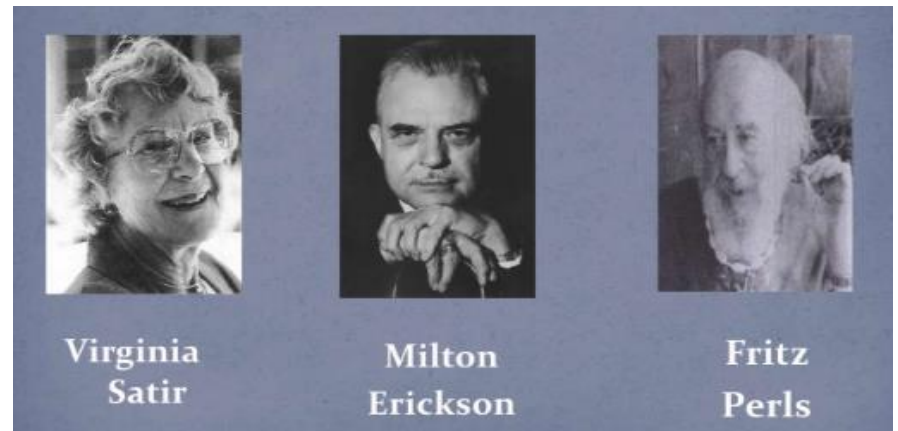




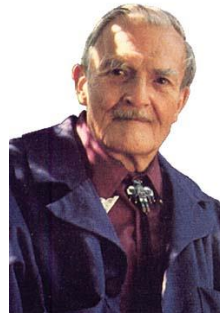
Curso de PNL para Futuros Residentes

Juan Esteban Peláez Gómez
@drjuanespelaez

Orígenes de la PNL



Orígenes de la PNL



- La **PNL** nace a partir de observar y “decodificar” a personas de excelencia, y de qué manera establecían una perfecta sintonía con otras personas. La PNL tomó esto y lo organizó para que todos podamos aplicarlo a nuestras propias vidas.



¿Para qué sirve la PNL?

- Aumentar tu autoconfianza y autoestima.
- Tomar conciencia del poder de tus pensamientos, palabras y acciones.
- Ayudarte a saber lo que quieres en la vida.
- Ayudarte a construir relaciones más fuertes y profundas.
- Fortalecer la capacidad de conectarse con los demás.
- Aprender a llevar el timón de tu propia vida.
- Permitir que te comuniques más efectiva y persuasivamente.
- Ayudarte a sacar lo mejor de ti la mayor parte del tiempo y esto se refleja en tus finanzas.
- Cambiar creencias que ponen límites entre tú y el mundo.
- Permite aumentar la creatividad en la vida.
- Permite conseguir tus objetivos personales y profesionales.
- Te ayuda a sentirte más feliz y agradecido.

Una forma de entender la PNL





Muchas gracias

Presuposiciones

Juan Esteban Peláez Gómez
@drjuanespelaez

Presuposición N°1

Todas las distinciones que los seres humanos son capaces de hacer con relación a su medio ambiente o su comportamiento pueden ser útilmente representadas a través **de lo visual, lo auditivo, lo kinestésico, lo olfativo, lo gustativo, es decir, los sentidos. Todas las experiencias pasadas, presentes y futuras** de los seres humanos se **construyen a través de los cinco sentidos**, y nuestro lenguaje se apoya de las características de estos para describir dichas experiencias.



Presuposición N°2

El mapa no es el territorio: esta presuposición significa que la vida, como la percibimos con nuestros sentidos, no es exactamente como realmente es, porque hemos creado filtros personales, familiares, sentimentales, sociales, culturales, que configuran mapas, imágenes o significados de la realidad. La oportunidad que brinda la PNL **es poder ser objetivos con la experiencia humana**, darse cuenta que todos contamos con mapas distintos, y que podemos ayudar a otros para que expandan sus mapas y descubran un territorio o vida más amplio.



Presuposición N°3

Los recursos que un individuo necesita para efectuar un cambio ya están dentro de él: todos tenemos un potencial incalculable de recursos internos, y es a través de ellos que se pueden obtener los cambios necesarios para vivir la vida que se desea, es decir, los cambios empiezan casi siempre desde un plano mental o de pensamiento.



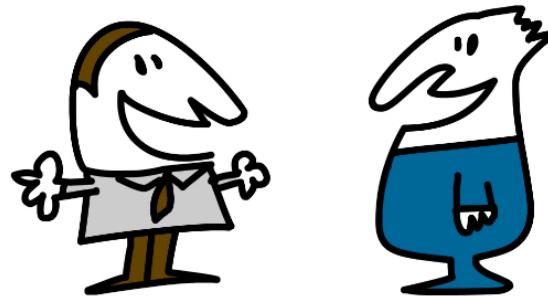
Presuposición N°4

La capacidad de cambiar los procesos por los cuales experimentamos la realidad es más valiosa que a cambiar el contenido de nuestra experiencia de la realidad: dicen que el hábito hace al maestro, y si queremos cambiar el significado de algo en la vida, es necesario hacer las cosas diferente y no quedarnos en un plano imaginario donde deseamos cambiar o que las cosas cambien por sí solas.



Presuposición N°5

El significado de la comunicación es la respuesta que se obtiene: dime el valor, la bondad y la utilidad de lo que expresas, y te diré la calidad de comunicación que obtienes con el resto de las personas.



Presuposición N°6

El valor positivo del individuo se mantiene constante, mientras que el valor y la adecuación de la conducta interna o externa se pone en duda: con el solo hecho de ser un humano, ya hay muchos puntos positivos; sin embargo, su conducta se puede ver reevaluada según el tipo de impacto que logra en la sociedad a través de sus valores, creencias, acciones u omisiones.



Presuposición N°7

Hay una intención positiva que motiva a cada comportamiento, y un contexto en el que cada comportamiento tiene valor: todo sucede en la vida por una razón, por placentera o dolorosa que parezca. Es más valioso y poderoso preguntar para qué pasó que preguntar por qué pasó.



Presuposición N°8

Retroalimentación vs error → todos los resultados y comportamientos son logros, si se desean resultados para una tarea o contexto específico: pensar en todas las experiencias de la vida, por difíciles o fáciles que puedan ser, como una oportunidad de aprendizaje más que un castigo o un momento de suerte. Es fundamental este tipo de comportamiento o actitud en la vida para poder crecer, avanzar y vivir plenamente.



Muchas gracias

“Las cosas que suceden sólo tienen la importancia que les des en tu mente”.



