



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA

AUMENTAR LA AUTOESTIMA A TRAVÉS DE LA
PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

T E S I S I N A

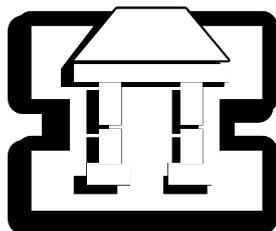
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A

:

MAURA SUSANA ROMERO FONSECA

COMISIÓN DICTAMINADORA:

MTRA. MARÍA ANTONIETA DORANTES GOMEZ
MTRA. MARGARITA MARTÍNEZ RIVERA
LIC. JORGE GUERRA GARCÍA



LOS REYES IZTACALA, EDO. DE MÉXICO

2006



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

Le agradezco a dios y a la vida, por haberme dado la oportunidad de llegar hasta este momento cumbre, y llegar sentirme feliz y satisfecha, por el logro alcanzado.

A mis padres:

*Por ser ellos, quienes lograron, la magia de crear un ser maravilloso que soy “ yo”
A mi madre quién fue la que sembró la semilla del conocimiento, semilla que tal vez
tardo en abrir, pero al fin dio frutos. Gracias hasta donde estén.*

A Joel mi esposo:

*Quién me ha acompañado durante, este trayecto de vida, está vida que parece un
parque de diversiones, donde todos deseamos entrar a divertirnos , en la que
logramos experimentar una serie de emociones y sentimientos, donde sorteamos una
seria de obstáculos que cuando se logran te sientes satisfecho, y que en ocasiones
deseamos parar , pero en el fondo queremos continuar. Por que sabes que no estas sólo
en este lugar,A ti por ser mi compañero, te agradezco todo tú apoyo, amor y compañía.*

A mis hijas Brenda y Jacqueline:

*Quienes fueron y han sido la fuente de inspiración, en la vida ,por ser, quienes me
han motivado para realizar todo en ella , sobre todo con esté trabajo, que será como
un legado, para ustedes. Con el deseo enorme, de que lo conozcan y lo lleven a la
práctica, Gracias hijas.*

A mi nieta Jiliy. Y a los que algún día llegarán:

*Por ser ella la fuente fresca, que me da alegría, fe y animo para continuar en la vida,
que me impulsa a seguir buscando, los caminos del conocimiento, la felicidad y paz
que todo ser humano desea encontrar.*

A mis hermanos:

*Ernestina, Rubén, y Agustín, quienes creyeron y confiaron en mi, quienes han tenido
la paciencia de poder esperar para ver estos frutos , a mis sobrinos que al igual que
mis hermanos, han esperado este momento, para conocer este trabajo. Les agradezco
su espera.*

A la maestra Toñita:

A quién, considero como un ángel que apareció, en los momentos más difíciles de mi vida, y quien me ha guiado en el camino del auto conocimiento y crecimiento profesional, haciendo más fácil, este paso, por la vida. “Gracias Toñita” por ser mi maestra y guía

A los profesores Margarita y Jorge:

Por darme su conocimiento y tiempo, por mostrar que aun quedan verdaderos maestros que comparten su sabiduría, experiencia y honestidad. “Gracias Maestros “

A mis amigos y amigas:

Quienes me han acompañado y confiado en mi, quien con su presencia me han dado la confianza y seguridad, de que “sí se puede”. A todos ustedes que quiero y admiro, Por que cada uno me ha dado lo mejor de sí. “Gracias a toda la porra”.

A mis enemigos:

Pues gracias a que ellos señalaron mis errores, pude notarlos. Es lo que trato de corregir, son los que de una forma indirecta me hicieron ver; el lado imperfecto de mi ser, que yo no conocía y que de alguna forma tengo que cambiar, para poder seguir perfeccionando la sabiduría interna. Gracias.

La niña que fui llora en el camino, la abandone allí cuando llegue a ser la que soy. Pero hoy, viendo que no soy nada, quiero buscar quién fui, donde se quedo.

Nayma Burdman

ÍNDICE

	Pág.
Introducción	5
Capítulo 1. Autoestima	11
1.1 Antecedentes	11
1.2 Definición de autoestima	13
1.3 Autoestima Baja	22
1.4 Autoestima Sana	29
Capítulo 2. Desarrollo de la Autoestima	36
2.1 La autoestima en los niños	36
2.2 La autoestima en los adolescentes	48
2.3 La autoestima en la edad adulta	58
2.4 La tercera edad	70
Capítulo 3. Programación Neurolingüística	76
3.1 Antecedentes	76
3.2 Los Fundamentos de la PNL	82
3.3 Las herramientas de la PNL	91
Capítulo 4. Autoestima y PNL	121
Capitulo 5. El uso de Programación Neurolingüística para aumentar la Autoestima	143
Conclusiones	152
Bibliografía	156

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo se muestra la investigación teórica, basada en el estudio de los conceptos y teorías de autoestima y programación neurolingüística, con el propósito de aumentar la autoestima.

Esto es debido a que desde los orígenes de la humanidad, el hombre se ha cuestionado, ¿por qué han existido personas muy valiosas, con gran reconocimiento debido a sus talentos, habilidades físicas y sociales?, y el ¿por qué sin embargo han existido otras personas que a pesar de poseer grandes talentos, grandes cualidades, ser inteligentes y poseer un buen atractivo, no han podido ser valoradas, ni reconocidas por ellas mismas, ni por la sociedad que las rodea?.

Esta pregunta ha inducido a los grandes filósofos, médicos y psicólogos de todos los tiempos, a investigar y tratar de explicar el comportamiento del ser humano a partir de la pregunta filosófica del ¿quién soy yo?, en el sentido de identidad, que posteriormente se le dio el nombre de *auto concepto*, Williams James (1910) la define como “la evaluación crítica de la persona hacia ella misma”, este concepto ha evolucionado, hasta llegar a lo que conocemos como autoestima.

Primero es necesario abordar el concepto de autoestima, definiéndola como la necesidad básica que tiene el ser humano de expresar sus sentimientos y pensamientos internos, que se manifiestan a través del comportamiento externo. Es la confianza en si mismo, es la capacidad de pensar y afrontar los desafíos de la vida, es el sentimiento de ser dignos y merecedores de respeto y afecto, es gozar el fruto de nuestro trabajo, basada en la auto eficacia y auto dignidad Branden (1993)

Murk (1998) define a la autoestima como, “El estatus vital de competencia y de merecimiento de un individuo, para hacer frente a la vida a lo largo del tiempo”; es decir es la autosatisfacción de lo que se logra en la vida.

La autoestima es estar conciente de lo que somos capaces de hacer, siendo competentes para enfrentarnos a los desafíos de la vida, saber que somos merecedores de la felicidad, es una necesidad básica del ser humano (Branden 1998).

Por lo que en este trabajo, se hace una diferenciación de autoestima baja y autoestima sana; dando indicadores de una y de otra para definirlos y detectarlos correctamente. La autoestima baja, es cuando las personas se obstaculizan, debido a los valores y creencias que conciben desde la infancia o durante sus etapas de vida, las cuales marcan la vida de la persona, por no haberlas superado durante el trayecto de vida, generando, pensamientos, sentimientos y actitudes negativas que se reflejan en su lenguaje y comportamiento, esto se manifiesta en la persona y a su vez hace posible que lo perciben los demás provocando el rechazo hacia él, sintiéndose rechazado y menospreciado por los otros.

Estos pensamientos negativos les provocan rabia, angustia, ansiedad, inseguridad temor, incompetencia, dependencia, se sienten indignos de ser amados, tienen una constante idea de auto afirmación negativa con una constante insatisfacción hacia ellos mismos con una frustración e infelicidad, por no poder disfrutar ni hallar una fuente de satisfacción en su existencia, reflejándose como personas frustradas y fracasadas ante el mundo.

La autoestima sana, es la búsqueda eterna del hombre hacia el encuentro consigo mismo, es la felicidad. Que se llega a proporcionar el mismo, así como su aceptación en el mundo donde vive, la aceptación de ser quien es, es el amor hacia él, es un acto de respeto para con él, es sentirse satisfecho por los

logros un su vida es el sentimiento de competencia que lo hace digno de vivir, es lo que le va a dar calidad y sentido a su vida.

Otro punto importante es describir las diferentes etapas del ser humano. Ya que desde la niñez se va formando la autoestima, impulsada por el núcleo familiar, posteriormente por el medio ambiente que los rodea como es la escuela y vecinos, en donde el exterioriza sentimientos y pensamientos en forma agresiva, sumisa o sana. Según sea estimulado.

En la adolescencia, se define la autoestima de acuerdo al nivel de competencia y adaptabilidad que obtiene a través de nuevas experiencias.

En la edad adulta, la autoestima está relacionada con el nivel de competencia, responsabilidad y eficiencia que tiene el adulto para cubrir sus necesidades; así como enfrentarse a lo retos que le plantea la vida. (Formar un hogar, tener una carrera y tener una vida social).

La tercera edad o senectud, la autoestima estará dada por la capacidad de adaptabilidad del ser humano ante sus limitaciones físicas y la renuncia a su vida activa los que le llevará a fortalecer o devaluar su autoestima.

Observando que la autoestima se transforma en una forma peculiar en cada etapa de vida de los seres humanos, pues en cada una de ellas se originan cambios según sus necesidades de aceptación y adaptabilidad.

Se elige a la programación neurolingüística por ser una técnica que nos ofrece cambios a corto plazo, al programar o reprogramar nuestros pensamientos, sentimientos, creencias, emociones y valores que afectan la autoestima.

La Programación Neurolingüística (PNL) y los iniciadores de está, nos proponen con fundamentos teóricos, principios y/o presuposiciones, metodología, técnicas y herramientas, que se pueden utilizar para realizar los

cambios, en el comportamiento humano con la finalidad de favorecer la autoestima. Se define la PNL como un proceso neurológico relacionado con procesos de pensamiento, reacciones fisiológicas frente a las ideas y acontecimientos, tomada en cuenta la lingüística pues es la forma de ordenar el pensamiento y conductas para comunicarnos con nosotros mismos y con los demás. La programación se refiere a la manera en que podemos escoger y organizar nuestras ideas y acciones a fin de producir resultados Blander y Grinder (1976).

La programación Neurolingüística es el estudio de la experiencia subjetiva que utiliza las habilidades de comunicación observación y conceptualización, para entender la estructura y funcionamiento de la realidad personal como única. Utiliza el modelaje para identificar patrones de excelencia en un individuo, así poder transferirlo al otro que desea hacer el cambio. El modelaje y el uso creativo de entender como funciona la mente, esto ha permitido a la PNL, desarrollar patrones eficientes de cambio emocional y conductual. Lozier (1975).

Por lo cual al integrar la autoestima y la programación neurolingüística en sus conceptos, procesos y técnicas; facilita el camino del cambio personal para llegar al aumento de habilidades y de herramientas que puedan generar una buena autoestima.

Dado a que la PNL nos ayuda a gestionar nuevos pensamientos y sensaciones, para poder lograr un control de nuestras propias emociones, desarrollando la capacidad de conectar nuestra mente consciente con el inconsciente, para así aprovechar nuestro verdadero potencial, que es lo que nos hace valiosos como seres humanos.

La toma de conciencia de nuestra verdadera valía es la clave de nuestra autoestima positiva a través de los conceptos de aceptación que tenemos de nosotros mismos, el éxito es el reflejo de nuestra propia aceptación hacia el mundo externo.

Por lo que es necesario describir algunas técnicas de la PNL que pueden ayudar a transformar nuestra autoestima y crear herramientas para poder llegar a ser mejores, así como el llegar a sentirnos satisfechos y lograr el éxito personal en la vida.

En base a lo anterior y como el objetivo de este trabajo es el "*Aumentar la autoestima a través de la programación neurolingüística*". Se aborda en el primer capítulo los antecedentes del concepto de autoestima, concepto que surge en los años 60's cuando se desarrolla la psicología humanista conocida como la tercera fuerza. Siguiendo la evolución de los diferentes marcos teóricos, se define también el concepto de autoestima sana y autoestima baja.

En el segundo capítulo se realiza el estudio del desarrollo de la autoestima en las diferentes etapas de vida (niñez, adolescencia, adultez y senectud), así como los indicadores de autoestima que caracterizan a cada una de estas.

En el tercer capítulo se define el concepto de PNL, los orígenes de esta técnica sus iniciadores, así como las aportaciones que han hecho sus seguidores, sus fundamentos, presuposiciones, las herramienta, sus métodos y técnicas que la soportan.

En el cuarto capítulo se establece una compenetración, entre autoestima y programación neurolingüística, basada en la identificación de los factores que influyen en la autoestima. Como son el sistema de creencias, los pensamientos, sentimientos y valores, la influencia que han tenido los logros y los fracasos en la vida de los seres humanos. La forma en la que la PNL, puede realizar el cambio; partiendo de la identificación de los factores que

influyen en ella, con la finalidad hacer una reprogramación de ellos. Apoyados en las presuposiciones así como en una serie de herramientas y técnicas propuestas por la programación neurolingüística.

En el quinto y último capítulo se exponen una serie de métodos que utiliza la PNL para realizar cambios que puedan aumentar la autoestima del ser humano.

RESUMEN

La presente investigación teórica se centra en el estudio de los conceptos y teorías de la autoestima así como de la Programación Neurolingüística. Para diseñar una propuesta de cómo aumentar la autoestima a través de la programación neurolingüística (PNL).

Se considera la autoestima como la necesidad básica del ser humano, por ser la capacidad que tiene la persona de evaluarse, basándose en su propia percepción, en su auto conocimiento, auto concepto, auto aceptación, auto evaluación, auto respeto, es el hecho de saber como se siente, si es competente, eficiente y congruente, consigo mismo, si se siente satisfecho o no, si esta adaptado o realizado en la vida.

Describiendo y diferenciando la autoestima sana de la autoestima baja, señalando indicadores de las características de cada una de estas.

También se describe los factores que influyen en el desarrollo de la autoestima en las diferentes etapas del ser humano (niñez, adolescencia, edad adulta y tercera edad o senectud) y los factores sociales que influyen en este proceso, mostrando los indicadores que evalúan, la autoestima sana y autoestima baja en cada una de ellas.

Continuando con lo que es la Programación Neurolingüística, iniciada por autores como John Grinder, Richard Bandler, al igual que sus fundamentos teóricos, sus principios y/o presuposiciones, su metodología, técnicas y herramientas, que se utilizan para realizar los cambios.

Posteriormente se integran los conceptos de autoestima y programación neurolingüística, tanto en preceptos, procesos y técnicas, para facilitar el camino del cambio personal, como es el manejo de habilidades.

Por ultimo se describen algunas técnicas de la PNL que pueden ayudar a transformar la autoestima, con la finalidad de llegar a ser mejores, sentirse satisfechos y alcanzar el éxito personal en la vida.

Capítulo 1. Autoestima

*Lo que te hace feliz o desdichado no es el mundo ni las personas que te rodean, sino los pensamientos que albergas en tu mente .
Tan absurdo es buscar la felicidad en el mundo exterior a uno mismo, es como buscar un nido de águilas en el fondo del mar.*

1.1 Antecedentes

El estudio de la autoestima comenzó a tener auge en los años 60's cuando se desarrolló la psicología humanista la que se reconoció como "la tercera fuerza" (La primera fue el psicoanálisis, la segunda el conductismo). La psicología humanista fue introducida por los psicólogos y psiquiatras, como Goldstein, Erich Fromm, Fritz Perls, Charlotte, Bühler, Ruth Cohn y muchos otros, que traían ideas existencialistas, estaban interesados en vincular un espíritu pragmático, democrático y humanístico. Con la intencionalidad de abrir una vida existencial del hombre, con vistas a liberar su potencialidad y lograr su máxima realización.

Para Bühler (1960), las metas en la vida del ser humano, son la autorrealización y la satisfacción en la lucha por alcanzar sus metas, a través de la satisfacción de sus necesidades, creando una adaptación creativa y expresiva apoyada en el mismo orden interno.

Maslow (1954), afirma que en la comunidad del hombre sano, todo el mundo sería capaz de mejorar sus ideas espontáneas, habría poca hostilidad personal, existiría poco temor y por lo tanto habría confianza en sí mismos.

Carl Rogers (1963), señala que la psicología humanística conlleva a una visión del hombre como arquitecto responsable de sí mismo, subjetivamente independiente y de libre decisión.

Bugental (1964) formula los siguientes principios de la psicología humanista:

1. En su condición humana, el hombre es más que una suma de su comportamiento.
2. La existencia del ser humano se consume en el seno de las relaciones humanas.
3. El hombre vive en forma consiente (tiene la base de la comprensión de la experiencia humana).
4. El hombre está en situación de elegir y decidir, un ser humano no tiene que ser pasivo y espectador si no que puede tomar decisiones activas para variar su situación vital.
5. El ser humano vive orientado hacia una meta (objetivos y valores) que forman identidad (tienden a la excitación y tranquilidad).

La psicología humanista está abierta a otras orientaciones técnicas, como son: el yoga, meditación del zen, experiencias extra sensoriales, trabajo corporal, teatro, música, masajes y astrología, siempre se mantiene expectativa y susceptible al cambio.

Branden (1971), Smith (1967) y otros autores, comenzaron a dar auge a la corriente humanista de autoestima, que fue la panacea para el auto conocimiento del hombre. Ellos hacen énfasis en el auto-conocimiento, auto-respeto, auto-aceptación, el amor así mismos, auto-valía, la confianza en sí

mismos, el ser responsables de acuerdo a su autoestima, donde el ser no entra en conflicto ni con el mismo ni con el prójimo.

1.2 Definición de Autoestima

La autoestima, es una necesidad básica del ser humano, es una expresión del comportamiento, del pensamiento interno y externo, que tenemos todos los seres humanos, con ella mostramos la forma de cómo reaccionamos ante la vida, cuales son nuestros valores, cómo elegimos nuestro estilo de vida, cómo nos relacionamos con los demás, cómo fijamos nuestras propias metas y objetivos, cómo nos enfrentamos ante los desafíos, es todo aquello que nos conforma como seres humanos es decir quienes somos, cómo somos y que creemos que somos. La autoestima está relacionada con el éxito o fracaso de los individuos.

Cuando decimos que la autoestima es una necesidad del ser humano, es debido a que los seres humanos somos seres sociales, por lo que necesitamos sentirnos integrados a los demás o sentirnos satisfechos de los logros alcanzados, esto se evalúa por medio de nuestro comportamiento interno y externo. Los efectos de esto se pueden observar, en nuestro sentimiento de aceptación o de rechazo en el aspecto personal y/o aceptación social, que nos brindan en el ambiente donde nos desenvolvemos. La autoestima es darle un sentido a nuestra existencia creer en nosotros mismos, así como el sentirnos competentes para poder sobrevivir.

El origen del concepto de autoestima parte de la pregunta filosófica ¿quién soy yo? que posteriormente los psicólogos, le dieron a esta área del ser humano el nombre de, “*auto-concepto*” que es la evaluación crítica de la persona a sí misma Baldwin, (1987) y Holmes, (1978).

Williams James fue el primer psicólogo que le dio una forma clara a las bases del sentido de identidad. Este autor distingue la experiencia del auto-concepto como el conocedor del (YO), el auto concepto como el objeto de conocimiento (MI), como la suma de todo lo que él puede llamar como propio, el self al que denomina y comprende en tres elementos:

- AUTO-CONCEPTO ESPIRITUAL: Sentimientos y emociones, que son percibidas por las personas, pero que son subjetivas e internas.
- AUTO-CONCEPTO SOCIAL: Las opiniones que tienen los demás de él.
- AUTO-CONCEPTO MATERIAL: Los aspectos materiales que consideramos que forman parte de nosotros mismos.

James (1910) afirma que, *el auto-concepto* puede ser definido como la relación de diferentes actitudes, para lo cual propuso la siguiente fórmula:

$$\text{AUTOCONCEPTO} = \text{PRETENCION} / \text{ÉXITO}.$$

James también describe de que el hecho de que cada persona nazca en un posible contexto, con otros roles sociales o de factores de culturas diferentes, en familias y circunstancias influirían en él ser humano, por lo que él sugiere, que aumentando los éxitos, en las relaciones se fortalece la autoestima.

Cooley (1902), define *el "si mismo,"* como el sistema de ideas procedentes de la vida comunicativa, que la mente aprecia como suyo. Aporta la metáfora conocida como la del *"espejo"*, definiendo que la percepción de uno mismo, está determinada por la percepción o reacción de los demás. Es decir, el auto-concepto está influenciado por el concepto que los demás tienen de uno mismo. Su definición de auto concepto, lo describe en tres elementos

principales: la idea de nuestra apariencia, la de la otra persona y la imagen de su valoración de esta apariencia, la imagen de la valoración del otro es la que nos mueve el orgullo y la vergüenza. El defiende que el yo se *autoevalúa* o se conoce así mismo interiorizando al otro.

Mead (1953), considera que conocerse así mismo es el resultado de un proceso social del punto de vista, percepciones y actitudes que se desarrollan en función de cómo otros reaccionan ante la conducta de el sujeto; así el individuo comienza a interpretar el entorno como lo hacen los demás.

Mead (1954) modifica las idea de Cooley, el introduce el concepto del “otro generalizado” según el cual, el yo se conoce a sí mismo, interiorizando la imagen de sí mismo que le ofrece el otro. Para él la persona no sólo es una imagen, sino una construcción social y una estructura social.

El concepto de sí mismo, fue cambiando conforme se fueron haciendo estudios sociológicos, del comportamiento humano. Le fueron agregando conceptos y significados más amplios, para poder tener un concepto que pudiera aplicarse al yo soy o quién soy; así como también, la relación de la imagen y su interacción con su ambiente social, pues los seres humanos nos reflejamos mediante nuestro comportamiento con otros miembros de nuestra sociedad.

Conforme el ser humano se plantea y descubre sus potencialidades, sus sentimientos, y valores, obtiene mayor capacidad de aceptación; lo que induce a que se realicen estudios sobre el comportamiento del mismo, logrando hacer más amplio el concepto de auto-conocimiento.

Rosenberg (1965), define la autoestima como, la actitud positiva o negativa hacia un objeto particular a saber del “self”. Establece también que la actitud del propio merecimiento como persona es una variable central sobre una conducta, de tal forma que la presencia o ausencia de merecimiento, nos hace proclives a tener experiencias con conductas positivas y negativas.

Con estos autores vamos observando la evolución que ha tenido el concepto de autoestima, cómo se va conformando de acuerdo a la concepción y evaluación de cada uno de ellos, como manejan el concepto de ¿quien soy?, ¿como me perciben?, el merecimiento la actitudes positivas y negativas hacia uno mismo, y en como me desenvuelvo en las relaciones sociales. Cooley, Mead y Rosenberg basan la autoestima en las relación del si mismo en las relacione sociales.

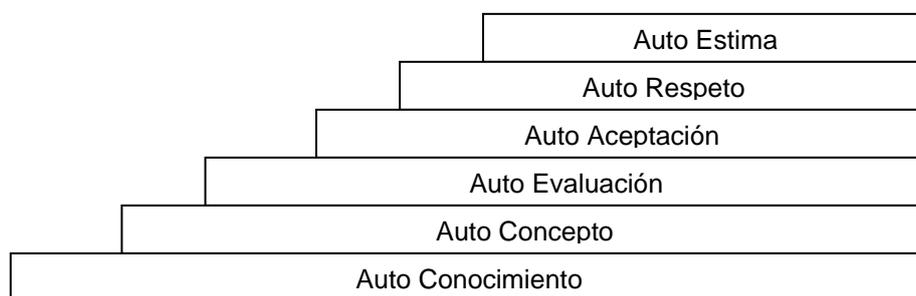
Whithe (1963) relaciona la autoestima con los conceptos de competencia y efectividad. Según él, la autoestima es la eficacia conduciendo al individuo a la sensación general de competencia. Esto representa la oportunidad de tener éxito o fracaso, así como el dominio de destrezas, que lo llevan a ser más competente para sobrevivir.

Nathaniel Branden (1969) fue el primero en definir la autoestima en términos de merecimiento y competencia, El ve a la autoestima como una necesidad básica, con la que debemos aprender, mediante el ejercicio de nuestras facultades más humanas como es la razón, la elección y la responsabilidad, Significa vivir racionalmente responder o actuar de manera coherente con nuestros valores fundamentales, son principios que aportan merecimiento y competencia lo que da lugar a la auto aceptación.

Waytley (1983) define a la autoestima como, el aprecio del valor del ser humano, Está basado en la internalización del amor espiritual, es la manera de cómo uno se siente ante los demás. Lo define como un sistema interno de creencias, es la expresión externa ante la vida. El valor y el respeto a sí mismo, es apreciar el valor e importancia de sí mismo, es tener el carácter para responder y actuar en forma responsable con los demás, manteniendo la confianza y satisfacción con uno mismo.

Posteriormente, Martorell (1986) expresa, que los individuos que poseen un buen concepto de sí mismos, tienden a aumentar el valor de su rendimiento, mientras los que tienen bajo auto concepto, tienden a subestimar los resultados.

Maslow (1988) en define a la autoestima con base en seis escalas o escalera que son las siguientes: ver (figura1).



(FIG 1) Escalera de autoestima de Maslow.

Citado en Autoestima clave del éxito personal. Dr. Rodríguez E. (1988.)

- **AUTO-CONOCIMIENTO:** Es conocer las partes que componen el yo, es decir las habilidades y necesidades que tiene un individuo de conocer por que actúa y cómo siente. Él las divide en dos clases descriptivas y evaluativas. La primera se refiere a características físicas, cómo somos de acuerdo a nuestra edad, sexo, profesión, rol social, modos de comportamiento lazos sociales. Lo evaluativo se refiere al aprecio o valoración, que le damos a cada una de las características descritas.
- **AUTO-CONCEPTO:** Se refiere a las creencias y percepciones, las cuales se manifiestan en nuestra conducta, son de tipo multidimensional ya que son de tipo académico (sentirse o no inteligente), de tipo social (tímida, amigable), de tipo emocional (sensible romántica voluble cariñosa etcétera.) y de tipo físico (alta, gorda, blanca morena.etcetera.)

- **AUTO-EVALUACIÓN:** Refleja la capacidad interna de evaluar eventos y situaciones como buenas, satisfactorias o desagradables, si nos hace sentir bien, si nos permite crecer o si por el contrario no lo son, si nos hace sentir aceptados o devaluados.
- **AUTO-ACEPTACIÓN:** Es el admitir y reconocer todas las partes de sí mismos, es el aprecio por nuestro propio valer.
- **AUTO-RESPECTO:** Es entender y satisfacer nuestras propias necesidades valores, es expresar y manejar de forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse.
- **AUTOESTIMA:** Es la síntesis de todos los niveles anteriormente mencionados, es cuando la persona se conoce, es estar conciente de sus cambios, cuando crea su propia escala de valores, desarrolla sus capacidades, es aceptarse así mismo, es elevar su autoestima.

Como se puede observar, el concepto de autoestima va abarcando mayor número de conceptos, para poder describir el comportamiento del ser humano para sí mismo y para con los demás, se refiere el sentirse o no satisfecho o competente para adaptarse a una vida social activa teniendo el compromiso consigo mismo de acuerdo a sus percepciones, valores y creencias.

Nathaniel Branden (1993) define a la autoestima como, la confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos de la vida. Así como la confianza de ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos. El especifica que la autoestima tiene dos aspectos interrelacionados que son:

- **AUTOEFICACIA:** La confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad de pensar, en los procesos por los cuales juzgo, elijo, decido, es la confianza basada; en los intereses personales, en las necesidades, es la confianza cognoscitiva de sí mismo.
- **AUTODIGNIDAD:** Es la seguridad de mi valor de tener la actitud afirmativa hacia mi derecho de vivir y ser feliz, la comodidad de expresar apropiadamente mis pensamientos deseos y necesidades, sentir que la alegría es un derecho natural.

Por lo que define a la autoestima como, la predisposición a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida y ser merecedor de la felicidad.

Mendoza (1995) define a la autoestima, como una sensación afectiva del valor personal del respeto así mismo, es la confianza y la creencia sincera de uno mismo. La autoestima es la estructura social internalizada que se configura con las constantes interacciones que tiene un individuo con otro. El considera que la autoestima es la confianza en sí mismo, así como la conciencia que se tiene al evaluar el sentido de si de la persona, sobre todo la eficacia de tomar sus propias decisiones. Se puede decir que la autoestima es una parte fundamental para que el individuo alcance la plenitud y la autorrealización de sí mismo. Y depende de la elección que el individuo haga de sus sentimientos, pensamientos, acciones y de las responsabilidades que asuma.

Satir (1995) expresa que, la autoestima es el centro de todo nuestro ser, es esencial vivirla con toda la libertad. Todos los seres humanos deben vivir con seguridad y libertad.

Escamilla (1996) considera, que la autoestima no sólo es conceptuarse a uno mismo con una imagen adecuada, sino que es la valoración que el sujeto hace de si mismo en un momento de la vida, en relación con sus aspiraciones,

circunstancias y objetivos que derivan del yo. Considera que la autoestima es el respeto y la confianza que el individuo tiene de si mismo.

Para Aguilar (1997), la autoestima es el valor total que le atribuimos al "YO", es el reflejo o concepto que los demás nos consideran o creemos que nos dan.

Peña (1998) considera a la autoestima como la medida en que una persona se aprueba y se acepta así misma, es la base del desarrollo humano, puesto que es el conocimiento y la práctica de todo el potencial de cada individuo.

Para todos estos autores es muy importante el concepto de valor, respeto, confianza, creencias, agregándole el concepto de (auto) ir hacia adentro de uno mismo, auto-concepto, auto-realización, auto competencia, auto respeto el sentido de competencia, con las creencias que lo conforman, así como las habilidades y experiencia que se poseen para sentirse realizado.

Marsellac (1998) describe a la autoestima como el concepto que tenemos de nuestra valía, se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que nosotros mismos hemos ido recogiendo de nuestra experiencia por la vida, sin dejar de ser un concepto de creencias aprendidas y desarrolladas por uno mismo a partir de las experiencias diarias desde la infancia.

Chris Mruk (1998), en su estudio sobre autoestima la define como el estado vital de competencia y merecimiento del individuo, es hacer frente a los retos de la vida y durante el proceso de la misma, se le considera como el status vital, porque es un proceso que se va forjando y acumulando, cuando nos damos cuenta es un patrón de respuestas que se van generando, es lo que va a dar la sensación de éxito, dando como resultado una autoestima alta. *Citado Gaja J. (2002)*

Marsellac y Mruck(2002) asocian la autoestima con el proceso de historia de vida de la persona a través de la experiencia que la persona posee durante su proceso como valores, creencias, habilidades y competencia.

Carrión (1999) define a la autoestima como un conjunto de creencias (limitadoras y desarrolladoras), de valores (virtuosos o viciosos), que el sujeto tiene de sí mismo, de sus capacidades, habilidades, recursos, potencialidades pasadas, presentes y futuras que lo conducirán y lo llevarán, hasta donde el quiera y pueda llegar.

Bucay (2002) define a la autoestima como, la capacidad de evaluarse o valorarse así mismo, basado en los valores y actitudes que tenemos.

Todos estos psicólogos han logrado integrar la relación del concepto de autoestima a favor del ser humano. Ya que éste siempre ha tenido la necesidad de conocerse de comprometerse socialmente, en base a como sentirse competente con sus habilidades, creencias y valores, en las relaciones internas y externas con la finalidad de sentirse autosuficiente a través de auto aceptación, auto conocimiento, auto evaluación tomando conciencia de quién es, que quiere, haciendo conciencia de si mismo, logrando su propia libertad y respeto para sí mismos y para con los otros, el sentir aprecio por sus logros, llegando al éxito personal y a su propia felicidad, manteniéndose fiel así mismos. Pues cuando los seres humanos tienen problemas en todo esto, no logran sentirse realizados, tienen conflictos consigo mismos y con los demás.

La autoestima en los conceptos actuales trata, de englobar todo lo que constituye el ser humano como esencia de sí mismo, que lo conforma tanto en sentimientos, pensamientos creencias, valores, eficacia, competencia social, realización y valía, todo esto hasta llegar al éxito.

Por lo que podemos decir que la autoestima es la capacidad de valorar el yo, tratarnos con dignidad, amor, respeto, estar dispuestos al cambio, amar abiertamente, actuar con responsabilidad, tener la sensación de ser competentes, eficientes, es tener la confianza en lo que hacemos, tomar nuestras propias decisiones, desarrollar nuestras capacidades y potencialidades.

