



## Adaptación del Seminario de Tres Minutos de Programación Neuro Lingüística para motivar

Los CEBA's no cuentan con inscripción anticipada, los alumnos se tienen que buscar por el docente y conservar, esto debido a que, quienes estudian en escuelas de educación para adultos pertenecer a un grupo vulnerable, tienen otras prioridades para satisfacer sus necesidades básicas o presentan problemáticas sociales que los conducen a abandonar sus estudios.

Esta actividad pretende que los alumnos identifiquen qué necesitan hacer para lograr sus objetivos y cuáles son las consecuencias si no lo logran, utilizando preguntas detonadoras. Al seleccionar un objetivo, sin duda alguna éste ya existe en su mente y sólo se tratará de hacerlos explícitos, de manera verbal y escrita, ya que ayuda a retener mejor la información si se usan los dos estilos de aprendizaje, auditivo y visual. Se realizó en 4 pasos por medio de preguntas logrando un alto nivel de éxito al conservar y aumentar la matrícula del grupo.

**Nombre completo:** Austria María Ramírez Chávez

**Función y nombre de la escuela:** Docente, CEBA #15 "Lic. José López Portillo"

**Municipio/alcaldía y entidad federativa:** Salamanca, Guanajuato

### Ubiquemos la Buena Práctica

**Categoría:** Componentes socioemocionales

**Nivel y modalidad educativa:** Educación Secundaria para adultos

**Grado escolar:** 2°

**Turno:** Nocturno

### Fines perseguidos

El reto principal que se busca atender con esta técnica, es lograr que el alumno se mantenga motivado para evitar la deserción y, en consecuencia, tenga la oportunidad de concluir su educación básica, este tipo de prácticas ayuda a disminuir el rezago educativo.

El objetivo de esta práctica educativa es disminuir la deserción escolar por medio de la motivación, usando la técnica adaptada del Seminario de Tres Minutos de PNL durante el ciclo escolar 2022-2023 en el Centro de Educación Básica para Adultos, CEBA, #15 Lic. José López Portillo.

En la práctica se están atendiendo a 4 estudiantes de segundo de secundaria en riesgo de deserción. Las edades oscilan entre los 14 y 31 años, son 2 mujeres y 2 hombres.



## Puntos clave de la práctica

Derivado de la pandemia por el Virus SARS-CoV2 (Covid-19) se registró en el CBA #15 un incremento en la deserción escolar, disminuyendo la matrícula en un 50%, toda vez que, de la presencialidad se pasó a la modalidad en línea.

Al retomar las clases presenciales se realizaron entrevistas a los alumnos para conocer las causas que tenían para regresar a la escuela en la modalidad presencial. Al escuchar las historias de vida de los alumnos que acuden a inscribirse, surgió la idea de aplicar una técnica de Programación Neurolingüística (PNL) a través de preguntas entre las que se les planteaba ¿Por qué quieres estudiar la secundaria?

Sus respuestas permitieron conocer las razones que los llevan a la escuela, concluyendo que, en su mayoría, son impulsados por la necesidad de mejorar su situación económica, pues, al carecer de estudios, no pueden acceder a mejores empleos y solo pueden trabajar como ayudantes de oficios, recicladores de PET, comerciantes informales, empleados domésticos, entre otros; sus salarios son muy bajos y no les alcanza para sus gastos; tienen jornadas de trabajo muy largas, pero no tienen opción de dejar esos empleos. Escuchar esas historias de estudiantes que acuden a la escuela nocturna para adultos, permite entender por qué dejan de asistir a la escuela. Es entonces que se decide tomar acción para implementar actividades de PNL que motiven a los estudiantes a concluir sus estudios y cumplan sus sueños, metas u objetivos de mejorar su estilo de vida al obtener su certificado de secundaria.

La técnica que se aplicó es una *Adaptación del Seminario de Tres Minutos* del libro *Introducción a la PNL* de O'Connor & Seymour (1995). Con esta técnica se pretende lograr que el estudiante aprenda a elaborar sus propios objetivos, ya que, si el objetivo es significativo para el educando, le ve utilidad o le divierte, se tendrá su interés y atención para iniciar con la actividad, podrá él mismo determinar cómo iniciar con los primeros pasos para trabajar en la construcción de su objetivo y comprometerse a lograrlo. Es importante que el estudiante reconozca que, si lo logra, tendrá éxito, para que sea su motivación, además de la forma en como le gustaría festejar o celebrar sus logros, ya sea en los individual o grupal; así mismo, que concientice el hecho de que si no empieza a tomar acción puede fracasar, es entonces que se les pregunta, ¿qué eliges? ¿hacer o no hacer? ¿ahora o cuándo sea tarde?, esto como parte de la especificidad del interés. Por último, el marco ecológico, que son las consecuencias en su vida en caso de no alcanzar o no el objetivo; esto es, el cierre para que el alumno se comprometa a tomar acción.

