

**01921
12
2 EJ**

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE
MEXICO**

FACULTAD DE PSICOLOGIA

**TECNICAS DE LA PROGRAMACION
NEUROLINGUISTICA PARA DESARROLLAR LA
AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE DE 16 A 18
AÑOS**

**TESIS QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA**

**PRESENTA:
ALVAREZ BUGIO, SARA LILIA**



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.

12
24.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios, la vida y familia que me dio. Su amor, su bendición y por permitirme lograr esta meta tan deseada.
Gracias Dios de amor por todas y cada una de las personas que me ayudaron ha hacer realidad este trabajo, por bendecirme en cada una de ellas. Te las entrego.
Y gracias por hacer de esta profesión mi vocacion.

Agradezco a mis padres: Serafin y Ma. Estela.
Por su amor entrañable, su dedicación, amor y ejemplo durante toda mi vida.
Y por su apoyo incondicional en toda mi trayectona académica, en especial, la licenciatura.

A mis hermanos. Estela, Gerardo, Jorge, Susana, Juan y Laura (t).
A Nallely, Alfonso y Martin, por su ejemplo, amor y apoyo en los momentos mas dificiles de mi vida
y por su motivación para el logro de este trabajo.

A mis queridos sobrinos. Espero sirva de ejemplo.
A mis cuñadas.
A todos mis familiares. Gracias.

SE LO DEDICO

**Al P. Agustín Jaimes, por su constante exhortación
a ser imitadores de Cristo y fieles servidores.**

**A la pastoral juvenil, en especial al ministerio de música Jesed
y a cada uno de sus integrantes.**

A Ana Lilia por su inapreciable amistad.

A Tony y a Jaime, por su apoyo.

A Tavo, por su asesoría.

A Elizabeth, por su tiempo, su apoyo, su amistad y su impresora.

A Isabel Espinosa.

**A Silvia, porque su amor, preocupación, consejos y ejemplo profesional
han sido importantes para el desarrollo de mi profesión y mi vida en general.**

A mi segunda familia, Javier, Javier (hijo), Juan Carlos, y Ángel.

Al Sistema de Transporte Colectivo METRO. Gracias.

A mi directora de tesis Paty Moreno
A quien la considero una hermosa persona y una gran Profesionalista
Y porque sin duda fue una bendición de Dios.
Paty, gracias por tu tiempo, paciencia, dedicación y esfuerzo para el logro de mi meta.

A cada una de mis sinodales,
en especial a la Lic. Piedad Aladro,
por sus comentarios que hicieron posible el mejor resultado de mi trabajo.
A la Lic. Noemi Diaz, por su aportación también para mejorarlo.

RESUMEN	5
OBJETIVO GENERAL	7
ADOLESCENCIA	11
1. INTRODUCCIÓN	11
2. TEORÍAS SOBRE LA ETAPA DEL ADOLESCENTE	13
2.1. Sigmund Freud	13
2.2. Ana Freud	14
2.3. Kurt Lewin	14
2.4. Erick Erikson	15
2.5. Arnold Gesell	17
2.6. Alfred Adler	19
2.7. Harry Stack Sullivan	20
3. DESARROLLO BIOLÓGICO	22
3.1. La maduración sexual en la mujer y en el varón.	23
3.2. La imagen del cuerpo	24
4. DESARROLLO PSICOLÓGICO	25
5. DESARROLLO SOCIAL	30
5.1. Grupos de pares	31
a) Camaradería	31
b) Camarillas	31
c) Barras	32
d) Grupos organizados formalmente	33
e) Pandillas	33
DESARROLLO PERSONAL	35
1. AUTOESTIMA	38
1.1. Antecedentes de la autoestima	38
1.2. Concepto	38
1.3. Desarrollo de la autoestima	40
1.4. Autoestima alta vs autoestima baja	43
1.5. Importancia	44
2. VALORES	47
2.1. ¿Qué son los valores?	47
2.2. Origen	47
2.3. Importancia	48
2.4. Firmeza de los valores	48

