

**SABER ESTUDIAR CON LAS TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS
DEL MÉTODO HOLÍSTICO Y LA PNL**
«Saber estudiar es la clave para obtener resultados exitosos»

**KNOWING HOW TO STUDY WITH THE TECHNIQUES AND
STRATEGIES OF THE HOLISTIC METHOD AND NLP**
«Knowing how to study is the key to successful results»

*Wilfredo Montenegro Carrasco**

Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología

Recibido: 07 de octubre de 2016

Aceptado: 17 de octubre de 2016

RESUMEN

El estudiante no sabe cómo aprender, solo se estudia para el examen pero no para saber, la presencia de paradigmas erróneos y las deficiencias en los hábitos de estudios, unidos a los diversos problemas condicionantes externos e internos, hace que el estudio sea una actividad difícil para muchos estudiantes. En este artículo, se describe un conjunto de condiciones, métodos, técnicas y estrategias del Método Holístico y la Programación Neurolingüística (PNL), con el propósito de ayudar al estudiante universitario en la difícil –pero no imposible– tarea de «saber estudiar» y «ser exitoso académicamente». Los métodos, técnicas y estrategias son una herramienta importante para estudiar con mayor facilidad y efectividad. Por ello, es indispensable que el estudiante las conozca y aplique. El hombre como sujeto cognoscente, el método como herramienta y los contenidos como material de estudio, siempre van juntos y se necesitan mutuamente.

Palabras claves: Método, técnica, estrategia, enseñanza - aprendizaje, éxito académico, holística, PNL.

ABSTRACT

Students do not know how to learn, they only study for exams but not to know, the presence of wrong paradigms and deficiencies in study habits, coupled with the various external and internal conditioning problems, makes study a difficult activity for many students. In this article, it is described a set of conditions, methods, techniques and strategies of the Holistic Method and Neuro-Linguistics Programming (NLP) with the purpose of helping the college student in the difficult - but not impossible - task of «knowing how to study» and «to be academically successful.» The different methods, techniques and strategies are an important tool to study with greater ease and effectiveness. Therefore, it is essential that the student knows and applies them. Human beings as cognitive subject, method as a tool and contents as study material always go together and need each other in order to work.

Keywords: Method, technique, strategy, teaching - learning, academic success, holistic, NLP

Introducción

La crisis educativa en el Perú. Los resultados de las pruebas de PISA (Informe del Programa Internacional para la Evaluación de Estudiantes) y de los rankings nacionales e internacionales sobre la calidad de la educación en el Perú (2012, 2013, 2014, 2015) reflejan una crisis educativa inminente que afecta más a los países subdesarrollados, lo cual, se traduce en el sufrimiento y desencanto de estudiantes, padres de familia, maestros y autoridades educativas. Esta situación exige una verdadera innovación revolucionaria, que busca un cambio desde las políticas educativas, el currículo y la didáctica pedagógica. Se hace necesario nuevos métodos, técnicas y estrategias de enseñanza - aprendizaje, así como, dotar a estudiantes y docentes de nuevas herramientas para estudiar mejor.

El no saber cómo aprender. Muchos estudiantes no saben cómo aprender, ya que la escuela y la universidad no ofrecen una formación didáctica, salvo a quienes estudian pedagogía. Sin embargo, es tan importante contar con métodos estratégicos para abordar las tareas del estudio en todas las fases de la vida académica. Los métodos utilizados en el proceso de enseñanza - aprendizaje siguen siendo tradicionales. Aún no se ha superado el aprendizaje mecánico, donde el docente es un transmisor de conocimiento y el estudiante un receptor pasivo. El método tradicional genera apatía, desmotivación y desinterés por aprender. Consecuencia de ello, surge la falta de fluidez en el lenguaje, léxico muy pobre en las conversaciones, miedo a participar en clase, pronunciación incorrecta, olvidos en los exámenes y abandono de la lectura (Rangel, 1997).

Se estudia por temor a desaprobado el examen pero no para aprender. El estudiante se siente atrapado en un círculo vicioso de posible fracaso: se lee mal, se desvía la atención, se pierde tiempo, se obtiene malos resultados y frustración. No saben cómo aprender, cómo estudiar, cómo investigar, cómo concentrarse, cómo visualizar, cómo comprender y retener la información. El estudiante fácilmente se distrae, no tiene capacidad de lectura, carece de hábitos de estudio y organización. Estas deficiencias, a la larga, son grandes dificultades que se convierten en un reto en el momento de las evaluaciones escritas y orales. Consecuencia de ello, se obtiene malos resultados, frustración, se lee peor, se estudia muy poco y surge una creciente indiferencia por el estudio. El éxito o fracaso en el estudio es el éxito en el comportamiento y en la vida. Los estudiantes que viven el fracaso académico casi siempre terminan siendo indiferentes, apáticos, vulgares y hasta agresivos (Montenegro, 2012).

Presencia de paradigmas erróneos de carácter pesimista. De generación en generación se ha transmitido ideas pesimistas sobre el estudio. Estos paradigmas son condicionantes psicológicos y justificaciones para no estudiar: creer que cuanto más lento se lee, más se comprende; para aprender a estudiar se necesita de mucho tiempo; no se puede aprender una técnica en cinco minutos; estudiar es tedioso y requiere gran esfuerzo; todas las materias se estudian de la misma forma; luego de una determinada edad es difícil aprender. Estos prejuicios son causas determinantes del fracaso académico. La discriminación social y económica, la precariedad en

los medios y materiales, la alienante influencia negativas de los medios de comunicación social, carentes de contenidos educativos y cargados de violencia, libertinaje sexual y ausencia de valores son determinantes en esta crisis. Se suma a ello la falta de afecto y apoyo familiar, y la indiferencia del docente. Todo ello, va destruyendo la autoestima y las ganas de estudiar, a tal punto que algunos piensan que Dios no ha creado a todos inteligentes, que hay que contentarse con lo que se tenga. El estudiante en esta situación siente estar predestinado al fracaso y al conformismo, y dice «algunos nacieron para ser genios, pero yo no he nacido para esto» (Sánchez, 1991, p. 5)

Ausencia de hábitos de estudio. Esto se manifiesta en una serie de hechos, todos llenos de pesimismo. Un porcentaje considerable de estudiantes presentan una deficiente disposición interior, falta de planificación, falta de criterio para manejar y disponer del tiempo, indiferencia para trabajar en equipo. A ello, se suma el lugar inadecuado, el poco espíritu de lectura e investigación, la falta de conciencia frente a la importancia del desarrollo intelectual, indisciplina, sistemas y políticas educativas improvisadas, y ausencia de estrategias y políticas de incentivo al éxito académico (Montenegro, 2008).

Frente a esta crisis, se propone las técnicas y estrategias del Método Holístico y la Programación Neurolingüística (PNL), como una gran alternativa en la que nuestros estudiantes y maestros puedan alcanzar la excelencia en el estudio. Estos métodos, han sido objeto de estudios e investigaciones aplicadas, desarrolladas tanto en el Perú como en el mundo, con excelentes resultados en diversos grupos de estudiantes (Montenegro, 2012; Reinoso, 2000).

Condiciones del Método Holístico para un estudio exitoso

El éxito de todo proyecto depende de condiciones específicas y puntuales. No basta ser inteligente hay otros factores como la familia, la cultura, la sociedad, el sistema educativo, la planificación, los valores y el contexto sociopolítico son condiciones fundamentales para el éxito académico. Las siguientes, son algunas de estas condiciones que todo estudiante debe conocer para ser exitoso en el estudio.

1. Es indispensable saber cómo aprender mejor

La idea es saber cómo aprender mejor, sacar mejores calificaciones y saber más. Para ello, todo estudiante debe hacerse las siguientes preguntas: ¿tengo algún método o técnica de estudio?, ¿cuáles son mis hábitos de estudio?, ¿qué buen lector e intérprete soy?, ¿conozco el instrumento de aprendizaje y su funcionamiento, es decir, el cerebro? La respuesta es obvia, casi siempre es un no. De esas respuestas dependerá nuestro éxito o el fracaso en el rendimiento académico y en la vida. El estudio es un trabajo académico. Todo trabajo requiere del uso y aplicación de diversas herramientas. Por ejemplo, si tuviéramos que clavar un clavo en una madera, jamás sería posible, si no sabemos cómo se clava. Podemos pasar el tiempo intentándolo pero no lo lograremos, sin embargo, si sabemos que el clavo solo se prende con el martillo, en poco tiempo habremos prendido el clavo, y con las mínimas dificultades. Frente al estudio, el hombre siempre ha usado o aplicado diversas herramientas. Los griegos desarrollaron la mayéutica, los cristianos usaron las parábolas y la *question* (q) para la formación crítica del conocimiento; los modernos, establecieron el método científico para desarrollar las ciencias y la tecnología. Saber estudiar significa tener la herramienta adecuada. Se requiere herramientas (técnicas o estrategias) para saber leer correctamente, saber concentrarse, explotar la atención en la lectura o en las clases, saber aprovechar el tiempo, visualizar, comprender, retener y obtener óptimos resultados en conocimientos y notas (Montenegro, 2008). El «saber conocer» y el «saber hacer», requieren de diversas acciones estratégica; el «saber ser» y el «saber convivir», muestran la personalidad del estudiante y la capacidad de inserción social (Delors, 1994).

2. Saber cómo funciona el cerebro humano

Diversos estudios sostienen que el cerebro humano es el órgano del cuerpo que más trabaja y es multidireccional porque «hace, siente y piensa». Realiza labores que ningún computador, puede desarrollar. Funciona de la forma más compleja: procesa información, lo sintetiza e integra a través de procesos paralelos y simultáneos (MacClean, 1990), sin embargo, a diferencia de las máquinas (computadoras, lavadoras,

celulares, etc.), no cuenta con un manual de manejo, que le permita optimizar su funcionamiento. Conocer el cerebro humano y sus diversas funciones es uno de los retos más grandes de la modernidad (Reinoso, 2000).

Uno de los estudios más destacados sobre el cerebro humano y sus funciones es el de la PNL. Este descubrimiento, ha desarrollado las bases de la enseñanza y el aprendizaje basadas en el estudio del cerebro humano. Gardner (1999), sostiene que los modelos, técnicas y estrategias de la comunicación intrapersonal e interpersonal, modifican el pensamiento, la conducta, los sentimientos, y disponen al alumno a actuar de forma positiva, con confianza y seguridad. El descubrimiento de la estructura y funciones del cerebro, la teoría de las inteligencias múltiples, la técnica de los mapas mentales, se relacionan con los descubrimientos de la PNL (Castillo, 2005).

Otros estudios semejantes afirman que el cerebro humano es como una totalidad, un todo, semejante a una computadora, pero que tiene partes que lo conforman: hemisferio izquierdo y hemisferio derecho. La unidad o totalidad hace que sus funciones sean complementarias: cada hemisferio se interrelaciona íntimamente con su homólogo, ejercen funciones diferentes y complementarias. El lado izquierdo del cuerpo está controlado principalmente por el hemisferio cerebral derecho y el lado derecho por el hemisferio izquierdo. Los estímulos a partir de la mano, la pierna y el oído derecho son procesados primordialmente por el hemisferio izquierdo y viceversa. Los ojos son controlados de manera que cada uno envía información a ambos hemisferios. La mitad izquierda del espacio visual se contempla por el hemisferio derecho y la mitad derecha es percibida por el hemisferio izquierdo (MacClean, 1990).

También, se menciona que su funcionamiento está motivado por ciertos impulsos que le permiten recobrar, reconstruir e idear imágenes almacenadas, es nuestro «banco de datos», el mismo que no se escapa de nuestro conocimiento, por ello, sabemos más de lo que creemos, solo necesitamos un pequeño estímulo. En sus etapas iniciales el cerebro trabaja, yendo de lo conocido a lo desconocido, de lo simple a lo complejo, de lo particular a lo general. En la etapa de la madurez trabaja

en todos los sentidos, incluso, yendo de lo general a lo particular, de lo complejo a lo simple. El cerebro es el centro de control del movimiento, del sueño, del hambre, de la sed y de casi todas las actividades vitales necesarias para la supervivencia. Todas las emociones humanas como el amor, el odio, el miedo, la ira, la alegría y la tristeza están controladas por el cerebro. En este proceso, el cerebro no actúa solo, necesita del auxilio de otros sentidos, especialmente de la vista y de todo el cuerpo. Toda la información recibida del mundo exterior, se obtiene por medio de los sentidos (gusto, tacto, olfato, vista y oído) cuyas sensaciones se reciben a través de los órganos respectivos (lengua, piel, nariz, ojos y oídos) que a su vez están controlados por el cerebro. Estas partes sensibles se encuentran enviando constantemente «mensajes» informándonos sobre todo lo que sucede a nuestro alrededor, no obstante y a pesar de toda esta información, los estudiosos afirman que el hombre solo utiliza aproximadamente un 10% de la capacidad (González, 1994).

