



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA S. C.



INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

CLAVE 8901-25

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROPUESTA DE IMPLEMENTACIÓN DE UN CURSO
TALLER PARA LA MODIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS
NEGATIVOS A TRAVÉS DE LA PROGRAMACIÓN
NEUROLINGÜÍSTICA (PNL) PARA EL LOGRO DEL ÉXITO.

TESINA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

JORDY RICO OLIVARES

ASESOR DE TESINA:

MTRA. ILDA ROBLES GONZALEZ

XALATLACO, ESTADO DE MÉXICO, DICIEMBRE 2019.



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.

DEDICATORIA

Dedico y agradezco infinitamente a Dios y aquellas personas que sean cruzado en mi camino día a día y en infinidad de maneras contribuyen a mi bienestar, felicidad, crecimiento personal, profesional y espiritual.

A MI MADRE:

Que sin estar presente ha estado a mi lado en cada momento de mi vida, mostrándome el camino correcto en las ocasiones que me he perdido. Gracias por ser mi madre y mi guía espiritual.

A MI PADRE:

Un hombre que ha sido un ejemplo de vida, como padre, hermano, abuelo y me ha mostrado la importancia del valor de las personas. Gracias por seguir siendo parte de esta historia.

A MIS HERMANOS:

Por enseñarme el valor del esfuerzo y sacrificio para con sus familias. Siempre y donde quiera que anden recuerden que tienen un hermano que los ama. Agradecido infinitamente con cada uno de ustedes.

ARANTXA:

La mujer con la que he decidido compartir mi vida y me ha dado la alegría más grande de este mundo. Gracias por cada momento compartido conmigo.

A MI HIJA:

La pequeña Dannara la que siempre amare cuidare, protegeré, jugare, en cada momento de tu vida estaré ahí para ti. Gracias por iluminarme cada día con tu sonrisa y tu bella forma de ser.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO I: EL ÉXITO.....	9
1.1 DEFINICIÓN DEL ÉXITO.....	10
1.2 ANTECEDENTES HISTORICOS DEL ÉXITO	18
1.3 EL ÉXITO DESDE LA PERPECTIVA DEL MEXICANO	19
1.4 TIPOS DEL ÉXITO	20
1.4.2 ÉXITO PROFESIONAL	20
1.4.2 ÉXITO PERSONAL.....	21
1.5 FACTORES DEL ÉXITO.....	22
1.5.1 FACTORES INTERNOS	23
1.5.2 FACTORES EXTERNOS.....	28
1.6 CARACTERISTICAS DEL ÉXITO.....	31
1.8 EL ÉXITO Y EL FRACASO.....	33
1.9 BENEFICIOS DEL ÉXITO.....	35
1.10 EL AUTOSABOTAJE AL ÉXITO	36
CAPÍTULO II. PENSAMIENTO	38
2.1 TEORÍAS DEL PENSAMIENTO	39
2.1.1 LA TEORÍA DE PIAGET SOBRE LENGUAJE Y PENSAMIENTO DEL NIÑO ..	39
2.1.2 LAS RAÍCES GENÉTICAS DEL PENSAMIENTO Y LENGUAJE	40
2.1.3 PENSAMIENTO Y PALABRA	42
2.1.4 LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA DE ALBERT ELLIS.....	43
2.1.5 LA BIOLOGIA DE LOS PENSAMIENTOS POR EL DR. BRUCE H. LIPTON....	45
2.2 QUE SON LOS PENSAMIENTOS	47
2.3 ANTECEDENTES DEL PENSAMIENTO	50
2.4 FACTORES QUE INFLUYEN EN LA CAPACIDAD DE PENSAR	53
2.5 EDUCACIÓN RESPECTO AL PENSAR.....	56
2.6 TIPOS DE PENSAMIENTOS.....	60
2.7 ELEMENTOS BÁSICOS DEL PENSAMIENTO	61
2.8 EL PENSAMIENTO POSITIVO Y NEGATIVO	65
2.8.1 PENSAMIENTO POSITIVO.....	65
2.8.2 PENSAMIENTO NEGATIVO	67
2.9 ORIGEN DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS.....	68

2.10 CONDICIONES QUE PERMITEN LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS	70
2.11 CONDICIONES QUE PERMITEN LA MODIFICACION DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS.....	71
2.12 PENSAMIENTOS Y EXITO	74
CAPÍTULO III. PNL (PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA)	77
3.1 DEFINICIÓN DE PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA.....	78
3.2 ANTECEDENTES GENERALES E HISTÓRICOS	79
3.3 APLICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA.....	81
3.4 CARACTERÍSTICAS DE PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA	83
3.5 DIFERENCIAS ENTRE LA PSICOLOGÍA TERAPÉUTICA Y LA PNL	83
3.6 LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA Y EL ÉXITO.....	85
CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	89
4.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	89
4.2 JUSTIFICACIÓN.....	91
4.3 OBJETIVOS.....	92
4.3.1 OBJETIVO GENERAL:.....	92
4.3.2 OBJETIVO ESPECÍFICO:.....	92
4.4 VARIABLES.....	92
4.5 TIPO DE ESTUDIO.....	93
4.6 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	93
4.7 HIPÓTESIS	94
4.8 INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN.....	94
4.8.1 LA ENCUESTA.....	95
4.8.2 LA OBSERVACIÓN	96
4.8.3 EL DIARIO DE CAMPO.....	97
4.9 DELIMITACIÓN DEL TEMA.....	98
4.10 ELEMENTOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.....	98
CAPÍTULO V. CURSO-TALLER DE PNL PARA LA MODIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS PARA EL LOGRO DEL ÉXITO.....	100
5.1 COMO LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA PERMITE MODIFICAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS.....	101
5.2 COMO LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA PERMITE LOGRAR EL ÉXITO	102

5.3 IMPORTANCIA DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA EN LOS PENSAMIENTOS	103
5.4 COMO ELIMINAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS CON PNL	103
SUGERENCIAS.....	107
GLOSARIO	108
BIBLIOGRAFÍA	111

INTRODUCCIÓN

Esta investigación presenta la trascendencia del éxito, los pensamientos negativos y la Programación Neurolingüística que esta intrínsecamente relaciona con la mentalidad del ser humano y sus efectos en nuestra vida diaria.

Como bien sabemos el éxito, es algo que todos quisiéramos alcanzar en nuestras vidas, sin embargo, en México es un término ambiguo, difuso poco estudiado del que muy pocas veces hablamos con los demás y para con nosotros mismos. Con respecto a los pensamientos y la Programación Neurolingüística, sean convertido en un apoyo para la psicología, pero hoy en día son temas de los que no se les da la importancia que merece.

Mediante esta investigación por medio de un curso-taller de Programación Neurolingüística para la modificación de pensamientos negativos en los adolescentes para logro del éxito, los beneficios y técnicas que pueden aportar la Programación Neurolingüística para con él y su desarrollo integral. De esta forma se pueden lograr los grandes cambios que se requieren en la actualidad por los agentes de la salud.

Par llevar a cabo esta investigación, se ha estructurado en cinco capítulos. En el capítulo I, II, III. Se abordan precisiones teóricas conceptuales y un análisis de los conceptos que permitan ser comprendidos para esta investigación.

Con respecto al capítulo VI se describe la metodología que la investigación asiste. Finalmente, en el capítulo V se expone el curso-taller y sus respectivos alcances que la investigación pretende con el adolescente.

CAPITULO PRIMERO

EL ÉXITO

Lo que Dios quiere para nosotros, es que al ser sus hijos quiere que alcancemos nuestros sueños, así como un padre quiere que sus hijos cumplan sus sueños en la vida.

(Perret 2017).

CAPÍTULO I: EL ÉXITO

Desde hace tiempo el éxito es un término de suma importancia social e individual sin embargo un término ambiguo, difuso y poco estudiado y muy distorsionado ya que creemos que esto es cuestión de azar y buena suerte, favores e improvisaciones, solo muy pocos saben que esto no es así, ya que para las personas que entiende al éxito como idea y la carga de significado personal, es utilizado poderosamente como recurso de influencia hoy como hace algunas décadas atrás, así que habríamos de esperar que el éxito fuera minuciosamente estudiado y difundido, para poder ser aplicándolo en nuestras vidas.

Desde el punto de vista de varios autores, así como de las personas el significado del éxito es subjetivo ya que es una cualidad dada hacia el hombre, así que depende de quién evalúa al otro, el cumplir ante los ojos de quien lo juzga y de acuerdo con su interpretación de éxito, lo comparamos tomando como referencia a personas a quienes creemos exitosas.

Por estas razones en nuestros días se desconoce que es el éxito, incluso algunas personas que han obtenido éxito no saben cómo han llegado a ser exitosos, la búsqueda del mismo, podría decirse que la persona que pudo alcanzarlo tuvo que haber tenido una cuidadosa planeación de lo que desea conseguir, y una constante dedicación para obtener lo deseado, tras un proceso en el cual se va encontrar fracasos pero al haberse sobrepuesto podríamos decir que la persona pudo alcanzar el éxito.

Por lo tanto, para poder llegar a una definición concreta ya sea personal, profesional o generalizada del éxito comenzaremos por definir el éxito y sus connotaciones; Esto sin duda nos ayudará a ser más conscientes de nosotros mismos, los objetivos y de la búsqueda del éxito, ya que las personas al encontrarse dedicadas a

diferentes actividades, esto no impide que en el interior de cada persona busque consciente o inconscientemente el tener éxito en las diferentes áreas de la vida.

1.1 DEFINICIÓN DEL ÉXITO

Para poder adéntranos, a la investigación es importante profundizar sobre este tema; por tal motivo. La definición de éxito varia y cada uno puede tener una idea diferente de lo que el éxito significa.

Por estas razones se busca una definición entre los diferentes personajes y autores a lo largo del tiempo; el significado de éxito ha tenido un sinfín de definiciones de acuerdo al contexto histórico social y personal en diferentes periodos a lo largo de la historia, hasta evolucionar y convertirse en lo que representa hoy día, querer alcanzar en nuestras vidas el llegar a ser exitoso.

Pero como llegar al éxito si no sabemos que es, así que indagaremos, ¿Qué es en realidad el éxito?, ¿Donde encontramos el éxito?, ¿Dónde surgió por primera vez el termino de éxito y que denota? ¿Cuáles son los secretos que ayudan a lograr el éxito en la vida? son algunas preguntas que nos pueden ayudar para encontrar una definición clara del éxito.

Por lo tanto, el vocablo “éxito”, como señala Corominas (1954), en su diccionario etimológico, proviene del participio pasado latino *éxitos* poseía un sentido metafórico que hacía ya referencia al resultado de algún asunto o empresa.

Pero ni durante el Renacimiento, ni en el diccionario de Covarrubias de (1611), aparece como entrada independiente (si encontramos, sin embargo, “ventura” con

el sentido de dicha o buena suerte). Esta connotación se mantuvo durante un largo tiempo, años después fueron apareciendo otra definición que nos da el Oxford English Dictionary en los siglos (XVI y XVI) era: “La fortuna (buena o mala)” que recae sobre cualquiera en una situación o asunto concreto, que si analizamos no tiene cambios.

Por otra parte, la definición de éxito, hallamos por primera vez en el Diccionario de la Real Academia (1992). El significado de “salida” sigue siendo prevalente: “decir, que no tiene éxito, esto es que no tiene salida, ni manera de ajustare y conseguirse”.

Durante este periodo del siglo XIX se generalizo el uso del calificativo éxito con el significado de adinerado; The Century Dictionary (1891), define la palabra éxito como el hecho de ganar dinero (anteriormente para calificar al “éxito” se empleaban otras palabras como “bienestar” o “riqueza”).

Considerando la definición del Diccionario de la Real Academia (1884), señala: “resolución favorable de un asunto” en ese año se generalizó la acepción positiva del éxito en todo el mundo.

Por lo tanto, esta autora Caicedo Torres (2007), cita a Arthur quien propone dos conceptos de éxito: subjetivo y objetivo, a partir de dos acepciones de éxito del diccionario Oxford.

1. El logro de un objeto de acuerdo con nuestro deseo que sugiere un enfoque personal. (Éxito subjetivo).
2. El logro prospero de algo que se ha intentado, que implica una forma de éxito que depende de las comparaciones sociales (Éxito objetivo).

Luego entonces; En el artículo “El concepto estadounidense de éxito”; El término “éxito” inglés nos habla de progreso, de renovación y de cambios en el futuro el éxito se nos presenta como una mezcla de ansia material y sueños espirituales propia del individuo. El éxito requiere de un esfuerzo humano en planear y llevar a cabo una actividad. Es, por tanto, un éxito activo, sujeto a la voluntad personal.

Es importante destacar que hoy en día las definiciones con respecto al éxito son variadas en cuanto significado en el inconsciente colectivo de las diferentes lenguas que dan de éxito por un lado tenemos a los diccionarios de la lengua inglesa y por el otro a los diccionarios de la lengua española, algunas definiciones del éxito son:

Éxito (English Dictionary)	<ul style="list-style-type: none"> ❖ El logro de algo deseado, planeado o intentado) ❖ El logro feliz de algo intentado, la consecución del objeto de deseo) ❖ Progreso feliz, logro, prosperidad ❖ Resultado favorable, fin anhelado, buena fortuna
--------------------------------------	--

Rico (2019) El concepto estadounidense de “éxito” frente a su homónimo español

Oxford English Dictionary, The American Heritage Dictionary, Chambers English Dictionary y el The World Book Dictionary.

Lo que se puede denostar es que el éxito se nos presenta como el anhelo material, sueños espirituales.

Este mismo requiere de esfuerzo humano en planear y llevar a cabo una actividad. Sin embargo, la mayoría o casi todos los diccionarios al buscar la palabra éxito aparece asociado al dinero, fama, posición, lo que enfatizan es la importancia de la palabra en el contexto cultural que reflejan la dualidad del éxito como algo material y espiritual al mismo tiempo.

No obstante, como podemos notar; En diferentes diccionarios de la lengua española, encontramos algunas otras definiciones de éxito las cuales son:

Éxito (Diccionario de español actual)	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Resultado, bueno o malo, de una empresa, o un suceso ❖ Resultado de una acción o empresa ❖ Fin de un negocio o dependencia ❖ Fin o terminación de un negocio o asunto”
---	---

Rico (2019) El concepto estadounidense de “éxito” frente a su homónimo español

Diccionario de uso del español, Diccionario del español actual, y Diccionario general de la lengua española.

Considerando que en estas primeras definiciones no aparece la idea de progreso, ni el éxito se vincula a un deseo o una aspiración, carecen además del tono marcadamente positivo de los diccionarios americanos y parecen referirse al resultado de una acción sin más. El éxito es la conclusión de una transacción comercial o de un evento ajeno a la influencia de la persona Raluy Á. (2012).

En los diccionarios de la real academia podemos encontrar otro gran ejemplo de las diferencias del éxito.

Éxito (Real academia española)	<ul style="list-style-type: none">❖ Corrientemente, se emplea sin ningún adjetivo y significa buen éxito❖ Hecho de obtener lo que se busca o desea, esp. la fama o el dinero❖ Resultado feliz❖ Resultado feliz de un negocio, actuación, etcétera”
--	---

Rico (2019) El concepto estadounidense de “éxito” frente a su homónimo español
Diccionario de la real academia.

Por lo tanto, para Raluy Á. (2012), las definiciones de los diccionarios anglosajones. Se continúa presentando como un hecho ajeno al comportamiento del ser humano, como mero fruto del devenir de los acontecimientos.

La segunda definición incide en el carácter social del español. Relaciona el éxito con la aceptación popular y el reconocimiento. Los logros del individuo no se miden con dinero o con estatus sino a través de la influencia que la persona ejerce en la sociedad.

Podríamos concluir que las diferencias de la percepción del éxito entre los diversos diccionarios esta distorsionado. En la lengua americana la condición de progreso es inherente al hombre, nos explican la bondad del dinero y de su relación con el éxito

y afirman que los logros de la persona tanto materiales como espirituales se consideran como un valor muy apreciado en la sociedad.

En cuanto, los diccionarios españoles, reducen el éxito a una experiencia material externa. En este sentido el éxito no es tanto un valor adquirido sino un conjunto de circunstancias que rodean al individuo. Su legitimación nace del aplauso social y es causa, no consecuencia, de la aceptación social.

Por lo contrario, para las diferentes culturas, como nos los refiere la; Editorial definición MX (2017), que este término consiste, para los budistas es tratar de liberarnos de los deseos, permitir que las cosas ocurran de manera espontánea y alcanzar la paz interior.

Por lo tanto, al taoísmo perder el tiempo y la energía en el éxito o en el fracaso solamente provoca ansiedad y frustración, por lo que únicamente el sosiego espiritual nos conducirá al bienestar personal, que es el genuino éxito en la vida.

Asimismo, el sintoísmo la religión tradicional de Japón, el camino del éxito individual se fundamenta en los siguientes pilares: mantener las tradiciones, sentirse integrado en la naturaleza y conservar un espíritu limpio. A pesar de esto algunos occidentales no encuentran satisfacción en su propio paradigma y buscan caminos alternativos para alcanzar el ansiado éxito.

De igual forma para el cristiano el éxito consiste en lograr realizarse, ser útil, no dejar de progresar, y lograr llevar una vida de tal manera virtuosa que logre proporcionar alegría a Dios y a muchas personas buenas en esta tierra; Sin

embargo, durante la edad media alguien muy pobre podría considerarse a sí mismo exitoso pues el premio definitivo en ese entonces era la llegada al paraíso, lo importante no era cuanto tenías si no tu seguimiento de la moral cristiana.

Esto puede contribuir a tener una visión más amplia del éxito a que un cambio de actitud sin duda revertirá en una mejora condición de los beneficios personales y sociales que el éxito nos podría aportar a nuestras vidas.

De acuerdo con la investigación, en el libro “El gen exitoso” Perret (2016), hace alusión del éxito en cuanto a que, se logra o experimenta más fácilmente cuando los objetivos son definidos por uno mismo. Esto indica que alcanzar objetivos impuestos por los demás cuesta mucho más trabajo y suele reportar poca felicidad. En cambio, la satisfacción que experimentamos al lograr objetivos que nosotros mismos definimos es más duradera y legítima que la satisfacción de lograr objetivos que otros nos impusieron o que la sociedad nos atribuye.

No obstante, el concepto y uso de “éxito” en nuestra vida, define también nuestras emociones y sentimientos hacia los demás y hacia nosotros mismos, ya que el que te sientas exitoso o fracasado, definirá tus emociones en gran parte de tu vida.

Desde la perspectiva de las personas más ricas de hoy en día del planeta el concepto de éxito no es por la cantidad de dinero que posees sino de cómo te sientes con lo que estás haciendo, disfrutando de cómo hacer lo mejor para los demás.

Por el contrario, las personas con bajos recursos creen que es una cuestión lejana o inalcanzable, que solo es para los afortunados o que requiere de esfuerzos sobrehumanos, esta perspectiva debe cambiar.