1.3 Autoestima Baja

La autoestima baja, se da cuando los seres humanos se sienten inhábiles para relacionarse consigo mismos y con los demás, cuando no logran conocerse positivamente, cuando tienen miedo para enfrentarse, por las dudas e inseguridades llegan a ser manipuladores y manipulados, se sienten inadecuados o rechazados por ellos mismos y por los demás, debido a las frustraciones y fracasos no superados, por el temor de sentirse humillado, están más pendiente del dolor, que en la satisfacción, al tener miedo de enfrentarse a los retos de la vida, evaden sus responsabilidades, llegan a sentirse no merecedores de respeto, ni del amor, convirtiéndose en su propio enemigo, con autocríticas, devaluando sus conocimientos, su persona sus afectos, sus valores, no poseen decisiones propias, llegan a poner su vida en manos de los demás, cuando no hay metas ni objetivos.

La baja autoestima afecta el estado emocional, haciéndolos sentirse inhábiles, no se tiene auto motivación ni incentivos en la vida, se evade la realidad, no hay eficacia. Éste estado provoca; ansiedad, depresión, inmovilidad. La persona con baja autoestima se habitúa a sentirse inferior, de poca competencia, de poca valía, poco amor así mismos, llegando a tener problemas escolares, de empleo, de pareja, problemas sociales, por su pasividad o agresividad, esta falta de habilidades para relacionarse, da pie a problemas de drogadicción, y a todo tipo de adicciones, mermando su capacidad de vida, hasta la posibilidad de llegar al suicidio.



Branden (1983) considera que la falta de conciencia dificulta la capacidad de comprender y de hacer elecciones. En un bajo grado de autoestima puede hacer que nuestras acciones sean incongruentes, reduce la capacidad de una lucha honesta, la aceptación de la responsabilidad, es un autoengaño de gran importancia porque limita nuestra capacidad de corregir nuestros errores y por lo tanto nuestra autoestima, la incapacidad para aceptar el valor del ser humano y de ser uno mismo conduce a la posibilidad de auto indiferencia e incluso al auto odio. Esta incapacidad a veces nos lleva a la neurosis, esto provoca conductas destructivas hacia los otros y hacia uno mismo, como es la drogadicción y alcoholismo, el abandono de la propia salud, la permanencia a relaciones destructivas e incluso al suicidio.

Branden (1984) define la baja autoestima como el sentirse inapropiado para la vida, inadecuado para resolver los desafíos y alegrías, con un sentimiento de incapacidad e inseguridad y de desmerecimiento.

Rodríguez y Cols (1988), manifestarán que las personas con sentimientos de inseguridad llegan a sentir envidia y celos de lo que los otros poseen, tienen actitudes de tristeza, depresión, renuencia, aparente abnegación o actitudes de

miedo, ansiedad y agresión; estas actitudes provocan que se acumule el sufrimiento con enojo y a su vez hace que se separen las familias.

Bonet (1990), realizó una lista de indicadores para detectar la autoestima baja;

- AUTOCRITICA rigurosa y desmesurada, que nos deja en un estado semi-permanente de insatisfacción con nosotros mismos.
- HIPERSENSIBILIDAD A LA CRITICA, por causa de la cual nos sentimos exageradamente atacados, heridos, se hecha la culpa de nuestros fracasos a los demás o a las situaciones, por cultivar resentimiento constantes contra los que nos critican.
- INDECISION CRÓNICA, debida no tanto a la falta de información, como es el miedo exagerado al peligro de equivocarse, un “horror al error”.
- DESEO EXCESIVO DE COMPLACER, es el complaciente compulsivo que no se atreve a decir “no” por miedo a desagradar a perder la benevolencia y buena opinión del otro.
- PERFECCIONISMO, una auto-exigencia esclavizadora de hacer “perfectamente” bien lo que uno intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- CULPABILIDAD NEURÓTICA, por la que uno se acusa y se condena por conductas que no son siempre objetivamente mal, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o lamenta indefinidamente sin llegar nunca a perdonarse.

- HOSTILIDAD FLOTANTE, irritabilidad a flor de piel; siempre a punto de estallar aun por cosas de poca monta, que es propia del supercrítico a quien todo le sienta mal todo le disgusta, todo lo decepciona, nada le satisface.
- TENDENCIA DEPRESIVA, se caracteriza por negativismo generalizado, todo lo ve negro, el mundo, la vida, al futuro y sobre todo a sí mismo, es una inapetencia generalizada del gozo de vivir que va hacia la vida misma.

Esto es debido a que nos consideramos poco valiosos, estamos más pendientes de lo que existe negativamente dentro y fuera de nuestro propio ser, es decir al menosprecio propio y el que se percibe de los demás, por el agrado o desagrado mostrado de quien nos trata, por la sensación de fracaso etc. Esto lo proyectamos a los demás, quienes nos valoran por nuestro propio comportamiento e insatisfacción que presentamos, corriendo el peligro de llegar a tener una visión global negativa, de uno mismo y la mostrada por los demás.

Palladito (1992) aseguró que todos los individuos pueden tener pensamientos o sentimientos negativos, pero la diferencia radica en que algunos de ellos se los apropian y los vuelven una característica personal, mientras que los otros sólo los usan de manera temporal.

Para Feste (1993), las personas con autoestima baja tienen sentimientos de inseguridad, dudan de si mismas sienten culpa y miedo lo que las hace sentir de poca valía.

Escamilla (1996) comenta, que los pensamientos y sentimientos siempre cambian, por lo que estos factores contribuyen a que aumente o disminuya la autoestima.

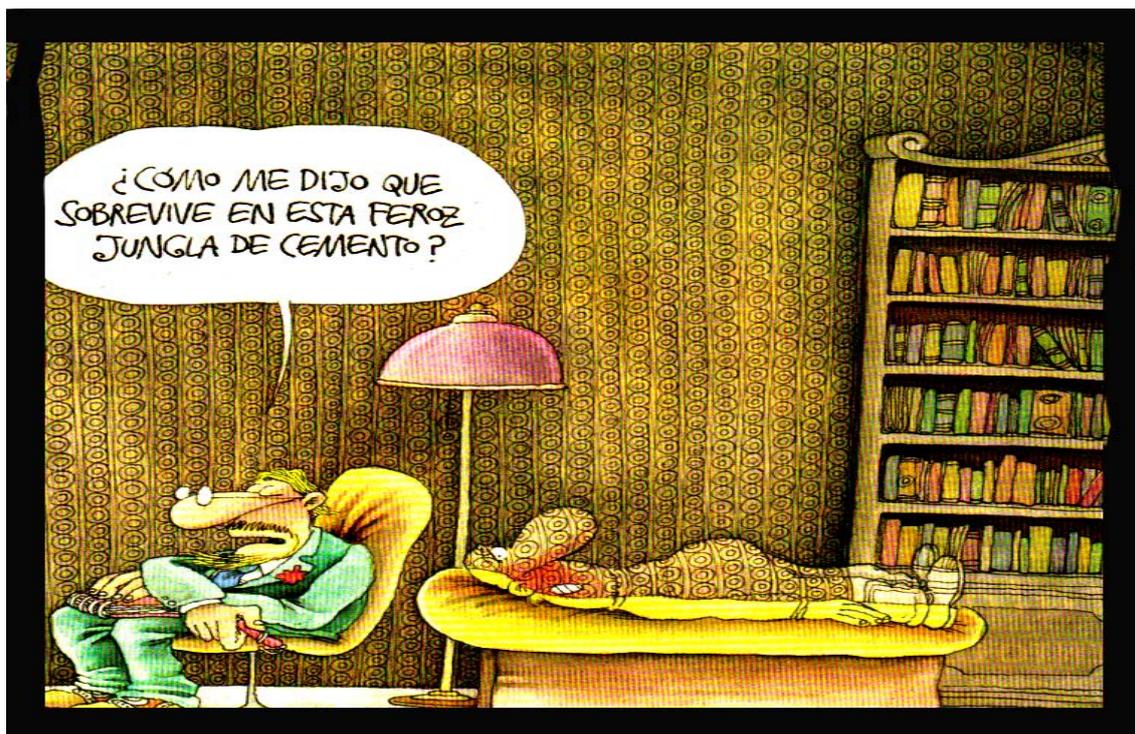
Las personas de baja autoestima buscan la seguridad de aquello que conocen, le temen a lo desconocido, por lo que sus logros son pocos, por temor a enfrentarse a los desafíos de la vida, se sienten indignos de respeto, constantemente se están devaluando y menospreciando todo aquello que realizan, están deseosos de controlar todo aquello que les rodea, afectos, situaciones de trabajo, familia, etc. Pueden llegar a ser personas sumisas sin iniciativa, dejan el control de su vida en los demás para no cargar con sus propias responsabilidades, con una pérdida de valía personal. O por el contrario se vuelven agresivas por no sentirse competentes para relacionarse adecuadamente.

Las personas con baja autoestima se sienten a menudo incomodadas con personas que tienen autoestima sana, llegan a sentir resentidas con estas personas, se vuelven irritables fácilmente con las personas con entusiasmo.

Para Branden (1996) la gente con baja autoestima, envidian y ofenden a la gente que triunfa, les gusta hablar sobre el peligro de tener buena autoestima. La autoestima pobre no significa que sean incapaces de conseguir valores reales, por el contrario puede tener talento, energía y deseo de conseguir muchas cosas a pesar de los sentimientos de incapacidad o inseguridad que siente, pueden ser muy trabajadores y productivos, esto puede estar motivado por ser perfecto, pero con una gran incapacidad para disfrutar sus triunfos, nada les parece suficiente.

De acuerdo con Gaja (2002), la persona con baja autoestima hace etiquetas, se las impone y se las impone a la gente, son ideas inexactas y limitadoras que termina por creerlas, son etiquetas, que hacen que la persona se exprese con enojo, culpa, inseguridad y violencia hacia ella y/o hacia los demás. La persona pesimista siempre está arrojando piedras sobre su propio tejado, su percepción es negativa, afecta la percepción hacia los demás, así como la visión del mundo y de la vida en general.

La persona con baja autoestima evita riesgos y retos, no se enfrenta a situaciones incómodas ni a responsabilidad, no sabe defenderse ante las situaciones de la vida o por el contrario se somete a situaciones que le resultan incómodas, con el deseo de ser aceptada no importándole el costo, no comunica sus deseos y acepta lo que se le pide por miedo a ser rechazada, no exige sus derechos como persona, no es feliz aunque esté cómoda y segura porque no se siente merecedora de afecto o amor de parte de los demás; es una persona destinada a la humillación, y fracaso por no tomar la responsabilidad de su vida, porque esto implicaría reajustar todo un patrón de pensamientos y actuaciones, tanto en el ámbito de competencia como de merecimiento ya que es un patrón marcado y una tendencia a seguirlo.



La baja autoestima lleva a sentimientos de apatía, aislamiento, con poca capacidad para amar, gran pasividad, poca capacidad para enfrentar situaciones de estrés, con bajo control para tolerar las críticas, malas relaciones interpersonales suelen tener problemas de salud, no disfrutan de las relaciones interpersonales, no saben ser independientes pueden llegar a ser adictos a cualquier estimulante por la falta de autocontrol personal.

Cooersmith (1967) se centró en el concepto de la relación existente entre autoestima amenaza y defensividad, para poder definir la baja autoestima dijo que quien la posee es más vulnerable al estrés, por lo tanto es más proclive a defenderse de los retos que manejarlos y a su vez la defensividad genera sentimientos de ansiedad, inadecuación e indefensión y que esta se debe a la interacción con una multitud de variables ambientales, evolutivas y de aprendizaje para la producción de patrones de conducta.

Ronseberg (1973) define la baja autoestima como el fanfarronear, alardear, el miedo, el echarle la culpa a otros, el enfadarse con uno mismo, el no aprobarse, alcoholismo y la huida.

La persona con baja autoestima, puede tener una percepción falsa de si mismo, sintiéndose superior con respecto a los demás, tratándolos con desprecio para que el sentirse superior, esto los lleva a la soledad por parte de quien no permite ser tratado de esa forma, logra relacionarse con personas de autoestima baja quienes tienden a perpetuar este comportamiento de soberbia y maltrato por temor a ser rechazada provocando lazos de dependencia mutua.



A continuación se muestran algunos indicadores de una autoestima baja.

INDICADORES DE AUTOESTIMA BAJA

- Regañarnos o rechazarnos cuando cometemos errores
- Sentimientos de poca valía y calificaciones negativas
- Desprecio por uno mismo, encontrar las fallas y defectos antes que las virtudes.
- Compararse constantemente con los demás.
- Huir, evitar responsabilidades, aislarse, sentirse peor, esconderse, perder la fuerza para salir adelante.
- No sentirse competente para poder vivir
- No luchar por nuestros objetivos
- No buscar el amor ni la felicidad
- No ser congruente con los valores y comportamientos
- Juzgar y criticar
- Burlarse y humillar a otros ser agresivo sin razón
- No aceptarse como se es, ser indiferente ante la vida y con los demás.
- No poner los límites adecuados para lograr el respeto.

1.4 Auto estima sana

Cuando hablamos de autoestima sana, nos referimos a tener un buen concepto de si mismos. Como se menciona al principio del trabajo es tener un auto conocimiento de uno mismo, auto respeto, auto aceptación, reconocimiento de nuestras propias capacidades y habilidades, tener confianza en nosotros mismos ser auto eficientes, tener creencias positivas, sentirnos merecedores de amor y respeto, ser responsables con uno mismo y con los demás sentirnos competitivos, satisfechos, con nuestros logros, poder tomar nuestras propias decisiones, hacernos responsables de nuestro comportamiento tenernos confianza, para lograr nuestro éxito personal teniendo establecidos nuestros

propios valores y creencias considerándonos valiosos para nosotros mismos .realizándonos satisfactoriamente .en el ámbito personal y tener una buena integración social .

Bonet (1990), considera que las personas con una autoestima sana presentan las siguientes características:

- Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aún cuando encuentre fuerte oposición colectiva, sabe cambiar sí no se siente lo suficiente seguro y puede modificarlos cuando las experiencias indiquen que estaba equivocado.
- No emplea demasiado tiempo en preocuparse por lo que ocurrió en el pasado, ni lo que pueda ocurrir en el futuro.
- Es capaz de obrar según se crea más aceptado, confiado en sus propios juicios y no sentirse culpable cuando a otros les parece mal lo que el ha hecho.
- Tiene capacidad para resolver sus propios problemas sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
- Es sensible a las necesidades del otro, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a medrar o divertirse a costa de otros.
- Se considera y se siente realmente igual como persona, no se siente ni inferior, ni superior, sencillamente igual, aunque reconoce diferencias de talentos específicos prestigio profesional o posición económica.
- Da por supuesto ser una persona interesante y valiosa para otros por lo menos para aquellos con los que se asocia.
- No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesto a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- Reconoce y acepta en sí misma una variedad de sentimientos, e inclinaciones tanto positivas como negativas; está dispuesta a revelarlas a otras personas si le parece que vale la pena.
- Es capaz de disfrutar diversas actividades, como trabajar, jugar, holgazanear, caminar, estar con amigos.

Nathaniel Branden (1993) afirma,+ que para tener una autoestima positiva se debe de sostener en dos pilares duales, sin la presencia de estos la autoestima podría decaer, estos pilares duales serían:

1. La autoeficacia es la que genera el sentido de control sobre la propia vida, se asocia con el bienestar psicológico, es la sensación de estar en el centro de vital de la propia existencia autoeficacia es la confianza en el funcionamiento de mi mente en mi capacidad de pensar, en el proceso en los cuales juzgo, elijo, decido comprender los hechos de la realidad que entran en la esfera de los intereses y necesidades, confianza cognoscitiva en mi mismo.
2. La autodignidad es la seguridad de mi valor, es la actitud afirmativa hacia mi derecho de vivir y de ser feliz, la comodidad al expresar apropiadamente mis pensamientos, deseos y necesidades sentir que la alegría es mi derecho natural.

La auto eficacia posibilita un sentido benevolente, no neurótico de comunidad con los otros individuos. la fraternidad , la independencia y la consideración mutua, a diferencia del aislamiento del resto de los humanos.

Nathaniel Branden (1992) describió las características que debe de reunir una persona con buena autoestima, características en las que coincidieron una serie de psicólogos transpersonales, clínicos y del comportamiento.

- El rostro, la forma de hablar y de moverse de un individuo proyectan la felicidad de estar vivo, una simple fascinación por el hecho de ser.
- El individuo es capaz de hablar de logros o traspies de forma directa y honesta.
- El individuo se siente cómodo al ofrecer o recibir halagos, expresiones de afectos, aprecio demostraciones similares.

- El individuo está abierto a la crítica y no tiene problemas a la hora de reconocer errores.
- Las palabras y movimientos del individuo evidencian tranquilidad y espontaneidad.
- Existe armonía entre lo que el individuo dice y hace, su apariencia modo de hablar y de moverse.
- El individuo exhibe una actitud de apertura y curiosidad frente a nuevas ideas, experiencias y posibilidades de la vida.
- El individuo es capaz de ver y disfrutar de los aspectos humorísticos de la vida en sí mismo y en los demás.
- El individuo proyecta una actitud de flexibilidad al reaccionar ante situaciones y desafíos, un espíritu de inventiva y hasta de diversión.
- El individuo muestra un comportamiento asertivo (no beligerante).
- El individuo conserva una actitud de armonía y dignidad incluso en condiciones de estrés.

Branden: menciona también una serie de características en los indicadores psicológicos como:

- Ojos despiertos, brillantes y vivaces.
- Rostro relajado que exhibe un color natural y una piel tersa (salvo en casos de enfermedad).
- Mentón erguido de manera natural y en armonía con el cuerpo.
- Mandíbula relajada.
- Hombros relajados y erguidos.
- Manos relajadas, agraciadas y tranquilas.
- Brazos que cuelgan de modo relajado y natural.
- Postura relajada, erguida, bien equilibrada.
- Andar suelto (sin ser agresivo ni altivo).
- Voz modulada con intensidad adecuada a la situación y pronunciación clara.

Actitudes que muestran seres humanos seguridad en si mismos, la aceptación y la satisfacción de como se sienten ante las relaciones con su medio ambiente así como consigo mismo.

La autoestima es una necesidades básicas del ser humano, para su desarrollo normal sano, es de vital importancia para nuestra supervivencia. Es la experiencia de ser aptos para la vida y sus requerimientos. Es la confianza en nuestras capacidades de pensar y afrontar los desafíos de la vida. Es el sentimiento de ser dignos y merecer. Es tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos. Esta basada en la auto eficacia y auto dignidad.

Nathaniel Branden (1993) establece seis pilares que favorecen la autoestima.

1. La práctica de vivir conscientemente. Es la capacidad de dirigirnos por nosotros mismos en el sentido de eficacia personal, de respeto a uno mismo, sentirse valioso y competente es ser responsable ante la realidad, formar nuestros propios conceptos, decidir hacerlos o no, es asegurar nuestra propia supervivencia y bienestar.

2. La práctica de aceptarse es evitar confrontarse con uno mismo, sin juicios negativos, es aceptar que tengo defectos y virtudes, es el compromiso conmigo mismo elegir valorarme, tratarme con respeto, defender el derecho de vivir. es defender nuestra propia vida, no negar nuestros sentimientos ni emociones, es estar presente en nuestra propia realidad, no niego mi dolor, mi cólera, miedo o deseo inadecuado. Es aceptar la realidad, sin auto castigo, es reconocer y corregir sin sentirme culpable.

3. La práctica de la responsabilidad de sí mismo. Es sentirme responsable de mis actos, de mis deseos, de mis elecciones y acciones de la conciencia de dedicación a mi trabajo, de la forma en que llevo mis relaciones, de mi conducta hacia mis compañeros hijos, esposo, familia, etc. Es la manera de

cómo organizo mi tiempo, cómo me comunico, de encontrar o no la felicidad elegir los valores según los cuales vivo. Soy la responsable de mi propia autoestima.

4. La práctica de la autoafirmación es respetar los deseos necesidades, y valores; es buscar la forma apropiada de expresión a la realidad, es la disposición de valerse por sí mismo y ser abiertamente, es tratarse con respeto en todas las relaciones humanas; es hablar, actuar, desde las propias convicciones y sentimientos en forma auténtica, es no traicionarse a sí mismo.

5. La práctica de vivir con propósito es utilizar nuestras facultades para conseguir las metas que hemos elegido como: estudiar, formar una familia, tener negocios, etcétera, es vivir productivamente, es afrontar la vida, es elegir las capacidades que se poseen, para poder llegar a un propósito, es tener autodisciplina, es la capacidad de organizar, de posponer gratificación para obtener una meta, es poder proyectar las consecuencias a futuro, es pensar y planificar un futuro a largo plazo.

6. La práctica de la integridad personal, es la integridad de ideales convicciones, normas, creencias, cuando nuestra conducta es congruente con nuestros pensamientos y valores declarados, cuando concuerdan los ideales con la práctica. Tener convicciones nos asegura tener confianza en nosotros mismos no importa que nos equivoquemos es poder decidir sin miedo no engañarse a sí mismos ni a los demás.

INDICADORES DE AUTOESTIMA SANA.

- Sentirse bien consigo mismo.
- Tener auto confianza.
- Ser tu mejor amigo.
- Aceptarte como eres.
- Caerte bien aunque te equivoques al hacer algo útil.

- Tener sentimientos agradables cuando pienses en ti.
- Sentirte bien cuando aprendes o haces algo para ti.
- Buscar resolver los problemas y tratar de hacer lo mejor posible.
- Sentirte satisfecho por tus logros.
- Pensar positivamente ser feliz por lo que eres,

Branden manifiesta que la autoestima no es solamente ideas y sentimientos, sino que es una fuerza motivadora, que inspiran nuestra conducta ya que es la capacidad de reconocer nuestra valía, lo que nos permite apreciar nuestra vida asumir nuestras responsabilidades de crear nuestro entorno dándonos salud y felicidad con mayor compromiso y mayor entrega, por lo que es necesario comprometernos a nuestra propia transformación llegando a un equilibrio de nosotros mismos:

- Equilibrio del cuerpo.
- Equilibrio de la mente.
- Equilibrio espiritual.

Se abordaron en esta investigación las definiciones y conceptos de autoestima, así como las características de autoestima sana y autoestima baja, con la finalidad de comprender, el porque llega a ser una necesidad básica del ser humano.

A continuación se vera el desarrollo de la autoestima, en las diferentes etapas de la vida del ser humano.

Capítulo 2. Desarrollo de la Autoestima

*La aclamación de los demás no crea nuestra autoestima.
Tampoco lo hacen el conocimiento, las aptitudes, las posesiones
materiales, el matrimonio, la paternidad, los esfuerzos
filantrópicos, las conquistas sexuales, ni la cirugía plástica.
La verdadera autoestima es vivir concientemente, aceptarse con
responsabilidad e integridad.*

Nathaniel Branden

2.1 La autoestima en los niños

La autoestima en los infantes se va desarrollando desde las primeras etapas de su vida, esto puede ocurrir desde la formación antes del nacimiento, donde el estado mental y emocional de la madre afecta en gran medida el bienestar de su hijo neonato.

El estado anímico de la madre puede determinar el estado emocional del bebé, si ella está en una etapa de confort cálido, afectuoso, el bebé estará más tranquilo, comparado con otro en que la madre esté en un estado constante de alerta, inestabilidad, en estrés, miedo o agresividad, La madre feliz hace un hijo feliz , la madre que está en enojo, frustración, ansiosa , o en cualquier estado emocional negativo, perjudican el desarrollo sano del bebé, así mismo durante las primeras semanas después del parto , la calidez y el afecto continúan siendo importantes para el desarrollo físico y mental del bebé, ya que es el primer contacto con sus padres después del nacimiento, En esta fase el cerebro se desarrolla a gran velocidad, tal vez el bebé no tiene clara conciencia de quién es, ni quienes son sus padres, pero si tiene una gran necesidad de cuidados y afecto, si no se cumple con estos cuidados puede llegar hasta morir.

Cuando la madre amamanta al menor crea un lazo de afecto y seguridad en éste, se desarrolla la capacidad innata de dar amor por parte de la madre y la de recibir por parte del menor. Está implícita la aceptación que el menor siente para con ella o hacia las personas que lo cuidan, esta relación puede establecer un vínculo placentero en el menor dándole estabilidad, si no ocurriese así tendríamos un bebé ansioso estresado o frustrado ya que el no puede solo, cubrir sus necesidades básicas, lo que le crea perturbaciones emocionales, por lo que desarrolla una gran gama de enfermedades o la propia muerte.

El niño (a) presenta las primeras crisis de ansiedad hacia lo desconocido conforme él se va sintiendo desamparado, lo manifiesta con confianza o desconfianza hacia los que lo rodean, aquí va conformando la autoestima; pues si su mundo es placentero, le da la oportunidad de sentirse seguro y aceptado, por quienes lo rodean, el se sentirá mejor pues en esta etapa el niño tiene necesidad de ser amado.

Branden (1983) nos dice que la meta central del proceso de maduración, es la evolución hacia la autonomía. Si no se le ama o se apoya en esta etapa de maduración, el niño será una persona con grandes dificultades para sobrevivir, sin haber logrado una maduración en su proceso, ya que ellos crecen en un contexto social en el cual deben mostrar una adaptabilidad y competencia para vivir, esto solo lo va a lograr de acuerdo al grado de habilidades sociales y emocionales en las que él haya vivido.

Para Armendáriz (2002), las etapas del niño se desarrollan de la siguiente manera:

- Estructura físico sensorial: Para el bebé el yo y el entorno son una misma cosa, solo depende del afecto y aceptación de los demás, si la madre lo estimula con caras y gestos, expresando su aceptación por él, esto hace al niño más sociable.

- Nivel de los instintos es de 15 a 18 meses, es la primera diferenciación del sujeto–objeto ego corporal, con la emergencia de un yo orgánico surgen las emociones propias aunque elementales. Con la conciencia de identidad independiente, se da cuenta de la posible muerte, por lo que la supervivencia se vuelve fundamental, las raíces del miedo, tiene pensamientos mágicos. En el caso de la niñez su mentalidad se caracteriza como parte de un proceso mágico, el bebé cree que su pensamiento puede influir en el pensamiento de los demás, esta estructura mental normalmente se forma antes de un periodo de socialización.
- **Mente representacional de 2 a 7 años** Pensamiento basado en símbolos y luego en conceptos. Tiene una visión mística del mundo. Creencias mágicas se sustituye por creencias míticas, aparecen sentimiento de culpa y ansiedad, si es extrema hay represión de pensamiento o emociones relacionadas con el sexo, agresividad y poder.
- **Mente regla rol entre los 7-11años** estructura mental apta para el pensamiento reglado, puede asumir el rol de los demás. Aun no tiene la capacidad plena para la introspección, las reglas y creencias se aceptan incondicionalmente, esta estructura piensa que los mitos son ciertos literalmente.

Todo esto tiene repercusión en su autoestima, por que es la forma, de cómo percibe el mundo que lo rodea, es donde va formando sus propias creencias, y sus propios valores (miedo, vergüenza, intolerancia, abuso responsabilidad etc.). ERICKSON (1972) habla de las ocho etapas en la que el hombre pasa durante el proceso de vida:

1. Etapa de confianza básica contra desconfianza (oral, sensorial, alimentación). En esta etapa es muy importante para la persona, ya se da la confianza, la fe, la aceptación de sí mismo. El percibe que es importante y valioso para aquellos que lo rodean su necesidad de ser amado o apapachado,

puede sentir si es aceptado o no, sus necesidades cubiertas le hacen sentirse menos ansioso, si no hay contacto si no se le habla y no hay contacto con su piel no sobreviven. En esta etapa solo tiene la capacidad para recibir pero no para dar.

2. Autonomía v s vergüenza y duda. (muscular, anal, control de esfínteres). Aquí se da cuenta de que puede dar, empieza a tener confianza y auto control y fuerza de voluntad. Es cuando comienza a querer hacer las cosas solo. La autoestima se va reforzando de acuerdo a su ambiente, al tener padres muy rígidos, los niños se atemorizan durante ésta etapa. Por lo que se debe de dar flexibilidad, poner límites, los cuales tendrán que respetar y cumplir, y que proveen de respeto a su persona.

3. Iniciativa v s culpa (locomotor –genital), Etapa de los 4 a los 6 años, el niño ya dirige su voluntad a un propósito. A esta etapa se le llama lúdica o de juego, es donde el hace y deshace, construye o destruye todo esto la va dando seguridad, tiene curiosidad sexual y fantasías. Estas no deben de ser coartadas si no encausadas. Si en esta etapa hay un adecuado desarrollo pasa a lo que Erickson llama la industria contra la inferioridad aquí su autoestima lo hace ser responsable, coopera en grupos y despierta el interés por aprender, si esto no ocurre el niño se vuelve tímido e inseguro.

4. Laboriosidad vs Inferioridad (latencia – escolaridad). Etapa de los 12 a los 16 años empieza por la pubertad. Es la etapa en la que todo se cuestionan se llama etapa de identidad. La persona se vuelve egoísta, solitaria, de carácter cambiante, lo mismo es feliz que enojado, no sabe lo que le pasa ni lo que el quiere.

5. Identidad v.s oposición a confunción de rol (pubertad – adolescencia) Etapa el puede recuperar su autoestima o puede dañarla por el proceso de aceptación. En esta etapa se le tiene que dar comprensión, respeto y ayuda a fin de fortalecer la autoestima para poder hacer esta etapa más fácil.

6. INTIMIDAD VS. AISLAMIENTO (adulto joven-relación amorosa). Comienza a realizarse compartiendo, aprecia la intimidad, la amistad profunda, integra el sexo al amor, busca trascender, si no se consolidan las etapas anteriores se provocará un aislamiento y estados de neurosis.

7. FECUNDIDAD VS. ESTANCAMIENTO (edad adulta-paternidad y crianza). Las personas son productivas, creativas, consolidan y cuidan a su familia, amigos y trabajo hay una total proyección del ser humano al relacionarse y ser productivo, en caso contrario las personas se encuentran atrancadas, viven en el egoísmo su autoestima es baja con todas sus consecuencias.

8. INTEGRIDAD DEL YO VS. AVERSIÓN O DESESPERACIÓN (madurez-reflexión sobre la propia vida y aceptación de ella). Es la integración de todas las etapas, aquí la fe la seguridad, armonía, espiritualidad y el orden dan todos los frutos, al estar satisfecho y feliz de una vida vivida plenamente, da al individuo sabiduría y más conciencia.

Citado. Dr Rodríguez (1988)

Estas tres primeras etapas serán el motivo del presente estudio para poder entender el desarrollo de la autoestima en el menor, ya que son las etapas de formación de la autoestima.

Nos podemos dar cuenta, que los niños tienen un periodo de adaptabilidad de acuerdo a la situación en la que se está viviendo, ya que tienden a tratar de encajar en el ambiente donde se encuentran. Si hay sobreprotección, el menor se infantiliza para poder vivir en ese ambiente, que tal vez pueda ser sofocante, pero necesario para que el pueda sobrevivir. En el caso de un ambiente de descuido el niño comienza a desarrollar una serie de habilidades para poder sobrevivir, aunque estas no sean las más sanas, que pueden dejar huellas muy marcadas en su desarrollo personal, él aún así suele adaptarse para poder sobrevivir, aunque estas experiencias suelen ser dañinas, muchas veces se podrán ver reflejadas durante las siguientes etapas de su vida, como un reflejo

de su baja autoestima, si no se da cuenta de ellas o si no desea cambiarla en la época de maduración, le seguirán causando problemas.

El niño puede mostrar una autoestima adecuada, si se le proporciona el ambiente adecuado con la protección adecuada, el respeto así como el planteamiento de límites adecuados y con la libertad necesaria para poder decidir acorde a su edad.

Se cree que la autoestima está en función de la dinámica familiar, ya que es el primer contacto del menor con el medio ambiente, donde se es aceptado o rechazado, donde el menor puede sentirse bueno o malo, inteligente o fracasado, bonito o feo, agradable o desagradable, seguro e inseguro protegido o desamparado, valiente o temeroso.

La autoestima en los niños, no está relacionada con el estatus social, ni con la educación, ni con el lugar donde viven, no está relacionada con el hecho de que la madre se dedique el tiempo completo al hogar. Está en función a la integración, aceptación y educación afectiva que se le proporcione, así como a los límites que se le establezcan durante el proceso de educación y convivencia.

El comportamiento del menor está en función de su medio ambiente, en los lugares donde vive y el estilo de vida en que se vive, esto influye en sus hábitos, en su educación, en su formación de sus valores, su autoestima está en función de la aceptación que este medio ambiente que se le ofrece. Está basada en la calidad de relaciones y los lazos de afecto o respeto que se le otorguen. Si estos son sanos obtendrán una sana autoestima y si por el contrario está en hogares disfuncionales o desintegrados sin el cuidado o crianza adecuada, la autoestima será dañada por la falta de confianza que estos representan para el menor.

