hacia alguna autoridad: tu poderoso Niño Rebelde.

¿Y para los demás? (aunque también sirve para uno mismo).

Observamos los SIGNOS DE CONDUCTA

### LOS 12 PRINCIPALES SIGNOS DE LA CONDUCTA OBJETIVA (EXTERNA, OBSERVABLE)

Signos de la conducta verbal: el lenguaje

Lo que se dice

1. Palabras y frases
2. Tonos de voz, timbre
3. Ritmo del habla: velocidad, pausas
4. Volumen (intensidad)

Conducta no verbal

Lo que se hace

5. Mirada (expresión de las pupilas)
6. Expresión facial; contacto visual con otros
7. Gestos y ademanes (manos, brazos, piernas, movimientos de la cabeza, etc.)
8. Postura corporal (tronco, caderas)
9. Distancia
10. Velocidad de los movimientos
11. Lo vegetativo (color de la piel, ritmo y profundidad de la respiración, latidos cardíacos, humedad de la piel, etc.)
12. Vestimenta, adornos

Estos signos de conducta denotan cuáles estados del Yo están activos. Por lo general, funcionan varios distintos a la vez. Por ejemplo, **palabras** del Adulto, con expresión facial le Padre Crítico. O gestos de Padre Nutritivo, como extender los brazos, con mirada de Niño Sumiso. Cuando esto ocurre, se llama **Incongruencia**: no coinciden todos los signos de conducta. En estos casos, se emiten **dobles** o hasta **triples** mensajes.

Un estado del Yo emite un mensaje y otro, simultáneamente, otro mensaje discordante. ¿A cuál hacerle caso? O bien ¿cuál es el “verdadero”?

En realidad, todos representan algo que las diferentes partes de una persona nos quieren transmitir. En general, nuestra parte conciente (el Adulto) capta una porción, y el Niño (en gran parte inconsciente) recibe el resto.

Para mayor detalle, vamos a presentarte un cuadro que te guiará en la detección de los estados del Yo:

#### 14. CUADRO DIAGNÓSTICO DE LOS ESTADOS DEL YO, CON 5 SIGNOS DE CONDUCTA

Estados del Yo	SIGNOS DE CONDUCTA				
	Palabras	Tonos de voz	Expresión facial	Gestos	Postura corporal
PADRE CRITICO	Deberías... Tienes que... Vergüenza	Imperativo Crítico Burlón	Ceño fruncido Comisuras de labios hacia abajo	Dedo acusador Brazos cruzados Puños en las caderas Mandíbula levantada	Tronco erecto (Pomposo, arrogante)
PADRE NUTRITIVO	Pobrecito... Eres capaz Cuenta conmigo Te felicito	Lastimero Cariñoso Cálido cordial	Sonriente Comprensiva Comisuras hacia arriba	Brazos abiertos Brazos que rodean, o se apoyan sobre la cabeza u hombros	Tronco arqueado hacia otros
ADULTO	Es correcto ¿Por qué? Los datos indican que...	Uniforme Modulado	Serena Alerta Concentrada Labios horizontales	Mano sostiene mentón (posición de teléfono) Dedo índice hacia arriba	Erguido sin tensión, natural inclinado sobre objetos
NIÑO LIBRE	Ufa! Qué lindo! Me gusta/No me gusta Quiero/No quiero	Fuerte, sonoro Inocente Cargado de emoción	Muestra sus emociones (rabia, tristeza, alegría, etc.) Cambiante con las mismas	Desinhibidos, espontáneos Piernas separadas	Libre Estirado Relajado En el suelo
NIÑO SUMISO	Por favor Voy a tratar No sé si podré Tendría que... Me cuesta	Plañidero Sumiso Lloroso Sube y baja	Temerosa (evita mirar a los ojos) Baja la vista Labios temblorosos	Se tapa Se retuerce las manos Hombros encogidos Tensión general	Contraído Encorvado
NIÑO REBELDE	Qué me importa No se me da la gana Ya voy, ya voy... (no va)	Desafiante Hostil	Provocativa, desafiante Labio inferior apretado	Aprieta los puños Saca pecho Patalea con el pie Se encoge de hombros	Tronco sacando pecho, desafiante

Para conocerte aun más en cuanto a tu Autoestima, te invitamos ahora a emplear tu Hemisferio derecho del cerebro (si eres zurdo, como un sexto de la población, tal vez sea el izquierdo). Para eso:

15. Ejercicio N° 8: Mi imagen visual como estudiante	
De este lado, dibuja tu imagen cuando no andas bien en el estudio (por cualquier causa): A	Y de este lado, dibújate cuanto te sientes bien seguro y exitoso como estudiante: B
A	B

Muy bien. Observa esas imágenes. ¿Qué descubres?

A continuación, escribe un diálogo entre la imagen A y la B:

A. ....

B .....  
 A .....  
 B• .....  
 A .....  
 B: .....

¿Qué detectaste en este contacto entre esas dos partes tuyas internas? Escríbelo también.

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

Siempre es bueno y creativo que compartas estas técnicas con compañeros, familiares o con quien te parezca adecuado. Y que ellos también hagan sus propios ejercicios. Y sigamos con lo **visual**. Como lo **ves**, ejercicios no te faltan en este libro. Efectivamente, fue concebido para que lo trabajes activamente,

en vez de aburrirte leyendo largos textos teóricos con consejos que seguramente no seguirías. Como no todas son flores, es muy posible que en ciertos momentos te sientas abatido/a, inseguro/a, desganado/a, o hasta hastiado/a. En esos instantes, tu Autovaloración está baja. Uno de los métodos más eficaces para que tú mismo la eleves, es:

## 16. Ejercicio N° 9: La técnica del espejo

Consiste en pararte o sentarte, a solas, frente a un espejo y decirte todo lo positivo que se te ocurra sobre el problema que te molesta. Si tuviste una dificultad específica, reciente, como olvidarte del tema en la prueba, o conflictos con compañeros o profesores, o una nota injusta, busca **la mejor respuesta posible, la mejor Interpretación** que se te ocurra de eso y dísela a tu imagen en el espejo. Presenta un rostro comprensivo, tal vez sonriente, cálido, lo mismo que tu tono de voz.

Aunque te parezca en el primer momento ilógico o hasta ridículo hablarte al espejo, la realidad es que lo vas a grabar en varios canales a la vez en tu cerebro: auditivo, visual, y también cenestésico (lo que sientes). Y te servirá de mucho para elevar tu Autoestima. Total, nadie lo escucha fuera de ti. Puedes decirte las cosas más elogiosas y positivas que se te ocurran, sin exagerar, porque siempre te conviene ajustarte a sus reales posibilidades en el mundo que te rodea. Exagerar tus cualidades te llevaría a fallar. ¡Adelante!

Bueno, ya la hiciste. ¿Cómo te sientes? Para cerciorarte, cierra los ojos. ¿Qué imágenes ves de ti mismo/a, luego del ejercicio del espejo? ¿Y cuáles son tus diálogos internos? Sin duda serán positivos y placenteros. Es muy probable que incluso sueñes algo al respecto, para profundizar esta **auto-reparentalización**:

Auto= a sí mismo

Reparentalización= mejorar los mensajes Parentales que fluyen de tu Padre interno a tu Niño. Todo esto te hará sentirte mucho, mucho mejor. Y más fácil el aprendizaje.

Nada te impide aplicar estas técnicas para otros roles: de amigo, pareja, trabajo, deporte.

¡Y vas a elevar tu Autovaloración, Si o Si! Sigamos con las potentes técnicas a tu alcance.

## 17. Ejercicio N° 10: Registrando mis logros

Este es muy simple, sólo consiste en tomarlo cuaderno, y anotar cada día por lo menos un **logro** como alumno. El que sea. Que entendiste bien algo, que hablaste bien en clase. Que ayudaste a un compañero. Que te felicitó el profesor.

Es mejor aún que anotes varios logros. Cada día en especial, cuando superaste alguna dificultad. Cada fin de semana, relee tu lista. Puedes combinar esto con la Técnica del Espejo y leerte la lista con mucho afecto, mirándote al cristal.

¿Por qué no vas a sentirte bien? Tienes todo el derecho a hacerlo. Y darte algún premio cuando la lista es larga. Es decir, conectar algo que te guste mucho como premio por los logros del estudio. Esto será un **refuerzo positivo** que te motivará aún más para dedicarte a aprender.

Por ejemplo: esa salida tan grata, como premio por los 15 logros de la semana.

O, simplemente, por los dos logros de hoy, te premias escuchando ese cassette favorito.

Nada te impide que pidas a algún familiar que te felicite, leyéndole la lista. Si no lo hace porque no está acostumbrado, explícale lo importante que es su reconocimiento para ti. Si a pesar de eso no obtienes ese reconocimiento, no hay problema. Búscalo en otros. Siempre habrá quien esté educado para reforzarte. Posiblemente, si tu familiar no la hace, tampoco lo recibió a su vez en su entorno de la infancia. Lo cual nos lleva a otro instrumento del Análisis Transaccional:

## 18. Las caricias o reconocimientos sociales

Con este "instrumento" del Análisis Transaccional, su creador, el Dr. Eric Berne, llegó a la esencia de las relaciones humanas. Su famosa frase metafórica lo ilustra: "Si no te acarician, se te secará tu espina dorsal". Así conectó una ley fundamental de la biología humana: la necesidad de estimulación, con las complejas normas del intercambio social

¿Qué son las "Caricias"?

<p>"SON ESTIMULOS SOCIALES DIRIGIDOS DE UN SER VIVO A OTRO QUE RECONOCEN LA EXISTENCIA DE ESTE"</p>
---

Esta definición es tan válida para el hombre como para los animales y según algunos, también para los vegetales. Hay quien habla a las plantas para que crezcan mejor.

Analizando la definición:

- Son ESTIMULOS SOCIALES, DIRIGIDOS DE UN SER VIVO a otro ser vivo. No son ruidos ambientales, ni carteles, ni programas de radio o televisión para el público en general. Deben provenir de un ser vivo, ya sea humano o animal, con la **Intención** de que le lleguen a otro ser vivo.

Cuando un gatito se nos restrega contra un tobillo, está buscando "caricias".

- RECONOCEN LA EXISTENCIA DE ÉSTE: al recibirse el Estímulo-Caricia, el receptor debe ser tomado en cuenta como un ser único. La **Descalificación parece** una caricia, pero no lo es.

Como cuando un hijo pregunta:

"¿Me quieres, mami?"

Y la madre contesta: "Todas las madres quieren a sus hijos"

La madre contestó sobre la **clase** o categoría de las madres, en general, y no dio una respuesta que denota la existencia de su propio hijo.

Nótese, además, que en ningún momento dijimos que toda "caricia" debe ser necesariamente agradable para que cumpla su función. Una **patada** también es una caricia, aunque desagradable. El mismo Berne lo dijo: "Es mejor tener mal aliento que ningún aliento".

Justamente, hemos traducido del inglés la palabra "stroke" que Berne empleó como "caricia". Stroke significa toque o golpe. Así resaltamos, que aunque se asocie la palabra "cuida" con suavidad, afecto, paradójicamente cualquier reconocimiento es mejor que ser ignorado... aunque sea un reconocimiento negativo. Ser ignorado es equivalente a NO EXISTIR. Y el hombre es un **animal social**.

### La imperiosa necesidad de caricias

Dentro del útero materno, el feto se halla en contacto íntimo con la madre, en toda su superficie corporal. Pero al nacer, esto se acaba, abruptamente y para siempre. A partir de este punto, el niño comienza sus tribulaciones, no sólo para el alimento líquido, sólido y el oxígeno, sino también para el alimento emocional. El contacto con los demás.

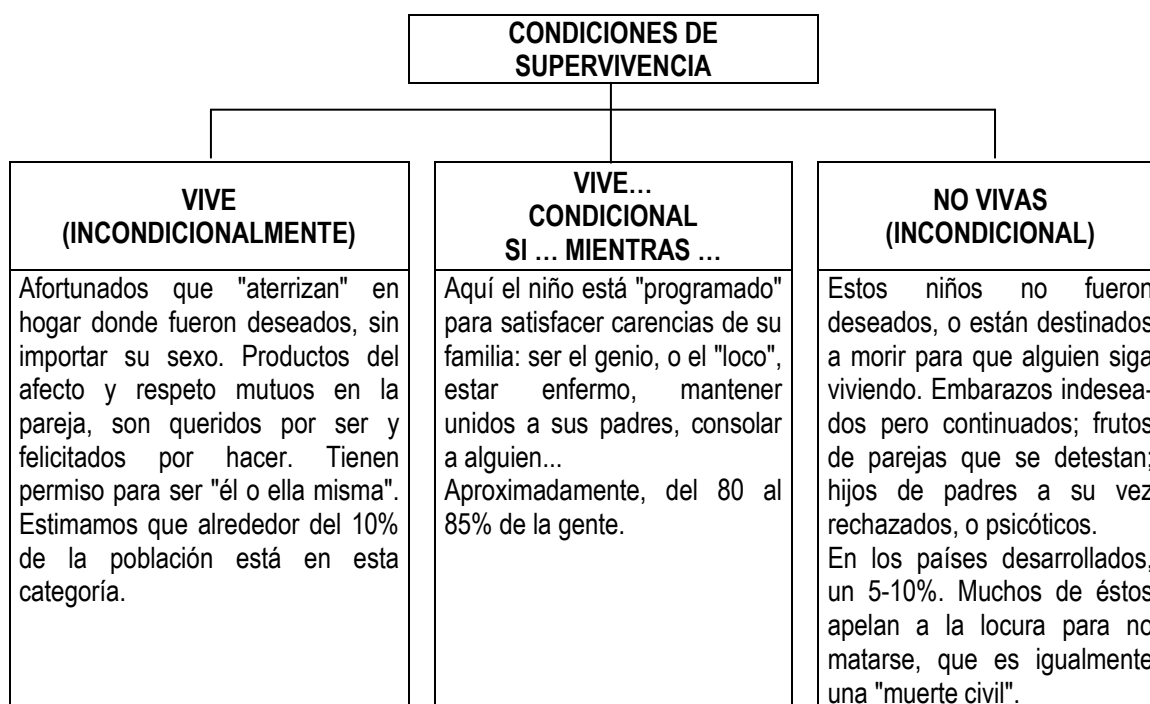
Desde bebés nos vemos compelidos **a generar en otros, la conciencia de nuestra existencia**.

A ser abrazados, contenidos, queridos, felicitados. ¿Y si esto no llega? Pues optaremos por sobrevivir aceptando lo que hay en el entorno: a ser **agredidos** o **compadecidos** por fallar, o estar enfermos. La mayoría de los padres y familiares quieren a los niños. Algunos no lo saben demostrar porque tampoco lo recibieron. Entonces, los chicos generarán de ellos el tipo de "caricias" que estén disponibles.

Por ejemplo, portarse mal para ser reprendidos. Al mismo tiempo, formarán la identidad de "malo" que les quedará toda la vida, a menos que analicen estos mecanismos. Lamentablemente, algunos padres no

sólo no demuestran afecto a sus hijos, sino que ni siquiera los quieren. Por no haber sido deseados, o provenir de una pareja muy mal avenida. O simplemente, porque esos padres tampoco fueron queridos. En estos casos, habrá que buscar el cariño fuera de la familia, lo cual es perfectamente posible.

Eso es resumible en lo que hemos denominado:



En la práctica, las categorías no son tan tajantes; hay gradaciones, y casos intermedios, donde un familiar da un tipo de caricias y otros, otro tipo, etc. O la escuela, vecinos, religiosos, compensan el maltrato familiar.

### Clasificación de las caricias

Nos basamos en 4 criterios:

<p>1) <b>POR SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR:</b> (Físico, psicológico y social, a largo plazo)</p> <p>a) ADECUADAS (OK o sanas): caricias que aumentan el bienestar a largo plazo.</p> <p>b) INADECUADAS (NO OK o malsanas): provocan malestar a corto o largo plazo (algunas parecen agradables pero a largo plazo, perjudican).</p> <p>2) <b>POR LA EMOCION O SENSACION QUE INVITAN A SENTIR:</b></p> <p>a) POSITIVAS: invitan a emociones o sensaciones agradables.</p> <p>b) NEGATIVAS: invitan a emociones o sensaciones desagradables.</p>	<p>3) <b>POR LOS REQUERIMIENTOS O CONDICIONES PARA DARLAS O RECIBIRLAS:</b></p> <p>a) INCONDICIONALES: se dan o reciben por el mero hecho de existir o ser.</p> <p>b) CONDICIONALES: se dan o reciben por conductas objetivas (decir o hacer, por no decir o no hacer algo)</p> <p>4) <b>POR EL MEDIO DE TRANSMISION:</b></p> <p>a) FISICAS o de contacto: táctiles. Son las más potentes.</p> <p>b) VERBALES: mediante el lenguaje oral.</p> <p>c) GESTUALES: mediante lenguaje no verbal, a distancia: miradas, gestos, etc.</p> <p>d) ESCRITAS</p>
---	---

En la práctica existen vados tipos de combinaciones. Como las caricias **positivas (agradables) pero inadecuadas**. "Qué buen chico es Pedrito, se deja pegar sin devolver los golpes". O, "Susana es tan buena compañera... se queda después de clase para ayudar a hacer las tareas a los compañeros". Otra

combinación: una caricia **negativa** (desagradable) pero **adecuada**: "Los datos de su mapa están equivocados. Hágalo de nuevo con los datos correctos".

<b>Resumen de la clasificación combinada de caricias</b>	
<b>Caricias adecuadas</b>	<b>Caricias inadecuadas</b>
1) Incondicionales positivas: "Te quiero".	1) Incondicionales Seudopositivas (Maníacas): "Eres maravilloso"
2) Incondicionales negativas: "No te quiero".	2) Incondicionales negativas agresivas: "Muérete".
3) Condicionales positivas: "Hiciste un buen trabajo"	3) Incondicionales negativas de lástima: "Me da pena que seas tan tonta".
4) Condicionales negativas correctivas: "Eso está mal hecho, hazlo así"	4) Condicionales Seudopositivas: "Qué buena es, hace el trabajo de las compañeras".
	5) Condicionales agresivas: "Siempre haces todo mal. ¡Inútil!"
	6) Condicionales negativas de lástima: "No vas a poder, yo te lo hago".
	7) Mixtas: "Lo hizo bien, tuvo suerte".
	8) Falsas positivas: "Eres la más capaz del mundo"

Con esto finalizamos la teoría de las "caricias". Si deseas profundizar sobre el tema, puedes leer "ANÁLISIS TRANSACCIONAL INTEGRADO" (Kertész, IPPEM, 1985). Vamos a hacer algunas prácticas sobre este tópico, tan fundamental para el estudiante.

### **19. Ejercicio Nº 11: Mis fuentes de caricias positivas como estudiante**

Anota a continuación los nombres de las personas cuyo reconocimiento como estudiante te llega más, por orden de importancia para ti.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Sería bueno que su descripción integre a familiares, pareja (si estás en edad para eso), profesores, compañeros, amigos. Si las fuentes son muy escasas, abócate a la tarea de lograr más. Es imprescindible que para mantener alta tu Autovaloración, tengas tu Grupo de Apoyo a cuyos miembros vas a apoyar, a la vez, en lo que ellos necesiten.

### **20. Ejercicio Nº 12: Mis fuentes de caricias inadecuadas como estudiante...**

#### **Y cómo defenderme de ellas**

Esto es inverso al anterior. Haz la lista de los que te critican sin sugerirte cambios positivos, o que compiten contigo, queriendo demostrar su superioridad sobre ti.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

5. ....

Aquí entramos en el terreno de la ASERTIVIDAD.

Asertivo es el que defiende sus derechos en forma firme y tranquila.

Hemos acuñado la frase: "ASERTIVO: NI SUMISO, NI AGRESIVO".

Pronuncia esta frase en voz alta, dando un tono firme, sereno a la palabra "ASERTIVO" (o ASERTIVA si eres mujer), un timbre temblequeante a SUMISO/A y otro furioso a AGRESIVO/A.

Notarás que con cada una de esas tres palabras te sientes distinto/a.

Existen varias técnicas de Asertividad, que sólo mencionamos brevemente en este libro. Si te interesa chequear tu puntaje asertivo, puedes apelar al MONITOR DE STRESS (Kertész, IPPEM, 1989), que incluye un cuestionario al respecto.

## 20. Técnicas Asertivas

**1. Poner distancia** con quien te agrede o pretenda rebajarte. Demostrarte **lástima** es otra forma de rebajarte. Como la lástima parece estar algo emparentada con el afecto, suele "penetrar" mejor que los ataques directos.

Esa distancia que recomendamos, ¿qué implica? Primero, que pierdas tu **ilusión** de que quien te agrede o desvaloriza va a elogiar tus logros. Es como "pedir peras al olmo". Hay tantas personas agradables a quienes apelar!

Claro está que si se trata de un familiar, tu dificultad será mayor, por la convivencia o tu dependencia emocional o económica. Pero por lo menos, está a tu alcance un cambio interno. Ya sabes a qué atenerte. En vez de criticar o quejarte de esa persona, busca por otra parte. "El que busca, encuentra".

### 2. Confrontar

Consta de dos pasos básicos:

1. **Describir la Conducta negativa:** Lo que el otro Dijo o Hizo.

Aquí puedes, si quieres, expresar la emoción que sientes ante la Conducta negativa que aguantaste.

2. **Sugerir una Conducta** positiva que reemplace a la Negativa.

Concretamente, lo que quieres que el otro te Diga o Haga.

Generalmente, conviene completar esto con alguna Caricia positiva para el otro.

Ejemplo:

Tu papá vio tus notas, tiene que firmar el boletín y te dice:

"Otra vez lo mismo! Siempre el mismo vago, inútil. Deja de estudiar y anda a trabajar". (gritando)

Tu Confrontación:

1. "Papá, me gritaste y dijiste que soy un **vago** e inútil. En realidad, subí varias notas desde la última vez y me estoy dedicando a poderme eximir. Me siento mal si me tratas así, me da bronca y tristeza".

2. "Quisiera que veas cómo subí casi todas las notas y me digas que confías en mí".

"Me imagino que estás enojado ahora pero que me querés y yo necesito tu apoyo".

Sí, ya sé. Que ningún hijo le habla así a su papá, que parece un teatro, que no es eso lo que sientes, etc., etc. Sin embargo, este tipo de Confrontaciones son herramientas muy potentes para inducir a un cambio positivo a los demás. Puedes practicarlas varias veces con la Silla Vacía, poniendo en la silla de enfrente a la imagen de tu papá (o de quien sea) y hablándole de acuerdo a los pasos de la Confrontación.

Luego, cambia de silla y responde como crees que él/ella respondería.

### 3. Tercera técnica Asertiva: La Técnica de la Segunda Persona

Recuerda las personas de los verbos:

1a. persona: Yo/nosotros

2a. persona: Tú (vos)/ Ustedes/Nosotros

3a. persona: El/ella//Ellos/Ellas

Cuando te atacan, tiendes naturalmente a responder en la persona, hablando de ti mismo/a, para defenderte o justificarte. "Yo no fui... No me hables así... Qué quieres que haga. .. La próxima voy a tratar de hacerlo mejor..." con lo cual te mantienes en un rol de "víctima". Justamente lo que quiere tu Perseguidor. O Salvador, cuando te dice "Pobrecito..."

Es preferible, siempre que el ataque sea injustificado, rebajante, que pases a la 2a. persona del verbo. Que hables del Perseguidor, no de ti mismo/a.

Ejemplos:

Profesora: "Nunca entiendes nada"

Alumna: "Profesora, ¿podría explicarme de nuevo, despacio, esa ecuación?"

Abuela: Ven pobrecito, que no vas a poder hacer ese mapa, yo te lo hago".

Nieto: "¿No sería mejor que me enseñes cómo hacerlo para que yo lo haga?"

Compañero: "Por tu culpa me aplazaron en el examen, no me ayudaste a que me copie".

Tú: "¿Te sientes mejor echándome la culpa por no haber estudiado?"

Ojo, que esta técnica sólo es usada correctamente cuando la intención del otro es rebajante de tu Autoestima. Cuando quiere corregirte para que mejores, y lo hace respetándote es "foul" usar la 2a. persona. Aquí, lo apropiado es agradecer la corrección que te hacen, porque con ella aprendes y creces.

## 21. Donde estamos ahora

*De tu Estado inicial al comenzar este Capítulo hemos avanzado un buen trecho juntos, si hiciste los Ejercicios. Te conoces bastante más que antes de hacerlos. Tienes una clara definición de tu Autovaloración o Autoestima, sabes medirla, aunque sea subjetivamente. Y también, captarla en los demás. Sabes que todos tenemos diálogos internos, constantemente. Hasta cuando soñamos. Diálogos en forma de palabras, frases e imágenes. Y que puedes mejorarlos a voluntad. Activando a tu estado Adulto del Yo. Para llenar a tu Padre interno de mensajes positivos, y cuidar a tu Niño. Que es lo mejor que tienes. . .*

*¿Te sentiste acompañado, o como guiado, por el texto que ibas leyendo?*

*Espero que sí. Es lo que me propuse. Una forma de estar a tu lado, aunque no sea personalmente. Porque yo también he pasado, y paso, por lo que estás atravesando en tu viaje interno. Y en tu preparación para ser una persona más completa, que disfrute más de la vida con los conocimientos que vas adquiriendo.*

*Darte, Pedir, Aceptar, Dar caricias positivas cuando corresponda.*

*Sin aceptar caricias negativas que hieran tu dignidad. Si no puedes rechazarlas externamente, por lo menos no las aceptes dentro tuyo. Tú vales.*

*Y estás preparado/a para que pasemos al Capítulo 3: para descubrir dónde reside tu energía interior, que te motiva para aprender, disfrutar y vivir.*

## CAPITULO III

### IIº PASO BASICO: Motivación

#### De "No tengo ganas" "Tengo ganas de estudiar"

#### 1. No se puede obligar a aprender a nadie

Así lo sostiene Ginger Black en "EL ÉXITO ESCOLAR" (EDAF, 1990). Sería como forzarlo a comer. Una verdadera violación de su mente. Es el niño, adolescente o adulto quien tiene derecho a decidir lo que va a aprender, y cómo va a hacerlo. Esto equivale tanto a su **elección** propia, como a su **responsabilidad** por ello.

De este modo, su Adulto será respetado y su Niño se sentirá libre para curiosear, asociar, profundizar, alternar un tema con otro.

¿Esto equivale a fomentar autodidactas, que no concurren a clase, ni sigan programas oficiales? Desde luego, no es así. Esos programas deben ser seguidos (aunque algunos no lo merecen). Lo que varía es la **forma** en que lo fomentemos en el estudiante, para que transforme la tortura en placer. Que logre **automotivarse** en vez de "tragarse por temor".

Mucha gente hace cosas para evitar lo malo. Huyen de lo negativo.



Voy a leer un rato, si no, se arma en casa!"

Sólo les mueve el temor a las consecuencias negativas si **no estudian**.

Otros, mejor orientados, se abocan a sus materias buscando el beneficio de los conocimientos para su futuro.



"Qué bueno, cuando llegue a ingeniero, como mi tío..."

Y aunque tengan la meta final a la vista, ¿por qué no disfrutar el camino?

"Me gustan las matemáticas, son muy lógicas, las entiendo bien".

Y en vez de temer el castigo de otras personas, sean familiares, jefes, profesores, lo que les preocupa es no llegar a una buena formación.

La frase "Somos hijos del rigor" es verdadera, pero no toda la verdad. Todos buscamos el placer y evitar el dolor, el sufrimiento. Y si sólo nos enseñan a enfrentar un libro para evitar el sufrimiento, ¿cómo será nuestra relación con las asignaturas? De rechazo parcial a total. Pero no son las materias en sí, sino la forma en que nos las presentan lo que cuenta.

#### 2. La conducta está en función de sus consecuencias

CONDUCTA -----> función de sus  
CONSECUENCIAS  
(agradables o desagradables)

La famosa fórmula del psicólogo B. F. Skinner de los EE.UU.

CONDUCTA .....> CONSECUENCIAS

Si toco algo caliente me quemó

La próxima conducta está en función de evitar lo que está muy caliente.

Si le tiro una tiza al profesor .....> seré amonestado

(esto puedo aprenderlo observando a otros)

Si me organizo para estudiar .....> lo haré tranquilo, aprobaré y  
tendré tiempo para divertirme

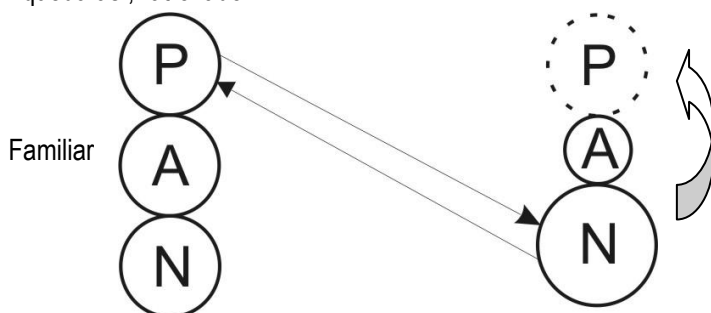
Es una creencia general que la adolescencia es necesariamente una etapa conflictiva, de desobediencia, confusión, rebelión. Se ha publicado un libro llamado "Socorro! Tengo un hijo adolescente!" Pero después de haber tratado y observado varios miles de familias, hemos llegado a la conclusión de que **no es necesariamente así**.

Y elaboramos la teoría de que los que erramos somos los mismos padres y educadores, en la etapa previa a la adolescencia: la que transcurre de los 6 a los 12 años, donde se forma el Padre interno. Que contiene las NORMAS y VALORES.

Así, notamos que muy pocos padres actúan con ese paradigma de CONDUCTA-CONSECUENCIA entre los 6 y 12 años de sus hijos. En lugar de enseñarles responsabilidad por sus comportamientos, lo más frecuente es que les resuelvan los problemas que los niños crean, o que los critiquen fuertemente.

El problema no queda resuelto por el que lo produjo: el niño mismo. Por su incipiente Adulto.

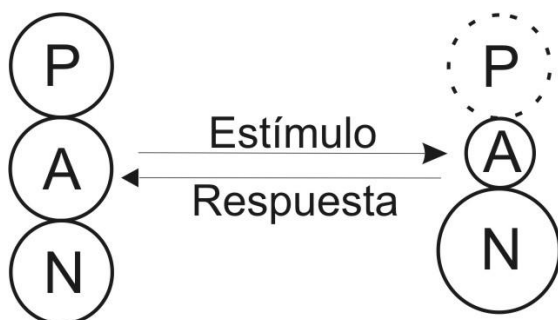
En su lugar, funcionan transacciones que van del Padre de los padres, al Niño de los hijos, cuyo Adulto queda así, "atrofiado".



Hijo/a

El Adulto es pequeño a los 6 años, "crece" cuando es activado, como si fuera un músculo. Lo que va aprendiendo, es depositado en el Padre interno que está "naciendo" a partir de los 7 años, aproximadamente.

En el ejemplo anterior, la figura parental no se dirige al Adulto del chico, sino al Niño. Le dice lo que tiene que hacer, o lo critica, sobreprotege. No le enseña a pensar por sí mismo, en las Consecuencias de su Conducta.



Aquí, la comunicación es de Adulto a Adulto.

No es que siempre deba ser así. En la relación con los padres, lo ideal es que se comuniquen todos los estados del Yo. Pero lo que más suele faltar, justamente, es la consideración por la inteligencia y responsabilidad del Adulto

Justificado habitualmente con la frase: "Son chicos, todavía. Ya la vida les va a enseñar ..."

Cuando explicamos estas cosas a los padres que atendemos profesionalmente, escuchan con mucha atención. Saben que esto es cierto. Ocurre que en su mayoría, ellos también fueron educados así. No

todos. Algunos tuvieron que apurarse a crecer, para poder sobrevivir, y se volvieron demasiado responsables desde muy pequeños. Por eso, o exigen lo mismo a sus hijos de hoy, sin necesidad, o se pasan al otro polo y les dejan hacer de todo, como si con eso, compensaran su propia infancia dolorosa.

Estas son las preguntas que formulamos con mayor frecuencia los padres:

1. ¿Alguien despierta a sus chicos mayores de 5 años?
2. ¿Cómo les asignan el dinero?
3. ¿Qué hacen cuando los niños se equivocan o rompen algo?

### **2.1 Respuestas más habituales:**

1. La mamá o sustituto los despierta, en general, hasta en la adolescencia! “

"Es que no escuchan el reloj". Así que el primer acto del joven, al despertarse, es depender de un familiar. Lindo comienzo del día!

2. Les suelen dar dinero para sus gastos, diariamente, a medida que lo piden. En su minoría, lo hace por semana. Pero si un miércoles se les acaba, cuando piden, igual les da un "refuerzo". ¿Cuál es el mensaje? Que el chico no sabe administrar su plata. Y que si lo gasta prematuramente, no hay problema. Papito o mamita lo "bancan".

3. Cuando un chico se equivoca, lo más frecuente es que se lo reprochen. "¿Otra vez?!" O bien, que le indiquen lo que tiene que hacer, sin invitarlo a pensar en cómo cometió el error, qué se le ocurre para solucionarlo, etc. De modo que lo repara de un modo mecánico. El que pensó fue su familiar. Cuando estos aprendizajes en la familia son transferidos al colegio, nos podemos imaginar las Consecuencias.

Para que los niños a partir de los 5-6 años aprendan a tomar responsabilidad por sus actos, es indispensable que vivan, que experimenten personalmente dichas CONSECUENCIAS. En los tres casos mencionados, lo conveniente sería, pues:

1. Que les compren un bonito despertador, del color que prefieran, y luego de enseñarles cómo usarlo, deberán despertarse por su cuenta. Cuando surge alguna oposición parental, afirmando que "Aún son muy chiquitos, pobrecitos..." señalamos que los mismos niños son capaces de proezas en los juguetitos electrónicos. Lo cual es mucho más difícil que apretar un botón para que deje de sonar la alarma.

Por otra parte, se instruye al niño para que, si se duerme, asuma la Consecuencia, que sería por ejemplo, llegar tarde a clase. Desde luego, el niño pondrá a prueba las palabras parentales, y "no oír" el despertador algunas veces. Luego, como "Somos hijos del rigor", de golpe recuperará su oído.

### **2.2 Los Refuerzos Sociales**

Son distintos tipos de premios: felicitaciones, demostraciones de alegría, salidas, pequeños regalos, cuando un chico cumple su responsabilidad. Es muy potente hablar bien de él/ella en su presencia. "Viste, Ricky se levantó solo ya dos veces...". "Si qué bien... sabíamos que lo iba a hacer..., es muy capaz y está creciendo..."

Estos Refuerzos de la Conducta son también Consecuencias, que estimulan al pequeño para proseguir. Cuando se levante solo, deberá ser muy bien recibido. Insistimos en que es fundamental que la familia comparta un desayuno nutritivo, y conversen del día que les espera.

Se sacrificará alguna comodidad, pero es una óptima forma comenzar el día.

Muchos estudiantes nos cuentan que no saben por qué se levantan de mal humor. Indefectiblemente, al hurgar en su memoria recuerdan momentos de soledad al salir para el colegio o discusiones con su madre porque no se quieren levantar etc.

No siempre es posible coordinar los horarios, pero es imperativo que por lo menos una de las figuras parentales acompañe a los chicos en ese comienzo de la jornada: el desayuno.

### 2.3 El manejo del dinero

Otro típico formador de la personalidad. El dinero es un símbolo del intercambio, del dar y recibir. Debe convenirse un presupuesto semanal con un chico ya a los 5 años, y enseñarle a distribuir sus gastos para que alcance hasta el próximo fin de semana.

Loa "días de pago" conviene que sean los viernes o los lunes.

Si "está en rojo" por imprevisión, tendrá que frustrarse hasta que llegue su fecha. Hacen excepción los gastos para viaje, o imprevistos.

Toda persona busca el camino más cómodo. Aunque afectivamente cueste algo ser firme con los hijos, a largo plazo esto dará su fruto. En su empresa, cuando crezcan, organizarán mucho mejor el "cash flow" (flujo del efectivo) sin duda. Claro está que si el hijo presencia discusiones por plata entre los padres, el modelo que incorporará no será congruente.

Aquí caeríamos en el "Haz lo que te digo, no lo que hago". Los chicos son muy observadores. Su Niño Libre tiene una potente porción intuitiva, que el Dr. Berne llamó "el Pequeño Profesor de Psicología", que capta tonos de voz, gestos, distancias, situaciones y las "graba" como modelos. Lamentablemente, en nuestra estadística de más de 1.000 parejas, sólo entre el 10 y el 20%, tomaba decisiones y resolvía problemas importantes en conjunto, de Adulto a Adulto. Este canal, sin embargo, puede adquirirse con rapidez con algunas reuniones de orientación con un profesional capacitado.

Este le da el modelo Adulto-Adulto con técnicas de role playing (actúan el rol de uno y después del otro cónyuge, mostrándoles cómo mantener la calma, atenerse a los datos, y la **Paráfrasis**. Una valiosa técnica, que consiste en repetir lo escuchado con otras palabras.

Aquí nos hemos desviado un poquito del objetivo primordial de esta obra, pero fue necesario para valorar la gran importancia del papel de los progenitores en la formación de sus hijos.

Y por último

### 2.4 Cómo corregir los errores y fallas de los hijos

¿Recuerdas lo del

ESTADO ACTUAL .....▶ ESTADO DESEADO?

Pues es la base de la capacitación. Si el chico se equivoca, esto equivale al ESTADO ACTUAL en que está. Por ejemplo, no recuerda la tabla del 9.

El ESTADO DESEADO es que pueda decirla toda de memoria.

Entonces, cuando pronuncia la cifra equivocada, se le dice (reflejando su ESTADO ACTUAL):

"Acabas de decir que  $9 \times 8$  es 64. En realidad, es 72. Cierra los ojos, forma una imagen en color donde ves los números  $9 \times 8 = 72$ , grábalo bien, abre los ojos y repítelo".

O, si rompió un jarrón, en vez de gritarle o pegarle:

"ESTADO ACTUAL: acabas de pasar corriendo por el living y sin querer empujaste el jarrón favorito de la abuela con el codo". (Es como la Confrontación: describir lo que Dijo o Hizo).

Ahora, lo conducimos al ESTADO DESEADO: "Puedes correr todo lo que quieras en el patio o en la plaza, pero como en el living hay cosas que se pueden romper, te pido que aquí camines". (Siempre se le indica lo que **debe hacer**: caminar), en vez de "no correr".

Si a pesar de esta comunicación verbal, el chico repite su conducta negativa, SE LE QUITA ALGO QUE LE GUSTE, como castigo. Y se le devuelve cuando haya corregido su comportamiento.

Cosas que le pueden quitar:

Ver TV	Y, aunque parezca duro, es muy efectivo.
Algún juguete o revista	"Caricias" o atención de algún familiar. Se le dice: "Te quiero pero estoy enojada"
Salidas	Contigo, porque no hiciste lo que te pedí.
Dinero para gastos	Así que no te hablaré hasta la noche."

jamás debe decirse a un niño que "es malo" o que no lo queremos porque se portó mal. Eso heriría muchísimo su Autoestima. Si Es, no puede cambiar. Sólo se corrige lo que DIJO O LO HIZO. Y nunca se le retira el AFECTO INCONDICIONAL. "Te quiero, pero no acepto tal conducta ", es la forma correcta de corregirlo. Con una caricia negativa adecuada, también llamada "correctiva".

### 3. Consecuencias de las conductas para el estudio

Los ejemplos anteriores señalan cómo el niño puede aprender a entender lo que provoca con sus actos. Primero en su hogar, luego en la escuela.

#### Ejemplos

- Si atiende en clase \_\_\_\_\_ con poco tiempo puede preparar sus deberes
- Si respeta al profesor \_\_\_\_\_ tendrá buenas calificaciones por comportamiento
- Si cuida sus libros y útiles \_\_\_\_\_ dispondrá de ellos cuando los necesite

Pero,

- Si se queda hasta tarde viendo TV \_\_\_\_\_ le costará levantarse (lo debe hacer de cualquier modo. Es una sobreprotección perniciosa dejarlo dormir por esa causa).
- Si golpea a un compañero \_\_\_\_\_ podrá perder su amistad, o bien recibir golpes

La norma parental es:

HABLA UNA VEZ. La segunda vez, se actúa. No debemos "salvar" sistemáticamente al niño de las molestias que luzca su comportamiento irresponsable. Excepto que sufra daños físicos o mentales, debe "comerse" lo que cocinó. Lo que más enseña es la experiencia, no las palabras. Si no lo hacemos, los padres y profesores, el mundo se lo enseñará ... de la forma más dura.

### 4. Control de las consecuencias y motivación para el estudio

Cuando el niño aprende a hacerse cargo de los efectos de sus comportamientos, va sintiendo que controla su vida y su tiempo. Esto le da mucha seguridad y acrecienta su Autovaloración.

Al llegar a la adolescencia, esos aprendizajes puede aplicarlos a:

- Sus salidas
- Las conductas sexuales
- El cuidado de su cuerpo (dieta, abstención de alcohol y drogas)
- Sus horarios
- El orden en su habitación
- La administración de su tiempo y dinero
- La elección de amistades y pareja

Y, desde luego, sus estudios o trabajó.

El joven aprende a **predecir**: ¿QUE OCURRIRA, PROBABLEMENTE, SI HAGO X?

Esto se acompaña con la FIJACION DE METAS, lo que llamamos "vivir por objetivos".

¿Para qué hago esto? ¿Cuál es mi meta? Son preguntas inteligentes, propias de un Adulto en desarrollo.

Recuerda: LA INFORMACION ES PODER. El resto es sólo mover los músculos para hablar o hacer

Y el que sabe más, piensa mejor y ve más cosas. Un niño correctamente educado va prescindiendo del **control externo** de sus programas de estudio, y acrecentando el **control Interno**, porque se hace cargo de los efectos que provoca.

Esto acrecienta muchísimo su Motivación. Ya no tiene sentido la rebeldía adolescente. ¿Contra quién se va a rebelar, cuando las indicaciones externas coincidan con las conveniencias internas señaladas por su propio Adulto?

Sí estará bien que se rebele contra autoridades irracionales o despóticas. Pero aún aquí, podrá hacerlo Adultamente, dentro de las normas legales, defendiendo asertivamente sus derechos. Con su Adulto, tolerará cierto grado de frustración, en vez de explotar con el Niño Rebelde.

¿Cómo formar ciudadanos responsables, si desde la primera infancia les privamos de la responsabilidad de hacerse cargo de las consecuencias de sus actos?

Estos párrafos son para ser leídos juntamente con los padres y otros educadores. Y para el futuro rol de padres, ¿por qué no?

Sin duda, si el estudiante es responsable de las CONSECUENCIAS de sus CONDUCTAS, tanto su Motivación como su Autoestima se van a incrementar. **Motivación**: tendrá más ganas de sentarse a leer si sabe para qué lo hace, a qué atenerse. Como un operado que conoce **su aporte** al producto final. La responsabilidad con resultados conocibles aumenta el interés en la tarea. **Autoestima**: recuerdas su definición: "La valoración de nosotros mismos en cuanto a lograr afecto y éxito". Si puedo planear y medir lo que hago para alcanzar el éxito en mi estudio, estaré mucho más seguro/a de mí mismo/a.

## 5. Pero, ¿qué es la Motivación?

La raíz de la palabra "motivar" proviene de "mover": se refiere a lo que "mueve a la gente para movilizar sus músculos y ser algo.

Aquí, te preguntarán: **¿Se puede motivar a las personas?** Definitivamente, **no**. Sólo es posible crear el clima para que se motiven a sí mismas. Ante el ambiente que se le ofrece cada uno decidirá si le interesa: si satisface sus necesidades

Puede motivarse **positivamente**: para hacer algo, o **negativamente**, para eludirlo, rechazarlo:

En síntesis:

procuramos lo que nos da placer, nos gusta.  
—————→ (+)

Evitamos lo que nos frustra o castiga.  
←————— (-)

En este punto, cabe una pregunta inteligente:

¿Qué pasa con los tiempos? ¿Con las **metas a plazos largos**, donde algunos pasos nos molestan, nos frustran, pero la meta a **largo plazo** nos atrae?

Justamente la PERSISTENCIA es lo que más nos conduce al éxito. Saber tolerar la frustración de actuar **sin motivación** en ciertos momentos, pero con la vista puesta en el éxito final. Esto ocurre con los

atletas, que toleran entrenamientos aburridos o dolorosos a veces, con el deseo de superar sus marcas.

En los cursos y la psicoterapia insistimos que las personas triunfadoras tienen ORIENTACION DE FUTURO.

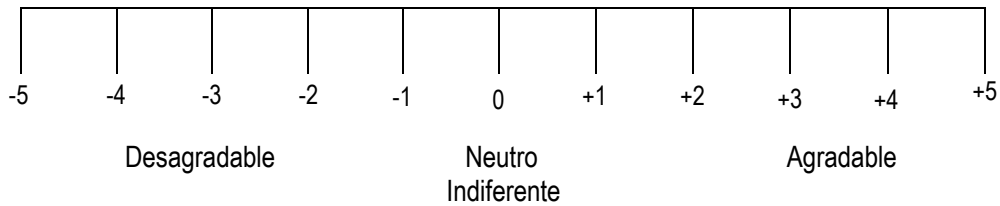
Planean, deciden sus Objetivos, y persisten en el camino hasta alcanzarlos.

En lugar de ORIENTACION DE PASADO, lamentándose por lo que no llegaron a hacer.

"Qué lástima que no terminé la secundaria... Ahora, con dos hijos ya es tarde" (lo que no es cierto).

La ORIENTACION DE PRESENTE busca pasarla lo mejor posible, **ahora**. Conduce a la mediocridad.

### 6. Ejercicio N° 13: Satisfacción actual en el estudio



Marca con un círculo el número que represente mejor tu estado actual.

¿A qué se debe esta evaluación?

.....  
.....  
.....  
.....

¿Cómo podrías aumentar tu gusto por el estudio, si el puntaje es bajo?

.....  
.....  
.....  
.....

### 7. Los reflejos condicionados y la Motivación

Como lo demostró hace muchos años el fisiólogo ruso Pavlov, si un Estímulo es seguido inmediatamente por otro, o recibido simultáneamente, tienden ambos a quedar ligados cerebro.

Después de una cantidad de repeticiones, ya no se distinguen. Ambos producen el **mismo efecto**. Pavlov mostraba comida a sus perros, que salivaban al verla. Inmediatamente, tocaba una campana. Al poco tiempo, los perros salivaban con sólo oír la campana.

La comida era el Estímulo **Incondicionado**: lo que motivaba por sí mismo.

Los sonidos de la campana, es Estímulo **condicionado**; lo que se unía al real motivador.

Claro está que si no mostraba ni daba ninguna comida, los perros dejaban de salivar con la campana. Habrán sido perros, pero no eran tontos.

Diariamente, los reflejos condicionados se producen continuamente, sin que lo decidamos, ni lo planeemos. Tampoco podemos evitar sus efectos, muchas veces.

La publicidad los usa continuamente. Por ejemplo:

Estímulo **Incondicionado**: una mujer atractiva que sonríe provocadoramente.

Estímulo **condicionado**: una marca de cigarrillos.

Nos quiere condicionar a creer que si fumamos eso, vamos a conseguir esa chica (en vez de un cáncer de pulmón).

Los cursos para dejar de fumar, a su vez, muestran pulmones y laringes cancerosas.

De modo que tendemos a ligar a todo lo que se nos ofrece juntamente o en sucesión.

Otros ejemplos:

Si de chico te dan jugo de naranja con aceite de ricino, aunque después te den el jugo solo, posiblemente te repugne. Si bien con el tiempo, este reflejo tiende a extinguirse. A veces queda de por vida.

En cuanto a la Motivación: lo que estudiamos también se "**liga**" con la gente y **las cosas**. Una maestra de Literatura con mucho Padre Crítico, puede llegar a producirnos repudio por las letras, sin tomar conciencia de que no es a Bécquer o Shakespeare, sino a ella la que rechazamos.

Inversamente, un entorno físico placentero, o personas amables, nos inducen a tolerar mejor tareas desagradables o aburridas.

### **Conclusión:**

Para acrecentar la Motivación para estudiar, conviene hacerlo en ambientes físicos agradables, bien decorados, tranquilos. Y, en lo posible con profesores y compañeros amables, con buen humor. Si esto no fuera posible, por lo menos, separar mentalmente la **materia en si** de quien la dicte o nos acompañe en la clase. Lo mismo rige, desde luego, para los familiares.

## **8. Control externo y control Interno**

**Control externo del estudio:** se basa en que otra persona asume la responsabilidad, empleando **premios** o **castigos**. Premios: elogios, dinero, regalos, permiso para salir. Castigos: regañones, golpes, no hablar, prohibición de diversiones, quitarle bienes materiales, suspender el estudio mismo.

Te habrás dado cuenta de que son todas CONSECUENCIAS a cargo de otros, si bien en parte el mismo alumno las produce al no dedicarse o rendir bien.

Algunas creencias que sustentan al Control externo son:

- "El estudio es aburrido. No le gusta a nadie, se hace por obligación".
- "Los alumnos **son** vagos por naturaleza. Si no se les está encima, no hacen nada".
- "Lo hago por su bien. Solo/a no llegaría a nada. Algún día me lo va a agradecer".
- "Yo no tuve sus oportunidades, para mí ya es tarde", etc., etc.

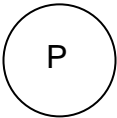
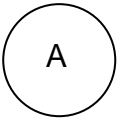
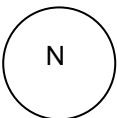
Cuando este tipo de creencias es compartido por los integrantes del Trípode Educativo, se entra en una verdadera tortura mutua. Y el rendimiento baja.

El estudiante se va condicionando a rechazar las asignaturas, o bien, a algunas de ellas. Esto deteriora la futura Aplicación de esas asignaturas en su trabajo.

**Control Interno:** es el generado por el propio estudiante. Es mucho más deseable que el Externo, ya que se vincula con la individualidad, dignidad, autodeterminación.

Como lo hicimos en LIDERAZGO TRANSACCIONAL (Kertész, Atalaya y Kertész, 1992), es clasificable con relación a los estados del Yo:

## CONTROL INTERNO

	Valores superiores, la verdad, lo bello, de contribución a la comunidad al aplicar lo estudiado, para investigación, protección de los desvalidos, administrar justicia, etc.
	Autonomía, responsabilidad, libre elección de QUE y COMO se estudia
	Curiosidad, creatividad, diversión con el material. Compartir con los compañeros. Autosuperación. Satisfacción por la terminación y la comprensión de los temas.

De acuerdo a todo esto, el diseño del método educativo debería respetar estas necesidades para la plena motivación de los alumnos.

Existe cierta superposición entre los 10 Pasos Básicos del aprendizaje. Así, el siguiente tema será repetido en parte en el Paso Básico de Planificación.

### Ejerciendo el Control Interno

Conviene dividir los temas en módulos de 45 minutos de estudio y 15 de descanso. Esto tiene varias ventajas:

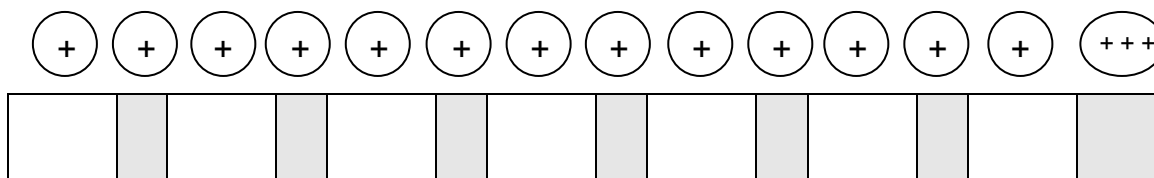
1. El descanso mental consciente, así como el cambio de postura física, movilización muscular, reposo ocular
2. La mente inconsciente puede asociar y elaborar y fijar lo leído.

La pausa es utilizable como Refuerzo positivo, especialmente cuando el tópico no es atractivo.

Durante la pausa conviene moverse, escuchar música, tomar algo sano, charlar... todo lo que sea placentero.



O bien, la técnica del Espejo: mirarse y felicitarse de vez en cuando por la dedicación.



Y después de una serie de módulos y pausas... ¡el premio mayor! Algo que nos guste mucho. Especialmente luego de jornadas exigentes, o de aprobar el examen.

Tenemos todo el derecho de disfrutar el proceso de estudio, en vez de sufrirlo. Superar la irracionalidad de mensajes como:

"La letra con sangre entra" (aprender con transfusiones)

"Nada vale sin esfuerzo". Se confunde **"esfuerzo"** (tensión inútil) con **persistencia** (continuar hacia la meta, con el mínimo "esfuerzo" posible, en la forma más

placentera, relajada y divertida).

Sí, decidámoslo. ¡Vamos a sentirnos bien!

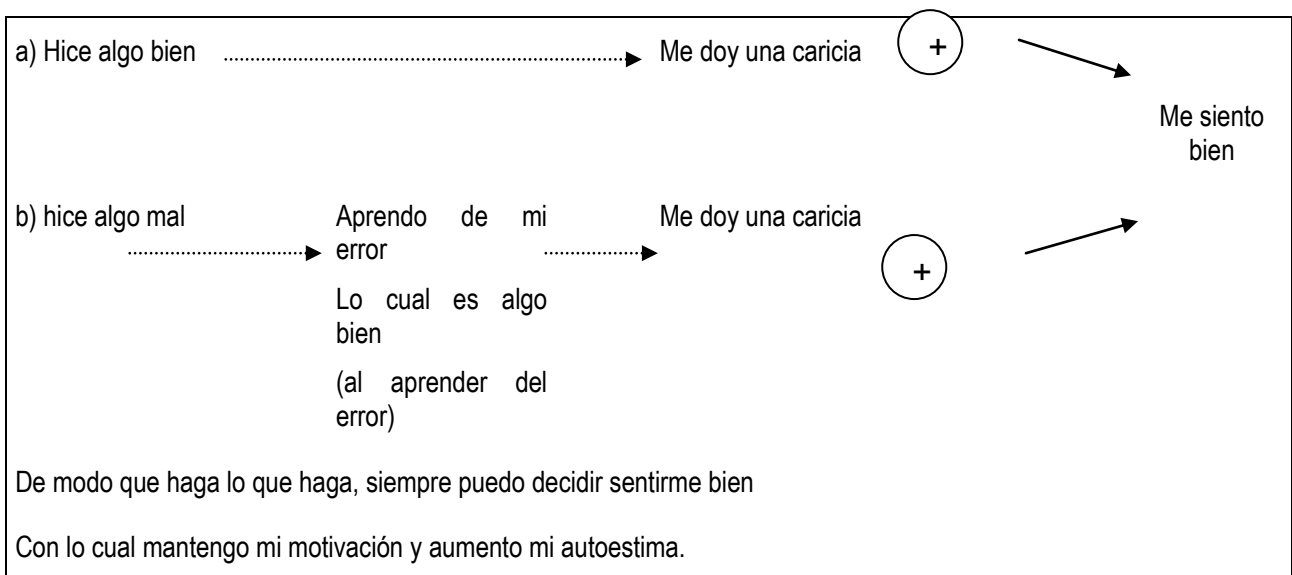
### 9. Ejercicio N° 14: Cómo sentirnos bien siempre

Otro procedimiento para cuidarnos y gratificarnos.

- a) Si hicimos algo **bien**, nos damos una Caricia positiva. Diciendo nuestro nombre y felicitándonos, mirándonos al espejo, y eventualmente, dándonos algún regalo, o contárselo a alguien que nos importe.
- b) Si hicimos algo **mal**, nos decimos: "¿Qué aprendí de esto?" Una vez definido lo que aprendí, me doy la Caricia positiva porque lo que hice **bien en** este caso es aprender del error. Repitiendo todo el proceso anterior de gratificarme.

Aplica lo aprendido.

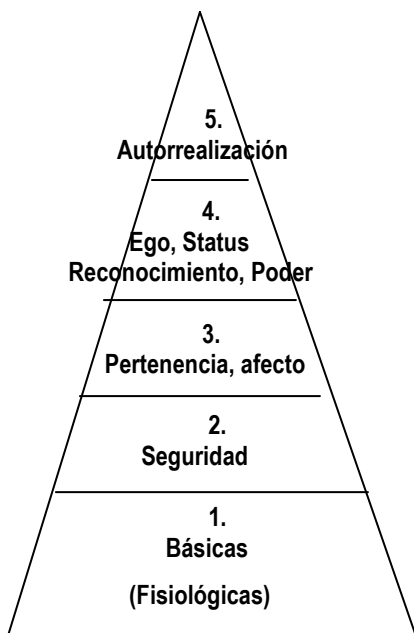
Resumen:



La potencia de este método tan sencillo es increíble. Rompe con muchos "mandatos" del Padre Crítico negativo. En realidad, sentirte culpable, malo o fracasado es tu decisión. Nadie puede "hacerte sentir mal" (excepto que te agreda físicamente) si no lo aceptas internamente.

- Explícaselo a tus compañeros.
- Convince a tus familiares sobre sus ventajas.
- Y, ¿por qué no? Aplícalo a otros órdenes en tu vida: el deporte, el cortejo con el otro sexo (si tienes edad para eso), el trabajo. ¡Sirve para todo!

## 10. La Escala de Necesidades de Maslow



Abraham Maslow postuló en los años 50 *que* existen 5 niveles de Necesidades humanas, en orden ascendente en general. Los representó en su famosa "Pirámide". Empleó esta forma geométrica porque la mayoría de la población está motivada por los niveles inferiores, y pocos llegan a satisfacer los más elevados:

El más elevado, y el menos frecuentemente alcanzado. Integra la Autorrealización (A.R.), es decir, el uso del propio potencial y capacidad; la Creatividad, el deseo de Saber por el saber mismo. Investigar y descubrir. El placer de lo bello, armónico. Corresponde al Niño Ubre y al Adulto.

Ser valorizado, respetado, elogiado por logros educativos. Abanderado, medalla de oro, el mejor compañero, becas, etc.

Llega principalmente al Niño Adaptado.

Relaciones cálidas, afectuosas con la gente. Compañeros, profesores. El Niño Ubre en su parte emocional.

Mantener y consolidar a largo plazo, lo logrado en el nivel BASICO (de la base de la Pirámide). Una buena formación. Niño Sumiso y Adulto.

Alimentos, abrigo, bienes materiales en general.

En el estudio, pequeños premios materiales para los niños, becas para adolescentes, o adultos, y la expectativa de ganar dinero en el futuro con lo estudiado. Niño Libre y Adulto.

Este modelo no fue empleado mayormente para el estudio, sí en cambio para el rol laboral y el "enriquecimiento" del mismo. Permitiendo que el empleado satisfaga sus 5 estratos en el puesto de trabajo.

Desgraciadamente, gran parte de la población mundial, incluyendo la de Argentina, a pesar de su potencial, está insatisfecha en el nivel BASICO. ¡Qué hablar de la Autorrealización!...

Sin embargo, individuos satisfechos en lo BASICO Y SEGURIDAD, muchas veces no aprendieron a valorar a los niveles superiores, en especial la AUTORREALIZACION, debido a prácticas AUTORITARIAS en su etapa de formación. O a valores de bajo nivel de sus modelos familiares.

Como un estudiante de música al que se le prohíbe improvisar. Las transacciones de Padre Crítico a Niño Sumiso matan al gusto, la creatividad, la intuición. Inclusive si son casi exclusivamente de Adulto-Adulto, el hemisferio derecho, el Niño Libre, quedan atrofiados.

¡Después se pretende que en el puesto de trabajo seamos creativos!

¿Cómo motivar al estudiante con los niveles de Maslow?

### 1. En la necesidad BASICA:

- ◆ Ambiente placentero de estudio, colores claros, alegres, temperaturas medias, ausencia de ruidos y distractores externos.
- ◆ Pequeños premios materiales sobre los logros.
- ◆ Materiales de estudio bien diseñados y presentados. (Buen equipamiento de útiles escolares y materiales de trabajo).

No se puede pretender todo esto en una escuela de frontera, pero aún así, debe tenerse en cuenta la molestia de un entorno incómodo.

## 2. SEGURIDAD:

- ◆ Apoyo afectivo de la familia y la institución educativa (el Trípode Educativo).
- ◆ Normas de clasificación, notas y disciplina, lógicas y justas.

## 3. PERTENENCIA:

- ◆ Buenas relaciones humanas en la familia, y colegio o universidad.
- ◆ Integración en grupos (ver Pasos Básicos: Integración con los pares y Adecuación Social).
- ◆ Intercambio libre con los pares sobre los temas.

## 4. EGO-STATUS, RECONOCIMIENTO, PODER:

- ◆ Refuerzos sociales de familiares, profesores y pares.
- ◆ Calificaciones justas (aunque nos oponemos a sistemas competitivos en cuanto a las notas).
- ◆ Asistencia a instituciones de prestigio.

## 5. AUTORREALIZACION:

- ◆ Tareas interesantes, desafíos para la inventiva, creatividad.
- ◆ Estructuración de las actividades acordes a las inclinaciones personales
- ◆ Uso combinado de los dos hemisferios cerebrales: el izquierdo (en los diestros) para razonar, analizar, el derecho para intuir, captar totalidades, representar con imágenes, metáforas, dramatizar.

Es cierto que el sistema, el "establishment" educativo tiene un largo trecho que avanzar para responder a estas premisas, que satisfacen las necesidades y el potencial natural humano. Pero, ya sea debido a los avances en los conocimientos, o por la competencia laboral, parece estar en el buen camino.

Mientras tanto, habrá que adaptarse a lo que hay, y en lo posible, inscribirse en los establecimientos más actualizados ... si los recursos lo permiten.

## 11. Motivación, eustress y distress

¿Qué es el stress? (EL MANEJO DEL STRESS, Kertész y Kerman, 1985):

Es la movilización que sentimos ante las exigencias. O más científicamente (Hans Selye):

"ES LA RESPUESTA INESPECIFICA DEL ORGANISMO ANTE DETERMINADAS EXIGENCIAS"

Esas exigencias se llaman Stressores o estímulos que generan stress. STRESSORES - Organismo - Stress

La respuesta de stress es muy primitiva y automática. Data de las épocas del hombre de las cavernas. Cuando éste tenía que activar todo su organismo de inmediato, para sobrevivir ante un peligro físico, como el ataque de un predador.

Hoy día, ese tigre o tiranosaurio, es reemplazado por STRESSORES PSICOSOCIALES. Es decir, es muy rara una amenaza física para el niño u hombre actual, pero muy frecuente la tensión social, por malas relaciones interpersonales.

El plesiosaurio es reemplazado por un preceptor injusto.

O por la exigencia de un examen para el cual no nos hemos preparado.

La movilización es la misma. Sube la tensión muscular, la presión arterial, el ritmo cardíaco, se contrae el estómago, sentimos angustia en el pecho, dificultad para respirar, transpiración, manos frías. A esta reacción desagradable de stress la llamamos DISTRESS (dis=anormal, displacentero). Afortunadamente, el organismo reacciona también con el Eustress. La vertiente placentera del stress, ante los desafíos

excitantes, divertidos. Como un partido de fútbol, una película que nos atrapa, un viaje, la solución de un problema matemático.

El EUSTRESS está estrechamente ligado con la AUTORREALIZACION. Abundan las historias de sabios como Mendeleieff que era capaz de pasar noches enteras en vela investigando, o artistas que crean frenéticamente, gozando el "fuego sagrado" que les inspira.

¿Cómo podemos reducir o eliminar el DISTRESS y acrecentar el EUSTRESS?

Porque el distress es sufrimiento = desmotivación.

Y el eustress el placer = motivación.

Para reducir el DISTRESS:

1. Cambiar los diálogos internos negativos. ¡Primordial! Recordemos que los mensajes de otros son, si **verbales**, vibraciones sonoras. Si son molestos, los oímos y decidimos lo que nos plazca en cuanto a aceptarlos.

Si son **no verbales** (miradas hoscas, caras críticas); los tomamos como movimientos de los músculos de la cara. No somos de vidrio, sino espejos, así que podemos mirar hacia otro lado, sonreír, comprender el malhumor del otro, etc.

Los mensajes negativos de otros no hacen más que activar los diálogos internos rebajantes que tenemos adentro. Así que Control interno y Control externo reducen el distress por estas causas.

También son recomendables las técnicas Asertivas que vimos antes.

2. Buena Planificación del proceso de estudio (ver Paso Básico: Planificación). Así el tiempo alcanza para todo y llegamos cómodamente al examen.
3. Grupo de apoyo (familia, profesores, compañeros) ante vacilaciones, temas que no comprendemos.
4. Técnicas de relajación (cassette adjunto) y estiramiento (stretching).
5. Ejercicio físico. Aumenta la resistencia al stress.
6. Posturas cómodas y funcionales al estudiar, buena luz, asiento anatómico.

Para incrementar el EUSTRESS:

1. Control interno de las Consecuencias del estudio, planificando cómo lo realizamos, y los refuerzos y premios que nos damos.
2. Gráficos creativos (ver Pasos Básicos: Comprensión y Memorización), en colores atractivos.
3. Intercambio libre con el grupo de estudio, permitiendo la activación de ambos hemisferios y el Niño Libre. (ver Paso Básico, Integración).
4. Imaginarnos visualmente, con los ojos cerrados, hablando en clase con seguridad y soltura, aprobando el examen siendo felicitado, etc.
5. Visitando lugares, museos, empresas, instituciones, etc., vinculadas con los temas que estamos tocando. Esto estimula la conexión de la teoría con la práctica (ver Paso Básico: Utilización).
6. Cualquier otra cosa que se te ocurra para "coparte" más.

## 12. El Argumento de vida y los modelos familiares

El "Argumento" es sin duda, el "instrumento" más fascinante del Análisis Transaccional. Se refiere, como su nombre lo indica, al guión de una película u obra de teatro: en este caso, al drama, comedia o tragedia de la vida.

Responde a tres preguntas que todos deberíamos hacernos en diversos momentos de la existencia:

¿QUIÉN SOY?

¿QUE HAGO EN ESTE MUNDO?

¿QUIÉNES ME RODEAN?

Las mujeres alrededor de los 35 años y los hombres al frisar los 40, se las formulan de algún modo, porque es la etapa de la **autoevaluación**. ¿Qué hice con mi vida hasta ahora? ¿Quiero seguir así? ¿Con esta pareja o con esta profesión? ¿Qué opciones tengo?

Te darás cuenta de que son preguntas a las cuales de algún modo uno responde y decide siendo **adolescente**. Pone en marcha sus decisiones, y 20 años más tarde se detiene para observar sus resultados.

¡Sin embargo, lo más interesante es que todo este "programa interno", se forma, entre los 2 y 6 años!

¿Tan temprano? Sí, por lo menos en su núcleo inicial.

El genio de *Berne* lo descubrió y se refirió a esto en varias de sus obras, especialmente en "¿QUE HACE UD. DESPUES DE DECIR HOLA?", publicada después de su muerte, acaecida en 1970.

¿Cuál es la definición del Argumento?

ES UN PLAN DE VIDA

DECIDIDO EN LA INFANCIA

POR LAS INFLUENCIAS DEL GRUPO FAMILIAR Y LUEGO OLVIDADO, PERO QUE SIGUE DIRIGIENDO NUESTRAS ACCIONES.

Determina lo que pensamos, sentimos y hacemos en diversos grados, de acuerdo al control interno que ejerce. Esto depende a su vez, del grado de dominación que sufrimos en los primeros años.

¿Todos tenemos un Argumento?

Sí, porque todos recibimos educación familiar, escolar y social. Y no tenemos otra alternativa que aceptar los "mensajes" de nuestro entorno. Estos son en gran parte inconscientes, y nos llegan también en forma inconsciente, mediante conductas **no verbales**.

A veces son verbales: "Alguien tiene que seguir con la empresa". ¡Chau! La hija que quería dedicarse al teatro, tendrá que ser ingeniera, ya que no hay ningún varón.

El Argumento es GRUPAL. Sí, un programa conjunto, como una obra de teatro en que cada uno debe asumir un papel para que el resto pueda actuar. ¿Y quién escribió el libreto? Los **abuelos**, generalmente. ¿Y el de éstos? Sus propios abuelos.

Cuando los padres dicen: "... No sé cómo Gabrielito salió así... lo tratamos igual que a los demás", eso no corresponde a la realidad. Nunca se trata igual a dos hijos aunque sean mellizos. Porque el rol reservado a cada uno en la cabeza de sus progenitores es diferente.

Tenemos varios casos de mellizos que confirman esto. Realmente, la educación modifica o "modula" a los factores genéticos, heredados.

Pero los familiares no suelen aceptar que cometieron errores, aunque sean involuntarios.

"Ella siempre **FUE** rebelde, no agarraba los libros"

"¡En cambio, la hermanita **ES** de estudiosa!" Cada una tiene su papel en el libreto familiar.

Lamentablemente, no tuvo la libertad de elegirlo.

Hemos observado en miles de pacientes, que los chicos son casi como "robots", ajustándose, sin darse cuenta a lo que la familia REALMENTE (inconscientemente), espera de ellos. De ahí, esta frase que parece simple pero que es dramática: "EL MENSAJE DE LOS PADRES ES LA CONDUCTA DE LOS HIJOS".

En otras palabras: el verdadero mensaje parental es lo que los hijos hacen hoy día, positiva o negativamente. No lo que les dicen.

### ¿Se puede modificar el Argumento?

Desde luego. Generalmente es necesario **tomar conciencia** primero, pero no necesariamente.

Hay cambios que se efectúan en forma inconsciente, ya sea en psicoterapia, cursos o hasta viendo alguna película impactante. O ante eventos muy movilizantes como una catástrofe, el servicio militar, la muerte de alguien, un viaje a un lugar desconocido.

### ¿Cómo se detecta?

Hay varias formas. Las principales son:

1. **Estudiar la propia historia personal desde nuestro nacimiento. ¿Cómo evolucioné en cada uno de mis roles? ¿Qué cosas repito? ¿Cuáles no pude lograr nunca?**

2. **¿Cuáles fueron las principales conductas parentales?**

Tanto las conductas verbales (lo que dicen) como las no verbales (las que hacen), son comunicaciones que llegan al Niño interno de los hijos, y dejan su huella.

El cuestionario de Mensajes Parentales (MAPA, Kertész y Atalaya), provee el medio para esta exploración. Lo han llenado muchos miles de personas en Latinoamérica y España, tal vez alrededor de 50.000. No sabemos cuántas, porque las distintas versiones han sido copiadas.

3. **¿Qué sueñas?**

Los sueños pueden ser la "vía regia al Argumento", así como imaginería (con ojos cerrados).

4. **Observación de las conductas actuales**

Muchas veces, la forma de hablar, moverse, conducirse, delata al "programa interno". Por ejemplo, el reírse de algo negativo demuestra que al Padre interno le causa gracia que fallemos en algo, y el Niño se ríe inconscientemente para que alguien también se ría de su falla. Así, mantiene esa patología corriente.

Veamos ahora a suspender un poco la teoría, para que realices un ejercicio vinculado con tu plan de vida en el aspecto vocacional.

## 13. Ejercicio Nº 15: ¿Cómo decidiste tu vocación? (qué estudiar)

Si no lo decidiste aún, posiblemente esta práctica te sea útil. Si ya lo había hecho, podrás reafirmarla, o tal vez, redecidirla. Es tu futuro, y tienes el derecho de elegirlo como más te guste y te convenga.

a) Describe COMO y CUANDO fue el proceso de tu decisión vocacional: lo que quieres estudiar y luego aplicar en una profesión o actividad.