3. COMUNICACIÓN	49
3.1 Concepto	49
3.2. Niveles de la comunicación	51
4. ASERTIVIDAD	55
4.1 Concepto	55
4.2. La no asertividad	58
5. TOMA DE DECISIONES	59
5.1 Obstáculos en la toma de decisiones	59
5.2 Importancia	61
6. RESPONSABILIDAD	63
6.1 Concepto	63
6.2 La responsabilidad en el adolescente	63
6.3 Como se inicia el proceso de la responsabilidad	65
6.4 Importancia	65
ANTECEDENTES DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA	67
PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA	70
1. Presuposiciones en la PNL	72
2. Sistemas de representación	74
3. Algunas habilidades en la PNL	78
3.1. Rapport o establecer un contacto positivo: la relación.	79
3.2 Calibrar	80
3.3. Anclaje	80
3.4. Metamodelo	81
a) Las omisiones	81
b) Las generalizaciones	82
c) Las distorsiones	83
3.5. La congruencia y las incongruencias	84
4. MILTON ERICKSON	89
5. VIRGINIA SATIR	93
6. FREDERICH PERLS Y LA TERAPIA GESTALT	95
7. RICHARD BANDLER Y JOHN GRINDER	97
TÉCNICAS DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA PARA DESARROLLAR UNA AUTOESTIMA ADECUADA EN EL ADOLESCENTE DE 16 A 18 AÑOS	99
1. Representaciones constructivas del yo	100
2. Saber expresar lo que se quiere	101
3. Detección de estrategias	101

4. Cura de fobias	102
5. Desatando la Co-dependencia: reconectándose con el sí mismo	103
6. La reunión del equipo interior	105
7. Cambio de hábito o patrón de comportamiento	106
8. El proceso de resolución de la vergüenza	107
9. Desatando la Co-dependencia: reconectándose con el sí mismo	108
10. Cambio de hábito o patrón de comportamiento	110
11. El proceso de resolución de la vergüenza	111
12. Anclaje	112
13. Colapsar anclajes	113
14. Reencuadre en seis pasos	114
PROPUESTA	117
BIBLIOGRAFIA	118

RESUMEN

La problemática que implica las transformaciones de madurez psicológica se debe sin duda a los aspectos de la edad, la experiencia, conciencia individual, el medio ambiente entre otras.

Las personas adultas pueden recurrir, en la mayoría de los casos, a varias opciones que los ayuden a resolver sus problemas: apoyo familiar, cambio de trabajo o residencia, terapia psicológica, por ejemplo. Los niños por su parte, cuentan con el apoyo directo de sus padres, en el mayor número de casos. Sin embargo, entre los 11 y 18 años el ser humano entra a una etapa crítica. Ya no es un niño pero tampoco es un adulto. El número de opciones es mayor, porque implica por un lado las alternativas que encuentra en su niñez y por otro las que le exponen los adultos. Esto aumenta la dificultad de selección y la sensación de indiferencia.

El individuo adolescente atraviesa por un periodo de cambios y ajustes físicos, cognoscitivos, emocionales, sociales e intrapsíquicos, transformaciones a las que tiene que adaptarse y que resultan en ocasiones traumáticas cuando no angustiosas.

En la adolescencia la autoestima se debilita pues uno de los factores importantes, como es la imagen corporal, cambia y se da la confusión de roles. En esta etapa el y la adolescente cuestiona, rechaza, pregunta y necesita que los adultos le ayuden a valorar sus logros con el fin de fortalecer su posición personal y su estima. Siente la necesidad de independencia, de ser reconocido, de buscar su propia identidad. Hay que sentir al adolescente, tener fe en el y/o en ella, ya que esto le permitirá internalizar la confianza en sí mismo(a) y ser un(a) adulto(a) responsable, con una alta autoestima y capaz de luchar por sus convicciones. De ahí la importancia de su concepto y las posibilidades de mostrarle cómo desarrollarla.