La rueda de la vida

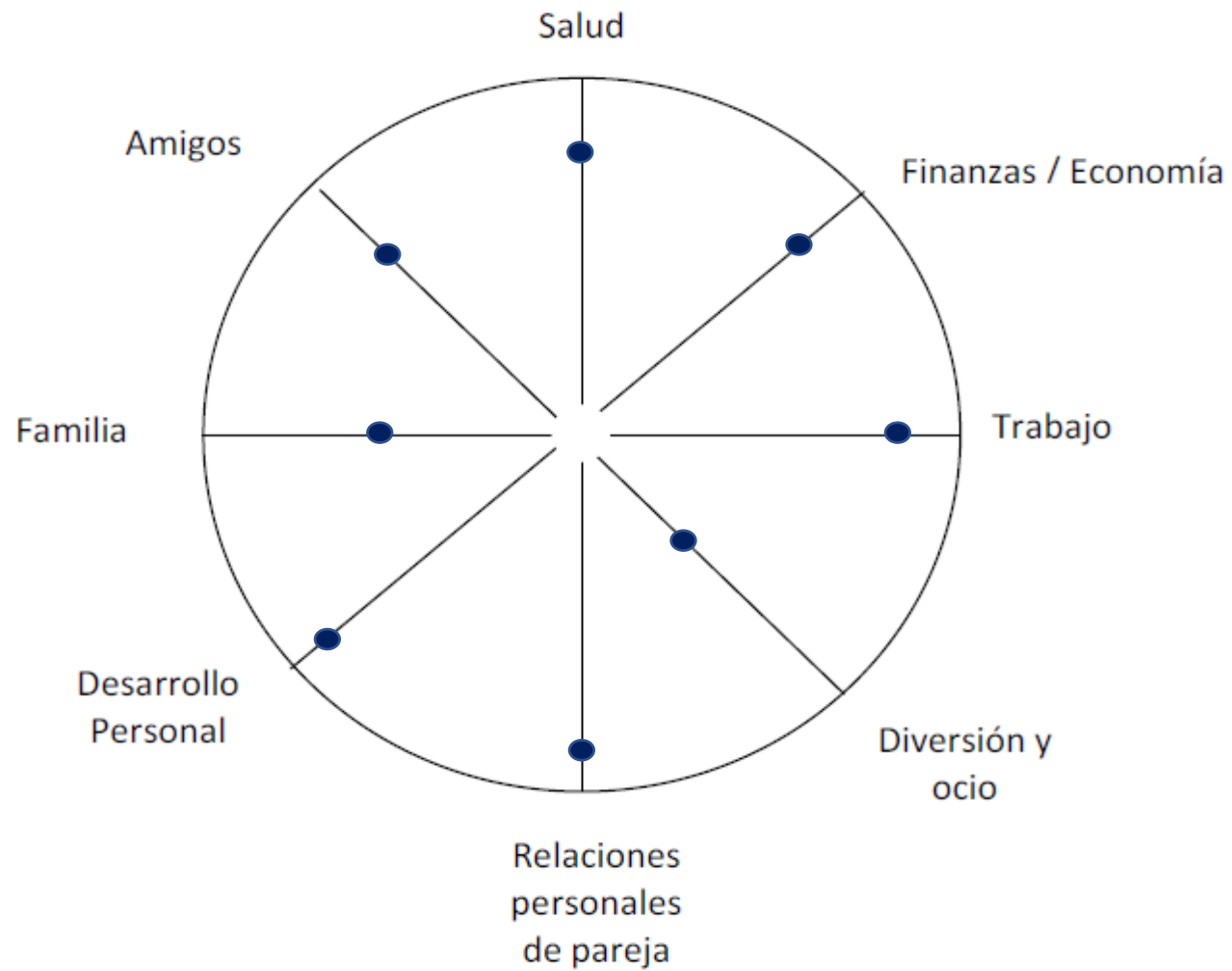
Juan Esteban Peláez Gómez
@drjuanespelaez

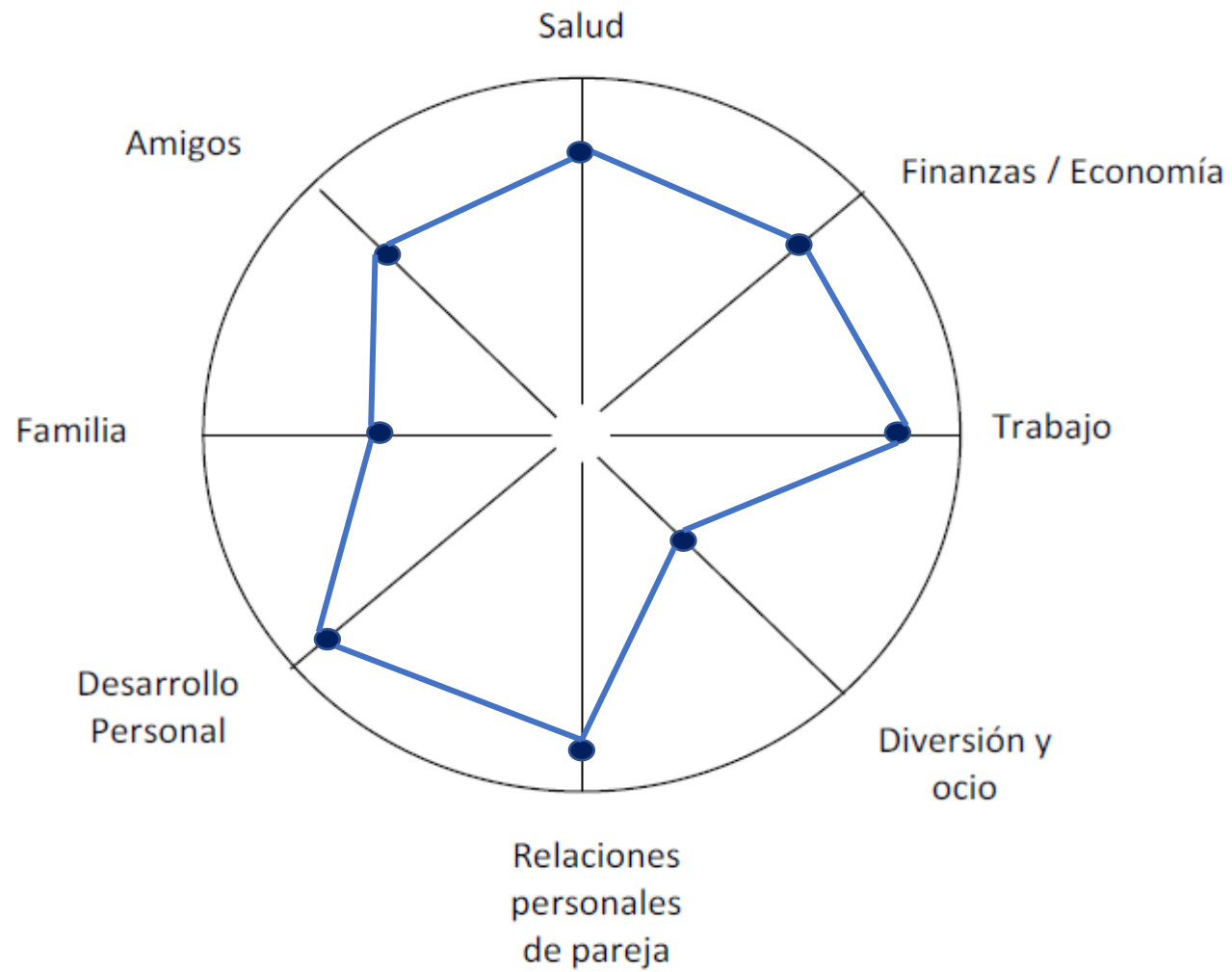
La rueda de la vida

- Brinda una perspectiva más clara sobre las esferas de nuestro día a día.
- Identifica la importancia que le damos a los diferentes ámbitos de nuestra vida y cuáles requieren mayor trabajo.
- Evalúa nuestro nivel de satisfacción, tanto global como en cada aspecto por separado.
- Facilita la toma de decisiones respecto a qué áreas debemos mejorar, gracias a la clarificación mental.