¿A qué edad? .....

¿Quiénes influyeron sobre ti? Directa o indirectamente.

¿Alguien te sugirió o insistió en que elijas determinada carrera?

¿O seguiste algún modelo sin hablarlo?

.....  
.....

.....  
.....  
¿Qué opina tu papá sobre tu elección vocacional?

.....  
.....  
.....  
.....  
¿Y tu mamá?

.....  
.....  
.....  
.....  
¿Otros familiares de importancia para ti?

.....  
.....  
.....  
.....  
¿Otras personas que respetas? ¿Profesores, profesionales, amigos?, etc.?

.....  
.....  
.....  
.....  
¿Cómo le fue o le va a tu papá en su profesión o carrera? (influyendo su época de estudiante)

.....  
.....  
.....  
.....  
¿Y a tu mamá (si es que estudia o trabaja actualmente, además de su rol de ama de casa)?

¿Y a tus hermanos (si los tienes)?

.....  
.....  
.....

¿Otros modelos? (El "quisiera ser como...")

.....  
.....  
.....

Volviendo al tema:

### ¿Sobre cuáles aspectos de nuestra vida influye el Argumento?

A las tres principales áreas del ser humano: la MENTE, el CUERPO y los ROLES FUNDAMENTALES (ver gráfico). El Argumento nos provee de "instrucciones" sobre qué hacer en cada una de ellas. Nos evita tener que pensar y decidir por nuestra cuenta, lo cual es muy cómodo, pero es como "vender el alma al diablo", porque nos cercena la autonomía.

Además, el Argumento fue fijado en la **Infancia** en un entorno pequeño, y nos quita flexibilidad para adaptarnos a los cambios durante nuestra evolución. Cambios personales y del ambiente que nos rodea.

Por ejemplo, hasta 1949 las mujeres no podían votar en Argentina. Pocas accedían a la enseñanza universitaria o a cargos jerárquicos en las empresas. Su rol tradicional era de "cuidadora" del marido y los hijos. Hoy día, las hijas de estas mujeres "caseras" se pasan en gran proporción al otro extremo, negándose a cuidar y hasta compitiendo de igual a igual con los hombres. Lo ideal sería mantener un equilibrio entre todos los Roles.



Un Plan de Vida contempla los deseos, requerimientos del Niño (compañía, del sexo, vínculos estables, vocación, recreación, creatividad), ajustados a los valores en el Padre. Todo ello coordinado por el Adulto, que además detecta las oportunidades del ambiente para el cumplimiento de los objetivos.

Si estás leyendo este libro y eres un niño o niña, aún no estás actuando algunos Roles. Tu principal rol es el Familiar (de hijo/a, hermano/a). El siguiente, probablemente el Social (de amigo/a) y el de Estudio. Tal vez también el Deportivo y el de Hobbies.

Aún no desempeñas el de Trabajo, pero en el de Pareja posiblemente tengas tu "noviecito/a", una versión infantil de la futura Pareja matrimonial.

**¿Y quiénes son tus modelos? ¿Tus ídolos?** Ellos influyen mucho en el programa vital que estás elaborando.

¿Qué parte del **Yo** forma el **Argumento**?

El Niño. El Niño Libre primero intuye lo que se espera de él/ella, lo decida, y lo "graba" en el Niño Adaptado. Allí queda.

Pero el Adulto, con las técnicas de diagnóstico que hemos descrito, lo puede detectar y cambiar todo lo que quiera. O hacer una mejor adaptación de la obra, Por ejemplo, una niña educada para hacer siempre de "mamita" de alguien, en su adolescencia tiene la posibilidad de decidir una versión profesional de ese papel haciéndose pediatra.

O un niño formado para destacar su Niño Rebelde y chocar con la autoridad, volcar toda esa energía para elaborar una nueva teoría científica. Es decir, construir con lo que se tiene, en vez de destruir. Usar los ricos recursos que nos dejó la familia y nuestra experiencia.

#### 14. Tipos de Argumento y su relación con la educación

Según los estudios que hemos realizado, con mi esposa, la Lic. Atalaya, existe una estrecha relación entre las necesidades descritas por Maslow, en la familia y las expectativas sobre los hijos.

Por ejemplo, si una mamá careció de Reconocimiento en su propia infancia, es probable que "programe" a algún hijo para que sea famoso y en forma sustitutiva, le brinda la gloria a ella como mamá.

Un médico que conocimos llegó a una buena posición. Nos contó que tenía una heladera especialmente reservada llena de salames y salamines, nacionales e importados. Que hacía toda una ceremonia al compartirla con su familia. "Es que de chico pasamos hambre, y me daban sólo una fetita".

¿Cuál es el nivel al que quedó ligado? EL BASICO, obviamente.

Algunos -pocos- progenitores tienen todas sus necesidades satisfechas. No precisan a sus hijos como "relleno". Esos son los que forman Triunfadores.

El siguiente cuadro clasifica a los tipos de Argumento según el éxito logrado en las metas propuestas, y también, la Posición Existencial adoptada, así como las Caricias que intercambia.

Tipo de Argumento	Metas	Posición Existencial más significativa	Caricias que Intercambia
1. Triunfador (libre de Argumento o usa lo mejor del mismo)	Las fija autónomamente, con criterio realista, y las cumple.	Yo estoy bien, tú estás bien OK-OK realista "A mi manera"	Positivas incondicionales y condicionales. Correctivas.
2. Ganador	Fijadas de acuerdo a las expectativas parentales; las cumple aunque no las disfruta.	Yo estoy mal, tú bien NO OK-OK "Hago caso a papi y mami"	En su mayoría, positivas, condicionales
3. Trepador	Fija metas sin ética, las cumple sin escrúpulos	Yo estoy bien, tú mal OK-NO OK (usa a la gente) "Cada día nace un tonto"	Falsas
4. No ganador	Metas parentales que cumple sólo en parte ("Vive mientras...")	NO OK/OK o bien OK-NO OK "No tengo suerte"	Más negativas que positivas. Mixtas.
5. Perdedor	Las fija mal. Fracasa en todo lo esencial.	NO OK-NO OK, o bien NO OK-OK y OK-NO OK severas. "Nada sirve"	Negativas

Analizaremos a continuación cómo actúa cada tipo de Argumento en relación con la educación.

##### a) Triunfadores:

Fijan su propia vocación.

¿A qué edad conviene decidirla?

En nuestra opinión, antes de terminar la primaria, porque determina la secundarla que elijamos. Esto requiere que ese niño o niña de unos 10 años, disponga de un buen Adulto, porque le dijeron la verdad, la

dejaron decidir y hacerse responsable de las CONSECUENCIAS de sus conductas.

Y que posea también bastante información sobre las distintas carreras. Llevarlo/a a visitar empresas, museos, hospitales, negocios, respetando sus inclinaciones y gustos. Proveyéndole modelos a su vez Triunfadores. Por ejemplo, una mujer de negocios exitosa o un buen arquitecto, o hasta un plomero eficaz. No todos deben necesariamente ser universitarios, pero sí hacer muy bien lo que escojan.

El Triunfador tarda en decidir, pero una vez que lo hace, persiste hacia sus objetivos. Y se da permiso para cambiar, si verifica que no es la vocación que deseaba. Aprende de sus errores y de los errores y éxitos de los demás. Está generalmente entre los primeros de su clase.

Y, algo muy importante: a lo largo de su carrera, dan y reciben afecto, porque respetan las necesidades de quienes les rodean. No se avienen a "pisar cabezas", aunque este límite ético les impida ser ricos o famosos.

#### **b) Ganador:**

En este tipo de Argumento, el hijo o hija deciden de acuerdo a lo que la familia espera de ellos.

El Niño Libre no fue consultado. Aunque tenga éxito externo, por dentro se siente frustrado y en la edad de la autoevaluación (40 años los hombres, 35 las mujeres), suele hacer cambios a veces inexplicables. El famoso pintor Gauguin, a esa edad, abandonó su floreciente profesión de banquero y se trasladó a Tahití para pintar. ¿Quién lo recordaría como banquero? Aunque sí recordaremos a Brady en la Argentina...

La orientación familiar puede ser muy favorable, siempre que respete lo que los niños realmente quieren ser y estudiar. A veces, las influencias son tan sutiles, que los chicos se convencen de que quieren lo que no quieren.

Esto es bastante frecuente en las empresas familiares. Hace falta un contador. ¿Cuál hijo tendrá que seguir esa carrera? Pero, ¿será feliz con ella?

#### **c) Trepadores:**

En psiquiatría a estas personas se las llama "psicópatas". No les importa lo que sientan los demás, las emociones, pero sí las usan para sus objetivos. No toleran la frustración. Sus progenitores son tan psicopáticos como ellos, demasiado permisivos, o mediocres que, molestos por su falta de éxito, en el fondo admiran la parte inescrupulosa de su descendencia. Estos hacen lo que los mayores no se atrevieron a hacer. "Nosotros, por honestos nunca salimos de pobres" (No fue por honestos sino por incapaces).

En general, no profundizan en las asignaturas motivadas por el conocimiento, sino que profundizan en la manipulación del grupo en que están. Les quitaría tiempo y energía para sus planes.

Detectan hábil y rápidamente dónde está el poder y cómo acceder a él. (Ver la serie del Padrino).

Captan con gran intuición la forma en que otros piensan, a través de los más mínimos signos de conducta (palabras, tonos de voz, gestos, necesidades).

Estimamos que por lo menos un 5% de la población tiene esta personalidad. Lo peor es que son los que llegan más fácilmente a posiciones de poder.

Algunos nos preguntan: cuándo se enfrenta un Triunfador con un Trepador, ¿quién gana?

Y les respondemos: ¿en las películas o en la vida real?

En la realidad, a igual capacidad, gana el Trepador, como lo señalamos, por falta de escrúpulos. Pero, aún así, pierde lo más valioso, que es el **afecto**, porque avanza "pisando cabezas". Con lo cual al haber cambiado el afecto por el **poder**, aunque compre a muchos, pierde lo más valioso.

#### **d) No ganadores:**

Constituyen la gran mayoría de la población. En ellos, predomina el Niño Sumiso, con mensajes parentales como "No vas a poder", "No se puede", "¿Estás segura?", "No vales", "Eres malo"; otros, no verbales, transmitidos indirectamente, como "No me superes", "No pienses" (yo lo haré por ti) (ver Cuestionario de Mensajes Parentales, MAPA, R. Kertész y C. Atalaya). Debido a esto, rinden una pequeña porción de su potencial, el mismo que sus familiares.

En el aula no se animan a hacer preguntas al docente, a hablar en público, se comparan con los compañeros notando sus propias limitaciones, les cuesta mostrar sus méritos. No cuestionan al texto ni a lo que dice al maestro. Sería un atrevimiento parecido a confrontar a su papá. ¿Te imaginas a Woody Allen en la primaria?

Mientras que para el Trepador todo vale, el No ganador tiene su cabeza llena de prohibiciones. De grande, será el hombre-masa, el hombre mediocre de Ingenieros. No hace algo y luego se lo reprocha con sus diálogos internos negativos.

En vez de "Fluir" con la materia, hacerse uno con ella, está bloqueado porque su preocupación es quedar bien con el maestro y los compañeros y cómo soportar las críticas de sus parientes.

Nunca aprendió a tomar decisiones propias y a emplear la creatividad junto con lo racional para ellas. Así, depende de lo que los demás esperan. A veces, admira a algún par y esto le permite cierta identificación con él/ella, imitando sus avances. Pero, si su familia está muy rígida, ya alguien le dirá cuando sepa de sus éxitos: "¡Quién te crees que eres!".

#### **e) Perdedores:**

Aquí, tocamos fondo. Nadie nace Perdedor. No está en los genes, aunque muchos lo crean así. De otro modo, no sería posible cambiar. La humanidad tiene un largo trecho que recorrer hasta que la familia y la enseñanza aplique los principios científicos de la educación, para generar Triunfadores. Sin embargo, es mucho lo que ha avanzado en los últimos tiempos.

Cuando el Argumento es del tipo Perdedor, las metas no se cumplen, como lo indica el cuadro anterior. Ya el niño asume un rol tan fijo, que en su medio escolar produce un mal concepto de las autoridades. Frecuentemente lo envían al psicopedagogo o al psicólogo del establecimiento, o si no lo hay, le recomiendan uno, llaman a los padres, los compañeros se burlan de él/ella o lo aíslan.

Todo esto le induce a confirmar los "mandatos" recibidos aún antes de la primaria.

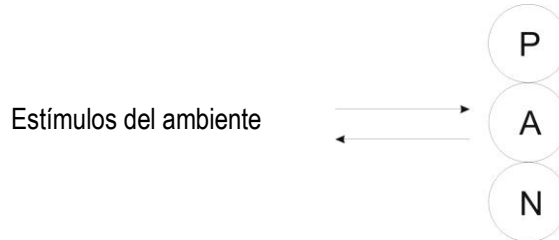
"No sirvo", "¿Para qué...?" y, habitualmente: "No quiero vivir". Cuando estas personas ingresan en psicoterapia, constituyen un fuerte desafío para el profesional porque su Posición Existencial es "Yo estoy mal, tú estás mal". El "tú" es el terapeuta y aprendieron a no confiar en nadie, ni en sí mismos.

Sin embargo, de acuerdo a la filosofía humanística del Análisis Transaccional, todos podemos cambiar, si se nos ofrece el contexto adecuado. El Trípode Educativo entra aquí en juego, completado con la ayuda de un profesional experto en psicoterapia.

Aunque los Perdedores terminen sus carreras escolares, incluso la universitaria, su Argumento se expresará luego en su puesto de trabajo, en su empresa. Inclusive puede haber tenido buenas notas durante su formación, a veces, para demostrar con mayor peso que no sirve a pesar de todo lo que sabe.

**En realidad, tenemos una mezcla de los 5 tipos de Argumento**

En la práctica, no se dan con tanta nitidez los tipos de Argumento. Aunque alguna tendencia predomine, todos tenemos elementos de cada uno y además, su aparición depende de lo que se nos presente en el ambiente.



De un modo similar, "rotamos" por las distintas Posiciones Existenciales, de acuerdo a lo que se nos presente. Lo ideal sería mantenernos siempre en la Realista: Yo estoy bien, tú estás bien.

De modo que nadie, "es" Triunfador, Ganador, Trepador, No Ganador o Perdedor, sino que se **comporta** con esas modalidades, que son programas de computación interna.

**15. Ejercicio N° 16: Mis tipos de Argumento en mi estudio**

A continuación, describe 5 situaciones en las cuales actuaste con cada una de las modalidades argumentales. Te proveeremos ejemplos figurados, luego escribe el tuyo.

1. Triunfador

"Estudí en grupo con varios compañeros, y los ayudé lo mejor que pude. Cuando uno de ellos insistió en molestar y jaranear, le pedí que se fuera. Me costó, pero lo hice".

"Enfrenté una mesa examinadora muy exigente, que se fijaba en detalles sin importancia. Sin embargo, me mantuve tranquila porque había estudiado seriamente y aprobé".

.....  
.....  
.....  
.....

2. Ganador

"Dejé que mis padres me anotaran en el colegio que ellos querían. Ahora estoy cursando aquí, me va bien, pero no es lo que me gusta. Pero no quisiera contrariarlos, aunque cada vez vengo con menos ganas".

.....  
.....  
.....  
.....

### 3. Trepador

"Tengo las notas bien bajas, me voy a ir por lo menos en 7 materias. Le voy a pedir a mi papá que use sus influencias con el director".

.....

.....

.....

.....

### 4. No ganador

"Me eligieron para pronunciar el discurso de fin de año. ¿A mí? ¿Cómo zafo de esta?". "No voy a poder recordar tantos datos. ¡Qué angustia!..."

.....

.....

.....

.....

### 5. Perdedor

"No voy a pasármela estudiando. Con la mitad de las bolillas ya está, espero tener suerte. Igual, ¿para qué sirve todo esto?"

.....

.....

.....

.....

Sí, te das cuenta de que la Motivación está estrechamente vinculada con el Argumento. Pero ahora vayamos, y para terminar este Capítulo, un poco al futuro. Hagamos un viaje imaginario a tu futuro próximo y al más lejano, usando la creatividad de tu Niño Libre.

## 16. Ejercicio N° 17: Imaginando un futuro positivo

Usando los principios de la Imaginería, una forma menor de la autohipnosis, quiero invitarte a programar tu propio éxito. No es que vaya ocurrir exactamente lo que veas, pero tu cerebro se "programa" para lo positivo y esto te ayudará mucho a entusiasmartelo con el aprendizaje.

a) Relájate de acuerdo a las indicaciones del Ejercicio N° 1. Ahora, quiero que te veas sentado/a, viendo al texto, lámina o el material del estudio que corresponda. Tu expresión es relajada, estás a gusto, captando muy bien. Al verte así, te dices: "Me gusta saber cada vez más... compenetrarme bien en los temas... mi inteligencia se desarrolla así..." A continuación, forma una escena en la que estás reunido/a con otros compañeros, todos interesados en el mismo tema, están conversando, animados, haces tus aportes, te los aceptan bien, se divierten. Y te dices, mentalmente, mientras lo observas: "Puedo disfrutar con el grupo, compartir, sentirme parte de ellos, me da mucha seguridad, siempre podré encontrar un buen grupo con el cual trabajar..."

Agrega, completa, adorna todo lo que quieras en esta escena. Lentamente, vuelve al estado de conciencia de la Vigila, respira lenta y profundamente, estira tus músculos, y disfruta lo que estás sintiendo.

b) Relájate de nuevo. Ahora, estás parado/a frente a la clase. En vez de verte, estás en la escena. Observa a tus compañeros, te miran, esperan tu presentación. Al costado, está tu profesor/a, también te observa. Mentalmente, preparas brevemente lo que vas a decir, te haces un esquema. Tomate el tiempo que necesites en tu ejercicio. Permite que la información "fluya" de adentro tuyo, de alguna parte donde está la energía. Lo sabes y no hace falta más que dejarlo salir... No importa lo que los demás piensen, lo importante es centrarte en ti mismo/a y confiar en tu mente inconsciente, que tiene toda la información porque la pusiste ahí antes, responsablemente... (es útil que antes de este ejercicio te prepares un resumen de lo que vas a presentar y lo mires un rato). Ahora, empiezan a surgir las palabras, solas... déjalas salir, confiando en tu mente creativa, en los modelos positivos que has observado y que puedes imitar, y en tus propios éxitos previos... tu voz sale agradable, modulada, variando los tonos de acuerdo a las palabras... el auditorio te escucha con atención... tal vez intercales algo divertido... o alguna pausa para dejarlos asociar... por el rabillo del ojo ves al profesor/a atento/a... te sientes muy bien, natural... y te dices internamente: "Puedo hablar muy bien. La información que tengo sale sola, la dejo salir... merezco que atiendan... me puedo expresar muy bien... expreso lo que está dentro mío... me van a felicitar. Date permiso para sentir las sensaciones y emociones placenteras que te producen lo que ves y lo que oyes... Ahora, terminaste tu exposición, te dicen que está muy bien... esto te refuerza en tus ganas de volver a hablar y a prepararte bien para tener cosas valiosas para compartir... Ahora, ve saliendo gradualmente de ese estado y volviendo al habitual, de vigilia... vuelve a respirar lentamente... siente tu cuerpo. Lo hiciste muy bien.

c) De nuevo, la inducción con relajación, ojos cerrados, al estado de conciencia creativo en que te vas a sumergir... Y esta vez es para **aplicar** lo que estás leyendo... porque a veces no sabes para qué te puede servir... pero hay muchas formas que tu mente consciente no sabe en qué te va a servir..., sólo tu mente inconsciente puede captarlo... deja que te ayude, que te lleve al futuro, no sabemos si próximo o lejano... y surge una situación, entre las muchas posibles, donde estás usando justamente lo que estás aprendiendo... posiblemente, de un modo inesperado, o tal vez, simplemente, de forma lógica... deja que esto se desarrolle solo... estás actuando con tu cuerpo, moviendo tus músculos, sintiendo lo que haces... y aparece un sentimiento por todo tu cuerpo, de agradecimiento, a todo lo que has aprendido, a los que escribieron esos libros, esos textos, a tus maestros... que te hicieron mejor como persona... dándote dominio sobre el mundo que te rodea... en vez de estar dependiendo de él por desconocerlo... y te das cuenta de que siempre hay alguna forma de usar lo que sabes, lo que tienes dentro tuyo... deja que la escena se complete a sí misma, y te vas diciendo: "Y en el futuro, tendré muchas formas de usar en forma creativa lo que voy aprendiendo... eso me anima y me da seguridad... Y yo puedo crear mi propio futuro, como lo estoy haciendo ahora..." Muy bien, de nuevo vas a ir volviendo al mundo exterior... lentamente... tus párpados se hacen más livianos, y en cierto momento se abren... es muy agradable haber estado en contacto con partes tuyas tan valiosas... y volver a los libros, agradeciéndoles todo lo que te brindan.

Recopilación

¿Y dónde estamos **ahora**? Ya viste la introducción "Para entrar en el tema", lo referente a la Autovaloración y a las ganas de estudiar. En el próximo capítulo, nos abocaremos a analizar para **qué te sirve** la información y la formación: su Utilización

## CAPITULO IV

### III° PASO BÁSICO: Utilización

*De "No sé para qué me sirve" a "Me será útil para ...".*

#### 1. ¿Es posible que un tema que me divierta me sirva para algo al mismo tiempo?

(Un monólogo de Marita, de 9 años). "No, no creo. Estos temas aburridos, me dicen que los voy a necesitar cuando sea grande para ser alguien, para ganarme la vida. A mí me aburren. ¿Qué me importa la historia de los griegos y los romanos? Nunca estuve ahí. Además, ¿cómo sé si es verdad? En esa época no había grabadores ni video. ¿Video? Eso sí me gusta. Los dibujitos. ¡He Man! ¡Y las películas de Batman y Robin! ¡Los Cazafantasmas! Estudiar Historia y Matemáticas es como cuando mami me dice que la espinaca me hace bien. ¡Aja! Y que coma mucha ensalada. Lo que me gusta son las papas, fritas, ¡qué ricas!... Mientras juego con mis amigas. Qué bodrio el estudio. Lo lindo son los recreos, para jugar, y algunas fiestas".

Bueno, parte de razón tiene Marita, porque aun en muchos colegios las asignaturas se enseñan de una forma tan árida que provocan tedio, máxime si no se les agrega alguna forma de aplicarlo inmediatamente. El "ser grande" es algo tan lejano para un niño que no lo motiva casi nunca. Lo mismo para un adolescente, en general.

Les gusta lo **Inmediato**, lo que pueden ver, tocar, sentir. Practicar. Poner algo de sí mismos y ver los resultados. Algún día, así serán los métodos pedagógicos en todas partes. Que los alumnos puedan opinar, disentir, discutir entre ellos, cuestionar al profesor, trabajar tanto solos como en grupos. Todo esto les será exigido cuando deban ganarse la vida, pero sin que en muchos establecimientos sea el proceso de educar.

En cambio, todavía allí tienden a la memorización sin comprender, a la disciplina y el silencio, a la uniformidad en vez de destacar la individualidad, a lo teórico en lugar de lo práctico. Y esto ocurre tanto al nivel primario, como al secundario y universitaria. Menos en el posgrado. Por ejemplo, como lo decía uno de mis maestros, el Dr. Pichón Rivière, en la carrera de Medicina el primer contacto es con **huesos**, en vez de un paciente con su familia. El estudiante de primer año se acostumbra a pensar en un enfermo con un conjunto de componentes de una máquina, lo cual es científicamente válido, pero muy poco realista.

Una enseñanza limitada al Hemisferio izquierdo, lógico, parcializado, atomizado. Nada de creatividad, de intuición, de tomar en cuenta las emociones, el conjunto social del paciente.

¿Qué concluye un niño en estas circunstancias?

Que lo UTIL es ABURRIDO  
Y lo INUTIL, divertido. Lo cual la TV se encarga de confirmar

¿Cómo unir lo UTIL con lo DIVERTIDO? Ya definimos antes que el objetivo de este libro no es el de modificar el sistema educativo, sino adaptar al estudiante lo mejor posible a los medios disponibles para su formación.

Si no logramos que el estudiante se motive, disfrutando mientras se forma y sabiendo además que le servirá, lo haremos caer en temor al castigo si no estudia. Como aquí no interviene el Niño Libre ni el Adulto, estaremos formando Niños Sumisos: No Ganadores, para los desafíos del Siglo XXI.

Es muy importante, pues, que el alumno emplee de modo satisfactorio el Presente y el Futuro para su formación:

El Presente, disfrazando lo más posible, aquí y ahora, el material

El Futuro, sabiendo que le vendrá bien, que le será útil de muchas maneras

¿Y cuáles son esas maneras? Primero, te haremos pensar.

## 2. Ejercicio N° 19: ¿De qué formas me servirá lo que estudio?

A continuación, déjate llevar por tu imaginación, tu creatividad y anota cuánta forma de aplicación se te ocurra para hoy mismo o los próximos días, semanas y meses, y también para más adelante, inclusive, para toda tu vida. ¡Adelante!

(Puedes hacer este Ejercicio en conjunto, con tus amigos).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Muy bien. Repasa tu lista. ¿Cuántas ideas tuviste? Unas cuantas, sin duda. Podrías compararlas con las que te proponemos más abajo, y luego agregar algunas más. Las que realmente valen, son tus propias sugerencias, porque serás tú quien las lleve a cabo, en última instancia, Nosotros sólo te brindamos algunas bases para tu inspiración.

## 3. Las 9 formas de utilizar tus conocimientos

Son las siguientes:

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Por materia</li><li>2. Como base para conocimientos futuros</li><li>3. Para desarrollar mi mente</li><li>4. Para descubrir mi vocación</li><li>5. Para colaborar con las metas de mi familia y la sociedad en que vivo</li><li>6. Para imitar los modelos que admiro</li><li>7. Para satisfacer mis Necesidades</li><li>8. Temas de conversación</li><li>9. Incrementando mi libertad para decidir tu vida</li></ol> |
|---|

Vamos a desarrollarlas.

### **Por materia:**

Sólo a grandes rasgos, enumeraremos la posible utilidad de las asignaturas más corrientes. Al margen del placer por el **saber en sí**, que es una necesidad superior muy valiosa y que espero poseas

### Geografía:

Para:

- Conocer el mundo y sus bellezas
- Cómo y dónde viven otros seres humanos
- Cuando viajes y puedas aprovechar mejor lo que veas
- Comprender aspectos de la Economía y Política

### Dibujo, Música:

- Activar tus talentos creativos// Apreciar la belleza, lo estético

### Historia:

- Saber de tus orígenes
- Cómo decidieron los líderes y las consecuencias que produjeron
- Las tendencias repetitivas del hombre
- Ejemplos como los de Hernán Cortés, al quemar sus naves; Alejandro Magno, al cortar el nudo gordiano; Julio César, al cruzar el Rubicán; los espartanos, en el desfiladero de las Termópilas; el sargento Cabral, al ofrendar su vida por el General San Martín; Gandhi, al liberar a su pueblo

### Literatura:

- Aumentar tu vocabulario, cultura, capacidad de comunicarte por escrito y verbalmente
- Conocer otras formas de pensar distintas a las tuyas
- Aprender a pensar y expresarte lógicamente, con las leyes de la Gramática

### Religión:

- Familiarizarte con diversos modelos del mundo
- Tender a ser mejor persona, con valores elevados Instrucción

### Cívica:

- Saber de tus deberes y derechos
- A quién votar (una ayuda relativa...)
- Origen de ciertas leyes

### Matemáticas:

- ¡La verdadera gimnasia del cerebro!
- La base de la ciencia
- Intercalaciones con otras disciplinas

### Biología:

- Saber cómo funciona tu cuerpo
- Alimentación, cuidado de la salud
- Entender cómo se reproducen, crecen y cuidan las plantas y animales

### Contabilidad:

- Entender la base del manejo del dinero y otros bienes
- Colaborar con tu contador para la declaración ante la DGI

### Física:

- Comprender las leyes que rigen los movimientos, relaciones, etc. entre las cosas
- En sus formas modernas, el origen del mundo, Astronomía, nuevas corrientes filosóficas

### Ejercicio físico:

- Tomar conciencia de tu cuerpo, tus inclinaciones deportivas, el deporte grupal, cooperación y competencia.

### Psicología:

- Comprender su propia conducta, pensamientos, emociones y las de los demás

### Química:

- Conocer los distintos estados de la materia y sus combinaciones

Y, desde luego, las interrelaciones entre las diversas asignaturas.

Esta lista es muy breve; seguramente podrás ampliarla sin límite.

#### ❑ **Como base para conocimientos futuros**

Cada cosa que incorporas es como un ladrillito en la base de tus conocimientos, sobre el cual vas a seguir construyendo el edificio de tu cultura y formación. El cual habitarás y adornarás a lo largo de tu vida.

Está comprobado que todo nuevo conocimiento se vincula con algo ya conocido. Así, cuanto más sepas, más fácil te será aprender lo nuevo. Más asociaciones harás, en una rica red de informaciones. Recordemos la frase de Goethe: "El hombre ve lo que sabe". Un dato que poseas, te interesará en temas afines.

#### ❑ **Para desarrollar tu mente**

En experimentos con ratas, se comprobó que al enriquecer su ambiente con distintos estímulos, el cerebro crecía en peso y conexiones neuronales. En el hombre ocurre algo similar.

Lo ideal es activar ambos hemisferios, así como su conexión, alternativamente. Usar el izquierdo para razonar, decidir sobre temas lógicos, y el derecho para generar muchas ideas inusitadas, captar las totalidades, intuir, crear, ver imágenes. Ver algo y pensar sobre eso, y pensar algo y dejar que sufiya una escena a partir de lo pensado.

Leer un episodio histórico, cerrar los ojos y crear una película sonora, en colores.

Copiar una fórmula matemática e imaginar que los números se mueven, interacciones.

Einstein se ubicó en la punta del haz de luz para su teoría de la Relatividad.

Los crucigramas, el ajedrez, y hasta cierto punto, los jueguitos electrónicos activan las neuronas, pero también lo artístico.

#### ❑ **Para descubrir tu vocación**

La mayoría de las vocaciones surgen a partir de las asignaturas que los inspiran, aunque en forma combinada con otras fuentes, como influencias familiares, modelos de rol, deseos de trascendencia, de progreso económico, influencia de profesores, requerimientos del mercado.

A grandes rasgos, ya en la primaria nos orientamos a las ciencias exactas (matemáticas, geometría, física), humanidades (literatura, historia), artes (dibujo), etc. avanzando hacia la toma de decisión vocacional que se producirá en la pubertad y durante la adolescencia.

#### ❑ **Para colaborar con las metas de tu familia y de la sociedad en que vives**

Es natural que tus familiares tengan expectativas en cuanto a tu formación y futura profesión. Lo ideal es que respeten tus propias inclinaciones, en vez de pretender que tú compenses sus insatisfacciones, o continúes un negocio o actividad que no te interesa.

Asimismo, vas a ocupar un lugar en tu entorno social, donde serás retribuido a cambio de los servicios que prestes. Una buena preparación te convertirá en un miembro respetado –y que se respete a sí mismo–, de dicha sociedad.

#### ❑ **Para imitar los modelos que admiras**

Sean éstos Jonas Salk, Einstein, los Beatles, Bruce Lee o tu tío Francisco, para llegar a desempeñarte con calidad, necesitas formarte como ellos lo hicieron. Es muy bueno que tengas estas figuras como

norte, así sabes a dónde quieres llegar.

Hasta tengas tal vez la suerte de contar con mentores a tu alcance, que confíen en ti y te guíen hacia tus objetivos.

#### □ **Para satisfacer tus Necesidades descritas por Maslow**

¿Las recuerdas?

**Básicas:** lo material, económico. Cuanto mejor sea tu capacitación, mayores serán tus chances de obtener buenos ingresos, con los cuales podrás comprar todas esas cosas lindas que te atraen, y brindarlas también a tus seres queridos.

**Seguridad:** como prolongación de lo anterior, garantizar que tus bienes se mantengan a través del tiempo. Al actualizarte con estudios continuos, incluso después de recibir tu título académico, te mantienes al día ante los cambios acelerados del mundo moderno. Inclusive los operarios deben conocer los nuevos materiales y técnicas que provee la tecnología en avance.

**Pertenencia:** además de los compañeros de los diferentes niveles del estudio formal, la rama que elijas te unirá a los que tengan intereses y ocupaciones afines a la tuya. La Pertenencia a una asociación, colegiación o gremio te brindará "caricias" de pares y apoyo.

**Reconocimiento / Ego-status / Poder:** tus conocimientos unidos a la experiencia te permitirán destacarte social y laboralmente, obteniendo diversos grados de distinción de acuerdo a tus capacidades.

**Autorrealización / Placer por el conocimiento y lo estético / Creatividad / Contribución a los demás:** Siendo éste el estrato más alto y el menos frecuentemente alcanzando, te ofrece satisfacciones superiores y que dependen primordialmente de ti mismo. Los valores más altos del hombre; los que se han centrado en ellos son los que perduraron en la memoria de la humanidad. El desarrollo de tu talento, tu autoexpresión, contemplar y crear cosas bellas, está todo a tu alcance.

Las fijaciones mezquinas en niveles inferiores, como el deseo de riqueza ilimitada, o de fama y poder, compiten con este tipo de motivaciones. Pero no hay nada que gratifique tanto como la excelencia, en aspirar al máximo que permitan tus condiciones naturales. Y hasta disfrutar espectáculos de calidad.

#### □ **Para temas de conversación**

Sí, además del barniz superficial que te otorga leer diarios, revistas y ver el noticiario de la televisión, la información que adquieras te permitirá intervenir en conversaciones de buen nivel, atraer una pareja culta, amigos con afinidades similares.

En los interludios del trabajo, te destacarás al exponer tus conocimientos con seguridad pero con sencillez, sin poses pedantes.

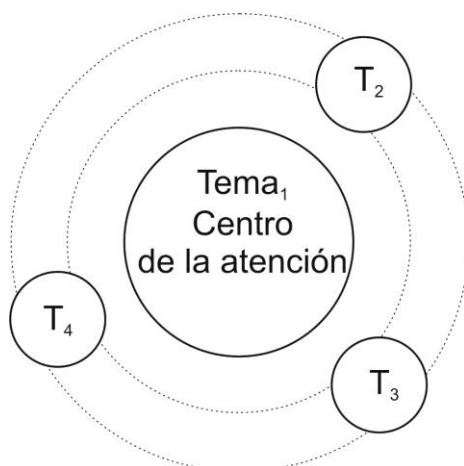
**Para Incrementar tu libertad para decidir tu vida** Cuanta más información tengas, más opciones hallarás y eso aumenta tu libertad y poder de decisión. Saber es poder

## Capítulo V

### IV ° PASO BÁSICO: Concentración De “No me concentro” a “Me concentro”

#### 1. ¿Qué es la Concentración?

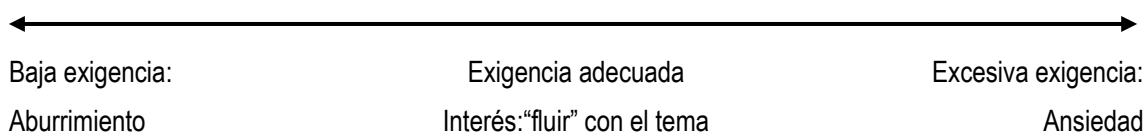
Concentración... estar con-centrado... lo opuesto sería estar des-centrado, desviado de un centro. ¿De cuál centro? Del centro de la Atención.



Al estar con-centrado, la atención; lo que estamos pensando, viendo, imaginando, sintiendo, está referida a un Tema Central, en lugar de desviarse a otros Temas (2, 3, etc.)

Porque si no mantengo la **atención**, no podré **comprender**, fijar y **memorizar** lo que estoy viendo o escuchando. Los niños llamados hiperquinéticos (hiper = demasiado, quinos = movimiento), muy inquietos, tienen dificultades de aprendizaje. Otros, de inteligencia superior, se aburren por entender más rápidamente que el resto, y sueñan despiertos. También pierden la atención y pueden bajar su rendimiento escolar. Lo ideal sería ubicarlos en clases especiales.

De acuerdo con el psicólogo norteamericano de origen húngaro Csikszentmihályi (¿pudiste pronunciarlo?), si la exigencia para comprender o hacer algo es muy baja, se produce el aburrimiento. En cambio si es excesiva, se siente ansiedad. Un término medio, en el límite de nuestras posibilidades, genera interés y excitación por incorporar, avanzar. Allí debería graduarse la exigencia:



#### 2. El Zen y el contacto inmediato con la realidad

En la segunda mitad del siglo, el interés de Occidente por los aportes de la filosofía y la ideología del Oriente ha ido en aumento, en especial en lo referido al budismo Zen. Como lo señala uno de sus más profundos conocedores, Alan Watts en “El Espíritu del Zen” (Dédalo, 1972), “El Zen aspira a concentrar la atención sobre la realidad misma, en lugar de hacerlo sobre nuestras reacciones intelectuales y emocionales ante la realidad”. En otras palabras, destaca el valor de los **sentidos** (vista, oído, tacto, olfato, gusto) para conectarnos con las cosas tal cual son. Esto también fue llamado “experiencia **inmediata**”: no mediada por los pensamientos o imágenes internas.

Tú dirás: “¿Y para qué me sirve esto a mí, para estudiar mejor?”

De mucho, como lo verás más abajo. Si eres capaz de concentrarte a voluntad en lo que desees, pero en forma natural, nada forzada, has logrado el Control Mental. Tu mente te obedece a ti, en vez de quedar tú a merced de cualquier idea, fantasía, divagación. El cerebro humano es el elemento más complejo, extraordinario, de la creación. Sus posibilidades son insospechadas. Sólo empleamos entre el 5 y el 10% de sus 10 a 20 mil millones de neuronas. ¡Lo malo es que semejante mecanismo viene sin manual del usuario! Nadie nos enseña cómo usarlo para nuestro beneficio. En esta obra te brindaremos algunas sugerencias en ese sentido.

### 3. Las 3 zonas de la percepción

Mundo Externo, Mundo Intermedio, Mundo Interno. El Dr. Fritz Perls, creador de la Terapia Gestalt, dividió al mundo de la percepción humana en 3 zonas: Externa, Intermedia e Interna, siguiendo los principios del Zen:

Zona Externa o Mundo Externo:	Zona Intermedia o Mundo Intermedio: "La Mente".	Zona Interna o Mundo Interno:
<p>Las cosas fuera de nosotros. Percibidas por los sentidos: Vista, Oído, Olfato, Tacto, Gusto. Ejemplo: El texto que estás leyendo.</p>	<p>Pensamientos del hemisferio izquierdo. Imágenes, intuiciones del derecho. Ejemplo: Lo que estás pensando sobre estas líneas y las imágenes que formas al respecto.</p>	<p>Lo que sentimos. (Emociones y Sensaciones).</p>

El niño pequeño (menor de un año), aún no tiene desarrollada su "mente". Al sumo, es capaz de representar lo externo mediante **imágenes** visuales o auditivas. Así, establece un contacto **inmediato** (sin la interposición de la mente) con las cosas y las personas. Cuando tiene el pezón de su mamá en la boca, lo siente muy intensamente; es más, en los primeros meses, ni siquiera lo distingue de sí mismo. La madre y él/ella son una sola persona. Luego de varios meses comienza a diferenciar el propio Yo del No-Yo, como cuando la mamá se va y pierde el contacto visual con ella.

Cuando lame, chupa o toca algo, lo percibe **directamente** tal cual es. En otras palabras, se contactan el Mundo Externo con el Mundo Interno, sin que haya nada "en el medio".

Pero el ser humano necesita adquirir sus mapas del mundo exterior. Re-presentarse en la mente cómo son los elementos de ese mundo. Primero en forma de **imágenes** del hemisferio **derecho**, más tarde, gradualmente, como **conceptos**, ubicados predominantemente en el izquierdo, el niño va generando películas y abstracciones muy útiles, que le permitirán el contacto con objetivos que no están presentes.

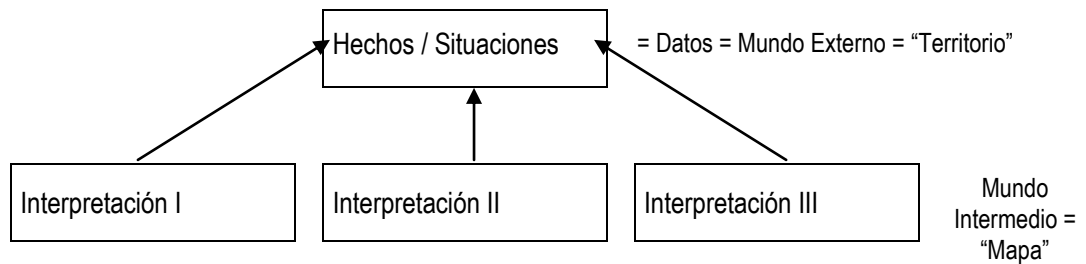
La palabra "mamá", muchas veces la primera en pronunciarse, es una idea interna que representa al ser más importante (habitualmente). Los animales son prácticamente incapaces -excepto en muy pequeño grado- de estos procesos. Con ellos, el hombre domina los tres tiempos de su mente! Pasado, Presente y Futuro. Esto le permite relacionar hechos anteriores con los actuales y prever lo que nunca ha ocurrido. Pero, al mismo tiempo, dicha capacidad lo puede perjudicar, cuando confunde el "mapa" con el "territorio" (Korzybski).

El "mapa" es la película o el concepto mental interno sobre algo exterior. Por ejemplo, el mapa de una ciudad.

El "territorio" es lo externo, las cosas o personas "internalizadas". Nunca son lo interno, existen por sí mismos, independientemente de lo que el hombre conceptualice.

Si tomo una foto del álbum familiar y digo: "Mira, aquí está el tío Francisco", estoy diciendo algo incorrecto, aunque la práctica lo acepte. Debería decir: "Mira, aquí hay una reproducción fotográfica de la imagen del tío Francisco".

O, como lo describiremos en el Capítulo , los Hechos y Situaciones nos proveen Datos. Sobre los cuales hacemos Interpretaciones:



De nuevo pensarás aquí: "¿Y para qué me sirve todo esto para estudiar mejor?" Bueno, vamos a proceder al Ejercicio.

#### 4. Ejercicio Nº 19: Recorriendo mis tres mundos

Recuerdas el esquema anterior: Mundo Externo (lo que te rodea), Mundo Intermedio (tus fenómenos mentales) y Mundo Interno (lo que sientes, sean emociones o sensaciones físicas).

La clave del Ejercicio es estar siempre **aquí y ahora**: en el **presente**, otro principio de la Terapia Gestalt. Así que primero concéntrate en el Mundo Externo. ¿Qué estás viendo ahora?..... Observa lo que te rodea. Lo más cercano..... los detalles de las formas, colores..... ¿algo se mueve?..... ¿a qué velocidad?..... Ahora, los sonidos..... ¿qué estás oyendo?..... ¿Cómo son esos sonidos? Agudos, graves, fuertes, débiles?..... ¿Hueles algo? ..... Ahora, podrías actuar, a propósito sobre lo que te rodea para enriquecer tu ambiente. Tomar un reloj con segundero y observar sus movimientos y tic-tac, segundo a segundo ..... O pedirle a una persona que se quede contigo un rato, que haga lo que quiera, se mueva, hable ..... Observa su expresión facial, los ojos, cómo está su cuello, hombros ..... los gestos que hace ..... la postura del tronco, piernas, brazos ..... El tono de su voz..... el ritmo del habla.....

Para un poquito. ¿Has logrado concentrarte en el Mundo Externo? ¿O agregaste tus pensamientos, fantasías o hasta imágenes internas? Si te concentraste totalmente, felicitaciones. Si no fue así, no importa. Es cuestión de práctica. A continuación, vas a entrar en tu Mundo Intermedio. Puedes cerrar los ojos, si quieres, así entran menos estímulos del Externo. Ponte en contacto con tus ideas, pensamientos, diálogos internos, imágenes (lo que ves, oyes dentro tuyo) .....

(Sin dejarte desconcentrar por los estímulos del Mundo externo). ¿Qué lograste? ¿Estuviste bien "dentro tuyo"? ..... Muy bien, pasaremos a continuación al Mundo Interno ..... Con los ojos cerrados o abiertos, percibe solamente por un rato lo que **sientes** ..... tus emociones (alegría, afecto, miedo, rabia, tristeza, excitación) o sensaciones (boca seca o húmeda, tensión muscular, hambre, picazón, temperatura corporal, latidos cardíacos, transpiración, etc.) .....

¿Cómo fue tu experiencia? Hay personas que tienen mayor facilidad que otras para conectarse con su cuerpo ..... Toma ahora algún alimento, líquido o sólido, una pequeña porción y saboréalo despacio .....

¿Cómo es tu experiencia, segundo a segundo? .....

Ahora, toma un frasco de perfume y huélelo..... ¿Qué emoción o sensación te evoca? ..... Te habrás dado cuenta de que aquí estamos uniendo al Mundo Externo (el perfume) con el Interno (lo que sientes). El Mundo Intermedio quedó afuera. Busca algún objeto rugoso, áspero. Explorarlo con la yema de los dedos .... sin pensar en nada, solamente en contacto con ese objeto ..... Luego, con otro muy suave.....Toma conciencia de las diferencias ..... Levántalo, siente su peso .... Existen muchas formas de

recorrer los 3 Mundos de tu percepción. Otra es la siguiente: (Mundo Externo a Mundo Intermedio): Pon alguna música que te llegue...relájate, con los ojos cerrados ... la estás escuchando...los diferentes instrumentos y voces ... ¿qué imágenes internas surgen? .... Velas en detalle .... ¿Y qué estás pensando? ¿Qué asociaciones y recuerdos te genera esa música? ..... Ahora, vamos a integrar los 3 Mundos en forma espontánea. Pídele a alguna persona cercana a ti que te acaricie suavemente la cara.....siente sus dedos ..... observa su expresión ..... ¿Qué sientes en tu cuerpo? ..... ¿Cómo interpretas lo que te está haciendo? (Mundo Intermedio) ..... deja que se forme alguna escena al respecto, con los ojos cerrados. .... Siempre en el presente, aquí y ahora ..... Lentamente, abre los ojos y comparte lo que has experimentado.

Te das cuenta de la importancia de este Ejercicio para tu Concentración. Te invito a practicarlo al caminar por la calle ... en reuniones ... al ver la televisión o una película u obra de teatro ... y desde luego, al estudiar.

Con la práctica, vas a adquirir un creciente control sobre tu mente, en cuanto a atención y concentración. El cual usarás para incrementar tu eficacia en el estudio.

## 5. Relaciones entre Concentración, Autoestima, Motivación y Utilización: Los círculos virtuosos.

Hagamos aquí un pequeño paréntesis antes de avanzar hacia otro tema, para destacar las interrelaciones entre los 4 Pasos Básicos analizados hasta ahora.

\* **Concentración con Autoestima:** El aumento en tu capacidad de atención sobre lo que decidas, incrementará tu seguridad en ti mismo, en el control de tu mente, y por ende, tu Autovaloración. Inversamente, una buena Autoestima facilitará que permanezcas en el aquí-y-ahora, en vez de distraerte con pensamientos negativos, temores hacia el futuro, o reproches por errores del pasado.

\* **Concentración con Motivación:** La Motivación favorece la Concentración, porque el tópico te interesa, o esperas algo valioso al dedicarte a él. Inversamente: el estar centrado en un tema facilita el aprendizaje. Tu rendimiento será superior, lo cual a su vez te motivará para seguir. ¡Qué bueno! Estos llamados “círculos virtuosos” en vez de viciosos.

\* **Concentración con Utilización:** Si te has concentrado bien en algo, lo conocerás mejor, y te surgirán más asociaciones internas afines. De este modo, te será más factible aplicarlo. Además, al haber potenciado tu capacidad de concentrarte, cuando necesitas emplear tus conocimientos, surgirá más fácilmente en tu mente, la conexión entre lo que ya sabes, y lo que te reclama en cada momento. Inversamente, la Utilización te dará satisfacciones prácticas y te motivará para volver a concentrarte, etc., etc.

Por ejemplo: si estás en la secundaria, y te compenetraste bien en todo el año en las matemáticas y contabilidad, serás muy útil empleándolo en el negocio de tu familia, o en un trabajo temporario en el verano. ¡Qué lindo es sentirte útil, aprender en el trabajo, y encima ganarte unos pesitos con los cuales te vas a comprar eso que te gusta tanto! (o tal vez tus padres te los saquen porque los necesitan, pero al menos estás contribuyendo. ¡Grrr!)

## 6. Distractores externos e internos... y cómo neutralizarlos

Definición de “distractor”: Lo que aleja tu atención de la tarea de aprender.
---

Es **interno** cuando corresponde a la Zona **Intermedia** (pensamientos, diálogos internos, imágenes) o Interna (emociones, sensaciones físicas). Y externo, al proceder de la Zona o Mundo **Externo** (movimientos, sonidos, voces, llamados, olores, etc.) Nuestro objetivo es el control de todo tipo de distractores, para cumplir las metas fijadas. Vamos a estudiar sus diferentes tipos, y los métodos para su manejo. Te das cuenta una vez más, de que nuestro enfoque es **práctico**: cómo lograr lo que quieres,

con técnicas sencillas, a tu alcance. ¿Por qué no extender esta actitud a los restantes roles de tu vida? (Familia, Pareja, Trabajo, Deportes, Hobbies, Social/Amistades).

## 7. Distractores internos.

Acabamos de decir que los Distractores Internos son pensamientos, imágenes, emociones o sensaciones que nos desvían del tema en estudio.

En otras palabras, cuando nuestro estado del Yo Adulto enfoca ese tema, otras partes (Padre o Niño) generan desvíos, como si actuaran por su cuenta. ¿Podemos llegar a controlar dichos desvíos? Entrenar a nuestra mente para que trabaje como queremos, ¿o es que funciona separadamente?

Recuerdo que cuando revistaba en el Servicio de Psicopatología y Salud Mental del Hospital Rawson, una paciente me decía: “Dr., mi cabeza me trabaja”. Esa frase aún me sigue fascinando. Pero describe muy gráficamente un fenómeno muy frecuente. Que una porción de la mente funciona independientemente de otras.

Seymour Pappert, en “La sociedad de la mente”, un libro de cibernética, lo describe también. Pero la forma más clara es aportada por el Análisis Transaccional, al dividir la dinámica interna en Padre, Adulto y Niño.

En el trastorno llamado “neurosis obsesivo-compulsiva”, la persona genera pensamientos angustiantes con el Niño, que el Adulto sabe que son ilógicos. Pero no los puede detener. Por ejemplo:

“Si pasa un colectivo con número impar, me irá mal en el examen”

“Si me enojo con mi mamá, se puede morir”

“¿Podré recordar esas fechas? ¿Y si no puedo?”

Estos son los pensamientos obsesivos. Para neutralizar los temores que causan, es frecuente que el paciente apele a rituales llamados **compulsiones**:

“Seguro que me contaminaré con microbios por tocar el picaporte.” Entonces, se lava las manos una y otra vez.

Una vez tuve un paciente dentista, cuyo padre, también dentista, le preguntaba reiteradamente:

- “¿Cerraste el agua, la luz y el gas? ¿Y la puerta?”.

- “Si papá, cerré todo”.

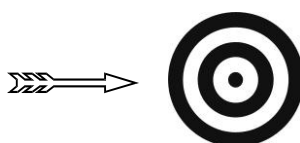
- “¿Seguro? A ver si te olvidaste algo y pasa un desastre”.

- “Bueno papá, me voy a fijar”. Etc., etc.

Finalmente, este diálogo externo de papá a hijo, se hizo interno en mi paciente. Su Padre Interno perseguía a su Niño: “¿Estás seguro, SEGURO??” Y revisaba todo decenas de veces. Los desvíos de atención en el estudio no son, desde luego, siempre obsesivos. Pueden deberse simplemente a una falta de disciplina racional.

Cuando en nuestra infancia, los familiares empiezan un tema, pasan a otro, no terminan las frases, o actúan así: empezando algo, pasando a otra cosa, grabamos esa falta de disciplina. Esto altera la llamada **idea directriz**, que es como una flecha que se dirige a un blanco: el **objetivo** del momento.

¿Es posible adquirir esa disciplina mental, o uno YA ES ASI? desde luego que sí. Requiere cierto entrenamiento, como todo aprendizaje, para:



- PENSAR LO QUE QUEREMOS PENSAR.
- IMAGINAR LO QUE QUEREMOS IMAGINAR.
- TENER DIALOGOS INTERNOS POSITIVOS, DE AUTOAPOYO.
- ALTERNAR o COMBINAR EL PENSAMIENTO RACIONAL CON EL CREATIVO.

Las técnicas que describiremos a este fin, proceden de lo que hoy día se denomina “Psicología Cognitiva” e “Imaginería”. En el lenguaje corriente, se llama simplemente, “Tener buena onda”, “No darse manija”, “Dejar de hacerse los ratones”.

### **Los Circuitos de Conducta: El Circuito Disciplinado.**

En ANALISIS TRANSACCIONAL INTEGRADO (Kertész, 1985) presentamos el concepto de los Circuitos de Conducta, como conexiones internas entre diferentes estados del Yo. Se manifiestan dentro nuestros diálogos internos, y externamente, como transacciones con otras personas.

Por ejemplo: Hemos denominado Circuito SOMETIDO, a la conexión entre el Padre Crítico negativo, perseguidor, y el Niño Sumiso negativo (aguantador, desvalorizado).

Al entrarse en este Circuito Sometido nos criticamos por las fallas del pasado, las posibles del futuro, rebajándonos, disminuyendo nuestra Autoestima.

Lo que ahora es interno, antes fue externo. Alguien está “grabado” desde el pasado. Y nos mantiene en una respuesta de stress crónica, porque el Niño se moviliza como ante una amenaza física. Dicho Circuito Sometido se contrarresta, por ejemplo, con la técnica de la Silla Vacía. En una silla, nos ubicamos adoptando ese Padre Crítico autoritario, rebajante. Pero en otra, cambiamos al Niño Sumiso, sometido, por el Adulto, o el Niño Libre burlón que ridiculiza al Padre Crítico. Esto establece nuevas vías de comunicación, que van debilitando al Circuito Sometido.

Mucha gente se alivia de la presión interna persiguiendo a otros. Como el viejo chiste de la esposa que persigue a su esposo, que es el jefe. Este, a un empleado, que a su vez rebaja a su hijo, que termina dando una patada al gato.

Cuando nos sentamos a estudiar, si predomina dicho Circuito, (generalmente en forma inconsciente), nos distraerá de la materia. En ese caso conviene apelar a la Silla Vacía hasta hacerlo callar.

Otro circuito molesto es el Lastimero. Aquí es el Padre Nutritivo negativo, sobreprotector, que le dice “¡Pobrecito!” al Niño Sumiso, desconcentrándolo. “¡Tantas horas sentadita!... ¿Cómo puedes soportarlo?...Déjalo para más tarde, total hay tiempo ... Es muy difícil para ti...Yo te lo hago” ... Aquí hay que volver a emplear la Silla Vacía.

Esta conversación fue transcripta del caso de Jorge, un estudiante de Medicina con muchas dificultades para la disciplina de su carrera. La mamá había hecho toda la primaria y la secundaria con él, acompañándolo con los deberes, haciéndole los mapas, pidiendo a los profesores que tengan contemplación. El papá tenía muchos celos, no quería que su esposa salga sola. Y Jorge aprendió que sus padres necesitaban que él necesitara a la mamá. ¿Qué hubiera hecho ésta todo el día mientras el papá trabajaba? A los 25 años, ya estudiante crónico de 2º año, coloca las dos Sillas:

- Mamá, me cuesta mucho Química Biológica”

(cambia la Silla y asume el rol de la mamá, que grabó el Padre Nutritivo negativo):

- “Jorgito, Jorgito, yo te ayudaría, pero tendría que estudiar Medicina también antes porque de eso no sé”.

- Jorge: "¡Se acabó! Dedícate a otra cosa, o arréglate con papá y sus celos. Ya estoy cansado de hacerme el estúpido para darte algo que hacer. Te agradezco tu buena voluntad pero me puedo arreglar sin ti".

- Mamá: (llorando) "¿Así me agradeces todo lo que hice por ti? ¿Noches y noches en vela? Si no fuera por mí, aún estarías en la primaria. Ya no te sirvo para nada ¿no?"

- Jorge: (de nuevo cambia de silla y de estado del Yo, usando el Adulto) "Sí, me ayudaste, fue cómodo, pero quiero recibirme de médico y no pienso esperar que hagas la carrera conmigo. Te quiero mamá, pero he crecido, puedo pensar solo".

- Terapeuta: "Repita eso"

- Jorge: "Puedo pensar solo".

- Terapeuta: "Otra vez, ¡fuerte!"

- Jorge: "¡¡PUEDO PENSAR SOLO, PUEDO PENSAR SOLO, ME OISTE!!"

Y así siguiendo, hasta detener este Circuito.

Claro está que después falta trabajar con la madre externa. Éticamente, la familia existe para que todos consigan lo que necesitan (Clara Atalaya, Comunicación Personal, años 80). De modo que si la mamá externa se queda "sin trabajo" es conveniente asesorarla para que emprenda alguna actividad que sea compatible con su marido celoso y machista. O que ambos hagan psicoterapia para superar sus limitaciones y "juegos psicológicos".

Pero aún cuando Jorge viviera lejos de sus padres, igualmente debe trabajar sobre su Circuito Lastimero Interno. Podría agenciarse una compañera que reemplace a su madre, pegoteándosele. Siempre que ésta cuente con una grabación similar en su propio Circuito Lastimero, donde la compañera use al Padre Nutritivo negativo sobreprotegiendo a Jorgito.

## 8. Ejercicio N° 20: El circuito disciplinado con la técnica del espejo

El Circuito Disciplinado es la versión adecuada del Circuito Sometido. Intervienen el Padre Crítico positivo, firme, preciso, que dirige al Niño Sumiso positivamente. Es el que interviene en el aprendizaje de los deportes, todo tipo de ejercitación, y al hacer cosas que no nos gustan pero nos convienen.

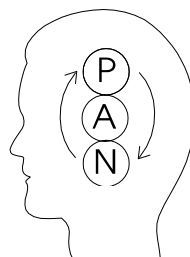
Párate frente a un espejo, y allí te vas a decir:

"Ahora vas a comenzar tu horario de estudio, lo vas a cumplir, es lo adecuado, de acuerdo al programa que trazamos. Cada tanto, te tomarás un recreo que podrás disfrutar. Vas a concentrarte en cada tema".

Puedes intercalar frases del Circuito Emotivo: Padre Nutritivo positivo al Niño Libre: "Puedes disfrutar tu estudio ... Eres capaz de concentrarte muy bien ... Confío en ti ... Tu mente funciona muy bien ... Te va a ser útil más adelante ..." y cualquier otra frase conveniente que se te ocurre.

(Si prefieres hablar "a la porteña", puedes cambiar el "tú" por el "vos", pero como este libro se utilizará en Latinoamérica y España, hemos adoptado un castellano usado internacionalmente).

Diálogos internos  
Padre-Niño



NOTA: En nuestra estadística de centenares de casos, más de la mitad de la población tiene más diálogos internos negativos que neutros o positivos. Y en los alumnos que fallan, el 80 al 90% se autorrebaja con persecución o “salvación” melosa internamente.

El Ejercicio anterior es combinable con el N° 5 del Capítulo 2 (MEJORANDO MIS DIALOGOS INTERNOS). Otra técnica efectiva es la siguiente:

### 9. Ejercicio N° 21: Apoyo interno para concentrarme

Comienzas por la Relajación ... Ojos cerrados, en un lugar tranquilo ... Aflojas músculo por músculo, desde la cabeza a los pies, como ya aprendiste, y de acuerdo con las instrucciones del cassette ... al estar relajado/a, te dices: Puedo mantener la atención en la materia (o en un tema que determines) ... Estoy viendo la hoja / gráfico / esquema y me identifico con él ... Es como si entrara dentro mío ... Es lo importante en este momento, lo que merece mi atención ... Si surgen otras ideas, las dejo que se vayan solas ... Como pequeñas nubes blancas en un cielo azul ... Si escucho alguna voz que me molesta, su volumen se reduce más y más ... Cada vez más ... Ya ni se escucha ... Surge el tema que estoy estudiando solamente ... Es lo que me interesa ahora ... Y ahora, me veo a mí mismo/a observando el libro/carpeta ... Me veo muy atento/a, interesado/a...Está muy bien que me concentre así ... Soy capaz de hacerlo ... Ahora, veo como si las letras, números o figuras saliesen del texto y entraran en mis ojos, y cabeza ... Los estoy incorporando ... Muy bien ...”. Sigues así, diciéndote con tus palabras lo que más te llegue, y gradualmente vuelves al estado habitual de conciencia. Y te pones a estudiar.

Ah...casi me olvidé, por estar desconcentrado, criticándome que seguro me falta lo más importante, completar esta seguidilla de ejercicios con el N° 20!

### 10. Ejercicio N° 22: Superando los “debería...”

Uno de los mensajes Distractores más molestos y frecuentes es el “Debería ... Tendría que ...” del Padre Crítico, a lo que el Niño interno Rebelde responde con “Sí, pero ...” y se justifica. Así perdemos mucho tiempo.

Del lado izquierdo de tu cuaderno de ejercicios u hoja suelta (mejor el cuaderno, para tener todo ordenado y revisar tus progresos), anota:

YO DEBERIA... Y del lado derecho, cuestiona a la figura parental que te grabó el “Deberías...”

Ejemplos:

“DEBERÍAS.	CUESTIONAMIENTO A FIGURA PARENTAL
“Haberte recibido ya”	“Bueno, tú no terminaste tu secundaria”.
“Ser la mejor del grado”	“¿Para qué tengo que competir con los demás? Voy a ser yo mismo/a”
“Aprender más rápido, Tu prima es superior a ti”.	“Gracias, pero yo soy yo”.
“Estudiar más”	“Voy a cumplir el programa que me tracé”

Agrega tus propios “DEBERIAS” y corrígelos. Es bueno que los leas en voz alta.

Si algún familiar te los sigue imputando, recuerda que nadie es perfecto, puedes confrontarlo/a con calma, asumiendo tu propia responsabilidad. Pregúntale también a esa persona **qué necesita** fuera de lo tuyo, y si la puedes ayudar en algo.

Muchas veces, los padres, tíos, abuelos, hermanos mayores, están programados para reprimir sus propias necesidades, “salvando” a otros.

Si no te conviene confrontar personalmente a figuras de autoridad de la familia, colegio o universidad, por lo menos puedes hacerlo dentro tuyo y compartiendo tu experiencia con compañeros, amigos, otros familiares más flexibles y comprensivos.

En los Pasos Básicos que siguen, Comprensión, Memorización y Planificación, hallarás recursos complementarios a los presentados en este Capítulo. En realidad, la experiencia de aprendizaje es una sola, global, aunque la hayamos subdividido por razones didácticas.

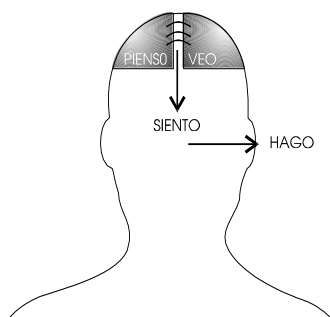
### 11. ¿Qué pasa cuando siento ansiedad, angustia, nerviosismo, molestias en el estómago, en el pecho, en la garganta?

En esos momentos estás bajo tu **respuesta de stress**. Movilizando tu organismo ante una exigencia interna o externa. Una serie de cambios fisiológicos, de pensamientos y emociones, que remeda lo que experimentaba el hombre primitivo cuando su vida se veía en peligro, ante los estímulos **stressores**, como animales feroces ... u otros hombres feroces.

O cuando él mismo actuaba ferozmente. Ya hablamos de esto antes. Hemos pergeñado una fórmula muy simple para entender y modificar favorablemente dicha respuesta:

#### PIENSO y VEO, luego SIENTO Y HAGO.

(Visto de atrás)



Ante cualquier situación, tu hemisferio izquierdo PIENSA algo, para darle sentido. El derecho evoca alguna IMAGEN (ve), o sonido, aroma, gusto: evoca algo grabado con los sentidos. Recién, a partir de PENSAR y VER imágenes, vas a SENTIR alguna emoción.

“¿Quiere decir que si cambio lo que PIENSO o VEO, voy a cambiar lo que SIENTO y HAGO?”  
“Exactamente. Podrás modificar tus emociones a voluntad”. “Nunca pensé que era así. Creía que las emociones, lo que siento, me VENIAN solas”. “No, en realidad la clave la dan primero los PENSAMIENTOS y las IMAGENES de los hemisferios cerebrales. Recién después, a nivel subcortical (debajo de la corteza cerebral), se produce la experiencia de los sentimientos”.

¿Qué te pareció este diálogo? Lo hemos hecho muchas veces. Si en medio de una sesión de estudio, comienzas a sufrir estos síntomas molestos: - Ansiedad o angustia (es lo mismo). - Dificultad para respirar. - Molestias, como “mariposas” en el estómago. - Nerviosidad, ganas de moverte de un lado a otro, irte. - Nudo en la garganta. - Mareos. - Dolor de cabeza. - etc., etc., estás respondiendo al stress que tú mismo/a te provocas. (A veces, el dolor de cabeza se debe a otras causas, como falta de sueño, baja glucemia, alteraciones orgánicas, pero en la mayoría de los casos es por stress).

Estos síntomas molestos se convierten a su vez en nuevos DISTRACTORES. Primero, te distraías internamente con los PENSAMIENTOS o diálogos internos negativos. O con IMAGENES de fracaso, vergüenza, resentimiento. Como éstas te producen síntomas físicos, ahora son éstos los que te desconcentran. Pues vas a proceder, cambiando los PENSAMIENTOS negativos. Ya tienes toda una serie de técnicas. Para mejorar las IMAGENES, apela a lo siguiente:

## 12. Ejercicio Nº 23: Mejorando mis imágenes internas

Relájate como te lo indicamos antes ... Deja que aparezca por sí sola, una imagen/escena/situación/cara, lo que sea, vinculada con la emoción o sensación molesta ... obsérvala en sus detalles ... el lugar, los colores, las distancias, de izquierda a derecha ... de arriba abajo ... ¿quiénes están en la escena? ... ¿es del pasado o del futuro? ¿Cómo son las voces y sonidos? ... ¿qué sientes ante todo eso? ... Ahora, si es desagradable, hazla pálida, chiquita, lejana ... todo lo negativo se hace insignificante ... y de GOLPE, ¡cambia la escena! Forma lo que te gustaría que hubiese ocurrido en el pasado o lo que quisieras que ocurra en el futuro. Aquí sí, con colores brillantes, todo grande, importante, sonidos claros y fuertes ... Observa de nuevo cada detalle ... Puedes estar dentro de la escena, o viéndote de afuera ... ¿Qué estás sintiendo? ... Disfruta tu éxito, o el afecto y los elogios que recibes ... y te dices “TODO ESTO QUEDARA GRABADO EN MI MENTE Y ME HARA SENTIR BIEN ... Gradualmente, vuelve a tu estado habitual de conciencia, la Vigilia. Respira un par de veces, lenta y profundamente.

¿Cómo te sientes ahora para volver a los libros? Seguramente mucho mejor. Si no te sale bien de entrada, o no pudiste cambiar la escena, no importa. Vuelve a practicar con ayuda del cassette. Hay situaciones muy ligadas con lo que se SIENTE y que resisten más el cambio. Vuelve a hacerlo varias veces, tal vez dividiendo la escena en partes más pequeñas hasta que lo logres.

Es bueno también, que comiences cada sesión del estudio con algunas respiraciones lentas y profundas y relajándote. O si te es útil, poner música suave de fondo, tipo barroco (Vivaldi, Bach, etc.) o la que más te resulte. Algunos se distraen, otros se concentran mejor con esto. Haz lo que te sirva mejor ahora.

## 13. Ejercicio Nº 24: La reverberación interhemisférica - subcortical

Un detalle: los hemisferios cerebrales se conectan entre sí por una serie de fibras denominadas “cuerpos callosos”.

Lo que PIENSAS (hemisferio izquierdo) genera IMAGENES (del derecho). Por ejemplo: ¿Qué IMAGENES (visuales, auditivas, olfativas, gustativas, etc.) te producen las siguientes palabras?:

PALABRAS - FRASES	IMÁGENES
"Catástrofe"	
"Romance"	
"Un helado delicioso"	

Compara tus Imágenes con las de otros. ¡Notarás grandes diferencias! Inversamente, cuando formas alguna Imagen y quieres encontrarle un significado, o describirla con Palabras (que son formas de expresar Pensamientos del hemisferio izquierdo), debes abstraer algunos aspectos de dichas Imágenes. A veces no es fácil, por ser subjetivas. “¿Y qué quieren decir esas palabras difíciles de la Reverberación, etc.?” “Se me ocurrió ese divertimento una noche que no podía dormir. Reverberación Interhemisférica responde a un procedimiento donde:

Tomo una PALABRA o FRASE evoco la IMAGEN que me induce

Tomo esa IMAGEN y evoco lo que pienso de ella.

Tomo lo último que PENSE y formo otra IMAGEN con eso.

Y así siguiendo.

“¿Y eso de Subcortical?”

“Por debajo del nivel de la corteza cerebral, que es lo más externo, están estructuras como el llamado Cerebro Límbico, conectado con las emociones, y la zona Talámica, con sensaciones. Podría integrar a esas zonas con la Reverberación anterior, detectando qué SIENTO como emoción o sensación ante las PALABRAS y las IMAGENES.

Si te quieres entretener un rato, puedes hacerlo. ¡Es como ir al cine interno! Y puedes descubrir muchas cosas tuyas, partiendo de una PALABRA o FRASE, tal como:

“No voy a poder”

“Soy tonta”

“Me van a sonar”

“El profesor la tiene conmigo”

“Tengo que sacar 10”

“No nací para estudiar”

(Toma conciencia y anota las imágenes que produzcas ante cada frase)

#### 14. Nuestro cuerpo también puede distraernos.

Sí, cuando tus necesidades biológicas no están satisfechas. ¿Cuáles variables necesitamos tener en cuenta?

- **Buena salud general.**
- **Alimentación adecuada:** Evitar tóxicos como el tabaco, drogas, alcohol, café, mate en exceso. Desayuno nutritivo. La digestión tarda un par de horas, pero la absorción intestinal mucho más. Si el desayuno consta solamente de un pobre café con leche y azúcar, con pan blanco y manteca o dulce, casi no ingerimos proteínas. La glucemia (tenor de azúcar en sangre) dependerá de la cena anterior. Recomendamos tomar cereales tipo Müesli, leche descremada, queso también descremado (evitando las grasas que aumentan el colesterol), jamón, jugo de naranja, etc.
- **Horarios apropiados de sueño:** Estamos en contra del estudio nocturno, con el pretexto de que hay más tranquilidad. Se trastoca la vida del estudiante y de toda la familia. Según el individuo, deberá dormir entre 6 y 9 horas. ¿Sabías que la hora de siesta vale por dos nocturnas? Aunque duermas media hora de siesta, tu fatiga bajará a cero y comenzarás como nuevo/a.
- **Falta de “Caricias” positivas:** La soledad es un poderoso Distractor, también. Conviene que intercales acercamientos afectuosos, preferentemente como refuerzos luego de cumplir tus horarios o metas de estudio.