Se consideró importante dar seguimiento a la estrategia para que los estudiantes se esfuercen y persigan su objetivo; ellos pueden comentar si ha habido alguna dificultad académica o motivacional para ayudarles a convertirla en reto a superar, esto con el fin de que no pierdan en enfoque de su objetivo.

Las técnicas de PNL ayudan a reestructurar el pensamiento a través de la neurología, la lingüística y el proceso programacional que el cerebro realiza para dar sentido a un acontecimiento, conversación o evento. PNL es utilizada en educación para reprogramar el cerebro (Ruíz Santiago, 2022).



Se han utilizado técnicas de PNL para aumentar la motivación, dado que las personas ordenan su pensamiento a través del lenguaje y la manera en cómo se comunican en relación con el consciente e inconsciente; su objetivo es cambiar la manera en que el individuo ve el mundo.

Uno de los campos de la PNL se enfoca en técnicas utilizadas en la educación, las cuales se aplican para obtener una comunicación eficaz, un aprendizaje rápido y un desarrollo personal. La PNL examina cómo alcanzar la excelencia y cómo se puede enseñar a otras personas a alcanzarla utilizando esas pautas. Es por ello que, como docente, decidí usar una técnica de motivación de PNL en esta buena práctica, ya que, usando el metamodelo que es el arte de formular preguntas clave para averiguar qué significan las palabras para los estudiantes, se puede obtener información específica de alta calidad (O'Connor & Seymour, 1996)

Un punto importante es saber qué quiere el alumno para que tenga una idea clara de su meta; otra parte es tomar conciencia sensorial en el momento presente, y con la comunicación de esos signos que permiten saber cómo están respondiendo; por último, tener flexibilidad para ir cambiando la forma de actuar hasta que obtengan lo que quieren. Esta es una estrategia tomada de (O'Connor & Seymour, 1995) llamada el *Seminario de Tres Minutos*, a la que se le realizó una adaptación para la elaboración de objetivos.

El seminario de tres minutos incluye el objetivo, saber lo que quieren; agudeza estar alerta y mantener los sentidos abiertos para darse cuenta que lo están obteniendo; flexibilidad ir cambiando su forma de actuar hasta obtener lo que quieren.

Para los objetivos se precisa pensar que se quiere y en positivo; la parte propia, que es pensar que lo que quiere hacer está bajo su control; la especificidad del objetivo, imaginando lo más específico posible ¿Quién, dónde, cuándo, qué y cómo específicamente?; evidencia de la base sensorial que le permitirá saber que ha logrado lo que quería; los recursos, para saber si se tienen los recursos y las opciones para alcanzar el objetivo; el tamaño, reconocer si el tamaño es adecuado; el marco ecológico, para sopesar las consecuencias en su vida si consigue el objetivo.

La adaptación realizada se llevó a cabo en cuatro pasos por medio de preguntas, que se organizaron en una tabla para realizar la práctica.

Las respuestas de los diferentes alumnos se identificarán con las siguientes abreviaturas: RA1, RA2, RA3, RA4, que corresponden a los 4 diferentes alumnos a los que se les aplicó la práctica.

PASO	PREGUNTA	RESPUESTAS
<b>Paso 1.-</b> Objetivo, escrito en positivo	<b>¿Cuál es tu objetivo para estudiar en esta escuela?</b> <i>Con estas respuestas sólo alcanzamos el estadio de “me gustaría terminar la secundaria”.</i> <i>Aquí el alumno concientiza su objetivo.</i>	<b>RA1.-</b> Lograr mi certificado de secundaria. <b>RA2.-</b> Poder continuar con mis estudios. <b>RA3.-</b> Poder terminar mis estudios para poder ser veterinaria. <b>RA4.-</b> Poder terminar mis estudios para sacar a mi familia adelante.
	<b>¿Qué estarías dispuesto a hacer para cumplir con este objetivo?</b> <i>En este paso activamos el “necesito” que provoca el empuje para motivar a emprender la acción.</i>	<b>RA1.-</b> Me comprometo a asistir día con día. <b>RA2.-</b> Estudiar lo máximo posible y en mi tiempo libre trabajar para cumplir con mi sueño. <b>RA3.-</b> Estudiar, leer libros para seguir aprendiendo más y venir todos los días. <b>RA4.-</b> Estudiar mucho para aprender más y tener cosas mejores.
<b>Paso 2.-</b> Especificidad: Pasos a seguir para el logro del objetivo <b>¿Quién, ¿dónde? ¿cuándo?, ¿qué? ¿cómo específicamente?</b>	<b>¿Te gustaría tomar acción?</b>	<b>RA1.-</b> Sí <b>RA2.-</b> Sí <b>RA3.-</b> Sí <b>RA4.-</b> Sí
	<b>¿Ahora o cuando sea demasiado tarde?</b>	<b>RA1.-</b> Ahora. <b>RA2.-</b> Ahora. <b>RA3.-</b> Ahora. <b>RA4.-</b> Ahora.
	<b>¿De quién depende?</b> <i>Estas preguntas están escritas para que el alumno se comprometa a tomar acción y provoque un grado de empuje para que emprenda la acción.</i>	<b>RA1.-</b> De mí. <b>RA2.-</b> De mí. <b>RA3.-</b> De mí. <b>RA4.-</b> De mí.
<b>PASO 3:</b> Motivación. Algo que me comprometo a hacer si logro mi objetivo	<b>¿Cómo festejarías?</b> <i>Esta pregunta está orientada a la motivación, en la que su energía se oriente a la</i>	<b>RA1.-</b> Con mi familia haciendo una comida cerca de mis familiares y amigos más cercanos. <b>RA2.-</b> Festejar con mi familia y días después buscar una preparatoria para estudiar.