En el terreno de la psicolingüística surge en años recientes un nuevo modelo de solución de problemas: La Programación Neurolingüística (PNL). La PNL tiene como objetivo principal el desarrollo de la persona solucionando diversidad de problemas en el menor tiempo posible y con la mayor eficacia. Dicho modelo ha mostrado su utilidad en diferentes áreas del desarrollo humano y la problemática que pudiera generar.

Por tanto, se propone una serie de técnicas de la PNL para desarrollar en el adolescente una autoestima adecuada dirigido a jóvenes entre 16 y 18 años de edad, sustentado en las bases conceptuales de la PNL como opción variable para el sano desarrollo de un adolescente y que pueden posibilitar cambios efectuados de forma permanente en la conceptualización del joven. Es decir, suplantar las carencias que el adolescente tenga acerca de comunicación, objetividad, autoestima, seguridad, aceptación, que no hubiera podido desarrollar en el entorno familiar.

El resultado final podría ser, el de formar adultos responsables, libres, seguros de sí, en definitiva, personas en armonía consigo mismas, lo cual se proyectara en su comunidad, en su nación y en su cultura.

FALTA PAGINA

No. 6

OBJETIVO GENERAL

Proponer las técnicas de La Programación Neurolingüística para el desarrollo de la autoestima en el adolescente de 16 a 18 años, para contribuir a su desarrollo personal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Presentar las características de la etapa de la adolescencia. Su desarrollo biológico, físico y psicológico, así como a los teóricos de esta etapa.
2. Describir los componentes del Desarrollo Personal. Exponiendo que una autoestima alta permite una mejor o adecuada comunicación, toma de decisiones, asertividad, responsabilidad y estima de valores.
3. Describir los antecedentes y propósito de la Programación Neurolingüística.
4. Desarrollar en el adolescente una autoestima adecuada a través de las técnicas de la Programación Neurolingüística.

FALTA PAGINA

No. 8

MONÓLOGO DE UN ADOLESCENTE

"Cierta mañana me levanté, fui al baño a tomar una ducha para arreglarme e irme a la escuela. Ese día me di cuenta que estaba cambiando, que ya no era la misma persona, que mi cara se veía diferente, otras partes de mi cuerpo las encontré extrañas, como las de los adultos, me llamaban más la atención las personas del sexo opuesto, mis ideas también cambiaban: me sentía a la vez adulto y niño, libre y atado, feliz y triste, atractivo y feo, fuerte y débil, sinceramente no sabía lo que me pasaba.

Algo me hizo ver que estaba cambiando fue que tenía mayor número de discusiones con mis padres. Siento que no me comprenden. ¿Será que ellos no piensan en mí o que no pueden aceptar mi cambio? Pienso que los únicos que me comprenden son mis amigos, aunque sé que no es así. Me siento solo y acompañado, no sé si por mis amigos, mis padres o por mí mismo, pero algo me falta, no sé qué es. ¿Qué será? ¿Por qué me siento así? No lo sé. Lo que pasa es que realmente estoy cambiando..."

(Pick de Weiss, S., en Yo adolescente, 1992)

FALTA PAGINA

No. 10

Capítulo uno

ADOLESCENCIA

1. INTRODUCCIÓN

Para la psicología del desarrollo, el periodo denominado comúnmente adolescencia es de suma importancia. El vocablo adolescencia proviene del verbo latino *adolescere*, que significa crecer o llegar a la maduración. A principios de siglo, y merced a la obra de Stanley Hall (GER, 1979, p 350) la adolescencia se convierte en tema psicológico. La observación tradicional sobre los cambios que sufre el individuo al dejar de ser niño para convertirse en adulto se interpretaba, por la Psicología experimental y por la Psicofisiología, como resultado de una profunda transformación biológica relacionada preferentemente, con la sexualidad. Pero el carácter global de las manifestaciones del psiquismo en dicha época y la aparición, no frecuente, de ciertos trastornos en las esferas del pensamiento, la afectividad y la conducta han demostrado que la raíz del fenómeno es más profunda. Se considera y admite que la adolescencia equivale a un nuevo nacimiento. Tan rápidos y pronunciados son los cambios, que el propio S. Hall define el periodo como de *storm and stress* (tormenta y tensión). En efecto, si algo caracteriza al adolescente de manera genérica y formal es su perfil crítico, pero ello no quiere decir que la adolescencia pueda considerarse como un periodo separado y aislado del resto de la vida. No obstante su aspecto crítico y la posibilidad de que durante el mismo puedan surgir auténticas crisis existenciales, forma parte del total proceso del desarrollo de la personalidad y tanto influye lo que precede como cierta es la huella que transmitirá a etapas ulteriores.

