



**EDOMÉX**  
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.



**Acervo  
Digital  
Educativo**

# **Estrategias de Programación Neurolingüística en el Aula**

Autor(a): Dulce Liliana Carrillo Iglesias  
OFTV No 0689 "Jaime Sabines"15ETV0716R  
Soyaniquilpan de Juárez, México  
17 de febrero de 2023



## **COMUNICACIÓN EN EL AULA CON LA PNL**

La Programación Neurolingüística es una disciplina que conjuntamente con la práctica de técnicas y estrategias puede ejercer influencia para adecuar la conducta que ayuda en diferentes tópicos de la vida, por lo que es muy útil para la educación, Sambrano (1997) considera que “La Programación Neurolingüística es una serie de técnicas destinadas a analizar, codificar y modificar conductas, por medio del estudio del lenguaje, tanto verbal como gestual y corporal” (p. 9).

El propósito de proponer estas estrategias de PNL en la educación es que los docentes encuentren una guía para lograr una mejor comunicación en su aula, reconocer las actitudes y comportamientos propios y de los estudiantes con el fin de una orientación integral llegando a desarrollar el máximo potencial en los estudiantes.

Sera útil en los educadores que busquen potenciar la comunicación, confianza, y el cambio en el comportamiento, pensamiento y sentimientos de sus estudiantes, ayudándolos mediante técnicas de PNL llegando a establecer un buen ambiente de aprendizaje.

Cabe destacar, que en las estrategias propuestas se encuentran técnicas que ayudan a mantener un bienestar intrapersonal en el estudiantado, con el fin de tener una mejor relación social destacando la comunicación con los estudiantes como un factor importante en el aula que nos permitirá llegar a formar alumnos integrales con las capacidades que se requieren para desarrollar su máximo potencial.

Dentro de las aulas se motiva al estudiantado para que propicie ejercicios mentales que eleven la actividad de razonamiento ya que las palabras activan los procesos neuronales internos que conllevan a tener un comportamiento determinado.

La programación neurolingüística inicia por dar un ambiente agradable a los estudiantes, donde se sientan a gusto para aprender, la actitud del profesor es lo que determina la empatía del estudiante, entre más rígido sea transmitido el conocimiento, mayor rechazo tendrá y será más difícil llegar a una comunicación afectiva.

Las ventajas de la programación neurolingüística son para todos los que ocupen el aula de clases porque tanto el profesor como el alumno estarán recibiendo la información de forma amena.

En esta Guía de Orientación Pedagógica trabajaremos con dos técnicas de PNL, Anclaje y Rapport, las cuales se describen a continuación:

## **ANCLAJE**

Se trata de utilizar palabras del receptor a una conversación, para su mejor comodidad. Para Romo (2006) la estrategia del anclaje es:

Una estrategia de la programación neurolingüística que ayuda a situarse en un estado emocional real así mismo, tiene como objetivo inducir una emoción positiva mediante toques, palabras o gestos. Cuando se pone en práctica dicha técnica se asocian las señales neurológicas del ancla mediante la visualización de un sentimiento positivo, es eficaz en momentos de malestar o desorganización mental, para mejorar también la conducta.

## **PASOS PARA LA APLICACIÓN DEL ANCLAJE**

Según Cudicio (1999) indica dos pasos para la aplicación del anclaje:

Primer Paso: Identificar el estado emocional en que se quiere estar o sentir, es importante centrarse en lo que se desea obtener, ya que el cerebro no identifica la negación, sino la acción.

Segundo Paso: Identificar una situación pasada, cuanto más detalle se pongan en la imaginación la mente relacionará la acción con el estado emocional de ese momento, ayudado a revivir las sensaciones causadas.

Condiciones para instalar un Anclaje

- Desarrollo de Rapport (conexión).
- Estado emocional asociado, la persona debe encontrarse en el estado asociado a una situación pasada para poder alcanzar lo deseado.
- Tiempo, el momento de la experiencia recordada.
- Lugar, el espacio o ambiente en el que se encuentra la persona para realizar el anclaje (p. 90).

## **RAPPORT**

Por su parte Sambrano (1997) define al Rapport como “la ciencia de sentirse comfortable con los demás y que los demás se sientan confortables con uno” (p. 92)

Proceso de la Aplicación de la Estrategia de Rapport

Burton (2010) señala algunas sugerencias que ayudarán a tener una mejor relación entre el docente y el estudiante:

- Conocer el nombre de cada estudiante.
- Identificar los intereses y aspiraciones de los estudiantes.
- Implantar valores como la responsabilidad, puntualidad, respeto, en el salón.
- Cumplir con las reglas académicas establecidas.
- Motivar el aprendizaje por la materia que se enseña.
- Compartir momentos con los estudiantes para tener una mejor relación entre ellos. (p. 126)

## **COMO USAR LAS ESTRATEGIAS DE PNL**

Estas estrategias incluyen una simbología de la izquierda de cada técnica, en donde resume los principales requerimientos, tómalos en cuenta al realizar la técnica.