Para esta metamorfosis, la generación de los Millennials está venciendo paradigmas, estereotipos, barreras, dificultades sociales y económicas, se ha podido facilitar, gracias a que se tiene gran cantidad de información a la mano, así como los recursos los cuales no se tenían hace 20 años, solo es cuestión de confiar en nosotros y nuestras habilidades para ser representantes del cambio social e individual.

Esta generación es el punto de partida de un nuevo proceso histórico mucho más apasionante todavía y en el que tendremos dejar de ser espectadores pasivos para convertirnos en sujetos activos de nuestro devenir.

Por lo tanto, para poder llegar a ser exitoso en la extensión de la palabra se tiene que trabajar con disciplina, ser constante, tener la capacidad de adaptación, entusiasmo y una actitud mental realista, de tener la satisfacción lograda de saber que se da todo de sí para el logro de los objetivos y por añadidura el éxito.

La decisión está en nosotros, la vas definiéndote al mismo tiempo vas moldeando tu definición de éxito; La única persona que puede juzgar tu nivel de éxito eres tú. Si ha alcanzado el verdadero éxito, todo lo que se derive de este es simplemente una consecuencia.

1.2 ANTECEDENTES HISTORICOS DEL ÉXITO

En tiempos antiguos y diferentes culturas la palabra de éxito se ha ido modificando de acuerdo con las circunstancias del medio, el término existe en Europa antes del descubrimiento de américa pero su intensidad particularidad lo hacen característico de la civilización anglosajona americana.

El siglo XVIII marco el fin de una época dominada por la teología y en la época de la colonia, y en la civilización americana es donde se popularizo la idea del éxito, colectivamente el pensamiento americano ha tenido como referente la figura de Benjamín Franklin, quien insistía en la necesidad de la riqueza para poder llegar al éxito verdadero al tiempo que afirmaba que el dinero resulta imprescindible para que el ser humano pueda profundizar en la virtud ya que es más fácil ser virtuoso con el bolsillo lleno que vacío.

Raluy Á. (2012), menciona que durante y después de la guerra civil, los Estados Unidos pasaron de ser un país fundamentalmente agrícola a tener el mayor tejido industrial del planeta gracias a la persistencia de personas individuales. Los casos de John D. Rockefeller o Andrew Carnegie fueron difundidos por todo el país en su época.

Sus vidas tenían un punto en común: siendo de orígenes humildes lograron llegar a la cima del éxito, al dinero, demostrando que no importaba de que parte del país y que orígenes pudieron tener, ascendieron en la pirámide social para lograr ser reconocidos y una fuente de inspiración para las generaciones y ellos mismos sentirse satisfechos.

La era agrícola fue el principio de una sociedad de dos clases: ricos y pobres, realceza y campesinos. Posteriormente para la era industrial Marx, Engels plantean la división de clases y la posibilidad de que el ser humano pudiera ser categorizada como una persona de éxito, estaba dada por factores ligados a la fuerza, traición, autoritarismo, economía.

Hoy en día, el éxito para Robbins T. (2012), está estrechamente relacionado a la información, con el desarrollo tecnológico a nuestro alcance, hemos ingresado a la era de la información donde el saber especializado se constituye en una de las fuentes más importantes de poder y este está estrechamente relacionado al concepto de éxito. La era de la información provoco que la riqueza volviera a evolucionar.

“Los que tienen accesos a determinadas formas de conocimiento especializado pueden transformar a sí mismos y, por muchas maneras influir en el mundo entero”.

Robbins. A. (2012)

1.3 EL ÉXITO DESDE LA PERSPECTIVA DEL MEXICANO

En México a través de la educación, la familia, los medios de comunicación y la televisión han ejercido una profunda influencia en nuestras generaciones hemos sido mal programados para el éxito con: programas de televisión en el que se presentan concursos que te hacen millonario de la noche a la mañana, telenovelas, noticieros, reportajes que ensalzan la figura de personas que han alcanzado el “éxito” a través de cosas banales y esto por ende es infundido en la referencia de los padres que el producir dinero nos hará más felices, pero lo que aún no se ha llegado a comprender es que el éxito se deben encontrar en lo que somos y no en lo que tenemos.

Por lo tanto, Berruga E. (2019), cree que los mexicanos tienen una relación muy complicada con el éxito. Y esto se da porque la cultura misma nos figura personas poderosas, admiradas, influyentes que representan el éxito solo en lo material. Así como la corrupción el narcotráfico el éxito en México ha sido relegado al campo de la sospecha siempre aparece rodeado de la desconfianza e incertidumbre. Nos ha hecho que tengamos una relación muy complicada con el éxito.

Héctor Llerena (2017), explica que, a pesar de ser irónico, pero el mexicano tiene muy arraigado su arquetipo de grandeza y esto no le permite apreciar el éxito de un connacional pues no son figuras dominantes con las características de los conquistadores.

1.4 TIPOS DEL ÉXITO

1.4.2 ÉXITO PROFESIONAL

Para definir el éxito profesional tendríamos que hacer una separación y volver a retomar la definición de Arthur (2005), propone dos conceptos de éxito: subjetivo y objetivo.

1. El logro de un objeto de acuerdo con nuestro deseo que sugiere un enfoque personal. (Éxito subjetivo).
2. El logro prospero de algo que se ha intentado, que implica una forma de éxito que depende de las comparaciones sociales (Éxito objetivo).

Estas dos definiciones (subjetiva) sería su equivalente a lo personal y la (objetiva) sería la equivalente a profesional.

Dan su definición, Arthur, Hall y Lawrence (1989), del éxito profesional que establece que profesión es: “El desarrollo de la secuencia de las experiencias de trabajo de una persona durante un periodo de tiempo”.

Por estas razones el éxito profesional refiere a personas con actividades remuneradas económicamente, o un logro empresarial, como socio o dueño se ha convertido en indicador de éxito más mencionado; Con mucha frecuencia es lo más admirado anhelado, virilizado y estudiado. Sin embargo, el éxito profesional, empresarial o económico no es un camino seguro al éxito personal, emocional o familiar. en ocasiones es justo lo contrario.

Desde el punto de vista del autor Perret (2016), expresa que en realidad el éxito no solo tiene que ver con conquistar mercados o posiciones profesionales, también tiene que ver con conquistarse a sí mismo, con estar en control de sus instintos más primitivos, no ceder a tantas tentaciones mantenerse firme en promesas personales.

Es importante mencionar que hay quienes basan sus esfuerzos en la búsqueda del éxito en el terreno profesional o laboral; En la escuela nos educan para el éxito profesional pero rara vez para el individual, es por esto que la profesión se ha aprovechado de nuestra debilidad individual; Ha insertado sus objetivos económicos y profesionales donde ha encontrado vacíos personales, emocionales y espirituales.

1.4.2 ÉXITO PERSONAL

No obstante, deberíamos darle más importancia al éxito personal, es el camino más seguro para el éxito integral, como seres humanos sería un error valorar únicamente en territorio profesional, para evaluar el éxito en una persona.

El ser humano tiende a caer en la calificación de una persona de éxito cuando es un empresario, político, artista, deportista, consiguiendo éxitos en el terreno profesional, cuando en el éxito personal carece, sin embargo, asumimos erróneamente que por tener éxito profesional de igual manera tiene éxito personal.

Por el contrario, al obtener éxito personal se potencian las oportunidades de tener éxito profesional. Esto nos indica que comenzamos por buscar el éxito en nuestras vidas personales para luego serlo en la vida profesional.

1.5 FACTORES DEL ÉXITO

Hay un sinfín de factores para el logro del éxito y esos factores dependen de que estos se vean un obstáculo imposible de lograr o pequeños obstáculos que serán fácil de superar y te llevaran a dar el siguiente paso, esto es diferente para cada persona debido al entorno en el que se encuentre rodeado, sus hábitos diarios, sus rasgos de personalidad, el conocimiento mismo y externo, o algo tan simple pero muy poderoso, su mente ya que es la que pone las limitantes más poderosas e inimaginables.

Así que nuestra mente es el mejor aliado o tu peor enemigo, a la hora de ir tras el éxito.

Una cualidad admirada por las personas de éxito es que estos se definen y no son definidos; Ellos establecen sus objetivos, sus metas, sus condiciones. Crean su entorno y no viven dependiendo de que otros se los defina. “Diseñan las condiciones que les rodean”.

El siguiente recuadro nos menciona los tipos de factores que encontramos en el éxito:

FACTORES DEL ÉXITO	FACTORES INTERNOS
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Autoestima ➤ Autoconciencia ➤ Auto aceptación ➤ Autorresponsabilidad ➤ Autenticidad ➤ La mente ➤ Pensamientos ➤ Salud ➤ Miedo ➤ Energía ➤ Actitud
	FACTORES EXTERNOS
	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Familia ❖ Amigos ❖ Educación ❖ Tiempo ❖ Edad ❖ Autodisciplina

Rico (2019) Conceptos enfocados hacia el éxito.

1.5.1 FACTORES INTERNOS

Es importante destacar que los factores internos son de gran importancia para el logro del éxito, y estos no dependen de otros para poder ser aplicados, ya que exclusiva y únicamente dependen de nosotros.

a.) Autoestima: Desde el punto de vista Branden N. (2011), es importante saber que el modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta virtualmente en forma decisiva todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionamos hasta las posibilidades que tenemos de progresar en la

vida. Nuestras respuestas ante los acontecimientos dependen de quién y qué pensamos que somos. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso.

En el libro del “Respeto hacia uno mismo” del autor Nathaniel Branden (2011), define a la autoestima como, cualquier nivel es una experiencia íntima; reside en el núcleo de nuestro ser. Es lo que yo pienso y siento sobre mí mismo, no lo que otros piensan o sienten sobre uno mismo.

“De todos los juicios a que nos sometemos, ninguno es tan
Importante como el propio juicio”

Branden N. (2011).

b.) Autoconciencia: El uso adecuado de nuestra conciencia no es automático; más bien, es una elección. Tenemos libertad de obrar en pro de la ampliación o de la limitación de la conciencia.

Podemos aspirar a ver más o a ver menos. Podemos desear saber o no saber. Podemos luchar para obtener claridad o confusión. Podemos vivir conscientemente, semiconscientemente, inconscientemente, durante el día debemos elegir en el cual funcionaremos, elegir entre pensar y no pensar.

Gradualmente, con el tiempo, adquirimos una noción de la clase de persona que somos, según cuáles sean las elecciones que hagamos,

la racionalidad y la integridad que mostremos, vivir conscientemente, es la base de la autoconfianza y el autor respeto.

c.) Auto aceptación: La idea es aceptarnos a nosotros mismos es aceptar el hecho de lo que pensamos, sentimos y hacemos son expresiones del sí mismo en el momento en que ocurren.

d.) Autorresponsabilidad: La idea básicamente es, que cuando hablo de "ser responsable" en este contexto, no quiero decir ser receptor de acusaciones o culpas morales, sino ser el principal agente causal de la propia vida y conducta.

En términos generales significa tomar control de lo que tienes que hacer tomar responsabilidad de ti mismo siendo consiente de tus decisiones emociones energía y comportamiento, tomar decisiones que promuevan tu salud mental, física y emocional.

El saber que soy responsable de mi actitud y mis acciones relacionadas con aquellas cosas sobre las que no tengo control, como la conducta de otras personas.

El evitar la autorresponsabilidad nos hace víctimas de nuestra propia vida, nos vuelve indefensos, otorgamos poder a todos menos a nosotros mismos. Las personas exitosas se dan cuenta de que al final solo tú eres responsable de sus logros o fracasos.

e.) Autenticidad: Este pilar nos dice que el ser auténticos, no sólo nos honramos a nosotros mismos, a menudo es como un regalo para cualquier persona con la que tratemos. Es la manera de ser y expresarnos de manera sincera con los demás.

f.) La Mente: En primer lugar, tenemos que diseñar en nuestra mente los resultados que queremos y trabajar desde esa base sólida para conseguir nuestra visión. La mente es muy importante ya que el origen de todo es la mente ya que todo se forma a partir de una simple idea en la mente, lo que pienses de ti mismo es lo que se convierte en tu realidad.

g.) Pensamientos: Brian Tracy (2017), nos dice “si lo crees lo creas”. Por eso tenemos que tener una manera de pensar poderosa. Con una filosofía personal que te guíe en cada paso, serás mucho más consciente de tus errores y podrás mejorar lo inimaginable. Y para eso es imprescindible que tengas un pensamiento y unos hábitos sólidos.

Es importante destacar que la mente es nuestro medio de supervivencia fundamental. Todos nuestros logros específicamente humanos son el reflejo de nuestra capacidad de pensar. Una vida llena de éxitos depende del uso adecuado de la inteligencia, es decir, adecuado a las tareas y objetivos que nos proponemos y a los desafíos con que nos enfrentamos. Este es el hecho biológico central de nuestra existencia. Así no los refiere Branden (2011).

h.) Salud: Ninguna persona puede disfrutar del éxito sin buena salud.

Muchas de las causas de salud están sujetas al dominio y control de uno mismo:

- I. Comer excesivamente alimentos no convenientes para la salud.
- II. Malos hábitos de pensamiento; dando expresiones negativas.
- III. Mal uso y sobre complacencia de sexo.
- IV. Falta de ejercicios físicos apropiados.
- V. Un inadecuado suministro de aire fresco, respiración inapropiada.

i.) Miedo: En relación a este la gente tiene miedo al éxito lo más triste es que no hacen nada por modificar su situación y en muchas ocasiones es por miedo; Así que ve busca tus miedos y enfréntalos ellos te van frenar o te van a impulsar hacia el éxito.

j.) Energía: Aquí la idea que nos da Piqueras (2019) es que cuando la energía está concentrada hacia la consecución de una meta, trae enormemente las oportunidades, las cuales no se dejan atrapar por los que están sin hacer nada, pero cuando se toma acción condiciona nuestra experiencia, y nuestros resultados, sin embargo, le prestamos poca importancia a la energía.

“Tu energía te presenta, incluso antes de que hables”

Piqueras (2019).

k.) Actitud: Construir una actitud que no solo te lleva al éxito si no también a la felicidad, todo lo que necesitas es la actitud que está en ti y alcance de tus manos, siendo decidido, corrigiendo malos hábitos, si lees buenos libros y si abres tu mente a nuevas ideas, una buena actitud nace de perseguir un gran futuro.

1.5.2 FACTORES EXTERNOS

En segundo aspecto los factores externos son una limitante, pero solo si es que tú lo permites son las características más fáciles de identificar ya que se encuentran arraigados en nuestra esfera familiar, social y cultural.

- a.) **Familia:** Los parámetros que te impone la sociedad, así como tu familia son de gran relevancia en tus decisiones ya que desde pequeños hemos sido influidos por ellos, así que debemos entenderlas y no aceptarlas, dale prioridad a lo que tú quieres en un presente como a futuro.

En la opinión respecto al tema Harv Eker T. (2005), nos hace una pregunta ¿Y si las personas más cercanas a mí no están interesadas en el crecimiento personal e incluso me critican por ello? de igual forma nos da la respuesta y dice; “En primer lugar, no te molestes en tratar que las personas negativas cambien.

Lo que te corresponde hacer es utilizar lo que has aprendido para mejorar tu vida, es el modelo de referencia se prosperó, se feliz, y entonces tal vez y subrayo lo de tal vez varan la luz en ti y querrán un poco.

- b.) **Amigos:** Podemos cultivar buenas amistades poco a poco o tener las amistades que “nos tocan”, aunque tengan una influencia negativa. Es de suma importancia recabar la ayuda de los demás esto es indispensable para el éxito; No existe el éxito solitario. Detrás de ti hay muchas personas que han ayudado a lograr quién eres de diversas

maneras te pueden propulsar al éxito a o limitarte ser un freno para el logro de tus sueños, es la idea que nos presenta Lonzoy Y. (2019).

c.) Educación: La educación es la base sobre la cual debe construirse una nueva vida. Todo lo que somos es el reflejo de nuestra educación.

La idea que nos refiere Saraydarian (2018), la vida que llevamos, el nivel de nuestra conciencia, nuestra relación con los demás y nuestros sentimientos y acciones son el reflejo de nuestra educación.

Sin embargo, hoy en día el sistema educativo está hecho para llenarnos de miedo y matar las aspiraciones en logro de nuestros objetivos.

d.) Tiempo: La idea aquí es, siempre tendrás tiempo para hacerte rico, para ser más feliz, para tener mejores relaciones o para llegar a dónde quieras no importa en qué punto te encuentres. Nada te limita, ni tu edad ni tu tiempo. Nunca es tarde para tener éxito, el momento justo para comenzar al logro del éxito es hoy.

“Todos podemos vivir pequeños momentos de éxito cuando aprovechamos nuestro tiempo-pensamiento de una manera en que agregamos valor a otros o a nosotros mismos, encontramos una solución que buscamos o sentimos que nos acercamos a nuestras metas”.

Perret (2016).

e.) Edad: Es importante destacar que nunca es demasiado pronto para empezar ni demasiado tarde para emprender. Así que no importa qué edad tengas para empezar de nuevo, si lo decides puedes lograr el éxito.

f.) Medio ambiente: Hay mucha gente que desde la peor de las situaciones imaginables ha logrado el mayor de los éxitos. Este factor involucra demasiados aspectos. Las personas exitosas, están en control no solo de su entorno, de sus intenciones y objetivos, si no que están en control de sus palabras sobre sí mismo.

g.) Autodidacta: Es quien elige educarse creando la forma en que aprende a sí mismo este debe contar con una motivación y no hay mayor motivación que el logro del éxito.

h.) Auto Disciplina: La disciplina llega a través del mantenerse enfocado en una tarea, así como el auto control. Esto significa que uno debe controlar todas las cualidades negativas.

Si usted no se conquista a sí mismo, no conquistarás el éxito. La primera y mejor victoria es conquistarse a uno mismo nos refiere Platón (1980).

