

# **La Programació Neurolingüística i la seva aplicació als entorns educatius.**

*Una reflexió entorn les creences del professorat i una anàlisi dels actes comunicatius com a elements claus en la millora de les interaccions.*

---

**Rosa López Rodríguez**  
**Curs 2004/2005**

## 0. Índex.

1. Introducció al treball.....	4
1.1. Explicació del tema.....	4
1.2 Objectius que s'han pretès assolir amb aquest treball .....	5
1.3. Hipòtesi inicial del treball i el seu marc teòric. ....	6
2. El treball dut a terme.....	7
2.1. Disseny del pla de treball.....	7
2.2. Descripció dels recursos.....	8
3. Els resultats obtinguts.....	9
<b>BLOC 1.....</b>	<b>10</b>
<b>PRIMERA PART: QUÈ ÉS LA PNL? .....</b>	<b>11</b>
1. Què és la PNL ? .....	12
2. Els orígens de la PNL.....	14
3. Com funciona la PNL?.....	14
4. Què ens permet la PNL? .....	15
5. Canvi i PNL.....	16
6. Les pressuposicions de la PNL. ....	16
7. PNL i educació.....	19
8. Els pressupòsits de la PNL relacionats amb l' entorn educatiu. ....	21
<b>SEGONA PART: PNL I CREENCES .....</b>	<b>25</b>
1. Les creences. ....	26
1.1.- L'origen de les creences.....	26
1.2.- Però... què són les creences?.....	26
1.3.- Les finalitats de les creences. ....	27
1.4.- Com identificar les creences. ....	27
2. Tipus de creences. ....	28
2.1.- Les creences com a generalitzacions .....	28
2.2.- Creences limitadores. Creences potenciadores.....	29
2.2.1.- Creences potenciadores.....	29
2.2.2.- Creences limitadores.....	32
3. El poder de les creences. ....	34
3.1.- La influència de les creences. ....	34
3.2.-Les creences i els canvis a la nostra vida. ....	35
3.3.- Les creences i les expectatives.....	35
3.4.- Les creences i la lògica .....	36
3.5.- Les creences i els mapes mentals .....	36
4. Les creences i els nivells lògics de pensament.....	39
5. Com canviar creences.....	42
6. Les creences en l'entorn educatiu.....	43
7. Les creences com a generadores de conductes.....	44
7.1.- L'origen de les conductes.....	44
7.2.- Les conductes com a generadores d'actituds. ....	47
8. La importància de saber formular-se objectius.....	49

<b>TERCERA PART: PNL I COMUNICACIÓ</b> .....	52
1. Què és la comunicació? .....	53
2. Comunicació i sistemes representatius. ....	54
3. Els aprenentatges i els sistemes representatius. ....	54
3.1.- Els sistemes representatius dels alumnes. ....	54
3.2.- Activitats preferents per a cada un dels sistemes representatius. ....	56
3.3.- Comportaments generalitzats de cadascun dels sistemes representatius. ....	57
4. Com conèixer el sistema representatiu en què actuen els nostres interlocutors.....	58
4.1.- Pel llenguatge emprat:.....	58
4.2.- Per l'observació ocular. ....	59
4.3.- Altres indicadors. ....	60
5. La comunicació base de les relacions en els entorns educatius. ....	60
5.1.- Comunicació i interacció.....	60
5.2.- La importància de les paraules en l'educació.....	62
6. Creences positives relacionades amb el fet comunicatiu. ....	63
<b>QUARTA PART: PNL I APRENTATGE</b> .....	64
1. L'aprenentatge com a base del creixement personal. ....	65
2. La finalitat de l'aprenentatge.....	66
3. Trets que defineixen un bon aprenentatge.....	67
4. Les diferents etapes d'un procés d'aprenentatge.....	67
5. Variables que incideixen en processos d'aprenentatge escolar.....	69
5.1.- Variables en relació al subjecte:.....	69
5.2.- Variables que incideixen directament en la tasca: .....	71
5.3.- Variables en relació al mètode. ....	73
5.4.- Variables en relació al docent. ....	74
6. Les preguntes com a eina d'aprenentatge. ....	75
6.1.- Tipus de preguntes.....	75
7. Idees per facilitar l'aprenentatge dins dels entorns educatius. ....	76
8. L'avaluació dels aprenentatges. ....	76
9.- L'aprenentatge i els hemisferis cerebrals. ....	77
9.1.- Els dos hemisferis .....	77
10.- Aprendre a aprendre i PNL.....	80
11. Tècniques de PNL que faciliten els aprenentatges escolars. ....	81
12. Creences positives que faciliten els aprenentatges.....	81
<b>CINQUENA PART: TÈCNiques DE PNL I LA SEVA RELACIÓ AMB ELS ENTORNS EDUCATIUS</b> .....	82
Tècnica 1. Les metàfores. ....	84
1.1.- Com crear una metàfora.....	84
1.2.- Les metàfores en els entorns educatius ens ajuden a: .....	85
Tècnica 2. El Rapport-Acompasar .....	86
2.1.- Un bon rapport.....	86
2.2.- El rapport en els entorns educatius ens ajuda a: .....	87
Tècnica 3.- Les àncores. ....	88
3.1.- Característiques de les ancores: .....	89
3.2.- Com crear ancores.....	89
3.3.- Tipus d'àncores: .....	89
3.4.- Les àncores en els entorns educatius ens ajuden a: .....	90
Tècnica 4. El reenquadrament.....	91
4.1.- Passos a seguir en un reenquadrament.....	91
4.2.- El reenquadrament en els entorns educatius ens ajuda a: .....	92
Tècnica 5.- Els metamodels. ....	93
5.1.- Tipus de metamodels: .....	93
5.1.1.- La generalització. ....	93

5.1.2.- L'eliminació.....	95
5.1.3.- La distorsió: .....	97
5.2.- Els metamodels en els entorns educatius ens ajuden a: .....	98
Tècnica 6.- Els metaprogrames.....	99
6.1.- Models de metaprogrames:.....	99
6.2.- Els metaprogrames en els entorns educatius ens ajuden a:.....	101
Tècnica 7.- Situar-se en el futur.....	102
7.1.- Passos a seguir .....	102
7.2.- Situar-se en el futur en els entorns educatius ens ajuda a:.....	103
Tècnica 8.- La sincronització. ....	104
8.1.- Tipus de sincronització: .....	104
8.2.- La sincronització en els entorns educatius ens ajuda a: .....	104
Tècnica 9. Calibrar.....	105
9.1.- Indicadors de l'estat d'una persona.....	105
9.2.- Calibrar en els entorns educatius ens ajuda a: .....	106
Tècnica 10. Les posicions perceptives.....	107
10.1.- Les tres posicions perceptives principals. ....	107
10.2.- Les posicions perceptives en els entorns educatius ens ajuden a:.....	108
Vocabulari PNL.....	109
<b>BLOC 2.....</b>	<b>113</b>
<b>TESTS PER DESCOBRIR EL CANAL PREFERENT DE RECOLLIDA D'INFORMACIÓ I L'HEMISFERI DOMINANT .....</b>	<b>114</b>
<b>BLOC 3.....</b>	<b>128</b>
<b>ACTIVITATS PER A DOCENTS BASADES EN LA PNL .....</b>	<b>129</b>
<b>BLOC 4.....</b>	<b>152</b>
<b>ACTIVITATS PER L'ALUMNAT BASADES EN LA PNL.....</b>	<b>153</b>
<b>BIBLIOGRAFIA PROGRAMACIÓ NEUROLINGÜÍSTICA (PNL) .....</b>	<b>188</b>
<b>ANNEXOS</b>	
Annex 1: Pàgina web de la llicència.	
Annex 2: Fitxes de llibres amb índex i comentades	
Annex 3: Fitxa de treball objecte de la llicència.	
Annex 4: Valoració del període de llicència.	

## 1. Introducció al treball fet.

---

### 1.1. Explicació del tema.

La PNL (Programació Neuro Lingüista) és un conjunt de models, habilitats i tècniques per actuar, pensar i sentir de manera efectiva en tots els aspectes de la nostra vida.

Si desglossem el concepte de programació Neuro Lingüista tenim:

La idea de “**Programació**” que es refereix a les maneres que triem per organitzar les nostres idees o pensaments amb l'objectiu d'aconseguir un resultat. La introducció de la paraula “**Neuro**” que té relació amb la manera en què ens relacionem amb el món, ja que tota experiència és el resultat de processar neurològicament les percepcions internes o representacions que ens fem de la realitat així com les percepcions externes que recollim a través dels sentits; i per finalitzar la paraula “**Lingüística**”, ens indica que utilitzem el llenguatge per ordenar els nostres pensaments i conductes, així com per comunicar-nos amb nosaltres mateixos i amb els altres; ja que els processos neurològics es poden codificar amb paraules i les paraules creen la realitat.

El propòsit final de la PNL és incrementar les opcions i les alternatives de les persones, millorant la seva qualitat de vida en relació a elles mateixes i a les altres, a la vegada que optimitzar el seu rendiment professional. La PNL estudia com organitzem les nostres experiències sensorials, emocionals i lingüístiques i com les experiències influeixen en la nostra evolució personal i professional.

#### La PNL treballa:

- Les creences que tenim i com aquestes determinen la nostra vida, ja que són les generadores dels valors que guien els nostres actes.
- La manera com s'han format les pròpies creences.
- El canvi de conductes inadequades, ja que aquestes estan ancorades en la nostra ment i fan que reaccionem de determinada manera davant d'alguns estímuls externs.
- La manera de millorar les capacitats i les habilitats.
- La relació existent entre la manera com cadascú recull i processa la informació i els sentits, ja que a grans trets podem parlar de persones visuals, auditives i cinestèsiques.
- El fet comunicatiu i la seva importància per a aconseguir resultats òptims en la nostra vida personal i professional. Tenint en compte tant la comunicació

conscient com la inconscient, ja que la comunicació conscient correspon a un 10% del total mentre que la comunicació inconscient correspon al 90% restant.

Resumint, amb la PNL es poden treballar quatre grans blocs de gran importància dins dels entorns educatius: les creences, les conductes, la manera com recollim i processem la informació de l'exterior i la comunicació. Aspectes tots ells determinats en la qualitat de la resposta educativa que ofereix qualsevol centre docent ja que si portem a terme una reflexió constructiva de quines són les pròpies creences entorn la tasca educativa amb la finalitat de enriquir-nos professionalment i a la vegada millorem la comunicació amb els demés integrants de la comunitat educativa, amb tota seguretat estarem potenciant l'autoconcepte i incrementant l'autoestima.

## **1.2 Objectius que s'han pretès assolir amb aquest treball**

L'objectiu principal d'aquest treball ha estat reflexionar, analitzar i estudiar la hipòtesi que afirma que "la manera que tenim de recollir la informació i de comunicar-nos amb el nostre entorn i de recollir la informació que aquest en ofereix, determina en primer lloc, el tipus de creences que assumim com a pròpies, i en segon lloc condiona els processos d'aprenentatge que fem"

Aquest objectiu general s'ha pretès aconseguir a partir d'un treball de recerca que m'ha permès:

- Elaborar un material teòric - pràctic per facilitar al professorat de qualsevol etapa, la possibilitat de valorar la importància de les pròpies creences i la manera en que ens comuniquem o recollim la informació del nostre entorn en la millora personal, professional o acadèmica a qualsevol edat.
- Oferir un conjunt d' activitats i tests per al professorat i per l'alumnat de les diferents etapes educatives.

### **1.3. Hipòtesi inicial del treball i el seu marc teòric.**

La hipòtesi principal d'aquest treball es que la manera amb que recollim la informació del nostre entorn determina la qualitat de la nostra comunicació i per tant, dels nostres aprenentatges, a la vegada que influeix de manera directa en la creació de les nostres creences i per tant en les conductes que manifestem.

La Programació Neurolingüística (PNL) va ser creada a principis dels anys setanta per Richard Bandler (matemàtic i psicòleg) i John Grinder (lingüista), investigadors de la Universitat de Santa Cruz que es varen preguntar si seria possible detectar i analitzar de quina manera es comportaven les persones que dins del seu camp professional eren reconegudes per la seva eficàcia i habilitat.

Aquesta premissa els va portar a estudiar de manera sistemàtica als números u de la comunicació i la psicoteràpia d'aquells moments. Terapeutes com Fritz Perls (teràpia Gestalt); Milton H. Erickson (hipnoteràpia); Gregory Bateson (teràpia de sistemes) i Virgínia Satir (teràpia familiar); varen estar observats i estudiats. El seu objectiu era esbrinar com utilitzaven les associacions positives, les metàfores i la compenetració (rapport) en la seva conducta i llenguatge per esbrinar les claus del seu èxit professional i determinar els factors que el feien possible, a la vegada que a dissenyar un model d'actuacions i creences que pogués ser après i utilitzat per qualsevol persona.

## 2. El treball dut a terme

---

### 2.1. Disseny del pla de treball

El pla de treball seguit ha estat el que previament em vaig fixar, sense que hagin hagut incidències de caire significatiu i que exposo a continuació:

#### 1.- Fase de preparació.

Setembre	Octubre
<p>Fase de preparació</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Recerca de tot tipus d' informació relacionada amb el tema a treballar en el projecte d'estudi.</li> <li>▪ Contactar amb diferents centres educatius ( infantil, primària i secundària) per tal d' implementar i validar les activitats que es generin a partir de la recerca i l'estudi fet.</li> <li>▪ Establir un calendari de treball amb el centre educatiu.</li> <li>▪ Determinar els programes informàtics que s'utilitzaran en l'elaboració del projecte.</li> <li>▪ Trobada amb l'assessor.</li> </ul>	

#### 2.- Fase d'anàlisi i valoració de la informació obtinguda i de creació de propostes d'activitats.

Novembre	Desembre	Gener	Febrer
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anàlisi i valoració de la informació relacionada amb el tema que s'hagi pogut recollir.</li> <li>▪ Generar un material teòric i pràctic que permeti al professorat treballar les diferents possibilitats de l'aplicació de la PNL en els entorns educatius.</li> <li>▪ Trobada amb l'assessor.</li> </ul>			



### 3.- Fase de elaboració d'activitats per treballar la PNL les activitats dins del centres educatius.

Febrer	Març	Abril
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elaboració d' un conjunt d'activitats per poder treballar la PNL en les diferents etapes educatives.</li> <li>▪ Recerca i elaboració de diferents tests relacionats amb la PNL.</li> <li>▪ Elaboració d'una pàgina web que permeti al professorat un primer contacte amb la PNL.</li> <li>▪ Trobada amb l'assessor.</li> </ul>		

### 4.- Fase d'elaboració del document final del treball:

Maig	Juny
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trobada amb l'assessor.</li> <li>▪ Penjar a la xarxa la pàgina web.</li> <li>▪ Oferir unes conclusions del treball i confeccionar el dossier memòria de l' estudi.</li> <li>▪ Lliurar el treball fet.</li> </ul>	

## 2.2. Descripció dels recursos

Els recursos emprats a l'hora de dur a terme aquest treball han estat:

- Una amplia bibliografia que s'adjunta
- Recerques fetes a Internet
- Diferents programes informàtics: Word, Acces, Power Point, Dreanweer, etc.

### 3. Els resultats obtinguts

---

---

Els productes que s'han elaborat com a resultat d'aquest any de llicència han estat els següents:

1. Un dossier amb material teòric que permet introduir-se als mestres i professors no coneixedors del tema en els plantejaments de la Programació Neurolongüística.
2. Un recull d'activitats per a docents que poden ser aplicades a alumnes de secundària, batxillerat o graus formatius.
3. Un recull d'activitats per alumnes d'educació infantil, primària i secundària.
4. Un recull de test relacionats amb la Programació Neurolongüística.
5. Una pàgina web <http://www.xtec.net/~rlopez/pnl> on de manera senzilla i clara es presenta que és la Programació Neurolongüística i quines són les seves aplicacions en els entorns educatius.
6. Una àmplia bibliografia en fitxes que comentades que recullen l'índex del llibre.

# BLOC 1

## **PRIMERA PART: QUÈ ÉS LA PNL?**

---

## 1. Què és la PNL ?.

---

La Programació Neurolingüística és una disciplina que s'ocupa de l'estructura de l'experiència subjectiva, per tant està basada en una visió cognotivista de l'home i del món, ja que segons la PNL la manera de pensar, de sentir, de comportar-nos ens la programem nosaltres a partir de les experiències viscudes.

La PNL no aspira a ser cap teoria, sinó que és un model o un conjunt de procediments que s'han de valorar per la seva utilitat en relació als aspectes relatius a la psique humana. Cal remarcar que la PNL és un model i no una teoria científica i que la funció d'un model és descriure el funcionament d'un sistema. Elaborar un model equival a crear una rèplica, una còpia de fenòmens observats amb la finalitat de poder-los reproduir a voluntat.

Per a la PNL, és útil tot allò que ajuda a les persones a aconseguir les seves pròpies fites, tenint en consideració les circumstàncies del seu entorn. És doncs l'estudi dels factors que influeixen en la nostra manera de pensar, de comunicar-nos i de comportar-nos. És també una manera de codificar i reproduir l'excel·lència per aconseguir de manera consistent els objectius que ens hem fixat; per tant, ens ensenya quin és el nostre codi de comunicació amb els altres i amb el nostre entorn, a la vegada que ens proposa estratègies per a utilitzar-lo de la manera més positiva possible presentant-nos models que han estat útils a d'altres persones per a resoldre situacions o per aconseguir objectius.

### **La PNL és una ciència de la conducta que comprèn:**

1. Una epistemologia: un sistema de coneixement i valors.
2. Una metodologia: processos i procediments per aplicar els coneixements i els valors.
3. Una tecnologia: instruments per aplicar els coneixements i els valors.

No oblidem que la PNL no busca descobrir quins són els orígens de les carències d'una persona sinó com ajudar-la a potenciar el millor d'ella i a descobrir i crear opcions davant de les diferents situacions que es poden plantejar a la vida. Podem dir doncs que la PNL ens permet organitzar els components del nostre pensament i organitzar les nostres experiències de tal manera que, a través dels processos neurològics aconseguim obtenir aquells comportaments que considerem adequats per aconseguir els objectius que ens hàgim proposat.

**“Per resumir podem dir que la Programació Neurolingüística és l'estudi de l'excel·lència humana.”**

**Si desglossem el concepte de Programació Neurolingüística tenim:**

- **Programació:** Cal recordar que un programa consisteix en una sèrie de passos encaminats a aconseguir uns resultats concrets. El resultat que obtenim i els efectes que creem en nosaltres i amb els altres són la conseqüència dels nostres programes personals. Existeix una seqüència de conducta i uns patrons mentals diferents per a cada persona que donen forma a les vivències. A través del coneixement d'aquestes pautes i patrons, és possible codificar l'estructura de la pròpia experiència personal i la de les altres. Programació doncs, com la codificació de les nostres vivències, per tant, fa referència al procés d'organització dels diferents components del sistema i com aquests es van establint i com la persona pot canviar aquesta organització amb la finalitat d'obtenir uns resultats específics.
- **Neuro:** Es refereix al sistema neurològic, a la forma amb que utilitzem els sentits per traduir les vivències en processos mentals, tant a nivell conscient com inconscient. Representa la tesis de què tot comportament és el resultat d'uns processos neurofisiològics. Es refereix a la fisiologia i a la ment i com ambdues funcionen com un sistema únic. En PNL, pensar, recordar, crear, formular visions i altres processos cognitius són el resultat de programes executats pel sistema nerviós.
- **Lingüística:** Es refereix a la manera com utilitzem el llenguatge per donar-li sentit a les nostres experiències i a la importància de com ens comuniquem amb nosaltres mateixos i amb els altres. Els patrons de llenguatge són una expressió del què som i de com pensem, per tant la paraula lingüística fa referència al fet de que a través dels llenguatges i dels sistemes de comunicació, els processos nerviosos són representats, ordenats i seqüenciats en forma de models.

## **2. Els orígens de la PNL.**

---

La Programació Neurolingüística (PNL) va ser creada a principis dels anys setanta per Richard Bandler (matemàtic i psicòleg) i John Grinder (lingüista), investigadors de la Universitat de Santa Cruz que es varen preguntar si seria possible detectar i analitzar de quina manera es comportaven les persones que dins del seu camp professional eren reconegudes per la seva eficàcia i habilitat.

Aquesta premissa els va portar a estudiar de manera sistemàtica als números u de la comunicació i la psicoteràpia d'aquells moments. Terapeutes com Fritz Perls (teràpia Gestalt); Milton H. Erickson (hipnoteràpia); Gregory Bateson (teràpia de sistemes) i Virgínia Satir (teràpia familiar); varen estar observats i estudiats. El seu objectiu era esbrinar com utilitzaven les associacions positives, les metàfores i la compenetració (rapport) en la seva conducta i llenguatge per esbrinar les claus del seu èxit professional i determinar els factors que el feien possible, a la vegada que a dissenyar un model d'actuacions i creences que pogués ser après i utilitzat per qualsevol persona.

## **3. Com funciona la PNL?**

---

La base de la PNL es la idea de què les persones recollim la informació del nostre entorn tant de manera conscient com inconscient, per mitjà dels nostres sentits, en especial per la vista, l'oïda i les sensacions, i que a partir de l'impacte que rebem, organitzem aquestes dades sensorials per crear una representació, impressió o idea (mapa mental) del que hem rebut.

La PNL és doncs un sistema basat en la comprensió i la utilització de la comunicació, amb el qual podem produir canvis positius en les persones, ja que ens permet conèixer la manera de pensar de l'altra i com transmetre informació perquè sigui compresa ràpidament i fàcilment. També ofereix procediments pràctics per ensenyar a desenvolupar habilitats i a generar canvis.

No hem d'oblidar que en moltes ocasions la clau de l'èxit resideix sovint en factors desconeguts a nivell conscient.

## **4. Què ens permet la PNL?**

---

LA PNL és un mètode que ens permet desenvolupar i utilitzar al màxim totes les qualitats i capacitats de la nostra ment, a la vegada que ens permet codificar l'excel·lència i determinar que és exactament el que funciona dins de cada entorn concret per a cadascuna de les persones.

Per tant en termes més específics la PNL a nivell personal ens possibilita:

- Identificar amb precisió el procés de pensament intern propi i el de les altres persones.
- Adquirir nous recursos per desenvolupar-nos millor personalment i professionalment.
- Accelerar la capacitat d'aprenentatge.
- Fixar objectius que siguin viables i ecològics.
- Aconseguir els propis objectius identificant aquells obstacles que es poden presentar per anticipar la recerca de solucions.
- Generar relacions de confiança.
- Augmentar el nivell de consciència en relació a les pròpies possibilitats i a la dels altres.
- Adquirir el valor de la flexibilitat i per tant guanyar influència sobre les situacions que la vida presenta.
- Millorar l'habilitat per generar compromís, cooperació i entusiasme.
- Gestionar els pensaments i sensacions per poder exercir control sobre les pròpies emocions.
- Mantenir una actitud positiva en tots els moments que es desitgi.
- Eliminar o canviar hàbits o conductes que et limitin.
- Incrementar la confiança en allò que es fa i per tant la pròpia autoestima.
- Superar les conseqüències dels errors passats.
- Desenvolupar la capacitat de connectar amb la ment inconscient i aprofitar el seu gran potencial.
- Enfrontar els problemes de manera creativa.
- Reconèixer quan els altres volen influir en un mateix.
- Millorar la pròpia comunicació.



## 5. Canvi i PNL.

---

Les persones canvien constantment. De fet el nostre creixement personal i acadèmic o professional està fonamentat en la creença, conscient o inconscient, de què és possible canviar positivament i que nosaltres podem aconseguir els objectius que ens proposem. La PNL ens permet liderar aquests canvis i els classifica en tres grans blocs:

- **Canvis remediatus:** són canvis en relació amb l'entorn i les conductes (millorar la distribució del mobiliari dins l'aula o la manera que tenen els alumnes de dirigir-se els uns als altres, etc.)
- **Canvis generatius:** operen en l'àmbit de les capacitats i les creences ( aplicar estratègies per millorar la dinàmica grupal, aprendre a confiar en els alumnes, etc.).
- **Canvis evolutius:** provoquen noves orientacions en relació a la identitat i milloren a la persona en general.

## 6. Les pressuposicions de la PNL.

---

La PNL té com a base una sèrie de pressupòsits o d'afirmacions, definides a partir d'analitzar les actituds que han mostrat ser útils per gaudir més de la vida, ser més flexibles i aconseguir els seus objectius, a aquelles persones que han desenvolupat habilitats que resulten poc comuns o que han tingut una evolució personal o professional significativa. Les pressuposicions fan referència a:

- La realitat.
- Les capacitats de l'ésser humà.
- Les relacions humanes.
- La naturalesa del canvi en les persones.

No és útil entrar en el debat si les pressuposicions o creences són veritables o falses. És un debat que segurament no ens portaria enlloc. Les hem d'acceptar com a premisses i creences vàlides per millorar personalment i professionalment. Alguns d'aquests pressupòsits bàsics en PNL són:

- **El mapa no és el territori.** La representació de la realitat és això "una representació", no la realitat en si mateixa. Cada persona davant d'una mateixa experiència o fet es construeix el seu propi i diferent mapa d'aquesta realitat en funció de les seves percepcions, creences i experiències prèvies. Per tant cada

persona actua en funció del seu mapa de la realitat. La veritat absoluta no existeix, per això no existeix un únic mapa vàlid que pugui ser adoptat per tothom.

- **El comportament és una cosa; la identitat una altra.** Tots ens hem comportat alguna vegada d'una manera estúpida, irresponsable o esbojarrada... i també de manera genial, altruista o meravellosa. Però ni som irresponsables ni genis, el que ens porta a la conclusió de què és important separar identitat de conducta.
- **Tota conducta és sempre útil en algun context.** Totes les conductes, fins i tot les que d'entrada ens poden semblar negatives, poden tenir una situació o moment en què resultin útils. Per exemple: un cert nivell de por ens fa estar alerta en situacions en les que es pot intuir algun problema.
- **Tota experiència té una estructura.** Els nostres pensaments i records tenen les seves pròpies estructures o patrons. Quan aconseguim modificar aquestes estructures, quan aconseguim modificar aquest patró, l'efecte que té sobre nosaltres aquesta experiència varia substancialment, el que ens permet neutralitzar el records negatius i enriquir-nos amb els que ens són d'utilitat.
- **La ment i el cos són parts d'un mateix sistema.** Els nostres pensaments influeixen de manera instantània en la tensió muscular, la respiració i les emocions, i tot a la vegada afecta als nostres pensaments. Cos i ment sempre interactuen, la majoria dels pensaments comporten canvis corporals i la majoria dels canvis corporals comporten un canvi en els processos mentals.
- **Un error no és un fracàs, és tan sols una oportunitat per millorar.** És important vivenciar els errors com a resposta. Com a indicadors de què hem de canviar les nostres actuacions per aconseguir els objectius que ens proposem. Els errors han de convertir-se en elements motivadors per replantejar-nos les estratègies que utilitzem i si fos el cas els objectius que ens hem proposat.
- **Les paraules i els pensaments tenen poder.** Allò que pensem de nosaltres mateixos de manera conscient o inconscient, determina les nostres conductes i per tant influeix directament en la resposta que obtenim dels altres o en el nivell

d'èxit dels objectius que ens hem marcat. Tenir pensaments positius és la clau per millorar-nos personalment i professionalment.

- **Si el que fas no funciona fes una altra cosa.** Si sempre fem el mateix per aconseguir uns objectius obtindrem sempre el mateix. Si el que volem és aconseguir objectius diferents dels que aconseguim hem de variar el que fem canviant les conductes que no ens han donat el resultat esperat. Per aconseguir resultats nous hem de fer coses noves.
- **Tota persona compta amb els recursos necessaris per aconseguir els canvis que desitja.** Les imatges mentals, les veus interiors, les sensacions i les emocions són els elements bàsics dels nostres recursos físics i mentals. Recursos que podem utilitzar per construir qualsevol pensament, estat d'ànim o habilitat que desitgem. Moltes vegades fins que no ens trobem en situacions límits o molt motivats per aconseguir un objectiu no utilitzem tots aquells recursos de què disposem.
- **Tot el que fa una persona, una altra pot aprendre a fer-ho.** La motivació és la clau per aconseguir dur a terme qualsevol cosa que un altre fa. Amb les mateixes condicions tota persona pot aconseguir fer o aprendre allò que un altra fa o aprèn. Es tracta de mesurar el nivell de motivació i els recursos de què disposa.
- **Totes les conductes tenen sempre en el seu inici una intenció positiva.** Tenir una intenció positiva, no vol dir que aquesta sigui la intenció més útil o que més beneficia a la persona. En aquest cas "positiu" no significa necessàriament que sigui bo, tampoc que sigui ètic o moral. Cal tenir en compte però que inclòs els comportaments més nocius, agressius i desconsiderats, tenen en el seu origen un propòsit positiu. Cridar pot servir per ser reconeguts, amagar-se per sentir-se segur, colpejar per allunyar el perill, etc.
- **No sobreviu el més fort sinó el que té més opcions.** Si tan sols tenim una possibilitat a l'hora de reaccionar davant d'un succés, la nostra capacitat d'actuació està excessivament limitada. Ser flexible i conèixer el màxim d'opcions que es tenen per aconseguir un objectiu o per actuar davant d'una situació és bàsic per a obtenir resultats positius.

- **Les persones es decideixen sempre per la millor opció possible per aconseguir els seus objectius.** Cadascú de nosaltres té la seva pròpia i única història personal, amb la que ha après què fer i com fer-ho, què voler i com voler-ho, què valorar i com valorar-ho i què aprendre i com aprendre en cada una de les situacions que se li presenten a la vida. Ningú tria de manera voluntària la pitjor opció, el que pot passar és que els objectius reals a assolir no siguin els que en aparença poden semblar. El que sovint passa és que no som capaços de descobrir altres possibles conductes que les que portem a terme.
- **No pots no comunicar.** La comunicació que mantenim amb el nostre entorn és constant, sempre estem comunicant i les paraules són de vegades la part menys important de l'acte comunicatiu. Una manera de vestir, de mirar o un somriure pot dir molt més de nosaltres que un conjunt de paraules. Sempre estem comunicant.
- **L'emissor d'un acte comunicatiu és sempre el responsable de la resposta que obté.** El resultat de la comunicació és la resposta que s'obté, independentment de la nostra intenció. Els altres reben el que els diem i fem a través dels seus propis mapes mentals. Si volem que la nostra comunicació sigui eficaç haurem d'ajustar-nos als mapes i a la manera de recollir la informació dels receptors. L'important no és el que diem sinó el que l'altre entén.

## 7. PNL i educació.

---

L'actual sistema educatiu (LOGSE) té entre d'altres, com a elements prioritaris, la formació integral de l'infant i l'atenció a la diversitat. Objectius que demanen que la interacció i la comunicació que es produeix entre el professorat i l'alumnat sigui de caire bidireccional i el més excel·lent possible. La PNL ens ajuda a aconseguir aquestes fites.

En aplicar com a docents les tècniques que ens proposa la PNL millorem la capacitat d'empatia, la capacitat d'escoltar a "l'altre", l'emissió de missatges adequats a cada situació, la capacitat (mitjançant el llenguatge conscient i l'inconscient) de motivar els alumnes, etc., a la vegada que aprenem a percebre de manera clara els missatges procedents dels altres (alumnes, companys, famílies, etc.) fet que comportarà que els compreguem millor i que s'estableixin situacions d'aprenentatge actives i

bidireccionals. Amb tot, no hem de pensar que la PNL ofereix “miracles”, el que pot oferir a l'educació són unes premisses per a reflexionar sobre nosaltres mateixos i la manera com desenvolupem la nostra tasca professional i unes tècniques basades en uns pressupòsits útils (apresos del modelatge de grans experts en comunicació). Les tècniques de PNL també ens poden ajudar a determinar què és el que desitgem, a desenvolupar el sentit crític necessari per saber si el que estem fent ens porta allà on volem i a adquirir la flexibilitat necessària per canviar aquelles coses que no funcionen.

**Concretant més podem dir que la PNL ofereix en relació al professorat la possibilitat de:**

- Analitzar la importància de les creences en la tasca docent .
- Comprendre que hi ha tantes realitats com alumnes.
- Millorar la pròpia comunicació interna.
- Analitzar els aspectes comunicatius que repercuteixen de manera directa amb les relacions i la sintonia amb els altres.
- Perfeccionar la seva capacitat de comunicació.
- Adequar possibles estratègies d'aprenentatge a un alumne o grup.
- Potenciar la tasca pedagògica de manera específica i positiva.
- Conèixer recursos per adequar possibles estratègies d'aprenentatge a un alumne o grup.
- Modificar hàbits negatius i compulsius.
- Conèixer tècniques d'autocontrol.
- Donar respostes positives a situacions conflictives.
- Millorar l'acció tutorial.
- Millorar l'autoconcepte i l'autoestima a partir de la seguretat i la confiança en un mateix.
- Altres.

**I en relació a l'alumnat la PNL els pot ajudar a:**

- Valorar la importància de les creences a l'hora de proposar-se fites o objectius personals o acadèmics.
- Acceptar els errors com a elements motivadors per millorar personalment i acadèmicament.
- Canviar els comportaments per millorar les habilitats o per adquirir-ne de noves.
- Comunicar-se de manera més adequada amb l'entorn.

- Millorar els aprenentatges, fet que ajudarà a l'augment de la confiança i l'autoestima.
- Reflexionar sobre el seu comportament i l'ensenyar-lo a buscar noves alternatives en relació a les seves conductes inadequades.
- Modificar estats d'ànim negatius o compulsius com la por als exàmens.
- Ajudar-lo en el seu desenvolupament personal ja que li dóna seguretat i confiança en si mateix.
- Altres.

## 8. Els pressupòsits de la PNL relacionats amb l'entorn educatiu.

---

---

Examinem ara els pressupòsits que hem apuntat anteriorment i quina pot ser la seva relació amb els entorns educatius:

- **El mapa no és el territori.** El mapa que tenen els nostres alumnes, o fins i tot els nostres companys de professió, en relació del que és l'escola i de quina és la seva finalitat pot ser molt diferent del que ens hem generat nosaltres. En el cas de l'alumnat, aclarir i fins i tot consensuar quins són els objectius que volem aconseguir en relació als seus aprenentatges i explicar que farem per aconseguir-los és primordial. En el cas del professorat, el que fa referència a les diferents visions que dins d'un centre educatiu es poden donar per part dels integrants del claustre, cal que el treball en equip permeti anar acostant els mapes individuals per construir-ne un col·lectiu.
- **El comportament és una cosa; la identitat una altra.** El comportament no és sinònim d'identitat, cal esbrinar el per què d'aquells comportaments que dins de l'aula o del centre es poden considerar com disruptius. La conducta d'un alumne pot estar determinada per moltes variables. Un noi/a pot tenir una conducta agressiva per moltes variables ja siguin pel fet de què està vivint una situació familiar (que el supera), fins a no saber de quina altra manera pot ser el centre d'atenció dels seus companys i companyes i no per això hem de pensar que és de per si una persona agressiva i violenta en tota les seves actuacions.