Ambos hemisferios cerebrales influyen en el aprendizaje, pero funcionan de forma diferente: El hemisferio izquierdo aprende a través de la repetición de actos y el hemisferio derecho, mediante imágenes.

El hemisferio izquierdo aprende mediante la repetición de actos. Se trata de un aprendizaje forzado, repetitivo y mecánico. Su resultado será un aprendizaje a corto plazo. Leer un texto varias veces implica utilizar más tiempo, esforzarse más, dar un examen incierto, pasarse toda la noche estudiando, y lo peor de ello, dar el examen y recordar poco y con el tiempo nada (MacClean, 1990)

El hemisferio derecho aprende mediante imágenes. Se trata de un aprendizaje dinámico, creativo, fácil y rápido; eficaz, eficiente, ágil, fácil y significativo, cuyo resultado es lograr un aprendizaje a largo plazo (duradero, permanente). Usa todos los sentidos, la vista, la imaginación, la creatividad. Se memoriza con más facilidad y las imágenes se aprende con más facilidad: «una imagen vale más que mil palabras». Viendo se invierte menos tiempo, se memoriza más y se aprende mejor. Es más fácil aprender un tema mediante una película, un acontecimiento, escuchar e imaginar un cuento, una narración impactante, que leer el mismo tema en una obra. Quien ha visto la película del *Titanic*, no olvidará jamás.

Quien ha leído *Cien años de soledad*, dejando libre su imaginación, no olvidará jamás. Las inteligencias múltiples: lingüística, musical, lógico-matemático, espacial, kinestésico-corporal y la inteligencia emocional (moral, motriz, operativa y sensorio motriz), explican ampliamente las bondades del hemisferio derecho (Gardner, 1987; Kamii, 1995; López, 1999).

MacClean (1990), sostiene que el hemisferio derecho es superior al izquierdo, en discriminar y recordar patrones espaciales, imaginación y creatividad. El recurso a los sentidos es base fundamental del hemisferio derecho, gracias a ello, se desarrollan capacidades para la visualización, la imaginación y la creatividad. Si a esto agregamos el recurso a las capacidades cognitivas (percibo, entiendo, comprendo, aclaro y afirmo) y memorísticas (las imágenes se aprenden más fácil y mejor: «una imagen hace por mil palabras»).

El sistema educativo, hace énfasis en el uso del hemisferio izquierdo. Se espera que el individuo asimile información, trabaje casi exclusivamente con palabras y números, con símbolos y abstracciones. El individuo es entrenado para usar, casi exclusivamente, el hemisferio izquierdo, es decir, para que ejecute procesos lineales con pocos estímulos para desarrollar sus capacidades del hemisferio derecho. Omitir el uso de ambos hemisferios constituye una grave pérdida (Isturiz y Carpio, 1998).

Los patrones del lenguaje verbal, refieren dos formas de comunicación verbal: el digital, propio del hemisferio izquierdo y el lenguaje analógico, propio del hemisferio derecho (Heller, 1993). El lenguaje presupone una concepción del mundo totalmente diferente, el del hemisferio izquierdo con un enfoque lógico, lineal y reflexivo, desarrolla el lenguaje de la razón, la ciencia e interpretaciones. El hemisferio derecho, por su parte desarrolla un lenguaje imaginativo, de metáforas, fantasioso, emocional y simbólico. El lenguaje está referido a la forma como la persona usa la expresión verbal para comunicar su experiencia con la estructura misma de su lenguaje (Watzlawik, 1986).

Finalmente, como parte de las funciones del cerebro, está la memoria. Ella es como un «banco de datos». La memoria facilita la comprensión,

el recuerdo, el olvido y el recurso a los conocimientos previos. Ella, es la base para el desarrollo del aprendizaje significativo y a largo plazo, puesto que nos permitirá recurrir a los conocimientos previos, a partir de los cuales, mediante un proceso comparativo con los conocimientos propuestos, podremos desarrollar nuevos conocimientos, más firmes y duraderos (Ausubel, Novak y Hanesian, 1983).

3. Saber que estudiar es una actividad obligatoria en la vida académica de todo estudiante que quiere ser exitoso

Las corrientes de modo han llevado al plano del estudio, la idea de que todo se reduce a los derechos. En esa perspectiva, se habla de derechos del estudiante. Sin negar la presencia de diversos derechos, el estudiante debe saber que estudiar también implica algunas responsabilidades. Es más, el éxito depende más del cumplimiento de las responsabilidades que de los derechos. Cabe precisar que en el estudio radica el éxito y la formación integral de la persona. Estudiar no se reduce a memorizar datos para responder ante un examen. Estudiar es aprender, y aprender a aprender. Estudiar desarrolla la inteligencia, la memoria, las capacidades cognoscitivas, motoras y afectivas. El que sabe estudiar desarrolla destrezas y capacidades como saber leer, comprender, analizar, aplicar, resumir, sintetizar, explicar, interpretar y exponer, evaluar y crear, y ser críticos frente a los diversos problemas de la vida. El sujeto cognoscente necesita una educación integral, que supere la búsqueda del «tener» y trascienda a la conquista del «ser». ¿Cuál es el tipo de hombre que estamos formando o queremos ser? La siguiente técnica titulada «el tipo de persona que soy», es una herramienta para que el hombre aprenda a valorarse como tal y a tomar conciencia de su propia realidad y sus capacidades. Para que «conociéndose a sí mismo» como decía Sócrates (Critón, Parte II) desarrolle una mentalidad positiva, que sirva como punto de partida para recomenzar con empeño el camino del estudio (Montenegro, 2012).

4. Saber buscar la excelencia académica

Nuestra época se caracteriza por la búsqueda de la excelencia en todos los aspectos de la vida humana. El éxito académico no se reduce a las altas calificaciones. La excelencia académica supera los aprendizajes teóricos, promueve un cambio de mentalidad, una vida de mejor calidad y progreso social. El éxito académico es también el éxito de los valores. El éxito académico produce grandes satisfacciones, autoestima, felicidad, realización, solidaridad. También, expresa el desarrollo del lenguaje y la comunicación, la formación del criterio, el discernimiento y la solución adecuada de los problemas. El éxito académico se manifiesta en el desarrollo de capacidades y destrezas cognitivas, motoras y afectivas. El dominio y amor por la lectura, la comprensión de textos, diseño creativo de gráficos y dibujos, aprendizaje de sonidos, lenguajes y destrezas de la comunicación. El fruto de todos esos logros se manifiesta en las evaluaciones, en el diálogo, el trabajo en equipo, la resolución de problemas y en actitudes de responsabilidad, respeto, sociabilidad y compromiso con el entorno (Montenegro, 2008).

5. Saber organizar el ambiente de estudio

Contexto que rodea al estudiante es el lugar donde realiza sus actividades académicas: el centro educativo, la casa, la ciudad y el país. El ambiente de estudio es una condición de carácter interno y externo a la vez. El ambiente adecuado depende de la creatividad del sujeto, la familia y el Estado. Debe ser un lugar con buena temperatura, limpio, ordenado, buena iluminación y ventilación, con mobiliario y materiales previamente implementados. Los objetos distractores: juguetes o artefactos no pertenecen al ambiente de estudio. Esta condición que parece ser tan sencilla, no lo es, pues exige creatividad y madurez de parte del estudiante. La pobreza de las familias, la improvisación de las escuelas y maestros y la demagogia de los políticos no favorecen el éxito académico. Ello, demanda la implementación de políticas educativas justas, claras y objetivas (Uriarte, 1994).

6. *Saber usar bien el tiempo*

El fracaso de muchos estudiantes se debe al mal uso del tiempo. Muchos pierden el tiempo en actividades de diversión (Facebook, celular, TV, internet). No es difícil encontrar en nuestro medio, discotecas que funcionan casi todos los días, y desde el medio día; juegos electrónicos y salas de chat que «empujan» a los jóvenes a ser más ludodependientes. Para el adicto a la ludopatía no hay tiempo para el estudio, no hay tiempo para la lectura y la investigación. Estos estudiantes optan por improvisar, plagiar en los exámenes y piratear los trabajos asignados en los cursos. Del aprovechamiento del tiempo depende el logro de nuestras metas. Si perdemos el tiempo, habremos perdido todo y lo perdido es irrecuperable. Nunca se debe improvisar en el estudio: El, *justo me acordé*, es una excusa inconsciente para no estudiar. Es necesario aprender a valorar el tiempo. Cada minuto que se pierde es irrecuperable. Para el éxito en el estudio es indispensable contar con un proyecto de vida con horarios, metas, objetivos y estrategias establecidas (Pansas y Hernández, 1995). El estudiante creativo y disciplinado escoge el tiempo más adecuado para estudiar. Evita estudiar después de las diez de la noche, ya que a estas horas el cerebro solo rinde un 20%. El tiempo más adecuado para estudiar es en horas de la mañana, pues el cerebro ha descansado lo suficiente, está lleno de energía y motivación para estudiar. Es importante distribuir el tiempo en actividades de estudio, trabajo, deporte y descanso. Finalmente, el buen estudiante y el buen maestro valoran siempre la puntualidad, los horarios, la disciplina y la planificación del tiempo (Fontana, 1995).

7. *El valor e importancia de la disciplina*

Los científicos de la National Aeronautics and Space Administration (NASA), sostienen que la ciencia tiene éxito si se trabaja con mucha disciplina y responsabilidad. Entre el orden y el desorden hay un antagonismo tal que, el primero puede significar el éxito y el segundo el fracaso. El desorden y la improvisación son una práctica común. Muchos estudiantes comen, estudian siempre con el celular u otros objetos, hacen la tarea de otro curso durante las clases, ven televisión y juegan en la red. La disciplina es la manifestación de la personalidad. Tales actitudes

son el reflejo de la inmadurez, los defectos y debilidades de la personalidad. Tener personalidad significa ser dueño del propio tiempo, de los propios actos... y saber cómo, cuándo y dónde actuar de una manera determinada, y cuándo evitar actitudes o disposiciones contrarias a lo que se está haciendo en ese momento. La disciplina es orden interno y externo. Un Estado, una familia, una universidad desordenada y caótica no pueden exigir estudiantes disciplinados. Las inmensas colas en los bancos, la burocracia irracional de algunas instituciones, la improvisación y la informalidad son enemigos de la disciplina y el éxito (Bosello, 1999).

8. La importancia de las posturas corporales adecuadas

Una postura correcta permite una circulación sanguínea con buena irrigación al cerebro generando una mejor disposición mental. Si estudiamos sentados, la postura correcta es vertical, con los pies juntos, bien puestos en el piso, y si lo hacemos de pie es mejor estudiar en donde haya espacio y caminando, «al estilo de los peripatéticos» de Aristóteles (Ferrater, 1991). Estudiar echados en la cama o sobre la mesa, o con los brazos y piernas cruzados siempre será un obstáculo para la buena circulación sanguínea. Poner los pies sobre la silla, echarse sobre la carpeta, o buscar posturas retorcidas, no solo son una desventaja para el estudiante, sino también, un obstáculo para la buena atención en clase y la elegancia corporal. Quien no lo ha superado se convierte en un esclavo de las distracciones y deficiente disposición mental (Kamii, 1995).

9. El valor e importancia de la buena alimentación para el estudio

Jamás se ha visto andar un automóvil sin combustible. Sin embargo, es muy común ver a estudiantes, que por diversas razones, no le dan importancia a la alimentación. Casi siempre los distraídos, los que se duermen en clase, los que nunca hacen sus tareas carecen de una buena alimentación. La injusta distribución de la riqueza, obliga a los pobres a vivir excluidos de una buena alimentación. En los sectores de la población que gozan de una economía más sólida, los estudiantes rinden académicamente mejor. La buena alimentación no se refiere a la cantidad, sino a la calidad. La comida chatarra, muy preferida por los estudiantes universitarios, solo llena, pero no alimenta, por lo tanto, influye

negativamente en un aprendizaje de calidad. Se recomienda comer más proteínas, menestras, fibras, verduras, fruta, leche y huevos; en cantidades adecuadas y a sus horas. Una buena alimentación exige condiciones de justicia y dignidad, que permitan al hombre gozar de las mínimas condiciones económicas y acceso a los bienes de consumo. Los comedores universitarios deben superar los distorsionados fines de negocio cooperando con la gran tarea de una educación de calidad, mediante el expendio de productos y servicios alimenticios de calidad (Sánchez, 1998).