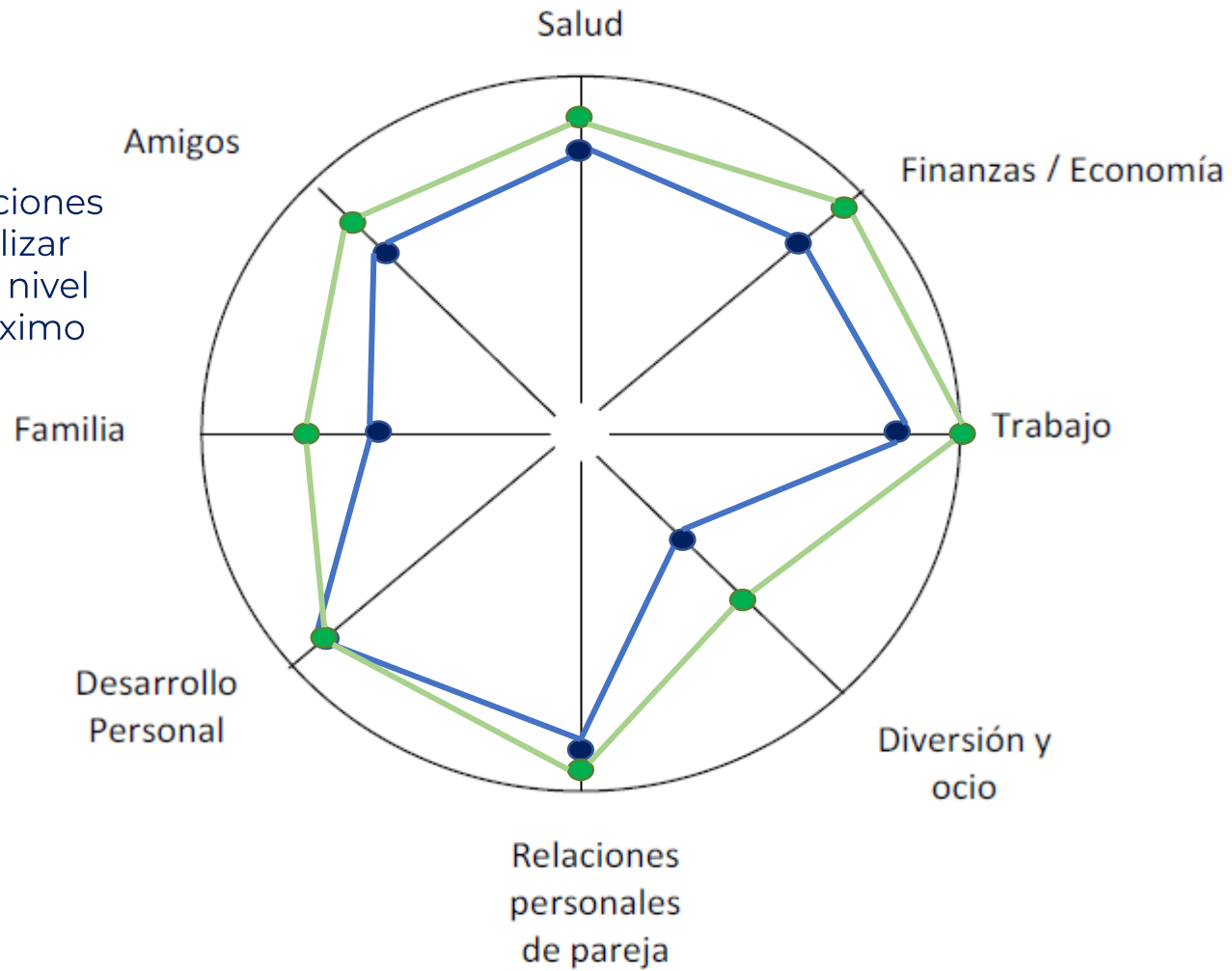
La rueda de la vida

- Estimula la acción, debido a que aclara la dirección en la que debemos focalizar las energías y esfuerzos.
- Promueve la motivación, ya que proporciona un enfoque, y fomenta el establecimiento de objetivos y la planificación.
- Permite la visualización de los progresos realizados en el tiempo si se realiza de forma más regular.





1. Escribe 3 acciones que debes realizar para pasar del nivel anterior al próximo



Muchas gracias

**“El que no sabe para dónde va,
cualquier camino le sirve”.**



¿Hacia dónde vas?

Juan Esteban Peláez Gómez
@drjuanespelaez



¿Qué vamos a necesitar?

- Hoja tamaño carta.
- Colores, marcadores, resaltadores, etc.
- Ganas de soñar.



¿En qué vamos?

- Ya hiciste una evaluación de algunos de los aspectos de tu vida actualmente.
- Reconociste que puedes dar un poco más en cada uno de ellos.
- Planteaste algunas acciones que te gustaría realizar.
- Te pusiste una meta en cada uno de esos aspectos para alcanzar un nivel deseado.

¿Conoces la diferencia que hay entre un sueño y una meta?

¿Cómo plantear una meta?





Preguntas para formular tu objetivo

- **Qué:** qué es lo que quieres lograr.
- **Cuándo:** hay que ponerle una fecha.
- **Cómo:** qué tienes que hacer para alcanzar el objetivo.
- **Quién:** quién tienes que ser para lograr ese objetivo.
- **Por qué:** qué creencias requieres para acercarte al objetivo.
- **Para qué:** cuál es tu propósito con ese objetivo.



Ejemplo 1

- **Qué:** ser residente de (especialidad).
- **Cuándo:** el DD de MM de AAAA.
- **Cómo:** disciplina, compromiso, organización, dedicación, motivación.
- **Quién:** una persona responsable, con creatividad, comprometido con mis sueños.
- **Por qué:** porque tengo las capacidades, ya he logrado alcanzar objetivos similares, estoy haciendo todo lo necesario.
- **Para qué:** para dedicar mi vida a hacer lo que me apasiona y así hacer sentir orgullosos a mis papás.

Formular el objetivo

Primera persona + en presente + en positivo

“El DD de MM de AAAA **soy** residente de (especialidad), con disciplina, compromiso y motivación, para dedicar mi vida a hacer lo que me apasiona y así hacer sentir orgullosos a mis papás”.

El DD de MM de AAAA soy
residente de (especialidad),
con disciplina, compromiso y
motivación, para dedicar mi
vida a hacer lo que me
apasiona y así hacer sentir
orgullosos a mis papás.

Ejemplo 2

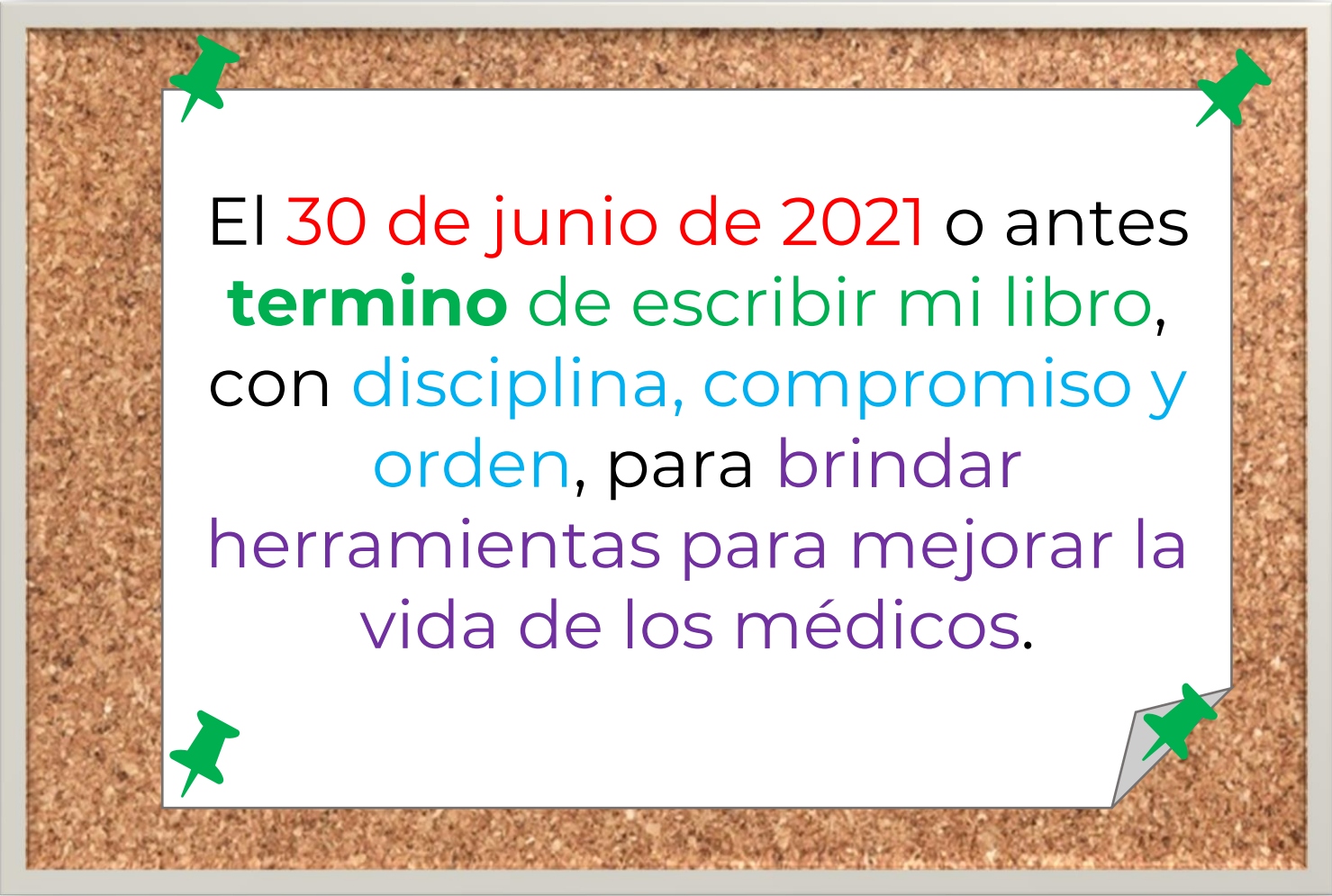
- **Qué:** terminar de escribir mi libro.
- **Cuándo:** antes del 30 de junio de 2021.
- **Cómo:** disciplina, compromiso, organización, dedicación.
- **Quién:** una persona responsable, con creatividad.
- **Por qué:** porque ya he avanzado mucho, porque quiero transmitir un conocimiento valioso, porque soy capaz de terminarlo.
- **Para qué:** para compartir una idea que puede cambiar la perspectiva de la formación profesional de los médicos.