- **Tota conducta és sempre útil en algun context.** La solidaritat, el respecte, la transigència, la tolerància, la germanor, la consideració de l'altre, etc. són valors que s'han de fomentar en els nostres alumnes; però també hem d'alertar-los dels contravalors, que són sempre respostes negatives a les situacions en què es poden trobar a la vida. Hem d'educar-los en la combativitat per les idees justes, en la competència real que existeix en el món laboral, en la defensa d'un mateix com a persona, com a individu.
- **Tota experiència té una estructura.** L'explosió en forma de crits i d'insults d'un alumne en el moment de l'esbarjo és la conseqüència d'una falta en el partit de bàsquet, de la mirada despectiva d'un company, dels somriures burletes dels altres, etc. Cal ensenyar-los a reconèixer quina és l'estructura del procés que el porta a respondre d'una manera no adequada a les diferents situacions què es poden viure com a agressives i a saber controlar-les.
- **La ment i el cos son parts d'un mateix sistema.** Les creences i els pensaments que d'elles se'n deriven tenen en aquest punt una importància cabdal. El que crec de mi mateix, dels companys, dels alumnes, de les famílies, etc. determina les meves conductes conscients i inconscients i la meua manera d'interactuar amb els altres. Si penso que aquell grup amb el que he de treballar ara, o que aquella reunió a la que he d'assistir són una veritable tortura, el meu cos s'anirà posant tens, les meves postures corporals canviaran i amb tot el que generaré serà una energia negativa vers a aquelles persones que tinc al davant, fet que em pot fer entrar en una espiral negativa de relació de la que serà molt difícil sortir-me'n.
- **Un error no és un fracàs, és tan sols una oportunitat per millorar.** Aprendre nosaltres mateixos i ensenyar als nostres alumnes a valorar els errors com a indicadors de què el que estem fent no és el correcte per aconseguir els objectius que ens hem proposat, és un canvi de perspectiva molt interessant. Assimilar que els errors formen part del camí per aconseguir allò que ens hem proposat és com una part més dels aprenentatges que hem de fer dia a dia.
- **Les paraules i els pensaments tenen poder.** Els missatges de tot tipus que enviem als nostres alumnes els ajuden a construir el seu autoconcepte, la seva autoestima, aquest fet fa que sigui molt important que aquests missatges siguin sempre coherents i constructius. Els hem de tractar sempre com ens agradaria

que fossin i no com són o els veiem en aquell moment. Si els mostrem respecte, consideració i afecte, si els creiem capacitats per aconseguir els seus objectius és produirà l'efecte "Pigmalió" i amb tota seguretat s'anirà reduint la distància entre el que fora desitjable i la realitat.

- **Si el que fas no funciona fes un altra cosa.** Pot passar que volen aconseguir uns objectius, els resultats que obtenim no són els esperats. Podem preparar unes activitats per aconseguir fer entendre determinats conceptes i adonar-nos que no hem aconseguit el que ens proposàvem. Quan és produeix aquest fet, cal que revisem la proposta de treball que hem fet i la seva idoneïtat. És bastant lògic pensar que si el que continuem presentant als alumnes és el mateix, la resposta serà també la mateixa. El mateix podem aplicar a aquelles estratègies que utilitzem per aconseguir objectius com: motivar als alumnes, comunicar-nos millor, o resoldre una situació conflictiva. *"Si amb el que fem no aconseguim el que volem, cal pensar en fer coses noves"*.
- **Tota persona compta amb els recursos necessaris per aconseguir els canvis que desitja.** Confiar en nosaltres mateixos i ensenyar als alumnes a confiar en les pròpies capacitats incrementa la possibilitat d'èxit davant de les fites que ens proposem. Si les imatges mentals, les veus interiors, les sensacions i les emocions són els elements bàsics dels nostres recursos físics i mentals, desenvolupar un bon autoconcepte i un bon nivell d'autoestima ha de ser un objectiu primordial per a tothom
- **Tot el que fa una persona, una altra ho pot aprendre.** Confiar en nosaltres mateixos, confiar en les possibilitats dels nostres alumnes i ensenyar-los a què confiïn en ells mateixos és una eina clau per a tot tipus d'aprenentatges. Com a docents hem d'aconseguir que els nois i noies creguin en ells mateixos i en què poden aconseguir, si realment estan motivats, les fites que es proposin. "L'altre" no ha de ser vist com un ésser especial que té més possibilitats que nosaltres, sinó com un model a estudiar i imitar en tot allò que de positiu té.
- **Totes les conductes tenen sempre en el seu inici una intenció positiva.** Esbrinar el per què de determinades conductes ens pot orientar a l'hora de donar la resposta més adequada a una situació conflictiva. Un alumne que reclama afecte plorant a classe, una alumna que vol cridar l'atenció rient



desconsideradament, són exemples d'intencions positives, però també de conductes inadequades.

- **No sobreviu el mes fort sinó el que té mes opcions.** En ensenyar als alumnes a analitzar les diferents situacions que es poden produir en el seu entorn més immediat, i a descobrir com un mateix fet o conducta pot tenir més d'una resposta amb conseqüències molt diferents segons la resposta que haguem triat, els estem preparant per encarar el seu futur amb unes perspectives d'èxit més elevades.
- **Les persones es decideixen sempre per la millor opció possible per aconseguir els seus objectius.** Reconèixer la finalitat, l'objectiu real de determinats tipus de comportaments o de conductes disruptives, ens facilita la comprensió de les situacions difícils i complicades a la vegada que ens ajuda a determinar quines poden ser les estratègies o accions que poden corregir aquests comportaments o conductes.
- **No pots no comunicar.** L'acte comunicatiu és la base de les diferents relacions que s'estableixen dins de l'entorn educatiu. Cal que com a docents tinguem cura de quins són els missatges que de manera conscient o inconscient transmetem. Som models per als alumnes i aquest fet ens ha de comportar una reflexió seriosa de quins són els valors que amb la nostra actuació diària els anem transmetent.
- **L'emissor d'un acte comunicatiu és sempre el responsable de la resposta que obté.** Comunicar-nos de manera efectiva és prioritari com a docents. Saber reflexionar sobre el caràcter de les respostes que obtenim dels nostres alumnes, de les famílies o dels propis companys, ens ajudarà a esbrinar l'adequació del missatge que volem transmetre per modificar-lo si fos necessari.

## **SEGONA PART: PNL I CREENCES**

---

## 1. Les creences.

---

### 1.1.- L'origen de les creences.

La personalitat de cadascú és un dels factors determinants a l'hora d'interpretar l'entorn i les emocions que es senten. Des del mateix moment del naixement, per no dir abans, totes les persones generen mecanismes de protecció i supervivència, que els permeten interaccionar de manera positiva amb els diferents entorns emocionals i socials en què es desenvolupen.

El nostre aprenentatge com a éssers humans, consisteix, bàsicament, en aplicar el modelatge d'altres comportaments o, quan no existeix el model, pel mètode de l'assaig-error. Els comportaments que portem a terme, una i una altra vegada, arriben a quedar fortament fixats en nosaltres com a creences, i arriben a convertir-se, conjuntament amb la nostra herència biològica, en part de la nostra personalitat.

Les creences es formen doncs, a partir de la generalització de les experiències viscudes. En aquest sentit quan algunes experiències han tingut un resultat similar han conformat, en primer lloc, i reforçat després, la creença corresponent. Podem dir també, que algunes experiències de fort impacte emocional han pogut conformar una creença, sense necessitat d'altres experiències que la reforcin. Per exemple, si tot passejant pel carrer ens mossega un gos i ens produeix ferides de certa consideració, podem induir la creença que "els gossos són molt perillosos".

La majoria de les nostres creences han estat assumides en la infantesa i l'adolescència; i en la seva adquisició han tingut una importància cabdal l'entorn familiar i escolar, les amistats, les experiències anteriors, els llibres llegits, etc.

### 1.2.- Però... què són les creences?.

Les creences són bàsicament judicis i valoracions sobre nosaltres mateixos, sobre els altres i sobre el món que ens envolta. En la PNL les creences es consideren com a generalitzacions sobre: la causalitat, el significat, les limitacions, el món que ens envolta, el nostre comportament, les nostres capacitats i la nostra identitat. No hem d'oblidar que les creences influeixen en el tipus d'experiències que tenim, ja que aquestes relacionen els valors amb l'entorn, amb el comportament, amb els pensaments, amb les representacions que ens fem de la realitat i amb d'altres

creences, per tant aquestes connecten el que vivim o la informació que rebem amb els nostres valors i criteris.

### **1.3.- Les finalitats de les creences.**

El conjunt organitzat de les nostres creences conforma la nostra visió del món, per tant les creences bàsiques que cadascú tenim, ens ajuden a comparar situacions noves amb experiències passades, a calcular riscos, a predir desenllaços i a prendre decisions basant-nos en records organitzats i categoritzats en funció d'aquestes mateixes creences. Les creences bàsiques són doncs, els conceptes essencials als quals ens atenem i que conformen la base de la nostra identitat, ja que defineixen els sentiments que cadascú té sobre si mateix i el to emocional de la seva vida, marquen els límits i actuen com a termes de referència per a la seva realització i benestar.

### **1.4.- Com identificar les creences.**

En relació a nosaltres mateixos, generalment les creences que més ens afecten són aquelles de les que en som menys conscients i per tant les que resulten més difícils d'identificar. En relació als altres, identificar les creences d'una persona ens ofereix la possibilitat de conèixer-la millor, d'establir una millor sintonia i, en definitiva, donar-nos l'oportunitat d'arribar a una relació més rica.

Si volem assabentar-nos de les creences que guien les conductes (les nostres o la dels altres) hem de fer preguntes com:

- Per què fas això?
- Quin significat té per a tu?
- Què passaria si no ho fessis?
- Què consideres enriquidor de tot això?

Les respostes que ens doni revelaran moltes pistes sobre les seves creences.

## 2. Tipus de creences.

---

### 2.1.- Les creences com a generalitzacions

Les creences poden ser generalitzacions sobre: **relacions causals, el significat de certes relacions i sobre la identitat.**

- **Les creences sobre una causa**

Les creences sobre la causa provenen dels filtres de l'experiència i són generalitzacions sobre relacions causals que es produeixen. Si jo crec que "X" és la causa de quelcom, jo provocaré "X" amb el meu comportament, si ho considero positiu, o faré el possible perquè "X" no succeeixi si ho considero negatiu.

Què creus que origina la indisciplina?. Si a la pregunta: que creus que origina l'autoestima dels nois i noies? jo responc que "no sentir-se acceptats per les persones del seu entorn", el meu comportament anirà adreçat a aconseguir unes dinàmiques grupals dins l'aula que afavoreixen la tolerància i l'acceptació, o si pel contrari a la pregunta: què creus que motiva les baralles al pati? Responc que els jocs que porten els alumnes, no deixaré que al centre es portin jocs per l'hora de l'esbarjo.

Allò que pensem que n'és la causa determinarà on buscarem la solució i, amb la nostra creença, trobarem el que estem buscant.

- **Les creences sobre el significat**

Les creences sobre el significat són generalitzacions sobre certes relacions que es tradueixen en comportaments congruents amb la creença. Si jo crec que la conflictivitat d'un grup és deguda a la meva manca de capacitat per liderar, possiblement no sabré veure altres variables que poden fer que el grup sigui conflictiu i em centraré en millorar la meva capacitat per conduir grups.

- **Les creences sobre la identitat**

Són generalitzacions que apleguen causes, significats i límits. Quins són els nostres límits personals? per què fem una cosa determinada? quin significat té una conducta?. Per exemple:

- "No valc per a res".
- "Puc aconseguir allò que em proposi".
- "No em mereixo aquest premi".
- "Puc arribar a ser director/a".

**Les creences negatives i limitadores sobre la identitat, són potser les més perilloses ja que en impedir el canvi dificulten la millora personal i professional.**

## **2.2.- Creences limitadores. Creences potenciadores**

### **2.2.1.- Creences potenciadores**

Creences potenciadores són totes aquelles creences que ens ajuden a millorar en tots els aspectes de la nostra vida i que ens ajuden a assolir els objectius que ens marquem. Cal que aprenguem a desenvolupar creences de caire positiu i que ensenyem als nostres alumnes la importància de generar aquest tipus de creences i les conseqüències de no fer-ho. **Les creences potenciadores generen una bona autoestima i un nivell de motivació alt.**

#### **L' Autoestima.**

L'autoestima és vital per a l'equilibri emocional d'una persona, de tal forma que una persona que tingui una autoestima baixa és una persona temerosa i insegura. L'educació rebuda en els primers anys de la vida determina l'autoestima inicial, encara que les circumstàncies, l'acceptació i el testimoni dels altres són algunes de les variables que també la conformen. La PNL ens diu que l'autoestima es genera a partir dels propis mapes interns en relació a les representacions d'un mateix. Si el que volem és millorar la nostra autoestima el que hem d'aconseguir és canviar aquestes representacions internes.

L'acceptació d'un mateix és la clau per aconseguir una autoestima alta; però, a més, ha d'anar acompanyada d'actituds com valorar-se positivament, reconèixer les capacitats, valors, personalitat, etc. Les experiències anteriors també són molt importants, ja que persones que han estat forçades a aconseguir objectius molt per sobre de les seves possibilitats reals i que per tant, s'han vist abocades al fracàs, arriben a la conclusió que les seves capacitats són inferiors a les de la resta de les persones.

#### **L'autoestima en els centres educatius.**

És evident la importància de l'autoestima en l'educació dels nostres alumnes. S'han fet molts estudis que indiquen la correlació positiva entre alta autoestima, rendiment escolar i maduresa personal. Si una de les variables que influeixen en l'autoestima és l'opinió dels altres, la que tingui una persona tan influent en la vida dels alumnes, com és la persona que l'educa, ha de pesar de forma significativa. És interessant de gravar en un magnetòfon les frases que més repetim els educadors quan ens dirigim

als alumnes amb major motivació i rendiment, i les que més sovint utilitzem amb els alumnes de cotes més baixes:

- *pots provar-ho, però ja t'avisó que no te'n sortiràs!*
- *mai no faràs res a la vida!*
- *segur que et sortirà bé, endavant!*
- *no fas res bé;*
- *segur que no ho has pensat abans de respondre.*

Estem millorant l'autoestima dels nostres alumnes quan els proposem objectius assumibles i que alhora suposen un repte per a ells. Res no és tan motivador com l'èxit i el reconeixement; per la qual cosa estem ajudant a l'èxit escolar en programar qualsevol activitat concebuda perquè els nostres alumnes assoleixin l'èxit. Si a més els reconeixem el que han assolit, estarem fent passes de gegant pel camí que els porta cap assolir una autoestima de caire positiu.

**La Motivació.** La motivació és una energia que dirigeix la conducta humana cap a un objectiu. La motivació es fonamenta en dos pilars de gran eficàcia:

- El **valor** que donem a l'objectiu a aconseguir.
- La **creença** que som capaços d'aconseguir-lo.

Si una persona té sòlidament construïts aquests dos pilars és capaç de trobar entorns adequats per portar a terme conductes adients per assolir les capacitats necessàries. Encara que és cert que d'altres aspectes també poden tenir una gran importància com: la persuasió i bon fer de les altres persones, el caire més o menys atractiu amb què se'ns presenta, l'esperit de sacrifici propi i d'altres hàbits com la constància, la disciplina, etc.

La motivació davant d'una tasca concreta dóna resposta a la pregunta "per què?" i localitza l'atenció en per què fem les coses per sobre del què fem.

Amb tot, hi ha dues coses que motiven a les persones per aconseguir l'èxit: la inspiració i la desesperació. La PNL ha descobert que aquest dos tipus de motivació funcionen de manera molt diferent i obtenen també resultats molt distints. Aquestes dues maneres de entendre la motivació s'anomenen en PNL "Direccions de Motivació". La "Direcció de Motivació" és un programa mental que afecta de manera directa la nostra vida. En els aspectes biològics o físics tothom desenvolupa motivacions en ambdues direccions: tothom es vol allunyar del dolor, la incomoditat i l'estrès, i acostar-se al plaer, la comoditat i la relaxació; per tant, tothom sap utilitzar les dues maneres

de motivar-se. La PNL ens diu que les persones tenim tendència a utilitzar prioritàriament un d'aquests models motivacionals.

La pregunta a fer-nos ara és: i quin dels dos models és millor? Ambdós models presenten avantatges i inconvenients. Algunes persones, per exemple, es senten tan motivades a acostar-se als seus objectius que ni tan sols es plantegen pensar en els problemes o dificultats amb què es poden trobar; d'altres estan tan motivades per allunyar-se que s'involucren massa en les situacions i els costa sortir-se'n. L'orientació "acostar-se a" està més centrada en els objectius que l'orientació "allunyar-se de" que és més adient en la identificació i resolució de problemes.

### **La motivació en els centres educatius**

En els centres educatius, el professorat, a l'hora de motivar als alumnes hem de tenir present aquestes dues maneres de viure la motivació. Els alumnes "acostar-se a" es motiven millor, quan porten a terme una tasca o activitat, amb premis, incentius i recompenses; els alumnes "allunyar-se de" són tot el contrari, per a ells els incentius no tenen gaire efectes, la seva motivació augmenta quan preveuen un càstig o una situació conflictiva com a resultat de la seva manca d'interès.

Tampoc hem d'oblidar que en un claustre hi ha docents que es motiven per "acostar-se a", o sigui que són persones centrades en els objectius, professors i professores que proposen, innoven, creen i d'altres que estan més centrats en els problemes i que sembla que tan sols vegin les qüestions negatives i els entrebancs. El millor dels primers és que fugen de la rutina i engresquen als companys, i el pitjor que moltes vegades tot queda en no res. El millor dels segons és que són realistes, que tenen la capacitat de preveure els imprevistos, d'analitzar les causes dels problemes i el pitjor és que moltes vegades són vistos com a persones negatives que aporten poc al grup.

El professorat dins de l'aula i sense adonar-se, pot contribuir a la desmotivació dels alumnes.

### **Deu maneres de desmotivar als alumnes o a un grup:**

1. Ignorar el que han aconseguit.
2. Assumir que sabem el que els importa sense preguntar.
3. Prendre els bons resultats com a norma.
4. Marcar fites impossibles d'aconseguir.
5. No facilitar recursos.
6. Ser sarcàstic o massa condescendent amb els resultats negatius.
7. Utilitzar la por i la competència desmesurada.



8. Apropiar-se del que han aconseguit els altres.
9. No acceptar que tothom es pot equivocar.
10. No consentir el fracàs.

### 2.2.2.- Creences limitadores

**Creences limitadores** són aquelles que influeixen negativament en el desenvolupament personal i professional de les persones. Les creences limitadores estan estretament relacionades amb: **la desesperança, la impotència i la manca d'autoestima.**

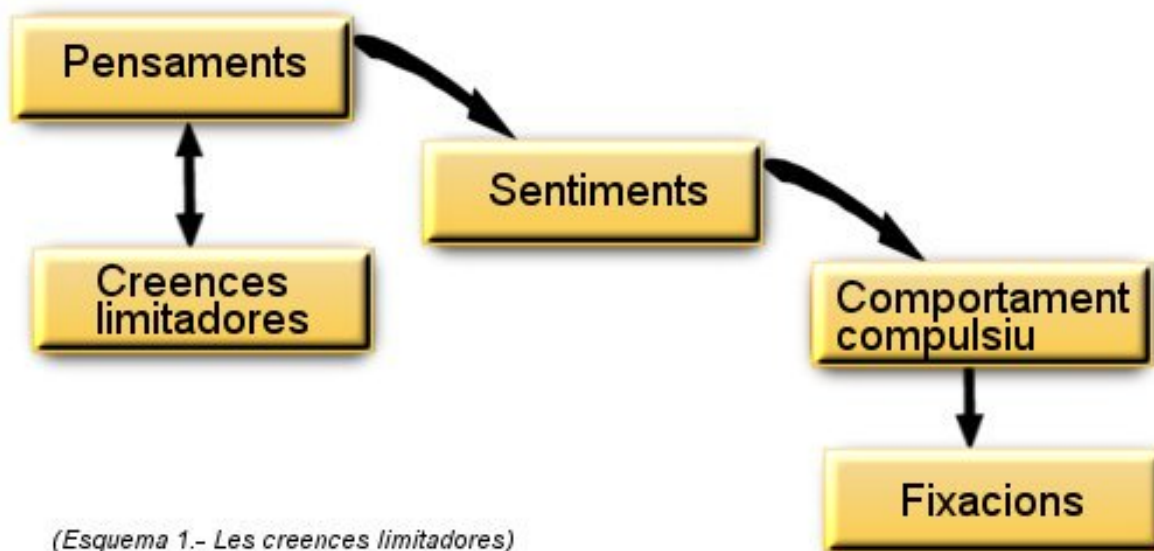
- **Desesperança:** Creença de què l'objectiu desitjat no es pot aconseguir mai, siguin quines siguin les nostres capacitats. Es caracteritza pels sentiments de *“decepció , desencant i desengany”* i fan que pensem: *“faci el que faci no canviarà res”*.
- **Impotència:** Creença de què l'objectiu desitjat es pot aconseguir, però que no és possible per a mi. Produeix el sentiments de: *frustració, fracàs, i angouxa* “i fan que pensem: *“jo no puc fer hi res”*
- **Manca de mèrit o d'autoestima:** Creença de què no ens mereixem aconseguir l'objectiu que desitgem. Es caracteritza per uns acusats sentiments *d'inferioritat i de desventura* i fan que pensem: *“ no valc per res, els altres són millors”*

Les creences limitadores actuen doncs com a “virus mentals”, ja que la seva capacitat de destrucció és tan important com la d'un virus biològic o informàtic. Un virus mental és una creença limitadora que s'arriba a convertir en una profecia que s'autocompleix. Els virus mentals estan formats per suposicions i pressuposicions que generalment no han estat verbalitzades i que estan aferrades a l'inconscient, fets que les fa més difícils d'identificar i de canviar.

És necessari valorar les conseqüències que poden tenir les creences limitadores, ja que aquestes repercuteixen en totes les accions que es vulguin emprendre, tant a nivell professional, com personal o familiar.

Les creences limitadores provoquen l'aparició de capacitats indesitjables, de conductes inadequades i de procurar-se entorns conseqüents amb aquestes creences.

Descobrir aquestes creences, tasca gens fàcil perquè algunes són inconscients, és el primer pas per intentar substituir-les per d'altres més útils o adients.



Per poder-se desenvolupar de manera harmònica les persones necessiten canviar les creences limitadores per altres de potenciadores que impliquin esperança en el futur, sensació de capacitat i responsabilitat i sentit de la vàlua i la pertinença, ja que tenir creences d'aquest tipus ens farà avançar en la nostra millora personal.

Algunes estratègies per canviar les nostres conductes i aconseguir creences positives:

- **Treure forces de flaquesa:**
  - Quant que m'agradaria de no haver d'anar a la xerrada d'aquesta nit
  - + Estic desitjant d'anar a la xerrada d'avui, segur que podré aprendre coses interessants.
- **Deixar de fer-se la víctima:**
  - El meu cap encara no m'ha dit res de la proposta que vaig presentar i estic patint.
  - + Avui preguntaré què ha passat amb la meva proposta.
- **Preocupar-se de si mateix:**
  - He perdut la meva vida, mai no m'ha passat res de bo.
  - + Avui és el primer dia de la resta de la meva vida. He decidit de donar-me un premi. Me'l mereixo.

- **La imatge d'un mateix:**
  - M'espanta la xerrada que he de fer la setmana vinent.
  - +He preparat molt bé la xerrada. Els interessarà molt.
  
- **Evitar frases negatives:**
  - Estic ple de por.
  - +Estic tranquil i relaxat.
  
- **Repetir-se els pensaments positius una vegada i una altra .**
  - L'entrevista amb la família de l'Eva serà conflictiva.
  - + Tenim els mateixos objectius i per tant serà una entrevista profitosa.

### **3. El poder de les creences.**

---

#### **3.1.- La influència de les creences.**

Les creences poden modelar, afectar i fins i tot determinar el grau d'intel·ligència, la salut, el tipus de relacions que es mantenen, la creativitat, l'èxit personal, la felicitat, etc. El cervell reacciona i canvia quan a la vida cobra importància una convicció i una certesa personal profunda. Les creences i les conviccions són part del nostres pensaments i per tant del nostre cervell. Quan pensem construïm representacions internes o actuem per una creença profunda.

Les creences que tenim tenen una influència determinant en la nostra vida ja que preveuen el que esdevindrà i ens hi predisposen fent de filtre i/o catalitzador perquè passi allò que la confirmi. Les creences poden ser limitadores o potenciadores i això dependrà de la direcció que prenguin els nostres estats interns en processar una experiència.

A causa de l'efecte de profecies de necessari compliment, les creences influeixen en el nostre comportament ja que poden afavorir una determinada conducta o inhibir-la. Si crec que "puc treure un resultat positiu en el proper examen" activaré totes les meves capacitats perquè resulti així i molt probablement resultarà d'aquesta manera.

### 3.2.-Les creences i els canvis a la nostra vida.

El poder de les creences radica en el fet que tenen una gran tendència a tornar-se veritat. Si provem de canviar una sola creença, de retruc també canviarà una bona part del nostre comportament. Per tot això, identificar i netejar les nostres creences limitadores resulta bàsic per al creixement personal. La pregunta que ens hem de fer arran de qualsevol creença és: "Per a què és útil aquesta creença?, de què em serveix?".

Si una persona comprèn que l'única cosa que s'interposa entre la situació actual problemàtica i l'objectiu que persegueix és una creença, pot començar provant d'adoptar-ne una de nova simplement obrant com si ja fos certa. I llavors preguntar-se:

- Quines noves accions realitzaria si em cregués aquesta nova creença?
- Quines coses que ara faig canviarien?
- De quines coses seria capaç?

I és que si ens comportéssim com si les coses fossin certes, algunes tasques ens resultarien molt més fàcils. **"Tant si creus que pots com si creus que no pots, tens la raó"**.

### 3.3.- Les creences i les expectatives.

Les creences i les expectatives determinen la quantitat d'esforç que s'està disposat a invertir a l'hora d'aconseguir un objectiu i la durada d'aquest. Quan veritablement ens creiem una cosa ens comportem de manera congruent amb aquesta creença. Amb tot, podem dir que les expectatives que generen les creences constitueixen la principal font de motivació per a l' ésser humà. Per a la PNL "l'expectativa" és un "mapa mental" que relaciona accions i conseqüències futures. Mapa que reflecteix el nostre comportament i les conseqüències que pot tenir aquest comportament. Quan aquests "mapes mentals" estan fermament arrelats poden influir sobre nosaltres amb més força que la pròpia realitat.

Hi ha creences tenen a veure amb l'**expectativa de l'objectiu**, cosa que vol dir que creiem que el nostre objectiu es pot assolir. Quan falla l'expectativa d'objectiu pot aparèixer la desesperança. Per exemple, "això no hi ha qui ho aturi", "si fins ara no hi ha hagut qui ho aconseguís, no cal intentar-ho", "això és impossible d'aconseguir", "contra això no es pot lluitar". L'expectativa d'objectiu està relacionada amb el grau en

què la persona espera que les capacitats i els comportaments que està aprenent o en els que s'està implicant arribin realment a produir els resultats esperats.

D'altres vegades una creença es relaciona amb la nostra **expectativa d'autoeficàcia**. És a dir, que creiem que l'objectiu es pot aconseguir i que nosaltres tenim el que fa falta per aconseguir-lo. Quan falla l'expectativa d'autoeficàcia apareix la impotència. Per exemple, "jo no seria capaç", "no em veig amb suficient empenta", "no sé com fer-ho". L'expectativa d'autoeficàcia es relaciona amb el grau de confiança que cadascú té en la seva pròpia eficàcia o en la seva capacitat per aprendre noves habilitats o per incorporar comportaments que facilitin el que es vol aconseguir.

### 3.4.- Les creences i la lògica

Contràriament al que es pot pensar, les creences no tenen cap relació amb la lògica, i per això és inútil intentar canviar les creences pròpies o dels altres fent notar quant d'il·lògiques poden ser determinades creences. Si jo crec que "el treball en equip és una pèrdua de temps", per més que llegeixi llibres de pedagogia o faci activitats de formació que demostrin el contrari, la meua resposta, fins que el meu mapa mental no canviï serà de l'estil "ja sé que en determinats llocs funciona, però a mi em va millor treballar en solitari". És impossible canviar les pròpies creences o la dels altres a partir de la lògica. Les creences estan fortament assumides i ens donen una gran seguretat psicològica

### 3.5.- Les creences i els mapes mentals

El que percebem del nostre entorn està filtrat per les vivències anteriors, per la cultura, el llenguatge, els valors, les creences, els interessos i les suposicions. Cadascú viu la seva realitat única, construïda per les experiències i les impressions que ha tingut, i actua d'acord amb aquest model del món que ens hem creat. Les coses es perceben de manera subjectiva, i és això el que determina la nostra manera particular de veure el món. Aquesta visió es com un mapa del món, orienta el nostre comportament i determina les nostres reaccions i les nostres eleccions, però no és el món en si mateix.

Podrem entendre i conviure millor amb els altres si coneixem el seu model del món, el mapa pel qual es guia. Un model pobre pot ser causa de conflictes personals i interpersonals. La vida de les persones està subjecta a in comptables limitacions, les possibilitats d'empobriment del nostre model son nombroses. El que més ens limita és

l'entorn en què ens desenvolupem i les experiències externes que es perceben amb els sentits.

**El nostre model del món no és el món.** Tres filtres (neurològics, sociogenètics i personals) fan que la realitat s'identifiqui amb les experiències que vivim. Per construir el nostre univers personal i mantenir l'estabilitat utilitzem tres capacitats: **la generalització, la selecció i la distorsió.**

El model del món d'una persona es compon de les seves percepcions presents així com de la totalitat de les seves representacions analògiques i digitals que fan referència al passat, al present i al futur: sentiments, pensaments, decisions, conviccions, records i anticipacions. Tot això conforma el contingut del seu model del món.

Per a la nostra pau interior és vital de comprendre la distinció entre canviar el món i canviar la idea que ens en fem. No es tracta de canviar el món, sinó d'enriquir l'experiència que en tenim.

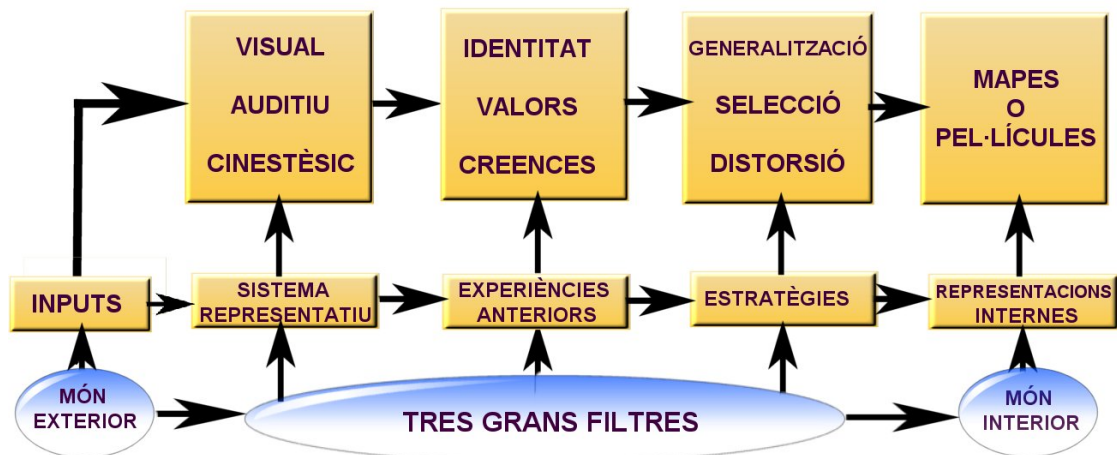
### **I com ho fem per crear-nos els nostres mapes?**

Podem identificar tres mecanismes generals amb els quals, depenent de la nostra actitud, podem enfrontar-nos efectivament al món o derrotar-nos a nosaltres mateixos.

Aquestes tres maneres principals són:

- En primer lloc, **seleccionem** part de la nostra experiència. De totes les imatges, sons, sensacions, sabors i olors, tan sols som conscients d'uns quants. La selecció és fonamental, filtrem la nostra experiència a través del sedàs de les nostres creences, interessos i estat de salut i d'ànim. Per exemple: aïllem el nostre pensament del soroll ambiental i ens fixem en una sola persona enmig d'una multitud.
- En segon lloc, **distorsionem** les experiències donant més importància a les unes i restant-ne a les altres. Així donem sentit i valor a allò que ens passa. La distorsió és la base de la creativitat i de l'art, però també de la suspicàcia i de la falta d'entesa. Per exemple: no valorem coses positives que ens afecten perquè creiem que som uns inútils.
- En tercer lloc, **generalitzem** a partir de les nostres experiències, deduint lleis a partir d'un nombre reduït de casos. La generalització ens permet d'afrontar allò que

és desconegut en base a allò que ja coneixem. No obstant, pot ser un problema escollir un mal exemple per generalitzar. Per exemple: m'han deixat sol i crec que ningú no m'estima.



(Esquema 2.- Com ens fem els nostres mapes.)

Les persones que tenen tendència a esborrar poden aparèixer com a insensibles. Les persones que distorsionen poden ser massa sensibles als altres i buscar doble sentit a allò que senten. I les persones que generalitzen massa poden ser inflexibles.

Una bona comunicació amb els altres, es basa a conèixer el mapa del receptor i adaptar-s'hi tant com es pugui. Aquest mapa tindrà relació amb les seves representacions internes i, per tant, vindrà donat en clau visual, auditiva o cinestèsica.

## **4. Les creences i els nivells lògics de pensament.**

---

Encara que s'intenti raonar amb una persona sobre l'absurd d'una creença, difícilment la canviarà perquè les creences estan fortament arrelades i ens donen una gran seguretat psicològica.

Ja que les creences es troben en un nivell diferent del de la conducta i del de les aptituds, no canvien segons les mateixes normes; és a dir, que, quan es té una creença, cap evidència ambiental ni conductual no la canviarà ja que les creences no estan basades en la realitat. Les creences tracten de coses que ningú no pot saber realment.

La piràmide dels nivells lògics de pensament proposa que dins de cada individu o grup existeix una jerarquia natural de nivells, i que cada nivell té una repercussió directa en el nivell inferior. Canviar quelcom en un nivell superior incidirà en els nivells inferiors provocant canvis en aquests últims; per exemple si el que volem canviar és el comportament, hem de treballar les capacitats o les creences.

Els problemes apareixen per una manca d'equilibri entre els diferents estats. Quan una persona experimenta qualsevol tipus de dificultat, el que ens hem de preguntar és: aquesta dificultat prové del seu entorn? És resultat de la seva conducta inadequada en aquest entorn? És resultat de l'estratègia que utilitza? No té les creences adequades? Pateix algun conflicte d'identitat?.

Les principals regles dels nivells lògics de pensament són:

- La funció de cada nivell consisteix en organitzar la informació del nivell immediatament superior.
- El canvi en un nivell superior afectarà, quasi amb tota seguretat, en els nivells inferiors
- Un canvi en un nivell inferior no té per què afectar necessàriament a un nivell superior.
- Un nivell inferior mal estructurat perjudica als nivells superiors.





(Esquema 3.- La Piràmide dels nivells lògics)

#### ▪ El nivell de l'entorn

El nostre entorn és el context extern en que tenen lloc les nostres interaccions i els nostres comportaments. "Entorn" es tot allò que percebem com ubicat "fora" de nosaltres. Un "entorn" determinat està format per factors com el tipus d'espai, les condicions climàtiques, l'alimentació, el soroll, etc que envolten a una persona. Els factors de l'entorn determinen les oportunitats o restriccions externes a les que el subjecte ha de reaccionar. Quan naixem, el primer que fem és enfrontar-nos i experimentar amb l'entorn que ens envolta i aprenem a sobreviure acostant-nos al que ens produeix plaer i allunyant-nos del que ens genera patiment procurant-nos entorns el més acollidors possible. Si algun dels aspectes d'aquest nivell (espai físic, moments o persones) no és comprès i/o assimilat correctament pot repercutir en el desenvolupament harmònic de la persona. El procés d'aprenentatge en aquest nivell dura tota la vida, però és fonamental que es consolidin unes conductes entre els 0 i els 3 anys, quan l'infant estableix les bases del seu futur desenvolupament.

En el nivell entorn, és on executem les accions. Inclou tant l'entorn natural, com el familiar, social o laboral, és el plató de la nostra vida.

L'"entorn" dona resposta a les preguntes: "quan"? "on"? i "amb qui"? Ex: Quan, on i amb qui vull aconseguir un objectiu determinat?

- **El nivell del comportament o conducta**

El comportament o conducta es construeix amb les accions i reaccions provocades per l'entorn. Dóna resposta a les preguntes relacionades amb el "què"? Ex: Què he de fer per aconseguir el meu objectiu? A partir dels primers anys de vida (2/3) la persona comença l'aprenentatge conscient de les conductes: parlar, caminar, manipular certs objectes, etc. i és en aquests anys que l'infant experimenta i assimila les accions bàsiques que desenvoluparà d'adult observant i imitant el que les persones del seu entorn fan davant seu, encara que aquests no en siguin conscients: maneres de parlar, de moure's, d'enfadarse, de riure, de comunicar, són apreses i reproduïdes.