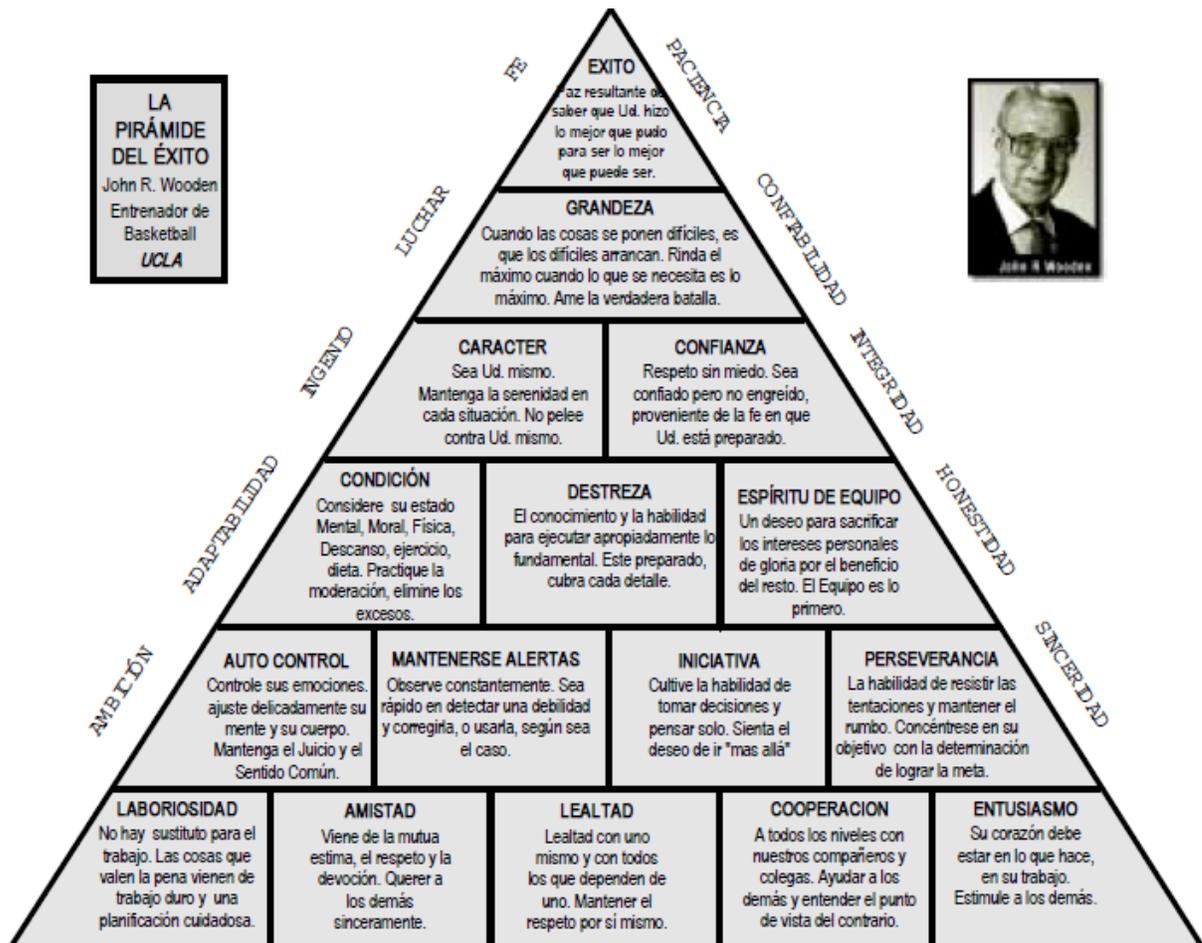
“El control de sí mismo, es el trabajo más duro que jamás habrá enfrentado”.

Rohn J. (2016).

1.6 CARACTERÍSTICAS DEL ÉXITO

El éxito no es distinto de otras habilidades; Si realizamos las acciones y tenemos la mentalidad de las personas de éxito se pueden obtener resultados de éxito, es decir que es posible reproducir los modelos de excelencia personal, esto se llama modelaje.

Se ha estudiado a las personas de éxito durante mucho tiempo y algunos lo han clasificado; El autor Wooden (1995), retoma los pilares de éxito para la culminación de la pirámide del éxito.



John R. Wooden (1995).

1.7 DEFINICIÓN DE FRACASO

Para abordar el fracaso tenemos que saber que es inevitable fracasar alguna vez debemos aceptarlo, los fracasos son beneficiosos sin embargo muchas personas prefieren no correr riesgos no equivocarse para no fracasar, se debe cambiar nuestra percepción con respecto al fracaso y aprender de ese fracaso de lo que debes hacer o no debes hacer la próxima vez.

De acuerdo Perret (2016), el fracaso consiste en la no realización del objetivo de la acción, en la interrupción de las tareas comenzadas, en el abandono de los ideales y de los proyectos. No siempre podemos alcanzar los fines que nos habíamos propuesto: por eso fracasamos.

Así que el fracaso nos permite replantear el error oportunidad, pero en esta nueva oportunidad, desde una perspectiva de acción.

Para Stamateas (2007), la palabra significa perdida, derrota, error, tragedia, frustración, angustia, años vacíos de sueños y de metas nostalgias de lo que pudo haber sido y no fue.

Por lo tanto, cuando la derrota viene, debemos aceptarla como una señal, de que los planes no son sólidos, tenemos que redefinir los planes y embarcarnos otra vez hacia la meta planteada.

Winston Churchill (2014), nos refiere que el éxito no es definitivo, el fracaso no es fatal. El temor al fracaso conduce al fracaso, en cambio asumir el fracaso lleva a el éxito o al conocimiento.

Esto nos indica que, los éxitos y los fracasos de nuestra vida tienen muchas cosas que enseñarnos ya que cuando un fracaso te enseña a aceptar la vida tal como es y que no se termina la vida por haber fracasado, y lo que queda es el aprendizaje del mismo, para volver a intentarlo hasta el logro de tus objetivos.

Son infinitas las oportunidades que tienes para triunfar y fracasar, que entras cuando miras en tu interior y describes que eres el creador y el destructor del impulso de tu propia vida.

“Todo éxito puede considerarse, en este sentido un fracaso rectificado”.

Pepín Charles (2019).

1.8 EL ÉXITO Y EL FRACASO

En primer lugar, el mundo entero se mueve en torno a lo que los seres humanos consideran éxito y fracaso. Desde que somos pequeños hemos sido programados para buscar el reconocimiento, triunfo, destacar, tener (éxito), ya que este producía aplausos, admiración, atención y atracción de recursos.

Esto indica que en la vida cotidiana el binomio éxito-fracaso se convierte en el eje de coordenadas para explicar todo tipo de contextos sociales y personales, pues en todos los ámbitos hay ganadores y perdedores.

Por lo tanto, las oportunidades del fracaso y el éxito van muy de la mano, no es la falta de estas lo que hace fracasar, porque en el mundo hoy en día continúa ofreciendo cada vez más situaciones juntas que en los últimos dos mil años para que tú puedas llegar a ser exitoso.

Así que no es la falta de oportunidades, no es la falta de información, ni de libros. Las librerías públicas e Internet están llenos de información en nuestras manos. Todo lo que necesitamos para ser ricos es tomar acción aun cuando encontraras dificultades o fracasos, pero el saber sobreponerte es lo que te va a conducir al éxito.

En este sentido, muchas veces no lo hacemos porque, las cosas que son fáciles de hacer también son fáciles de no hacer Rohn J. (2016); Esto nos lleva al fracaso sutilmente poco a poco con decisiones intrascendentes. Esas decisiones nos llevarán a seguirlas haciendo sin tener la sensación de fracasar, repetir pequeños errores y a tomar pobres decisiones todos los días.

A pesar de esta realidad, el fracaso y el éxito tienen una inmensa fuerza de transformación de las personas: si no la tuvieran, no serían tan importantes como realmente son. Y tienen esa fuerza sencillamente porque marcan la diferencia, siempre dolorosa, entre lo que nos gustaría ser y lo que realmente somos, entre aquello que aspiramos a lograr y lo que efectivamente logramos conseguir.

“Solo aquellos que se animan a desafiar sus propios errores y fracasos son los que llegan al éxito”.

Stamateas B. (2007).

Lo que debemos hacer cuando se presente el fracaso es valorarlo en su justa medida, ni más ni menos de lo que merece. Esto tampoco es fácil, pero es completamente esencial para poder después superar el fracaso. A la inmensa mayoría de las personas que no superan sus fracasos les sucede que los han valorado en exceso.

Por último, es muy evidente que uno de los más positivos rendimientos del fracaso es la adquisición de experiencia. Cuando las cosas nos salen mal, aprendemos de nuestros errores, descubrimos dónde estuvo la equivocación de nuestra estrategia, elegimos un modo mejor de hacer las cosas, evitamos en lo sucesivo cometer de nuevo esa equivocación, en la medida en que somos capaces.

“El control de tu fracaso y de tu éxito están en tus manos, tu estima está en tus manos, tus pensamientos están en tus manos”.

Stamateas B. (2007).

1.9 BENEFICIOS DEL ÉXITO

Esta es una cuestión que conocemos muy bien los beneficios que traerá consigo el éxito sin embargo a pesar de saberlo observamos a personas que han logrado el éxito, no ponemos todos nuestros recursos para ir por él, lograr nuestros sueños, las metas que nos planteamos ya que sabemos que cada meta a cumplir es un escalón más para lograr lo que deseamos; Nuestras acciones nos llevan al éxito.

Uno debe buscar las cosas buenas por el valor intrínseco que tienen, y no por verse convertido en dueño de ellas.

En conclusión, el triunfo duradero procede de la experiencia de expresar todo aquello que eres y que puedes ser. Las oportunidades suelen aparecer disfrazadas para poner a prueba tu determinación y capacidad de adaptación. El verdadero éxito radica en descubrir quién eres y lo que estás dispuesto a superar y perseverar en lo que deseases.

1.10 EL AUTOSABOTAJE AL ÉXITO

De acuerdo a Perret (2016), el autosabotaje se entiende como el acto que, conscientemente o inconscientemente, optan por hacer aquellas personas que en algún momento de su vida toman la decisión de abandonar su búsqueda del éxito.

Muchas personas buscan el éxito el éxito incansablemente durante su vida, pero sin embargo después haber intentado y al no conseguir el resultado esperado renuncian.

CAPITULO SEGUNDO

PENSAMIENTOS

NEGATIVOS

"Cuida tus pensamientos, porque se convertirán en tus palabras..."

Cuida tus palabras, porque se convertirán en tus actos..."

Cuida tus actos, porque se convertirán en tus hábitos..."

Cuida tus hábitos, porque se convertirán en tu destino."

(Mahatma Gandhi)

CAPÍTULO II. PENSAMIENTO

Dentro de este tema existen diversos conceptos relacionados con el pensamiento, este don particular del ser humano, su origen se da por la intervención sensorial y la razón de diferentes reflexiones que se han hecho de acuerdo con el tema, ya que es un concepto bastante amplio de estudiar, autores a lo largo de la historia han tratado de abordar.

En la opinión de Jaspers (1920), el pensamiento es un hecho singular en el que cada uno se explica, se forma y se funda a sí mismo; En lo citado pareciera algo simplista lo que da cuenta, pero al analizarlo y conocer más sobre el pensamiento llegaremos a comprender los alcances en uno mismo como para los demás.

Por otra parte, se nos expone por parte de Arboleda J. (2013), el pensamiento es una función psíquica en virtud de la cual un individuo usa representaciones, estrategias y operaciones frente a situaciones o eventos de orden real, ideal o imaginario.

Otras funciones de la dimensión mental son, por ejemplo, la inteligencia, las emociones, la voluntad, la memoria, la atención, la imaginación, la motivación, la cognición y el aprendizaje.

Desde la perspectiva de Arboleda J. (2013), cree que la diferencia específica del pensamiento con respecto a las otras funciones estriba en su poder para que el sujeto lo use constructivamente en el mundo de la vida, interactuando con estas; Lo que implica que, el pensar sería usar la inteligencia, el aprendizaje, la memoria, en fin, la cognición.

2.1 TEORÍAS DEL PENSAMIENTO

Para poder comprender más este trabajo de investigación es importante darle los cimientos retóricos, respecto al pensamiento ya que muchos autores a lo largo del tiempo han tratado hasta el día de hoy de poner en claro que es el pensamiento abordándole desde diferentes perspectivas; Los autores que retomaremos tienen diferentes enfoques teóricos.

2.1.1 LA TEORÍA DE PIAGET SOBRE LENGUAJE Y PENSAMIENTO DEL NIÑO

Piaget (2007), centró su estudio en las diversas características del pensamiento en el niño; en lo que tiene más que lo que posee. Su concepción del desarrollo del pensamiento está basada en la premisa tomada del psicoanálisis que establece que el pensamiento del niño es original y naturalmente autista y evoluciona hacia el pensamiento realista bajo una prolongada y sostenida presión social.

Bajo mi punto de vista, el niño al referirse de una manera autista, es cuando los niños lo dicen de una manera indirecta no entablando conversación y llevando su pensamiento realista a imaginario o de fantasía que el niño cree verdadero, con esto se ayuda para la solución de problemas sin llegar a un pensamiento racional.

Piaget (2007), revolucionó el estudio del pensamiento y lenguaje infantil centrándolo en su estudio de las diversas características del pensamiento en el niño; en lo que este tiene más que en lo que no posee. Demostró que las diferencias entre el pensamiento en ambas etapas eran más cualitativas que cuantitativas. Como resultado del estudio el pensamiento comienza por servir satisfacciones inmediatas mucho antes que a la búsqueda de la verdad; la forma más espontánea de pensamiento es el juego que es hasta la edad de 7 u 8 años que lo lúdico domina el pensamiento infantil.

2.1.2 LAS RAÍCES GENÉTICAS DEL PENSAMIENTO Y LENGUAJE

De acuerdo con las investigaciones, de Koehler, Yerkes, otros más citados por Vygotsky (2013), en el siglo pasado; nos exponen que en los animales el habla y el pensamiento provienen de distintas raíces genéticas y se desarrollan a lo largo de dos líneas diferentes.

A través del estudio genético del pensamiento y el lenguaje en el libro de Vygotsky (2013) "Pensamiento y lenguaje"; Se ha encontrado que esta relación sufre muchos cambios.

Prueba que desde hace tiempo se conocen las raíces pre intelectuales del habla en el desarrollo infantil: el balbuceo, los gritos y aun sus primeras palabras son etapas claramente establecidas, que no tienen nada que ver con el desarrollo del pensamiento.

Pero en cierto momento aproximadamente a los dos años, las dos curvas de desarrollo: el pensamiento y el lenguaje hasta entonces separadas, se encuentran y se unen para iniciar una nueva forma de comportamiento. Así que el lenguaje no puede ser "descubierto sin el pensamiento".

Por lo tanto, concluye Vygotsky que:

1. En su desarrollo ontogenético, el pensamiento y el lenguaje provienen de distintas raíces genéticas.
2. En el desarrollo del habla del niño podemos establecer con certeza una etapa pre intelectual, y en su desarrollo intelectual una etapa prelingüística.

3. Hasta un cierto punto en el tiempo, los dos siguen líneas separadas, independientemente una de otra.
4. En un momento determinado estas líneas, se encuentran, y entonces el pensamiento se torna verbal y el lenguaje, racional.

Lo que muestra que, el tema de pensamiento y lenguaje nos lleva al lenguaje interiorizado ya que tiene una gran relevancia para nuestro pensamiento Watson, Piaget entre otros han hablado respecto a este tema considerándolo como habla inhibida, sin sonido.

Vygotsky (2013), por otra parte, nos dice que existe un área muy amplia del pensamiento que no tiene relación directa con el lenguaje. Además, investigaciones realizadas por los psicólogos de la escuela de Wursburgo demostraron que el pensamiento puede funcionar sin palabras.

En términos generales el lenguaje interiorizado se desarrolla a través de lentas impresiones de cambios funcionales y estructurales, se separa del habla externa del niño, simultáneamente con la diferencia de las funciones sociales y egocéntricas del lenguaje, dominadas por el niño se convierten en las estructuras básicas del pensamiento.

Lo que lleva a la conclusión ha Vygotsky (2013), de que el desarrollo del pensamiento está determinado por el lenguaje, es decir, por las herramientas lingüísticas del pensamiento y la experiencia sociocultural del niño.

2.1.3 PENSAMIENTO Y PALABRA

De acuerdo con las teorías planteadas por los autores Kohler y Piaget citados por Vygotsky (2013), en el capítulo VII del libro “Pensamiento y lenguaje” nos indican que, en los animales, incluyendo a los antropoides cuyo lenguaje es fonéticamente semejante al humano, y cuyo intelecto es afín al del hombre, la palabra y el pensamiento no se encuentran interrelacionados.

Asimismo, no cabe duda de que en el desarrollo del niño existe un periodo prelingüístico en el pensamiento y una fase pre intelectual en el lenguaje. Pensamiento y palabra se encuentran conectados por un vínculo primario, la conexión se origina, cambia y crece en el curso de su evolución.

El autor Vygotsky (2013), pretende integrar un nuevo enfoque en un mecanismo del pensamiento verbal que lo encontramos en la significación de la palabra. Ambos términos constituyen una combinación tan estrecha de pensamiento y lenguaje que resulta difícil si es un fenómeno del habla o del pensamiento.

Podríamos decir que en lo que refiere el autor, es que el significado, es un criterio de la palabra y un componente indispensable ya que una palabra sin significado es un sonido vacío, al tener un significado se convierte en una generalización o un concepto y estos a su vez son incuestionablemente actos del pensamiento.

Pero desde el punto de vista de la psicología, las generalizaciones y conceptos son innegablemente actos del pensamiento, podemos considerar al significado como un fenómeno inherente al pensamiento.

De este modo el significado de la palabra es un fenómeno del pensamiento mientras este esté encarnado en el lenguaje, y del habla solo en tanto este relacionado con el pensamiento e infundido por él; Por esta razón el significado de la palabra está sujeta a un proceso evolutivo.

Por lo tanto, las antiguas escuelas de psicología consideraban que el enlace palabra y significado era un vínculo de asociación que se establecía a través de percepciones simultaneas y repetidas de determinados sonidos y objetos; Una palabra sugiere a la mente su contenido.

El pensamiento verbal se eleva de las generalizaciones primitivas a los conceptos más abstractos. No cambia solo el contenido de la palabra, sino el modo en que se generaliza la realidad y se refleja a través de la palabra.

Lo que implica el descubrimiento, de que los significados de la palabra sufren un proceso de desarrollo; Se estableció que eran dinámicos y no formaciones estáticas, estas cambian al mismo tiempo que el niño se desarrolla y de acuerdo con las diferentes formas en que funciona el pensamiento.

2.1.4 LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA DE ALBERT ELLIS

En su teoría de la personalidad nombrada por Albert Ellis "Teoría ABC", en esta se pretende explicar el comportamiento humano global, está basado en el esquema reduccionista E-R (estimulo-respuesta) propuesta por el conductismo clásico.

Es importante destacar que, todo inicia con "B", estas son las creencias las cuales están compuestas de emociones y pensamientos ya que todo se inicia con B el

autor deduce “no son los acontecimientos “A” los que provocan el comportamiento, sino las creencias “C”, que sobre ellas tenemos.

Por otro lado, Freud citado por Ellis A. (2006), el cual nos menciona que las emociones su peculiaridad consiste en poseer un fuerte componente evaluador o valorativo. Una de las tesis principales de Freud que es importante retomar es la “neurosis la cual consiste en un comportamiento inútil, irracional y estúpido”, provocadas por emociones perturbadoras que tienen su origen en construcciones de pensamiento falsas e irracionales.

Lo que quiere decir que los pensamientos falsos e irracionales están caracterizados por un fuerte componente moralizador y culpabilizado, constituyen la herencia directa en el individuo del ideario de la tradición, transmitido por la familia, la sociedad y las instituciones: Mostrándonos el autor la impresión en etapas iniciales que el otro ejerce sobre el sujeto.