El concepto de adolescencia ha de elaborarse pensando que no sólo se trata de cierto crecimiento físico o morfológico, sino de una decisiva parte del desarrollo personal en su más amplio sentido. Somáticamente, se alcanzan el perfil y los rasgos característicos del individuo y la capacidad anatomofisiológica de los órganos de la reproducción. Psíquicamente, el proceso concluye en el máximo desarrollo de la inteligencia y la transformación de los impulsos básicos que, a la vez que pierden su carácter primario y elemental, buscan su satisfacción a través de un abanico cada vez más amplio de objetos y posibilidades.

Duración. En términos generales, la adolescencia se extiende a lo largo de la segunda década de la vida, pero en la mayor o menor precocidad influyen el clima, la raza y la cultura. Hay también diferencias individuales y de sexo. Los investigadores están de acuerdo en distinguirla propiamente dicha del periodo antecedente y preparatorio, ordinariamente conocido con el nombre de pubertad; entre otros psicólogos, Gruber, Bühler, Lersch, Remplein, Schlemmer, Zillig y Hurlock (Ibid, p 351), dividen también la pubertad en dos etapas: una prepuberal, de los nueve a los 11-12 años (pubertad

-inicial, edad del pavo edad de la terquedad), y otra puberal en sentido estricto, desde los 12 a los 16-17 años. El periodo restante, hasta los 21-23 años, constituye la adolescencia.

Esta division es eclectica y responde al registro de datos verificables desde perspectivas tan distintas como la meramente fisica o fisiologica y la del comportamiento. Su valor practico descansa en que, ademas de poner de manifiesto ciertas correlaciones psicomaticas, señala que el desarrollo sigue una secuencia ordenada. Sin embargo, el analisis fenomenologico de los caracteres criticos y sus efectos personales permite, de una parte, comprender el fondo unitario de la adolescencia, y, de otra reducir y precisar sus limites cronologicos. Ni las evidentes y aceleradas modificaciones corporales, ni la llamativa y, con frecuencia, conducta chocante, pueden ser argumento en contra de su estimacion entre la niñez y la edad adulta. Si, en apariencia, el adolescente exhibe rasgos de ambas edades, la observación rigurosa del fenomeno del cambio como tal, excluyendo reminiscencias infantiles y las premoniciones de la madurez, permite situar la fase entre los 13-14 años y los 19-20, con un ligero pero sensible adelanto y terminación del proceso a favor de las muchachas; y no porque, como suele creerse, el varón sea fisiologica o espiritualmente mas lento, sino porque en el orden de la naturaleza, su condición existencial, por mas diferenciada, tarda más en alcanzarse. Este retardo del desarrollo que caracteriza al hombre frente a las restantes especies animales, es precisamente mas evidente y significativo en el varón que en la hembra y constituye el punto de partida de toda psicología diferencial.

2. TEORÍAS SOBRE LA ETAPA DEL ADOLESCENTE

Se han realizado numerosos intentos para jerarquizar las teorías existentes sobre el desarrollo. En caso todas ellas se pueden encontrar manifestaciones y principios de comportamiento explicados con respecto a la secuencia del desarrollo de cualquier persona, pero sería erróneo considerar que alguna de ellas es completamente válida a expensas de las demás.