- **El nivell de les capacitats**

Les capacitats són les competències i les aptituds que adquirim per poder posar en pràctica el nostre comportament; per tant condueixen i orienten les nostres accions i estan directament relacionades amb els nostres mapes mentals. Les capacitats donen resposta al "com"? Ex: Com ho he de fer per aconseguir aquest objectiu?. A partir dels 6/7 anys els infants comencen a ser conscients de la realitat que els envolta i tenen la capacitat de relacionar les seves pròpies conductes i les dels altres amb les conseqüències que aquestes generen. L'important en aquest punt és desenvolupar habilitats

- **El nivell de les creences i dels valors**

Les creences i els valors proporcionen la base ideològica de la nostra personalitat. Les creences són afirmacions personals de tot allò que considerem veritats absolutes i que de manera conscient o inconscient afecten a la visió que tenim de nosaltres mateixos i del món en general, i els valors que tenim ens indiquen quines són aquelles capacitats que hem de desenvolupar per assolir els diferents objectius que ens poden marcar les nostres creences. Les creences donen resposta al "per què"? i els valors donen resposta al "per a què"? Ex: Per què i per a què vull aconseguir aquest objectiu?

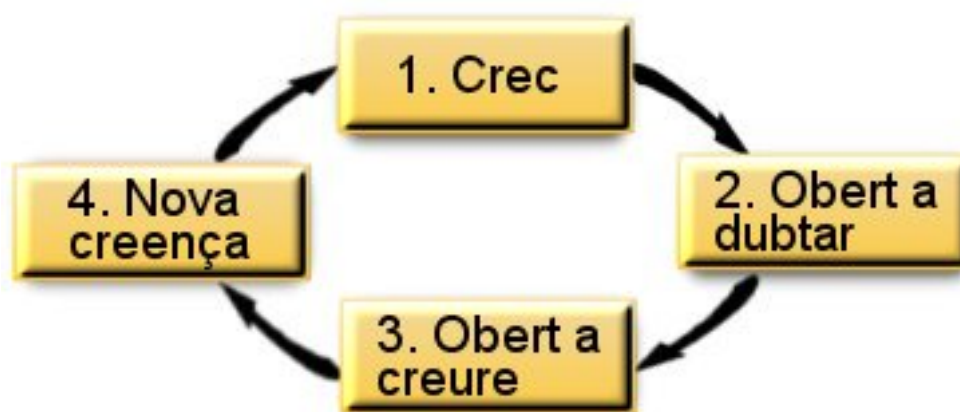
- **El nivell de la identitat**

La identitat és el sentiment que tenim de ser "un" i "únic". La identitat determina el "propòsit general" i dóna forma a les creences i als valors. Respon al "qui"? Ex.: Qui serè o qui sóc si aconseguixo el meu objectiu? La identitat és com el tronc de l'arbre de la vida que té com arrels tots els altres nivells.

## 5. Com canviar creences.

---

Al llarg de la nostra vida tothom descarta de manera fàcil i automàtica un bon nombre de creences. Podríem dir que existeix un “cicle natural” per al canvi de creences. Aquest cicle s’inicia de manera “natural” quan estem més oberts a dubtar d’allò que fins aquell moment era una veritat inqüestionable, fet que dóna pas a estar cada vegada més oberts a creure que una altra creença es possible, i quan la nova creença s’instaura com a evidència és quan l’adoptem com a pròpia.



(Esquema 4.- El cicle del canvi de creences)

La dificultat sorgeix quan volem canviar creences de manera conscient sense seguir aquest “cicle natural de canvi de creences”, o sigui quan intentem canviar-les “atacant-les” o “reprimint-les” ja que de manera racional sabem i hem comprovat que són creences limitadores que ens impedeixen créixer com a éssers humans i que incideixen de manera negativa en els aprenentatges, la salut o en les relacions que mantenim amb l’entorn.

En aquest punt no podem oblidar que moltes creences limitadores s’han desenvolupat amb l’objectiu d’aconseguir algun propòsit (sovint inconscient) de caire beneficiós per a nosaltres, o s’han generat com a conseqüència d’acceptar com a inevitables situacions i comportaments; per tant es fa del tot necessari a l’hora de canviar una creença, identificar quina és la seva finalitat última o la seva intenció positiva i buscar-ne de noves que aconseguixin els mateixos objectius.

**Tenint en compte els nivells lògics, es considera que els canvis poden ser:**

- **Evolutius:** canvis a nivell d'identitat.
- **Generatius:** canvis a nivell de creences i capacitats.
- **Remediatius:** canvis a nivell de comportament i ambient

**Per canviar una creença podem seguir els passos següents:**

1. Definir la creença limitadora que volem canviar. (*ex: el treball en equip no és eficaç*)
2. Esbrinar quina és la intenció positiva que té la creença que volem canviar (*ex: ningú qüestionarà les meves idees*)
3. Redefinir part de la creença limitadora, de manera que el canvi no es visqui de manera agressiva

## **6. Les creences en l'entorn educatiu.**

---

Les creences i els valors compartits són el ciment que manté unit a un equip docent. En tota organització les creences no s'expressen de manera oberta sinó en forma de pressuposicions i conductes no verbals; és important esbrinar quines són les nostres creences reals en relació a la tasca educativa encara que aquestes no siguin el que podríem anomenar "políticament correctes" ja que elles determinaran la nostra actitud i les nostres conductes i per tant, la qualitat i la idoneïtat del nostre treball.

Com a docents és important que generem creences positives i potenciadores en relació a la nostra tasca educativa i als alumnes en general, ja que aquestes repercutiran de manera directa en la nostra millora professional i en els aprenentatges de tot tipus que fan els alumnes.

**Creences positives dins de l'entorn educatiu:**

- Les persones canvien quan es donen compte del potencial que tenen per a canviar les coses.
- Un entusiasta disposat a equivocar-se és preferible a un indecís que no s'equivoca mai. El primer pot encertar, el segon no ho farà mai.
- Poques coses són tan útils per a una persona com donar-li responsabilitat i demostrar-li la nostra confiança.
- Qui pot canviar els seus pensaments pot canviar el seu destí.
- L'educació és conduir cap a l'exterior allò que ja existeix a l'interior dels alumnes.

- És intentant l'impossible quan es realitza el possible.
- Necessitem més models a imitar que crítics que actuïn constantment.
- El fracàs escolar neix de convertir els exàmens en sanció social i no en acció pedagògica.
- No es pot educar en sèrie. Cal un mestre intel·ligent que sàpiga comprendre.
- L'objectiu de l'educació és preparar-se per educar-nos a nosaltres mateixos.
- Un sistema escolar que no tingui les famílies com a fonament és igual que un cubell amb un forat al fons.
- Saber educar els infants és saber negociar amb la seva realitat
- Un professor ha de tenir la màxima autoritat però el mínim poder.
- Hi ha dos tipus d'educació: la que t'ensenya a guanyar-te la vida i la que t'ensenya a viure.
- Els nens són missatges que enviem al futur.

## **7. Les creences com a generadores de conductes.**

---

### **7.1.- L'origen de les conductes.**

La nostra conducta és el resultat de l'estat d'ànim en el qual ens trobem i un estat d'ànim és la suma de milions de processos neurològics que es produeixen en el nostre interior. Molts dels estats interns passen per nosaltres sense ser dirigits conscientment. Veiem alguna cosa i, com a conseqüència, caiem en un estat determinat, que pot ser estimulants o incapacitants. La diferència entre els que fracassen i els que triomfen és la que hi ha entre els que no saben posar-se en un estat afirmatiu i els que sí que ho saben fer. De manera que la clau per triomfar és saber com dirigir els nostres estats i com usar-los. Qui crea l'estat en què estem ara mateix? En primer lloc les nostres representacions internes i en segon lloc les nostres condicions fisiològiques i l'ús que en fem:

- **Les representacions internes** són tot allò que veiem mentalment o imaginem i com ho veiem; i el que escoltem o ens diem mentalment i de quina manera ho fem.
- **La fisiologia** són totes les manifestacions físiques que acompanyen o intervenen en la creació dels estats interns: postura, moviment, reaccions bioquímiques, respiració, ritme cardíac, etc.

Canviar els estats d'ànim implica modificar les representacions internes i també modificar la fisiologia:

- Quan un es troba físicament perfecte percep el món d'una manera més positiva.
- Quan un percep una cosa com a molesta o difícil també el cos es posa tens.

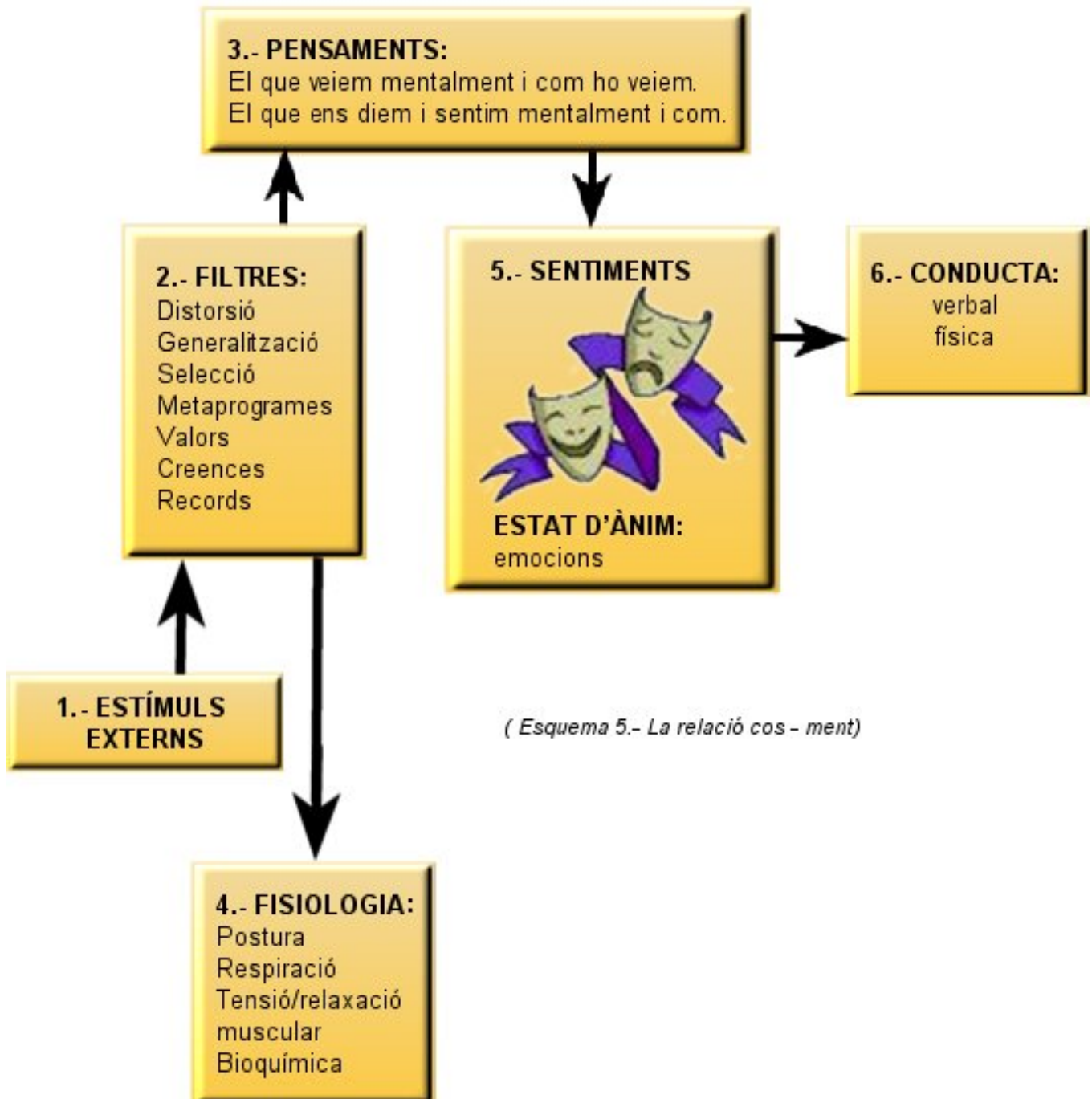
Així tots dos factors, representacions internes i fisiologia, s'influeixen sempre mútuament per crear l'estat en què ens trobem. D'això deduïm que per controlar i dirigir la nostra conducta hem de controlar i dirigir els nostres estats i que per aconseguir-ho hem de controlar i dirigir tant les nostres representacions internes com la nostra fisiologia.

La major part de les decisions que afecten el nostre comportament procedeixen principalment de la informació que ens proporcionen tres sentits: vista, oïda i tacte. Aquests receptors especialitzats transmeten els estímuls externs al cervell i aquest, a través d'un procés de generalització, distorsió i supressió, filtra els senyals elèctrics i els transforma en una representació interna. D'aquesta manera la representació interna no és exactament l'esdeveniment en si sinó una reelaboració interior i personalitzada. La ment d'una persona no pot utilitzar tots els senyals que li arriben. Per això el cervell filtra la informació i selecciona tan sols la que necessita, o la que espera necessitar per al futur, i deixa que la ment conscient ignori tota la resta.

Aquest procés de filtrat explica la immensa varietat de la percepció humana. Dues persones que han vist el mateix accident l'expliquen de formes molt diferents.

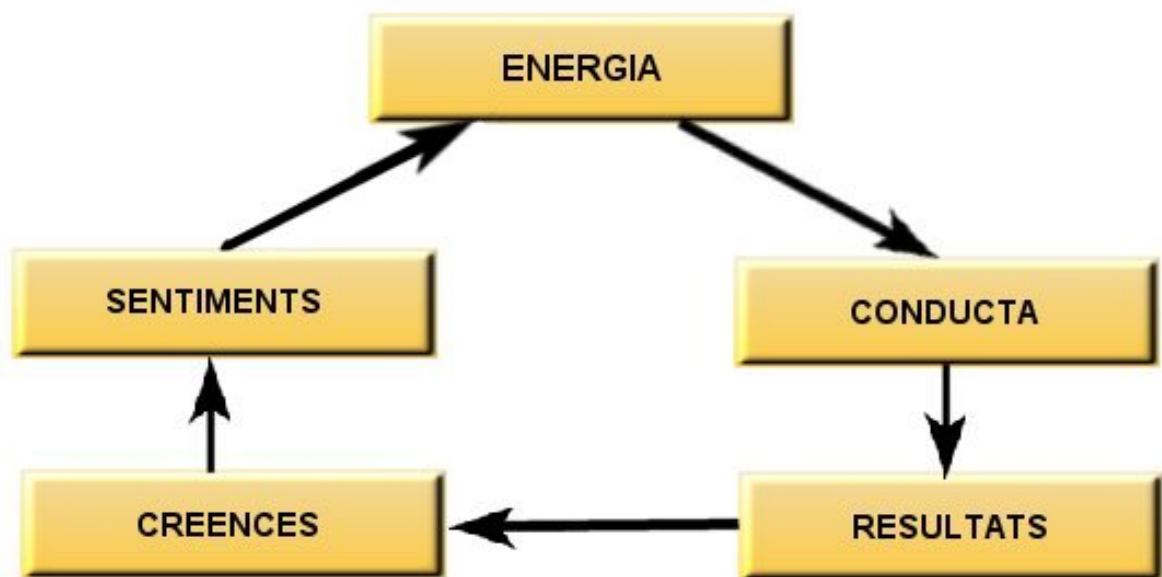
“El mapa no és el territori”: Això significa que les representacions internes no són la reproducció exacta d'un esdeveniment, sinó una interpretació filtrada a través de creences, actituds, valors i metaprogrames.

Ja que no sabem el que són les coses a la realitat, sinó tan sols com ens les representem a nosaltres mateixos, per què no ens les representem de manera que augmentin les nostres possibilitats i no crear-nos limitacions? La clau per aconseguir-ho és la gestió de la memòria. Tota experiència ens ofereix diversos aspectes a enfocar, des de veure-la amb una òptica positiva a una de totalment negativa.



## 7.2.- Les conductes com a generadores d'actituds.

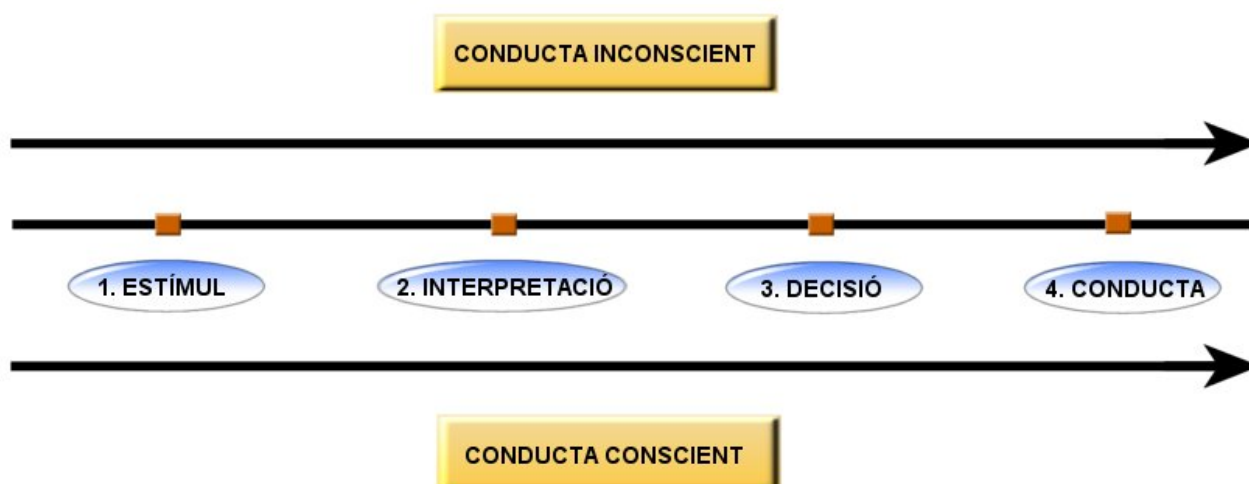
Suposem que demà al migdia tenim una reunió de cicle que hem de presidir. Però estem convençuts que no la sabrem conduir de forma positiva. Quines energies activarem si tenim aquest convenciment? No gaires perquè ens hem dit a nosaltres mateixos que “no en sabem”. I si pensem així, les nostres accions seran enèrgiques, congruents i afirmatives? No és gens probable. Si estem segurs que fracassarem... Per què emprendre un gran esforç?



(Esquema 6.- Creences i expectatives)

Així doncs, hem començat per un sistema de creences que remarca allò que no sortirà bé i això comunica al sistema nerviós l'ordre de reaccionar d'una manera determinada. S'ha activat una proporció molt petita del nostre potencial i això portarà a activar accions plenes de dubtes i de poca fermesa. Quins resultats es poden derivar de tot això? De ben segur mediocres, cosa que potenciarà les nostres creences i ens conduirà a un nou potencial de poc entusiasme. Hem tornat a entrar en un cicle de poca autoestima i d'una profecia que s'autocompleix.





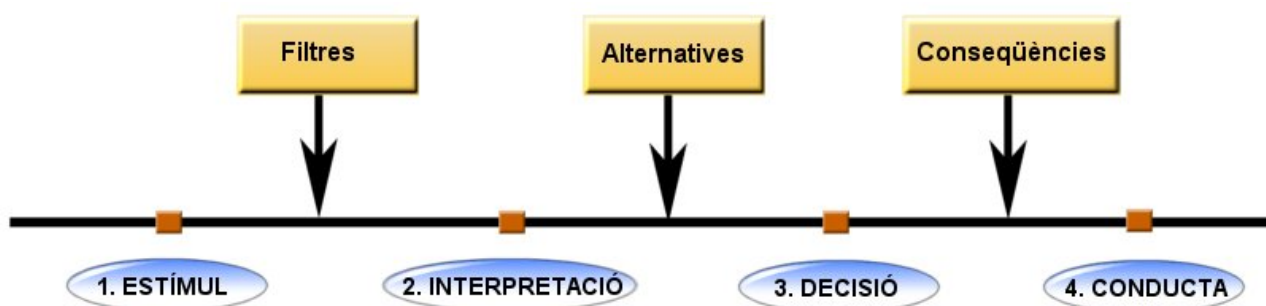
(Esquema 7.- Estímul - Conducta 1)

**1.- Estímul extern.** Fa referència al que ens impacta de l'entorn on ens trobem. Per exemple: un alumne o un company ens contradiu sempre que pot.

**2.- La interpretació.** A partir del mapa mental de la situació i de les meves representacions internes del fet que em contradiguin, determinarà la decisió a prendre. Si la meva interpretació és: "està passant un mal moment" o "vol cridar l'atenció" la decisió que prendré serà molt diferent que si la interpretació que faig és: "em tenen mania" o "no tenen interès per aprendre". No hem d'oblidar que les interpretacions que fem dels fets i de les coses modifiquen els nostres mapes mentals.

**3.- La decisió.** Segons l'anàlisi que hem fet d'una situació a partir de la interpretació que li hem donat, la nostra decisió serà més o menys encertada o adequada. És força important que entre la interpretació i la decisió existeixi una anàlisi acurada de totes les alternatives possibles i de les conseqüències que generen aquestes alternatives. Tant en el cas de que la interpretació hagi estat positiva o negativa: "van per mi" o "està passant un mal moment", les decisions que podem prendre poden tenir un resultat negatiu. En el cas negatiu està molt clar, pensar d'aquesta manera ens produirà: desmotivació, estrès, sensació d'acorralament, etc. En el cas positiu el que pot passar és que la decisió que he pres si no ha estat reflexionada, em porti a mig termini o a la llarga a una situació més complicada o difícil, com podria ser en aquest cas la pèrdua de l'autoritat o de la pròpia autoestima.

**4.- La conducta.** La conducta és la resposta específica i concreta que es dona a un estímul que s'ha rebut i està determinada per la interpretació que s'ha fet d'aquest estímul i la decisió que s'ha pres en relació a ell. Tot aquest procés es porta a terme sempre de manera més o menys conscient cada vegada que es rep un estímul. Com a docents és molt important que reflexionem quina és la nostra conducta i quines són les respostes conductuals que ens donen els alumnes, ja que d'aquesta manera millorarem tant la nostra resposta educativa com la relació que mantenim amb els alumnes.



(Esquema 8.- Estímul - Conducta 2)

## **8. La importància de saber formular-se objectius.**

Una de les maneres de donar-li sentit a la vida consisteix en viure el més d'acord possible amb les nostres creences i tenir una meta o objectius que ens permetin créixer i sentir-nos vius. Aprendre a formular objectius ens ajudarà en aquests procés de creixement personal, ja que quan més precisa i positivament puguem definir el que volem, i quan més programem el cervell per buscar i advertir possibilitats, tant més segurs estarem d'obtenir el que volem. Les oportunitats existeixen quan són reconegudes com a tals. Un problema ben definit i uns objectius enunciats amb precisió suposen un percentatge molt alt de la solució.

**Un objectiu ben elaborat ha de complir els següents requisits:**

1. Ha de ser el més concret possible i estar enfocat vers una situació específica.
2. Ha d'estar definit amb precisió. Un objectiu es pot definir en diverses fites parcials encaminades a aconseguir un objectiu final.
3. Ha d'estar enunciat de manera positiva. És més fàcil anar-se acostant al que es vol que allunyar-se del que no es vol.

4. Ha d'estar raonablement dins de les pròpies possibilitats. Tan sols es poden establir objectius per a un mateix. Els objectius que es basen en les actuacions d'altres persones no estan ben elaborats, ja que si la gent no respon de la manera que es volia et quedés aturat i probablement frustrat.
5. Ha d'implicar a diferents sentits. Els sentits són molt importants durant el procés d'assimilació interna d' informació.
6. Ha de tenir ben definits els recursos que són necessaris per aconseguir-lo.
7. Ha de ser ecològic. No ha de perjudicar a ningú ni a un mateix, ni en el present ni en el futur.

**Per concretar de manera efectiva un objectiu ens hem de respondre a les següents preguntes:**

▪ **Què és el que vull?**

Formulo l'objectiu:

- en terminis tangibles, es a dir amb data concreta.
- amb un llenguatge positiu, perquè les paraules positives són autosuggestives i condicionen la ment de manera positiva.
- de manera realista. Utilitzo el "jo" perquè el meu objectiu depèn de mi.

▪ **Quin serà el meu benefici personal?**

Determino amb precisió el que crec m'aportarà aconseguir el meu objectiu.

▪ **Com sabré que he aconseguit l'objectiu?**

Imagino el que veuré, escoltaré i sentiré quan aconsegueixi el meu objectiu. Els nostres sentits són indicadors molt precisos, i determinar anticipadament els signes sensorials del meu èxit m'anima a seguir endavant. Quantifico el resultat del meu objectiu.

▪ **Quins són els impediments per aconseguir l'objectiu?**

Enfronto amb decisió els obstacles que puc trobar i busco solucions per superar-los.

▪ **Quins recursos necessito?**

Valoro els recursos personals que ja tinc i determino els recursos que em falten per aconseguir-los.

- **Com ho faré?**

Identifico les diferents actuacions necessàries per aconseguir el meu objectiu, les organitzo, les planifico i les executo.

**Definits d'aquesta manera els objectius són: precisos, realistes, positius, mesurables i equilibrats.**

## **TERCERA PART: PNL I COMUNICACIÓ**

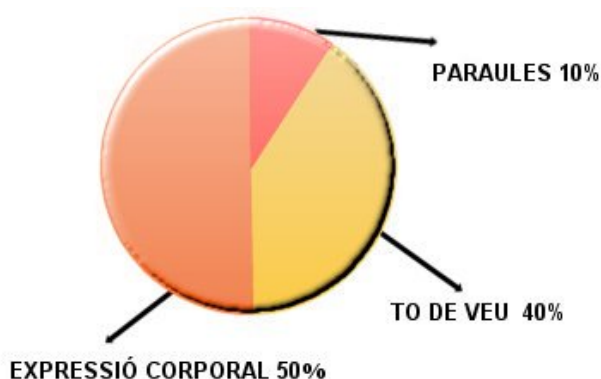
## 1. Què és la comunicació?

La comunicació és una paraula que comprèn qualsevol mena de relació interpersonal, des d'una conversa, l'ensenyament, la negociació, una xerrada, etc. La comunicació pot definir-se com el sistema de comportament integrat que regularitza i fa possible les relacions entre les persones.

Quan ens comuniquem amb una altra persona escoltem les seves respostes i reaccionem d'acord amb els nostres pensaments i sentiments. La nostra conducta vindrà determinada per les respostes internes a allò que veiem i escoltem. Tan sols posant atenció al nostre interlocutor ens formem una idea clara d'allò que direm o farem a continuació; el nostre interlocutor ens respondrà de la mateixa manera.

Ens comuniquem mitjançant les paraules, la qualitat de veu i també amb el cos: postures, gestos, expressions. **És impossible no comunicar.**

Provem a dir la frase: **“Quina classe més bona que em toca ara!”** amb tres missatges emocionals: alegre, amenaçador i sarcàstic. Les persones que ens escolten hauran d'identificar de quin es tracta. Quan els nostres interlocutors no ens captin el sentit del missatge aprendrem quins canvis hem d'introduir en les tonalitats i en les expressions corporals per millorar l'eficàcia de la nostra comunicació.



( Esquema 9.- Percentatge comunicació)

Aquests percentatges varien segons la situació concreta, però de forma molt clara la suma del to de veu i de l'expressió corporal (regulats per la part inconscient de la nostra ment) són més importants que les paraules pronunciades.

Si les paraules són el **contingut** del missatge, les postures, gestos, expressió i to de veu són el **context** en el qual el missatge queda emmarcat, i tots junts donen sentit a la comunicació. És de vital importància mantenir una coherència total entre el contingut i el context d'una comunicació per conservar un grau de credibilitat i de confiança elevats entre la persona comunicadora i la persona receptora. Si una persona ens diu que està tranquil·la i còmoda, mentre corporalment està:

- asseguda a la punta de la cadira,

- movent inquietament un dels peus,
- amb la respiració accelerada,
- amb un to de veu molt alt o molt baix,
- etc.

Ens estarà mostrant un nivell d'incongruència alt entre el que diu i el seu estat d'ànim.

**En el camp docent bona part de la nostra eficàcia com a educadors es basa en aprofitar positivament totes les nostres habilitats comunicatives.**

## **2. Comunicació i sistemes representatius.**

---

El bucle de la comunicació comença en els nostres sentits ja que les portes de la percepció són els sentits. Utilitzem els sentits externament per percebre el món i interiorment per representar-nos l'experiència a nosaltres mateixos.

La comunicació comença amb els nostres pensaments i després utilitzem les paraules, el to de veu i el llenguatge corporal per transmetre'ls a una altra persona.

Les formes com recollim, emmagatzemem i codifiquem la informació a la nostra ment es coneixen amb el nom de **sistemes representatius**. Els tres sistemes representatius primaris són:

- el sistema visual (V);
- el sistema auditiu (A);
- el sistema del tacte o cinestèsic (C).

Sense oblidar un altre sistema representatiu: el sistema olfactiu i gustatiu (O). Aquest sistema representatiu no està tan generalitzat, però no per això s'ha d'oblidar.

## **3. Els aprenentatges i els sistemes representatius.**

---

### **3.1.- Els sistemes representatius dels alumnes.**

Si a l'hora de recollir la informació de l'exterior tothom tenim un canal o sistema representatiu preferent i que utilitzem amb més freqüència. Hi ha qui és capaç de recordar amb claredat una imatge o de visualitzar quelcom; altres donen més importància al que senten, a les emocions o sentiments que els produeix allò que estan vivint; i també hi ha qui recorda el que ha escoltat amb gran facilitat. Cadascú

registra la realitat a la seva manera i la representació mental que es fa no s'assemblarà en res a la que s'ha fet el seu veí.

És força important que com a docents, en el moment de comunicar-nos amb els alumnes per introduir uns nous coneixements o per reforçar el nostre missatge, utilitzem estratègies comunicatives que facilitin la comunicació amb tot el grup, sigui quin sigui el sistema representatiu de cada alumne. Si vull treballar l'esquelet humà, per exemple, utilitzaré la veu i jugaré amb les seves possibilitats (alumnes auditius), però també portaré un esquelet a poder ser de mida natural (alumnes visuals) i faré que els alumnes el muntin i desmuntin (alumnes cinestèsics).

- **Sistema de representació visual.-** Els alumnes visuals aprenen millor quan llegeixen o veuen la informació d'alguna manera. En una xerrada, per exemple, preferiran llegir les fotocopies, transparències o PowerPoint a seguir l'explicació oral, i si no li ofereixen cap tipus d'imatge agafaran notes per tenir quelcom que llegir.

Quan pensem en imatges (per exemple quan "veiem" a la nostra ment la pàgina del llibre de text amb la informació que necessitem) podem portar a la ment molta informació a la vegada. És per això que els alumnes que podríem anomenar visuals tenen més facilitat per absorbir gran quantitats d'informació amb rapidesa.

Visualitzar ens ajuda també, a establir relacions entre diferents idees i conceptes. La capacitat d'abstracció i la capacitat de planificar estan directament relacionades amb la capacitat de visualitzar.

- **Sistema de representació auditiu.-** Quan recordem utilitzant el sistema de representació auditiu ho fem de manera seqüencial i ordenada. Els alumnes auditius aprenen millor quan reben les explicacions oralment i quan poden parlar i explicar aquesta informació que han rebut a un altre persona. En un examen, per exemple, l'alumne que vegi mentalment la pàgina del llibre podrà passar d'un punt a un altre sense perdre temps ja que està veient tota la informació a la vegada; en canvi l'alumne auditiu necessita escoltar el seu enregistrament mental pas a pas. Els alumnes que memoritzen de manera auditiva no poden oblidar-se cap paraula perquè si ho fan els hi costarà seguir recordant allò que necessiten. El sistema auditiu no permet relacionar conceptes o elaborar conceptes abstractes amb la mateixa facilitat que el sistema visual, però és molt eficaç en l'aprenentatge de la música o els idiomes.



- **Sistema de representació cinestèsic.-** Quan processem la informació associant-la a les nostres sensacions i moviments, estem utilitzant el sistema de representació cinestèsic. Aprendre utilitzant aquest sistema representatiu és molt més lent que si utilitzem els altres dos, però en contrapartida és més profund. Podem aprendre una llista de paraules i oblidar-les al dia següent, però quan s'aprèn a escriure a màquina, a anar en bicicleta o a nedar, no s'oblida mai. Una vegada hem après quelcom amb el nostre cos, el que hem après amb "la memòria muscular" és molt difícil que ho oblidem.

Els alumnes cinestèsics aprenen quan manipulen, quan "fan coses". L'alumne cinestèsic necessita moure's, quan estudia no sap estar-se quiet i sovint passeja. A l'aula buscarà qualsevol excusa per aixecar-se i moure's.

S'utilitza aquest sistema preferentment quan aprenem un esport o qualsevol altre activitat física. Aprendre a escriure a màquina o a l'ordinador és un altre bon exemple d'aprenentatge cinestèsic. Les persones que escriuen bé a màquina no necessiten mirar on està cada lletra, de fet si se'ls pregunta on hi ha una lletra determinada poden dubtar, en canvi els seus dits saben perfectament on està en el teclat.

**S'estima que hi ha un 45% de persones visuals, un 30% d'auditives i un 25 % de cinestèsiques.**

### **3.2.- Activitats preferents per a cada un dels sistemes representatius.**

VISUAL	AUDITIU	CINESTESIC
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tot el que estigui relacionat amb mirar: fotografies, pel·lícules, vídeos, imatges, diapositives, powerpointns etc.</li> <li>▪ Imaginar</li> <li>▪ Llegir</li> <li>▪ Fer dibuixos o diagrames, cartells, mapes</li> <li>▪ Utilització de telescopis, microscopis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tot el que estigui relacionat amb escoltar o parlar: cantar, debats, discussions, cintes àudio, lectures en veu alta, parlar en públic, grups de discussió.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tot el que estigui relacionat amb: tocar, manipular, sentir.</li> <li>▪ Treballs de camp, de laboratori.</li> </ul>

*(Quadre 1.- Activitats preferents en relació al sistema representatiu prioritari)*

### 3.3.- Comportaments generalitzats de cadascun dels sistemes representatius.

	VISUAL	AUDITIU	CINESTÈSIC
Aprenen- tatges	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprèn el que veu Li costa recordar aquelles coses que tan sols escolta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprèn el que escolta. No acostuma a tenir una visió global del que està aprenent.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprèn quan toca. Necessita estar involucrat personalment en allò que fa.</li> </ul>
Lectura	<ul style="list-style-type: none"> <li>Li agraden les descripcions, de vegades es pot quedar absent imaginat allò que llegeix.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Li agraden els diàlegs i les obres de teatre. Evita les descripcions llargues. Al llegir acostuma a moure els llavis i no es fixa gaire amb les imatges.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Li agraden les històries d'acció o molt emotives. Li costa estar quiet durant les seves lectures.</li> </ul>
Ortografia	<ul style="list-style-type: none"> <li>No acostumen a tenir faltes ja que "veu" les paraules abans de posar-se a escriure.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acostuma a tenir dificultats en l'aprenentatge de l'ortografia ja que escriu les paraules segons el seu so.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acostuma a tenir dificultats en l'aprenentatge de l'ortografia. Escriu les paraules amb les que té dubtes i reflexiona en relació a la sensació que li produeixen.</li> </ul>
Memòria	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recorda el que veu amb facilitat, per exemple les cares de les persones però li costa recordar els noms.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recorda el que escolta, per exemple els noms però no les cares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recorda el que ha fet, o la impressió general que li ha causat quelcom, però li costa recordar els detalls.</li> </ul>
Imagina- ció	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pensa en imatges. Visualitza de manera detallada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pensa en sons, no recorda els detalls.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les imatges són poques i poc detallades.</li> </ul>
Emmagat- zema la informació	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ràpidament i en qualsevol ordre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De manera seqüencial i per blocs sencers.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Per mitjà de la "memòria muscular".</li> </ul>
Quan està inactiu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mira quelcom, dibuixa, llegeix.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Canta per a si mateix o parla amb algú.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Està en moviment</li> </ul>
Comuni- cació	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'impacienta si ha d'escoltar molta estona seguida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Li agrada escoltar però té una gran necessitat de parlar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gesticula al parlar. S'acosta molt al seu interlocutor.</li> </ul>
Es distreu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quan hi ha moviment o desordre visual, en canvi el soroll no li molesta gaire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quan hi ha soroll</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quan les explicacions són bàsicament auditives o visuals i no l'involucren emocionalment</li> </ul>

(Quadre 2.- Comportaments generalitzats en relació al sistema representatiu preferent)

## 4. Com conèixer el sistema representatiu en què actuen els nostres interlocutors.

### 4.1.- Pel llenguatge emprat:

Les persones a través del llenguatge, senyalen els canals sensorials que prefereixen. En seleccionar les paraules designem quines són les nostres vivències i en què solem fixar la nostra atenció. Escollim aquelles expressions que millor s'adaptin a la nostra experiència. Els verbs, els adjectius i els adverbis de les frases, descriuen certs processos, mostren quin és el nostre canal sensorial preferit.