Lee primero la técnica antes de realizarla, si es muy larga puedes leerla incluso dos veces de manera que cuando la practiques tengas claro qué tienes que hacer y puedas fluir con mayor facilidad.

Se recomienda realizar al menos una técnica de relajación antes de utilizar alguna estrategia de PNL.

Las estrategias están clasificadas por nivel de dificultad, se recomienda realizar primero las de menor dificultad para irse familiarizando con las técnicas a utilizar.

## **RELAJACIÓN**

Relajarse solía ser algo que nuestros abuelos sabían hacer con facilidad.

Hoy en día, debido al estilo de vida que se lleva, olvidamos cómo hacerlo, parece ridículo, pero es verdad, muchas veces estamos tan tensos que no sabemos cómo empezar a calmarnos.

Es necesario aprender de nuevo a relajarse, justamente porque hacerlo ya no es parte de nuestra existencia. Generalmente no hay tiempo, y cuando lo hay, no sabemos cómo.

La relajación, trae muchos beneficios para nuestro desempeño cotidiano, principalmente en el aula de clases en donde se siente tensión ya sea por la larga jornada, por el ambiente e incluso por lo que tenemos en mente.

## EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

Detenerse un momento mientras se está dando una clase, no sólo es necesario y muy sencillo, sino que además da grandes resultados. Despejar la mente y realizar otra actividad permite estar más despierto, más consciente y más fresco.

El estado mental es mucho más relajado y resulta mucho más fácil concentrarse.

Objetivo: Despejar al alumno de la rutina de clase con las técnicas de relajación de la PNL, para así lograr que este más concentrado y motivado durante el resto de la clase.

Recomendaciones: Realizar alguna técnica de relajación por lo menos una vez al día durante la clase.

## MEDITACIÓN DE UN MINUTO

Para realizar esta técnica de meditación desarrolla los siguientes pasos:

Paso 1. Posición:

Sentado, con la espalda bien recta y los pies tocando el suelo. La cabeza erguida, sonrisa en los labios y ojos cerrados. Las manos reposando sobre las piernas o con los dedos tocándose. La lengua al paladar, rozando los dientes.

Paso 2. Cómo se hace:

En la meditación hay que centrarse en sentir cómo la respiración pausada entra y sale del cuerpo. Eso es todo lo que se hará durante el minuto.



NIVEL  
BÁSICO



1 MINUTO



CADA VEZ  
QUE LO  
REQUIERAS

La respiración es el elemento más básico de la meditación y el primer paso para hacernos dueños de nosotros mismos. Puede parecer muy fácil, pero no lo es.

Así que hay que esforzarse por superar este primer reto.

Consejo: Si durante este tiempo notamos que se distraen los alumnos, no debemos preocuparnos en absoluto. Es lo más normal del mundo, sobre todo al principio. Debemos recordar la sonrisa en nuestros labios y concentrarnos de nuevo en la respiración. Una respiración suave y calmada...

## **RESISTIR LA RISA**

Para realizar esta técnica de relajación desarrolla los siguientes pasos:

Se trata de algo que probablemente todos hayamos hecho en alguna ocasión.

Paso 1. Buscar pareja:

Pedir a los estudiantes que se pongan en pareja

Paso 2. Quedarse quieto:



Uno de los dos estudiantes permanecerá en todo momento quieto manteniendo la compostura intentando no reírse, mientras que el otro estudiante debe hacer todo lo posible para hacerlo reír. Sirve desde intentar sostener la mirada, hacer bromas e incluso cosquillas.

Tanto para el que intenta resistir la risa como para el que intenta hacer reír este ejercicio de relajación permitirá que se centren en el otro o en la situación en sí despejándose por unos minutos de la rutina de clase.

## ESTRATEGIA DEL ANCLAJE

El proceso en el que asociamos un estímulo a un estado emocional se llama anclaje. En PNL se le llama ancla al estímulo que dispara el estado emocional al que lo hemos asociado.

## EL LÁPIZ ESPECIAL EN LOS DÍAS DE EXÁMENES

Objetivo: Relacionar un estímulo con un estado emocional específico a través del anclaje de la PNL.

Recomendaciones: Es importante no utilizar esta técnica muchas veces puesto que el estudiante le puede dar más valor al estímulo, pasando a ser dependiente del mismo. Sin embargo, la técnica suele ser muy efectiva teniendo esto en cuenta.