Bueno, ya hemos incursionado sobre los Distractores Internos. Vamos a pasar ahora a:

#### 15. Los Distractores Externos

Hace unos 20 años, fui a un gigantesco supermercado en Nueva York con mi esposa e hijos. Habíamos decidido comprar ciertas prendas de vestir para cada uno, y algún juguete. ¡Eso fue lo que pensamos! Al entrar, se produjo un desbande. Cada uno de nosotros fue atraído magnéticamente por los artículos, científicamente dispuestos para enganchar el Niño. Nos acusamos mutuamente de egoístas. Finalmente, después de una agotadora jornada de varias horas y kilómetros de recorrida, lo que llevamos tenía poco que ver con lo planeado. Fuimos “víctimas” de los Distractores deliberadamente expuestos por expertos de marketing. ¡El Adulto quedó defenestrado por el Niño! Seguramente habrás pasado por experiencias similares. Fijarte una ruta y desviarte una y otra vez, atraído/a por el entorno, más seductor que tu plan inicial. Esto suele ocurrir también con el estudio.

¿Cómo definimos a los Distractores Externos?

Como “estímulos que entran por los sentidos y nos apartan de la concentración”.

Siendo clasificables así, por los sentidos que intervienen en:

- *Visuales*: colores, movimientos, brillo, etc.
- *Auditivos*: voces, música, ruidos.
- *Olfativos*: aromas agradables, olores desagradables.
- *Táctiles*: silla incómoda, vibraciones, etc.
- *Térmicos*: temperaturas extremas, humedad, etc.
- *Gustativos*: deseos de comer o tomar algo.
- *Cenestésicos* (lo que sentimos): deseos de moverse, de acostarse, tensión muscular, (son una mezcla de internos y externos).
- *Otros*: Sociales: ganas de conversar, de ver a alguien, o bien ser molestado por alguien que nos interrumpe. Actividades Atrayentes: ver T.V., salir, escuchar música.

## 16. Ejercicio N° 25: Controlando mis distractores externos

Marca en la lista anterior los que te correspondan y agrega los que falten en tu caso. Es fundamental recalcar que los Distractores agradables, lo son si los experimentas durante los ratos de estudio.

<b>Módulo de estudio: 45 minutos</b>	Refuerzo positivo: 10 minutos.
	Hablar con un amigo por teléfono.
	Tomar algo rico
	o escuchar un poco de música.

En cambio, si los colocas **después** de cada módulo, como **refuerzos** positivos, obrarán a tu favor, en vez de desviar tu atención.

En cambio, si esos **reforzadores** estuvieran intercalados en esos 45 minutos, serían Distractores y nos perjudicarían en el plan. Además, cada vez que interrumpimos un tema y luego volvemos a conectarnos con él, perdemos un tiempo extra. Recordemos la vieja regla de la abuela: “Primero la espinaca, después el postre”. ¡Hasta hay quien gusta de la espinaca!

Si la materia es interesante para nosotros, el mero hecho de leerla ya es reforzante. Si no lo es, el refuerzo motivador será:

- a) La terminación del tema. “Ya está, qué alivio, ¡lo hice!” Y me doy una caricia positiva.
- b) El premio (reforzador) que viene inmediatamente después. Repetimos: jamás colocar el premio como Distractor. Esto es un mal hábito que perturba a gran porcentaje de los estudiantes.

¿Y qué es eso de “Reforzador”? Aunque intuitivamente ya lo habrás captado, de acuerdo con el Dr. Skinner, es “Un estímulo que sigue a una conducta, y que tiende a aumentar la probabilidad de que esa conducta se repita”. O bien: **“La conducta está en función de sus Consecuencias”**.

Porque cuando hacemos algo, aprendemos de lo que esto provoca; lo que ocurre después.

Ejemplos:

Si tengo sed y tomo agua dulce. Consecuencia: calmo mi sed Pero si tomo agua salada. Mi sed aumenta. ¿Qué aprendí?.....

No siempre se aprende de la experiencia. Muchísimas veces, el Adulto simplemente no está conectado. Otros ejemplos donde no se aprende de las Consecuencias:

El niño de 4 años se chupa el dedo. La mamá le grita: “¡Sácate el dedo de la boca!”

Conducta de la mamá:

Ordenar que no se chupe el dedo

Consecuencia: se lo sigue chupando, porque consigue atención (caricias).

Lo indicado sería:

Conducta del niño: Se chupa el dedo

Consecuencia en la madre:

Ignorarlo cuando se lo chupa (no caricias) Felicitarlo, jugar con él cuando tiene el dedo fuera de la boca (refuerzos positivos). Lo mismo, si se niega a comer. Pero, ¿conoces a alguien que haga esto con sus hijos?

Esas Consecuencias están presentes en cada momento de nuestra vida. Cuando decimos algo errado, en la mitad de la frase, durante un examen, estamos viendo el rostro del profesor. Si muestra el menor signo de desaprobación, nos conviene variar lo que exponemos. Porque demostró, consciente o inconscientemente, una señal no verbal de que vamos por mal camino. En el póker, justamente, se hace lo contrario. La cara queda impasible para no delatar el juego.

Volveremos al tema de los refuerzos positivos en el Paso Básico de la PLANIFICACION.

## 17. El hábito de estudiar al “filo”. (En el último minuto)

Dejar todo para las últimas horas o días, es un hábito muy pernicioso cuando la materia requiere sedimentación o ir construyendo sobre lo aprendido previamente. Esto se da en el caso de las matemáticas o la física...o los idiomas. ¡Y lleva su tiempo! O cuando la índole de la tarea involucra creatividad. El apuro está en contra de lo creativo, porque el Niño Libre desaparece ante la presión del tiempo. O en la carrera de Medicina, asignaturas como Anatomía, Fisiología o Cálculo en Ciencias Exactas.

Materias que requerimos "Construir"  
sobre lo previamente aprendido

5
4
3
2
1

Posiblemente, cuando lo pedido es una improvisación, o algo deductible, puede funcionar el enfoque del “Último minuto”. Lamentablemente, si en muy poco tiempo y dedicación logramos aprobar un examen, esto será un refuerzo positivo para dejarlo para último momento...aunque la índole de la asignatura no se preste.

Un agravante de “dejar para el final” es que suele acompañarse de intenso stress, noches en vela, mucho café o hasta drogas. Y si nos felicitan por ser “genios” (los que estudian sistemáticamente son los tontos), quedamos reforzados socialmente también. Este desorden en el método suele luego transportarse al puesto de trabajo. Un informe importante que requiere su maduración y discusión, es postergado hasta que al final nos queda un breve lapso para improvisarlo. Si llega a ser aceptado, nuevamente tendremos la ilusión de que somos “maravillosos”. Pero un próximo trabajo puede conducir a un fracaso total, al no chequearlo lo suficiente.

Para algunos estudiantes, el “tragar al filo” se convierte en un desafío tan excitante, que su cerebro secreta sustancias como la adrenalina, feniletilamina, que desafortunadamente lo mantienen apegado a este mal hábito. Paradojalmente, los alumnos que trabajan, suelen actuar en forma más disciplinada que los desocupados, porque tienen mayor conciencia del valor del tiempo. A veces, la misma familia refuerza, con una sonrisa de complicidad, el método del último minuto:

“Yo no sé cómo hace Marielita. Nunca la veo sentada, y cuando le toca el examen, en un par de horas asimila todo”. Así, Mariela percibe que es “distinta” de los demás, que se organizan sistemáticamente, con método. Pero cuando encuentra una asignatura que no se presta a esa “magia” se halla ante un cuello de botella en su carrera. No importa, ya buscará un pretexto, como que el profesor es injusto, o que dictó mal la materia. Y seguirá siendo admirada por lo “maravillosa” que es.

## 18. Automonitoreo del Aprendizaje

El año pasado tomé mis vacaciones en el balneario de Pinamar, donde funciona un local muy concurrido de juegos electrónicos (no fue el único motivo para elegir ese lugar, pero...influyó). Uno de los jueguitos consistía en mantener un coche de carrera dentro de los carriles de una prolongada ruta. Cada vez que se desviaba, se perdían puntos. Con la práctica, logré ir aumentando el puntaje, pero jamás derrotar a un niño de 5 años que compartía ese aparato conmigo.

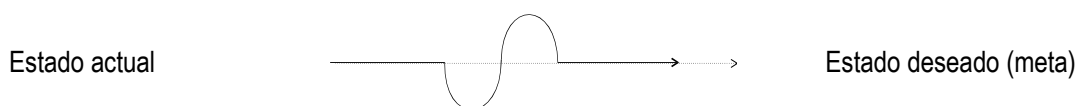
Todo el entretenimiento consistía en ir corrigiendo los desvíos que mi vista me indicaba, con rápidos movimientos del volante. Estamos hablando del mecanismo de la realimentación o Feedback. Un principio de la cibernética. ¿Qué significa esto?

“La **realimentación** es información sobre los resultados (o consecuencias) de mi conducta”.

Los resultados del jueguito eran los trayectos que seguía el coche. Cuando seguía dentro del carril, la información que me llegaba es “vas bien, sigue así”. Cuando chocaba con los bordes del camino, algún árbol u otro coche, los datos eran “te desviaste, corrige el rumbo”. Algo similar ocurre al tirar al blanco. Vas corrigiendo tus tiros, observando tus aproximaciones al centro. O al dirigirte a un lugar, empleando un mapa. Vas consultando puntos de referencia del plano, comparándolos con tus avances.

Estás **monitoreando** tus avances. Un monitor es un aparato que sirve para controlar los resultados de las acciones.

### MONITOREO (control)



Ante los desvíos del camino fijado, volvemos al mismo.

Como el Aprendizaje: Adquisición de conocimientos y habilidades.

Y aquí podemos ampliar la definición de Concentración: “La **CONCENTRACION** es la capacidad de aplicar efectivamente las técnicas del Automonitoreo a los objetivos del aprendizaje”.

Siendo el Automonitoreo lo que mantiene la ruta fijada hacia el Estado Deseado.

## 19. El Decálogo del Automonitoreo

Aunque algunos se superponen con las de PLANIFICACION, son muy útiles y su repetición en el texto es beneficiosa.

### 1. *Tu “territorio” de Estudio.*

Acostúmbrate a tener “tu” lugar. Lo ideal es un escritorio privado, en tu dormitorio, pero si no es posible, la mesa del comedor a ciertas horas, la biblioteca, una mesa en el café.

Un lugar, para una sola cosa: Estudiar. Nada de escribir cartas, escuchar música, soñar despierto. Puedes hacer estas cosas en otra parte. “Un lugar para cada cosa, y cada cosa en su lugar”. Con el tiempo, notarás que tu rincón te servirá como un estímulo para concentrarte. Es que debido al mecanismo de los reflejos condicionados, cuando un evento es seguido inmediatamente con otro, ambos quedan ligados en la mente.

### 2. *Cada cosa a su tiempo.*

Conviene que siempre estudies a las mismas horas. En módulos que puedas controlar, libres de interrupciones, excepto las que impongas por tu conveniencia. Uniendo el punto previo: HORARIO FIJO en LUGAR FIJO.

### 3. *Elimina todo Distractor en lo posible.*

Sonidos, voces, movimientos, revistas, comidas. Puedes asomarte a un paisaje grato, pero que no te distraiga. Que sirva como un mero **fondo**, siendo la **figura** que emerge, tu libro.

### 4. *El grado de Concentración dependerá del nivel de la actividad.*

Cuanto más importante o compleja sea ésta, mayor focalización requerirá. Algunos programas de Automonitoreo son automáticos, como el apartarse de una escena distractora. Otros, requieren una dedicación consciente especial, como por ejemplo, para algún cálculo algebraico, o para escribir un texto original.

### 5. *Premia sólo la buena Concentración.*

Muchas veces, el dejar de estudiar es un premio en sí mismo: una consecuencia reforzadora. Así que sólo debes suspender cuando hayas completado alguna meta. Si tiendes a distraerte, como ejemplo, con un texto de historia, ya leído varias veces sin entenderlo, y tu atención divaga, puedes decirte: (Automonitoreo) “Me voy a concentrar ahora para captar estas dos páginas y luego tomaré un descanso”. El descanso será el premio por focalizarte en esas dos páginas, y no por abandonar sin haber cumplido nada. Es fundamental lograr algún “cierre” de un tema, antes de la gratificación que te darás. El mismo “cierre” es una satisfacción en sí: algo terminado.

### 6. *Cortos pero buenos.*

Asígnate módulos entre 15 y 35 minutos, dependiendo del tipo de material. A medida que te entrenes, conviene que vayas estirando los períodos, como un atleta que se entrena. Un poquito más cada vez, y tu atención se irá fortaleciendo.

### 7. *Cuando te sientas, comienza de entrada con la tarea.*

En el mismo lugar, a la misma hora y si es posible, de la misma forma. Como colocar tu libro en el centro, las lapiceras a la derecha, prender la luz a tu izquierda con la mano izquierda, teniendo las hojas para apuntes en el estante superior, etc. ¡Y de frente a la tarea! Si empiezas a divagar, corres peligro de adquirir un mal hábito, el de dar vueltas antes de comenzar.

### 8. *Tiempo de Meta en vez de Tiempo de Reloj.*

Eso lo señaló Eric Berne en su libro “¿Qué dice Ud. después de decir hola?” (Grijalbo, 1974). Tiempo de Meta: seguir hasta terminar un tema. Tiempo de Reloj: Seguir cierto lapso de tiempo, haciendo lo que pueda dentro del mismo. Es preferible que fijas Tiempos de Meta: tantas páginas aprendidas o resumidas, o palabras aprendidas de un idioma, o un dibujo finalizado, o problema resuelto. Así, te premiarás al finalizar, tanto la buena concentración como el haber

completado algo ... y no sólo el “esfuerzo” representado por lapsos de estudio. ¡Ah! La palabra “esfuerzo”... es una mala palabra en el Análisis Transaccional. Representa algo penoso, desagradable, lucha inútil. Recomendamos reemplazarla por “Persistencia”, avanzando hacia su objetivo de la forma más placentera, fácil y cómoda posible.

### **9. Haz algo, ¡no te quedes sentado solamente!**

Conviene que agregues acciones físicas concretas a tu vista, al mero hecho de leer. Una mente activa aprende más que la pasiva, aunque la enseñanza tradicional (ineficiente y obsoleta) exija la atención pasiva durante largos ratos, escuchando la presentación del profesor. Los estudiantes activos emplean mucho menos tiempo que los pasivos, y se presentan más seguros al examen o al aplicar los conocimientos.

Ejemplos de actividades:

- Subrayar, destacar.
  - Marcar o escribir en los márgenes.
  - Resumir, organizar los textos.
  - Parafrasear en forma escrita u oral (repetir lo leído con otras palabras).
  - Asociar con imágenes (cerrar los ojos, dejando que se formen imágenes, escenas, etc.)
  - Emplear reglas mnemotécnicas (ver MEMORIZACION).
  - Generar preguntas y contestarlas.
  - Asumir el rol del maestro (imaginarlo o hacerlo real) sobre el material estudiado.
  - Hacer diagramas creativos (ver COMPRENSION).
  - Compartir con compañeros de estudio.

### **10. Cambiar de tema para variar**

Sí, en la variación está el gusto, pero sin exagerar. Puedes cambiar luego de un mínimo de 20 a 30 minutos los tópicos, menos no es útil. Siempre que te fatigue el que tengas entre manos.

Y desde luego, la Relajación de acuerdo con el cassette, eliminando los Distractores Internos, bajando la tensión muscular, tomándote tu tiempo para asimilar.

El Súper Resumen del Automonitoreo:

1. Estás concentrándote en tu tarea.
2. Si tu atención se desvía,
3. Entra en acción tu sistema de Automonitoreo con las instrucciones descriptas; te vuelve a tu ruta. ¿Qué te distrajo? ¡Páralo! Y a lo tuyo.
4. Sigues en tu tarea hasta finalizar tu módulo. Luego, el premio.

A veces, te falta sueño o firmeza para detener una charla, postergar un llamado, la tentación de ver un programa de T.V... toma conciencia de cuál es tu Distractor y actúa sobre él. Piensa: “Esto que estoy pensando o que tiendo a hacer, ¿me sirve para mi meta de estudio?” Si no es así, usa tu Adulto, vuelve al libro, y sólo date permiso para el premio luego de finalizar lo que tú fijaste como unidad a completar.

### **19. ¿Dónde estamos ahora?**

Ya hemos llegado al final del Paso Básico de la CONCENTRACION. Y antes, pasamos por la MOTIVACION, las ganas de abocarte al estudio, estrechamente vinculada con la UTILIZACION: para qué te va a servir. Hiciste una serie de Ejercicios, que te sirvieron de base para compartir con tus

compañeros, familiares, amigos. Estamos preparados para continuar nuestro camino, juntos, entrando en la **COMPRESION** del material.

## Capítulo VI

### Vº Paso Básico: **COMPRESIÓN:**

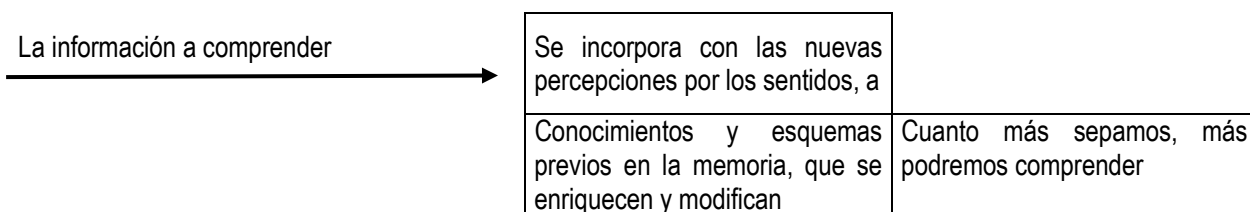
#### De “No entiendo” a “Lo entiendo”.

#### 1. Comprendiendo qué es comprender.

Una posible definición de la Comprensión es:

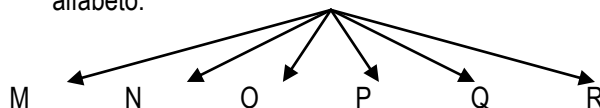
“Captar el significado de los **conceptos** de un tema; lo **esencial** de una serie de elementos, y las relaciones entre ellos cuando forman un sistema”

La información a comprender



Como ejemplo

Concepto “LETRAS”: Símbolos gráficos que sirven para formar las palabras del alfabeto.



Las relaciones entre las letras se establecen con las reglas de la gramática y la ortografía, integrando palabras que a su vez forman un sistema llamado alfabeto.

Algunos conceptos pueden ser ambiguos. El signo “0” representa tanto a una letra, como al cero, a una conjunción, o hasta una boca abierta. El **contexto**, la **situación** en que se emplea, determina el significado del concepto.

Un **sistema** es una serie de elementos con aspectos comunes, y que están interrelacionados. Al descubrir y diagramar cómo están organizados esos elementos entre sí, podemos **comprender** el papel de cada uno y su utilidad. No solamente para aprobar el examen de una asignatura, sino también para la vida misma. Tomemos, como ejemplo, el concepto del “**costo**”, en contabilidad o economía. ¿Con qué otras ideas se relaciona? “Insumo” (Los materiales que empleamos). “Mano de obra” (Retribución al que trabaja). “Stock” (Almacenaje de productos terminados).

Con éstos y otros conceptos, podríamos construir, organizar, un **sistema** interrelacionado, con jerarquías y conexiones entre sí. En el cual nos será fácil entender cada concepto y el rol que desempeña con relación a los otros elementos. Esta es la diferencia entre memorizar un concepto y **comprenderlo**. Si se memoriza, se repite “como un loro”. Sólo es aplicable a un ejemplo también memorizado. En cambio, al entender, es transportable a situaciones distintas y futuras, representando mayor potencia y utilidad. En general, no se enseña a **pensar** en los distintos niveles (primario, secundario, universitario), aunque algunas instituciones imparten cursos para aprender a aprender. Actualmente, algunas facultades de Medicina imparten programas para un diagnóstico razonado y el consiguiente plan de tratamiento. Algo similar puede enseñarse para el diseño en Arquitectura, para un programa de ayuda comunitaria o para escribir un texto. Todavía muchos colegios insisten en las clases magistrales, la toma de apuntes de las mismas, y la memorización. Y los estudiantes con problemas carecen de:

\* Un buen auto-monitoreo de sus avances.

\* Habilidades de comprensión.

La COMPRENSION es del ADULTO (combinable con la intuición del Adulto del Niño).

La MEMORIZACION es del PADRE y del NIÑO ADAPTADO (lo tradicional en la enseñanza).

Un test relámpago para saber si se entendió algo es preguntar: ¿PUEDE EXPLICARLO CON OTRAS PALABRAS, PROPIAS? (lo que veremos más adelante como "Paráfrasis"). Lo que se memoriza son las palabras, no la Comprensión. En ésta, se capta la **esencia**, no la forma exterior.

## 2. Ejercicio N° 26: Parafraseando

Describe algo que aprendiste recientemente:.....

.....

Ahora, vuelve a escribirlo, con otras palabras: .....

.....

Tuviste que pensar en sinónimos, ¿verdad? Es decir diferentes palabras o signos para representar los mismos conceptos.

Si se **entiende** algo,

- Se conecta con sentido, con algo que sabíamos previamente
- Es aplicable a distintos contextos, a situaciones nuevas, permitiendo discriminar entre ellas, para actuar flexiblemente. Siempre para lograr algún objetivo.
- Se comprende también el principio o el concepto más general del cual deriva.

Vamos a transcribir un ejemplo de Fenker (1981): "**Cumplimiento de reglas de tránsito**"

. Ante un semáforo en rojo, detienes tu automóvil. (Es la regla memorizada: "No cruzar en rojo"). Pero en el espejo retrovisor, ves que se aproxima un camión a toda velocidad, tocando bocina. Supones que se quedó sin frenos. Si te mantienes inmóvil, vas a cumplir la regla. Es el Niño Sumiso, disciplinado. Actúa rígidamente, de memoria.

Pero tu Adulto te comunica: "En esta eventualidad, por excepción, es preferible cruzar en rojo que ser embestido".

En la vida civil, el que mata es condenado, moral y legalmente. En la guerra, ese mismo ciudadano es premiado en ambas instancias. La norma Parental es ajustada por el Adulto a las circunstancias.

## 3. Relación entre MEMORIA y COMPRENSION.

Es estrecha. La primera es imprescindible para recordar el significado de los conceptos y las reglas. Pero la Comprensión, lo es para adecuarse a diferentes contextos y exigencias, y se combina con diversas dosis de creatividad. Pero, inclusive para poder crear, hay que rememorar los elementos incorporados, para emplearlos en forma novedosa.

La MEMORIA reúne los "ladrillos"-Ideas.

La COMPRENSION es el albañil que los combina, de modo variado.

## 4. ¿Qué abarca la Comprensión?

Cinco características principales:

1. La ampliación del "mapa interno" o marco de referencia.

2. *La Generalización.*
3. *La Organización.*
4. *El aprendizaje de conceptos nuevos.*
5. *Es un proceso activo.*

Profundicemos algo en cada una de ellas.

#### 1. Ampliación del “mapa interno” o marco de referencia.

Lo que Pichón Riviére llamaba el “E.C.R.O.”:

**Esquema** (una estructura)

**Conceptual:** ideas que integran la Estructura del esquema.

**Referencial:** te apoyas, te refieres a dicho Esquema para dar sentido a los datos que entran en tu mente.

**Operativo:** lo anterior te sirva para que operes, actúes, muevas músculos hablando o haciendo, en base a las referencias que halles útiles.

Como al leer un manual para hacer funcionar un video grabador. El “E.C.R.O.” esencialmente, un programa interno de computación, para otorgar sentido útil a los datos de nuestra experiencia. Desde luego, es modificable, ajustable. Si es demasiado rígido no nos ayudará a adaptarnos al ambiente que nos rodea.

#### 2. Generalización.

Equivale a pasar de lo particular, de un caso, a lo general, en cuanto a características en común. Como lo hace el método inductivo. Aplicar lo aprendido en una situación, a otra, cuando corresponda. Ejemplo: la capacitación de un empleado ofrece cierto recurso para educar a un hijo, mediante premios y castigos, de acuerdo a los comportamientos deseados.

Ejemplo de Generalización: “Todas las superficies horizontales con tres o cuatro patas y un respaldo son sillas”.

La Sobre-generalización es perjudicial, al transportarse a elementos que no corresponden: “Todos los profesores te quieren sonar”

“Las mujeres no sirven para las Matemáticas”.

#### 3. Organización.

Consiste en la clasificación mental de elementos o conceptos. En jerarquías y subdivisiones, tomando conciencia de las relaciones y las mutuas influencias entre ellos.

Ejemplo: Un diagrama que describe a las autoridades de tu colegio, desde la directora hasta las restantes autoridades, profesores, empleados y alumnos.

O un cuadro donde figuran los puestos de los jugadores de tu equipo favorito de fútbol.

Cuando eres capaz de organizar un tema y diagramarlo, facilitas la Comprensión del mismo.

#### 4. Aprendizaje de nuevos conceptos.

Ya dijimos que un **concepto** es una idea, norma o principio, extraído de la experiencia, que es luego aplicable a situaciones similares. Todo lo nuevo, al aprenderse, se conecta con algo ya **conocido**. Así, vamos atesorando nuevos conceptos, que enriquecen nuestro “mapa del mundo”.

#### 5. Es un proceso activo.

Sí, la mente al Comprender, en vez de absorber pasivamente como en la Memorización,

Percibe - Interpreta los datos -Asocia la información nueva a la anterior - Crea y amplifica las categorías - Generaliza - Extiende lo aprendido a contextos nuevos.

Todo esto requiere **pensar**. ¿Qué trabajo ¿no?. En vez de solamente **repetir**. Ahora, te propondremos varios Ejercicios para desarrollar tus habilidades de Comprensión.

### 5. Ejercicio N° 27: Parafraseando de nuevo

La Paráfrasis (repetir algo con tus propias palabras, sin alterar el significado) está indicada especialmente en:

- Párrafos oscuros.
- Frases demasiado largas.
- Vocablos difíciles innecesariamente.
- Nuevo vocabulario.

Al tener que cambiar y emplear nuestras propias palabras, conectamos el tema con lo que ya conocíamos, y las ideas se van entendiendo cada vez mejor. “Quiere decir que...”

Y gradualmente, podemos embellecerlo, agregando conceptos que demuestran cómo lo captamos. Te invitamos a parafrasear los siguientes fragmentos:

“El reconocimiento de la belleza implica la idea de fealdad, el del bien, la idea del mal”. (Lao-Tse, en el Tao-king)

Mi propia paráfrasis: “Todo funciona en polaridades, en opuestos”. Ampliación: Es deseable ubicarse en un término medio, en vez de un extremo. Si no, automáticamente atraeremos a alguien que funciona en el otro extremo, además de estar equilibrados. Así, un estudiante excesivamente responsable, obsesivo, tenderá a atraer a otro, irresponsable, en su grupo de estudio, quien le va a reclamar que se deje copiar, que le pase los apuntes, etc.

Tu paráfrasis de la frase de Lao-Tze: .....

.....

.....

.....

Otro texto: “Varios hombres, ya maduros, al dar una mirada atrás sobre lo que ha sido su vida, recuerdan con nostalgia que carecieron de orientación en su vocación cuando contaban alrededor de 18 años”. (Harry Maddox, “Cómo estudiar”).

Mi paráfrasis: “Dado que la vocación suele decidirse en la adolescencia, es necesario el apoyo y asesoramiento familiar y escolar para el adolescente, en miras a la mejor decisión posible. Los efectos de la misma suelen manifestarse alrededor de los 40 años para los hombres y 35 para las mujeres, generando con frecuencia las llamadas “crisis de la vida adulta”.

Tu paráfrasis:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 6. Ejercicio N° 28: Preguntas y respuestas

Una buena respuesta requiere primero una buena pregunta.

Ante la materia que estás estudiando, cambia alguna afirmación o dato, en forma de pregunta a ti mismo, a un compañero de estudio y responde o pide la respuesta a él/ella.

O bien, imagínate que eres el profesor haciendo preguntas. Esta técnica tiene de bueno que es muy activa, te hace pensar y hablar, e identificar los temas que no entiendas bien.

¿Y cómo son tus respuestas? ¿Sólo proveen datos concretos, como fechas, nombres, fórmulas o llegan a explicar el fundamento, las relaciones entre conceptos?

Por ejemplo, puedes responder a una pregunta sobre la fecha de una batalla y quién la ganó, pero ampliando el panorama con el momento político-económico de la época, los antecedentes y la consecuencia ulterior de dicha batalla, etc.

## 7. Ejercicio N° 29: Dando clase

Bueno, aquí te transformas en el profesor. Y te imaginas dando clase a un solo compañero (que sea bien crítico y exigente, que no te perdone nada), o a toda una división. Hasta puedes ubicar al mismo docente entre los oyentes. Además de sacarte de la polaridad alumno-maestro (recuerda a Lao-Tze), esto te permite combinar la Paráfrasis, las Preguntas y Respuestas, practicar tus frases, tonos de voz, movimientos corporales, para tu presentación.

Luego, puedes invertir los papeles si estudias acompañado. Ahora te da clase tu compañero, y es tu turno para “sacarle el cuero”, ... je, je.

## 8. Ejercicio N° 30: ¡Aplicalo!

Consiste en poner en práctica algo que aprendiste: un experimento de Química, plantar un germen de poroto o papa, desarmar y armar algo, enseñar unas frases de un nuevo idioma o hablarlo con algún entendido. Si no es posible en el momento, imagínate con los ojos cerrados que lo estás haciendo.

De esta forma, además de haber pensado con el hemisferio izquierdo de un modo abstracto, ahora podrás visualizar, oír, sentir, involucrando más zonas de tu cerebro: el hemisferio derecho y la zona llamada límbica, que corresponde a las emociones. Esto te llevará a una comprensión mucho más global, holística (totalizada). Ves el fenómeno completo: en la abstracción, en forma secuencial, paso a paso, y no es así como funciona la realidad.

Hazlo ahora y disfrútalo. Podrías grabar tus palabras al ir describiendo tu experiencia...


## 9. Ejercicio N° 31: Organizando el material

¿Qué entendemos por **organizar**?

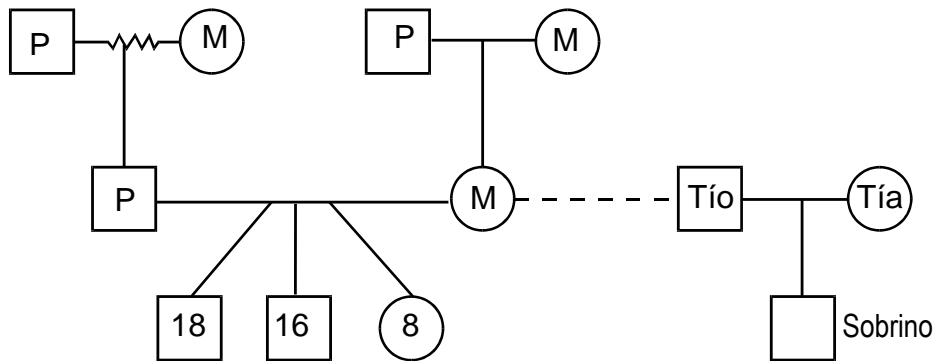
Es ubicar cada elemento en una jerarquía, en un sistema de clasificación. Donde cada parte ocupa un lugar lógico. Y te sirve para descubrir cómo cada elemento influye en los demás, y los tipos de vínculos, relaciones que los interconectan. Podrías trazar, como antes, el organigrama de tu colegio, o el de la empresa en la cual trabaja tu padre. O, más simplemente, el de tu familia.

Colocas a tu papá, a tu mamá, los abuelos (estén vivos o no), a ti mismo, a tus hermanos (si los tienes), a tíos, primos si son importantes para ti, etc.

Luego, al lado de cada integrante, haz una breve descripción de cómo es esa persona, con adjetivos o de otro modo que lo represente bien: “Trabajador, chinchudo, pero bueno”.

Luego, traza líneas llenas cuando el vínculo es fuerte, y punteadas si hay poca relación. Si hay agresividad, algo como 

Puedes contemplar tu diagrama y descubrir las relaciones tanto aparentes como más ocultas entre los miembros. “Claro, mamá es severa con Luisito y la abuela lo perdona, le deja hacer lo que quiere. La abuela se hace la buena y Luisito no sabe qué está bien. Sería mejor que mamá y la abuela se pongan de acuerdo en la disciplina. Se lo voy a decir”. Ojo, que la puedes “ligar” por meterte en la dinámica familiar!



Ahora, organiza otro tipo de material. En forma de cuadros, esquemas, diagramas, como te parezca mejor.

## 10. Un vocabulario para la comprensión

(modificado de Fenker, 1981).

Si queremos **pensar** y **entender** en vez de sólo recordar, nos resultará útil un lenguaje que incluya las operaciones mentales más elevadas. Tomaré como sujeto-ejemplo un tema que conozco más o menos bien, y se conecta en parte con el contenido de este libro en su Paso Básico N° 9: Adecuación Social con la familia.

Tomaremos como tema a la psicoterapia familiar, y le iremos aplicando las 9 categorías de la Comprensión, con cierta superposición con las 5 características que mencionamos más arriba.

## PSICOTERAPIA FAMILIAR

<p><b>1. DESCRIBALA.</b> Póngale una “etiqueta”, señale sus partes, componentes, distingos</p>	<p>Es una forma de tratamiento que cita a varios parientes, junto con el paciente “oficial”, en presencia del profesional. Pueden concurrir todos o algunos, tomar parte en toda la sesión o en un fragmento.</p>
<p><b>2. DEFINALA.</b> Dé una definición, analicela.</p>	<p>Es un método o técnica de psicoterapia que involucra a todo el sistema social familiar, por considerar que es el grupo y no un solo individuo quien posee el problema a resolver, y que dicho grupo produjo el síntoma, siendo afectado por los cambios en el paciente inicial.</p>
<p><b>3. CLASIFIQUELA.</b> Ubíquela en un esquema de clasificación, señale de qué es parte, fije categorías, clases y jerarquías</p>	<p>Es una de las “escuelas” de psicoterapia moderna, grupal, basada en el concepto sistémico.</p>
<p><b>4. PARAFRASEE.</b></p>	<p>Bueno, en vez de echarle la culpa al paciente, como en el caso de un chico que moja la cama, o el de un alumno que no se puede concentrar y se olvida, y luego tiene dolor de estómago, buscamos que toda la familia reciba ayuda y colabore para resolver el problema.</p>
<p><b>5. COMPARE.</b> Haga contrastes, estudie los distintos puntos de vista, analogías y diferencias.</p>	<p>En la terapia individual se cita a cada individuo por separado. Aquí, a todos juntos, o por lo menos a algunos, de acuerdo con el objetivo. Así, podemos observar cómo interactúan delante del terapeuta, en vez de confiarnos en sus relatos subjetivos, como en las sesiones individuales.</p>
<p><b>6. ORGANICE.</b> ¿Cuál es la estructura básica? Clases, categorías. Haga un diagrama. Vincule los elementos en forma lógica. Marque sus interrelaciones e influencias entre sí.</p>	<div style="text-align: center;"> <pre> graph TD     P[P] --- M((M))     P --- C1[19]     P --- C2[16]     P --- C3[8]     </pre> </div> <p>Una familia de 5 miembros. Hombres: en cuadrados, mujeres en redondas. Podríamos describir sus vínculos en detalle</p>

<p><b>7. ¿SOBRE QUÉ INFLUYE?</b>          Describa relaciones de causa-efecto. ¿A dónde pueden llevar, qué provocan?.</p>	<p>Los conflictos de esta familia mantienen las dificultades de estudio de los dos hijos mayores. El mayor ha fumado marihuana y es posible que profundice su adicción, lo cual podría agravar el cuadro depresivo de la mamá.</p>
<p><b>8. ¿QUÉ LO INFLUENCIA?</b>          Fuerzas externas o internas que ejerzan acciones sobre elementos del sistema o sobre todo él; la forma en que esto ocurre, si es posible.</p>	<p>Un grupito de pares del colegio formó una barra que lleva por mal camino al hijo mayor. A su vez, el hermano mayor del papá dice que éste tiene que castigarlo con mucho rigor, y que la psicoterapia sólo sirve para separar a la familia.</p>
<p><b>9. PROVEER DATOS QUE CONFIRMEN LO AFIRMADO.</b>          Información confiable y verificable.          Demostrar la lógica y el método empleados.          Refutar críticas y superar contradicciones o datos que contradigan lo afirmado.</p>	<p>Citar al hermano mayor del padre a una reunión e informarle sobre los objetivos y métodos de la terapia familiar. Hablar con el director del colegio. Conectar a los padres con otros padres que han sido atendidos satisfactoriamente. Recomendarles bibliografía seria sobre el tema, y alguna consulta con un colega reconocido.</p>

Tal vez este ejemplo te resultó un poco complicado, pero aprovechamos para “meterlo” porque te introduce en el concepto del sistema social, al mismo tiempo que ilustra las principales categorías tocadas en la Comprensión. Ahora, te pedimos que describas tu propio ejemplo, tomando alguna asignatura que estés cursando:

**11. Ejercicio N° 32: Aplicando las 9 categorías para la comprensión**

Tema que vas a elegir: “.....”

<p>1. DESCRIBELO</p>	
<p>2. DEFINELO</p>	
<p>3. CLASIFICALO</p>	

4. PARAFRASEALO	
5. COMPARALO	
6. ORGANIZALO	
7. ¿SOBRE QUE/QUIEN INFLUYE	
8. QUE LO INFLUENCIA	
9. PROVEE DATOS QUE CONFIRMEN LO AFIRMADO	

Algunos temas que podrías tratar:

- Una encuesta sobre la imagen de un producto/partido político.
- Una teoría literaria. La justificación de una guerra.
- Una fórmula. Un aparato del organismo humano. Ej.: el circulatorio.

Te aportamos estas sugerencias para ampliar tus opciones. No es indispensable que llenes todas las categorías, ¡No tienes que ser perfecto!. Ni hay tiempo para usar esto en todas tus materias. Pero como modelo para razonar, es efectivo, y te puede servir para algo muy importante o complicado.

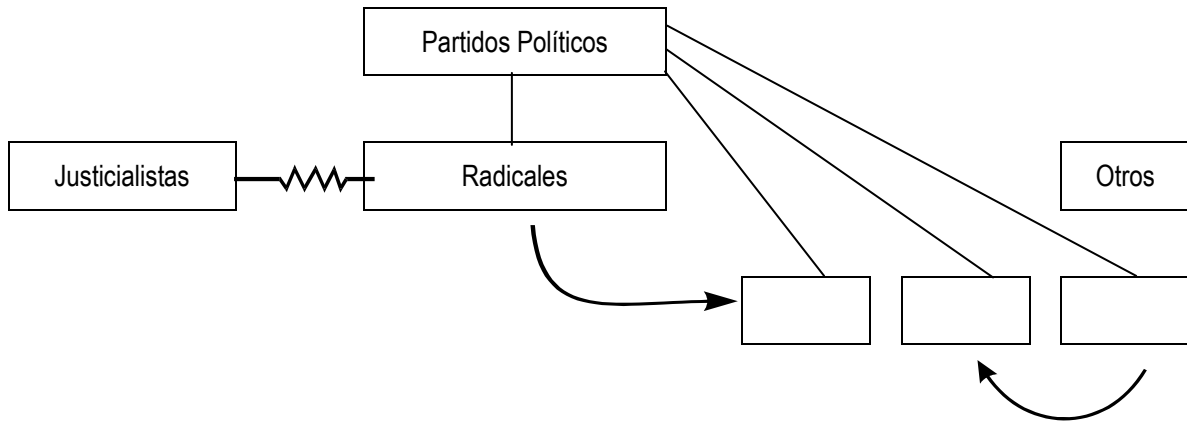
## 12. Poniéndolo en diagramas.

Al combinar el canal interno abstracto (palabras, ideas, números) con el visual (diagramas, figuras), ampliamos mucho la Comprensión. En un diagrama podemos ver simultáneamente los principales elementos y sus interrelaciones.

En cambio, al leer o hablar, estamos en una secuencia lineal, paso a paso, donde no podemos tener todos los elementos en la atención al mismo tiempo.

Como ejemplo para estudiar la historia argentina después de la batalla de Caseros, podríamos representar las diferentes fuerzas políticas, provinciales o centrales, y su importancia relativa, con diferentes tamaños de círculos en un mismo esquema. Trazando líneas que demuestren las conexiones y antagonismos, posibles alianzas, etc.

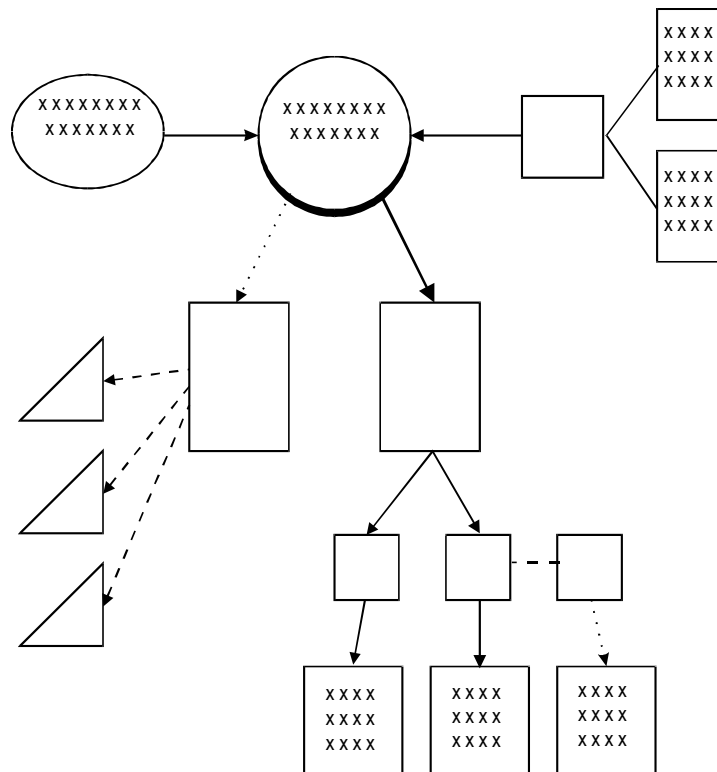
O para los partidos políticos en la actualidad:



Nuevamente, el diagrama nos ayuda a proyectar las interrelaciones entre los distintos elementos. Paso a paso, podemos ir incorporando nuevos componentes, y captando sus mutuos efectos.

### 13. Ejercicio N° 33: Construyendo un Diagrama

Toma como base una materia en la cual es importante **entender** y construye un Diagrama creativo. Puedes emplear círculos, óvalos, cuadrados, rectángulos, triángulos, líneas llenas para indicar ligazones fuertes, punteadas para conexiones débiles, signos de pregunta ante dudas o suposiciones, etc ... todo lo que quieras representar, con tus propios símbolos. Si deseas presentar el Diagrama a alguien, haz un cuadro debajo donde explicas el significado de cada símbolo. Estos esquemas te servirán no sólo para **entender**, sino también para **memorizar** y **exponer** con orden. Y agregar derivaciones arbóreas y colores. Todo ello se presta idealmente para la **visualización**, cerrando los ojos y re-viendo el cuadro en tu mente. El lugar central es para el tema o concepto que se vincula con todas las otras variables.



#### 14. La lectura comprensiva

Habiendo esbozado algunos fundamentos del tema más complejo en el aprendizaje: la Comprensión, con ejercicios que te permitirán experimentar personalmente sus principios, pasaremos al recurso más importante del estudio: la **lectura**. Que, desde luego, pesa más en las materias humanísticas que en las ciencias. Claro que hay muchas formas de leer. Analizaremos las más productivas para la Comprensión. ¿Para qué leemos? En este caso, nos interesa lo referente al **aprendizaje**. Pero también, con objeto de informarnos sobre lo que ocurre en el mundo; como parte de un **trabajo**, o simplemente como distracción. La lectura **cultural** es una combinación del **aprendizaje** y la diversión.

Indudablemente, no son los perros sino los libros nuestros mejores amigos. Tenerlos a nuestra disposición, es como contar incondicionalmente con los mejores cerebros de la humanidad, en el momento que queremos.

¿Nos cansamos? Cerramos el libro. ¡Un amigo tomaría a mal que cortemos la comunicación abruptamente! Si bien los libros no pueden escucharnos ni darnos “caricias”, nada nos impide tener conversaciones imaginarias con el autor, en voz baja o alta.

Cuando asumimos el rol del autor, en realidad estamos activando una serie de recursos valiosos de la mente inconsciente, personificados en el escritor que evocamos: (esto lo hacen también los espiritistas, pero desde otro marco de referencia).

#### 15. Ejercicio N° 34: Hablando con el autor

¿A quién vas a elegir? ¿A Cicerón, Shakespeare, Borges, Stephen Hawking, o simplemente, al responsable del texto de química? Toma el tópico que estás estudiando ahora, que te interesa, o bien, habla en general sobre la materia, la vida del autor, o qué te quiso transmitir en ese capítulo. Graba todo, con los estímulos tuyos y las respuestas de él/ella, y luego escúchate. Desde luego, todos sabrán castellano.

Como sólo empleamos habitualmente el 10% de los recursos mentales, y del 10 al 15% de la comunicación con los demás es consciente, es sorprendente lo que podrás descubrir cuando tomes el rol del autor.

¿Cómo fue el diálogo? ¿De Adulto a Adulto, donde formulabas preguntas y te contestaba? ¿De Niño Libre a Niño Libre, divertido?

¿O lo perseguiste con tu Padre Crítico porque no entendiste su redacción? ¿No será que él te persiguió en el diálogo que construiste? (en realidad, es tu Padre Crítico interno, no te lo tomes tan en serio).

Sería ideal que logres que te conteste con el Padre Nutritivo, comprendiéndote, confiando en ti, apoyándote. Eso depende del grado de protección interna de que dispongas, pero es utilísimo que practiques haciéndote proteger por alguien tan respetable.

Seguramente, luego te será más fácil comunicarte con el texto. ¡Adelante!

El encabezamiento de estos párrafos habla de la “**lectura comprensiva**”. Para no alejarnos demasiado del mismo, adelantaremos que ese es uno de los objetivos primordiales al estudiar: **entender**, darle sentido, conectarla con lo ya conocido, poder recordarla y exponerla.

Iremos entrando gradualmente en este aspecto. Pero antes hay otros temas que ver. Como el concepto de Eficacia, Eficiencia y Efectividad en la lectura.

## 16. La lectura eficaz

Estos términos fueron aportados por el consultor de empresas Peter Drucker:

**EFFECTIVO**: el que hace lo que hay que hacer para cumplir el objetivo. Por ejemplo, cuando escogemos el trozo adecuado del texto para un tema, en vez de irnos por las ramas.

**EFICIENTE**: cuando se desempeña una tarea con el menor tiempo, esfuerzo y gastos posibles. Esto se da al dominar buenos hábitos de lectura, aumentando la velocidad y la comprensión.

**EFICACIA**: al cumplir ambas condiciones: leemos lo que **conviene** leer, en el **menor plazo** posible.

### EFICAZ = EFFECTIVO + EFICIENTE

Asegurémonos, aunque parezcan triviales, algunos factores físicos:

- **Buena luz**, que no refleje, y provenga del lado izquierdo si se es diestro (para no hacer sombra al escribir con la derecha).
- **Ojos** sanos, buen estado físico general.
- **Ambiente** aireado, tranquilo, sin ruidos.
- Texto bien **legible** (¡ojo con los apuntes!).
- **Entrenamiento** en lectura. Cuantas más palabras conozcas, más rápido avanzarás. Un vocabulario nuevo lleva más tiempo para ir incorporando.

¡Ah! Evita frases como:

“Es difícil”      “Me cuesta”      “No voy a poder”

Simplemente, no sirven para nada. La palabra “difícil” no existe en el diccionario del Análisis Transaccional. Es una creencia errónea que te agrega un peso innecesario. Reemplázalo por “Voy a dividirlo en pequeñas partes, me será fácil avanzar paso a paso”.

No confundamos el “**esfuerzo**” (sobrecarga inútil) con la **persistencia** (seguir paso a paso, en el camino fijado, sin abandonar, aprendiendo de los errores).

Nuevamente: la lectura rápida y eficaz es una de las bases de la Comprensión. Pero requiere una actitud mental activa. Centrada en ¿QUÉ QUIERE TRANSMITIRME EL AUTOR? ¿CUÁL ES SU OBJETIVO?

Para “fluir” directamente, identificándote con su pensamiento, como al escuchar tu música favorita. Es que el texto es como la letra de una pieza musical...

**El párrafo:** es la unidad del pensamiento, encerrada entre dos puntos. Ese punto y aparte, generalmente marcan el comienzo y el final de una idea.

La IDEA ESENCIAL suele estar contenida en la FRASE PRINCIPAL. Las FRASES SECUNDARIAS la completan, amplían, adornan, dan ejemplos.

La FRASE PRINCIPAL puede estar al:

- Comienzo del párrafo.
- En la mitad.
- Al final.
  - **Al comienzo:** es lo más fácil de comprender. Va al grano de entrada, y ahorra tiempo. El resto lo matiza, simplemente.
  - **En la mitad:** aquí se divide el párrafo en tres partes:
    - ⇒ Introducción, preparación.
    - ⇒ Va la Idea principal, como un sandwich.
    - ⇒ Aclaraciones, detalles, ejemplos.
  - Cuando la Idea principal va **al final**, hay que leer con más atención, porque es la conclusión del párrafo.

Todo esto es esencial para poder extraer y resumir el significado. No estamos hablando, desde luego, de textos matemáticos o de ciencias, como química o física, donde cada término tiene significado a retener, sino de historia, geografía, literatura, gramática, o sea, humanidades.

Existen excepciones en cuanto a la Idea principal, cuando ésta ni siquiera aparece. Cuando te dirás: ¿A DONDE QUIERE LLEGAR CON TODO ESTO?

Aquí figuran los llamados “párrafos de transición”, que conectan alguna idea menor con la siguiente, hasta llegar al “gollete”.

¿Y cuando aparece más de una Idea principal? Pues tomarás nota de ambas. Todo este procedimiento agiliza la mente y nos pone en contacto directo con el pensamiento del autor. En las novelas, hasta a veces podemos anticipar lo que va a ocurrir.

**La palabra Clave:** es la que transporta la Idea principal habitualmente, ¡búscala!. Te transmite la conclusión más esencial del párrafo. Es la que extraerás para tu resumen. Ya dijimos que las FRASES SECUNDARIAS son las que aclaran, dan ejemplos (mientras no se vayan por las ramas). Nos permiten seguir el flujo del pensamiento del escritor. Para la lectura veloz, son salteables.

Existen también las palabras que denominamos “SEÑAL”, indican el **ritmo** y el **curso** de las Ideas:

Indican:

- Avance: “también”; “Así...”
- Detención: “Porque”; “Por ejemplo...”
- Retroceso: “Sin embargo”; “Como lo vimos antes”; “Volvamos a...”

## 17. Ejercicio Nº 35: Subrayando la idea principal y las palabras clave en el texto

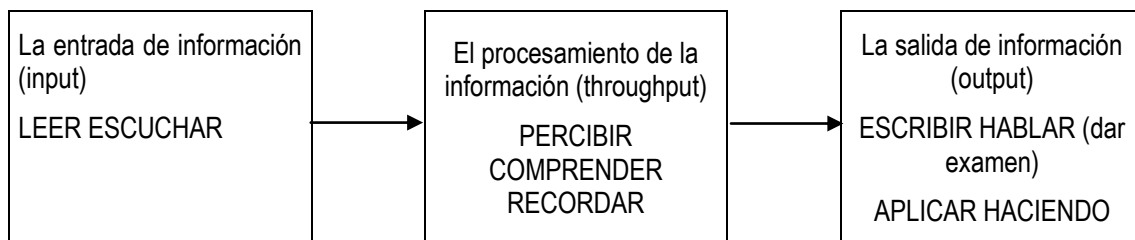
Bueno, aquí viene una práctica. Subraya la Idea principal, o las palabras-Clave de lo que sigue, y luego compone tu propia versión basada en tu resumen:

“Hablan del mundo más allá de las plantaciones como un lugar maligno, lleno de espíritus, donde sólo pueden vivir los animales y los Bambuti, que es como los habitantes del villorio llaman a los pigmeos. Aquellos, unos Bantúes y otros Sudaneses, se quedan en sus plantaciones y sólo van a la selva cuando es absolutamente necesario”.

C. Turnbull, “El pueblo de la selva: un estudio de los pigmeos en el Congo”.

En realidad, siempre aplicaste una técnica similar, tal vez sin darte cuenta conscientemente. Lo mismo, al escuchar a otros.

Usando el modelo de la computación, en todo esto del estudio siempre estaremos actuando en tres etapas:



Y en el input, lo más importante es la **lectura**. En las materias humanísticas, equivale al 90% del tiempo de estudio. ¡Imagínate las ventajas que te brinda mejorar este aspecto! Claro está que tu velocidad variará según las materias, su novedad, complejidad, y el interés que te aporte. Cuando tengas que **memorizar** datos, fechas, números, tendrás que volver a leer párrafos, repasar ideas centrales, subrayar, resumir, etc.: una participación **ACTIVA**. ¡No entra por ósmosis!

## 18. El método ROBINSON: E P L 2 R.

Este famoso método fue copiado, ampliado y citado por la mayoría de los autores de textos para estudio eficaz. Consiste en:

1. E = Explorar el texto.
2. P = Preguntar (interrogarlo).
3. L = Leerlo.
4. 2 R = La primera R es Recitar lo leído, resumido.

5. La segunda R es Repasar hasta saberlo satisfactoriamente. No tienes por qué aplicar rígidamente no este, ni ningún otro método. ¡Hay que ser **rigidamente flexible**! Extrae de él lo que te sirva, usa una parte a veces, a veces otra, o bien todo, de acuerdo con tu situación. Lo veremos en mayor detalle.

### 1. E = EXPLORAR EL TEXTO.

Es útil antes de comprar un texto, que tiene su costo, o cuando hay varios posibles y tenemos que elegir el más apropiado.

Te fijas en: ¿Cuál es el propósito del autor? Lees el Prólogo, el Índice, los Títulos de los capítulos, Subtítulos, con una ojeada general (“skimming”). ¿Quién es ese autor? ¿Cuáles son sus antecedentes? ¿Nos resulta claro de entrada? ¿Qué dice la contratapa? ¿Tiene bibliografía o pretende haber inventado todo? (eso ya de entrada es poco serio, quiere decir que copió sin decirlo). En esta rápida pre-lectura, abre el libro al azar, da vuelta las páginas, ¿Qué surge? ¿Algo despierta tu interés? Dale una ojeada.

Si te decidiste por adquirirlo, o es el obligado por el docente, pasa a la etapa siguiente:

## 2. P = PREGUNTAR (Interrogatorio).

Ir anotando algunas preguntas que se nos ocurren. ¿Cómo prueba lo que afirma? ¿Coincide con otros autores, o con lo que sabíamos o creíamos ya? “Una persona con una pregunta es una persona con un propósito” (Morgan). Este es un diálogo imaginario (como en el Ejercicio N° 31) con el autor, Adulto-Adulto. Conectas tu inteligencia, de igual a igual, pero respetando sus conocimientos. Con permiso para indagar, pensar, evaluar, comparar con otros textos.

Después de este encuentro imaginario, procedemos a la fase 3:

## 3. L = LEER.

Aquí distinguimos entre una PRIMERA LECTURA: rápida, a vuelo de pájaro, global. Tu mente consciente capta una porción relativamente pequeña, pero tu mente inconsciente registra mucho más. Luego te apoyarás en ella.

Es tu decisión cuánto abarcarás con esta PRIMERA LECTURA. ¿Un capítulo?, ¿parte de él?, ¿todo el libro? (o apunte). Dependerá del tiempo que dispongas, aunque **nunca dejes un tema por la mitad**; escoge un trozo que **puedas terminar**.

La SEGUNDA LECTURA ya será otra cosa. Más detallada. Con el SUBRAYADO, o bien, con los marcadores, DESTACADO. No abuses de los diferentes colores, luego te distraerán. A lo sumo usa dos (por ejemplo: rojo para lo más importante, azul para lo secundario). Lo que SUBRAYES serán las IDEAS PRINCIPALES y las PALABRAS-CLAVE.

También puedes marcar en el margen izquierdo, o hacer NOTAS AL MARGEN.

De donde extraerás tus FICHAS, NOTAS, CUADROS y DIAGRAMAS. Hay dos tipos principales de DIAGRAMAS:

1. Los FORMALES: cuadros sinópticos, por orden lógico.
2. Los CREATIVOS: confeccionados con símbolos, como ya describimos antes, colores, ligazones entre puntos, etc.

La forma más práctica es llevar una carpeta con hojas movibles, enganchadas, así puedes ampliar, agregar, reemplazar a medida que avances en la materia.

Tus RESUMENES, hechos en la forma que más te agrada, serán la base de tu Memorización. Y como requieren tu ACTIVIDAD, ayudan a pensar, comprender y afirmar los conocimientos.

Haz buena letra y sé prolijo de entrada. ¡Tu “YO FUTURO” te lo agradecerá! Es horrible estar cerca el examen y no entender lo que resumiste. Daremos más técnicas en el Capítulo sobre Memorización. La fase siguiente de Robinson es:

## 4. R = RECITAR (o repetir).

Se “recita” sólo literalmente (exactamente lo resumido) en cuanto a fechas, fórmulas, vocabularios de idiomas, nombres. Para otros temas puedes “versear” sobre lo esencial. Pero para las ciencias exactas y los idiomas, no hay “verso” que valga. Aquí necesitas dedicar más de la mitad del tiempo del estudio a Recitar. Usa un grabador, te ayudará, aunque lleva su tiempo también escucharlo. Mejora tu pronunciación, el ritmo del habla, evita las muletillas como “Estee... Eee...”

Como Recitar es **output** activo, te obliga a pensar en qué vas a decir, y de paso, practicas para el momento del examen. Todo esto te servirá en un trabajo futuro, al presentar un informe a tu jefe, a un cliente, o para una entrevista de selección. Es imposible distraerse si estás hablando a un auditorio, imaginario o real, en caso de disponer de compañeros. Después de aguantarte, tendrás que aguantarlos a ellos, y darles “feedback” (realimentación, tu evaluación de como Recitaron el tema). Esta fase te ayuda a corregir las faltas y olvidos, hasta el momento. Y la última etapa es:

## 5. R = REPASAR.

Luego de una clase hablada por el profesor, debes repasar tus apuntes en el mismo día y completarlos. Nunca es posible resumir más del 50% de lo escuchado. Compara en lo posible tus notas con algún compañero. Si grabaste la clase (cuando es muy compleja, con muchos datos) tendrás que tomarte el tiempo de desgrabar. Los buenos profesores proveen resúmenes, cuadros sinópticos de sus clases, facilitando la tarea al alumno.

El REPASO debe ser periódico, en cuanto a volver a releer y completar, corregir tus resúmenes. En los momentos intermedios (entre la recepción de la información y el examen parcial o final) es mejor leer, lleva menos tiempo. Pero poco antes del examen es preferible Recitar. Es más similar a la experiencia real.

Muchas veces, conviene repasar en la etapa intermedia, consultando otro texto, por la variedad y los datos adicionales, o “chimentos” de distintos profesores.

## 19. La lectura rápida

Dado que este no es un texto de lectura veloz, sólo mencionaremos algunas bases de la misma, remitiéndote a la Bibliografía, si quieres profundizar. Los lectores inexpertos, o que leen muy poco, van al mismo ritmo con cualquier trozo. También se da lo inverso: los super-veloces pasan por alto conceptos importantes, basta batir el récord de palabras por minuto. Como siempre, apelemos a la flexibilidad, ajustándonos al tipo de texto.

“Volemos” sobre un diario o una revista, pero exploremos más despacio un escrito sobre Filosofía, Psicología, Lógica. Un promedio habitual es de 100-200 palabras por minuto para textos no técnicos. En éstos, disminuye, si se pretende entender. En narraciones, literatura, se puede llegar de 500 hasta 1000 o más. Lo mismo, al buscar algún dato en particular. ¿Quieres medir tu velocidad? Adelante, con el:

## 20. Ejercicio N° 34: Midiendo mi velocidad de lectura

Toma uno de tus textos de estudio (que no sea de ciencias). Fija el tiempo y durante 20 minutos lee a tu velocidad habitual. Al llegar al final (tal vez indicado por la alarma del reloj), toma el promedio de palabras de varios renglones y multiplícalo por el número de renglones de una página. Luego, multiplica esto por las páginas que cubriste. Te dará un total de X palabras, que deberás dividir por los 20 minutos que invertiste. Te encontrarás con la cifra de.....palabras por minuto (para este trozo). ¿Quieres aumentar tu velocidad? Aquí van algunas técnicas:

## 21. Técnicas para incrementar la velocidad de lectura

1. Mira el espacio de arriba entre los renglones en vez de las palabras.
2. Tu vista salta de palabra en palabra. Hazla saltar de frase en frase. Las **Ideas** están en las **frases**, no en las palabras. Así que acostúmbrate a leer por **frases**, no importa si pierdes alguna palabra superficial o secundaria. Conviene que llegues a unos tres saltos por renglón. Esto descansará tu vista también.
3. Evita pronunciar las palabras en voz alta (**vocalización**) como si fueras un chico deletreando en la primaria, y la **subvocalización** (mover músculos de la fonación sin sonido). Eso te retrasa. Una técnica paradójica es pronunciarlos a propósito, en un tono pomposo, o emitir sonidos guturales (“grrr... ummm... ggg...”) hasta abandonar este mal hábito. Tampoco hace falta que acompañes mentalmente, como un “eco” lo que lees, con el diálogo interno. Simplemente, déjate **fluir** con las letras, como si fueran **música**. Conviene que te relajes con el cassette o sin él, si ya estás entrenado, antes de leer. Y tomar conciencia de Distractores internos (ver el Capítulo de la Concentración).
4. Localiza rápidamente todas las palabras “de” y “un” en un trozo.
5. En un tema conocido, localiza las palabras que se repitan mucho, también velozmente.

6. Toma la guía telefónica. (No para que te la aprendas de memoria, ¡no temas!). Imagínate cualquier apellido y nombre (seguramente será Juan Pérez). ¿No sería mejor variar, con Nabucodonosor Beiderbecke? Y lo más rápidamente posible, anota su número telefónico. Ahora, localiza a la velocidad del rayo, un negocio de cierto ramo (el que elijas), más cercano a tu domicilio. ¡Podría ser un plomero si se está inundando tu casa!

7. Detecta alguna información específica: como ser, escenas agresivas de un libro de acción, o conflictos en uno de Historia.

Algunas creencias falsas pueden obstaculizarte:

“...Que sólo hay que leer una palabra por vez para entender”. ¡Falso! Ya explicitamos que los conceptos se expresan en frases (conjuntos de palabras). Así que es preferible leer por grupos de vocablos.

“...Que si lees rápidamente te vas a distraer”. También Falso. Al contrario, al captar las Ideas más rápidamente, te motivarás más y estarás “fluyendo” mejor con el autor.

“...Que al leer bien rápido no vas a entender”. ¡Falsísimo! Esto se desprende de lo anterior. Al ir “al ritmo” del pensamiento del autor, vas a entender mejor lo leído, en vez de ir pergeñando vocablo por vocablo. Tú puedes pensar y captar. Cuanto más lo practiques, mejor lo harás.

“...Cada uno tiene su ritmo, ya es así y no se puede acelerar”. Tampoco es cierto. La práctica automatiza tu percepción y comprensión, pero es importante, como ya lo señalamos, que adaptes el ritmo a cada tipo de tema.

## **22. Algunas recomendaciones para el estudio activo**

Siguiendo a Serafini (1991) vamos a ampliar algunos puntos tratados más brevemente arriba.

Las técnicas propuestas nos hacen pasar de una lectura pasiva, aparentemente más cómoda -sólo hay que sentarse o recostarse y leer ¿no?- a otra más activa. Es que la comodidad se paga luego con más trabajo y menor rendimiento. Está muy bien que tu primera lectura, superficial, la hagas muy relajadamente. Pero luego te conviene trabajar con el material, hacer tu experiencia, integrando tus dos hemisferios cerebrales.

Al trabajar el texto, interactuar con él, distingues:

- \* La importancia de un tópico sobre otro.
- \* Lo que aceptas de lo que critiques.
- \* Palabras nuevas a incorporar.
- \* Comparaciones con la información que ya poseías.

## **23. Más sobre el subrayado.**

Te evita tener que leer de nuevo todo el texto. ¡Algunos subrayan todo! ¿Qué sentido tiene eso? Conviene acompañarlo con notas y señales al margen.

- ¿Cuándo subrayar?: Inmediatamente después de captar el texto. Si no, no sabes qué remarcar.
- ¿Cuánto subrayar?: Lo esencial. Ideas centrales, palabras Clave. Mucho más en lo humanístico que en lo técnico, por supuesto.
- ¿Cómo subrayar?: Con remarcador; líneas ondulantes debajo, para lo esencial; líneas llenas, para lo secundario pero significativo.

Puedes numerar en orden los subrayados, para guiarte en el Resumen y Notas o Cuadros. Marcar las definiciones con flechas. Si el libro no es nuestro, no podemos subrayar. Por eso es conveniente comprarlo, si tienes los medios.

## 24. Los apuntes y notas.

Por ser activos: tienes que decidir y anotar y escribir, facilita la concentración, atención, repaso, retención.

Su valor es mayor cuanto más **personalizados** estén. Hazlos "A tu manera" (como diría Frank Sinatra). Así, evitas mecanizarte con el texto, logrando tu pensamiento independiente.

### ¿Qué tipos de apuntes hay?

- Por Palabras-Clave. Usando lo que subrayaste como guía, construyes el Apunte marcando las relaciones entre conceptos con tus signos. (Si tomaste nota, de clases del profesor, usarás esos datos).
- Siempre con frases breves.
- Resúmenes.
- Tablas, diagramas Formales o Creativos.
- Ordénalos por jerarquías de los temas, en forma agradable, con colores.

### ¿Cómo tomarlos?

Preferiblemente, en carpetas con hojas sueltas, que agruparás y reordenarás. Te recomendamos este formato en lo posible:

Datos, afirmaciones, Ideas principales.
Ejemplos, ilustraciones, Ideas secundarias.
Tus comentarios

Imagínate la impresión que le causarás a tus profesores en el examen si te acostumbras a presentar así la información (y en tus futuros trabajos).

### ¿Y los apuntes de clase?

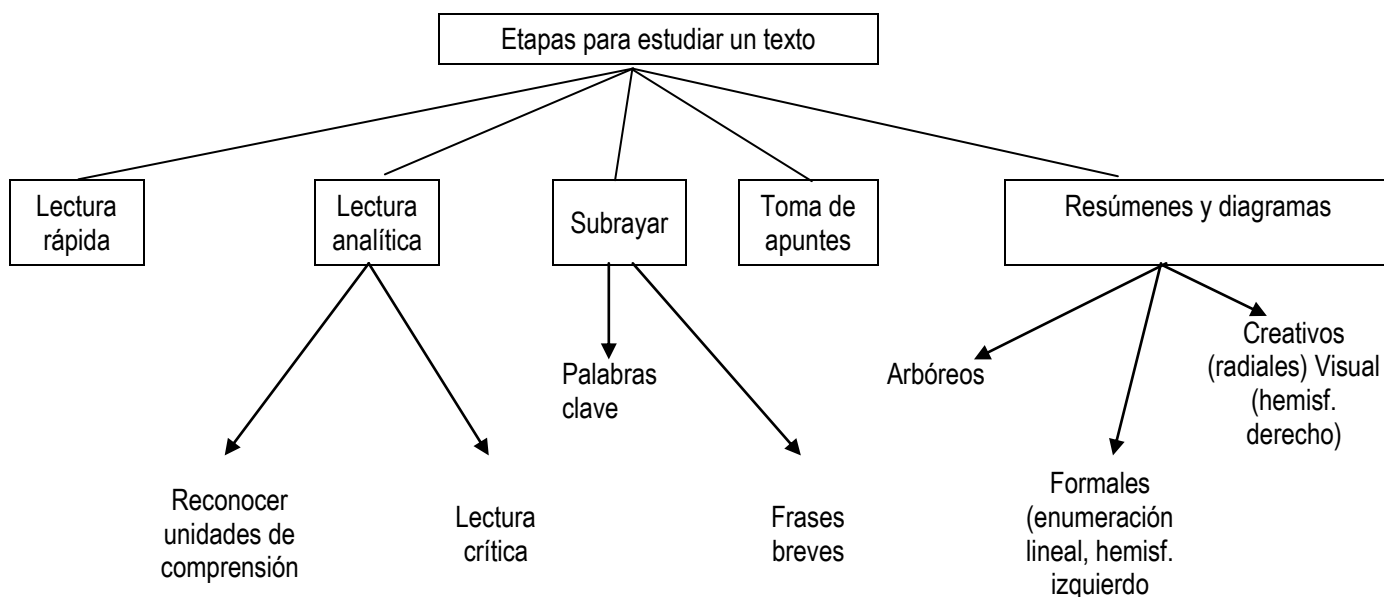
El escuchar te obliga a estar atento, más que al leer. Igualmente, algunos se duermen o sueñan despiertos mientras el docente "da lata". Ya que tendrás que adaptarte a todo tipo de profesores, los apuntes te mantienen despierto (o por lo menos, en un trance útil). Te permiten **reconstruir** lo escuchado, en vez de confiar en tu memoria, que se pierde rápidamente. Máxime cuando hay muchos datos, cifras, fechas, fórmulas.

A veces puedes grabar la clase pero lleva tiempo desgrabarla. Igualmente te sirve para aprovechar viajes largos, etc. oír la cinta.

Algunos docentes comprensivos anotan las Ideas principales, usan retroproyector, etc, agregando al canal Visual al Auditivo. ¡Esto aumenta la captación en un 70%! **¿Cuándo se revisan los apuntes?** Inmediatamente o muy poco después de clase. Aprovecha para consultar al profesor si tienes dudas. Algunos alumnos prácticos usan los últimos minutos de clase para esto. De paso, el profesor los reconoce como interesados en aprender.

## 25. Diagramas: arbóreos, formales, creativos.

**Arbóreos:** vienen de las formas de las ramas. La “raíz” comienza arriba, con el tema principal y va bajando de nivel, dividiéndose cada vez más. Cada descenso de nivel corresponde a mayor detalle. Vas de lo general a lo particular. Y el orden, de izquierda a derecha. Ejemplo:



## 26. La lectura “crítica”

Tal vez nos quedó en “el tintero” qué entendemos por “lectura crítica”. Consiste en aplicar tus capacidades de análisis y comprensión, pensando como siempre te lo sugerimos, en forma independiente, autónoma. Si bien, respetando a tus maestros. ¿Cuáles son los **Criterios** para “criticar” un texto?

- La **Enumeración**: un listado de las propiedades y características que describen a un objeto, hecho o idea. Ej.: “Los Estados Unidos son una Nación...”
- Las **Secuencias**: elementos ordenados en forma lógica, paso a paso. Como las recetas de cocina, o la historia de los descubrimientos en la Física.
- La **Confrontación** y el **Contraste**: comparar metales con no-metales, o la economía capitalista con la comunista.
- **Ampliación de conceptos**: El ejercicio físico previene el infarto de miocardio...pero también puede provocarlo si antes no se realiza un buen chequeo médico y se realiza gradualmente.
- **Enunciación y Resolución de un problema**: El cólera se ha transformado en una epidemia (problema). Las medidas higiénicas recomendadas para resolverlo son...
- **Causa-efecto**: La guerra entre EE.UU. y Méjico se debió a la disputa por el territorio de Texas.