10. La necesidad e importancia de los hábitos de estudio

El hábito es una fuerza aprendida con inteligencia y práctica. Las «virtudes» eran la clave del hombre griego que quería alcanzar la felicidad, y el camino del hombre cristiano que quería alcanzar la perfección y la excelencia de la vida. Así como los músculos no se forman con dos horas de gimnasio, los hábitos necesitan de constancia y firmeza. La formación de los hábitos es una tarea delicada, los malos hábitos pueden desembocar en vicios degenerativos difíciles de superar. Desde ya, te recomiendo habituarte a la puntualidad, comer a tus horas, ser responsables y trabajar en equipo; tener un lugar limpio, ordenado y adecuado; leer correctamente, pronunciar bien las palabras y ser más amigo de los libros (Brown, 1992).

11. La importancia de tener un método o técnica de estudio

El hombre desde la creación del mundo ha manifestado su interés por crear instrumentos que le permitan trabajar con más rapidez. Si hiciéramos un concurso para ver quién es más rápido en prender un clavo en el piso, de seguro nos daríamos cuenta que, quien no sabe con qué se prende un clavo se esforzará mucho pero no logrará prender el clavo; por el contrario, quien sabe con qué prender el clavo, perderá un minuto en buscar un martillo y luego prenderá el clavo con toda tranquilidad y ganará el concurso.

De igual manera, quien tenga una técnica o una estrategia, aprenderá más rápido que quien no la tiene. Tener una técnica es romper el círculo

vicioso para construir un círculo constructivo: leer bien, comprender lo que se lee, saber dirigir la atención, ganar tiempo, obtener buenos resultados, satisfacción, triunfo y leer mejor. La técnica se complementa con actitudes como: no desestimar las explicaciones pueriles de la clase, tener paciencia y confianza, mantener el escenario de estudio limpio y ordenado, comer liviano y en horarios adecuados, dejar de lado lo que se hacía antes, tener una actitud abierta al cambio. ¿Cuál es tu técnica de estudio? (Reinoso, 2000).

Los griegos (Sócrates, Platón y Aristóteles) crearon el método de la mayéutica, para la solución de diversos problemas. Consiste en aprender mediante el diálogo, el uso de interrogantes, el debate, los trabajos de equipo, mesa redonda y fórum. Jesucristo, para enseñar los misterios del Reino, utilizó el método de la parábola: comparación con ejemplos sencillos de la vida real. Santo Tomás de Aquino, para la resolución de problemas filosóficos y teológicos desarrolló el método tomista de la question: para buscar la verdad se expone el problema, se buscan las diversas opciones de respuesta y luego, mediante un proceso apologetico y se demuestra (con razones y autoridad) la verdad sobre el problema y la falsedad de las otras respuestas. Hegel y otros filósofos alemanes desarrollaron el método dialéctico, para la resolución de problemas filosóficos y sociopolíticos: tesis (afirmación), antítesis (negación) y síntesis (resultado de la tesis y antítesis: + - = negación). La negación solo se confirma con otra negación, para que surja una nueva tesis. El método científico: proceso de observación, manipulación y experimentación. Método inductivo: ir de lo particular a lo general, de un caso concreto al análisis de un caso complejo o general. Método deductivo - hipotético: parte de lo general (afirmación hipotética) y va a lo particular: de la teoría tras un proceso demostrativo y analítico-comparativo, se concluye con un caso particular (Castro, 2002).

El **método SER-3**, consiste en explorar, leer comprendiendo, subrayar, esquematizar, resumir, recordar, repasar, asimilar y memorizar (con mnemotecnia, historietas y acrósticos). Hay que tener en cuenta los «conocimientos previos, factores externos (lugar, temperatura, silencio, iluminación, ventilación y calefacción, mobiliario y postura, y factores internos: relajación, atención y concentración, motivación), la memoria

visual, el hemisferio derecho para aprender con imágenes y la higiene mental: luchar contra la fatiga, ejercicio físico, sueño descanso, relajación, respiración y alimentación (Salas, 1993).

El método Montessori, propone la «Pedagogía del caos o educación generadora». Consiste en exponer los problemas y buscar soluciones mediante talleres, formación de equipos y sacar conclusiones. Este método considera el medio, el entorno y la sociedad como el mejor espacio para el desarrollo del hombre y los principales generadores para el desarrollo del pensamiento. Presenta los elementos espacios y tiempos generadores que podrían crear un ambiente generador como base para una educación generadora. Cada niño es un mundo o planeta diferente con sus sistemas diferentes y por eso cada uno es un reto diferente. Habla de la necesidad de desmitificación o desintoxicación de tradiciones creencias o mitos. El colectivo, la comunidad y la familia como referentes para un desarrollo autónomo para la construcción de una lógica propia de dimensión cultural. Una pedagogía de las ciencias, debe partir de la dinámica resultante de todos los elementos aquí expuestos y debe realizarse en talleres de vida (pedagogía por proyectos) que surjan de las necesidades y potencialidades del momento. Una pedagogía generadora así podrá ser causante de aparentes milagros vistos desde la pedagogía convencional. Se recomienda no discriminar ningún método o técnica de estudio, sino más bien, recoger aquello que considere válido para sus fines (Salas, 1993).

12. El valor e importancia de formar una mentalidad positiva

La mentalidad positiva es una capacidad interior, de carácter psíquico - emocional. Consiste en estar convencidos que no hay nada imposible que se pueda realizar. Para ello es fundamental desarrollar una buena higiene mental y luchar contra la fatiga, hacer ejercicio físico, valorar el sueño y el descanso, buscar momentos de relajación, respiración, tener una buena alimentación y desarrollar la autoestima en el estudiante. Los padres de familia deben evitar involucrar a sus hijos en problemas de adultos, deben actuar con afecto hacia sus hijos, deben usar expresiones como «estoy orgulloso de ti», «tú puedes», «te amo», «eres un campeón», «lo lograrás», etc. El estudiante, por su parte, debe tener en mente que «no hay nada imposible», que «querer es poder», que «somos una generación de

triunfadores», que «somos personas de primera clase», y que «hemos sido creados para ser felices», etc. Finalmente, siempre se debe estudiar, así los logros aunque en un inicio sean pequeños, más adelante serán grandes. Lo importante es actuar con buena disposición frente al estudio y con personalidad (Sánchez, 1998).

En una playa tranquila, al lado de un pequeño pueblo de pescadores, vivía un escritor de un gran renombre, famoso por la sensibilidad de sus palabras y dominio del lenguaje.

Cada mañana paseaba por la playa, miraba las olas, el color del agua, escuchaba el sonido del mar y sentía una gran paz que le ayudaba a inspirarse. Por las tardes, se quedaba en casa para escribir lo que habría de ser su «gran obra». Un día, mientras andaba cerca de la playa, vio una figura que se movía sin parar. Se acercó y vio que se trataba de un joven que recogía estrellas de mar en la arena, de una en una, y que con mucho cuidado, las devolvía al mar.

- Hola, le dijo el joven, con una sonrisa y sin dejar de hacer lo que estaba haciendo.
- ¿Por qué haces esto?, le preguntó el escritor con curiosidad.
- ¿No ve que ha bajado la marea y que el sol brilla con mucha fuerza? Si estas estrellas se quedan aquí se secarán y morirán.

El escritor pensó que la intención del joven era buena, aunque sonrió con escepticismo y le contestó:

- Pero chico, existen miles y miles de playas repartidas por todo el mundo. Debe de haber cientos de estrellas de mar llevadas por las olas en la arena. Y tú, aquí, te dedicas a devolver al agua unas pocas. No creo que eso inflencie mucho. ¿No es una pérdida de tiempo? ¿Qué importancia puede tener eso que haces?

El joven miró al escritor. Recogió otra estrella de mar, la tiró al agua, volvió a mirar al escritor y le dijo:

- Pero esta, ya se salvó.

Aquella tarde, el escritor no consiguió escribir. Por la noche le costó dormir. Por la mañana, a la salida del sol, se fue a la playa. El joven ya estaba. Nadaba en medio de las olas del día, pero pronto se dirigió también a la playa. Juntos, debajo del suave sol y, sin decir nada, se pusieron a devolver estrellas de mar.

13. Saber cómo concentrarse en clase y al momento de estudiar

La concentración se caracteriza por ser un factor eminentemente interno y solo indirectamente externo. El cerebro humano tiene un periodo máximo de atención de 3.05 m/s. Luego surge el desvío de la atención, películas y marionetas. En realidad se trata de saber usar correctamente los hemisferios cerebrales. El hemisferio derecho tiene más capacidad de concentración que el izquierdo (Heller, 1993). Cuando vemos una película o algún acontecimiento que nos interesa, nuestra atención es mayor que cuando vemos algo obligado y de poco interés. Por ello, es indispensable que el docente utilice estrategias de motivación, ligadas a las imágenes y visualización para ayudar al estudiante a concentrarse. También, se puede recurrir a algún ejercicio de concentración y relajación.

Técnica de la visualización. Se utiliza cuando se desea obtener algo. Consiste en ubicarse en una postura cómoda, mantener la columna en forma vertical para que la energía circule libremente a través de ella, apoyar los pies bien en el piso, cerrar los ojos y respirar profundamente. A medida que se exhala el aire relaja el cuerpo, y mejora si repetimos varias veces el ejercicio: «respire profundo y exhale para relajar su mente». Deje de enfocar cualquier pensamiento en particular y permita que sus pensamientos vayan a la deriva. Un pensamiento aparece y luego se va. Otro pensamiento aparece y se va. Mientras hace esto su mente estará en un nivel profundo, quieta, relajada. Habiendo relajado cuerpo y mente, respire profundo varias veces. Al exhalar imagine que puede mover su consciente a un lugar muy profundo y tranquilo dentro de si. Desde este profundo y tranquilo lugar, tome un momento para pensar en algo que desee en la vida. Ahora imagine que tiene la meta deseada, imagine que ya es suya y que ya es verdad. Si lo puede ver, observe una imagen de eso. Visualícelo como si ya fuera verdad. Si no percibe una imagen visual no se preocupe, solo siéntalo como si fuera verdad o

simúlelo. ¿Qué se siente al tener eso, al ser eso, o al sentirlo? Disfrútelo. Ahora imagine que puede tomar esa imagen o sentimiento y rodéelo con una hermosa luz rosa. Después ponga una burbuja alrededor de esta imagen o sentimiento. En el ojo de su mente tome esa burbuja rosa que contiene su escena ideal y suavemente arrójela al aire y déjela ir. No la está desechando, la está liberando al gran poder dentro de él, a su ser superior para que se manifieste, para que la cree, para que la guíe y se realice en su vida. Repita esta afirmación en voz alta: Esto o algo mejor se está manifestando en mí, en forma totalmente satisfactoria y armoniosa para el bien de todos, así sea, así es. Tome un momento para relajarse nuevamente en ese lugar tranquilo y apacible dentro suyo. Ya pidió lo que deseaba, lo liberó y le pidió ayuda a un poder superior dentro de sí. Sepa que se manifestará en su vida ya sea esto o algo mejor, en el momento que esté listo para recibirlo. Ahora tome conciencia de su cuerpo una vez más. Sienta todo su cuerpo y cuando esté listo abra los ojos. Vuelva a su mundo interior. Pero cuando vuelva al mundo exterior vea si puede recordar y mantener una conexión con ese profundo y tranquilo lugar dentro de sí mismo. Ese lugar es su conexión. Es su fuente. Cuanto más pueda estar con él y recordarlo más plena, más feliz y más creativa será su vida.

También, se puede usar indicadores específicos sobre cómo trabajar en grupos, narrar algunos hechos resaltantes, cuentos cortos, chistes, en el salón o usar técnicas psicofísicas como esta: Ponerse de pie, levantar los brazos a la altura de la cabeza, mirar al frente, luego, cruzar dos dedos de la mano derecha con dos de la mano izquierda, elevarlas sobre la cabeza, cruzar las piernas y cerrar los ojos. Finalmente, inhalar y exhalar profundamente. Repita varias veces la técnica y evalúe los resultados (Sánchez, 1991).

14. El valor del afecto y el ejemplo de los adultos

Toda persona necesita de afecto. Para el estudiante el afecto de los padres, de los hermanos y de la familia es imprescindible. Gracias al afecto el hombre crece con seguridad, no le teme a los desafíos y logra las metas propuestas. El amor de los padres siempre es una buena herramienta para el desarrollo de la autoestima de los hijos, es como el nutritivo

indispensable que le permite al estudiante desarrollar su sistema efectivo y emocional. Las buenas calificaciones y conductas ejemplares de los estudiantes, tiene su origen en el afecto. Los adultos somos responsables del crecimiento de los menores. El afecto no se reduce a despedir y saludar con besos y abrazos, el afecto implica buen trato, respeto, cariño y atención. Del afecto depende el éxito de los menores (López, 1999).