Horrocks se apoya en los trabajos de: Ana y Sigmund Freud, Kurt Lewin, Alfred Adler, Eric Erikson, Arno Geisel. Y hace una interpretación aflorando la crisis con la que el adolescente se ha enfrentado desde tiempos muy remotos.

Los psicoanalistas establecen que en la adolescencia deben resolverse los conflictos sexuales surgidos en las etapas anteriores, o que reaparecerán los conflictos edípicos, el desequilibrio entre el *ello*, el *yo* y el *superyó* debido a un aumento de la libido.

2.1. Sigmund Freud

Para Freud (1953), (citado en Horrocks 1984, p 37) "la adolescencia es la etapa en la que se abandona el narcisismo infantil, lo que permite establecer relaciones amorosas con otras personas fuera del ámbito familiar, a la vez que se independiza de los padres. Las primeras relaciones afectivas se instauran con personas del mismo sexo para pasar posteriormente a establecer lazos afectivos con el sexo opuesto.

La teoría de Sigmund Freud está orientada biológicamente y presenta el desarrollo psicológico como resultado de la interacción del aprendizaje con el desarrollo de tres sistemas orgánicos vitales: el oral, el anal y el genital. Considera que el desarrollo es una secuencia de cinco etapas: oral, anal, fálica, latente y genital.

La etapa oral, que abarca los primeros meses de la vida, es un periodo en el que el infante experimenta, a través de su boca y del proceso de alimentación, tanto satisfacciones como sensaciones desagradables, muchas de las cuales ocurren en sus relaciones con otros, especialmente con su madre.

La siguiente etapa, la anal, abarca desde los 12 y los 18 meses hasta los cuatro años y es una época en donde predomina el sistema de eliminación anal. Durante este periodo, el niño aprende los fundamentos del control, basándose esencialmente en la producción y detención de los procesos de eliminación. Se considera que los intereses naturales de exploración que tiene el niño se inhiben cuando es sometido a un adiestramiento demasiado estricto en las funciones de eliminación de manera que, lleno de vergüenza, puede volver a la etapa oral, que es más dependiente, en perjuicio del desarrollo de la confianza en sí mismo y las conductas independientes necesarias para resolver problemas.

La etapa fálica comienza alrededor de los cuatro años y se extiende hasta la mitad de la niñez; es una época en la que el niño empieza a interesarse profundamente tanto en su propio cuerpo como en su cuerpo.

El periodo de latencia, es una época para la maduración del ego. Esta maduración consiste en el desarrollo de actitudes sociales y procesos de pensamiento, así como en el establecimiento de relaciones fuera de la familia inmediata. Durante esta fase del desarrollo, el niño tiende a encontrar

un equilibrio de personalidad y a colocar los fundamentos que le permitirán afrontar la subita llegada de la adolescencia con mayor estabilidad y seguridad

La etapa genital marca el inicio de la pubertad y la entrada a la adolescencia. La sexualidad reprimida durante la latencia aparece de nuevo y ocasiona una multitud de problemas que se habían eliminado en esa etapa. Desde el punto de vista freudiano, la adolescencia es una época en que el joven en desarrollo se ve amenazado por la disolución de la personalidad que ha construido y establecido durante el periodo de latencia. El niño necesita redefinir y reagrupar sus defensas y formas de adaptación. Caracterizando a esta etapa el resurgimiento de los esfuerzos edípicos y preedípicos que produce el deseo de mantener los lazos familiares en una época en que las tareas de desarrollo insisten en abandonarlos. El retorno al conflicto de Edipo en no es igual al conflicto que afronta el niño más pequeño. Para este último, el problema consiste tan solo en reprimir o defenderse contra los sentimientos agresivos e incestuosos que tiene hacia sus padres. Puede hacerlo y conservar a sus progenitores, pero el adolescente debe renunciar y separarse realmente de tales sentimientos si quiere conservarlos."