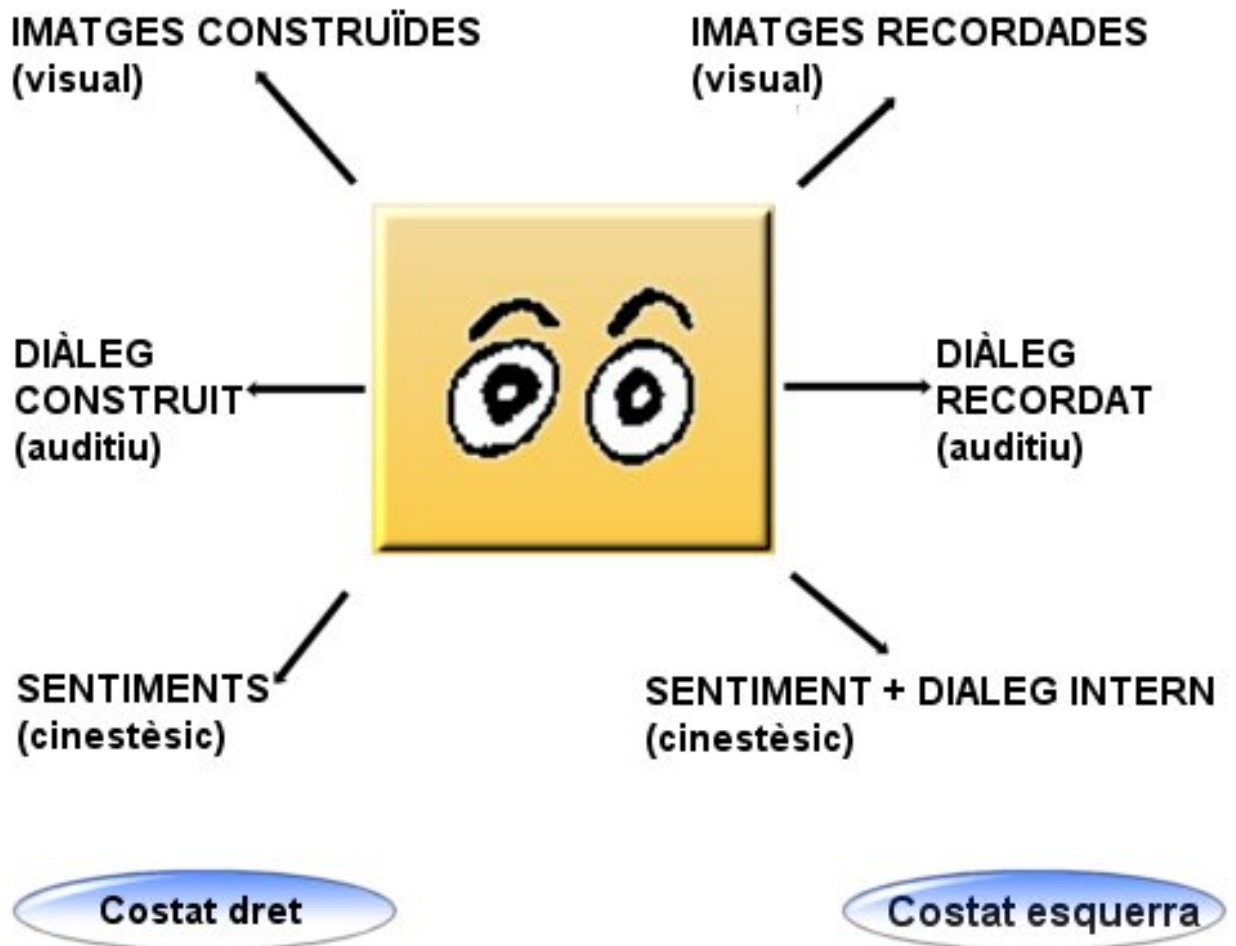
### ALGUNES EXPRESSIONS QUE UTILITZEN LES PERSONES ...

	<ul style="list-style-type: none"> <li>· ja veig què vols dir.</li> <li>· això donarà llum al tema.</li> <li>· perspectives ombrívoles.</li> <li>· vaig veure una espurna.</li> <li>· tenir una imatge distorsionada.</li> <li>· l'ombra del dubte.</li> <li>· no ho veig clar.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· això em sona.</li> <li>· s'ha disparat la veu d'alarma.</li> <li>· és sord com una campana.</li> <li>· li xiulaven les orelles.</li> <li>· em sona xinès.</li> <li>· ser tot orelles.</li> <li>· a crits.</li> <li>· és una forma de parlar.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· una discussió acalorada.</li> <li>· tenir un pes al cor.</li> <li>· trepitjar fort.</li> <li>· posar les cartes sobre la taula.</li> <li>· treure's un pes de sobre.</li> <li>· suau com un guant.</li> <li>· tenir la pell de gallina.</li> <li>· estic feta pols.</li> <li>· posar el dit a la nafra.</li> </ul>

(Quadre 3.- Expressions en relació al sistema representatiu preferent)

#### 4.2.- Per l'observació ocular.

Observant els ulls de la persona que tenim al davant i comprenent els senyals que ens emeten els seus ulls, podem esbrinar quin és el sistema representatiu que està utilitzant en aquell moment.



( Esquema 10.- L'observació ocular)

#### Per les persones dretanes:

- La mirada dirigida vers l'angle superior esquerra revela que estem revivint amb imatges algun fet del passat.
- La mirada dirigida vers l'angle superior dret revela que estem construint imatges d'allò que diem.
- La mirada horitzontal costat esquerra ens indica un record auditiu.
- La mirada frontal: buit, sorpresa, repte o interès.
- La mirada horitzontal costat dret indica una construcció auditiva.

- La mirada dirigida vers l'angle inferior esquerra indica que estem immersos en un monòleg interior que ens recorda sensacions i emocions.
- La mirada dirigida vers l'angle inferior dret indica que experimentem una sensació física.

**Per a les persones esquerranes és el contrari.**

#### **4.3.- Altres indicadors.**

Altres indicadors, com la velocitat en el parlar i la respiració, també ens poden donar pistes sobre el sistema representatiu de la persona que està comunicant amb nosaltres. En general, les persones visuals parlen més de pressa, tenen una veu més aguda i respiren superficialment (de forma toràcica), mentre que les persones cinestèsiques parlen més lentament, acostumen a tenir una veu més greu i tenen una respiració abdominal.

L'atenció acurada d'aquests indicadors ens proporcionarà pistes importants.

## **5. La comunicació base de les relacions en els entorns educatius.**

---

### **5.1.- Comunicació i interacció.**

Comunicar-se és quelcom més que transmetre un missatge. Quan ens comuniquem interaccionem amb l'altre ja que influïm directament o indirectament i en major o menor grau sobre les seves experiències. La senzilla descripció d'un fet induirà als alumnes a construir-se un conjunt de representacions necessàries per poder-se fer una idea del que li estem parlant. Com a docents no hem d'oblidar en els nostres processos comunicatius que d'una manera no verbal, pel to de veu, els gestos i l'expressió corporal, també estem informant del que nosaltres pensem realment en relació a un tema o fet i que l'impacte i la credibilitat de qualsevol comunicació es deriven principalment del llenguatge corporal de l'emissor/a, de la qualitat de la seva veu, i en tercer lloc de les paraules concretes que diu. Quant aquests tres aspectes es reforcen mútuament, la comunicació és congruent. Si la persona receptora percep discrepància entre les paraules i el llenguatge corporal, la seva atenció es fixarà, encara que sigui de manera inconscient en la part no verbal.

**Un model de bona comunicació dins i fora de l'aula implica:**

- Tenir clar el seu objectiu.
- Ser sensible a les reaccions del receptor/s, tant a nivell individual, com a nivell grupal.
- Ser flexible en les estratègies comunicatives que s'utilitzen per a aconseguir els objectius de la comunicació.
- Respectar els mapes dels altres.
- No confondre comunicació amb confrontació.

**El docent alhora de comunicar-se amb un grup ha de tenir en compte:**

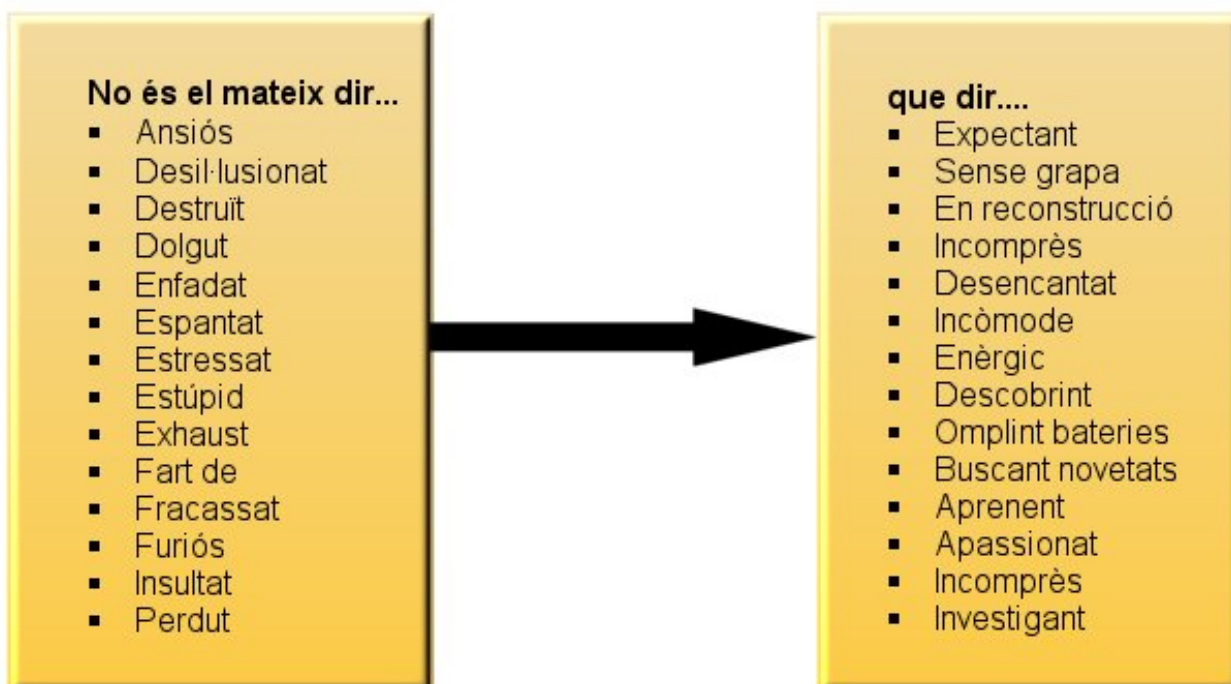
- El nombre de persones i la composició del grup.
- El lloc físic on s'efectua la comunicació.
- La durada del fet comunicatiu.
- La seva adequació en el temps.
- La importància que té saber transmetre idees senzilles.

**I ha de ser capaç d'establir un clima comunicatiu de caire positiu a partir de:**

- Saber escoltar activament.
- Manifestar afectes.
- No establir comparances.
- Acceptar les singularitats dels altres.
- Donar la possibilitat d'expressar-se.
- No desqualificar.
- Compartir la responsabilitat i el compromís.
- Valorar els conflictes com una oportunitat per millorar.
- Presentar models coherents i possibles.
- Valorar els avenços que es facin a nivell grupal i individual.
- Donar l'oportunitat de prendre decisions.

## 5.2.- La importància de les paraules en l'educació.

Les paraules o el vocabulari que s'utilitza per descriure una situació, parlar d'un mateix, exposar una experiència, etc., diuen molt de nosaltres i de la nostra manera de pensar. La majoria de les persones no són conscients de les paraules que utilitzen, ni de les metàfores amb què descriuen la seva vida o els seus problemes. Les paraules tenen poder, poder de crear i de destruir. Les paraules donen forma a les nostres emocions, determinen com ens sentim en relació a la informació constant que rebem o als fets que ens succeeixen. Podem programar-nos amb paraules positives que ens facilitin un benestar emocional o amb paraules negatives o vampiritzants que ens facin entrar en un cercle d'angoixa i desesperança. Frases com: "estic farta d'aquest treball que no valora ningú", "no hi ha res a fer, no val la pena esforçar-se", etc. creen una sèrie de reaccions neurològiques i físiques que ens resten energia i ímpetu, fent-nos entrar en una espiral desmotivadora i alienant. Les paraules que utilitzem amb freqüència donen forma al nostre futur ja que són el fil que uneix les nostres experiències.



(Quadre 4.- El poder de les paraules )

No es tracta de què deixem d'utilitzar determinades paraules, sinó de què aprenguem a seleccionar aquelles paraules que ens reforcen positivament, que ens aportin motivació i interès per a créixer personalment i professionalment.

Com a docents s'ha reflexionat poc sobre l'impacte que tenen les paraules en els alumnes, i moltes vegades els enviem de manera inintencionada missatges obstructius

i de caire negatiu, que no faciliten gens ni el seu desenvolupament personal ni els seus aprenentatges. Quantes vegades hem dit o escoltat paraules ifrases com: “ets un negat per estudiar”, “no sabràs fer aquesta activitat és massa complicada per a tu”, “ho has fet molt malament”, etc. Frases que l’únic que aporten als nois i noies és una sensació de fracàs, desídia o impotència. No seria millor utilitzar frases com: “quines coses t’agraden”, “quines coses sabràs fer d’aquesta activitat o tema”, “hauries de pensar com pots millorar el que has fet. Vols que t’ajudi”?

## **6. Creences positives relacionades amb el fet comunicatiu.**

---

---

Hi ha tot un seguit de creences positives que ens ajuden a millorar els nostres actes comunicatius. Algunes d’aquestes creences són:

- És impossible no comunicar.
- Una discussió prolongada és un laberint en el qual la veritat està perduda.
- Ningú sedueix el públic sinó es sedueix a si mateix. I ningú es sedueix a si mateix si no és l’amo de la seva veu.
- Una bona conversa és la que esgota el tema, no als interlocutors.
- La paraula té molt d’aritmètica: divideix quan s’utilitza per insultar, resta quan s’utilitza per censurar, suma quan s’utilitza per dialogar i multiplica quan es dóna amb generositat.
- La coherència entre la paraula i les obres és un senyal de saviesa.
- No diguis tot el que saps però domina tot el que dius.
- L’eficàcia de la comunicació és la resposta que obtens.
- Si no t’agrada el que reps hauràs de variar el que emets.
- Mostra congruència entre allò que dius, fas i penses.
- Les coses poden ser diferents del que penses i del que observes.
- El nivell inconscient de la comunicació és el més important.
- Creu en tu, però no dubtis dels altres.
- Les idees contràries clarifiquen les pròpies.
- Les paraules són metges per l’ànima malalta.
- Les paraules amables són les claus que obren la capsa del cor.
- Els altaveus reforcen la veu, però no els arguments.



## **QUARTA PART: PNL I APRENTATGE**

## 1. L'aprenentatge com a base del creixement personal.

---

Les diferents espècies que habiten el nostre planeta disposen de dos mecanismes complementaris per adaptar-se al seu entorn i assegurar la seva supervivència: la programació genètica que està formada per paquets de respostes a uns estímuls concrets en un entorn determinat, i l'aprenentatge, és a dir, la possibilitat de modificar les pautes de conducta davant dels canvis que es produeixen en el seu entorn.

L'ésser humà és l'espècie que disposa d'un període d'immaduresa més llarg, d'un recolzament social més intens i de les capacitats d'aprenentatge més desenvolupades i flexibles. Algunes d'aquestes capacitats d'aprenentatge les comparteix amb d'altres espècies, altres són específicament humanes, fins el punt de que no han pogut ser copiades per un altre sistema ni orgànic ni mecànic. Podem dir que la capacitat d'aprenentatge, conjuntament amb el llenguatge, l'humor, la ironia, la mentida, etc. és el que ens diferencia de la resta dels éssers vius, i són aquestes capacitats cognitives les que ens permeten adaptar-nos al nostre entorn immediat, a la societat on vivim. Sense el llenguatge, la ironia o l'atribució d'intencions no podríem entendre'ns amb els altres i no podríem adquirir les pautes culturals que ens permeten inserir-nos en la societat.

Amb tot, les persones des que neixem, aprenen sense que ningú els expliqui com fer-ho i són quasi infinites les vegades que al llarg de la vida, tant de manera conscient com inconscient, aprenen o desaprenen quelcom. Aquesta capacitat d'aprendre i desaprendre fa que en general s'estigui més preocupat pel "què" s'aprèn que en el "com" s'aprèn. Aquesta manca de comprensió sobre la manera d'aprendre ens pot impedir comprovar que:

- Podem cometre de manera continuada els mateixos errors davant d'una situació d'aprenentatge sense adonar-nos, fet que comporta no aconseguir els objectius fixats.
- La qualitat del nostre l'aprenentatge i si aquest, hagués pogut ser millor.

**Aprendre a aprendre serà cabdal en la formació dels infants.** Saber aprendre és una capacitat a desenvolupar que determina la nostra manera de ser i la manera d'enfrontar-nos als reptes de tot tipus que al llarg de la vida ens anirem trobant.

Un dels propòsits fonamentals que es va plantejar la PNL des dels seus començaments va ser millorar la qualitat dels aprenentatges que realitzem i això s'aconsegueix gràcies a què la PNL ens permet ordenar els components del nostre pensament i organitzar la nostra experiència de manera que, a través dels processos neurològics, aconseguim produir els comportaments adequats per assolir aquells objectius que ens hem proposat.

## **2. La finalitat de l'aprenentatge.**

---

La funció principal de l'aprenentatge és interioritzar la cultura de la societat en què naixem per, d'aquesta manera, poder formar part d'ella, per tant les activitats d'aprenentatge que es porten a terme en cada cultura, s'han d'entendre sempre en el context d'ella mateixa i de les demandes de la societat que es genera. Cultures diferents prioritzen aprenentatges diferents, maneres desiguals d'aprendre i relacions diverses a l'hora interaccionar alumnes i mestres.

Si la funció principal de l'aprenentatge és interioritzar la cultura de la societat en què vivim, interioritzar la cultura vol dir construir coneixements, i la quantitat de coneixements que aprèn una persona al llarg de la seva vida i la manera en què els adquireix, ha variat molt en els darrers anys. Ja no existeix un bloc "bàsic" de coneixements Els coneixements que actualment podríem denominar "absoluts" són mínims. Ningú pot dir que hi ha un "coneixement únic" que s'hagi de transmetre a les futures generacions. Els sabers varien i augmenten dia a dia, i del que s'ha de preocupar la societat és d'ensenyar a construir coneixement, d'ensenyar "aprendre a aprendre" per facilitar d' aquesta manera l'adaptació constant a les noves situacions, als nous continguts.

Descobrir com construeix el coneixement cada un dels alumnes facilitarà al professorat un dels seus objectius principals, ensenyar a "aprendre a aprendre", ja que d' aquesta manera podrà ajudar-los a anar generant nous aprenentatges i coneixements.

### 3. Trets que defineixen un bon aprenentatge.

---

El concepte de “bon aprenentatge” pot significar o requerir coses diferents segons les demandes culturals que el motiven o l'enfocament teòric en què es sustenti, estem parlant doncs d'un constructe social. Tot i així, hi ha tres característiques pròpies del que podem anomenar “un bon aprenentatge”:

- Que es produeixi un canvi estable.
- Que l'aprenentatge pugui ser transferible a noves situacions
- Que sigui conseqüència directa de la pràctica realitzada.

#### Algunes idees per incrementar la qualitat de l'aprenentatge escolar:

- Connectar les activitats d'aprenentatge amb els interessos dels alumnes.
- Buscar contextos d'aprenentatge interessants i adequats als objectius que es pretenen.
- Fomentar l'autonomia de l'alumne i la seva capacitat per determinar les fites del seu aprenentatge.
- Valorar tots els progressos que es produeixin, per petits que aquests siguin i no tan sols pels seus resultats sinó per l'interès que s'ha demostrat.

### 4. Les diferents etapes d'un procés d'aprenentatge.

---

#### En qualsevol procés de aprenentatge es passa per les següents etapes:

- **Incompetència inconscient.** És la fase de la ignorància, del desconeixement total, és quan algú “no sap que no sap”. Quan s'actua segons els nostres costums, sense adonar-nos que hi ha coses que es poden fer o ser d'un altre manera, equival a la ignorància total.
- **Incompetència conscient.** És la fase de recollida d'informació. És quan tenim consciència de la nostra ignorància, de què “no sabem”. Aquesta és una etapa on aspectes com la pròpia autoestima, la motivació per aprendre, o les emocions que ens pot produir el ser conscients de la nostra ignorància són determinants per iniciar el nou procés d'aprenentatge.

- **Competència conscient.** És la fase d'adquisició d'experiència. És quan comencem a ser "mínimament competents" amb el que estem aprenent. En aquesta etapa realitzem amb una gran atenció cadascuna de les nostres accions. S'ha après una habilitat o s'han comprès unes regles, però encara no es té un domini total.
- **Competència inconscient.** Fase de consolidació de l'experiència adquirida. Arribar a aquest estat és la finalitat última de l'aprenentatge. Estat al que s'arriba quan tot el que hem après s'harmonitza amb els coneixements i les conductes que ja teníem.



### ETAPES PER ARRIBAR A UN APRENTATGE EFICAÇ

( Esquema 11.- Les etapes de l'aprenentatge eficaç )

## 5. Variables que incideixen en els processos d'aprenentatge escolar.

---

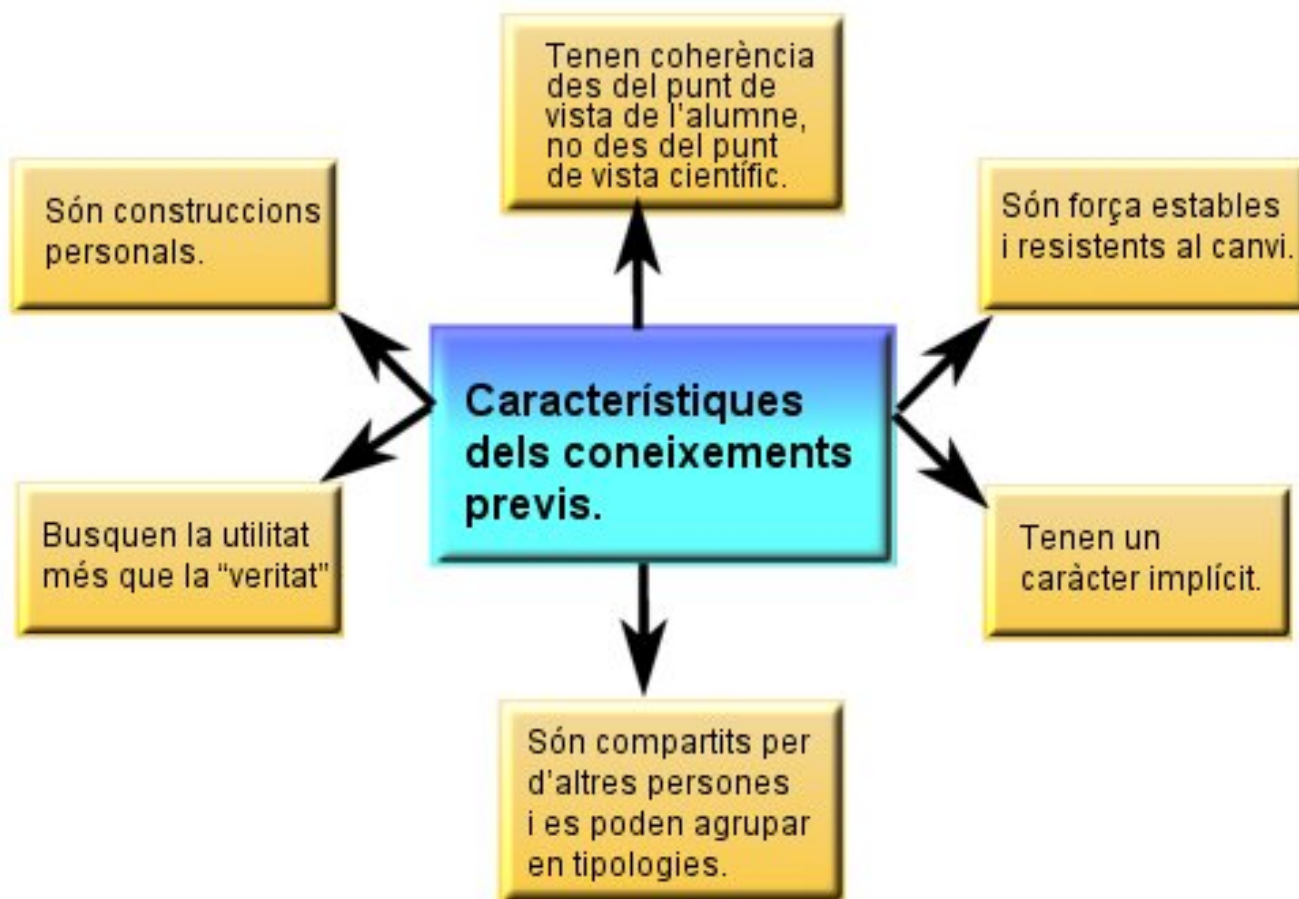
Perquè es produeixi un aprenentatge es necessita: **un subjecte, una tasca a fer, un mètode de treball i un expert.** En cadascun d'aquests apartats hi ha variables que influeixen, directa i indirectament, en el resultat final de aquest aprenentatge.

### 5.1.- Variables en relació al subjecte:

- **La intel·ligència.** La paraula intel·ligència té significats diversos que són difícils d'unificar. Sovint no és més que una etiqueta còmoda d'ús corrent, però que no exigeix un concepte científic. En general, s'accepta que la intel·ligència és la capacitat d'orientar-se en situacions noves, gràcies a la seva comprensió, a la capacitat de solucionar qüestions amb ajuda del pensament i no de l'experiència, així com la capacitat d'adaptar el pensament a noves experiències, feines i condicions de vida. El treball de la intel·ligència és múltiple: entendre, comprendre, aprendre, etc., elaborar tot el que s'ha après per utilitzar-ho en un futur.
- **La capacitat d'aprenentatge.** Són les condicions necessàries per aprendre alguna cosa. Està en relació amb les aptituds, el talent i la disposició de cada individu per comprendre bé les coses. La capacitat d'aprenentatge pot ser educada d'acord amb la potencialitat de cada persona. No és fàcil conèixer quin és el procés d'aprenentatge d'un alumne, ja que el procés és quelcom invisible com a procés de pensament que és, però les estratègies o les habilitats que utilitza sí que són visibles, i per això poden potenciar-se, corregir-se i dirigir-se.
- **Les habilitats cognitives.** Per poder dur a terme uns processos d'aprenentatge de qualitat s'han d'anar desenvolupant, des dels primers anys de vida, determinades habilitats cognitives que afavoriran tant el desenvolupament personal com l'acadèmic, i que estan estretament lligades a unes tècniques o estratègies. Definim la capacitat metacognitiva com una capacitat de l'espècie humana que ens permet conèixer com coneixem i que, com la resta de capacitats, es pot desenvolupar en un conjunt d'habilitats gràcies a l'adquisició de procediments específics.
- **El grau de maduració.** En el procés d'ensenyament-aprenentatge cal tenir en compte el que un alumne és capaç de fer i d'aprendre en un moment determinat, depenent de l'estadi de desenvolupament operatori en que es trobi

(segons les teories de J. Piaget). La concreció curricular que es faci ha de tenir en compte aquestes possibilitats no només pel que fa a la selecció dels objectius i dels continguts, sinó també en la manera de planificar les activitats d'aprenentatge, de forma que s'ajustin a les peculiaritats de funcionament de l'organització mental de l'alumne.

- **La percepció d'un mateix.** El concepte que tenim de nosaltres mateixos dirigeix la nostra vida, ja que determina, en moltes ocasions, tant les nostres iniciatives com el nivell de compromís que prenem davant diferents situacions i les nostres aspiracions o anhels. L'autoconcepte és una actitud dirigida a reconèixer i valorar objectivament les pròpies habilitats i limitacions, els errors i els èxits, i tot això sense tenir sentiments de culpa o de rebuig. Acceptar-se vol dir admetre's com una persona que té aspectes positius i aspectes negatius. L'acceptació és un pas previ a l'autoestima ja que una persona que no s'accepta difícilment pot tenir estima de si mateixa.
- **La motivació.** Per aprendre d'una manera explícita cal estar motivat. Sense cap tipus de motivació és molt difícil de dur a terme els canvis cognitius que afavoreixen l'adquisició de nous coneixements. Per estimular la motivació per aprendre podem:
  - Mostrar l'aprenentatge com quelcom divertit i gratificant.
  - Reduir l'ansietat dels alumnes durant les activitats.
  - Projectar entusiasme pel que s'està fent.
  - Induir a la curiositat o al dubte.
  - Relacionar els aprenentatges amb la vida quotidiana dins i fora de l'escola.
- **Les experiències i coneixements previs.** Els coneixements previs són construccions personals basades en la interpretació de les experiències viscudes. El seu nivell de coherència és molt alt i són força estables i resistents al canvi. Per poder iniciar un procés d'aprenentatge amb certa garantia d'èxit, és bàsic investigar quins són els coneixements previs, que d'aquell tema, té l'alumne.



( Esquema 12.- Les característiques dels coneixements previs)

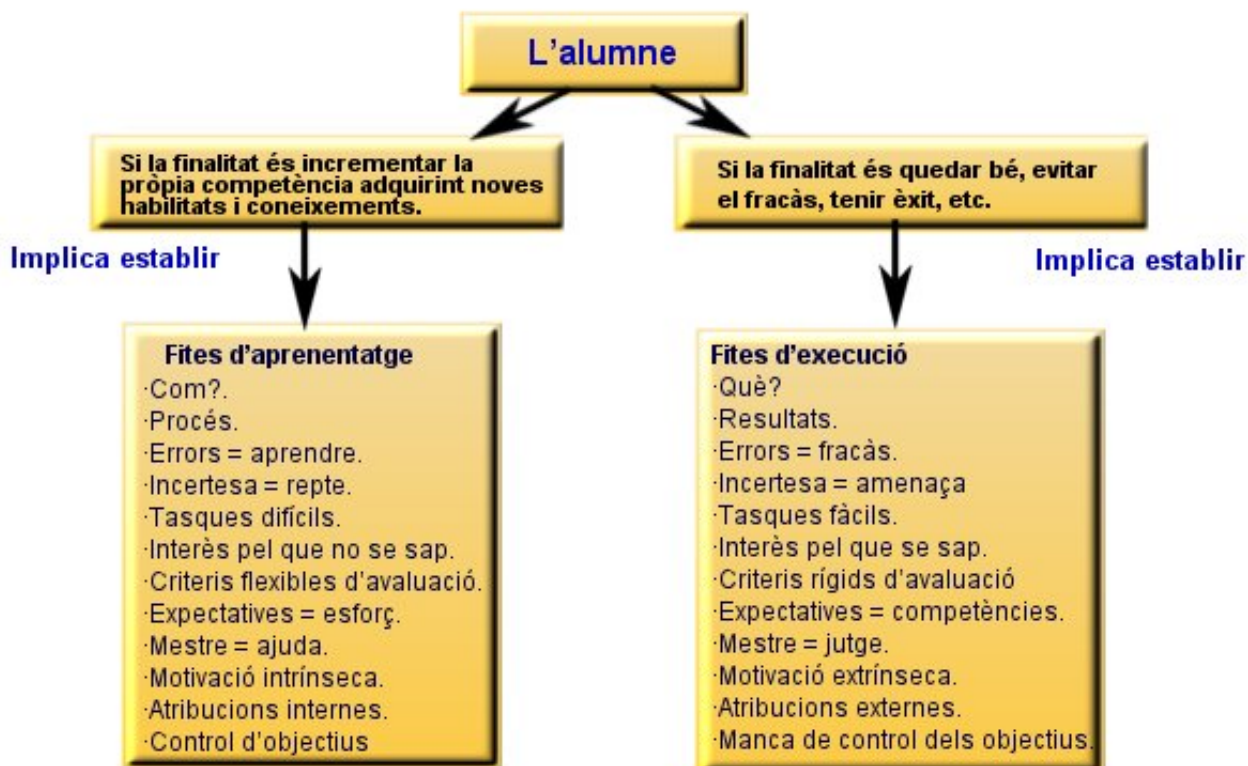
### 5.2.- Variables que incideixen directament en la tasca:

Definirem el concepte de "tasca" com aquell conjunt d'activitats que el professor/a programa i planteja als alumnes per a aconseguir els diferents objectius programats per a aquell alumne o grup d'alumnes. Algunes de les variables que incideixen en la tasca són:

- **La interpretació de l'alumne.** En qualsevol activitat d'aprenentatge es imprescindible que l'alumne sàpiga identificar correctament quin és la demanda que se li fa. Ha de saber interpretar les indicacions que cada activitat comporta, tant de manera explícita com implícita, i entendre aquestes indicacions en el mateix sentit en què han estat formulades. Abans de començar qualsevol activitat és necessari reservar un espai de temps destinat a comentar amb l'alumne quin és el significat de la tasca a realitzar. Preguntes com: Què farem ara?, Què ens demana aquest problema?, Quin significat té aquesta pregunta?, etc., són imprescindibles al començar qualsevol treball.



La manera en què les persones tenim de portar a terme nous aprenentatges està relacionada amb les idees “allunyar-se de” “o acostar-se a “. Segons quina sigui la manera que prioritzen els alumnes el procés a seguir serà diferent.



(Esquema 14.- L'aprenentatge i les idees “allunyar-se de” “acostar-se a”)

- **El seu grau de complexitat.** Ens referim al grau de complexitat que presenta una tasca, quan tenim en compte la quantitat i complexitat dels procediments que precisa per a la seva resolució. Hi ha tasques que es solucionen posant en pràctica tan sols un procediment que consta de seqüències d'acció delimitades i fàcils de realitzar, mentre que d'altres són molt més difícils de resoldre, tant perquè impliquen la utilització d'una gran varietat de procediments en la seva resolució com per la complexitat cognitiva que presenten. L'alumne ha de saber diferenciar les unes de les altres, ja que això li permetrà calcular el temps i l'esforç que necessitarà per dur-les a terme, així com el tipus d'estratègies que utilitzarà.

- **La significació o finalitat que té.** Són molts els factors, elements o situacions del propi alumne i del seu entorn que poden desenvolupar un important paper en l'interès i la significació de l'aprenentatge: el que diran els altres, la por al fracàs, la utilitat del que s'aprèn, la necessitat de sentir-se capaç, el reconeixement social o material, etc. L'orientació vers un tipus de finalitat o un altre, estarà determinada per les seves experiències anteriors d'èxit o de fracàs en la realització d'activitats similars, per la interpretació que realitza a partir d'aquestes activitats i per la percepció que tingui de què és el que se li demana.

Davant del resultat d'una activitat d'aprenentatge, l'alumne atribueix l'èxit o el fracàs a unes causes determinades. Així pot considerar que un bon resultat es deu a la seva habilitat personal, al seu esforç, a la sort, a l'ajut dels altres, etc., i que un mal resultat s'explica per la seva manca d'habilitat, per la dificultat que presenta, per l'actitud del mestre, per la mala sort, etc. Aquestes explicacions constitueixen el que s'anomena "sistema atribucional de l'alumne". A partir d'aquestes atribucions es generen les expectatives en relació a les futures activitats d'aprenentatge. Podem distingir dos tipus de finalitats de l'aprenentatge: les que es dirigeixen a incrementar la pròpia competència i les que es dirigeixen a donar resposta a les demandes de l'entorn.