Por otra parte, con respecto a lo que piensa Freud, Ellis (2006), no considera que el individuo, para construirse a sí mismo como sujeto de ningún modo, no debe depender del otro. Lo que nos propone Ellis es un modelo de individuo libre “independiente, autosuficiente” y encerrado sobre sí mismo.

El postulado teórico de la “Terapia Racional Emotiva”, implica que si los pensamientos irracionales son los que provocan las emociones perturbadoras y desadaptadas que constituyen la neurosis, la sustitución de estos pensamientos que sean racionales conseguirá eliminar las emociones perturbadoras y la neurosis consiguiente.

Con respecto a la finalidad de la terapia de Ellis (2006), propone el “uso consciente e inconsciente de métodos didácticos por el cual el terapeuta como una especie de sabio, enseña al paciente como pensar más clara y científicamente sobre sí mismo y sus compañeros más próximos”.

Así se podría concluir que el objetivo de Ellis es enseñar al hombre a conducirse como un científico de la vida cotidiana para que sea capaz de ser independiente y racional.

2.1.5 LA BIOLOGIA DE LOS PENSAMIENTOS POR EL DR. BRUCE H. LIPTON

Esta teoría es presentada por Bruce H. Lipton doctor en Biología Celular; Sus estudios sobre la membrana celular y las modificaciones de las células según el entorno sentaron las bases de la nueva epigenética.

Uno de los campos más investigados en la actualidad es la epigenética (significa literalmente «por encima de la genética»), el estudio de cómo el entorno controla la actividad genética.

De acuerdo con Dispenza (2019), el cual apoya la teoría de la epigenética, y el cual nos dice que esta contradice el modelo genético tradicional que afirmaba que el ADN controla toda la vida y que la expresión genética tiene lugar dentro de la célula. Este antiguo conocimiento nos condenaba a un futuro predecible en el que nuestro destino estaba condicionado por la herencia genética y la vida celular estaba predeterminada el mito de que los genes crean enfermedades y la falacia del determinismo genético.

Ahora sabemos de acuerdo con las investigaciones de la comunidad científica, que alrededor del 95 por ciento de las enfermedades están relacionadas con el estilo de vida, el estrés crónico y factores tóxicos ambientales.

Dr. Lipton B. (2017), planteo lo siguiente: lo que condiciona a todo organismo vivo es su "entorno" físico y energético y no su carga genética el ser humano es el que controla, dependiendo de cómo lee el ambiente, de su mente lo percibe. La conclusión es que no estamos limitados por nuestros genes, sino por nuestra percepción y nuestras creencias.

Por lo tanto, la célula y el ser humano son la misma cosa. En consecuencia, si pongo al ser humano en un entorno nocivo, igual que la célula, también enferma. Si lo trasladamos a un entorno sano, entonces sana; La diferencia entre la célula y el ser humano es que este tiene una mente que hace una interpretación y la célula lee el entorno directamente.

La mente es energía. Cuando piensas, transmites energía, y los pensamientos son más poderosos que la química; Si pudiéramos mirar dentro del átomo, veríamos que hay electrones, protones, neutrones. ¿Y qué hay dentro? Energía.

Lo que más ha llamado la atención a la comunidad científica fue que las células de nuestro cuerpo tienen una especie de memoria y esta información se encuentra albergada en el subconsciente y se recibe en los primeros seis años de vida. Eso que aprendiste en esos años se convierte en el conocimiento fundamental de tu vida.

Desde la perspectiva de Dispenza (2019), quien complementa la teoría de Bruce Lipton, así como otros autores y científicos; Nos menciona que es cierto que el mundo exterior influye en nuestro mundo interior.

Pero ¿es posible cambiar nuestro estado interior, superar los efectos de un entorno estresante o contaminado para que determinados genes no se activen?; Tal vez no podamos controlar todas las condiciones del entorno exterior, pero sin duda podemos decidir controlar nuestro entorno interior; Podemos indicarles a nuestros genes que reescriban nuestro futuro.

De igual forma nos menciona que podemos crear una emoción sólo con el pensamiento. Puedes sentirte feliz o agradecido hasta tal punto que el cuerpo empieza a creer que está «viviendo» esa situación en la vida real.

Es importante destacar que mientras sigamos teniendo los mismos pensamientos día tras día, nuestro cuerpo seguirá siendo el mismo. Y si la ciencia nos dice que el entorno es el que activa los genes relacionados con la evolución, con el simple proceso de repetir mentalmente una actividad, podemos obtener grandes beneficios sin mover un dedo.

2.2 QUE SON LOS PENSAMIENTOS

Actualmente este tema se encuentra en discusión para poder llegar a sustentar que es lo que se denomina pensamiento ya que sus orígenes, procesos y efectos físicos y metafísicos ha sido un objetivo de muchas disciplinas académicas como la lingüística, la psicología, la neurociencia, la filosofía, la inteligencia artificial, la biología, la sociología, ciencia cognitiva e incluso la física cuántica.

Sin embargo, algunos autores Ribes, Ryle, Tomasini y Wittgenstein, (2009), se han dado a la tarea de realizar tal análisis, llegando a tres conclusiones fundamentales.

- En primer lugar, el término “pensar” no hace referencia a una entidad, ni a una actividad que ocurra en forma autónoma del comportamiento propiamente dicho.
- En segundo lugar, el término “pensar”, y términos relacionados, se emplean normalmente para referirse a las características del comportamiento o de las relaciones que establece el comportamiento.
- En tercer lugar, los usos del término pensar son de los más variados, y que el lenguaje ordinario sugiere que hay muchos “modos de pensar”, es decir, el concepto “pensar” es sumamente amplio y de contornos difusos.

Por estas razones se considera el pensamiento como un producto social por naturaleza, ya que es llevado a cabo por todo ser humano, y como sabemos el hombre es sociable por naturaleza el pensamiento es un producto social que refleja lo que existe en la realidad en la que se desarrolla el sujeto, tiene un vínculo histórico y social; Histórico porque permanece en el tiempo como expresión del ser y el estar con el pensamiento.

Dentro del análisis el pensamiento es una función psíquica en virtud de la cual un individuo usa representaciones, estrategias y operaciones frente a situaciones o eventos de orden real, ideal o imaginario así no los refiere Julio César Arboleda (2013).

Por lo tanto, nos refiere el autor citado en el párrafo anterior que el pensamiento es un reflejo de la realidad en tanto se perciba el objeto real y se concrete lo visualizado. Por el contrario, el pensamiento puede ser un reflejo de lo que se siente, creando una realidad subjetiva, alejada de la realidad objetiva, que se visualiza solamente en la mente de quien lo piensa.

El neurocirujano Paul D. MacLean (2007), propone la teoría evolutiva que el cerebro humano es en realidad tres cerebros en uno y con respecto al área del neocórtex, no solo pensamos si no que nos damos cuenta de que estamos pensando.

Pensar por sí mismo no nos da el poder cognitivo que poseemos como humanos; El verdadero poder reside en pensar en lo que estamos pensando y analizarlo conscientemente. Así que como seres humanos tenemos la poderosa capacidad de auto observarnos pensando, modificando nuestros pensamientos y dedicarlo a lo que más te agrega valor a ti como a otros. Perret (2016).

En cuanto a las visiones tradicionales, al abordar el pensamiento se percibe, como hacer algo mentalmente, es la suposición de que esto implica un tipo de conversación consigo mismo; Estos pensamientos pueden parecerse a una idea, similar a la memoria, similar a una imagen o a una canción, por lo general son eventos breves y discretos, así que todos experimentamos pensamientos y no tenemos problemas para identificarlos y hablar sobre ellos a otros.

Si bien es cierto que la capacidad del razonamiento depende de las características de desarrollo neurobiológico de cada ser humano, también es cierto que el pensamiento, su aprendizaje y evolución están íntimamente relacionados con el

medio ambiente y la motivación que de éste reciban. Existe una íntima relación entre la elaboración del pensamiento y el lenguaje.

Los pensamientos son altamente complejos y, en muchos casos, tan abstractos, sin embargo, han identificado múltiples formas particulares de operar el pensamiento. Por este motivo, hoy en día se sustenta la idea de que los seres humanos pueden presentar distintas formas de pensar. En este sentido, cada pensamiento puede ser de origen empírico, científico o lógico.

Empírico. Se basa en las prácticas y en las experiencias. Es un tipo de pensamiento cotidiano.

Científico. Es un tipo de pensamiento sistemático donde entran en juego conceptos, conocimientos previos del sujeto, leyes o normas de la sociedad donde habita, etc.

Lógico. El pensamiento lógico es la capacidad que posee el ser humano para entender todo aquello que nos rodea y las relaciones o diferencias que existen entre las acciones, los objetos o los hechos observables a través del análisis, la comparación, la abstracción y la imaginación. Por estas razones es una herramienta por la cual podemos razonar, argumentar y explicar las diferentes situaciones u objetos que se encuentran a nuestro alrededor.

2.3 ANTECEDENTES DEL PENSAMIENTO

Se ha tratado de comprender a través de los filósofos griegos quienes fueron los primeros en estudiar su naturaleza y sus operaciones racionales y el descubrimiento de la mente y cuerpo.

Pero fue la inconformidad para Descartes de esta dicotomía proponiendo al pensamiento como tema de estudio a profundidad y comprensión del pensamiento, pero lejos de constituirse en una explicación sobre el pensar, constituyen en sí mismos “fenómenos” a ser explicados, lo que únicamente dificulta la comprensión del tema del pensamiento. Aun así, ejerció gran estímulo en aquéllos que vinieron después de él.

Casi intuitivamente el hombre comenzó a distinguir que existían personas con capacidades diferentes, pero, en un principio se les excluyó. Esto respondía a una corriente de pensamiento que se caracterizó en la edad moderna.

Con el paso de los años y ya entrando en la segunda mitad del siglo pasado, los avances científicos y la evolución en el pensamiento, dan lugar a otros estudios. Así surge la valoración de otros tipos de pensamiento.

Hace poco más de medios siglo atrás se consideraba que sólo era usado un tipo de pensamiento: el pensamiento racional/lógico. Básicamente se medía a través de parámetros y pruebas psicométricas que provenían del campo de la medicina. Es decir que su evaluación quedaba en manos de pruebas rígidas o duras.

Desde la perspectiva de algunos autores, entre ellos Piaget, Vygotsky, Ausubel (2013), el pensamiento es fundamental para el desarrollo cognoscitivo de los seres humanos, por ello se concibe como la capacidad que tienen las personas para captar y producir ideas en momentos determinados.

Destaca Vygotsky (2013), el valor de la cultura y el contexto social que vela crecer al niño a la hora de hacerles de guía y ayudarles en el proceso de aprendizaje; La relación que tiene el lenguaje es que le permite exteriorizar los pensamientos.

Sin embargo, formulo Vygotsky respecto al pensamiento, se extiende así más allá de los límites de la ciencia natural y se convierte en el problema central de la psicología humana histórica, de la psicología social.

Lo que nos menciona Dewey (2013), el pensamiento es una relación entre lo que ya sabemos, nuestra memoria y lo que recibimos. Con esta trilogía damos significado a las cosas, creemos, inferimos más allá de lo que nos viene dado y eso es el producto “pensamiento”.

Cómo podemos ver desde la denominada filosofía primitiva, hasta los grandes y sofisticados sistemas científicos y filosóficos el pensar y el pensamiento han sido vistos con asombro y admiración Tomasini (2009).

Actualmente vivimos la era de la mente en donde se ha investigado por la ciencia cognitiva con sus modelos computacionales al hombre y la mente, para tratar de comprender y explicar, como logramos hacer todo aquellos que definimos como pensamiento. Las disciplinas que más esfuerzos han realizado para comprender y resolver las interrogantes del pensamiento son dadas por la ciencia, filosofía y las disciplinas de nuestra era como son: la psicología empezando con los asociacionistas, así como la epigenética, neurología combinada con la física cuántica y algunas otras que han aportado.

2.4 FACTORES QUE INFLUYEN EN LA CAPACIDAD DE PENSAR

Los dos factores que son ampliamente conocidos que influyen en nuestra capacidad de pensar son:

1. Todas las influencias externas en nuestra vida diaria, por ejemplo, la gente con la que entramos en contacto, situaciones que debemos afrontar, todo tipo de noticias en la prensa, objetos materiales etc. Dependiendo del interés o la atención que le demos, de acuerdo con ello es su influencia en nuestra mente.

2. Impresiones de nuestro subconsciente; estas impresiones pueden ser positivas o negativas, las últimas son a menudo debidas a profundos hábitos causados por acontecimientos del pasado, todo lo que este profundamente alojado en el ser.

El pensamiento funciona cuando forma conceptos en el cerebro, resuelve problemas y toma decisiones, todo esto se consigue cuando está un medio para expresar ideas, así como para concebir las categorías y los conceptos de pensamiento. Esto significa, que la mente humana trabaja al aplicar procesos básicos a las estructuras simbólicas que representan el contenido de nuestros pensamientos” (Klingler & Vadillo, (1997).

Ferrari (s.f.), nos menciona que en un día cerca de 30,000 mil pensamientos atraviesan tu mente, cada pensamiento producido consume energía. El cerebro, y por consiguiente las neuronas, son factores que influyen en la capacidad de pensar: Así que cuanto más son estimuladas las neuronas, más conexiones se construyen y más grande es en la capacidad del ser humano para pensar.

De acuerdo a Daniel G. (2011), autor de “Cambia tu cerebro, cambia tu vida;” Nos menciona que el cerebro participa en todo cuanto hacemos, incluyendo lo que pensamos, lo que sentimos, lo que realizamos y como nos relacionamos con los demás. Es el órgano de la personalidad, el carácter, la inteligencia y de cada decisión que tomamos.

No obstante, cuando el cerebro no está sano por cualquier razón, como una lesión en la cabeza o un trauma emocional del pasado, estamos más tristes y enfermos, y somos más pobres, menos sabios y exitosos.

Es fácil entender que los traumas dañen el cerebro, pero los investigadores también han descubierto que los pensamientos negativos y la mala programación del pasado también lo afectan; Así que por consecuencia los pensamientos que tienes a cada momento también pueden ser sumamente sanadores para el cerebro o muy malos para ti.

Desde la perspectiva de Dialnet (2019), el desarrollo de esta capacidad humana, que es la formación de pensamiento depende, además del peso de otras funciones y pulsiones psíquicas en la conducta del individuo, la motivación, el interés, el deseo, del conocimiento y ejercicio de representaciones, estrategias y operaciones en contextos flexibles.

En efecto, para pensar es preciso analizar, reflexionar, inferir, interpretar, y en general ejercitar mecanismos y operaciones mentales que demande la entidad objeto de intervención que asumamos: situaciones, fenómenos, enunciados, en fin, diversas esferas de la vida y sus circunstancias.

Por otra parte, Dispenza (2019), nos dice que cuando piensas, tus pensamientos no caen en el vacío. Cada vez que tienes un pensamiento se da una reacción bioquímica en el cerebro, generas sustancias químicas.

En este sentido cuando el cerebro le envía al cuerpo unas señales químicas que actúan a modo de mensajes en los pensamientos. Cuando el cuerpo recibe estos mensajes químicos del cerebro, responde al instante activando una serie de reacciones que coinciden con lo que el cerebro está pensando. Acto seguido el cuerpo le envía al cerebro un mensaje confirmándole que ahora se siente exactamente como el cerebro está pensando.

Esto indica que entre el cerebro y el cuerpo se da una sincronización a cada momento. En realidad, cuando nos empezamos a sentir de acuerdo con lo que pensamos, ya que el cerebro mantiene una comunicación constante con el cuerpo, comenzamos a pensar de acuerdo con lo que sentimos.

Basándose en la respuesta química que recibe, genera más pensamientos que producen las correspondientes sustancias químicas que coinciden con el modo en que el cuerpo se siente, para que primero empecemos a sentirnos de acuerdo con lo que pensamos y luego a pensar de acuerdo con lo que sentimos.

No obstante, el autor Joe Dispenza no concuerda con el punto de vista de Jara V. (2012), que nos menciona que cada neurona al ser estimulada construye miles y millones de conexiones y que, a través de la “acción-reacción” “causa-efecto”, es como se da origen a innumerables pensamientos.

Como consecuencia, Dispenza (2019), considera que los pensamientos están relacionados sobre todo con la mente (y el cerebro), y los sentimientos con el cuerpo. Se podría decir que el proceso de estar continuamente pensando y sintiendo, y sintiendo y pensando crea un estado del ser que a su vez produce efectos en nuestra realidad. En cuanto te sientes de acuerdo con lo que piensas, empiezas a pensar de acuerdo con lo que sientes. Este continuo ciclo crea un círculo de reacciones llamado «estado del ser».

Un estado del ser significa que nos hemos acostumbrado a un estado mental-emocional, a un modo de pensar y de sentir, que se ha convertido en una parte de nuestra identidad. Describimos quién somos basándonos en cómo pensamos (y sentimos) o existimos en el momento presente. Estos sentimientos memorizados consolidan nuestros rasgos de personalidad.

2.5 EDUCACIÓN RESPECTO AL PENSAR

Gracias a las aportaciones de las teorías cognitivas (Ausubel, 1976; Stenhouse, 1984; Nickerson, Perkins y Smith, 1985; Wittrock, 1989.) citadas por Tesouro Cid (2006), se enfatizan la importancia que tiene la capacidad de pensar en los procesos de educación, al procurar que el alumno utilice mejor sus esquemas de conocimiento y capacidades a fin de mejorar la educación.

No se puede ignorar que el pensamiento es una necesidad del ser no solamente en la exigencia académica e intelectual, sino en la toma de decisiones, en la realidad social económica y política del entorno, así como en el diario accionar dentro un mundo globalizado como el que vivimos.

El pensamiento, es un concepto de uso recurrente en los temas diversos de la educación, la pedagogía, la productividad y el conocimiento, entre otros campos, ya no podemos seguir encasillando al pensamiento a las ciencias de la cognición, ni en reducirlos a operaciones y mecanismos meramente cognitivos.

De esta manera, docentes como padres de familia son los responsables de favorecer a una cultura del pensamiento, motivándolos, incentivándolos, para así llevar acabo el mejoramiento analítico, racional, académico, crítico y cultural de niños y jóvenes, con el fin de elevar el nivel del pensamiento y la producción de conocimientos.

Esto se da, a través de sus ideas, motivarán al educado a descubrir su propia forma de pensar, dentro o fuera del aula de clases, es decir, volverse responsable de toda acción proyectora. No interesa sólo que el alumnado sepa más, sino que entienda más los conceptos y que sea capaz de aplicar el conocimiento a una nueva situación.

Por lo tanto, para el fomento de una cultura del pensamiento es importante saber que, dependiendo del nivel cultural, la persona puede tener pensamientos simples o complejos, concretos o abstractos, buenos o malos; Sin embargo, podemos modificarlos a través de factores que nos propone Principia (2014), para favorecer la cultura del pensamiento.