Coopersmit (1967) señaló cuatro condiciones, asociadas frecuentemente con la elevada autoestima del niño.

1. El niño experimenta una total aceptación de los pensamientos, sentimientos y el valor de su existencia.
2. El niño opera en un contexto de límites bien definidos y firmes, justos razonables y negociables, el niño siente que esas normas aunque sean elevadas le dará confianza, cuando es capaz de alcanzarlas, con la consecuencia de que generalmente las pueda alcanzar.
3. El niño siente respeto por su dignidad como ser humano, cuando se toman en serio sus necesidades y deseos, cuando se muestran dispuestos a negociar las reglas familiares dentro de los límites cuidadosamente delineados, donde se ejerce la autoridad y no el autoritarismo. Cuando sus familias muestren interés en por su vida social educativo, cuando se esta dispuesto a conversar con el niño cuando éste lo desee, el niño tendrá buena autoestima.
4. Los propios padres tienden a disfrutar de un alto nivel de autoestima que se refleja en el trato con los niños.

Cuando los niños son tratados con aceptación parental, tienen límites claramente establecidos, acompañados por un tratamiento respetuoso desarrollan estándares más altos de aprendizaje por que son reforzados y se sienten aceptados. Si por el contrario se le trata de diferente modo castigando, lastimando sin límites claros, el niño reproduce el comportamiento adulto. Agresivo y sin afecto. Para un desarrollo sano es necesaria la autoafirmación recibida por parte de los padres.

Desde pequeños se marcan las diferencias que influirán sobre lo que cada quien desea llegar a obtener en la vida, y la forma en que se puede conducir para lograr sus propios objetivos, de esto va a depender la forma que son influenciados o aceptados por parte de los padres o familia que les rodea así como su forma de crianza.

Se consideran hogares disfuncionales a aquellos que generan violencia intrafamiliar, problemas de alcoholismo, drogadicción, prostitución o promiscuidad, de familias sin valores, ni reglas bien establecidas, donde no existe el respeto, ni la empatía entre los miembros de la familia debido a la falta de comunicación o asertividad para la resolución de sus problemas.

Los niños que crecen en familias inestables, problemáticas, con agresividad o desapego muestran, conductas de inadaptabilidad que se reflejan en su comportamiento más elemental durante el transcurso de su vida, en la escuela, en el lugar donde vive, con el grupo de pequeños con los que interactúan, perturbando su estado emocional y social, mostrando signos de ansiedad, depresión y agresividad.

Los niños que se sienten amenazados por ser abandonados por la separación paterna o materna, generan mucha angustia y agresión, también muestran una gran inseguridad o rabia, así como depresión, creándoles un sentimiento de baja autoestima, por no ser tomados en cuenta, comportamiento que se manifiesta en agresión hacia los núcleos a los que pertenece.

Cuando los mismos padres provocan un ambiente violento, con discusiones, falta de respeto de uno hacia otro, generan en los hijos ansiedad y tensión. Y a la vez se ven influenciados con las mismas características agresivas y violentas de los padres, incorporando éstas conductas, como un modelo a seguir, descargando su ansiedad y rabia sobre la misma familia, con sus compañeros y maestros.



Clames (1998) opina que los padres son modelos de sus hijos y que por lo general los niños imitan el comportamiento de éstos, así como sus sentimientos y actitudes así como su manera de hablar y de comportarse. Los niños continuamente obtienen claves de comportamiento de sus padres, así como la expresión de sus sentimientos, por eso las repiten y expresan continuamente.

Jersildd (1952) manifestó que la institución escolar después de la familia juega un papel determinante, el cual repercute en todas las dimensiones personales en estas edades.

López (1996) indica que una de las variables fundamentales del desarrollo personal y social del individuo es el auto concepto, el sentirse feliz o infeliz es significativo, el poder relacionarnos con los demás plantea una relación de causalidad circular, nos dará mejor rendimiento escolar, el sentimiento de competencia, si no es así ocurren sentimientos de infelicidad y auto desprecio.

Apter nos dice que la autoestima en los niños en realidad no es alta ni es baja, sólo es como una nube en capas, que va cambiando en su forma e intensidad, que varía de acuerdo con el humor del niño, de la familia, del ambiente y de las tareas que tenía, así como de las personas que lo rodean.

Clames (1998) manifiesta que un niño con poca autoestima tiene una minusvalía, comparada a la de una persona incapacitada físicamente, por lo que tiene poca capacidad para obtener éxito en el aprendizaje, en las relaciones humanas y en cualquier otro orden en la vida.

En esta etapa el niño no tiene el concepto de auto conocimiento, sólo se va por el concepto de bien y mal, de acuerdo a como él cree de sí mismo aunque lo que crea no vaya de acuerdo con su comportamiento, sobre lo que le gusta o no o sobre el papel que el juega con lo demás y sobre sus propias exigencias.

Los niños siempre están buscando la aprobación, si no se sienten aceptados, le provoca ansiedad, puede también ser el caso contrario, el hecho de tener mal contacto con los demás los hace ser más agresivos o desconfiados, se le dificulta tener buenas relaciones.



Klorman (1998) menciona que las familias sólidas, son aquellas donde se puede confiar en cada miembro de éstas; pues, suelen ser respetuoso en las aspiraciones personales, y que por lo tanto el firme apoyo familiar alienta la confianza en sí mismo ya que la confianza en si mismos es compatible con la capacidad de confiar en otros, por lo que se desarrolla el sentido de habilidad y responsabilidad para enfrentar al mundo pues se tienen los lazos de afecto que los unen como familia, donde se da seguridad y apoyo, a través de la buena comunicación responsabilidad y confianza creando personas exitosas.

Los problemas emocionales y sociales, provocan bajo rendimiento escolar, aunque a veces el niño pareciera tener las condiciones favorables con una gran influencia educativa en la escuela, en casa, estar muy estimulado o tener una influencia genética positiva, el niño muestra problemas en su autoestima, debido a que pasa mucho tiempo solo, lo que le causa un gran vacío existencial provocando ansiedad, pues va creciendo triste y deprimido, con grandes problemas para relacionarse y comunicarse adecuadamente, generalmente es influenciado con programas televisivos, juegos altamente agresivos y violentos, los que difícilmente pueden analizar o procesar, en forma correcta, esto hace que los interiorice pero posteriormente exterioriza, generando con ello conductas violentas, viviendo emociones negativas, haciendo imitaciones de éstas, provocando problemas sociales y de aceptación reflejándose en su autoestima.

Aparte de la influencia de los medios, las necesidades no satisfechas provocan un mal desempeño escolar, también la violencia ejercida, provocan frustración sentimiento de no competencia y fracaso que suelen reflejarse en una baja autoestima.

Cuando un niño cree que tiene la capacidad para poder hacer y poder ofrecer a los demás, esta creencia lo impulsara al éxito, cuando no se siente preparado o capacitado el interés se disipará rápidamente (Corkille 2001).

Otros de los factores que influyen, son las expectativas de los padres respecto a los niños, pues suelen ser a veces muy altas llegando a ser bloqueadores, ya que pueden estar fuera del alcance del niño. Los padres dominantes, alimentan la hostilidad, la dependencia, la ineptitud en los sentimientos del menor, reflejándose y bloqueando el buen funcionamiento intelectual.

Los padres demasiado condescendiente, sobreprotectores, que no ponen límites, hacen que sus hijos se sientan inadecuados y no queridos, esto son otros de los factores dañinos de la autoestima, lo que afecta la motivación.

Los niños que tienen autoestima sana o baja autoestima lo reflejan en su comportamiento.

Conforme se van desarrollando las características de la falta de autoestima se va convirtiendo en costumbres, por lo que es difícil de erradicar.

Clemmes (1988) menciona, que la causa de los fracasos escolares es en gran parte la baja autoestima, provocando la pérdida de motivación y de interés, el niño con baja autoestima está en constante ansiedad que le impide concentrarse provocándole un historial de fracasos.

En cambio, el éxito es debido en gran medida a la energía que el menor le pone a los desafíos, provocándole un sentimiento de satisfacción hacia si mismo, por lo que su ansiedad disminuye, haciendo imposible que esta lo afecte, dando como resultado que participe activamente en su aprendizaje.

Clemes (1998) describe las características de un niño con *autoestima baja* y *autoestima sana*.

Autoestima baja.

- Evita situaciones que provoquen su ansiedad.
- Desprecia sus propios dotes naturales.
- Sentirá que los demás no lo valoran.
- Echara la culpa de su propia debilidad a los demás.
- Se deja influir fácilmente por los demás.
- Se pondrá a la defensiva y se frustrara fácilmente.
- Se sentirá impotente.
- Tendrá estrechez de emociones y de sentimientos

Autoestima sana.

- Está orgulloso de sus logros
- Actúa con independencia y asumirá responsabilidades con facilidad
- Sabe aceptar las frustraciones

- Afronta los nuevos retos con entusiasmo.
- Se siente capaz de influir sobre los otros, mostrara amplitud de emociones y sentimientos.

Waisburd (2001) expresa que un ser humano con baja autoestima lucha todo el tiempo consigo mismo y con los otros, no acepta ni perdona la imperfección, se regaña y se juzga así mismo todo el tiempo, lo mismo hace con los demás.

2.2 La autoestima en adolescentes

Cuando el niño pasa de la etapa infantil a la pubertad, sufre cambios físicos sociales y emocionales que afectan su comportamiento. En este proceso el niño comienza a sentir pérdidas y cambios, que lo hacen ir en busca de su Yo; que lo obligan a cambiar sus roles como son juegos, protección paterna, demanda de responsabilidades en el cuidado y manejo de su propio cuerpo, creando en el un desconcierto y una difícil asimilación de su propia vida, esto afecta su autoestima ya sea disminuyéndola o reforzándola.

Durante la etapa de la pubertad, los jóvenes sufren cambios corporales biológicos que se presentan en forma automática, ocasionando a su vez una definición sexual en ambos sexos, esto es debido a que el sistema nervioso central y las hormonas llegan a su culminación, haciendo posible la capacidad de procrear. Esta se inicia con la transformación del cuerpo infantil al de adulto y finaliza cuando este cambio se completa.

La pubertad se refiere a la edad de la virilidad que proviene del latín “pubertad” siendo el momento en que los órganos reproductores maduran y comienzan a funcionar tanto en el hombre como en la mujer (Hurlock, 1982). Esto solo es un periodo breve dentro del ciclo vital y es solo es una parte de la adolescencia ya que Hurlock las divide en las siguientes etapas.

1. La pubertad es una etapa inmadura; es donde suceden los cambios corporales, comienzan a desarrollarse las características sexuales secundarias o los rasgos físicos, que distinguen a los dos sexos y en la que no se ha desarrollado la función reproductora.

2. La pubertad de maduración; es aquella en la cual se empieza a reproducir las células sexuales en los órganos reproductores.

3. La otra es pospuberscente aquí es donde llega a la maduración completa en la que los órganos sexuales funcionan perfectamente y donde las características sexuales están bien desarrolladas, está inicia con la primera menstruación en la mujer y en el hombre aparece la primera eyaculación.

La adolescencia es la edad de la crisis, se ha quedado atrás la niñez y no se ha convertido en adulto, los jóvenes tienen angustia temor, en la búsqueda de su identidad, les preocupa el lugar que ocupan en la sociedad, muchos de ellos se rebelan porque tienen un conflicto entre la tabla de valores que les dan sus padres y la necesidad de definir sus propias reglas. Esta crisis dura aproximadamente de uno a dos años, los adultos se vuelven extremadamente críticos, lo que puede provocar caer en situaciones peligrosas para el adolescente quien al no establecer adecuadamente su comportamiento, llega a tener crisis de identidad tanto en su comportamiento social como en su identidad sexual. Cuando no hay una buena integración familiar y su desarrollo en su identidad puede caer en rebeldía y delincuencia (Valenzuela 1980).

Para Bloss (1975), la pubertad es un suceso biológico que produce el impulso y una organización. Los cambios biológicos hacen que se produzcan nuevos intereses y actitudes modificando la conducta social del adolescente.

Aberasturi (1965), hace referencia a que los cambios corporales y psicológicos, que se producen durante la pubertad, obligan al sujeto a abandonar la identidad y los roles que caracterizan su estatus de niño. Esta renuncia acciona

una dolorosa y lentamente labor de duelo que incluye al cuerpo, la mente y las reacciones del objeto infantil.

Freud, considera que la etapa genital de la maduración sexual es el principio de la adolescencia, que es por ende el despertar de los impulsos sexuales de la etapa fálica, que se orienta por canales aprobados socialmente (sublimación) y con relaciones heterosexuales con personas ajenas a la familia.

Anna Freud (1976), considera que la adolescencia es indispensable para la formación del carácter. Los cambios fisiológicos llegan a afectar los cambios psicológicos, la libido que es la energía básica que abastece el impulso sexual, ocasiona que despierte y amenace el equilibrio del (ello-yo) manteniéndose durante una etapa de latencia, estos conflictos causan ansiedad, así como posibles temores y síntomas neuróticos, que ponen de manifiesto los adolescentes para evitar ser abrumados por instintos impulsivos los cuales emplean como mecanismos de defensa del YO, como es la intelectualización (transformación de sus percepciones en el pensamiento abstracto) y el ausentismo (auto negación).

Bloss (1975) señala, que la adolescencia muestra signos de afectación por los estados biológicos de los estados psicológicos en los adolescentes de ambos sexos, estos a su vez se van transformando para llegar a una adaptación y aceptación de sí mismos, por lo que el adolescente se aísla socialmente, creando una confusión para sí mismo y su familia separándose para una nueva vida, donde tendrá que enfrentarse solo y aprender a ser independiente. Durante la adolescencia ocurren tantos cambios, que provocan crisis en el adolescente ya que siente la necesidad de ser independiente, ya no puede conservar la independencia infantil y los adultos, no le permiten la independencia adulta, lo cual le provoca crisis de identidad, pues su comportamiento es sancionado por comportarse como niño, y tener a su vez comportamiento de adulto, le causa crisis de confusión de roles, pues no puede adaptarse a las obligaciones y a las responsabilidades impuestas por los padres.

En esta etapa el adolescente generalmente tiende a aislarse, para poder refugiarse en su mundo interno donde él se siente más seguro, como todo impulso de crecimiento, existe el temor a lo desconocido y a un así logra llegar a la acción, lo que hasta el momento era una fantasía se incrementara en una angustia a lo que surgirán nuevas respuestas como defensa. En este proceso es donde él se puede afirmar o equivocarse esto le da experiencia; si esto no ocurriese su YO se debilitaría, lo que llevaría al adolescente a fugarse hacia una actuación con apariencia de madurez temprana que encubre un fracaso de la personificación.

Cuando el adolescente no logra asimilar los cambios durante este periodo, y no ha podido asimilar su identidad (asimilar su mundo interno con el externo), puede llegar a definirse como un psicópata.

Por lo que es importante, que el adolescente este solo para que pueda refugiarse en su mundo interno, para que pueda hacerle frente a su mundo externo, ya que en este periodo él piensa y habla mucho más de la cuenta por lo que si no es escuchado se frustra y se siente rechazado, En esta etapa es cuando ocurren muchos cambios psicológicos, existen sentimientos y actitudes polares, desde una intensa alegría a una inmensa tristeza, sumisión y rebeldía, delicadeza y brusquedad habilidad y torpeza Existe un nuevo desafío entre la figura paterna infantil y la figura paterna percibida durante esta etapa lo que hace acompañar con conductas desafiantes comportamientos agresivos a veces sicóticos.

En esta etapa los adolescentes no tienen aceptación de sí mismos, porque han perdido su rol de niños, deben buscar una nueva imagen que les permita tener una reafirmación de si mismos.

Knobel (1965) menciona que el adolescente pasa por tres duelos, lo que le va a permitir una nueva identidad.

1. El duelo por la pérdida del cuerpo infantil, su mente aún está en la infancia pero su cuerpo poco a poco se va convirtiendo en un cuerpo adulto.
2. El duelo por la identidad de un rol infantil, donde existe una confusión de roles, ya que no puede mantener su dependencia infantil, y no puede mantener una independencia adulta por lo que sufre un fracaso de personificación.
3. El duelo por los padres de la infancia, está se caracteriza por el hecho de que el adolescente esta en un mundo autista de meditación en el que se le permite tener una imagen paterna idealizada, que lo proyecta en maestros, artistas y amigos, Esta perdida permitirá que el adolescente enriquezca su (YO), teniendo con esto una aceptación del rol que marca la adolescencia.

A través de esto, el adolescente logra tener una identidad y una independencia que le permite integrarse a un mundo adulto y actuar con una ideología coherente. El no lograr su identidad, puede representar una huida hacia la auto agresión, lo que en ocasiones puede provocar psicopatías o suicidio terminando en su propia autodestrucción.

En esta etapa la autoestima es de vital importancia, ya que es el desarrollo psicológico que se va conformando a partir de la integración del adolescente con su medio ambiente familiar y social.

La familia juega un papel determinante en el desarrollo del adolescente y su autoestima, es en ella donde se reciben los valores, aprende el comportamiento social, donde, se les enseña lo bueno y lo malo de dicho comportamiento en donde dependen, de la motivación para el desarrollo de su intelectualidad, que los ayudará a formarse y a sentirse integrados o no en su propia identidad.

Las causas predominantes en el desarrollo de la autoestima baja, son:

- a) La falta de aceptación al cambio por partes de los padres, quienes a veces se niegan a escucharlos, poniéndoles reglas muy rígidas o siendo muy indiferentes ante estos cambios, donde no hay una orientación adecuada sobre el trato a estos, por lo que el adolescente constantemente se siente humillado y desolado por no poseer las cualidades que los padres desean,
- b) Donde no hay orientación sobre su sexualidad, creando tabúes o ansiedad sobre su propio sexo, donde la comunicación es cerrada, por lo que el adolescente se va creando un mundo de confusión y de inseguridad, donde nada le da confianza provocándole depresión e inseguridad, llegando al consumo de alcohol, drogas, suicidio o actividades delictivas al juntarse con adolescentes que pasan por la misma crisis, que se influyen con conductas autodestructivas que los llevan a meterse en serios problemas terminando en la delincuencia, o comportamientos autodestructivos y destructivos sociales.

El adolescente experimenta las causas de la pérdida de autoestima, cuando los cambios físicos que experimenta no se adecuan, con los modelos de los medios de comunicación muestran, sobre la perfección del cuerpo así como la moda y el estilo de comportamiento, cuando el adolescente no está a la altura de estos estereotipos sociales se provoca un rechazo hacia sí mismo, donde se siente humillado y fracasado por no sentirse aceptado y competente ante la imagen establecida por la moda y las costumbres que otros establecen.

Otra de las causas de baja autoestima es el rechazo social o educativo, que experimenta el joven por no llenar los lineamientos que marcan la sociedad o las instituciones educativas donde él asiste. Ya que él, no puede cubrir las expectativas de los demás causando enojo, depresión, angustia, por no lograr penetrarse y /o no poseer ciertas características impuestas; esto va provocándole rabia y frustración ocasionando que el abandone la enseñanza

académica o actividades sociales que realiza, así es como se crea la disposición en la él se integre a bandas, donde se sienta identificado y aceptado.

Por lo general en esta etapa el adolescente está en rebeldía, no siente deseos de rendirle cuentas a sus padres o tutores, a los maestros o adultos que le rodean por el hecho de que se siente fuera del contexto adulto, donde este comportamiento es coartado por el mismo adulto, quien le exige abandonar su comportamiento infantil.

Todas estas problemáticas, van deteriorando la autoestima del adolescente quien se ve rechazado, no integrado a un mundo que resulta amenazante para él.

Sherif (1956) señala que el autoconcepto, se va desarrollando a medida que el sujeto va cambiando y comienza a integrar el concepto de sí mismo, que le refuerzan las personas que le rodean, la familia, amigos e instituciones, en base a los valores que lo constituyen, esto conforma su identidad de acuerdo a su experiencia y autoconocimiento.

Este concepto encierra la relación consigo mismo, con las personas que le rodean, y a ser percibida, negada o deformada por el (YO), por lo que se puede decir que es la relación intrínseca de si mismo y la relación con los demás.

El sentimiento de identidad es de gran importancia en la etapa de la preadolescencia, es cuando se da el proceso de identificación proyectiva, donde puede identificarse con sus pares, reconociéndose y reafirmandose con ellos y a través de ellos.

Bloss (1975) menciona, que la lenta separación del adolescente de su familia, ocasiona en él un temor ya que tendrá que enfrentarse consigo mismo, y con un nuevo estilo de vida, por lo que su identidad debe de estar bien definida para que no ocasione problemas.

Horrocks (1986) considera que, los padres pueden y deben de estar cerca de los hijos aprendiendo a ser tolerantes al convivir con ellos, Él sugiere que se eviten comentarios desagradables hacia ellos y hacia la convivencia con ellos, pues esto suele ocasionar frustración en el adolescente, provocando confusión y rechazo sin una identidad propia. El adolescente en estos casos puede mostrarse tímido, inseguro, indeciso, sin deseos ni una iniciativa propia que determinará una autoestima baja.

Por lo que los padres deben de comprender la importancia del grupo de amigos que frecuentan el adolescente; aunque estos parezcan ruidosos o extravagantes, por el hecho de que su hijo los eligió, ya que es una etapa donde el adolescente busca la identificación y aceptación, por parte de sus pares, que le permite afirmarse dándole seguridad.

Aguirre (1996) expresa que el desconcierto personal, se supera en un grupo de iguales en la comparación con los demás, en la confianza de que llegará a ser un adulto, como han llegado otras generaciones. Es el proceso de transferencia de la dependencia paterna al núcleo de amigos o ambiente social.



Para el adolescente esto es importante es el momento de asumir su identidad e integración, pues es con sus pares donde vive y participa sus propias emociones, donde libera su soledad y establece sus propias reglas, así como sus propias experiencias, las que más adelante serán las que lo determinen como persona adulta. Es también, la etapa en la va desarrollando su propia responsabilidad, en donde se puede negociar con ella para facilitar la convivencia con los adultos, ya que al no desarrollarla le causará conflictos.

Pick (1990) menciona que una persona con autoestima alta, tiene confianza en que va a lograr lo que se propone, sintiéndose ganador, un emprendedor, con ganas de luchar, para salir adelante y a pesar de que haya tenido una derrota, puede continuar sin detener su camino.

Cuando los padres no tienen una buena comunicación con sus hijos adolescentes, rompen los lazos de comunicación y convivencia con éstos, lo que a veces pueden ser irreparables. Esto va a depender del grado de desconfianza o de crítica, que el adolescente reciba en esta etapa, ya que él se puede sentir incomprendido, desolado, y falta de afecto.

La incapacidad de comunicación para resolver sus problemas en forma asertiva, provoca un bloqueo en la autoestima, ya que puede ser que el adolescente no conozca la manera correcta de expresar sus sentimientos y pensamientos, pues esto se convierte en un hábito, en una forma agresiva de abordar las cosas y que por tanto le causará problemas con la aceptación e integración social, que se va a ver reflejado en el rechazo abierto de la gente.

Estos factores influyen en el adolescente, quien se llegará a sentir aceptado o rechazado en el núcleo donde vive. Es en esta etapa donde se forman las bases para llegar a ser un adulto con éxito o fracaso, según se desarrollen sus propias habilidades, para integrarse a un mundo adulto que lo está esperando.

Ellis (1977) identifica el siguiente listado de distorsiones cognitivas comunes y patrones irracionales de pensamientos trampas más comunes de la autoestima.

1. Pensamientos del todo o nada (totalizar acontecimientos).
2. Sobre generalización (poca lógica).
3. Filtrado Mental (atención, selectiva).
4. Ignorar lo positivo (ser negativo).
5. Saltar a las conclusiones (prescindir de pasos intermedios).
6. Magnificación (exageración).
7. Razonamiento emocional (terquedad).
8. Afirmaciones del tipo debe/debería (perfeccionismo).
9. Etiquetado (dar nombres).
10. Personalización (ser excesivamente sensible).

Ellis (1977) nos da un enlistado de indicadores de baja autoestima

1. Tiene malas relaciones con sus padres y hermanos (violencia).
2. No se acepta como es, se siente inadecuado. (belleza, bulimia o anorexia).
3. No tiene amigos ni se puede integrar a un grupo de la misma edad (inferioridad y aislamiento).
4. Con frecuencia bebe o consume tóxicos (depresiones crónicas).
5. Le resulta difíciles seguir las normas sociales y de convivencia (antisocial).
6. Apatía por todo lo que le rodea.
7. Insatisfecho por todo lo que hace sentirse fracasado constantemente.
8. Comportamiento negativista estar en pleito consigo mismo.
9. Cometer ilícitos (robos).
10. Abandono de estudios deportes etc. (abandono de planes y proyectos).
11. Ansioso o indiferente.



2.3 La autoestima en la edad adulta

La autoestima en la edad adulta se ve reflejada en el rol de género, por las estructuras sociales que van marcando el nivel de competencia de aceptación en las que se ve envuelta la integración del papel del adulto tanto hombre como mujer.

Por lo que las expectativas para cada uno de ellos, se construyen diferente, están basados en los estilos de vida, tradiciones y costumbres sociales de acuerdo al lugar o pueblo al que pertenezcan, el comportamiento de hombre o mujer se debe a la formación de hábitos, valores y costumbres que le son dados desde la familia, escuela, religión, medios de comunicación y otras instituciones sociales, que conforman el lugar donde el o ella crecen y se desarrollan.

Es la familia, donde se reciben las primeras enseñanzas de comportamiento de valores y creencias, a su vez son el resultado de los cambios social, por la economía y esta a su vez por el sistema político, religioso etc. Aries (1960.).

Es importante hablar de la familia, pues es el núcleo en donde se le asigna el rol de género, tanto a la mujer como al hombre; esto es importante, ya que aquí se determina el tipo de comportamiento que se espera de él o de ella, donde se desarrolla y se estructura la autoestima en ambos sexos.

La estructura familiar mexicana, se fundamenta en una serie de estereotipos por cuanto a género, dos de ellos son los siguientes:

1. La supremacía indiscutible del padre. Es el que debe de trabajar y proveer, es la persona que nada sabe ni desea saber sobre su casa, sólo demanda obediencia y que su autoridad sea indiscutible. Puede mostrar a veces afecto pero nada de autoridad sana, utiliza el autoritarismo, depende de su estado de ánimo o de su antojo se siente satisfecho si sus hijos obedecen.

2. El absoluto sacrificio de la madre y la esposa mexicana, quien adquiere el papel de abnegación o sea la negación absoluta de cualquier clase de satisfacción personal, sus propias necesidades son anuladas, sólo debe satisfacer las de sus hijos, esposo y la de los miembros de su propia familia, la madre mexicana es profundamente afectuosa tierna y sobre protectora Díaz, (1994).

En el género se agrupan todos los aspectos psicológicos, sociales y culturales de la feminidad y de la masculinidad, tanto para la producción y reproducción; Esto va marcando un estilo de vida, dando los valores a seguir con el fin de que conserven las tradiciones y costumbres que conforman una cultura, estos se establecen de acuerdo al sexo, con el fin de que permanezcan estas normas y estilos de vida, que están implícitas en el lenguaje en costumbres y actividades a realizar. De acuerdo con esto se establece que la mujer debe ser una buena ama de casa, dulce, abnegada, permanecer siempre bella, atenta a las necesidades de los padres, esposos e hijos. Para la mujer el hogar debería de convertirse en el lugar más seguro y acogedor.

El amor mismo se invoca como una manera de galvanizar las actitudes y conductas, a favor del rol exclusivo para una ama de casa. Este concepto fue creado en el periodo industrial, aunque siempre se le asignaba a la mujer la crianza de los hijos, la maternidad como institución no se conocía anteriormente (Rich, 1976).

El hogar de un hombre tenía que parecer un castillo, él tenía que parecer un rey para compensar las experiencias, las horas de trabajo en las fábricas.

El papel del hombre establece que este deba ser fuerte, buen proveedor, por lo que puede y debe entrenar su cuerpo, realizar actividades en el ámbito público lo cual lo mantiene fuera del hogar, con menos contactos físicos de comunicación y convivencia, no expresando emociones, ni sentimientos, por considérales como una manifestación femenina.

Los roles de género han sido organizados de manera que el hombre esté colocado en una posición dominante, mientras que la mujer en una posición subordinada Millar, (1976).

La teoría del aprendizaje sostiene que la determinación del género está condicionada por los modelos sociales, y la influencia socio ambiental a los que el niño se halla expuesto, en los primeros años de vida. Los primeros modelos a imitar son los padres, de quienes copia la conducta del progenitor del mismo sexo, porque su imitación es recompensada, sobre todo porque es bien sabido que se tratan de diferente forma a los niños como a las niñas desde el momento mismo del nacimiento, en función de las expectativas con las que se les contemplan, esto se define como socialización diferencial y es la que repercute en su rol de género (Kaggan 1976).

Los valores de la sociedad y sus expectativas están expresados en los roles de género, ya que tanto las niñas como los niños son tratados de manera diferente; por lo tanto, su comportamiento debe de verse reflejado en la conformación social. La mujer es la guardiana de la familia por lo que debe de representar la paz.

El hombre como padre de familia es quien ejerce la autoridad, y como tal debe ser obedecido como jefe, por lo tanto debe de tener mayores privilegios.

Los roles de género están basados en tres supuestos:

1. Los hombres creen que deben tener el privilegio y el derecho de controlar la vida de la mujer.
2. Las mujeres creen que son responsables de todo lo que va mal en la relación humana.
3. Las mujeres creen que los hombres son esenciales para el bienestar.

Estos tres supuestos se combinan para crear todas las interacciones, y también los problemas entre los varones y mujeres.

Por lo que la construcción de su identidad y autoestima, están basadas en su comportamiento, aceptación y competencia con lo que ellos sienten e identifican como la necesidad propia de su mismo sexo que al no cumplirla se sienten incompetentes e inhábiles, provocando la devaluación de su propia identidad así como la no aceptación en su núcleo social laboral y familiar.

Esta identidad la forman desde sus relaciones tempranas, con la familia, padres, hermanos, quienes tratan de imitar de acuerdo al rol establecido ,ya sea el de padre o madre, de acuerdo a su propio sexo pues es en el seno familiar donde se establecen los valores las creencias y comportamientos de acuerdo al sexo al que pertenecen.

Los medios sociales y de comunicación, llevan a la mujer a una serie de imágenes, donde se le dice lo que le debe de gustar, o disgustar desde la apariencia física, el ser buena madre tener un sexo decoroso. Conducta o comportamiento que si no es el establecido será rechazada. A el hombre también le llegan mensajes de imágenes, de dominio, donde la aventura el sexo y el comportamiento machista lo hacen lucir con más decoro.

Si ambos no responden de esta manera con la conducta prescrita corren el riesgo de no ser amados.

La mayoría de los hombres desean tener mujeres que satisfagan sus necesidades, que disfruten de la fortaleza de sus cuerpos, y que los vean como sabios dirigentes. Al mismo tiempo desean que los apoyen, cuando manifiestan sus necesidades, el sentirse necesario, útil, respetable y amado (Un rey en su hogar).

Las mujeres en cambio piden generalmente un hombre que sólo la ame a ella, la respete y valore , le hable de tal modo que la haga sentirse feliz como mujer que la respalde le brinde consuelo y satisfacción sexual, así como el que esté a su lado en los momentos difíciles Satir, (1991).

Los hombres que no cumplen o se apegan al rol de género son criticados, sancionados, estigmatizados, por lo que desarrollan culpas, estrés, ansiedad y depresión.

David Gilmore (1990) define a la masculinidad como la forma aprobada de ser varón en una sociedad determinada. Considera que el ideal de masculinidad no es puramente psicogenético, sino que constituye un ideal impuesto culturalmente, al cual el hombre debe adecuarse concuerde o no psicológicamente con él. Él enfatiza el padecimiento de los varones que deben adecuarse al ideal viril.

Esta sintomatología la presentan también las mujeres que no pueden cumplir con el papel que se le asigna, por lo que se siente incompetente y no merecedora de la aceptación del hombre o la familia que le reclama las “actividades propias de su sexo”.

La sociedad impone que la mujer debe tener los sentimientos maternos, en sus rasgos de abnegación para su progenie llevada hasta la renuncia de todo interés por su propio destino de mujer. Esto la consagran como las cualidades de una “buena madre ideal” que se describen en cuentos y relatos.

Cuando la mujer no cuestiona estos valores patriarcales, que le demandan como ser perfecta, puede juzgarse y exigirse más de lo que a veces puede dar y cuando no puede satisfacer estas demandas, se llega a sentir inferior en el núcleo donde convive.