### 5.3.- Variables en relació al mètode.

- **El grau de participació que permet.** El grau de participació per part de l'alumne, que fomenta la utilització d'una determinada estratègia d'aprenentatge, determina la seva eficàcia a l'hora d'aconseguir els objectius que es pretenen aconseguir.
- **L'adequació del mètode a l'alumne i als objectius.** Tots els alumnes no són iguals. El tractament positiu de la diversitat és un dels objectius bàsics de l'actual Sistema Educatiu. Per poder dur a terme un aprenentatge significatiu i de qualitat, cal que els objectius que ens proposem en relació a un alumne estiguin en consonància amb les seves possibilitats cognitives i que el mètode que utilitzem pugui ser comprès.

#### 5.4.- Variables en relació al docent.

- **La metodologia que utilitza.** Els mestres o professors, mitjançant la metodologia que utilitzen incideixen en la manera en com els seus alumnes estudien i aprenen. Si es presenten tan sols llistats de noms a recordar, com per exemple el dels rius d'un país, els resultarà molt difícil, posteriorment, ubicar-los en un mapa o explicar les característiques pròpies de cada riu. S'ha d'evitar induir als alumnes a modalitats de tractament de la informació que siguin rígides i els hem d'ajudar a què busquin la millor forma d'estudiar, de manera personalitzada, un tema o àrea. **Algunes actuacions docents que afavoriran el desenvolupament de l'aprenentatge dels alumnes son:**
  - Oferir-los procediments de treball i investigació similars als que han propiciat el desenvolupament científic de la matèria que es treballa.
  - Explicar-los les relacions existents entre el que ensenyem i com ho ensenyem, oferint models d'aprenentatge en relació a com aprendre la matèria i a què fer amb el que hem après.
  - Insistir en la reflexió sobre els processos de pensament seguits pels alumnes per a resoldre problemes.
  - Establir sistemes d'avaluació que permetin la reelaboració de les idees apreses.
- **Les expectatives del professor/a.** Aquells alumnes sobre els que s'han dipositat expectatives positives, i que en conseqüència han rebut ajuda diferenciada, atenció i retroalimentació positiva del mestre mostraran probablement un rendiment elevat. Per contra, els alumnes de qui s'esperaven pocs èxits i que poden haver rebut una ajuda educativa de qualitat inferior, tendiran a mostrar un rendiment acadèmic més baix. En tots dos casos, la conducta dels alumnes tendirà a confirmar les expectatives generades, i aleshores s'establirà en un cas un cicle positiu i en l'altre un cicle negatiu d'aprenentatge.

## 6. Les preguntes com a eina d'aprenentatge.

---

La qualitat del nostre pensament es determina per la qualitat de les nostres preguntes. Les preguntes són una eina molt interessant en els processos d'aprenentatge personal o acadèmic. Els docents han de desenvolupar l'habilitat de formular les preguntes adients en el moment adequat. Les bones preguntes aconseguen:

- Fer pensar.
- Recollir informació de qualitat.
- Concretar objectius.
- Crear sintonia.
- Generar estats emocionals.
- Descobrir les necessitats i mancances de l'altre.

### Com funcionen les preguntes en el nostre cervell:

- Canviant immediatament allò sobre el que estem focalitzant.
- Fent que l'atenció es torni a centrar en aquelles parts que han estat conscientment o inconscientment suprimides.
- Qüestionant les nostres creences limitadores i predisposant-nos al canvi.

### 6.1.- Tipus de preguntes.

#### Preguntes obertes y preguntes tancades.

- **Les preguntes obertes** ens són útils per iniciar un tema i són molt adients per generar sintonia amb l'altre. Solen començar per: Com? Què? On? Quan? Qui?. etc. i no es poden contestar amb un senzill "sí" o "no". Les preguntes obertes obren possibilitats.
- **Les preguntes tancades** són aquelles que tan sols accepten un "sí" o un "no" com a resposta. Les preguntes tancades es centren en la informació.

#### Preguntes directes y preguntes manipuladores.

Les preguntes directes tenen la finalitat d'arribar a la veritat, de concretar allò que volem saber. Les preguntes manipuladores són aquelles que fan que el nostre interlocutor digui allò que volem que digui

## 7. Idees per facilitar l'aprenentatge dins dels entorns educatius.

---

Algunes idees per facilitar l'aprenentatge dels alumnes de qualsevol etapa educativa són:

- Connectar les activitats d'aprenentatge amb els interessos dels alumnes.
- Buscar contextos d'aprenentatge interessants i adequats als objectius que es pretenen.
- Fomentar l'autonomia de l'alumne i la seva capacitat per determinar les fites del seu aprenentatge.
- Facilitar models i exemples d'allò que es vol aconseguir.
- Valorar tots els progressos que es produeixin, per petits que siguin, i no tan sols pels resultats sinó per l'interès que s'ha demostrat.
- Respectar la modalitat del sistema representacional dominant.
- Buscar i fomentar l'equilibri emocional, tant de l'alumnat com del professorat

## 8. L'avaluació dels aprenentatges.

---

Tota situació d'aprenentatge, sigui implícit o explícit, espontani o induït per la instrucció, pot avaluar-se a partir de :

- **Els resultats de l'aprenentatge**, o el que canvia com a conseqüència d'aquest aprenentatge.
- **Els processos de l'aprenentatge**, o com es produeixen aquests canvis i mitjançant quins mecanismes cognitius.
- **Les condicions en què es produeix l'aprenentatge**, o el tipus de pràctica que posa en marxa aquests processos d'aprenentatge.

Resultats, processos i condicions que poden ser molt diferents i que varien en funció de cada alumne i de cada entorn. Els professors en l'únic que realment poden intervenir és en les condicions en què es produeix l'aprenentatge i mitjançant aquesta intervenció, actuar indirectament sobre els processos mentals de l'alumne.

## 9.- L'aprenentatge i els hemisferis cerebrals.

---

Aprendre no consisteix en recopilar dades de manera aïllada. El cervell humà es caracteritza per la seva capacitat de relacionar i associar la gran quantitat d'informació que constantment rep i de buscar pautes i crear esquemes que ens permetin entendre el món que ens envolta. Però no tothom seguim els mateixos esquemes ni procediments, i la manera en què ho fem determina la qualitat dels nostres aprenentatges.

Cada cervell és únic i dins d'ells cada hemisferi ( dret i esquerra), processa la informació de manera diferent, és a dir, hi ha diferents maneres de pensar i aquestes s'associen a un o un altre hemisferi. Segons com s'organitzi la informació podem dir que hi ha alumnes en els que predomina l'hemisferi dret i d'altres que tenen l'esquerra com a prioritari. Ambdós hemisferis estan units per un feix de fibres anomenat "cos callós", que s'encarreguen d'enviar la informació de l'un a l'altre. Quan un hemisferi funciona plenament, la connexió és forta i els hemisferis treballen en perfecta conjunció. En canvi, quan no és així, pot existir incongruència entre el pensar i el sentir, entre la voluntat i la imaginació, entre la capacitat de distingir la fantasia i la realitat.

### 9.1.- Els dos hemisferis

**L'hemisferi lògic** és normalment l'esquerra. Aquest hemisferi processa la informació de manera seqüencial i lineal. L'hemisferi lògic forma la imatge del "tot" a partir de les seves diferents parts, és el que s'ocupa d'analitzar els detalls. L'hemisferi lògic pensa en paraules. És a dir conté la capacitat de comprendre les matemàtiques i d'aprendre a llegir i escriure.

**L'hemisferi holístic**, és normalment el dret. Aquest hemisferi processa la informació de manera global, parteix del "tot" per entendre les diferents parts que formen aquest tot. L'hemisferi holístic és intuïtiu i pensa en imatges i sentiments. Aquest hemisferi és el de la creativitat i de les genialitats.

Un hemisferi no és mes important que l'altre: per poder realitzar qualsevol tasca o per aprendre quelcom es necessita utilitzar els dos hemisferis, però la majoria de nosaltres tendim a utilitzar més l'un que l'altre. La manera d'aprendre dels alumnes variarà en funció del tipus de pensament que prefereixin.

No hem d'oblidar que el nostre sistema escolar tendeix a prioritzar l'hemisferi lògic sobre l'hemisferi holístic; els currículums i els docents donen, generalment,

més importància a matèries com les matemàtiques o la llengua enfront a matèries com la plàstica o la música. A la vegada que els llibres de text contenen en la seva majoria exercicis on la creativitat no és precisament el seu objectiu prioritari. Com a docents el que ens ha d'interessar és organitzar el treball de l'aula de manera que les activitats que presentem potenciïn la utilització dels dos hemisferis.

	<b>Hemisferi lògic (Normalment l'esquerra)</b>	<b>Hemisferi holístic (Normalment el dret)</b>
<b>Tipus de pensament</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lògic i analític.</li> <li>▪ Abstracte.</li> <li>▪ Seqüencial (de la part al tot).</li> <li>▪ Lineal .</li> <li>▪ Realista.</li> <li>▪ Verbal.</li> <li>▪ Temporal.</li> <li>▪ Simbòlic.</li> <li>▪ Quantitatiu.</li> <li>▪ Lògic.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Holístic i intuïtiu .</li> <li>▪ Concret.</li> <li>▪ Global (del tot a la part).</li> <li>▪ Aleatori.</li> <li>▪ Fantàstic.</li> <li>▪ No verbal.</li> <li>▪ Atemporal.</li> <li>▪ Literal.</li> <li>▪ Qualitatiu.</li> <li>▪ Analògic.</li> </ul>
<b>Habilitats associades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Escriptura.</li> <li>▪ Simbologia.</li> <li>▪ Llenguatge.</li> <li>▪ Lectura.</li> <li>▪ Ortografia.</li> <li>▪ Oratòria.</li> <li>▪ Localització de fets i detalls.</li> <li>▪ Associacions auditives.</li> <li>▪ Processa una cosa cada vegada.</li> <li>▪ Sap com fer quelcom.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Relacions espacials.</li> <li>▪ Formes y pautes.</li> <li>▪ Càlculs matemàtics.</li> <li>▪ Cant i música.</li> <li>▪ Sensibilitat al color.</li> <li>▪ Expressió artística.</li> <li>▪ Creativitat.</li> <li>▪ Visualització, mira la totalitat.</li> <li>▪ Emocions i sentiments.</li> <li>▪ Processa tot al mateix temps.</li> <li>▪ Descobreix que pot fer-se.</li> </ul>
<b>Comportament a l'aula</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Visualitza símbols amb facilitat (lletres, números) i no te problemes per comprendre conceptes abstractes.</li> <li>▪ Verbalitza les seves idees.</li> <li>▪ Aprèn de la part al tot i absorbeix ràpidament els detalls, fets i regles.</li> <li>▪ Analitza la informació pas a pas.</li> <li>▪ Vol entendre els components d'un en un.</li> <li>▪ Li agraden les coses ben organitzades i no divaguen.</li> <li>▪ Necessita orientació clara, por escrit y específica.</li> <li>▪ Es sent malament amb activitats obertes i poc estructurades.</li> <li>▪ Li preocupa el resultat final. Li agrada comprovar els exercicis i li sembla important no equivocar-se.</li> <li>▪ Vol verificar el seu treball.</li> <li>▪ Llegeix el llibre abans de veure la pel·lícula.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Visualitza imatges d'objectes concrets però no símbols abstractes com lletres o números.</li> <li>▪ Pensa en imatges, sons, sensacions, però no verbalitza els pensaments.</li> <li>▪ Aprendre del tot a la part. Per entendre las parts necessita partir de la imatge global.</li> <li>▪ No analitza la informació, la sintetitza.</li> <li>▪ Es relacional, no li preocupen las parts en sí, sinó saber com encaixen i es relacionen unes amb les altres.</li> <li>▪ Aprèn millor amb activitats obertes, creatives i poc estructurades.</li> <li>▪ Es preocupa més pel procés que pel resultat final.</li> <li>▪ No li agrada comprovar els exercicis.</li> <li>▪ Necessita imatges, veu la pel·lícula abans de llegir el llibre.</li> </ul>

(Quadre 5.- Els hemisferis cerebrals)



## **10.- Aprendre a aprendre i PNL.**

---

La majoria de les persones des del moment de néixer utilitzem de manera conscient o inconscient una gran quantitat d'estratègies que faciliten els aprenentatges de nous coneixements o habilitats. Aprendre a aprendre vol dir identificar aquestes estratègies per reconvertir-les si és necessari o si ens són veritablement útils, i generalitzar la seva utilització.

Una de les maneres d'esbrinar quina és la nostra manera d' "aprendre a aprendre" pot ser respondre de la manera més acurada i amplia possible el següent qüestionari:

1. Quins temes són aquells en què et resulta més fàcil aprendre de manera lúdica i eficaç ?
2. Quins objectius tens a la teva ment, quan iniciis les tasques que comporten aprenentatge en aquests temes en què et resulta més fàcil aprendre?
3. Quins controls utilitzes per avaluar si estàs aconseguint els objectius fixats a l'inici de les tasques d'aprenentatge?.
4. Quines accions, passos o activitats realitzes per aconseguir els teus objectius?.
5. Quin tipus d'activitats en concret realitzes en aquests processos d'aprenentatge?.
6. Quin tipus de recursos utilitzes per desenvolupar les activitats que et produiran els aprenentatges esperats?.
7. Com resols els entrebancs i les dificultats que se't poden presentar, i per no desviar-te dels teus objectius d'aprenentatge?.
8. Quines accions en concret fas per resoldre aquests entrebancs o dificultats?.
9. Què és el que més t'estimula a aprendre en aquests temes?.
10. Com avalues finalment el resultat del teu aprenentatge?.

Una vegada s'ha respost a aquestes deu preguntes, tenim identificades quina és la nostra millor manera d'aprendre. Alhora de portar a terme nous aprenentatges la nostra millor estratègia serà reproduir el més fidelment possible aquelles situacions o condicions que s'han aplicat en aquells aprenentatges en els que m'han resultat més fàcil aprendre de manera lúdica i eficaç. No s'ha d'oblidar que en PNL, es treballa sempre amb el patró d'aprenentatge independentment del que vulguem aprendre, l'important és com processem la informació que produeix aprenentatge.

## **11. Tècniques de PNL que faciliten els aprenentatges escolars.**

---

Les aplicacions de la PNL a l'educació tenen un ampli ventall de possibilitats, des d'aspectes com l'ortografia, a d'altres com la hiperactivitat, la manca d'atenció o la por a comunicar-se. Les tècniques més importants són:

- Les metàfores.
- El Rapport- Acompasar.
- L'ancoratge.
- El reenquadrament.
- Els metamodels.
- Els metaprogrames.
- Projectar-se en futur.
- La sincronització.
- El calibratge.
- Les posicions perceptives.

## **12. Creences positives que faciliten els aprenentatges.**

---

És important que sapiguem transmetre als alumnes creences positives en relació als aprenentatges, ja que aquestes els ajudaran a créixer personalment i professionalment al llarg de tota la vida. Algunes d'aquestes creences són:

- No s'ha de començar sempre pel principi de les coses primeres que s'estudien, sinó per aquelles que poden facilitar l'aprenentatge.
- El més meravellós d'aprendre alguna cosa és que ningú no ens la pot prendre.
- Els objectius bàsics de l'educació han de ser: aprendre a aprendre, aprendre a resoldre i aprendre a ser.
- Si mostrem, poden mirar. Si parlem, poden escoltar. Si deixem experimentar aprendran.
- Estem programats per aprendre. Tothom pot aprendre.
- Les idees i les preguntes dels altres enriqueixen.
- Les persones aprenen amb facilitat quan reben lloances i reconeixement per les seves bones idees.
- Cadascú aprèn a la seva manera i al seu ritme i aquesta és la millor manera.

## **CINQUENA PART: TÈCNIQUES DE PNL I LA SEVA RELACIÓ AMB ELS ENTORNS EDUCATIUS.**

La PNL millora la qualitat del procés d'ensenyament-aprenentatge, per mitjà de la comunicació que s'estableix entre el docent i l'alumne, ja que permet ambdós generar estats mentals positius i estimulants que faciliten aconseguir els objectius que es proposin.

La PNL ofereix diferents tècniques com a eines de treball, perquè docents i alumnes les posin en pràctica per tal d'aconseguir aquells estats mentals que facilitin tant l'exercici de la professió docent com l'adquisició de nous aprenentatges o habilitats als alumnes.

Les principals tècniques de PNL que podem aplicar en els entorns educatius són:

- Les metàfores.
- El Rapport- Acompasar.
- L'ancoratge.
- El reenquadrament.
- Els metamodels.
- Els metaprogrames.
- Projectar-se en futur.
- La sincronització.
- El calibratge.
- Les posicions perceptives.

## **Tècnica 1. Les metàfores.**

---

Una metàfora relaciona una idea o concepte amb una altre. És possible que aquestes dues idees o conceptes no tinguin res a veure entre elles, però relacionar-les ens permet en conèixer una d'elles, comprendre millor l'altra.

Les metàfores són símbols i com a símbols poden crear emocions i estats d'ànim d'una manera més ràpida i més completa que les paraules tradicionals. Cada vegada que utilitzem expressions com “ em sento com ...” o “això és com...” introduïm una metàfora en la nostra comunicació.

Les persones pensem i parlem constantment amb metàfores i aquestes a més d'influir en el nostre estat d'ànim poden determinar les nostres accions i conductes. Si en relació a un alumne penso que: “és més dur que una pedra”, o en relació a mi mateix crec que: “estic entre l'espasa i la paret”, el que estic generant són pensaments i sentiments negatius que delimitaran les meves conductes; per tant, no és millor pensar en relació a aquest alumne fictici o en relació a mi mateix, que “tinc un repte interessant” o que “estic treballant per superar la situació”? Amb tota seguretat la conducta i el resultat seran diferents.

Les metàfores en relació als aprenentatges són una eina quasi imprescindible, ja que ens ajuden a establir associacions i a crear nous significats. Els docents des de sempre han utilitzat històries, contes, analogies, acudits, etc. a l'hora de comunicar-se amb els alumnes, ja sigui per introduir un nou concepte o per generar un sentiment determinat. Una metàfora ens pot ajudar per exemple, a que els alumnes entenguin determinats valors i pot ser un element motivador per produir estats d'ànim positius que facilitin nous aprenentatges. Com reaccionarien millor uns alumnes si els comparem amb elements de connotació negativa o si, pel contrari, les nostres metàfores tenen un alt component positiu? No és el mateix dir-li a un infant “sembles una tortuga treballant”, que “ fas el treball molt poc a poc, hauries de ser com una llebre!”

Com a professionals de l'educació i com a persones, no hem d'oblidar mai que les paraules tenen poder i que, per tant, hem d' procurar comunicar-nos amb nosaltres mateixos i amb els altres de manera empàtica i assertiva.

### **1.1.- Com crear una metàfora**

Per contar històries que puguin ser utilitzades com a metàfores és necessari que el narrador/a utilitzi la seva veu per conduir als oients a aquells estats d'ànim que afavoriran la penetració de la metàfora en el seu inconscient.

Per crear una història útil o per explicar-la en un moment determinat s'han de seguir els següents passos:

1. S'ha de buscar un argument comprensible i adequat a les experiències dels oïdors, i posteriorment s'ha d'examinar l'estat present de l'oient per pensar quin és l'estat que desitgem. Les metàfores són els ponts entre els dos estats.



(Esquema 15.- Les metàfores com a pont entre estats)

2. S'ha de saber conjugar elements d'ambdós estats: la gent, els llocs, els objectes, les activitats, els temps i triar un context apropiat per la història, un que interessi a l'altra persona.
3. Cal canviar tots els elements del problema per d'altres de diferents però que mantinguin la mateixa relació.

No hem d'oblidar que la línia argumental de les narracions mantenen ocupat l'hemisferi esquerra i el missatge que volem transmetre va directament a l'inconscient.

### **1.2.- Les metàfores en els entorns educatius ens ajuden a:**

- Arribar a l'inconscient de l'alumnat.
- Generar emocions o estats d'ànim positius.
- Fer comprendre conceptes i idees més fàcilment.
- Desenvolupar la imaginació de l'alumnat.
- Treballar les capacitats d'escoltar i d'estar atents.
- Reformular les coses i els fets quotidians.
- Crear models positius on emmirallar-se l'alumnat.
- Desenvolupar en els alumnes valors de caire enriquidor.

## **Tècnica 2. El Rapport-Acompasar .**

---

El Rapport consisteix en observar els moviments del nostre interlocutor i reproduir-los. Qui sembla ser com nosaltres, no representa cap perill, tot al contrari dóna seguretat i confiança. Un rapport harmònic no consisteix tan sols en eliminar les barreres interpersonals, sinó en què la porta d'accés als altres estigui oberta de bat a bat. Per a la PNL el rapport-acompasar es tradueix en sintonia, harmonia i concordança en les relacions interpersonals. Si existeix rapport, la comunicació flueix ja que tant els cossos com les paraules estan en harmonia. El rapport pot ser verbal i no verbal.

El rapport es genera més fàcilment quant més grans siguin les afinitats existents entre els dos individus. La clau consisteix en adaptar-se a l'altre, en anar més enllà d'una mera acceptació i fer-li sentir que el comprenem, en generar sintonia.

La sintonia és un pont que uneix a les persones. El docent que és capaç de fer rapport sintonitzant els ritmes del seu cos amb els de la persona que té al davant, compassant respiració, velocitat i to de veu, postura corporal, etc., aconseguirà establir sintonia amb l'altre i millorar la qualitat de la comunicació que estableix.

La tècnica del reflex (copiar l'altre) ens permet aconseguir ràpidament un rapport favorable. Les condicions per utilitzar-la són: ser bons observadors, no imitar-lo ni copiar-lo de manera descarada ja que l'altre sen adonaria i el rapport seria ineficaç.

Imitar la respiració o la veu també poden ser dues bones maneres de fer rapport.

### **2.1.- Un bon rapport**

Per dur a terme un bon "rapport" a una altra persona ens hem de fixar i reproduir si és possible:

- El moviments ocular.
- La respiració.
- El color de la pell.
- La dilatació de les pupil·les.
- El moviment dels músculs de la cara.
- La tensió de la mandíbula.
- La postura corporal.
- La seva expressió facial.
- Les inclinacions i moviments del cap que faci.
- L' angle i moviment de les espatlles.
- El moviment de les mans i dels dits.
- La humitat i temperatura de la pell.
- Les característiques de la seva veu.
- Els predicats verbals que utilitzi.

**2.2.- El rapport en els entorns educatius ens ajuda a:**

- Observar millor el nostre entorn i les persones que hi ha.
- Ajustar la nostra conducta en funció de les observacions fetes.
- Ser més flexibles a l'hora de prendre una decisió o emetre una opinió.
- Comunicar-nos millor.
- Ampliar el nostre propi mapa mental.
- Incorporar noves conductes.
- Ser més tolerants.
- Conduir una entrevista amb les famílies.
- Guiar una tutoria individual.



### **Tècnica 3.- Les àncores.**

---

Les emocions posseeixen una influència essencial sobre la conducta humana. Som pràcticament impotents davant dels nostres sentiments. És important aprendre a dirigir conscientment l' emotivitat, una manera de fer-ho seria utilitzant diferents tècniques una de les quals pot ser la creació del que anomenem "àncores".

Al llarg de la nostra vida acumulem un gran nombre d'experiències que podem recordar, experiències que estan formades per imatges, sons, olors, sensacions etc. Una olor ens pot tornar a la infantesa, una cançó a la nostra joventut, la visió d'un objecte a una emoció o sentiment quasi oblidats. Una àncora és un mètode de recuperació d'un sentiment, sensació o situació en la qual ens hem sentit molt bé, plens, estimats, satisfets; per relacionar-lo amb un objecte, moviment, etc. que es pugui utilitzar, fins i tot de manera invisible per als altres, en els moments en què ens sentim insegurs, temerosos o amb sentiments o sensacions negatives. Podem dir que un àncora és una manera de gravar estats d'ànim concrets per posteriorment, recuperar-los.

Aquesta és una tècnica senzilla però eficaç que ens permet tenir accés cada vegada que ho necessitem a les emocions o als estats interns de caire positiu. De manera vulgar podríem dir que és com un interruptor que encén determinats dispositius als que prèviament l'hem associat. Com a docents crear-nos una àncora ens pot ajudar a superar moments de tensió que d'altra manera poden influir negativament en la qualitat de la nostra resposta professional. Moments tensos com els que es poden generar en una entrevista amb una família determinada , en una reunió amb els pares i mares del grup classe o en l'exposició d'un projecte o idea a la resta del professorat. Als alumnes tenir establertes àncores també els pot ajudar a superar situacions o a canviar estats d'ànim que podrien dificultar aprenentatges o relacions.

De fet sense saber-ho totes les persones tenim "àncores" personals que d'una manera inconscient s'han fixat a la nostra ment, ja sigui per la publicitat o per experiències molt fortes que han quedat adherides al nostre subconscient i que s'activen quan veiem, olorem, escoltem o sentim allò amb el que estan connectades: cançons que ens emocionen, olors que en porten a la infantesa, imatges o persones que de manera immediata ens generen un estat determinat, etc.

### 3.1.- Característiques de les ancores:

- Són una manera d'assegurar un accés fàcil a una representació particular.
- Són representacions externes d'un sentiment o emoció.
- Es poden considerar com una "versió" del fenomen "estímul - resposta"
- No necessiten estímuls ni recompenses.
- Poden establir-se a partir de qualsevol modalitat sensorial.
- No són permanents, ni son sempre igual d'efectives.

### 3.2.- Com crear ancores.

Per activar una àncora el primer que hem de fer és crear-la. Però, com fer-ho? La veritat és que crear una àncora de manera intencionada ens pot resultar un xic difícil les primeres vegades, però com amb tot, la pràctica millora el resultat. Uns passos a seguir a l'hora de crear una àncora podrien ser:

1. Recordar un moment en el que hem aconseguit un èxit, o bé hem estat creatius, enginyosos o competents i a la vegada hem estat segurs, tranquils o resolutius per aprofitar l'estat emocional que aquest moment ens produeix o ens ha produït. Pot ser quan s'ha resolt una situació de conflicte, o quan hem superat quelcom que creiem impossible de superar: parlar en públic, un examen, etc. O qualsevol altra situació de triomf personal.
2. Una vegada identificada la situació buscarem preferentment, un punt en el cos ( un dit, el canell, l'orella, etc.) o un objecte que portem sempre a sobre per que ens serveixi d'àncora.
3. Procedeix a recordar l'experiència d'èxit amb la que vols treballar i recorda-la com si l'estiguessis vivint en aquell moment i mentre fas pressió sobre el punt del teu cos que has triat o l'objecte al que et vols ancorar respon en veu alta preguntes com les següents: Com em sento quan estic en aquesta situació? Com respiro en aquests moments d'èxit? Què escolto? Quin so té la meua veu? Quines coses imagino? Quins olors predominen al meu voltant? Etc.

### 3.3.- Tipus d'àncores:

- **Àncores cinestèsiques:** són sensacions que puguem associar al recurs triat per fer l'àncora. Tocar-se el canell o tancar la mà poden funcionar bé com a àncores cinestèsiques. És important que l'àncora no formi part de la conducta habitual i que sigui una àncora discreta. Com a àncores cinestèsiques que tenim instal·lades de manera inconscient i que ens transporten a reviuire emocions, poden citar: "el tacte d'una determinada peça de roba", "la sensació de la sorra entre les mans", etc.

- **Àncores auditives:** poden ser paraules o frases que ens diguem a nosaltres mateixos, una música o un so determinats. En el cas de les paraules o frases aquestes han d' estar en consonància amb el sentiment que volem recuperar, per exemple si el que volem és aconseguir un estat de tranquil·litat, el que ens direm han de ser paraules o frases relacionades amb aquest estat. La manera en què ho diguem, el to de veu que utilitzem tenen tant d'impacte com la paraula o frase en si. Com a àncores auditives que tenim instal·lades de manera inconscient i que ens transporten a reviuere emocions, podem citar: “el to de veu de la persona estimada”, “una cançó o música determinada”, “el so del despertador”, etc.
- **Àncores visuals:** poden ser símbols que ens recordin o facin referència a aquell estat que volem ancorar. També es poden utilitzar imatges que estàvem veient en l'estat que volem aconseguir amb l'àncora. Com a àncores visuals que tenim instal·lades de manera inconscient i que ens transporten a reviuere emocions, poden citar: “la fotografia d'una persona estimada”, “l'escut del nostre equip preferit”, “els logotips de diferents marques comercials”, etc.

### **3.4.- Les àncores en els entorns educatius ens ajuden a:**

- Controlar les pròpies emocions.
- Reconduir situacions incòmodes o adverses.
- Ensenyar als alumnes com controlar les seves emocions de caire limitador.
- Crear estats d'ànim que facilitin la comunicació i els aprenentatges.
- A motivar i motivar-nos per la tasca a fer.

## **Tècnica 4. El reenquadrament.**

---

El reenquadrament és una tècnica que utilitza la PNL per modificar el marc de referència que tenim en relació a un fet que ens produeix una determinada emoció o sentiment generador d'una conducta inadequada. Reenquadrar significa literalment col·locar un marc nou entorn a determinada imatge o experiència. Psicològicament "reenquadrar quelcom" significa transformar el seu significat col·locant-lo en un marc o context diferent de l'inicial. Reenquadrar es relaciona amb el fet de què les nostres experiències i interpretacions de les coses estan influenciades per la nostra perspectiva i pel context. El reenquadrament ens permet per mitjà del record i la imaginació aprendre a reubicar aquest succés o esdeveniment i canviar-li el marc de referència que té per un altre que millori els sentiments i les emocions que aquest fet ens provoca i, conseqüentment, les conductes que genera.

Dins dels processos d'ensenyament aprenentatge es pot aplicar la tècnica del reenquadrament quan volem que els alumnes perdin la por a dur a terme determinades tasques o activitats, ja sigui per la por a repetir un fracàs o perquè no creuen en ells mateixos. El reenquadrament ens ajuda a fer entendre als alumnes que tenen tots els recursos que necessiten per aconseguir un objectiu que s'hagin proposat de manera ecològica.

### **4.1.- Passos a seguir en un reenquadrament.**

Per dur a terme un reenquadrament els passos a seguir són:

1. Identificar el comportament o sentiment que es vol canviar o superar.
2. Establir contacte amb la part responsable del comportament mitjançant un acte d'interiorització.
3. Extraure la intenció positiva d'aquest comportament no desitjat.
4. Entrar en contacte amb la part creativa de la persona i demanar-li que pensi nous comportaments que siguin més ecològics.
5. Demanar si s'està d'acord en assumir la responsabilitat d'utilitzar aquests nous comportaments i posar-los a prova.
6. Comprovació ecològica. Determinar si hi ha alguna objecció per aquest nou comportament.

**Exemples de reenquadrament:**

Queixa inicial	Possible reenquadrament
“El professor em té mania, sempre em pregunta...”	“ Senyal de què es preocupa per mi”
“Em preocupa no saber fer...”	“Sóc molt perfeccionista”
“Han copiat la meva iniciativa”	“Tinc més creativitat que ells”
“Estic ansiós”	“ Estic expectant”
“He fracassat en tot”	“Estic aprenent contínuament”

*(Quadre 6.- Exemples de reenquadrament)***4.2.- El reenquadrament en els entorns educatius ens ajuda a:**

- Fer reflexionar als alumnes en relació a un tema o situació.
- Implicar als alumnes en els seus processos d'aprenentatge.
- Fer grups d'ajuda entre companys i companyes.
- Aplicar estratègies conjuntes entre el professorat o entre el professorat i l'alumnat.
- Aprofitar les experiències dels altres.
- Establir vincles més positius amb l'entorn.
- Canviar creences limitadores per altres de potenciadores.

## Tècnica 5.- Els metamodels.

La manera en què s'expressa una persona ens indica quina classe de model hi ha sota la seva conducta, coneixent el model coneixerem millor la persona.

El procés de formació dels models individuals pot reconstruir-se amb el que s'anomena metamodel. El metamodel serveix per:

- Trobar la informació perduda en el procés de derivació des de l'estructura profunda fins l'estructura de superfície.
- Determinar i identificar les distorsions, eliminacions i les generalitzacions que la persona introdueix com a limitadores en el seu mapa.
- Tornar a connectar la persona amb la seva experiència primària i amb el territori on va viure l'experiència

### 5.1.- Tipus de metamodels:

El metamodel parteix de la premissa de què, per norma general, existeixen diversos tipus de procés a l'hora d'interioritzar la informació que recollim de l'exterior. Alguns d'aquests processos són: la generalització, l'eliminació, la distorsió.

#### 5.1.1.- La generalització.

La generalització consisteix en què una experiència que ha resultat vàlida en un moment determinat, es segueix aplicant de manera indiscriminada. En el terreny emocional, les generalitzacions poden resultar molt limitadores.

**Les generalitzacions es classifiquen en:**

- **Quantificadors universals:** són paraules què indiquen l'extensió a què es refereixen les generalitzacions. Expressions que inclouen tota una gamma d'experiències en un sol significat. Exemples:

Patró del model	Preguntes a fer	Direcció
"Tots els adolescents són irresponsables".	Tots els adolescents?.	Trobar contraexemples que trenquin la generalització limitadora.
"Tothom va a la seva".	Qui va a la seva?.	
"Ningú ho pot negar".	Qui no ho pot negar?.	

(Quadre 7.- Quantificadors universals)

- **Operadors modals:** paraules com “no puc”, “no dec”, “he de”, constitueixen limitacions en relació a persones o situacions. Els operadors modals solen fer referència a les creences. Exemples

Patró del model	Preguntes a fer	Direcció
“No puc dir-li”	“Per què no li pots dir?”	Procurar identificar les conseqüències que per al subjecte té la limitació autoimposada.
“Ell ho ha de solucionar”	“Què passaria si no és ell qui ho soluciona?”	
“He d’acabar-ho”	“Què passaria si no ho acabés?”	

(Quadre 8.-Operadors modals)

- **Pèrdua de concreció:** afirmacions que donen per suposat quelcom que no s’especifica.

Patró del model	Preguntes a fer	Direcció
“Hauries de comportar-te d’una altra manera”.	“De quina manera específicament?”.	Buscar el criteri de l’afirmació feta.
“Hauries de fer millor els treballs”.	“Com els hauria de fer millor?”.	
“Tu ja saps el que has canviar”.	“Què he de canviar concretament?”.	

(Quadre 9.-Pèrdua de concreció)

### 5.1.2.- L'eliminació.

L'eliminació és com un filtre que tan sols permet l'accés a la nostra consciència d'algunes de les in comptables afirmacions que s'escolten diàriament. La capacitat d'eliminar ens pot ser força útil en determinats moments, però la supressió automàtica pot conduir-nos a excloure un gran nombre experiències que haurien de formar part del nostre model general.

**Les eliminacions es classifiquen en:**

- **Omissió simple**, part del material ha estat eliminat de la frase. L'objectiu del metamodel en aquest cas és recuperar part de la informació perduda.

Patró del model	Preguntes a fer	Direcció
"Soc incapaç".	"Incapaç de què?".	Recuperar l'element que ha estat omès en l'estat del problema que es presenta.
"Estic més motivat".	"Més que qui? Més que quan?".	
"Sóc un desastre".	"Per a qui? Per a què?".	

*(Quadre 10.-Omissió simple)*

- **Manca d'índex referencial**, és fa referència a una persona, lloc o cosa sense especificar-la concretament.

Patró del model	Preguntes a fer	Direcció
"Els aconteixements han reforçat les meves creences".	"Quins aconteixements?".	Especificar a qui o què es refereix.
"Hauria de fer alguna cosa".	"Quina cosa has de fer?".	
"No ho tornaré a fer".	"A fer què concretament?".	

*(Quadre 11.- Manca d'índex referencial)*



- **Omissió comparativa**, referència no explícita a la frase. Es realitzen comparacions sense referència utilitzant millor/pitjor; difícil/fàcil; bo/dolent, etc.

Patró del model	Preguntes a fer	Direcció
"És millor no dir res".	"Millor que què específicament?"	Especificar i indicar l'element absent en la comparació.
"És difícil".	"Què és difícil? Quant és de difícil?", "En relació a què és difícil?"	