Tiempo: Es necesario dedicar tiempo para que nuestros alumnos profundicen en los temas que están aprendiendo y que reflexionen sobre lo que han aprendido.

Entorno para pensar: Dotar de espacios dónde los alumnos puedan pensar con libertad, donde puedan compartir sus reflexiones. La tecnología ha ampliado este entorno y ya no se restringe a un espacio físico; también podemos crear espacios virtuales.

Rutinas: Proporcionar a los alumnos esquemas rutinas, esquemas modelos que hagan visible el pensamiento individual y colectivo.

Modelos: En el sentido que ayuden a los alumnos a conocerse como pensadores; modelos vivos que se vean ensamblando con las aportaciones y pensamientos de los demás.

Lenguaje: Es necesario tener la destreza de un buen uso del lenguaje para poder describir y transmitir como es el pensamiento y reflexionar sobre él.

Expectativas: Que el profesor transmita al alumno cual es el fin que se persigue en todo momento. El docente debe guiar y evaluar al alumno en todo el proceso de aprendizaje. De esta manera nuestros alumnos estarán motivados y entenderán por que se hacen las cosas de una determinada manera.

Oportunidades: Con hechos de la vida real a fondo, generar oportunidades de aprendizaje para que los alumnos puedan interiorizar y reflexionar sobre el proceso de aprendizaje.

Interrelación: Fomentar que nuestros alumnos se relacionen: ello les permite conocer otros puntos de vista que siempre enriquecen el proceso de pensamiento.

Con relación a otros autores están de acuerdo que para el fomento del pensamiento la lectura es la fuente de nutrición del pensamiento, es el factor esencial de desarrollo de este, por eso los lectores tienen mayor facilidad para producir conocimientos.

Hoy en día los tiempos están cambiando, Dispenza (2019), refiere de este modo ya que conforme vamos despertando a una mejor realidad, formamos parte de un mar de cambios mucho mayor. Nuestros sistemas y modelos actuales de la realidad se están desmoronando y es hora de que surja algo nuevo. En general, nuestros modelos en cuanto a la política, la economía, la religión, la ciencia, la educación, la medicina y nuestra relación con el medio ambiente nos están mostrando un paisaje distinto al de diez años atrás.

El objetivo que nos plantea, Dispenza (2019), es que a través de una base científica respalda que tus pensamientos crean tu realidad, es decir que tu modo de pensar afecta directamente tu vida. Si tienes los mismos pensamientos y sentimientos, seguirás creando la misma realidad de siempre.

Así que para crear en tu mundo personal algo distinto de aquello a lo que estás acostumbrado, debes cambiar tu rutina diaria de pensar y sentir. De lo contrario, si piensas y sientes siempre igual que el día anterior y el otro que lo precede, seguirás creando las mismas circunstancias en tu vida, y te generarán las mismas emociones de siempre, lo cual te condicionará a pensar de acuerdo con esas emociones. En este sentido si insistimos en pensar y sentir de acuerdo con las circunstancias de tu vida, estás consolidando esa realidad en concreto.

2.6 TIPOS DE PENSAMIENTOS

Los tipos de pensamiento o mejor llamados formas de pensamiento, que se maneja en los seres humanos, hacen referencia a cómo la mente procesa las acciones e ideas, actividades creativas e intelectuales para trasladarlas a alguna forma de conocimiento.

El pensamiento no es unívoco, al contrario, la psicología ha identificado diferentes formas particulares de operar el pensamiento; Formas que tienen que ver directamente con las características del problema que el individuo enfrenta.

De acuerdo con la ponencia realizada por Bustos Ruiz (2009), nos menciona que los tipos de pensamiento se relacionan directamente con la manera particular y la exigencia de cada problema o tarea.

Por lo tanto, conocer una clasificación orientada de los tipos de pensamiento ha resultado muy útil para comprender mejor la mente humana. Así que el pensamiento es derivado del paradigma cognitivista para la cual existen diferentes tipos de pensamiento referidos por L. Ruiz Mitjana (2019).

Pensamiento analítico

También conocido como pensamiento convergente, es un componente crítico del pensamiento visual que le da a uno la capacidad de resolver problemas de manera rápida y efectiva, implica un enfoque metódico paso a paso para pensar que le permite descomponer problemas complejos en componentes únicos y manejables.

Pensamiento divergente

También conocido como pensamiento lateral, es el proceso de crear ideas o soluciones múltiples y únicas relacionadas con un problema que está tratando de resolver. Es similar a la lluvia de ideas, ya que implica idear muchas ideas diferentes para resolver un solo problema.

Pensamiento Crítico

Es una forma de pensar en la que no solo acepta todos los argumentos y conclusiones a los que está expuesto, sino que tiene una actitud que implica cuestionar tales argumentos y conclusiones. Significa hacer juicios razonados que son lógicos y bien pensados.

Pensamiento creativo

El pensamiento creativo significa mirar algo de una nueva manera. Algunas personas son naturalmente más creativas que otras, pero el pensamiento creativo se puede fortalecer con la práctica. Puedes practicar el pensamiento creativo resolviendo acertijos, siendo consciente de tus suposiciones, y a través del juego.

Pensamiento histórico

Tiene un tipo de pensamiento lineal, basado en la memoria. No analiza las partes de la información que recopila, simplemente su esfuerzo está en la acumulación de datos.

2.7 ELEMENTOS BÁSICOS DEL PENSAMIENTO

Si sigues teniendo los mismos pensamientos, haciendo lo mismo de siempre y sintiendo las mismas emociones, tu cerebro se configura con una estructura limitada que es un fiel reflejo de tu realidad limitada, por esta razón te resultará más fácil y

natural reproducir la misma mente a cada momento. Aquello que pensamos se convierte en nuestra experiencia.

Dispenza (2019), que nos refiere hablando en términos neuroquímicos, te apegas a las condiciones de tu vida. Y con el paso del tiempo, empiezas a pensar «de la misma forma de siempre», porque tu cerebro activa una serie limitada de circuitos que crean una huella mental en concreto, a esta huella se le llama tu personalidad.

Así que, para crear una nueva realidad personal, una nueva vida, debemos crear una nueva personalidad, convertirnos en otra persona. Para poder cambiar, debes pensar y actuar más allá de tus circunstancias presentes, más allá de tu entorno.

La neurociencia ha demostrado que cambiamos nuestro cerebro y por lo tanto de conductas, actitudes y creencias al pensar de distinta manera (es decir, sin que cambie nada de nuestro entorno). Por medio del repaso mental (imaginar repetidamente que realizamos una acción), los circuitos del cerebro se reorganizan para reflejar nuestros objetivos. Podemos hacer que nuestros pensamientos sean tan reales que el cerebro cambia como si la situación ya fuera una realidad física. Tú también puedes cambiarlo para adelantarte a cualquier experiencia del mundo exterior

Debido a que el pensamiento subyace en muchas acciones e interacciones humanas, comprender los elementos del pensamiento permite a los humanos entender, usar conceptos, ideas y teorías para interpretar, representar o modelar el mundo que experimentan y hacer predicciones sobre ese mundo; Estos son:

Propósito

La necesidad de un propósito es una de las características y elementos definitorios de los seres humanos y el pensamiento, ya que siempre anhelamos un propósito y sufrimos serias dificultades psicológicas cuando no lo tenemos.

Problemas en cuestión

Siempre por nuestras mentes existen infinitas preguntas sobre algo que nos interesa o que es importante para nosotros y en donde alguna de esas preguntas podemos conseguir fácilmente la respuesta que tanto queremos o quizás debemos indagar mucho más. Este tipo de preguntas complicadas de alguna forma nos ayudan a saber más de lo que realmente queríamos.

Conceptos

Los conceptos son los pilares fundamentales de nuestros pensamientos y creencias. Cuando la mente hace una generalización, como el concepto de árbol, extrae similitudes de numerosos ejemplos; la simplificación permite un pensamiento de alto nivel.

Los conceptos surgen como abstracciones o generalizaciones de la experiencia, del resultado de una transformación de ideas existentes o de propiedades innatas. Un concepto es ejemplificado por todas sus instancias reales o potenciales, ya sean estas cosas en el mundo real u otras ideas.

Información

Es la respuesta a una pregunta de algún tipo, por lo tanto, está relacionado con los datos y el conocimiento, ya que los datos representan los valores atribuidos a los parámetros, y el conocimiento significa la comprensión de las cosas reales o los conceptos abstractos.

Interpretación

Es el acto de explicar, reformular o mostrar tu propia comprensión de algo. La interpretación requiere que primero comprenda la pieza musical, el texto, el idioma o la idea, y luego dé su explicación al respecto.

Presunciones

La presunción de un hecho particular puede hacerse sin la ayuda de la prueba en algunas situaciones, la invocación de una presunción traslada la carga de la prueba de una parte a la parte contraria en un juicio.

Punto de vista

El punto de vista es el ángulo de considerar las cosas, que nos muestra la opinión o los sentimientos de las personas involucradas en una situación. Es un reflejo de la opinión que tiene un individuo de la vida real o la ficción.

Dos personas paradas en diferentes lugares que están mirando lo mismo verán la cosa de manera diferente, entonces, el punto desde el cual una persona ve algo afecta la información que se recibe y cómo se ve la cosa.

Entender los elementos del pensamiento referidos por Francia Robles (2019), permite que los humanos puedan diseminar, en una manera lógica, su pensamiento y el pensamiento de otros. Todo pensamiento tiene una finalidad: el paso a la acción o la resolución de un conflicto/problema de quien está ejerciendo el acto de pensar.

2.8 EL PENSAMIENTO POSITIVO Y NEGATIVO

Nuestros pensamientos tanto negativos como positivos juegan un papel muy importante en todos los aspectos de la vida, incluso podría afirmar que todo depende de ellos; Aunque tienen funciones diferentes.

Los pensamientos positivos ensanchan y construyen los repertorios psicológicos, sociales y conductuales de las personas. Cuando uno experimenta un pensamiento negativo (miedo, ansiedad, ira), esto alerta el peligro, reduce las opciones de respuesta y conduce a actuar de forma urgente para evitar, escapar o solucionar el peligro alertado.

En cambio, los pensamientos positivos indican seguridad y la respuesta inherente a ellas no es de reducir las opciones sino ampliar y construir recursos duraderos Fredrickson, citado por García M.^a del Carmen (2016).

De esta manera, los pensamientos positivos contribuyen a la resiliencia y prosperidad. Por otra parte, los pensamientos negativos contribuyen a nuestra supervivencia y seguridad, nuestros pensamientos, sean positivos o negativos, crean nuestra conciencia y nuestra actitud hacia los demás o sobre las situaciones.

2.8.1 PENSAMIENTO POSITIVO

El pensamiento positivo es un estilo de vida que nos ayuda a ser más felices. Es de gran importancia el pensamiento, pues tal como pensemos, así sentimos y nos comportamos. Una persona se comporta en sus relaciones con los demás de una forma segura y decidida, porque se siente así, segura de sí misma.

Este sentimiento y percepción de seguridad le surge porque previamente ha pensado de sí misma que es una persona segura y esta creencia hace que se despierten dentro de ella unos sentimientos que le llevan a un comportamiento seguro, afirmativo y decidido. Luego vemos que la relación entre pensamiento, sentimiento y comportamiento es muy estrecha. Pero siempre el origen es el pensamiento.

De esta manera el pensamiento positivo se asocia con un mejor estado de ánimo, mayor satisfacción con la vida; el éxito en la escuela, el trabajo y los deportes; buena salud; una vida más larga, se ha demostrado que una visión positiva se asocia con el bienestar físico, psicológico y social. Asimismo, las personas que piensan positivamente también son menos propensas a experimentar “accidentes” traumáticos Peterson, citado por García M.^a del Carmen (2016).

Así que pensar positivamente no significa que ignoremos la realidad a nuestro alrededor y pretender vivir en lo irreal o pretender ser otro, significa ver los problemas y reconocer su realidad, pero al mismo tiempo ser capaces de encontrar soluciones a ese problema.

Esto lo que implica es un replanteamiento de las actitudes positivas que pueden motivarnos a participar en una acción constructiva. Cuando las personas piensan que les ocurrirán cosas buenas, son más propensas a esforzarse porque sienten que lo que hagan marcará la diferencia en el logro de un buen resultado.

En consecuencia, se da ya que la mente consciente e intelectual tal vez razone que desea ser feliz, pero el cuerpo ha sido programado durante años para sentir lo

contrario. Hay quien mantiene que los pensamientos positivos no bastan por sí solos.

Muchos de los llamados pensadores positivos han estado sintiendo emociones negativas la mayor parte de su vida y ahora intentan tener pensamientos positivos. Conscientemente piensan una cosa, pero están siendo lo contrario. Cuando la mente va en contra del cuerpo, es imposible cambiar Dispenza (2019).

Por el contrario, Lipton B. (2017). Los pensamientos positivos, el conocimiento, solo funcionan el 5% del tiempo, pero el 95% son los hábitos que tengo desde mi niñez. Y esa es la razón por la que los pensamientos positivos no son suficientes. Ayudan, pero no ves muchos resultados. Todo sigue igual hasta que no cambias el subconsciente ir a la raíz del problema identificando los pensamientos negativos.

2.8.2 PENSAMIENTO NEGATIVO

Muchas personas son víctimas de los pensamientos negativos sin saberlo, somos seres humanos y todos tenemos pensamientos negativos en nuestro día a día. Y esto sucede por la simple razón de que omiten lo trascendentes que son, por lo tanto, estos generalmente son: una crítica hacia nosotros mismos que genera una gran pérdida de nuestra paz y fuerza interior. Y el daño e impacto que pueden causar en los demás estos pensamientos.

Es increíble cuando te das cuenta el sin número de pensamientos negativos que se te cruzan en el día y no solamente eso, sino que solemos dar vuelo a la imaginación y tener imágenes catastróficas, impregnadas de ruidos y palabras que nos hacen sentir totalmente desafortunados así que pueden llegar a minar la moral y la

autoestima, de rebajar la motivación y de convertir a personas que, objetivamente, no deberían serlo, en tremendamente infelices.

2.9 ORIGEN DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

A veces los pensamientos que nos siembran otras personas pueden llegar a convertirse en una bendición o, tal vez, en la peor de las maldiciones. Odette C. (2019).

Si bien es cierto que no es posible que exista efecto sin causa, nunca podría existir un pensamiento por sí mismo, por generación espontánea. Así es que la mayoría de los pensamientos vienen dados por nuestras experiencias traumáticas del pasado grabadas en el cerebro.

En este sentido es fácil entender cómo las emociones se convierten en respuestas memorizadas inconscientes a situaciones del entorno caracterizado por un fuerte componente moralizador y culpabilizante, constituye la herencia directa en el individuo, transmitido por la familia, la sociedad y las instituciones.

Todo cuanto se necesita para activar este programa es un pensamiento fortuito o una reacción a una situación del mundo exterior, al tener un pensamiento negativo o positivo se desencadena la cascada de reacciones químicas en cuestión de milisegundos cambia el cuerpo fisiológicamente, y ello ocurre a nivel subconsciente sin que apenas nos demos cuenta o de manera automática. Al pensar en la experiencia, creas en el cerebro y el cuerpo las mismas emociones que sentirías si estuviera ocurriendo de nuevo, Dispenza (2019).

Los medios y la publicidad nos están plantando pensamientos negativos, basados en la ira, avaricia, expectativas insatisfechas, desacuerdos, celos, y nos hacen sentir poca cosa, por ende, queremos cambiar constantemente nuestra naturaleza para ser aceptados. Este lavado de cerebro de los medios no es muy distinto al que hacían el régimen chino de Mao y la propaganda nazi para manipular la forma de pensar y actuar de la gente.

En la película de Nolan (El origen), por referencia de Odette C. (2019), en el que un grupo de personas los cuales su trabajo es sembrar un pensamiento dentro de la cabeza de una persona, haciéndole pensar que fue una idea propia, esto podría parecer algo imposible de realizar el plantar un pensamiento, pero en realidad, desde el comienzo de nuestros días es lo que han hecho nuestros padres, maestros, parejas y otros.

Hay personas que, tal vez, sin ser conscientes de ello, siembran en otros pensamientos negativos, y éstos se esparcen como una metástasis que les puede arruinar la vida. Y, por creer y dar por sentado esos pensamientos, hay personas que piensan que son aves de mal agüero, poca cosa, malos polvos, que no merecen ser amados, que todo lo que tocan lo arruinaran.

Por el contrario, hay personas que lo que hacen es sembrarnos pensamientos positivos, que crecen como levadura en nuestras cabezas dándonos seguridad para lograr lo que queremos. Dejemos de preocuparnos tanto por lo que nos metemos a la boca, y prestémosle más atención a lo que entra en nuestra cabeza.

La exitosísima Tina Fey, dijo una vez mientras recibía un premio: “Quiero agradecerles a mis padres por haberme criado con una autoconfianza que es

desproporcionada frente a mi apariencia y mis habilidades”. Sus padres le taladraron en el cerebro que podía lograr todo lo que ella quería, y lo ha conseguido citado por Odette C. (2019).

2.10 CONDICIONES QUE PERMITEN LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

La mayoría de la gente se pasa la mayor parte del tiempo preocupándose con pensamientos y sentimientos negativos. ¿Es porque la mayoría de las cosas que nos ocurren son negativas? ¡Claro que no! Tienen una actitud tan negativa porque viven anticipando el estrés o re experimentándolo con los recuerdos, por eso la mayoría de sus pensamientos y sentimientos están motivados por las fuertes hormonas del estrés y la supervivencia.

Para Dispenza (2019), la mayor parte de nuestra vida nuestros pensamientos se identifican con el placer que nos produce el hábito. Hemos visto que si queremos cambiar el hábito de ser el mismo de siempre debemos trascender los pensamientos y sentimientos recurrentes memorizados por el cuerpo.

Si sigues teniendo los mismos pensamientos, haciendo lo mismo de siempre y sintiendo las mismas emociones, tu cerebro se configura con una estructura limitada que es un fiel reflejo de tu realidad limitada. Por eso te resultará más fácil y natural reproducir la misma mente a cada momento.

Hablando en términos neuroquímicos, te apegas a las condiciones de tu vida. Y con el paso del tiempo, empiezas a pensar «de la misma forma de siempre, porque tu cerebro activa una serie limitada de circuitos que crean una huella mental en concreto. A esta huella se le llama tu personalidad.

Así que, para crear una nueva realidad personal, una nueva vida, debemos crear una nueva personalidad, convertirnos en otra persona. Para poder cambiar, debes pensar y actuar más allá de tus circunstancias presentes, más allá de tu entorno. Aquello que pensamos se convierte en nuestra experiencia.

La neurociencia ha demostrado que cambiamos nuestro cerebro y por lo tanto de conductas, actitudes y creencias al pensar de distinta manera, es decir, sin que cambie nada de nuestro entorno.