Consejo: Utilizar esta técnica para mejorar el aprendizaje significativo de algo que se considere muy especial.

Para realizar esta técnica desarrollando los siguientes pasos:

Paso 1. El sentimiento:

Determina cómo quieres que el estudiante se sienta, en una situación determinada

Uno de los primeros pasos que deberás hacer para que los anclajes PNL sean efectivos es básicamente tener claras las intenciones por las que haces esta técnica del PNL. Por ejemplo, puedes usar el anclaje mecánico para sentirte mucho más confiado/a y aumentar tu seguridad en el examen.

Paso 2. Recuerda una experiencia con esa emoción:



Para poder crear el ancla y un significado que sea útil para los estudiantes debes pedirles que intenten recordar cada detalle de un día en el que vivieron las emociones a las que quieres recurrir.



Paso 3. Elije un método de ancla:

Anclar es sinónimo de usar una acción u objeto que te haga recordar precisamente ese momento en el que estabas seguro/a y confiado/a en ti mismo/a. La clave de los anclajes PNL es que deben implicar el tacto. Para esto les pediremos que saquen un lápiz con el cual responderán el examen.

Paso 4. Asocia el recuerdo con el gesto u objeto:

Una vez que los estudiantes tengan el recuerdo que los refuerce, así como el objeto que puedas llevar a tu lado siempre, el próximo paso será asociarlo, se les pedirá a los estudiantes tocar y sentir el lápiz especial. Para ello, cada vez que lo toquen deben revivir el recuerdo con el que asociaron la confianza y tranquilidad. La clave de esto es que no deben ver el recuerdo desde la distancia, sino que tienes que pedirles que se sientan ahí de nuevo.

Paso 5. Repítelo hasta que quede integrado:

Para crear un hábito es esencial intentar repetirlo y así cada que tengan un examen, ellos al tocar el lápiz especial se sentirán con confianza y tranquilidad al responder las preguntas.

## **EL CUBITO DE HIELO**

Para realizar esta técnica de relajación desarrolla los siguientes pasos:

Paso 1. Relajación muscular: De una manera simbólica y lúdica. Se propone a los estudiantes que son cubitos de hielo, totalmente congelados durante el invierno

Paso 2. Congelado: En este estado inicial deben tensar todo lo que puedan los músculos y estar inmóviles y encogidos.

Paso 3. La primavera: Se les narra a los estudiantes que está llegando la primavera y el sol, que los va a ir derritiendo poco a poco. Con ello, de forma progresiva el estudiante ha de ir relajando los músculos, estirándose y destensándose.

## **RAPPORT**

Rapport o Acompañamiento, es cuando el emisor sincroniza con su receptor no solo de manera verbal sino también física, generando empatía y confianza utilizado para referirse a la técnica de crear una conexión de empatía con otra persona, para que se comunique con menos resistencia.

En otras palabras, es la capacidad de entrar en el mundo de alguien, hacerlo sentir que lo entiendes y que tienen un fuerte lazo en común.

El Rapport es una conexión emocional positiva entre los estudiantes, el profesor y el tema de estudio, que emerge dependiendo de la manera en que el profesor construya el ambiente de aprendizaje.

Objetivo: Brindar mediante la estrategia de Rapport técnicas que generan más confianza en el proceso de comunicación, para que en la clase los estudiantes sean más abiertos y receptivos haciendo que interactúen más, den y reciban informaciones con menos resistencia.

Recomendaciones: Realizar una evaluación diagnóstica al inicio de cada ciclo escolar, con el fin de conocer aspectos importantes y factores que le ayuden a entender el comportamiento de los estudiantes.

Consejo: Recuerde que es poco probable que cualquiera de estas acciones, por sí sola, construya Rapport. En cambio, combinaciones de estos comportamientos implementados consistentemente en el tiempo produce

los efectos de sinergia necesarios para que emerja el Rapport en su enseñanza.

Para lograr una comunicación exitosa es necesario desarrollar los siguientes pasos:

Paso 1. Sintonía verbal:

Repetir algunas de las expresiones y palabras que está empleando el estudiante, para enviar a nivel inconsciente un mensaje que da la sensación de “ser iguales”, de este modo hace que fluya la comunicación.

Paso 2. Calibrar el estado de un grupo de alumnos:

Lograrás sintonizar con un grupo de estudiantes si consigues que el grupo o la mayoría de sus componentes hagan lo mismo que tú. Ejemplos:

Cuando les pides que levanten la mano a la vez que la levantas tú.

Pidiendo que repitan lo mismo en voz alta todos a la vez.

Sentándose o levantándose a la vez que el grupo de alumnos.

Pidiéndoles que abran un libro por determinada página a la vez que tú.