(Quadre 12.-Omissió comparativa)

- **Verbs inespecífics**, és quan s'utilitzen verbs que no clarifiquen el significat real de la frase.

Patró del model	Preguntes a fer	Direcció
"Allò m'agrada".	"Què t'agrada?"	Definir més concretament l'acció o l'estat del procés del problema.
"Ja sé que no em vol".	"Qui no et vol?, Per què no et vol?"	
"Em sento obligat".	"Com d'obligat?", "Obligat a què?"	

(Quadre 13.- Verbs inespecífics)

### 5.1.3.- La distorsió:

**La distorsió:** És un procés normal a les nostres vides. Es tracta de la deformació o falsejament de les realitats percebudes pels nostres sentits. Les substantivacions són un signe de distorsió. En transformar els verbs en substantius, convertim el que és un procés inacabat en un succés que està fora del nostre control. Exemple: l'expressió "lamento la meva decisió" conté una substantivació; la paraula decisió es refereix a una cosa acabada, mentre que el verb decidir reflexa un procés actiu.

**Les distorsions es classifiquen en:**

- **Nominalitzacions**, quan es transforma un verb en un substantiu.

Patró del model	Preguntes a fer	Direcció
"El coneixement és el que importa".	"Quin coneixement? De quina manera s'ha de conèixer?".	Portem de nou l'acció distorsionada i transformada en fet consumat, a un procés que encara s'està fent.
"En aquesta classe no hi ha respecte".	"A qui no es respecta? De quina manera no es respecta?".	
"Necessito diversió".	"Quina diversió?".	

(Quadre 14.-Nominalitzacions)

- **Models causals**, afirmacions que uneixen dos o més situacions de causa-efecte.

Patró del model	Preguntes a fer	Direcció
" El to de la seva veu m'irrita".	"Com fa específicament que la seva veu t'irriti?".	Trobar com s'estableix la relació causa-efecte i que té que veure l'estímul amb la resposta.
"Quan el veig em poso malalta".	"Com pot fer que et posis malalta?".	

(Quadre 15.- Models causals)

- **Lectura mental**, expressions que ens mostren que la persona que parla ho fa d'estats interns o pensaments d'altres.

Patró del model	Preguntes a fer	Direcció
"Conec les teves intencions, així que vagis amb compte"	"Quines són les meves intencions?."	Identificar d'on ve la informació o com s'arriba a fer la valoració.
"Ja que pensen que no ho sabre fer bé, ja no ho faig".	"Com saps que pensen que no ho sabràs fer bé".	

(Quadre 16.- *Lectura mental*)

- **Equivalència complexa**, quan dues experiències diferents que no tenen relació s'uneixen per establir-la.

Patró del model	Preguntes a fer	Direcció
"No m'esperen, no em volen al grup"	"Com fa que no t'esperin que no et vulguin al grup?"	Identificar la validesa de la relació feta.
" M'agradaria estudiar més, però he d'ajudar a casa".	"Vols dir que ajudar a casa és el que t'impedeix realment estudiar? Com t'ho impedeix?".	

(Quadre 17.-*Equivalència complexa*)

### 5.2.- Els metamodels en els entorns educatius ens ajuden a:

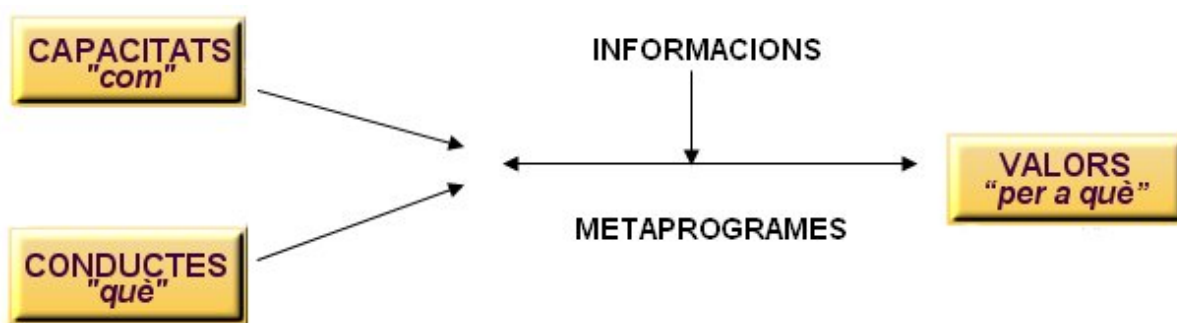
- Trobar la informació perduda en els processos comunicatius.
- Determinar i identificar les distorsions, eliminacions generalitzacions, etc. que els altres introdueixen com a limitadores en el seu mapa.
- Reflexionar sobre la causa aparent d'un comportament i contrarestar-lo.
- Autoreflexionar sobre les limitacions i aturar-les.
- Millorar els mapes mentals.

## Tècnica 6.- Els metaprogrames.

Els metaprogrames són els processos mentals que utilitzem per organitzar i estructurar les informacions procedents del món exterior. És a dir, són les categories mentals que determinen els mecanismes que fem per filtrar les informacions, amb la finalitat que codeterminen la nostra manera de moure'ns pel món i són a la vegada les manifestacions més superficials i més inconscients del nostre sistema de processament intern que determina la nostra personalitat.

La majoria dels metaprogrames són inconscients, sistemàtics i habituals, i no solem qüestionar-los si ens serveixen mitjanament bé. Els models de metaprogrames poden servir-nos en diferents entorns, però poques persones utilitzen els mateixos metaprogrames en tots els entorns en què es mouen. El que ens crida l'atenció quan estem amb els amics o a la feina no és el mateix que quan estem a casa amb la família.

Els metaprogrames filtren la informació que recollim de l'exterior per ajudar-nos a crear els nostres propis mapes mentals. Podem saber quins són els metaprogrames de les altres persones si prestem atenció al seu llenguatge i al seu comportament.



(Esquema 16.- Els metaprogrames)

### 6.1.- Models de metaprogrames:

Hi ha molts models que poden servir de metaprogrames, però cap és millor ni més correcte, tot depèn del context i de l'objectiu a assolir. Alguns d'aquests models són:

- **Proactiu-Reactiu:**

Metaprograma que es refereix a l'acció. La persona proactiva inicia l'acció, no espera a què d'altres ho facin. La persona "reactiva" espera a què els altres iniciïn l'acció o espera el moment òptim per actuar. La persona "proactiva" tendeix a utilitzar frases completes, amb un subjecte personal, verb en actiu i objecte tangible. Una persona reactiva tendeix a utilitzar verbs en passiu i frases incompletes i els costa analitzar i comprendre de manera ràpida.

- **Afrontar-Eludir:**

Metaprograma que es refereix a la motivació i que explica on centren l'atenció les persones. Les persones "afrentadores" centren la seva atenció en els objectius i van en direcció al que els interessa. Les persones "eludidores" descobreixen fàcilment els problemes i saben el que s'ha d'evitar perquè tenen clar el que no volen, fet que pot dificultar que es formulin objectius clars i ben definits.

A les persones "afrentadores" els premis els motiven de manera positiva i engrescadora. A les persones "eludidores" els motiva més evitar un càstig o un problema.

- **Intern – Extern:**

Metaprograma que es refereix on troben les persones els seus criteris o normes. Una persona "interna" té interioritzat els seus criteris i valors i els utilitza per comparar diferents possibilitats a l'hora d'actuar, donar una resposta o decidir què fer. Una persona "interna" difícilment deixarà que els altres prenguin decisions per ella. Una persona "externa" necessita que els altres l'indiquin quins criteris i quin rumb ha de seguir i demana constantment la aprovació de les persones del seu entorn o dels seus caps.

- **Opcions–Procediments:**

Metaprograma que es refereix a la manera de treballar per assolir un objectiu. Una persona "opció" vol disposar de totes les opcions possibles i sap generar alternatives creatives. Una persona "procediments" es bona per seguir esquemes i accions ja definides, però no per a crear-les.

- **Global–Específic:**

Metaprograma que es refereix a la manera en què les persones veiem el nostre entorn. Les persones "globals" pensen de manera global i van del tot a les parts d'aquest tot, poden saltar-se un pas a l'hora d'assolir un objectiu sense que això dificulti la seva visió del conjunt. Les persones "específiques" van de les diferents parts del tot al tot i difícilment es saltaran una part del procés a l'hora d'aconseguir una fita.

Les persones globals són bones per planificar i desenvolupar estratègies i les persones "específiques" són bones per a tasques seqüencials que demanin controlar totes les parts del procés.

- **Igualador– Diferenciador:**

Metaprograma que es refereix a la manera que tenen les persones de comparar un fet, persona, situació, etc. Les persones "igualadores" perceben tot el que hi ha de comú en les coses o situacions. Les persones "diferenciadores" són les què tan sols perceben les diferències quan fan una comparació.

- **Associat– Dissociat:**

Metaprograma que es refereix a la manera en què les persones tenim de reviure, recordar o imaginar situacions passades o futures. Una persona “*associada*” viu en present els seus records o allò que imagina, sent de manera interna i vivencial totes les emocions i sentiments que va sentir o que associa a una futura situació. Una persona “*dissociada*” es capaç de recordar situacions tenses o conflictives i d’imaginar situacions compromeses, des de la distància, sense reviure ni les emocions ni els sentiments que va sentir o que pot associar a una situació futura. Fora interessant saber associar-nos a totes les experiències positives de la nostra vida i dissociar-nos de totes aquelles que tenen un caire negatiu.

## **6.2.- Els metaprogrames en els entorns educatius ens ajuden a:**

- Saber deixar els problemes inherents a la tasca educativa dins l’escola.
- Desenvolupar l’empatia en relació als alumnes.
- Desenvolupar la capacitat d’empatia dels alumnes.
- Poder dissociar-nos a l’hora de prendre una decisió amb un fort caire emocional.

## **Tècnica 7.- Situar-se en el futur.**

---

Aquesta tècnica està especialment dissenyada per generar un bloc d'estratègies mentals que ens serveixin tant per apropar-nos a fites que desitgem com per allunyar-nos de situacions indesitjables.

### **7.1.- Passos a seguir**

Els passos a seguir per aplicar aquesta tècnica són:

1. Construir una imatge visual el més completa possible de tu mateix en el futur, en aquell futur en què desitges haver aconseguit plenament el teu objectiu. Identifica l'edat que tindràs en aquell moment. Especifica fins i tots la data a la que et traslades amb el pensament. Associant-te totalment a la imatge sentint, veient, olorant, escoltant, paladejant i dient-te tot allò que faràs en aquell moment i temps. Siguis específic i descriu-lo tot àmpliament. Quan ho hagi fet tot, fes-te la següent pregunta en veu alta i anota tot el que respos: Què vol aquest "jo" del futur que faci aquest "jo" del present per aconseguir aquest objectiu?
2. Valora't objectivament, tant positivament com negativament, en el present i en relació a aquells aspectes que vols millorar.
3. Recorda la teva situació de fa tres anys en relació a aquestes àrees de la teva vida que vols millorar.
4. Valora de manera objectiva com el teu comportament i les teves conductes t'han portat a la situació present.
5. Imagina quina seria la teva situació si els teus comportaments haguessin estat força més inadequats durant aquests tres anys.
6. Determina què podries haver fet i no has fet, durant aquests tres anys, que hagués suposat un benefici per a la teva situació actual.
7. Imagina com t'agradaria estar d'aquí tres anys. Quines coses desitjaries i quines no. Fes una descripció el més detallada possible.
8. Observa el que has escrit com a futur desitjable i pregunta't : què he de fer per què això passi? quin entorn afavorirà que pugui aconseguir el que vull? quins camins he de seguir? quines conductes he de tenir? quina actitud és necessària per assolir els meus objectius? Quines capacitats he de desenvolupar? Quines creences m'ajudaran?
9. Una vegada has respost a totes les preguntes de l'apartat anterior, és necessari identificar el que et pot portar a aconseguir aquelles coses que realment es volen evitar.

**7.2.- Situar-se en el futur en els entorns educatius ens ajuda a:**

- Millorar l'actitud per superar-se en tots els aspectes.
- Ser conscient dels objectius a mig termini.
- Adequar les nostres conductes a la consecució dels objectius fixats.
- Modificar les estratègies.
- Identificar habilitats i recursos que necessitem per aconseguir els nostres objectius.



## Tècnica 8.- La sincronització.

---

Al procés que ens permet establir un estret contacte entre els nivells conscient i inconscient d'un interlocutor, l'anomenem "Sincronització".

La sincronització consisteix en emmirallar l'altra persona amb la pròpia imatge, i enviar-li senyals no verbals que pugui identificar fàcilment i de manera inconscient com a pròpies. La sincronització crea un clima de confiança que invita al nostre interlocutor a seguir parlant el que ens serveix per recollir informació i per conduir una conversa a la vegada que ens permet escoltar de manera més activa a l'altre.

La sincronització genera per tant una "connexió" que ens permet guiar la conversa que mantenim. Si hem sabut crear el clima que ens acosta d'una manera no verbal a allò que fa el nostre interlocutor, ell de manera inconscient intentarà mantenir-lo. Podem verificar aquest fet si modifiquem algun dels paràmetres de la sincronització i observem com el nostre interlocutor també els modifica.

### 8.1.- Tipus de sincronització:

- **Sincronització en la postura:** És una sincronització global, fàcil de practicar, que consisteix en adoptar de manera natural la mateixa postura que el nostre interlocutor. Per exemple: si ell està rígid, jo em poso rígid, si està de peu, joestic de peu, etc. La sincronització de la postura és la manera més senzilla de semblar-se físicament a algú.
- **Sincronització gestual:** El nostre interlocutor té moviments, gestos que li pertanyen i el caracteritzen. Creua les cames, els braços o les mans, etc. Tota la seva personalitat s'expressa en els seus moviments. Reproduint els seus gestos reconeixem la seva identitat i desenvolupem un clima de simpatia i afecte.
- **Sincronització de la veu:** Es tracta de reproduir les qualitats de la veu del nostre interlocutor i no de fer una imitació exacta d'ella. Com parla?, té la veu greu o aguda? el ritme és ràpid o lent?, el parlar es suau o brusc?, quines pauses fa?

### 8.2.- La sincronització en els entorns educatius ens ajuda a:

- Establir un primer contacte amb els alumnes o les famílies relaxat i positiu.
- Facilitar la funció de tutors/es amb el reconeixement mutu.
- Millorar el treball en equip del professorat.
- Negociar en una situació difícil.

## **Tècnica 9. Calibrar.**

---

Calibrar és una tècnica que consisteix en descobrir en una persona els indicadors no verbals que associa als seus estats interns. L'estat intern és l'estat en què es troba una persona en un moment determinat i aquest estat determina la seva adaptació a l'entorn immediat. En cada moment, allò que es viu interiorment està format per una multitud d'associacions de circuits neuronals de les que sorgeixen les imatges, els sons, les sensacions, els sentiments, les emocions, etc. que determinen un comportament en el que es poden descriure els components no verbals. Per exemple: l'alumne X està enfadat i ho diu obertament. Verbalment descriu el seu enuig i el que sent en el seu interior, però de manera no verbal ens ofereix múltiples indicadors del seu estat.

Calibrar és la diferència entre veure, adonar-se i observar. La majoria de les persones tan sols "veuen" als altres. Veure es permetre que l'ull registri únicament les ones electromagnètiques de llum. El nivell següent consisteix en "percatar-se", que es produeix quan ens fem preguntes sobre el que estem veient. L'últim nivell és l'observació i és en aquest nivell on podem calibrar, ja que no tan sols ens adonem sinó que descobrim els patrons de l'altre.

### **9.1.- Indicadors de l'estat d'una persona.**

- Gesticula de manera brusca.
- Es mou d'un costat a un altre.
- Moviments del nas.
- Posició de la boca.
- Mandíbules pretès.
- Front arrufat.
- Respiració ràpida i forta.
- Etc.

Totes aquestes característiques del comportament apareixen quan l'alumne X està enfadat. Si en altres ocasions observem els mateixos signes externs, encara que no ens digui res, podem afirmar, quasi amb total seguretat, que es troba en el mateix estat intern d'enuig. Podem intentar dissimular una emoció verbalment i evitar gesticular, però no es poden controlar els microcomportaments perquè no acostumem a ser-ne conscients.

Alguns indicadors de l'estat d'ànim intern són fàcilment identificables, altres són més subtils.

**Els paràmetres més evidents són:**

- La postura general.
- Els gestos.
- Les expressions de la cara.

**I els paràmetres més subtils:**

- La coloració de la pell.
- Els plegaments de la cara i les línies d'expressió.
- La llum dels ulls.
- La grandària de les pupil·les.
- Els moviments de les celles.
- El moviment de les pestanyes.
- El moviment de les parpelles.
- L'arrugament del nas.
- El rictus de la boca.
- La posició del cap.
- La veu.
- La respiració.
- Els moviments involuntaris de la musculatura.

Per tant, com a docents, és important desenvolupar tècniques d'observació que ens permetin en un moment determinat utilitzar aquesta tècnica per millorar la qualitat de la resposta educativa que donem.

**9.2.- Calibrar en els entorns educatius ens ajuda a:**

- Copsar l'estat d'ànim dels altres.
- Generar i mantenir relacions de caire positiu.
- Desenvolupar la capacitat d'empatia dels alumnes.
- Millorar l'acció tutorial.
- Millorar la comunicació amb les famílies.
- Millorar la comunicació amb els altres docents.

---

## Tècnica 10. Les posicions perceptives.

---

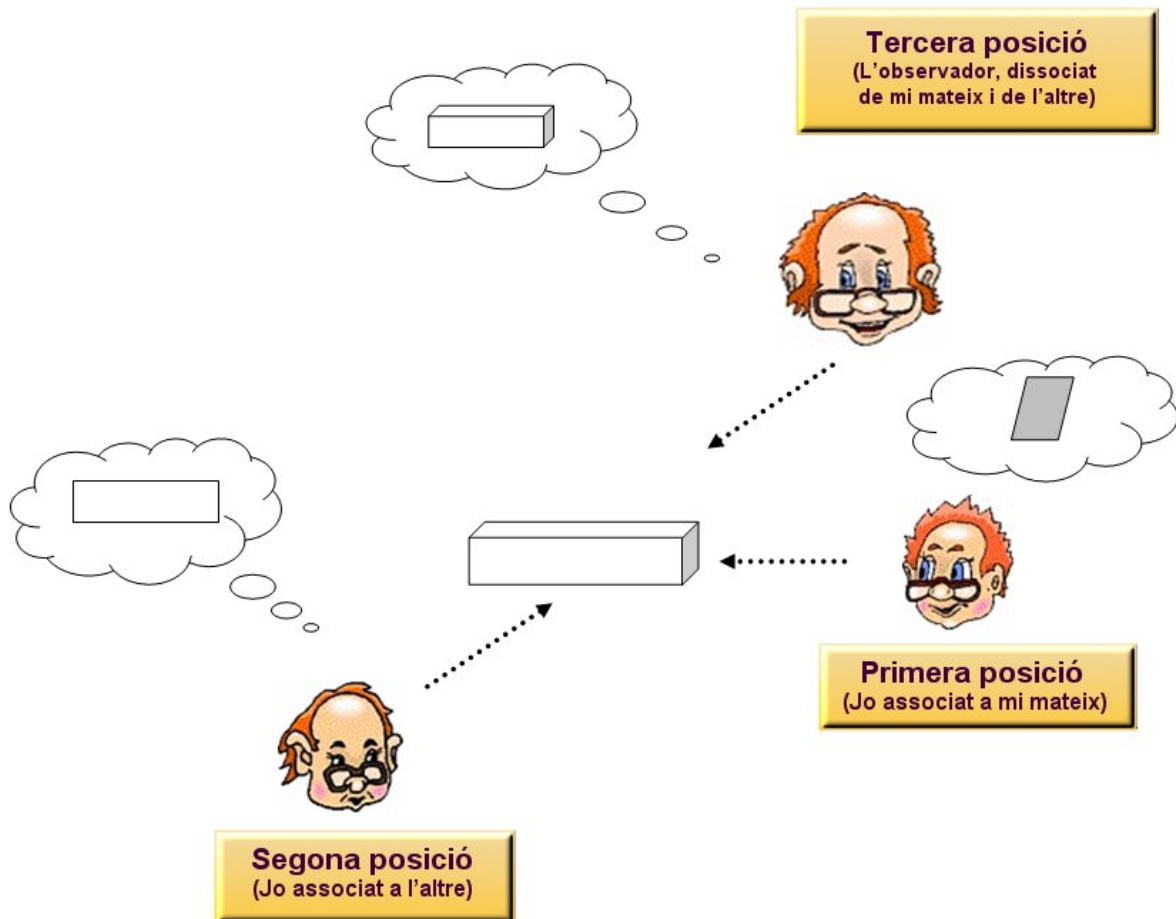
La capacitat de veure els aconteixements amb els ulls d'un altre, es resumeix en PNL amb el que s'anomena "Posicions perceptives". Ser capaç de posar-se en el lloc de l'altre i de veure i sentir com ho fa ell, ens ajudarà a entendre millor els seus estats d'ànim i facilitarà la sintonia que establim. Les posicions perceptives o les perspectives mentals, són doncs les diferents maneres d'analitzar, experimentar o de viure qualsevol experiència present, record del passat o projecte del futur.

### 10.1.- Les tres posicions perceptives principals.

LA PNL distingeix tres posicions perceptives principals:

- **Primera posició (Jo):** Mirar el fet o la situació sota el nostre punt de vista, associat completament a la meva experiència subjectiva, observant tots els canals de percepció i sent conscient de les meves respostes internes, sensacions i emocions. En la primera posició adoptem el paper d'actor protagonista. Veiem, escoltem i sentim amb tota la nostra pròpia sensibilitat i valorem la situació des del nostre món subjectiu i personal.
- **Segona posició (L'altre):** Mirar el fet o la situació sota el punt de vista de l'altre. Dissociats de nosaltres mateixos i associats a l'experiència de l'altre, és a dir, "posats a la seva pell". Observant el que experimentem sent l'altre, pensant com ell i valorant la primera posició (jo) com la valoraria (l'altre). Aquesta és una posició perceptiva molt interessant per poder comprendre les relacions interpersonals, per a donar-nos de que els altres també tenen les seves raons i que aquestes són tan bones com les nostres. La perspectiva mental de la segona posició ens obre les portes a la flexibilitat i la comprensió a l'empatia.
- **Tercera posició (l'observador):** Mirar el fet o la situació des del punt de vista d'una persona aliena. Des d'aquesta posició mirem al (jo) i a (l'altre) com si la situació no ens afectés directament, i no estiguéssim implicats emocionalment.

Aconseguint situar-nos en les tres posicions tenim el triple d'informació i comprensió a l'hora de resoldre problemes tant de caire personal com grupal.



(Esquema 17.-Les posicions perceptives)

### 10.2.- Les posicions perceptives en els entorns educatius ens ajuden a:

- Treballar la capacitat d'empatia dels alumnes.
- Analitzar els fets des de diferents punts de vista.
- Desenvolupar valors com: la flexibilitat, la comprensió, la tolerància, etc.
- La resolució de conflictes.

## Vocabulari PNL

---

---

- **Acompassar:** Un mètode per establir rapport ràpidament, connectant certs aspectes del comportament amb els de la persona amb la que ens volem comunicar o crear sintonia
- **Àncora:** Estímul sensorial específic que evoca automàticament una determinada resposta emocional. Les àncores es poden produir de manera espontània o col·locades deliberadament.
- **Ancoratge:** Tècnica que consisteix en provocar un estímul sensorial específic, que evoca automàticament un determinat record amb el seu corresponent estat corporal i mental (àncora).
- **Aprenentatge:** Procés d'adquisició de coneixements, habilitats, experiències o valors per mitjà de l'estudi, l'experiència o la formació.
- **Associat:** Estat intern en el qual percebem les experiències i les vivim de manera intensa, tant emocional com físicament.
- **Calibrar:** Utilitzar l'agudeses sensorial (vista, oïda, tacte) per traduir els missatges no orals que ens envien i conèixer de manera molt detallada l'estat intern d'un altra persona. Percebre amb precisió els senyals conductuals o fisiològics i relacionar aquests senyals amb els seus estats interns.
- **Capacitat:** Conjunt d'estratègies i recursos adequats per portar a terme una determinada tasca o per assolir un objectiu concret.
- **Cinestèsic:** Relatiu a les sensacions tàctils, la tensió muscular, les sensacions internes o els sentiments.
- **Competència conscient:** La tercera etapa del cicle d'aprenentatge, en la qual es necessita encara la plena atenció conscient per desenvolupar una activitat. L'habilitat encara no està plenament integrada ni és automàtica.

- **Competència inconscient:** La quarta etapa del cicle d'aprenentatge, en la qual l'activitat ja ha estat plenament integrada i es automàtica.
- **Conducta:** Qualsevol activitat que es realitza, inclosos els processos mentals. Un dels nivells lògics.
- **Congruència:** Estat d'harmonia on els objectius, pensaments i comportaments d'una persona estan d'acord entre si.
- **Consciència:** Coneixement que el ser humà de la seva pròpia existència, dels seus estats i dels seus actes.
- **Context:** es refereix al on i al quan de qualsevol experiència, record o situació.
- **Creences:** Generalitzacions que fem sobre nosaltres mateixos, sobre els altres i sobre les coses en general. És un dels nivells lògics de pensament.
- **Criteri:** Els valors que una persona utilitza per prendre decisions i judicis.
- **Dissociat:** Percebre una experiència pròpia des de la perspectiva d'un espectador.
- **Ecològic:** Equilibri dinàmic dels elements en qualsevol sistema.
- **Empatia:** Capacitat de saber connectar amb els sentiments i les emocions de l'altre.
- **Entorn:** El context físic en que estem. És un dels nivells lògics de pensament.
- **Estat:** Les condicions mentals i físiques en què una persona porta a terme les seves accions o activitats.
- **Estratègia:** Conjunt organitzat d'activitats o pensaments, que tenen com a finalitat aconseguir un resultat específic.
- **Estructura Profunda:** Les impressions o percepcions de l'entorn tal i com les recollim de l'exterior, completes, exactes i sense deformació.

- **Estructura superficial:** És la representació que es fa per mitjà del llenguatge d'una estructura profunda. En l'elaborar una representació lingüística d'una experiència es fan eliminacions, generalitzacions i distorsions.
- **Filtres:** Els filtres determinen què rebem i què suprimim de la informació de l'exterior o de les experiències que vivim.
- **Generalització:** Procés mitjançant el qual una experiència específica és utilitzada per representar totes les experiències similars.
- **Habilitat:** Acció o pensament eficaç que aconsegueix el seu objectiu i es reforçat per creences positives.
- **Identitat:** La imatge que una persona té de si mateixa. Un dels nivells lògics de pensament.
- **Incongruència:** Estat d'incertesa o conflicte intern que comporta dissonància entre el que es pensa, es diu o es fa.
- **Incompetència inconscient:** La primera etapa del cicle de l'aprenentatge, en la qual no tenim consciència dels aprenentatges no assolits.
- **Inconscient:** Qualsevol creença, idea o fet dels quals no som conscients en el moment present.
- **Induir:** Habilitat per obtenir un comportament dels altres.
- **Mapa:** Representació personal de la realitat feta a partir de les pròpies percepcions i experiències.
- **Metàfora:** Comunicació d'una idea o concepte de manera indirecta, mitjançant una història o comparació.
- **Metamodel:** Model lingüístic que relaciona el llenguatge emprat per una persona (estructura superficial) amb l'experiència concreta que ha viscut (estructura profunda) amb la finalitat de corregir les eliminacions, distorsions i generalitzacions de l'estructura superficial.



- **Metaprograma:** Filtres habituals i sistemàtics pels que passem les nostres experiències i que solen ser inconscients.
- **Modelar:** Procés d'especificar les seqüències de pensaments i comportaments d'una persona que permeten a una altra dur a terme una tasca o desenvolupar una activitat amb els mateixos resultats d'èxit.
- **Nominalització:** Substantiu creat a partir d'un verb que es refereix a quelcom abstracte, però que es percep com una cosa real.
- **Pressuposició:** Quelcom que ha de donar-se per suposat per què un comportament o una declaració tinguin sentit.
- **Rapport:** Capacitat de crear confiança. Harmonia i cooperació en una relació.
- **Recursos:** Qualsevol mitjà que pugem utilitzar per aconseguir un objectiu.
- **Reenquadrament:** Estratègia per modificar una conducta mitjançant la reinterpretació d'una experiència considerada inicialment com a negativa.
- **Representacions internes:** Tots els nostres pensaments i sensacions. Les imatges, els sons i les sensacions mentals que recordem o que creem.
- **S.C.O.R.E:** Abreviatura que descriu la relació entre els elements que formen un problema. S = símptomes, C = causes, O = resultats (outcomes), R = recursos i E= efectes.
- **Sintonia:** Relació de confiança i comprensió entre dues o més persones.
- **Sistema representatiu:** Es refereix als canals o sistemes sensorials amb què recollim la informació del nostre entorn. Els cinc sentits.
- **Submodalitats:** Són les característiques i distincions possibles d'establir en un sistema sensorial determinat, com poden ser el color, la mida, etc.

# BLOC 2

# **TESTS PER DESCOBRIR EL CANAL PREFERENT DE RECOLLIDA D'INFORMACIÓ I L'HEMISFERI DOMINANT**

**Recull de diferents tests**

## TEST PER DESCOBRIR EL CANAL DE RECOLLIDA D'INFORMACIÓ PREFERENT

1

*Aquest qüestionari ens permet descobrir quina és la manera en que aprenem amb més facilitat. Reconèixer les nostres preferències ens ajudarà a planificar millor els processos d'aprenentatge. S'ha de respondre de manera acurada i sense falsejar la realitat.*

1= mai	2= rarament	3= ocasionalment	4= usualment	5= sempre
--------	-------------	------------------	--------------	-----------

		1	2	3	4	5
1	Escriure el que he d'aprendre m'ajuda					
2	Recordo millor un tema quan l'he escoltat					
3	Prefereixo estudiar dels llibres de text					
4	Quan escolto una conferència puc recordar les idees principals sense apuntar-les					
5	Prefereixo les instruccions escrites sobre les orals					
6	Resolc amb facilitat els trencaclosques i els jeroglífics					
7	M'ajuda mirar vídeos o diapositives per entendre un tema					
8	Necessito vivenciar els aprenentatges que faig					
9	Recordo més quan llegeixo un llibre que quan escolto una conferència					
10	Puc reproduir amb facilitat una melodia que he escoltat					
11	Generalment per recordar un número de telefono l'he de relacionar amb alguna cosa					
12	Aprinc millor quan puc relacionar el que aprinc amb les meves vivències					
13	Prefereixo escoltar per la radio les notícies que llegir-les al diari					

14	M'agrada tenir un bolígraf o un llapis a la mà quan estic estudiant	1	2	3	4	5
15	Aprenc millor quan el professor utilitza la pissarra	1	2	3	4	5
16	M'agrada escoltar música quan estic estudiant	1	2	3	4	5
17	He d'apuntar-me en una llista les coses que he de fer si les vull recordar	1	2	3	4	5
18	Puc recordar amb facilitat un número de telèfon quan l'escolto	1	2	3	4	5
19	M'agraden les activitats en les que he de manipular objectes	1	2	3	4	5
20	Quan escric alguna cosa, necessito llegir-ho en veu alta per aprendre-ho	1	2	3	4	5
21	Puc recordar millor les coses quan em puc moure mentre estic estudiant-les	1	2	3	4	5

Visual	Preguntes	3	5	6	7	9	15	17	
									Total =
Auditiu	Preguntes	2	4	10	13	16	18	20	
									Total =
Cinestèsic	Preguntes	1	8	11	12	14	19	21	
									Total =

**TEST PER DESCOBRIR EL CANAL DE RECOLLIDA D'INFORMACIÓ PREFERENT****2**

Tria una sola opció com a resposta a cadascuna de les preguntes següents.

1.- A la classe et resulta més fàcil seguir les explicacions...

- a) escoltant al professor
- b) llegint el llibre
- c) si et donen quelcom per fer

2.- Quan estàs a l'aula...

- a) et distreuen els pòsters de les parets
- b) et distreuen els sorolls
- c) et distreuen els moviments dels companys

3.- Marca la frase amb la què et sentis més identificat/da

- a) parlo amb mi mateix/a quan estic fent algun treball
- b) quan escolto al professor m'agrada fer dibuixets en un paper
- c) m'encanta tocar les coses del meu voltant

4.- Quan et diuen què has de fer...

- a) et poses en moviment abans que acabin d'explicar-ho amb detall
- b) et costa recordar les instruccions orals, però no tens problemes si són per escrit
- c) recordes amb facilitat les paraules exactes que et diuen

5.- Quan has d'aprendre quelcom de memòria...

- a) memoritzes el que veus i recordes les imatges
- b) memoritzes millor si repeteixes rítmicament i vas recordant pas a pas
- c) memoritzes millor si escoltes un enregistrament

6.- Durant les classes el que més t'agrada es que...

- a) s'organitzin debats
- b) es manipulin objectes
- c) veure una pel·lícula

**Marca les respostes i valora quin és el teu canal predominant:**

Pregunta	Resposta a	Resposta b	Resposta c
1	auditiu	visual	cinestèsic
2	visual	auditiu	cinestèsic
3	auditiu	visual	cinestèsic
4	cinestèsic	visual	auditiu
5	visual	cinestèsic	auditiu
6	auditiu	cinestèsic	visual

## TEST PER DESCOBRIR EL CANAL DE RECOLLIDA D'INFORMACIÓ PREFERENT

3

Puntua cadascuna de les quatre afirmacions donant 3 punts a la frase que més et representi de cadascun dels apartats, 2 a la següent que et descrigui millor i 1 a la que menys.

1.- Jo prenc les decisions importants basant-me en...

a) Les sensacions del moment.	
b) El que em sona millor.	
c) El que tinc més clar.	

2.- Durant una discussió, jo tendixo a sentir-me més influenciat per...

a) El to de veu dels altres	
b) El punt de vista de l'altre comparat amb el meu	
c) La sensació d'estar en contacte amb els sentiments de l'altre persona	

3.- Jo puc comunicar fàcilment el que em passa mitjançant...

a) La meva manera de vestir	
b) Els sentiments que comparteixo	
c) El to de veu	

4.- És fàcil per a mi...

a) Trobar el volum i el to de veu a l'hora de parlar	
b) Seleccionar els mobles més còmodes i confortables	
c) Triar els colors per pintar una habitació	



## 5.- Quina afirmació es més correcta

a) Gaudeixo molt escoltant música	
b) Sóc molt sensible a la qualitat dels teixits que utilitzo per vestir	
c) Quan arribo a un lloc el primer que veig són els colors en que està decorat.	

1	2	3	4	5
a) C =	a) A =	a) V =	a) A =	a) A =
b) A =	b) V =	b) C =	b) C =	b) C =
c) V =	c) C =	c) A =	c) V =	c) V =

A continuació suma els punts que has donat a cadascun dels sistemes

Auditiu:
Visual:
Cinestèsic:

**TEST PER DESCOBRIR EL CANAL DE RECOLLIDA  
D'INFORMACIÓ PREFERENT**

4

**1.- Quan penso en l'aigua el primer que em ve a la ment és...**

- a) Una imatge
- b) Un so
- c) Una sensació

**2.- Quan penso en el meu millor amic/ga el primer que em ve a la ment és...**

- a) La seva veu
- b) La seva imatge
- c) Un record comú

**3.- Quan penso en el meu menjar preferit el primer que em ve a la ment és...**

- a) Un plat d'allò que m'agrada
- b) El gust que té
- c) Les exclamacions que faig al menjar-lo

**4.- Quan penso en un moment en el que no he gaudit gaire...**

- a) Recordo el que em deien
- b) Visualitzo on era
- c) Penso com em sentia emocionalment

**5.- Si penso en el que vaig fer ahir, el primer que em ve a la ment és...**

- a) Una imatge
- b) Un so
- c) Un record

**6.- La millor manera de passar el temps és...**

- a) Veient una pel·lícula
- b) Escoltant música
- c) Caminant per la platja

**7.- Quan penso en un record de la meva infantesa, el primer que em ve a la ment és...**

- a) Una imatge
- b) Les veus de les persones estimades
- c) Un sentiment

**8.- Quan penso en quelcom que em resulta gratificant, el primer que em ve a la ment és...**

- a) La imatge que associo al que em resulta gratificant
- b) Un sentiment agradable
- c) Una música

**9.- M'agradaria més fer aquest test...**

- a) Per escrit
- b) Oralment
- c) Fent tasques

**10.- Per complaure'm m'heu de regalat quelcom...**

- a) Bonic
- b) Sonor
- c) Útil

**11.- El que recordo dels altres amb més facilitat és...**

- a) La cara
- b) El nom
- c) Les actituds.