La antropología del «homo videns», sostiene que «el hombre es el que ve». Los hijos serán lo que ven en los padres y maestros. Por ello, la mejor manera de enseñar es el ejemplo. Si los hijos ven en los padres: amor, respeto, responsabilidad, trabajo y sinceridad; ellos desarrollarán esas cualidades. Por el contrario, si los hijos ven en los padres: mentiras, infidelidad, irresponsabilidad, maltrato, violencia y desorden, no esperemos que los menores sean mejores que los adultos. Nunca olvide que, el amor a los hijos está por encima del trabajo y las actividades de los adultos. El derecho de los menores es superior a todo derecho y a la vez, deber de los adultos. Crear ambientes llenos de atención, afecto, comunicación abierta y sincera, amistad entre padres e hijos, entre compañeros de clase, entre alumnos y maestros es construir integralmente al hombre (Hofstader, 1990).

Una educación integral se construye mediante la interacción entre estudiantes, padres de familia y maestros. Las instituciones educativas que rechazan esta trilogía, no son educadoras, son solo centros que hacen de la enseñanza un negocio (Verlee, 1997).

La participación del padre y madre de la familia en la educación de sus hijos, conjuntamente con la escuela, es eminentemente educativa. El padre que participa se informa, se prepara, se forma para mejorar el apoyo a sus hijos. Las charlas o talleres psicológicos, espirituales, ayudan mucho a asumir el difícil rol de formar familias sólidas y convierte a los padres en verdaderos agentes de la educación de sus hijos, capaces de promover en ellos un crecimiento intelectual y moral. El estudiante por su parte con el apoyo de la familia desarrolla capacidades, cualidades y actitudes frente a los retos académicos, a la inserción social, al trabajo y a la vida. Es antipedagógico solicitar la presencia de los padres de familia solo para informar sobre la conducta negativa de sus hijos. Una formación

que permita a los padres de familia ser cercanos a sus hijos. ¿Cómo te tratan tus padres, hermanos mayores y maestros? ¿Sé que mi educación es más que aprender los textos para el examen? (Rubio, 1990)

15. Conocer bien al sujeto cognoscente

Gardner (1999), sostiene que todo ser humano es inteligente y capaz de aprender en todas las etapas de su vida: Los 7 primeros años de vida son la edad de pureza mental. El infante tiene mayor capacidad de aprender, mediante un aprendizaje natural, el juego y las imágenes. En esta etapa de la vida «se aprende viendo». En esta etapa se asimila el 90% de lo que se necesita aprender para toda la vida. De ahí que la presencia de padres y maestros idóneos es imprescindible en la vida de los menores. De los 7 a los 18 años aproximadamente, se desarrolla la edad de la niñez y la adolescencia. Esta etapa de la vida está llena de diversos cambios psicosomáticos, a veces con consecuencias muy críticas. Respecto al aprendizaje, es la época del desarrollo de la creatividad, la época del discernimiento y las grandes definiciones: intereses propios, elección de carrera universitaria, etc. Pero también, es la época de mayor vulnerabilidad del hombre frente a los retos de la vida y en muchos casos frente al fracaso. Por ello, es indispensable la presencia de maestros especialistas no solo en su área de estudio sino en pedagogía y conocimiento amplio de la psicología del adolescente. De los 18 a los 30 años aproximadamente, el estudiante centra su interés en el aprendizaje y desarrollo de un aspecto particular del conocimiento, una materia determinada, una carrera, una especialización. Por lo general, en esta etapa el hombre aprende a desarrollar capacidades de libre elección, actitudes de responsabilidad y compromiso social.

En esta época es indispensable contar con maestros expertos en diversas materias, en pedagogía e investigación, capaces de ayudar al estudiante a desarrollar las capacidades propias de su edad. A partir de los 30 años se desarrolla la etapa de la adultez. Es la etapa de la especialización, dedicación plena a las ocupaciones de la vida: problemas de la familia, problemas de la economía y la empresa, problemas de la política y la sociedad, etc. Esta etapa requiere una constante actualización y continuidad en la lectura, de modo autónomo e interactivo, para que el

profesional tenga conocimientos actualizados y tenga la capacidad de responder a los desafíos que el mundo le imponga con las últimas herramientas disponibles. Cabe destacar que todas las etapas de la vida son importantes, en cada una de ellas se puede aprender algo nuevo. Por eso, se hace necesario seguir desarrollando nuevas técnicas para seguir aprendiendo (Castillo, 2013).

16. Importancia de la Programación Neurolingüística (PNL)

La PNL es el estudio del lenguaje, tanto el verbal como el no verbal, muy influyente en el sistema nervioso. Es decir, mediante el proceso de la comunicación se puede dirigir el cerebro para lograr resultados óptimos (Castillo, 2005).

La PNL, surgió en el año 1975, en California. El lingüista Richard Bandler y John Grinder, estudiante de informática y matemáticas, recibieron una beca del Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos. Ellos comenzaron a trabajar juntos con el objeto de responder a la siguiente pregunta: ¿Funciona realmente la psicoterapia? En la primera etapa de la investigación entrevistaron a varios terapeutas de corrientes diversas, entre los cuales seleccionaron a tres: Fritz Perls (Psicoterapeuta y creador de la terapia Gestalt), Milton Erickson (hipnoterapeuta) y Virginia Satir (psiquiatra familiar) que habían logrado magníficos resultados con sus pacientes. Mediante anuncios en los periódicos, reclutaron a algunas personas con distintos tipos de fobias y las enviaron a los tres terapeutas, que consiguieron curarlas de inmediato. Los investigadores anotaron las técnicas utilizadas por estos terapeutas y las probaron con otros pacientes exactamente como los terapeutas les habían enseñado, pero no obtuvieron resultados positivos. ¿Por qué fracasaron? Los dos investigadores reflexionaron y llegaron a la siguiente hipótesis: tal vez lo que realmente funcionaba no tenía nada que ver con las técnicas de los terapeutas, sino con otros detalles de la comunicación entre ellos y sus pacientes. Algunos detalles tan sutiles que ni siquiera los mismos terapeutas que los utilizaban eran conscientes de ellos. Con esa hipótesis en mente, los dos investigadores grabaron un video de las sesiones de terapia y procuraron registrar los mínimos detalles (pequeños gestos, inflexiones de la voz, etc.) del comportamiento de los terapeutas con sus

pacientes. Llegaron a observar una serie de actitudes comunes a los tres terapeutas, patrones conductuales empleados por estos, como la forma que realizaban las intervenciones verbales, el tono y el timbre de su voz, sus actitudes no verbales, sus acciones, movimientos y posturas, entre otros. Una vez que obtuvieron esos «denominadores comunes» a través del video, consiguieron reproducir los resultados positivos de los terapeutas. El poder de comunicarse con las personas de manera efectiva, permite expandir y enriquecer los modelos del mundo que se tienen según las experiencias personales vividas. Lograrlo tiene un solo objetivo: Buscar que la vida sea más rica, satisfactoria y provechosa. Es por ello, que la PNL es considerada un estudio de la excelencia humana, porque permite crecer continuamente en los aspectos emocionales, psicológicos, intelectuales, artísticos sociales y económicos (Cudicio, 1992).

La PNL, centra su atención en la estructura de la experiencia de cada quien, más que en el contenido de ella. Es estudio del mundo subjetivo de las personas y de las formas como se estructura la experiencia subjetiva y se comunica a otros, mediante el lenguaje (Walzlawick, 1986). Esto permite que la conducta sea concebida como consecuencia o resultado de complejos procesamientos neurofisiológicos de la información, percibida por los órganos sensoriales. Se encontró, que estos terapeutas tenían en común una estructura o modo de interaccionar, lo que les permitió el acceso a una serie de modelos de comunicación poderosos para establecer algunas reglas o pautas útiles, para lograr el objetivo en diferentes áreas de trabajo y del campo educativo. De este modo nació la Programación Neurolingüística, aplicando al área de la comunicación, en la que realizaron la misma investigación con varios buenos comunicadores y detectaron los denominadores comunes de una comunicación eficaz (Gonzalez, 1996). A partir de ese momento se buscó explicar esas técnicas desde un punto de vista neurofisiológico, y así, la PNL fue desarrollándose como disciplina:

- Programación: se refiere al proceso de organizar los elementos de un sistema (representaciones sensoriales), para lograr resultados específicos.

- Neuro: (del griego *neurón*, que quiere decir nervio). Se afirma que el principio básico de la conducta humana es el resultado de los procesos neurológicos.
- Lingüística: (del latín *lingua*, que quiere decir lenguaje). Los procesos nerviosos están representados y organizados secuencialmente en modelos y estrategias mediante el sistema del lenguaje y comunicación.

A mitad del siglo XX, científicos muy destacados, como el ruso Luria, retomaron las evidencias de las relaciones entre el cerebro y el lenguaje acumuladas aproximadamente cien años atrás y volvieron a preguntarse de qué modo este órgano generaba lo que se consideraba más distintivo del hombre: pensamientos, acciones y emociones (O'Connor, 1996). En EE.UU. se creó el Instituto Eastern NLP Institute y la NLP University en la que los alumnos se gradúan en los niveles profesionales más altos, en Inglaterra se creó la National Association for Neurolinguistic Programaming y en Francia comenzaron a aparecer libros y revistas especializadas en PNL. Se declaró a la PNL como la técnica del asesoramiento gerencial, educativo, actividades interpersonales. En Buenos Aires, (1992) se desarrolló un congreso sobre PNL. A partir de ello ha sido desarrollada en diversos países aplicada a los múltiples campos de las ciencias del hombre (Sambrano, 1997; O'Connor y Seymour, 1992).

En las últimas décadas, con relación a la PNL y el estudio de la mente humana surgen estudios sobre la inteligencia y la memoria (Goleman, 1999).

INTELIGENCIA	FUNCIÓN
1. Lingüística	- Lenguaje verbal, habilidad para convencer con palabras
2. Lógica	- Agrupación de datos, deducción, clasificación y conclusiones
3. Creativa	- Solución de problemas y originalidad
4. Musical	- Reconocimiento de sonidos
5. Espacial	- Actividad física, danza y deporte
6. Interpersonal	- Social, liderazgo, conducción. Hacer sentir bien a los demás.
7. Intrapersonal	- Relación con uno mismo

MEMORIA	FUNCIÓN
1. Sensitiva	- Ideas concretas de objetos físicos
2. Afectiva	- Emociones, sentimientos
3. Intelectiva	- Ideas abstractas
4. Memoria mecánica	- Basada en la repetición de actos
5. Memoria juiciosa	- Lógica
7. Memoria ingeniosa	- Medios artificiosos (Santo Tomás)

Figura 1. Tipos y funciones de la inteligencia y la memoria.
Adaptado de Goleman (1999)

17. Conocer los contenidos del aprendizaje

Verlee (1997) denomina contenidos del aprendizaje a aquellas realidades materiales, conceptuales, y metafísicas, que permiten la formación del conocimiento humano. La realidad de esos contenidos no se reduce a lo corpóreo, a lo material, visible y palpable, sino que se presenta como una realidad compleja: realidad corpórea, realidad conceptual y realidad incorpórea o metafísica. Son contenidos del aprendizaje las cosas mismas, ideas, experiencias, aptitudes, destrezas, conductas y valores. Estos están en las diversas materias de estudio y mediante un proceso de interacción crean y desarrollan el conocimiento humano. Los modelos actuales del aprendizaje hacen la siguiente clasificación de contenidos:

Contenidos conceptuales. Se refieren al «qué aprender». Comprende: conceptos, ideas, teorías y conocimientos plasmados en diversas fuentes escritas (libros, documentos), monumentales y orales. Los libros tienen una estructura: datos informativos (el título, el autor, la edición, la ciudad y el año), estos permiten valorar la actualidad e importancia del libro; la información especial (el índice, la introducción y las conclusiones, que

contienen las ideas fundamentales que se van a desarrollar y las concluyentes referente al tema), el marco teórico o cuerpo del libro esta conformado por contenidos conceptuales expuestos de manera ordenada por capítulos, títulos, subtítulos, numerales (Carpio, 1996).

Contenidos procedimentales. Se refieren al «cómo aprender» (Delors, 1994). Comprende: competencias, capacidades, aptitudes, destrezas, procesos, formas ingeniosas de aprender con más facilidad. El «saber hacer», es fundamental para un aprendizaje autónomo y original. Aquí se ubican los diversos métodos y técnicas que el hombre utiliza como instrumentos para aprender con más facilidad, eficiencia y eficacia.