	<p><i>recompensa por el logro del objetivo.</i></p>	<p><b>RA3.-</b> Festejaría con mi familia y después poder viajar a algún lugar.  <b>RA4.-</b> Festejar con mi familia haciendo una comida.</p>
<p><b>Paso 4.-</b> Marco ecológico:          Consecuencias de no lograr el objetivo</p>	<p><b>¿Cuál sería el precio que tendrías que pagar si no cumples con tu objetivo?</b>  <i>Esta pregunta sería parte del catalizador de arranque para que provoque una velocidad de reacción suficiente, ya que, si él decide no reaccionar, estaría consciente de las consecuencias a futuro.</i></p>	<p><b>RA1.-</b> Decepción de mí porque soy motivación para mis hijos.  <b>RA2.-</b> Mi felicidad.  <b>RA3.-</b> Me sentiría triste por no poder ayudar a los animales.  <b>RA4.-</b> Me decepcionaría de mí mismo al no poder cumplir mis sueños.</p>

Al implementar la practica educativa, se explicó a los alumnos en qué consistía, se les preguntó si deseaban participar y aceptaron. En un principio se les observaba un poco tímidos, pero al brindarles confianza poco a poco se interesaron y contestaron las preguntas.

La finalidad de la práctica es lograr que el alumno se plantee como objetivo concluir su educación básica, que él decida cómo hacerlo y reconozca qué sucede si deja de asistir a la escuela.

Algunas de las respuestas y compromisos adquiridos por los alumnos fueron los siguientes: se comprometen a asistir todos los días para obtener su certificado, a estudiar lo más posible y, en su tiempo libre, trabajar para cumplir su sueño. Una alumna contestó que quiere terminar sus estudios para ser veterinaria y se comprometió a estudiar, leer libros para aprender más y asistir a la escuela todos los días; su objetivo es poder terminar sus estudios para apoyar a su familia y se compromete a estudiar mucho para aprender más y tener cosas mejores.

Los alumnos reconocieron que es importante acudir a la escuela, estudiar y qué cosas o actividades estarían dispuestos a realizar para el logro de su objetivo, ellos mismos plantearon sus compromisos ante las preguntas de la parte motivante, la cual es necesaria para que tengan esa energía de arranque que les permita el logro de su objetivo. Estas son las respuestas de los estudiantes respecto a cómo festejarían si logran su objetivo: festejar con su familia y amigos más cercanos haciendo una comida; festejaría con su familia y días después buscaría una preparatoria; festejaría con la familia y días después poder viajar a algún lugar; festejar con la familia haciendo una comida.



Como puede observarse, es importante que el alumno tenga una motivación y reconozca que si logra su objetivo tendrá una recompensa por el esfuerzo al logro del mismo, por ello se le debe concientizar que, si no empieza y no cumple con sus compromisos, no podrá lograr su objetivo; he aquí cuando se le pregunta, ¿qué eliges? ¿hacer o no hacer? ¿ahora o cuándo sea tarde? En este punto la respuesta obtenida la totalidad de los alumnos fue: hacerlo ahora. Otro punto importante es saber cuál es el precio a pagar si no cumple con el objetivo que se propuso y las respuestas fueron: me decepcionaría de mí porque soy motivación para mis hijos; mi felicidad; me sentiría triste de no poder ayudar a los animales; me decepcionaría de mí por no poder cumplir mis sueños. En este punto se observa que ahora los estudiantes saben cuáles son las consecuencias de no tomar acción, son conscientes de lo que se propusieron y de lo que deben hacer para cumplir lo que ellos mismos se comprometieron a realizar.