Formular el objetivo

Primera persona + en presente + en positivo

”El 30 de junio de 2021 o antes **termino** de escribir mi libro, con disciplina, compromiso y orden, para brindar herramientas para mejorar la vida de los médicos”.



El **30 de junio de 2021** o antes
termino de escribir mi libro,
con **disciplina, compromiso y**
orden, para brindar
herramientas para mejorar la
vida de los médicos.



Muchas gracias

**“El que no sabe hacia donde va,
cualquier camino le sirve”.**



¿Cómo percibes el mundo?

Juan Esteban Peláez Gómez
@drjuanespelaez

¿Cómo percibimos el mundo?

- **Los cinco sentidos** permiten percibir la experiencia del mundo que nos rodea (sistema sensorial).
- **El lenguaje** permite representar la experiencia del mundo que vivimos.
- **Los sistemas representacionales** permiten codificar, organizar, almacenar y atribuir un significado a la experiencia de los sentidos más el lenguaje, para el desempeño de nuestras vidas.





Sistemas representacionales

Visual

Auditivo

Kinestésico

Olfativo

Gustativo

Visual

- “Todo entra por los ojos”.
- Piensa en imágenes.
- Elegantes.
- Ordenados.
- Resultado final (firmes, seguros).
- Arriesgados.
- Hablan rápido y al grano.
- Respiran rápido.
- Gesticulan con las manos a la altura de los ojos.



Auditivo

- Ceño fruncido.
- Sensibles a sonidos.
- Excelente escucha.
- Tono de voz (reconocen estados de ánimo).
- Tono suave (hablan lento y son callados).
- No miran fijamente.
- Racionales, pensantes.
- Carcajadas sueltas.
- Ojos se mueven de oreja a oreja.
- Hechos y cifras.
- Soluciones probadas.



Kinestésico

- Alegres.
- Sienten con el tacto.
- Expresión corporal (se tocan).
- Predomina el sentirse bien.
- Comodidad primero.
- Despreocupados por la presentación personal.
- Respiración profunda.
- Hablan despacio.
- Mirada abajo (a la derecha).
- Hablan de sensaciones, olores, vibraciones, presentimientos e inquietudes.





Una idea para reconocerlos





Test Sistemas Representacionales.

Casi siempre: 5. Frecuentemente: 4. A veces: 3. Rara vez: 2. Nunca: 1

1. Puedo recordar algo mejor si lo escribo.
2. Al leer, oigo las palabras en mi cabeza o leo en voz alta.
3. Necesito describir las cosas para entenderlas mejor.
4. No me gusta leer o escuchar instrucciones, prefiero simplemente comenzar a hacer las cosas.
5. Puedo visualizar las imágenes en mi cabeza.
6. Puedo estudiar mejor si puedo recrear los conceptos con objetos.
7. Necesito un descanso frecuente cuando estudio o trabajo.
8. Pienso mejor cuando tengo la libertad de moverme, estar sentado detrás de un escritorio no es para mí.
9. Tomo muchas notas de lo que leo y escucho.
10. Me ayuda mirar a la persona que está hablando. Me mantiene enfocado.
11. Se me dificulta entender lo que dice una persona si hay distractores alrededor.
12. Prefiero que alguien me diga como tengo que hacer la cosas que leer las instrucciones.
13. Prefiero escuchar una conferencia o una grabación a leer un libro.
14. Cuando no puedo pensar en una palabra específica, uso mis manos y llamo al objeto "la cosa o el coso".
15. Puedo seguir fácilmente a una persona que está hablando, aunque mi cabeza esté hacia abajo o me encuentre mirando por una ventana.
16. Me es más fácil hacer un trabajo en un lugar organizado y limpio.
17. Me resulta fácil entender mapas, tablas y gráficos.
18. Cuando comienzo un artículo o un libro, prefiero espiar la última página.
19. Recuerdo mejor lo que la gente dice que su aspecto.
20. Recuerdo mejor si estudio en voz alta con alguien.

Test Sistemas Representacionales.

Casi siempre: 5. Frecuentemente: 4. A veces: 3. Rara vez: 2. Nunca: 1

- 21. Tomo notas, pero nunca vuelvo a leerlas.
- 22. Cuando estoy concentrado leyendo o escribiendo, la radio me molesta.
- 23. Me resulta difícil hacer imágenes en la cabeza.
- 24. Me resulta útil decir los compromisos que tengo en voz alta.
- 25. Mi cuaderno y mi escritorio pueden verse un desastre, sin embargo, sé exactamente dónde están las cosas.
- 26. Cuando estoy en un examen puedo ver la respuesta en la página del libro en cuestión.
- 27. No puedo recordar una broma lo suficiente para contarla de nuevo.
- 28. Al aprender algo nuevo, prefiero escuchar la información, luego leer y luego hacerlo.
- 29. Me gusta terminar un compromiso antes de comenzar otro.
- 30. Uso mis dedos para contar y muevo los labios cuando leo.
- 31. No me gusta releer mi trabajo.
- 32. Cuando estoy intentando de recordar algo nuevo, ejm: Nro. Telefónico, me ayuda formarme una imagen mental para lograrlo.

- 33. Para obtener una nota extra, prefiero grabar un informe a escribirlo.
- 34. Fantaseo en clase o en el trabajo.
- 35. Para obtener una nota extra, prefiero crear un proyecto a escribir un informe.
- 36. Cuando tengo una gran idea, debo escribirla inmediatamente, o la olvido con facilidad.

1.	2	4
5	3	6
9	12.	7
10	13.	8
11.	15.	14
16.	19.	18
17.	20	21.
22	23	25
26	24	30
27	28	31.
32	29	34
36	33	35
.	.	.
V	A	K
%	%	%

Para sacar el porcentaje:
 X = La suma de cada columna
 Y = El total de las 3 columnas

$$\frac{X*100}{Y} = \%$$

Total
100%



Muchas gracias

“Sé lo suficientemente fuerte para estar solo; lo suficientemente inteligente como para saber cuándo necesitas ayuda.; y lo suficientemente valiente para pedirla”.



Aprendizaje y PNL

Juan Esteban Peláez Gómez
@drjuanespelaez

¿Cómo aprendemos?

- Aprendes según como percibes el mundo.
- Tienes habilidades en todos los sistemas representacionales, pero generalmente hay uno o dos que destacan más.
- Todos los sistemas representacionales se pueden potenciar para sacarle el máximo provecho.





Sistema representacional: visual

- Capacidad de abstracción que se relaciona directamente con la capacidad de visualizar y planificar.
- Aprenden mejor leyendo o viendo la información representada de alguna forma.
- Prefieren lecturas con descripciones para poder recrear la escena con muchos detalles.
- Aprenden observando demostraciones y procedimientos.
- En exposiciones orales les beneficia tomar nota.
- Piensan en imágenes.
- Tienen buena ortografía.
- Contar historias con imágenes les ayuda a memorizar



Sistema representacional: auditivo

- Aprenden de forma secuencial y ordenada.
- Aprenden mejor si oyen las explicaciones, y si pueden hablar y explicar la información a otros.
- Si olvidan una palabra no pueden continuar.
- Destacan en idiomas, música, entrevistando y con lo social (son buenos escuchando).
- Destacan en los debates, mesas redondas y dictando conferencias.
- Les favorece al aprendizaje escuchar audiolibros, escribir al dictado o leer en voz alta.
- Les gusta estudiar con música, y pueden recordar datos y personas con ella.

Sistema representacional: kinestésico

- Asocian la información a sensaciones y a movimientos del cuerpo.
- Aprenden más lentamente, pero es un aprendizaje más profundo.
- Destacan en los trabajos de campo, en dinámicas o talleres, donde pueden sentir lo que hacen, aprenden haciendo.
- Les favorece el aprendizaje representar sonidos mediante posturas o gestos, manejar objetos y hacer demostraciones.
- Puede ser muy útil escribir acerca de lo que se siente ante las cosas.