**12.- Aprenc més fàcilment**

- a) Llegint
- b) Escoltant
- c) Fent

**13.- Les activitats que més m'agraden estan relacionades amb...**

- a) La música
- b) L'esport
- c) La fotografia

**14.- La majoria de les vegades prefereixo...**

- a) Observar
- b) Escoltar
- c) Fer

**15.- Quan recordo moments de felicitat en venen al cap...**

- a) Escenes
- b) Sons
- c) Sensacions

**16.- En les persones valoro sobre tot...**

- a) El que fan
- b) L'aparença
- c) El que diuen

**17.- Penso que li agrado a algú quan...**

- a) Em fa un regal
- b) Em diu coses agradables
- c) Té una actitud positiva vers la meva persona

**18.- D'aquestes tres accions la que prefereixo és...**

- a) Enfocar
- b) Sintonitzar
- c) Animar

**19.- El meu cotxe preferit és...**

- a) Silenciós
- b) Vistos
- c) Confortable

**20.- Quan m'interessa una cosa procuro...**

- a) Obrir be els ulls
- b) Escoltar atentament
- c) Participar

**21.- Per decidir quelcom em refio de...**

- a) El que sento
- b) El que escolto
- c) El que observo

**22.- El que més em molesta és...**

- a) La picor al cos
- b) La llum forta
- c) Un soroll estrident

**23.- El que més m'agrada d'una cosa és...**

- a) Que tingui un so harmoniós
- b) Que tingui un color bonic
- c) Que tingui un bon gust

**24.- El que més m'agrada fer...**

- a) Anar a un concert
- b) Anar a un parc d'atraccions
- c) Visitar una exposició

**Marca les respostes i valora quin és el teu canal predominant:**

	a	b	k		a	b	k
<b>1</b>	v	a	k	<b>13</b>	a	k	v
<b>2</b>	a	v	k	<b>14</b>	v	a	k
<b>3</b>	v	k	a	<b>15</b>	v	a	k
<b>4</b>	a	v	k	<b>16</b>	k	v	a
<b>5</b>	v	a	k	<b>17</b>	v	a	k
<b>6</b>	v	a	k	<b>18</b>	v	a	k
<b>7</b>	v	a	k	<b>19</b>	a	v	k
<b>8</b>	v	k	a	<b>20</b>	v	a	k
<b>9</b>	v	a	k	<b>21</b>	k	a	v
<b>10</b>	v	a	k	<b>22</b>	k	v	a
<b>11</b>	v	a	k	<b>23</b>	a	v	k
<b>12</b>	v	a	k	<b>24</b>	a	k	v

Visual = v =

Auditiv = a =

Cinestèsic = k =

**TEST PER DESCOBRIR L'HEMISFERI CEREBRAL DOMINANT****1**

Senyala quina de les dues respostes s'adequa més a tu. Si les dues et semblen correctes senyala la més freqüent.

1.- Estudio millor

- a) amb companys
- b) sol

2.- Em considero

- a) realista
- b) imaginatiu

3.- Al recordar el que vaig fer ahir, es probable que pensi en

- a) imatges
- b) paraules

4.- Quan desconec un tema em resulta

- a) fàcil al principi i difícil a mesura que s'aprofundeix
- b) difícil al principi, però més fàcil a mesura que tinc una visió global

5.- Quan he de fer una activitat nova prefereixo

- a) començar sense reflexionar gaire
- b) planificar com la resoldré

6.- Si fos professor preferiria donar una assignatura

- a) que tingués aplicacions directes a la vida real i que impliqués la manipulació d'objectes
- b) de continguts filosòfics i que fes pensar als alumnes

7.- Prefereixo rebre la nova informació en forma de:

- a) imatges, diagrames, gràfiques o mapes
- b) instruccions escrites o informació verbal

## 8.- Aprenc

- a) a un ritme bastant regular. Si estudio molt, capto el missatge i continuo avançant
- b) poc a poc. Puc sentir que no entenc res i de sobte tot té sentit

## 9.- Comprenc millor després de

- a) tractar de fer-ho sol
- b) donar-me temps per pensar

## 10.- Considero que és més fàcil

- a) aprendre de fets
- b) aprendre d' idees o conceptes

## 11.- En un llibre amb moltes imatges i gràfics, es probable que

- a) miri amb molta atenció les imatges i els gràfics
- b) em centri en el text escrit

## 12.- Per a mi és més fàcil memoritzar fets d'una

- a) llista
- b) historia

## 13.- Recordaré amb facilitat

- a) el que he fet jo mateix
- b) el que he pensat o llegit

## 14.- Generalment...

- a) recordo les persones i els llocs
- b) em costa recordar les persones i els llocs

## 15.- M'agraden els professors que

- a) elaboren molts diagrames i esquemes
- b) que estan molt de temps explicant

## 16.- Una vegada que he comprès quelcom...

- a) entenc el concepte general
- b) entenc les parts

17.- Per aprendre alguna cosa nova, prefereixo...

- a) parlar sobre el tema
- b) pensar en el tema

18.- Sóc hàbil per

- a) tenir cura dels detalls del meu treball
- b) tenir idees creatives en relació al meu treball

19.- Per a mi és important que un professor presenti el tema...

- a) poc a poc de manera clara i seqüencial
- b) de manera general, relacionant-lo amb d'altres temes

20.- Quan instal·lo un programa en l'ordinador tendixo a...

- a) obrir-lo i aprendre amb "l'assaig - error"
- b) llegir el manual i seguir les seves instruccions

	a	b		a	b		a	b		a	b
<b>1</b>	d	e	<b>6</b>	d	e	<b>11</b>	d	e	<b>16</b>	e	d
<b>2</b>	e	d	<b>7</b>	d	e	<b>12</b>	e	d	<b>17</b>	d	e
<b>3</b>	d	e	<b>8</b>	e	d	<b>13</b>	d	e	<b>18</b>	e	d
<b>4</b>	e	d	<b>9</b>	e	d	<b>14</b>	e	d	<b>19</b>	e	d
<b>5</b>	d	e	<b>10</b>	d	e	<b>15</b>	e	d	<b>20</b>	d	e

Total hemisferi dret:

Total hemisferi esquerra:



# BLOC 3

## **ACTIVITATS PER A DOCENTS BASEDES EN LA PNL**

Aquestes activitats estan pensades perquè els docents treballin els continguts de la primera part del treball. Són exercicis relacionats amb les creences, la percepció d'un mateix que tenim, els objectius, la resolució de problemes o les situacions conflictives, la manera de estimular-nos al hora de fer un nou aprenentatge, etc.

Tots aquets exercicis poden realitzar-los amb petites modificacions alumnes d'ESO.

## ACTIVITAT 1: INSTAL·LAR UNA CREENÇA

**TREBALLEM:** Les creences personals

**OBJECTIUS:**

- Reflexionar entorn a com hem instal·lat les pròpies creences
- Reflexionar i valorar com les nostres creences han determinat la nostra vida.

**DESCRIPCIÓ:**

Cal anar apuntant en el llistat la situació en què hem generat una creença, la creença i les variables més importants que l'han construït. Posteriorment hem d'analitzar com les nostres creences, tant les positives com les de caire limitador, han influït en els esdeveniments que hem viscut i en la nostra situació actual.

## UNA SITUACIÓ IMPACTANT POT INSTAL·LAR UNA CREENÇA

En aquest exercici es tracta de reviure sis moments claus de la nostra vida, que tant poden ser positius com negatius. S'anirà retrocedint en el temps aturant-nos en aquells moments que considerem determinants a la nostra vida. En cada un d'ells apuntarem la creença que teníem en aquell moment així com a quines variables posàvem l'atenció de forma preferent (persones-P, coses-C, activitats-A, informacions-I, llocs-L).

**És una bona ocasió per investigar alguna de les creences (potenciadores o limitadores) que han arrelat en nosaltres de forma instantània.**

	SITUACIÓ	CREENCES	P-C-A-I-L
1			
2			
3			
4			
5			
6			

En acabar d'omplir la taula es reflexiona sobre els canvis que s'haguessin pogut produir d'haver atès, en dues de les situacions, a d'altres variables. **La vida és una regal preciós, miraculós i sorprenent, però no sempre som capaços d'apreciar-lo completament.**

## ACTIVITAT 2 : CREENCES UTILS

**TREBALLEM:** Les creences en els entorns educatius.

**OBJECTIUS:**

- Reflexionar sobre quin tipus de creences ens són útils com a docents.

**DESCRIPCIÓ:**

Escriurem aquelles creences pròpies que ens poden ser més útils en diferents situacions que es donen en el dia a dia dels centres educatius i de la docència.  
Exemple: Si un alumne no em contesta quan li estic cridant l'atenció i li demano que m'expliqui que és el que estava fent, és més útil per a mi tenir la creença de que no sap que dir que no la de que m'està desafiant.

## LES CREENCES MÉS ÚTILS EN ELS ENTORNS EDUCATIUS

A partir de l'acció indicada escriu algunes creences que podem tenir remarcant la que sigui més útil:

En plena classe, un/a alumne/a llença el seu estoig al terra provocant un gran estrall:


Un/a alumne/a de manera reiterada no porta els estris necessaris per treballar.


Un/a alumne/a es nega a explicar-nos el per què d'un comportament inadequat.

Rebem una carta d'una família mostrant la seva disconformitat amb el càstig rebut per la seva filla:

En plena reunió, un professor assistent diu que les decisions sempre les prenen les mateixes persones:

Una professora em diu, a soles, que la meva coordinació del cicle és deficient:

### ACTIVITAT 3 : LES CREENCES EN EL TEMPS

**TREBALLEM:** Les creences

**OBJECTIUS:**

- Observar com han canviat en el temps les pròpies creences.
- Fomentar la flexibilitat com a valor.

**DESCRIPCIÓ:**

Escriu en cada apartat quines eren les teves creences a cada edat, en relació a cada tema. Analitza si han canviat amb el pas del temps, com ho han fet i per què ho han fet. Si encara no has arribat a alguna de les edats del formulari, imagina quines podran ser les teves creences en aquells moments.

Tema	Infantesa	15 anys	25 anys	35 anys	50 anys	65 anys
Importància de l'edat						
Els amics						
La família						
L'amor						
La seguretat						
La religió						
La professió						
La confiança en tu mateix/a						
El futur						

## ACTIVITAT 4 : CREENCES I CONDUCTES

**TREBALLEM:** Les creences i les conductes que aquestes generen.

**OBJECTIUS:**

- Meditar sobre les conductes que se'n deriven de les nostres creences.

**DESCRIPCIÓ:**

Escriurem la conducta que es pot derivar de les creences que proposem i les conseqüències que d'elles se'n deriven. Exemple:

**Creença:** "No puc motivar als meus alumnes"

**Conducta:** Com que crec que no puc, no m'esforço més en millorar les meves classes ni la manera de comunicar-me amb els alumnes.

**Conseqüència:** Entro en una espiral de desmotivació per la meva feina i els meus alumnes augmenten la seva desmotivació.

## CREENCES I CONDUCTES

**Creença:** Les famílies aparquen els seus fills a l'escola i se'n desentenen de tot.

**Conducta:**

**Conseqüència:**

**Creença:** Hi ha alumnes amb els que no es pot fer res de res.

**Conducta:**

**Conseqüència:**

**Creença:** Els alumnes només vénen a classe a jugar i a perdre el temps.

**Conducta:**

**Conseqüència:**

**Creença:** El treball en equip del professorat és una manera de perdre el temps.

**Conducta:**

**Conseqüència:**

**Creença:** L'acció tutorial només serveix per omplir una hora de l'horari i per perdre l'autoritat.

**Conducta:**

**Conseqüència:**

**Creença:** El/la Cap d'Estudis pren les decisions sense tenir cap criteri.

**Conducta:**

**Conseqüència:**



## ACTIVITAT 5 : LA IMATGE D'UN MATEIX

**TREBALLEM:** Les creences relacionades amb l'autoconcepte i l'autoestima.

**OBJECTIUS:**

- Reconèixer aspectes d'un mateix.

**DESCRIPCIÓ:**

Es contestarà de manera sincera, fluida i amb brevetat a les preguntes següents. Posteriorment s'analitzarà el que s'ha respost.

### LA IMATGE D'UN MATEIX

Em diuen:

Vaig néixer el:

Les meves característiques físiques són:

El meu estat de salut és:

Els llocs que freqüento són:

Els llocs que evito són:

El meu estat d'ànim més freqüent és:

El meu estat d'ànim més inusual és:

L'estat d'ànim que evito és?:

El tipus de gent que freqüento és?

El tipus de gent que m'agrada és?

El tipus de gent que evito és?

He realitza treballs de?
M'agrada treballar de?
No m'agrada treballar de?
La imatge que projecto als altres és?
La imatge que m'agradaria projectar és?
La imatge que no voldria projectar mai és?
Les meves rutines quotidianes són?
La meva manera de parlar és?
La meva manera de comunicar-me és?
Els meus temes de conversa preferits són:
Els temes de conversa que no m'agraden són?
Amb els altres converso de?
La meva situació econòmica és?
Voldria que la meva situació econòmica fos?
La manera en què utilitzo el meu temps lliure és?
La manera en què m'agradaria utilitzar el meu temps lliure és?
La manera en què no voldria mai utilitzar el meu temps lliure és?
Les meves millors qualitats són?

Els pitjors defectes són?
El millor que he fet a la vida ha estat?
El pitjor que he fet a la vida ha estat?
El millor que m'ha passat ha estat?
El pitjor que m'ha passat ha estat?
El que no puc evitar és?
El que sempre aconseguixo és?
El que més m'agrada és?
El que menys m'agrada és?
Els altres són?
La meva família és?
Els nois/es són?
Els meus amics són?
Els meus companys són?
El que més m'agrada del meu centre és?
El més important de la vida és?
La religió és?
La creença més important que tinc és?

**ACTIVITAT 6: M'AGRADA-NO M'AGRADA****TREBALLEM:** Les creences**OBJECTIUS:**

- Determinar creences limitadores i potenciadores que reconeixem com a pròpies i saber de què m'allunyo i a què m'acosto.
- Descobrir de que ens volem "allunyar" i a què ens volem "acostar" personalment i professionalment.

**DESCRIPCIÓ:**

Primerament s'omplirà la graella de la part inferior. Al primer quadrant cal apuntar aspectes meus que tinc i que m'agraden; al segon, aspectes que no tinc i que m'agradaria tenir; en el tercer, aspectes que tinc i que no m'agraden i, en el quart, aspectes que no tinc ni m'agradaria tenir. A continuació reformularem les dades que hi ha al quadre de "**sóc i no m'agrada**" i intentarem convertir-les en una frase del tipus "**no sóc i m'agradaria**". L'últim pas consisteix en concretar què faré per aconseguir acostar-me a allò que vull.

**M'AGRADA-NO M'AGRADA****PAS 1**

<b>1.- Sóc i m'agrada</b>	<b>2.- No sóc i m'agradaria ser</b>
- responsable	- flexible
<b>3.- Sóc i no m'agrada</b>	<b>4.- No sóc ni m'agradaria ser</b>
- tossut	- atracador/a de bancs

**PAS 2.-**

<b>“De què t’allunyes?”</b> Sóc i no m’agrada...	<b>“A què t’acostes?”</b> No sóc i m’agradaria...
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ser Tossut/da</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ser més flexible</li> </ul>

**PAS 3.-**

<b>“A què t’acostes?”</b> No sóc i m’agradaria...	<b>“Què faré?”</b>
Ser més flexible	Acceptaré les opinions dels altres sense imposar les meves ni enfadar-me.

**ACTIVITAT 7: DISTORSIONEM****TREBALLEM:** Els filtres. Les creences**OBJECTIUS:**

- Reflexionar sobre els filtres i les creences que generen dins dels entorns educatius

**DESCRIPCIÓ:**

Escriu exemples relacionats amb l'entorn educatiu dels filtres que poden determinar les nostres creences i com a conseqüència les nostres conductes.

**Exemple: En una sortida de colònies amb els alumnes puc pensar:**

**La inferència arbitrària**, és a dir, treure conclusions sense dades. *“Segur que plourà cada dia.”*

**La distorsió**, és a dir, magnificar els aspectes negatius i minimitzar els positius. *“Per culpa de dos alumnes la sortida ha estat un fracàs.”*

**El filtrat**, és a dir, atribuir-me els resultats negatius. *“Sempre en perdo algun, sóc malastruc.”*

**El pensament dicotòmic**, és a dir, encarar les coses com si fossin tot o res. *“Si no hi va la tutora no cal anar-hi.”*

**ACTIVITAT 8 : PREGUNTES PER CONCRETAR I DEFINIR UN OBJECTIU**

**TREBALLEM:** Els objectius ecològics

**OBJECTIUS:**

- Aprendre a definir i concretar objectius de manera ecològica.

**DESCRIPCIÓ:**

Definirem l'objectiu que volem aconseguir i contestarem de manera sincera les següents preguntes. Posteriorment reflexionarem i analitzarem les respostes que hem donat.

**PREGUNTES PER CONCRETAR I DEFINIR UN OBJECTIU**

**Objectiu:**

**Concreció de l'objectiu:**

1. Per què crec que aquest objectiu és bo per a mi?
2. Crec que aquest objectiu és possible? Per què?
3. Per què penso que jo el puc aconseguir?
4. Què em fa penar que tan sols depèn de mi assolir-lo?
5. Què significa per a mi aconseguir-lo?

6. Què és el que té d'important o necessari?
7. Per què vull aconseguir-lo?
8. Quins efectes produirà en mi quan l'aconsegueixi?
9. Què penso que passarà si no l'aconsegueixo?

**Anàlisi de les estratègies:** Descripció de les estratègies més útils per aconseguir l'objectiu

**Interferències:**

1. Quin tipus d'interferències o entrebancs se'm poden presentar?
2. Quines poden sorgir de mi mateix?
3. Quines dels altres?
4. Què puc fer per preveure els seus efectes?



**Recursos:**

1. Quines habilitats tinc per aconseguir l'objectiu?
2. Quines altres habilitats necessito desenvolupar?
3. De quins recursos materials dispo?
4. Quins recursos materials em fan falta?
5. Com puc aconseguir el que em falta?

**Factors ecològics:**

1. És ecològic aquest objectiu?
2. En què et fonamentes per dir-ho?
3. Hi ha quelcom perjudicial per a tu o per als altres?
4. Et crearà conflictes amb d'altres objectius?
5. Serà congruent aquest objectiu el dia de demà?
6. Et pot perjudicar en el futur?
7. Aconseguir aquest objectiu t'impedirà aconseguir-ne d'altres en el futur?

## ACTIVITAT 9: AVALUACIÓ DE LA NOSTRA CONFIANÇA PER ACONSEGUIR UN OBJECTIU

**TREBALLEM:** Els objectius

**OBJECTIUS:**

- Aprendre a avaluar el grau de confiança que tenim per a aconseguir un objectiu

**DESCRIPCIÓ:**

Escriurem aquell objectiu que volem avaluar i respondrem el test que es presenta. Analitzarem i reflexionarem sobre el que hem contestat.

### AVALUACIÓ DE LA NOSTRA CONFIANÇA PER ACONSEGUIR UN OBJECTIU

1.- ESCRIU DE LA MANERA MÉS CONCRETA POSSIBLE AQUELL OBJECTIU O RESULTAT QUE VOLS ACONSEGUIR

2.- PUNTEJA DE L'1 AL 5, EL TEU GRAU DE CONFIANÇA AMB QUÈ S'OBTINDRÀ EL RESULTAT DESITJAT. UN 1 PER INDICAR EL GRAU INFERIOR DE CONFIANÇA I UN 5 PER INDICAR EL MÉS ALT.

a) "L'objectiu és desitjable i val la pena d'aconseguir"

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

b) "És possible aconseguir l'objectiu"

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

c) "El que s'ha de fer per aconseguir l'objectiu està clar, es adequat i és ecològic"

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

d) "Disposo/disposem de les capacitats necessàries per aconseguir l'objectiu".

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

e) Aconseguir l'objectiu és responsabilitat meva/nostre i és quelcom que em/ens mereixo/mereixem"

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

## ACTIVITAT 10 : ESTRATÈGIA PER A RESOLDRE PROBLEMES

**TREBALLEM:** Creences, objectius, conflictes.

**OBJECTIUS:**

- Treballar una estratègia de resolució de conflictes

**DESCRIPCIÓ:**

Definirem el problema que volem resoldre i contestarem de manera sincera les preguntes següents. Posteriorment reflexionarem i analitzarem les respostes que hem donat.

### ESTRATÈGIA PER A RESOLDRE PROBLEMES

#### 1. Definir l'estat actual

--

#### 2. Saber-se fer les preguntes adients

ESPAI PROBLEMA	PASSAT ---	MARC DE CULPA
----------------	------------	---------------

1. Què em passa?
2. Per què tinc aquest problema?
3. Des de quan tinc aquest problema?
4. Com em limita aquest problema?
5. Quines coses m'impedeix de fer aquest problema?
6. De qui és la culpa que jo tingui aquest problema?
7. Per què em passen sovint aquestes coses?

**"Allunyar-se de"**

ESPAI SOLUCIÓ	FUTUR --- MARC DE RESULTATS
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Què vull?</li><li>2. Quan ho vull?</li><li>3. Com sabré que ho he aconseguit?</li><li>4. Quan ho aconsegueixi, quines altres coses milloraran a la meva vida?</li><li>5. Quins recursos tinc per acostar-me a allò que vull?</li><li>6. De quina manera puc utilitzar millor aquests recursos?</li><li>7. Què puc començar a fer avui mateix?</li></ol>	
<b>"Acostar-se A"</b>	

### 3. Repercussions

Sintetitzar les possibles repercussions si continuo amb aquest problema.

### 4. Sintetitzar l'objectiu que volem aconseguir en resoldre el problema.

Definir clarament l'objectiu que es vol aconseguir.

Caldrà tenir en compte que l'objectiu ha d'estar redactat en positiu, estar al nostre abast, ser responsabilitat nostra i ser ecològic.

### 5. Efectes que tindrà la consecució de l'objectiu que resoldrà el problema

La consecució de l'objectiu tindrà uns efectes beneficiosos per a un mateix i, probablement, per a altres persones. Cal detallar-los.

--

**6. Fes una llista dels recursos disponibles per aconseguir l'objectiu que resoldrà el problema.**

<b>PERSONALS</b>	<b>TEMPORALS</b>	<b>MATERIALS</b>

**7. Elabora un “Pla d’acció” per aconseguir l’objectiu que resoldrà el problema.**

--

**8.- Avaluació de l’estat de la situació problemàtica o del problema.**

	1	2	3	4	5
a. He assolit l’objectiu que resolvia el problema?					
b. Totes les parts han quedat satisfetes?					
c. El que s’ha fet és clar, adequat i ecològic?					
d. Cal reformular l’objectiu a aconseguir per solucionar el problema?					

## ACTIVITAT 11 : POTENCIAR LA CAPACITAT DE FER NOUS APRENTATGES

**TREBALLEM:** Els aprenentatges

**OBJECTIUS:**

- Desenvolupar la capacitat d'aprenentatge.

**DESCRIPCIÓ:**

Contesta de manera sincera, fluida i amb brevetat les següents preguntes. Posteriorment reflexiona i analitza les respostes que has donat.

### POTENCIAR LA CAPACITAT DE FER NOUS APRENTATGES

1. Recorda dues situacions (de qualsevol entorn) en les quals vas aconseguir un aprenentatge valuós. Escriu-les.
2. Escull una de les dues, tanca els ulls i tracta de tornar mentalment als moments en els quals es va produir aquest aprenentatge. Torna a viure aquests moments: veu el que veies, escolta el que escoltaves i reviu les sensacions que experimentaves.
3. Després, obre els ulls i escriu les sensacions internes experimentades.
4. Respon a les preguntes següents: 1) quin era el teu estat emocional? 2) quin resultat vas obtenir?
5. Torna a repetir l'exercici amb l'altra situació d'aprenentatge.
6. Recorda a continuació dues situacions en les quals no vas poder aprendre res per més que ho vas intentar. Repeteix el procés anterior i respon a les mateixes preguntes.
7. Compara els resultats i determina quines són les emocions i els entorns que han facilitat i dificultat l'aprenentatge.

**ACTIVITAT 12 : Explora les teves àncores****TREBALLEM:** Les ancores**OBJECTIUS:**

- Descobrir les pròpies ancores.
- Valorar com les ancores han influenciat en les conductes que s'han portat a terme i les conseqüències que aquestes conductes han tingut.

**DESCRIPCIÓ:**

Pensa i escriu a quines ancores respons actualment en la teva vida quotidiana, tant en la teva vida privada com en la professional, siguin aquestes positives o negatives. Reflexiona entorn les conductes que han generat aquestes àncores i sobre les conseqüències d'aquestes conductes.

**Explora les teves àncores****Pensa i escriu:**

	<b>Ancora</b>	<b>Com responc?</b>
<b>Visual</b>		
<b>Auditiva</b>		
<b>Cinèstèsica</b>		
<b>Olfactiva i gustativa</b>		



# BLOC 4

## **ACTIVITATS PER L'ALUMNAT BASEDES EN LA PNL**

Aquestes activitats estan pensades per als alumnes i pretenen ser l'aplicació pràctica dels grans principis de la PNL. D'acord amb la finalitat última de la PNL, els seus objectius fonamentals són: millorar la capacitat de comunicació, facilitar els aprenentatges i incidir positivament en el desenvolupament personal dels alumnes.

Aquestes tècniques tant poden ser utilitzades en l'àmbit de l'acció tutorial com en determinades àrees d'aprenentatge. En tot cas, sembla imprescindible que vinguin acompanyades d'una programació i de la complicitat de l'Equip Directiu del centre i, quan n'hi hagi, dels Caps de Departament didàctics.

La finalitat d'assolir l'educació integral de l'alumne està present en totes i cadascuna de les tècniques perquè, en definitiva, creiem que és un objectiu present en tota educació de qualitat.

**Orientacions generals:**

Les referències a l'**etapa educativa** que es fa en cada activitat és orientativa ja que moltes d'elles es poden adaptar a qualsevol etapa.

**El nivell de compromís** fa referència als alumnes i al seu grau d'implicació personal a l' hora de portar a terme l'activitat. És força important que les activitats no molestin als alumnes i que es trobin còmodes quan les portin a terme.

**L'agrupament** ens especifica la manera més idònia per dur a terme l'activitat.

**El temps de durada** estarà sempre en funció de les característiques de l'alumne o del grup.

**Treballem** ens especifica que estem treballant en relació a la PNL.

**Es pot aplicar per**, ens orienta en relació a per què podem utilitzar l'activitat

**Els objectius** defineixen quins aspectes educatius volem treballar.

**La descripció** de l'activitat ens diu com aquesta s'ha de dur a terme.

**El material** fixa el que necessitarem per dur a terme l'activitat

**El suggeriments** estan orientats a millorar la tècnica.

<b>ACTIVITAT 1: ESTUDIEM IMATGES</b>	
<b>ETAPA:</b> EI - EP	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b> baix
<b>AGRUPAMENT:</b> INDIVIDUAL-GRUP	<b>DURADA:</b> 30'
<b>TREBALLEM:</b> El sistema de percepció visual	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Millorar la recollida de la informació del canal de percepció visual	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reforçar o estimular el sistema de percepció visual.</li> <li>▪ Treballar l'atenció i la concentració.</li> <li>▪ Exercitar la memòria visual.</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ:</b> <p>Es tracta de repartir diferents làmines amb imatges atractives i significatives per als alumnes i demanar que les observin i les estudien durant tres minuts. Al finalitzar el temps la mestra/e demana la làmina a un alumne i li fa cinc preguntes relacionades amb el que hi ha. Per cada pregunta encertada es dóna un punt.</p> <p>La seqüència es va repetint, però cada vegada els alumnes van canviant-se les làmines.</p>	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Làmines amb imatges adients a cada edat</li> <li>▪ Cronòmetre</li> <li>▪ Llistat de classe</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Controlar el temps amb un cronòmetre dóna "seriositat" i motiva els alumnes.</li> <li>▪ Al final es pot penjar en un mural de la classe el llistat dels alumnes amb els punts que han obtingut.</li> <li>▪ No és convenient allargar l'activitat més de 30'</li> </ul>	

<b>ACTIVITAT 2: L'OBJECTE DESAPAREGUT</b>	
<b>ETAPA:</b> EI - EP	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b> baix
<b>AGRUPAMENT:</b> INDIVIDUAL-GRUP	<b>DURADA:</b> 30'
<b>TREBALLEM:</b> El sistema de percepció visual	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Millorar la recollida de la informació del canal de percepció visual	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reforçar o estimular el sistema de percepció visual.</li> <li>▪ Treballar l'atenció i la concentració.</li> <li>▪ Exercitar la memòria visual.</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ:</b> <p>Es tracta de demanar als alumnes que es concentrin en els objectes que hi ha a l'aula durant un període de tres minuts i després demanar-li a un que surti un moment de la classe per poder nosaltres amagar un objecte.</p> <p>Quan entra l'alumne se li pregunta que ha desaparegut.</p> <p>La seqüència es va repetint amb d'altres alumnes.</p>	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Els objectes de l'aula.</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es pot restringir l'espai a observar si són molt petits o les primeres vegades que es fa l'activitat.</li> <li>▪ Convé que l'objecte sigui molt evident.</li> <li>▪ Es poden anar donant pistes.</li> <li>▪ Ho poden fer dos alumnes a la vegada.</li> <li>▪ No és convenient allargar l'activitat més de 30'</li> </ul>	

<b>ACTIVITAT 3: COMPAREM IMATGES</b>	
<b>ETAPA:</b> EI - EP	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b> baix
<b>AGRUPAMENT:</b> INDIVIDUAL	<b>DURADA:</b> 10'
<b>TREBALLEM:</b> El sistema de percepció visual	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Millorar la recollida de la informació del canal de percepció visual	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reforçar o estimular el sistema de percepció visual.</li> <li>▪ Treballar l'atenció i la concentració.</li> <li>▪ Exercitar la memòria visual.</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ:</b> Es tracta de repartir dues làmines iguals però en una hi falten elements que els alumnes han de descobrir.	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Làmines amb imatges.</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Convé que la dificultat en trobar els elements que hi falten estigui relacionada amb l'edat dels alumnes.</li> <li>▪ Ho poden fer dos alumnes a la vegada.</li> <li>▪ No és convenient allargar l'activitat més de 30'</li> </ul>	

<b>ACTIVITAT 4: LA VEU DELS COMPANYS</b>	
<b>ETAPA:</b> EI - EP	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b> baix
<b>AGRUPAMENT:</b> GRUP	<b>DURADA:</b> 30'
<b>TREBALLEM:</b> El sistema de percepció auditiu	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Millorar la recollida de la informació del canal de percepció auditiu	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reforçar o estimular el sistema de percepció auditiu.</li> <li>▪ Treballar l'atenció i la concentració.</li> <li>▪ Exercitar la memòria auditiva.</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ:</b> Tapem els ulls a un dels alumnes i un company li diu una frase. L'alumne que fa l'activitat ha d'esbrinar qui li ha parlat.	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mocador per tapar els ulls</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es poden anar donant pistes si són molt petits.</li> <li>▪ No és convenient allargar l'activitat més de 30'</li> </ul>	

<b>ACTIVITAT 5: GRAVEM LES VEUS</b>	
<b>ETAPA:</b> EI - EP	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b> baix
<b>AGRUPAMENT:</b> GRUP	<b>DURADA:</b> 30'
<b>TREBALLEM:</b> El sistema de percepció auditiu	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Millorar la recollida de la informació del canal de percepció auditiu	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reforçar o estimular el sistema de percepció auditiu.</li> <li>▪ Treballar l'atenció i la concentració.</li> <li>▪ Exercitar la memòria auditiva.</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ:</b> Gravem individualment les veus dels alumnes en una cinta de casset i després l'escoltem preguntant de qui és cada veu que s'escolta.	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cinta de casset i reproductor</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es poden anar donant pistes si són molt petits.</li> <li>▪ No és convenient allargar l'activitat més de 30'</li> </ul>	



<b>ACTIVITAT 6: ACUMULEM PARAULES</b>	
<b>ETAPA:</b> EI - EP	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b> baix
<b>AGRUPAMENT:</b> GRUP	<b>DURADA:</b> 30'
<b>TREBALLEM:</b> El sistema de percepció auditiu	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Millorar la recollida de la informació del canal de percepció auditiu	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reforçar o estimular el sistema de percepció auditiu.</li> <li>▪ Treballar l'atenció i la concentració.</li> <li>▪ Exercitar la memòria auditiva.</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ:</b> Els alumnes posats en una rotllana van repetint les paraules que han dit els companys i n'afegeixen una.	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No fa falta cap material en especial.</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No és convenient allargar l'activitat més de 30'</li> </ul>	

<b>ACTIVITAT 7: I NVENTEM UN CONTE</b>	
<b>ETAPA:</b> EI - EP	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b> baix
<b>AGRUPAMENT:</b> GRUP	<b>DURADA:</b> 30'
<b>TREBALLEM:</b> El sistema de percepció auditiu	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Millorar la recollida de la informació del canal de percepció auditiu	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reforçar o estimular el sistema de percepció auditiu.</li> <li>▪ Treballar l'atenció i la concentració.</li> <li>▪ Exercitar la memòria auditiva.</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ:</b> Un alumne inicia un conte que un altre continua i així fins que tots els nens/es ha creat una part de la història	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No fa falta cap material en especial.</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Una vegada acabat el conte es pot fer marxa endarrera i demanar que tornin a dir el que han dit i explicar el conte des del final.</li> <li>▪ No és convenient allargar l'activitat més de 30'</li> <li>▪ Si els alumnes estan asseguts en una rotllana es facilita realitzar l' activitat</li> <li>▪ Es pot fer després un dibuix del conte inventat entre tots.</li> </ul>	

<b>ACTIVITAT 8: REPRODUIM UNA HISTÒRIA</b>	
<b>ETAPA:</b> EI - EP	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b> baix
<b>AGRUPAMENT:</b> GRUP	<b>DURADA:</b> 30'
<b>TREBALLEM:</b> El sistema de percepció auditiu	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Millorar la recollida de la informació del canal de percepció auditiu	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reforçar o estimular el sistema de percepció auditiu.</li> <li>▪ Treballar l'atenció i la concentració.</li> <li>▪ Exercitar la memòria auditiva.</li> <li>▪ Valorar com es distorsionen les històries.</li> <li>▪ Observar com s'expressen els alumnes</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ:</b> <p>Quatre alumnes surten de l'aula i la mestra/e llegeix una petita història. Entra un dels nens que han sortit i un dels que ha sentit la història l'explica al seu company/a. A l'acabar entra un altre nen/a i es reproduceix la situació. Així fins que els quatre nens que han sortit entrat. L'últim explica la història a tothom.</p>	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Una petita història escrita.</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No és convenient allargar l'activitat més de 20'</li> </ul>	

<b>ACTIVITAT 9: LA GALLINA CEGA</b>	
<b>ETAPA:</b> EI - EP	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b> baix
<b>AGRUPAMENT:</b> GRUP	<b>DURADA:</b> 30'
<b>TREBALLEM:</b> El sistema de percepció cinestèsic	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Millorar la recollida de la informació del canal de percepció cinestèsic	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reforçar o estimular el sistema de percepció cinestèsic.</li> <li>▪ Treballar l'atenció i la concentració.</li> <li>▪ Exercitar la memòria cinestèsica.</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ:</b> Es tapen els ulls a un alumne i ha de reconèixer per el tacte a un altre company.	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Un mocador per tapar els ulls</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es poden anar donant pistes si són molt petits.</li> <li>▪ No és convenient allargar l'activitat més de 30'</li> </ul>	

<b>ACTIVITAT 10: ELS OBJECTES</b>	
<b>ETAPA:</b> EI - EP	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b> baix
<b>AGRUPAMENT:</b> GRUP	<b>DURADA:</b> 30'
<b>TREBALLEM:</b> El sistema de percepció cinestèsic	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Millorar la recollida de la informació del canal de percepció cinestèsic	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reforçar o estimular el sistema de percepció cinestèsic.</li> <li>▪ Treballar l'atenció i la concentració.</li> <li>▪ Exercitar la memòria cinestèsica.</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ:</b> Es tapen els ulls a un alumne i ha de reconèixer per el tacte diferents objectes que se li presentin	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Un mocador per tapar els ulls.</li> <li>▪ Objectes per descobrir a poder ser que no siguin elements de l'aula.</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es poden anar donant pistes si són molt petits.</li> <li>▪ No és convenient allargar l'activitat més de 30'</li> </ul>	

<b>ACTIVITAT 11: TEXTURES</b>	
<b>ETAPA:</b> EI - EP	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b> baix
<b>AGRUPAMENT:</b> GRUP	<b>DURADA:</b> 30'
<b>TREBALLEM:</b> El sistema de percepció cinestèsic	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Millorar la recollida de la informació del canal de percepció cinestèsic	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reforçar o estimular el sistema de percepció cinestèsic.</li> <li>▪ Treballar l'atenció i la concentració.</li> <li>▪ Exercitar la memòria cinestèsica.</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ:</b> Es tapen els ulls d' un alumne i se li presenten diferents textures de roba. El nen/a ha d'explicar quines sensacions té al tocar cada roba.	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Un mocador per tapar els ulls.</li> <li>▪ Diferents tipus de teles.</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les robes poden ser (seda, arpillera, feltre, tovallola, etc.).</li> <li>▪ Es pot fer la mateixa activitat utilitzant diferents tipus de paper.</li> <li>▪ No és convenient allargar l'activitat més de 30'</li> </ul>	

<b>ACTIVITAT 12: LES FOTOGRAFIES</b>	
<b>ETAPA:</b> EI - EP	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b> baix
<b>AGRUPAMENT:</b> GRUP	<b>DURADA:</b> 30'
<b>TREBALLEM:</b> El sistema de percepció cinestèsic	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Millorar la recollida de la informació del canal de percepció cinestèsic	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reforçar o estimular el sistema de percepció cinestèsic.</li> <li>▪ Treballar l'atenció i la concentració.</li> <li>▪ Exercitar la memòria cinestèsica.</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ:</b> Es reparteixen diferents imatges de persones i cada alumne ha d'explicar que creu que pensa la persona de la seva imatge.	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Imatges de persones</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es pot demanar que s'inventin una història de la persona a partir de la seva imatge.</li> <li>▪ No és convenient allargar l'activitat més de 30'</li> </ul>	

## ACTIVITAT 13: UNA PEL·LÍCULA, MOLTES PEL·LÍCULES

**ETAPA:** EI - EP

**NIVELL DE COMPROMÍS:** baix

**AGRUPAMENT:** GRUP

**DURADA:** 45'

**TREBALLEM:** Els mapes interns

**ES POT APLICAR PER:** Treballar com d' un mateix podem sentir diferents emocions

**OBJECTIUS:**

- Aprendre a canviar

**DESCRIPCIÓ:**

Es visualitza un curt de dibuixos animats d'uns 5' que sigui força emotiu i fem que els alumnes ens expliquin que en pensen i quines són les seves emocions. Es fa un segon visionat de la cinta però ara canviant algunes de les seves característiques en aquells moments més emotius. Exemple: La velocitat, el color, treure veu, etc. I tornem a treballar amb els alumnes les sensacions i emocions que els hi produeix ara.