2.2. Ana Freud

Ana Freud (1946). (Ibid p. 39) "amplió los conceptos de la adolescencia expuestos por su padre, considerando que la resolución de los problemas en esta etapa depende de la magnitud de los impulsos del ello, que varían genéticamente de una persona a otra, del desarrollo previo a la adolescencia del yo y del superyo, y del resultado de los mecanismos de defensa del yo previamente empleados para controlar los impulsos del ello.

Consideraba los años adolescentes como más importantes para la formación del carácter. Los cambios glandulares que producen cambios fisiológicos también afectan el funcionamiento psicológico. La libido, energía básica que abastece el impulso sexual, vuelve a despertarse y amenaza el equilibrio id-ego, mantenido durante los años latentes, los conflictos resultantes causan ansiedad, así como posibles temores y síntomas neuróticos, que ponen de manifiesto defensas de represión, negación y desplazamiento. Para evitar ser abrumados por impulsos instintivos, los adolescentes emplean mecanismos de defensa del ego, tales como intelectualización (transformación de sus percepciones en pensamiento abstracto) y ascetismo (autonegación) (Papalia y Olds, 1985, p. 415).

Cuando alguien llega a la adolescencia se siente inseguro y, por lo tanto, no puede satisfacer a sus padres ni a los educadores que se dedican a ayudarlo e instruirle. Pero considera que la conducta incongruente que presenta el pubescente en esta época es normal, el joven acepta sus impulsos y los rechaza; ama y odio a sus padres alternando entre la dependencia y la rebeldía; busca una identidad segura, pero igualmente trata de combinarla con la de otros, es idealista, generoso, artista y desinteresado, pero alterna esto con egocentrismo y egotismo".

2.3. Kurt Lewin

Kurt Lewin (1942), (Ibid p. 47, 48) "considera la adolescencia como un periodo de marginación, en el cual los individuos no tienen un sentido real de pertenencia, o no se identifican con un grupo de referencia. Durante este periodo, el adolescente deja de pertenecer al grupo infantil pero todavía no pertenece al adulto. Esta situación le produce sentimientos de incertidumbre y ambigüedad y le lleva a la búsqueda de su identidad y de un conjunto coherente de valores.

El desarrollo humano consiste en diferenciar aquellas áreas del espacio vital que aún no se han estructurado y distinguido y avanzan a diferentes velocidades y ocurren en distintos momentos de la

vida. Lewin define tres periodos específicos: niñez, adolescencia y edad adulta, además observa que en la adolescencia se observan varios cambios particularmente rápidos en la estructura del espacio vital. Se considera a los niños más pequeños como incapaces de distinguir entre lo real y lo irreal, mientras que los adolescentes sí hacen tales distinciones. Es decir, el niño no puede diferenciar entre lo verdadero y lo no verdadero; un deseo es tan bueno para él como un hecho inminente. Los niños dependen mucho de otros; el pubescente ha aprendido a depender de sí mismo.

Para Lewin el contexto social es importante y considera que las relaciones sociales del joven son uno de los aspectos más cruciales de este periodo. Esta etapa es ambigua para él que, sin ser niño ni adulto, realiza transacciones sociales entre los mundos de estos dos últimos, pero en realidad no pertenece a ninguno de ellos. Por lo tanto, encuentra una considerable incongruencia de actitud y también se vuelve ambivalente ya que refleja lo impropio acerca de sí mismo. Lo que la gente espera de él, o lo que él espera de sí mismo todavía no está estructurado, por lo tanto se encuentra en un estado de locomoción social.

También observa un problema importante en el hecho de que el espacio vital del adolescente le presenta objetivos que su cultura no le permite alcanzar. Como resultado, se frustra, volviéndose agresivo y solitario o lo liga a causas negativas. Sin embargo la estructura cognoscitiva del pubescente es tal que no puede estar seguro de sí en realidad logrará sus objetivos o no, de manera que el periodo se caracteriza por incertidumbre. El concepto de sí mismo es importante en la adolescencia y depende de la imagen corporal, pero en este periodo ocurren muchos cambios y para el joven es difícil lograr un sentido de estabilidad y certeza. La perspectiva del tiempo es un aspecto importante en esta etapa del desarrollo humano, puesto que de él depende el progreso hacia las metas vocacionales y el movimiento final hacia la madurez".