Por medio del repaso mental (imaginar repetidamente que realizamos una acción), los circuitos del cerebro se reorganizan para reflejar nuestros objetivos. Podemos hacer que nuestros pensamientos sean tan reales que el cerebro cambia como si la situación ya fuera una realidad física. Tú también puedes cambiarlo para adelantarte a cualquier experiencia del mundo exterior.

2.11 CONDICIONES QUE PERMITEN LA MODIFICACION DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Sé que cada uno de nosotros somos los creadores de la vida que llevamos y declino la idea de que seamos esclavos de nuestros pensamientos negativos, destructivos, dañinos que son los demolidores de nuestros sueños y nuestros anhelos.

Los pensamientos negativos que nos decimos día a día son destructivos. El repetirlos en tu mente es tu decisión, así como es tu decisión cambiarlos. Elimina la duda, el temor, la ansiedad y la preocupación. No lo olvides: El cáncer es curable, lo que mata es el temor al cáncer. Toda meta lógica es alcanzable, lo que lo impide es la duda. Eres capaz de lograr desde ya el cambio, lo que te limita es la ansiedad

y la preocupación. Borra de tu mente la duda, el temor, la ansiedad y la preocupación.

Muchas personas no entienden, o no quieren aceptar que el pensamiento negativo tiene un impacto directo en cómo uno se siente y, por lo tanto, en cómo uno se comporta, las actitudes y experiencias que vivimos.

Si no tomamos la iniciativa de reconocer y redirigir esos pensamientos, no habrá suficiente libro de auto ayuda en todo el mundo que no hagan elevar nuestra confianza y autoestima. Leer estos libros no corregirá nuestra creencia de que no somos lo suficientemente capaces de lograr lo que nos proponemos. La omnipresencia de estos pensamientos recurrentes es demasiado grande y se anulan las afirmaciones momentáneas eficaces que podríamos recitar.

En cada uno de nosotros existen tantos pensadores negativos, cuantos pensamientos hay de la misma índole. Es importante conocer ese diálogo interno y cuando nuestros pensamientos son negativos o devaluatorios, cuestionarlos para cambiarlos por nuevos circuitos cerebrales con pensamientos positivos que te ayuden a tener una vida más deseable.

El primer paso es identificar los pensamientos negativos. Debes prestar atención a tus pensamientos a lo largo del día. Este tipo de pensamientos suelen aparecer cuando estás bajo estrés o frente a una nueva situación. Toma nota. Al final del día anota las circunstancias que estos pensamientos negativos desencadenaron.

El segundo paso es obtener una perspectiva precisa sobre los pensamientos negativos. Por lo general los pensamientos son aquellos que comienzan con «siempre» y «nunca», al igual que aquellas como “soy tonto, no valgo nada o no puedo”.

Es importante que reconozcas las áreas en las que te sientas débil así podrás tomar cartas en el asunto y cambiar tu experiencia con respecto a este tema, logrando cambiar tu debilidad por una fortaleza.

El tercer paso consiste en sustituir los pensamientos negativos por los positivos. Por ejemplo, en lugar de decir “soy muy tonto como para hacer eso” piensa “No sé cómo hacerlo, pero tengo un amigo que sabe mucho sobre esto y puedo preguntarle”. Realiza afirmaciones positivas. Las afirmaciones pueden hacerse en silencio, en voz alta, escribiéndolas o incluso cantadas o recitadas. Sólo diez minutos diarios haciendo afirmaciones positivas pueden compensar años de viejos hábitos mentales. Cuanta mayor frecuencia rememore tu conciencia de lo que te dices a ti mismo y cuanto más positivas y expansivas sean las palabras y conceptos que elijas, más positiva será la realidad que crees.

Si se llegan a cambiar los pensamientos negativos y se utilizaban la repetición de ideas positivas y curativas sobre la enfermedad, se llegaba a la meta que tanto se deseaba como la curación. Esto se descubrió con la hipnosis que tuvieron su desarrollo en los años setenta, donde empezó a tener la idea de mezclar medicina y religión, y obtener la fe para la curación.

Hoy en día a través de la transgeneracional aplicada podemos hacer un mapa y rastrear de dónde hemos sacado ciertos pensamientos o maneras de pensar.

¿Alguna vez se ha puesto a reflexionar sobre de dónde provienen sus patrones de pensamiento?

Nuestros pensamientos son una representación de nuestra realidad no de la realidad externa. Así que nuestros pensamientos no son la verdad sino una representación o interpretación de nuestra verdad.

2.12 PENSAMIENTOS Y EXITO

Las investigaciones más recientes respaldan la idea de que tenemos una capacidad natural para cambiar el cerebro y el cuerpo con los pensamientos, o sea, que biológicamente el cuerpo cree que ya ha ocurrido alguna situación futura. Como podemos hacer que un pensamiento sea más real que ninguna otra cosa, podemos cambiar quien somos, desde las neuronas hasta los genes, si adquirimos los conocimientos necesarios.

Dispenza (2019), nos menciona que el hábito de ser el mismo de siempre consiste en comprender la importancia de que el cuerpo y la mente trabajen juntos y poner fin a la continuidad química.

Un hombre o mujer exitosa es aquella que aplica su pensamiento y su poder mental en conocer organizaciones, ser creativo, construir sistemas, saber en quién delegar y en dónde invertir el dinero. Pero también busca la manera de aprovechar su poder mental para conocerse, reconocerse, auto aceptarse, es hacerte consiente de tu día atreves de tus pensamientos.

Muchos individuos pueden poseer cierta capacidad cognitiva, de aprendizaje, de memoria, grandes conocimientos o ser muy inteligentes, pero no necesariamente ser idóneos para pensar, para asumirse como sujetos pensantes que usan estos potenciales en la experiencia de mundo Dispenza (2019).

Que todo el mundo entienda que tenemos a nuestro alcance todo cuanto necesitamos para hacer un cambio importante en nuestra vida; Me refiero a que, si te esfuerzas por cambiar el mundo interior de tus pensamientos y sentimientos, tu entorno exterior también empezará a cambiar, demostrándote que tu mente ha afectado tu mundo exterior.

Los resultados de las investigaciones experimentales y longitudinales demuestran que pensamientos positivos como la felicidad y la satisfacción general con la vida conducen realmente a mayores éxitos académicos y profesionales, mejores matrimonios, buenas relaciones, mejor salud mental y física, así como mayor longevidad y resiliencia Lyubomirsky, King y Diener, citados por García M. del Carmen (2016).

El objetivo último de la vida no es meramente sobrevivir ante la adversidad, sino florecer y crecer. Todos merecemos una vida feliz, saludable y plena. Una buena vida es posible para todos, pero requiere las estrategias adecuadas y trabajar duro en ello. La investigación y las prácticas guiadas por la psicología positiva pueden contribuir de modo significativo a lograr este objetivo, así como muchas otras hoy en día.

CAPÍTULO TERCERO

PNL

(PROGRAMACIÓN

NEUROLINGÜÍSTICA)

La fuerza de tus convicciones determina tu éxito.

Harry Potter.

CAPÍTULO III. PNL (PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA)

La Programación Neurolingüística (PNL), es la herramienta que nos puede ayudar a lograr grandes cambios y transformaciones, enfocada al desarrollo de habilidades personales, para mejorar tu relación contigo mismo y con los demás, alcanzar tus objetivos, tanto personales como profesionales, en nuestra vida diaria, la vida de pareja, a romper las limitaciones mentales, emocionales que tenemos y a formar hábitos de éxito en todos los aspectos de nuestra vida.

Al igual que algunas otras disciplinas la PNL es una ciencia, porque hay un método y un proceso que ha demostrado con más de 30 años de creciente popularidad en el desarrollo personal proporcionando las herramientas para que seas capaz de modificar el contenido de tu mente y poder ser capaz de reprogramar la forma en que reaccionas a diferentes situaciones desarrollando habilidades lingüísticas para realizar procesos de cambio de creencias en ti mismo o en los demás, desarrollar un pensamiento más crítico y habilidades de comunicación persuasiva.

La PNL no sólo es útil para la terapia, el coaching o la formación, es sumamente importante en cualquier profesión dónde haya procesos comunicativos, obtendrás una mejor comprensión de tus emociones y pensamientos, permitiéndote entender por qué haces las cosas que haces (y como las haces).

Por lo tanto, de esta forma podrás cambiarlas para que tengas un mayor control sobre ti mismo y tu entorno, consiguiendo sacar el máximo provecho de tus capacidades y llevar a cabo los objetivos que te definas, estén enfocados en ti mismo.

3.1 DEFINICIÓN DE PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

Desde el surgimiento han surgido varias definiciones algunas de ellas, fueron dadas por los pioneros Blander y Grinder (1979), definieron a la Programación Neurolingüística como el “Estudio de estructuras de la experiencia subjetiva”.

Esta definición a pesar de lo corta tiene mucho trasfondo ya que nos hace referencia a como damos forma a nuestras estructuras de pensamientos las cuales son basadas en nuestras experiencias que vamos adquiriendo desde la infancia, la educación escolar, en la familia, en nuestro medio social, todo ese conocimiento crea canales de información y damos una interpretación del mundo a nuestra manera, todo el entorno influye en nuestras estructuras de pensamiento basada en la información que recibimos. Los resultados que tenemos en la vida dependen directamente de lo que estemos creando en nuestras mentes.

Desde la perspectiva de Joseph O’Connor y John Seymour (1992), definen a la Programación Neurolingüística como “el arte y ciencia de la excelencia personal. Ya que se utilizado ampliamente por diferentes personas cada uno dándole y aportando su toque único y personal.

Con respecto a la definición del porqué del nombre de Programación Neurolingüística se da de acuerdo a la información recabada por Dr. Harry Alder (2000). libro el “Arte y la ciencia”; La parte programación se refiere la parte en que podemos programar nuestros propios pensamientos y comportamientos, de manera muy similar al modo en que se programa un ordenador para que haga cosas específicas.

Programación: Se refiere a las maneras que podemos escoger para organizar nuestras ideas y acciones a fin de producir resultados.

Los seres humanos interactuamos con nuestro entorno a través de dichos programas y respondemos de acuerdo con lo que a través de ellos vamos fijando en nuestros mapas mentales.

Neuro: Alude a los procesos neurológicos de ver, oír, sentir, gustar y oler: los sentidos que empleamos para procesos de pensamientos interiores a la vez que para experimentar el mundo exterior.

Lingüística: Reconoce la parte que desempeña el lenguaje, tanto en nuestra comunicación con otros como en el modo que organizamos nuestros pensamientos.

En este sentido la Programación Neurolingüística trata de la estructura de la experiencia humana subjetiva; cómo organizamos lo que vemos, oímos y sentimos, y cómo revisamos y filtramos el mundo exterior mediante nuestros sentidos. También explora cómo lo describimos con el lenguaje y cómo reaccionamos, tanto intencionadamente como no, para producir resultados.

En definitiva, la Programación Neurolingüística es una disciplina que te permite crear y controlar tus pensamientos para acercarte a lo que realmente quieres conseguir.

3.2 ANTECEDENTES GENERALES E HISTÓRICOS

Esta ciencia como se ha mencionada antes fue desarrollada en la década de los años 70, en California por Richard Bandler (estudiante de psicología, informático,

matemático y lingüista) y John Grinder (profesor ayudante de lingüística de la universidad de Santa Cruz).

En esa década Bandler estudiaba a terapeutas que ya habían sido reconocidos y tenían éxito en el campo de la psicología: Fritz Perls, creador de la escuela psicológica de la Gestalt, dedicada al manejo de enfermedades y a la evolución del potencial humano; Virginia Satir, reconocida por su innovador enfoque en terapia familiar y Milton Erickson, reconocido por su dominio del campo de la hipnosis; Mediante procesos se induce a la persona a curarse por medio de la sugestión, prácticas que son muy utilizadas en la Programación Neurolingüística.

De la sistematización de estas corrientes quienes tenían patrones de comportamiento similares que les permitieron destacarse de manera muy prominente, en comparación con el resto de las colegas de su generación. Bandler y Grinder logro aprender las técnicas que estos psicólogos aplicaban; Así es cómo surgió como surgió para convertirse en un modelo de aprendizaje propio. “La programación neurolingüística enseña la clave de cómo ciertas personas producen resultados óptimos” Torres, (2001).

Es importante destacar que también se basaron en las ideas de Gregory Bateson (antropólogo) y Noam Chomsky (creador de la gramática generativa transformacional). Esto nos da un sustento para la Programación Neurolingüística

La Programación Neurolingüística comenzó a utilizarse por parte de pedagogos y psicólogos, los primeros para mejorar los procesos enseñanza-aprendizaje, los segundos como una forma de terapia eficaz y rápida. De este modo, la Programación Neurolingüística se extendió al ámbito empresarial y al

autodesarrollo, de la mano de directivos y otros profesionales; así, profesionales de otras disciplinas (economía, recursos humanos, comunicación, entre otros) la utilizan como herramienta en entrevistas personales, comunicación y negociación.

De la misma forma que acude a la capacidad de las personas para reprogramarse y superar o afrontar situaciones que en otras condiciones no podrían manejar. Otra de sus utilidades es la de herramienta de auto motivación.

3.3 APLICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

En los últimos cincuenta años, el aporte de nuevos enfoques científicos como la física cuántica, la biología del conocimiento, la teoría física de sistemas y las corrientes filosóficas, ha contribuido al surgimiento de nuevas interpretaciones del fenómeno de los seres humanos trabajando juntos y nos demuestra la enorme capacidad creativa de nuestro potencial como seres humanos. Uno de estos enfoques es la programación neurolingüística, la que se enfoca, principalmente, en el descubrimiento de modelos, los cuales aportan a personas y empresas. Beryl Heather; Harry Alder. (2000).

En cuanto a la Programación Neurolingüística emplea una amplia variedad de información para su aplicación, por lo cual, para su estudio, se requiere del empleo de una serie de herramientas y métodos de evaluación del comportamiento humano y de la forma como las personas procesan la información, las experiencias, así como las diversas implicaciones que todo esto tiene en el éxito personal.

Con base en este conocimiento, es posible identificar las estrategias internas que utilizan las personas de éxito, aprenderlas y enseñarlas a otros (modelar); para facilitar un cambio evolutivo y positivo.

Asimismo, la Programación Neurolingüística se puede utilizar para desarrollar de manera rápida y eficaz un proceso de aprendizaje y así superar situaciones de estrés y de conflicto, negociar con mayor ventaja frente a adversarios, es decir, permite conocer la percepción de las otras personas a quienes se tiene enfrente, así como la de sí mismos. Es un complemento en el desarrollo de la Inteligencia emocional.

Dentro de las ventajas y aplicaciones que se le reconocen a la Programación Neurolingüística se encuentran:

- Aumenta de manera notable y rápida la autoconfianza.
- Contribuye a mejorar las relaciones interpersonales.
- Ayuda a resolver fobias y traumas. A través del autoconocimiento llegamos al fondo de nuestros problemas.
- Ayuda al reconocimiento y modificación de patrones, creencias y pensamientos negativo.
- Contribuye al establecimiento y logro de metas para conseguir un fin determinado.
- Cura las enfermedades psicosomáticas.
- Ayudas a pasar los momentos de duelo, depresión y similares.
- Nos enseña métodos más efectivos de comunicación.
- Permite una mejor apreciación del entorno social.

Como podemos ver en estos aspectos básicos, los beneficios son numerosos e importantes. Desde el desarrollo integral del ser humano con Programación Neurolingüística hasta ayudarte a reconducir toda tu energía y esfuerzos hacia tus objetivos para que puedas alcanzarlos exitosamente.

3.4 CARACTERÍSTICAS DE PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

La Programación Neurolingüística estudia todo aquello que las personas reciben a través de los sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto), la forma como organiza el mundo tal como lo perciben y cómo revisan y filtran el mundo exterior mediante esos sentidos.

En segundo aspecto la Programación Neurolingüística investiga, los procesos que permiten transmitir la representación del mundo a través del lenguaje; es por tanto una aplicación práctica que permite, mediante técnicas y herramientas, precisas, reconocer y desarrollar habilidades para el crecimiento personal y la mejora de las relaciones interpersonales.

De esta forma ofrece un enfoque estructurado, la parte que desempeña el lenguaje en el pensamiento y la comunicación interpersonal. Y de modo único, proporciona una estructura para copiar, o tomar como modelo, la excelencia humana.

Por otra parte, la Programación Neurolingüística nos ha proporcionada una estructura para el estudio de la excelencia en el comportamiento y comunicación humanos. Y por lo tanto adquirir las destrezas, habilidades e incluso las así llamadas estrategias de pensamiento pueden se transferir de una persona a otra.

3.5 DIFERENCIAS ENTRE LA PSICOLOGÍA TERAPÉUTICA Y LA PNL

Durante este periodo la Programación Neurolingüística es un modelo exitoso que está siendo empleado por demasiadas personas y organizaciones en el camino de la excelencia.

No obstante, la Programación Neurolingüística difiere de casi todas las ramas de la psicología y otras terapias que involucran un comportamiento personal, produce notables resultados en un espacio de tiempo muy corto. Casi todos los principios y técnicas pueden aplicarse sin necesidad, de visitar a un terapeuta, consultor o gurú.

Los primeros modelos de la Programación Neurolingüística tenían su origen en la psicoterapia; sin embargo, la Programación Neurolingüística no está restringida a la psicoterapia, fue solamente un accidente histórico que John y Richard establecieran contacto con personajes excepcionales en el campo de la psicoterapia cuando empezaron sus estudios.

En el libro la estructura de la magia 1 Bandler y Grinder (1975), exploraron cómo podemos limitarnos el mundo dependiendo de cómo empleemos el lenguaje, y cómo usar el Metamodelo para librarnos de estos límites. La estructura de la magia 2 desarrolla el tema de los sistemas representativos y la terapia familiar. A partir de aquí, la Programación Neurolingüística ha creado unas técnicas de psicoterapia muy poderosas, las tres más importantes: la cura de la fobia, el modelo y la negociación interna. También da una idea de cuándo es preferible emplearlos.

El marco general de todas estas técnicas es usarlas con inteligencia, teniendo en cuenta las relaciones externas de la persona y el equilibrio interno. La intención de la PNL es siempre dar más opciones, nunca limitarlas.

Hay dos aspectos esenciales para cualquier psicoterapeuta, o para cualquiera que esté intentando ayudar a alguien a realizar cambios en su vida. El primero es la relación; construir y mantenerla sintonía para establecer una atmósfera de credibilidad. El segundo es la congruencia: usted debe ser completamente congruente con lo que hace para ayudar a esa persona; cualquier incongruencia por

su parte transmitirá un mensaje contradictorio y reducirá la efectividad del proceso de cambio. Esto significa que deberá actuar de manera congruente, como si creyera que las técnicas van a funcionar por Bandler y Grinder (1975).