Contenidos actitudinales. Se refieren al «cómo actuar, saber ser y convivir» (Delors, 1994). Se aprende generalmente viendo. Comprende: valores, virtudes, buenas costumbres, actitudes, experiencias significativas, buen ejemplo y testimonio de vida. Hoy más que nunca hay que saber escoger lo que queramos ver, de manera especial en los medios de comunicación masivos como televisión, prensa, radio e internet: ¿Qué programas, páginas, temas, son útiles; me convienen, me realizan, me ayudan?

Etapas y pasos del Método Holístico

ETAPAS	PASOS
1. COMPRENSIÓN	1. Reconocimiento previo o topográfico
	2. Anticipación por interrogantes de título y subtítulos
	3. Activación por cambios de impresión
2. ANÁLISIS	4. Lectura parcial
	5. Ideograma o diagrama arborescente
	6. Lectura analítica o comprensiva
3. FIJACIÓN	7. Fantasía

Fuente: Elaboración propia

Figura 2. Etapas y pasos del Método Holístico

¿Qué hacer cuando tengamos un libro, un capítulo o un texto en nuestras manos?, ¿qué pasos seguir para estudiarlo bien? Las respuestas a estas interrogantes se desarrollan a continuación:

1. Etapa de comprensión

En esta primera parte solo interesa, no lo que diga el autor, sino lo que nosotros conocemos y sabemos sobre el tema. Esta, es una etapa de activación, preparación mental, motivación, «interesan aquí los conocimientos previos y la disposición mental para aprender» (Scott, 2003, p. 32). Tiene tres pasos fundamentales:

Paso 1. Reconocimiento previo o topográfico

En este paso se recorre el libro, reconociendo cada una de sus partes. Se observa ante todo la carátula del libro, dado que la misma posee mucha información; las solapas para registrar la fecha de edición ya que presenta información de su actualización. Luego, se lee rápidamente la introducción, el prólogo, el prefacio y todo aquello que aporte información sobre el libro y su autor. Es importante establecer los objetivos. Einstein llama a este paso la ubicuidad del problema (Scott, 2003).

Paso 2. Anticipación por interrogantes de título y subtítulos

Aquí, se pone en funcionamiento el motor mental. Para ello, nos anticipamos a lo que el autor nos va a decir por medio de interrogantes básicos:

¿QUÉ?: concepto, definición

¿CÓMO?: descripción, explicación

¿POR QUÉ?: causa, fundamento

Aplicamos cada una de estas interrogantes a los títulos y subtítulos del texto o libro que estamos leyendo. Las respuestas deben ser buscadas, no en el texto, sino en nuestro banco de datos: identificando y precisando una idea general sobre el tema o conocimiento previo (Ausubel, 1963).

La importancia de hacerse preguntas antes de iniciar una lectura, en base a los títulos y subtítulos, y durante la lectura es fundamental y determinante para un aprendizaje eficaz. Las preguntas tienen dos objetivos: recurrir a nuestros conocimientos previos y disponer nuestra mente a los nuevos conocimientos. Ya decía Einstein que, las respuestas siempre necesitan una pregunta, «lo importante es no dejar de cuestionarse» (Salas, 1993, p. 16). Preguntar es darle una nueva dimensión al problema y crear problemas que permitan soluciones. Preguntarnos nos permite superar nuestras limitaciones y crear una actitud y conciencia crítica, inteligencia objetiva, analítica, integral y profunda, que va más allá de la aceptación de respuestas trilladas (Scott, 2003).

Paso 3. Activación por cambios de impresión

Este paso complementa al anterior, pero ahora, trabajando sobre los cambios de impresión. Se trata de aquellos datos que sobresalen en el contexto: detalles, letras itálicas, negritas, subrayadas, palabras u oraciones entre signos de interrogación o de admiración, gráficos, enumeraciones, clasificaciones, etc. El texto entre paréntesis, casi siempre es antecedido por información importante. El autor remarca esas palabras porque él las considera fundamentales (De Ketele, 1991).

2. Etapa de análisis

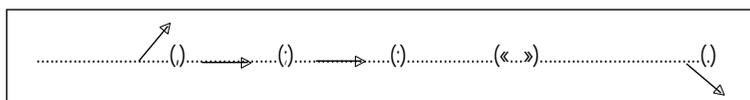
En esta segunda etapa, el objetivo es encontrar la palabra clave que usa el autor, mediante los subtítulos o párrafos iniciales. El autor puede usar uno o cinco párrafos para dar una idea o tres ideas en un párrafo. Al extraer la «palabra clave» del texto, no es bueno resaltar el texto. Se trata del contacto con el autor del libro e interesan las ideas fundamentales. Esas ideas deben ser organizadas mediante la técnica del ideograma o mapa mental (Reinoso, 2000).

• Lectura parcial

En este paso, se lee parcialmente cada subtítulo. En la mayoría de los textos, el autor presenta el tema en los primeros párrafos, de las explicaciones en los intermedios y las conclusiones, en los últimos. La lectura parcial, sugiere leer lo primero y lo último, para anticiparnos a

lo que nos va a decir el autor. Se sugiere tener en cuenta: leer siempre, por oraciones, luego, por párrafos, buscando identificar la idea central del texto (párrafo), los verbos claves y el sujeto. Evite leer palabra por palabra o silabeando. Mantener una distancia prudente entre la vista y el texto de lectura, de tal modo que evite mover la cabeza. Pronunciar bien las palabras. Mantenga la posición de la boca propia de cada vocal, haga el ejercicio y verá que cada vocal tiene su propia posición y sonido.

Usar correctamente la entonación de la voz, frente a los signos de puntuación. Con esta técnica la lectura de por sí se hace comprensiva y fácil. Use las siguientes norma de entonación: inicie la lectura con voz clara, si se encuentra con una (,) además de la pausa eleve la voz, si se encuentra con un (;), (:), (...) además de la pausa, mantenga el timbre de voz, si se encuentra con («...») además de la pausa, cambie el timbre de voz (interprete al autor de texto o idea), si se encuentra con un (.) además de la pausa, baje la voz (Uriarte, 1994), por ejemplo, estrategias para una lectura efectiva.



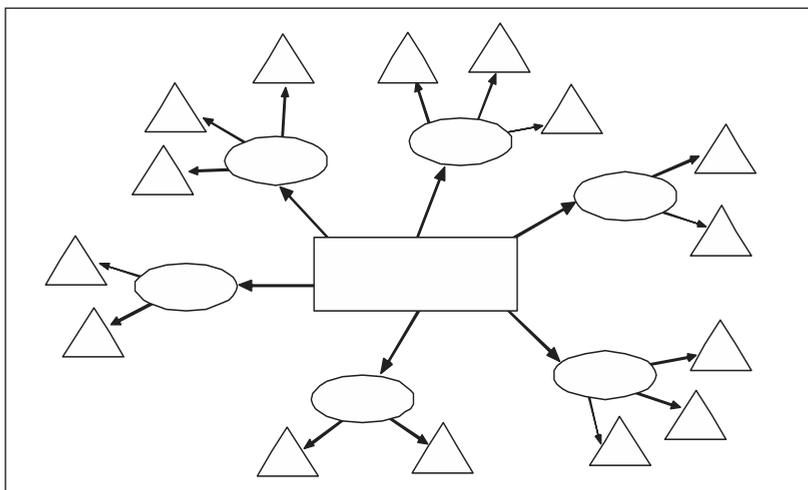
Fuente: Elaboración propia

Figura 3. Técnica para la lectura comprensiva

• Ideograma o diagrama arborescente

El ideograma o mapa mental ayuda a superar las llamadas notas estándares y permite organizar sistemáticamente las ideas o «palabras claves», en un gráfico. Para diseñar un ideograma o mapa mental se necesita una hoja bond A3, figuras geométricas y colores diferentes, y las ideas sacadas de los títulos y subtítulos, que deben ser ordenadas jerárquicamente en el ideograma. Se puede hacer ideogramas de todo el libro, mediante el título y los subtítulos, resaltando las características significativas de cada uno de ellos, o también de cada capítulo o de cada texto. Las ideas importantes se transmiten mediante el uso de «palabras clave», generalmente nombres o verbos fuertes, que cada vez que se leen suscitan un torrente de asociaciones útiles. Con frecuencia las palabras

clave aparecen en páginas diferentes y están oscurecidas por la masa de otras palabras menos importantes (Reinoso, 2000).



Fuente: Elaboración propia

Figura 4. Ideograma arborescente

• Lectura analítica o comprensiva

Se realiza la lectura analítica para comprender el sentido, el cómo están descritas las ideas. Cuando el autor separa por párrafos o coloca un punto aparte, es porque está por expresar otra idea. Por lo tanto, se recomienda leer cada párrafo hasta encontrar una idea. Cuando captamos una idea, entendemos lo que el autor nos quiere decir, lo relacionamos con el subtítulo y buscamos una o dos palabras clave que después nos hagan acordar toda la idea que acabamos de comprender y las anotamos en el ideograma. No olvide aplicar la técnica de la entonación de voz frente a los signos de puntuación (Reinoso, 2000).

3. Etapa de fijación

En esta etapa se graba lo estudiado o aprendido en la mente mediante las imágenes, para lo cual nos servimos de experiencias o historias conocidas y fácil de relacionar (Brown, 1992). Se trabaja con la memoria visual, teniendo en cuenta, el poder que tiene el hemisferio derecho, en

el aprendizaje de imágenes (Salas, 1993). El objetivo es aprender a traducir las ideas a imágenes para luego memorizarlas. Existen investigaciones sobre las formas y condiciones para la asimilación y memorización y la formación de la memoria a corto y largo plazo (Ern, 1998). De allí se originan la mnemotecnia, las historietas y los acrósticos.

La fantasía. En este paso, se realiza la codificación por imágenes. El objetivo es traducir los textos a las imágenes. Jiménez (1994), sugiere usar las imágenes para crear una experiencia de vida. Se imagina una historia en la cual podemos ser observadores o protagonistas.

También recomienda, aplicar la técnica del colgadero, la técnica del código alfa numérico, la técnica de levantar los ojos para crear imágenes, reconstruya el ideograma usando imágenes y el recurso a la imaginación (Scott, 2003). Imaginar es poder (Glouberman, 1991).

La Metáfora. La metáfora es un auxiliar de la fantasía. Es una comparación que no tiene porqué realizarse en forma lógica. Se compara un componente del ideograma con un objeto o elemento conocido hallando sus similitudes en forma de metáfora. El pensamiento metafórico o analógico es el proceso de reconocimiento de una conexión entre dos cosas aparentemente no relacionadas entre sí. No procede linealmente, sino que aparece a través de categorías y clasificaciones para descubrir nuevas relaciones, por ejemplo, el motor de un carro y un cuerpo humano son muy diferentes, pero en cierto modo el carburador funciona como un corazón. El objetivo es recordar el objeto conocido, mediante la comparación (Jiménez, 1994).

Técnicas auxiliares del Método Holístico y la PNL

Técnicas motivacionales para formar una mentalidad positiva

- **Técnica: La clase de persona que soy**

En la vida cotidiana podemos encontrar tres tipos de personas o clases de personas. No se trata de clases sociales, aquí «clase» se refiere a la calidad de persona que uno puede ser.

TIPOS DE PERSONAS		
Personas de primera clase	Personas de segunda clase	Personas de tercera clase
Cumplen a 100%	Respetan y cumplen sus responsabilidades. Pero, en caso de urgencia incumplen.	Son las que nunca cumplen.

Fuente: Elaboración propia

Figura 5. Técnica Tipos de personas

¿En cuál de los tres tipos de personas te ubicas tú? ¿En cuál de ellos te gustaría estar? La respuesta siempre será un estímulo psicológico. Si se ubica en la tercera clase, debe hacer el propósito de pasar a segunda clase, y si se ubica en la segunda clase, haga el propósito de pasar a la primera clase. Recuerde siempre que el mundo necesita hombres de primera clase.

Importante: Piense siempre que el hombre que ama el progreso y la felicidad, debe tener como ideal: ser persona de primera clase (Montenegro, 2008).

- **Técnica: Características de las personas realizadas**

En un cuadro comparativo, describa todas las cualidades que debe tener toda persona realizada, paralelamente, describa todos los vicios que caracterizan a una persona fracasada (Max Neef, 1991).

CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS	
PERSONAS REALIZADAS	PERSONAS FRACASADAS
Responsables, puntuales, respetuosos, organizados, disciplinados, ordenados, esforzados, honrados, dadores, generosos, amables, humildes, sinceros, amorosos, serviciales, confiables, simpáticos, sociables, alegres, felices, etc.	Víctimas, desordenados, volubles, conformistas, pesimistas, imputables, negativos, mentirosos, egoístas, astutos, pícaros, oportunistas, mezquinos, arribistas, figuretis, sobones, chismosos, ociosos, interesados, individualistas, amargados, tristes, etc.