Muchas mujeres comienzan a sentirse deprimidas desde la concepción de su primer hijo, por que veces no se sienten hábiles para la crianza, lo cual les causa inseguridad, angustia, les causa culpa por no amar espontáneamente a su hijo ya que la idealización en el papel de madre que le han asignado no lo puede cumplir, por lo que a veces siente una mezcla de amor y resentimiento que le generan culpa, que es otro de los factores que destruyen su autoestima.

En el caso del hombre no ocurre lo mismo. Él llegará a sentir amor, excitación, inclusive el deseo de ser padre, pero la mayoría no establece una relación directa entre su deseo genital y su posible paternidad ya que estas corresponden a causas y necesidades psicológicas, como suele ocurrir algunas mujeres. Esto lo hace diferente, la sociedad no le demanda, dedicarse a labores de paternidad, solo de proveedor.

Por lo tanto, el comportamiento del padre hacia el hijo es diferente, solo es el de proveedor. Y en el momento que éste no cubre la expectativa de respuesta que la mujer espera, está comienza a presionar, él se va sintiendo inadecuado y desprestigiado por la mujer, por el mismo y por los demás, algunos intentan escapar de las cargas, por lo que su integridad se ve dañada reflejándose en su comportamiento. Estos conflictos afectan su autoestima, comportándose con irresponsabilidad y falta de compromiso para la resolución de problemas.

Un factor que influye en la pérdida de la autoestima, es la educación y la crianza de los hijos, pues el hombre que a crecido en un ambiente totalmente patriarcal, no se le enseña a mostrar sentimientos y mucho menos participar en el cuidado ni en la crianza de los hijos, por lo tanto genera conflictos con su pareja cuando ésta le pide que participe en estas actividades. Esto puede

generar problemas, cuando el siente que existe una perdida de sus valores, haciendo que esto aflore en agresión e incompetencia para adecuarse a un sistema de vida para lo que no fue preparado, agresión que se va a ver reflejada en el trato con los hijos y hacia la esposa.

Otro factor que afecta la autoestima es cuando con la edad y los partos, la mujer va perdiendo su belleza juvenil, hecho que provoca en ella inseguridad teniendo sentimientos de poca valía, donde ella ya no se siente competente ante las mujeres solteras o más jóvenes que ella, provocando en ella enojo, celos, frustración y envidia al compararse con ellas, disminuyendo su concepto de autoestima, reflejando esto en una gran inseguridad para sostener una relación adecuada y sana pues va estar rodeada de celos, miedos e inseguridad y muchas veces en guerra con su pareja y en pleito con ella misma.

En el caso del hombre la pérdida de belleza también causa lo mismo, como el perder el pelo lo hace sentir menos atractivo ante el sexo opuesto le provoca malestar que alguien o el mismo se lo remarque.



Esto puede redundar en la búsqueda de la aceptación por parte de otras parejas, cayendo en la infidelidad, provocando otro caos familiar o de pareja provocando más pérdidas en el individuo quien no llega a sentirse pleno o satisfecho con el resultado de la situación, pues es una pérdida más para su autoestima por el sentimiento de culpa ya que muchas veces no está convencido de la relación, pues a veces es solo para reafirmarse debido a la pérdida de belleza que está experimentando.

Tanto el hombre como la mujer, cuando caen en la infidelidad es debido a que de una u otra forma buscan la aceptación de alguien que les pueda reforzar su valía, sobretodo cuando se sienten abandonadas por parte de su pareja o para poder reafirmar parte del atractivo que sienten perder, ya que su autoestima la basan en la aceptación de otras personas hacia ellas; o cuando no se sienten satisfechas con la relación que tienen por el número de conflictos surgidos, esto conlleva una relación no satisfactoria induciendo al rompimiento.

También la economía juega un papel muy importante, el no sentirse un hombre competente para cubrir las necesidades de la familia, la pareja se ve forzada a realizar actividades de trabajo para apoyar la economía doméstica; más sin embargo, las actividades no son equitativas, pues el avance cultural es lento. Esto repercute en la relación, generando una lucha de poder en la cual el hombre desea conservar sus privilegios; y la mujer desea compartir sus obligaciones, al no ser así la mujer se siente utilizada y al no sentirse apoyada se generan los pleitos destruyendo poco a poco la relación de pareja, por lo que la autoestima de ambos se ve dañada, pues los dos se sienten perdedores.

Todas estas expectativas no cumplidas van generando un estrés constante, pérdida de valía, así como el sentimiento de no sentirse competente para las funciones a desarrollar por la falta de preparación y habilidades que son el efecto de la educación recibida, esto hace que el adulto pierda su seguridad y por supuesto su autoestima.

Cuando sucede todo esto, la autoestima se ve dañada por lo que se sienten culpable, surge la auto condena donde el sujeto se sabe poseedor de una serie de errores que no logra corregir, dando por hecho cualquier castigo que merezca por su falta de habilidades para poder subsistir, por lo que termina por aceptar relaciones destructivas.

Esto provoca arranques de violencia intrafamiliar (física , psicológica , verbal y económica) debido al incumplimiento de su papel en el rol de género donde ambos se ofenden por no tener respuesta para lo que según fueron preparados para la vida. Lo que hace que la estructura familiar, de pareja, de trabajo y social resulten dañadas sobre todo la relación con los hijos, por la inestabilidad producto de la baja autoestima.



La violencia de género se define como todo acto de violencia que tenga o pueda tener resultado un daño físico sexual o psicológico para la mujer , incluso las amenazas de tales actos , la coacción o la privación arbitraria de la libertad. La violencia de género se puede dar tanto en la vida pública o en la privada. Es todo acto fuerza física o verbal, que cause un daño psicológico que perpetúe la subordinación femenina. (ONU 1993).

La violencia se encuentra en todas las esferas de la sociedad, debido a que la mujer es solo vista como guardiana de la familia, por lo que se le da poco crédito en otras labores fuera de casa, devaluando, su empeño haciendo que éstas se sientan inferiores, de segunda en las actividades laborales, políticas y sexuales; el hombre es quien se encarga de nulificar su autoridad frente a los hijos, y ante la sociedad donde está se desenvuelve.

El hombre por su parte utiliza la violencia para poder controlar a la mujer bajo su dominio, y así no perder su jerarquía en el núcleo social.

Los hombres también llegan a ser víctimas de la mujer, debido a que la mujer espera más participación de ellos en el núcleo familiar, al no obtener respuesta ésta se vuelve más agresiva, subestimando al hombre, quien también se ve afectado en su autoestima debido a los conceptos de género que debe portar, quien también se ve afectado en la autoridad frente a los hijos quienes pierden el respeto por la figura paterna.

Estas relaciones destructivas, se van dando en ambos sexos por sentirse merecedores de una mala fortuna, debido a la falta de respeto que se otorgan dentro del núcleo familiar y al maltrato físico que se dan. Estas situaciones evitan confrontar sus verdaderos sentimientos lo que les impide buscar herramientas o alternativas que les puedan proporcionar un nivel de vida diferente.



Cuando la mujer es soltera y no cumple con la expectativa para lo que fue creada, como es el casarse, o tener hijos, se puede sentir frustrada por no cumplir con el ideal de la familia o los roles establecidos, sobretodo cuando llega a la menopausia, sus ilusiones o fantasías de ser madre, se ven coartadas pues llega a la renuncia propia de ser madre. Además de que en la actualidad es tachada como amargada o lesbiana, lo cual atenta sobre su propia integridad personal, causando en ella sentimientos de rechazo e inseguridad. Esto puede provocar en ellas la entrada a las adicciones (alcohol, drogas, comida, relaciones destructivas, fanatismos religiosos, etc.) todo aquello donde pueda encubrir su baja autoestima.

Lo mismo sucede en el caso del varón, cuando es él quién no se realizó en estas expectativas, se puede manifestar en depresión e intolerancia para la vida, enfocándose en el alcoholismo o drogadicción, por el sentimiento en el que se ve envuelto, por considerarse inhábiles para conquistar a la mujer. El núcleo social que le rodea lo ve con desconfianza pues dudan de su sexualidad, causando depresión, inseguridad y rechazo social.

Tanto los hombres, como las mujeres, al no poder soportar las cargas sociales y emocionales que la vida y las situaciones les provocan, caen en alcoholismo o drogadicción u otras adicciones que destruyen su propia autoestima, reflejadas en la relación de pareja así como es su núcleo familiar. Pueden caer en cuadros depresivos por no tener habilidades para la resolución de sus problemas.

Aun cuando sus valores o creencias son sumamente dañinas para sí mismos, ellos no pueden romper fácilmente con las situaciones desastrosas de su vida, por que ya son estilos, costumbres, valores y creencias preestablecidos por el núcleo familiar o social en donde viven o por no sentirse con derecho a la felicidad por considerar que ha fallado en el estilo de vida planeado.

La autoestima negativa se sostiene así misma, no sólo porque el cambio exige nuevas actitudes y conductas, lo que lo hace difícil, para lograrlo la persona, tiene que librarse de la autocompasión, si la persona cambia pierde el auto consuelo que la acompaña siempre. Por lo tanto se siente desprotegida y temerosa. (Kiley1985).

Los indicadores de una autoestima baja en los adultos son:

1. Sentirse atrapados por sentimientos de inferioridad
2. Búsqueda de aprobación de otra(s) persona(s)
3. Tratar de leer indicios de los posibles comentarios de otras personas
4. Tratar de buscar tácticas para complacer a otras personas
5. Culpar o culparse por no tener la aprobación de otros.
6. Mostrarse rebelde o iracundo para salirse con la suya.
7. Mostrarse indefenso y digno de compasión
8. ser dependiente
9. Ser manipulador
10. Negar su propia problemática
11. Ser crítico y autoritario(a)
12. Auto sacrificio auto compasión
13. Perder la identidad por complacer a otros.

En realidad no se trata de erigir héroes o heroínas, modelos de masculinidad o feminidad a seguir, se trata más de valores a superar tratando de armonizar los sexos. Esto es una difícil tarea, pero serviría para reforzar el comportamiento de competencia y valía donde los aspectos femeninos del hombre no significa desvirilizarlo, sino por el contrario permitirle sentirse útil y competente. La cual desembocaría en una visión nueva, el hecho de que la mujer sea consciente de su propio potencial, con toda su sabiduría, razón y capacidad sirve, para reforzar su propia autoestima, y la de su familia. Así, ambos no se sentirían separados de los aspectos de su verdadera personalidad, masculino–femenino, femenino–masculino; sin desvirtuar que ambos tenemos cualidades de ambos sexos que se podrían sacar provecho sin sentirnos humillados, utilizados, incompetentes o desprestigiados por no cubrir expectativas impuestas por cuanto a género, se realizarían actividades de ambos sexos sin sentirse criticados o mal interpretados, se reforzaría la autoestima, la identidad propia de los seres humanos. Bersing. (2000).

“Una auténtica concepción de la relación entre los sexos. No admite vencedores ni vencidos; sólo sabe hacer algo grandioso: entregarse sin límites para descubrir una identidad propia más rica, profunda y mejor.”

Emma Goldeman.

2.4 La autoestima en la tercera edad

A medida que el adulto va entrando en la etapa de edad media adulta va sufriendo cambios físicos, psicológicos y emocionales que generalmente causa una gran desolación en ellos, pues se van perdiendo capacidades.

En el caso de la mujer, comienza la decadencia física aunque, se puede decirse que aún está en un periodo joven, ella comienza a sufrir trastornos que le afectan su desarrollo físico, como su desempeño psicosocial, pues comienza con el proceso de la menopausia que significa cesar o suprimir, la menstruación (mens –mes, pauo-calmar cesar o suprimir). Este periodo comienza alrededor de los 48-50 años, depende de diferentes factores para que esta se adelante o se retrase, como es el clima del lugar donde vive, actividades laborales, obesidad, tabaquismo el alcohol o la diabetes, pueden precipitar la menopausia,.

El climaterio, es un proceso de la vida adulta que abarca la menopausia con una duración hasta por 20 años. *Klimakter* significa escalón o peldaño, es un proceso biológico que marca una etapa del fin de la reproducción a la no reproducción. Donde se marcan el proceso de la terminación de una edad fértil, los ovarios producen menos hormonas como son los estrógenos y la progesterona, lo que provoca una serie de alteraciones que afectan al 60 -70 % de mujeres, como son las sofocaciones, aumento excesivo de calor y sudoraciones con periodos hasta de una hora, el cual se acompaña con taquicardia, también se interrumpe el sueño, existe atrofia genital, o sea estrechamiento de la vagina la cual se acorta y pierde la elasticidad, por lo que va disminuyendo la capacidad de lubricar durante las relaciones sexuales, Esto se en refleja dolor durante el coito por lo que inhibe el deseo y la disposición para alcanzar un orgasmo; también hay alteraciones en el aparato urinario que se manifiesta en incontinencias diurnas y nocturnas así como el que aparezca la osteoporosis (desgaste de los huesos). Northrup (2001).

Todo esto trae consigo un desgaste emocional, las mujeres a veces sufren de un alto grado de molestias psicológicas, como es la depresión, el nerviosismo, ansiedad, alteración en el estado de ánimo disminución en el deseo sexual concentración y a veces amnesia, esto está relacionado con los niveles hormonales, pero también con los factores sociales, personales y culturales.

A nivel biológico, los receptores estrogénicos en el cerebro controlan las áreas relacionadas con las emociones, coincidiendo también con la disminución de neuro transmisores como son la dopamina y la serotonina responsables del funcionamiento emocional afectivo.

En lo psicosocial, a veces coincide con el momento en que los hijos se independizan y abandonan el hogar materno, esto representa para las mujeres que se han dedicado a la crianza, sentirse deprimidas ya que se sienten solas, debido a los cambios sufridos, al alejamiento de la pareja, lo que la hace deprimirse, sobre todo si no está preparada para esa etapa. Se siente abandonada y poco competente para vivir.

En el caso del hombre, ocurren una serie de manifestaciones biológicas psíquicas y sociales; no es como el de la mujer, en el caso de ellos, se observa una disminución gradual de espermatozoides en los niveles de testosterona que les genera una regresión sexual, tienen disfunción eréctil, con retardo en la eyaculación, el deseo sexual es inhibido, lo que afecta su actividad sexual aunque no su fertilidad. Con esto se asocia los factores sociales, como es la pérdida del trabajo por jubilación o por no poseer las mismas habilidades para un trabajo. Lo que genera depresión en el adulto mayor por no sentirse funcional.

En estas etapas, tanto el hombre como la mujer, que tienen baja autoestima, van sintiendo que pierden su valía personal debido a los trastornos que produce este proceso, aquí también influyen las relaciones familiares y sociales por el estado de ánimo en que se encuentran, se vuelven más agresivos, o

más dependientes hacia los más cercanos a ellos, provocando a veces que ya no sean respetados por parte de sus familiares, pues también van perdiendo la memoria en este proceso, lo que los hace más impertinentes, llegando a desesperar a las personas que los rodean.

Estos síntomas comienzan a aparecer alrededor de los 65 años; llamado, el inicio de la tercera edad, que dura aproximadamente hasta los 75 años, si rebasara esta edad se llamaría edad adulta tardía, proceso hacia el final del ciclo.

Cuando la vida de un hombre dura bastante la fase del hombre viejo o sabio no es la última, sino le sigue la del hombre senil, última fase de la vida, aparece cuando en los adultos mayores, generalmente se hace decisivo el carácter de la disminución y con ello la dependencia respecto a los demás.

En esta etapa el ser humano llega a la terminación de su etapa creativa, ya solo vive de recuerdos por lo que su carácter lo adquieren porque por un lado llegan a su plenitud y por otro se hacen visibles en ellos señales de fijación de vaciamiento y falta de coordinación. Tiene la calma que viene de su interior y la dignidad que viene de su ser interior. Su energía y su hondura de impulso, pierde su originalidad e intensidad, mengua la capacidad receptiva de los sentidos aparecen defectos orgánicos se le hace difícil acordarse de situaciones nuevas, desaparece el espíritu de lucha; no le interesan los cambios, no tiene interés por la marcha de la vida, pierde el interés por obtener estimación o simpatía de otros, es desconfiado y se hace el más débil ante el más fuerte o en una docilidad que utiliza obtener favores, disminuyen sus capacidades espirituales, mengua su sensibilidad, se hace indiferente, permanecen más sus impulsos a la comida, al beber y a la comedia corporal y no es raro que también tenga una codicia sexual a lo meramente físico, a su vez se debilita y se siente amenazado su defensa se acentuada lo que ya tiene, como son sus derechos sus costumbres u opiniones, surge la terquedad senil, una necesidad por afirmarse su pensamiento no es lo bastante móvil como

para entender razones, todo esto produce una actitud negativa que resultan cada vez más penosas para quienes lo rodean, ya que se une a los problemas de salud debido a las alteraciones propias de la edad .

En efecto la muerte llega antes, cuando se va perdiendo las fuerzas y el campo de las percepciones ya no son las mismas, lo que decide el tono de vida que decide vivir.

La debilidad de la vejez se manifiesta en suspicacia, desconfianza, ocultamiento e incluso reticencia con una monotonía irritante, que lo llevan a mal entendidos provocando el enojo en quienes le rodean que incluso el deseo de muerte Guardini.(1960).

La pérdida de memoria está asociada con la demencia senil; en esta fase, el cerebro pierde su capacidad de percepción y de respuesta, ésta se refleja en movimientos torpes y lentos, la audición y la visión se ve afectada por lo que ocurren accidentes frecuentemente esto va avanzando a través del tiempo.

Los familiares quienes en muchas ocasiones no tienen tiempo para atenderlos, se vuelven más desatentos y groseros con ellos, cayendo en el maltrato verbal, físico y psicológico o en el abandono total hacia ellos, causando la sensación de abandono e incompetencia para enfrentar los problemas de la vida solos, tienen una gran dependencia por no poder cuidarse solos lo que llega a deprimirlos por el sentimiento de inadecuación, y de rechazo que experimentan deseando o esperando sólo la muerte.

El estado de vejez de acuerdo Satir (1971), divide a la vida en tres etapas, nueva en evolución y evolucionada, cada una tiene tareas de crecimiento, de responsabilidades y privilegios específicos que son inherentes, también tienen una forma distinta, cada parte forma una cadena, si se interrumpen las etapas de armonía el ciclo de crecimiento se distorsiona la energía sufre desviaciones

y ocasiona problemas, los físicos dicen que la energía no se crea ni se destruyen solo cambia de forma.

Los ancianos empiezan a ser reconocidos como uno de los principales caudales de recursos, de energía, sabiduría y creatividad de la sociedad moderna el reto para las personas mayor de hoy es demostrar con su ejemplo, la magnitud, de su comunidad y el mundo.

El problema del envejecimiento consiste en qué el hombre acepte su sentido de vida donde este conciente que ya no tiene ninguna otra fase a seguir.

Indicadores de baja autoestima en la senectud:

1. Depresión
2. Inadecuación
3. Enojo, irritabilidad.
4. Ansiedad
5. Angustia
6. Sentimiento de abandono.
7. Perdida de la valía
8. Deseos de suicidio o muerte.
9. Consumo de alcohol o drogas.
10. Apatía o abandono por las actividades que antes realizaba.
11. Terquedad.



Se abordó, la evolución de la autoestima, en las diferentes etapas del desarrollo humano, mostrando, factores que influyen en cada una de ellas, como son, el medio social, la crianza, las creencias y los valores. También se mencionan los indicadores con los que se puede evaluar la autoestima, en cada una de las etapas

A continuación se realizara una investigación de la programación neurolingüística, iniciadores, fundamentos herramientas, modelos y métodos.

Capítulo 3. Programación Neurolingüística

*El que logra manejar a voluntad sus pensamientos,
sin que estos lo manejen a él, disfruta de su libertad..
Si tu forma de ser no te permite ser feliz cámbiala
tú puedes.*

Leonardo Stenberg

3.1 Antecedentes

La Programación Neurolingüística surge a partir de los años setentas, como resultado de un estudio realizado entre John Grinder, ayudante de lingüística en la Universidad de California en Santa Cruz, y Richard Bandler, quién estaba muy interesado en la psicoterapia y era estudiante de psicología de la misma universidad.

Por lo que juntos deciden estudiar a los tres psiquiatras más famosos de Estados Unidos:

- Fritz Perls, innovador psicoterapeuta y creador de la escuela conocida como Gestalt
- Virginia Satir, extraordinaria terapeuta familiar, capaz de resolver difíciles relaciones familiares, que muchos otros terapeutas creían intratables.
- Milton Erickson, el mundialmente famoso hipnoterapeuta quien revolucionó el campo de la hipnosis, creando la hipnosis Ericksoniana.

También, en ese tiempo Grinder y Bandle, vivían cerca de Gregory Bateson antropólogo, que escribió sobre comunicación y la teoría de sistemas cibernética, antropología, y psicoterapia, además de ser muy conocido por sus estudios sobre la doble ligazón de la esquizofrenia, él fue de una gran influencia en el modelo de la PNL.

La intención de Bandler y de Grinder no era la de iniciar una nueva escuela de terapia, sino la de identificar los patrones utilizados por los mejores psiquiatras, para así poderlos divulgar, ellos se dieron cuenta que pese a que ellos, eran diferentes, los tres empleaban patrones sorprendentemente similares en lo fundamental.

En 1976 después de haber reunido toda la información y descubrimientos obtenidos, en una ardua labor de 36 horas, se hicieron la siguiente pregunta: ¿Cómo llamar a esto?. El resultado fue llamarla “Programación Neurolingüística” un engorroso término pero que cubre tres sencillas ideas:

Neuro: Se fundamenta en que todo comportamiento humano, proviene de nuestros procesos neurológicos como es la visión, audición, olfato, gusto, tacto, sentimientos, es por donde tomamos contacto con el mundo, donde le damos el sentido a la información y actuamos según ellos, nuestra neurología no solo cubre los procesos invisibles del pensamiento, si no también nuestras reacciones fisiológicas frente a las ideas y acontecimientos. El uno, es el simple reflejo del otro, en un nivel físico. Cuerpo y cerebro forman una unidad inseparable, un ser humano. Lingüística indica que utilizamos el lenguaje para ordenar nuestros pensamientos y conductas, también para comunicarnos con los demás.

Programación: Se refiere, a la manera que podemos escoger para organizar nuestras ideas y acciones a fin de reproducir resultados. Tomando en cuenta que todos los resultados se llevan a cabo en el inconsciente, como si fuese una computadora cuya información se accesa al “software” y la unidad de proceso al “hardware”.

En el ser humano, los recursos neurológicos del sistema nervioso. Es donde se recibe la información que llega a través de las percepciones (vista, oído, tacto, gusto, olfato), para después procesarla y expresarla a través del lenguaje interno y externo, así como a través de nuestro comportamiento.

Bandler y Grinder tomaron estos patrones, los depuraron y construyeron un elegante modelo que puede emplearse en la comunicación efectiva, cambio personal, aprendizaje acelerado y por supuesto en el disfrute de la vida. Lo llamaron PNL Programación Neuro-lingüística. (Forner. 2002).

El nombre de programación neurolingüística intenta definir la estructura de los procesos cognitivos del cerebro humano y su influencia en el comportamiento, lo hacen de la de la siguiente manera:

“NEURO” representa la tesis de que todo comportamiento es el resultado de procesos neurofisiológicos.

“LINGÜÍSTICA” alude que es a través del lenguaje y los sistemas de comunicación, los procesos nerviosos son representados, ordenados y secuenciados en forma de modelos.

“PROGRAMACIÓN” hace referencia al proceso de organización de los componentes del sistema (representaciones sensoriales y lenguaje) con la finalidad de obtener resultados específicos.

La programación neuro-lingüística, se desarrolla en dos direcciones complementarias; en primer lugar, como un proceso para descubrir patrones para sobresalir en un campo deseado y en segundo lugar, como las formas efectivas de pensar y comunicarse, empleadas por personas sobresalientes que pueden influir para desarrollar habilidades para emplear en propio provecho.

La labor de la PNL consiste en expandir la conciencia del sistema neurológico y enseñarlo a manejarse, es el estudio de los factores que influyen sobre nuestra forma de pensar de comunicarnos y comportarnos, es la forma de aprender, es donde se gestiona el propio desarrollo, donde se aprende a desplegar sus

propias habilidades y la explotación del máximo potencial, es la forma de gestionar pensamientos para resolver conflictos.(Kuight, 1999).

Armendáriz, (2002). define a la programación Neuro lingüística como un conjunto de habilidades finas y muy poderosas de comunicación que se emplean para obtener modelos de excelencia en el comportamiento humano.

Pérez, (1995) define a la PNL como un meta modelo, es decir un modelo para obtener los pasos que siguen las personas exitosas.

“La PNL es el arte y ciencia de excelencia personal” es un arte porque cada uno le va dando un toque personal, es una ciencia porque hay un método y un proceso para descubrir los modelos empleados por individuos sobresalientes, a este proceso se le llama modelar. Que pueden ser aplicadas en cualquier campo de la vida diaria. (O’Connor y Seymour, 1995).

La PNL es una herramienta de trabajo, que consiste en una serie de técnicas destinadas a analizar, codificar y modificar conductas, por medio del estudio del lenguaje, tanto verbal como gestual y corporal (Zambrano, 2000).

La PNL es un método eficaz, para conseguir cambios personales reales y duraderos en un lapso de tiempo corto, es la técnica de desarrollo personal que no recurre a concepciones filosóficas, religiosas o espirituales donde se obtienen resultados prácticos y concretos. Cambios que se obtienen a través del lenguaje.

La PNL es una técnica que contempla al inconsciente, quien tiene la capacidad de generar grandes cambios en las percepciones, realizando cambios en nuestros esquemas de vida, cuando son inteligentemente dirigidos (De la Parra 2002).

La PNL, es una disciplina cuyo campo de acción es la estructura de la experiencia subjetiva del hombre, donde se trabaja como herramientas específicas, que pueden aplicarse efectivamente a cualquier interacción humana, es libre de contenidos. Y está centrada en algo que funciona que se puede trabajar (Bandler ,1993).

La PNL se ocupa de cómo puede influir en los procesos mentales, el lenguaje: es decir cómo programamos a nuestro cerebro a través del lenguaje. Y cómo tenemos la posibilidad insertar nuevos programas, que aumenten nuestras posibilidades, de ampliar programas antiguos e incluir nuevos subprogramas, aprendiendo a utilizar de forma más óptima los ya existentes.

La PNL, está relacionada con el hecho de que podemos cambiar nuestros pensamientos o programas, de lo que son o lo que quisiéramos que fuesen. La Programación hace referencia a una serie específica de instrucciones que tiene el objetivo de producir resultados (Emerick 1997).

La PNL es una metodología de cambio, para crear una vida feliz saludable y satisfactoria, aprendiendo en forma práctica y simple a comunicarse, resolver problemas, en forma creativa y flexible, proporcionando herramientas útiles, con las que es posible alcanzar metas, afrontar retos, tanto en lo personal como en lo profesional. (Forner 2002).

La PNL a través de la observación de la gente exitosa, programa los cambios, se modelan los procesos de enseñanza, creando la posibilidad de desarrollar nuevas habilidades, para obtener los resultados deseados, maximiza el aprovechamiento de recursos propios, mejora las formas de comunicación aprende a aprender.

La PNL es un conjunto de modelos, habilidades y técnicas, para actuar, pensar y sentir de forma efectiva en el mundo. Además de ser útil, su propósito es incrementar las opciones y alternativas de una persona, para mejorar su calidad de vida así optimizar su rendimiento profesional y vital.

La PNL tiene un conjunto de categorías especialmente adecuadas para analizar e identificar patrones de valores, conductas e interrelaciones personales, se basa en un conjunto de patrones y distinciones lingüísticos y neurológicos, así como de componentes formales que en algún sentido, son fundamentales y libres de contenidos (Dilts, 1999).

La PNL tiene sus raíces en la conducta de la vida real, no en la teoría ni en la investigación. La PNL explora a las personas que consiguen el éxito, el cómo logran mejorar sus vidas, para alcanzarlo: esto abarca una gran variedad de procesos y técnicas que se dan para la exploración, la curiosidad y la acción, su objetivo es, ayudar a las personas a desenvolverse mejor, en todo lo que hacen. Se basan en el principio del modelado, desarrollo de habilidades, en los estados físicos y mentales (Harris.1998).

Con la PNL se podrá cambiar pensamientos, emociones y comportamiento ya que el comportamiento está hecho a base de hábitos, la PNL nos ayuda ha programar cambios en los hábitos. Ya que posee herramientas terapéuticas muy específicas como son:

- > El enfoque holístico donde se determina que todas las partes de una persona influye cuando una de ellas es afectada.
- > Trabaja con micro detalles, es decir toma en cuenta los elementos específicos del diálogo interno, para asimilar, comprender para poder hacer el cambio.
- > Utiliza el modelaje, que consiste en extraer los elementos de la forma de actuar de un modelo exitoso, para poder enseñar y aprender de éste.

- > Trabaja con procesos mentales, utilizando la mente consciente y la inconsciente, utilizando patrones específicos de lenguaje.
- > Produce resultados rápidos, se apoya en la lógica de que: si el cerebro trabaja y aprende rápidamente, los cambios se pueden producir de igual manera.
- > Tiene un enfoque neutral, trabaja desde el enfoque terapéutico ya que es un instrumento flexible que se puede adaptar a las necesidades del cliente.
- > Es respetuosa y ecológica, pues atiende a las necesidades y deseos de las personas, respetando sus puntos de vista.

3.2 Los Fundamentos de PNL

La PNL se fundamenta en los procesos mentales de nuestro cerebro, desde el momento en que nosotros percibimos el estímulo, el cómo lo procesamos, a través del lenguaje interno, como lo expresamos a través del comportamiento, que es el lenguaje externo. Basada también en los supuestos o conceptos fundamentales de las personas con respecto a su realidad

La PNL utiliza instrumentos analíticos e interactivos que varían según el nivel de comportamiento en relación a lo que se analiza. Algunos de estos son las claves de acceso, la sintonía, el posicionamiento perceptivo, los niveles lógicos, los patrones del meta-modelo, las sub-modalidades, las estrategias los patrones del meta programa, los patrones de destreza oral, las condiciones de una buena formación de objetivos (Dilts 1990).

Los canales de entrada de nuestro cerebro son la visión, audición, olfato, gusto y tacto. La PNL trata de la estructura de la experiencia subjetiva; cómo organizamos lo que vemos, oímos y sentimos así el cómo filtramos y revisamos a el mundo exterior mediante nuestros sentidos, también como exploramos, como lo describimos con el lenguaje así como reaccionamos tanto intencionalmente como lo no intencional, para producir resultados. El mundo es

una infinidad de posibles impresiones sensibles nosotros sólo somos capaces de percibir una pequeña parte de el, esa pequeña parte la filtramos por nuestra experiencia única, hacia nuestra cultura lenguaje creencias valores, intereses y suposición.

Cada uno vive en su realidad, construida con sus propias impresiones sensibles y experiencias individuales de la vida actuando de acuerdo a lo que percibimos: nuestro modelo del mundo.

El mundo es siempre vasto, rico, para darle sentido tenemos que simplificarlo, hacer mapas es hacer una buena analogía, por lo tanto son selectivos se deja a un lado información al mismo tiempo que nos la brindan y son de valor incalculable para explorar el territorio. El tipo de mapa que se hace depende de lo que se ve y hacia a donde se quiera llegar, por lo tanto el mapa no es un territorio es, solo aquello que nos interesa ver, omitiendo aquello que no nos interesa. A esto los llamamos filtros, El filtro que tenemos de nuestras percepciones determina la clase del mundo en que vivimos.

Los filtros, son el lenguaje que es el mapa de nuestros pensamientos, el de nuestras experiencias, pues son éstas, las que nos traen recuerdos y experiencias con su propia realidad. Las convicciones también actúan como filtros, haciendo que actuemos de cierta manera como son nuestras convicciones, creencias, generalizaciones y percepciones de los valores que poseemos.

Los filtros básicos de la PNL, suelen llamarse marcos de conducta. Esto consiste en formas de pensar acerca de cómo actuamos.

- El primer marco es una orientación hacia los objetivos, más que hacia los problemas, es decir descubrir lo que nosotros y los demás queremos, descubrir los propios recursos y utilizarlos para dirigirlos hacia nuestras metas.