¿Es la pobreza la única causa del cólera?

Todo esto desarrolla tu capacidad para pensar, así como la comprensión de los objetivos del autor. Es importante que evalúes la confiabilidad de la fuente. ¡No todo lo que está impreso es cierto! (aunque muchos lo creen así). Algunas autoridades, o la publicidad, pueden ocultar la verdad, por razones políticas o comerciales. Por lo menos, en los noticiarios de TV ves imágenes, de las cuales puedes sacar tus propias conclusiones. Y distinguir los hechos, la verdad científica, de las opiniones. ¿Es un hecho que Colón descubrió América? Algunos historiadores lo afirman, pero otros, aseguran que sólo llegó a las islas de América Central y que fueron los vikingos los que llegaron antes al Continente.

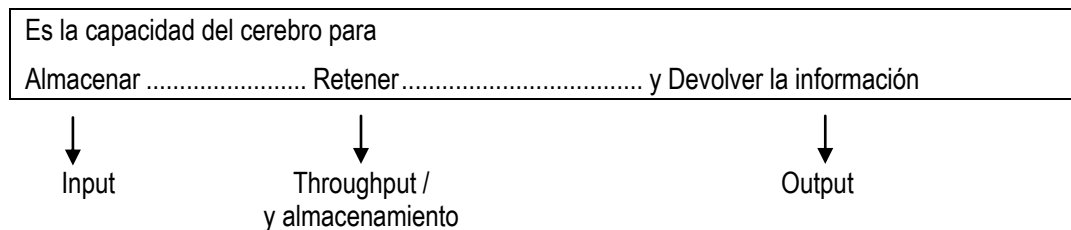
## **27. Súper-resumen de la Comprensión y el Estudio Activo.**

1. EXPLORAR EL TEXTO.
2. INTERROGARLO.
3. LECTURA RAPIDA.
4. SUBRAYADO DE IDEAS PRINCIPALES Y PALABRAS-CLAVE, CON NOTAS AL MARGEN. (o APUNTES DE CLASE).
5. RESUMEN con tu estilo propio y tus palabras.
6. DIAGRAMAS (siempre con tu modalidad) y SINTESIS a partir de cualquier palabra del DIAGRAMA.
7. MEMORIZAR Y RECITAR (exponer ante auditorio real o imaginario, espejo o grabador).
8. REPASAR y volver a RECITAR hasta saberlo satisfactoriamente.
9. PRESENTARTE AL EXAMEN.
10. ¡DARTE EL PREMIO POR TODO LO QUE TRABAJASTE, Y POR APROBAR!

## CAPÍTULO VII

### Memorización: De "No me acuerdo" a "Lo recuerdo"

#### 1. ¿Qué es la Memoria?



#### ¿Cómo funcionan estas etapas?

- a) Etapa de Recepción (input). La información entra por los sentidos, siempre que se le brinde atención. Esto está vinculado con la Concentración sobre el tema que estemos estudiando.
- b) Etapa de Asociación (Throughput). Entre la información que penetró y los datos almacenados en el cerebro. Cuantas más asociaciones (conexiones) haya, más fácil será entender y retener lo nuevo. Cuanto más se sepa, más fácil será, así, retener lo novedoso. Es más difícil retener algo que sea completamente novedoso, como sucede al iniciar una materia de la cual no se conoce ni el vocabulario. Pero hay métodos que luego veremos para facilitarlos. Esta Etapa se completa con la de Conservación o Retención, en la cual la información queda fijada en las neuronas y sus circuitos.
- c) Etapa de Evocación (output). Aquí el cerebro "devuelve" los datos que le requerimos. Muchos de ellos permanecen en la "mente inconsciente" sin que nos percatemos de ellos y sólo surgen en circunstancias especiales (eventos inesperados, estímulos que activan recuerdos, hipnosis, etc.).

#### 2. Tipos de Memoria y los Sistemas de Representación.

Nuestros sentidos perciben el mundo que nos rodea, y transmiten sus datos a través de terminaciones nerviosas especializadas: vista, oído, olfato, gusto, tacto, dicha información sensorial luego cobra sentido en el cerebro: es **interpretada**.

Los Sistemas de Representación (Bandler y Grinder) son mapas sensoriales internos, formas de representarnos los datos externos, visualmente, auditivamente, o cenestésicamente (sintiendo). Habitualmente el gusto y el olfato son menos significativos, excepto para cocineros, perfumistas o catadores de vinos. Otro sistema que podríamos llamar Digital o Abstracto, que emplea conceptos y palabras, reside principalmente en el hemisferio izquierdo, aunque el derecho también interviene en dicho sistema, pero de modo **totalizador, intuitivo, global**. El izquierdo lo hace en forma **lineal**, paso a paso. Recientemente, se valoriza cada vez más la capacidad intuitiva de los conductores de empresas e instituciones.

**Predominios:** aunque no está aclarado el grado en que influye lo congénito y lo aprendido, en la población occidental se observa lo siguiente, aproximadamente:

- \* En el 60% predomina la representación Visual.
- \* En un 20%, lo Auditivo (tanto los tonos, como la importancia de las palabras)
- \* En el 20% restante, lo Cenestésico (lo que se siente).

Te habrás dado cuenta de que lo Visual y lo Cenestésico corresponden principalmente al Niño, de modo que el 80% de la gente está más influida por el Niño que por el Adulto, más Auditivo. (Si bien, lo tonal puede estar conectado con el Niño en los músicos y los sensibles a los tonos de voz de la gente).

### 3. Ejercicio N° 37: ¿Cuál sistema de representación predomina para mí?

En forma intuitiva, coloca los porcentajes aproximados, o por lo menos, el más importante para ti, luego el que sigue, y finalmente el menos significativo: (Visual, Auditivo, Cenestésico, Abstracto).

1. El más significativo .....
2. El que sigue .....
3. El siguiente .....
4. El menos significativo .....

Ahora, analiza tus datos. ¿Cómo afecta esa jerarquía a tu vida? Por ejemplo:

- ¿En tu comunicación con los demás? .....
- ¿En la elección vocacional? .....
- ¿En tu preferencia por algún hobby o entretenimiento? .....
- ¿En tus métodos de estudio? .....

A pesar de estos predominios, y de la importancia de respetar todos los Sistemas de Representación, la educación tradicional apunta casi exclusivamente a las capacidades **verbales y analíticas**, propias del hemisferio izquierdo. Y, excepto en la enseñanza artística, prácticamente ignora las funciones visuales, espaciales globales e intuitivas del hemisferio derecho. Trabaja casi exclusivamente en base a palabras y números. Concibe un mundo de símbolos y abstracciones. Incluso en la escuela elemental, los dictados y los libros de texto sustituyen cada vez más a la experiencia directa, que permite a los jóvenes aprender con sus sentidos (Williams, 1986). No podemos esperar a que los métodos de enseñanza cambien, aunque ya hay indicios de que están comenzando a aceptar los descubrimientos recientes sobre la bilateralidad del cerebro humano. Un ejemplo es la famosa enseñanza "holística" de idiomas.

Pero, sí podemos ofrecerte algunos métodos para que los apliques a tu aprendizaje, ahora, así como a las exigencias de tu vida y futuro trabajo (o actual).

### 4. Ejercicio N° 38: Evocando internamente

Hay muchos ejercicios para mejorar la fijación y la evocación de los sentidos. Para lo **visual**, observar algo en detalle, luego cerrar los ojos y "verlo" en los ojos de la mente. Esto nos sirve para recordar cuadros, tablas, gráficos, resúmenes. ¡Como el hombre biónico! En lo **auditivo**, escuchar con atención voces, frases, música, sonidos, y, también con los ojos cerrados para reducir el "input" de información del exterior, volver a "oírlos" dentro nuestro. Luego, evocarlos a voluntad cuando lo precisemos.

Lo mismo reza para el olfato, gusto y tacto. O experiencias donde combinamos todos los sentidos. Un tipo de memoria potencia a las demás.

Para el estudio, las más importantes son:

- Lo Visual (imágenes, gráficos, partes de la hoja con dibujos o texto, etc.)
- Lo Auditiva (tanto frases como tonos de voz)

Siempre conviene combinar lo Visual con lo Auditivo en las exposiciones y los resúmenes que hagamos.

Lo mismo reza para los profesores que dan clase. Si no emplean recursos visuales, tú puedes compensarlo, realizando tus propios cuadros, diagramas, figuras, sobre lo escuchado. Conviene que adaptes los Sistemas de Representación a la materia y tema. Para mapas, predomina el Visual. Para comprender textos literarios, el Verbal/Abstracto. Pero nada te impide formar imágenes sobre dichos trozos o sobre una lección de historia. ¿Te imaginas al Sargento Cabral jugándose la vida por el Gral. San Martín en medio del fragor de la batalla de San Lorenzo? ¿Puedes sentir el humo, los gritos, los ayes de los heridos, el clarín que indica las órdenes, los colores de los uniformes, el tronar de los cañones? ¡Es

casi como meterse en el Túnel del Tiempo y aparecer en la escena! ¿Cómo podrías olvidar semejante experiencia interna? ¡Y con qué riqueza la describirías al dar la lección o presentar el examen!...

## 5. El énfasis en la Memorización

Lamentablemente, aún hoy día más del 75% de las tareas en la escuela secundaria y la universidad implican la memorización del material.

Y, ¿cuánta información podemos almacenar? Algunos investigadores creen que virtualmente todas las experiencias se fijan. Teóricamente, en algún receso de tu mente te acuerdas del número de escalones del edificio de los Tribunales donde tuviste que ir hace años. O el diálogo de una película que viste desde chica. Pero para sobrevivir, tenemos que seleccionar qué recordamos. Y esto borra mucho, por lo menos, aparentemente.

¿Cómo adaptarnos a esta exigencia aún presente en educación para recordar y recordar? Porque sin duda, en el futuro próximo, con el auge de las computadoras, lo importante no será lo que recordemos, ya que estará todo en los archivos electrónicos, sino en cómo **usemos** dicha información.

Hay una clave fundamental:

Tenemos que <b>depositar</b> el material de modo que sea <b>fácil evocarlo</b> .
--

Si los datos fueran cosas, regiría el viejo dicho de “Cada cosa en su lugar, y un lugar para cada cosa”. Imaginemos al gerente de un supermercado, que da la orden de colocar la mercadería de cualquier manera, a medida que vaya llegando. Todo mezclado, sin criterios de lo parecido, del tipo de elementos. Azúcar con escobas, aceite con linternas. ¡El caos! ¿Quién encuentra algo allí? Lamentablemente, muchos alumnos emplean un modo similar para almacenar la información en su cabeza. O los libros en la biblioteca. “Mami, no me toques nada, sólo yo sé dónde está cada cosa”. **Cualquiera** debería entender el orden en que se archivaron y encontrar lo que haga falta, rápida y fácilmente. Una de las preguntas que hacemos a los profesionales y gerentes es “¿Cuánto tarda en encontrar lo que necesita para su trabajo?” En la práctica, no debe ser más de algunos SEGUNDOS. Esos cajones desordenados, armarios abarrotados de trastos, reflejan el grado de orden dentro de la cabeza. Más adelante, veremos algunas técnicas para archivar información en el cerebro.

## 6. Principales tipos de Memoria

a) Icónica (eidética).

De tipo fotográfico, dura muy poco, menos de un segundo.

b) De corto plazo.

Es inmediata y responde al tipo Visual y Auditivo, durante unos pocos segundos, estando estrechamente ligada a la capacidad de atención. De acuerdo con Miller, podemos retener aquí “el número mágico” de ítems:  $7 \pm 2$ , es decir, entre 5 y 9 elementos. Pero si agrupamos los elementos, ampliaremos la capacidad total. Por ejemplo, reteniendo de 5 a 9 grupos de cifras. Si quisiéramos recordar el número de teléfono 631-6243, así como está escrito nos exige dos elementos: el 631 y el 6243. Pero sería más difícil memorizar las 7 cifras seguidas porque se acercan al límite de la retención: 6316243 (serían 7 elementos). Después de percibir algo (figuras, tablas, números, datos) si no lo repetimos a los pocos segundos, esta memoria tenderá a perderse. Es de “emergencia”. Para manejar alguna exigencia inmediata, estímulos que aparecen y no se repiten. Claro que si repetimos un número u otro dato varias veces, quedará fijado. Justamente, éste es uno de los métodos para transformar la memoria de **corto plazo** a **largo**. Cuando hace falta almacenar información para ser usada en un futuro, mediato o lejano.

c) De largo plazo.

Es la más importante para el aprendizaje, y se supone que sus contenidos estarán siempre a nuestra disposición. Pero, insistiremos en que si lo que entró no se “depositó” en forma ordenada, lógica, y con vinculaciones entre los temas, puede ser difícil que logremos evocarla. Cuando estudiamos una materia por primera vez, todo es nuevo, y no tenemos con qué asociar su vocabulario, sus conceptos. Hay que construir de “cero”.

Al ir familiarizándonos con los términos, vamos construyendo una red de significados, conectados entre sí, relacionamos los conceptos con imágenes, sensaciones y experiencias personales, por las conversaciones y los ejercicios que nos indica el profesor.

Al cabo de cierto tiempo, ya estamos más cómodos con la asignatura, y las ideas que vamos agregando hallan su lugar entre las previas.

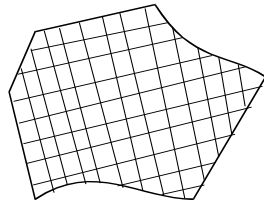
Esto ocurrió con un estudiante de Ciencias Económicas que llegó a la facultad de un bachillerato mal estudiado, aprobado “a los tirones”. Le faltaba totalmente el vocabulario contable/económico. Debido a esto, tuvo que repetir el primer año.

Si haz jugado al ajedrez (o al fútbol) entenderás bien lo anterior. Al comienzo cada cosa es nueva. Luego vas memorizando las jugadas y las combinaciones, hasta construir “grupos” o conjuntos que “largas” o emites como un todo. Tu juego va subiendo de nivel. Estás pensando en **series** de movimientos y no en unidades separadas.

Siempre que sea posible, nos conviene incorporar en forma significativa, construyendo estructuras lógicas, “edificios” con los conceptos. Donde será fácil agregar nuevas ideas. En cambio, si apilamos materiales sin ton ni son, sin relación entre sí, vamos a proceder con la memoria de loros, que repiten sin saber el significado, sólo por los sonidos.

Busquemos las relaciones entre lo nuevo y lo viejo. Y desarrollemos vínculos cuando estos no existen. Será como tirar de una red. La malla arrastra todo lo que nos interesa.

Y cada nuevo elemento de información es ubicado en ella.



¡Al fin un dibujito! Tanto texto ya resultaba pesado. Lo sé, pero si te hago todo el libro tan fácil, después te costará leer otros que no están escritos de forma muy amena.

Afortunadamente, muchos libros vienen escritos en forma práctica, con buenos títulos y subtítulos, resúmenes de los capítulos, orden lógico de los temas, cuadros sinópticos. Otras veces, tú mismo tendrás que construir, crear tu esquema mental para almacenar, retener y extraer. Y esto nos lleva a las:

## 7. Asociaciones: las conexiones de la memoria

Las Asociaciones son las conexiones, las uniones entre los conceptos y las imágenes atesoradas. Cuando dos cosas están ligadas, pensar en una evoca a la otra. Lo que se llama coloquialmente “tirar del piolín”... de la memoria. Algunas Asociaciones frecuentes se dan por:

- ◆ Parecidos: perro, lobo. O bien: chino, coreano, japonés.
- ◆ Significados: martillo, clavo, tenaza.
- ◆ Categorías de clasificación: célula, núcleo, membrana (biología).

Es más fácil formar nexos cuando hay relaciones de sentido común, que implican los sentidos (vista, oído, olfato, gusto, tacto) y experiencias de la vida diaria. Es mucho más difícil recordar conceptos abstractos. ¿Con qué los ligamos?

Esto es similar en lingüística a lo que Chomsky llamó: “Estructuras superficiales” y “Estructuras profundas”:

<p><b>Estructuras superficiales del lenguaje</b>  Palabras abstractas, especialmente sustantivos y adjetivos: “participación” (sustantivo) “desordenado” (adjetivo)</p> <p><b>Estructuras profundas</b>  (Frecuentemente inconscientes), las experiencias sensoriales que se evocan en nuestra memoria cuando oímos o leemos las Estructuras superficiales:</p>
---

Por ejemplo: ¿Qué escena concreta (sensorial, como imágenes, sonidos, olores) evoca en tu memoria la palabra “desastre”? Seguramente no es igual a la de otras personas, que tienen su propio “paquete” interno para las mismas palabras.

Así, una serie de palabras abstractas, sin vinculaciones sensoriales, sin conexión con nuestras sensaciones y emociones, serán recordadas con mayor dificultad que las pintorescas y ligadas entre sí.

¿Qué nos queda por hacer, entonces, cuando no tenemos otro remedio que retener datos inconexos, listas números?

Pues crear, como ya lo dijimos antes, nuestra **propia estructura** con sentido, y adosar los nuevos conceptos a esta estructura, ya conocida (porque fue creada por nosotros mismos). Ejemplos:

**8. MNEMOTECNIA:**

Se toma una palabra, cuyas letras se usan para representar las primeras letras de una lista a recordar, o los elementos de una lista de cosas: Supongamos que un familiar nos encarga una lista de compras en el supermercado y no disponemos de papel para anotarla:

Yogurt Queso untable Pan Espirales Fósforos Jabón Agua Mineral Desodorante	Primero separemos las palabras que comienzan con consonantes, de las que lo hacen con vocales
	<p style="text-align: center;">Consonantes</p> Y (De queso tomamos untable para disponer de más vocales) P F J D
	<p style="text-align: center;">Vocales</p> U E S

Quedaría: “YUPEF JAD” = Yogurt-Untable (queso) Pan- Espirales-Fósforos (recuerda formar conjuntos: éste sería el primer conjunto). Jabón-Agua-Desodorante (el segundo conjunto de elementos)

Recuerdo que en Medicina, para recordar las ramas de una arteria de la cara, usábamos la mnemotecnia: “TE COMO PAQUETE GORDO”. “TE” correspondía a la arteria Temporal. El resto...este...ya no me acuerdo. ¡Pero me sirvió para aprobar Anatomía!

## 9. Ejercicio N° 39: Construyendo mi Mnemotecnia

Toma alguna serie de datos que necesites memorizar para alguna asignatura.

Anótalos como en la lista anterior, separando las que empiezan con consonantes y vocales. Coloca las dos listas (consonantes y vocales) frente a frente e inventa alguna palabra que contenga las primeras letras. Si faltan vocales, inventa alguna.

Escribe en forma vertical tu palabra MNEMOTECNICA y al lado anota los conceptos que representa.

Se puede usar este método también para recordar números:

- El 1 = Una pluma para escribir.
- El 2 = Un cisne.
- El 3 = Pechos.
- El 4 = Un bote a vela.
- El 5 = Un anzuelo.
- El 6 = Un palo de golf.
- El 7 = Una espalda atlética.
- El 8 = Un reloj de arena.
- El 9 = Una gota de agua.
- El 10 = Un bate de béisbol y la pelota.

Para mayor fijación, dibuja un esquemita de la figura al lado de cada número, así unes el símbolo visual con el número.

Después, usas los diez símbolos numéricos de la forma que te sea más útil, como por ejemplo, para el orden en que ubiques ciertos elementos:

Ejemplo	Fragata	1. Una pluma dibuja la fragata
	Batalla	2. Un cisne vuela filmando la fragata
	Trafalgar	3. Una mujer con senos prominentes una remera que dice Trafalgar
	Napoleón	4. Napoleón se escapa en un bote de vela
	Nelson	5. Nelson está pescando con anzuelo
	Isla de Elba	6. Napoleón juega al golf en la Isla de Elba
	Revolución	7. Los culturistas con espalda atlética encabezan una revolución
	Constitución	8. El reloj de arena marca el momento de la constitución
	Democracia	9. La democracia llega como la gota de agua que horada la piedra
	Voto	10. Cada golpe del bate a la pelota es un voto

Esta descripción es bastante estrambótica, pero es lo que se me ocurrió, y además, cuanto más extraña sea, mejor se recuerda. Haz tu propia Mnemotecnia, a tu manera, como diría Frank Sinatra.

## 10. Relaciones entre elementos

Esta técnica para memorizar consiste en “enganchar” algo que se quiere recordar, con lo que ya está fijado. Imaginemos que queremos retener -en orden- las siguientes palabras:

MERCADO TURISTA TELEGRAMA TENEDOR PORTAFOLIO

Lo mejor es formar imágenes mentales: EL MERCADO es una gran plaza, atrae a un TURISTA, que envía un TELEGRAMA para pedir dinero para lo que adquirió allí. Pincha el TELEGRAMA con un

TENEDOR y lo mete en su PORTAFOLIO. Cierra los ojos e imagina esta secuencia. Antes, no teníamos ningún método para organizar la información. Ahora, aunque parezca ridículo, nos ayuda a repetir.

## 11. Lo inesperado, destacado

Cuanto más inesperadas sean las Asociaciones, más destacadas, cómicas, o ridículas, mejor tenderemos a evocarlas. Y es más divertido que repetir y repetir, para colmo con el temor de no acordarse en el examen.

## 12. Potenciando las Imágenes mentales

Las Imágenes internas son evocaciones de experiencias pasadas, o creaciones de situaciones futuras. Basadas en el hemisferio derecho, nos ayudan a memorizar al completar los datos recordados por el hemisferio izquierdo (palabras, conceptos, números).

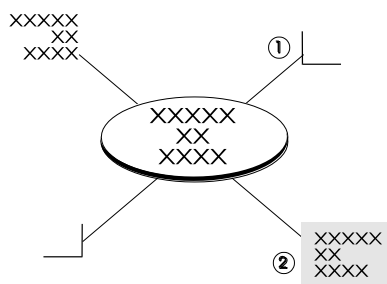
Los niños habitualmente forman escenas internas con mayor facilidad que los adultos, pero gradualmente, al aprender a pensar y escribir exclusivamente con el modo del hemisferio izquierdo, verbalmente, van atrofiando esas habilidades. Afortunadamente, con alguna práctica todos podemos recuperarlas y ponerlas a nuestro servicio.

### Pueden potenciarse con diversas variantes:

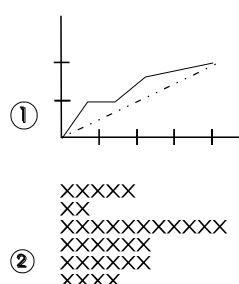
- Variando sus proporciones: En Botánica, para retener el proceso de fotosíntesis, imaginamos al sol pequeño dentro de una planta.
- Exagerando, ridiculizando: En Historia, ver miles y miles de inmigrantes desembarcando, mientras aparece un número que marca la fecha.
- Con movimiento, acción: Se recuerda mejor cuando hay acción. Vea mentalmente el encuentro entre San Martín y Bolívar, oyendo el diálogo entre ambos.
- Intercambio y reemplazo de características de los elementos:

El dique del Cadillal emerge del mapa de la provincia de Tucumán. Desde luego, todas estas variantes pueden combinarse creativamente, y dibujarse en tus resúmenes. Integrando el hemisferio izquierdo con el derecho:

Lado izquierdo de la hoja del resumen



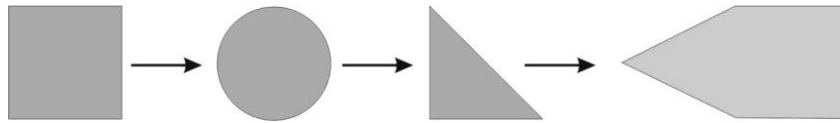
Lado derecho



Las combinaciones a tu alcance para comprender, diagramar, resumir, imaginar, son infinitas. Una vez finalizados tus estudios, estas técnicas te servirán en tu trabajo. Recuerda que la forma en que INCORPORAS el material incidirá en la forma en que lo ALMACENES y EVOQUES. Haz algo similar a un mapa, ubicando la materia primero a vuelo de pájaro en su totalidad, luego marcando los principales hitos (lugares geográficos en el mapa), después, rellenando los detalles. Así, nunca te vas a perder en tu ruta de aprendizaje. El BUEN INPUT conduce al BUEN OUTPUT.

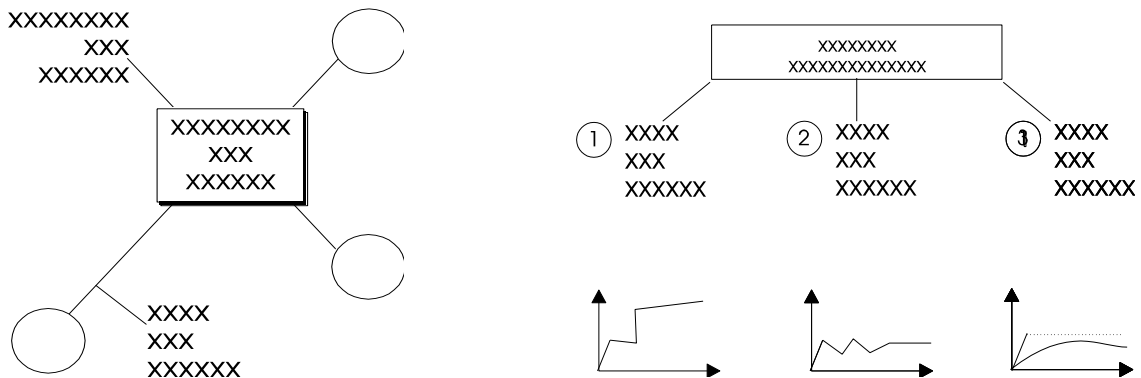
### 13. Las Asociaciones y el Ordenamiento de los datos

Las Asociaciones unen los datos entre sí. Se logra así una cadena en la cual un dato evoca a los vinculados con el mismo, y así siguiendo.



Cuando no se sabe nada de una materia nueva, como lo mencionamos, hay que construir desde abajo, familiarizándonos con conceptos nuevos, a los cuales iremos agregando (Asociando) ítems vinculados, con algún método fácil de recordar (ver más arriba).

El Ordenamiento y organización de los datos los dispone en categorías, jerarquías, grupos, en forma lógica, incluyéndolos de acuerdo con criterios bien definidos.



Una vez más, las diferentes maneras de organizar información para su comprensión, almacenamiento, memorización y evocación

En resumen:

1. Si el material te es conocido, ya tienes tu ordenamiento o marco de referencia. Sólo tienes que ampliarlo, enriquecerlo con los nuevos datos. Por ejemplo: de Matemáticas I a II.
2. Si es totalmente nuevo, vas a construir tu propio marco de referencia, organizándolo desde la base. Puedes pedir asesoramiento a tu profesor y a otros, desde luego.
3. Si está constituido por una mera lista de nombres, números o datos inconexos, emplearás algún método MNEMOTECNICO, uniendo los datos a un armazón creativo, combinado con imágenes.

### 14. Retención (almacenamiento) versus Evocación

Es frecuente confundir ambos fenómenos.

La Retención, como lo vimos, consiste en el acopio de información, en este caso en la memoria a largo plazo.

La Evocación, es el recuerdo a voluntad, cuando lo necesitamos, para el examen o para aplicarlo en algo.

Muchas veces, lo que falla es la Evocación, la capacidad para contactarnos con la información, no la existencia de ésta en la memoria. "Lo tengo en la punta de la lengua..." (está pero no puedo extraerla en este momento).

Buzan (1988) provee varios tipos de evidencias para esto:

1. Remembranza de toda la vida en un "flash" al estar cerca de la muerte.

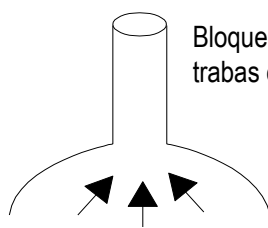
2. Surgimiento de datos durante conversaciones. A veces ni sabemos de dónde salen, estando motivados por el flujo de la charla o intercambio.
3. Sueños. Aparecen personajes o recuerdos aparentemente olvidados por completo.
4. Recuerdos bajo hipnosis. Se emplea con testigos de delitos, etc.
5. Surgimiento por estímulos potentes. Ciertos aromas, sonidos, música, pueden generar toda una serie de evocaciones.
6. Por Asociaciones no conscientes.
7. Estimulación de zonas del cerebro. Los famosos experimentos del neurocirujano Penfield, en Canadá, al tocar zonas expuestas del cerebro con electrodos. Despertaron vividas experiencias totalmente olvidadas ... pero que estaban allí. Estos experimentos dieron origen en gran parte al esquema de los estados del Yo de Berne: Padre, Adulto y Niño, que son “despertables” por estímulos externos o internos.
8. Investigaciones fisiológicas (Rosenzweig, Anokhin). La capacidad del cerebro parece inagotable para atesorar información.
9. Mnemotecnias especiales. Usadas por “magos teatrales” y memoristas profesionales. El caso más famoso fue el del ruso S, estudiado por el fisiólogo Luria durante años.

En nuestra opinión, la Evocación es bloqueada por el tipo de educación que recibimos, por el excesivo hincapié en:

- Memorizar en vez de entender. (Hipertrofia el Niño Adaptado en lugar del Adulto que puede cuestionar).
- Estudio lógico, secuencial, verbal en lugar de integración con el holístico, global, intuitivo, visual.
- Rechazo de lo intuitivo, inconsciente en las relaciones humanas. Berne decía que a los 5 años, los chicos poseen una intuición superior a la de un Profesor de Psicología. Esa parte intuitiva, fue llamada por él “el pequeño Profesor de Psicología” o Adulto del Niño.

Todo esto bloquea el libre flujo de información entre Adulto y Niño, entre mente consciente e inconsciente (donde está la masa de datos almacenados) y por eso, se dificulta la Evocación. Muchas veces, al dejar de “tratar” de esforzarnos en recordar, al relajarnos y confiar en nuestra mente inconsciente, la información o la solución surgen “solas”.

Mente consciente: maneja sólo 7 + -2 datos por vez. La atención no da más.



Bloqueo estrechamiento del canal de intercambio consciente-inconsciente por trabas educativas en la familia y escuela.

Vasto reservorio de datos, asociaciones, imágenes, ideas de la llamada “mente inconsciente”, ligada especialmente con funciones del hemisferio derecho.

Los diálogos internos influyen poderosamente en la Evocación. Si hemos internalizado el mandato “No pienses”, o “No me superes”, o “No sirves”, en forma directamente verbal o por inferencia, estos mensajes interferirán con el flujo de información interna.

Mensajes desvalorizantes directos: alguien nos dice girando o con tono despectivo, la frase en sí. Ejemplo: “Eres un inútil, no sirves para nada, etc.”

Mensajes indirectos, no verbales:

- Nos hacen las tareas en vez de enseñarnos a que las hagamos. (Mensaje oculto: No eres capaz, eres inferior, necesitas que otro te haga las cosas). Y de paso, conseguimos caricias de lástima por no saber.
- Modelos inadecuados: un familiar o compañero demuestra su incapacidad y nos identificamos con él/ella.
- Hacemos algo bien y nos ignoran, como si el mérito no hubiese existido.

## 15. Los cinco factores en la Evocación

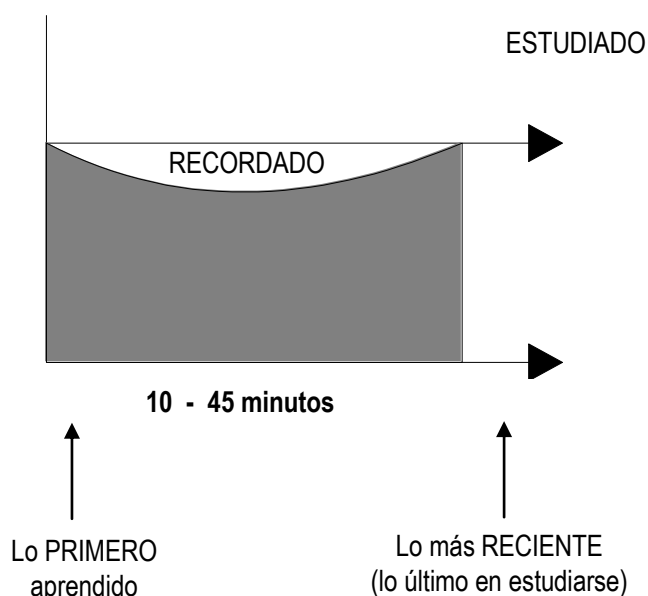
**Será más fácil recordar:**

1. Lo PRIMERO que se aprendió
2. Lo más RECIENTE en el tiempo
3. Lo ASOCIADO con datos previos
4. Lo DESTACADO, RIDÍCULO, INUSUAL, INESPERADO
5. Lo que se REPASE. No hay nada que hacer, hay que estudiar, no más. Esto facilitaría el establecimiento de nuevos circuitos cerebrales entre las neuronas. Como una trocha que se va profundizando en el campo al ser transitada

**¿Cómo aprovechar todo esto?**

\*Tomando conciencia del período ideal de aprendizaje: de 10 a 45 minutos: Esto evita que el período intermedio sea demasiado prolongado. Factores que intervienen:

1. Se recuerda más lo PRIMERO y
2. Lo más RECIENTE

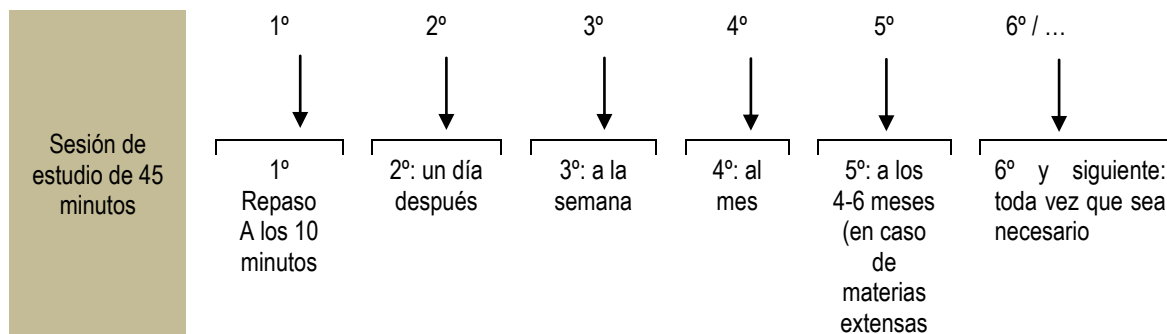


En una sesión ininterrumpida de varias horas, habrá una sola etapa de comienzo (lo PRIMERO) y una sola de lo RECIENTE. La parte intermedia será demasiado amplia y tenderá a olvidarse. En los intervalos entre los tiempos de estudio, la mente inconsciente trabaja, asocia, fija. Los descansos pueden ser de unos 5-6 minutos. Eventualmente, algo más si el material es denso.

Si se hacen intervalos mucho más largos, se estira el período intermedio y terminamos recordando sólo los extremos.

## 16. La importancia del Repaso

Habitualmente, luego de 4 ó 5 revisiones, la información entra en la memoria a largo plazo. Pero, ¿cuáles son los momentos óptimos para repasar? Un gráfico para organizar el Repaso luego de una sesión de estudio de 45 minutos:



Desde luego, estaremos repasando nuestros resúmenes, cuadros, diagramas creativos, en colores con contrastes, imaginiería, etc. y no volviendo a leer textos enteros.

Aunque los datos menos centrales quedarán registrados en la mente inconsciente y forman como una base de datos amplia, de la cual se destaca lo sustancial para el examen a rendir. Y lo sustancial ya lo hemos destacado con las palabras principales, resúmenes, etc.

Los Repasos, así, nos llevarán sólo algunos minutos, y los iremos acumulando en los períodos propuestos.

## 17. El Sobre-estudio

Se refiere a repasar algo que ya se sabe. Pero una cosa es entender y saber algo, que en sí es indispensable, y otra cosa es fijarlo en la memoria a largo plazo. De modo que no hay que envanecerse aunque sepamos algo muy bien. Igualmente es necesario repasarlo con el método mencionado en el punto anterior.

## 18. Las interferencias

Ojo: Cuando nos tomemos los descansos entre sesiones de estudio, no debemos dedicarnos a otro tema, sino distraernos en algo superficial, o de índole muy distinta a lo que estemos estudiando. Por ejemplo: si estamos trabajando sobre teoremas en Matemáticas, podríamos tocar un instrumento o pintar algo, pero no estudiar un verso o Lógica. Esto ocuparía los mismos "receptores" mentales y dificultaría la fijación y la Asociación.

Y con esto damos fin a este Capítulo, recomendándote que apeles a la Bibliografía si quieres ampliarlo. Queremos dejar expreso que hay muchas superposiciones entre los diferentes Capítulos. En realidad, el proceso de aprendizaje es una totalidad, que hemos subdividido en los distintos Pasos Básicos para su mejor análisis y aprovechamiento.

Así, en el siguiente: PLANIFICACION, hallarás algunas repeticiones de métodos anteriores, más nuevos aportes para que disfrutes de un estudio más eficaz.

## CAPÍTULO VIII

### PLANIFICACION: De "No me alcanza el tiempo" a "Yo manejo mi tiempo".

#### 1. El tiempo es la vida.

Si, el Tiempo es la vida. Pero, ¿en realidad existe el Tiempo? ¿O es sólo un invento del hombre, una convención? Y, ¿qué es el Tiempo? ¿Es lo que miden los relojes, simplemente? ¿Cómo lo experimentamos, cómo lo sentimos?

Seguramente oíste el viejo chiste, cuando alguien pregunta a un físico qué es la Relatividad:

“Para comprender qué es la Relatividad de Einstein, compara cómo sientes un minuto charlando con una chica hermosa. Se pasa muy rápidamente, ¿no? Ahora, imagínate el mismo minuto, sentado en una estufa caliente. Parece una eternidad”.

Las respuestas a las preguntas anteriores pertenecen al campo de la Filosofía. A fines prácticos, el Tiempo es un concepto útil que nos sirve para decidir, calcular cuándo hacer algo. Es una guía para mover los músculos (mi definición, no la encontré en otra parte).

Es también un recurso, tal vez el más precioso de todos. Ya dijimos que equivale a la vida, a tu vida. Al contrario del dinero, no puedes ahorrarlo, depositarlo ni comprarlo. Tienes tus 24 horas por día, y es eso. Y, ¿a qué llamamos “perder el tiempo”? En realidad, no es posible perderlo, porque transcurre solito, hagamos lo que hagamos. Lo que queremos decir al “perder el tiempo” es que no hemos logrado algún resultado deseado: terminar una bolilla, disfrutar algo, o hemos aguantado una espera vacía, sin hacer algo útil. A pesar de estos hechos, la inmensa mayoría de la gente valora más al dinero que al tiempo. Desde luego, que el dinero es indispensable para adquirir bienes necesarios, confort, libertad de acción, y para compartirlo con los seres queridos o necesitados. Pero muchos toleran existencias infelices, sacrifican sus necesidades más elevadas por plata, sin darse cuenta de que el tiempo sufrido nunca volverá.

Una paciente nuestra esperó una herencia familiar que nunca llega hasta los 36 años, aguantando maltratos de su madre y abuela, renunciando a dos novios que querían casarse con ella. Esa “zanahoria” que le pusieron, aunque algún día se haga real, no le devolverá los años “perdidos”, sin amor, tolerando humillaciones.

Aquí te invitamos a hacerte esta pregunta: ¿HASTA QUE PUNTO VALORIZAS TU TIEMPO/VIDA? con el Ejercicio N° 36.

#### 2. Ejercicio N° 40: ¿Cómo valorizás tu tiempo/vida?

- ( ) Nada. Dejo que cualquier persona dirija el uso de mi tiempo.
- ( ) Poco. A veces empleo el tiempo como lo deseo, pero en general “me dejo llevar” por lo que surja. Si me hacen esperar me quedo aunque pueda irme.
- ( ) Medianamente. En parte planifico y defiendo mi tiempo, pero “pierdo” bastante en charlas, pasatiempos vacíos, aguanto gente que no me interesa, veo demasiada TV, etc.
- ( ) Lo valorizo mucho. Decido qué necesito y qué me gusta y me atengo a eso, firmemente.

Marca lo que mejor refleje tu actitud actual. Como lo habrás intuido, hay dos factores que determinan tu actitud:

- El grado de conciencia que tienes sobre el paso del tiempo. Si eres muy joven, probablemente creas que tienes todo el tiempo del mundo, que te sobra.
- Tu Autoestima. Si consideras que vales, te vas a hacer respetar en el manejo del tiempo de tu vida.

Algunos terapeutas proponen el ejercicio de imaginarse que sólo nos quedan 6 meses de vida, para intensificar la conciencia del límite de la existencia.

Otra técnica que hemos usado, es aceptar por un rato que sólo disponemos de 12 horas por día, en vez de 24. ¿Cómo manejamos nuestras actividades en la mitad del tiempo? Surgen cosas muy interesantes, especialmente sobre los Valores ocultos.

### 3. ¿Qué son los Valores?

Un VALOR es un concepto que define lo más importante para una persona. Generalmente, todos tenemos una Jerarquía de Valores, del más importante al menos, y suman cierta cantidad limitada, entre 4 y 10. Una escala de un adolescente de 17 años fue: El más importante:

1. **Ser reconocido.** Para eso, buscaba desesperadamente destacarse, ser el mejor, a veces haciendo de payaso.
2. **Estar sano.** Estaba muy atemorizado de estar enfermo. Su familia le había brindado mucha atención cuando tenía alguna enfermedad. Esto le había impedido practicar deportes, por temor a las palpitations (normales en cualquier ejercicio).
3. **La seguridad.** No quería tomar riesgos, prefería la rutina.
4. **El Afecto.** Dedicaba mucho esfuerzo a mantener sus amistades, largas llamadas telefónicas, buscaba complacer a sus padres para que lo quisieran.
5. **El Conocimiento.** Tenía gran curiosidad por las ciencias físico-químicas, la investigación. Este Valor entraba en ciertos conflictos con el N° 3, la Seguridad, porque en la elección vocacional a realizar consideraba que tal vez no pudiera ganarse la vida como investigador.

Todos los Valores son decididos en base a las experiencias que vivimos, y las influencias del ambiente, generalmente de modo inconsciente. Como lo decidimos nosotros, en cualquier momento tenemos el derecho de hacerlos conscientes, ordenarlos y re-decidir cuáles mantendremos, y en qué orden. Son fundamentales para el manejo del tiempo, porque deciden a qué dedicarnos.

### 4. Cómo reconocer mis Valores

Pero, ¿cómo reconocer tus propios Valores? En el caso anterior, el joven del ejemplo tuvo ayuda profesional para indagar en lo que más estimaba. Algunas guías posibles son:

- Los propuestos por Spranger (Types of men, Stechert-Hafner, Nueva York, 1928): Este autor considera 6 grupos de Valores principales:

1. **Teóricos:** Inducen a la búsqueda de la verdad. Sus detentantes actúan y piensan en forma racional, empírica, crítica.
2. **Económicos:** El tipo de hombre "económico" se centra en lo útil y práctico. Tiende a satisfacer sus necesidades corporales, a acumular bienes, a prosperar en un sentido mundano. El conocimiento sin aplicación no tiene sentido para ellos.

3. **Artísticos:** Orientados hacia lo estético, lo bello; la forma, la armonía, gracia, simetría. Tienden al individualismo y equiparan a la verdad con la belleza.
4. **Sociales:** Este tipo de persona es altruista, generosa y vibra con los problemas humanos. Los dominados por intereses teóricos, económicos o artísticos les parecen fríos e inhumanos.
5. **Políticos:** Buscan el poder sobre los demás. Disfrutan la competencia, el logro, y el reconocimiento por sus cualidades de liderazgo.
6. **Religioso:** Procuran las experiencias místicas, la trascendencia, la unidad con el cosmos. Están alejados de lo mundano, viviendo en el renunciamiento y la meditación.

En realidad, todos organizamos nuestra vida en torno a estos 6 valores, pero en distintas proporciones. Algunas combinaciones frecuentes:

Teórico/Económico: podría idear programas de computación.

Político/Social: organiza campañas de ayuda a la niñez y otros grupos desprotegidos.

Artístico/Religioso: estudia el arte religioso del Medioevo.

Esta clasificación se superpone en parte con la Pirámide de Necesidades de Maslow, que vimos en el Capítulo sobre MOTIVACION; ¿recuerdas?

Una correlación posible sería la siguiente:

<b>SPRANGER</b>	<b>MASLOW</b>
1. Teóricos	Autorrealización
2. Económicos	Básicos-Seguridad
3. Artísticos	Autorrealización
4. Social	Pertenencia
5. Políticos	Status, poder, reconocimiento
6. Religioso	Autorrealización

¿No se habrá inspirado Maslow bastante en Spranger?

\* Otra forma de detectar cuáles son nuestros principales Valores y el ordenamiento en que los ubicamos, es observar, simplemente, a qué nos dedicamos más. Qué nos “copa”, como se dice hoy día, y qué hacemos más tiempo cuando tenemos libertad de acción. Ejemplos: Una chica de 15 años habla mucho por teléfono con sus amigos. Valor: Social/Pertenencia. (Es posible que cuando se ponga de novia cambie esta conducta, pero su valor actual principal es el Social). Un estudiante de Derecho dedica todo el tiempo posible al estudio de las raíces filosóficas e históricas de su futura profesión: Teórico/Autorrealización. En base a estas breves directivas, estás en condiciones de cumplimentar el:

### 5. Ejercicio Nº 41: Clarificando mis valores

Existen Valores positivos (a los cuales quieres realizar, que te atraen) y otros negativos (los que rechazas, como por ejemplo: Valor positivo: HONESTIDAD Valor negativo: DELINCUENCIA Es preferible que los expresas en términos positivos. Haz tu Escala de Valores desde el más importante al menos, para un máximo de 10 ítems:

- 1° .....
- 2° .....
- 3° .....
- 4° .....
- 5° .....
- 6° .....
- 7° .....
- 8° .....
- 9° .....
- 10° .....

Ahora, reflexiona sobre tu lista y analiza cómo influye en el tiempo que dedicas al estudio. ¿Quieres cambiar algo? Tal vez reordenes algún ítem. O lo elimines y reemplaces con otro. Los Valores van cambiando con la edad y las circunstancias de la vida. Como el cambiar de país, para adaptarse a una diferente cultura al tener un hijo, sufrir la muerte de alguien cercano, o una decepción sentimental o laboral.

## 6. Los Tres Tiempos: Pasado, Presente y Futuro

El pasado ya pasó. ¿Para qué nos sirve? Para aprender de nuestra experiencia. No necesariamente vamos a repetir lo mismo si realmente aprovechamos las lecciones de nuestros errores. El Pasado es Historia, y por algo ésta se estudia. Aporta las raíces de la existencia. Vivir en el Pasado, como muchos ancianos, nos ata y limita las opciones para el Futuro; tampoco nos deja disfrutar del Presente.

Vivir principalmente en el Presente es negar las Consecuencias de mi Conducta actual. Si estoy algo obeso/a, comer medio kilo de chocolate podrá ser agradable en el Presente, pero me perjudica para mi Futuro. Mi YO de ahora ataca a mi YO de más adelante. Así ocurre con cualquier adicción (alcohol, comida, tabaco, drogas), y con los pasa-tiempos que no dejan nada en el bagaje mental. Como ver TV, charlas superficiales, vagar, pelearse y discutir interminablemente. Estar centrado en Futuro principalmente es también una desviación. Es negar lo aprendido en el Pasado, y el disfrute del Presente. Es el caso de los amarretes, que por temor a la miseria no gozan ni dejan gozar a nadie. O los que padecen fobias, temores exagerados.

Entonces, ¿cuál es el equilibrio óptimo de estos Tres Tiempos? Aunque todo esto fue estudiado con mucha mayor profundidad por los filósofos desde la antigüedad, a fines de esta obra proponemos simplemente:

**a) AL PASADO:** tomarlo como un valioso reservorio de experiencias y aprendizajes. Volver a los momentos lindos, gratos, periódicamente y apoyarnos en ellos. Al afecto que recibimos, a los éxitos. ¿Y por qué no? A lo que descubrimos gracias a errores, equivocaciones. Cuando acertamos o hacemos algo bien, repetidamente, no aprendemos gran cosa. Cuando erramos es cuando aprendemos a hacer las cosas distintas, o a cambiar los pensamientos. Si hacemos algo bien: nos damos internamente una Caricia positiva. Si nos equivocamos, analizamos qué aprendimos del error, y nos damos una Caricia positiva por haber aprovechado algo negativo. ¡SIEMPRE NOS DAMOS UNA CARICIA POSITIVA! Así, siempre nos sentiremos bien. Lo mismo reza para la conducta con los demás, y lo que pidamos de quienes nos rodeen.

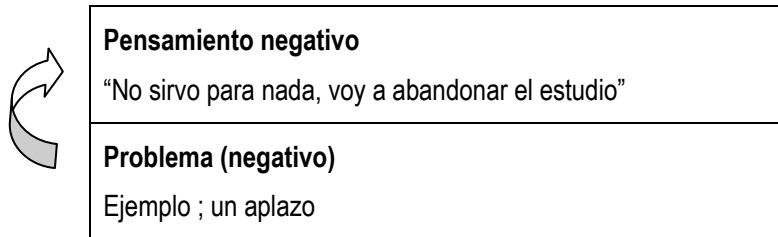
**b) AL PRESENTE:** lo que vivimos, aquí y ahora: tenemos derecho a vivirlo intensamente, a disfrutarlo siempre que sea posible. Como lo decía el Dr. Fritz Perls, creador de la Terapia Gestalt: "El pasado ya pasó, el futuro aún no llegó, sólo existe el presente". En lo cual coincide con el budismo Zen. Todo eso es cierto, pero es necesario también que actuemos en el Presente tomando en cuenta las Consecuencias

que nos provocamos para el Futuro. Tal vez debamos renunciar a una salida muy atractiva un domingo por la tarde, para repasar un tema para el examen parcial del lunes.

Sacrificamos algo en el Presente, pero lo aprovecharemos con creces en el Futuro al aprobar el parcial y avanzar hacia una meta escolar.

**c) AL FUTURO:** como ya lo dijimos, lo planificaremos en lo posible. El destino no existe, es un invento mágico. Todos somos responsables de las Consecuencias de los actos que cometamos. Es fácil culpar al país, a los profesores, a los padres de la infancia, a la mala suerte, a los astros, al psicoterapeuta. Para el Futuro, ante cualquier estímulo o exigencia, positiva o negativa, disponemos de OPCIONES de respuesta. Elijamos la mejor Respuesta posible, actuemos en base a ella, y esperemos relajados los resultados.

Si tienes un problema, algo negativo, ¡no le agregues un pensamiento negativo!



Cuando alguien se queja, la mejor fórmula es preguntarle: ¿CUAL ES TU MEJOR RESPUESTA POSIBLE?

Así, salimos ambos del Circuito Lastimero, del "¿No es terrible...?" o "Pobrecita yo..." o "Si no fuera por..." Estos son algunos de los Juegos Psicológicos del Análisis Transaccional, descritos por el Dr. Eric Berne (ver "Los Juegos en que participamos", Berne, Diana, 1964, y Análisis Transaccional Integrado", Kertész, 1985).

### 7. Ejercicio N° 42: Lo mejor de mi pasado, presente y futuro

¿Qué es lo mejor de tu pasado?.....

¿De tu presente? .....

¿De tu futuro? .....

En este punto tal vez te preguntas: "¿Para qué me sirve todo esto en mis métodos de estudio?". Es una pregunta válida y la vamos a responder. Antes de pasar a las "recetas" de horarios, presentes en la mayoría de textos sobre administración del tiempo y técnicas de aprendizaje, Y QUE POCA GENTE CUMPLE, deseamos que te conozcas más profundamente.

Que esas "recetas" -que te vamos a presentar- te encuentren con mayor autoconocimiento y solidez en cuanto a tus Valores, deseos, motivaciones. Que engloben bien a tu Padre, Adulto y Niño. Y no solamente representen recursos para tu Adulto, que cuando quieras aplicarlos, tu Padre o Niño especialmente, te lleguen a sabotear. Es como el caso de un gordo que se compra el último libro "infalible" con la dieta que lo salvará, y que nunca cumplirá. Es muy distinto que antes de leerlo, analice a fondo su historia personal, los modelos y mensajes de sus familiares ("Ya la familia es así, todos somos gordos"), qué significa la comida para él/ella, el movimiento y los deportes, cómo percibe su cuerpo. Recién después serán útiles las "recetas" de qué hacer. Es nuestro plan que esta obra sea ampliada con unos cursos sobre EL PLACER DE APRENDER. Los facilitadores (así se llaman los docentes entrenados para "facilitar" los cambios de los asistentes) usarán todos esos conceptos y técnicas descriptas en este y los anteriores Capítulos para ayudar a emplear eficazmente las técnicas propuestas.

Pero aunque no asistas a ningún curso, el libro está concebido con fines de tu auto-ayuda. Nada te impide compartirlo con quien desees; compañeros, familiares, tus profesores, para tu mejor beneficio.

## 8. La Estructuración del Tiempo

Berne, al generar el Análisis transaccional, describió las 6 maneras de estructurar el Tiempo:

- |                        |
|------------------------|
| 1. AISLAMIENTO         |
| 2. RITUALES            |
| 3. PASATIEMPOS         |
| 4. ACTIVIDAD           |
| 5. JUEGOS PSICOLOGICOS |
| 6. INTIMIDAD           |

(Algunos autores ubican la Actividad antes de los Pasatiempos).

**1. AISLAMIENTO** Aquí no hay contacto social (transacciones). Estamos con nosotros mismos, para bien o para mal, por resentimiento, temor, fobias, estar encerrados, etc. Al no intercambiar estímulos, se comunican nuestras partes internas: Padre, Adulto y Niño, casi siempre en forma inconsciente. Los que hablan solos por la calle lo hacen concientemente, pero esto no suele ser aceptado muy bien socialmente. Algunos sufren diálogos internos tan desagradables, que se la pasan escuchando ruidos (“música”) por radio o con la TV prendida. Otros, disfrutaban intensamente momentos de soledad, estudiando, leyendo, meditando, contemplando el paisaje, creando. Pero para estar muy cómodos solos, necesitamos saber que en otros momentos contaremos con Caricias positivas. Y esto requiere un buen Circuito interno Emotivo. Un Padre Nutritivo positivo que le dice al Niño interno: “Te quiero, mereces que te quieran, y tu afecto también vale”. Si no lo tienes “de fábrica”, puedes grabártelo a ti mismo con la técnica del Espejo.

## 9. Ejercicio N° 43: La técnica del espejo

En un ambiente tranquilo y sin interrupciones, te sientas o paras frente a tu espejo y te dices frases nutritivas, cálidas:

“Te quiero”

“Mereces que te quieran, simplemente porque eres...” (dices tu nombre)

“Tu afecto vale para los demás”

“Puedes estar solo/a ratos, luego tendrás quien te acompañe”.

Y todas las frases y mensajes que necesites grabar.

Al mirarte, estás usando simultáneamente el canal Visual y el Auditivo. Puedes tocarte, acariciarte al mismo tiempo. O pedirle a quien sientas cerca, que te diga, “grabe” estas frases que tal vez tus familiares no supieron ofrecerte, porque tampoco las recibieron. Más aún, grabarlas y escucharlas periódicamente, o que te las grabe alguien que te llegue. Todo esto te “instalará” ese Circuito Emotivo (del Padre Nutritivo al Niño Libre), que te hará sentir mucho mejor porque se hará automático, inconsciente. Te acompañará en los ratos de soledad mientras estudias, y hasta elevará tus defensas ante las enfermedades. Fue comprobado por una nueva ciencia, la Psico-Neuro-Inmunología, que el stress excesivo, la falta de “caricias”, y los diálogos internos negativos reducen la capacidad del organismo para enfrentar los gérmenes y otras noxas ambientales.

Pasemos ahora a las 5 formas sociales de llenar el tiempo. La primera de ella, los:

**2. RITUALES.** Son transacciones simples, estereotipadas. Siguen un curso prefijado generalmente por pautas culturales. La forma más simple es el saludo. “Buenas”, “Buenas”. Hemos intercambiado una caricia cada uno, y reconocido mutuamente nuestras existencias. Si saludas y no te contestan, te sentirás ofendido/a. Y además, ¡te deberán una caricia! Formas más complicadas se ven en las ceremonias diplomáticas, religiosas, otorgamiento de títulos, etc.

Los Rituales suelen marcar el inicio de las relaciones sociales, y dan pie a vínculos más cercanos.

A las personas tímidas les decimos: “No hace falta que pase del Aislamiento a la Intimidad que tanto teme. Es suficiente con saludar. Ahí ya estableció un contacto. Luego, ya veremos cómo sigue el resto”.

**3. PASATIEMPOS.** Son simples charlas. Transacciones complementarias superficiales, entre dos o más personas, alrededor de un centro de interés común. Su objetivo es llenar un lapso de un modo más o menos placentero, manteniendo un contacto social sin profundidad. Existe cierto acuerdo tácito sobre el desarrollo y el tema a tocar. Si no se cumple, se rompe el Pasatiempo.

Por ejemplo, si varias madres critican a los adolescentes de hoy, e ingresa una nueva señora al grupo para elogiar a sus hijos (o los maridos), el Pasatiempo se corta, en forma incómoda.

Temas frecuentes:

**Para mujeres:** los maridos, hijos, la cocina, las suegras, la moda.

**Para hombres:** las mujeres, deportes, los autos, política.

A veces en los cursos de Análisis Transaccional, les pedimos a las mujeres que hablen de box, y a los hombres de modas femeninas. Ellas terminan criticando la brutalidad de ese deporte, y los hombres comentando sobre los cuerpos de las damas, en vez de la ropa! Porque dichos temas evocan desviaciones de la identidad tradicional, femenina o masculina. ¡El ejercicio resulta muy divertido! ¿A qué edades son frecuentes los Pasatiempos?

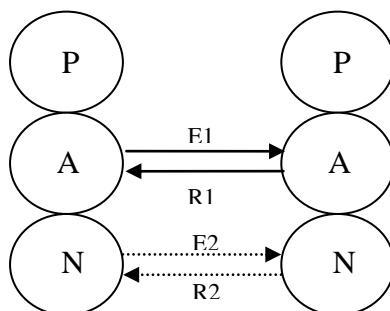
En la segunda infancia, en la adolescencia, y entre los jubilados.

**4. ACTIVIDAD.** Cuando estamos haciendo algo, abocados a cualquier tipo de tarea, estamos en Actividad: estudiando, trabajando, pintando, tocando un instrumento, leyendo, jugando a los naipes. Aquí Berne se aleja de la definición tradicional de Pasatiempo (al referirse a juegos de salón, etc.). Para él los Pasatiempos son solamente charlas: se habla pero sin hacer nada. La Actividad puede ser realizada en Aislamiento, como el caso de la lectura, o socialmente, en un dúo o grupos de trabajo.

La profundidad de la relación es variable en cuanto a la Actividad y los Pasatiempos. Si hacemos algo sin hablar, no intercambiamos caricias, pero hay Actividades donde las caricias son muy intensas, como en la psicoterapia. En los Pasatiempos siempre hay caricias, pero por definición, son superficiales.

Algunas personas “trabajólicas” creen que sólo merecen caricias después de haber producido algo. Esto es más visto en culturas protestantes que católicas, porque Lutero y Calvino enfatizaron que el trabajo acerca a Dios. En cambio, en el catolicismo, “antes pasará un camello por el ojo de una aguja que un rico por el reino de los cielos”.

**5. JUEGOS PSICOLOGICOS.** Son una serie de transacciones con una parte consciente, socialmente aceptable, y otra inconsciente, que lleva a un desenlace previsible. Los Juegos psicológicos reciben nombres tragicómicos: “Esta vez te agarré, desgraciado!”: como cuando un maestro tiene a un alumno entre ojos, y espera el momento en que “caiga”. O “Pobrecito Yo”, un joven sobreprotegido, que se queja lastimeramente para justificar que no estudió, pretextando dolores de cabeza. “Peléense entre Uds.”, induce resentimientos entre dos o más personas, para no pelearse con ellas. Las “Pasa la papa caliente”. “Eres maravilloso” exagera los méritos de un hijo, que después se estrella contra la realidad en el colegio. Fueron descritos más de 100 Juegos (ver Los juegos en que participamos, Berne, Diana, 1964, y Análisis Transaccional Integrado, Kertész, 1985) El Dr. Ernst escribió un libro, (no traducido al castellano) llamado “Games students play” (Los juegos que juegan los estudiantes). Estas formas de estructuración del tiempo se diagraman con líneas de puntos para los mensajes ocultos, inconscientes:



Ejemplo: conversación entre dos compañeros. Estímulo (E): Adulto-Adulto: “Convendría que sigamos repasando dos horas más”. (Estímulo 2, simultáneo, enviado con cara de hastío: “¡Larguemos ya!” El otro responde, Adulto-Adulto: “Sí, convendría...” (y su Niño asiente, aceptando el mensaje del otro Niño para cortar).

Ya podemos imaginarnos cómo sigue esa sesión de estudio. ¡El Niño siempre suele ganarle al Adulto!

En los Juegos hay cierto intercambio de caricias, y variables grados de emoción, pero “por la izquierda”. Carecen de la honestidad, autenticidad, espontaneidad de la forma más gratificante de llenar el tiempo de vida (en cuanto a lo social se refiere):

**6. LA INTIMIDAD.** Es una comunicación, como lo decíamos, sincera, honesta, directa, compartiendo emociones auténticas. Generalmente, mirándose a los ojos, o tocándose las manos u otras partes del cuerpo, abrazándose, etc.

Puede ser placentera, al darse afecto, protección, o dolorosa, al dar un pésame. El mirarse con rabia y confrontar lo que nos molesta es también una forma de intimar. Después de largas jornadas compartidas sobre una asignatura, se va creando un clima de cercanía con los compañeros, compartiendo sus intereses y los resultados de los exámenes, como si fueran nuestros. La responsabilidad común suele conducir siempre a la Intimidad, siempre que haya afinidad entre las personas.

Se da tanto en sexos diferentes como en el mismo, y es independiente de lo sexual, aunque el sexo puede coincidir con Intimidad.

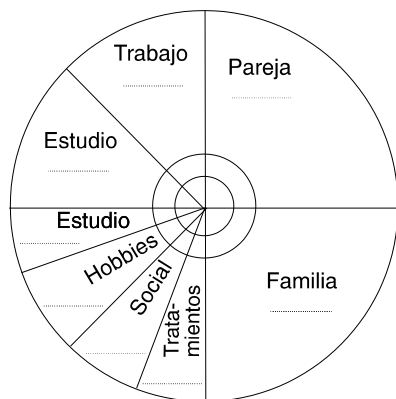
LAS 6 FORMAS DE ESTRUCTURAR EL TIEMPO POSITIVAS Y NEGATIVAS: SUS RELACIONES CON LAS CARICIAS Y EL ESTADO DEL YO				
Estructuración del tiempo	Formas Positivas	Caricias y estados del Yo	Formas negativas	Caricias y Estados del Yo
1. Aislamiento	Meditación, creación y estudio	No caricias. Adulto y Adulto del Niño	Retraimiento	No caricias Niño Adaptado
2. Rituales	Saludos, ceremonias	Escasas, Niño Adaptado	Compulsiones, repeticiones burocráticas, sacrificios	Escasa o inadecuadas Niño Adaptado
3. Actividad	Trabajo, diversiones	Positivas Adulto, Adulto del Niño	Delitos, Venganzas	Positivas o negativas, inadecuadas, Adulto, Niño Rebelde
4. Pasatiempos	Conversaciones sociales amables	Caricias + Padre	Chismes, quejas. Adulto o Niño	Negativas, padre Crítico Niño Adaptado

5. Juegos Psicológicos	No hay		Todas	Caricias + y – inadecuadas, Padre y Niño
6. Intimidad	Afecto, compasión, protección, creación conjunta	Positivas incondicionales, Niño Libre y Padre Nutritivo	Sadismo, masoquismo	Caricias negativas Padre Crítico Niño Libre Adaptado

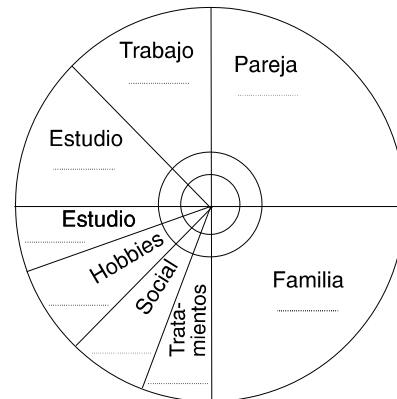
Vamos a terminar este tópico con un resumen sobre el mismo, y sus vinculaciones con los tipos de Caricias y los Estados del Yo involucrados. (en este cuadro pusimos Actividad antes de Pasatiempos -es indistinto, como lo dijimos).

### 10. El Tempograma por Roles y el estudiante centrado

¿Recuerdas el diagrama de las áreas de Conducta, con el centro para la Mente, el círculo intermedio para el Cuerpo, y el externo para los Roles fundamentales? (Estudio, Trabajo, Pareja, familia, Tiempo Libre, Deportes, Hobbies, Social/amistades, tratamientos). Aquí lo transcribimos de nuevo para que lo repases, y como una primera aproximación para que tomes conciencia del manejo de tu tiempo.



**DIA LABORABLE**



**DIA NO LABORABLE**

### 11. Ejercicio Nº 44: Mi tempograma por roles

Anota el tiempo aproximado que dedicas a cada actividad y rol, a continuación: (marca horas, medias horas y cuartos de hora)

	DIA LABORABLE	DIA NO LABORABLE
1. Estudio: en clase, en casa, en biblioteca, etc.		
2. Trabajo (si trabajas)		
3. Deportes		
4. Pareja (si la tienes)		
5. Con la familia		
6. Comidas (puedes coincidir con el tiempo con la familia)		
7. Higiene		
8. Amigos		
9. Hobbies		
10. Transportes/vías		

11. Diversiones (TV, etc.)		
12. Ayudar en la casa		
13. Otros		
14. Sueño, descanso		

Y, ¿qué entendemos por un estudiante “centrado”? Al que vive una vida plena, satisfaciendo sus necesidades en los diversos roles, en forma equilibrada. Ni como “vago” ni en el otro extremo, del “ratón de biblioteca”.

Concurre a clase alrededor de 20 a 30 horas por semana, y estudia por su cuenta entre 10 y 20 horas en los 7 días. Es como una jornada de trabajo, y en realidad, el estudio es una preparación para el trabajo futuro, además de los otros beneficios que arroja (ver Capítulo sobre UTILIZACION).

Idealmente, la persona “equilibrada” destina tiempo a todos esos roles, llevando así una existencia armónica. Pero muchos se desvían, hipertrofiando alguno en desmedro de otros, como parte de su Argumento de vida. No usan sus opciones, consultando a su Niño Libre (¿Qué necesitas?), con normas adecuadas en el Padre interno, y su Adulto logrando en el ambiente que le rodea lo que requiere.

## 12. ¿Cómo mejorar el manejo de mi tiempo?

Existen algunas horas sobre las cuales no se puede (o no nos conviene) hacer modificaciones. Para un alumno de primaria, son las de clase, el sueño (9 a 10 s), las comidas, la higiene, el viaje:

**Escuela:** 4-5 hs. (de clase, lunes a viernes)

**Sueño:** 9-10 hs.

**Comidas/higiene:** 1 hora (compartida normalmente con la familia, donde intercambiamos caricias)

**Viajes:** variable. Promedio: 1 hora.

Hasta aquí: un total de 16-17 horas diarias ya ocupadas. Nos quedan 7-8 para programar a nuestro gusto. Un buen esquema podría ser:

**Estudio en casa:** 2-3 horas (bien aprovechadas, si no, no se computa como tales. Puede variarse la intensidad diaria (“un día menos, otro más”), pero manteniendo el promedio de 2-3 horas. Ayuda a los padres en tareas domésticas: 30 minutos a 1 hora. Deportes, actividades al aire libre: 1 hora (puede combinarse con el rol de amigo)

**Social, amistades:** 1 hora Diversiones, relax (la malhadada televisión), hobbies: 1 hora.

Nos queda aproximadamente 1 hora libre. Siempre hay que tener en cuenta los imprevistos (trámites, cortes de luz, visitas, atención médica u odontológica, etc.) Todo esto para los días de semana. Estamos muy en contra de las clases vespertinas. Al colegio se va por la mañana, levantándose temprano. En caso de doble escolaridad, se ajustan los tiempos. Eso sí: hay una norma básica que dice:

**PRIMERO EL DEBER, LUEGO LA DIVERSION.**

La diversión debe ser el premio, el reforzador después de las tareas. Al revés es contraproducente. La regla de la abuela: “Primero la espinaca, después el postre”.

Los fines de semana la cosa cambia, ya que no hay asistencia a clases. Esas 4-5 horas y la hora de viaje no existen. Igual te conviene planificar por adelantado. Conviene que te acostumbres a esto de chico/a. Tenemos mucha gente mayor que nos consulta, que no disfruta por no planear sus fines de semana con anticipación. Todos sufren, incluso los hijos, cuando un sábado por la tarde se preguntan, “¿Y qué hacemos hoy? ¿A dónde vamos?” Lo mismo los domingos.

Es muy conveniente que la familia disponga de algún lugar más o menos fijo, al aire libre, donde trasladarse sábados, domingos y feriados. Esto fluctúa desde un lujoso country o casa de fin de semana, hasta el más modesto club o hasta plaza de barrio.

Cuando los niños son pequeños, los programas suelen ser colectivos. A medida que van creciendo, se va produciendo “el nido vacío”. Algunos padres que se aburren entre sí, buscan retardar al “despegue de los hijos adolescentes, o les producen culpa por salir con amigos de su edad.

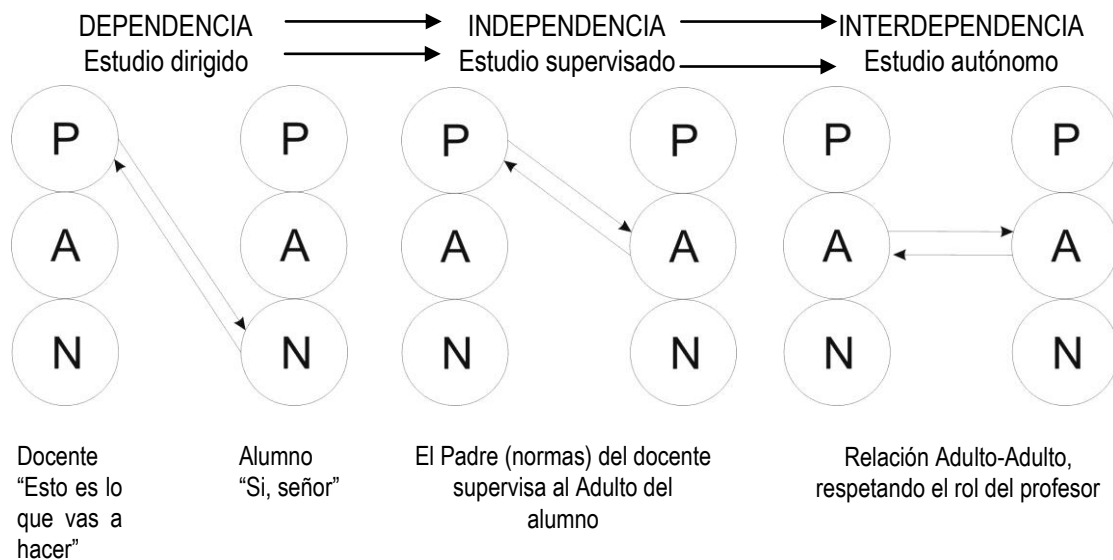
Los padres no son los amigos de sus hijos. Son los padres, y es preferible que cada uno cuente con amistades de su edad. Para el caso de alumnos de secundaria o universidad, el cronograma es algo diferente, pero se puede construir sobre la base del anterior, ajustando cada situación a la conveniencia individual. Es mayor cada vez, al avanzar en la carrera, la propia responsabilidad por la programación del tiempo. Esto es máximo a nivel universitario, especialmente en algunas carreras como Abogacía, con poca asistencia a las clases. ¡En la secundaria estaba todo tan estructurado!