Paso 3. Sugerencias para desarrollar Rapport:

- Llame a los estudiantes por su nombre.
- Aprenda algo sobre los intereses, actividades de tiempo libre y aspiraciones de los estudiantes.
- Cree y utilice ejemplos personalmente relevantes en la clase.
- Llegue temprano a clase y quédese un poco más, hable con los estudiantes.
- Esté disponible en línea, utilice el correo electrónico para incrementar la accesibilidad a los estudiantes.

- Interactúe más, haga menos clase magistral, enfatice el aprendizaje activo.
- Recompense los comentarios y preguntas de los estudiantes con comentarios verbales.
- Sea entusiasta sobre la enseñanza y apasionado sobre su materia.
- Relájese, comparta un chiste de vez en cuando
- Sea humilde y, cuando sea apropiado, utilice la autocrítica.
- Haga contacto visual con los estudiantes, sin miradas fijas, penetrantes, o agresivas.

## TÉCNICA DEL ESPEJO

Objetivo: Que los estudiantes se sientan comprendidos y seguros en el desarrollo de la clase, con la estrategia de Rapport utilizando la técnica del espejo, para lograr una mejor comunicación y por ende un aprendizaje significativo.

Recomendaciones: Utilizar esta técnica de manera gradual y con cautela para que no se convierta en un juego de imitación o motivo de burla.

Consejo: Necesitas poner en practica la observación antes de aplicar esta técnica.

Para realizar esta técnica desarrollando los siguientes pasos:

Paso 1. Sonreír:

Este paso es la llave universal del Rapport, la sonrisa es capaz de desmarcar a cualquier persona y hacer que grandes dificultades parezcan fáciles de resolver.



¡Es gratuito y trae resultados inimaginables!

Paso 2. Tratar al otro por el nombre:

Recuerde que el nombre de una persona es para ella el sonido más dulce que existe en cualquier idioma. ¿Y quiénes somos nosotros para estar en desacuerdo? Parece irrelevante, pero llamar a alguien por el nombre, hace toda la diferencia.

Paso 3. Ser optimista: No pensar en problemas sino en soluciones, estas contagian a tus estudiantes, también te servirá para transmitir confianza, sensación de poder y los estudiantes van a querer estar cerca de ti.

¿Hay cosa mejor que convivir con personas positivas?

Paso 4. Hacer de espejo:

Aquí se va a expresar tanto el lenguaje verbal como no verbal lo más parecido posible a la persona que tenemos delante, reflejar sus movimientos, su postura, su ritmo. Debemos ser como un espejo para los estudiantes.

Es decir, debemos generar una relación de semejanza con los estudiantes pues de esa forma es mucho más fácil establecer un lazo y hacer sentir a nuestro interlocutor que lo estamos comprendiendo, que está seguro con nosotros.

#### SIMBOLOGÍA

NIVEL DE DIFICULTAD	
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD	
LAS VECES NECESARIAS	
MATERIAL DE APOYO	

## CONCLUSIONES

Mediante el desarrollo de la presente guía de orientación se llegó a la siguiente conclusión:

Se puede decir que, para lograr mejorar la calidad de la educación, en cualquier nivel, es preciso que la comunicación que el docente establece con sus alumnos sea asertiva, por lo que se puede decir que la comunicación es el vehículo esencial del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Existe una gran gama de técnicas de PNL de las cuales se han seleccionado las más relevantes con respecto a la comunicación en la educación y su influencia en el desarrollo integral de los estudiantes, como lo es la estrategia de Anclaje y uso de Rapport que promueven la comunicación y el enriquecimiento cognitivo, para alcanzar el máximo logro de los aprendizajes esperados durante el ciclo escolar.

## REFERENCIAS

- Burton (2010). *PNL para Dummies*. Editorial Grupo Planeta.  
[https://planetadelibroscom.cdnstatics2.com/libros\\_contenido\\_extra/38/3766\\_6\\_PNL\\_para\\_dummies.pdf](https://planetadelibroscom.cdnstatics2.com/libros_contenido_extra/38/3766_6_PNL_para_dummies.pdf)
- Cudicio (1999). *Como Comprender el PNL*. Editorial Gránica.  
<https://books.google.com.cu/books?id=u-BhRA3BHsoC&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>
- Romo, López y López (2006). *¿Eres visual, auditivo o kinestésico? Estilos de aprendizaje desde el modelo de la Programación Neurolingüística (PNL)*. Revista Iberoamericana de Educación, 38(2), 6-13.  
<http://www.rieoei.org/deloslectores/1274Romo.pdf>
- Sambrano (1997). *PNL para todos: Modelo de la excelencia*. Editorial Alfa.  
<https://books.google.com.pe/books?id=JhV-PcADX74C&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>