- El segundo marco, se refiere a preguntarse ¿cómo? en lugar del ¿por qué?, ¿en qué?, ¿quién tiene la culpa? etcétera.
- El tercer marco, es la interacción frente al fracaso (el feed back). El fracaso no existe, sólo es el resultado, lo que nos puede ayudar a corregir lo no deseado (el fracaso). Ya que se pueden utilizar esas experiencias para corregir la dirección de los esfuerzos.
- El cuarto marco, es considerar la posibilidad, más que la necesidad; fijarse más en lo que se puede hacer, más que en las limitaciones ya que a menudo estas son las barreras que nos detienen.
- El quinto marco, es que todos podemos crear los recursos necesarios para alcanzar nuestras propias metas, se puede alcanzar más el éxito, si actuamos como si fuera verdad que si se cree lo contrario. (Connor y Seymour 1995).

Se señalan diez presuposiciones en la PNL, las cuales son:

- 1- **Las personas se orientan en el mundo según su mapa mental del mundo.**
- 2- **El mejor mapa es el que muestra más caminos.**
- 3- **Detrás de cada comportamiento se encuentra una intención positiva.**
- 4- **Cada experiencia tiene una estructura.**
- 5- **Todos los problemas tienen una solución**
- 6- **Cada persona dispone de la fuerza que necesita**
- 7- **Cuerpo y mente forman parte de un sistema**
- 8- **El significado de toda comunicación se encuentra en los resultados.**
- 9- **No existen los fracasos, sino solamente mensajes de respuesta.**
- 10- **Si algo no funciona intente otra cosa.**

1° Las personas se orientan en el mundo según su mapa mental del mundo. significa, que cada uno percibe la realidad de una manera diferente, de

como la conciben los demás, es decir la forma de como se concibe el mundo es de un matiz personal (Pérez 1995).

La PNL parte de un concepto radical de individualidad, donde todos los seres humanos construyen su propio mundo en base a sus percepciones sensoriales que se diferencia del mundo de los demás, está basado en su propio mapa y en las actuaciones que se derivan de el, a medidas que no logra sus propios fines, producen una problemática. El que sufre, no lo hace en la autentica realidad; es por la imagen que tiene de ella (Watzlawick).

Álvarez (1996) afirma, que la representación que cada uno hace de los sucesos que le rodean, depende de la percepción que se recibe, la forma en que la elabora, siendo de una manera particular para cada quien, dichos mapas los construimos a través de los canales sensoriales (visual, auditivo, olfativo, gustativo, kinestésico) por lo que el mapa se modifica o se orienta , según el mapa interior de cada uno.

2° El mejor mapa es el que muestra más caminos: el mejor mapa es el que muestra más caminos. Si conservamos, un solo mapa tendremos más opciones existirán más posibilidad de elección. Cuanto más exacto es el mapa más posibilidades de llegar a la meta. La flexibilidad es la clave del éxito, podemos mantener nuestro mapa al día en la medida que vayamos explorando nuevos caminos, marcando con ellos otros, que se hayan vuelto impracticables.

Este principio nos dice que se puede modificar el mapa refinándolo, actualizándolo, a medida que vamos abriendo caminos en nuestra vida por ello es importante mantener nuestro mapa el día para poder seguir a delante.

La ley de la variabilidad requerida postula que tenemos que explorar constantemente variaciones en las operaciones y los procesos que utilizamos para obtener resultados, incluso en los procesos que han sido eficaces en el pasado y que pueden no serlo ya, si el entorno o sistema ha cambiado. Una de

las trampas o límites a la creatividad es el éxito del pasado. Por que nos volvemos más confiados o nos limitamos a lo que aprendimos, (Dilts.1990)

Schwarz y Schweppe (2000) mencionan que desde nuestro nacimiento, vamos modificando nuestro mapa, primero hay pocos caminos y zonas y a medida que vamos abriendo caminos, vamos refinando nuestros mapas, al principio probamos muchos caminos y a medida que transitamos un camino bueno lo hacemos más a menudo y cuando aparecen más caminos, los viejos se vuelven poco prácticos. Por lo que es importante tener nuestro mapa al día de manera que nos oriente en nuestro camino vital de la vida de la mejor manera.

La afirmación de Korzybski “el mapa no es un territorio “ es verdadera en dos sentidos, En primer lugar los seres humanos creamos modelos de nuestro mundo, los que usamos como guía para nuestro comportamiento. Segundo tenemos una cantidad de diferentes mapas disponibles para representar nuestras experiencias. (Grinder y Bandler 1994).

3° Detrás de cada comportamiento se encuentra una intención positiva.

Esta declaración significa lo siguiente: en el comportamiento, que se desarrolle una conducta inapropiada o indeseable, se da por que, el que, la realiza tuvo una intención positiva o de ganancia, de otra forma no se hubiera establecido. Por lo cual si se desea cambiar, tiene que buscar la intención que la mantiene para poderla modificar, si ya le resulta negativa, si no se busca la intención positiva que la mantiene obtendrá mayor resistencia al cambio.

Las personas hacen las mejores elecciones dadas las circunstancias, capacidades y posibilidades que perciben como disponibles en ese momento, en función de su mapa del mundo. Cualquier conducta, no importa cuán loca, excéntrica, o disfuncional pueda parecer, es la mejor opción para la persona en ese momento, si se hubiera presentado otra opción u oportunidad se hubiera tomado otra. (Forner 2002)

4° Cada experiencia tiene una estructura. Normalmente siempre recordamos o tomamos nuestros pensamientos, sentimientos, recuerdos y experiencias como una totalidad, así que cada experiencia está estructurada, esto lo hacemos a través de nuestros sentidos (vista, oído, tacto, olfato y gusto) que son la fuente de nuestra experiencia con el mundo y sus consecuencias son enormes, pero si cada experiencia se le modifica la estructura mediante los cambios de los elementos se puede modificar las experiencias desagradables por las agradables.

Rubén Armendáriz, se refiere a que la gente tiene todos los recursos que necesita (inteligencia, memoria, creatividad, etc.) para realizar o enfrentar los problemas y que puede transferir su experiencia para la solución de ellos.

Nuestros pensamientos y recuerdos tienen su propio patrón, cuando modificamos dicho patrón o estructura nuestra experiencia cambia automáticamente. Podemos entonces neutralizar recuerdos dolorosos y enriquecer aquellos que resulten enriquecedores. (Equipo de formadores de NLP Comprehensive).

(Grinder y Bandler 1975) postulan que parte de la información se pierde o se distorsiona necesariamente en la transformación de la estructura profunda a la superficial. En el lenguaje estos procesos ocurren durante la traducción de la estructura profunda o sea (imágenes, sonidos, sentimientos y otras representaciones sensoriales almacenadas en nuestro sistema nervioso al mandarlo a la estructura superficial (palabras signos, símbolos que utilizamos para describir y representar nuestras experiencias sensoriales primarias).

También afirman que el movimiento de la estructura profunda a la estructura superficial abarca necesariamente los procesos de generalización, eliminación, y distorsión.

El proceso de generalización: nos permite sobrevivir, crecer, cambiar y experimentar alegría, con la experiencia obtenida, pero también podemos empobrecer los procesos y bloquear nuestro desarrollo, si cometemos el error de confundir el modelo del mundo con la realidad.

La eliminación: es el proceso en que selectivamente prestamos atención a ciertas dimensiones de nuestras experiencias y excluimos a otras, en este proceso también nos puede ser útil pues nos sentimos capaces de manejar al poder eliminar algunas cosas en ciertos contextos, pero puede ser un conflicto en otros.

La distorsión, es el proceso que nos permite realizar cambios en nuestras experiencias en los cambios sensoriales, es el proceso que a hecho posible la creación artística por ejemplo la fantasía. Pero que puede ser destructiva si sale fuera de la realidad o limitadora si no se lleva a la práctica.

Los seres humanos grabamos y archivamos, cada acontecimiento de nuestra vida, en un gran almacén central (cerebro), ahí depositamos palabras, olores sabores, sensaciones. sonidos e imágenes que describen la vivencia que hemos tenido, de ese acontecimiento o hecho, nos llenamos de ideas compuestas de palabras por lo que debemos crear experiencias y significados internos (Forner 2002).

5° Todos los problemas tienen solución; al igual que la experiencia tienen una estructura, los problemas tienen una estructura que aparece como un muro con una barrera infranqueable, nos hace ver que no tenemos solución, pero a medida que vemos que el problema es solo la interpretación del mundo en que vivimos o según nuestro mapa mental, el cambio consiste en gran medida a la orientación que le demos al problema, que debe ser orientado hacia la búsqueda de la meta.

6° Cada persona dispone de la fuerza que necesita. Las personas insatisfechas de sí mismas, gustan dudar de este fundamento, les gusta pensar que Dios o el destino los privo de algo, cuando toda persona dispone de potencialidades donde dormitan fuerzas desconocidas. Lo importante es movilizar estas fuerzas llamadas recursos, todos los recursos que dispone una persona provienen de las experiencias de sus percepciones; estos recursos están dentro, del ser humano, alguna vez fue voluntarioso, o paciente, o ha estado convencido de sí mismo o lleno de fantasías; por lo tanto estos recursos tendrían que ser reactivados y salir cuando él los necesite. Todas las personas poseen actualmente, al menos potencialmente, todos los recursos dentro de sí con los que puede actuar eficazmente. (Forner 2002).

Las imágenes mentales, las voces interiores, las sensaciones, las emociones, son los elementos básicos de nuestros recursos físicos y mentales. Podemos utilizarlos para crear y construir cualquier pensamiento, emoción, o habilidad, que queremos y aprovecharlos después en nuestras vidas, allí donde las queremos o donde las necesitamos.

7° Cuerpo y mente son parte de un sistema. Este principio está relacionado con el recurso que el cuerpo siempre está vinculado con la mente y siempre interactúan, ya que cada pensamiento o sentimiento trae consigo cambios corporales y que cada cambio corporales, el cual se refleja en los procesos mentales como son las enfermedades psicosomáticas.

La mente y el cuerpo son parte de un sistema, pues nuestros pensamientos influyen de forma instantánea, en la tensión muscular, la respiración y las emociones. Y todo ello a su vez afecta nuestros pensamientos. Aprendiendo a cambiar cualquiera de estos aspectos, aprendemos a cambiar el otro. (Equipo de formadores de la NLP *Comprehensive*)

8° El significado de toda comunicación se encuentra en los resultados. En la comunicación se encuentran muchas veces malos entendidos, mientras uno cree que se ha explicado claramente, el otro habla como si no se hubiese

enterado, esto va gestionando malos entendidos lo importante no es creer decir sino que el otro entienda lo que se le dice.

Estamos constantemente comunicando al menos no verbalmente, las palabras son a menudo la parte menos importante de la comunicación. Un suspiro, una sonrisa, es comunicación una mirada; nuestros pensamientos son comunicación con nosotros mismos que se revelan a otros a través de nuestra mirada, nuestro tono de voz, nuestra postura, nuestros movimientos corporales. Los otros reciben lo que nosotros decimos y hacemos a través de sus propios mapas mentales. Cuando alguien entiende algo distinto de lo que nosotros decimos, tenemos la oportunidad de probar que la comunicación es aquello que se recibe, prestar atención de como se recibe la comunicación lo que nos permite ajustarla (Equipo de formadores de NLP Comprehensive).

9° No existen fracasos sino solamente mensajes de respuesta la PNL nos dice que no hay fracasos solo resultados. El camino hacia el resultado solo se puede encontrar, mientras siga habiendo mensajes de respuesta que indiquen la dirección hacia la meta correcta, solo mediante estas respuestas podemos hacer correcciones para llegar a la meta.

Las personas que tienen miedo a fracasar, tienen fracasos internos de manera constante por eso no hacen cosas que las puedan llevar al éxito. El miedo a la derrota, es uno de los obstáculos más grandes en el camino del éxito. La dificultad empuja hacia adelante.

En la PNL solemos decir que no existen fracasos solo resultados. El fracaso se le denomina a los resultados que no esperamos que ocurrirán, y si no nos gusta el resultado hay que empezar a cambiar (Forner2001).

10° Si algo no funciona, intenta otra cosa. Cada persona tiene automatizadas ciertas actuaciones, de tal manera que no se le ocurre cambiar, aunque se vea que se producen desventaja. La PNL ayuda a reconocer y

modificar los comportamientos antiguos inefectivos. Si algo resulta inefectivo, modifíquelo, pruebe otra cosa.

Cuando las cosas fallan, la mayoría de las personas siguen haciendo lo mismo, normalmente con mayor intensidad, no se dan cuenta que lo que han hecho ya no les funciona, si quieren obtener algo diferente tienen que optar por otras salidas. Si quieres ver el mismo paisaje sigue por la misma carretera, pero si quieres cambiarlo busca otro camino; las limitaciones no se encuentran en el territorio sino en nuestros mapas. Es lo que marca el éxito o el fracaso, entre lo bueno o lo magnifico, entre el logro y la plenitud. (Equipo de formadores de NLP, Comprehensive).

Rosetta Forner (2002) Menciona que la PNL parte de los siguientes principios básicos:

- El mapa nunca es un territorio que describe.
- Si otro puede, usted también.
- Todas las generalizaciones sobre las personas son falsas en alguna persona por que cada persona es única y todas son verdad en otras personas, por que lo opuesto también es cierto.
- No existen los fracasos sino los resultados.
- Todo fracaso es información (feed-back)
- Nuestras creencias son filtro de la realidad.
- Si siempre haces lo mismo, siempre obtienes el mismo resultado (renovarse o morir).

3.3 Las herramientas de la PNL.

Las herramientas que utiliza la PNL, para lograr un cambio personal, es, el ser mismo, a través de descubrir como funcionan los canales de entrada (vista, oído, gusto, olfato y tacto) llamados también sistemas representacionales, y la

forma de como se percibe al mundo, así como la forma en que nos expresamos en él, ya sea en forma interna y en forma externa (visual auditiva o kinestésica).

Los canales de entrada, nos proporciona información acerca del mundo que nos rodea, como las formas, el color, el brillo etc. (visual), las palabras, las frases, el lenguaje, etc. (auditivo) la temperatura, la textura, frío, calor etc. (kinestésico). Los cuales son almacenados o representados en un mapa o modelo, perteneciente a otro canal o sea a través del lenguaje por medio del lenguaje verbal natural (Grinder y Bandler 2002).

Los sistemas más altamente valorados son aquellos, que las personas usan mas comúnmente para traer información a la conciencia, es decir, aquel que más usa para representar su mundo y sus experiencias. Y a los que se les llaman según su sistema de representación, visuales (ve), auditivos (escucha) y kinestésicos (siente).

Los sistemas representativos se pueden agrupar en tres grupos:

- a) Visual; usa el sentido de la vista para representar el mundo que nos rodea.
- b) Auditivo; usa el oído para representar el mundo que lo rodea.
- c) Kinestésico usa el sentido del gusto, del olfato, y tacto para representar el mundo que los rodea. Generalmente utilizamos los tres pero en diferente orden hay quien utiliza la combinación de los dos o tres en forma equitativa.

Para el visual; su ordenador funciona a través de las imágenes. Sus características son, hablar, más rápido, respiran de prisa, lo ven todo, dan importancia al color y es difícil que el visual este mal vestido o con colores que no combinen entre si, relacionan al mismo tiempo imágenes o dibujos.

Las auditivas todo lo oyen y captan, son de oído fino, respiran más lentamente, y suelen ladear la cabeza cuando están escuchando aprenden el idioma con solo escucharlo, siempre recuerdan los sonidos.

Las kinestésicas son personas, que dan preferencia a las emociones, necesitan tocar y ser tocados necesitan ser abrazados, el tacto es fundamental, el sentido del gusto y el olfato lo tienen bien desarrollado, se tocan el estómago para decir que algo no les gusta, arrugan la nariz con los olores, de habla y respiración pausada, la barbilla se inclina hacia el pecho. Su cerebro funciona a través de las sensaciones y emociones. (Forner 2002).Ver figura 1

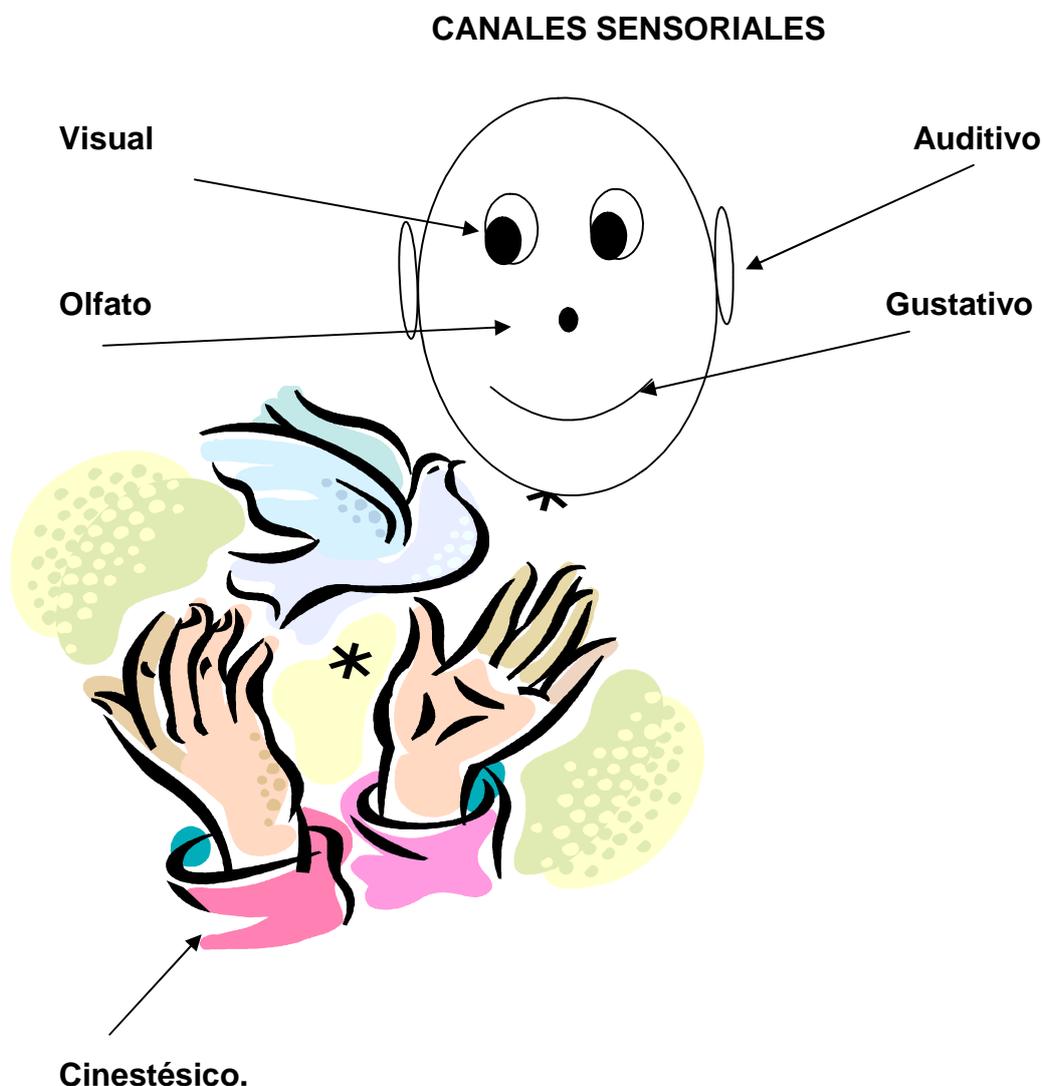


FIGURA 1

LAS CLAVES DE ACCESO: nos ayudan a identificar mediante ciertas señales físicas observables, aquellos patrones internos de pensamiento. Se observa con el movimiento ocular (visual construido, auditivo construido, kinestésico, lado derecho del cerebro, visual recordado, auditivo recordado, auditivo digital lado izquierdo del cerebro. (Fonseca 1998).ver figura 2

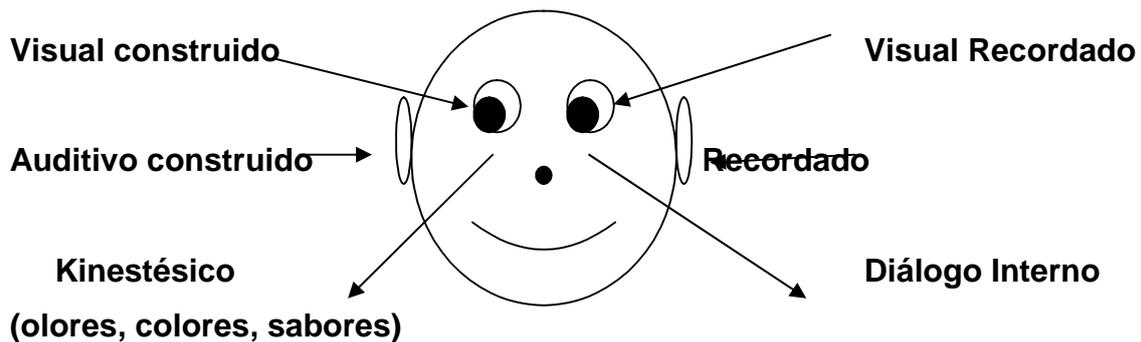


FIGURA 2. CLAVES DE ACCESO

Los movimientos oculares, nos permiten conocer el tipo de pensamiento del individuo. Las personas visuales tienden a mirar hacia arriba o hacia delante cuando piensan (imaginar o recordar visualmente), hablan o se comporta como en una película, se impacientan cuando se les interrumpe, por que tienen la necesidad de hablar igual de rápido como en la película, suelen apoyarse con las manos para completar las palabras.

Los auditivos piensan en voz alta, ya que el sonido es a través de las palabras, sus movimientos oculares son horizontales, hacia la derecha o hacia la izquierda, excepto cuando ensayan lo que van ha decir. Se centran en el diálogo interno hacia abajo son muy concientes de los mensajes no verbales que todos trasmitimos al hablar, normalmente les gustan los lugares tranquilos y silenciosos porque se distrae con facilidad responden más a las instrucciones, suelen ser asertivos dominantes, suelen formular preguntas, y pedir explicaciones. después de una explicación, suelen tomar decisiones a

partir de lo que oyen , más concretamente a partir de lo que pueden recordar, les disgusta que les proporcionen múltiples opciones, por que difícilmente pueden inclinarse por una postura en un debate o discusión.

El kinestésico, hace referencia a los sentimientos, tanto físicos, como emocionales, su movimiento ocular es hacia abajo y luego hacia la izquierda, los kinestésicos están en sintonía con sus propios sentimientos pueden parecer bastante introvertidos o insensibles, incluso fríos en extremo se adaptan mejor a las personas y a las situaciones que les rodean, por lo general se sienten desplazados y vulnerables, no soportan las presiones fuertes, porque necesitan tiempo para interpretar la información, difícilmente cambia de opinión incluso aunque tenga pruebas en contra. (Bradbury2001).

EL MANEJO DEL LENGUAJE: se refiere a conocer la secuencia con que una persona procesa la información, crea estados internos que lo lleva a tener conductas limitantes, desarrolladas y potencializadoras. Estas se detectan a través de la calidad de voz, la velocidad con que habla, la coloración de su piel, los patrones de respiración, en el lenguaje a través de los verbos, adverbios y objetivos.

Este estudio surge primordialmente de las investigaciones del prestigiado psicoterapeuta Milton H. Erickson, en el área de hipnoterapia; también es conocido como “Lenguaje de influencia ”por su utilidad para influir en las personas desde diferentes perspectivas, más sutiles y respetuosas, pero no con ello dejan de ser poderosas, las formas de lenguaje que empleamos para dirigirnos a nosotros mismos a los demás y de cómo nos predisponemos hacia estados internos desagradables o facilitadores de una mejor salud emocionales.

Milton Erickson solía decir, nada mejor que “actuar como si”, para acabar convirtiendo algo, en realidad.

LAS SUBMODALIDADES: Es la forma en que representamos internamente la información, mediante uno o más de nuestros sentidos. Son aquellas cualidades sensoriales especiales, que pueden ser percibidas por cada uno de nuestros sentidos (como son el color, formas, brillo, fondo formas, enfoque, auditivas, tono, volumen, ritmo, y otras por el estilo. kinéstecicas son la presión, temperatura textura y olor), que más tarde representamos a través de nuestro lenguaje interno y externo, cuando se logra realizar un cambio personal, se modifican, la forma de representación interna (cambios en los sistemas representacionales). se forman también habilidades finas de palabras para igualar el canal sensorial en que habla la persona, como nos expresamos de acuerdo al canal que predomina (visual, auditivo, kinéstesico.) (Armendáriz).

Las submodalidades son aquellas variantes de los modelos de representación que determinan la cualidad, es decir la manera en que nuestro cerebro clasifica y codifica la experiencia, son los códigos operativos del cerebro humano, todo lo que se piense o sienta, lleva implícito las submodalidades y muchas veces forman parte de la estructura profunda de nuestro discurso (Zambrano, 2000).

También ayudan a la persona a profundizar en su experiencia, como es el brillo el color, la profundidad, forma, etc en el aspecto visual. En el auditivo son la intensidad, el tono, volumen, lento, rápido, melodioso, graves, agudos etc. En el kinestésico son peso textura, temperatura, presión, frío caliente, textura. Las submodalidades, permiten adentrarse a la complejidad y amplitud de las sensaciones, la información almacenada acerca de ellas, existente en el interior de nuestro cerebro (Forner, 2001).ver el cuadro 1 .

Sistemas de representación y submodalidades

Sistemas de representación	Submodalidades	Ejemplos
Cinestésico	Calidad	Relajante, tenso, áspero, ahogado, punzante, apretado, picor, húmedo, seco, duro, baldo.
	Intensidad	Fuerte, suave
	Temperatura	Caliente, tórrido, frío, helado.
	Posición	Cabeza, estómago, pecho
	Movimiento	Lento, rápido, continuado, entroncado, vibrante
Gustativo.	Calidad	Dulce, ácido, salado, agno, picante, amargo, aceitoso.
	Intensidad	Fuerte, suave.
Olfativo.	Calidad	Oloroso, apestosa, ahumado, terroso.
	Intensidad	Fuerte, suave.

Cuadro N° 1

LOS NIVELES LÓGICOS: Los cuales fueron desarrollados por Bateson en los años cincuentas. Con relación a los niveles del procesamiento del sistema nervioso. Están en función de los diferentes tipos de organización neurológica, la que moviliza sucesivamente los compromisos más profundos del circuito neurológico. El nivel neurológico se moviliza cuando la persona es retada en el nivel de misión e identidad. Bateson los clasifica de la siguiente manera.

1. Aprendizaje cero, es la reacción con motivo o sin él. Está condicionado por los factores genéticos, esto es, el estímulo y la reacción están conectados como una conexión electrónica.
2. El aprendizaje I.- Es la modificación de la manera de producirse la reacción, mediante la corrección de errores en la elección de una serie

de alternativas, esto depende de su contexto, esto es por ensayo y error, o condicionamiento clásico según Pavlov.

3. Aprendizaje II.- Es la modificación del proceso de aprendizaje, es corregir a través de la elección de una alternativa entre varias, o modificar en la manera de ordenar la experiencia. Estos se van dando desde la infancia sin que la gente pueda ser conciente de ello (valores y creencias), Los que a veces se convierten en rasgos de personalidad. Esta etapa por lo general les provoca estabilidad y seguridad.
4. El aprendizaje III.- Es la modificación del proceso de aprendizaje II es un cambio correcto del sistema de la serie de alternativas entre las que hay que elegir. Rara vez ocurren debido al aprendizaje II, ya que a veces en esta etapa les dio seguridad, por lo que a veces es difícil alterar o corregir, por lo que se trata de escapar de los hábitos adquiridos para alcanzar la libertad. Por lo que se trata de una redefinición del yo (Bateson, 1972/1981, Weerth1992).

Bateson los simplificó de la siguiente manera. (Forner, 2002).ver el cuadro 1

Espiritual	Visión y propósito	¿Quién más?
A. Quien soy yo Identidad	Misión	¿Quien?
B. Mi sistema de creencias Valores y significados	Permiso y motivación	¿Por qué?
C. Mis capacidades estrategias y estados	Mapas y planes	¿Cómo?
D. Que hago o hice Comportamiento específico	Acciones o reacciones	¿Qué?
E. Mi entorno Restricciones externas	Restricciones y oportunidades	¿Dónde? ¿Cuándo?

Cuadro 1. Niveles lógicos (Bateson)

Dilts, (1990) desarrolla en los últimos años un modelo de orientación práctica, el distingue cinco niveles de pensar y de ser.

1. Nivel básico es el entorno.
2. Las limitaciones externas (conductas).
3. La conducta está guiada por los mapas mentales y estrategias que son las que delimitan la capacidad del sujeto.
4. Estas capacidades se organizan por el sistema de creencias.
5. Las creencias son organizadas por la identidad.

Los niveles lógicos en PNL, son los componentes que impulsan a la misión personal a su vez en el nivel de identidad o espiritualidad, estos son los que repercuten en nuestra calidad de vida. (Armendáriz 1996). Ver cuadro 2.

Espiritual	Con quién más me conecto
Identidad	Quien soy
Valores y creencias	Por qué (creo, hago ó valora algo)
Capacidades	Cómo
Conductas	Qué (es lo que hago)
Medios	En dónde

Cuadro 2. Niveles lógicos (Dilts)

Los niveles lógicos en la PNL, nos permiten lograr una coherencia personal desde la creación de objetivos que motiven para una solución de conflictos y un cambio personal. El sujeto es más eficiente si todas las partes cooperan entre sí, trabajan en unísono para lograr un objetivo, los niveles lógicos permiten un marco de referencia, para determinar el nivel en el cual tendremos que trabajar para inducir un resultado esperado. En la PNL tienen como finalidad crear objetivos que lleven a la solución de conflictos, de cambio personal. Una persona es más eficiente cuando hace un cambio deseado, cuando detecta o determinar el lugar exacto en donde se encuentra un problema, Su función es

organizar cualquier información en el nivel inferior, cualquier cambio realizado en un nivel inferior tiene consecuencia en los niveles inferiores y no necesariamente en los superiores , no podemos resolver problemas en el nivel en el que se genera debemos ir al inmediato superior. Los niveles lógicos son el entorno, las conductas, las capacidades, las creencias. los valores de identidad, se puede agregar, los valores espirituales y los sociales.

LAS CREENCIAS Y LOS VALORES: Son los que motivan y conforman las estrategias, así como las capacidades que se requieren para lograr los objetivos. La identidad de una persona está en relación con sus creencias en un determinado entorno, quién hay detrás del porqué cómo, qué, dónde y cuándo. Esto está relacionado con su entorno familia, clase, social y cultura a la que pertenece. La visión está relacionada con los objetivos de su comportamiento, con las habilidades, creencias, valores de identidad. Dilts, lo resume de la siguiente manera: ver cuadro 3.

ESPIRITUAL	VISIÓN Y OBJETIVOS	
>Quién soy	Identidad	Misión
>Mi sistema de creencias	Valores, expectativas	Autorización y motivación
>Mis capacidades	Estados estrategias	Dirección
>Que hago	Conductas específicas	Acciones.
>Mi entorno	Contexto externo	Reacciones.

Cuadro 3. Creencias y valores

Las creencias son representaciones internas que dirigen nuestro comportamiento, ya que funcionan como un filtro de selección tanto interna como externa, la mayoría de las veces se presentan como una afirmación que parece una interrelación de causa y efecto, (Fonseca1998).

Las creencias y valores son conscientes e inconscientes, afectan la percepción que tenemos de nosotros y de los demás, así como la del mundo que nos rodea. Son puntos de vista que poseen fuerte carga emocional, que no están basadas en los hechos. En nuestras creencias representamos nuestra interpretación, nuestro comentario interno de los hechos que percibimos por vía visual, auditiva, y kinestésica. Por eso es que no todos tenemos las mismas creencias de los mismos hechos. Nosotros pensamos que nuestras creencias son universalmente, ciertas; esperamos que los demás las compartan lo que llega a dificultar la comunicación, nuestras relaciones personales. Las creencias tienen un valor determinante en nuestras capacidades.

Los valores, es la jerarquía que le damos a nuestras motivaciones, son los criterios en que nos basamos para tomar una decisión, son las cualidades que consideramos importantes y que utilizamos permanentemente para juzgar lo que está bien o mal , fuerte o débil, bueno o dulce , justicia o bondad, amor, libertad, sinceridad. Es con lo que dirigimos el rumbo de nuestra vida por lo que tienen una gran influencia en nuestras capacidades y decisiones.

Dilts (1990) define dentro de este concepto, a las generalizaciones sostenidas con firmeza acerca de las causas, el sentido, los límites, el mundo que nos rodea, nuestras capacidades, y nuestras identidades. Las creencias se refieren en cada caso a uno de los otros niveles lógicos ; seleccionan una determinada percepción de la realidad influyen en las capacidades y la conducta las dirigen y deciden que es lo que una persona considera como verdadero o falso. Forman un sistema de creencias, lo cual a menudo se encuentran asociadas con un valor (James y Woodsmall,1988/1991). Los valores son una clase particular de creencias. Son las creencias del, por qué algo es importante y digno de mérito.