### 13. El continuo de la dependencia a la total responsabilidad

Tradicionalmente, y especialmente en la escuela primaria, el estudio está DIRIGIDO. El profesor indica qué estudiar y a veces, cómo hacerlo. Si le enseña a aprender a sus discípulos éstos aprovecharán mejor sus ratos, y lo harán con mayor motivación.

En esta etapa existe un alto grado de DEPENDENCIA. Una vez internalizados los métodos, podemos pasar a la SUPERVISION. El estudiante ya adquirió los hábitos, tanto motores como cognitivos (pensamiento, razonamiento) y es capaz de independizarse parcialmente de sus mentores. Estos representan más bien, un creciente recurso para la comprensión y el análisis crítico de las asignaturas. Finalmente, en este avance hacia el desarrollo del Adulto, el alumno llega a la fase de AUTONOMIA, Auto = a sí mismo, Nomos = mover: se mueve a sí mismo, sin el Padre Crítico externo (que lo “tenga cortito”).

Prácticamente organiza sus quehaceres, y el docente es sólo un consultor. Aunque deba cumplir el requisito de los exámenes. Todo lo cual arroja un gran parecido con la curva del desarrollo educativo en la familia, y las organizaciones. El docente va bajando del Padre al adulto, y el alumno subiendo del Niño al Adulto.



#### 14. El Cronograma de estudio y de otras actividades.

En este punto, estamos en condiciones de proponer que efectúes tu Cronograma, tomando una semana tipo. Hemos dividido las horas en medias horas, por si alguna actividad lo requiere. Te sugerimos trazar un Cronograma, hacer fotocopias, y actualizarlo cuando sea necesario. El siguiente es un ejemplo de una alumna de 13 años, en primero Comercial.

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6	Higiene, desayuno	Ídem	Ídem	Ídem	Ídem		
7	Viaje	Viaje	Viaje	Viaje	Viaje		
8	Colegio	Colegio	Colegio	Colegio	Colegio		
9						Higiene, desayuno	
10						Voy al club o salgo con amigos o mi familia	
11							Higiene, desayuno
12	Viaje	Viaje	Viaje	Viaje	Viaje		Día libre Salida con familia o amigos
13	Almuerzo	Ídem	Ídem	Ídem	Ídem	Almuerzo	
14	Descanso (¿Siesta?)	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso		
15	Estudio	Estudio	Estudio	Estudio	Estudio		
17							
18	Deporte	Tiempo Libre	Deporte	Tiempo Libre	Amigos		Repaso
19	Tiempo Libre		Tiempo Libre				Preparo carpetas
20	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena		Cena
21	Repaso	Repaso	Repaso	Repaso	Amigos		
22	Sueño	Sueño	Sueño	Sueño		Voy al cine o a fiestas	Sueño
23							
24							

**NOTAS:**

- Me es muy útil haber aprendido a escuchar al profesor y tomar buenas notas en clase. Otras compañeras “pavean” y después tienen que estudiar el triple.
- En el viaje puedo aprovechar para repasar los apuntes de clase. Es lo mejor, al tenerlos “fresquitos”. O escuchar alguna grabación de un repaso. Si no, serían horas perdidas, ¡10 por semana, ida y vuelta! Aunque a veces converso con las compañeras, igual la paso bien.
- Tengo 20 horas de clase por semana, cerca de 10 horas de viaje. Y estudio entre 20-22 hs. por semana. ¡Es como un trabajo! Con unas 40 horas. Bueno, mis padres también trabajan, y mi tarea por ahora es estudiar, además de ayudar en casa y hacer algunas diligencias para papi.
- Soy buena alumna; siempre voy tranquila cuando me toman, y me queda tiempo para divertirme. Emilse.

Ya que “el hombre es un animal de costumbres”, aprovechémoslo. Creando hábitos como lo hizo Emilse, ya uno se sienta “solito” a la hora acostumbrada al escritorio/mesa. En cambio, abrumarse a última hora porque “toman”, predispone a situaciones caóticas, ansiedad, bajo rendimiento. Mal precedente para cuando tengamos que cumplir un horario en una empresa, con tareas a mediano o largo plazo.

Observa que el Cronograma de Emilse deja bastantes ratos libres, es flexible, para ajustarse a imprevistos. Tal vez algunos días estudie con compañeros/as, y deba trasladarse. Nota también que la diversión está siempre después y no antes de las tareas. Pero, OJO. En realidad, Emilse no está dedicando 20-22 horas totales, sino que sigue el sistema que recomendamos antes, para retener mejor:

**MÓDULOS DE 45 minutos** —————> **Descansos de 15 minutos.** En los cuales no piensa en nada serio, se distrae, toca un instrumento, habla por teléfono, pasea, toma algo. Además de premiarse por los 45 minutos anteriores, deja que su MENTE INCONSCIENTE sedimente, asocie, grabe la información en la MEMORIA A LARGO PLAZO

Nuevamente, esto no es rígido, puede variar los tiempos, pero en general, es lo apropiado para el máximo aprovechamiento.

¿Ya está? NO. Falta hacer la planificación de las asignaturas, propiamente dicha. Hasta ahora, no precisamos cuáles materias o temas ubicaremos en los módulos de tiempo. La Planificación puede ser por SEMANA en la primaria o secundaria, a veces por MES. En la universidad y cursos para adultos, suele ser por MES o hasta por AÑOS. Hay materias muy largas, correlativas, etc. para las cuales esto es lo más indicado.

### 15. El Cronograma por asignaturas.

Podrías hacerlo llenando simplemente los horarios de “Estudio” con los temas correspondientes. Por ejemplo, Lunes de 15 a 17, Historia, luego de 17 a 18, Matemáticas, o bien, especificando el tema en particular. Si tienes algún examen importante, puedes apelar al método de:

### 16. La Cuenta Regresiva.

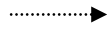
Ejemplo: Planificación para la preparación de un examen. Actuamos como el lanzamiento del Apolo. Si contamos con dos meses:

Lectura general Lectura Repasos  
analítica Resúmenes, apuntes,  
diagramas creativos

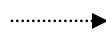
Penúltimo repaso

× último repaso y ensayo de  
examen con compañeros

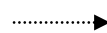
- 60 a - 30 días



- 30 a - 15 días



- 7 días



- 3 días. HORA CERO

(Esto rige también para el próximo Capítulo: EXAMINACIÓN).

Si tienes varias materias para rendir, puedes adaptar tu Cronograma a los plazos estimados. Claro está que puedes cometer algún error de cálculo. Tal vez unos temas te lleven más tiempo del que creías. Por eso, conviene que fijes plazos con cierto margen. Si te sobra, mejor. Puedes aprovechar para consultar otros autores, para profundizar. La planificación de estudiantes universitarios o de profesionales es similar a lo expuesto, pero con mayor grado de autonomía. Conviene que usen agendas. Ahora están de moda las electrónicas, pero si se le descargan las pilas...adiós datos! Algunas agendas traen rubros como:

Llamados telefónicos.....

Correspondencia.....

Organizar.....

Entrevistas.....

Revisar .....

Etc.

Hacer.....

Personalmente, me resulta práctico anotar semanal o quincenalmente mis actividades a realizar en una hoja, por rubros, la que coloco al comienzo de mi agenda. Luego, voy programando en la semana dichas tareas y tachando (¡con qué alivio!) lo que terminé. Después, me doy algún premio (adicional al premio de haber-terminado), y los beneficios propios de la finalización. Todo esto mantiene a mi Niño motivado. Si no, cómo hubiera hecho este libro???!!!

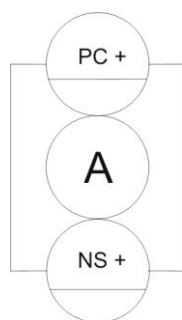
## 17. Tiempo de meta y tiempo de reloj.

Según Berne (1974) el TIEMPO DE META se refiere al tiempo requerido para alcanzar un objetivo. Ej.: "Dominar 2000 palabras en inglés". La acción termina al lograrlo, sin establecerse plazo. TIEMPO DE RELOJ, el plazo asignado para la acción. Aquí sería: "Estudiar inglés 2 horas por día durante 6 meses". O, "dedicar 1 hora por día a Geografía". El tiempo COMBINADO de META y RELOJ implica que la acción debe cumplirse en un plazo prefijado. Ejemplo: Llegar a Mar del Plata de Buenos Aires en 6 horas. Dominar 2000 palabras en 6 meses.

Como esto no siempre es posible, para evitar ansiedad es conveniente fijar tiempos con cierto margen de flexibilidad, y prevenir imprevistos. Pero, en general, es apropiado que en lo posible planeemos de este modo las metas de aprendizaje.

## 18. Cómo planificar mal y fallar en los estudios.

Parece tan fácil hacer las cosas bien de entrada ¿no? Lamentablemente, la mayoría de los estudiantes no han grabado un buen Circuito Disciplinado en su familia o colegio. Dicho Circuito comunica al Padre Crítico positivo (que imparte orden y disciplina) con el Niño Sumiso positivo (disciplinado, con buenos hábitos):



Al establecerse los buenos hábitos y la disciplina, se reducen o cortan los diálogos internos negativos, del Padre Crítico negativo al Niño Sumiso negativo. Y el Adulto queda mucho más libre para nuevos estímulos, para pensar en cosas importantes. En vez de programar, mal, cada día “qué voy a estudiar hoy, en qué momento, cuando mi Niño tenga ganas!!”

Hay un problema central aquí. Consiste en que gran porcentaje de los padres y educadores CRITICA LO QUE ESTA MAL. En el peor de los casos, dirigen adjetivos calificativos como:

“Eres vago...perezoso...o tonto”.

Algo mejor es señalar lo mal hecho:

“NO, ESTA MAL”.

Mucho mejor sería que de entrada nos llenen la cabeza de:

“SE HACE ASI. Mejor de esta manera,... etc.”

Siempre dirigiéndose al futuro, mostrando COMO HACER LAS COSAS, en vez de criticar lo que ya hicimos mal, el pasado. A continuación, algunos ejemplos recurrentes de fallas en la metodología del aprendizaje:

“¿Qué tenía que hacer hoy? No lo anoté. ¿A quién puedo llamar? Ya son las 6 de la tarde”.

“Estuve metiéndole toda la tarde, pero no terminé ningún tema. Es que no me pude concentrar hoy, que dejé todo para estudiar”. (No tenía un Cronograma ni el hábito).

“¿Qué quieren? Tuve que ir al médico, me hizo esperar como dos horas, y me perdí toda la tarde. Aparte, el colectivo me llevó otra hora y media”. (Nada impide llevar un libro, apuntes o grabador para aprovechar los viajes y las esperas).

“Estoy muy tenso, nervioso”. (Más adelante veremos algunas técnicas para relajarnos, acompañadas del cassette).

En el Capítulo sobre INTEGRACION social, pasaremos revista a los métodos para estudiar con compañeros o en grupos, aprovechándolos, divirtiéndote, pero sin perder tiempo.

En ese mismo Paso Básico, analizaremos tu ambiente familiar, los modelos que tus parientes te presentan para tu organización y los mensajes positivos o negativos que recibes y devuelves a los mismos.

## 19. Los dichosos deberes

Aunque los deberes o tareas para el hogar corresponden a la fase DIRIGIDA y SUPERVISADA del aprendizaje, son una realidad y debemos cumplimentarlos.

Ya en la fase de AUTONOMIA nos asignamos los deberes a nosotros mismos, pero esto se da recién en el nivel universitario principalmente. Aunque en cualquier nivel de enseñanza, primario o secundario, pueden coexistir los tres grados de dependencia. En parte, asignación de deberes; supervisión del cumplimiento de los mismos por el docente, y variado grado de libertad para el aprendizaje y presentación de ciertos temas.

A nivel académico también puede hallarse la fase de Dependencia, cuando el profesor indica la realización de determinados experimentos, investigaciones o trabajos. Nos ocuparemos de la mejor forma de cumplir con los deberes.

**Actitud de los padres.** Hay muchos que cuentan exclusivamente con los docentes para enseñar la disciplina a sus hijos. Es muy importante que desde pequeños los acostumbren a rutinas sanas. Levantarse, asearse, sentarse a la mesa, ayudar en tareas del hogar y mandados, distribuir su dinero, alimentarse con horarios regulares, acostarse a determinadas horas, aunque sin rigidez. Todo esto dará la base para la disciplina escolar.

El afecto es imprescindible: el Circuito Emotivo. Lo Provee el Padre Nutritivo y el Niño Libre de los progenitores, y los niños lo graban. Les da la seguridad de ser queridos en forma incondicional (caricias positivas incondicionales: "Te quiero", acariciar la cabeza, abrazarlos, escucharlos atentamente, etc.) También es importante resaltar el valor del cariño de los hijos para sus padres.

Sí, el afecto es imprescindible, pero no reemplaza a la disciplina. Cuando el niño se resiste a ésta (lo que es natural dada su corta edad) jamás hay que decirle que "ES MALO" o que no lo quieren porque se porta mal y no obedece. Simplemente en forma firme se le quita algo que apetece, y se le informa que lo recuperará cuando cumpla con su obligación.

Aunque esto parezca algo frío, es lo efectivo y lo que formará una personalidad triunfadora. Al mismo tiempo, se le asegura de que el amor hacia él/ella queda invariable. No importa si protesta o llora o patalea. Está aprendiendo y son los dolores del crecimiento. En la adolescencia, ¿quién los controla, después?

Sin duda, el aforismo popular tiene razón:

### **SON HIJOS DEL RIGOR**

O, más científicamente, para repetir a Skinner una vez más:

### **LA CONDUCTA ESTA EN FUNCIÓN DE SUS CONSECUENCIAS**

Y las Consecuencias las controlan los mayores. Tuvimos casos en que padres desesperados se quejaban de que sus hijos ya a los 8 o 10 años mandaban en la casa. Al instruirlos en técnicas conductistas pero con afecto y buen humor, gradualmente recuperaron el control de su hogar.

### **El profesor no está en casa para controlar los deberes.**

No, están los familiares, pero gradualmente es el Padre interno (Crítico OK) quien disciplina al alumno. Mejor, si éste planificó sus tareas.

Algunos padres se oponen a que les indiquen deberes a sus hijos. Máxime cuando éstos asisten a doble escolaridad. Tienen parte de razón, y lo apropiado es que estudien en detalle las actividades en el colegio, para ver si incluyen realización de deberes durante los horarios en la institución.

Ningún niño o adolescente debe dedicar más de 40 - 42 horas por semana al estudio. Sería descentrarlo como persona. De modo que la decisión de aceptar los deberes por parte de los progenitores, dependerá del monto de horas totales.

Otros, ultra exigentes, transportan a sus hijos de clase en clase: idiomas - computación - arte - música - deporte, no dejándoles un momento libre. Este es el otro extremo de la sobreprotección.

### **Del "Pobrecito..." al "Debes ser el mejor"**

Algunos padres hacen los deberes junto con los estudiantes "respirando encima de su hombro", llegando hasta a resolverles los problemas matemáticos o geométricos, dibujar los mapas, etc. Pero, ¿quién es el que recibe la calificación? Algunas mamás o abuelas desocupadas "entrenan" a los chicos a depender de ellas, máxime si fueron maestras. Estos consiguen "caricias" jugando a los "estúpidos", dando con qué llenar el tiempo a sus familiares. Una madre que atendí hizo de nuevo toda la primaria y la secundaria con su único hijo, materia por materia. Cuando éste llegó a la Facultad de Medicina, me dijo: "Parece que voy a tener que anotarme yo también. Si no, ¿cómo voy a hacer?" Le respondí que la felicitaba por su dedicación, pero que si quería ser médica no hacía falta que lo hiciera por su hijo!

Otros estudiantes se rebelan cuando los padres pretenden controlarlos. Algunos mienten en cuanto a sus calificaciones y cumplimiento de tareas. Después, la verdad aparece...y con ella, el gran alboroto.

## 20. ¿Cuál es el objetivo de los deberes? (para sus destinatarios)

Es **entender y memorizar** los conceptos que fueron ya enseñados, así como **repasarlos**. Provee la oportunidad de profundizar, resumir, diagramar los tópicos **a su manera y a su ritmo**. Además, pueden conversar libremente, intercambiar, al repasar en grupo o de a dos. Los padres no tienen que enseñar nuevos conceptos. Sólo cooperar en el ordenamiento y felicitarlos o premiarlos por el seguimiento.

Es una buena idea pedir a los profesores copias de los deberes, al comienzo del ciclo lectivo, para estudiar su programación, si es necesario con los hijos. Esto puede representar una novedad para padres con instrucción primaria, o superior pero sin estos antecedentes.

Es que el intercambio en el Trípode Educativo, entre familia, profesores y alumnos es primordial.

El cumplimiento de los deberes implica también responsabilidad, que sin duda se transmitirá posteriormente a otros roles, como el de trabajo. Equivale al entrenamiento deportivo. Recordemos la frase de un sabio: "10% de inspiración, 90% de transpiración".

## 21. Cumpliendo los deberes con éxito

**El Lugar.** No suele ser necesario que los padres vigilen o ayuden con las tareas. Sí es indispensable que provean un sitio fijo, tranquilo, donde el alumno pueda trabajar a solas. Con una buena mesa o escritorio, rodeado el material, textos, lapiceras, un grabador. Todo esto favorecerá la implementación del hábito.

Si por razones económicas no se dispone de un espacio privado, se puede organizar los horarios para que el estudiante disponga de un espacio compartido. O bien, que estudie en casa de algún compañero con más lugar, otro familiar o hasta en una biblioteca. En casos extremos, se apela a una plaza o un café.

**La Iluminación.** Conviene que sea diurna en lo posible. que la luz irradie de izquierda a derecha (para diestros) y al revés para zurdos. De noche, usar lámparas blancas de unos 60 watts, a medio metro de distancia, y otra luz en el techo. Evitar las fluorescentes, que titilan. Es mejor usar sillas con tela o colocar una almohadilla si son de cuero, en días de calor.

**El Silencio.** es necesario acordar en la familia que los estudiantes deben tener su espacio, sin perturbarlo con ruidos, gritos, charlas, TV, etc. A veces los hermanos molestan y es tarea de los padres disciplinarlos. En casos extremos, nuevamente sugerimos escoger otro lugar. Algunos autores afirman que la música lenta ayuda. Decide cómo te llega en tu caso. Lo ideal es que el estudiante tenga su propia habitación, pero esto no siempre es posible, máxime cuando son varios los hermanitos.

**La Alimentación.** El pediatra, nutricionista, etc. podrá señalar una dieta sana. Recomendamos que el desayuno sea bien nutritivo, incluyendo proteínas, vitaminas. Un café con leche y pan con manteca o dulce provee azúcar refinado, harina blanca, cafeína, con escaso poder nutriente. La glucemia baja hasta el mediodía, y el niño depende de lo absorbido en la cena anterior. Alimentos recomendados para el desayuno:

- Leche descremada
- Queso blanco descremado
- Galletas integrales Frutas y fibras (Müesli).
- Liberan azúcares completos gradualmente. Son óptimos.
- Proteínas en polvo para batir. Se consiguen en casas dietéticas y firmas que venden alimentos para culturistas.
- Frutas, especialmente jugo de naranja o manzanas.
- Jamón
- Dulce dietético
- Yogurt con frutas incorporadas

Batidos de leche descremada con frutas y germen de trigo.

**Evitar:** café con cafeína...harinas refinadas...azúcar blanco...manteca...medias lunas, masas sol llamadas en EE.UU. "junk food" (comida basura). Siempre que sea posible, es indicado compartir el desayuno con los hijos y compartir los planes del día. Partirán hacia el mundo exterior bien nutridos, tanto física como afectiva e intelectualmente.

**El Sueño.** Desde 10 horas como mínimo para niños hasta 8-9 años, descendiendo a 9 y finalmente a 8 para adolescentes, como mínimo.

**La Relajación.** Todo alumno debería conocer esta simple técnica. está indicada en el cassette. Iniciar cada sesión de estudio con una breve relajación y diciéndote frases como "Soy inteligente...puedo concentrarme bien...voy a fluir con la materia...lo que lea me quedará grabado...mis premios serán lo que aprendo, ser felicitado por buen/a estudiante, terminar lo que me propuse...los descansos..." y luego comenzar la sesión.

**El Ejercicio Físico.** es también fundamental: "Mente sana en cuerpo sano". A veces, los chicos hacen tantas actividades que se transforma lo anterior en: "Mente cansada en cuerpo roto". Un mínimo de tres veces por semana es la línea de base para los deportes, competitivos o no. Favorecen también la disciplina, autosuperación (no la competencia desmedida para ganar), la cooperación, la pertenencia a grupos. así como la salud general y la buena circulación cerebral.

**Salud General.** Y la vista, oído, etc. ...Quedan a cargo de chequeos médicos periódicos.

**La Agenda de Tareas** (modificado de Black, 1990). algunos pasos útiles para tu ordenamiento:

1. ¿Qué materiales necesito para el colegio? (comprobar).....
2. Deberes para hoy (chequear con el Cronograma). Si fuera necesario antes de dejar el colegio, comprobar con el profesor o un compañero.
3. Asignaturas a largo plazo (escribirlas cada semana o día hasta que se terminen).
4. Enlistar y programar los deberes por orden. Empezar por el más exigente, dejando lo más fácil para el final.
5. Colocar los deberes y asignaturas terminadas en una carpeta. Significa que ¡YA LO HICE! Guardar todo al terminar en la cartera y dejarla preparada para la mañana siguiente, para llevarla al colegio.
6. Duerme tranquilo. Hiciste lo que tenías que hacer, y no fue para tanto ¿no?.

## 22. Cómo usar el stress a tu favor. El Eustress y el Distress.

¿Qué es el stress? (ya que se habla tanto de él hoy día). De acuerdo al Dr. Hans Selye, creador de este concepto, es:

### "LA RESPUESTA DE MOVILIZACION DEL ORGANISMO ANTE EXIGENCIAS".

La respuesta del stress está grabada en zonas muy primitivas de nuestro cerebro, para hacer frente a peligros físicos en los albores de la historia humana. Tigres, plesiosaurios, otros hombres de las cavernas...o para cazar y conseguir el alimento. Y hacer frente a las inclemencias del entorno.

Hoy día, esa respuesta es casi superflua. Los factores stressores (los estímulos que provocan la respuesta del stress del organismo) ya no son físicos (casi nunca). Son del tipo **psicosocial**: agresiones o exigencias para competir, defendernos de agresiones verbales, descalificaciones, etc. El organismo se moviliza como para un ataque físico, con las reacciones de LUCHA o FUGA. Pero no es posible luchar.

Seríamos castigados por la autoridad. Ni fugarnos. Debemos permanecer en la situación. Mientras tanto, la respuesta de stress eleva la presión arterial, contrae los músculos, descarga azúcar, aumenta el latido cardíaco, dilata las pupilas. ¿Todo para qué? Para “bancarnos” la tensión y sólo hablar, hablar.

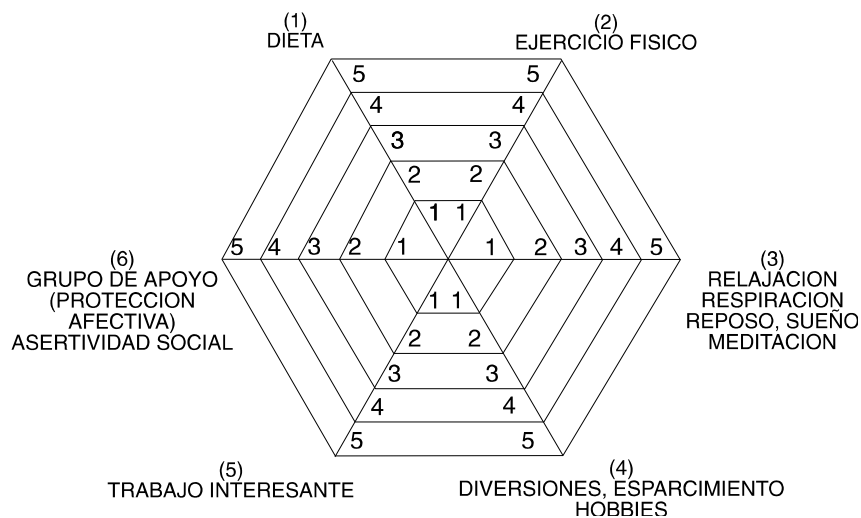
Stressores .....► Respuesta del stress  
(Estímulos psicológico-sociales) (Movilización del organismo para la lucha o la fuga).

Entonces, si no podemos luchar (pegar, matar) ni huir, ¿qué nos queda? Consumirnos gradualmente por el stress crónico (lo que Selye llamó el Síndrome de Adaptación). ¿Sufrir trastornos psicosomáticos, cómo más del tercio de la población?

- Más del 10% padece de hipertensión (mínima mayor de 8,5 -máxima mayor de 14)
- El 5% de alergias o asma. Otro 5% de úlcera gastroduodenal. El 10% de los adolescentes está adicto a alcohol, drogas o fuma en exceso.
- Un tercio de la población consume tranquilizantes.
- Más del 20% está con sobrepeso.
- La lista es interminable.

Hoy día, muchos chicos ya padecen hipertensión, sin que la familia lo advierta. Otras consecuencias del stress son el nerviosismo crónico, dolores de cabeza, falta de concentración, irritabilidad, agresividad, propensión a accidentes, dolores musculares en espalda o cintura. El estudiante no está exento de estos riesgos. ¿Qué hacer para enfrentarlos?

En EL MANEJO DEL STRESS (Kertész y Kerman, 1985) hemos propuesto un esquema simple, llamado el Hexágono Vital, desarrollado ítem por ítem en el MONITOR DEL STRESS (Kertész.1989).



Cuanto más cerca del centro, peor es el manejo del estilo de vida y por ende, el del stress. A mayor puntaje (hacia la periferia), mejor manejo (ver: EL MONITOR DEL STRESS).

Estos 6 ítems se tabulan en el gráfico sobre cada línea de acuerdo con el grado en que cada uno los cumplimenta. Lo ideal es que se permanezca en el límite externo del Hexágono, haciendo frecuente ejercicio físico, relajación, con dieta muy sana, actividades creativas, firmeza social, grupo de apoyo cálido, etc. Pero además, es muy importante COMO TOMAMOS, COMO INTERPRETAMOS a los stressores que nos llegan. Esto es la variable MENTAL del manejo del stress.

**Recuerda:** Los mensajes verbales (lo que te digan) son sólo VIBRACIONES SONORAS. No les des mayor importancia. Puedes pensar dentro tuyo lo que quieras al respecto. Si te dicen que “No sirves para nada”, puedes contestar con la técnica asertiva de la Segunda Persona del verbo. En vez de responder defendiéndote, en la Primera Persona (hablando de ti), respondes hablando de tu agror:

- “¿Qué te hace pensar que no sirvo? Todos servimos para algo”. - ¿Tienes un mal día hoy?”.

Esto respecto de tu hemisferio izquierdo: lo que PIENSAS, lo cognitivo. Y eso reza para tus diálogos internos negativos. Ya propusimos técnicas para modificar dichos diálogos, que son fuente continua - e interna - de stress. Los mensajes verbales de otros no hacen más que reactivar el ruido interno. Tú puedes ser un **espejo** en vez de un **vidrio** cuando te dirijan mensajes agresivos.

¿Y las **Imágenes** molestas que me perturban? ¿Las que produce mi hemisferio derecho? A esas, las puedes controlar:

- Relajándote

- Viendo la imagen molesta, y cambiándole alguna característica (el color, brillo, distancia, ángulo de visión, agregándole músicas ridículas, cambiando los tonos de voz...lo que se te ocurra).

¿Y si me ponen caras malas, feas? Las expresiones y gestos son sólo MOVIMIENTOS Y CONTORSIONES MUSCULARES.

Recuerda: Las palabras son sólo VIBRACIONES SONORAS que llegan a tus oídos. Tú les das la interpretación que más te convenga. Las caras y gestos, son sólo MOVIMIENTOS Y CONTORSIONES MUSCULARES.

Y el buen humor es una cura universal para la rigidez y el tomarse demasiado en serio! Ahora, si te dan un golpe...eso duele en serio. O te sancionan...ahí tendrás que chequear cuál fue tu responsabilidad, y reclutar ayuda externa también si hubo injusticias. Un curso de defensa personal es también útil cuando sufres agresiones físicas, o las temas.

**Eustress y distress.** El stress tiene también su lado positivo. “Eu” significa lo bueno, lo centrado. Sentimos este tipo grato de stress ante desafíos que estamos en condiciones de enfrentar, con excitación, que nos moviliza y motiva. Ante un partido de fútbol (jugándolo o viéndolo), un examen donde estamos bien preparados, hablando en público y cautivando la audiencia, al entender algo a fondo, al bailar, etc.

**El distress** (“dis” = anormal, malo, desviado) es la forma de stress que nos molesta y perturba, con ansiedad, tensión, rabia, síntomas físicos. Pero todo desafío es también una oportunidad para aprender algo nuevo, para crecer, para agregar opciones a tu repertorio de conductas.

### **Stressores frecuentes en la infancia y adolescencia.**

Marca los que te molesten:

- ( ) Exigencias para el éxito, para competir, ser el mejor.
- ( ) Demasiadas actividades además del colegio.
- ( ) Agresividad (familiar, social, en la TV).
- ( ) Cambios familiares divorcios, separaciones, nuevas parejas de los padres).
- ( ) Tomar decisiones importantes (vocación, pareja, consumo de alcohol, drogas, sexo).
- ( ) Soledad (llegar a casa y no encontrar a nadie, o falta de acercamiento).
- ( ) Un nuevo hermanito.
- ( ) Enfermedades graves y fallecimientos.
- ( ) Desarraigo por mudanzas.
- ( ) Otros (describir).

El stress negativo (distress), puede manifestarse, como ya lo mencionamos, a través de:

- **Síntomas físicos** (diarreas, asma, inapetencia, obesidad, cefaleas, infecciones, anginas a repetición, accidentes, adicciones, tartamudez, tics, enuresis, encopresis, etc.)
- **Síntomas mentales** (ansiedad, irritabilidad, distracción, fobias, pesadillas).

- **Síntomas sociales** (retraimiento, agresividad, apego excesivo a un amigo/a o pareja, delitos, mentiras, huidas de la casa, promiscuidad).

Además de solucionar los problemas, es imperativo detectar y resolver también sus causas (stressores), que generalmente se originan en la familia. Y entre otros perjuicios, reducen el rendimiento escolar.

Hoy día, el enfoque sistémico ya preconizado por el Análisis Transaccional con sus conceptos de Juegos Psicológicos y Argumento de Vida, contempla a la familia en pleno como necesitada de ayuda, y no sólo al niño o adolescente que presenta los síntomas más llamativos. Las nuevas formas de psicoterapia ofrecen ayuda efectiva para el grupo familiar, además de la mera solución del motivo de consulta puntual.

### **23. El Perfil Multimodal: un medio efectivo para el automanejo del stress.**

El enfoque Multimodal, fue creado por el Prof. Arnold A. Lazarus, psicólogo de la Universidad de Rutgers, New Jersey, e introducido en nuestro país, Latinoamérica y España por el autor de esta obra. Se llama "Multimodal" por considerar varios (7) Modales o componentes de la personalidad total, a saber:

- B iológico: lo corporal.
- A fectivo: las emociones.
- S ensaciones: las percepciones de los cambios corporales.
- I mágenes: visuales, auditivas, etc., en el hemisferio derecho del cerebro.
- C ognitivo: pensamientos, creencias, diálogos internos (hemisferio izquierdo.)
- C onductas: lo que hacemos y decimos.
- S ocial: las relaciones con los demás.

Los 7 Modales forman el acrónimo B.A.S.I.Co.S.

Ante cualquier estímulo o situación, se movilizan todos ellos. Además, están en interacción. Un cambio en cualquiera de los Modales, modifica a los restantes.

Ejemplos:

Fabián, de 19 años, va a rendir su primer examen parcial en la Facultad de Psicología. Su perfil Multimodal, resultante de analizar el estado de cada variable, fue el siguiente:

1. Biológico: Aumentó su ingesta de chocolates, café y cigarrillos para intentar mitigar su ansiedad. En realidad, esas sustancias se la aumentan.
2. Afectivo: Ansiedad, no por el parcial en sí (el estímulo externo) sino por el diálogo interno negativo que se activa en su mente.
3. Sensaciones: presión en el pecho, malestar general, taquicardia a veces.
4. Imágenes: Inicialmente no era consciente de ellas, pero al pedírsele que cierre los ojos, se relaje y mire hacia arriba, visualizó escenas familiares donde su padre le pide que sea famoso, el orgullo de la familia.
5. Cognitivo: Diálogo interno: "Me va a salir mal...Vengo con mala base del Bachillerato...Qué van a pensar mis padres y mi abuela..."
6. Conductas: Alta tensión muscular. Da vueltas, fuma en vez de relajarse y luego sentarse a estudiar. Charla nerviosamente por teléfono con los compañeros.
7. Social: Su familia, modesta, espera "todo" de él. Esta elevada exigencia entra en colisión con su baja autoestima y la conciencia de un Bachillerato hecho a los tumbos.

¿Cuál es la solución a esta problemática de Fabián? Corrijamos. ¿Cuáles son las soluciones? Al tener problemas en 7 áreas, habrá que actuar en cada una de ellas. Excepto en la Afectiva, porque las emociones siempre son consecuencia de lo que ocurre en los restantes 6 modales.

Plan de cambio Multimodal para Fabián:

- 1. Biológico:** Supresión de la “comida basura” y tabaco. Reemplazo por dieta sana, ejercicio físico y relajación.
- 2. Afectivo:** Confiamos en que su ansiedad cederá por las otras medidas a implementar.
- 3. Sensaciones:** Práctica de la relajación zona por zona, junto con diálogos internos de autoapoyo (ver Cognitivo).
- 4. Imágenes:** Volver a la escena en la cual el padre “espera todo de él”. Abrir los ojos, imaginarse al papá en la Silla Vacía frente a Fabián, y decirle algo así: “Papá, me gusta que confíes en mí, pero yo no puedo ser el “salvador” de toda la familia. Haré lo que pueda en mi carrera para progresar, pero cada uno de Uds. es responsable por su propio desarrollo”. Luego ocupar el lugar del papá en la Silla Vacía, e ir alternando hasta cerrar el tema.
- 5. Cognitivo:** Decirse frases de autoapoyo: “Soy capaz, pero no maravilloso”. “Me haré un plan lógico y lo seguiré paso a paso. Lo puedo hacer”, etc. Puede grabárselo y oírlo antes de las sesiones de estudio.
- 6. Conductas:** Aplicar la planificación sugerida en este Capítulo, previa relajación y diálogo positivo interno. Estudiar con algún compañero. Role playing (ensayo ficticio) del examen, alternando los roles de examinado y examinador con su compañero. Presenciar en lo posible algún parcial.
- 7. Social:** Conversación cordial de confrontación con los familiares, similar a la del modal Cognitivo. Invitarlos a que ellos también estudien algo, de acuerdo con la posibilidad de cada uno. Lograr grupo de apoyo en la facultad para estudiar en conjunto.

### Protocolo de cambio Multimodal.

Ejemplo de protocolo, auto-administrable, o a ser llenado con el terapeuta.

MODAL	PROBLEMAS (Este perfil puede ser general, de 1º orden, o sobre un tema específico - 2º orden -)	TECNICAS
<b>1. BIOLÓGICO</b> (lo corporal, dieta, medicamentos, Ejercicio físico enfermedades, etc.)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dieta sana</li> <li>• Chequeo médico</li> <li>• Ejercicio físico</li> <li>• Otras</li> </ul>
<b>2. AFECTIVO</b> (Emociones y sus causas. Ej.: siento miedo cuando/de...)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresión de emociones auténticas</li> <li>• Alegría</li> <li>• Afecto</li> <li>• Miedo</li> <li>• Rabia</li> <li>• Tristeza</li> </ul>
<b>3. SENSACIONES</b> (percepción de cambios en el cuerpo, placer, dolor)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relajación, Respiración lenta</li> <li>• Masajes</li> <li>• fatiga, etc., falta de alguna sensación)</li> <li>• Otros</li> </ul>
<b>4. IMAGENES</b> (Experiencia sensorial interna: visuales, sonidos, sueños escenas, etc.).		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imaginería de metas</li> <li>• Imaginería de pasos a seguir</li> <li>• Imaginería de capeo (enfrentar dificultades)</li> <li>• Anotar y analizar sueños</li> <li>• Otros</li> </ul>
<b>5. COGNITIVO</b> (Ideas, pensamientos cosas que me digo, creencias, toma		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrección de ideas erróneas</li> <li>• Diálogo interno positivo</li> </ul>

de decisiones, autoestima).		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma racional de decisiones</li> <li>• Otros</li> </ul>
<b>6. CONDUCTAS</b> (qué quiero hacer más y que quiero hacer menos; manejo del tiempo; como es mi comunicación verbal y no verbal)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refuerzo de conductas</li> <li>• Plan de actividades</li> <li>• Extinción de conductas</li> <li>• Desensibilización</li> <li>• Comunicación efectiva (frases breves, contestar directo, manejo del cuerpo)</li> <li>• Otros</li> </ul>
<b>7. SOCIAL</b> (quiénes me apoyan, con quienes tengo conflictos, habilidades y dificultades sociales, intercambio de caricias).		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir lo que necesito</li> <li>• Confrontar. Técnica de Segunda Persona</li> <li>• Intercambio de caricias</li> <li>• Nuevas relaciones</li> <li>• Otros</li> </ul>

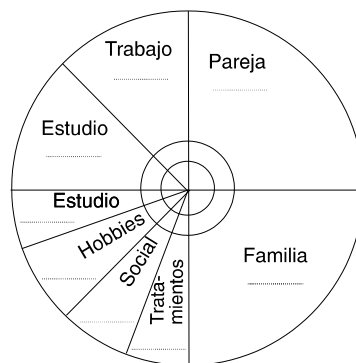
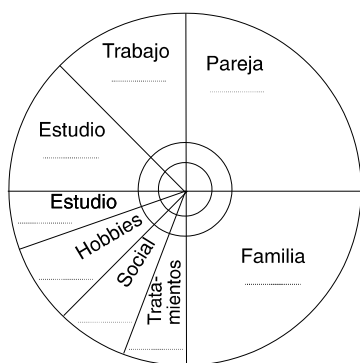
## 24. Ejercicio Nº 45: Aplicando el Perfil Multimodal

Tomando el protocolo de la hoja anterior, fija un problema o decisión que quieras resolver, vinculado con tus estudios (o no) y llena la columna de "Problemas". Luego, marca las Técnicas que puedes autoaplicarte. En caso de duda, o si la dificultad excede tus posibilidades de autoayuda, puedes consultar con tus familiares, docentes, un psicoterapeuta de confianza.

## 25. Los conflictos de roles.

En la primera infancia, los roles más importantes son el de la Familia (hijo, hermano, nieto) y el Social (de amistades, inserción en grupos, en el jardín de infantes o colegio). En la adolescencia, se agrega el rol de Pareja habitualmente, y a veces el de Trabajo, o Deportivo. En caso de dedicación a la competencia, éste puede ser bastante significativo en cuanto al tiempo requerido. En la edad adulta, los conflictos entre roles son casi inevitables, especialmente en estudiantes que trabajan, casados o con hijos. Su solución requiere:

- Una adecuada clarificación de los Valores: qué me importa más, y su jerarquía, porque la misma guiará mi asignación de tiempo y otros recursos al rol elegido según su importancia.
- Un cuidadoso análisis y toma de decisiones compartidas con los allegados involucrados. Respetando las necesidades y emociones de todos, para la mejor decisión final.



Ejemplos de casos:

Carlos es muy buen alumno de 4º año del colegio industrial y jugador de rugby, pero a sus 17 años sus padres se separan. El padre no pasa dinero por alimentos, y Carlos se ve obligado a comenzar a trabajar para cooperar con los gastos familiares. ¿De dónde saca el tiempo? ¿Deja la práctica regular y entrenamiento de rugby, que le es muy grato? o ¿Reduce la dedicación al estudio? ¿Y las salidas con sus amigos y su flamante novia?

Marisa dejó la secundaria en 3er año y consiguió un empleo. A los 27 años, casada y con un hijo de 2, desea terminar ese nivel y tal vez empezar una carrera terciaria breve. Su marido proviene de una familia tradicional, "machista" y no ve bien que Marisa falte de su casa varias mañanas por semana dejando a su hijo en el jardín. La mamá de él dice que "le puede pasar algo al nene, es muy chiquito todavía", y el papá, que "el lugar de la mujer está en la casa".

Dante es ingeniero, con un cargo gerencial, y en la empresa le sugieren que realice un Master de especialización. Esto requiere horarios nocturnos 3 veces a la semana, por lo cual no podrá cenar con su familia. Además, los fines de semana deberá estudiar varias horas. Sus hijos y su mujer lo quieren y les apena reducir aun más el poco tiempo en que lo ven.

¿Cuál es tu caso? ¿O el de algún familiar o amigo?

A veces, paradójicamente, el estudiante que trabaja aprovecha mejor cada momento, que el mantenido por su familia, para el cual el tiempo no es tan significativo.

¿Y el que dejó de estudiar? ¿Tal vez por una vocación mal decidida, por falta de estímulo, mala elección de la institución educativa, problemas económicos, baja autoestima? Lo más conveniente es que "vuelva" a su etapa Adolescente y re-decida su elección vocacional. Es su única vida y tiene derecho a vivirla de acuerdo con sus expectativas...claro está que respetando también las necesidades de quienes le rodean.

## **26. El estudio en adultos y la tercera edad.**

Existe toda una disciplina, llamada "Andragogía" (aprendizaje de adultos) en vez de la "Pedagogía" (estudio de los niños). El bachillerato nocturno, abreviado, la educación a distancia, las carreras cortas, abren nuevas oportunidades a quienes deseen ampliar su formación y cultura. En la tercera edad, ya finalizada la etapa laboral, se dispone de bastante tiempo. ¿Qué mejor forma de aprovecharlo que abocándose a una formación, del nivel que se prefiera? Es un excelente modelo para el resto de los familiares, y quién sabe, una nueva fuente potencial de ingresos.

Con esto finalizamos este Capítulo que se hizo bastante extenso. Lo "remataremos" con el próximo, el Paso Básico N° 8, referente a la EXAMINACION, uno de los 3 Pasos Básicos con ingerencia social (con docentes, compañeros, familiares, etc.).

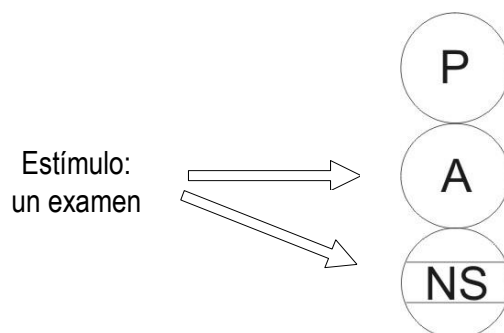
## CAPÍTULO IX

### EXAMINACION (Evaluación):

#### *De "Temo dar examen" a "Rindo examen tranquilo y seguro"*

##### 1. ¿Qué representa un examen para ti?

Para muchos estudiantes, no sólo un método para que el profesor evalúe sus conocimientos sobre una asignatura, sino todo su valor como persona. Así nos dijo una señora que iba a rendir su examen de conductora: "Si no puedo aprobar eso, significa que no sirvo para nada". Esta generalización indebida es hecha por el Niño Sumiso, y es un factor más de ansiedad, inseguridad, que reduce la capacidad para evocar la información y responder.



¿De dónde procede esta extensión de la autovaloración?

Nuevamente, por confundir las figuras que nos educaron, lo que uno ES con lo que DICE o HACE.

Ejemplo:

Un niño de 6 años, comete un error en un ejercicio de aritmética. Si el papá le dice: "ERES UN TONTO!", el niño generaliza un error, a todo su concepto de sí mismo. En cambio si su padre le indica: "La forma correcta de hacer el problema es ésta...", su hijo puede separar su conducta errónea del momento, de toda su personalidad e identidad. Lo inverso se da cuando el elogio es excesivo: Al resolver un problema, un familiar le dice (o se lo dice a un tercero en presencia del niño): "Es un genio!". Si esto se repite lo suficiente, el párvulo va a concluir que efectivamente, ES un genio, y cuando cometa las inevitables equivocaciones, su justificación será:

Echarle la culpa a alguien. "Me pusiste nervioso!". "Mira lo que me hiciste hacer!". Echarle la culpa a la mala suerte. Restarle importancia al episodio. "Esto no tiene ningún valor".

Así, mantiene su ficticia autoestima. Pero también puede ser que con feedback (realimentación de información) se derrumbe, al verificar que no ES un genio, aunque tenga buenos aciertos a veces.

Ahora sí,:

##### 2. Ejercicio Nº 46: ¿Qué representa un examen para tí?

Algunas respuestas frecuentes fueron:

- ( ) Un desafío
- ( ) Verificar que sabía
- ( ) Una prueba de fuego / un calvario
- ( ) Medir mi inteligencia contra la del profesor
- ( ) Un simple formulismo

- ( ) Que me van a condenar
- ( ) Saber si valgo
- ( ) El paso de una prueba para seguir mi plan de estudio
- ( ) Compararme con otros para ver quién vale más
- ( ) Aprender algo nuevo
- ( ) Enterarme de lo que el profesor espera de mí
- ( ) ¿Cómo hago para superar este obstáculo con el mínimo de esfuerzo?
- ( )
- ( )

Marca las frases que mejor represente tus ideas, o agrega otras personales.

### 3. El examen como oportunidad para el crecimiento personal

La palabra “crisis” en chino también puede leerse como “oportunidad”. Todo problema es en sí, un desafío en el cual, además de beneficiarnos con lo que logramos al resolverlo, aprendemos algo nuevo. Agregamos una nueva opción al repertorio personal de ideas, conductas y recursos.

Lamentablemente, muchos estudiantes capaces retroceden ante la aparente insalvable exigencia de una evaluación, o lo enfrentan con un gran desgaste emocional y físico.

Las presentaciones en la clase, las respuestas a las preguntas ante los compañeros, y los exámenes orales, así como escritos, son pasos inevitables en el camino hacia la formación. Por otra parte, brindan la base para futuras exposiciones como vendedores, comerciantes, jefes, o en el rol docente.

Si disponemos de un “Programa” efectivo de exposición, la tortura se transformará en placer y estaremos motivados para exponer -y exponernos- buscando el reconocimiento positivo.

El que se comunica bien:	<ul style="list-style-type: none"> <li>* es líder y modelo</li> <li>* obtiene éxito social</li> <li>* le es fácil lograr y mantener las amistades</li> <li>* accede a mejores puestos de trabajo</li> <li>* disfruta de la gente</li> <li>* piensa mas claramente</li> <li>* ahorra tiempo y esfuerzo</li> </ul>
--------------------------	--

Y, ¿qué es un examen? Nada más que una COMUNICACION DE INFORMACION de un emisor (el alumno) a un receptor (el docente). Cuyo trabajo, generalmente ingrato y mal pago, es sentarse a escuchar interminables exposiciones. No es el dios del Olimpo que muchos examinandos proyectan sobre él o ella.

### 4. La comunicación interna en el examen: superando la ansiedad y el temor

Una vez más, el Análisis Transaccional (AT) acude en ayuda del estudiante con sus claros y potentes instrumentos. Dijimos recién que la Examinación es nada más que un tipo de comunicación. En el lenguaje del A.T., una serie de transacciones: Estímulos y Respuestas, cuya finalidad es ser aprobado. Secundariamente, verificar los propios conocimientos, recibir eventuales “caricias positivas” del profesor, de pares y familiares, y avanzar en los pasos de la carrera escogida.

Comencemos por la fase interna de esta comunicación. Lo que ocurre en nuestro Padre, Adulto y Niño es esos momentos...e inmediatamente antes de ellos.

### 5. Ejercicio N°47: ¿Qué te dices antes del examen?

#### LAS FRASES DE AUTOAPOYO.

¿Qué te dices inmediatamente antes? Seguramente no estás consciente de ello. Hazlo consciente ahora:

Antes del examen me digo a mí mismo que .....

.....  
.....  
.....

¿Qué emoción te produce esta conversación contigo mismo? .....

.....  
.....  
.....

¿Cómo influye todo eso en tu rendimiento ante el evaluador? .....

.....  
.....  
.....

Bueno, te sugerimos que, sea positivo o negativo tu diálogo interno, te digas estas frases de auto-apoyo, que sin duda te serán útiles. Pero primero, relájate...y respira lenta y profundamente un par de veces. Esto reduce la frecuencia cerebral, y te hace más receptivo: Lógicamente, estamos presuponiendo que te has preparado bien. Estar ansioso o inseguro por no haber estudiado lo suficiente, o con buen método, es un problema totalmente distinto a estar bien preparado pero con temor a la evaluación.

... ESTOY MUY BIEN PREPARADO/A ... (deja una pausa para que el Niño absorba las frases y las sientas)

... VOY A EXPRESAR LO QUE SÉ, NO LO QUE NO SÉ...

... EL ROL DEL PROFESOR ES ESCUCHARME. ÉL ESTÁ EN SU TRABAJO...

... YO VALGO...YO VALGO... (en distintos tonos de voz)

... ESTE ES EL OUTPUT DE LO QUE ESTUDIE...

... LE VOY A MOSTRAR TODO LO QUE SÉ...

... LA INFORMACION ME VA A FLUIR DE ADENTRO. VIENE DE MI MENTE INCONSCIENTE QUE ME APOYA...

... VOY A DISFRUTAR ESTE DESAFIO. ES UN CRECIMIENTO PARA MÍ...

... sigue un rato dejando que tu mente y tu organismo absorban profundamente estos conceptos ... que neutralizan a otros negativos que puedas haber grabado o pensado ... y quedas con todo lo positivo...para tu mejor beneficio... Gradualmente, vuelve al estado de conciencia de Vigilia. Vuelve a respirar lenta y profundamente un par de veces y ve a presentarte!

Variaciones del Ejercicio de autoapoyo:

- Con los ojos cerrados, imagínate frente a ti mismo, diciéndote esas frases, con mucho afecto y calidez.

- La Técnica del Espejo: te lo dices con los ojos abiertos, mirándote al espejo.
- Si adquiriste el cassette de EL PLACER DE APRENDER, te relajas con los ojos cerrados mientras lo escuchas.
- Le pides a alguien cercano que te las lea.

Te conviene repetir este Ejercicio diariamente una o dos semanas antes de la fecha de tu presentación. Varía el texto a tu gusto. Seguramente hay muchas otras palabras y frases que te llegarán especialmente. Las anteriores son sólo unas muestras. En el viaje hacia el lugar de la evaluación, sigue repitiéndolas un par de veces. Inmediatamente antes, escúchalas en tu cabeza y disfruta la seguridad que te proveen. Al salir del examen, vuelve a protegerte, hayas aprobado o no. (Con más motivo en este último caso!).

Si aprobaste, felicítate.

Si no, puedes decirte:

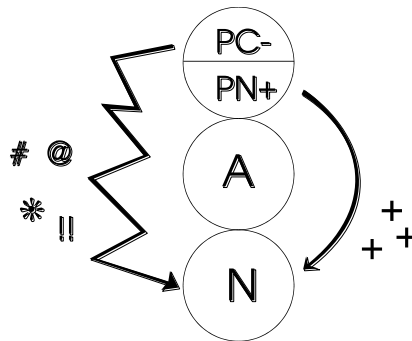
ESTUDIASTE BIEN, HICISTE TODO LO QUE PUDISTE. ¿QUE APRENDISTE AL NO SER APROBADO? .....

.....

¿CÓMO VAS A PREVENIR QUE ESTO VUELVA A SUCEDER? .....

.....

.....



El Adulto puede entonces funcionar sin interferencias, exponer y responder a las preguntas o resolver los problemas.

Se activa también el Niño Libre, intuitivo, creativo, que “fluye” con la información y la comunicación.

El diálogo interno positivo es incompatible con el negativo. Ocupa su lugar o lo reemplaza. Pero debe ser REPETIDO muchas veces, porque seguramente recibiste y grabaste MUCHAS CRITICAS, tanto verbales como en base a caras, gestos, tonos de voz. O simplemente, no tuviste nada. Ni críticas ni elogios. Sólo que “No hiciste más que cumplir con tu deber”. Si esto es lo que algunos familiares o docentes te dicen, es porque ellos recibieron lo mismo. No hay por qué culparlos, ni resentirte con ellos, sino procurar lo que necesitas. De ti mismo o de otros. Curiosamente, al disponer del Circuito Emotivo positivo interno, vas a atraer mensajes afines. ¡Se va a notar en tu voz!

LO POSITIVO ATRAE LO POSITIVO.  
LO NEGATIVO, LO NEGATIVO.

También llamado familiarmente, “buena onda” y “mala onda”.

Generalmente, el diálogo interno es inconsciente. Al hacerlo consciente, tu Adulto conecta su cable a la información que maneja tu vida...y tu examen. Y le pasa la tarea al Padre Nutritivo: “Protege al Niño”.

¿Y las Imágenes? ¿Y el hemisferio derecho? ¿Las escenas molestas que surgen, también inconscientemente? Ese es otro ejercicio:

## 6. Ejercicio Nº48: Cambiando mi historia: imágenes positivas para el examen

¿Es posible cambiar la historia? Lo que pasó, pasó. En realidad, no vamos a cambiar tu historia, sino la REPRESENTACION INTERNA de la misma. Cierra los ojos, relájate gradualmente.....Tómate tu tiempo....Ahora, al sentirte ya con los músculos placenteramente aflojados, di la frase: "VOY A PRESENTARME AL EXAMEN..." y permite, sin que tú te lo propongas, que tu mente inconsciente genere alguna escena de tu pasado, preferentemente de la infancia, de tipo desagradable en cuanto a dar examen. Si eres joven o chico/a vuelve atrás algunos años. Todos tuvimos algún percance, o vimos a alguien incómodo en estas situaciones. Pero visualiza esa escena como pálida, lejana, con sonidos débiles, todo raquítico. Y te vas a decir, mientras la ves y oyes:...ESTO NO ME SIRVE...Ahora, modifica esa escena a tu gusto. Cambia todo lo necesario, como si fueras un autor de un guión de cine o de teatro, y no te gusta lo que otro escribió. Pon todo en positivo, agradable, busca una solución grata. La nueva escena es ¡POTENTE! Dale color, vida, aumenta las figuras, tuya o de otros, dale BRILLO! Y con mucho sonido! Y dite a ti mismo/a: ¡ESTO ES LO QUE ME SIRVE! Ahora deja que estas imágenes gratas se esfumen gradualmente, y permite que se absorban en tu mente y tu cuerpo...

A continuación, imagínate a ti mismo dando tu examen. Obsérvate de perfil, de atrás, ahora de nuevo, de perfil. Muy tranquilo, sereno/a, tu espalda normalmente derecha...el profesor te observa. Te hace una pregunta o te invita a exponer o te plantea algo a resolver. Lo haces, con toda serenidad y gozándolo...sí, así es...date el tiempo para terminar...respondes o presentas la tarea...el profesor dice que está bien, correcto...te felicita...Y te dices, internamente: "ASI LO VOY A HACER, SOY CAPAZ, ESTOY PREPARADO/A".

Vuelve a respirar lenta y profundamente un par de veces y retorna gradualmente a la Vigilia. Repite el ejercicio con distintos profesores y temas. Puedes alternarlo con el anterior, verbal.

Y recuerda: PIENSO y VEO, luego SIENTO y HAGO. Si cambio lo que PIENSO (diálogos internos) y VEO (imágenes negativas), cambiaré lo que SIENTO (de ansiedad a calma) y lo que HAGO/DIGO (de bloqueo, silencios, a exposición fluida).

Sin duda, ambos ejercicios te servirán para mucho más que para enfrentar esos exámenes dichosos. Los extenderás a la autoconfianza para acercarte a alguien desconocido, como una persona de otro sexo que te atrae en una reunión, o defenderte asertivamente, o pedir algo como un préstamo, un aumento de sueldo, un permiso. Un éxito lleva a otro éxito.

### **Recuerda:**

SI HACES ALGO BIEN.....te das una Caricia Positiva

SI HACES ALGO MAL. PIENSA QUE APRENDISTE DE ESO PARA LA PROXIMA, Y.....te das una Caricia positiva por lo positivo, que fue aprender algo nuevo.

Así que hagas lo que hagas, siempre te darás una Caricia positiva (te dices algo, hablas bien de ti mismo a otros, te das algún regalo). Y lo mismo va para tus relaciones con los demás, tratándolos en la misma forma. Serás muy popular así, y ayudarás a los demás a sentirse mejor.

## 7. Logrando la congruencia

En el A.T. la congruencia interna significa que todos tus estados del Yo: Padre, Adulto y Niño y sus sub-estados están de acuerdo entre sí sobre algún aspecto. En la incongruencia, una parte dice SÍ y la otra NO. Esto genera un conflicto interno que nos paraliza, o por lo menos, hace más lenta o difícil una decisión o una acción.

Ejemplo:

El Adulto dice: "Voy a resolver los deberes de Matemáticas".

El Niño: "Cómo me voy a perder este programa de televisión tan divertido".

En lugar de reprimir al Niño, siempre conviene escucharlo y negociar. Estudiar cierto tiempo y después ver el programa. O verlo, pero con excepción, y luego estudiar recuperando lo perdido. Es una excepción, porque:

PRIMERO EL DEBER, LUEGO EL PLACER (como refuerzo).

Aunque el deber (estudiar) puede hacerse grato. Y con mucha frecuencia esto es posible. Pero no siempre, y esto es una realidad. No puedes obligarte a que te guste algo, pero puedes aprenderlo aunque no te guste. Como por ejemplo, un tema árido. El refuerzo positivo es haber terminado el tema y luego el premio adicional, al descansar y hacer algo agradable.

Es como tomar un medicamento de mal sabor, pero con efecto curativo.

Una forma de lograr la congruencia interna o por lo menos, de reducir el conflicto, es detectar los contenidos de nuestras varias "partes" o "programas" y luego, establecer contacto entre ellas. El contacto o comunicación genera entendimientos, aspectos en común, reducción de diferencias aparentes, superación de ideas y creencias rígidas:

Que puede ser útil para ajustarte a temas o asignaturas que inicialmente rechaces, y luego del próximo Ejercicio, puedas por lo menos tolerar.

## 8. Ejercicio N° 49: Congruencia interna: armonizando mi PADRE, ADULTO Y NIÑO.

a) Elige el tópico o la asignatura que te moleste, aburra, o resulte incomprensible .....

.....

.....

.....

Ya tienes el encabezamiento del Ejercicio. Ahora, describe qué contiene (ideas, creencias, experiencias, imágenes) cada uno de tus estados del Yo sobre ese encabezamiento:

Padre Crítico: (Normas, moral, lo que debería ser) .....

.....

.....

.....

.....

Padre Nutritivo: (consideración hacia los demás, protección hacia ti mismo, autoapoyo).....

.....

.....

.....

Adulto: (datos, lógica, lo real, lo conveniente). .....

.....

.....

.....

Niño Libre: (lo que gusta, atrae, excita del tema; lo que puedes disfrutar si lo sabes o superas). .....

.....

.....

.....

Niño Sumiso: (el deber que tienes que cumplir, tu responsabilidad).....

.....

.....

.....

Niño Rebelde: (lo injusto que te molesta, las imposiciones que rechazas, algún episodio anterior similar que aún te produce rabia). .....

.....

.....

.....

Ahora, vuelve a leer lo descrito. Nota las grandes diferencias entre los enfoques de tus diferentes estados del Yo, y los distintos sentimientos y sensaciones que te producen. A continuación, escribe diálogos entre todos ellos, para establecer contacto entre tus diferentes "partes" y programas internos.

Ejemplo: Asignatura: Historia Antigua.

Padre Crítico:

"Al final, me tengo que aprender toda la historia de intrigas, tiranías y traiciones de esta época. Me indigna profundizar en eso".

Padre Nutritivo:

"Sí, fue feo, pero al mismo tiempo comprendo el sufrimiento de la humanidad y los avances lentos pero seguros que muestra".

Adulto:

"Es una materia obligatoria y para seguir adelante es imprescindible conocerla y aprobarla. Podemos analizarla objetivamente, entresacando los datos, y de paso comprender las tendencias dominantes y de

poder del hombre. Existen también testimonios de grandeza y sacrificio, en el avance hacia la democracia”.

Padre Crítico:

“¿Democracia? Bah; otra manipulación”.

Adulto:

“Por lo menos, ofrece mayor probabilidad de elección”.

Niño Libre:

“Esta discusión entre Uds. me aburre, lo mismo que la Historia. A mí lo que me gusta es el dibujo”.

Adulto:

“¡Qué bueno! Podrías dibujar algunas escenas y diagramas sobre el capítulo que nos dieron para presentar”.

Niño Sumiso:

“Por más que hablen, lo **tengo** que hacer. Tengo miedo de no tener tiempo para saber todo y me olvido siempre de las fechas o las confundo”.

Niño Rebelde:

“Ya estoy podrido de todo esto. Me voy a hacer un machete y me lo copio en el escrito, o me lo estudio de memoria un ratito antes si me lo toman oral. Y, ¿a mí qué me importa lo que pasó hace centenares de años? ¿De qué me va a servir?”

Adulto:

Santayana dijo: “El que no conoce su historia, la repite”. Todos somos producto de la evolución de la humanidad. Hoy no seríamos lo que somos si no hubieran tenido lugar todos esos sucesos que vamos a estudiar”.

Etc., etc. ....

Haz tus propios diálogos. Puedes emplear también la técnica de la Silla Vacía. Es conveniente que te centres en las partes más enfrentadas entre sí y mantengas el diálogo entre ellas. Por ejemplo, entre el Niño Rebelde y el Adulto. Hasta arribar a un cierto acuerdo que te permite continuar tu programa de aprendizaje, sin distracciones internas. Otra opción es pedirle a un amigo o familiar que asuma el papel de algún estado del Yo tuyo, como el Adulto, mientras que tú asumes el Niño Sumiso, si tuvieras temor o inseguridad. Si no, hablar a solas! Estas comunicaciones con tu interior establecen nuevos circuitos entre tus redes neuronales. Y es menos probable que ante la exigencia del examen hagas alguna regresión, volviendo inconscientemente a algún trauma no resuelto en tu Niño.

Es interesante que compares cómo te sentías antes de este Ejercicio y cómo estás ahora que lo hiciste, en cuanto al tema que vas a preparar para el examen. Si estás igual, convendría que continúes hasta escuchar plenamente tus partes en disidencia, y darles alguna satisfacción.

Voy a compartir contigo un episodio que puede resultarte ilustrativo. Un día, mientras tomaba examen en la Cátedra de Psiquiatría en un hospital, escucho al lado mío, en otra mesa, que otro profesor le grita al alumno delante de él: “¡Quédese quieto!” Este alumno estaba moviendo espasmódicamente sus dos piernas, produciendo un ruido rítmico mientras exponía. Era su forma de descargar la tensión del Niño ante su diálogo interno de auto-persecución. Al verse obligado a detener sus piernas, quedó bloqueado y no pudo seguir hablando. El profesor lo reprobó y entonces me tocó el turno para su segunda chance. En cuanto se sentó delante mío, recommenzó su golpeteo. Advertido que lo que sucedió antes -y conociendo las pautas del conflicto interno- comencé a acompasar (reflejar, imitar) sus movimientos con mi mano derecha sobre el pupitre. Al comienzo, con el mismo ritmo, luego lentificándolo gradualmente, dirigiéndolo hacia la relajación. A todo esto, le hice una pregunta relativamente fácil, en un tono cordial (empleando mi Padre Nutritivo). La contestó bien, le di una caricia positiva: “Muy bien, se ve que se preparó”. Otra parte mía seguía el acompasamiento, ya en vez del Alegretto vivace a un Andante cantabile. Fui elevando la

exigencia de las preguntas, y gracia a esta comunicación en dos niveles: uno, consciente/verbal, otro inconsciente (para él) no verbal, salió airoso de la evaluación, con un promedio de 4. ¿De qué hubiera servido reiterarle la orden de “¡Quédese quieto!” La tensión se hubiera vuelto hacia dentro, la incongruencia entre el Adulto que quiere exponer y el Niño Sumiso hubiera continuado, y un alumno que sabía la materia, habría sido reprobado. Para colmo, tendríamos que volver a tomarle, ¡y en ese momento los compañeros sumaban cerca de 100! Sin contar con el trauma psicológico del aplazo, más la imposibilidad de frenar sus movimientos. Resistí la tentación de explicarle todo el proceso, recordando que mi rol era de examinador y no de terapeuta. A pesar de que algunos profesores se adaptan a las dificultades del examinado, nunca esperes esto. Eres tú el que tiene que optimizar su comunicación interna y externa.

Es como conducir vehículos. Jamás esperes que otros se adapten a tus fallas; eres tú el que debe estar alerta ante los otros. Lo más fácil, es echarle la culpa al examinador o al colectivo. Es obvio que todos tenemos fallas; lo importante es poder compensarlas, aunque sean ajenas!

### 9. Los 3 mundos de la percepción en la situación de examen

Recuerdas que en el Capítulo 5, sobre CONCENTRACION, vimos 3 zonas de la percepción: el Mundo Externo: lo que perciben tus sentidos. En este caso, el profesor o profesores. Luego, el Mundo Intermedio, referente a tu mente: tus Pensamientos e Imágenes. Es la representación de la experiencia exterior. Finalmente, tu Mundo Interno: lo que sientes: tus emociones y sensaciones. ¿Cómo hacer jugar a tu favor estas 3 zonas en que se alterna la atención, la conciencia?

<b>ZONA EXTERNA o MUNDO EXTERNO</b>	<b>ZONA INTERMEDIA o MUNDO INTERMEDIO</b>	<b>ZONA INTERNA o MUNDO INTERNO.</b>
Lo percibido fuera de nosotros. El rostro, la voz, las preguntas, el cuerpo del profesor. Al ambiente, los sonidos que nos rodean en el aula.	Tus pensamientos, memoria. De aquí sale la información que vas a emitir. Las imágenes de lo aprendido, en forma de láminas, figuras, cifras, renglones de algún libro, tus diagramas. Aquí están también los mensajes y diálogos internos negativos o positivos.	Emociones molestas como la ansiedad, temor, rabia, durante la evaluación. Pero también, la excitación, euforia por usar tu potencial, mostrar que sabes y eres capaz.

Durante la evaluación, puedes entrar y salir de una Zona a otra. Lo más útil es que te mantengas atento/a al Mundo Externo, a las palabras del examinador y que te contactes en forma natural, relajada, con tu Mundo Intermedio, donde está la memoria a largo plazo. Deja que surja, que “fluya” la información que introdujiste con buen método, organizada. Alterna la memoria espontánea con visualizar algunas imágenes útiles. Puedes por momentos cerrar los ojos, si es necesario, tal vez pidiendo al profesor un instante para pensar. Como la imagen es instantánea, la recuperas y luego la explicas. Es preferible que te acostumbres, desde luego, a visualizar internamente sin cerrar los ojos. Es posible con la práctica. Nuevamente, confía en tu mente inconsciente. Si no recuerdas algo, contacta alguna imagen interna útil y permite que emerja a la superficie. Ahí, es cuestión de “adornarla” verbalmente. Ejercítate ensayando el examen con un compañero que haga de profesor, y luego invirtiendo los roles. Cuando hagas de profesor y tomes examen, alterna igualmente entre tus 3 zonas. De vez en cuando “tomando” ligeramente la Zona Interna (“¿Qué estoy sintiendo ahora?”). Esta Zona es más útil para contactar en momentos de intimidad, al leer material emocionante, escuchar música o ver alguna película. Pero, si sientes, por ejemplo ansiedad, y te contactas con ella diciéndote “¿Qué siento?...¿dónde lo siento?...¿Qué pensamiento o imagen me la produce?...entras al Adulto y la puedes ir suprimiendo.

## 10. Ejercicio N° 50: Rindiendo examen en los 3 mundos de la percepción

Este ejercicio figura en el cassette adjunto, pero tal vez quieras leerlo primero, o redactar otro propio con esta base. Ubícate en un lugar tranquilo, si es posible. Con la práctica, podrás relajarte y entrar en una ligera autohipnosis, incluso en contextos ruidosos, o hasta en el aula antes del examen. Si estás en tu casa, reclinado/a o acostado/a, cierra los ojos, relájate gradualmente como ya lo aprendiste...más ...y más, disfrutándolo...al lograr un grado suficiente de relax, sitúate ahora en el momento del examen, teniendo frente a ti al profesor o profesores...empieza con el Mundo Externo ... obsérvalo bien, su rostro, expresión, lo que muestran sus ojos, cómo están sus labios...su vestimenta...escucha sonidos del ambiente...fíjate en la mesa o pupitre...si tienes alguna hoja o gráfico delante tuyo...bien...ese es tu Mundo Externo ahora...a continuación, te vas a volcar a tu Mundo Intermedio...¿qué mensajes te “bajan”?...¿qué te dices a ti mismo/a?...como en el ejercicio anterior, te vas a decir frases positivas: “Tú vales, estudiaste bien”...confía en tu mente inconsciente...tienes toda la información que necesitas...ahora, permite que surja sola esa información, como una burbuja que asciende desde el fondo de un estanque...muy bien...ahora, vuelca la atención hacia tu Mundo Interno...¿qué estás sintiendo en este instante? ... eso ... ¿tienes conciencia de tus emociones y sensaciones en tu cuerpo?...si percibes tensión, relájate...ahora vuelve al Mundo Externo...de nuevo el examinador está en tu foco...bien...retorna de nuevo al Mundo Intermedio...¿qué piensas? ¿Qué te dices?...y finalmente, al Interno. ¿Qué sientes ahora?... Excelente. Trabajaste muy bien. Practicando esto algunas veces, tomarás un creciente control de tu mente y podrás con el tiempo conectarte cada vez mejor con la tarea de rendir la evaluación.

Algo similar ocurre al practicar deportes, tocar un instrumento, realizar una venta o una entrevista de trabajo. Rigen los mismos principios.

## 11. La Comunicación externa con el examinador: conocimiento, acompasamiento, paráfrasis

Ya te diste cuenta en el Ejercicio anterior que una de las claves del éxito en la comunicación ya sea con un examinador, cliente, rival en el paddle, entrevistador, etc., es mantenerte en el AQUÍ y AHORA. Usar todos tus recursos para capear la situación presente (AQUÍ).

Sí, estás AQUÍ, no en tu pasado de la infancia o en otro lugar. Y AHORA, segundo a segundo, respondiendo a lo que surge. Ni volviendo al pasado para “darte manija”, ni proyectándote a un futuro inseguro, programando una falla.