Fuente: Elaboración propia

Figura 5. Técnica Características de las personas realizadas

¿En cuál de los dos grupos estoy? ¿Cuáles son mis características personales? Tenga en mente que, por el contrario, quien se sienta fracasado, fracasado está.

Importante: Piense siempre que el hombre que ama el progreso y la felicidad, debe tener como ideal: ser una persona realizada (Montenegro, 2008).

- **Técnica: «el otro es lo primero» (PNL)**

Esta técnica consiste en:

Utilizar un lenguaje verbal y no verbal positivo e interactivo: mutua escucha. Evitar actitudes negativas, estas influye negativamente en el sistema nervioso. La comunicación eficaz centrada en la persona dirige el cerebro al logro de óptimos resultados (Castillo, 2005; Gonzalez, 1996).

Acompañar al lenguaje con detalles sutiles de carácter afectivo: buen trato, palabras con significado axiológico, como por ejemplo: «Ud...», «por favor...», «muy bien...», «muchas gracias...», «lo felicito...», «bien dicho...»

Aplicar pequeños gestos afectivos, inflexiones de la voz, tono y timbre, voz agradable; acciones, movimientos y posturas elegantes y respetuosas.

Buscar la excelencia humana, para crecer en los aspectos emocionales, psicológicos, intelectuales, artísticos, sociales y económicos (Cudicio, 1992).

Centra la atención en la experiencia de los estudiantes, más que en el contenido del tema (Walzlwick, 1986). La conducta es el resultado del procesamiento neurofisiológico de la información percibida por los órganos sensoriales.

Técnicas para la formación de la memoria a largo plazo

- **Técnica: Aprendiendo con los sentidos al 100%**

¿Por qué a pesar de haber leído todo un texto, frente a una evaluación uno se olvida una gran parte de lo leído? ¿Cuánto retiene la mente con la lectura? Muchos estudiantes en clase se distraen, usan el celular, conversan y ponen la esperanza en la lectura del texto. Sin embargo, frente al examen desconocen la mayor parte del tema. Ante esta situación

se propone la técnica de aprender con todos los sentidos al 100%, que consiste en retener la información de modo más completo y alcanza un logro hasta del 90% de la clase tratada.

Sánchez (1991) sostiene que:

- Leyendo se logra un 10% de aprendizaje
- Leyendo y escuchando un 30%
- Escuchando y viendo un 70%
- Viendo y exponiendo un 90%

Esta técnica enfatiza la importancia de la escucha atenta y la visualización en clase. Solo la escucha ayuda a comprender lo que se lee o se explica y la visualización ayuda a memorizar detalladamente el tema. Al final aparece la exposición como garantía de que se conoce bien el tema. Definitivamente, quien conoce bien el tema es capaz de transmitirlo a los demás. Por eso la estrategia del taller grupal con exposición, previa escucha de la clase es indispensable para lograr un aprendizaje significativo.

• **Técnica del colgadero**

Esta técnica sirve para memorizar con mayor facilidad los textos estudiados. Siga las indicaciones:

- Identifique la palabra o idea clave en cada párrafo del texto.
- Elabore un cuadro comparativo. En el lado derecho, describa las palabras o ideas encontradas. En un máximo de dos minutos, intente memorizar las palabras propuestas en el cuadro y luego autoevalúese.

Una vez obtenidos los resultados, intente de nuevo, ahora, usando la técnica del colgadero:

- Al costado de cada palabra o idea describa una imagen que corresponda a la palabra o idea.
- Relacione la imagen con algo vivencial y conocido.
- Enlace las imágenes, creando una historia imaginaria, usando la técnica de espiral, la de los eslabones o la del huevo cósmico.

- Repita dos o tres veces, mentalmente, la historia creada, y evalúese.
- Pronto notará ser poseedor de una memoria eficaz y a largo plazo (Lorayne, 1984).

PALABRA (o idea)	IMAGEN (haga la imagen correspondiente a cada palabra)
Perro =	
Gato =	
Precipicio =	
Casa =	
Zapato =	
Corazón =	
Mono =	
Flor =	
Fuego =	
Computadora =	
Árbol =	
Corbata =	
Moto =	
Casco =	

Fuente: Elaboración propia

Figura 7. Técnica del colgadero

• Técnica del código alfa numérico

El origen de esta técnica se remonta a los Sabios Vedas quienes desarrollaron la habilidad para codificar números y letras, con el fin de no revelar a extraños sus contenidos y aprender cosas complejas. La técnica no usa vocales. Las vocales solo se usan como comodines. Se cataloga por la forma o el sonido de los números. Sirve para usar la técnica del colgadero, pero sobre todo para crear una memoria a largo plazo.

NÚMEROS	LETRAS	PALABRAS
Se relacionan con las consonantes del casillero derecho, ya sea por su sonido o su forma.	Sirven para formar palabras. Estas deben procurar ser concretas e impactantes, que permitan ser codificadas con rapidez.	Cada palabra (imagen) corresponde a un número.
1 =	T-D	TEA
2 =	N-Ñ	NOE
3 =	M	AMO
4 =	C-Q	OCA
5 =	L-LL	ALA
6 =	S-Z	OSO
7 =	F-J	FEA
8 =	CH-G	CHE
9 =	P-B-V	AVE
0 =	R-RR	ORO

Fuente: Elaboración propia

Figura 8. Técnica del código alfa numérico

Usando la técnica del colgadero, creamos una historia usando las imágenes sacadas de las palabras del código alfa numérico. Luego, aplicamos la fantasía, creando una historia, se repite las veces que sean necesarias, memorizamos dichos contenidos y finalmente nos autoevaluamos.

NÚMERO = PALABRA	NÚMERO = PALABRA	NÚMERO = PALABRA	NÚMERO = PALABRA
1- TEA	26- NASA	51- LATA	76- FOZA
2- NOE	27- NINFA	52- LUNA	77- JEFE
3- AMO	28- NICHÓ	53- LIMA	78- FICHA
4- OCA	29- NIEVE	54- LOCO	79- JOPO
5- ALA	30- MAR	55- LILA	80- CHORRO
6- OSO	31- MOTO	56- LAZO	81- GATO
7- FEA	32- MANO	57- LIJA	82- CHINA
8- CHE	33- MAMA	58- LECHE	83- GOMA
9- AVE	34- MOCO	59- LUPA	84- CHEQUE
10- TORRE	35- MULA	60- ZORRO	85- CHILE
11- TETA	36- MESA	61- SODA	86- CHOZA
12- TINA	37- MAFIA	62- SENO	87- GAFA
13- TOMO	38- MECHA	63- SUMA	88- GAUCHO
14- TACO	39- MAPA	64- SACO	89- CHAPA
15- TELA	40- CARA	65- SOL	90- PERRO
16- TAZA	41- CODO	66- SESO	91- PATO
17- TUFO	42- CAÑO	67- SOFA	92- PINO
18- TECHO	43- CAMA	68- SOGA	93- PUMA
19- TUBO	44- CACA	69- SAPO	94- PICO
20- NUERA	45- COLA	70- FARO	95- PALA
21- NIDO	46- CASA	71- FOTO	96- PAZ
22- NENE	47- CAFE	72- FAINA	97- PAJA
23- NOMO	48- CUCHA	73- FAMA	98- PECHO
24- EUNUCO	49- CAPA	74- FOCA	99- PIPA
25- NILO	50- LORO	75- JAULA	100- TORERO

Fuente: Elaboración propia

Figura 9. Palabras codificadas

• Técnica para el aprendizaje grupal: Informe 1 vs. Informe 2

Esta técnica consiste en organizar las actividades de estudio por etapas. En la primera, los estudiantes deben repartirse los temas de estudio y leer de manera individual. Luego, forman grupos pequeños donde cada uno comparte lo que individualmente estudió. Finalmente, se crea un ambiente de diálogo, donde todos puedan dar sus opiniones, críticas, propuestas y conclusiones (Reinoso, 2000).

Primera etapa	Segunda etapa	Tercera etapa
Lectura individual, con único tema o temas diversos.	Compartir en grupos lo estudiado.	Plenario con debate, conclusiones y aclaraciones.

Fuente: Elaboración propia

Figura 10. Técnica del Informe 1 e Informe 2

- **Técnica para la memoria mediante la visualización**

La afirmación de que «los ojos son los comandos del cerebro», es bastante conocida por los investigadores de las técnicas de mnemotecnia. Esta técnica tiene como principal función desarrollar la capacidad de la visualización. El estímulo del pensamiento visual es esencial para desarrollar la capacidad verbal. Unida a la fantasía, la visualización es capaz de generar y manipular la imaginación mental, permitiendo el acceso al rico almacén de imágenes del hemisferio derecho. De esta manera se realiza la calidad del trabajo creativo (Sambrano, 1997).



Fuente: <http://lasmemoriasdecharles.blogspot.pe/2011/01/los-ojos-te-delatan.html>

Figura 11. Posturas visuales

- **Técnica para la formación del juicio crítico**

- Técnica para distinguir los hechos de las opiniones**

Distinguir entre hechos y opiniones de un modo sistemático para ayudar al análisis y la evaluación del conocimiento. Su aplicación, facilita generar el desarrollo de nuestra capacidad del juicio crítico y autónomo. Toda lectura tiene en sus contenidos hechos y opiniones, para formar bien la capacidad crítica. Es necesario separar los hechos de las opiniones, aun cuando la distinción entre los mismos llegue a ser, en algunos casos, bastante complicada. Una proposición describe un hecho si este es verificable de modo objetivo (p. ej., si se trata de una aseveración científica que puede probarse mediante experimentos), aunque muchos

hechos son puestos en duda con el correr del tiempo. Por ejemplo, el caso del átomo, en 1930 se consideraba científicamente la parte más pequeña e indivisible de la materia, pero en la década de 1940, otros estudios, descubrieron que estaba formado por partículas elementales más pequeñas. Por este motivo, en el ambiente científico, más se habla de teorías que de hechos (Salas, 1993).

Una proposición describe una opinión cuando presenta algún juicio de valor o una de las posibles interpretaciones de la realidad. Son opiniones, nuestras creencias, nuestras sensaciones, nuestros juicios. Una opinión es algo subjetivo, es un juicio de valor que no puede ser comprobado. En último caso podemos atribuir a una opinión una probabilidad de ser verdadera; por ejemplo, ante la gran cantidad de críticos que emiten juicios negativos sobre determinada película, podríamos pensar que la misma no es buena (López, 1992).

Por ejemplo, las siguientes proposiciones pueden ser hechos u opiniones:

1. Carl Lewis es el atleta que gana más medallas olímpicas. ()
2. Carl Lewis fue el atleta más grande de todos los tiempos. ()
3. Diego Armando Maradona fue considerado en el año 1986, por la mayoría de los periodistas, como el mejor futbolista del mundo. ()
4. Por lo general, las películas permiten relajarse más que los libros. ()
5. Cristóbal Colón descubrió América en 1492. ()

Respuestas: La primera proposición es un hecho ya que puede ser verificada. La segunda, en cambio, entra en el campo de las opiniones porque se trata de una afirmación subjetiva, ya que el hecho de haber ganado la mayor cantidad de medallas olímpicas no implica ser el mejor atleta; todos los adjetivos como maravilloso, bello, terrible, inteligente, estúpido, etc., corresponden a una opinión no verificable. La tercera es un hecho, porque no se está calificando a Maradona como jugador, sino que se está brindando una afirmación concreta que es la opinión de la mayoría de los periodistas deportivos que cubrieron el mundial de

México en el año 1986. La cuarta, presenta un juicio de valor y es por lo tanto una opinión. Estas consideraciones nos llevan a ejercitar nuestras facultades críticas y a interpretar con la atención debida las proposiciones de este tipo. La quinta aparece a primera vista como un hecho, pero algunos historiadores sostienen que, efectivamente, Colón no llegó nunca al continente americano (sus expediciones exploraron las islas de América Central). Por otra parte, el hecho de descubrir implicaría que Colón tendría que haber sido la primera persona del viejo mundo en llegar al nuevo mundo, teoría que es también refutada por muchos historiadores que opinan que los vikingos lo hicieron mucho antes. A veces, los libros de historia hacen de la quinta proposición un hecho, cuando en realidad se trata de una información imprecisa y quizás errónea.

b. Técnica PNI (positivo, negativo, interesante)

Esta técnica permite establecer el hábito de objetividad y exploración, en el tratamiento de propuestas controvertidas. Nuestra técnica es una poderosa herramienta del pensamiento, al mismo tiempo es tan sencilla que resulta casi imposible de aprender porque todos creen que la usan. Las letras se han elegido para dar una abreviatura fácilmente pronunciable.

La **P** significa positivo o puntaje a favor.

La **N** significa negativo o puntaje en contra.

La **I** significa interesante o los puntos de interés.