Dilts (1990) considera que los valores son aquellos a los que las personas aspiran o tratan de alcanzar, aquello que rechazan o tratan de evitar. A través de ellos las personas deciden lo que es malo o bueno, importante o

insignificante, dependiendo de ello dirigen su conducta hacia uno u otro sentido, Cuando los valores exigen a un sujeto conductas diferentes, éstas se deciden por el valor de más alta jerarquía (Andreas y S. Andreas,1987; James y Woodsmall, 1988/1991).

La PNL piensa que las creencias y valores son improntas, que se adquieren en los primeros años de la infancia, van acompañadas de una inconsciente remodelación del papel que representan otras experiencias significativas Dilts 1988).

A continuación se abordarán otras herramientas importantes que maneja la PNL.

RAPPORT. Palabra de origen inglés que significa armonía, concordancia, simpatía. Se ha adoptado en psicología por ser un término que exprese eso y mucho más. Es la habilidad para colocarse uno en el lugar del otro, sintonizando, con los sentimientos, para enriquecer el carácter de las relaciones que se establezcan con los semejantes y mejorar la calidad del proceso de comunicación (Zambrano, 2000).

Son los efectos que se manifiestan durante una relación. Las herramientas de la PNL en una intervención psicoterapéutica son la disposición, la confianza, la apertura, la empatía, (ponerse en el lugar del otro) acompañamiento, cercanía y respeto. El rapport se crea de manera verbal y no verbal. En la PNL se trata de establecer esta relación con uno mismo, para poder entender nuestra personalidad, esto implica no estar peleando con nosotros mismos. De esta manera poder saber a dónde dirigirnos. Y saber qué queremos en la vida. Y así poder establecer los objetivos a lograr.

LA IGUALACIÓN Y CONDUCCIÓN: Es la habilidad para establecer el rapport con las personas, detectar e igualar aspectos verbales y no verbales para realizar una pequeña conducción hacia donde queremos llegar. Si la igualación

ha sido adecuada, la conducción generalmente también lo será. La tarea en la PNL es usarlos conciente y sistemáticamente (Armendáriz, 1996).

ECOLOGÍA: Cuando sabemos que es lo que deseamos, hemos evaluado las posibles consecuencias de nuestra meta, tanto agradables como desagradables, tendremos que revisar detenidamente las ventajas y desventajas de enfocarnos tanto en ese logro, a fin de no encontrarnos después con una meta lograda, pero insatisfechos por no lograr los resultados esperados, es decir perder más que lo que ganamos. Debemos de tener cuidado con los cambios que implícitamente y explícitamente generamos en nuestra intervención para cambiar algunas características en nuestra vida, que respeten la ecología del sistema en el cual nos encontramos (Armendáriz, 1996).

Es ecológico todo aquello que permita que siga habiendo equilibrio, que no sucite un daño personal en alguien. Cuando tratamos de modelar e igualar el comportamiento del otro, debemos de evaluar que puede ser funcional, pues esto puede ser peligroso si no somos concientes de lo que hacemos. (Pérez, 1995).

3.4 Las técnicas de la PNL

LAS TÉCNICAS son el procedimiento que utiliza la PNL, para la intervención en la solución de los conflictos, son las estrategias y alternativas para solucionar un problema o cambiar las limitantes que afectan nuestra vida. (Armendáriz, 1996).

EL ANCLAJE: se asemeja al condicionamiento clásico, en el cual un evento externo es apareado con un interno, aunque los anclajes suelen evocar la totalidad de una experiencia y no sólo una parte de de la misma, como son (sonidos, palabras, olores, lugares, personas etc.) que nos evocan

automáticamente una respuesta emocional, La PNL, nos proporciona una guía excelente para identificar los anclajes y una serie de estrategias para aprender a utilizarlas con un sentido práctico favorecedor.

Ancla, es el proceso de asociación de una respuesta interna con alguna provocación externa (similar al condicionamiento clásico), para que la respuesta pueda ser rápida y a veces disimuladamente re-accesada. (Fonseca, 1998).

El ancla, es un proceso mediante el cual , un estímulo externo sensorial , se asocia con una conducta que se desea adquirir, las anclas pueden ser colocadas deliberadamente o producirse de manera espontánea, originando nuevos estados mentales que disparan automáticamente procesos cerebrales, pueden ser palabras gestos etcetera (Zambrano, 2000).

LA HIPNOTERAPIA ERICKSONIANA: se puede definir, como el enfoque centrado de atención en lo inmediatamente relevante, donde hay un auténtico estado alterado de conciencia, donde se experimenta una serie de fenómenos hipnóticos, que dejan de percibir conscientemente algunos elementos de la realidad.

El trance no es otra cosa, que una transformación de la conciencia en el momento que pasamos de la percepción del mundo exterior, hacia adentro de nosotros mismos, con la intención de reflexionar intensamente sobre algo, de manera que nos encontramos totalmente concentrados en nuestros procesos internos, no somos capaces de percibir lo que nos rodea. El trance es un método, o más exactamente un sinnúmero de determinados procedimientos, que se utilizan de forma sistemática para trasladar a alguien a otro estado de conciencia en el que podrá experimentar transformaciones personales de un modo mucho más sencillo y eficaz, que en estado de vigilia conciente. Por lo que es apropiado para el estado de transformación personal, ya que se trata de un estado de relajación donde la musculatura está relajada, la respiración es

más lenta, hay un mayor riego sanguíneo y pequeños movimientos musculares, en un estado similar al del sueño. La <<HIPNOSIS>> es palabra griega cuyo significado se refiere a un estado similar al sueño. Este estado puede utilizarse para producir nuevos modos de proceder, nuevos modos de comportamiento y de reacción. En ese estado se establece una mejor comunicación con el inconsciente, que en el estado de vigilia (Mohl 1996).

RESIGNIFICACIÓN DE LAS EXPERIENCIAS. La gente suele resignificar sus experiencias (modifica o amplía el mapa de su realidad), más que modificar la realidad misma. La PNL resignifica en formas elegantes y efectivas de negociación madura, innumerables tipos de experiencias que muchos individuos viven, en la mayoría de los casos, como un obstáculo personal o interpersonal. A estas resignificaciones las llamamos “re-encuadres”, y contribuyen a que las personas perciban y comprendan las circunstancias de sus vidas de una forma nueva y creativa (Armendáriz, 1996).

EL RE-ENCUADRE: Quiere decir literalmente cambiarle el marco a una experiencia o a una imagen y variar la perspectiva, el encuadre, el punto de observación. Reencuadrar es ver la oportunidad en vez del problema, es la forma fácil de idear posibles soluciones, de observar algo desde diferentes perspectivas, de tener nuevos enfoques, es buscar la forma de darle sentido a nuestra vida y crear los resultados que buscamos, significa transformar un significado colocado en un marco o contexto diferente del original, es decir del previamente percibido.

Los marcos o encuadres psicológicos tienen que ver con el contexto cognitivo que rodea al evento en particular, establece los límites y las obligaciones que rodean la situación y la forma en que la interpreta y el como se responde ante ella. El re- encuadre es una de las formas más profundas y poderosas de una persona, para modificar su perspectiva y ensanchar su mapa del mundo.

Con la PNL el re-encuadre tiene que ver con colocar un nuevo marco mental alrededor del contenido de una experiencia o de una situación, expandiendo nuestra percepción de la situación que pueda ser manejada de una forma más sabia o con más recursos esto se puede hacer mediante dos formas, el contenido y el contexto.

El contexto, se refiere a que una conducta o acontecimiento determinado tendrá diferentes implicaciones de acuerdo al contexto en el que sucede, la valoración que de él se haga tiene que ver con las consecuencias que produce dentro del contexto determinado. El propósito de hacer un re-encuadre contextual, es ayudar a la persona a cambiar respuestas interiores negativas en relación con determinadas conducta, al ayudarle a ver lo útil que puede ser ciertas conductas en cierto contexto, y que a veces no se trata de mudar nuestro comportamiento, sino el de adaptarlo al contexto adecuado.

El contenido del encuadre se refiere, a ayudar a la persona a buscar la intención positiva que mantiene su problemática, así como el comprender, qué gana creando esa situación y desde ahí idear soluciones nuevas, más sanas para obtener lo mismo pero de otra manera, es encontrar la intención positiva y encontrar alternativas eficaces. La clave es encontrar y establecer un canal de comunicación asociativa, con la parte responsable del síntoma, es encontrar una vía diferente de pensamiento que es diferente de la forma de pensar que ha creado el problema. Es mucho más efectivo y ecológico que el paciente genere sus propias alternativas, Utilizando la parte creativa de la persona (Forner, 2002). Ver figura 3

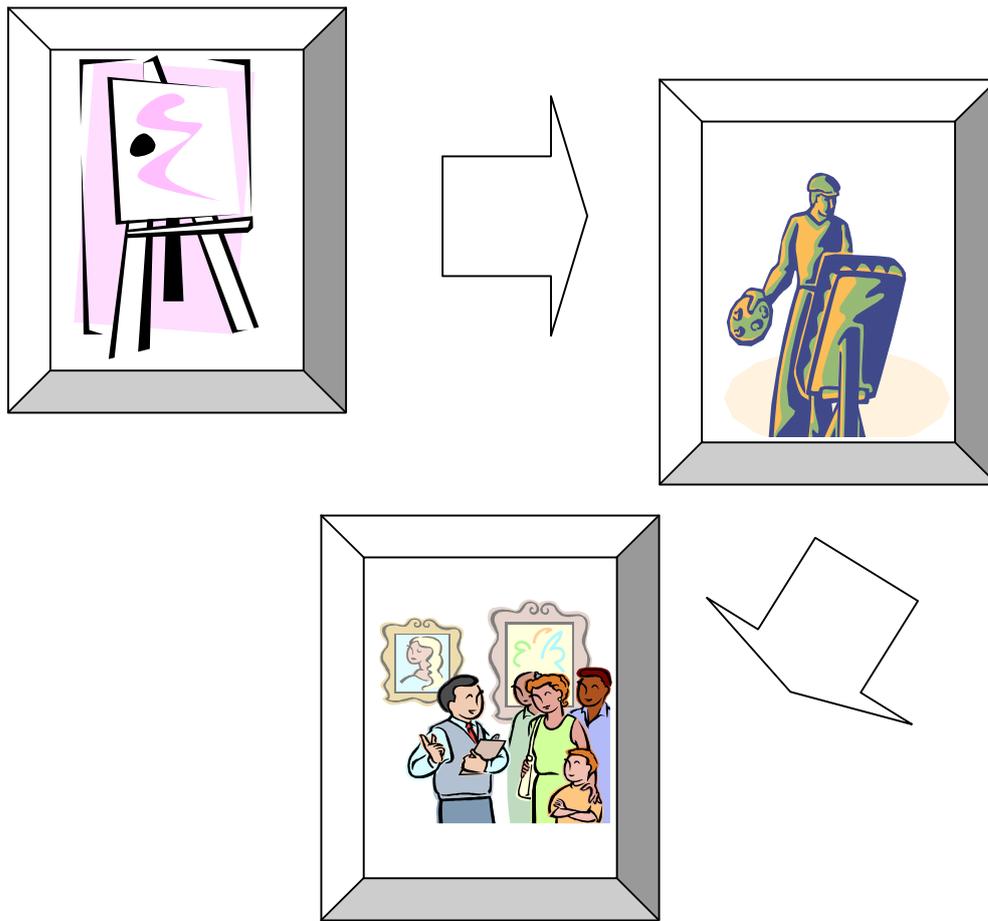


Figura 3. Reencuadre

LAS ESTRATEGIAS; son las capacidades intelectuales y cognitivas, que se requieren para la acción dentro del entorno que se ha definido. Es decir el nivel macro que son las capacidades, estrategias generales habilidades, aprendizaje, memoria, motivación, toma de decisiones y la creatividad.

En el nivel micro, es el análisis de las capacidades mentales de la persona, el modo de cómo utiliza los patrones cognitivos como la visualización, el diálogo interno, sus sentidos en el desempeño de una determinada conducta, o tarea. También, se analizan las creencias y los valores que motivan y conforman las estrategias, así como las capacidades mentales que se requieren para lograr los objetivos de conducta, (Dilts 1990)

LA METÁFORA: el uso de metáforas es todo un conjunto de pautas avanzadas asociadas con historias, o cuentos con la problemática del cliente, dichas de manera subliminal, a través del lenguaje, que ayudan al paciente a solucionar el problema. Milton Ericsson utilizó este método, realizando los cambios deseados en el paciente, ya que el aprendizaje se da en el inconsciente.

Con la metáfora nos comunicamos en forma indirecta, ésta permite que el cliente reflexione sobre una cosa, una circunstancia, o un proceso; él tiene la libertad de identificarse con las formas de relaciones, acontecimientos, dificultades, desarrollos y soluciones presentados o bien puede optar por quedarse a distancia de lo escuchado, La metáfora produce en cualquier caso, en el oyente, una búsqueda del sentido, de lo narrado con el trasfondo de sus propias experiencias. (Mohl, 1996).

LA LÍNEA TEMPORAL DEL PASADO: El trabajo con el pasado es totalmente conveniente y apropiado, es tomar todos los recursos del pasado ya que hemos acumulado experiencias, conocimientos, capacidades, creamos nuestro sistema de valores, formado nuestra propia identidad. El trabajar con la línea temporal, del pasado, lleva con mayor frecuencia a resultados rápidos y permanentes. Según la PNL el estado de un problema o la manera de actuar ante él, es el resultado de estrategias o programas que se aprendieron en el pasado, las cuales se instalan de la misma forma en el presente y conducen a problemas. La línea temporal, no sólo supone trabajar de forma sistemática con experiencias restrictivas, sino también profundizar y ampliar recursos. Tales procedimientos refuerzan los recursos personales.

La Programación Neurolingüística, utiliza como técnicas, los procesos sistemáticos de vida y mente de los seres humanos. La PNL ha desarrollado técnicas para identificar, y describir patrones de comportamiento verbal y no verbal de las personas, es decir aspectos claves de lo que hacen y dicen, consiste en modelar habilidades especiales o excepcionales y transferibles a otras personas. El modelo del comportamiento implica observar y definir mapas

de los procesos que han tenido éxito, que subyacen de una actuación excepcional.

EL MODELAMIENTO: Es el arte de hacer propias las creencias, estrategias, estados internos, conductas verbales, y corporales de otra persona, con el propósito de adquirir habilidades y talentos con respecto a una conducta que nos interesa. Y todo esto va encaminado a mejorar la comunicación con otros y poder convertir su vida personal o laboral en un profesional. (Fonseca, 1998).

El objetivo del modelado de la conducta es el de definir los elementos esenciales del pensamiento y de la acción requeridos, para producir la respuesta o el resultado que se desea. Los procedimientos de los modelos de la PNL, implican descubrir cómo funciona el cerebro (neuro), analizando los patrones de lenguaje (lingüística), y la comunicación no verbal, que más tarde se incorporan a los resultados de estos análisis, estrategias, o programas (programación) que se puede utilizar para transferir las habilidades a otras personas y a otros ámbitos de aplicación.

El objetivo de crear un modelo de la PNL, no es dar una descripción correcta o verdadera del proceso mental de una persona, sino el de construir un mapa instrumental, que nos permita aplicar estrategias útiles para un modelado, que nos permita actuar eficazmente, para después organizarlo en un modelo funcional y práctico.

Para crear un modelo eficaz se requiere, más que una imitación depende del objetivo de la creación del modelo, de los niveles como el entorno social, el contexto externo, y de los intereses específicos.

El modelado del comportamiento implica, observar y definir mapas de los procesos que han tenido éxito que subyacen en una actuación excepcional de algún tipo. El objetivo del modelado de la conducta consiste en definir los

elementos esenciales del pensamiento, y de la acción requerida para producir la respuesta o resultado que se desea (Dilts, 1998).

Los procesos de modelamiento son:

1. Definir lo que se quiere.
2. Seleccionar el modelo.
3. Identificar los patrones de éxito.
 - >Conductas precedentes.
 - >Posiciones perceptuales.
 - >Representaciones y claves de acceso visual.
 - > Predicados lingüísticos.
 - > Meta-modelo.
 - >Sistema de creencias.
 - > Meta-programas
 - >Actividades precursoras
4. Evaluar la efectividad de los patrones seleccionados y diseño del plan de instalación.
5. Reproducir la competencia.

a) Es definir lo que se quiere, es dirigirnos al objetivo preciso de lo que se quiere lograr, es dar una dirección en la cual se centra la atención, esto depende de la capacidad de imaginar y que ésta sea lo suficientemente poderosa, como para motivarnos, influenciarnos y guiarnos hacia lo que queremos lograr, es proyectar desde una experiencia placentera al estado donde se quiere llegar.

Esto se debe hacer en términos positivos, la acción debe ser iniciada por la persona, pues sólo se tiene el control de sí mismos (sentimientos comportamiento y pensamientos), no somos responsables de los pensamientos ni sentimientos de los demás.

Es importante que la meta que se proponga se pueda evaluar en términos sensoriales, es necesario especificar que es lo que veremos, oiremos. Y las sensaciones que tendremos y probablemente hasta lo que oleremos o saboreemos (Fonseca, 1998).

Modelar consiste en estudiar los cuatro ejes fundamentales, sobre los que se basa la conducta humana: el comportamiento observable, la estrategia, los sistemas de creencias, las características del lenguaje. "El modelo" ejecuta la acción y el "observador" está atento a todos los procedimientos que utiliza el modelo, para luego adaptarlo a su experiencia (Zambrano, 2000).

Selección del modelo. Para hacerlo se necesita encontrar una persona que haga lo que se desee hacer, el modelo debe de estar disponible es decir que se tenga a la mano.

Modelar un solo patrón, es poner una atención conciente donde esta cada una de las actividades, la dificultad básica es controlar todas, cualquier habilidad motora –perceptual está compuesta por un conjunto de pequeñas piezas, cada pieza de un conjunto el cual a convertirse en una habilidad automática e inconsciente. Esa habilidad se da a través de la práctica.

La inducción es el proceso de conducir a alguien a un estado de conciencia determinado mediante ademanes, tonalidades de voz. Induciendo y llevando a las personas a un estado de ánimo particular siempre y cuando la persona se deje guiar. Esta habilidad nos permite ser líderes en el proceso de comunicación (Zambrano, 2002.)

La sincronización, es el procedimiento mediante el cual se puede producir una vinculación profunda entre los niveles conscientes e inconscientes de un interlocutor. Sincronización es reflejar, es mostrar en espejo, sin imitar, dirigiendo señales verbales y no verbales, que la otra persona puede identificar clara e inconscientemente como suyas, para ella es garantía de que está

siendo comprendida, aceptada y reconocida. Esta se produce en una atmósfera de confianza, de familiaridad, que hace que nuestro interlocutor continúe hablando y pueda comunicarse con eficacia (Zambrano, 2002).

Los tipos de sincronización: son los verbales, discurso predicados, giros idiomáticos, refranes, ideas claves, palabras claves:

PREDICADOS MENTALES, identificarlos sirven para entender el estado mental del interlocutor.

Giros idiomáticos y palabras claves son los modismos y expresiones más usuales de las personas, las palabras claves nos dan pistas para empatizar con ellas, recuperar el contexto cultural nos hace sentir que estamos hablando el mismo lenguaje.

Los componentes verbales, son macro comportamientos, es la postura, los gestos, los ademanes, las peculiaridades orales y las características resaltantes. Los micro comportamientos son las expresiones de algunas partes de su rostro, respiración, tono de voz, pequeños movimientos (Zambrano, 2002)

b) Las conductas precedentes, es aprender a cambiar las propias experiencias pasadas, obtener el control sobre lo que sucede en nuestro cerebro y crear un futuro. Este es un enfoque de tipo remedial, es decir un cambio generativo donde se pueda influir hacia delante en que las personas aprendan a generar nuevas habilidades para si mismas y para otras, a fin de encontrar las herramientas necesarias y las habilidades para conseguirlas.

Contextualizar lo que se desea cómo, cuándo, dónde, con quién. Esto nos dará la dirección, hacia dónde se quiere llegar.

AGUDEZA SENSORIAL: Es la atención que prestamos a los cambios manifiestos mediante los distintos canales sensoriales, donde se detectan los cambios mínimos corporales que presenta el interlocutor ante diversas situaciones como es la orientación de los ojos , la coloración de la piel, el tono y la modulación de la voz, ritmo en la respiración, la temperatura corporal, la orientación del cuerpo o la cabeza la expresión facial entre otras. (Armendáriz 1996).

POSICIONES PRECEPTUALES: Estas ofrecen realizar cambios de perspectiva, la PNL distingue dos posiciones:

- a) **Estar asociado:** Se refiere estar en primera posición, es decir estar apegado a su cuerpo por lo que experimenta emociones intensas
- b) **Estar disociado:** Significa estar en segunda posición, separado como si estuviera viéndose así mismo y a distancia (Harris 1999). Ver figura 4

Asociado: Es la manera en que la gente vive la experiencia, la PNL utiliza los términos de “asociado”, cuando la persona experimenta una situación vista con su propios ojos, sus propios oídos, su propio cuerpo que representa el “Yo” . ¿quién soy yo?, ¿cómo es mi mapa?, ¿cuál es mi realidad? está asociado al punto de vista de uno mismo y sus creencias, ve al mundo exterior desde sus propios ojos.

Disociado: Se refiere a la persona que experimenta una situación sin emplear sus ojos, ni sus oídos, ni su cuerpo, tanto para recordar el presente como para proyectar la situación al futuro.

En la asociación nos ponemos en tres posiciones; la primera posición es la que yo percibo; la segunda posición es lo que percibe el otro, La tercera posición, es lo que entiende un observador acerca de las conductas que están en conflicto, para después actuar con eficacia .En la tercera y última posición, es cuando mentalmente nos podemos observar a nosotros mismos, en

interrelación con otras personas sin carga emocional,. (Pérez, 1995). Ver Figura 4

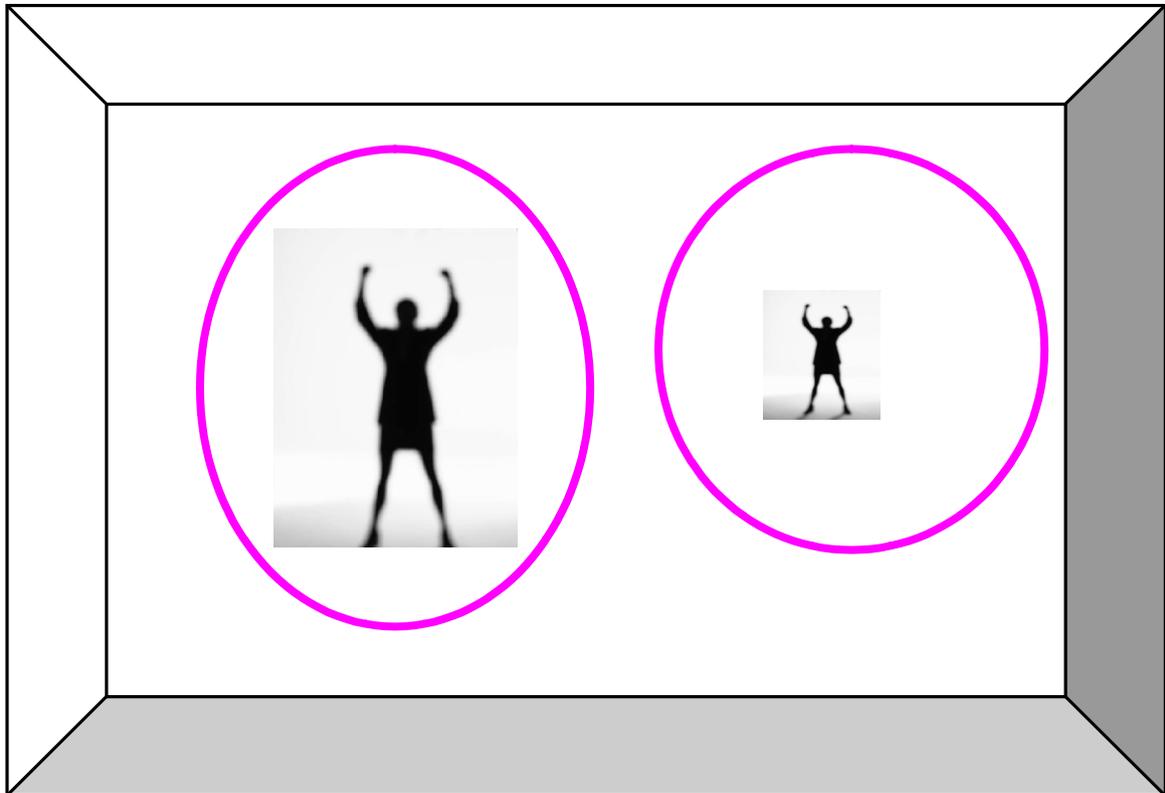


Figura 4. Posiciones preceptuales

LA CALIBRACIÓN: Es el proceso de aprender a leer el inconsciente de si mismo o de otra persona, las respuestas no verbales en una interacción progresiva o en curso, por medio de emparejamiento de claves conductuales observables, de una respuesta específica interna, por ejemplo sudoración, rigidez ,movimientos oculares, movimientos corporales (Fonseca, 1998).

Calibrar significa aprender a conocer en una forma precisa, el estado mental de las personas, es una habilidad que todos poseemos y que empleamos en nuestra vida cotidiana cuando se logra se establece la excelencia en la comunicación.

La calibración es un seguimiento de la agudeza perceptual que es el aprender a detectar más cambios internos en nuestro interlocutor o sea es la detección de los cambios internos o respuestas corporales mínimas, que en otras orientaciones psicológicas llamaríamos sensibilización. (Zambrano 2000)

LA ECOLOGIA HUMANA. Toda meta debe ser útil al ecosistema del individuo, es indispensable considerar cómo se verán afectadas las personas que la rodean y al individuo mismo.

La conducta es intrínseca o intencional, significa, que toda conducta es adquirida como resultado de una interacción de una persona con su medio ambiente en el transcurso de su vida, y es reconocida como talentos naturales o aptitudes.

Intencional se refiere, a aquella que es adquirida de manera deliberada, es decir la persona ha decidido que necesitar una determinada conducta o habilidad y va encaminado sus acciones para instalársela.

Los predicados lingüísticos son la forma en que la persona elige para describir la experiencia, esto por lo general es en forma inconsciente, estos por lo regular son verbos, adjetivos y adverbios del tipo según su canal de entrada predominante.(Bandler y Grinder, 2002). Ver cuadro 4

PREDICADOS

Visuales	Auditivos	Kinestésicos	Olfativos	Gustativos
Mira	Vibración	Agasajo	Peste	Ácido
Panorama	Decir	Mimo	Olfato	Manjar
Imagen	Oiga	Cariño	Ventear	Catar
Claro	Acento	Siento	Hedor	Sabotear
Foco	Murmurar	Beso	Fétido	Paladar
Brillante	Gritar	Tacto	Olor	Sabor
Opaco	Sonido	Suave	Esencia	Amargo

Cuadro 4

Los predicados lingüísticos son las palabras que se refieren a los procesos (verbos, adverbios y adjetivos), que una persona selecciona para expresarse, por medio de las palabras revelamos lo que estamos procesando internamente en nuestro cerebro por ello los predicados pueden ser visuales, auditivos, kinestésicos, olfativos y gustativos. Existe una sexta distinción de los predicados que suelen ser indeterminados que toman el proceso y lo describen como si fuesen un acontecimiento o cosa, a esta clase se le llama nominalizaciones. (Fonseca, 1998).

Ejemplo de predicado lingüístico.

El se sintió incomodo por la forma en que ella sostenía al niño llorón.

Verbo- sintió (kinestésico) Adjetivo- llorón (kinestésico) Adverbio-incómodo (kinestésico).

LAS METAS: La PNL nos dice que no hay fracasos sino resultados, que al haber aplicado una estrategia se logra un objetivo y entre más precisa y definida sea esa meta, más cercanos estaremos a ella, porque el cerebro ya tiene un itinerario más claro. Las oportunidades existen cuando somos capaces de distinguirlas y de aprovecharlas. (Zambrano, 2000)

El Meta-conocimiento es la capacidad que tienen las personas para demostrar cómo han aprendido los conocimientos, es decir que cuando tenemos una habilidad o destreza, podremos explicar como o de que manera lo adquirimos. La diferencia entre meta conocimiento y habilidad; es que el meta-conocimiento puede recrear lo que ha aprendido porque lo ha asimilado e introyectado en lo más profundo de su ser (el como, del que) mientras la segunda o sea la habilidad es solo por ensayo y error el sin saber cómo, encontrando una creciente limitación, por que al no poder mejorar la ejecución tampoco será eficiente al enseñarlo). (Zambrano, 2000).

El Meta programa, es el nivel de programación mental que determina como ordenamos, orientamos y cortamos en pedazos nuestra experiencia. Nuestros meta-programas son más abstractos que nuestras estrategias específicas, para el pensamiento, definen nuestro acercamiento general a un tema, antes que los detalles de nuestro proceso de pensamiento. La tendencia o dirección que le damos a la orientación de nuestros ojos, a nuestros oídos, a nuestras sensaciones y emociones, es prestarle más atención a nuestra experiencia o a nuestros recuerdos en comparación con otros, nosotros conocemos los metaprogramas de los demás por sus tendencias, porque se mueve dentro de ciertas pautas específicas de comportamiento (Fonseca, 1998).

Meta- programa en la PNL corresponde a lo que comúnmente entendemos por rasgos de personalidad. Al igual que al resto de variables de la personalidad, son también filtros de personalidad. Dilts, (1990) los define como sigue:

Un nivel de programación mental que determina cómo seleccionamos nuestras experiencias, qué sentido le damos y cómo las desmenuzamos. Nuestros meta programas tienen un carácter más abstracto que nuestras estrategias específicas para pensar; no determinan los detalles de nuestros procesos cognitivos, sino nuestra manera general de abordar los asuntos concretos.

El meta-modelo es en sí, como la función generadora de mapas que lleva a una experiencia desde cualquier sistema representacional digital (palabras frases y oraciones), .Meta, palabra griega que significa (más, más allá de, después) del modelo, es decir lo que existe en un nivel lógico. Este a la vez, se compone de una estructura superficial, que es la representación de los sonidos actuales hechos por una persona al hablar; y en caso de una representación escrita, las palabras sobrepuestas.

La estructura profunda, es la interpretación que se le da, es cómo la filtramos y procesamos a través de nuestro sistema nervioso central; este mecanismo de filtrado de las percepciones se lleva a cabo por los procesos universales del

modelamiento cuyas operaciones sistemáticas son la generalización, la distorsión y la eliminación. Quienes están representadas por nuestro mapa mental, es como modelamos el mundo y hacemos nuestras interpretaciones de él (Fonseca, 1998).

La Meta-táctica, es cambiar la experiencia desde su sistema más altamente valorado, por otro, que no sea el mismo para que pueda re-mapear, re-codificar o re-presentar, la experiencia que le está causando dolor desde su sistema representacional altamente valorado, para que después generalice (Grinder y Bandler, 2002).

El Modelo R.O.L.E. describe cuatro elementos básicos de la PNL, en el cual intervienen estrategias de los modelos cognitivos. Dichos elementos definen los pasos de las estrategias mentales, del papel que cada una juega en la generalidad de un programa neurológico, estará determinado por los cuatro factores que se citan:

>Representational systems (sistema representacional). Experiencias básicas a través de los sentidos (visual auditivo, kinestesico.) y sub-modalidades (brillo, intensidad, temperatura).

>Orientación utiliza las claves visuales, y las representaciones sensoriales.

>Links (enlaces), se refiere a una representación sensorial conectada a otras representaciones, sensación interna o palabra, relacionadas con otras como emociones, imágenes o sonidos, pueden ser secuenciales y simultáneos, los secuenciales pueden ser por anclaje y sinestesia, ciertas emociones suelen estar asociadas con un tipo de imagen.

>Efecto o propósito de cada paso a lo largo del proceso, es un paso que puede generar una representación sensorial, o cambiar cierta parte de la experiencia o conducta en relación, a una representación sensorial. La tipología

de entrada se refiere a la información (inputs), comprobación y operaciones que se pueden cambiar en función del tipo de estrategia, de pensamiento que utilicemos en cada momento determinado.

El Modelo B.A.G.E.L, define las pautas conductuales claves, así como los pasos seguidos en PNL para influenciar e identificar las pautas cognitivas y los estados internos. Las reacciones físicas son importantes, por que dirigen los procesos mentales, y a la par reconocen y confirman los procesos internos que tienen lugar dentro de la persona.