AQUÍ y AHORA.

Para esto, es bueno que practiques entrar y salir de las 3 zonas o Mundos de la percepción, en cualquier parte.

MUNDO EXTERNO: Veo...oigo...toco...huelo...gusto...siempre **ahora**.

MUNDO INTERMEDIO: Pienso...me digo...veo X imagen...recuerdo que...

MUNDO INTERNO: y en base a lo evocado en mi Mundo Intermedio, ahora siento (emoción, sensación corporal...).

Además de estas prácticas, te presentaré algunas técnicas muy útiles para optimizar tu comunicación con tu “verdugo”:

a) **Conocimiento de su personalidad, intereses, inclinaciones.** Todo lo que sepas del “background” (antecedentes, marco de referencia) del examinador te servirá para adecuarte al mismo. Lo más típico es conocer los “chimentos”: sus temas favoritos, lo que quiere escuchar de ti, las teorías que generó. Esto no equivale a actuar como un “chupamedias”. Simplemente sintonizar el dial de acuerdo con la emisión que conozcas de esta persona en particular, que en este caso te toca como evaluador. Pregunta todo lo posible sobre él/ella. Observa sus signos de conducta: palabras, frases, tono de voz, expresión del rostro, movimientos, ideología.

b) **Acompasamiento.** (“pacing”) Hemos traducido este término de la Programación Neurolingüística, una escuela psicológica que está de “moda”, como “acompasamiento”. To pace, en inglés, es algo así como “seguir el ritmo”. También, reflejar. Así, consiste en mimetizar los movimientos, postura, inclinación, forma de hablar, del interlocutor. Esto se hace respetuosamente, no es una burla, ni debe ser exactamente igual. TODO LO SIMILAR GENERA CONFIANZA. De modo que, sin exagerar, más o menos, refleja la actitud física y verbal de tu examinador mientras que otra parte tuya responde a sus preguntas.

c) **Paráfrasis.** Ya expusimos antes este procedimiento, que consiste en repetir lo oído, pero con otras palabras. Durante el examen, simplemente demostramos que entendimos la pregunta del profesor, repitiéndola en otros términos. ¡De paso, ganamos tiempo para revisar lo acumulado en nuestra memoria! Y demostramos respeto por la intervención del docente, así como comprensión de la misma.

Cuando nos toman varios profesores, todo lo antedicho rige para cada individuo. ¿Y si hay otros estudiantes presentes? ¿Un auditorio tal vez no deseado? Pues apelaremos a un diálogo interno positivo: “Me voy a lucir delante de mis compañeros”.... “les voy a dar un buen modelo para enfrentar la evaluación...”, etc.

## 12. Evaluación oral versus escrita

¿Qué tipo prefieres? O, como lo dicen muchos, ¿cuál te hace sufrir menos? Idealmente, no deberías sufrir en ninguna. Pero, y te lo digo por experiencia como alumno, el oral te da más chance para “pelearla”. El escrito es inexorable. Es como comunicarse con una computadora. Sabes o no sabes, y eso es todo. En cambio, en el oral, si dispones de las habilidades de comunicación expuestas más arriba, y cierta fluidez del lenguaje, te puedes expandir en ciertos temas, irte relativamente por las ramas, ganarte la simpatía del profesor. Lo manejas más. Sin embargo en una encuesta con unos 30 alumnos, la mayoría prefirió el escrito. Eso sólo nos demuestra que no están entrenados en la comunicación con figuras de autoridad. Para el profesor, el escrito tipo “multiple choice” ofrece la ventaja de la corrección más rápida y objetiva, pero este método no se presta a cualquier asignatura. Así, que a practicar los ejercicios de comunicación de este libro!

## 13. Las fechas de examen

Ya nos referimos a este punto en el capítulo sobre PLANIFICACION. Cuando puedas fijar tu propia fecha, dentro de los turnos disponibles, tienes cierto control sobre tu tiempo de preparación. ¿Qué pasa con el caso en que no te presentas? En nuestra opinión, esto tiene que representar una excepción, por causas impredecibles, o fuerza mayor. Si lo planeaste bien, “rajarte” del examen no tiene objeto lógico. Es preferible que trabajes sobre tus diálogos internos negativos, los corrijas y hagas frente a ese desafío, bien pertrechado.

¿Y cuando te postergan la fecha? Es una eventualidad posible. Pues ajustarás tu programa a ese dato, y aprovecharás el tiempo extra en repasar la misma u otra materia.

## 14. El cuidado de tu salud

Una vez más insistimos: “Mente sana en cuerpo sano”. Cuida tu alimentación. Buen desayuno, vitaminas, proteínas, azúcares complejos (frutas, papas, legumbres); evita el azúcar refinado. Es casi un veneno, y consume tus vitaminas para poder ser digerido.

Ni hablar del tóxico más frecuente: el tabaco. ¿Qué parte de la gente fuma? EL NIÑO ADAPTADO. Ya sea Sumiso, para pretender reducir la ansiedad. No la reduce. La nicotina es un estimulante artificial, que contrae las arterias. El alquitrán favorece el cáncer de labios, boca, lengua, laringe y pulmón. Lo que aparentemente tranquiliza es chupar algo. ¡Es preferible un chupete! No aceptes tampoco ser un fumador pasivo, aguantando a otros que fumen. Apela en vez de fumar a la relajación, ejercicio físico, apoyo con el grupo de estudio. Puede que fume el NIÑO REBELDE, para mostrar que es grande (cuando se es chico), o el desafío. Lo único que hace es autodestruirse. A pesar de todas estas verdades, la marca comercial que más vale en el mundo es de cigarrillos, ¡30.000 millones de dólares! La mitad de nuestra deuda externa. La segunda, una marca de gaseosa, unos 18.000 millones de dólares. Las gaseosas contienen azúcar, cafeínas, cola, etc., que no alimentan.

Es recomendable en su lugar, ingerir jugos de fruta, “leche” de soya (que viene en varios gustos), agua mineral, leche descremada, batidos (sin azúcar, a lo sumo con edulcorante).

¿Y el sueño? No menos de 8 horas diarias, dependiendo de la edad. Una siesta vale por el doble del tiempo que dura, por ser la primera hora de sueño. Cuidar tu salud es TU DECISION. Piensa en las consecuencias. Un buen estado general te ayudará mucho a “capear” el stress de la preparación y el examen que en poco tiempo concentra el saber de toda la materia.

Antes y durante el examen, es indicado relajarse y respirar en forma lenta y profunda. Eso tiende a activar la circulación cerebral y el estado del Yo Adulto, en lugar del Niño Sumiso.

## 15. Sugerencias prácticas para afrontar los exámenes

### a) Practicar la fluidez en el discurso propio.

Una vez hechos los diagramas creativos y resúmenes, para guiarte en el paso de un tema a otro, puedes exponer ante un compañero (o ante quien reclutes para que te escuche). Estando relajado/a, tu mente inconsciente te ayudará a “fluir” en la exposición. Es como improvisar sobre un tema musical.

### b) Comprender y parafrasear la pregunta en caso de duda.

Es indispensable que entiendas claramente lo que te preguntaron. En caso de duda, repítela con tus propias palabras. “No sé si entendí bien; lo que me preguntó es...?” “De paso, esto te ayuda a mejorar la comunicación con el examinador.

### c) Razonar tu respuesta en voz alta.

En vez de un diálogo interno, compartes tus razonamientos y asociaciones con el profesor, en voz alta, llegando a redondear la respuesta gradualmente.

### d) Comenzar con una definición o encuadre del tema.

“El romanticismo...sí, es una corriente literaria y artística del Siglo XVIII, coincidente con las ideas filosóficas y políticas de la época”.

### e) Continuar hablando hasta agotar el tema, o agregar puntos propios.

En cuanto dejes de hablar, el docente te va a preguntar otra cosa. En cambio, si continúas exponiendo, estás en terreno propio. Claro está que esto requiere haber practicado la improvisación, la extensión sobre algún punto, previamente.

#### **f) Escuchar exámenes de compañeros.**

Te pones en el lugar de ellos. “¿Cómo respondería a esto...?” Es, además, un repaso útil sobre la materia, y conocimiento sobre las características de la mesa y sus integrantes. Si hubiere desacuerdos entre los mismos sobre ciertos tópicos, es mejor evitarlos. ¡Es parecido a discutir con tus padres sobre tu abuela materna!

#### **g) Preparar varios temas de tu preferencia.**

Algunos profesores preguntan: “¿De qué quiere hablar?” Esto te da la ventaja de despacharte con lo preparado, pero también exige un buen dominio del punto. Cuando en los exámenes de Psiquiatría (actualmente Salud Mental), invito a los alumnos a escoger un tema, la mayoría contesta: “Pregúnteme Ud., mejor”. Por temor a que si ellos eligieron, les exija la total perfección en los conocimientos.

#### **h) Evitar “tirarse un lance”.**

O sea, “probar suerte” con menos del 50% de la asignatura preparada. Expone a momentos desagradables y aunque justo toque lo conocido, da mala base para las materias correlativas siguientes.

Te recomendamos repasar lo visto en el Capítulo sobre PLANIFICACION, e integrarlo con las recomendaciones anteriores.

### **16. Hablar en público: otra forma de examen**

Hay una estrecha relación entre presentarse a una evaluación y hablar ante un auditorio, aunque existen también diferencias netas que analizaremos a continuación.

Lo que hay en común: el presentante (alumno o disertante) emite información que es recibida y evaluada por los receptores (docentes o público).

El distingo: La posición del disertante es superior. Se supone que es el que sabe más que los receptores (lo inverso del examen).

Los concursos, entrevistas laborales de selección y evaluaciones del desempeño (presentaciones en el trabajo), comparten aspectos comunes con los dos casos anteriores. ¡Los exámenes no terminan nunca! Por eso es conveniente organizarlos y capacitarnos bien en ellos desde el comienzo: durante los años de escuela y universidad.

Algunas recomendaciones para hablar en público: Nos encontramos con esas caras que nos miran, expectantes. ¿Y qué? Son seres humanos imperfectos, como nosotros, que esperan algo: información, con diferentes fines. ¿Cuál es el problema? Nos hemos preparado bien, ¿no? Pues vamos a hablar de lo que sabemos, no de lo que no sabemos. No estamos obligados a saber todo. Vamos a exponer en forma agradable, amena, lo incorporado. Y disfrutar durante y después de hacerlo.

¿Cómo hacerlo?

1. Con preparación previa de un resumen escrito de los puntos salientes, y gráficos. Los estampamos en hojas grandes, o proyecciones, visibles para todos, y los vamos explicando punto a punto. Es superaburrido escuchar largas exposiciones teóricas sin apoyo audiovisual. Usar todos los canales posibles: auditivo, visual, resúmenes escritos que repartimos, mostración de objetos, invitación a voluntarios que participen, etc.
2. Frases breves, lenguaje simple. Da tiempo para que los oyentes asocien, formen imágenes sobre lo dicho o mostrado.
3. Comportarse como un actor o actriz con muchos recursos. Conviene ensayarlo ante un espejo, grabador o amigos y familiares.
4. Vestimenta adecuada al evento.

5. ¿Cuántas ideas pretendes que recuerde el auditorio? ¿3? ¿5? ¿10? Esto último sería ya muy ambicioso. Que se “lleven” un par de conceptos útiles e interesantes, es un objetivo muy apropiado. Se pueden reforzar con algunas repeticiones y ejemplos; como lo sugirió Pestalozzi:

“Diga lo que va a decir...Dígalo...Diga lo que dijo”.

En LIDERAZGO TRANSACCIONAL (Kertész et al., 1992) presentamos un capítulo completo sobre la comunicación efectiva, que puede ser consultado para mayor detalle. Aquí extractaremos la sigla A.M.I.A. como guía, solamente:

A: **Atención.** “Enganche” el interés con algo llamativo. “Sólo el 10% de las parejas mantiene una comunicación racional para resolver problemas conjuntamente”.

M: **Motive.** “A Uds. les interesa lograrla?”.

I: **Ilustrar.** Describimos un caso de un matrimonio que optimizó sus intercambios y superó discusiones violentas.

A: **Acción:** el cierre de la charla. Representa lo que queremos como cambio del auditorio: que aprenda algo, que cambie su actitud política, que compre un producto, que cuide su salud, que pertenezca a una organización, etc.

Las ilustraciones conviene ajustarlas al marco de referencia del auditorio, hablar de lo que ellos conocen, saben, valoran. Con ejemplos que le son familiares. Y recordemos que lo que más se recuerda es el comienzo y el final. Si empezamos con algo aburrido, ya predisponemos mal a los oyentes. Al finalizar, repasaremos los puntos principales.

6. Invitar a preguntas e intercambio con el público. ¡Cómo pedir una definición antes de dar la propia!: “¿Qué entienden por participación?”. De paso, podemos aprender algo. Tal vez nos den una definición mejor que la nuestra. Y el público participa activamente, porque todos se identifican con el que habla y se van animando a participar también.

## 17. Las tres etapas de la disertación

A grandes rasgos, el disertante atraviesa fases a medida que gana experiencia y seguridad. A veces se presentan regresiones a la primera y segunda, como cuando se afrontan temas nuevos, conflictivos, el auditorio no es favorable, etc.

### Ia. Etapa: INSEGURIDAD.

Preocupa la reacción del público. Diálogos internos entre el Niño Sumiso y el Padre (Crítico o Nutritivo). “¿Lo haré bien? ¿No haré un papelón? ¿Y si se aburre, o se empieza a ir gente?” Se está en el Circuito interno Sometido. (Ver ANALISIS TRANSACCIONAL INTEGRADO, Kertész, 1985). Todo esto se combate con los resúmenes escritos y proyecciones previas, que evitan los olvidos o bloqueos, el ensayo de la presentación, y al amplio conocimiento del tema. Como también, el diálogo interno o externo positivo. Decirse frases como: “Estás bien preparado. El material es de primera. Le va a gustar porque es bueno, entretenido y útil”. Puede hacerse con la técnica del Espejo, mirándose mientras se habla.

### Ila. Etapa: MECÁNICA.

Una exposición formalmente correcta, pero robotizada, aburrida. El Adulto emite información sin matices. Aún existe un temor de fracasar, y se evita cualquier disgresión del Niño Libre, chistes, salidas momentáneas del tema para ilustrar o divertir.

### Illa. Etapa: FLUENCIA.

El Adulto coexiste aquí con el Niño Libre. Sentimos que “fluimos”, que las palabras nos salen solas. Estamos “aquí y ahora” con la gente, prácticamente no existen límites entre ellos y nosotros. Todos somos uno, acompasamos los gestos de algunos, modificamos en forma flexible algunos párrafos de acuerdo con el interés presente. Volvemos atrás si es necesario en algún punto, omitimos otro si no encaja. Enganchamos tanto el Adulto como el Niño de los oyentes. Los grandes oradores dominan muy

bien esta etapa. Pero está al alcance de todos los que se entrenen. No eres una excepción. La comunicación se transforma en placer. No nos interesa lo que opine el público sobre nosotros. Nos interesa compartir, intercambiar con él, aprender conjuntamente. Los Circuitos internos Creativo y Emotivo son los que se activan, junto con el Racional. Este concepto de “fluir”, aportado por el psicólogo Csikszentmihályi, de los EE.UU., se aplica a cualquier tipo de actividad y comunicación: discurso, ventas, sexo, deportes, creación artística. Lo logramos cuando empleamos los “programas de computación interna” apropiados, contenidos en los Circuitos Creativo, Emotivo y Racional.

Y con esto, pasamos al próximo Paso Básico del aprendizaje: LA INTEGRACION CON LOS PARES (compañeros).

## CAPITULO X

### IX PASO BASICO: Integración con los pares

#### De "Tengo problemas con mis compañeros" a "Me llevo bien con mis compañeros"

#### 1. Estudio y aprendizaje social

1. El estudio coincide normalmente con la socialización del niño. Mientras aprende, se va ajustando a la convivencia con compañeros y maestros. Hoy día, una gran proporción de chicos de clase media o alta concurre al jardín de infantes, a partir de los 3 años, con lo cual su socialización tiene lugar más tempranamente (de paso, la madre se alivia, máxime si trabaja). Por otra parte, es muy distinto ser hijo único, que compartir la casa con hermanitos, y también influyen las edades y el sexo de los mismos.

El primer contacto social significativo del bebé es habitualmente con la madre. Con ella recibe al llamado "imprinting" o "troquelado", común a los mamíferos. Consiste en la "grabación" de los estímulos iniciales de la madre en una matriz de imágenes, emociones y sensaciones muy duradera, que forma el primer núcleo del estado del Yo Padre. Esto se basa principalmente en la comunicación **no verbal** que la mamá emite, dando estímulos y respuestas a los mensajes, también no verbales necesariamente, del bebé. Si los envíos de la madre son severamente inadecuados, aquél puede padecer cuadros psiquiátricos y fisiológicos de diversa gravedad, llegando al autismo, marasmo y hasta la misma muerte. Es que la personalidad se forma mediante transacciones con quienes nos rodean. El ser humano tiene poco de genético en cuanto a sus ideas, imágenes y conductas. Sí obedecen las emociones y sensaciones a lo heredado, pero las emociones se activan luego de pensar o imaginar algo. "PIENSO Y VEO, LUEGO SIENTO Y HAGO".

De modo que la secuencia del aprendizaje social del ser humano es, por lo menos en Occidente, habitualmente la siguiente:

Vínculos	1. Contacto con la madre (eventualmente otros familiares)	2. Jardín de infantes Amiguitos, hermanos, otros parientes.	3. Colegio primario Grupo de amigos o deportivo	4. Colegio secundario Grupo de amigos o deportivo
Edades	0 a 3 años	3 a 6 años	6 a 12 años	12 a 18 años

Durante la adolescencia, algunos jóvenes ya asumen el rol de pareja o de trabajo, siguiendo con sus estudios o suspendiéndolos. Posteriormente, seguirán o no con la formación universitaria. Finalmente, constituirán su propia familia, cerrando el ciclo.

#### 2. Ejercicio N° 51: **Mis impresiones iniciales con mi madre**

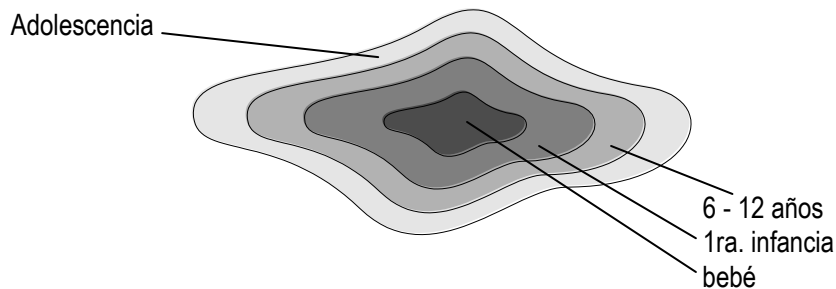
Aunque pocas personas pueden volver atrás a su etapa de bebé, ésta se halla imborrablemente grabada en la memoria, o si quiere llamarse así, en la mente inconsciente. Y si confías en tu mente inconsciente, la ayuda que es capaz de brindarte es increíble. De modo que cierra los ojos, relájate como ya sabes hacerlo...tómate tu tiempo...y vuelve atrás, muy atrás esta vez, hasta sentirte acostado/a en tu cuna...siente lo liviano que es tu cuerpo, apoyado en ese lecho...ahora, al mirar hacia arriba, ves el rostro de tu madre... ¿cuál es su expresión?...¿Qué te transmiten sus ojos, la posición de sus labios? Te habla...¿qué te dice?...¿cómo es su tono de voz?...manotea tus manitos y haz unos ruiditos para que te levante...¿lo hace?... ¿cómo lo hace?...¿te sientes seguro/a en sus brazos?...¿contenido, sostenido/a?...¿está calma, contenta y relajada al estar contigo?...¿o tensa, molesta?...¿tal vez deprimida, cansada?...todo eso te llega directamente y lo sientes como sensaciones en tu cuerpo...es tu primer y más importante contacto con otro ser humano, y te vas haciendo persona gracias a ella...y te da lo mejor que tiene. No puede darte lo que ella tampoco tuvo... Muy bien...ahora, abre gradualmente los

ojos, ve volviendo a la realidad externa, y escribe un informe de tu experiencia. ¿Cómo fue y qué conclusiones sacaste de la misma? .....

.....  
.....  
.....  
.....

Para aumentar nuestra autoestima, confianza en ser queridos y respetados, es un muy buen ejercicio relajarnos, cerrar los ojos e imaginarnos escenas en las cuales recibimos mucho afecto y apoyo de nuestra madre, padre y otros familiares. O volver a las reales positivas que más nos llegaron, y nutrirnos una y otra vez con ellas. Si nos faltó algún grado de afecto o protección, es porque ellos tampoco la tuvieron. Pero está a nuestro alcance imaginarlo, y grabarlo profundamente en la mente. Así, reforzaremos el Circuito Emotivo interno, que circula entre el Padre Nutritivo y el Niño Libre.

¿Por qué insistimos tanto en este tema en cuanto a su importancia para el estudiante? Porque la matriz social de los primeros meses y años es esencial para las relaciones gratas con los pares.



### 3. Cuando pasamos de dos a tres

Cuando nos comunicamos con una sola persona, ésta representa todo el mundo social en el momento. Los Estímulos y Respuestas se suceden entre uno y otro... tenemos toda la atención. Pero cuando entra un tercero, ¿qué ocurre? Sí. ¿Qué significa esta otra persona para ti? Eso dependerá de tu historia personal temprana.

### 4. Ejercicio N° 52: Cuando paso de dos a tres

Completa las siguientes frases:

- Cuando hablo con una sola persona, para mí eso es .....
- Cuando interviene otra persona, .....

Comentarios. (Por ejemplo, que tus respuestas dependerán del grado de intimidad con cada persona, etc., el lugar, el momento. Aclara todo lo que desees).

Ese mágico paso de dos a tres ocurre en la infancia temprana cuando aparece tu papá en escena. Antes tu vínculo más privado era con tu mamá sola. Aunque puede ser también que existan hermanitos.

Todo depende del reparto de “caricias”. Si estas seguro/a de tu cuota, aprendes a convivir mucho más fácilmente que si el comportamiento de tus padres te indica que existe una “escasez”. Que lo que recibe uno, lo pierde otro.

Recuerda que las caricias son indispensables para la misma existencia como persona social. En realidad, son potencialmente infinitas. Y estrechamente ligadas con la intimidad, el encuentro auténtico, sin defensas, exponiendo al Niño Natural.

Generalmente, la intimidad se experimenta de a dos. Entonces es cuando las caricias se viven más intensamente. Un tercero molesta. Si éste necesita caricias, va a tender a “meterse” en la intimidad de los otros dos.

Y así se van formando esas matrices sociales en cada niño. El “átomo social” que formará el núcleo inicial de su “estar - con - los demás”.

Cuando llegue al jardín de infantes, o si no pasa por esta etapa, al colegio primario, ya habrá internalizado el modelo de relación con los demás. Y lo llevará a clase. Lo que ocurra después podrá modificar -o no- en parte lo ya grabado. Un buen ambiente familiar podrá defender al niño de un mal ambiente escolar, y viceversa. Todo depende de la intensidad y frecuencia de los refuerzos sociales, de los “mensajes” verbales y no verbales.

Para un óptimo aprendizaje de “estar con lo demás” recomendamos que los chicos sean autorizados a dormir en casa de compañeros y amigos e interactúen con estas familias distintas (cuando exista buena seguridad). Esto ofrece mayor variedad de modelos y experiencias. A su vez invitar a otros chicos a dormir y estar en casa. Los niños que participaron de estas vivencias suelen estar mucho más seguros de sí mismos, iniciando contactos en vez de esperar tímidamente que se les acerquen, hablando espontáneamente en público, disfrutando de la gente. ¿Cómo incidirá esto en su futuro como adultos, integrantes de equipos deportivos o de trabajo, e inclusive como padres?

### 5. Ejercicio Nº 53: La experiencia social en los primeros años

Quiero pedirte que esta vez te ubiques en un lugar cómodo y tranquilo, cierras los ojos, te relajes y vuelvas a la primera escena que recuerdes en tu niñez, donde vives una experiencia que te “marca”, con otro chico o chicos...es tu primer recuerdo social con pares...vuelve a vivirla...métete en la escena, con tu cuerpo de esa edad...viendo todo con tus ojos de niño o niña...y oyendo de nuevo esas palabras, esos tonos de voz...sintiendo todo como entonces...hay otros detalles, que ves y oyes en el ambiente...todo eso está en tu memoria...y tu mente inconsciente te lo guardó para tu desarrollo como persona...un aprendizaje importante... Ve terminando la situación ... bien...ahora, siempre a esa edad ve a tu dormitorio, y recapacita, con esa forma de pensar que tienes allí, qué significó este momento para ti...

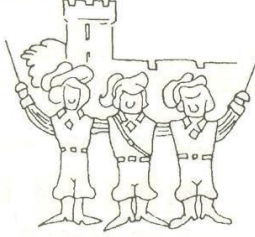


Muy bien...ahora, vuelve gradualmente a tu estado de consciencia de vigilia, dirigido hacia el exterior...abre los ojos, y como antes, escribe un informe ahora, ya con tu Adulto actual, sobre esta experiencia .....

.....  
.....  
.....  
.....

Es impactante y al mismo tiempo, curioso, todo lo que uno recuerda con estos ejercicios... Cómo los “asuntos no resueltos” nos limitan en el presente y en el futuro, para usar todo nuestro potencial. Y cómo las decisiones infantiles, tal vez adecuadas en su momento, hoy son un “lastre” psicológico que necesitamos renovar.

## 6. Colaboración, competencia e individualidad en el colegio

Las interacciones entre los estudiantes son clasificables en tres tipos de situaciones: (modificado de Johnson y Johnson, 1975)

COLABORACION	COMPETENCIA	INDIVIDUALIDAD
<b>(interdependencia positiva)</b> Los alumnos trabajan conjuntamente para lograr metas comunes. Todos ganan, en forma indiferencia	<b>(interdependencia negativa)</b> Los alumnos se enfrentan unos contra otros para lograr una meta en la cual sólo uno o unos pocos ganan	No hay interacciones. Los alumnos trabajan por su cuenta para lograr metas, sin relación con las metas de los compañeros.
		
Alta interacción	Menor interacción	Sin interacción
Aprecio mutuo	Tendencia a rechazo mutuo	
Comunicación efectiva que ayuda a la meta	No hay comunicación, o si la hay dificulta la meta (distrae)	
Elevada confianza mutua	Baja confianza	
Elevada aceptación y apoyo	Baja o nula aceptación y apoyo	
Alta utilización de los recursos de otros alumnos	No se utilizan los recursos de otros alumnos	
Todos comparten el compromiso emocional	Sólo los que ganan se comprometen emocionalmente	
Elevada coordinación de esfuerzos	Baja coordinación de esfuerzos	
Posible división de tareas	No es posible la división de tareas	
Alto grado de pensamiento divergente (creativo) y de toma de riesgos compartidos	Bajo grado de pensamiento divergente y de toma de riesgos compartidos (podría implicar perder)	
No hay comparaciones de sí mismo con los demás	Alta comparación de sí mismo con los demás	

En la práctica, cada tipo de estructuración es aconsejable, de acuerdo con la situación. Los profesores deberían capacitar a sus estudiantes para funcionar en cualquiera de las tres modalidades, según el tipo de tareas y objetivos fijados.

En general, es preferible la **cooperación**, pero la **competencia** puede ser estimulante en el caso de concursos, deportes o entre equipos.

Y el trabajo **individual**, para la incorporación de información nueva, ahorrando tiempo. Una vez realizado el estudio individual, los siguientes pasos podrán ser compartidos en el grupo o con un compañero.

En el caso de la cooperación, los **compañeros** son la principal fuente de ayuda. En las otras dos modalidades, lo es el **docente**.

Los problemas surgen cuando el alumno no esta capacitado para actuar en alguna de las tres modalidades, aunque la situación se lo exija: cuando **siempre** necesita de compañeros, o competir, o rechaza cualquier interacción.

En su futuro puesto de trabajo también tendrá que dominar las tres modalidades para obtener resultados óptimos. Es muy frecuente que una persona procure un puesto que se ajuste a su tendencia de

interacción: Cooperativa, Competitiva o Individual, y si la trasladan, halle grandes dificultades para adaptarse a otra forma de actividades.

### 7. Ejercicio N° 54: ¿Cómo me siento colaborando, compitiendo o estudiando solo?

a) Marca tu modalidad favorita para estudiar:

- ( ) Colaborando con otro compañero o en grupo
- ( ) Compitiendo para ganar o sacar mejores notas
- ( ) Individualmente, a mi manera y ritmo

b) ¿Tienes alguna dificultad para estudiar en equipo?

- ( ) No
- ( ) Si. ¿Cuál? Descríbela:

.....

.....

.....

Búscales alguna solución con la ayuda de tus profesores, familiares, amigos o algún profesional (psicólogo, psicopedagogo, lic. en Educación, etc.).

c) ¿Tienes alguna dificultad para competir, medirte con otros?

- ( ) No
- ( ) Si. ¿Cuál? Descríbela:.....

.....

.....

.....

Nuevamente, búscale la solución. No te conformes con “ser así”. Nadie “es”, sino piensa, o se comporta de acuerdo con el programa mental de que dispone. Tú puedes ampliar y mejorar tus “programas”, agregando más opciones a tu repertorio de conductas.

d) ¿Tienes alguna dificultad para estudiar solo/a?

- ( ) No
- ( ) Si. ¿Cuál? Descríbela.....

.....

.....

.....

Reiteramos: resuélvelo. ¿Te cuesta conseguir compañía? ¿Te molestan tus diálogos internos? Puedes volver al Capítulo 5: el cuarto Paso Básico: CONCENTRACION, donde hallarás algunas respuestas.

Lo importante es que te sientas cómodo en cualquiera de las tres modalidades. Analiza lo que piensas, las imágenes internas que formas, en cada una de ellas. Ejemplo:

Ideas negativas	Ideas lógicas
"No puedo confiar en nadie"	"Puedo aprender a confiar en ciertos compañeros"
"No puedo competir, Todos son superiores"	"Yo soy yo. Todos tenemos nuestro valor"
"Si estudio solo, me aburro"	"Estudiaré un rato, luego me daré algún premio"

¿Y las imágenes? Relájate y mira hacia arriba con los ojos cerrados para facilitar que se hagan conscientes. Descríbelas por escrito. Luego, vuelve a relajarte y deja que la imagen (si es negativa) se transforme sola en una escena más adecuada. Confía en tu mente inconsciente, hará el trabajo por sí misma. Pero si hallas dificultad, dibuja la imagen deseada. Estas técnicas de cambio de ideas (Cognitivo) y de imágenes (Imaginería) rigen para cualquier programa mental.

### **Algunas acotaciones de Maddox (1989)**

El estudio como actividad solitaria es preferible en la etapa inicial, de incorporación de datos. Se ahorra tiempo. Pero su comprensión, interpretación, vinculación con los conocimientos previos, resumen, separación de lo más relevante, se beneficia en la modalidad de Colaboración.

Adicionalmente, la Colaboración provee mayor motivación por el compromiso y los modelos positivos de los compañeros responsables. Se logran caricias positivas. Las charlas sobre las tareas, revivir pequeñas anécdotas del aprendizaje, obran como refuerzos positivos de los ratos de estudio. Es posible ensayar las situaciones de examen con los pares.

El modelo educacional tradicional prohíbe el intercambio. Lo define como indisciplina, en vez de fomentar el trabajo en diadas, triadas y grupos.

En el colegio secundario, la mayor dedicación es para la aprobación de los exámenes. ¿Cuál es el objetivo fundamental? ¿Pasar la evaluación, o aprender a trabajar en equipo? Y cuando predomina el clima de competencia, "quién saca más notas", se tiende a ocultar información a los "rivales". ¿Qué consecuencia tendrá esta actitud cuando el estudiante trabaje en una organización? Al llegar a la universidad, un elevado porcentaje de alumnos carece de experiencia para colaborar. Maddox señala que "todo estudio tiene lugar en un contexto social".

Influencia de los demás para el rendimiento.

En tareas fáciles y repetitivas, aumenta la eficacia, por compensar el tedio. Pero cuando son complejas, los influjos sociales pueden distraer, alterando la necesaria concentración. Por eso es recomendable alternar las modalidades Colaborativa e Individual de acuerdo con el tipo de tarea.

Y ahora, pasemos a un tema muy importante, lo que el Dr. Lazarus, creador de la Terapia Multimodal llama "Friendship training" (capacitación para la amistad).

## **8. Cómo tener amigos e influenciar a los compañeros: 25 sugerencias para mantener el "Yo estoy bien, tú estás bien".**

Tal vez esta frase del epígrafe te suene. Claro, es similar a un libro muy vendido de Dale Carnegie: "Cómo ganar amigos e influenciar a la gente", escrito allá en el año 1936. Sin embargo, algunos de sus principios son aún válidos. Los hemos modificado, resumido y "traducido" algunos al lenguaje del Análisis Transaccional.

Claro está que lo ideal sería que asistas a algún curso, seminario o grupo sobre este material, pero aún así, estas instrucciones te podrán ser útiles si las sigues con empeño. ¿Cuán importante es, pues, el manejo de las relaciones humanas?

Se estima que en las profesiones, inclusive técnicas, el 15% del éxito es atribuible a la formación técnica y el 85% restante a las habilidades sociales. Porque en las organizaciones no sólo se trabaja con cosas, sino, fundamentalmente, con gente. Y los años de estudio son una preparación para manejarnos socialmente: “tener amigos e influenciar a los compañeros”.

Una encuesta realizada por la Universidad de Chicago en los EE.UU. mostró el tópico más interesante para que las personas adultas estudien algo era la **salud**. El segundo en importancia, **cómo manejarse con la gente**: las habilidades sociales, a las que nos referiremos ahora.

**1a. Sugerión: Mantente en el “Yo estoy bien, tú estás bien”.**

Este es el título del best seller de Thomas Harris, que popularizó mucho al Análisis Transaccional. En realidad, se refiere a uno de los Instrumentos del Análisis Transaccional creado por Eric Berne, que aun no hemos presentado: Las Posiciones Existenciales.

Estas se definen como: *La forma en que nos percibimos a nosotros mismos y en relación con los demás.*

Esta percepción se realiza mediante ideas, imágenes y sentimientos. Estas Posiciones, de acuerdo con la teoría del A.T., se deciden durante los primeros 5 años de edad, dependiendo del trato que el niño reciba de su entorno familiar. **Yo decido que estoy “bien”** (OK en la jerga del A.T.) si recibo: afecto incondicional, atención en lo físico: alimentación, abrigo, tiempo suficiente de mis familiares, caricias condicionales por mis logros, y que mis familiares valoren las caricias que yo les brindo.

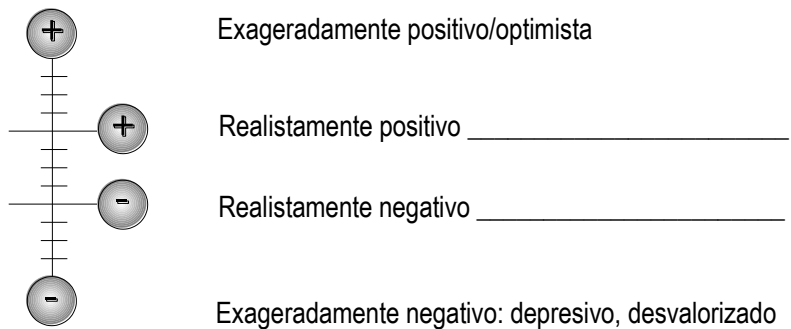
Un niño **decide que está “mal”** (NO OK) cuando es ignorado, rechazado, castigado, compadecido, se capta inferior ante otros chicos por su nivel socioeconómico, limitaciones físicas, prejuicios raciales o por su sexo, etc. Un mecanismo similar opera en nuestra captación de los demás, en cuanto a percibirlos como estando **“bien” o “mal”**. Primero pensamos y vemos, luego sentimos y hacemos. Lo que más nos queda es lo que sentimos, así que las emociones jugarán un papel predominante en la evaluación de nuestro propio valor y el de los demás.

En realidad, las Posiciones Existenciales son siempre sociales: Yo en función del Otro, y viceversa.

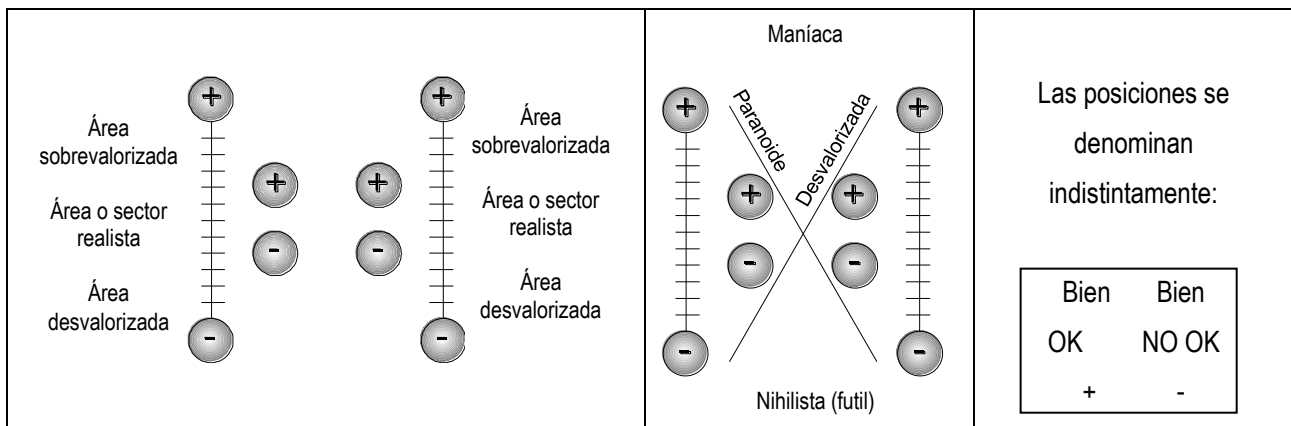
**El diagrama de la Posición Existencial.**

Comencemos con el concepto de sí mismo, graficado sobre una línea vertical. El extremo inferior marcaría una opinión completamente desvalorizada (descalifica los aspectos positivos, valiosos).

El puesto superior, un enfoque exageradamente optimista (niega las fallas propias). El sector medio, integraría nuestras cualidades realmente positivas, y limitaciones que debemos aceptar. Quedaría así, delimitados cuatro sectores:



Al incluir a los demás (tú, vosotros, ellos) el diagrama queda completado así:



Obsérvese que al tomar en cuenta los aspectos propios realístamente positivos y negativos, así como a los ajenos, estamos aceptando 4 variables:

+ y - propio, + y - ajeno. En cambio, al salirnos de esta Posición, sólo cabrían dos variables: o bien solamente + propio, o bien solamente - propio. Y lo mismo para los demás.

Al salirnos de la posición realista (Yo + -, Tú + -), caemos en un reduccionismo propio de la falla de maduración que se encuentra en la infancia.

Si a un chico de edades entre los 3 a 6 años le preguntamos “¿Cómo es tu mamá?” no nos dirá: “Y, tiene aspectos positivos y otros negativos”, sino “Es buena...” o “Es mala”. De modo que la Posición Realista es propia del Adulto, que es capaz de pensar en gradaciones, y simultáneamente en características positivas y negativas de la misma persona.

El diagrama nos ofrece 5 Posiciones posibles:

**1. REALISTA: “Yo estoy bien, OK, + -, Tú estás bien, OK, + -”.**

Es la correspondiente al Adulto. Pero también a la filosofía básica del A.T., que respeta la esencia positiva del ser humano (Primer postulado). Las conductas, aceptadas o erróneas, son periféricas a dicha esencia, al “Self”, el sí-mismo. Jamás se debe atacar ese centro de la existencia con caricias negativas incondicionales, como “Para qué naciste - Eres un inútil - Naciste perdedor, etc.”. Así, una mamá puede decirle a su hijo: “Te quiero mucho, porque eres tú, y eres mi hijo, pero por favor aleja esas tijeras de los ojos de tu hermanito!”.

**2. DESVALORIZADA (Depresiva):**

“Yo estoy mal / (NO OK, -): Tú estás bien (OK, +)”. Un niño, tanto perseguido y rebajado, como sobreprotegido, tiende a adoptar principalmente esta Posición. En realidad, influye todo el entorno familiar, porque si el papá agrede a su hijo, pero la mamá lo “salva”, el chico tiende a pensar que el que está mal es el papá, que es injusto, y algún día, cuando sea grande, se vengará. Aquí está adoptando la siguiente posición:

**3. PARANOIDE:**

“Yo estoy bien (OK, +), Tú estás mal (NO OK, -)”. Las personas en las que predomina esta Posición descalifican sus errores y limitaciones. Se sobrevaloran, culpan al entorno, ven “la paja en el ojo ajeno”. Para mantener su Posición, emplean el Padre Crítico negativo o el Niño Rebelde negativo, y buscan puestos de poder y autoridad, o se rebelan sistemáticamente ante ella.

**4. MANÍACA:**

“Yo estoy bien (OK, +), Tú estás bien (OK +)”. Esta posición no fue descrita por Berne ni por la escuela norteamericana del A.T.. La descubrimos en un paciente que habíamos atendido hace bastantes años, cuya madre le había prohibido referirse a los aspectos adversos en su infancia. Estas personas, al negar lo adverso, actúan con demasiado optimismo -fracasan- se deprimen profundamente. Luego de un tiempo, pretenden recuperar lo perdido, y vuelven a la Posición

Maníaca, para repetir otro ciclo. En sus formas más graves, llegan a la psicosis (locura) maniaco-depresiva. En otros grados más leves, inventan negocio tras negocio, “cayéndose y levantándose”, siempre desconectados de la realidad. O bien, tienen episodios maníacos -sobre-optimistas- para luego aceptar más o menos lo ocurrido. Muchas veces, cuando se les confronta con lo irreal de su tendencia, pasan a la Posición Paranoide (+/-) criticando al interlocutor porque “no lo entiende, lo quiere disminuir, etc.”.

### 5. NIHILISTA O FUTIL:

“Yo estoy mal (NO OK, -), Tú estás mal (NO OK, -)”. Cualquiera puede pasar por esta Posición en momentos de catástrofe, pero si fue adoptada en la infancia por vivir en una catástrofe permanente, y es muy intensa, es probable que se terminará en la cárcel, el manicomio o la morgue. Frases típicas: “La vida es una porquería... No se puede creer en nada... ¿A quién le importo yo?...” En la práctica, pasamos por cada una de las 5 Posiciones a través del tiempo, dependiendo de cómo nos vaya. De acuerdo con la que tienda a predominar, así será el empleo de los estados del YO, (OK o NO OK), las transacciones que mantengamos y las caricias que intercambiamos.

Lo apropiado es extender lo más posible la permanencia en la Posición Realista. Una cosa es aceptar nuestros créditos, atributos u logros (Lo OK, (+), y las limitaciones y errores (lo NO OK, (-), teniendo permanentemente a la vista el propio valor como ser humano. Otra, ascender demasiado o descender en exceso en la escala de autoevaluación, apartándonos de lo racional.

Exactamente lo mismo sucede en el polo de “Tú, o Los demás”.

### EL OK/OK mecánico.

Esta técnica fue sugerida por el Dr. Frank Ernst, discípulo de Berne. Consiste en actuar (hablar y moverse) como si se estuviese en la Posición Realista, sin importar lo que piense o sienta interiormente. El truco está en que, actuando como si estuviera en la Posición Realista, sus signos de conducta mostrarán esa actitud, y obtendrá mejores respuestas del ambiente.

Ya estamos escuchando tus objeciones: “No soy un robot, tengo sentimientos, etc.”. Pero si depende algo muy importante de que se mantenga OK-OK Realista, vale la pena fingir que está así. Además...es lo más adecuado, lo que más está en contacto con los datos objetivos.

Con el tiempo, te irás ubicando automáticamente cada vez en esta Posición. En la cual puedes sentir todas las emociones auténticas (Alegría, Afecto, Miedo, Rabia, Tristeza), pero en contacto con tu ADULTO.

### 2. Intercambia abundantes caricias positivas.

Todos necesitamos “caricias”. Nos reafirman que existimos. De modo que sé generoso con tus caricias, tanto incondicionales como condicionales:

Un pequeño repaso:

<p><b>Incondicionales:</b> Se dan sin condición previa, por el sólo hecho de estar allí, de existir: “Me alegro de verte”. “Hola”, con una sonrisa, un abrazo o un beso.</p> <p><b>Condicionales:</b> se otorgan como premio o refuerzo de alguna conducta valiosa: “Qué bien me aclaraste este problema de álgebra”. “Te felicito, aprobaste el parcial”.</p>
--

Y si te dan caricias positivas, acéptalas, si las mereces, agradeciéndolas.

### 3. Acentúa lo positivo, y corrige con respeto.

Este es el título de una pieza de jazz de los años 40: “Acentúa lo positivo”...

Si un compañero (o cualquier otra persona) hace algo bien, felicítalo (caricia positiva). Esto reforzará su satisfacción y le hará valorar tu compañía, porque has notado lo que hizo bien y te satisface.

Si hizo algo mal, en vez de criticarlo/a, sugiérele cómo hacerlo bien la próxima vez. Y si lo logra, felicítalo.

De modo que:

Si hace o dice algo bien: FELICITALO.  
Si hace o dice algo mal, SUGIERELE COMO HACERLO BIEN.  
Si lo logra, FELICITALO.

Así, siempre se sentirá bien y tú tendrás que ver mucho en eso.

Inversamente, pídele a tus compañeros que hagan lo mismo contigo. ¡Puedes encontrar mucha resistencia! Pocos lo hacen, porque aprendieron posiblemente en su familia y en el colegio, a

\* CRITICAR LOS ERRORES  
\* IGNORAR LOS ACIERTOS

Pero, poco a poco, los podrás ir entrenando para mejorar sus habilidades sociales. Y te crearás así un excelente grupo de apoyo mutuo.

En general, antes de corregir a alguien, es decir, de darle una caricia negativa pero adecuada, dale una caricia positiva, para mantener elevada su autoestima:

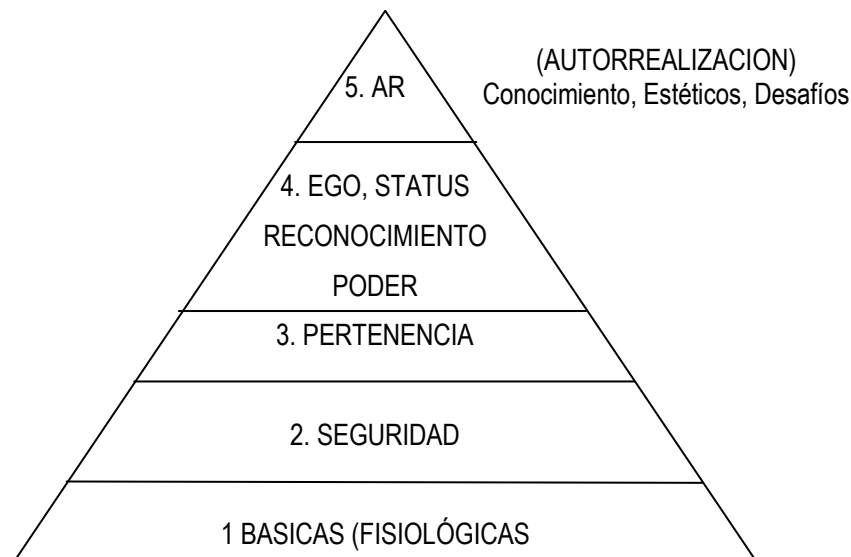
“Siempre cumpliste en las reuniones del grupo para estudiar y me sorprende que hayas faltado dos veces seguidas sin avisar. ¿Tienes alguna dificultad?”

Es muy conducente que des el ejemplo reconociendo tus propias faltas (pero sin rebajarte):

“Reconozco que también falte una vez, y avisé más tarde”.

#### 4. Averigua qué desean o necesitan y ayúdalos a lograrlo.

Dales “permiso” y muéstrales el camino si es posible. Ubícate en su lugar, en su punto de vista, ¿Qué desean o necesitan? Una buena guía es la Pirámide de Necesidades de Maslow, que vimos en el Capítulo 3, sobre MOTIVACION.



¿Cómo saber qué motiva a otros, ya que no somos “videntes”? Escuchándolos. De acuerdo con el tema que toquen. Por ejemplo:

MOTIVACIONES	TEMAS DE QUE HABLAN
1. Básicas	Hablan de alimentos, ropa, alojamiento, dinero, salud. Todo lo que sea Material, biológico, tangible.
2. Seguridad	Se refieren al deseo de mantener lo logrado en el futuro.
3. Pertenencia	Afecto, ser aceptado en el grupo, que recuerden su nombre, su cumpleaños, que los inviten.
4. Reconocimiento, Status, ego, poder, importancia personal	Destacarse, ser importante, recibir elogios, distinciones, ser escuchado, tener liderazgo.
5. Autorrealización	Enfrentar desafíos, explorar lo nuevo, crear, desarrollar el potencial propio, lograr conocimientos, lo estético, así como ayudar a otros, a la comunidad.

Otra forma es preguntarles directamente qué necesitan.

Todo esto es fundamental cuando pretendas que otro satisfaga alguna necesidad tuya. Es cierto que se pueden cometer actos desinteresados, pero tarde o temprano todos esperamos algún tipo de retribución, que no tiene por qué ser necesariamente económica. Ponte en su lugar. Adopta su punto de vista.

Pregúntale: “¿Qué gana él/ella con hacer lo que yo quiero o necesito?” Y busca la forma de brindárselo o colaborar para que lo obtenga. Ejemplos:

Tu necesidad	La necesidad de un compañero
Que te preste los apuntes de clase	Reconocimiento (ya lo sabes porque frecuentemente cuenta cómo se esmera en tomar apuntes). Elogia, pues, lo bien que toma los apuntes
Consuelo por haberte bloqueado en una prueba	También Reconocimiento, porque suele ser “la que ayuda a todos” y Autorrealización (le gusta contribuir con los demás). Podrías dirigirte así a ella: “Te cuento porque sé que me vas a escuchar...”
Una explicación de un tema que no entiendes bien	Pertenencia (le interesa tu amistad). Luego de ayudarte a comprender el tópico, te quedas charlando un rato y sugieres que salgan el sábado.

### 5. Cultiva un interés auténtico en la gente.

¿Qué te atrae? ¿Qué valoras? ¿Qué te divierte? ¿Qué puedes aprender de él/ella?

La gente se interesa principalmente por sí misma. Está bien que pidas lo que necesites, pero no vas a progresar mucho socialmente a menos que te abras al mundo de los demás. Pero debes llegar a hacerlo sinceramente, “porque te nazca”. Nuevamente, “meterte dentro” de la otra persona, intuir sus pensamientos, creencias, imágenes, sentimientos, te ayudará a que nazca ese interés genuino. Y el otro lo va a captar, estate seguro.

Sé como los mosquitos. ¡A ellos también les gusta la gente!

## 6. Sonríe (busca motivos) y usa el buen humor siempre que sea posible.

Todo el mundo le escapa a las caras amargas. Son estímulos visuales desagradables que activan imágenes internas de caras similares, lo cual irrita y ahuyenta. Tampoco “la pavada”, de exhibir sonrisas falsas de plástico. Pero aún así, éstas son mejores que las caras de “traste”.

## 7. Recuerda los nombres y apellidos y salúdalos.

El nombre es un recolector de caricias, estrechamente ligado a la identidad personal. Una técnica para acordarte es imaginarlo escrito en un color vivo en la frente de quien acabas de conocer. Pestañea y vuelve a verlo. Así se te grabará. O bien, usar alguna regla mnemotécnica. Como: “Susana...sí, Su-Sana, que comentó que la operaron de apendicitis...” “Jo-Sé...se rió; jo-jo-sé”. “Miguel...tiene cara de gato...Mi..au...”.

## 8. Escucha activamente.

Mientras lo haces, asocia internamente con ideas y escenas. Realimenta (da feedback) al que habla, con palabras como: “Entiendo...claro...cualquiera hubiera sentido lo mismo...de modo que...” acompasado físicamente con tu cuerpo, gestos, etc. lo que está haciendo. Hazlos hablar de sí mismos (el tema favorito del ser humano).

## 9. Detecta lo que les interesa y habla de eso.

¿El fútbol? ¿Un familiar famoso? ¿La música clásica? ¿Una asignatura en particular? ¿Algún acierto? Es bueno que para entrevistas importantes, estudies el tema favorito de tu interlocutor (luego de averiguar cuál es de buena fuente, desde luego). Lo óptimo es cuando tus intereses coinciden.

## 10. Invítalo a sentirse importante.

¿Quién no necesita eso?

¿En qué se destaca? ¿Cuál es su potencial inexplorado?

Pídele consejo, información, destaca el modelo que te brinda, algún acto de generosidad, lo bueno que dicen de él/ella. Siempre ciñéndote a la verdad.

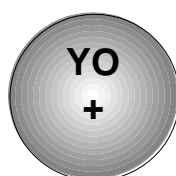
¿Te parece mucho trabajo todo esto? ¡Bien vale la pena! Cuando te acostumbras, te sale solo, automáticamente, y los frutos te premiarán ampliamente.

## 11. Evita las discusiones.

El “Sí” “No”...no conducen a nada. Aunque ganes una discusión, habrás perdido la buena relación, habiendo probado que el otro no tiene razón. Eso disminuye su autoestima, más aun ante testigos. ¿Cuál es tu objetivo en ganar la discusión? ¿Probar que eres mejor? ¿Para qué? Es el modelo competitivo: alguien siempre tiene que perder, estar mal. El desacuerdo te puede enseñar algo. Escucha en detalle al otro, sus ideas, creencias, fundamentaciones. Haz la paráfrasis de lo oído (repítelo con tus propias palabras aunque no concuerdes). Lo cual conduce al siguiente punto:

## 12. Acepta tus errores (sin rebajarte por eso).

Tú vales, tu esencia como ser humano es valiosa. Los errores son periféricos a tu “Ser” (self). Los errores no son pecados (Perls). De cada uno, aprendes algo para el futuro.



⊖ Error

⊕ Acierto

Son periféricos a mi:  
Yo / Ser / Self / Esencia

Y aceptando tu error, le das el modelo a tu interlocutor para que acepte el suyo. Pero aunque no lo haga, igualmente es adecuado que reconozcas lo tuyo, porque tu autoestima no depende de lo que otros piensen o digan. Lamentablemente, la mayoría cifra su autoestima en la valoración ajena, como si siguiesen siendo niños.

### **13. Mantén una actitud amable (“Yo estoy bien, tú estás bien”).**

Aunque tu Niño o tu Padre interno estén enojados, tu estado del Yo Adulto puede mantener el control. Si quieres expresar tu enojo, jamás lo hagas insultando o rebajando; simplemente, expresa tu rabia por las conductas negativas. “Siento mucha rabia porque hiciste...X”. Lo dicho queda, y puede deteriorar tu relación a largo plazo.

### **14. Induce el “Sí”.**

Si haces varias preguntas previas al tema central, que necesariamente activen a una respuesta afirmativa, estarás creando un clima psicológico favorable para que tu propuesta central sea aceptada. Por ejemplo: - “¿Quieres aprobar este examen?” (¿Quién va a decir que no?) - “¿Estás dispuesta a hacer un pequeño sacrificio para eso?” (Estás dando la opción de hacer algo desagradable, pero “pequeño”) Luego de lograr estos dos “Sí”, va la pregunta definitiva. “¿Nos quedamos estudiando entonces, aunque tu novio quiera salir hoy?”

Una serie de “Síes” induce a continuar igual. Pero una vez emitido un “No” es más difícil de cambiar; hay que hacer todo un giro de 360 grados.

### **15. Invítalos a hablar y expresarse.**

Hablando no vas a aprender gran cosa, aunque te guste ser escuchado. Serás más popular atendiendo. Claro esta que todo tiene un equilibrio.

Pero una vez que alguien empieza a hablar y se siente bien, respetado, atendido con interés, tiende a continuar. Esto profundiza las relaciones.

### **16. Deja que se apropien de tus ideas si necesitas que las apoyen.**

¿Qué te interesa más, la caricia positiva por tu idea valiosa, o la aprobación de la misma por alguien que compita? Especialmente cuando se trate de alguien con autoridad sobre ti, o liderazgo en tu grupo... Total, en el fondo todos saben que la idea fue tuya originalmente.

### **17. Protégelos si se sienten mal o inseguros.**

Usa para eso tu Padre Nutritivo positivo, sin contaminarte con la lástima, que es rebajante. Siempre debes inducir a que la autoestima de ambos esté elevada. Emplea frases como:

“Comprendo cómo te sientes”... “¿Qué necesitas?”... “¿Te puedo ayudar en algo?” “Lo lamento, tómalo como algo irremediable”... “No hay mal que por bien no venga”... “Es realmente un problema... ¿cuál es tu mejor respuesta ante esto?”

### **18. Redefine lo que el otro hizo de negativo, en lo posible, como debido a motivos elevados.**

Ejemplos: Un compañero no quiere pagar su parte en el precio de unas copias de material didáctico. Puedes definir eso así: “¡Qué bueno que exijas lo que es justo! No te habíamos informado del costo previamente porque no te encontramos. Seguramente no quieres pagar por defender tu derecho a ser consultado, y ahora que comprendes lo que pasó, lo podrás reconsiderar”.

¡Tal vez pienses que nadie es capaz de manejarse con tanta diplomacia! Bueno, es tu decisión el grado de excelencia que quieres alcanzar en tus relaciones humanas. Pero recuerda: Toda comunicación se mide por sus resultados.

### **19. Exprésate con riqueza en la comunicación.**

Dramatízalo, muestra cosas, actúa un rol, haz intervenir a otros, etc., cuando sea necesario para comunicar algo con potencia.

### **20. Usa la paradoja y el desafío.**

“¿A que no te animas a presentarte a ese parcial?” “

¿No será mucho para ti estudiar medio programa en una semana?” “Te prohíbo que llegues a tiempo a las reuniones”.

**21. En lo posible lidera mediante preguntas, en vez de órdenes.**

“¿Te parece bien que empecemos por la Edad Media?” en vez de: “¡Vamos a empezar por la Edad Media!”. “¿Quieren descansar ahora?” en vez de “Paren, estoy cansado”.

**22. Da por sentado que el otro vale.**

Enfócate en lo positivo que tiene. Todos tenemos aspectos valiosos... y tenderán a demostrártelo. Te van a ubicar como un elevador de su autoestima.

**23. Induce a que los errores ajenos parezcan fáciles de enmendar.**

Te agradecerán que hayas redefinido una dificultad que parecía insalvable, como algo resoluble paso a paso, o al dividirlo en porciones o “bocados” menores.

**24. Comparte tu mesa.**

Comer juntos le llega al Niño. El alimento se asocia con el afecto y acerca.

**9. Ejercicio N° 55: ¿Cómo están mis habilidades sociales?**

A continuación, marca con una x la frecuencia con la cual ejecutas cada una de las 25 Sugerencias para tener amigos e influenciar a los compañeros:

Sugerencias	Nunca	A veces	Frecuentemente
1. Mantengo la Posición Existencial “Yo estoy bien, tú estás bien”			
2. Intercambio abundantes caricias positivas			
3. Acentúo lo positivo y corrijo con respeto			
4. Averiguo qué desean o necesitan y los ayudo para lograrlo			
5. Cultivo un interés auténtico en la gente			
6. Sonrío y uso el buen humor			
7. Recuerdo los nombres y apellidos y los saludo			
8. Escucho activamente			
9. Detecto lo que les interesa y hablo de eso			
10. Los invito a sentirse importantes			
11. Evito las discusiones			
12. Acepto mis errores sin rebajarme			
13. Mantengo una actitud amable			
14. Induzco el “Sí”			
15. Les invito a hablar y explayarse			
16. Dejo que se apropien de mis ideas si necesito que las apoyen			
17. Los protejo cuando se sienten mal o inseguros			
18. Redefino lo que hacen de negativo, en lo posible, como debido a motivos elevados			
19. Me expreso con riqueza en mi comunicación, dramatizo			
20. Uso la paradoja, la metáfora y el desafío			
21. Lidero con preguntas en vez de órdenes			

22. Doy por sentado que el otro vale			
23. Induzco que sus errores parezcan fáciles de enmendar			
24. Comparto la mesa			

La Sugerencia N° 25 es que traces un plan para aumentar la frecuencia en cada conducta de las descriptas. Claro está que eso conlleva cambios no sólo en tus comportamientos, sino también en tus creencias. Pero las respuestas de quienes te rodean serán tan satisfactorias, que te premiarán sin duda por tus cambios.

Es recomendable que pases a tu vez las Sugerencias a tu entorno social. Tal vez al comienzo te “salgan” algo mecánicamente, pero con la práctica lograrás fluidez y se incorporarán a tu repertorio social. ¡Y todos se sentirán mejor!

## 10. Las historias de Karen, Daniel y Cristian

**Karen** fue hija única de un matrimonio ya añoso y prácticamente la única niña en esa familia. Desde su nacimiento, fue cuidada con esmero y se le vaticinaba un gran futuro en el arte, como bailarina o actriz (un anhelo nunca concretado de su mamá). La posición económica de sus padres era muy buena; él, un destacado abogado, ella, con título de maestra pero que nunca ejerció. Convivía con ellos una tía soltera, hermana de la mamá. En este ambiente, se le satisfacían todos sus caprichos infantiles, y tenían contrariarla para que “no sufra”.

En estas condiciones, Karen no pudo ajustarse al jardín de infantes. Rotó por tres jardines hasta que la madre decidió mantenerla en casa, alegando que la niña era muy especial, y los compañeros no la entendían.

En esa línea, tampoco la anotaron en el primer año de la primaria, y sus papás la prepararon para dar el año libre. El examen fracasó por los trastornos de conducta de Karen, que alternaba ataques de rabia y de llanto ante cualquier frustración.

Finalmente, la familia buscó tratamiento, donde la terapeuta expuso con paciencia las normas adecuadas para educar y socializar a la niña. En el grupo de pares esta aprendiendo varias de las habilidades sociales que presentamos. Su mamá también ingresó a un grupo de psicoterapia para elegir opciones más válidas de llenar su tiempo creativamente.

**Daniel** es el menor de tres hermanos y llegó al mundo cinco años después del mediano, en medio de fuertes desavenencias conyugales. La abuela materna tendía sistemáticamente a separar la pareja. “Todos los hombres son iguales”. El grupo familiar daba gran preferencia al hijo mayor, y Daniel recibía el rol de “víctima”: el chiquito, el pobrecito. Ante estos estímulos, tendió a aislarse en su propio mundo, y principalmente en la lectura. Su única salida social era el fútbol, favorecido por vivir en un barrio bastante seguro. Así, fue construyendo un doble mundo, retraído en su familia pero libre con los amigos externos. Esto le permitió adquirir cierto manejo social, que transportó al colegio primario. Pide frecuentes permisos para quedarse en casa de sus amigos, compensando así el rol desvalorizante que le adjudica su familia. Por otra parte, su gran dedicación a la lectura le sirve en la escuela, logrando muchas “caricias” por su facilidad para las letras.

**¿Y Cristian?** Su historia es bien distinta. Poco después de cumplir seis años, con una hermanita de dos, fallece su papá repentinamente. La mamá, suave y dependiente, le adjudica inmediatamente el rol de “jefe de familia”, consultándole todo, pidiéndole apoyo. Cristian decide ser “fuerte” y apurarse a crecer, y generaliza este rol al colegio. Tiende al liderazgo en el aula y fuera de ella, pero con poco permiso para jugar y expresarse.

Termina su primaria con algunas dificultades por la exigencia de apoyo de su mamá y su hermanita. Pero en la adolescencia aparece el Niño triste y descuidado que habita en él desde la muerte de su papá. Se aferra a una novicita a los 14 años, desarrolla celos de ella, y sufre a su vez los celos de su mamá, que no volvió a tener pareja. Esto baja su rendimiento escolar, porque no logra concentrarse. Es traído por su

mamá a una consulta, en la cual se le explica la situación a ambos, sin ejercer críticas. Luego de algunas reuniones le invitamos a despedirse de su papá ubicando la imagen en la silla vacía frente a él, pidiéndole asesoramiento y afecto. Esto le había impedido establecer vínculos con otras personas mayores del sexo masculino. A los 14 años declinó así su rol de “hombrecito”, retornó donde se había interrumpido su crecimiento normal -6 años- y en algunos meses fue cumpliendo las etapas incompletas, en el contexto del grupo de adolescentes.

Estos son casos de niños que acudieron a la psicoterapia, con distintos tipos de dificultades interpersonales, que bloquearon su rendimiento escolar. Sus padres y otros familiares también recibieron asesoramiento, como partes del sistema social. Pero en la mayoría de los casos, la familia se arregla lo mejor que puede, sin ayuda profesional, con resultados variables.

Cuando falta la buena armonía y comunicación efectiva entre los padres, invariablemente los hijos son afectados, y esto luego redundará en sus relaciones con los compañeros del estudio. Afortunadamente, tanto mediante la psicoterapia, como por orientación del psicólogo o psicopedagogo del colegio, cursos, conferencias y lecturas, las modernas ciencias del comportamiento proveen los recursos para que el niño o joven adquiera capacidades sociales adecuadas.

¿Te identificas en algo con alguno de los tres casos que describimos? Hoy día, prevalece el enfoque sistémico de las dificultades escolares. No se estudia el niño como un ser humano **aislado**, sino a la **familia** como un **sistema social**, y a ella se dirigen las intervenciones de cambio positivo.

Pasemos ahora a analizar los modelos sociales de tu familia. Saber que es más importante lo que la gente **HACE** que lo que **DICE**. Y lo que observas en tus parientes como modelos, va a gravitar poderosamente en tu propio manejo de las relaciones con los demás.

### 11. Ejercicio Nº 56: Mis modelos y normas sociales en la familia

1. ¿Tenía o tiene amigos tu papá? Si es así, ¿cómo se lleva con ellos? .....

.....

.....

.....

2. ¿Y tu mamá? .....

.....

.....

.....

3. ¿Otros familiares de importancia? .....

.....

.....

.....

4. ¿Podía o pueden trabajar juntos, en equipo?

( ) Sí

( ) No. Si la respuesta es negativa, ¿cuáles eran sus dificultades? .....

.....

.....

.....  
.....  
5. ¿Tus padres y otros familiares fomentan que tengas amigos?

( ) Sí

( ) No. Si la respuesta es No, ¿cómo te lo dificultan? .....

.....  
.....  
6. Cuando recibes amigos o compañeros en tu casa, ¿cómo los atienden tus padres y otros familiares? .

.....  
.....  
7. ¿Te dejan ir a estudiar, estar o dormir en casa de compañeros?

( ) Sí

( ) No. Si la respuesta es No, ¿cómo justifican estas prohibiciones? .....

.....  
.....  
¿Cuáles son tus conclusiones finales de estas preguntas, en cuanto a tu capacitación social? .....

.....  
.....  
Tus compañeros también viven en familia, y están sujetos a los modelos, mensajes y normas de aquellas. Sería favorable que conversaras libremente sobre este Ejercicio con tus familiares y compañeros, y con personas que respetes, así como profesionales de las ciencias sociales.

## 12. Estudio en grupos de trabajo en equipo

En este tema entran otros que hemos estudiado:

La AUTOVALORACION

o autoestima, necesaria para relacionarte con compañeros valiosos;

la MOTIVACION, que aumentará con la Pertenencia al grupo de estudio y el Reconocimiento de tus pares;

la CONCENTRACION, que vas a necesitar solo o acompañado y que deberás aplicar para atenerte a las metas del aprendizaje;

la **COMPRESION**, que se incrementará con el intercambio;

la **MEMORIACION**, practicando lo retenido con los demás;

la **PLANIFICACION**, que podrás realizar conjuntamente y que de paso te servirá para tu futuro laboral; y finalmente,

la **EXAMINACION**, para la cual te prepararás y ensayarás en grupo, compartiendo tus recursos y dificultades.

**El estudio compartido** requiere algunas normas para que rinda y te satisfaga afectivamente:

### **1. La elección de los compañeros.**

Si quieres realmente avanzar y no perder el tiempo, elige los que compartan este interés tuyo. Muchos jóvenes por baja autoestima, soledad y conmisericordia, trabajan con otros que no cumplen las citas, llegan tarde, molestan, juegan, no cumplen sus horas de estudio individual, pretenden dominar. A tu vez, para aspirar a ser miembro de una diada (dos personas) o grupo, deberás mantener un comportamiento responsable, sin por eso dejar de divertirte.

### **2. La elección del lugar.**

Ya sea en tu casa o en la casa de otro, una biblioteca, café, conviene que tengas cierta privacidad. La presencia de un conjunto de niños en el hogar de uno de ellos, influye en la dinámica familiar y a veces es una verdadera invasión, especialmente en el caso de adolescentes o post-adolescentes, que en ocasiones ocupan altas horas de la noche, hacen ruido, entran y salen, preparan comidas, hablan por teléfono... y el resto parece condenado a aguantarlos. El espacio es una variable fundamental. En casas espaciosas es posible aislar hasta cierto punto al grupo que estudia; en las más pequeñas, se requiere una gran organización. A nivel universitario, se presentan también los conflictos entre roles, como el de pareja versus estudio, o trabajo.

### **3. Los horarios.**

Ver Capítulo sobre PLANIFICACION. Rechazamos los horarios nocturnos. ¡La noche está hecha para dormir! Estudiar de noche denota una falta de organización del tiempo diurno, con el pretexto de que hay mayor tranquilidad.

### **4. El liderazgo.**

Todo grupo tiene un líder formal o informal, o ambos. Es bueno que esto ocurra, sin entrar en situaciones dictatoriales. Lo óptimo es que alguno tienda a coordinar, pero las decisiones se tomen por consenso (todos de acuerdo) aunque lleven más tiempo. Cuando se impone la mayoría, algunos quedan descontentos y a veces tienen razón.

### **5. Los elementos de trabajo y ambientales.**

Se requiere buena luz natural si es posible. Una pizarra para marcadores borrables, hojas grandes que se puedan adosar en la pared, grabador, lugar para descansar, etc.

Calefacción, refrigeración o al menos un ventilador, crean un mínimo confort ambiental. ¡Aléjate del café en exceso! No conviene que tomes más de dos tacitas por día. Lo mismo rige para el tabaco. Si no fumas, tienes derecho a exigir que los demás fumen fuera de la casa. Y si fumas, piénsalo bien. Los perjuicios son bien graves. Estamos totalmente en contra de los estimulantes. Sí a favor de las vitaminas, jugos de fruta, relajación, buen sueño, deportes.

Y con esto entramos en el último Capítulo. Has recorrido un buen camino y aprendido mucho (si hiciste los Ejercicios y los comentaste) sobre ti mismo, el estudio en sí, y tus vínculos familiares y sociales. Con todo este bagaje estas en mejores condiciones de rendimiento y vamos a completarlo con el 10º Paso Básico: la **ADAPTACION** o adecuación con tus profesores. En el mismo incluiremos además un Apéndice sobre los Estilos para Educar, para uso de los docentes.