3.6 LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA Y EL ÉXITO

Los modelos del éxito real son las personas que tienen recursos para aprender, capaces de trascender sus propios pensamientos y observar la totalidad del cuadro dispuestas a descartar modos pasados de pensar en favor de otros más adecuados más adecuados que les consiguen lo que desean. Utilizan los retos; utilizan fracasos; utilizan las circunstancias y en apariencia negativas para conseguir el dominio la creatividad y el éxito.

De esta manera en el ser humano siempre encontramos un impulso, entusiasmo o pasión este parece estar unido a una claridad de objetivo o visión. Algún sueño o meta entusiasma a una persona. En ello encontramos fuertes creencias; sobre uno mismo, de lo que es capaz de lograr.

Por lo tanto, las personas con éxito, aparte de saber dónde quieren estar por lo general parecen seguir algún plan o estrategia. Dan la impresión de estar organizadas en sus pensamientos y el modo en que conducen esos recursos internos y externos.

Esto indica que no hace falta una ciencia especial para identificar estas características en gente con éxito. Lo que la PNL ofrece es la capacidad para comprender como esos rasgos, y otros, funcionan en individuos específicos. Luego nos muestra cómo copiar esas exitosas estrategias de pensamiento y comportamiento, sin tener que pasar por los años de pruebas y errores. Una vez

que se conoce el proceso, antes que el contenido, del comportamiento exitoso, esa excelencia queda al alcance de cualquiera.

Cuatro pasos para el éxito.

Podríamos destacar cuatro pasos esenciales para conseguir lo que desea por Alder H (2012). Conforman la base de todo éxito humano, y los cimientos de la PNL. Si usted está comprometido en alcanzar sus deseos, estos pasos resultan suficientes, incluso sin apoyo o explicación ulteriores, para llevar a cabo cambios significativos a mejorar en su vida.

1. Conozca lo que desea.

En cuanto a la Programación Neurolingüística habla sobre conocer su efecto, medir su alcance y saber hasta dónde es capaz de llegar para alcanzar lo que realmente quiere (estudio, profesión, familia) Cualquier persona de éxito sabe lo que realmente quiere y esto lo diferencia de la gente que lo rodea. Si usted no es específicamente ambicioso u orientado hacia los objetivos, quizás no le resulte natural afirmar sus metas de una manera específica.

Pero puede empezar en alguna parte. Todos tenemos deseos y sueños incluyendo los que en última instancia benefician a la familia y a los amigos o al resto de la comunidad. Quizás haya hábitos que desee cambiar o habilidades y capacidades que admira en otros que le gustaría tener. Todo esto puede expresarse en lo que la Programación Neurolingüística llama efectos, capacitándolos para convertirse en una persona que consiga sus metas. Y este es tan buen momento como cualquier otro para comenzar. Pero para ello debe orientarse hacia su meta, identificar su objetivo y apuntar sus deseos y esfuerzos hacia ella.

2. Entre en acción.

Esto indica hacer lo necesario para originar la lógica consecución de su meta, sin desviarse, aunque esto le parezca muy obvio, pero la característica principal de la

gente que lo consigue es aquella que en realidad trabaja consistentemente en aquella meta que se trazó mientras los demás solo hablan y sueñan en alcanzarla.

3. Aprenda a reconocer los resultados de lo que hace.

Por lo tanto, debe ser capaz de observar con precisión las cosas que acontecen como resultado de su comportamiento...si sus actos lo acercan a alcanzar el efecto deseado, también necesita reconocer las señales o retroalimentación negativa, que aparecen cuando se ha desviado de su curso. Y debe regresar a visualizar o retomar el sentido original de la meta propuesta.

4. Este preparado para cambiar su comportamiento hasta que consiga el efecto que persigue.

En este sentido siempre ha de estar preparado para hacer otra cosa. Si al principio no tiene éxito, ¡intente algo distinto! A veces esto requiere de un pensamiento muy creativo por su parte y no todos a su alrededor lo podrán entender, pero hay que entender que solo usted conoce sus metas y quienes no están enfocados en sus mismos logros no sabrán que tan lejos pueden llegar sus ideas.

Por esta razón necesita generar muchas ideas y diferentes enfoques para su nuevo comportamiento y diferentes cambios, aunque algunas veces sienta que está perdiendo, por sentirse cerca de algún logro y verse obligado a hacer algunos cambios, generalmente está ganando y aproximándose a su verdadero objetivo.

En conclusión, estas técnicas como muchas otras se ofrecen por la Programación Neurolingüística para el logro del éxito y pudieran resultar muy exigentes, por lo menos al principio, pero siempre hay que pagar un precio para conseguir algo que realmente merezca la pena.

CAPÍTULO CUARTO

METODOLOGÍA DE

LA INVESTIGACIÓN

CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

TEMA: Propuesta: Implementación, curso taller para la modificación de pensamientos negativos a través de la programación neurolingüística (PNL) para el logro del éxito.

Área: Psicología clínica y educativa

4.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Durante este periodo se ha visto una creciente en el desarrollo personal como individuo, pero desafortunadamente los agentes de la salud (psicólogos, nutriólogos, educadores físicos), profesores, padres de familia no han podido brindar las herramientas necesarias o han sido proporcionadas de forma errónea programando así al adolescente.

Por lo tanto, el problema de pensamientos negativos en el individuo, guardan relación al factor de éxito debido a diversos componentes como lo es el miedo, resistencias culturales, sociales, que muchas personas siguen teniendo para hablar del tema del éxito o minimizando la importancia que este tiene para potencializar el desarrollo integral del ser humano.

Está propuesta de implementación, curso taller enfocado en el adolescente, época de la vida que se inicia la pubertad se extiende hasta los 18 años de edad; En esta etapa donde la madurez biológica se completa antes que la psicológica y por lo tanto el joven toma decisiones que son irrevocables, suelen cometer errores que son irreversibles al igual que decidir la clase de persona que quiere ser y le permita encontrar en la sociedad un lugar, una ocupación que habrá de darle seguridad, independencia económica y prestigio, citado por Hernández M. del Socorro (2009).

Es importante destacar, desde la perspectiva de Camacho Servín (2019), que hoy en día en México cuenta con una carencia de personal profesional de recursos para la atención y el desarrollo integral del niño como el adolescente, pero a través de la Programación Neurolingüística la cual es una ciencia de fácil utilidad nos permite la modificación del subconsciente que trae en forma de pensamientos negativos que le impide avanzar, en la búsqueda del logro del éxito o cualquier otra situación que el individuo presente.

Por lo tanto, debería ser la etapa más importante para los padres de familia sociedad, agentes de la salud y gobiernos, ya que el adolescente necesita ser guiado y brindarle las herramientas, instrumentos, materiales, talleres, etc., Con personal que atienda a este sector con la sensibilidad para acercarse a ellos de manera adecuada. debido a que en la práctica de la implementación es frecuente que resista las sugerencias como si fueran intromisiones a su intimidad.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿De qué manera se pueden aplicar las técnicas de la Programación Neurolingüística en el curso taller para la modificación de pensamientos negativos para lograr el éxito?

4.2 JUSTIFICACIÓN

Dentro de esta investigación, se pretende dar a conocer la importancia de la modificación de los pensamientos negativos para el logro del éxito, en el adolescente, así como para cualquier persona que este en busca del desarrollo integral del ser humano a través de la Programación Neurolingüística.

Como bien sabemos el éxito, es algo que todos quisiéramos alcanzar en nuestras vidas, sin embargo, es un término ambiguo, difuso y poco estudiado del que muy pocas veces hablamos con los demás como con nosotros mismos.

Con respecto a los pensamientos y la Programación Neurolingüística, son temas de los que no se las da la importancia que merecen y esta investigación pretende mostrar la relevancia que tienen los pensamientos negativos en nuestro día a día, como los beneficios que pueden aportar la Programación Neurolingüística en el adolescente como a la persona que pretende para con él y su desarrollo integral.

La información del éxito, los pensamientos negativos y la Programación Neurolingüística esta intrínsecamente relaciona con la mentalidad del ser humano y de este depende ponerla a su favor o en contra.

Los recursos necesarios para llevar a cabo los objetivos o metas señaladas, están basados en la implementación de un curso taller usando como método de aplicación la Programación Neurolingüística.

4.3 OBJETIVOS

4.3.1 OBJETIVO GENERAL:

Diseñar y presentar en el curso taller, como el adolescente puede pueden aplicar las técnicas de la programación neurolingüística, para la modificación de pensamientos negativos para lograr el éxito.

4.3.2 OBJETIVO ESPECÍFICO:

- Diagnosticar los problemas referentes al éxito
- Identificar las características de los pensamientos negativos en los adolescentes
- Desarrollar las técnicas de la programación neurolingüística para el logro del éxito
- Estudiar los beneficios que puede aportar el empleo de las técnicas de la programación neurolingüística en los adolescentes
- Incentivar al seguimiento del desarrollo integral

4.4 VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE V.I.: Éxito

VARIABLE DEPENDIENTE V.D.: Pensamientos negativos

VARIABLE ALTERNATIVA: Adolescentes de 11-17 años de edad

Podríamos destacar según, Papalia (2014), la etapa de la adolescencia comprende de los 11 hasta los 17 en la cual su aprendizaje fluye de forma rápida.

Por lo tanto, es donde se realiza la transición entre el infante o niño de edad escolar y el adulto. Esta transición del cuerpo y mente, proviene no solo de sí mismo, sino que se conjuga con su entorno, el cual es trascendental para los grandes cambios.

4.5 TIPO DE ESTUDIO

CUALITATIVO

El enfoque que se asume en esta investigación es el cualitativo, ya que está enfocado principalmente en el ser humano, las intenciones que este posee y la estructura de motivación que tiene cada individuo, tomando como objeto central y principal de análisis sus experiencias sociales y personales, sus conocimientos, percepciones, sentimientos y emociones, así como todo lo que cada ser humano quiere obtener, como sus deseos inmediatos, proyectos y metas; Debido a esto el ser humano orienta sus comportamientos o conductas, sentimientos, conocimientos y valores para lograr todo lo deseado y de esta forma llegar a su meta o cumplir su fin deseado.

Por estas razones es así como el método cualitativo utiliza la recolección y análisis de los datos para las preguntas de investigación y permite el estudio de las percepciones, emociones y sentimientos que comparten los individuos de una realidad social y de un grupo social estudiado, Bonilla, (1997).

4.6 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

NO EXPERIMENTAL

Desde la perspectiva de Hernández Sampieri, (2014), el diseño constituirá el plan o la estrategia concebida para obtener la información que se desea con el de obtener las respuestas a las interrogantes o comprobar la hipótesis de la investigación.

4.7 HIPÓTESIS

Según Hernández Sampieri (2014), las hipótesis de investigación indican lo que está tratando de buscar o probar, se define como: Explicaciones tentativas de los fenómenos investigados formulados de manera de preposiciones de la posible relación entre dos o más variables.

HI: La implementación de un curso-taller ayuda a modificar los pensamientos negativos para el logro del éxito del adolescente de 11-17 años de edad.

HO: La implementación de un curso-taller no ayuda a modificar los pensamientos negativos para el logro del éxito del adolescente de 11-17 años de edad.

HA: La modificación de pensamientos negativos a través de la Programación Neurolingüística, garantiza que los adolescentes de 11-17 años de edad logren el éxito.

4.8 INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Para Bolaños (1986), son los procedimientos y criterios que se utilizan para saber sobre el logro de los objetivos propuestos. Estas definiciones nos dicen lo importante que es realizar una evaluación. Para llevar a cabo la evaluación del tema y explicar cuál es el significado de éxito y partir a través de la Programación Neurolingüística para la modificación de los pensamientos negativos.

Los instrumentos de recolección de información establecidos fueron escogidos teniendo en cuenta el enfoque cualitativo que sigue esta investigación para lograr sus objetivos, estos son:

4.8.1 LA ENCUESTA

La cual es un método de estudio observacional por el cual se puede recoger información o muestras representativas relacionadas; con el objeto de estudio de una investigación.

Para Trespalacios, Vázquez y Bello (2005), “las encuestas son instrumentos de investigación descriptiva que precisan identificar a priori las preguntas a realizar, las personas seleccionadas en una muestra representativa de la población, especificar las respuestas y determinar el método empleado para recoger la información que se vaya obteniendo”.

Estos datos se recolectan por medio de una serie de preguntas que generalmente son presentadas en forma de entrevista o en cuestionarios y que no necesitan de un estricto proceso para ser aplicadas.

Después de que estas preguntas son aplicadas, la información obtenida será analizada para obtener los resultados necesarios o sobre el problema u objeto de estudio que se está investigando.

En esta investigación tomaremos la encuesta como uno de los métodos de recolección de información, ya que brinda una facilidad en el análisis de datos y nos permite conocer fácilmente lo que los participantes de esta investigación piensan, creen, conocen y sienten respecto al tema a investigar.

4.8.2 LA OBSERVACIÓN

Es un procedimiento de recolección de datos que hace parte de la investigación cualitativa, Es el método más adecuado para analizar un problema, ya que por medio del proceso deliberado y sistemático que lo constituye orientado por preguntas, problemas y propósitos se puede encontrar respuestas y analizar muchos de los interrogantes que se presentan en determinado hecho o fenómeno de investigación, tal y como estos se presentan dentro de su espacio o contexto.

La observación es un método de recolección de información y uno de los elementos fundamentales de la investigación, basándose en un trabajo contemplativo por medio de la observación, donde todo investigador se apoya para recolectar los datos necesarios para su proyecto, su principal objetivo es observar su objeto de investigación y posteriormente registrar la información recogida para darle una interpretación y análisis.

La observación para el estudio de determinado de un problema, no requiere de una participación o colaboración activa de los sujetos de estudio, permitiendo que el investigador pueda recoger la información necesaria relacionada con cierto fenómeno o problema, que es el encargado de darle sentido a la observación y que determinara, por qué, cómo, cuándo y dónde se realiza la observación, también permite determinar quién será el observado y cuándo es prudente registrar los datos obtenidos en la observación y de qué forma serán estos utilizados dentro de la investigación u objeto de estudio.

Según Gregorio Rodríguez, Javier Gil y Eduardo García (1999), “la observación es un procedimiento de recogida de datos que proporciona una representación de la realidad, de los fenómenos de estudio. Como tal procedimiento tiene un carácter selectivo, este guiado por lo que percibimos de acuerdo con cierta cuestión que nos

preocupa; antes de iniciar una observación intentemos dejar patente la finalidad que con él perseguimos”.

4.8.3 EL DIARIO DE CAMPO

Es un instrumento de recolección de información utilizado por investigadores para registrar aquellos hechos que son fáciles y aptos para su interpretación. El diario de campo es una herramienta que permite sistematizar las experiencias observadas y vividas en cierto espacio para luego analizar los resultados.

En esta investigación el diario de campo se usó como registro de las actividades y los momentos de desarrollo del curso-taller, y también para llevar un recuento “abierto y libre” de las visitas a las instituciones y el trabajo realizado con los adolescentes con el fin de tener una información detallada de las percepciones, los procesos y los eventos críticos que van surgiendo en el trabajo de campo.

Por esta razón, tuvimos en cuenta el formato de proformas - una rejilla con encabezados orientados a separar las observaciones objetivas de las subjetivas (Burns, 1999:97). Fundamentalmente, este formato, enriquecer la información que se registra y facilitar elaboración y consulta. Igualmente, este formato exige concretizar y priorizar qué y cómo describir las experiencias y los procesos.

Por lo tanto, esta herramienta, puede potenciar la rigurosidad de las observaciones y el carácter metódico de los registros. A largo plazo, esta forma de recopilar la información permitirá sistematizar los datos, focalizar los análisis y emitir interpretaciones coherentes y eficaces.

4.9 DELIMITACIÓN DEL TEMA

Nombre de la institución: Instituto Galo Tenancingo

Ubicación: Municipio de Tenancingo Estado de México

Ciclo escolar: 2019-2020.

4.10 ELEMENTOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

Elementos de Inclusión

Los adolescentes de edades de 11 a 17 que se viven en el municipio Tenancingo y que sean alumnos inscritos al Instituto Galo Tenancingo.

Elementos de exclusión

Con respecto al tema de investigación ninguna adolescente o persona es motivo de exclusión.

CAPÍTULO QUINTO

CURSO-TALLER DE

PNL PARA LA

MODIFICACIÓN DE

PENSAMIENTOS

NEGATIVOS PARA EL

LOGRO DEL ÉXITO

CAPÍTULO V. CURSO-TALLER DE PNL PARA LA MODIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS PARA EL LOGRO DEL ÉXITO

Ahora que tenemos de sobre entendido la importancia en nuestras vidas del éxito y los pensamientos negativos para nosotros, como para los demás, se pretende mediante un taller la modificación de los antes mencionados a través de la Programación neurolingüística para el logro del éxito y poder llegar a una vida plena.

Con respecto, al taller esta modalidad fomenta la participación activa y responsable, favorece el trabajo colaborativo y los aprendizajes de los adolescentes. Es aprender en acción en base a actividades lúdicas.

Por otra parte, Aylwin Y Gussi Bustos (2017), nos refieren el concepto de taller el cual es una nueva forma pedagógica que pretende lograr la integración de teoría y práctica

En un curso-taller es el estudiante quien asume el rol protagónico generando el mismo el conocimiento para posteriormente aplicarlo resolviendo múltiples problemas (Aprender haciendo) con el apoyo de sus compañeros y el profesor para así poder generar el conocimiento. El estudiando aplica los conocimientos aprendidos en la capsula de conocimiento desarrollando habilidades de orden superior como lo son:

Aplicación	Análisis	Síntesis
Evaluación	Metacognición	Autorregulación

Los talleres son un formato muy común en la actualidad ya que son útiles para poder desarrollar las habilidades del siglo XXI como lo son: la innovación la creatividad la colaboración y el pensamiento crítico.

5.1 COMO LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA PERMITE MODIFICAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS

La Programación Neurolingüística tiene gran cantidad de herramientas para la ayuda de las personas estas funcionan al conocer y aplicar las estrategias que la Programación Neurolingüística ofrece. Trabajando de manera consciente e inconsciente por medio de la Programación Neurolingüística en el cual el facilitador enseñe literalmente al alumno, persona, paciente; como modificar sus creencias para el logro del éxito utilizando y siguiendo las estrategias que se presentan.

La Programación Neurolingüística permite conocer como está estructurada mi mente (pensamientos) puedo modificar cambios en la realidad (entorno) de esta forma a través de lo que pensamos podemos transformar nuestras vidas para el logro del éxito que pretendemos.

Entre esta amplia variedad de herramientas que nos proporciona la Programación Neurolingüística se propone el aprender a relajarse en forma continua, esto nos permite estar más alerta, más oxigenados, menos desgastados, reparar nuestro sistema nervioso, sobrellevar largas jornadas de trabajo sin acabar en un estrés desgastante, mantener un mejor sentido del humor y renovar la energía, entre otros beneficios. Cuando nos relajamos y hacemos una pausa, respiramos de manera diferente y más profunda, lo que nos ayuda a oxigenar nuestro cerebro y pensar con claridad que es lo que se pretende para comenzar a modificar los pensamientos negativos.