>Body posture (postura corporal). Las personas asumen una postura corporal cuando están inmersas en una concentración profunda representa el estado interior.

>Accesing cues (claves de acceso). Cuando nos dedicamos a pensar se disparan determinados tipos de representaciones, ritmo, respiración expresión facial, movimientos del cuerpo las claves suelen ser asociadas a determinados procesos sensoriales.

>Gestos. Cuando tocamos, presionamos o gesticulamos a menudo indicamos con ello el órgano sensorial al cual estamos usando para pensar en ese momento.

>Eye movements (movimiento ocular), Los movimientos oculares indican el acceso de uno de los sistemas representacionales, y las claves de la micro conducta, las que reflejan la influencia de una gran variedad de procesos tanto cognitivos como emocionales incluyendo las creencias, los valores, los sistemas representacionales, y los estados interiores. (Forner2001).

La finalidad de esta investigación sobre programación neurolingüística es la de conocer bien, que es la programación neurolingüística, cuáles son sus

presuposiciones, las herramientas que utiliza, cómo aplica sus técnicas, para realizar el cambio personal.

El saber como funciona nos permitirá utilizarla para mejorar la autoestima, pues en ella encontramos que los seres humanos realizamos nuestros propios mapas de la realidad de acuerdo a nuestras propias percepciones, a las cuales les damos un gran peso emocional, resultando a veces ser un verdadero problema, ya que tendemos a generalizar o eliminar parte de la realidad, según nuestros filtros de percepción, afectando la autoestima, debido al código de creencias y valores que le ponemos a nuestros pensamientos, sentimientos y emociones a través de nuestro lenguaje interno, así como a la comunicación externa. Afectamos también nuestras relaciones sociales. En esta investigación explica sus herramientas y técnicas para realizar el cambio personal.

En el siguiente capítulo. Se trata de entrelazar la PNL con los principios de autoestima, utilizando también la PNL, para realizar el aumento de la autoestima a través de la programación neurolingüística.

Capítulo 4. Autoestima y PNL

Los cambios, las transformaciones sólo se producen cuando la persona toma la decisión de cambiar, y se compromete consigo misma. Nadie que no se quiera ayudar a sí mismo puede ser ayudado por nadie."

R. FORNER

Todos los seres humanos, tenemos una necesidad y deseo enorme de ser personas de éxito con grandes realizaciones, pero a veces por no tener habilidades para planear construir, organizar, y enfrentar la realidad, nos damos por vencidos frenando o aniquilando nuestro desarrollo personal, eliminamos sueños o proyectos, llegando muchas veces al menosprecio de si mismos, disminuyendo nuestra propia autoestima.

Esto está dado a lo que llamamos crisis de identidad, que es el sentido que le damos a nuestros sentimientos, pensamientos, creencias y valores que a su vez influye en nuestros logros o en nuestros fracasos, es la percepción que tenemos de nosotros mismos, lo que determinará lo que llamamos autoestima, la cual influirá en las capacidades y conductas, que expresemos y desarrollemos hacia el medio ambiente que nos circunda, donde nos sentimos aceptados o rechazados, según la autoestima que desarrollemos.

La identidad está relacionada fisiológicamente con el sistema inmunológico, el sistema endocrino y otras funciones que mantienen la vida a niveles más profundos, tanto de pensamientos como sentimientos, pues es donde se mezclan las palabras y las experiencias con nuestra bioquímica cerebral, que es la que le da sentido a nuestra emociones, ya sea de tristeza o de alegría, de soledad o de

valía, de amor o desamor. Traduciendo esto en el sentido de vida que le demos, es la forma en que nos guiaremos, positiva o negativamente, es la que nos dará un sentido existencial, es la que nos da el sentido de competencia para formar un proyecto de vida o de fracaso, por las experiencias no superadas en el transcurso de nuestras vidas, también nos dará el sentimiento de éxito o fracaso, a lo que llamamos autoestima baja o autoestima sana.

Nos olvidamos de que nosotros somos los promotores del éxito o fracaso en nuestra vida, que somos precisamente nosotros los que podemos darle un cambio a ésta. Y que para que esto pueda suceder necesitamos saber “cuál” es nuestro objetivo, saber “qué” se quiere, planear la forma de “cómo” lograrlo es tomar “acción” que nos lleve a la realización o sea tomar decisiones acertadas que nos lleven a el objetivo deseado.

Todos los seres humanos tenemos los recursos, herramientas y la potencialidad, para hacer cambios en nuestra vida, pero a veces no tenemos conciencia de ello, sin embargo las poseemos y tal vez nos han servido en algún momento de nuestra vida, en caso de que no fuera así podemos desarrollarlas a partir de tomar la decisión de cambio, para cubrir esa necesidad. La PNL nos ayudara a encontrar alternativas de cambios a través de sus técnicas.

La PNL y su metodología nos puede ayudar a desarrollar nuestras propias habilidades, para alcanzar a comprender la infinita valía del ser humano, así como medio a seguir, los seres humanos podemos estructurar las experiencias de la vida, para darle un giro a ésta en beneficio propio, su propósito es la de incrementar las opciones y alternativas de las personas, así como la de mejorar su calidad de vida y optimizar su rendimiento profesional vital.

La PNL ayuda a construir o reconstruir nuestra autoestima, sobre hechos reales con experiencias objetivas ya que nos ubica, en posiciones de neutralidad como observadores, para poder comprender la realidad, desde dónde podamos comenzar a valorarnos; para así llegar a realizarnos, es echar mano de lo que poseemos y hacer lo que nos proponemos, es tener nuestras propias metas ecológicas que nos garantice la satisfacción personal, pues esto nos ayudara evaluar lo que deseamos será el camino a seguir para lograr el estado deseado, recordando que “no es más feliz el que posee” sino “el que esta satisfecho con lo que tiene”.

Recordando que todo está basado, en nuestro sistema de creencias y valores de nosotros mismos, por las experiencias pasadas que se hacen presentes, y muchas veces predisponen nuestro futuro cuando no somos capaz de revalorarlas; por lo que es importante poder hacer esta revaloración para poder funcionar lo mejor posible; tomando en cuenta que la autoestima es una fuerza motriz que nos motiva o desmotiva, según sea el caso y llega a ser la promotora del éxito o fracaso según la manejemos, de esta forma la programación se refiere a la manera de escoger como organizar nuestras ideas, y acciones, a fin de producir resultados.

Es la forma de poder comunicar en forma efectiva nuestras ideas y pensamientos, nos ayudara a tener mejores relaciones con nosotros mismos, pensando en como nos hablamos que nos decimos, que expresamos, como los comunicamos, ella ayudara a mejorar nuestra autoestima y las relaciones sociales con el mundo que nos rodea.

Recordando que la forma en como nos comunicamos, será el trato que nos darán las otras personas, ya que tal vez el trato que me doy a mi, mismo, y que expreso, dará mi propia percepción o mapa de lo que veo y observo de los demás y/o de mi mismo.

Considerando que la autoestima es la forma de apreciar nuestra vida, de respetar nuestras ideas y pensamientos así como el de valorar nuestros propios esfuerzos es la forma en que adquirimos un compromiso con nosotros mismos y con los demás, está basada en la comunicación interna y externa.

La autoestima se configura de dos factores fundamentales: Un endógeno, compuesto por nuestras creencias, valores identidad y espiritualidad Y el exógeno, es el ambiente donde nos desenvolvemos y la retroalimentación que recibimos (feedback). (Carrión, 1999).

Con la programación neurolingüística, nosotros podemos lograr el equilibrio de nuestra vida, debido a que nos ayuda equilibrar nuestro pensamientos y sentimientos a través de sus técnicas, al hacer los cambios en nuestra auto imagen, del valor que nos demos, de la seguridad y aceptación propia, se logrará el equilibrio del cuerpo y de la mente según, sean nuestros procesos mentales, emocionales al hacer cambio en los valores y creencias, dando paso a nuestro equilibrio espiritual, (identidad y espiritualidad).

Al lograr el balance en estas áreas, nosotros podemos lograr la confianza en nosotros mismos, pues podemos hacer uso de nuestros procesos mentales, como es el análisis, la comprensión, la secuenciación, el aprendizaje; la elección y decisión, por tener la capacidad objetiva de los hechos, es lo que llamamos ” *eficacia personal*” es creer y confiar en uno mismo.

Esto nos hace acreedores a nuestro auto respeto, pues desarrolla el sentido del valor personal, por lo tanto nos da un desarrollo personal, que es la conciencia de vivir plenamente con una buena integración en el mundo que lo rodea, es llegar a sentirse uno mismo y con el mundo, es descubrir la identidad existencial o esencia misma; es decir quién somos y qué somos realmente, es alcanzar el estado de reconocimiento, en noción de sentirnos uno mismo, es algo íntimo y

profundo que permanece invariable a lo largo de nuestra vida y los cambios que se producen durante ella. Es el descubrir el sentido de sí mismo, es encontrar la misión y su función a partir de la visión transpersonal o espiritual de la vida, a lo que llamaremos evolución de conciencia.

El desarrollo personal tiene que ver con la consolidación y equilibrio de todos nuestros niveles lógicos que a través de la PNL podemos analizar a partir de dos puntos de vista:

1. El primero es, como un proceso en curso o conjunto de herramientas tendientes a conseguir un nivel del ser humano completo.
2. El sería la finalidad, haber alcanzado el nivel de ser humano completo o de pleno desarrollo como individuo.

Esto nos lleva a la responsabilidad que es responder con habilidad, realizando aquello que sea lo mejor para cada momento (tiempo, lugar y gente).

Aceptar que nos podemos equivocar pero que podemos corregir, modificar y rectificar, para obtener el objetivo previo o deseado, es ser conscientes de todos nuestros actos. El asumir la responsabilidad de nuestras acciones (activas o inactivas), esto nos llevara a ser libres.

Con la PNL podemos plantear mejor nuestros objetivos, o cambios que deseamos hacer en nuestra vida, eliminar aquello que nos esta limitando, buscar o plantear un modelo a seguir que nos lleve a enriquecer nuestras estrategias, hasta llegar a la excelencia.

En la estructura de la magia (1975), los cofundadores de la PNL Bandler y Grinder señalan, que la diferencia entre quienes responden eficazmente al mundo que les rodea y quienes lo hacen deficientemente esta en gran medida en función de su modelo interno del mundo.

Basamos nuestra autoestima según nuestra experiencia con el mundo y el mapa que recibimos de él, según nuestras propias percepciones, a veces vemos la realidad de una forma subjetiva, porque creemos ver la realidad esto hace que nos equivoquemos por que no lo reflexionamos y actuamos, por que accionamos inmediatamente los factores percibidos sin análisis, usamos nuestras tres funciones de conciencia, con las que damos respuestas inmediatas y respondemos en forma automática son: generalización, distorsión y eliminación, que son las tres estrategias mentales que nos hacen contextualizar o deformar la realidad creyendo ver lo que no es.

> La generalización es cuando consideramos lo que observamos como una totalidad ya sea distorsionando o eliminando según nuestra percepción, damos respuesta inmediata, generando muchas veces caos entre nosotros mismos y con los que nos rodean. Este proceso también nos sirve para comprender, reconocer y manejar grandes grupos de similares, en géneros, especie, experiencias vividas, lo que nos hará dar respuestas más acertadas, por haber tenido ya la experiencia previa.

La generalización en la autoestima provoca a veces pensamientos generalizados, que pueden ser impulsores si las cosas nos salieron bien, pero en otras ocasiones pueden ser bloqueadores si nuestras experiencias fueron negativas.

> Las eliminaciones se encuentran en nuestros procesos mentales, éstas las utilizamos cuando no queremos ver trozos de la realidad que nos rodea, cuando transformamos algo que antes no nos beneficio y se convirtió en algo no deseado o destructor cuando no deseamos ver la otra parte de la realidad, por que llego a afectarnos.

>La distorsión es la capacidad de distorsionar la realidad, es la más desarrollada y opera automáticamente sin tener constancia de ella; ésta a veces se exagera al ver cosas que no existen, como son gestos, palabras, acciones mal interpretados,

que nos llevan a hacernos sentirnos mal, y actuar de manera equivocada; por lo tanto, nuestra autoestima está en función del equilibrio entre conciencia , relaciones y reacciones.

En el proceso evolutivo, es donde el ser humano se prepara de acuerdo a sus comprensiones hacia una nueva forma de vida; por ejemplo, en la adolescencia el adolescente se prepara en una forma rebelde o retadora para alcanzar la reconciliación con el mismo con su mente y su cuerpo. Donde el puede tener una percepción propia de lo que pueden ser los valores, así creer en su propio código de creencias y valores que lo pueden ayudar a sobresalir o limitar el desarrollo sano de su autoestima. Ya que en su comportamiento se muestran dos estadios:

1. **Mente reflexiva:** cuando el adolescente puede reflexionar sobre el pensamiento; juzga por su propia cuenta la validez o falsedad de las reglas y normas, compara hipótesis con evidencias empíricas. Necesidad de pertenencia.
2. **Nivel existencial** es la integración de mente y cuerpo, son problemas inherentes a la existencia, la mortalidad, la autenticidad, el sentido de la vida y la muerte, la necesidad de una buena autoestima (Armendáriz, R.2002).

Así como en la edad adulta o de madurez, se muestra en un pensamiento lógico e interpersonal

- A. **Lógico** es el análisis –racional, incluyendo análisis y precisión del lenguaje hablado, de las matemáticas y de memoria de datos.
- B. **Interpersonal** que es el autoconocimiento, contactar. identificar expresar los sentimientos tanto las sensaciones propias y ajenas, reconociendo sus efectos; como son el estado emocional, la intuición, la recuperación ante frustraciones, la confianza en uno mismo.

Esto lo utilizamos como marco de referencia, a su vez llega a limitarnos el crecimiento propio a cada uno de nosotros, pues son los conceptos de significado que les damos a nuestras percepciones, al conjunto de valores, creencias y criterios que tenemos sobre algo, a su vez son los guías que nos proporcionan el camino a seguir, llegando a ser limitantes o expansivos, esto es, el que podamos conseguir o no una cosa, va depender de la perspectiva con la que miremos y actuemos; basado en función de los términos citados.

Lo ideal de una autoestima sana es mostrar las siguientes cualidades:

- Una auto-evaluación precisa.
- Autorregulación.
- Autonomía, compromiso disciplina, iniciativa, administración de tiempo, persistencia y logro de objetivos.
- Sentido de identidad.
- Sentido de vida.
- Misión de la vida social: contar con una red social constante conciencia de la importancia de los demás, capacidad para comprenderlos (empatía).
- Ayudar a otros a superarse.
- Hablar y descifrar el lenguaje emocional de los otros.
- Conductas morales.
- Sentido del humor.
- Confianza en el ser humano.
- Saber cuándo y con quién profundizar una relación personal, y cuando no hacerlo.
- Establecer límites sanos.
- Habilidades de negociación madura.
- Manejo de conflictos.
- Colaboración para trabajar en equipo.

Una persona madura es aquella que alcanza actitudes razonables, lúcidas, y ecológicas (sin daño para sí mismo, ni a su entorno), considerando sus decisiones y responsabilidades; mostrando un escepticismo prudente y no solo respondiendo a lo que funciona o es grato en la vida y/o sea convencional para las masas.

Ser maduro significa, permitirse experimentar y confirmar por si mismo la autenticidad de los preceptos promulgados, manifestarse al mundo sin responder a ello, con una infranqueable defensa de justificación, contra ataque resentimiento o sentimiento de haber sido ofendido, con esto solo dejaría ver una baja autoestima (Armendáriz 2002).

Dilts basado en la estructura de Bateson (1999) desarrolla la teoría de los niveles neurológicos, para trabajar el aprendizaje del cambio o estructura del cambio, el señala seis niveles básicos donde cada individuo actúa.

- El entorno: nos dice dónde y cuándo suceden las cosas.
- La conducta: es lo que hace la persona.
- La capacidad: son las habilidades y las estrategias que emplea.
- Las creencias estimulan a la persona para actuar de determinada manera.
- La identidad: consiste en quién cree que es y cuál es su misión en la vida.
- La espiritualidad: son los motivos que las personas tienen para hacer algo, aún más allá de los mismos valores.

Por lo que la PNL nos ayudara, a hacer cambios sobre la visión, o comprensión que tengamos de estos factores una vez detectados, podemos utilizarlos con responsabilidad y a beneficio nuestro.

Es importante saber la intención la dirección y la acción, cuando nos centremos en cualquier aspecto de nuestra vida, para poder desarrollar habilidades concretas, de cómo hacerlo, por lo que nos debemos preguntar: ¿Estoy viviendo la vida que quiero vivir?, ¿es la forma que quiero vivir?, ¿con quién la quiero vivir?, ¿en dónde la quiero vivir?, ¿cómo puedo lograr el control de mi vida?, ¿cómo puedo diseñar y optimizar mi destino?, ¿cómo puedo desarrollar aprender a madurar, evolucionar y compartir esos conocimientos?, ¿cuál es el beneficio de esto?

Esto nos ayudará a plantear el cambio deseado. El saber que dirección deseamos tomar, nos conducirá a nuestras metas, el poder determinar cuales son las acciones correctas, darnos cuenta que es lo que puede determinar que no avancemos.

Dilts (1999) creo la teoría del campo unificado, que consiste en integrar técnicas de PNL. Donde el diseño es una estructura, que permita la comprensión del rendimiento humano, basado en tres conceptos que son: niveles de funcionamiento, tiempo y perspectiva, que a su vez ayuden a la persona a trabajar los niveles neurológicos en las posibilidades de cambio en la comunicación.

Ya que se descubre que el mundo no es limitado para las personas, o que éstas no disponen de opciones para enfrentarlas, sino que hay un bloqueo y no pueden verlas, por lo que no se pueden abrir ante ellas, debido a que éstas no encajan en el modelo de su mundo. Esto muestra que nuestros modelos mentales de la realidad son más fuertes y determinantes que la misma realidad. Korzbski, citado (Dilts,1999).

Una de las misiones prioritarias de la PNL, consiste en crear herramientas con el poder de las palabras, que ayuden enriquecer y ampliar los mapas internos de la realidad, pues en cuanto más extenso y rico sea éste, más posibilidades tendrán para manejar los retos que la realidad plantee.

El poder de la palabra, procede del estudio del modo en que el lenguaje ha sido y puede utilizarse para influir en las personas y a sí mismo. Ya que éste sirve para representar y crear modelos de nuestra experiencia, como para comunicarnos, pues las palabras tienen el poder tanto, como para reflejar, como para moldear las expresiones mentales. Ello las convierte en herramientas poderosas para el pensamiento, al igual que para los procesos mentales tanto concientes como inconcientes. El poder de la palabra (Dilts, 1999).

Donde a su vez nos lleve al aprendizaje, se puede utilizar nuestros niveles lógicos de pensamiento, de identidad, creencias, valores y comportamiento, para comunicarnos mejor, con flexibilidad y sensibilidad.

Para así poder desarrollar nuestros pilares básicos de autoestima y valía personal, con auto conocimiento, respeto responsabilidad, auto-aceptación y congruencia, entre lo que hacemos y decimos, donde podamos tomar decisiones correctas que nos lleven al objetivo deseado, al igual de sentirnos competentes, eficientes en lo que hacemos, desarrollando nuestros recursos, utilizando todas las herramienta necesarias para alcanzar, el equilibrio y armonía sin estar en pleito con uno mismo, ya que todo pensamiento o idea causa una reacción física y si esta es negativa induce a síntomas y cambios orgánicos que pueden generar enfermedades e inestabilidad emocional que deterioran nuestra salud física y mental.

La PNL trabaja con enfoques conceptuales que se basa en un orden de experiencias que consiste en analizar el sistema de rendimiento eficaz, por medio del cambio personal y modelado hacia el perfeccionamiento de ese rendimiento.

Considerando que contribuyen en ese rendimiento los resultados, conductas, estrategias, estados mentales los emociones y las creencias, en la persona, donde cada elemento se relaciona uno con otro de modo que se forma un sistema, junto

con los pensamientos internos que influye en la conducta externa . Así de este mismo modo las creencias tienen influencia sobre los sentimientos, pensamientos y conductas de la persona (Gordon y Dawes 1987).

La PNL nos ofrece el cambio a partir del conocimiento de nuestros canales sensoriales y filtros de percepción (VAKOG), pues son ellos los que nos señalan sobre la forma en que percibimos la información de todo aquello que nos rodea y que transmitimos a través del comportamiento.

El detectar nuestras experiencias sensoriales que se refieren a la información recibida por nuestros órganos sensoriales (visión audición, piel, nariz o boca) son nuestra ventana con el mundo, es la materia prima fundamental para la construcción del mismo, Llamado también mapa del mundo.

El saber como intervienen nuestros niveles lógicos de pensamientos y creencias el poder identificar la dirección a seguir, el buscar la motivación a lo que hacemos o deseamos, el saber o comprender cual es la misión o identidad de lo que soy, o quién creo que soy, y a dónde quiero llegar, el buscar nuestras metas, estrategias y herramientas, a utilizar para provocar el cambio deseado.

El sabernos comunicar adecuadamente, el ser asertivos decir y pedir adecuadamente lo que pensamos y deseamos, el saber decir no. Evitarnos agendas ocultas o sea secretos que impiden la comunicación clara y abierta, además de dirigirse así mismo de acuerdo con sus principios de mente y de corazón, hacer negociaciones claras y precisas, discernir lo correcto o lo incorrecto. Nos hará sentirnos más seguros en las relaciones sociales así como la aceptación a nosotros mismos.

La esencia de una buena comunicación, responde a la habilidad para entrar al mundo de otro es despojarse del propio modelo para entrar al modelo de otro debe de transmitirse el mensaje con buen tiempo ritmo y el modelo de la otra persona, lo único que se necesita es enviar a nuestro cerebro exactamente los mismos patrones del pensamiento de la otra persona, para que el mensaje sea captado por el propio idioma mental del interlocutor.

La PNL nos proporciona el siguiente método;

a) Anunciar en términos positivos lo que se desea o no se desea, que la acción sea iniciada y mantenida por usted nosotros somos los que podemos controlar nuestros pensamientos sentimientos y comportamiento, no somos los responsables de los demás.

b) Que el resultado sea definido y evaluado en términos sensoriales (lo que veremos oiremos. las sensaciones que tendremos y probablemente hasta lo que oleremos o que sabor de boca tendremos.

c) contextualizar, lo que se desea (cuándo, donde y con quién).

d) Utilizar la ecología humana, debe ser una meta que beneficie al ecosistema del individuo, es importante considerar el no afectar a los otros así como a uno mismo.

e) Determinar si la conducta es intrínseca, es cuando esta está determinada por el resultado de la persona con su medio ambiente, durante el transcurso de su vida, es reconocida como talentos naturales.

f) Si es Intencional: aquella que se adquiere de manera deliberada ésto es cuando la persona ha decidido que necesita determinada conducta o habilidad y ha encaminado sus acciones para instalarla.

La PNL nos proporcionara las herramientas y estrategias, para ayudar a desarrollar expectativas positivas y manejar las negativas para lograr el cambio, que nos podrían servir para aumentar la autoestima. Las estrategias para el cambio de expectativa seria:

- a) Trabajar directamente sobre las representaciones sensoriales internas asociadas, con la expectativa
- b) Trabajar sobre las creencias subyacentes que constituyen la fuente de la expectativa, las creencias.

> El poder de la palabra utiliza expectativas para reforzar y generalizar las creencias, esto a la vez dirige la atención hacia un efecto potencializador (positivo) y da como resultado una creencia y generalización de ella con consecuencias positivas anticipadas fortificando creencias y refortaleciendo creencias y juicios

>El modelo (B.A.G.E.L) nos sirve para entrar a nuestro propio mapa y al de otra persona. A través de:

EL calibrado que es el encargado de detectar el lenguaje corporal, movimientos ritmo y velocidad del habla, movimientos oculares , respiración, cualidades vocales gestos y ademanes, movimientos faciales , coloración de la piel, postura corporal. humedad, temperatura, conducta, sonrisas gestos agitación es como nos mostramos y se muestran los otros según la comunicación y el mapa del mundo que tenemos o interpretamos de los otros, es la manifestación externa nuestra y de otros.

Este modelo es la sintonía hacia nosotros mismos y hacia los demás, es el acoplarnos armónicamente atendiendo los aspectos verbales y no verbales de la comunicación. Así como el igualar o reflejar hacia el otro, hacer que se sienta

cómodo comprendido para familiarizarse ante lo que vea y escuche, que le de confort y confianza en el contacto. Con la finalidad de lograr el rapport y la empatía

El saber identificar nuestras motivaciones, nuestras creencias y valores funcionales para el contexto donde nos dirigimos el darnos la oportunidad de decir adecuadamente y en las circunstancias adecuadas, lo que deseamos y pensamos y que transmitimos a través de la imagen, la postura, la actitud o comportamiento, la respiración, la voz volumen tono, ritmo intensidad, el utilizar los predicados verbales creencias y criterios todo esto con la finalidad de lograr una mejor comunicación.

Saber utilizar estrategias para saber pedir y conseguir lo que se quiere, saber concretamente “ qué se quiere, el por qué, cómo, cuánto, para qué, cómo hacerlo”, producir el efecto deseado, cual sería el beneficio, con que recursos se cuentan, que conocimiento, experiencia y sensibilidad , la seguridad y el deseo de ganar-ganar, Demostrar los beneficios que se obtienen y el tiempo para lograrlo.

> Las estrategias, sirven para alcanzar los logros personales, el saber cuales son nuestras motivaciones, medios o recursos con los que contamos las oportunidades o posibilidades y emociones, nos ayudara a plantear estrategias de cambio, saber con que recursos contamos o cuales podemos implementar para lograr el objetivo.

>La metáfora es una estrategia de aplicación, para hacer cambios personales a nivel del inconciente hacia el estado conciente, mostrando situaciones conflictivas que van mostrando un proceso de solución del problema hasta llegar a un estado satisfactorio deseado.

Ya que con ellas representamos nuestro sentir y de un diario vivir a través de un lenguaje cotidiano, que se oculta a través de los muros del pensamiento lógico lineal común, es una experiencia y un auténtico reflejo profundo de quienes somos, que hacemos con la vida, es llevar a más allá el sentido de conexión, entre lo consciente y lo inconsciente y se transfiere el significado de un campo a otro.

Pues su lenguaje colorido contiene cierta carga de emociones que nos transfieren un significado de patrones de pensamientos lógicos racionales.

Esta estrategia nos lleva a reflexionar en el inconsciente hacia el estado consciente el efecto de nuestra vida, tanto de salud mental y física así como el de las relaciones personales sociales como espirituales. Reestructurando los pensamientos valores y las creencias sobre la forma en que pensamos o sentimos, respecto a nuestras propias percepciones.

> La hipnosis, es una sugestión mediante el cual una persona acepta una proposición que se le hace sin tener la más mínima razón lógica, para hacerla por medio de gimnasia cerebral y ejercicios de relajación, ésta se utiliza para entrar al estado inconsciente de la persona y hacer cambios, que lo motiven hacia un cambio personal hacia un estado deseado esto se puede inducir con relajación y/o con música inducido con un lenguaje verbal positivo para lograr el cambio.

> Los reencuadres verbales, es como se transforman las palabras se crean las redes del pensamiento de acuerdo a las experiencias y conocimiento así como los valores y las creencias que se reflejan en comportamiento. A lo que podemos llamar "reencuadres verbales" que influyen tanto en creencias como en los mapas mentales, pues es la forma de como reencuadra sus percepciones en relación con determinadas situaciones y experiencias, así como el de adoptar diferentes perspectivas, este encuadre o marco verbales puede influir en gran medida sobre el modo en que interpretamos afirmamos situaciones concretas y por ende el en

que respondemos ante ellas haciendo de esto posteriormente una creencia que puede llegar a ser afirmadora y potencializadora que puede conectar dos partes significativas de la experiencia en una relación de causa y efecto, esto se puede utilizar para el cambio, esto puede ser “centrado en el objetivo o en el estado deseado” que implica evaluar cualquier información con referencia a su importancia para el logro de determinado objetivo o estado contrastándolo con el marco problema.

Esta técnica sirve para transformar afirmaciones problemáticas a afirmaciones de objetivos positivos. Desde la PNL todos los problemas pueden ser percibidos como desafíos u oportunidades de cambio, de crecimiento y aprendizaje los cuales deben estar en afirmaciones positivas.

Reencuadrar implica ayudar a las personas a reinterpretar problemas y encontrar soluciones por medio de la sustitución. Desde el punto de vista psicológico es transformar o ponerle un marco nuevo o contexto distinto de aquel que ha sido percibido inicialmente, en forma metafórica, el cambio de modelo del marco, es de acuerdo a la perspectiva que tomemos en relación con el objetivo concreto que deseamos cambiar Dilts (1999).

Reencuadrar literalmente quiere decir cambiarle el marco a una experiencia o algo así es variar o darle la vuelta a la situación o idea Forner (2002).

>ANCLAS es la consolidación, entre los estímulos sensoriales con la conducta. Es un proceso mediante el cual un estímulo externo sensorial se asocia con una conducta que se desea adquirir. El ancla puede ser una palabra, un gesto, un olor una situación, un lugar, son asociaciones no concientes que pueden estar grabadas o ancladas en nosotros mismos, desde el pasado lo que puede estar asociada de manera negativa, por lo que es importante desactivar y aprender

asociar con efectos positivos esto se puede hacer en forma conciente y puede llegar a ser un recurso potencializador.

Las anclas se pueden poner de manera deliberada y producirse espontáneamente originando nuevos estados mentales deseados que se disparan automáticamente procesos cerebrales (Sambrano 2000).

Esta técnica la podemos utilizar para reforzar la autoestima, esto es asociando estados emocionales deseados con estímulos (palabras, gestos objetos forma de vestir etc.) Todo aquello que pueda quedar anclado de manera positiva. Para poder pasar de un estado no deseado a uno deseado.

> Posiciones preceptuales; ante una situación dada el pensamiento se coloca desde un punto donde se protege de las emociones y del compromiso de las reacciones; primera posición es darse cuenta de cómo me percibo, cómo me siento, en donde siento, si se esta asociado o reconocerse en la problemática, o sea YO, después ponerse en forma disociada de la situación o ponerse en el lugar del otro sería, la segunda, posición tratando de comprender el modelo del otro su capacidad para relacionarse y de comunicarse, la tercera posición ser objetivo disociando y ser sistemático observando tomando una postura de un crítico, viéndose en forma simultanea sin tomar partido por ninguno, pedirle información de como se siente, esto puede ayudarle a tener idea de cuáles son sus valores y creencias, observarse en su manera de actuar ante los demás. Esta técnica nos serviría para la resolución de conflictos.

A continuación se describen otras técnicas:

>> Dividir o fragmentar. En esta técnica se trata de fragmentar una situación en pequeños componentes y analizar en base a ellos una forma de manejar dichas situaciones para obtener mejores resultados.

>> Trasladarse al futuro; contribuye con la visión de los posibles resultados que se obtendrán si se actúa o no de determinada forma.

>> Agitar curvas rápidas de la fobia y patrones de perspectiva. Incluye el ayudar a las personas a agitar su esquema, cambiando su percepción de la realidad con ayuda de otros recursos como es el humor la exageración de tiempo etc.

También el uso del modelado en la PNL nos ayuda a crear y restablecer la autoestima, el modelar significa concentrarse y atender a las características específicas de las reacciones y conductas de un modelo a seguir. Es lo que llamamos trance profundo (reflejar y dirigir). Este método consiste en reflejar el canal sensorial dominante en el estado conciente y después solaparlo a otro para transformarlo induciendo hasta que participe otro de los canales, hasta transformar en forma dirigida otra asociación positiva

El modelado de estrategias es una exploración detallada de los elementos del rendimiento de una persona, desmembrando los códigos que utiliza para establecer objetivos, conductas y modos de pensar, los modelos utilizados son:

➤ **MODELO (WFO)** .Modelo de los resultados bien modelados, invita a la elección de modelos adecuados para el desarrollo de las habilidades de verdadera mejora en cualquier área.

➤ **MODELO TOTE**. Es una estrategia para conseguir objetivos y cumplimiento de metas significa.

T prueba es ver la claridad de los objetivos que se pretenden y evaluar las estrategias para cumplir.

O operar es la flexibilidad que se debe de tener para conseguir los mejores, resultados.

T prueba es ver la claridad de los objetivos que se pretenden y evaluar. Las estrategias para cumplir.

E salir; es el reconocimiento de lo dos anteriores.