Muchas gracias

“La definición de locura es realizar lo mismo una y otra vez, esperando resultados diferentes”.



Crea tu plan de acción

Juan Esteban Peláez Gómez
@drjuanespelaez



Planifica tu estudio

1. ¿Cuánto tiempo te demoras estudiando un solo tema?
2. ¿Tienes un horario fijo de trabajo o trabajas por cuadro de turnos?
3. ¿Cuánto tiempo tienes disponible o puedes dedicar a tu estudio diariamente?
4. ¿Cuántos temas crees que puedes estudiar en una semana?
5. Organiza tu estudio en un calendario, agenda o planificador.

Ejemplo de horario fijo

Lunes: Consulta	Martes: Consulta	Miércoles: Consulta	Jueves: Consulta	Viernes: Consulta	Sábado: $\frac{1}{2}$ consulta	Domingo: Descanso
4	4	4	4	4	6	LIBRE



Ejemplo de cuadro de turnos

Lunes: Corrido 1	Martes: Noche 4	Miércoles: Posturno 6	Jueves: Noche 4	Viernes: Posturno 6	Sábado: Descanso 8	Domingo: Descanso LIBRE
------------------------	-----------------------	-----------------------------	-----------------------	---------------------------	--------------------------	-------------------------------



Algunas recomendaciones

- Descansa por lo menos un día de la semana.
- Recibe una recompensa por cada semana cumplida; la recompensa mayor será pasar a la especialización.
- Evalúa la primera semana y analiza si cumpliste, si tienes tiempo de sobra o si te estás exigiendo demasiado.
- Organiza tu cronograma mes a mes de acuerdo a tu cuadro de turnos u horarios de trabajo.
- Optimiza el tiempo evitando releer, hacer muchos resúmenes innecesarios. Aprovecha los videos al máximo.
- Participa a tu familia del proceso y hazle saber tus horarios de estudio.



¿Qué has aprendido hasta ahora?

- Hiciste una evaluación de los aspectos más relevantes de tu vida y definiste algunas acciones para mejorar en cada uno de ellos.
- Planteaste un objetivo de forma adecuada para mantenerte motivado en este proceso de preparación.
- Conoces el sistema representacional que predomina en ti y cómo utilizarlo para optimizar tu aprendizaje.
- Estás definiendo un plan de acción.
- Ahora es momento de empezar este camino de estudio y preparación por ese sueño.





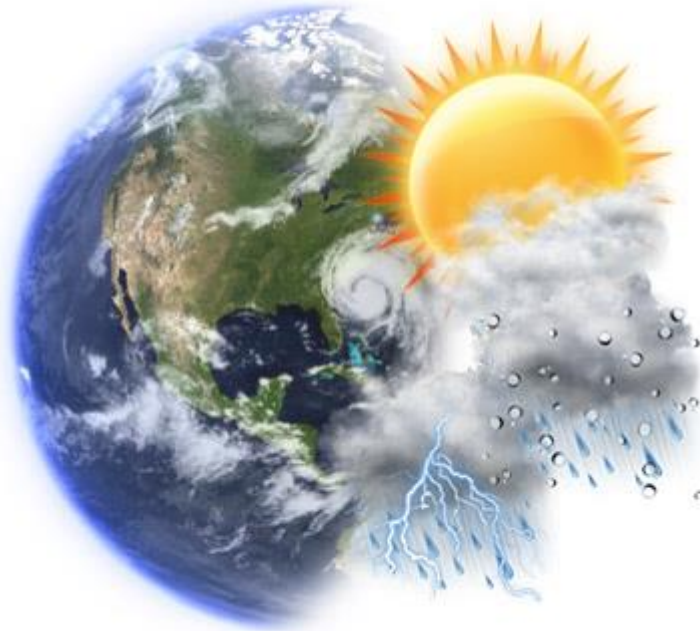
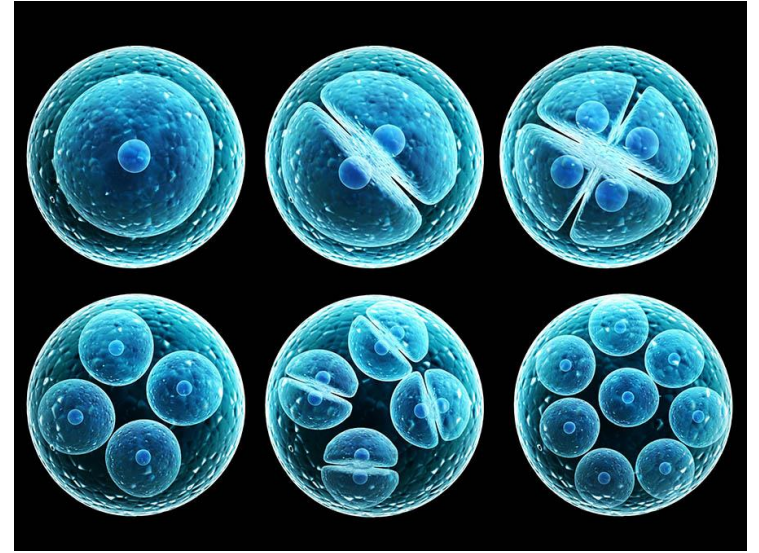
Muchas gracias

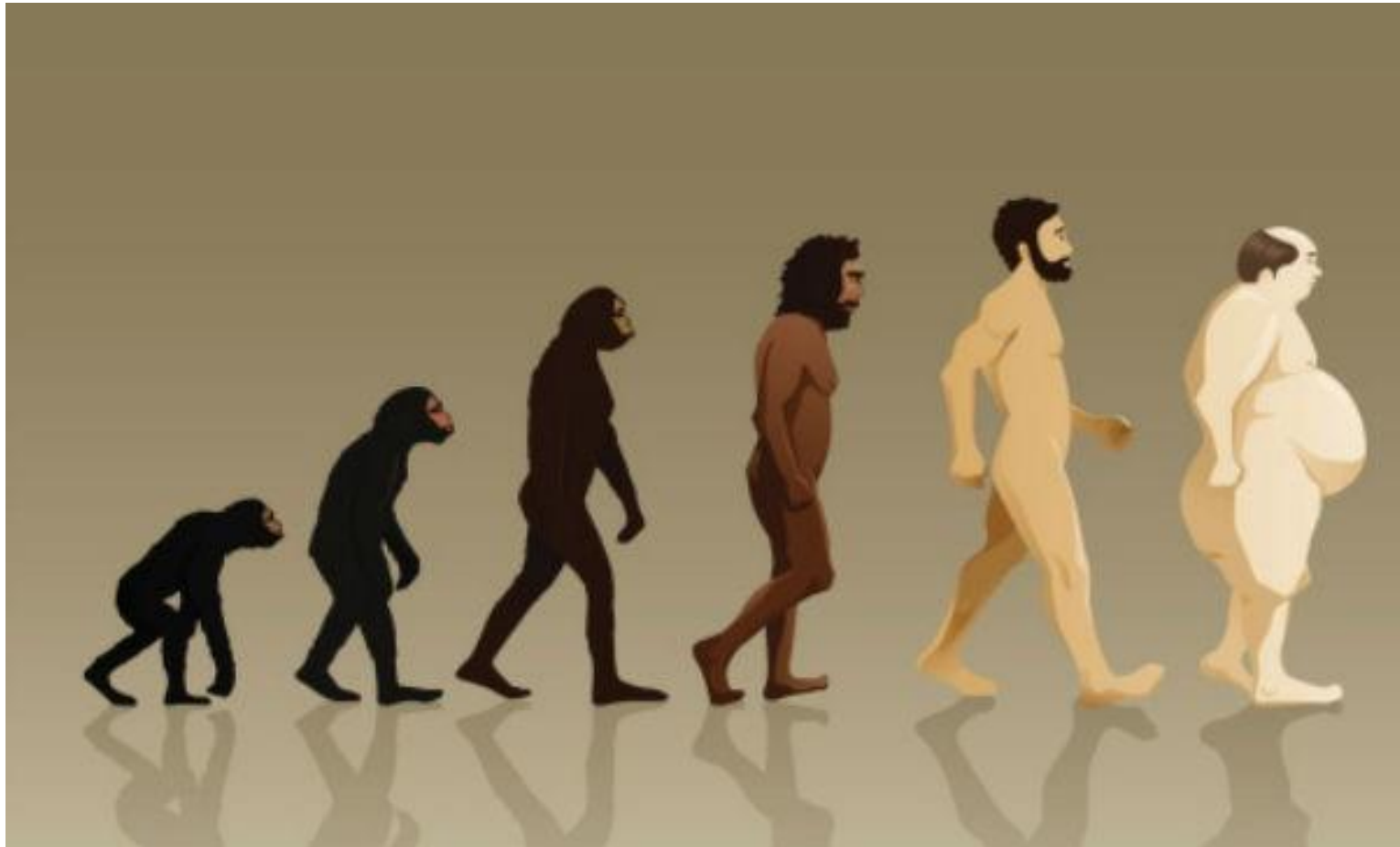
“Disfruta del proceso, así sentirás la satisfacción independientemente del resultado”.