La PNI es una herramienta orientadora de la atención. Se dirige deliberadamente la atención primero hacia los puntos positivos (P), después hacia los puntos negativos (N), finalmente, hacia los puntos interesantes (I). Llevar adelante el proceso es muy sencillo, lo que no es fácil, es dirigir la atención en una dirección después de otra cuando tus prejuicios ya lo han decidido ante una idea. Lo importante es esa voluntad de mirar en una dirección. Una vez logrado, el desafío natural de la inteligencia consiste en encontrar tantos puntos más o menos como se pueda, de modo que hay un cambio en lugar de usar la inteligencia para apoyar un prejuicio particular, explorando objetivamente el tema

cuestión. Al final de la exploración se pueden usar las emociones y sentimientos para tomar una decisión (De Bono, 2015).

Por ejemplo:

Caso 1: El matrimonio renovable cada cinco años.

- Renovación constante de amor.
- P** - Nuevas experiencias con nuevas parejas.
- Liberarse de los problemas de pareja.
- Destrucción del la institución matrimonial.
- Negación del principio de indisolubilidad matrimonial.
- N** - Abandono de los hijos y de la mujer.
- Promiscuidad sexual y relativismo ético y moral.
- Destrucción de los valores de responsabilidad, autoestima y personalidad.
- I** - Es un tema que se presta a un debate e investigación, pues la unidad familiar nos interesa a todos.

Respuesta: Cada guión suma un punto. Hay más puntos en N, la respuesta es negativa.

Ejercicios: En grupos, podemos analizar los siguientes problemas usando la técnica PNI.

- Totalidad de empresas estatales privatizadas
- Pintar todos los automóviles de color amarillo
- Saltar en paracaídas
- Droga libre
- Despenalización del aborto
- Jubilación a los 50 años
- Educación pública gratuita y obligatoria para todos
- Pena de muerte para violadores de niños
- Eliminación de todo tipo de exámenes

c. Técnica para desarrollar competencias (capacidades) y valores (actitudes)

En primer lugar, docentes y estudiantes deben saber que no todas las preguntas son iguales y por lo mismo, no todas las respuestas son iguales. Las competencias o dominios (Anderson, 2001; Bloom, Englehart, Furst, Hill y Krathwohl, 1956) nos enseñan que podemos aprender siguiendo diversos niveles de aprendizaje cuyo resultado es desarrollar capacidades, destrezas y actitudes de diversos niveles también, por ejemplo, se pueden plantear preguntas y respuestas de:

- Conocimiento (memorizar): ¿Qué es...?
- Comprensión (comprender): Explicar la siguiente frase «....»
- Aplicación (aplicar): Para qué sirve la...
- Análisis (analizar): Encuentre las características ... finalidades ...objetivos ... de ... etc.
- Evaluación (evaluar): Determine las ventajas y desventajas de...
- Síntesis (crear): Elabore una propuesta original para solucionar el problema de...



Fuente: Anderson, 2001; Bloom, Englehart, Furst, Hill y Krathwohl, 1956

Figura 12. Capacidades básicas

d. Técnica para filosofar sobre la realidad y el problema humano

A esta técnica se le conoce como ABP o P-SE-PS. En realidad es casi un método cuyo propósito es romper con la rutina de la clase tradicional, donde el estudiante, a pesar de tener los textos, no lee y llega con la mente en blanco a su clase. No sabe nada del tema, no comprende lo que explica el docente, se distrae, no pregunta, no participa, se mantiene pasivo, y se confía en la lectura. Frente a esta situación, Leuridan (2016) propone el siguiente método activo (método filosófico) y recomienda seguir estos tres pasos:

- 1. Identificar el problema en el texto.** El problema se manifiesta a través de una serie de hechos que por sus consecuencias negativas admiten toda clase de crítica, por ejemplo, si leemos un texto sobre la vida de los limeños, pronto encontraremos una serie de hechos que son un problema para la vida humana: la contaminación ambiental, la delincuencia, el tráfico caótico, la vulgaridad, desconfianza, los programas basura de la TV, etc. El problema se describe con una lista de hechos negativos y con una pregunta que busca superarlos. ¿Cómo superar la mediocridad de los programas de TV?
- 2. Identificar las soluciones de los expertos.** Los expertos son los autores que aparecen en un texto. Casi siempre son especialistas renombrados conocedores de la materia. Estos suelen establecer una crítica y una propuesta frente al problema, por ejemplo, frente al caos vehicular en Lima, se puede encontrar diversas propuestas de solución, algunas mejores que otras. De hecho en estos tiempos encontramos más críticas que propuestas coherentes. Las soluciones de los expertos se describen frente a cada uno de los problemas identificados.
- 3. Presentar mi propia propuesta.** Con el problema y las mejores propuestas, el estudiante evalúa y crea su propia propuesta, teniendo en cuenta que su propuesta signifique un aporte novedoso y original factible para la solución del problema en cuestión.

Esos tres pasos pueden diseñarse en un cuadro comparativo previo a la clase. De tal modo que en la clase, con la explicación del profesor se complemente lo trabajado en el cuadro, además, si vamos a clase con un trabajo previo, tendremos más facilidad para participar en clase preguntando, cuestionando, aportando y aclarando.

Problema	Solución de expertos	Mi propuesta propia

Fuente: Elaboración propia

Figura 13. Cuadro de análisis de problema, solución de expertos y mi propuesta propia

Finalmente, todo los detalles deben registrarse en el cuadro comparativo, con una mayor comprensión. Si seguimos esos pasos estaremos listos para una exitosa evaluación.

e. Técnicas: la importancia de la oratoria y el arte de hablar bien en público

La oratoria es el arte del buen decir. La manera de exponer con claridad un tema ante un auditorio o responder bien en una entrevista. Quienes se encuentran frente a este desafío casi siempre cometen estos errores: muletillas (palabra propia o de moda), desviación de la vista y la atención (no mirar al rostro), olvidan el dicho «una mirada vale más que mil palabras», defectos en el tono y volumen de voz (monótona). La voz y los gestos corporales expresan la coherencia de lo que se sabe y se dice. Los gestos son efectivos en un 58%, frente al 7% de las palabras y el 35% del tono de voz. Cuando cruzamos los brazos y piernas, para el oyente es indiferencia y falta de seriedad. Otro factor importante que obstaculiza una buena oratoria es el miedo. Para ser exitosos es necesario vencer el miedo, que nos impide progresar, hacer bien las cosas, llegar más rápido. El hombre atado al «qué dirán», «tengo miedo», «estudié solo hasta aquí», tiene menos posibilidades de progresar. El miedo es un enemigo que debemos aprender a dominar sin que él nos domine. Hace unos años, un equilibrista que cruzó las cataratas de Niágara sobre un alambre, en New York, al cruzar una pista por un cable...

dio dos pasos y se mató. Por lo sucedido, dijo su esposa: «mi esposo se puso a ver si todo estaba bien amarrado... porque tenía miedo» (Reinoso, 2000).

De Ketele (1991), sostiene que una de las cosas más comunes a las que tenemos que enfrentarnos docentes y estudiantes son la disertación de conferencias o exposiciones de clases. Es importante no condicionarnos a lo que solo sabemos, sino más bien tener un espíritu de formación y actualización continua. Luego, precisa: todo buen expositor o buen conferencista debe saber:

1. **Dominar el tema:** Preparar siempre los temas de disertación hasta dominarlo.
2. **Vencer el miedo:** Tomar conciencia de que, el miedo, al iniciar siempre existe, luego se va disipando y superando con la experiencia.
3. **La experiencia:** La mejor manera de adquirir experiencia en disertación es haciéndola (grabarse, hablar frente a un espejo, video).
4. **Conocer el auditorio:** ¿Qué sabe del tema, es hostil?
5. **Presentación de la persona y del tema:** Presencia no es sinónimo de presunción (usar la ropa adecuada para la circunstancia).
6. **Tener ayudas visuales:** Preparar el tema en diapositivas, con textos cortos e imágenes adecuadas. Usar bien el proyector multimedia.
7. **Explicar todo detalladamente:** Las cosas que son obvias para mí, no lo son para todos.
8. **Optimizar el timbre de voz:** El micrófono significa poder. Usar afirmaciones claras y argumentos sustentatorios. Elevar o bajar la voz donde convenga.
9. **Los gestos y la postura deben reflejar seguridad:** Las manos ocultas significan mala intención, de ahí que siempre debemos mostrarlas. Moverse no es sinónimo de bailar.

10. **Estrategias ante el olvido:** Usar frases como: «En conclusión», o «¿alguna pregunta?».
11. **El poder de la vista:** Mirar uno por uno por encima de todos, a todas las personas, especialmente a los ojos.
12. **Usar anécdotas para mantener la atención:** Chistes que no hieran susceptibilidades, sorteos, pero no generar expectativas que no se van a cumplir.
13. **Evitar estos graves errores:** Disculparse, pedir silencio, discutir. Es una gran estrategia quedarse viendo al que hace ruido, usar la frase en defensa del público «¡Señores, por favor, respeten a las personas que están escuchando!». En la discusión, ignorar no es la solución, es mejor decir «la pregunta está fuera de contexto», y proponer hablar personalmente.

- *Técnica, el poder de los gráficos*

- a. **Técnica de los mapas mentales**

El mapa mental es una técnica que permite organizar y presentar la información en forma fácil, espontánea, divertida y creativa, para ser asimilada y recordada por el cerebro. Para diseñar un mapa mental se requiere utilizar imágenes, palabras, claves, símbolos, dibujos, colores, representaciones humorísticas, entre otras. Esto, con la intención de utilizar todos los sentidos (sistemas representacionales) para que el cerebro trabaje en forma global haciendo conexiones, asociaciones, los temas sobresalen, teniendo una mejor facilidad de entendimiento de estos. La idea principal del tema es el centro del mapa mental y debe ir en el centro de la página. Luego surgen líneas que se conectan entre sí, sobre las que se escriben y se dibujan las imágenes mentales, agregándoles otras imágenes o palabras claves. También se pueden utilizar otras herramientas como flechas, formas geométricas, símbolos, colores, dibujos, palabras e imágenes claves que les resalten y que les permitan recordar. Una elaboración eficaz de los mapas mentales exige tener en cuenta los siguientes criterios: Tener claro el conocimiento que se busca, tener claro qué título se va a usar en el centro del mapa, tener claros los objetivos específicos del estudio. Buscar respuestas a las interrogantes: ¿Por qué?

¿Qué? ¿Dónde? ¿Quién? ¿Cómo? ¿Cuál? ¿Cuándo? ¿Cuál sería la categoría más amplia que las abarca a todas? Incluso se aconseja recurrir a las siguientes técnicas de diagramación: utilizar el énfasis, la asociación, expresarse con claridad, desarrollar un estilo personal, utilizar la jerarquía y el orden numérico (Montes, 1996).

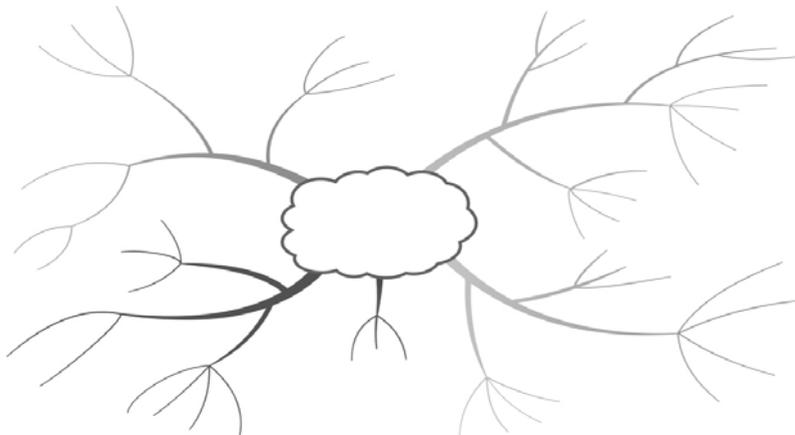
Los mapas mentales producen grandes ventajas para el proceso de enseñanza - aprendizaje, ellos involucran todas las funciones del cerebro: percepción, reconocimiento y memorización, y permiten y fácil y rápido repaso de los contenidos ahí expuestos. Ellos son el prototipo de una buena organización, agrupamiento, imaginación, buen uso de las palabras claves, colores, símbolos, concentración y saber resaltar y asociar ideas (Buzan y Buzan, 1996).