Se acordó que cada mes se realizará una reunión de seguimiento con los alumnos, leerán sus acuerdos y compromisos para que detecten avances, problemáticas y se les brindará el apoyo que requieran para el logro de su objetivo, en el aspecto académico y motivacional.

### **Principales cambios observados**

Entre los objetivos cumplidos hasta el momento destacan que el 75% de los alumnos han asistido a clases sin causar baja. Solo un alumno presentó faltas, pero fue localizado por teléfono y retomó sus clases comentando que había faltado por enfermedad, asistió al seguimiento y se comprometió a asistir de modo regular. Los alumnos presentan un 75% de las asignaturas aprobadas. Se ha tenido una reunión con los alumnos con los que se realizó la practica para dar seguimiento, recordar los compromisos adquiridos y los pasos a seguir que les permitirán cumplir con su meta.

Además, han invitado a otros familiares y conocidos para que se inscriban en la escuela, como es el caso de la hermana de uno de los estudiantes, quien se ha inscrito a primaria; otros alumnos han invitado a sus amigos a inscribirse al grupo, incrementando la matrícula en un 200% en comparación con el inicio del ciclo escolar en el que se contaba con 5 alumnos, reportando a la fecha un grupo de 15 estudiantes.

### **Entre colegas: recomendaciones para hacer uso de la estrategia o de sus componentes**

Esta práctica se puede utilizar en cualquier asignatura o tema escolar. Se establece el objetivo, el cual puede ser a corto o largo plazo, la motivación es clave para lograr cualquier cosa ya que, cuando no hay motivación en un objetivo, es dejado a un lado, carece de compromiso y las probabilidades de que sea alcanzado son muy bajas. Es por eso que, para establecer el objetivo, se recomienda que se plantee como pregunta; cuando el estudiante es de edad corta, la puede entender mejor, si ese objetivo es valioso e importante, tendrá mayor probabilidad de ser logrado.



Si los estudiantes no hablan mucho sobre los pasos a seguir para lograr su objetivo, porque aún no tienen claro de qué manera hacerlo, se les puede preguntar a otros alumnos para que al escuchar las respuestas tengan más claridad de cómo construir su propio plan.

Otra opción es preguntar a otro estudiante ¿Qué pasos le podrían ayudar a tu compañera(o) a lograr su objetivo? De este modo, el estudiante se hace consciente su propio proceso y le da ideas a su compañero.

Es conveniente dar seguimiento durante el cumplimiento de compromisos para reencauzar o apoyar a los alumnos en el logro del objetivo.

Con la finalidad de que la práctica se aplique en otras situaciones o asignaturas se ha elaborado una tabla que puede ser utilizada para realizar esta actividad en cualquier asignatura. Incluye los pasos a seguir y preguntas que pueden ser adaptadas por cada maestro según las necesidades de su grupo.

PASOS	PREGUNTAS
<b>PASO 1:</b> Objetivo en positivo	¿Qué es lo que se quiere?
<b>PASO 2:</b> Especificidad. - quién, dónde, cómo, cuándo, qué, cómo.	¿Quién es el responsable de lograrlo?
	¿Dónde se va a realizar?
	¿Cuándo se va a empezar?
	¿Cómo puedo empezar?
<b>PASO 3:</b> Motivación	¿Qué voy a hacer para alcanzar mi objetivo?
	¿Cómo festejarías cuando llegues a obtenerlo?
<b>PASO 4:</b> Marco ecológico. - Consecuencias de no lograr el objetivo	¿Qué pasará si no lo consigo?
	¿Qué pasará si lo consigo?

## Referencias

- O'Connor, J., & Seymour, J. (1995). *Introducción a la PNL*. Madrid. Urano.
- O'Connor, J., & Seymour, J. (1996). *PNL para formadores*. Barcelona. Madrid, Urano.
- Ortiz Ocaña, A. (2013). *Modelos pedagógicos y teorías del aprendizaje*. Bogotá: Ediciones de la U.
- Ruíz Santiago, S. M. (2022). *Cómo mejorar la motivación de los educandos que estudian una segunda lengua en tiempos de pandemia*. HETS Online Journal, 25. Recuperado el 17 de febrero de 2023 de [Como-mejorar-la-motivacion-de-los-educandos-que-estudian-una-segunda-lengua-en-tiempos-de-pandemia.pdf](#)
- Serrat Sallent, A. (2005). *PNL para docentes: Mejora tu autoconocimiento y tus relaciones*. Grao.



## Redes sociales

**LinkedIn:** Austria Ramirez

<https://www.linkedin.com/in/austria-ramirez-079888271>