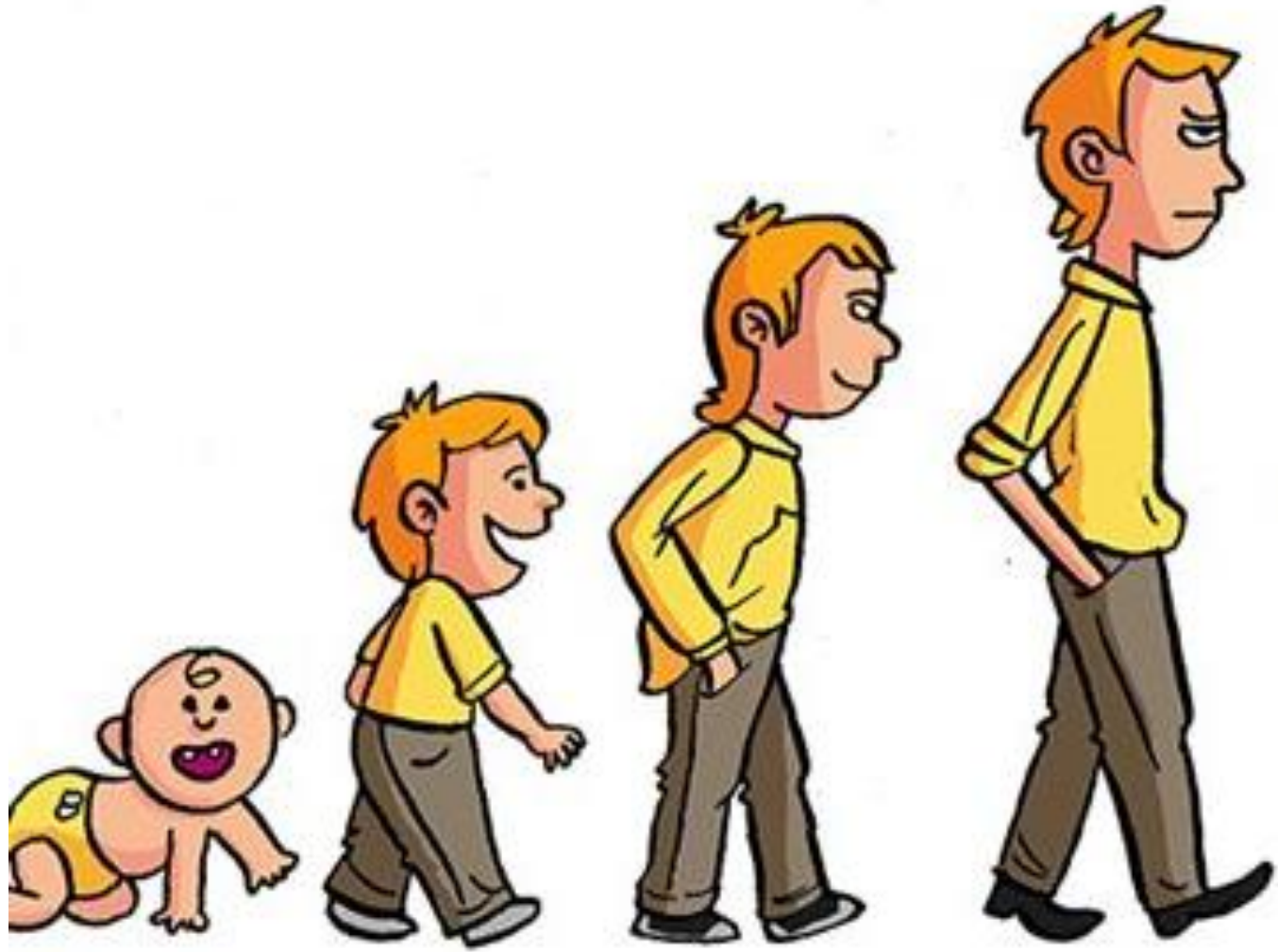


Cómo afrontar el cambio

Juan Esteban Peláez Gómez



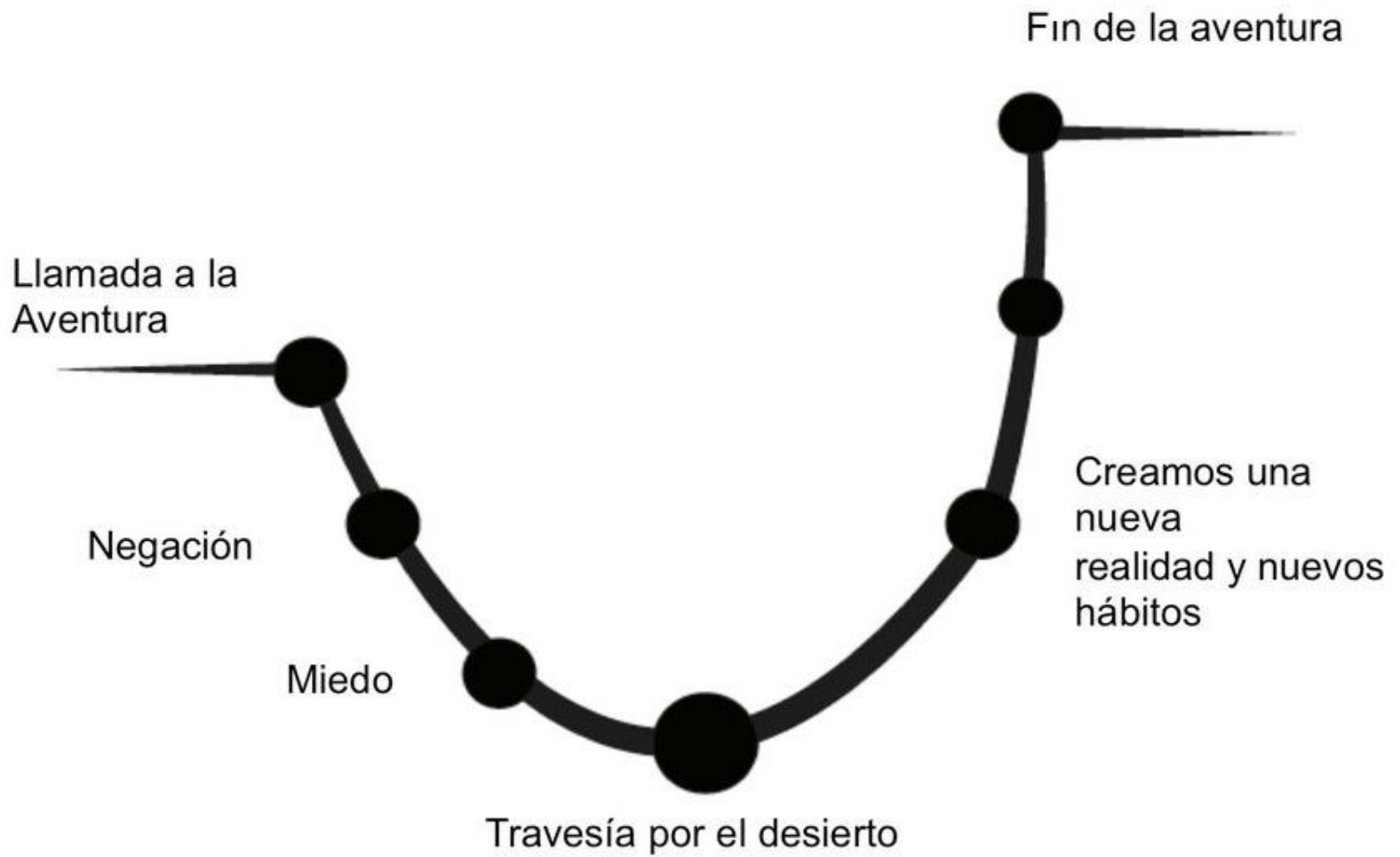






**¿Por qué nos cuesta
tanto asumir los
cambios?**







Llamada del cielo



Llamada del trueno







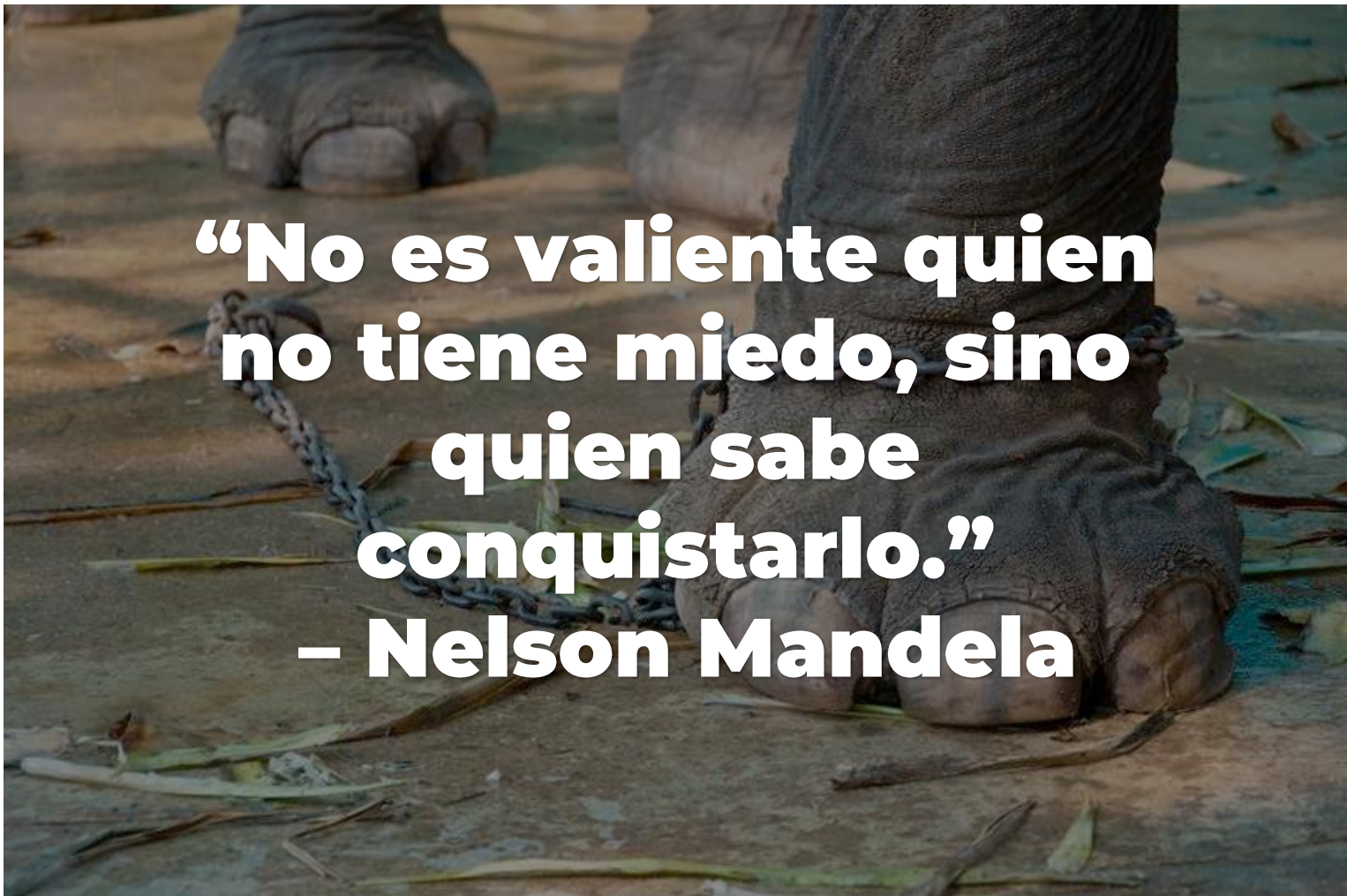




Cinco claves para acelerar la curva

- 1. Soñar.**
- 2. Pasión.**
- 3. Aprender.**
- 4. Trabajar en equipo.**
- 5. Compromiso y valores.**





**“No es valiente quien
no tiene miedo, sino
quien sabe
conquistarlo.”
– Nelson Mandela**



Muchas gracias

Tomado de “Cómo afrontar los cambios | Pilar Jericó | TEDxGranVia”



Y... ¿en qué te quieres especializar?

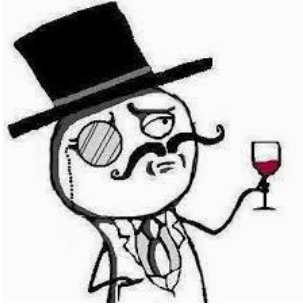
Juan Esteban Peláez Gómez
@drjuanespelaez

Algunos comentarios...



- “¿Vas a ser cirujano como tu papá?”
- “¿Por qué no estudias la dermatología? Trabajan poquito y les va muy bien”.
- “Si quieres que te vaya bien, te tienes que especializar”.
- “Los pediatras ganan poquito, por qué no estudias cirugía plástica”.
- “Estás estudiando medicina... ¿en qué te quieres especializar?”
- “Fisiatría tiene un corte bajito, preséntate a esa...”
- “A patología casi nadie se presenta, seguro a esa si pasas...”