En este proceso, la imaginación es una característica fundamental que no debe faltar en el diseño de los mapas mentales, ya que es una habilidad humana que, bien desarrollada, estimula su creatividad. Todo lo que creamos en nuestra vida, sea una tortilla, una empresa o una aventura amorosa, empieza con una imagen en nuestra mente. Símbolos profundamente arraigados, de lo que tal vez no tenemos conciencia, estructuran nuestro pensamiento, sentimientos, actitudes y actos (Glouberman, 1991). Todo lo que se hace y se crea en la vida, desde lo más elemental hasta lo más difícil, ha estado primero presente en la mente antes de convertirse en una realidad. En el proceso enseñanza - aprendizaje es imprescindible utilizar la imaginación, para un mejor desarrollo de la creatividad. La invención de nuevas tecnologías requiere de una educación donde se aprenda a utilizar la memoria sin límites produciendo ideas nuevas, al mismo tiempo que se desarrollan nuevas maneras para recordar la información recibida (Buzan y Buzan, 1996).

Otras características de los mapas mentales son las siguientes: permiten reconocer, relacionar y vincular de forma inmediata diversos conceptos claves. Por su estructura flexible, permite añadir con facilidad nuevas informaciones. Permite desarrollar la creatividad por medio de la producción de ideas (asociaciones: anclaje en la memoria). De ese modo surge un aprendizaje fácil, dinámico, incluso placentero y divertido, y son aplicables a temas fáciles y agradables a temas difíciles y complejos.

Además, al anotar, revisar y memorizar solo las palabras claves del mapa mental se ahorra tiempo, aumenta la concentración en los problemas reales, el desarrollo de la creatividad y el recuerdo. Finalmente, los mapas mentales activan todas las habilidades corticales y el cerebro está cada vez más alertado y receptivo (Montes, 1996). Por ejemplo, en el gráfico siguiente plasme:

- La idea principal del texto leído en el centro del mapa mental.
- Las ideas secundarias de acuerdo a los subtítulos o partes del texto.
- Las características de las ideas secundarias en las ramificaciones de estas.
- Puede utilizar colores diferentes, figuras geométricas diferentes, imágenes, etc.
- Todo ello para efectos de memorizar la información relacione con hechos de la experiencia, y luego repase.



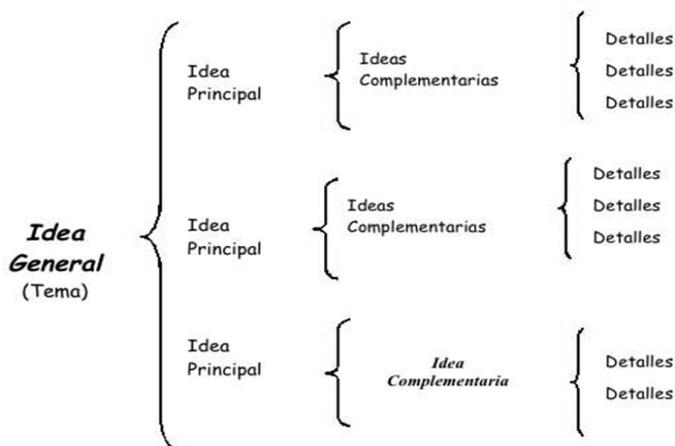
Fuente: Elaboración propia

Figura 14. Mapa mental

b. Técnicas de los gráficos en sus diversas formas

La información de un texto, traducida a un gráfico, permite una rápida comprensión y asimilación significativa. Aquí sugerimos algunas figuras:

- **Cuadro de llaves:** Para organizar una información analítica.



Fuente: <http://guiaexamen.blogspot.pe/2014/05/espanol-1.html>

Figura 15. Cuadro de llaves

- **Diagramas de Venn:** Para organizar una información de síntesis, con elementos comunes y diferentes.

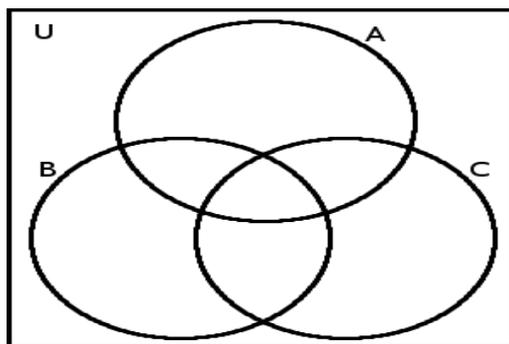


Figura 16. Diagrama de Venn

- **Cuadros sinópticos:** Para organizar información con elementos comparables, puntualizando semejanzas y diferencias.



Fuente: <http://cuadrocomparativo.org/cuadros-comparativos-sobre-etica-y-moral/>

Figura 17. Cuadro sinóptico

- **Cuadros de doble entrada:** Para organizar información diferenciada de diversos autores o temas y siguiendo indicadores.

INDICADORES	La minería en el Perú	Los MCS en Lima	La pobreza en el Perú
Problema	Legal – ilegal Contaminación – ecología Corrupción		
Solución – experto	Conga No Va (Autor A) Conga Sí Va (Autor B)		
Mi solución	Es necesario una minería legal, con extracción científica y responsabilidad social		

Fuente: Elaboración propia

Figura 18. Cuadro de doble entrada

Conclusiones

Todo trabajo requiere de herramientas adecuadas para ser efectivo, eso es evidente. Por consiguiente, el trabajo del estudio también necesita de métodos, técnicas y estrategias que conlleven a que su proceso sea más fácil, pero sobre todo eficaz.

El Método Holístico, sus técnicas y estrategias, fue aplicado exitosamente por diversos autores con diferentes estudiantes. Así, tenemos las investigaciones de Reinoso (2000), Montenegro (2008) y Montenegro (2012).

En este artículo se han propuesto una serie de método, técnicas y estrategias con el objetivo de superar las dificultades que impiden al estudiante alcanzar un rendimiento académico de calidad. Estos solo son una alternativa de las innumerables que existen en la cultura pedagógica. Los estudiantes pueden usar este método para investigar y usar otros también. Sin embargo, queda claro que si no aplicamos ningún método a las tareas de estudio, los problemas y deficiencias académicas no se superarán.

Las condiciones, las tácticas auxiliares y las diversas estrategias son de conocimiento indispensable para todo estudiante que quiere ser triunfador en las tareas académicas.

Referencias

- Anderson, L. & Krathwohl, D. (2001). *A taxonomy for learning, teaching and assessing*. New York: Longman.
- Ausubel, D. (1963). *The psychology of meaningful verbal learning*. New York: Grune and Stratton.
- Ausubel, D., Novak, J., & Hanesian, H. (1983). *Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo* (2.ª ed.). México: Trillas.
- Bloom, B., Englehart, M. Furst, E., Hill, W., & Krathwohl, D. (1956). *Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals. Handbook I: Cognitive domain*. New York, Toronto: Longmans, Green.
- Bono, E. de (2015). *Técnicas de creatividad: PNI (Positivo, Negativo, Interesante)*. Recuperado de <http://www.gestiopolis.com/tecnica-de-decision-pni-positivo-negativo-interesante/>
- Bosello, A. (1999). *Escuela y Valores: La Educación Moral*. Madrid: CCS.
- Brown, W. (1992). *Guía de estudio efectivo* (2.ª ed.). México: Trillas.
- Buzan, T. & Buzan, B. (1996). *El libro de los mapas mentales* (2º ed.). Barcelona: Urano.
- Carpio, M. (1996). Anclajes y reencuadres: recursos para un aprendizaje. *Revista de investigación, Instituto Pedagógico de Miranda «J. M. Siso Martínez»*, 4.
- Castillo, A. (2005). Las Creencias en la Programación Neuro-Lingüística. *Cultura* 19, 132-151.
- Castillo, F. (2013). *Teoría del Desarrollo cognitivo de Jean Piaget*. Valladolid.
- Castro, R. (2002). *Didáctica universitaria*. Lima: USMP.
- Cudicio, C. (1992). *Cómo comprender la PNL. Introducción a la Programación Neuro-Lingüística*. Buenos Aires: Ediciones Granica.
- Delors, J. (1994). *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO*. México: Trillas.
- Ern, W. (1998). *Educación de la memoria*. México: FCE.
- Ferrater, J. (1991). *Diccionario de Filosofía*. Montecasio: Alianza editorial.
- Fontana, D. (1995). *Manejo del tiempo*. Bogotá: El manual moderno.
- Gardner, H. (1987). *Arte, Mente y Cerebro. Una aproximación cognitiva a la creatividad*. Buenos Aires: Paidós.
- Gardner, H. (1999). *Las inteligencias múltiples. Estructura de la mente*. Bogotá: FCE.
- Glouberman, G. (1991). *Imaginar es poder*. Barcelona: Mondria.
- Goleman, D. (1999). *La Inteligencia Emocional*. Buenos Aires: Vergara.
- González, J. (1994). *Mente y cerebro*. Madrid: Iberediciones.
- González, L. (1996). *Programación Neurolingüística. Comunicación y Diálogo*. México: Font y Trillas.
- Heller, M. (1993). *El arte de enseñar con todo el cerebro*. Caracas: Biosfera.
- Hofstader, D. R. (1990). Analogías en fluidos y creatividad humana. En J. Wagensberg (Ed.), *Sobre la imaginación humana*. Barcelona: Tusquets.
- Istúriz, N. & Carpio, M. (1998). *¡Mira! ¡Escucha! Y contáctate con la PNL*. (2.ª ed.). Caracas: Impreupel.
- Jiménez, J. (1994). *Método práctico de técnicas de estudio. Programa para la educación secundaria*. Madrid: Escuela española.
- Kamii, C. (1995). *La autonomía como finalidad de la educación. Implicaciones de la teoría de Piaget. La construcción de lo real en el niño*. México: Grijalbo.
- Ketela, S. de (1991). *Cuestiones de Método. Cómo estudiar en la universidad*. Navarra: Eunsa.

- Leuridan, J. (2016). *Filosofía y Ética I*. Lima: USMP.
- López, A. (1999). *Inteligencia Creativa. El descubrimiento personal de los valores*. Madrid: BAC.
- Lorayne, H. (1984). *Como adquirir una Super Memoria. Un instrumento infalible para alcanzar el éxito profesional*. Barcelona: Bruquera.
- MacClean, P. (1990). *The triune brain evolution*. New York: Plenun Press.
- Max Neef, M. (1991). El Acto Creativo. *Conferencia en Primer Congreso de Creatividad, Bogotá. USTA*. Recuperado de http://metodosdeinvestigacioninterdisciplinaria.bligoo.com.co/media/users/10/528344/files/53953/Max_Neef_Acto_Creativo.pdf
- Milner, B. (1974). *Hemispheric specialization: scope and limits*. Cambridge: MIT press.
- Montenegro, E. (2012). *El Aprendizaje Holístico y sus resultados*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Montenegro, W. (2008). *El Método Holístico, basado en la Programación Neurolingüística, para el éxito académico*. Lima: FTPCL.
- Montes, Z. (1996). *Más allá de la educación*. Caracas: Galac.
- Novack, J. & Gowin, D. (2002). *Aprendiendo a aprender*. Cambridge: Martínez Roca.
- O'Connor, J. (1996). *Programación Neurolingüística para formadores*. Barcelona: Urano.
- O'Connor, J. & Seymour, J. (1992). *Introducción a la Programación Neurolingüística*. Barcelona: Urano.
- Pansas, M. & Hernández, S. (1995). *El estudiante. Técnicas de estudio y aprendizaje* (3.ª ed.). México: Trillas.
- Rangel, M. (1997). *Comunicación Oral*. Caracas: Trillas.
- Reinoso, G. (2000). El Método Holístico del Aprendizaje. *Conferencias y talleres en Argentina, México, Cuba, Colombia, EE.UU. y Perú*. Recuperado de <http://www.altainteligencia.com/quienes.php>
- Rubio, J. V. (1990). *Buscando con los niños una pedagogía de las ciencias*. Ponencia para el II encuentro nacional sobre enseñanza de las ciencias. Colciencias, Bogotá.
- Salas, M. (1993). *Técnicas de estudio para enseñanzas medias y universidad* (2.ª ed.). Madrid: Alianza editorial.
- Sambrano, J. (1997). *Programación Neurolingüística para todos*. Caracas: Alfadil.
- Sánchez, J. (1998). *Cómo estudiar con ganas. Suspender no es cosa de uno*. Madrid: CCS.
- Sánchez, M. (1991). *Desarrollo de habilidades del pensamiento*. México: Trillas.
- Scott, T. (2003). *Cómo pensar como Einstein. Maneras simples de resolver problemas imposibles*. Bogotá: Norma.
- Uriarte, F. (1994). *Técnicas para estudiar. Metodología del trabajo intelectual* (7.ª ed.). Lima: San Marcos.
- Verlee, L. (1997). *Aprender con todo el cerebro. Estrategias y modos de pensamiento visual, metafórico y multisensorial*. Bogotá: Martínez Roca.
- Walzlawick, P. (1986). *El lenguaje del cambio*. Barcelona: Herder.