## CAPITULO XI

### PASO BASICO: Adecuación Social

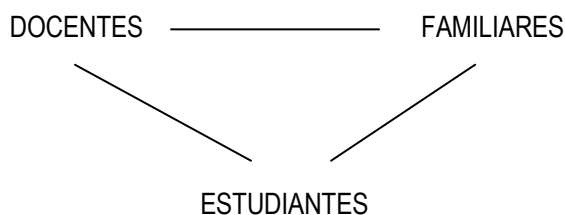
*De "Me llevo mal con el profesor/con mis familiares" a "Me llevo bien con el profesor/con mis familiares"*

#### 1. El camino recorrido: los 9 primeros Pasos Básicos

En este último Capítulo hemos llegado al 10° Paso Básico de tu camino como estudiante para transformar la "tortura" en placer. Ya recorriste los 7 primeros Pasos Básicos individuales: Tu AUTOVALORACION como persona ... Trabajaste en tu MOTIVACION para sentarte y estudiar ... La UTILIZACION del material que internalizas, su aplicación en tu futura profesión y otros roles vitales ... La CONCENTRACION, tu disciplina mental para focalizarte en el tema ... La COMPRESION del material, el nivel más elevado de tu quehacer intelectual ... La MEMORIZACION, cómo fijar la información para poder devolverla a voluntad, y finalmente, la PLANIFICACION, el manejo racional, optimizado de tu tiempo, con método. Avanzaste también en dos de los Pasos Básicos sociales, en relación con otros integrantes del proceso educativo: la EVALUACION, para enfrentar el fantasma de los exámenes y la INTEGRACION con tus compañeros, el desarrollo de tus habilidades sociales. El último Paso Básico se refiere a tu ADECUACION SOCIAL, en tus relaciones, ya no con tus pares, sino con tus profesores y familiares, en especial con tus padres.

#### 2. El Trípode Educativo

Hemos llamado así, ya al comienzo del libro, a los tres integrantes del sistema social en el cual se desarrolla la educación:



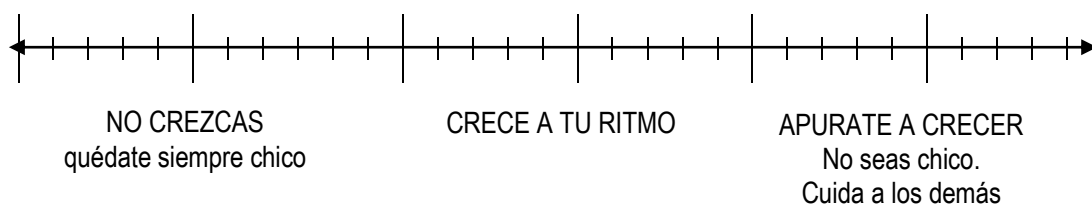
Vamos a pasar a estudiarlos por separado, así como a sus interacciones.

Comenzaremos por os Familiares.

#### 3. El hogar como modelo social

Los primeros aprendizajes del niño comienzan en el hogar. Se graban fuertemente y es difícil erradicarlos luego.

Además de proveer el marco seguro para incorporar conocimientos, brinda simultáneamente alimentación, abrigo, protección y "caricias", a un ser tan vulnerable y al mismo tiempo, tan plástico. La suma de las expectativas sobre el niño es resumible con un "continuo" de gradaciones:



#### 4. Ejercicio Nº 57: Mi ubicación en el continuo del crecimiento

En base a las expectativas de tu familia, marca en forma intuitiva con un círculo el punto que mejor las describa, para tu infancia.

A continuación, escribe un breve informe sobre quiénes esperaban eso de ti, si estaban de acuerdo o discrepaban, cómo te lo pedían, y qué sentiste en el proceso:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Lo que se esperaba de ti, dependió o depende de las propias necesidades de los demás. Si la mamá no quiere envejecer, tendrá a mantener alguien como "nene" o "nena". Tal vez hasta le pongan este apodo. Tener a quién sobreproteger, mantiene el tiempo ocupado.

Si en cambio, criar es una molestia, se esperan grandes cosas del heredero, o que cuide a sus padres desde temprano, el niño será apremiado a quemar etapas (ver STRESS DE LA PAREJA Y FAMILIA. IPPEM, 1985).

Qué bueno sería que los progenitores asistan a un curso continuo para la chanza! Una Escuela para Padres a lo largo de la infancia y adolescencia, como guía racional y amable en su gestión. Cuánto sufrimiento, fracasos y enfermedades se prevendrían, sin contar con el gasto público.

Inclusive, dicha Escuela podría desarrollarse a distancia, por medios masivos, con demostraciones atrayentes por televisión, posibilidad de consultas y reuniones periódicas.

Para cualquier tarea profesional y deportiva se exige capacitación y evaluaciones.

Para la tal vez más importante por su repercusión sobre el ser humano nos confiamos en la intuición y los propios ejemplos parentales. Aunque éstos hubiesen sido excelentes, el mundo cambia en forma acelerada.

Tal vez esa capacitación parental que hoy parece una utopía, algún día sea un procedimiento universalmente aceptado. Los psiquiatras se quedarán sin trabajo!

La instrucción global del niño se reparte entre los familiares y los docentes, estando las tres cuartas partes del tiempo en el hogar, aunque el cuarto restante en el colegio es más sistemático. Que hogar tiene un programa prefijado por etapas evolutivas de cada hijo?

Las guarderías y jardines de infantes prolongan el tiempo formativo en instituciones y liberan parcialmente a los padres, especialmente si trabajan, de esas horas de atención.

Al mismo tiempo, permiten una socialización temprana con otros niños de la misma edad. Por todo eso, los recomendamos calurosamente, siempre que estén bien atendidos.

Otra ventaja es el asesoramiento que pueden recibir los padres o sustitutos,

Sería muy favorable que dichas instituciones incorporaran los fundamentos de las nuevas ciencias de la conducta:

*Yo estoy bien, tú estás bien.*

*Separa lo que SOY (mi sexo, edad, estatura, color de piel y ojos, etc.) de lo que HAGO o DIGO.*

*Intercambiar abundantes "caricias" positivas, inclusive físicas.*

*Definir cuáles conductas van a reforzarse y cuáles reducirse o eliminarse.*

*Respetar la creciente autonomía de los pequeños y preguntarles qué necesitan.*

*Tomar conciencia de que sólo del 10 al 20% de la comunicación es consciente. El resto, no consciente, generalmente no verbal, impacta también poderosamente.*

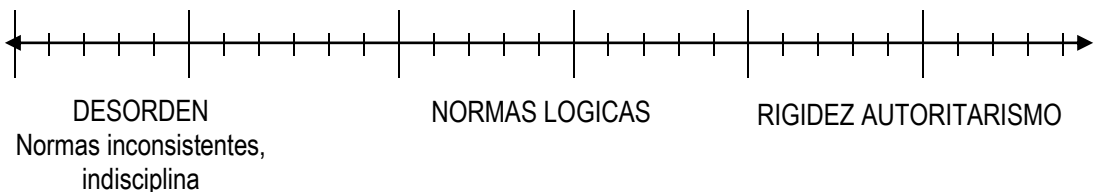
La familia moderna es habitualmente más reducida que la tradicional. El matrimonio vive solo, en departamentos pequeños, tiene de uno a tres hijos, la esposa trabaja o estudia.

Ventajas: mayor autonomía en las decisiones. Desventajas: menos tiempo para los hijos, falta de figuras alternativas que los acompañen y jueguen con ellos. Los abuelos eran "baby-sitters" gratuitos, y con afecto familiar, pero muchas veces compiten con los padres en cuanto a las normas y valores, y hay frecuentes luchas por el poder.

### 5. Disciplina y orden.

Es crucial que el hogar ensalce valores como la estructura lógica, funcionando como una pequeña "empresa". Con afecto, pero disciplina, orden, cumplimiento de horarios. Sin caer en rigideces. Tenemos que actuar en forma rigidamente flexible!

Nuevamente, el término medio es el ideal:



¿Cómo funcionan estas normas en tu casa?

### 6. Ejercicio N° 58: Normas y disciplina en mi hogar

Marca en el continuo con un círculo, el punto que mejor describa tu experiencia.

¿Quién/es fijaban las normas? ¿Había acuerdo entre ellos? ¿Cómo las reforzaban? Escribe un breve informe, nuevamente sobre estos puntos. Incluye lo que sentías al respecto y cómo influye todo eso en tu forma de estudiar actualmente.

.....

.....

.....

.....

.....

El Adulto debe ser siempre capaz de explicar los fundamentos de las normas que el Padre refuerza. De otro modo caeríamos en al "Porque sí!" Excepto para niños muy pequeños, de 1 a 3 años, donde aun no

está suficientemente desarrollado su Adulto para entender los fundamentos de la disciplina. Simplemente, se le indica en forma firme pero cálida lo que tiene que hacer.

Si no cumple se le aplican las Consecuencias que veremos un poco más adelante.

A medida que crece, le vamos permitiendo mayor autonomía y explicando las razones de la disciplina.

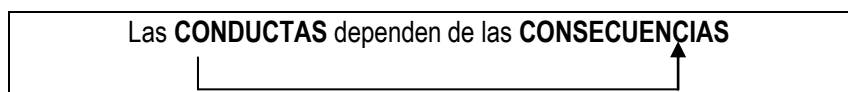
La **falta de control** es peor que el **excesivo control**. Provoca inseguridad y ansiedad, un mundo impredecible, al faltar límites adecuados.

Una buena estructuración del tiempo, con normas lógicas y precisas, premios y castigos apropiados que respetan la dignidad, son imprescindibles para el éxito escolar y profesional.

Así, crearemos prácticas regulares que inculcan un **orden inicial**. Del mismo surgirá luego la **libertad**, dentro de parámetros lógicos del Adulto. Las comidas, higiene, deberes, juegos, conversaciones, salidas, diversiones y descanso, así como el cumplimiento de ayudas en el hogar, se sucederán de un modo armónico.

## 7. Cómo reforzar las conductas adecuadas

Una vez más, recordemos la fórmula:



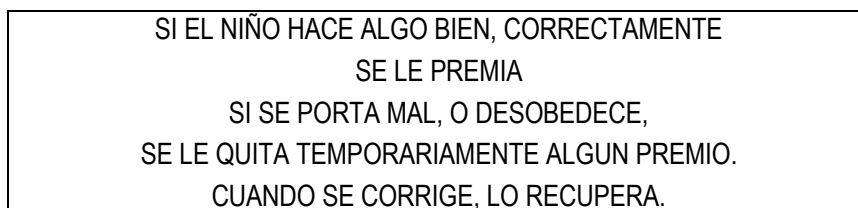
Teniendo el control de esas Consecuencias, conseguiremos mayor eficacia para controlar las futuras Consecuencias deseadas. Esto requiere que los progenitores tengan bien claro cuáles son las Conductas adecuadas, los límites a fijar para el bienestar del niño y la familia a largo plazo, las excepciones, y la diferenciación de los errores involuntarios y las rebeldías conscientes, etc.

Las reglas del refuerzo de Comportamientos deseados, científicamente probadas, indican que éstas deben premiarse, aunque no necesariamente **cada vez** que se observen. Esto sería el refuerzo **continuo**, que tiende con el tiempo a perder fuerza.

Conviene reemplazado por **refuerzos intermitentes**, cuando las conductas son correctas pero repetitivas, como levantarse solo, o lavarse los dientes. **Intermitente** significa, por ejemplo, facilitado cada tanto, sin un régimen fijo.

*"Qué bien, Carlos siempre tiene sus cosas en orden" "Hace ya un mes que te estás despertando solo, estoy orgullosa de ti".*

Y la regla general dice que:



¿Cuáles son los principales premios? (refuerzos)

1. Las Caricias positivas (físicas, verbales, gestos, caricias, etc.)
2. Lo Material (juguetes, alimentos ricos, cassettes, dinero en efectivo)
3. Los Permisos (para salir, jugar, ver TV, invitar amigos o ir a la casa de ellos, etc.)
4. La Compañía parental (el tiempo que comparten y las actividades que realizan)

Si el niño se porta mal, lo indicado es expresarle que igual lo queremos y siempre lo quereremos, que como persona vale (Está "OK"). Pero que su conducta reciente (lo que hizo o dijo, dejó de hacer o decir) fue incorrecta, y por eso, su castigo será que le quitamos algo que le gusta:

1. Caricias
2. Algo Material
3. Algún Permiso
4. Compañía nuestra.

Que recuperará cuando haga lo que esperamos de él/ella. A veces debe cumplir un período determinado de castigo.

El castigo debe ser administrado de acuerdo con la importancia de la falta.

Si un día no hizo las tareas escolares, no es apropiado que por eso la madre deje de hablarle durante varios días.

En nuestra experiencia profesional con los familiares, muchos consideran estos procedimientos como fríos, técnicos. Sin embargo, insistimos en que no sólo mantienen la autoestima de los niños, sino que desarrollan óptimamente su personalidad. Les enseñan que sus Conductas generan Consecuencias! En última instancia, todos somos hijos del rigor. Y no hay mayor rigor que la realidad.

Una mamá separada, de 44 años, que trabaja largas jornadas, nos consultó con sus 4 hijos entre 9 y 19 años. Reconoce que les grita, insulta, a veces golpea, pero que luego "es floja" y no mantiene las penitencias.

En varias reuniones familiares quincenales instruimos a todo el grupo con las normas mencionadas. En una de las reuniones, la niña de 9 años se rehusó a contestarme. Fue sentenciada a perder un dulce que la madre le iba a comprar, a menos que me responda, lo cual hizo a regañadientes y llorando. Pero lo hizo. Santo remedio. Mejoró su comportamiento en casa, y la sesión siguiente me dio un beso. No nos enojamos con ella, sino que simplemente, la hicimos **responsable** de las consecuencias de sus comportamientos.

Los padres se enojan y gritan por sentirse débiles. Qué paradoja ¿no?

Cuando actúan en forma firme pero tranquila, todo sale bien. Y el Padre interno de sus hijos está lleno de códigos lógicos, en vez de gritos, insultos, inconsistencias, confusión.

Creemos que la Adolescencia es el producto de fallas educativas entre los 6 y 12 años, cuando se forma el estado del Yo Padre. El mismo término es erróneo. No es cierto que necesariamente un joven deba "adolescer". Sí es cierto que son muchos los cambios que enfrenta, pero si ha incorporado reglas y creencias racionales, aprendió a tener autonomía y responsabilidad, es muy difícil que se desvíe.

## 8. Las indeclinables responsabilidades de los hijos

Aquí entraremos casi seguramente en controversia con muchos padres, sin embargo nuevamente lo que cuentan son los **resultados**, no las teorías fundadas en prejuicios o un excesivo afecto, que termina perjudicando a quienes más queremos.

¿Cuáles son esas responsabilidades?

1. En la primera infancia: **el cuidado de su propio cuerpo y pertenencias**. Lavarse las manos y los dientes, comer en buena posición (jamás se le debe forzar a comer o premiarlo por lo que come. Esta es una función natural!!). Hacerse la cama, levantarse solo a partir de los 5 ó 6 años con su despertador, tener sus juguetes y ropas en orden, etc.

2. En la segunda infancia (6 a 12 años): Además de lo anterior, cumplir con sus horarios y tareas **escolares**.
3. En la misma etapa (6 a 12 años) ayudar en tareas **del hogar**. Sí, Ayudar a servir y sacar la mesa, pequeños mandados, cortar el pasto, atender el teléfono, etc.
4. A partir de los 8 - 10 años, cooperar en **trabajos** de la familia. Archivar papeles, hacer mandados, tareas manuales, inclusive en el lugar de trabajo de los familiares. Sólo un par de horas por día o por semana, pero en trabajos a su alcance, y que no alteren su horario infantil

Y aquí viene lo peor. Las retribuciones, especialmente las económicas, deben seguir al cumplimiento de los 4 tipos de tareas. Si le damos el dinero por un lado, y las tareas van por el otro, ¿por qué le estamos premiando? ¿Por ser hijo nuestro? ¿Cuál es el mensaje que recibe en cuanto a su responsabilidad?

El dinero conviene darlo el fin de semana (un viernes de noche) o el lunes por la mañana. El niño o adolescente lo administrará con un presupuesto semanal, y si lo gasta, antes, se hará cargo de las consecuencias. Claro está que existen excepciones a contemplar (robos, accidentes, imprevistos, etc.) Con esto, el niño o adolescente aprende a unir sus colaboraciones de valor, con el premio económico. Que puede, desde luego, potenciarse con caricias, y otros refuerzos.

Muchas veces, es indicado "negociar" los premios y retención de premios con los destinatarios: los hijos. Esto les confiere un sentido de responsabilidad por sus actos. Para los padres, a menudo representa un gran esfuerzo responder racionalmente, de acuerdo con la situación en el aquí-y-ahora, en lugar de repetir automáticamente lo que sus propios padres hicieron con ellos en la misma situación. En esos casos, el Padre interno suele "perseguir" al Niño interno del progenitor.

"Lo vas a arruinar"... "Te va a salir un delincuente, una fracasada, etc. "...o bien, "Pobrecito! cómo vas a pretender que a los 9 años te ayude en tu trabajo! Le estás robando su infancia".. "¿No ves que no sabe hacer el mapa?, ¿Qué te cuesta dibujárselo? Yo siempre te lo hice y viste las notas que te sacabas!" Estos diálogos internos provocan stress y malestar, pero es preferible que el progenitor actual se los aguante, o los supere con el siguiente Ejercicio, que someter a su descendencia a los mismos errores que soportó en su propia infancia.

## 9. Ejercicio N° 59: Corrigiendo los mensajes del Padre interno

Les pedimos perdón a los estudiantes-lectores de este libro! Este es un ejercicio para vuestros padres, pero que les servirá a Uds. también. Sus pasos son:

- a) Su hijo ha cometido una falta. No cumplió con alguna tarea, se portó mal, faltó el respeto, etc. El primer paso es confrontado con el Adulto explicando al Adulto de él o ella qué hizo mal. ¿Recuerda las etapas de la confrontación?
  1. Describir la conducta negativa. "Hiciste/dijiste que..."
  2. Sugerir una conducta positiva, adecuada en lugar de la anterior. "Deseo / corresponde que hagas / digas..."
  3. Demostrar confianza en el cambio. "Confío en que vas a...igual te quiero..."
- b) Si es indicado, administrar el quite de algún reforzador: Caricias, algo Material, Permiso o Compañía suya.
- c) Escuchar (hacer consciente, darse cuenta) de la crítica Parental interna. Un método simple es preguntarse: ¿Qué diría o haría mi papá / mamá / otra figura parental de importancia en esta situación? Escríbalo:

.....

.....

.....

.....

.....

Una frase para cada figura Parental. Ahora,

d) Imagine a ese pariente en la Silla Vacía y dialogue con él o ella, confrontando a su vez si está equivocada y defendiendo con firmeza, o buen humor, su posición. "Comprendo que te parezca mal que no le di dinero el miércoles porque se lo gastó todo, pero así aprenderá a manejar su presupuesto desde chica. No me llega tu crítica, a mí me perjudicaste bastante con tu sobreprotección". Y siga el diálogo cambiando de Silla hasta lograr un cierre satisfactorio.

En ocasiones, podría invitar a su hijo/a a presenciar este diálogo con figuras del pasado. Así comprenderá sus dudas y tribulaciones como padre o madre.

Todos cometemos errores, que no son pecados, y una persona con buen Adulto aunque los reconozca en sus padres o abuelos, igual puede seguirlos queriendo y respetando. Cuando comemos un durazno, no nos tragamos el carozo. Y buena parte de las instrucciones y modelos de los familiares son erróneos o pasados de moda. Es buena práctica también compartir estos dilemas con el cónyuge (que por supuesto, tiene los suyos también). Este Ejercicio es muy indicado en las Escuelas para Padres, pero bajo dirección del instructor.

**10. Responsabilidad e irresponsabilidad:**

**¿Quién es el responsable?**

Para finiquitar el tema de la disciplina, señalemos que las familias bien orientadas combinan eficazmente el efecto con la misma. Un equilibrio entre las caricias incondicionales positivas (afecto por el sólo hecho de existir), con las condicionales (refuerzos por los logros y buenas conductas).

Caricias positivas incondicionales: por SER.

Caricias positivas condicionales: por HACER.

Y las caricias correctivas, que son negativas pero adecuadas, para rectificar los comportamientos. Si un niño sabe que su reprimenda / confrontación es justa y respeta su autoestima, lo comprenderá y hasta lo agradecerá, aunque le signifique una pérdida temporaria de algo grato. Le permitirá formar un plan de vida Triunfador, que transportará fuera de su casa a la escuela y a todas partes. Lo que se le permite en la casa creará que también lo podrá ejecutar fuera de ella. ¿Cuáles serán los resultados? Es previsible.

Las sanciones, lo mismo que las felicitaciones, deben emitirse en un consenso entre los padres y los profesores: el Trípede Educativo debe apoyarse en sus tres patas! Claro está que todo esto requiere la CONGRUENCIA entre lo que los familiares DICEN y lo que HACEN.

Si en el colegio se le exige un pupitre ordenado y el papá tiene sus implementos de trabajo tirados, o la mamá ejecuta sin ton ni son las tareas hogareñas, esos modelos pesarán más que los consejos verbales. Ya hemos mencionado la importancia de que los familiares mayores lean delante de su descendencia, para impartir el gusto por la lectura, que cuiden su salud que muestren ejemplos de autocrítica, de solución racional de problemas, de buen manejo del tiempo.

Ver televisión durante horas mientras se demanda que los chicos estudien porque "cada uno tiene sus tareas" es una incongruencia grave. ¡Es posible disfrutar con orden pero esto rige para todos, grandes y chicos!

A veces, el Niño interno egoísta de los mayores se antepone a su Adulto o Padre Nutritivo y engendra deficiencias en su modelo de rol. ¿Y la cuestión del respeto? ¿Cómo exigírselo a un chico que a su vez

no fue respetado? Se lo puede amenazar con castigos físicos, inclusive propinárselos, pero así no va a internalizar el valor "respeto" en su Padre interno. Sólo temerá los golpes, mientras su tamaño físico sea menor. Y tenderá a desquitarse con los más débiles. El respeto, además de las personas, debe extenderse a la **propiedad**: a las personas y a las cosas. A cuidar tanto lo propio como lo ajeno. Cuando no se produjo, aparecen los actos de vandalismo en colegios que leemos a diario. Y la pintada de paredes, destrucción de cabinas telefónicas, de asientos en vehículos públicos. Sí, la educación familiar es el pivote central de muchos comportamientos.

## 11. Educando a los hijos para el éxito escolar

Hace dos siglos solamente, era lícito matar a un hijo en Europa. Los pequeños eran considerados como objetos, propiedad de sus mayores. La mujer estaba también relegada a un rol subalterno. Los vínculos eran de Padre a Niño. La ley del gallinero.

Los niños debían ser "vistos pero no oídos". La enseñanza estaba basada solamente en castigos. Tanto en el grupo familiar como los colegios. Arrodillarse sobre maíz, golpes con la regla en la punta de los dedos, cachetazos. ¿Qué sientes al leer esto? ¿Te parece inconcebible? ¡Ponte contento por haber nacido en esa época!

Tampoco había comunicación entre padres y maestros. Esto se suponía que siempre sabían lo que hacían. La gente rica deponía la autoridad en las niñeras. Se decía que el Imperio Británico fue generado por ellas, tal vez por la frialdad con que trataban a sus educandos.

Sin embargo, los padres han sido y serán los principales maestros. Hoy día, con humildad, buscamos informamos. Leemos revistas, escuchamos programas, buscamos asesoramiento de docentes y psicólogos, o psicoterapia familiar.

La crianza se ha convertido en una ciencia, asumimos responsabilidad por los resultados.

EL MENSAJE DE LOS PADRES ES LA CONDUCTA REAL DE LOS HIJOS
--

Sí, el mensaje real es lo que HACEN, no lo que les DECIMOS QUE HAGAN. Gústenos o no. Pues mejoremos nuestra comunicación. Algunos son profesionales de la formación (maestros, pediatras, psicólogos). La mayoría sólo aprendió de sus propios parientes, y puede hallar más dificultad. Eso no quiere decir que los profesionales seamos padres perfectos.

Los Valores son conceptos que determinan las prioridades para asignar nuestros recursos: tiempo, dinero, energía, relaciones personales. Aunque alguna vez los decidimos conscientemente por lo general, actualmente suelen ser inconscientes, por lo menos en parte. Pero son poderosas guías de nuestro comportamiento.

Es fundamental tomar conciencia de ellos, y del orden de sus prioridades. Entonces, podremos re-decidir si queremos mantenerlos en ese orden.

Van a influir poderosamente en lo que esperemos de nuestros hijos en su desempeño escolar.

## 12. Ejercicio N° 60: Clarificación de valores para nuestros hijos (Modificado de Black, 1990)

Ordene por importancia, de 1 a 17 los siguientes valores:

- Corrección (honradez, veracidad)
- Generoso (que comparta y dé a los demás)
- Competente (capaz, eficaz)
- Ambicioso (con deseos de progreso y mejora)

- Valiente (para defender sus principios)
- Aseado
- Creativo (innovador)
- Autosuficiente (autónomo)
- Afectuoso
- Disciplinado (respetuoso con la autoridad, cumplidor de sus compromisos)
- Perseverante (sigue adelante hasta cumplir sus objetivos)
- Racional (emplea el pensamiento lógico)
- Autocrítico (reconoce sus errores)
- Clemente (perdona los errores ajenos)
- Alegre (disfruta de la vida y lo comunica)
- Flexible (abierto a cambios)
- Curioso

Agregue otros valores importantes para Ud. no cubiertos por esta lista:

.....

.....

.....

.....

.....

Revise ahora la lista en cuanto al orden que adjudicó.

¿Es el mismo para sus hijos, si tiene más de uno? Probablemente no sea así, ya que ya antes de concebirlos, tenemos distintas expectativas para ellos, conscientes o no. Y ¿hasta qué punto su hijo o hijos cumplen estas expectativas de valores de Ud.? No olvidemos que es más importante lo que los padres HACEN que lo que DICEN, de modo que si los modelos parentales no se ajustan a los valores que esperan de su descendencia, ésta recibirá un "doble mensaje": "Haz lo que digo, no lo que hago".

Conviene que comparta este Ejercicio con su cónyuge. ¿Hasta qué punto coincide el orden jerárquico de los valores que él/ella asignó? Si hay discrepancia, ¿a quién le hace más caso su hijo/a?

Todas estas preguntas no tienen por qué recibir respuestas inmediatas, concretas, sino simplemente, motivar para razonar, analizar y revisar lo que deseamos, por qué decidimos eso para nuestros hijos, y cómo brindamos los ejemplos para cumplirlo.

Haga un informe escrito de este Ejercicio para fijar sus ideas. Tal vez decida ciertos cambios, conjuntamente con su pareja. Por otra parte, los niños reciben otras influencias en cuanto a valores, tanto de familiares como de profesores, amigos, la televisión, etc.

### 13. Guía para detectar los propios Valores

Los Valores son definibles como conceptos abstractos que guían nuestra vida: determinan a qué nos dedicamos con preferencia. Muchas veces, las personas no logran tomar conciencia de ellos. Una buena forma para detectarlos es sencillamente, observar a QUE DEDICA ALGUIEN TIEMPO Y ESFUERZO, o de QUE HABLA LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO.

Gran parte de los Valores está referida a las Necesidades descritas por Maslow. Un breve cuadro lo aclarará.

NECESIDADES	ACTIVIDADES Y TEMAS DE CONVERSACION
1. Básicas (materiales, fisiológicas)	Trabajar para ganar más. Invertir en alimentos, ropa, muebles, etc. Referirse a las posesiones que se tienen, a la comida, al confort físico.
2. Seguridad	Prevención del futuro. Temas: perder el capital, jubilación, asegurar el techo, bienestar económico de los hijos.
3. Pertenencia	Cultivar mucho las relaciones humanas, expresar y pedir afecto, dedicación a actividades en grupos. Comentar momentos gratos y conflictos con gente, desaires, etc.
4. Reconocimiento, status, poder	Invertir en cosas para lograr prestigio, admiración, búsqueda de figuración. Pedir "caricias" sobre los éxitos personales, buscar posiciones de poder, destacarse en distintos círculos, etc.
5. Autorrealización	Estudio, interés por el conocimiento, curiosidad por lo nuevo, enfrentar desafíos, actividades creativas, búsqueda de la excelencia. Interés por el autoconocimiento. Desarrollar el propio potencial, vocación. Compartir estos temas con otros interesados

#### 14. Ejercicio N° 61: Estableciendo mi Jerarquía de Valores

Este Ejercicio vale para estudiantes, padres, o docentes. En base a lo descripto más arriba, ampliado por su autoconocimiento, construya una lista de sus propios Valores, comenzando por el más importante, hasta completar unos 10 o 12.

- 1° (lo que más valora en la vida) .....
- 2° .....
- 3° .....
- 4° .....
- 5° .....
- 6° .....
- 7° .....
- 8° .....
- 9° .....
- 10° .....
- 11° .....
- 12° .....

A continuación, chequee su congruencia: el grado en que coincida el orden de sus Valores con lo que Ud. realmente hace hoy día. Tal vez no los realice como desearía, por ideas de culpa, temor, baja autoestima, o falta de apoyo. Sin embargo, es muy grato vivir de acuerdo con lo que uno cree. Tiene el derecho de trazar su plan a mediano o largo plazo. Si la traba es económica, el plan incluirá el aumento de ingresos.

Nuevamente sería bueno que los padres comparen sus listas. Algunos ejemplos:

PADRE	MADRE
1° La Fama	1° El Afecto
2° La Belleza física	2° Atractivo físico (aquí van bien)
3° La Aventura	3° La Seguridad (aquí surge el conflicto)
4° El Afecto	4° La Lealtad
(lo estima, pero en cuarto lugar)	

Haga un breve escrito sobre los probables problemas que aparecen en esta pareja, por la divergencia de sus Valores:

.....

.....

.....

.....

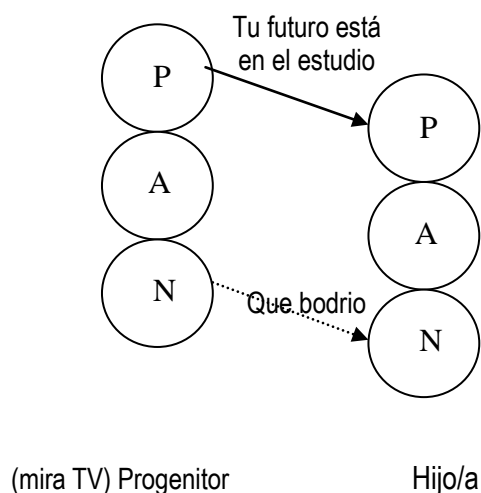
.....

Algo similar para amigos, compañeros de estudio o socios.

Los Valores estarían ubicados principalmente en el estado del Yo Padre, y en el Niño Adaptado (Sumiso o Rebelde). El Adulto funciona más bien en el aquí y ahora, pero está muy influenciado por dichos Valores en cuanto a la dirección de sus esfuerzos. Y el Niño Libre condicionado en cuanto a qué puede disfrutar.

Su Adulto puede concientizar (hacer conscientes) y modificar, variar el orden o agregar lo que desee para su mejor bienestar, así como el de su familia.

Con respecto al estudio en sí, cuando los padres detenten actitudes desfavorables hacia el aprendizaje, posiblemente, basadas en malas experiencias personales, tendrán a transmitirlos a sus hijos. Si fue así, lo más frecuente es que den consejos con el Padre pero que al mismo tiempo, su Niño demuestre su desengaño o rechazo en forma no verbal:



Es fundamental también que las normas de orden y disciplina en el hogar sean razonables y firmes, y similares a los ejercidos en el colegio. Un hogar anárquico, donde cada uno hace lo que se le place, producirá confusión e irritación cuando el escolar se encuentra con límites estrictos en la institución educativa ... y viceversa. En estos casos, es imprescindible, una vez más, la comunicación Adulto-Adulto entre padres y docentes para regular estos aspectos. Hay cierto grado de mutua influencia entre ellos, el Trípode Educativo.

Los padres pueden observar y sugerir ajustes en la disciplina escolar, si esta se halla en algún extremo: demasiado relajada, permisiva, o excesivamente estricta especialmente si se trata de un establecimiento privado, el cual su arancel y la influencia sobre otros padres es significativa. Pero sería un abuso el empleo de la presión económica para imponer normas perjudiciales, tanto para el colegio como para sus propios hijos.

En los colegios o en la universidad estatal, ya los reclamos de los progenitores suelen ser tramitados burocráticamente.

El salario de los docentes es vergonzosamente bajo en nuestro país, ya hace muchos años, a pesar de la crucial importancia de su labor. Por más que sus valores de Pertenencia a la grey educativa, de Reconocimiento por los avances de los educandos, y de Autorrealización al verlos aprender y crecer sean potentes, no compensan la baja calidad de vida en lo económica a que se ven sujetos. ¡No tienen por qué ser apóstoles!

Si bien la retribución del docente está fuera del ámbito de este libro, deseamos dejar sentada nuestra disconformidad por la injusticia que representa. Y rendir, al mismo tiempo, un homenaje a la tolerancia y paciencia de los que ejercen la enseñanza.

## 15. Una nota sobre las notas

Debido a su formación con énfasis en la competencia con otros, muchos progenitores creen que las notas altas son sinónimo de éxito en el presente escolar, y en el futuro laboral. "¿Sacaste nueve? ¿Por qué no diez?"

Si bien es positivo que el escolar logre habitualmente calificaciones superiores a la mínima para aprobar "raspando", lo cual demuestra buenos métodos de estudio y disciplina, el "traga" no necesariamente será un triunfador en su trabajo.

Tal vez, por obligarse -compelido por la familia- a ser el mejor, o la nota máxima, sacrifique su única infancia, sus buenas relaciones con los compañeros. O se centra en el concepto el profesor, en vez de sumergirse en el material que aprende.

Desde luego, que es grato contar los éxitos de los hijos a otros familiares y amigos. Pero ¿qué es preferible? ¿Un niño feliz, buen alumno, que un niño "perfecto", autoexigido en exceso? ¿Dónde queda el niño libre?

Es bueno que los padres refuercen pequeñas conductas de disciplina como el levantarse solos, cumplir los horarios de estudio, etc. y no solamente los exámenes "maravillosos". La vida está compuesta de esos pequeños aciertos y ajustes, más que por episodios rutilantes. Un Padre interno Protector pero firme, permite mucha más satisfacción que un Padre Crítico, cuyo mandato es "Nunca es bastante". Aunque ese Padre protector apoya también la **persistencia**: "Adelante! Tú puedes!" es parte de su mensaje.

Y no conviene exigir a los niños pequeños que aprendan a leer prematuramente. Es preferible contarles cuentos, historias, mostrarles libros ilustrados. Los cinco años, o los seis, son edades adecuadas para empezar a manejar la lectura.

Por último, cada niño posee algún talento único, que la familia puede detectar y estimular, pero sin exigirle a ser un "niño prodigio". Y vamos a terminar esta sección con un extracto de "Criar a los niños en un mundo negativo", de Zig Ziglar (1985):

## 16. Los niños practican lo que aprenden

Si un niño vive con críticas, aprende a criticar.	(Graba el Padre Crítico y lo dispara hacia afuera)
Si un niño vive con hostilidad, aprende la violencia.	(Activa su Niño Rebelde y el Circuito interno Combativo)
Si un niño vive con el ridículo, aprende a ser tímido.	(Llena su Niño Sumiso con mensaje de que no está OK. Tal vez algún mayor lo rebaja, para subir la autoestima a costa del niño)
Si un niño vive con vergüenza, aprende a sentirse culpable	(Más Niño Sumiso)
Si un niño vive con palabras de aliento, aprende a tener confianza	(Cuando recibe caricias positivas)
Si un niño vive con elogios, aprende a apreciar.	(Recibe y luego da las caricias positivas)
Si un niño vive con equidad, aprende la justicia.	(Su Padre Crítico OK será justo para sí mismo y para otros, y su Niño Rebelde OK exigirá sus derechos)
Si un niño vive con seguridad, aprende a tener fe,	(Puede confiar)
Si un niño vive con aprobación, aprende a querer a sí mismo.	(Internaliza un Padre Nutritivo que apoya y ama a su Niño interno)
Si un niño vive con aceptación y amistad, aprende a amar al mundo	(Sí: Yo estoy OK, tú estás OK).

## 17. El docente como científico de la conducta en su relación con el alumno

Las nuevas ciencias de la conducta: Análisis Transaccional, Gestalt, Terapia Cognitivo-Conductual, Programación Neurolingüística, Multimodal, a cuyas técnicas hemos apelado en esta obra, son empleables con suma eficacia en la **relación docente-alumno**. Dentro del espacio que resta en este tramo final del 10° Paso Básico, pasaremos revista a los 10 problemas más frecuentes de comportamiento en clase, vinculados con el aprendizaje (Swift y Spivack, 1975).

Estas 10 conductas no se refieren a trastornos psiquiátricos, sino a desviaciones de lo que el niño debería hacer o decir para aprender con provecho bajo la dirección del maestro. Han demostrado alta correlación con el éxito o fracaso escolar.

Su corrección por parte del instructor no sólo favorece el aprendizaje, sino la salud mental en general, dado que el alumno es una **persona total**, y lo que realiza en un rol se traslada habitualmente a otros roles.

La experiencia demuestra que los materiales didácticos apropiados, el apoyo parental, un entorno físico agradable, los servicios del psicólogo escolar y la colaboración administrativa del establecimiento juegan papeles de importancia en el aprendizaje. Sin embargo, la vía principal a través de la cual operan es el **docente**, en su **contacto interpersonal diario**.

¿Cuál es el porcentaje de alumnos que exhiben comportamientos inadecuados en el aula? Diversos estudios indican que alrededor del 30% requiere correcciones por parte del profesor; de los cuales el 10% presenta síntomas severos.

Si bien esto se observa en todos los niveles socioeconómicos, se agrava en los grupos de privados y marginales. En los años 50 fue muy popular la película "Semilla de Maldad", en la cual Glenn Ford,

maestro de secundaria, enfrenta un grupo de revoltosos, rebeldes y básicamente violentos, provenientes de zonas marginales de una ciudad norteamericana.

Claro que "Al maestro con cariño" fue su contraparte!

En casos severos, el 80% del tiempo del maestro está dedicado a mantener el orden, y cada dos minutos y medio es interrumpido. Si encima de todo esto cobrara sueldos similares a los locales, más que maestro sería una mezcla de mártir y héroe!

Estos alumnos con problemas proceden de hogares mal constituidos, donde el caos y la violencia son el orden del día. Afortunadamente, en nuestro medio estas patologías son más moderadas o por lo menos, no disponemos de mayor información al respecto.

Y es mucho lo que el docente puede hacer para ajustar a sus alumnos al proceso educativo. Simultáneamente, lo ayudará a desarrollar una personalidad más adecuada...siempre que no sea saboteado por el grupo familiar.

En este último caso, deberá conversar con los familiares y asesorarlos.

En nuestra práctica, hemos hallado que cuando en caso de divorcio, los cónyuges están "mal separados", guardando resentimientos, los hijos lo sufren y esto altera su rendimiento escolar. El docente puede recomendar la psicoterapia conyugal o familiar cuando la situación exceda sus posibilidades. Hemos tenido también casos donde en el aula, se requirió la intervención legal / judicial.

#### **18. Los 10 grupos de conductas que perturban el aprendizaje** (modificado de Swift y Spivack):

1. Falta de atención y aislamiento de las actividades de la clase.
2. Dependencia excesiva del maestro y/o compañeros.
3. Dificultades en la relación con el docente.
4. Impaciencia y falta de planificación y revisión de las tareas.
5. Falta de iniciativa y compromiso personal en el aprendizaje.
6. Charla irrelevante.
7. Rebeldía, desobediencia, insolencia.
8. Inadecuación y ansiedad ante las evaluaciones.
9. Inquietud motora, molestando a los compañeros.
10. Culpar al ambiente por sus dificultades.

Vamos a estudiar cada grupo, resumiendo sus características, así como las alternativas al alcance del docente para su remediación.

#### **19. Falta de atención y aislamiento de las actividades de la clase**

Esta problemática es similar a la descrita en el Paso Básico N° 4 (CONCENTRACION) y las referencias que daremos se integran con el mismo.

Existe una relación directa entre el grado de atención (que gobierna la entrada de información) y el éxito escolar (el rendimiento o salida de información).



La atención se divide en espontánea (atraída por cualquier estímulo sin que la persona se lo proponga) y voluntaria (enfocada sobre un tema por decisión propia). Esta última es más fácil cuando existe Motivación, por el interés de dicho tema.

La atención voluntaria es muy frágil en niños de corta edad y aumenta con el crecimiento.

### **Alternativas del docente para corregir la falta de atención y aislamiento.**

La mayoría de los comportamientos que militan contra el aprendizaje son activos, exigiendo alguna respuesta del docente, y corresponden al Niño Rebelde interno. Las faltas de atención, en cambio, suelen manifestarse como **ausencia** de comportamientos. De modo que el docente debe apuntar a que se mantenga la atención y la participación sea activa.

### **Buscando los motivos**

¿La desatención es característica general del alumno?

¿O solamente la manifiesta ante ciertas asignaturas o situaciones en la clase?

¿Seda, por ejemplo, cuando debería movilizar su cuerpo, en la clase de educación física?

¿Cuándo se espera su libre expresión, en el dibujo o arte?

¿O en ciertas materias técnicas?

¿Es provocada por el aburrimiento, porque le resulta demasiado fácil? (Puede ocurrir en chicos superdotados).

¿O demasiado difícil?

¿O es que teme al profesor o a otros compañeros?

Una conversación puede iniciarse así con el alumno: "A veces pensamos cosas que no contamos" o "Cuando hay algo importante para nosotros, no pensamos en otra cosa. ¿Quieres contarme si estás pensando en algo importante para ti?"

Ya se puede notar que estamos evitando el reproche, que no suele resolver nada, y sólo reduce aun más la autoestima del niño. A veces, éste sufre conflictos familiares, lo cual requeriría una cita con los familiares.

**Ejercicio:** Pedir al alumno distraído que escriba un diario de sus pensamientos y le ponga un título a este "libro". Es una forma, inicialmente escrita, de compartir.

**Problemas físicos:** hambre, fatiga, enfermedades, trastornos de la vista o audición, que deben ser resueltos o descartados.

### **El ambiente del aula: el caso de Pablo.**

Algunos niños responden bien estando solos, pero se retraen ante los pares. Como el caso de Pablo, que al preguntarle al maestro dónde quisiera estar sentado, pidió estar dentro del acuario. Entonces, lo sentó cerca del mismo, detrás de un archivero, donde no se lo veía. Y que nadie invadiese su "territorio" aunque podía salir cuando lo quisiera.

Así Pablo fue "acompañado", comprendido en la etapa en que estaba, en vez de ser forzado a interactuar.

Luego de unos días, fue invitado a trabajar con un solo compañero. Gradualmente, con grupitos de 2 ó 3, reforzando sus avances. Esto en conductismo se llama "shaping" o "ir dando forma" hasta producir la conducta final deseada.

Al mismo tiempo, el profesor hacía representar situaciones donde un niño nuevo temía integrarse, y algunos alumnos actuaban alternativos sobre "qué hacer" para acercarse a los demás. Mientras, Pablo observaba, aprendía indirectamente. Finalmente, pidió volver a un asiento entre los compañeros. Todo esto, como se verá, requiere una buena dosis de comprensión y creatividad por parte del docente, aplicando las nuevas ciencias de la conducta.

Como lo señalamos en el Capítulo anterior, el primer vínculo se establece habitualmente con la madre: con una sola persona. Luego se pasa a la relación de tres. Muchos niños, por dificultades educativas de sus padres, llegan a la escuela primaria sin haber superado la etapa de dos, y menos aun la inserción entre 20 a 40 congéneres. Otra forma de acompañar la relación de a dos es que el maestro la establezca provisoriamente, dando caricias al alumno cuando atiende, llamándole por su nombre en el pasillo o el recreo, etc.

Otra buena técnica es hacer alguna pregunta y mirar a distintos alumnos, advirtiendo que se pedirá la respuesta a cualquiera. O bien, que uno de ellos será llamado para opinar sobre la respuesta de otro. El profesor se moverá entre ellos, en lugar de mantener su posición "parental" al frente del aula. Acercarse al estudiante distraído, tocarle el hombro, señalar algo en su libro mientras le habla a los demás. O advertirle que atienda a cierto tópico porque se lo preguntará después.

### **Manejando el tiempo de tareas.**

Al ser breve el período de atención, conviene subdividir la tarea en pequeñas partes, para alargar gradualmente su duración. Esto rige para los profesores particulares, o los familiares que ayudan a estudiar.

Cada vez que se complete un módulo, el instructor pedirá verlo realizado. O el estudiante podrá levantarse y moverse, el hecho de completar algo da una sensación de satisfacción, que es empleable como refuerzo.

### **La novedad, la anticipación, las tareas especiales.**

Fichas de colores, permiso para manejar aparatos audiovisuales, visitas, sorpresas, activan la curiosidad y aumentan la motivación para atender.

Lo mismo, ocurre, averiguando qué le interesa al niño, y luego ligándolo a las actividades de aprendizaje. Por ejemplo, si está "enganchado" con los automóviles, hacerlo dibujar autos (dibujo); comentar la historia de la invención del automóvil y la época (historia). Traer sus autos de colección para mostrarlo en clase (socialización). Vincular una experiencia personal al tema en estudio.

Así, en vez de estar "metido adentro", verbaliza sus pensamientos y se conecta con los demás.

### **Cómo y cuándo dar instrucciones**

Debe ser **antes de que** se realicen las tareas, en forma muy fácil y clara, y en lenguaje preciso.

La estructura **superficial del lenguaje** describe aspectos generales y ambiguos. La estructura **profunda**, hechos específicos.

Una buena indicación sería, empleando estructura profunda: "Dibuja primero el contorno del mapa y luego rellénalo", en vez de "Hazlo como tienes que hacerlo" (???). La repetición de indicaciones, innecesariamente, representa un mensaje inconsciente de "No atiendas", porque produce aburrimiento y rabia al ser tratado como un tonto. Se indica una vez, y se pregunta si hay alguna duda.

### **Reforzando lo positivo**

Es mucho mejor premiar lo deseado que castigar lo no deseado. Dar más caricias positivas que negativas. "pescar" al niño estando atento. Los refuerzos son verbales, directos o indirectos (Carlos está cada vez más atento"), físicos (una palmada en la cabeza u hombro), gestuales (una sonrisa, un saludo con la mano).

Anotar el nombre del alumno en la pizarra y hacer una marca cada vez que atiende. Cuando suma cierta cantidad se le otorga algún pequeño premio o caricia especial.

### Compartiendo la responsabilidad con el estudiante

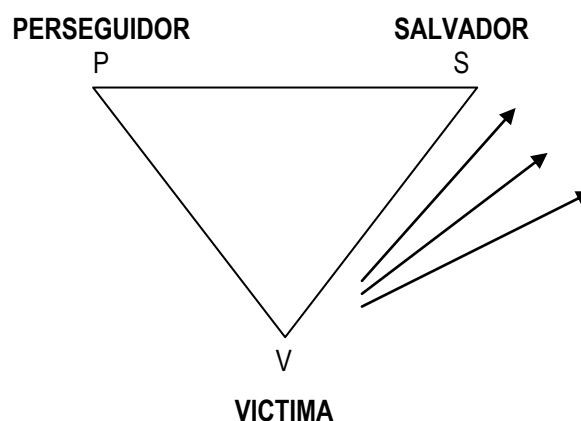
Lo mejor es transferir la responsabilidad al Padre interno del alumno. Se le sugiere que anote en una hoja especial un + cada vez **que se** nota atento, y - cuando se distrae o retrae. Nuevamente una cierta cantidad de +++++ es premiada. Este método fue creado por Theodore Ayllon, que lo denominó "economía de fichas", ya que inicialmente otorgaba una ficha por cada comportamiento deseado. Lo ideal es la atención sin intervención del profesor. En síntesis: para la atención o cualquier otra dificultad, el profesor aplica diversas técnicas que puede generar creativamente, hasta lograr las metas fijadas. Cuantas más opciones tenga, más resultados conseguirá.

## 20. Dependencia excesiva del maestro y/o compañeros

Las conductas de esta dimensión consisten en pedir ayuda innecesaria en cuanto a qué **hacer o cómo hacerlo**. El niño pretende aludir la toma de decisiones. Es su Niño Sumiso interno el que domina. Posiblemente en su familia de origen le protegieron o dirigieron excesivamente, o hacían las cosas por el/ella.

Estos alumnos vuelven a pedir instrucciones a los pares luego de las impartidas por el instructor, o los miran insistentemente para ver cómo actuar. No confían en sus propios criterios.

Su autoestima está baja. Buscan insistentemente algún Salvador.



Como Víctima (rol que aprendió en su familia) depone su poder sobre los demás. Así obtiene también sus caricias, con juegos psicológicos como "Pobrecito yo" o "Estúpido". Queda fijado a etapas muy anteriores del crecimiento, donde la dependencia era normal.

Suele ser necesaria, una vez más, la entrevista con los parientes para averiguar si alguno involuntariamente fomenta esta dependencia, y sugerirle gentilmente cambios por el bien del niño.

### Alternativas del docente para corregir la excesiva dependencia

Ya mencionamos la intervención sobre la familia.

Debe evitarse, una vez más, la crítica, o decir que el alumno es dependiente. Esto le coloca una etiqueta de tal, implicando que como ya es así, no puede cambiar.

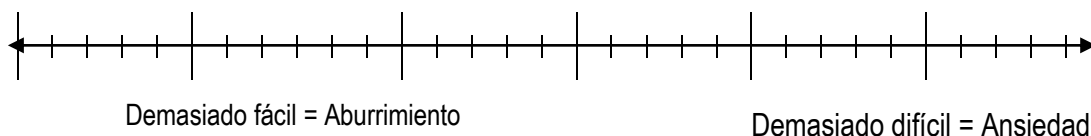
Como es habitual, conviene proceder con pasos, acompasando el Estado Actual para luego ir avanzando gradualmente. Por ejemplo, ubicarlo en situaciones de aprendizaje que requieren apoyo externo, para ir "destetándolo".

Y darle caricias por hacerla solo, en vez de atención por su dependencia.

Las indicaciones deben ser precisas, tal vez dictadas, y lo importante es que termine la secuencia, más que la calidad del trabajo, por el momento.

"Te voy a explicar cómo se resuelve este problema, paso a paso. Quiero que me repitas lo que te voy diciendo..." "Muy bien, ahora, léemelo en voz alta, para saber bien lo que vas a hacer". "Termina un paso, antes de seguir con el siguiente..."

¿Recuerdan al psicólogo Csikszentmihályi y su Continuo de la exigencia?



No hay dos niños iguales. En estos casos, es necesario ubicar el punto de la escala en el cual está para determinada asignatura, y "acompañarlo" en sus avances.

Es bueno mostrar un modelo, siempre y cuando esto no rebaje la autovaloración del que tiende a la dependencia.

Al citar a los familiares, en lugar de reprocharles, es preferible instruirlos para ayudar a progresar al alumno. No haciendo las tareas por él, sino acompañándole en los sucesivos avances. Y que le refuercen con caricias positivas.

A veces se presentan modelos familiares de dependencia que el pequeño imita. Esto crea situaciones delicadas para el docente.

Todo el "statu quo" del grupo familiar puede girar en torno a un padre sumiso y una madre o suegra dominante. Aquí, estaría indicado, sin confrontar directamente esta dinámica, solicitar ayuda para el alumno, especificando claramente la forma de ejecución.

### **Organizándose para disminuir la dependencia externa**

Ese Padre interno Salvador que el alumno procura en la clase, es reemplazable por un enfoque bien estructurado: describir cómo hacer los pasos.

También, enseñar a resolver problemas y tomar decisiones. Hacer preguntas en vez de dar explicaciones. Esto desarrolla el incipiente Adulto de los chicos. "¿Vas a hacer esto o aquello? ¿Por qué?... ¿Qué es lo que vas a hacer? ¿Qué vas a producir si lo haces?" (Enseñar a pensar en las consecuencias).

En lugar de decir: "Esto está mal/bien"... "Si hacer X, va a provocar Y", es preferible, insistir en preguntar. Si el alumno dice que no sabe, mostrar confianza en su capacidad.

"Bueno, piénsalo un poco más. ¿Qué se te ocurre? Tú puedes pensar".

También, estableces diferencias entre problemas o tópicos similares. "¿En qué se parece y en qué es diferente este evento histórico (o problema matemático) del que vimos ayer?". Nuevamente, la inclusión en diadas o grupos de 3 a 4 facilita el intercambio y la identificación con compañeros con permiso para pensar.

Y siempre recalando el pensamiento independiente. "¿Qué decides ahora? ¿Por qué? Si lo haces, ¿qué vas a lograr?" ADULTO - ADULTO.

Otra buena técnica es pedir al niño dependiente que le enseñe algo que sabe a un par.

Si se presentan recaídas, suavemente le recordamos que ya lo pudo hacer antes, dirigiéndole hacia la próxima etapa. "Hiciste muy bien tu composición. Ahora estás por la mitad. Descansa un poco, luego busca qué surge en tu mente. Cierra los ojos a ver qué imágenes surgen...Muy bien...ahora tómate tu tiempo para escribirlo".

Cuando el alumno defiende sus propias convicciones, aunque éstas sean erróneas, esto debe ser reforzado. "¡Qué bueno que pienses en forma distinta! ¿Qué otras ideas tienes?..." Otra forma es explicar que hay muchas formas de llegar al mismo resultado, o resolver el mismo problema. "¿Cuántas formas hay para sumar o multiplicar hasta llegar al número 100?" "¿Qué caminos podrías usar para ir desde aquí hasta tu casa?"

Un lindo ejercicio grupal es el de leer un cuento de misterio, dejando que el final sea completado de diferentes maneras por los asistentes.

Si el alumno tiende a recaer, metiéndose en alguna "barrita" que lo domina, será separado de la misma sin ponerlo en ridículo. O se le asignará que instruye a un nuevo alumno en lo visto en clase. O a dirigir alguna tarea.

El instructor no debe enfocar su atención en las conductas negativas, sino enfatizar las que destaquen la independencia, pensamiento autónomo, divergencia.

Es conducente también explorar el modal Cognitivo: cuáles ideas erróneas sustentan la dependencia. Tales como "Si no hago lo que quieren, no me van a querer"... o "Si no hago lo que me dicen, me voy a equivocar y se van a reír de mí".

Pasemos ahora al tercer tipo de comportamiento inadecuado.

## 21. Dificultades en la relación con el docente

Siendo el profesor el principal "puente" para el aprendizaje, es esencial el establecimiento de "buenas ondas" con sus discípulos. Constituye sin dudas, una figura parental muy especial. Por la información que imparte, las evaluaciones que realiza a sus alumnos, y por los numerosos "hermanitos" que dirige en una sola sala.

Los más admirados por sus discípulos son descritos como los que "Escuchan... comprenden cómo me siento... son justos... amistosos... en síntesis, macanudos".

### Alternativas del docente para optimizar su relación con sus educandos.

Antes de comenzar este párrafo, podrías realizar un Ejercicio describiendo a tus maestros.

## 22. Ejercicio N° 62: Describiendo a mis maestros

(Usa hojas adicionales)

Lo positivo

Lo negativo

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

¿Cómo influyen estas características de cada uno de tus profesores en tu aprendizaje?

.....

.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

¿Y en tu personalidad en general?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**23.Ejercicio N° 63: Un diálogo franco con mis profesores**

Tal vez en la práctica no tuviste o no tengas una oportunidad para un diálogo a sincero con cada uno de tus profesores significativos.

Para incorporar lo positivo de ellos y proponer algún cambio favorable, te invitamos a efectuar un diálogo imaginario con cada uno de los que te sean importantes.

Hay varias formas. Una es colocando una Silla Vacía frente a ti, imaginártelo/a sentado/a allí, con los detalles de su cuerpo, vestimenta, expresión facial, mirada, postura del cuerpo. "Le hablas y le dices lo positivo que te brinda, y lo que te agrada.

Despáchate con tranquilidad. Luego, cambia de lugar, ocupa el del profesor y responde como él o ella la haría.

Sigue hasta lograr un sentido de terminación, de cierre. Expresa libremente tus emociones en ambas Sillas.

Si quieres puedes grabar todo y escucharlo con atención.

Otra forma es haciéndolo relajado, con los ojos cerrados, sin cambiar de Silla.

Si sigues en contacto con los profesores, será muy interesante verlos después de tu experiencia. ¿Cómo los percibes? Si tienes confianza con ellos, podrías contarles lo que hiciste y comparar sus respuestas reales con las que imaginaste.

También te servirá para pedirles lo que necesitas, o confrontarlos sobre algunos cambios que desearías de ellos. ¡Al final, son también seres humanos como todos, nosotros, aunque cuando te examinan parezcan dioses del Olimpo!

## 24. Los Estados del Yo positivos de un docente

### Volvamos a las alternativas para mejorar la relación docente-alumno

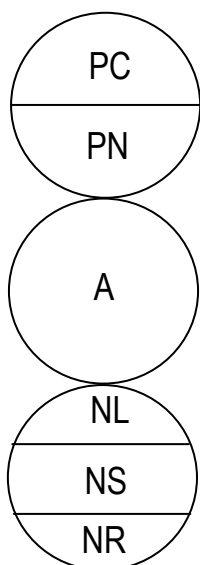
Esto está escrito especialmente para los profesores, pero sirve también a alumnos y familiares.

Examinemos un poco cuáles estados del Yo muestra habitualmente un docente. ¿Los recuerdas no? Padre Crítico, Padre Nutritivo, Adulto, Niño Libre, Niño Sumiso, Niño Rebelde.

No existen dos personas iguales, pero tradicionalmente los educadores usan predominantemente el estado Padre Crítico, seguido por el Adulto. Menos el Padre Protector o Nutritivo, y en último término, su Niño en sus tres manifestaciones.

Sin embargo, el óptimo liderazgo requiere mucha flexibilidad en el empleo de nuestras partes de la personalidad. En LIDERAZGO TRANSACCIONAL (1992), presentamos nuestro modelo para las organizaciones, que es aplicable a la educación. Pero eso sería otra historia... y otro libro.

¿Qué hace el educador adecuado ("OK") con cada uno de esos estados de su Yo total?



**Padre Crítico positivo:** da órdenes apropiadas, indicaciones. Pone límites en cuanto a disciplina. Ofrece normas de convivencia. Evalúa lo correcto en las conductas. Imparte castigos menores, sin rebajar.

**Padre Nutritivo positivo:** apoya, felicita ante éxitos y avances. Consuela ante fallas, tristeza, temores;

**Adulto:** explica, hace preguntas para invitar a pensar, enseña a tomar decisiones, muestra un modelo de pensamiento racional, clarifica las consecuencias de las conductas.

**Niño Libre:** Muestra emociones auténticas, especialmente alegría y afecto ante el rendimiento escolar, tristeza o rabia ante el sabotaje. Intuye, motiva con entusiasmo, da modelo de curiosidad por saber. Buen humor.

Negocia, ofrece modelo para cumplir lo convenido, y ajustarse a las normas lógicas.

Se hace respetar, exige razones ante la oposición a las normas, valora la dignidad.

## 25. Ejercicio N° 64: El Egograma de mis profesores

(O el propio de un profesor).

Siguiendo la guía del diagrama anterior, describe las conductas positivas que observas en uno o varios de tus docentes. Si el Ejercicio lo realiza un docente, se trazará su propio Egograma. Si carece de algunas variables de este repertorio, podrá adquirirlas invitando a colegas que respete, en cursos, o en psicoterapia grupal.



así si entiende que el rechazo no es algo dirigido hacia él o ella, personalmente, sino que el niño no está respondiendo aquí y ahora, sino reaccionando al abandono de su pasado. Teme que la información que dé sea usada contra él.

Una forma de iniciar contacto es hablando el profesor de su **propia vida, familia e historia personal**. Contando episodios en los cuales tenía la misma edad que los chicos retraídos u hoscos, e invitando a la clase a que pregunte sobre su persona.

"Les agradezco su interés en mí. Cuando alguien nos gusta, queremos saber más". Esto invita a que los oyentes se identifiquen y se descubran gradualmente.

Otro buen acercamiento se logra contando cuentos sobre chicos que querían conocer gente distinta, tal vez en otras culturas. Luego, se invita a los alumnos a que escriban su propia historia: "Mi vida", sobre la cual se les dice si quieren que se les hagan las mismas preguntas que se le hicieron al docente.

Si el niño o adolescente generó la creencia de que "No se puede confiar en nadie", en base a sus experiencias previas, buscará evidencias para confirmarla, antes de abandonarla. Y el profesor tendrá que actuar muy congruentemente con lo que postule, para generar credibilidad.

Por ejemplo, con los alumnos "difíciles" (a los cuales nunca se les pondrá esta "etiqueta" sino que los llamará por su nombre), separará unos minutos de dedicación individual cada día a la misma hora en lo posible. Esto demostrará (si lo cumple) su interés por el niño o adolescente.

Unas palabras sobre el proceso de comunicación. Se refiere a la forma en que ofrecemos la información. Berne señaló que el proceso es más importante que el contenido:

EL PROCESO (COMO LO DECIMOS)  
es más importante que  
EL CONTENIDO (QUE DECIMOS).

Dicho proceso se manifiesta mediante los signos de conducta que ya describimos: palabras, tonos de voz, ritmo, velocidad del habla, volumen, mirada, expresión facial, gestos, postura física, distancia, contacto visual, etc. Algunas ilustraciones de procesos de comunicación inadecuados y su "traducción" a mensajes no verbales

Proceso no verbal negativo	Mensaje sin palabras
Tono de voz áspero, voz alta	"Te rechazo"
Hablar muy rápido	"No tengo tiempo para ti"
Instrucciones para hacer una tarea dadas muy rápidamente	"Eres tonto si no entiendes"
Cejas fruncidas	"¿Qué hiciste mal?"
Cara severa	"No disfrutes"
Cuerpo rígido	"No te acerques"

Generalmente, el expositor no está consciente de estos comportamientos. Es muy conveniente hacerse filmar en video, que hoy día está al alcance de muchos, y observar cuidadosamente nuestras expresiones.

**Una vez más, las caricias positivas.**

Los elogios, especialmente en público, las caricias físicas en las manos, brazos, hombros o la cabeza, indican aceptación, afecto, interés. El contacto físico es fundamental pero debido a prejuicios sociales es preferible que con adolescentes se haga en público para prevenir malos entendidos.

Lamentablemente, muchas veces las caricias físicas son interpretadas como sexuales o con "mala intención", aunque no lo sean. Esto implica que el sexo es "malo". Es muy bueno, pero no entre docentes y alumnos.

Los prejuicios afectan especialmente al intercambio entre profesores masculinos y alumnas. Son menores en cuanto a las profesoras que tengan contacto con niños o adolescentes.

Es normal que niñas prepúberes o púberes vayan de la mano, o que se abracen. Es una forma de trasladar el afecto físico fuera de la familia, y es menos "riesgoso" con él mismo sexo que con varones. Otro buen método para mejorar la relación profesor-alumno es elogiar un estudiante díscolo como modelo para otro. Esto elevará su autoestima y modificará su identidad de estar "No OK". Y en cuanto a ser escuchado, si el profesor lo espera, debe escuchar primero activamente.

**27. Permitir le expresión de emociones:** es algo que no se enseña habitualmente, a pesar de ser un elemento esencial de la comunicación social.

Las emociones auténticas fundamentales son cinco:	
Dos agradables	Alegría, Afecto
Tres desagradables (aunque necesarias en ciertos momentos)	Miedo, rabia, tristeza

Se explica a los niños que:

La *Alegría* sirve para disfrutar la vida, gozar de la terminación de alguna tarea, de saber cosas.

El *Afecto*; para acercarse a la gente, ser aceptado, compartir, proteger y ser protegido.

El *Miedo*, para captar los peligros reales y defenderse;

La *Rabia* (expresada como tal: Yo siento rabia porque tu... ) sin insultar, para poner límites, defender los propios derechos;

La *Tristeza*, para aceptar pérdidas reales, compartirlas y pedir protección.

Se le pide a los niños que cuenten algo que los haga sentir bien (con alegría o afecto), creando un clima positivo. El profesor puede dar modelos personales.

Todas las familias tienen alguna prohibición para sentir o mostrar determinadas emociones. Lo aprendido en clase puede chocar contra sus reglas y requerir aclaraciones por parte del docente acerca del significado y función de las emociones auténticas.

La represión de los sentimientos suele producir trastornos psicosomáticos (niños con asma, alergias, trastornos del peso, vómitos, etc.) Para mayor información, ver ANALISIS TRANSACCIONAL INTEGRADO y EL MANEJO DEL STRESS.

## 28. El ambiente físico del aula y su uso psicológico

La disposición de los asientos y la ubicación en ellos no es indiferente. Los que se ubican en el centro y en el frente generalmente consideran que le agradan al profesor, los que hacen lío suelen sentarse atrás, los tímidos en los extremos, etc.

Conviene utilizarla ubicación como un recurso más, útil, para operar sobre las relaciones en clase. Sentar a los que charlan y molestan delante de todo, separar a las "barritas", ubicar a un chico con problemas cerca de otro estudioso, etc.

No olvidemos el rol de los distintos sexos y el deseo de impresionar al otro sexo, hoy día que afortunadamente los colegios son mixtos! Todo es útil para un maestro recursivo.

La técnica del "tiempo afuera" (time out), haciendo salir a un alumno revoltoso del aula, para pasar a otra previo acuerdo con el otro profesor, o bien a un recinto desocupado, es muy potente. Después de un rato determinado se le permite volver. Todo esto sin necesidad de enojarse o gritar. La exclusión ante todo el grupo es un castigo social suficiente, que es repetible.

En su grado máximo es la expulsión del establecimiento, pero ésta es una medida extrema a ser evitada en lo posible. Todo es aprendizaje para la vida, no sólo de las asignaturas. Y el deseo de los buenos profesores es además de que sepan y aprueben sus asignaturas, el de formar buenos ciudadanos del futuro.

Y con esto, nos enfocaremos en la cuarta dificultad frecuente que perturba el aprendizaje: la impaciencia y falta de planificación y revisión de las tareas.

## **29. Impaciencia y falta de planificación y revisión de las tareas**

A estos alumnos les interesa la llegada más que el camino, la velocidad en vez de lo que se aprenda. Tienen dificultad para reconocer la relación entre las partes y el todo. Quieren respuestas rápidas, tipo "blanco o negro". Su continuo apuro les impide considerar las mejores alternativas.

Los pone impacientes planificar antes de hacer, les parece una pérdida de tiempo, lo mismo que revisar una prueba antes de entregarla. "Ya está" y están en la próxima tarea.

Este apuro lo han aprendido en su grupo familiar, ya sea por haber estado exigidos a hacer las cosas rápidamente, o por observar modelos de apuro, o bien, en el otro polo, de excesiva lentitud. En estos casos, generalmente por influencia del otro progenitor, complementan al lento yendo a gran velocidad.

### **Alternativas del docente para corregir la impaciencia del alumno.**

Las estrategias más efectivas que podemos proponer son:

#### **a) Enfocar la atención sobre lo que se hará antes de hacerlo.**

Por ejemplo mediante juegos con instrucciones paso a paso, que deben ser seguidas para llegar a la meta. Cada serie de instrucciones cambia para cada alumno, por lo cual debe atender intensamente para poder jugar: "1. Ve a la puerta; 2. Golpea 3 veces; 3. Busca algo sobre mi escritorio; 4. Describe qué es; 5. Vuelve a tu pupitre". Al indicar una prueba, la indicación es: "Lee todos los pasos antes de comenzar"; y lo último que precisa es: "Contesta solamente las dos primeras preguntas". Otra técnica es pedir al niño o adolescente que verbalice, en voz alta, los pasos que va a seguir. Esto le imprime un diálogo externo que se irá haciendo interno, para reemplazar al Padre interno que persigue: "Hazlo, ya, no te va a alcanzar el tiempo!". Estos diálogos internos suelen ser conscientes, pero... cómo molestan!".

O bien, hacerle escribir las directivas **antes** de realizar cada paso. Debe concentrarse las directivas en el **plan**, y no en las acciones en sí. Para que el mensaje sea: PIENSA ANTES DE HACER.

Es útil también pedir al alumno apurado a leer en voz alta las instrucciones a un compañero.

Inicialmente, conviene asignar tareas breves, o dividir las largas en menores, que deben ser finalizadas antes de seguir adelante.

#### **b) Destacar el valor de la calidad sobre la velocidad.**

Por ejemplo, elogiando una composición que el alumno volvió a redactar con mejor contenido. Se calcula que un tercio de los profesores se apura a su vez, y esto se lo comunica a los discípulos. Los niños impulsivos son mejor manejados por maestros tranquilos, pacientes. Se indica, como otra técnica, un **tiempo mínimo** para una actividad. "Tienes 30 minutos para terminar este problema. Hazlo tranquilo de acuerdo a lo explicado. Si te queda tiempo, quiere decir que has trabajado demasiado rápidamente". Así, el tiempo o reloj externo lentifica al interno.

Se va enseñando que el tiempo no es una fuente de presión, sino una guía para regular la acción. Se pregunta: "¿Qué significa que te haya sobrado tiempo?", para analizar las creencias del estudiante al respecto y corregirlas.

Las actividades físicas lentas y graduales, como el Yoga, Tai chi, ayudan a sentir corporalmente el ritmo, la gracia del movimiento, su secuencia.

### c) **Enfatizar la necesidad de revisar el trabajo.**

Inicialmente puede ser necesario supervisar individualmente al alumno, paso a paso, para que internalice el proceso. Luego, lo hará solo mientras el docente observa y refuerza positivamente el uso del recurso de autoevaluación. O bien, hacen la inversión de roles, y el alumno "revisa" la tarea que habría hecho su maestro.

Se hace hincapié en que el tiempo empleado en la revisión es parte necesaria de la tarea. Que el output (lo hecho) es nueva información entrante (nuevo input) y que en esta forma, se mejora la calidad de la producción. Es práctica la metáfora del pintor que da unos pasos atrás y observa lo hecho hasta el momento.

"Vamos a dedicar 5 minutos a explicar los pasos a seguir, 20 para hacerlos, y otros 20 para revisar cómo lo hicimos. En total la tarea lleva 45 minutos".

Los alumnos impacientes solicitan feedback (devolución) inmediata sobre sus resultados. Valoran el producto final porque representa que se acabó la tensión.

Cuando combinan el apuro con la inseguridad en sí mismos, se ponen cargosos: "Señorita, vea lo que hice, ya!".

Conviene que el profesor dé una vez más el modelo, revisando su propia producción en voz alta.

En síntesis: PLANEAR..... HACER..... REVISAR

(Corregir si es necesario).

### d) **Educar para la reflexión.**

Una de las facetas de este estilo es centrarse sobre las **alternativas**. En una discusión sobre historia, preguntar qué **pudo** haber ocurrido luego de cierto evento; en cuáles hitos fijarse en un viaje por el campo para estar orientado; diferentes formas de resolver un mismo problema. La práctica de la "tormenta de cerebros" es muy divertida e instructiva. Se fija un problema o decisión a tomar, y se pregunta cualquier idea que se le ocurra rotativamente al grupo. Ninguna idea es criticada, todas se anotan, y al final se eligen las mejores alternativas.