¿Para qué me quiero especializar?



- Seguir una pasión.
- Adquirir conocimiento.
- Investigación.
- Estatus social.
- Calidad de vida.



Aspectos a tener en cuenta al momento de elegir una especialidad

Qué tipo de especialista



- General: Medicina interna, Pediatría, Ginecología y obstetricia, Psiquiatría, Cirugía general.
- Especializado: Ortopedia, Oftalmología, Dermatología, Otorrinolaringología, Urología, Cirugía plástica, etc.
- De apoyo: Anestesiología, Radiología, Patología, Medicina física, Urgencias, etc.

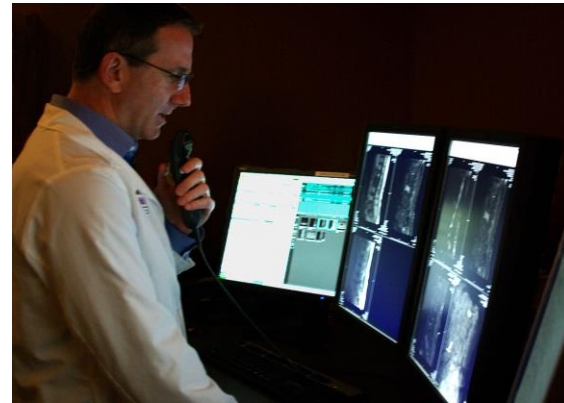
Contenido intelectual

- ¿Qué te apasiona?
- ¿Cuáles son las áreas que más te gustan?
- ¿Te gustan las relaciones interpersonales?
- ¿Prefieres actuar rápidamente o analizar con detenimiento?



Interacción con el paciente

- Interactuar con el paciente.
- Contacto con el paciente.
- Conocer la historia clínica y evaluar exámenes, sin interactuar ni tocar al paciente.



Tipo de pacientes

- Siempre va a existir algo de interacción, con qué tipo de paciente lo vas a hacer.
- Niños enfermos, padres angustiados, mujeres embarazadas, pacientes enojados sin una real emergencia, pacientes terminales, etc.