En estas herramientas necesita de tomarse una pausa en el momento en el que los pensamientos negativos nos bombardeen y así reponerte y cargarte de energía. Recuerda que tu cuerpo es el reflejo de tus pensamientos y emociones. Si tienes mucho estrés y tensión, tu cuerpo lo reflejará tarde o temprano.

5.2 COMO LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA PERMITE LOGRAR EL ÉXITO

Para utilizar las técnicas y herramientas ideadas por la PNL no necesitamos grandes y tediosas sesiones de aprendizaje ni contratar a costosos expertos. Simplemente bastara con que nos adentremos en la manera en que organizamos nuestro propio comportamiento cotidiano, nuestro código particular de comunicación, lo ordenemos adecuadamente para lograr los resultados que deseamos en cualquier ámbito: personal, profesional y social; en este caso se pretende el logro del éxito en el adolescente.

Lograr objetivos a lo largo de nuestra vida representa en muchas ocasiones algo difícil de conseguir porque requiere un esfuerzo adicional de nuestra parte. Sin embargo, hay quienes lo logran muy bien y nada los detiene. Podría pensarse que esas personas están dotadas de alguna cualidad que los motiva y los lleva a obtener lo que quieren, mientras que uno no es capaz de hacer lo mismo. Sin embargo, lo único que la mente necesita es dirección e instrucciones claras para moverse y lograr el éxito.

Los fundadores de la PNL estudiaron con detalle los patrones mentales que usamos cuando alcanzamos un objetivo y las diferencias cuando no lo logramos, y descubrieron que el diálogo interno (pensamientos) que generamos es distinto, lo mismo que las imágenes, sensaciones y matices sobre nuestro proceso hacia la meta.

Ahora veremos las consecuencias graves que este tipo de diálogo, tiene en nuestros patrones mentales sea interno o externo, opuesto al logro del objetivo. Es la forma más fácil de boicotearnos sin darnos cuenta de que lo hacemos.

Cuando pensamos en algún objetivo es trazar la dirección bien clara porque nuestra mente ejecuta lo que le pedimos, siempre y cuando lo hagamos. Los resultados son sorprendentes si el proceso se lleva a cabo paso a paso, pues así se entrena la mente para que descarte el lenguaje nocivo que nos detiene y obstaculiza para triunfar en lo que queremos.

5.3 IMPORTANCIA DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA EN LOS PENSAMIENTOS

Creencias no están basadas en la realidad ni en la verdad, sino en el modo en que utilizas tu fisiología y tu pensamiento, y se componen de los sentimientos e imágenes que generas y de las cosas que te dices a ti mismo continuamente.

5.4 COMO ELIMINAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS CON PNL

Cuando tratamos de suprimir un pensamiento este se hace más intenso, a fines de los 80° y principios de los 90° “el síndrome del oso blanco” realizado por Daniel Wegner, experimento en pensar lo que quisieran siempre y cuando no fuera en osos polares, el resultado.

¿Cómo pensar en lo que no quiero pensar? Lo que no hacer es suprimir los pensamientos que no deseas

CURSO-TALLER

NOMBRE: Pensamientos hacia el éxito a través de la PNL

PROPÓSITO:

Se pretende que los adolescentes se beneficien del curso-taller al conocer la importancia del éxito, los pensamientos y por medio de la modificación de pensamientos negativos a través de la programación neurolingüística, el logro del éxito, así como ser una ayuda constante en su vida diaria.

OBJETIVO:

El objetivo, es que los participantes logran ser conscientes del éxito para uno mismo, ya que gran parte depende para este el manejo de sus pensamientos negativos así el adolescente podrá desarrollar las técnicas, herramientas, practicas, y actitudes de la programación neurolingüística, que le permitan desempeñarse y seguir incentivando al adolescente, a buscar el desarrollo integral y el establecimiento de objetivos eficaces para modificar y obtener el máximo de potencial humano, por añadidura el logro del éxito.

BENEFICIOS DEL CURSO-TALLER:

Los beneficios brindados por el curso-taller son para poder lograr el éxito

- Mejora del desempeño y la productividad.
- Desarrollo del talento de la gente.
- Mejora del aprendizaje.
- Mejora de las relaciones.
- Mejora de la calidad de vida en el trabajo.
- Fomenta el aprendizaje y la creatividad para aportar nuevas ideas.
- Mejor uso de habilidades y recursos.

- Respuestas más rápidas y efectivas a situaciones de emergencia.
- Mayor flexibilidad y adaptabilidad al cambio

COMPETENCIA:

Modificación de pensamientos negativos para el logro del éxito.

DIRIGIDO A:

El curso-taller va dirigido a los adolescentes 11 a 17 años de edad, pero cualquier persona (niños, jóvenes, adultos), podrá ser participe del curso-taller.

PARTICIPANTES:

Individual o grupos de hasta 15 personas.

Las sesiones están diseñadas para un máximo de 15 participantes, pero el curso puede utilizarse con menos o más participantes, con los ajustes apropiados en los requisitos materiales y de espacio.

FORMATO:

Presencial o en línea.

Sin embargo, presencialmente es preferible que los participantes tengan mesas de trabajo para llevar a cabo sus discusiones en grupos pequeños y otras actividades, aunque las sesiones se pueden adaptar para situaciones en la que esto no sea posible. En general, debe haber un amplio espacio para organizar grupos pequeños y equipos alrededor del aula, según sea necesario.

MATERIALES:

Se deben tener acceso a materiales de escritorio básicos (papel, bolígrafos, lápices, marcadores o lápices de colores, cinta adhesiva, tijeras, pegamento. Se hacen sugerencias dentro de las sesiones para materiales alternativos de bajo costo o sin costo, o para la reducción de las cantidades de papel utilizadas para los recursos educativos.

DURACIÓN:

Hay aproximadamente 15 horas en el curso-taller. Las sesiones se dividen en las siguientes unidades: Capítulos

- | | |
|--|--------------------------------|
| 1: ¿Qué es el éxito? | (3 horas, 25 minutos) Capítulo |
| 2: ¿Qué son los pensamientos negativos? | (3 horas, 25 minutos) Capítulo |
| 3: ¿Qué es la programación neurolingüística? | (3 horas, 25 minutos) Capítulo |
| 4: Taller de Programación neurolingüística modificación de pensamientos negativos para el logro del éxito. | (5 horas, 25 minutos) Capítulo |

Dependiendo de la audiencia, los facilitadores o individualmente pueden optar por moderar el ritmo al permitir tiempo adicional para algunas sesiones.

RESULTADOS:

- Identificación de pensamientos negativos y limitantes para el logro del éxito
- Conceptos de Éxito, PNL técnicas, beneficios y herramientas.
- Generación de Decisiones Específicas (metas, objetivos) y acciones concretas para construir un futuro de efectividad y resultados.
- Obtener adolescentes con un propósito en la vida que puedan guiar a las demás personas a lograr un desarrollo integral.

SUGERENCIAS

Si estas en busca del desarrollo integral del ser humano seguramente te habrás dado cuenta de la importancia del éxito, sus implicaciones que este tiene para con el individuo, para lograr el cumplimiento de sus metas y objetivos, como lo tiene la sociedad, que es esta visión y programación de pensamientos negativos hacia el éxito de forma errada.

La importancia de retomar este trabajo para darle una continuidad y concretar con curso-taller enfocado en los adolescentes de 11 17 años de edad. De tal forma se pretenda realizar la investigación para ser una apertura para la comunidad estudiantil para el desarrollo en México del tema y sus implicaciones como pruebas psicométricas que nos aporten para el logro del éxito en los adolescentes como a la sociedad.

De igual forma debe ser prioridad en México, que inviertan los gobiernos, el sector público y privado, la educación, la sociedad, los padres de familia en el adolescente, así como en el desarrollo integral del ser humano, poniendo en práctica estas herramientas y técnicas que nos brinda hoy en día la programación neurolingüística como la psicología.

Por último, me interesa expresar que encuentro un amplio potencial de crecimiento en la ciencia del comportamiento humano en el que se necesitan el asesoramiento de un profesional para el establecimiento de objetivos y metas y orientación de la vida misma.

La capacitación es otorgar autonomía a las personas y estimular su desarrollo como facilitadores del cambio.

GLOSARIO

C

Consciente: Alguien que esta en pleno uso de sus facultades mentales.

Creación: Dar existencia a algo absolutamente nuevo y diferente. Creatividad capacidad para generar algo nuevo, y se adjetiva según el área en que se aplica.

D

Diario: Primer lugar donde se registran, en orden, los hechos y cifras asociados con operaciones.

E

Estructura De Pensamiento: Son los patrones cognitivos son el andamiaje mental sobre el que se conceptualiza la experiencia o la realidad.

Éxito: Se refiere al resultado final y satisfactorio de una tarea.

Emprendedor: Persona con autoconfianza y características que le permiten ver oportunidades y generar conceptos de negocio a partir de la creación, la innovación o el mejor empleo de recursos

I

Inconsciente: Que ha perdido el conocimiento y generalmente también la capacidad de percibir y darse cuenta de lo que le rodea.

M

Modificación: Cambiar una cosa variando su disposición o alguna característica sin alterar sus cualidades o características esenciales.

Metamodelo: Es hacer consciente las limitaciones de nuestro mapa mental. Mediante el metamodelo una persona expande, explora y/o revisa su mapa mental,

detectando incongruencia, limitaciones o defectos, para que de esta forma puede tener un comportamiento más efectivo, congruente y saludable.

Milenial o Millennials: Generación Z, también conocida con otros nombres, como generación posmilénica.

Modelado: Es el estudio de cómo la gente consigue resultados exitosos en sus vidas, y cómo copiarlos para que cualquier persona pueda obtener resultados similares.

N

Neocórtex: Las áreas más evolucionadas de la corteza cerebral.

Neurosis: Se usa para designar trastornos mentales que distorsionan el pensamiento racional y el funcionamiento social, familiar y laboral adecuado de las personas.

O

Objetivos: Deseos que se convierten en metas y compromisos específicos, claros y ubicados en el tiempo.

Oportunidades: Todos los aspectos favorables para una empresa. Organización Forma en que se dispone y asigna el trabajo entre el personal de la empresa para alcanzar eficientemente los objetivos propuestos.

.

P

Pensamiento: Capacidad que tienen las personas de formar ideas y representaciones de la realidad en su mente, relacionando unas con otras.

Programación Neurolingüística:(Conocida con las siglas **PNL**) se hace referencia a un modelo de conducta humana y de comunicación, que utiliza como referencia

los rasgos de las personas que han alcanzado éxito en una determinada faceta profesional.

V

Visualización: Generar, a propósito, imágenes mentales visuales, con los ojos abiertos o cerrados, simulando o recreando la percepción visual, con el fin de mantener, inspeccionar y transformar esas imágenes modificando, en consecuencia, sus emociones o sentimientos asociados, con la intención de experimentar un posterior beneficio fisiológico, psicológico, o efecto social.

Visión: Declaración que ve el futuro de una organización o personas que sirve al emprendedor para establecer el rumbo de la misma.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aplee Francy (02 de enero del 2017). *Siete leyes mentales* [Archivo de Video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=MpNxKrhOzk8>
2. Arboleda J. (2013) *Hacia un nuevo concepto de pensamiento y comprensión*. [Fecha de consulta 27 de agosto del 2019]. Recuperado de: [file:///C:/Users/Jova/Downloads/Dialnet-HaciaUnNuevoConceptoDePensamientoYComprension-4752610%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Jova/Downloads/Dialnet-HaciaUnNuevoConceptoDePensamientoYComprension-4752610%20(2).pdf)
3. Bandler, Richard y Grinder. John. (1979). *De sapos a príncipes* Editorial: Cuatro vientos
4. Beryl Heather; Harry Alder. (2000) *PNL en 21 días* Editorial:Edaf.
5. Branden Nathaniel. (1955). *Los Seis Pilares De La Autoestima*
6. Branden Nathaniel. (2011). *Respeto hacia uno mismo*. México: Editorial Paidós.
7. Caicedo Torres, María Adela. *Éxito profesional*. *Códices*, 2007, vol. 3, , pp. 41-47 [fecha de consulta] 02 de agosto del 2019, Disponible en: <http://eprints.rclis.org/20281/1/%C3%89xito%20profesional.pdf>
8. Corominas, J. (1954). *Diccionario crítico etimológico de la lengua castellana*. 4 vols. Madrid, Gredos.
9. Covarrubias, S. (1611 facs.1995). *Tesoro de la lengua castellana o española*. Madrid, Ed Castalia.
10. Daniel G. (2011). *Cambia tu cerebro, cambia tu vida* México: Editorial Sirio.
11. *Diccionario de la lengua española*. Fuente electrónica [en línea]. Madrid, Real Academia Española. <http://corpus.rae.es/creanet.html>
12. *Diccionario de la Real Academia*. Ediciones de 1739 hasta 1992.
13. Dispenza J. (2019). *Deja de ser tu 7ª* Reimpresión México: Editorial Urano.
14. Dispenza J. (2019). *Sobrenatural 1ª* Reimpresión México: Editorial Urano.
15. *Éxito Definición MX*. (2017). *Editorial definición MX* [fecha de consulta 18 de agosto] Recuperado de <https://definicion.mx/exito/>.
16. Ferrari Leonardo. (s.f.). *El poder de tu mente*. [Fecha de consulta 22 de septiembre del 2019]. Recuperado de: https://www.academia.edu/32058414/El_poder_de_tu_mente-Leonardo_Ferrari

17. Francia Robles. (2019). *¿Cuáles son los 8 Elementos del Pensamiento?* Lifeder. [fecha de Consulta 30 de septiembre de 2019]. Recuperado de: <https://www.lifeder.com/elementos-del-pensamiento/>
18. García M.^a del Carmen. (2016). *Emociones positivas, pensamiento positivo y satisfacción con la vida*. [fecha de Consulta 01 de octubre de 2019]. Recuperado de: <file:///C:/Users/Jova/Downloads/290-902-1-PB.pdf>
19. González J. (2006). *Fomenta habilidades del pensamiento en tus alumnos*. Principia. [fecha de Consulta 29 de Septiembre de 2019]. Recuperado de: <http://blog.principia.com/2014/09/habilidades-del-pensamiento-alumnos.html>
20. Harv Eker T. (2005). *Los secretos de la mente millonaria*. España: Editorial Sirio
21. Jara, Victoria (2012). *Desarrollo del pensamiento y teorías cognitivas para enseñar a pensar y producir conocimientos*. Sophia, Colección de Filosofía de la Educación, (12), [fecha de Consulta 24 de septiembre de 2019]. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4418/441846101004>
22. KLINGLER C. & VADILLO G. (1997) *Psicología cognitiva. Estrategias en la práctica docente*. México: McGraw-Hill.
23. L. Ruiz Mitjana (2019). *Los 12 tipos de pensamiento (y sus características)*. Medsaud. [fecha de Consulta 30 de septiembre de 2019]. Recuperado de: <https://medsalud.com/psicologia/tipos-de-pensamiento>
24. Lev S. Vygotsky (2013). *Pensamiento y Lenguaje* 15^a Reimpresión México: Editorial Quinto Sol.
25. Lipton B. (2017) *la biología de las creencias* 4^a Reimpresión Editorial Palmyra.
26. Mercedes, & Puga Peña, Luis Alberto (2016). *El pensamiento lógico-abstracto como sustento para potenciar los procesos cognitivos en la educación*. Sophia, Colección de Filosofía de la Educación, (21), [fecha de Consulta 24 de septiembre de 2019]. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4418/441849209001>

27. Nicolás Landriscini. (2006). *La terapia racional emotiva de Albert Ellis*. Norte de salud mental. N° (25). [126-129]. Recuperado de:
<https://studylib.es/doc/6623818/la-terapia-racional-emotiva-de-albert-ellis>
28. Nutrición Herbalife (29 de noviembre del 2016). *Trabaja más duro en ti, que en tu trabajo* [Archivo de Video]. Recuperado de:
<https://www.youtube.com/watch?v=I9TBgdFroww>
29. O'Connor J., Seymour J. (1992) *Introducción a la PNL*. Barcelona: Urano
30. Odette C. (Productor) Christopher Nolan y Emma Thomas (Director). Nolan C. (2010). *El Origen* [Película]. Estados Unidos.
31. Pépin C. (2018). *Todo éxito es un fracaso rectificado* [fecha de consulta 27 de agosto del 2019]. Recuperado de:
https://elpais.com/cultura/2018/01/03/actualidad/1514978576_244946.html
32. Perret Ricardo Erhard. (2016). *El gen exitoso. México*.
33. Piaget. (2007). *Psicología del niño* 17ª Reimpresión España: Editorial Morata.
34. Piqueras, C. (2017). *La energía de las personas*. [Fecha de consulta el 15 de agosto del 2019] Recuperado <https://www.cesarpiqueras.com/la-energia-de-las-personas/>.
35. Platón. (1980). Diálogos. México: Porrúa. (Trabajo original s/f).
36. Raluy Alonso, Ángel. *El concepto estadounidense de "Éxito" frente a su homónimo español: dos visiones sociológica, semántica y etimológicamente diferentes*. (2012). PP. 269-288 [fecha de consulta] 06 de agosto del 2019, Disponible en:
https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/28730/1/ELUA_26_09.pdf
37. Ribes, Ryle, Tomasini, Wittgenstein. (2009). El pensamiento: ¿un asunto de la psicología? *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, vol. 1, núm. 2, pp. 89-97 Asociación Mexicana de Comportamiento y Salud [Fecha de consulta 14 de septiembre del 2019]. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/2822/282221726009.pdf>
38. Richard Bandler & John Grinder (1975) *La estructura de la magia I* Editorial: Cuatro vientos.
39. Robbins, Anthony. (2012). *Poder sin Límites*.: Grijalbo.

40. Stamanteas B. (2007). *Fracasos exitosos* 1ª Edición Buenos Aires: Editorial Vergara.
41. Tesouro Cid, Montse. (2006). *Enseñar a aprender a pensar en los centros educativos, incluso en las actividades de evaluación*. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado [en línea] [fecha de Consulta 28 de Septiembre de 2019]. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=217017165005>
42. Torres, E. (2001). Programación Neurolingüística: eje transversal de comunicación en el individuo para la gestión de ventas. Zulia, Venezuela: Universidad
43. Whitney, W.D. (1889-1891 facs.1914). *The Century Dictionary*. New York, The Century Co.
44. Winston Churchill. (2014). *El libro del fracas* 1ª Edición México: Editorial offset rebosan.
45. Wooden R. (1995). *La pirámide del éxito* [fecha de consulta 25 de agosto del 2019].
Recuperado:<http://www.elmayorportaldegerencia.com/Documentos/Coaching/%5BPD%5D%20Documentos%20-%20La%20Piramide%20del%20Exito.pdf>
46. Yudis Lonzo (21 de marzo del 2019). *La clave del Éxito* [Archivo de Video].
Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=8hZi07mKKy4>.