Como siempre, el niño aprende más **viviendo una experiencia**, junto con sus compañeros, que en base a sermones. También se le pide que analice las posibles consecuencias de cada alternativa. Todo esto va desarrollando su capacidad reflexiva, racional o creativa. **La Técnica del Esfumado** (Meichenbaum y Goodman, 1971)

Para reemplazar el diálogo interno entre un Padre Crítico perseguidor y apurador, y un Niño Sumiso ansioso, desde la orientación cognitivo-conductual, Meichenbaum y Goodman diseñaron un ingenioso y práctico procedimiento que llamaron "fading" (que traducimos como "Esfumado"):

1. El profesor realiza una actividad, verbalizando en voz alta los pasos a seguir y lo que está haciendo, mientras el niño escucha;
2. El niño repite lo mismo, imitando al profesor;
3. El niño trabaja solo, repitiéndose las instrucciones en voz alta;
4. El niño repite la tarea, pero sólo moviendo los labios con las frases de las instrucciones;
5. El alumno trabaja sin hablar (se lo dice "adentro de su cabeza").

¡Programa insertado!

Esto se basa en el concepto de que la internalización de las órdenes verbales son un paso fundamental en el desarrollo del control voluntario de la conducta infantil.

El mismo método sirve para otros problemas de aprendizaje (impulsividad, rebeldía, etc.)

Al demostrarla, el docente puede fingir un error, y lo corrige, siempre hablando en voz alta. Es adaptable a la mayoría de las asignaturas; dibujo de mapas, alfabetización, ejercicios físicos, experimentos, etc. ...

Y ahora, examinemos la:

### **30. Falta de iniciativa y compromiso personal en el aprendizaje**

Se refiere al grado en el cual el joven interactúa con otros sobre sus ideas, inicia las comunicaciones, comparte sus propias experiencias y creaciones, integra su vida fuera de la escuela con la que desarrolla en la clase. Son manifestaciones de su Niño Libre, que en este caso está bloqueado. ¿Cómo ayudarlo?

#### **Alternativas del docente para activar la iniciativa del Niño Libre del alumno.**

Un porcentaje significativo de los asistentes al aula despliega poco compromiso activo, aunque no evidencia trastornos de conducta. Inversamente, los que toman la iniciativa, en general consideran que sus estudios les serán útiles fuera del aula, y esto los motiva para participar, además de otros factores.

Indudablemente, la actitud de la familia hacia la escuela influye poderosamente. Si ésta o la educación en sí es desvalorizada, su resultado será previsible; lo menos detrimental es que no se hable directamente de esos temas, como si no existieran. En muchas familias los padres no hablan de nada con sus hijos, excepto darles órdenes o celebrar algo de la televisión, un deporte, o un acontecimiento familiar. En especial cuando los padres no estudian o leen, inmersos en su trabajo y diversiones de fin de semana.

Es más fácil que el niño se involucre en el colegio cuando los padres también lo hacen, conversan del tema, concurren a las reuniones y fiestas. Muchos padres, que fueron educados autoritariamente, hasta golpeados, piensan que el deber de sus hijos es obedecer órdenes en el colegio. Creen que aprenden escuchando al profesor. Y el que habla, ¿cómo va a escuchar?

En otras palabras: recibieron y esperan educación para el Niño Sumiso, no para un Adulto incipiente pero autónomo y un Niño Libre curiosos y entusiasta. En estos casos es necesario que el profesor los cite, recabe su ayuda, y les explique sobre los cambios y avances en la educación.

A partir de ahí, los chicos recibirán más "caricias" sobre temas del colegio en la familia. Desde luego, a veces los hermanos mayores compiten y se burlan de las performances de los menores cuando éstos cuentan que se expusieron espontáneamente en el aula, o fueron felicitados por responder o crear algo.

Muchos padres, a su vez, no se dan cuenta de lo importante que es su apoyo para el desempeño activo de su descendencia. ¡Qué importante es para un hijo oír que el maestro lo elogió ante sus padres! ¡Que éstos lo cuenten con orgullo!

#### **Vinculando la escuela con el mundo externo**

Los viajes y visitas a establecimientos amplían la perspectiva del alumno, sacándolo de la "torre de marfil" de las materias teóricas para integrarlo en la comunidad. Esto facilitará su tendencia a la Utilización de los conocimientos.

Luego de la visita, se les estimulará para hacer un informe, mostrar algún objeto, foto, folleto o diagrama como soporte para hablar del tema.

El alumno que interactúa poco tiene así la oportunidad de hacerlo, en forma práctica. Tal vez no se manifiesta en el aula, pero es líder super-activo en su equipo de fútbol, o en pequeños trabajos. Uniendo sus distintos "mundos", su vida será un continuo de experiencias activas, en vez de separarlo en compartimientos estancos, uno de los cuales es el colegio.

## **La Técnica de la Línea del Tiempo de Vida**

(Torrance y Myers, 1971)

Se pide al alumno que dibuje una línea, ubicando su nacimiento al comienzo, eventos importantes a su largo señalando los tiempos aproximadamente, y aun proyectándose al futuro, inclusive dibujando ciertos momentos relevantes. Luego se le invita a comentar sobre lo marcado. Esto le da pie para involucrarse sobre el tema más importante para un ser humano: él mismo.

Otros medios para reclutar el compromiso activo:

- Pedir que traiga objetos que valora para presentarlos en clase.
- Que filme con video o fotografíe a sus compañeros.
- Que participe en una obra de teatro o títeres, o disfraces.
- Que tome parte en proyectos grupales con compañeros con intereses comunes
- Crear una atmósfera de diálogo libre, ameno y fluido sobre temas de clase.
- Destacar ante sus familiares la importancia de las ideas que el joven provee.
- Pedir ideas sin juzgarlas como acertadas o erróneas; simplemente, aportarlas
- Empezar cuentos y que los chicos los terminen a su gusto, con distintos finales.

Con lo cual estamos listos para proseguir con otro tipo de dificultad para aprender: Las charlas no relevantes.

## **31. Charla irrelevante**

Las conductas de esta dimensión incluyen aportes verbales irrelevantes al tema en estudio, a menudo perturbadoras de las discusiones y actividades de clase.

El alumno contesta, pero sin relación a la pregunta o tópico. O descalifica lo que se le preguntó; inducido por su necesidad de hablar, se refiere a algo periférico. En casos extremos, su discurso obedece a un diálogo interno sin relación con lo que ocurre fuera de él. Responde en base a sus preocupaciones personales, sin interés por la reacción que despierte.

Aunque aquí no existe hiperkinesia física o impaciencia, hay carencia de una línea directriz, previamente pensada, dirigida a un objetivo de aprendizaje.

En síntesis, este tipo de charla no permite la comunicación Adulto-Adulto, imprescindible para la incorporación de información útil.

### **Alternativas del docente para producir una comunicación eficaz**

En muchos casos la causa subyacente es la necesidad de atención ("caricias") aunque sea descalificando el tema tratado. Ignorar estos exabruptos es parte de la intervención, pero no es suficiente para promover su pensamiento racional. Es sólo negarle caricias negativas, sin entrenarlo para merecer las positivas.

De modo que el profesor puede escuchar el aporte del niño, pero aclarándole que es necesario que diferencie los eventos externos de su fantasía. Y convenir breves encuentros diarios donde en forma cálida y tranquila, le invite a pensar antes de intervenir. Así, recibe caricias positivas en lugar de "hacerse patear".

¡Cuántas veces se habrán burlado de él por sus desatinos! No debe ser el docente quien continúe reforzando su patología. Le explicará que espere a ser llamado, y cuando lo haga, lo felicitará en público. "Tuviste paciencia y no interrumpiste. Hablaste cuando te llamé. Volveré a pedirte que hables cuando desees hacerlo, pero debes referirte al tema. A todos nos vendrá bien lo que aportes".

También, clarificará las normas sociales, el respeto por los demás si se desea ser respetado, la reflexión sobre las propias intervenciones. "¿Qué opinas de lo que acabas de decir?" A menudo, estos chicos provienen de familias donde todos gritan a la vez, y nadie escucha. Transportan esta torpeza social al colegio.

Es importante explicarle con delicadeza que así no logrará la simpatía de los compañeros (consecuencias sociales).

Si sus familiares le dan la razón, carecerá de autocrítica y les echará la culpa a los demás, que "no lo comprenden". Tendrá a dar una versión parcial, subjetiva, en su casa, para generar un juicio "salvador" de sus padres. Esto le perjudicará más.

Nuevamente, el docente deberá conversar con la familia y con mucho tacto, sugerir el cumplimiento de las normas de la comunicación, por lo menos hacia su hijo.

### **La técnica de la Reflexión**

Se refiere a la autoevaluación de lo dicho o hecho, empleando el Adulto. El maestro lo demuestra deteniéndose ante una presentación de un problema o tópico, contando que cuando no está bien seguro de algo, lo piensa y analiza. Entonces, invita al niño a tomar de 10 a 15 segundos antes de contestar a una pregunta, y se le felicita cuando lo hace.

A veces, las frases del alumno **parecen** irrelevantes, pero pueden ocultar una gran creatividad, y vale la pena exploradas. Emanan del Niño Libre, no del Adulto, pero no por eso carecen de valor. "¡Qué interesante lo que dijiste! No se me hubiera ocurrido. Tienes buenas ideas, pero no respondiste a la pregunta. Es bueno tener ideas propias, pero también ajustarse a lo que tenemos que estudiar". De este modo, ambas formas de pensamiento son calificadas. "A veces hablas como un artista o un inventor, y es muy interesante, pero no todos te van a entender. Entonces te conviene conversar para que todos te capten, y en otros momentos, crear ideas nuevas".

O se le sugiere que se repita la pregunta o problema a sí mismo, antes de responder o resolverlo. Todo esto implica el uso del Adulto, que se va fortaleciendo. ¡El problema lo tendrá en casa cuando quiera implementar el cambio allí!

La Paráfrasis (repetir una frase escuchada, con las propias palabras) ayuda también a respetar de qué se está hablando. El niño puede practicarla y responder sólo después de que su interlocutor se haya sentido entendido:

*Maestro: "La Argentina fue pionera en la abolición de la esclavitud, ya en el año 1813, antes de otros países como el Brasil o los Estados Unidos" ¿Puedes repetir esto con tus propias palabras?*

*Alumno: "Si,...que nosotros liberamos a los esclavos antes que los brasileños o los norteamericanos. ¿Es por eso que hay menos negros en la Argentina?"*

### **La Técnica del cuento en cadena**

Su objetivo es destacar cómo los pensamientos de una persona se vinculan con la otra, para poder entenderse. Un niño comienza un cuento, y uno a uno lo van completando, basados en el último aporte.

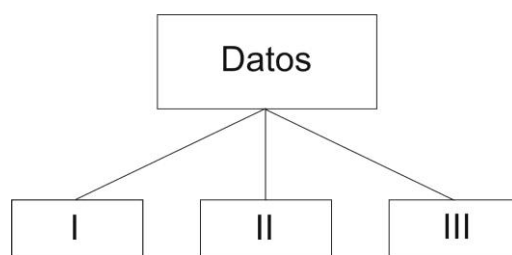
### **La técnica de las preguntas y respuestas**

Se elige un tema de interés para todos, como "el viaje de fin de curso". Se pide a los integrantes del grupo que cada uno formule una pregunta, que se anota en el pizarrón. Luego se solicitan respuestas y el grupo define a través de las preguntas que los que respondieron, pensaron en la pregunta, y por qué.

Si una respuesta no encaja, se le pide que la aclare hasta que se ajuste. Este ejercicio grupal provee múltiples modelos para emitir respuestas coherentes, y la norma es que hablen de a uno. Los chicos de edad preescolar van aprendiendo a diferenciar sus fantasías y opiniones, de los datos de la realidad. Niños mayores que no han aprendido este proceso, pueden ser enseñados con estas técnicas. Sin embargo, como ya lo dijimos, no hay que desalentar su creatividad e imaginación.

Se les puede explicar el diagrama de Padre-Adulto-Niño, clarificando que el Niño Libre tiene muchas ideas, como en los cuentos y los sueños, y son muy interesantes. Pero que el Adulto está aquí y ahora, y es el que se hace entender en el grupo.

Que el Niño y el Adulto pueden colaborar para un óptimo funcionamiento mental y social. Los profesores autoritarios descalifican esa fresca creatividad, en aras de la uniformidad, y eso tampoco es lo deseado.



Representan la realidad, lo verificable científicamente. Son verdaderos o falsos

Interpretaciones, opiniones  
 Son subjetivas, no verdaderas ni falsas, sino más o menos útiles.  
 Actuamos en base a nuestras interpretaciones, no sobre Datos.

Ejemplo: “Daniel derramó la tinta sobre el guardapolvo de Luis:

DATO. Interpretaciones/opiniones:

I: “Lo hizo porque es un torpe”

II: “Quiso a propósito manchar a Luis”

III: “Le puede ocurrir a cualquiera”

Estas explicaciones ilustradas con ejemplos, son muy beneficiosas para el niño que no aprendió a pensar lógicamente sobre estos aspectos.

### 32. Rebeldía, desobediencia, insolencia

Siguiendo al cuadro de 10 comportamientos que perturban al aprendizaje, éste sería el séptimo. Son manifestaciones del Niño Rebelde funcionando negativamente:

CONDUCTAS DEL DOCENTE		RESPUESTAS REBELDES DEL ALUMNO
<b>INADECUADAS</b>	Autoritarias sin justificación, exceso de exigencias, incongruencia entre lo que dice y lo que hace, etc	El Niño Rebelde positivo interno se manifiesta oponiéndose. El Niño Rebelde negativo también.
<b>ADECUADAS</b>	De liderazgo: Firme pero justo, mantiene disciplina y orden; exige de acuerdo con la capacidad de cada alumno; congruente entre lo que afirma y lo que hace	El Niño Rebelde negativo, sin contacto con lo racional del Adulto, es dirigido por el Padre interno que fomenta su desafío irracional.

Formas habituales de manifestación del Niño Rebelde Negativo:

- Desobediencia ante indicaciones y normas
- Faltas de respeto hacia el profesor no le responde, lo critica, se burla
- Gestos hostiles (mira hacia otra parte, encoge los hombros, manotea, golpea el pupitre, etc.)
- Ataca la Asignatura (“¡La historia no sirve para nada!”) y/o el establecimiento
- Arroja tizas, otros objetos, ensucia o rompe útiles propios y ajenos, o elementos del aula
- Interrumpe a otros, grita, fuma en clase

Más sutiles:

- Afirma que el maestro no explicó algo, o no indicó alguna tarea
- Habla críticamente a compañeros del profesor o el colegio, a una distancia que éste pueda escuchar
- Moviliza a sus familiares contra el docente o la escuela

Cuando dirige sus dardos contra los compañeros, la intención oculta es la de desprestigiar al sistema educativo. Por eso, ataca especialmente a los más aplicados. Las formas extremas de todo estos se observan en jóvenes emocionalmente perturbados, que requieren psicoterapia personal y familiar además de las medidas recomendadas en este libro.

Pero existen otros cuyo fin no es la rebelión, sino simplemente, demostrar su capacidad, elevar su autoestima compitiendo con el instructor. Ya sea porque la familia los induce a creerse maravillosos, o porque lo rebajan asiduamente y quiere revalorizarse en el aula, lo que pide son "caricias" de reconocimiento. Si las recibe es factible que modifique estas modificaciones.

Necesita afirmar que puede pensar por su cuenta. No es nada personal contra el maestro. Cuya intervención requiere discriminar la motivación oculta, que está bajo manifestaciones parecidas. Vamos a presentar varios métodos para corregir la rebeldía, dejando las amonestaciones y hasta la expulsión como últimos recursos. Lo que deseamos es que el joven obtenga su **autocontrol**.

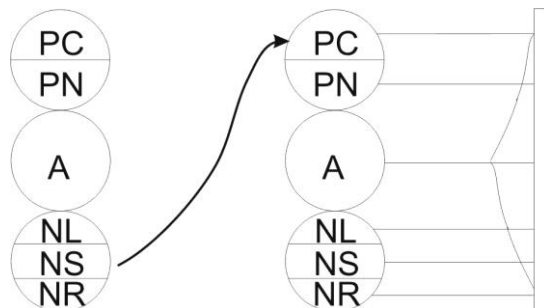
### Alternativas del docente para superar la rebeldía escolar

El uso del Niño Rebelde negativo tiende a despertar rabia, y a cosechar caricias negativas agresivas. El docente es un ser humano, con su Padre, Adulto y Niño. Como tal, posee su propio Niño Rebelde y Padre Crítico, que conforman un Circuito interno (ver Análisis Transaccional Integrado, Circuitos de Conducta, 1985).

El NR y el PC del profesor pueden activarse ante el desdén y la insolencia.

Sin embargo, dispone de su Adulto racional, que idealmente elige la respuesta más adecuada para inducir al cambio en el alumno. Y la emite, aunque el NR esté lleno de bronca!

¿Por qué exponer un "Programa interno" inapropiado? Frases como "Me sacó de las casillas (del Adulto)" no son realmente honestas! "Yo **elegí** salir de las casillas de mi Adulto y descargar mi furia"



La botonera de mandos del Adulto, que luego de analizar el Estímulo (input) que entró en el sistema interno Padre-Adulto-Niño, selecciona la mejor Respuesta disponible para el objetivo en curso.

Estímulo del alumno (NR negativo): "Ud. no me va a decir que es lo que tengo que hacer"

El profesor recibe el Estímulo en su Padre Crítico.

Si en lugar de ceder el poder al Adulto racional, el profesor hubiera accedido a lo primero que surge dentro suyo, una Respuesta probable sería:

*"Estás amonestado!" o "Fuera de aquí!"*

Pero, ¿cuál es su objetivo? ¿Castigar o echar al alumno? Es lo más fácil, y en casos extremos, una opción. ¿No es mejor ensayar otras antes? Si su meta es rectificar las respuestas desafiantes:

*Ejemplos:*

Con Padre Nutritivo Positivo: "Comprendo que sientas rabia ante las indicaciones. ¿Qué necesitas realmente?"

Con Adulto: "A ver si te entiendo. Dices que no quieres que te indique qué hacer. ¿Qué sugieres a cambio?" ¡Ojo! Aunque por dentro esté hirviendo de furia, al exponer esto con el Adulto se puede notar la incongruencia interna. Mientras el Adulto del profesor profiere esta frase, se nota la rabia en sus ojos, el

tono de voz, los puños crispados.

Lo ideal sería que cambie su pensamiento o la imagen interna antes de responder. Así, estará congruente completamente:

(Reflexión interna del docente: "Así que este chico me quiere desafiar. Yo estoy seguro de mi autoridad y capacidad profesional. No hace falta que se lo demuestre a él o a la clase. Me da pena que actúe tan perdedoramente. La rabia que siento se debe a que me recuerda a mi hermano mayor que me pegaba y se burlaba. Que a su vez era atacado por mi papá. Bueno, ya estoy tranquilo. ¿Qué es lo más indicado decirle ahora?).

Otra opción, con el Niño Libre del maestro: "Me apena que digas eso. Nos podríamos llevar bien. Yo también tengo sentimientos".

**NOTA**

El que logra "enganchar" (activar) el estado del YO que quiere el otro, tiene el control

El alumno rebelde quiere manipular al profesor para que "enganche" el Padre Crítico, aunque quede castigado, obtuvo su objetivo y toda la clase se da cuenta.

El maestro quiere activar al Adulto del chico.

¿Quién obtendrá el control?

Ud., Sr. docente, no va a permitir que un niño maneje su personalidad, ¿no? ¿Va a usar todas las opciones de que dispone para su meta en el momento, sentado a su Adulto en la consola de mando?

Recordemos que:

Las palabras son vibraciones sonoras. Los gestos, movimientos musculares.  
¡Lo que duele son los golpes!

Nadie puede **hacerme** pensar, **sentir** o **hacer** algo, a menos que emplee la violencia física. Yo decido lo que pienso, siento, digo y hago. Este es el modelo humanístico y de autonomía del Análisis Transaccional.

Si un padre de familia lleva a pasear a su esposa e hijos en su automóvil, y en la ruta alguien lo insulta, se ríe y lo pasa a gran velocidad, ¿a cuál estado del Yo de ese padre dirige estos estímulos?

Al Niño Rebelde, por supuesto.

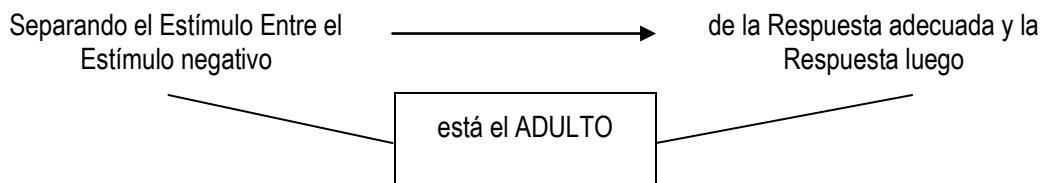
¿Es adecuado que responda como el otro quiere, acelerando para pelearse? ¿Qué sentirán sus familiares ante eso? ¿Qué ejemplo le muestra a sus hijos?

¿Es cobarde por no aceptar el desafío? ¿Qué dice su Adulto?

El Adulto siempre tiene presentes las CONSECUENCIAS probables de su respuesta.

Es cierto que el Niño Rebelde díscolo de los estudiantes pone a prueba la salud mental del profesor. Pero la mayor victoria es **vencerse a sí mismo**.

El desafío debe ser tomado como algo interno, como un estímulo valioso para el crecimiento personal.



Al no aceptar la invitación a estar mal, agresivos, emitimos una Respuesta adecuada, que inversamente invita al alumno a estar bien. No lo lograremos inmediatamente, por supuesto. No importa. No hay fracasos, sino resultados. Pues insistamos buscando otra opción mejor, hasta llegar a la meta. Todo esto

le será útil al maestro, no sólo en el aula, sino en otros roles (familiar, de pareja, amistades, etc.).

¡Hasta le puede agradecer al alumno díscolo todo lo que éste le ayuda para avanzar en su autoconocimiento!

Pasemos ahora a otros métodos para afianzar la disciplina en estos estudiantes.

• **Normas lógicas, claras y bien explicadas**

Se presentan de acuerdo con dichos lineamientos, aclarando así mismo las consecuencias favorables de su cumplimiento. Y las desfavorables de su transgresión. Cuando un chico actúa con el Niño Rebelde, no piensa en las consecuencias. Eso sólo el Adulto lo computa. Sólo el Adulto, del hombre, es capaz de prever un futuro probable.

"¿Qué otras formas tienes de discutir esa regla, fuera de decir que es una estupidez?"

"¿Cómo podrías decir a tus compañeros que no estás de acuerdo, sin atacarlos?" "¿Al atacarlos, qué vas a producir en ellos hacia ti?"

Todas estas preguntas activan al Adulto del chico. Aunque es casi seguro que en su familia no se lo enseñaron, o que le muestran modelos negativos, en el colegio les brindamos alternativas. ¿Qué pasará cuando las quieran transportar a su familia? ¿Cuál será el grado de resistencia? En colegios privados, los padres pueden amenazar con sacar a sus hijos, y esto le presenta un conflicto al docente con los dueños del establecimiento. Estos deben apoyarlo si su intervención es justa, aunque pierdan el cliente, es de desear que esto suceda habitualmente.

Cuando las normas son ambiguas, injustas o mal explicadas en la familia, es razonable que se active al Niño Rebelde de los hijos. Estos generalizan la situación al colegio. Creen que todas las autoridades son iguales. Nuevamente, estamos en el sistema social del Trípode Educativo.

El niño no se guarda en una cúpula de cristal al salir del colegio. Interactúa con sus parientes, amigos, otros docentes, y su comportamiento es el resultado final de todo esto. Esto es algo similar al tratamiento psicoanalítico ortodoxo, en el cual el terapeuta presume que al salir de la consulta, el paciente queda "tal cual" hasta la próxima sesión, descalificando las interacciones con su sistema social.

Cuando se corrija al alumno, es imperativo decidir si lo más conveniente es hacerlo delante de los compañeros o a solas.

En público puede sentirse humillado, pero a su vez, hacerlo allí, constituye un modelo disciplinario y se utiliza la presión social del grupo. A solas, se establece una relación de mayor confianza y respeto. La decisión depende del caso y la situación en particular.

Siempre que se lo confronte, hay que dirigirse a cambios para el futuro, activando su Adulto. No a reprocharle lo que hizo antes, meramente.

¿Recuerdan las reglas de la confrontación?	
1. Describir la conducta negativa:	"Por segunda vez no has preparado la lección"
Sugerir conducta positiva:	"Eres inteligente, das buenas respuestas en clase. ¿Puedo ayudarte a organizar tu estudio en casa?"

En ocasiones, agregaremos la ventilación de alguna emoción del profesor. Es bueno que lo haga, porque demuestra que tiende a producir el comportamiento rebelde en los demás:

"Al volver al aula noté que estabas escribiendo malas palabras en el pizarrón. Siento rabia por eso, y también tristeza. Quiero saber si piensas seguir así, porque tendré que amonestarte. Depende de ti".

O bien: "Estas son las opciones que tienes aquí. Tú eliges. Lamentaría tener que castigarte". Notemos que invariablemente estamos respetando el Paso Básico N° 1: La AUTOESTIMA del alumno. Hasta al condenado a muerte le preguntan si quiere que le venden o no los ojos!

## **Establecer una buena relación docente-alumno**

Aquí sería útil volver a las 25 reglas para establecer buenas relaciones sociales del capítulo anterior. Buscar el marco de referencia, los intereses del niño y hablar de eso con él/ella. E insistimos en que nunca se ataca a la persona en sí, sino que se corrige la conducta inadecuada: lo que dice o hace.

Muchos chicos tienen tan baja su autoestima por su aprendizaje social previo, que no creen que ninguna persona mayor se interese por ellos o que ellos tengan algo de valor para ofrecer. Es fundamental que los padres valoren los comportamientos y el afecto de sus hijos. Así, éstos dispondrán de una fuerte base de autoestima para conectarse fuera del hogar.

Tan a menudo como sea posible, el docente deberá ignorar los cebos de las conductas rebeldes. Como si no existieran. Así, en muchos casos tenderán a extinguirse. En otros, habrá que confrontados, señalando las consecuencias posibles.

## **Exclusión temporaria del aula**

Cuando la cosa se pone "pesada", es mejor usar este recurso cuando influye el "público" de los pares. A veces, el niño cree que para parecer "macho" o fuerte, aunque aprecie al maestro, debe desafiado ante los compañeros. Entonces, se le remueve de la clase y se le habla sobre el incidente en confianza. Esto demuestra también que el profesor le da un tiempo personal para su bienestar. Y no sólo se le hablará del incidente negativo, sino de los momentos en los cuales expuso aportes de valor.

Su nombre será mencionado recurrentemente al hablarle. Esto refuerza su identidad. "Tú, Luis/a, existes para mí. Eres único/a y no hace falta que te portes mal para que yo lo reconozca". ¿Quién quiere caricias negativas si tiene a su alcance las positivas? Una vez más el profesor actúa como un científico de la conducta, además de enseñar su asignatura.

## **Apoyar la discrepancia lógica**

Antes de incorporar las normas y creencias, es óptimo que el niño las analice con su Adulto en formación. Así la información pasa primero por el Adulto, antes de ser depositada en el Padre interno donde ya es más difícil cuestionada.

"Cuenten, ¿por qué vienen Uds. al colegio? ¿De qué les podrá servir?" Algunos dirán que vienen a aprender para ganarse la vida, o tener cultura, etc. Otros, porque "mi mamá me manda". La madre no le explicó las ventajas del saber. Probablemente tampoco las tenga presentes.

El chico tiene derecho a expresar sus sentimientos molestos hacia sus compañeros, el maestro, la escuela, la familia o la comunidad...pero sin insultar. No siendo así, en vez de hablarlos, los manifestará como rebeldía, irracional, dirigida hacia fuera o hacia sí mismo (llegar tarde, no estudiar, enfermarse).

## **Alternar la creatividad**

Cuando el estudiante se rebela ante una actividad en particular (como, por ejemplo educación física), sin llamar su atención directamente sobre la oposición, se le indicará otra tarea, menos resistida.

Ventajas:

- Se le priva del refuerzo de su rebelión y posible pérdida de autoridad del instructor. En tal caso, éste se vería obligado a la sanción disciplinaria
- Actúa sobre su mente inconsciente, al no hablarle del tema, y esto le ayuda a "salirse del trance" que induce a la oposición. En nuestra opinión, los comportamientos distónicos con la situación presente obedecen generalmente a un estado de conciencia alterno: ni vigilia ni sueño. Este estado, que podría denominarse de "trance hipnótico" fue adquirido en el pasado, probablemente familiar, por mensajes no verbales y refuerzos inconscientes de la familia. (Workshop sobre "El síntoma como trance y su resolución creativa", Dres. Roberto y Adrián Kertész, 1° Congreso Latinoamericano de Psicoterapia Ecléctica, Bs. As., Octubre de 1993).
- Da a entender que es capaz de adaptarse y actuar racionalmente, aunque sea por ahora en otro contexto.

Ejemplos:

CONDUCTA REBELDE	ACTIVIDAD ALTERNATIVA
- Se niega a quedarse sentado en su asiento.	Se le pide que lleve o reparta algo (ya que se mueve, que sea productivo). ¡Pero la actividad es dirigida por el docente!
- No quiere trabajar en un problema de aritmética.	Indicarle que ayude a un compañero que está más atrasado en el tema.
- Grita en clase.	Elogiado por la potencia de su voz y su seguridad, sugiriéndole que tome lecciones de canto o que cante directamente en el aula. (sin burlarse de él/ella).

**Generar nuevas opciones de respuesta, con "juegos para portarse bien" y/o haciéndole salir del aula por un rato**

Los juegos para buenas conductas consisten en movilizar a toda la clase para ayudar a uno o varios miembros. De paso, todos aprenden! Tomándolo como un juego, se propone, por ejemplo, que todos propongan opciones ante una situación frustrante.

"Chicos, voy a anotar en el pizarrón algo que no le gustaría a nadie y Uds. van a dar ideas para responder, de modo que todos queden contentos y sin enojarse. Imaginemos, para este caso, que estás esperando que el maestro corrija tu deber, y se pasa un rato largo con otro compañero que tiene un problema muy fácil ¿Qué haría cada uno?

Las respuestas son reforzadas con elogios.

Mientras los demás contestan, el alumno-blanco de la técnica escucha y aprende. Eventualmente podemos dirigirnos a ÉL/ELLA también, al estar influido por la presión social. La experiencia es continuable con un role playing, el autor de una idea, u otro, actúa lo que propuso, mientras un compañero hace de profesor, etc.

Comparen esta técnica con el típico: "Chicos, pórtense bien!" en cuanto a su potencia.

Otro juego consiste en proporcionar pequeños premios (barritas de chocolate, figuritas, estrellitas, etc.) al niño desobediente en los momentos en que cumple las indicaciones. Luego, las irá repartiendo fila por fila a sus pares. Para que éstos las reciban deberán cooperar en que aquél se comporte adecuadamente. De este modo, toda la clase reforzará el comportamiento deseado del compañero para poder recibir sus premios.

Cuando haya repartido a todos, comenzará a darse a sí mismo. Las estrellitas podrían también representar la "economía de fichas" propuesta por Ayllon, donde cada "ficha" equivale a parte de un premio final: un juguete, permiso para alguna salida, menciones honoríficas, etc. Inversamente, los "cupones" de cierto color representarían avances hacia castigos, y se otorgarían para los momentos de desobediencia. Esto sería por excepción dado que siempre conviene:

REFORZAR LO POSITIVO  
en lugar de sólo CASTIGAR LO NEGATIVO

QUE TIENE QUE HACER  
no sólo lo que DEBE DEJAR DE HACER

A veces, conviene combinar los "juegos buenos" con la exclusión temporada del aula o "tiempo afuera" (time out). Así el estudiante pierde refuerzos de los compañeros para su conducta destructiva; se queda sin público y sin grupo. Siempre esto se hará sin rebajar su autoestima. Como al solicitarle que salga para hacer algo que le será placentero: sin que implique un castigo (que dé una vuelta, tome algo, haga un recado). Antes, se combina con otro profesor o administrativo del establecimiento, que cuando el niño llegue, le agradezca lo que trajo.

Cuando conviene definirlo como castigo (consecuencia negativa que el mismo chico provoca) se le formula así:

"Tú deberías estar haciendo X...en vez de ...Y". Haz Y, de otro modo, tendrás que salir un rato y quedarte en el aula del lado".

Dicho esto, se le conceden unos segundos para que opte. Si cumple, se le felicita por su decisión. Si se resiste, se explica a todo el grado por qué se debe salir, aclarando que igual lo apreciamos, pero que saldrá para corregir su conducta. Y que eso le favorecerá, tanto como a sus compañeros. En caso de resistirse físicamente a salir, dos profesores lo sacarán por los brazos, informándosele que se llamará inmediatamente a sus padres.

Este procedimiento, que ya fue mencionado más arriba, es muy potente, ya que quita las "caricias" del grupo temporariamente. Es muy recomendable también en el seno de la familia,

Otras alternativas:

- ◆ Cambiar al discolo de asiento. Adelante de todo, frente al profesor, o, inversamente, varias filas detrás del grupo, aislado, por cierto rato.
- ◆ Contar cuentos que transmitan modelos de rol, mediante metáforas. Esto es mas efectivo en niños de primera infancia.
- ◆ Proveer una estructura firme y predecible (para casos severos)

También llamado "ambiente total de aprendizaje". Las instrucciones se imparten muy lenta y precisamente. Se da tiempo a cada alumno para finalizar su tarea. Cada tarea queda definida con cierta rigidez. Esto representa mayor seguridad para niños muy perturbados, que se asustan y rebelan ante procedimientos más libres y creativos lo cual se reservará para etapas posteriores. Se muestra cómo hacer más que decirlo, debido a la fijación en una fase concreta del pensamiento de la mayoría de estos alumnos. Se deja bien sentado que deberán completar una tarea antes de pasar a otra o al recreo.

### **Expresión de emociones**

Qué bueno sería que los sentimientos fuesen explicados, definidos por su nombre y función, y respetados ya desde la primaria! El niño deberá cumplir su cometido, pero se le permite expresar lo que siente al respecto. También se le proveen modelos para su comunicación socialmente adecuada. El role playing es un método muy efectivo y movilizador. el profesor actúa, por ejemplo, el rol de un estudiante desafiante, como docentes. De paso, el maestro descarga sus emociones! Qué lindo es que él o ella tomen un rol rebelde, de vez en cuando!

### **Aprovechando recursos externos**

Usaremos todo lo que nos sirva para corregir al alumno indisciplinado. Una visita al hogar del mismo suele arrojar mucha mayor información que la obtenida al recibir a los padres (usualmente sólo concurre la madre) en el colegio. No sólo debe enfocarse la reunión sobre la mala conducta del niño, sino también destacar sus virtudes, el deseo de ayudarlo y ayudar a la familia en el proceso.

Apelar a un colega docente para supervisión, o pedirle que reciba de vez en cuando al alumno-problema. No es pasarle la "papa caliente", sino alternar la figura parental-docente. Especialmente, si es del otro sexo, completando la dupla de los progenitores como imágenes educativas.

Comunicación con el psicoterapeuta.. En nuestro Instituto lo hacemos rutinariamente con los docentes, integrándolos en el equipo terapéutico.

Intercambio con profesores externos, particulares, instructores de deportes, de arte, con religiosos, miembros de comunidades, buscando siempre el desarrollo del potencial positivo del alumno. Habría más que decir, pero ya este Capítulo se está alargando bastante, ¿no?. Mejor prosigamos con la 8° dimensión de desviaciones que perturban el aprendizaje.

### 33. Inadecuación y ansiedad ante las evaluaciones

Aunque esta dimensión es equivalente al 8° Paso Básico del aprendizaje, que ya hemos analizado en el Capítulo 9, esta vez lo enfocaremos desde el punto de vista del docente, en lugar del alumno. Este grupo abarca la inseguridad ante cualquier tipo de evaluación, tanto los exámenes formales como simplemente expresarse en público, pedir una aclaración, o explicar algo ante el grupo de trabajo. Y al acercarse el profesor para ayudarlo, el niño puede interpretarlo como una falla. Si no, por qué lo escogen justo a él/ella? Las correcciones impartidas son evaluadas como una crítica hacia toda su persona, no hacia la tarea específica o el resultado del momento.

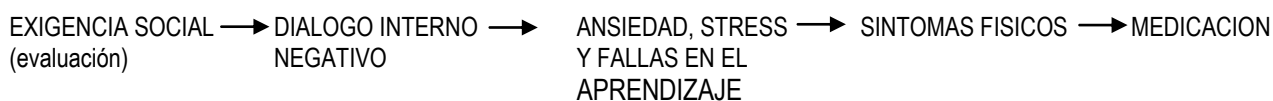
Ya habrás descubierto qué es el Niño Sumiso en su forma negativa, el estado del Yo funcionante. ¿Te imaginas a Woody Allen de chico? Está todo dicho.

La dinámica interna es explicable como un diálogo rebajante entre el Padre Crítico negativo y el Niño Sumiso. "No sirves para nada...tonto!... y, qué estás haciendo?... O bien, del Padre Nutritivo negativo, sobreprotector: "Pobrecito... te cuesta mucho... yo te lo hago... trata, trata más, sé que es muy difícil...

"Estos diálogos internos son generalmente inconscientes. Alguna vez fueron externos. Ahora están grabados bien adentro. Pero se pueden hacer conscientes con la técnica de la Silla Vacía que ya explicamos antes. La ansiedad que generan, interfiere con la comprensión. El Adulto queda excluido y poco a poco, el alumno se va haciendo su "mala fama". Los pares a veces se burlan, agravando el cuadro.

Y la autoestima desciende, desciende... A menudo, estos diálogos internos producen intenso stress, que se manifiesta a través de síntomas físicos: fatiga, insomnio, falta de apetito, diarreas, dolores de estómago, anginas y disminución general de resistencia ante las infecciones, alergias, asma bronquial. Por lo cual el niño es llevado al pediatra, que habitualmente tenderá a recetarle medicamentos.

La secuencia:



Desvirtúa las reales dificultades a resolver.

Todo empeora cuando el contexto familiar y/o escolar es competitivo. "¿Cuánto sacaste?" es una de las frases lapidarias para el niño ansioso. Que inevitablemente tenderá a generalizar su baja autovaloración a otros roles, como la pareja, amistades, deportes y en el futuro, el trabajo

Por algo uno de cada tres argentinos consume tranquilizantes! En vez de modificar sus diálogos internos... La televisión le muestra, ante ese malestar indefinido sostenido por el stress, que si se pone algo en la boca -cigarrillos, comida, digestivos, tranquilizantes luego, "¡se siente bien!..." ¿Para qué molestarse en pensar?

Aunque el ansiolítico más potente que existe es el alcohol, al cual están más o menos adictos entre el 5 y el 10% de la población. Su consumo aumenta en forma alarmante en los jóvenes, y frecuentemente es el primer paso hacia otras adicciones.

#### Alternativas del docente para ayudar al alumno a superar la ansiedad ante las evaluaciones

Si se le dice: "No te preocupes... todos nos ponemos nerviosos ante un examen o cuando pasamos al frente..." es poco el alivio que sentirá. "Mal de muchos, consuelo de tontos". O el "Quédate tranquilo"... ¿Cómo hace para quedarse tranquilo? Lo que le molesta es el diálogo interno o la imagen displacentera, cuando debe enfrentar a alguien que lo evalúe. La ansiedad viene como consecuencia.

Recordemos

PIENSO Diálogo interno	y	VEO ... luego Imágenes negativas del pasado o futuro	SIENTO Ansiedad	y	HAGO Me bloqueo, bajo mi rendi- miento
---------------------------	---	---	--------------------	---	---

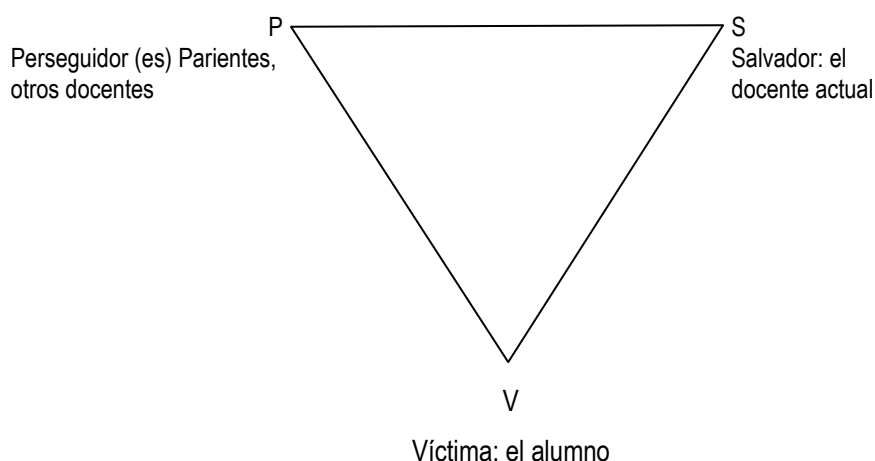
Tampoco le será útil que el instructor le diga que "Todo va a mejorar si te esfuerzas más". Esto ya se lo dice su Padre interno. El mensaje implícito es que "es un vago" o "un inútil", puesto que habitualmente ya se esfuerza bastante.

¿Que puede serle de valor, entonces, de parte del docente?

### Comunicación personal y caricias positivas

La cercanía física del docente, un pequeño contacto con sus manos, brazos, hombros o en la cabeza, transmite una aceptación incondicional: "Estás OK porque existes". Simultáneamente, el profesor conversará sobre sus ideas de autoexigencia y perfeccionismo. Cuando detecte que éstas (como es la norma) se originaron en su grupo familiar o en otros docentes, en vez de enfrentarlos directamente, conviene que redefina esas influencias.

"La intención de tu mamá/profesora,...es positiva, desea que te superes. Tal vez la forma en que te lo señaló no fue la más adecuada..." De otro modo, el niño tenderá a contarle a sus verdugos la comunicación del profesor, y se armará un "lindo" Triángulo Dramático:



Los perseguidores, para no pasar a víctimas, tenderán a perseguir al Salvador y se armará posiblemente un juego psicológico de Peléense por mí". Donde el tema será "¿Quién tiene la culpa? en vez de "¿Cómo resolver el problema de Carlitos?"

En su charla con el alumno ansioso, el docente podrá dilucidar cuáles circunstancias en especial son el estímulo que precipita su diálogo interno y la subsiguiente ansiedad. Chequeando cuáles son las ideas y creencias erróneas del joven: que le cae mal al profesor que es inferior / que debe ser el mejor, o no sirve para nada / que se burlen de él/ella los compañeros... etc. y confrontarlas una por una. También es necesario que inquiere qué le gusta del colegio. En cuáles materias se siente fuerte, lo positivo de su relación con los profesores y compañeros, el apoyo familiar que recibe o que podría pedir.

### Crear un ambiente sin presiones y competencia

En vez de "quién es el mejor" a "veamos qué podemos descubrir y lograr juntos". Como lo vimos en un Capítulo anterior, pasar del modelo Competitivo al Colaborativo. Nuevamente hay que comunicar esto a los familiares. Evitar la alzada de manos en clase. Reemplazarla por un aviso previo al llamado a pasar al frente, dando tiempo para que el alumno se prepare. El buen humor que activa al Niño Libre, debe estar presente. Contar chistes, historias alegres, relaja y tranquiliza al Niño interno. Si el profesor - cuco es

capaz de reírse, no es tan terrible, ¿no?

Y aceptar que todos cometemos errores -inclusive el mismo profesor-. Este puede fingir que se equivoca en algo menor, y reconocerlo ante la clase.

### **Aumento de la autoestima**

Ver el Capítulo II para las técnicas. No hay que dar caricias positivas falsas (elogios inmerecidos). Esto implica que el estudiante está tan mal, que hay que inventar algo valioso de su trabajo para reconocerlo. El elogio debe reforzar lo que realmente hizo o es capaz de hacer.

### **Apoyar el rendimiento aunque el alumno sienta alguna ansiedad**

Se explica el diagrama Padre-Adulto-Niño, y aunque el Padre interno siga molestando al Niño, el Adulto puede seguir funcionando. Hacer hincapié en que es mucho más importante saber buscar la información que el tener la respuesta correcta. Reconocer el mismo docente lo que no sabe pero que puede averiguar preguntando, estudiando. Se ayuda al joven a que construye sus propias pruebas de evaluación, ya que la ansiedad es debida en gran parte a la creencia de que no podrá enfrentar exigencias imprevistas.

El que está ansioso no está AQUÍ Y AHORA: está en un futuro amenazador.
---

Las técnicas de relajación acompañadas de frases de autoconfianza son también muy efectivas. Pero llevan tiempo. ¡El diálogo interno rebajante tiene una ventaja de años!

Un procedimiento interesante es avisar al alumno que el maestro le gritará cuando cometa un error. Luego, le pide que lo cometa a propósito. (Esto le da control sobre su síntoma). Acto seguido, el maestro le grita con una voz de falsete. "¿Grité bien?" Y se invierte la secuencia. El docente finge una equivocación, y es el niño quien le grita ante la clase.

Tal vez algunos profesores consideren esto como una payasada que le haría perder autoridad. Son justamente los que inducen la activación de la angustia en sus alumnos. No se atreven a liberar a su Niño... por su propia ansiedad! Hay que ver cómo los trataron de chicos... Existen materiales de instrucción programada con los cuales el alumno aprende a su ritmo, ya sean impresos, o mediante programas de computación, los cuales recomendamos también.

## **34. Inquietud motora. Molestando los compañeros**

Esta hiperquinesia tiene que ver con la imperiosa necesidad de caricias, aunque sean negativas. La inquietud interna es muy elevada y el niño o adolescente se levanta, mueve, hace ruidos, molesta, toca o golpea a los compañeros. O se hace el payaso. Es una reminiscencia de los primeros años (2 a 4). Algunos actúan en forma hostil, otros no. Depende de cuál parte del Niño Adaptado interviene: el Rebelde o el Sumiso. El mensaje parental es "Si quieres caricias, deberás molestar".

### **Alternativas del docente para tranquilizar a estos alumnos**

Los trastornos por inquietud fueron los más estudiados por su **frecuencia** y fácil observación. Los Remedios del docente deben **enfocarse** en tres variables:

- a) El alto nivel de necesidad de caricias y actividad social de estos jóvenes.
- b) El rol del ambiente social.
- c) La falta de control racional

Describiremos algunos procedimientos sobre estas variables.

### **Permitiendo la descarga de energía**

La tendencia más frecuente de los profesores es exigirle que se quede quieto, (lo cual dura muy poco) esperando que el joven controle su propia conducta. Mejores opciones son: En casos moderados ignorarlo, y felicitarlo cuando esté tranquilo o bien indicar actividades con movimiento, juegos, rondas,

canciones. Pedirles que todos hagan ruidos extraños. Solicitar al alumno inquieto que ayude al profesor en algo. Que borre el pizarrón, que recoja las hojas.

**Aclarar cuáles conductas son adecuadas y cuáles no**

Esto se da en forma muy concreta. Apunta a que el estudiante tome conciencia de su conducta y sus consecuencias con su Adulto saliendo "del trance" de su hiperactividad. ¿Por qué actúa así? ¿Qué cree que espera el profesor de Él/ella? Pedirle que repita qué entendió sobre los límites lógicos y sus consecuencias.

**Se le enseña a pensar antes, durante y después de actuar**

Con un formato como el que sigue:

Qué no debí haber hecho	Consecuencias (describir la conducta)
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
Qué debería haber hecho	Consecuencias (describir la conducta)
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Ejemplo

<b>Qué no debí haber hecho</b> Estuve corriendo y gritando.	<b>Consecuencia</b> No atendí al profesor y distraje a mis compañeros.
<b>Debí haber hecho</b> Moverme en silencio en el aula, mirando y escuchando al profesor	<b>Consecuencia</b> Aprovechamos todos la lección.

Inicialmente, el profesor redacta un modelo conjuntamente con el niño, se lo hace copiar y leer en voz alta luego. Le pide que éste redacte su propio formato sobre otra conducta.

**La señal para el Adulto**

El instructor se pone de acuerdo con el niño para que aquel emita una señal (llamarla por el nombre, levantar un dedo, mirado, antes de que éste se descontrole). Esto activa el Adulto y previene el trance hiperquinético.

**Uso las caricias**

Ignorar lo negativo (excepto en casos extremos), corregido en forma suave, elogiar lo positivo.

**Ubicación Espacial en la clase**

Ubicarlo cerca y frente al profesor, y/o con compañeros tranquilos. Eventualmente aislarlo, especialmente cuando le gusta la tarea.

### **Aprovechando su Interés social**

Cuando haya terminado su tarea y no moleste se le sugiere que ayude a un par con un tema que domina, canalizando su tendencia gregaria para ayudar en vez de perturbar. Así mismo sugerirle deportes, colaboración para organizar actividades, salidas, hobbies.

### **Participar en discusiones grupales y la fijación de normas para la clase**

En general se debería agregar algo a la experiencia del niño en vez de quitarle algo, apuntando que simultáneamente desarrolle el control interno de su comportamiento.

## **35. Culpar al ambiente por sus dificultades**

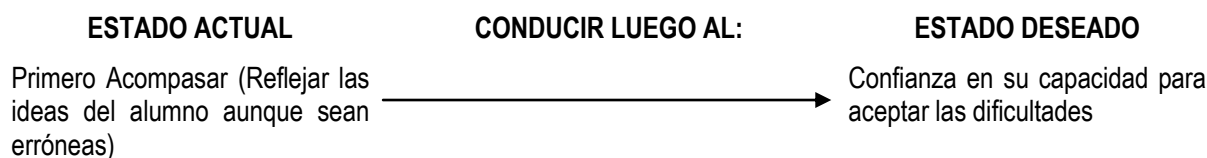
También llamada "atribución externa", esta actitud opera desde la Posición Existencial de "Yo estoy bien, tú (los demás) están mal". El alumno culpa al maestro, los textos, las pruebas, el ambiente, los compañeros, el clima, la falta de tiempo o cualquier circunstancia externa por sus fallas. Debajo de esta posición + / -, se esconde una vez más un NIÑO SUMISO con baja autovaloración. A veces parte de sus quejas es legítima, más frecuente en la primera infancia, y se va reduciendo con la edad. A medida que aumentan sus conocimientos, también lo hacen sus padres para corregir las fallas-externas en vez de quejarse.

### **Alternativas del Docente para corregir la Atribución Externa**

Establecer el grado de veracidad de las quejas

Tal vez el material no sea legible o esté confuso o algún compañero realmente lo moleste o haya poca luz o el tiempo sea muy breve.

Pero despejadas las fallas externas lo importante es invitarlo a confiar en su capacidad para comprender y hacer sus tareas. Una vez más, una buena invitación para el cambio, consiste en:



### **Frase Incorrecta:**

Descalificando el estado actual de alumnos: (Si tratas puedes hacerlo. "Esfuézate más").

### **Frase Adecuada:**

*Acompasamiento:*

"A veces creemos que no somos capaces de hacer algo". Comprendo como te sientes al respecto.

*Conducción:*

Sin embargo paso a paso lo puedes lograr.

O agregando:

"Así que me querías hacer creer que no puedes hacerlo aunque en el fondo sabías que podías". (Sonrisa de complicidad).

Se debe evitar las comparaciones, e invitar al alumno a que lleve un registro de sus éxitos, Y EL PADRE NUTRITIVO y ADULTO del profesor le va a apoyar para que haga sus tareas mostrándole COMO, no lo criticará ni le hará su tarea, ni le dará permiso para no hacerla.

### **Activando las Iniciativas del Estudiante**

Todo lo que estimule su toma de decisiones lo beneficiará. Se le pide que trace su propio plan de estudios (ver Capítulo sobre Paso Básico N° 7. PLANIFICACION), que decide junto con el examinador qué calificación merece.

Para cada problema que plantea sobre el ambiente se le pide una propuesta de solución.

# UFLO

## UNIVERSIDAD DE FLORES

AutORIZADO provisionalmente por Decreto PEN N° 2361/12/94  
conf. Art. 64 inc "C" Ley 24521

**EL PLACER DE APRENDER:**

**LOS 23 PASOS BÁSICOS**

Dr. Roberto Kertész. Email

Edad: .....Sexo: .....Email:.....

Estudios previos: .....

Carrera elegida: ..... Año de la misma que cursa. ....

Institución en la cual estudia:.....

<b>Marque con una x el casillero que mejor refleje el grado de su situación actual</b>	<b>Muy en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Medianamente de acuerdo</b>	<b>En general de acuerdo</b>	<b>Completamente de acuerdo</b>
	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1. Me valoro como estudiante					
2. Tengo ganas de estudiar para incorporar conocimientos					
3. El estudio es una de las formas agradables de ocupar mi tiempo					
4. Lo que estudio me será útil para mi futuro					
5. Aunque no me agrada alguna materia, la estudio por lo menos para aprobarla					
6. Me concentro en lo que estudio					
7. En general comprendo bien lo que estudio					
8. Mientras estudio asocio / juego mentalmente con los contenidos					
9. Tengo mis propios criterios para evaluar los contenidos que estudio					
10. Puedo memorizar y recordar lo estudiado					
11. Tiendo a aplicar lo que aprendo en mi vida diaria					
12. Tomo apuntes eficazmente en clase					
13. Cumpló mis planes de tiempo para estudiar					
14. Subrayo los textos de un modo que me facilita la comprensión y memorización					
15. Hago resúmenes eficaces					
16. Mi ambiente de estudio es grato					
17. Lo que estudio me ayuda a mi decisión vocacional					
18. Me siento cómodo /a presentando en público lo que estudio					
19. Estudiar en grupo me es productivo					
20. Mi familia me apoya para el estudio					
21. Me presento tranquilo /a a rendir los exámenes					
22. Mantengo buenos vínculos con mis compañeros					
23. Me llevo bien con los profesores					
<b>TOTALES</b>					

**Comentarios:**

## BIBLIOGRAFÍA

- Aebli, Hans. "Factores de la enseñanza que favorecen el aprendizaje autónomo". Narce, Madrid, 1991.
- Alonso, Álvarez Ángel y Fernández M. Mart "Manual de técnicas de estudio". Everest, León (España), 1991.
- Arnold Eugene (editor): "Helping parents help their children". Brunner-Mazel, Nueva York, 1978.
- Atalaya, Clara I. y Kertész, Roberto: *Cursos sobre "Estilos para educar para docentes*, IPPEM, 1979-1982. Black, Ginger. "El éxito escolar". EDAF, Madrid, 1990
- Barton, T: "Reach, touch and teach: student concerns and process education". McGraw-Hill, N.Y., 1970.
- Buzan, Tony: "Use both sides of your brain". Dutton, N.Y., 1976.
- Buzan, Tony: "Make the most of your mind". Simon & Schuster, N.Y., 1984.
- Correll, Werner. "El aprender". Herder, Barcelona, 1978.
- Creative Education Foundation: "Curso de Creatividad". Buffalo, N.Y., 1990.
- De Ceccio, John y Crawford, William R.: "The psychology of learning and instruction". Prentice-Hall, New Jersey, 1974.
- Deekurs, Rudolf: "Psychology in the classroom". Harper & Row, N.Y., 1968.
- Eiben, Ray y Milliren, At "Educational change: a humanistic approach". University Assoc. Illinois, 1976.
- Ems, Ken: "Games students play". Celestial Arts, Milbrae, California, 1972.
- Fenker, Richard "Stop studying, start learning". Tangram, Gorth Worth, 1981.
- Johnson, David W. y Johnson, Roger T.: "Learning together and alone". Prentice-Hall, New Jersey, 1975.
- Jacobson, Sid "Meta-cation". META, Cupertino, California, 1983.
- Kohl, Herbert R.: "On teaching". Bantam, N.Y., 1977.
- Kertész, R. et al.: "Introducción al Análisis Transaccional". Paidós, Bs. As., 1973.
- Kertész, R. y Kerman, B.: "El manejo del Stress". IPPEM, Bs. As., 1985.
- Kertész, R.: "Análisis Transaccional Integrado". IPPEM, Bs. As., 1985.
- Kertész, R. y Kerman, Cecilia: "¿Quiere hacer terapia?". IPPEM, Bs. As., 1987.
- Kertész, R.; Atalaya, C. y Kertész, Víctor. "Liderazgo Transaccional". IPPEM, Bs. As.: 1992.
- Kertész, R.: "Pienso y Veo, luego Siento y Hago". Perspectivas Sistémicas, Octubre de 1993.
- Lazarus, Arnold "Terapia Multimodal. IPPEM, Bs. As., 1983.
- Maddox, Harry. "Cómo estudiar". Okos-Tau, Barcelona, 1988.
- Meichenbaum, D.H. y Goodman, J.: "Training impulsive children to talk to themselves: a means of developing self-control". Journal of Abnormal Psychology, 77:115.126, 1971.
- Mosston, Musks "Teaching: from command to discovery". Wadsworth, California, 1972.
- Ostrander, Sheila y Schroeder, Lynn: "Superaprendizaje". Grijalbo, Barcelona, 1984.
- Perls, Fritz: "Sueños y existencia". Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1974.
- Raths, LE. et al.: "Cómo enseñar a pensar. Paidós, Bs. As., 1991.
- Rhodes, Martin "Cómo estudiar con provecho". Lidium. Bs. As., 1987.
- Serafini, María T.: "Cómo se estudia". Paidós, Barcelona, 1991.
- Sheikh, Anees y Katharine: "Imagery in education". Baywood, N.Y., 1985.
- Simon, Sydeny et al.: "Value clarification". Hart, N.Y., 1978.
- Solos, Jonas F.: "An introduction ti the analysis of educational concepts". Addison-Weslwy, Massachusets, 1968.
- Swift Marshall, S. y Spivacl4 George: "Alternative teaching strategies". Reserach Press, Illinois, 1975.
- Torrance E.P. y Myers, R.E.: "Creative learning and teaching". Dodd, Mead & Co., NY, 1971.
- Vilar Angulo, L. M.: "Aprender a enseñar". Cincel, Madrid, 1980.
- Watts, Alan. "El espíritu del Zen". Dédalo, Bs. As., 1972.
- Ziglar, Zig. "Criar a los niños en un mundo negativo". Nelson, Nashville, 1985.

**LIBROS PUBLICADOS Y DISTRIBUIDOS POR LA EDITORIAL DE  
 LA UNIVERSIDAD DE FLORES: VERSIÓN EN PAPEL**

1. **TERAPIA MULTIMODAL.** Arnold Lazarus (1983). Único texto en castellano, con toda la teoría y técnicas de modelo de la personalidad total, con los modales BASICOS: Biológico, Afectivo, Sensaciones, Imágenes, Cognitivo, Conductas, Social
2. **POR QUÉ COMPRA LO QUE COMPRA.** Eduardo Kornreich (1984). AT de la publicidad y la moda, el deseo de status, los mensajes televisivos
3. **STRESS Y RELAX.** Mark Muse (1984). Explica en forma simple y clara las técnicas del equilibrio entre actividad y relajación, con un cassette grabado por R. Kertész.
4. **EL MANEJO DEL STRESS PSICOSOCIAL.** Editores Roberto Kertész y Cristina Steconi y 10 coautores (2011).
5. **ANÁLISIS TRANSACCIONAL INTEGRADO, 5ª reimpresión.** Roberto Kertész, Clara I. Atalaya y Adrián Kertész (2013). Reemplaza al MANUAL DE ANÁLISIS TRANSACCIONAL. Una puesta al día completa, que integra los avances de los 10 instrumentos con la Terapia Gestalt, Multimodal, Programación Neurolingüística, describiendo los campos de aplicación: psicoterapia, organizacionales, educativas, etc. Con 58 ejercicios de autoaplicación.
6. **A. T. EN VIVO.** Roberto Kertész (2003, 4ta. reimpresión). Resumen del anterior, en forma de curso "101". Con 37 ejercicios de aplicación.
7. **HABLANDO CON PADRES DE ADOLESCENTES.** Eduardo Kalina y Hauna Grynberg (1985). Divulga en forma clara este tema de actualidad.
8. **MITOS MARITALES.** Arnold Lazarus (1986). Esta nueva obra del autor de TERAPIA MULTIMODAL recopila 24 Mitos o creencias erróneas aceptadas por muchas parejas, que las perjudican en diversos grados. Es una guía con la cual novios y matrimonios podrían beneficiarse, completada por excelentes técnicas para la autoayuda y métodos para escoger un terapeuta efectivo.
9. **STRESS DE LA PAREJA Y LA FAMILIA.** Roberto Kertész (1987). (Capítulo de EL MANEJO DEL STRESS).
10. **¿QUIERE HACER TERAPIA?** Roberto Kertész y Cecilio Kerman (1987). Guía para pacientes y psicoterapeutas. Reseña la experiencia de 25 años, privada y hospitalaria, con más de 10.000 pacientes y presenta las técnicas más recientes para el cambio rápido y efectivo. Incluye: ¿Qué es la psicoterapia? Sus mitos más frecuentes: problemas más comunes, su resolución con autoayuda y con ayuda del terapeuta. Las diferentes escuelas. Cómo elegir su terapeuta. Medición de resultados. ¿Dónde puede formarse un terapeuta?
11. **LAS NUEVAS CIENCIAS DE LA CONDUCTA.** Editor: Roberto Kertész (1988). Sus 15 capítulos cubren áreas de gran interés, con aportes de científicos de renombre internacional.
12. **LIDERAZGO TRANSACCIONAL.** Roberto Kertész, Clara I. Atalaya, Adrián Kertész (1992). Para influenciar efectiva y creativamente a la gente en un mundo que ha cambiado. Incluye: Definición de Liderazgo. Modelos más difundidos. El Liderazgo Transaccional y sus 8 estilos. Autotest de Liderazgo. Los 13 principios de la comunicación efectiva. Motivación, conducción de grupos, nociones de Calidad Total con A. T. en las organizaciones. Con 44 ejercicios de autoaplicación, para "trabajar" activamente con el libro.
13. **EL PLACER DE APRENDER.** Roberto Kertész (3ª reimpresión, 2012). Cubre los 10 Pasos Básicos del aprendizaje, respondiendo a los problemas más frecuentes de estudiantes de todo nivel: Autovaloración, Motivación, Utilización, Concentración, Comprensión, Memorización, Planificación, Evaluación (exámenes), Integración con los compañeros, Adecuación social con los docentes y familiares. Destinado a los integrantes del Trípede Educativo: alumnos, padres y docentes. Con 60 ejercicios para práctica y un cassette.
14. **PLAN DE VIDA.** Roberto Kertész (1994). Con 52 pasos semanales para la calidad de vida y el logro de metas en las áreas: Mental, Corporal y Social.
15.  **NUEVAS CIENCIAS DE LA CONDUCTA. APLICACIONES PARA EL TERCER MILENIO.** Bernardo Kerman (2003). Se presenta una síntesis de las teorías y las técnicas de Terapia Multimodal, Análisis Transaccional, Terapia del Comportamiento, Terapia Cognitiva, Psicologías humanísticas, Psicodrama, Terapia Gestáltica, Imaginería, Hipnosis Ericksoniana y Terapia Familiar y Sistémica.
16. **SABIDURÍA BUDISTA Y AUTORREALIZACIÓN.** Roberto Kertész (2003). Una integración de los aportes ancestrales de Oriente con los avances tecnológicos de Occidente, con 27 ejercicios vivenciales. Versión online en inglés.

17. **MANUAL PARA LA EMPRESA FAMILIAR.** Roberto Kertész, Clara I. Atalaya, Jorge R. Kammerer, Rubén N. Bozzo, Víctor R. Kertész (2006). Una guía completa para que las empresas familiares sean productivas, se perpetúen y que sus integrantes las gestionen en armonía.
18. **CLÍNICA PSICOLÓGICA: DIAGNÓSTICO Y ESTRATEGIA PARA EL CAMBIO.** Bernardo Kerman (2008). Se presenta un modelo integrativo de terapia cognitivo sistémico del proceso terapéutico, aplicado luego prácticamente a todo el proceso clínico.
19. **SERIES FILOSÓFICAS.** Vicente Rubino (2008). Editorial de la Universidad de Flores, 2da. Edición, Buenos Aires.
20. **METAFÍSICA DEL ARQUETIPO.** Vicente Rubino (2009). Editorial de la Universidad de Flores, 2da. Edición, Buenos Aires.
21. **EDUCACIÓN PARA UNA VIDA CREATIVA.** Ideas y propuestas de Tsunesaburo Makiguchi (1998)
22. **REVISTA ANTAL.** (1988, 1989). Órgano de la Asociación Argentina de Análisis Transaccional y Nuevas Ciencias de la Conducta. Números 1 al 4
23. **PSICOSEXUALIDAD EN LAS CÁRCELES.** Miguel Falero Mercadal (2012).
24. **PSICOLOGÍA SIGLO XXI.** María Inés de la Iglesia y Alejandro Iantorno (2012).
25. **AMANTES Y SOCIOS.** Adrián Kertész (2012)
26. **LOS DESAFÍOS DEL CENTAURO.** Adrián Kertész (1998)

## MONITORES DE CONDUCTA

27. **MAPA.** (Cuestionario de Conductas Parentales) (2º Edición) Roberto Kertész, Clara I. Atalaya (1991). Permite la detección de los "mandatos" parentales que impiden la autonomía y el logro de metas actuales. Incluye cuestionarios de Impulsores.
28. **HISTORIA PERSONAL.** Roberto Kertész (1990) (2º Edición corregida y aumentada). Cuestionario muy completo, sobre los modales BASICOS, para evaluación y diagnóstico del estado actual. Incluye la Ficha Transaccional Breve, un test de nuestro perfil en A.T.
29. **MONITOR DEL STRESS.** Roberto Kertész (1989). Work-book (fascículo de autoayuda). Completa en forma práctica la Serie sobre Stress. Incluye la Escala de Stressores Psicosociales (E.S.P.), los Síntomas Actuales del Stress (S.A.S.), el Hexágono Vital, el Cuestionario de Autoevaluación de la Asertividad, la Motivación para el Manejo del Stress, el Perfil de la Tendencia al Tipo "A" y el Puntaje de Riesgo Cardíaco.

## PUBLICACIONES VERSIÓN ONLINE

1. **AT SIGLO XXI.** Roberto Kertész et al. (2013).
2. **CAMBIO COGNITIVO: LAS NUEVAS CIENCIAS DE LA CONDUCTA.** Roberto Kertész et. al. (2013).
3. **EL PLACER DE APRENDER.** Roberto Kertész (3ª reimpresión, 2012).
4. **SABIDURÍA BUDISTA Y AUTORREALIZACIÓN.** Roberto Kertész (2003).
5. **LIDERAZGO TRANSACCIONAL.** Roberto Kertész, Clara I. Atalaya, Adrián Kertész (1992).
6. **MANUAL PARA LA EMPRESA FAMILIAR.** Roberto Kertész, Clara I. Atalaya, Jorge R. Kammerer, Rubén N. Bozzo, Víctor R. Kertész (2006).
7. **PSICOLOGÍA LABORAL Y EMPRESARIAL.** Roberto Kertész et al. (2013).
8. **PLAN DE VIDA.** Roberto Kertész (1994).
9. **ANÁLISIS TRANSACCIONAL INTEGRADO.** 5ª reimpresión. Roberto Kertész, Clara I. Atalaya y Adrián Kertész (2013). Reemplaza al MANUAL DE ANÁLISIS TRANSACCIONAL
10. **A. T. EN VIVO.** Roberto Kertész (2003, 4ta. reimpresión
11. **TERAPIA MULTIMODAL Y LAS ESCUELAS DE PSICOTERAPIA.** Arnold Lazarus y Roberto Kertész (2012).
12. **HISTORIA PERSONAL.** Roberto Kertész. 3ra. edición (2001)
13. **BUDDHIST WISDOM AND SELF-ACTUALIZATION: THE APPROACH OF THE NEW BEHAVIORAL SCIENCES.** Roberto Kertész, 2<sup>ND</sup>. Edition (2003).
14. **PSICOSEXUALIDAD EN LAS CÁRCELES.** Miguel Falero Mercadal (2012)
15. **¿QUIERE HACER TERAPIA?** Roberto Kertész y Cecilio Kerman (1987).
16. **PSICOLOGÍA SIGLO XXI.** María Inés de la Iglesia y Alejandro Iantorno (2012)
17. **HABILIDADES SOCIALES.** Roberto Kertész (2012)
18. **EL MANEJO DEL STRESS PSICOSOCIAL.** Editores: Roberto Kertész y Cristina Stecconi (2011).

19. **PSICOLOGÍA LABORAL Y EMPRESARIAL.** Roberto Kertész et al. (2013).
20. **EDUCACIÓN PARA UNA VIDA CREATIVA.** Ideas y propuestas de Tsunesaburo Makiguchi (1998)
21. **MONITOR DEL STRESS.** Roberto Kertész (1989).
22. **SERIES FILOSÓFICAS.** Vicente Rubino. Editorial de la Universidad de Flores, 2da. Edición, Buenos Aires (2008).
23. **METAFÍSICA DEL ARQUETIPO.** Vicente Rubino (2009). Editorial de la Universidad de Flores, 2da. Edición, Buenos Aires (2009).
24. **CUESTIONARIO DE LAS ÁREAS DE CONDUCTA Y LOS ROLES FUNDAMENTALES.** Roberto Kertész. Editorial de la Universidad de Flores, 1ra. Edición, Buenos Aires (2013).
25. **ALBERT SCHWEITZER: PENSADOR, HUMANISTA, MÉDICO.** Imielinski, Christian, Imielinski, Kasimierz e Imielinski, Andrzej (2013)

## **El Instituto Privado de Psicología Médica (IPPEM)**

Fundado en 1970, realiza labores de asistencia psicológica, investigación, docencia y publicaciones científicas, actualmente a través de la Editorial de la Universidad de Flores (UFLO).

Ha sido sede de sociedades nacionales e internacionales, tales como: la Sociedad Argentina de Medicina Psicosomática, la Asociación Argentina de Psicofarmacología, la Federación Argentina de Sociedades de Medicina Psicosomática, el Colegio Internacional de Medicina Psicosomática, la Asociación Latinoamericana de Análisis Transaccional, así como Centro Regional de Análisis Transaccional para Latinoamérica y España, de la Asociación Internacional de Análisis Transaccional (ITAA).

Actualmente es sede de la Asociación Iberoamericana de Análisis Transaccional y Ciencias del Comportamiento (ANTAL) y Centro Regional para Latinoamérica y España de Terapia Multimodal.

A través de su Departamento Docente, dicta cursos mensuales y anuales de Análisis Transaccional Integrativo, y otras ciencias de la conducta, otorgando certificados de la formación realizada con el aval de la ANTAL y la Universidad de Flores.

El Instituto organiza también seminarios y congresos.

Brinda psicoterapia individual, grupal, de parejas y familiar, siendo el método preferencial el grupal, integrado por 8 a 10 miembros, con sesiones de 2 horas semanales, así como cursos y asesoramiento para organizaciones y empresas.

### **Cuerpo Profesional**

- Director:** Dr. Roberto Kertész.  
Médico Psiquiatra, Doctor en Medicina, Universidad Nacional de Buenos Aires. Introdutor del Análisis Transaccional y la Terapia Multimodal en Latinoamérica, España, Hungría
- Secretario:** Dr. Bernardo Kerman
- Colaboradores:** Dr. Adrián Kertész, Lics. Clara Inés Atalaya, Beatriz Labrit, Maria Inés de la Iglesia, Fernanda Molinari

**Camacuá 245 (1406) Buenos Aires, Argentina.**  
**Tel/Fax: (54 1) 4631-6243 / 8056 / 4208**  
**Email: [rkertesz@uflo.edu.ar](mailto:rkertesz@uflo.edu.ar)**