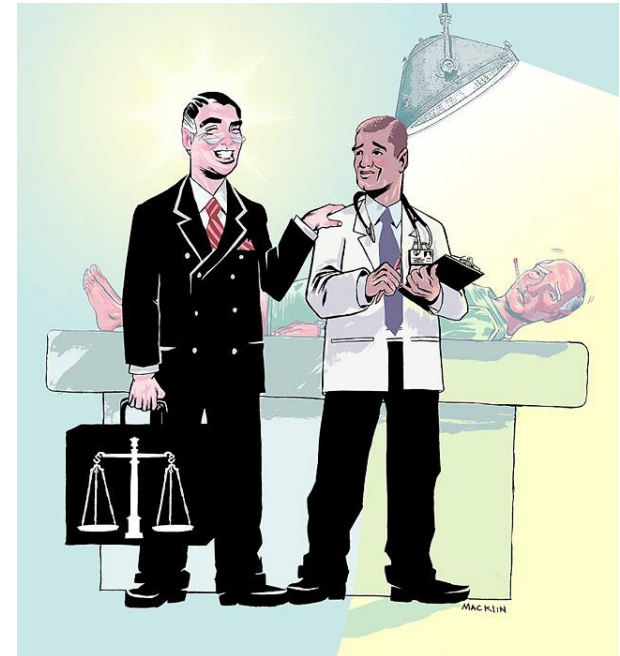
Prestigio, estatus y expectativa social

- Que sea tu propia decisión.
- No dejes que la opinión de otros te afecte.
- El prestigio, estatus y la aceptación social se puede lograr siendo médico general, simplemente tienes que disfrutar lo que haces.



Calidad de vida

- Turnos.
- Disponibilidades.
- Tiempo con la familia.
- Trato por parte de los pacientes.
- Remuneración.
- Demandas.



Tiempo de especialización

- 3 años.
- 4 años.
- 5 años.
- Hasta dónde quieres llegar:
¿En qué te quieres subespecializar?



Dificultades para pasar a la residencia



- Universidades con “rosca”.
- Poca oferta y alta demanda.
- Tipo de examen de admisión.
- Entrevista.
- Costos de la preparación.

Ingresos económicos y oportunidades de trabajo

- ¿Cuánto se gana un especialista en Colombia?
- ¿Sí se necesitan más especialistas?
- ¿Sí hay trabajo para tanta gente?



Algunos pasos que puedes seguir





1. Descarta las opciones que definitivamente no te gustan.
2. Haz una preselección de las que más te gustan y trata de quedar entre 2 o 3 opciones.
3. Realiza un cuadro analizando los Pros y Contras de cada una de ellas y compara.
4. Si aún así no tomas una decisión, trata de quedar solamente entre dos opciones. En una moneda pones Cara: opción 1 y sello: opción 2, y lanza la moneda al aire y si hay algún lado que desees que caiga la moneda, esa es la opción que debes elegir, sin importar cuál sea el lado que muestre al caer.



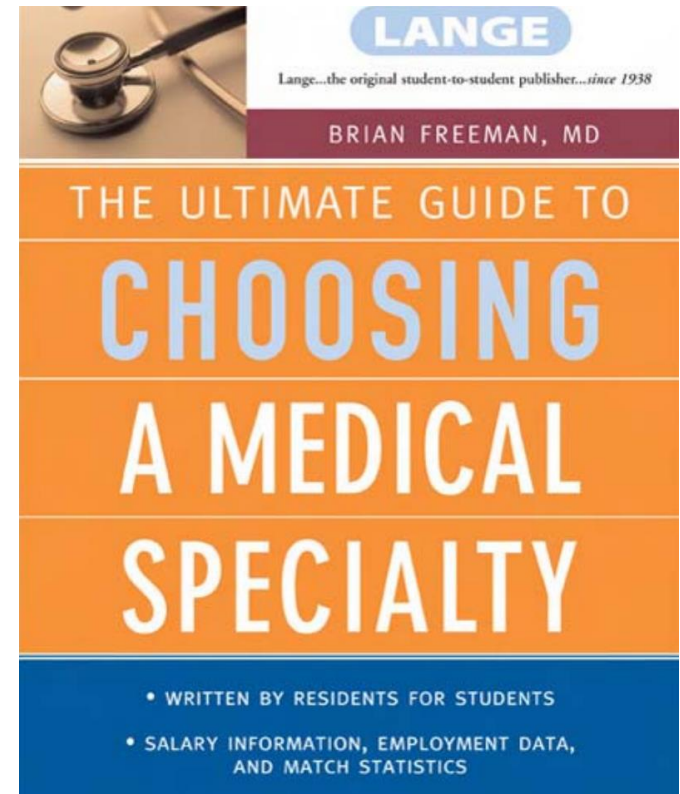
En resumen

- Aclara contigo mismo si de verdad te quieres especializar.
- Enfócate en la vida que tienes y en la vida que deseas: ¿la especialización te va a ayudar a lograrlo?
- Analiza las variables.
- Sigue tu pasión, enfócate, decídete y anímate.
- El camino puede ser tan feliz o tan sufrido como tú lo desees.

Bibliografía recomendada

1

**CHOOSING A
SPECIALTY: THE MOST
DIFFICULT DECISION
OF YOUR CAREER**





Muchas gracias

“Siempre da el máximo en cada oportunidad,
nunca sabes cuál será la última”.



Optimiza tu estudio, mejora tus resultados

Juan Esteban Peláez Gómez
@drjuanespelaez

Objetivos

- Conozco las principales técnicas de estudio, las aplico a mi proceso de formación y logro excelentes resultados.
- Reconozco cuáles son las mejores técnicas que se adaptan a mi forma de percibir el mundo a través de los sentidos.
- Aprendo que la motivación es un factor elemental en el proceso de formación y aprendo herramientas para automotivarme constantemente.

¿Qué es la PNL?

- La Programación Neurolingüística es un conjunto de herramientas que permiten cambiar la forma en la que percibimos el mundo para adaptarnos al entorno y sacar el máximo potencial en nosotros.

Una forma de entender la PNL



¿Cómo percibimos el mundo?

- Todas las distinciones que los seres humanos son capaces de hacer en relación con su medio ambiente o su comportamiento pueden ser útilmente representadas a través de lo visual, lo auditivo, lo kinestésico, lo olfativo, lo gustativo, es decir los sentidos.



Sistemas representacionales

- Permiten codificar, organizar, almacenar y atribuir un significado a la experiencia de los sentidos asociado al lenguaje, para obtener el mejor desempeño de nuestras vidas.



Visual



Auditivo



Kinestésico

Un ejemplo





Motivación para el estudio

Tipos de motivación

- Extrínseca
- Intrínseca:
 - ✓ Conocer: el hecho de aprender o conocer algo nuevo.
 - ✓ Logro: obtener un resultado.
 - ✓ Estimulación: se disfruta el proceso.

Nuestras creencias

- ¿Qué es una creencia?
- ¿Cómo se forma una creencia?
- ¿Cómo puedo cambiar una creencia?

Creencias frente al estudio: – Ese tema es muy difícil – Pasar a la especialización es muy difícil – Soy muy malo para esto – Los que pasan son muy inteligentes, yo no soy tan inteligente y por eso no he pasado.

¿Cuál otra creencia se te ocurre?

Cambio de creencias

- ¿Recuerdas algún momento de tu vida, alguna materia o actividad en la que te haya ido muy bien?
- ¿Recuerdas alguna materia que te haya parecido muy fácil?
- ¿Sabes para qué eres bueno?
- ¿Los demás en qué dicen que soy bueno?

Nuevas creencias frente al estudio:

- Soy capaz de entender todos los temas.
- Es posible pasar a la especialización.
- Soy muy bueno en esto.
- A mí me va muy bien en todo.



Importancia de plantear metas

- Diriges tus pensamientos.
- Diriges tus acciones.
- Mides el proceso y tomas acciones antes de que sea demasiado tarde.
- Tu mente trabaja inconscientemente en lograrlo.
- Evalúas los resultados.
- Obtienes recompensas.

Algunos tips

- Descansa por lo menos 1 día de la semana.
- Recibe una recompensa por cada semana cumplida; la recompensa mayor será pasar.
- Organiza tu cronograma mes a mes de acuerdo a tu cuadro de turnos.
- Optimiza el tiempo, recuerda que mientras más temas, más oportunidades.



Visualiza tu resultado

Cómo





Recuerda tu para qué



Pide ayuda, aprovecha la ayuda

- Asesorías de PNL para manejo de ansiedad, del tiempo, motivación, empoderamiento, etc.
- Asesorías de psicología para entrevistas efectivas y revisión de tu hoja de vida.

Muchas gracias

“La disciplina, tarde o temprano, vencerá a la inteligencia”.

Yokoi Kenji Díaz