**MATERIAL:**

- Una pel·lícula de dibuixos

**SUGGERIMENTS:**

- El canvi de variables visuals, auditives i cinestèsiques, fa que l'estructura del record d'una experiència canviï. El record de les experiències negatives pot arribar a convertir-se en neutre o fins i tot en positiu a partir de cert canvis.
- No és convenient allargar l'activitat més de 45'



<b>ACTIVITAT 14: ELS ANIMALS I LES PERSONES</b>	
<b>ETAPA:</b> EI - EP	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b> baix
<b>AGRUPAMENT:</b> PETIT GRUP	<b>DURADA:</b> 30'
<b>TREBALLEM:</b> La generalització	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Aprendre a observar i valorar els altres i ensenyar de quina manera generalitzem.	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aprendre a generalitzar.</li> <li>▪ Descobrir de quina manera ens afecten les creences que hem adquirit a partir de les generalitzacions.</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ:</b> <p>Es donen als alumnes imatges d'animals i de persones i es demana que les relacionin i ens expliquin per què les han relacionats.</p>	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Imatges de persones i animals</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es convenient que les imatges siguin molt variades. Persones de tot tipus: nens, adults, avis, i animals de: granja, ferotges, insectes, etc.</li> <li>▪ No és convenient allargar l'activitat més de 30'</li> </ul>	

<b>ACTIVITAT 15: TOTS,TOTS?</b>	
<b>ETAPA:</b> EI - EP	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b> baix
<b>AGRUPAMENT:</b> GRUP	<b>DURADA:</b> 30'
<b>TREBALLEM:</b> Els metamodels	
<b>ES POT APLICAR PER:</b>	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Buscar excepcions a les generalitzacions</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ:</b> <p>Expliquem als alumnes un conte on introduïrem generalitzacions. Cada vegada que fem una els alumnes han de descobrir-la. Exemples: -“ Un bosc on vivien tots els ocells”.. “Tots els ocells no viuen en un bosc!”; “Les cases d’aquell poble eren molt lletges”...”Totes les cases no són lletges”!, “Els nens eren molt dolents”...”Tots els nens no són dolents!”etc.</p>	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Un conte preparat prèviament.</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ És convenient que les imatges siguin molt variades. Persones de tot tipus: nens, adults, avis, i animals de: granja, ferotges, insectes, etc.</li> <li>▪ No és convenient allargar l’activitat més de 30’</li> </ul>	

<b>ACTIVITAT 16: QUI SÓM?</b>	
<b>ETAPA:</b> EI - EP	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b> baix
<b>AGRUPAMENT:</b> GRUP	<b>DURADA:</b> 30'
<b>TREBALLEM:</b> La ment conscient i la ment inconscient	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Desenvolupar l'empatia	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Treballar la imaginació</li> <li>▪ Aprendre a posar-se en el lloc de l'altre</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ:</b> <p>Demaneu als alumnes que s'imaginin que són uns cargols, i que caminin, mirin, es sentin i pensin com a cargols. Després ( encara estirats a terra) els fem preguntes com: On us sembla que esteu? Què sentiu quan veieu que les plantes són més grans que vosaltres? Quins són els vostres enemics? Què us agrada menjar? Què escolteu quan sou cargols? Què veieu? Què us fa por?, etc.</p>	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Un espai o moqueta on els alumnes es pugin estirar.</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es pot anar canviar d'animal. Una formiga, un ocell, un lleó, un gos, etc.</li> <li>▪ No és convenient allargar l'activitat més de 30'</li> <li>▪ Cal recordar que la ment inconscient es la base de la imaginació i de la creativitat i és la que ens permet tenir un pensament global no compartimentat, de les experiències i situacions que hem viscut o que vivim.</li> </ul>	

<b>ACTIVITAT 17: ENS RELAXEM?</b>	
<b>ETAPA:</b> EI - EP	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b> baix
<b>AGRUPAMENT:</b> GRUP	<b>DURADA:</b> 20'
<b>TREBALLEM:</b> La ment conscient i la ment inconscient	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Relaxar situacions i modificar creences	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ensenyar els alumnes a relaxar-se.</li> <li>▪ Connectar amb la ment inconscient dels alumnes.</li> <li>▪ Generar creences positives</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ:</b> Amb una música adequada de fons i amb un volum de veu baix en intensitat i progressivament suau anem demanant als alumnes que s'imaginin que estant en un lloc que els agrada molt, estirats al terra, sentint com el sol els escalfa una miqueta, escoltant els ocellets, notant un suau ventet...	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Un espai o moqueta on els alumnes es pugin estirar.</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es important aprofitar les situacions de relaxació per enviar als alumnes missatges potenciadors ja que en els moments de relaxació existeix una comunicació més directa amb l'inconscient.</li> <li>▪ No és convenient allargar l'activitat més de 20'</li> </ul>	

<b>ACTIVITAT 18: ELS GLOBUS</b>	
<b>ETAPA:</b> EI - EP	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b> baix
<b>AGRUPAMENT:</b> GRUP	<b>DURADA:</b> 20'
<b>TREBALLEM:</b> La ment inconscient i els pensaments positius	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Modificar creences. Treballar els pensaments positius.	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ensenyar als alumnes a tenir pensaments positius</li> <li>▪ Connectar amb la ment inconscient dels alumnes.</li> <li>▪ Generar creences positives</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ:</b> <p>Es porta a l'aula un paquet de globus. S'inflen la meitat i els altres es deixen sobre la taula de la mestra. Es deixa que els alumnes juguin uns minuts amb els globus inflats. Una vegada acabat el joc es demana als alumnes que pensin amb quins globus s'han divertit més, amb els inflats o amb els de damunt la taula? El mestre/a ha de fer veure als alumnes que els globus inflats tenen una cosa que els altres no tenen i que no es veu que es el que ens permet divertir-nos amb ells: L'aire, i ho ha de relacionar amb que les persones també tenen en el seu interior quelcom que ens permetrà divertir-nos i ser feliços: Els pensaments positius.</p>	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Globus de colors</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aprofitar totes les ocasions quotidianes per potenciar les expressions positives. La ment es un magatzem de pensaments i de sentiments intentem omplir-lo de pensaments i creences positives.</li> <li>▪ No és convenient allargar l'activitat més de 20'</li> </ul>	

<b>ACTIVITAT 19: QUÈ CREUEN ELS PERSONATGES?</b>	
<b>ETAPA:</b> EI - EP	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b> baix
<b>AGRUPAMENT:</b> GRUP	<b>DURADA:</b> 30'
<b>TREBALLEM:</b> Les creences i actituds positives	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Modificar creences. Treballar les actituds i els pensaments positius.	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Saber reconèixer actituds positives i les avantatges que d'elles se'n deriven.</li> <li>▪ Ensenyar als alumnes a tenir pensaments positius</li> <li>▪ Connectar amb la ment inconscient dels alumnes.</li> <li>▪ Generar creences positives</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ:</b> Es visiona un curt de dibuixos animats on els personatges tinguin unes actituds positives davant les situacions en que es trobin. Demanar als alumnes que descobreixen quines han estat les actituds positives dels personatges i el que s'ha derivat d'elles.	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Una pel·lícula de dibuixos</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No és convenient allargar l'activitat més de 30'</li> </ul>	

<b>ACTIVITAT 20: QUÈ SER FER?</b>	
<b>ETAPA:</b> EI - EP	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b> mitjà
<b>AGRUPAMENT:</b> GRUP	<b>DURADA:</b> 30'
<b>TREBALLEM:</b> Les creences i actituds positives	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Modificar creences. Treballar les actituds i els pensaments positius. Millorar la confiança.	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Generar creences positives en els alumnes i millorar-los l'autoestima.</li> <li>▪ Ensenyar als alumnes a tenir pensaments positius</li> <li>▪ Connectar amb la ment inconscient dels alumnes.</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ:</b> En una caixa haurem posat una vintena de paperets amb frases que corresponguin a creences com: Sóc capaç d'aprendre moltes coses; sé endreçar les joguines; sé tenir cura d' una planta; sé fer més coses que quan tenia un any; etc. i les anirem treient d'una en una demanant als alumnes que alcin la mà quan el que diem estigui relacionat amb ells	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Una caixa el mes atractiva possible.</li> <li>▪ Paperets amb les frases</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No és convenient allargar l'activitat més de 30'</li> </ul>	

<b>ACTIVITAT 21: LA POR</b>	
<b>ETAPA:</b> EI - EP	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b> mitjà
<b>AGRUPAMENT:</b> GRUP	<b>DURADA:</b> 15'
<b>TREBALLEM:</b> Les àncores	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Aprendre a controlar les emocions negatives. Millorar la confiança i l'autoestima	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Crear una àncora.</li> <li>▪ Connectar amb la ment inconscient dels alumnes.</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ:</b> <p>Demanarem als alumnes que ens diguin quin es el personatge que consideren el seu heroi i que el visualitzin amb els ulls tancats. Quan l'estiguin visualitzant els demanarem que pensin el que pensa el seu personatge, que escoltin el que acostuma a dir, i que es sentin com creuen que ell es sent a la vegada que es van tocant les puntetes dels dits.</p> <p>Ara els direm que cada vegada que tinguin por per alguna cosa o estiguin insegurs que es toquin les puntetes dels dits per sentir-se com el seu heroi i fer i sentir les coses com ell ho faria.</p>	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No fa falta cap material en especial.</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No és convenient allargar l'activitat més de 15'</li> </ul>	



## ACTIVITAT 22: LA FORÇA DE LES PARAULES

**ETAPA:** EP

**NIVELL DE COMPROMÍS:** baix

**AGRUPAMENT:** GRUP

**DURADA:** 20'

**TREBALLEM:** La força de les paraules i la importància de com ens comuniquem.

**ES POT APLICAR PER:** Resolució de conflictes

### OBJECTIUS:

- Valorar la força que tenen les paraules que ens diuen i que diem.
- Aprendre a tenir pensaments positius.
- Aprendre a controlar emocions.

### DESCRIPCIÓ:

Aquesta activitat te dues parts:

Primera part. Demanar a dos alumnes que escenifiquin a un mestre i un alumne i com el primer li explica un treball a fer al segon amb frases com: ja veuràs com es molt divertit, tu ho faràs molt bé, etc. Es repeteix la situació però ara l'alumne que fa de mestre envia missatges com: Això és molt difícil, no sé si ho sabràs fer, etc.?. En acabar la representació es pregunta als alumnes com els hi agrada més que els diguin les coses.

Segona part. Demanem als alumnes que en petits grups tirin un grapat de sal en un got amb aigua per observar què és el que succeeix. Una vegada la sal s'ha dissolt explicar la metàfora de que nosaltres som el saler, els altres el got amb aigua i les nostres paraules la sal. Quan parlem les nostres paraules es dissolen en els altres i difícilment podem contrarestar el impacte del que ja em dit. Exemple per explicar: Si quan estem enfadats diem als altres paraules "gruixudes", podrem desfer els pensaments, sentiments i les emocions que han produït en els altres quan ja no estiguem enfadats?

### MATERIAL:

- Gots amb aigua i sal.

### SUGGERIMENTS:

No és convenient allargar l'activitat més de 20'

<b>ACTIVITAT 23: MODIFICAR CREENCES</b>	
<b>ETAPA:</b> EP	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b> mitjà
<b>AGRUPAMENT:</b> GRUP	<b>DURADA:</b> 40'
<b>TREBALLEM:</b> La importància de les creences.	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Millorar el concepte i l'autoestima	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valorar la força que tenen les creences que tenim de nosaltres mateixos.</li> <li>▪ Aprendre a tenir pensaments positius.</li> <li>▪ Aprendre a controlar emocions.</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ:</b> <p>Es dona als alumnes un llistat amb frases com: “no serveixo per a res”, “no tinc amics”, “sóc un gandul”, “ningú m'estima” i se'ls demana que pensin una mica i que posin una creu en aquella frase amb la que mes s'identifiquin. La mestra demanarà als alumnes que expliquin quina ha estat la frase que han triat i modificarà la percepció de l'alumne.</p>	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Llistat de frases amb creences negatives</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Qualsevol cosa que creiem de nosaltres mateixos acabarà sent veritat. Convé esbrinar les creences negatives dels alumnes i transformar-les.</li> <li>▪ No és convenient allargar l'activitat més de 40'</li> </ul>	

<b>ACTIVITAT 24: UN PROBLEMA ÉS UN REGAL</b>	
<b>ETAPA:</b> EP	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b> baix
<b>AGRUPAMENT:</b> GRUP	<b>DURADA:</b> 40'
<b>TREBALLEM:</b> El reenquadrament. Les creences	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Treballar els problemes i els conflictes personals	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valorar els problemes i els conflictes com una font d'aprenentatge.</li> <li>▪ Aprendre a veure les coses des de diferents punts de vista.</li> <li>▪ Aprendre a relativitzar els fets.</li> <li>▪ Desenvolupar el valor de l'empatia.</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ:</b> Demanarem als alumnes que en petits grups escriguin una història sense final on el personatge tingui problemes. Una vegada tots els grups han acabat les històries es demana que les llegeixen en veu alta i de manera col·lectiva demanem que es pensi com aquell personatge pot solucionar els seus problemes i què és el que haurà après.	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No cal cap material especial</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es poden fer còmics o murals amb les històries inventades</li> <li>▪ No és convenient allargar l'activitat més de 40'</li> </ul>	

<b>ACTIVITAT 25: EL MEU ESTEL</b>	
<b>ETAPA:</b> EP	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b> mitjà
<b>AGRUPAMENT:</b> GRUP	<b>DURADA:</b> 40'
<b>TREBALLEM:</b> Les creences. Els pensaments positius	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Treballar la confiança en un mateix, les creences potenciadores, els pensaments positius i l'empatia	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aprendre a descobrir i valorar les coses positives dels altres.</li> <li>▪ Desenvolupar el valor de l'empatia.</li> <li>▪ Millorar l'autoestima dels alumnes</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ:</b> <p>Es demana als alumnes que dibuixin un gran estel en una cartolina i que el retallin. En aquest estel han d'enganxar una fotografia seva que hauran portat prèviament. Els alumnes, asseguts en rotllana, es van passant els estels i cada un ha d'escriure quelcom positiu del propietari de cada estel. Al final quan l'estel arriba al seu propietari aquest llegeix en veu alta allò que més li ha agradat.</p>	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fotografies dels alumnes.</li> <li>▪ Cartolines, tisores, llapis de colors</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es pot donar l'estel ja dibuixat i demanar que el retallin.</li> <li>▪ Una vegada fets els estels es poden penjar a l'aula per que tothom pugui llegir les coses positives dels altres.</li> <li>▪ No és convenient allargar l'activitat més de 40'</li> </ul>	

<b>ACTIVITAT 26: COM VIURE LES EXPERIÈNCIES?</b>	
<b>ETAPA:</b> EP	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b> mitjà
<b>AGRUPAMENT:</b> GRUP	<b>DURADA:</b> 40'
<b>TREBALLEM:</b> Els conceptes de “associat” i “dissociat”	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Treballar les emocions, els conflictes, l’autoconcepte i l’autoestima.	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aprendre a viure les experiències de manera associada o dissociada.</li> <li>▪ Reflexionar entorn les emocions que ens produeixen les experiències.</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ:</b> <p>Es visiona una pel·lícula sobre els propis alumnes durant una de les festes de l’escola, i posteriorment un altra on els protagonistes també siguin ells però en una situació tensa com por ser una prova, examen o conflicte. Demanarem que ens expliquin que senten emocionalment quan visionen les imatges i preguntarem si les viuen de manera “associada” o “dissociada”. Treballarem la importància de viure les experiències positives de manera “associada” i les negatives de manera “dissociada”.</p>	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aparell reproductor de imatges,</li> <li>▪ Filmació prèvia o fotografies</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ També es pot fer amb fotografies</li> <li>▪ No és convenient allargar l’activitat més de 40’</li> </ul>	

<b>ACTIVITAT 27: EL MEU ESTEL</b>	
<b>ETAPA:</b> EP-ESO	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b> mitjà
<b>AGRUPAMENT:</b> GRUP	<b>DURADA:</b> 40'
<b>TREBALLEM:</b> Les creences	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Treballar la confiança en un mateix, les creences potenciadores, els pensaments positius i l'empatia	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aprendre a descobrir i valorar les coses positives dels altres.</li> <li>▪ Desenvolupar el valor de l'empatia.</li> <li>▪ Millorar l'autoestima dels alumnes</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ:</b> <p>Es demana als alumnes que dibuixin un gran estel en una cartolina i que el retallin. En aquest estel han d'enganxar una fotografia seva que hauran portat prèviament. Els alumnes, asseguts en rotllana, es van passant els estels i cada un ha d'escriure quelcom positiu del propietari de cada estel. Al final quan l'estel arriba al seu propietari aquest llegeix en veu alta allò que més li ha agradat.</p>	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fotografies dels alumnes.</li> <li>▪ Cartolines, tisores, llapis de colors</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es pot donar l'estel ja dibuixat i demanar que el retallin.</li> <li>▪ Una vegada fets els estels es poden penjar a l'aula per que tothom pugui llegir les coses positives dels altres.</li> <li>▪ No és convenient allargar l'activitat més de 40'</li> </ul>	

<b>ACTIVITAT 28: LES TRES POSICIONS</b>	
<b>ETAPA:</b> EP	<b>NIVELL DE COMPROMÍ:</b> Alt
<b>AGRUPAMENT:</b> GRUP	<b>DURADA:</b> 30'
<b>TREBALLEM:</b> Els problemes i les situacions conflictives	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Treballar els problemes i els conflictes personals	
<p><b>OBJECTIUS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valorar els problemes i els conflictes com una font d'aprenentatge.</li> <li>▪ Aprendre a veure les coses des de diferents punts de vista.</li> <li>▪ Aprendre a relativitzar els fets.</li> <li>▪ Desenvolupar el valor de l'empatia.</li> </ul>	
<p><b>DESCRIPCIÓ:</b> Es demana als alumnes que pensin amb una persona amb la que han tingut un conflicte. És millor que pensin en una persona amb la que encara no hagin fet les paus. Es col·loquen dues cadires una davant de l'altra i es demana un/a voluntari/a per fer la tècnica. L'alumne s'asseu en una cadira i se li demana que expliqui com ha viscut la situació problemàtica o el conflicte amb l'altra, quins han estat els seus pensaments, les seves emocions, els seus sentiments. Quan ha acabat se li demana que s'aixequi, se li fan algunes preguntes sense cap transcendència com : quin programa de televisió t'agrada més? Quins esports t'agraden?, etc. per relaxar la situació i se li demana que s'assegui a l'altra cadira i que ara pensi, actuï i senti com ho fa la persona amb la que té el conflicte i que verbalitzi els pensaments i sentiments que creu que té. Una vegada ho ha fet es torna a demanar que s'aixequi i se li tornen a fer preguntes sense cap significació especial. El pas següent consisteix en que des de una tercera posició, la de la persona que ho veu tot des de fora, expliqui que és el que aquesta veu, sent i pensa de la situació conflictiva.</p>	
<p><b>MATERIAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dues cadires</li> </ul>	
<p><b>SUGGERIMENTS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es pot repetir l'activitat amb un altre alumne.</li> <li>▪ No és convenient allargar l'activitat més de 30'</li> </ul>	

<b>ACTIVITAT 29: LES GANES DE CANVIAR</b>	
<b>ETAPA:</b> EP- ESO	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b>
<b>AGRUPAMENT:</b> INDIVIDUAL	<b>DURADA:</b> 30'
<b>TREBALLEM:</b> La millora personal	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Millorar algun aspecte personals. Modificar creences	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Modificar creences.</li> <li>▪ Treballar canvis personals.</li> <li>▪ Millorar l'autoconcepte</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ</b> Cada alumne pensa i escriu un canvi positiu que vol fer. Exemple: "Ser més organitzat en els estudis", "Comunicar-me millor amb els altres", etc. i completar un llistat de frases que li haurem donat i que incrementaran les possibilitats de que es produeixi el canvi. Les frases a completar han de ser de l'estil de: "Vull ser més organitzat en els estudis", per què...; mentre que..., sempre que..., de manera que..., si..., al igual que..' després que..., etc.-	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No cal cap material especial</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cal que els alumnes reflexionin prèviament que es el que volen treballar per millorar.</li> <li>▪ No és convenient allargar l'activitat més de 30'</li> </ul>	



<b>ACTIVITAT 30: BIOGRAFIA POSITIVA</b>	
<b>ETAPA:</b> EP- ESO	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b> alt
<b>AGRUPAMENT:</b> INDIVIDUAL	<b>DURADA:</b> 30'
<b>TREBALLEM:</b> Les creences.	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Millorar algun aspecte personals. Modificar creences. Millorar l'autoestima	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Modificar creences.</li> <li>▪ Treballar canvis personals.</li> <li>▪ Millorar l'autoconcepte</li> <li>▪ Treballar l'autoestima</li> <li>▪ Treballar l'empatia</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ</b> <p>Es tracta de que cada alumne pensa en una persona que l'estimi (familiar o no) i que escrigui la seva biografia com l'escriuria aquesta persona. Es pot completar la tècnica llegint sense dir qui es cadascuna de les biografies i demanar als alumnes que descobreixen de qui es tracta.</p>	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No cal cap material especial</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cal que els alumnes es comprometin a dur a terme l'activitat de manera seriosa.</li> <li>▪ No és convenient allargar l'activitat més de 30'</li> </ul>	

<b>ACTIVITAT 31: REDEFINIR EL MARC</b>	
<b>ETAPA:</b> EP- ESO	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b> alt
<b>AGRUPAMENT:</b> PETIT GRUP	<b>DURADA:</b> 30'
<b>TREBALLEM:</b> Redefinir el marc	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Canviar les creences limitadores	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Canviar les interpretacions que s'han fet d'una vivència determinada.</li> <li>▪ Incrementar l'autoestima.</li> <li>▪ Resoldre situacions conflictives.</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ</b> Cada persona dirà al seu grup (quatre o cinc alumnes) un parell de defectes que creu que té i els altres intentaran trobar que té de positiu allò que l'altre viu com a negatiu. Per exemple ser molt tossut pot ser redefinit com que ets molt constant o com una persona lluitadora.	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No cal cap material especial</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cal que els alumnes es comprometin a dur a terme l'activitat de manera seriosa.</li> <li>▪ No és convenient allargar l'activitat més de 30'</li> </ul>	

<b>ACTIVITAT 32: EL PÓSTER</b>	
<b>ETAPA:</b> EP-ESO	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b> baix
<b>AGRUPAMENT:</b> INDIVIDUAL	<b>DURADA:</b> 30'
<b>TREBALLEM:</b> La memòria visual	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Millorar els aprenentatges	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Incrementar la memòria visual.</li> <li>▪ Millorar l'atenció i la concentració.</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ</b> <p>Es mostrarà un pòster i es demanarà als alumnes que l'observin amb atenció durant un temps. Després d'un temps aproximat d'un minut s'amagarà el pòster i els alumnes hauran de dibuixar-lo amb la màxima fidelitat possible. Després de fer el dibuix es tornarà a mostrar el pòster i, en funció de l'edat dels alumnes, es procedirà a una autocorrecció per detectar les possibles errades.</p> <p>És clar que entre els alumnes amb menys errades es trobaran els qui són preferentment visuals</p>	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No cal cap material especial</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ També es podria fer el dibuix d'un quadre, escut o pòster que portés uns dies exposat a la classe o, fins i tot, el d'un escut o anagrama molt conegut entre els alumnes, com l'escut (si existeix) de l'escola.</li> <li>▪ No és convenient allargar l'activitat més de 30'</li> </ul>	

<b>ACTIVITAT 33: LES EMOCIONS</b>	
<b>ETAPA:</b> EP-ESO	<b>NIVELL DE COMPROMÍS:</b> baix
<b>AGRUPAMENT:</b> GRUP	<b>DURADA:</b> 30'
<b>TREBALLEM:</b> L'atenció visual	
<b>ES POT APLICAR PER:</b> Treballar l'empatia	
<b>OBJECTIUS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fomentar la capacitat d'observació i l'atenció.</li> <li>▪ Saber descobrir els microcanvis facials</li> <li>▪ Treballar l'empatia.</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓ</b> Un alumne pensa de peu davant dels seus companys i sense dir res, durant un minut cadascuna, en una experiència agradable, una desagradable i una neutra de la seva vida. És important que siguin experiències concretes. El grup ha d'identificar l'ordre en que las ha pensat a partir de l'observació de la seva expressió corporal.	
<b>MATERIAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No cal cap material especial</li> </ul>	
<b>SUGGERIMENTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es pot anar canviant d'alumne.</li> <li>▪ No és convenient allargar l'activitat més de 30'</li> </ul>	

## BIBLIOGRAFIA PROGRAMACIÓ NEUROLINGÜÍSTICA (PNL)

---

### Bibliografia Bàsica:

- CARRIÓN, S. *PNL para principiantes*, Barcelona: Océano, 2002. ISBN: 84-7556-129-2
- DILTS, R; EPSTEIN.T. *Aprendizaje Dinámico con PNL*, Barcelona: Urano, 1997. ISBN: 84-7953-187-8
- O'CONNOR, J; SEYMOUR, J; *PNL para Formadores*, Barcelona: Urano, 1996, ISBN: 84-7953-152-5
- SERRAT, A. *PNL Para Docentes*, Barcelona: Graó,2005. ISBN: 84-7827-364-6

### Bibliografia General:

- ALDER, H. *PNL La Nueva Ciencia de la Excelencia Personal*, Madrid: EDAF, 1996. ISBN: 84-414-0049-0
- ÁLVAREZ, R. *Encontrarse a todo trance*. Madrid: Gaia, 1998, ISBN: 84-88242-20-4
- ÁLVAREZ, R. *Manual Práctico de PNL*, Bilbao: Desclée De Brouwer, 1996. ISBN: 84-330-1148-0
- ARMENDÁRIZ, R. *PNL Sanando las heridas emocionales*, México: Pax, 2000. ISBN: 968-860-429-1
- BANDLER, R.; *La magia en acción*, Málaga: Sirio,1997, ISBN: 84-7808-228-X
- BANDLER, R.; *Use su cabeza para variar*, Chile : Cuatro Vientos, 1988, ISBN: 84-89333-24-6
- BAKER,L; FORNER,R; *Coaching personal con PNL*; Madrid: Dilema: 2004. ISBN: 84-96079-47-3
- BERTOLOTTTO, G. *PNL Desarrollo Personal*, Madrid: Versal, 1995. ISBN: 84-7630-373-8
- BIDOT, N.; MORAT, B.; *Estrategias mentales con PNL*, Barcelona: Robin Book, 1995. ISBN: 84-7927-133-7
- CARRIÓN, S. *Autoestima y desarrollo personal con PNL*, Barcelona: Obelisco, 1999. ISBN: 84-7720-711-9
- CARRIÓN, S. *Curso de Practitioner en PNL*, Madrid: Mandala, 1996. ISBN: 84-88769-37-7
- CARRIÓN, S. *PNL y Eneagrama*, Madrid: Gaia, 2001, ISBN: 84-8445-029-5
- CARRIÓN, S. *Técnicas avanzadas de PNL*, Madrid: Mandala, 1999. ISBN: 84-95052-23-7

- CARRIÓN,S. *De plomo en oro*, Madrid: Mandala, 2004. ISBN: 84-86961-49-1
- CAYROL,A.; de SAINT PAUL, J.; *Mente sin Límites*, Barcelona: Robin Book, 1994. ISBN: 84-7927-103-5
- CONNIRAE, A.; *Corazón de la mente*, Chile : Cuatro Vientos, 1991, ISBN: 84-89333-38-6
- CONNIRAE, A.; *La Transformación Esencial*, Madrid: Gaia, 1996, ISBN: 84-88242-24-7
- CONNIRAE, A; *Cambia tu mente para cambiar tu vida*, Madrid: Gaia, 1996, ISBN: 84-88242-08-5
- CUDICIO,C; *PNL y Comunicación*, Barcelona: Granica, 1991, ISBN: 950-641-156-5
- De SAINT PAUL, J; TENENBAUM, S. *Excelencia Mental*, Barcelona: Robin Book, 1996. ISBN: 84-7927-175-2
- DILTS, R; *Cómo cambiar creencias con PNL*, Málaga: Sirio,1997, ISBN: 84-7808-227-1
- DILTS, R; *Creación de Modelos con PNL*, Barcelona: Urano, 1999; ISBN: 84-7953-330-7
- DILTS, R; *El Poder de la Palabra*; Barcelona: Urano, 1999; ISBN: 84-7953-519-9
- DILTS, R; *Liderazgo Creativo con PNL*, Barcelona: Urano,1998, ISBN: 84-7953-285-8
- DILTS, R; *PNL Identificación y cambio de creencias*, Barcelona: Urano, 1996; ISBN: 84-7953-256-4
- FORNER,R, *PNL La llave del éxito*, Madrid: Mandala, 1999. ISBN: 84-95052-29-6
- GABARRÖ,D; PUIGARNAU,C. *Nuevas estrategias para la enseñanza de la ortografía*. Málaga: Aljibe, 1996. ISBN: 84-87767-57-5
- GRINDER,J; BANDLER,R.; *de Sapos a Principes*, Chile : Cuatro Vientos, 1991, ISBN: 84-89333-23-8
- GRINDER,J; BANDLER,R.; *Trance Fórmate*, Madrid: Gaia, 1997, ISBN: 84-88242-05-0
- HARRIS,C.*Los elementos de PNL*, Madrid: EDAF, 1999. ISBN: 84-414-0546-8
- KNIGHT,S. *La PNL en el trabajo*, Málaga: Sirio,1999, ISBN: 84-7808-261-1
- KRUSCHE,H.; *La rana sobre la mantequilla*, fundamentos de la PNL, Málaga: Sirio,1996, ISBN: 84-7808-186-0
- LINDEN,A. *Ejercitar la mente, PNL para una vida mejor*, Barcelona: Paidós, 1999. ISBN: 84-493-0702-3

- LOFLAND,D.; *Elimina los virus mentales con PNL* , Barcelona: Urano, 1998; ISBN: 84-7953-205-X
- LONGIN,P.; *Cómo llegar ser líder con PNL*, Barcelona: Granica, 1997, ISBN: 84-7577-431-8
- LUBECK,W. *PNL para el crecimiento interior*, Barcelona: Obelisco. 1996. ISBN: 84-7720-499-3
- McDERMOTT,I; O'CONNOR, J. *PNL para la Salud*, Barcelona: Urano, 1996; ISBN: 84-7953-177-0
- McDERMOTT,I; O'CONNOR, J.; *PNL para Directivos*, Barcelona: Urano, 1999. ISBN: 84-7953-315-3
- MOHL,A; *El aprendiz de brujo*, Málaga: Sirio,1998, ISBN: 84-7808-242-5
- NLP COMPREHENSIVE; *PNL La Nueva Tecnología del Éxito*, Barcelona: Urano, 1998; ISBN: 84-7953-221-1
- O'CONNOR, J; PRIOR, R; *La venta con PNL*, Barcelona: Urano, 1997, ISBN: 84-7953-161-4
- O'CONNOR, J; SEYMOUR, J; *Introducción a la PNL*, Barcelona: Urano, 1996, ISBN:84-7953-096-0
- O'CONNOR,J.; *Liderar con PNL*, Barcelona: Urano, 1999;ISBN: 84-7953-352-8
- OWEN, N.; *La magia de la metáfora*, Bilbao: Desclée De Brouwer, 2003. ISBN: 84-330-1829-9
- PÉREZ, F. *Prácticas de Neurolingüística e hipnosis Ericksoniana*, México: 1994, ISBN: 968-860-471-2
- PINA,A. *Eficacia Mental*. Barcelona: Robin Book, 1999. ISBN: 84-7927-354-2
- PORCEL,C. *Qué es la PNL*, Barcelona: RBA, 2000,ISBN: 84-7901-630-2
- SAMBRANO,J. *PNL Para todos*, Caracas: Alfadil, 1997. ISBN: 980-354-042-4
- SCHWARZ,A.; SCHWEPPE,R. *Guía fácil de PNL*, Barcelona: Robin Book, 2001. ISBN: 84-7927-554-5
- SELVA,CH; *La PNL aplicada a la Negociación*, Barcelona: Granica, 1997, ISBN: 84-7577-500-4
- TORO-LIRA,E; RUIZ,I. *Cómo conducir la cabeza*, Madrid: Mandala, 1998. ISBN: 84-95052-12-1
- WEERTH,R.*La PNL y la Imaginación*, Málaga: Sirio,1998, ISBN: 84-7808-238-7
- WRYCZA,P. *PNL Darse Cuenta*, Madrid: Gaia, 1999, ISBN: 84-88242-16-6
- YOUNG,P.; *El Nuevo Paradigma de la PNL*, Barcelona: Urano, 2002; ISBN: 84-7953-507-5