➤ **MODELO ROLE.** Permite conocer la forma de comportamiento, de las personas para establecer nociones de sus pensamientos y reacciones futuras.

R Son sistemas representacionales que manejan las personas.

O Es la orientación de sus recuerdos, imaginación o pensamientos, internos y externos.

L Es una conexión para identificar como se conectan las estrategias de pensamientos.

E Cual es el efecto o resultado de la forma en que se organizan los pensamientos.

➤ **MODELO SCORE.** Utiliza la creatividad para comprender los procesos por medio de elementos que se relacionan entre sí evalúan y proponen estrategias para alcanzar metas: S síntomas C causas O resultados R recursos E efectos.

➤ **MODELO MILTON.** Este se ocupa del lenguaje de la precisión y claridad así como el lenguaje directo y general para ejercer influencia en los otros, a través de generalización; ambigüedad, lenguaje indirecto y sugestión.

➤ **METAMODELO,** Es un modelo de lenguaje de precisión y claridad.

Se ocupa de la forma en que las personas representan su realidad expresando las representaciones de sus experiencias o vivencias tanto internas como externas, sus elementos básicos son: generalización, distorsión y eliminación.

Para ello toma en cuenta los conceptos:

- a) Las estructuras profundas, es la suma total de las experiencias y/o vivencias con sus representaciones lingüísticas más plenas de estas vivencias.
 - b) Las estructuras de superficie que se originan de la anterior, constituyen el ejemplo del proceso de eliminación distorsión y generalización.
 - c) Las estructuras de referencia es la gama completa de experiencias y vivencias humanas, que poseen los componentes: 1) Las sensaciones que se originan a partir del mundo que observamos. 2) El aporte que hagamos a estas sensaciones con las experiencias anteriores.
- LA ESTRATEGIA DISNEY es extraída del modelo de Walt Disney. Dilts codificó la conducta de Disney en elementos que trabajados juntos en forma alternada fomentan la creatividad para solucionar conflictos y cumplir metas:
- a) Soñador crea el marco conceptual y la idea de inicio.
 - b) Realista pone en práctica la idea.
 - c) Crítico evalúa si es una contribución valiosa o no.

Todas estas técnicas y modelos nos pueden servir para el desarrollo de la autoestima, no olvidando que la grandeza del ser humano es comprender su valía de su ser interno encontrar su yo real, es el ser capaz de comprender la realidad en forma objetiva con la finalidad de activar su potencialidad activando sus recursos y habilidades.

Cuando el ser humano, llega a sentirse satisfecho con lo que hace o realiza, se conduce en un estado de satisfacción, pues él mismo es su fuerza motriz generadora, cuando llega a auto-conocerse esta dispuestos al cambio, para cubrir

sus metas, sabe localizar sus creencias para realizar y plantearse estrategias, reconoce cuales son inoperante y cuales le pueden llegar a servir, puede identificar sus valores, que lo lleve a su equilibrio de mente, cuerpo y equilibrio espiritual, se hace responsable y conciente de sus habilidades y defectos, hace cambios, es coherente, mantiene una línea de pensamiento y conducta que le permite generar mayor desarrollo potencial y logra sentirse competente y merecedor del éxito, él sabe tomar decisiones, también corre riesgos, si se equivoca, intenta de nuevo, puede adquirir compromisos, tiene auto-confianza es firme en sus propósitos.

El propósito de este capítulo es precisamente hacer un enlace entre autoestima y PNL, con el fin de aumentar la autoestima a través de la programación neurolingüística, basados en los indicadores de autoestima y las presuposiciones de la PNL, así como el mostrar técnicas y métodos que pueden emplearse para lograr el cambio personal.

A continuación se mostraran algunos métodos que también se pueden usar para lograr el objetivo, que es el ***“aumentar la autoestima a través de la programación neurolingüística”***.

Capítulo 5. El uso de Programación Neurolingüística para aumentar la Autoestima

El movimiento de transformación sólo puede dar los frutos de cambio, de la vieja forma del falso yo, en el yo verdadero. Cuando mueren los vestigios de todas las armaduras físicas, emocionales, psicológicas, y energéticas. Y del corazón, aparece un nuevo ser lleno de amor a sí mismo, se alcanza la liberación.

Carlos Velazco

A continuación se darán algunos ejemplos sobre el uso de las técnicas de programación neurolingüística, que nos pueden ayudar a cambiar nuestra forma de percibir el mundo y hacer cambios en nuestras creencias, sentimientos y valores que pueden estar afectando, nuestra vida y nuestra autoestima.

MÉTODO PNL AUDITIVE BELIEF CHANGE

Consiste en eliminar creencias limitantes, esta técnica anula la generalización de nuestras creencias y convicciones.

1. - Se debe buscar una creencia limitante, se comprueba como afecta esta afirmación en nuestros sentimientos, se le da una formulación característica, normalmente es lo que nos han dicho o lo que nos decimos constantemente, generalmente son negativas, observar que tipo de sentimiento genera, que reacción provoca, cual es la creencia limitante.

2.- Localizar un estado de recursos fuertes, (situación donde se ha sentido bien), imaginando la situación intensamente como se puede vivir la situación asociándola como si fuera ese momento, no la contemple solamente, en cuanto note que crecen los sentimientos positivos, ancle los recursos ya sea en forma auditiva y cinestética al mismo tiempo haciéndolo varias veces hasta que el ancla quede fija.

Cambiar la manera en que se anuncian las creencias limitantes se realiza en cinco pasos y se llama al ancla de recurso:

-  Tempo normal – ancla recurso
-  Tempo rápido/tono profundo-ancla de recurso
-  Tempo lento/ tono alto- ancla de recurso
-  Tempo muy lento /tono muy profundo-ancla de recurso.
-  Tempo muy rápido / voz de un personaje de caricatura –ancla de recurso.

Una vez que se hace el enunciado positivo, en los tiempos anteriormente mencionados, se comprueban.

Compruebe el cambio, vuelva a repetir la frase de forma normal de la manera que hizo el ejercicio, desde el principio, observar qué sentimientos crean ahora las creencias limitantes, la frase ha perdido toda su fuerza y ya no es una creencia.

MÉTODO IP BODY MNEMONICS

Es para armonizar los estados anímicos negativos arraigados. Sabemos que la relación mente cuerpo, influye en nuestros sentimientos positivos y negativos, mostrándose en nuestra postura corporal y la confianza en si mismos, estos se encuentran en las estructuras más profundas del subconsciente y por lo tanto aparentemente menos accesible.

- ❖ Postura positiva; ponerse recto pero relajado levantando un poco la barbilla hechando los hombros ligeramente para atrás , abra la boca y eleve ligeramente la comisura de los labios, respire profundamente unas cuantas veces.
- ❖ Separador state; coloque un separador, abandone la postura positiva y vuelva al momento presente.
- ❖ Visualice el estado anímico-negativo asociado; construya una imagen del estado anímico que aparece junto al momento de poca auto-confianza, sintiendo lo está pasando en ese momento.
- ❖ Adoptar la postura adecuada a ese sentimiento; deje que su cuerpo se mueva libremente siga aquello, que el cuerpo le vaya pidiendo, hasta que note que su posición corresponde exactamente a sus sentimientos.
- ❖ Modificar paso a paso la postura hacia otra positiva; comenzar a cambiar poco a poco la postura. Observe como se modifica sus sentimientos y de qué manera lo hacen. Paso a paso, pase de su postura a la postura positiva.
- ❖ Ejercitar los cambios de postura y automatizarlos; vuelva a aquella postura que expresaba sus sentimientos negativos, repita el cambio y los pasos intermedios, desde esa postura hasta la postura positiva a diferentes velocidades.
- ❖ Future pace; aquí se imagina una situación futura comparable a la situación pasada en la que aparece a la falta de autoconfianza o de inseguridad, y repita lo que ya hemos trabajado. (Schwarz. Schweppe, 2000).

MÉTODO IP DIÁLOGO

Diálogo con el crítico interior, este es el que nos genera inseguridad o seguridad en uno mismo, que se trasmite a través del comportamiento. Se trata de hablar con su amigo interior.

- ❖ Anclar la SP crítica, SP moderador, SP amigo interior cinestésicamente, donde participan otras sub-personalidades : el crítico el que reconoce los puntos débiles y de las situaciones que son flexible. El moderador, es la parte

neutral especialmente amistoso que intercede en los problemas; el amigo interior de la parte que le acepta sin limitaciones con todas sus debilidades y le admite lo que hay de positivo. El crítico ruidoso. La persona con poca autoestima tiene un crítico chichón (que pertenece a su manera de ser), que casi no deja hablar a su amigo interior por lo que el crítico es el que prima en la imagen propia. Se deben anclar estas tres personalidades con una cinestésia es decir cada una con una postura diferente o cualquier posición de una mano etc.

❖ Llamar S P moderadora es su punto neutral y objetivo, dirige el proceso en forma de diálogo, su tarea es posibilitar las relaciones entre aquellas sub-personalidades, que aún no han hablado y procurar que cada sub-personalidad pueda expresarse, el propone ideas para el compromiso así como nuevos caminos, su funcionalidad es orientar y canalizar el discurso para que resulte operativo para todos.

❖ Llamar a SP crítica, El moderador llama al crítico mediante la introducción del ancla y le hace tres preguntas.

- ¿Qué ideas positivas tienes? con la finalidad de llevar un cambio substancial y poder desplegar su potencialidad mediante una colaboración armónica.
- ¿Conoces a tu amigo interior? con esto se aclara si una personalidad es conciente, si hay otras tendencias dentro del conjunto, y si conoce el crítico al amigo interior.
- ¿Conoces Las intenciones positivas del amigo interior? Aquí el crítico sabe que hay otras metas positivas, diferentes a las suyas y presta más atención.

❖ Llamar al S P amigo interior, una vez que el crítico a expuesto su punto de vista y sus motivos, el moderador llama a su amigo interior mediante la introducción del ancla y le hace también tres preguntas.

- ¿Qué ideas positivas tienes?
- ¿Conoces al crítico?
- ¿Conoces las ideas positivas del crítico?

❖ Diálogo entre el crítico y amigo interior, en el que el moderador interviene para hacer propuestas y unir las ideas de ambos, la meta es para conseguir comprensión entre ambos donde el crítico y sus ideas no dañan al amigo interior en su personalidad, reconociendo que el crítico también hace aportaciones significativas para la personalidad global . El diálogo puede durar mucho hasta que se consiga un acuerdo, si se rompe demasiado pronto se sacara un resultado parcial positivo.

❖ Eco-Chec: Cuando el crítico y el amigo interior han llegado a un acuerdo es importante llegar a un Eco- Chec, para aclarar si hay objeciones contra el nuevo comportamiento, por partes de otras sub personalidades. si no hay objeciones, si las hay ha de investigarse cual de las sub personalidad ha sido afectada.

❖ Future pace: Imaginarse una situación futura, cuando la sub personalidades se encuentren en una situación destructiva, y su auto-confianza disminuya a raíz de ello.

❖ Si se imagina esto y el ejercicio resulto positivo, no deben aparecer sentimientos negativos importantes, si durante este resulta negativo tendrá que volver hacer el ejercicio.

❖ (Schwars. Schweppe ,2002).

RE – IMPRONTACIÓN

❖ Identificar un sentimiento de impasse (experiencia de desagrado) en la cual estamos “atorados” emocionalmente o en aquella en donde sentimos que

algún sentimiento no nos permite funcionar como deseamos. De hecho, esta experiencia puede aparecer solo como una imagen o una palabra. Esta situación la evocamos a través de nuestras percepciones y nuestras sub-modalidades en un proceso de relajación.

- ❖ Mientras se mantiene este sentimiento se ubica dentro de una línea imaginaria **línea del tiempo** (se dirige la orientación visual hacia el futuro) y se camina hacia atrás (haciendo esto en forma real o imaginaria) se hace una búsqueda hacia atrás en el tiempo, hasta llegar al primer momento donde se experimento este sentimiento.

- ❖ Manteniéndose asociado o muy conectado con la experiencia original, verbaliza las generalizaciones (creencias que se formularon así mismos basados en esta experiencia).

- ❖ Disociación de la experiencia original.

- ❖ Ubicarse un poco antes de que ocurriera la primera experiencia de improntación, en la línea imaginaria del tiempo. Luego se sale de esa línea y se observa esa experiencia allá frente de ti, como si fuera una película de si mismo. Verbaliza cualquier otra generalización o creencia que hayas formado como consecuencia de esta experiencia original (recordando que las creencias son formadas después de una experiencia).

- ❖ Se debe asegurar de lograr un auténtico estado de disociación.

- ❖ (Esto quiere decir recuperar un estado de en que no se sienta tan afectado por la experiencia).

- ❖ Identificar las ganancias secundarias de la experiencia de impasse.

- ❖ Investigar si se encuentran presentes en esta experiencia otras personas significativas. (De ordinario, en recuerdos de esta naturaleza sí encontramos a otras personas significativas). Descubre la intención positiva de su conducta (esto lo podemos lograr preguntádoselo directamente a ellas, a las demás personas en la experiencia

- ❖ Identificar y anclar los recursos opciones o creencias que tú y las otras personas involucradas requerían, pero no tuvieron, aunque ahora tengan otras cualidades.

❖ Úbicate en la etapa que hayas experimentado con más fuerza ese recurso que consideras que hubiera sido útil en esta experiencia, y has un anclaje en ese estado (Tócate una parte del cuerpo, utiliza una palabra, etc.) Puedes repetir este proceso con dos o tres o más recursos en este momento hasta que sientas esos recursos plenamente en tu interior y que con esos sean suficientes para lograr modificar la experiencia original.

❖ Manteniendo el (los) anclaje(s), camina hacia el lugar en donde ocurrió la experiencia original de improntación. Párate dentro de la posición de la persona que necesitaba los recursos en ese momento, revive la experiencia de improntación, desde el punto de vista de esa persona, e incorpora los recursos necesarios, como si las personas implicadas tuvieran consigo esos recursos.

❖ Posteriormente sal una vez más de la línea del tiempo, fuera de la experiencia de improntación y actualiza o modifica las generalizaciones, que elijas hacer en ese momento.

❖ Revive la experiencia desde cada una de las personas involucradas; Empleando los anclajes de los recursos seleccionados en el paso número 4, revive esa experiencia desde el punto de vista de cada una de las personas significativas involucradas, una por una incorporando en ellas los recursos que se necesitaron, has como si te metieras en cada una de las personas implicadas en la experiencia, pero ahora viviéndola con esos recursos y observa que tanto se modifica tu percepción de esos eventos).

❖ Termina de repasar esa vivencia, desde la perspectiva de ser tú mismo. Mira desde la nueva experiencia varias veces, de forma que sea sólida, como la experiencia de improntación original. Una vez más actualiza o modifica las generalizaciones o creencias que ahora tienes sobre esa experiencia.

❖ Reorientación en el presente.

❖ Manteniendo los anclajes de recursos que se han utilizado a lo largo de todo el proceso, regresa a través del tiempo, desde tu experiencia de improntación original hasta el presente.

- Mientras regresas al presente, puedes pensar en otros momentos en los que estos mismos recursos pudieran ser útiles (Armendáriz).

HIPNOSIS

El uso de la hipnosis para la solución de conflictos y cambios emocionales. Para lograr una vida mejor. Es donde la mente conciente se relaja y se vuelve menos activa a través de la relajación. La mente subconsciente se vuelve más receptiva ya que en este estado no piensa, ni racionaliza sólo graba las instrucciones de lo que se desea obtener.

- ❖ Se pide permiso al paciente o persona si está dispuesto a someterse a la hipnosis, para la solución de su problemática.
- ❖ Una vez este haya aceptado se pone música relajante y se le pide que se ponga en una posición cómoda ya sea sentado o acostado hacer ejercicios de respiración acompasada dirigida por la persona que va a hipnotizar en un tono agradable pero normal escogiendo un lugar adecuado donde no haya ruidos que impidan la relajación.
- ❖ Se pone una cinta con música suave y puede ser que de las instrucciones para llegar al estado óptimo, donde el cuerpo esté relajado desde la punta de los pies hasta la cabeza, cara y respiración. cuando esto ya haya ocurrido, se le pide que imagine un paisaje ya sea que el recuerde o que lo construya de acuerdo a las indicaciones del terapeuta, que este asociado con el estado de comodidad en la que este el paciente.
- ❖ cuando el paciente entra en este estado, se le pide que estando en ese estado de relajación y comodidad escuche al terapeuta o la grabación para programar o modelar la conducta deseada, insertando en el estado inconsciente los mensajes positivos para la solución de su problema. Pidiendo que repita las palabras o mensajes que se le están enviando. Para que el resultado sea más efectivo se puede utilizar estados de emociones positivas (alegría, entusiasmo, tranquilidad, seguridad, paz etc.) según se requiera.
- ❖ Se le pide que respire profundamente y trate de anclar ese estado de satisfacción y lo traiga al aquí y al ahora. Se le da la instrucción de que cada vez que se sienta mal o confundido retome la relajación para volver al estado de satisfacción deseado, hasta que el problema deje de ser perturbador para el.

❖ Después se le pide que regrese al aquí y al ahora en forma pausada pero firme con un tono de voz un poco más alto en un conteo regresivo, dando instrucciones de confianza y mensajes de alegría salud, seguridad energía., con lo que se sienta fresco y vivo.

Cualquier de las técnicas mencionadas en este trabajo, pueden ser utilizadas para fortalecer la autoestima, en todo tipo de pacientes ya que sus técnicas pueden ser maleables y adaptables, a cualquier tipo de problemática. Por ejemplo la relajación con música y diálogos suaves por parte de la madre puede darse desde niños muy pequeñitos, en adolescentes para darles auto confianza, a los adultos para hacer cambios de creencias y en los ancianos para la búsqueda de elementos que refuercen su autoestima y valía personal.

Todas estas técnicas y métodos están enfocadas a hacer cambios de creencias, establecer estrategias, encontrar o fortalecer herramientas que le puedan ayudar a resolver problemas, implementar proyectos de vida, manejo de emociones y percepciones, todas pueden ayudar al ser humano a aceptarse, sentirse eficientes, competentes y valiosos en su vida personal, así como para refortalecer su autoestima, haciendo cambios desde las estructuras más profundas del ser humano, es lo que le da el sentimiento de ser un hombre exitoso o fracasado, ante las oportunidades que le da la vida.

Por lo que podemos decir, que si utilizamos estas técnicas, que nos ofrece la PNL, podríamos aumentar la autoestima, pues están diseñadas para lograr cambios a corto plazo, son ecológicas, pues solo se utilizan, para realizar cambios positivos, usando lo que sirve, tanto en pensamientos como las emociones, desechando aquello que daña al ser humano, trabaja tanto en estado conciente como en el subconsciente, con la ventaja de que si algo no funciona se vuelve a intentar hasta lograr al cambio deseado.

Llegar al objetivo es importante si hemos asimilado las lecciones del recorrido. La conquista, además, se transforma en un nuevo punto de partida para iniciar otra búsqueda y continuar aprendiendo.

Paulo Coello

Conclusiones

En la búsqueda del ser humano, en su deseo de encontrarse y sentirse valioso para el mismo y para los demás ha llevado a todos los filósofos, psicólogos y todos los seres humanos, a tratar de buscar una justificación de su existencia, el tratar de encontrar su identidad de su propio "Yo".

En esta búsqueda de identidad, se encuentra con la definición del concepto "del ser" y la pregunta ¿quién soy yo?, encontrando que el ser humano no solo es cuerpo, es mente, es un ser social que tiene el deseo de sentirse valioso, competente, realizado, exitoso, todo esto no solo para él, sino también con el contacto con los otros miembros de el mundo que lo rodea, con el deseo de verse y sentirse importante, autosuficiente, responsable de si mismo, integrado a su familia como primer contacto que tiene desde su niñez, también el sentirse integrado en su ambiente social, cultural y educativo.

El poder tener una adolescencia satisfactoria con el deseo de demostrarse y demostrarle al mundo su valía, el demostrar su capacidad de sobrevivir y encontrar su propia independencia así como su felicidad.

El llegar a una vida adulta como una persona realizada, autosuficiente y competente para buscar su propio estilo de vida y cubrir sus propias necesidades básicas, el poder envejecer con dignidad sin llegar a sentirse un estorbo en las vidas de los demás, el saber envejecer con sabiduría y paz.

Estas necesidades las englobamos en el término llamado autoestima definiéndola como la valoración y aprecio, las cualidades con las que nos reconocemos y está relacionada con la imagen, el auto concepto, con el sentimiento y lenguaje con el que hablamos de respeto, con la necesidad de mostrarnos eficientes competentes y exitosos, para sentirnos realizados. Pues las percepciones y la forma con la que nos sentimos y tratamos, son la

manifestación de nuestra autoestima y es esta la que nos da la sensación de éxito o fracaso durante el trayecto de vida desde la infancia hasta la vejez.

Toda esta necesidad del ser humano, el sentirse parte del ambiente o estructura donde vive lo lleva a la búsqueda de su propia identidad.

La presente investigación, se planteo y se desarrollo de esta forma, pues pareciera que todos tenemos claro el concepto de autoestima, el cual muchas veces lo llegamos a confundir con las apariencias personales, basado en conceptos como es el nivel social (pobre o rico), apariencias físicas (belleza o fealdad), niveles de comunicación y conducta (alegre -tímido, agresivo-pasividad, rebelde - manipulador), nivel educativo (ignorancia o profesión), cargos públicos, o religiosos (bueno o malo), según sea nuestra percepción de las situaciones las llegamos a etiqueta como una autoestima alta, o autoestima baja. Por lo que se hizo necesario, establecer y definir que es la autoestima, descrita como; el auto-conocimiento, auto-respeto, auto- evaluación, auto -aceptación, el amor a sí mismo, todo esto llevado a la práctica, logramos tener buena autoestima, es ser eficientes y competitivos, esto nos llevara al éxito.

También se realizo un análisis, de las posibles causas de la perdida de la autoestima, durante, cada etapa de vida del ser humano, partiendo del desarrollo de la misma, durante la concepción, pasando por la niñez, adolescencia, edad adulta hasta llegar a la senectud o tercera edad, tomando en cuenta los factores como; la estructura familiar, la influencia educativa, social, los roles de genero, el desarrollo psicobiológico, todos esos factores que pueden influir en el desarrollo o perdida de la misma.

Se muestra también una serie de indicadores que nos pudieran señalar rasgos de una autoestima sana y una autoestima baja, indicadores que nos pueden señalar cuales son los comportamientos presentados, detectar donde debemos realizar el cambio personal, para lograr, mejorar nuestra autoestima.

Una vez reconociendo la problemática, se plantea la pregunta. ¿Cómo aumentarla?, ¿cómo lograrlo?. Si estamos llenos de valores y creencias limitadoras, de emociones negativas que no nos permiten avanzar. Las cuales se fueron creando durante el trayecto de nuestra vida y no hemos logrado vencerlas, creencias que nos hacen sentir fracasados e incompetentes para vivir.

Todo esto indujo a buscar una técnica que ayudara a buscar alternativas, para realizar un cambio personal, que pudiera aumentar la autoestima a través de los niveles, más profundos del pensamiento humano, que es donde se generan, los pensamientos y sentimientos de valía personal, encontrando que la PNL es una herramienta, ideal que puede usarse, para lograr nuestro objetivo.

La PNL a través de su metodología y técnicas proporciona herramientas que resultan ser muy útiles para lograr el cambio personal, es un método efectivo de fácil manejo y de participación abierta y conciente, en donde el terapeuta como el paciente tienen la libertad de participar activamente en este cambio.

Donde se ven los logros alcanzados en poco tiempo y se puede llegar al éxito sin exponer al paciente a regresiones dolorosas, con largas terapias de dolor y que muchas veces son abandonadas, por no encontrar una respuesta favorable, a corto plazo y que a veces llegan a hacer costosas, por lo que el paciente termina por dejarlas.

En la PNL, se puede llegar a trabajar de una manera conciente e inconcientemente, con pensamientos positivos así como de objetivos enfocados a la rápida solución del problema, por que, en cuanto el paciente se da cuenta de “qué quiere y cómo lo quiere” el mismo plantea la alternativa de solución, si resulta sana y favorable para su ecología, se aplican las técnicas de PNL, para conseguir un cambio efectivo e inmediato, a través de un modelo a seguir, o de la respuesta o estado deseado que el mismo cliente o paciente

establezca, acortando el tiempo de terapia pues se va trabajando de acuerdos a objetivos a corto plazo, hasta llegar al cambio total de la problemática existente.

La PNL nos ofrece, una serie de presuposiciones donde se plantean una serie de conceptos, que motivan al ser humano a realizar el cambio, también proporciona herramientas, basadas en el ser mismo, como son los canales de entrada,(vista, oído y sensaciones) los filtros que son el lenguaje, que son el mapa de nuestros pensamientos y de nuestras experiencias, con las que nos convencemos de la realidad o de nuestro propias percepciones, donde se crean nuestros valores, convicciones, creencias, generalizaciones, eliminaciones o distorsiones de la realidad, según nuestras propias percepciones del mundo que nos rodea.

La PNL nos proporciona, métodos y técnicas, para realizar los cambios a través del modelado, del uso del subconsciente (relajación, hipnoterapia), del lenguaje utilizando como es la metáfora, el manejo de los niveles lógicos, que impulsan a la misión personal en su identidad o espiritualidad, que repercuten en la calidad de vida del ser humano, ya que reconocemos que la autoestima la configuran dos factores; el endógeno que son las creencias valores, identidad y espiritualidad. Y el otro factor que es el exógeno, que es el ambiente, que nos rodea, donde nos desenvolvemos y del que nos retroalimentamos.

Por lo que se considero utilizar la PNL como propuesta para aumentar la autoestima. Ya que es una técnica ecológica pues realiza cambios positivos, sin dañar la estructura del ser humano, de rápidos resultados sin caer, en una terapia larga y costosa, así como lograr los objetivos planteados, con la consigna que si algo no funciona se vuelve a intentar.

Bibliografía

- 📖 Aberasturi, A.y Knobel, M. (1988). La adolescencia normal. México, Paidós
- 📖 Aguilar, Kubli Eduardo. (1996).Descubre la autoestima Colombia. Árbol Editorial.
- 📖 ----- (2006). Elige la autoestima. Colombia. Árbol Editorial
- 📖 Apter (1999) Guía de educación emocional para decada crucial de los 5 a los 15 años
Buenos Aires: EDAF
- 📖 -----(1999) Cómo enseñar a sus hijos motivación, autoestima y seguridad Buenos Aires: EDAF
- 📖 ----- (1999) El niño seguro de si mismo Buenos Aires: EDAF
- 📖 Armendáriz (1996) Manual práctico de PNL. España. Serendipity. Declée. De Brouwer.
- 📖 ----- (2002) PNL transforma tu vida. México Pax.
- 📖 ----- (2003) Transforma tu vida México: Pax
- 📖 -----(2003) PNL Sanando heridas emocionales. México: Pax
- 📖 Bandler Richard (2001) Use su cabeza para variar México. Cuatro Vientos.
- 📖 (1980) La magia en acción Argentina .Sirio. S.A.
- 📖 Branden Nathaniel (1998) El respeto hacia uno mismo. México. Paidós
- 📖 ----- (1998) El Arte de vivir conscientemente. México. Paidós

- 📖 ----- (1999) La autoestima de la mujer . México. Paidós
- 📖 ----- (2003) El poder de la autoestima . México. Paidós
- 📖 Carrión López Salvador (2001) Autoestima y desarrollo personal con PNL .
Barcelona: Obelisco
- 📖 ----- (2002) Inteligencia emocional con PNL. Madrid EDAF
- 📖 ----- (2002) Autoestima y desarrollo personal con PNL. Madrid
EDAF
- 📖 Clark Aminah- Clames Harris –Ben (1995) Como desarrollar la autoestima en los
adolescentes Madrid Debate
- 📖 Castillo Susana (2005) Propuesta de un taller para mujeres adolescentes. México
UNAM
- 📖 Casanova, López Ortega Vázquez (1989) Ser Mujer México UAM
- 📖 Cerviño Consuelo Programa de desarrollo emocional curso 2003-2004. México D.F.
- 📖 Coleman William L. (1995) Eleve su autoestima en 30 días Panorama
- 📖 Covey Sean .(2003) Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos . México.
Grijalbo
- 📖 De la Parra Erick .(2002) Despierta tu excelencia . México. Panorama
- 📖 Dilts Robert .(1999) Creación de modelos con la PNL . Málaga Sirio
- 📖 ----- (2000) Cómo cambiar creencias con la PNL .Málaga Sirio

- 📖 -----(2003) *El poder de la palabra con la PNL* . Málaga Sirio
- 📖 Dilts y Epstein (2001) *Aprendizaje Dinámico con la PNL* Málaga Sirio
- 📖 Dilts , Tim Hallbom y Suzi Smith (1996) *Identificación y cambio de creencias* .
Málaga Sirio
- 📖 Domínguez. Liliana (2004) *Creatividad en niños: propuesta de taller desde PNL*
México.
- 📖 Emerick John (2002) *Sé la persona que quieres ser* Barcelona Urano
- 📖 Foseca Carlos. (2003) *Si alguien Pude, Tú puedes* . México Pax.
- 📖 Forner Rosetta (2002) *PNL para todo* México Quarzo.
- 📖 Gaja Jaumeandreu R. (2002) *Bienestar, autoestima y felicidad* . Barcelona: Plaza &
Janés
- 📖 Goldeman D. (1995) *La inteligencia emocional* México. Javier Vergara Editor
- 📖 González Luis Jorge. (2001) *PNL Éxito y excelencia personal* . México Del
Teresianum
- 📖 Grinder John- Bandler Richer (2002) *De sapos a príncipes*. Chile Cuatro Vientos
- 📖 ----- (2002) *La estructura de la magia II*. Chile Cuatro
Vientos
- 📖 Gómez Guadalupe (2002) *Optimicemos la educación con PNL*. México Trillas.
- 📖 Goodrich Thelma (1989) *Terapia familiar feminista* Barcelona Paidos.

- 📖 Guevara Elizabeth (2001) Taller para adolescentes, una propuestas teórica metodológica para trabajo con padres y adolescentes México
- 📖 Guerдини Romano (1960) La aceptación de sí mismo. México
- 📖 Harris Carol (2002) Los elementos de la PNL. Madrid: EDAF
- 📖 Heeiyt William (1999) Auto hipnosis para una vida mejor U.S.A Llewellyn
- 📖 Kiley Dan (1994) El complejo de Wendy Buenos Aires ISBN
- 📖 Lindenfield Gael.(2001) Autoestima. Barcelona: Plaza & Janés
- 📖 Mohl Alexa (2002) El Aprendizaje de Brujo I PNL. Barcelona: Sirio
- 📖 ----- (1996) El Aprendiz de Brujo II PNL. Argentina Sirio
- 📖 Northrup Christiane (2002). La sabiduría de la menopausia Barcelona Urano
- 📖 O' Conor Joseph-Symour (2001) Introducción a la PNL. Barcelona:Urano.
- 📖 O' Conor Joseph-Mc Dermott (1997) PNL para la salud. Barcelona:Urano.
- 📖 O' Conor Joseph- Prior Robin (2001) PNL y relaciones humanas. Buenos aires; Paído
- 📖 Pérez Federico (1995) Aprendiendo a cambiar. México, Pax
- 📖 Pieper W.J. Padres perfectos, Hijos perfectos El amor inteligente Barcelona: Plaza & Janés
- 📖 Quitmann Helmut (1989) Psicología humanística. Barcelona Herde

- 📖 Rendon Martha (2005) *El trabajo con la autoestima de adolescentes desde PNL* México.
- 📖 Ribeiro Lair (1997) *Aumente su Autoestima* . Barcelona:Urano.
- 📖 Rodríguez Estrada, Pellicer de Flores y Domínguez Eyssautier (1988) *Autoestima: La clave del éxito personal*. México El manual Moderno
- 📖 Santiago Remedios (2003) *Desarrollo de la inteligencia emocional de niños* México.
- 📖 Sambrano Jazmín (2000) *PNL para todos* . México: Alfaomega
- 📖 Satir Virginia (1995). *Autoestima* México: Pax
- 📖 ----- (2004). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar* México: Pax
- 📖 Schwarz Alijoscha (2001) *Guía Fácil de PNL*. Barcelona: Robin Book
- 📖 StevensJohn O. (1998) *El darse cuenta* Chile: Cuatro Vientos
- 📖 Young. Peter (2002) *El nuevo paradigma de la PNL*. Reino Unido: Urano
- 📖 Valadez Nava (2003) *Programación neurolingüística* México UNAM
- 📖 Zinder Melvyn (1998) *Comprenda sus estados de ánimo* Buenos Aires ISBN