2.4. Erick Erikson

Erick Erikson (1963, 1964, 1968), (Ibid, p. 44, 45) "La considera de identidad versus dispersión de roles. El adolescente debe desarrollar su identidad en un momento en el que están ocurriendo rápidos cambios en la apariencia personal, en las perspectivas emocionales y psicológicas y en las apreciaciones sociales. La resolución de esta etapa está en función de que se hayan superado satisfactoriamente las etapas anteriores, y de que sea la adolescencia un periodo suficientemente largo para examinar, pensar, imaginar y experimentar con la identidad antes de asumir las obligaciones del mundo adulto.

Trabajó dentro de los límites de la teoría freudiana, describió la secuencia del desarrollo como formada de ocho etapas, cada una de las cuales le presenta al individuo un conflicto que se puede manejar en una o dos formas. Una de estas dos maneras es benigna y representa la buena resolución de dicho conflicto; la otra es dañina y representa un fracaso.

A medida que la persona atraviesa por las ocho etapas del desarrollo, adquiere una identidad de su ego y cada etapa aporta influencias positivas o negativas, según el éxito en la resolución del conflicto que le presentó dicho curso. Así, Erikson propone dos postulados. El primero es que cuando aumenta la edad de un individuo, el ego se desarrolla sistemáticamente en una serie secuencial de etapas. Estas se caracterizan por el desarrollo de actitudes psicosociales que se relacionan con los procesos de la libido y la maduración. El segundo postulado es que, a medida que se desarrolla el ego, se enfrenta a crisis psicosociales ocasionadas por las actitudes que surgen en cada etapa".

Cuadro 1 Descripción de la secuencia del desarrollo en etapas propuesta por Erikson. (Tomado de Biebler, 1980, p. 156).

Edad	Etapas	Características
0 a 1 año	Confianza contra desconfianza	La consistencia, continuidad e igualdad de la experiencia producen confianza. La atención inadecuada, inconsistente o negativa, puede causar desconfianza.
2 a 3 años	Autonomía contra duda	Las oportunidades de probar las aptitudes al ritmo propio y en la forma propia conducen a la autonomía. La sobre protección o la falta de apoyo pueden conducir a la duda sobre la aptitud de controlarse a sí mismo o al ambiente.
4 a 5 años	Iniciativa contra culpa	La libertad para dedicarse a actividades y las respuestas pacíficas de los padres a las preguntas, conducen a la iniciativa. Las restricciones a las actividades y tratar las preguntas como si fueran molestias, llevan a la culpa.
6 a 11 años	Laboriosidad contra inferioridad	Si se le permite que el niño haga cosas y se le alaba por sus éxitos se produce laboriosidad. La limitación de las actividades y la crítica de lo que ha hecho, fomentan la inferioridad.
12 a 18 años	Identidad contra confusión del papel	El reconocimiento de la continuidad y la igualdad en la personalidad, aun en diferentes situaciones y ante reacciones de diferentes individuos, fomentan la identidad. La incapacidad de lograr la estabilidad (especialmente en los papeles relacionados con el sexo y la ocupación) lleva a la confusión de papeles.
Joven adulto	Intimidad contra aislamiento	La fusión de la identidad con otra lleva a la intimidad. Las relaciones competitivas y combativas con los demás pueden conducir al aislamiento.
Mediana	Generatividad contra absorción	Establecer y guiar a la siguiente generación producen sentido de generatividad. Preocupación principal consigo mismo lleva a la autoabsorción.
Vejez	Integridad contra desesperación	La aceptación de la vida propia conduce a un sentido de integridad. La sensación de que es demasiado tarde para aprovechar las oportunidades, conduce a la desesperación.

"Principio epigénico: La personalidad se forma al progresar el ego por una serie de etapas interrelacionadas. Todas las etapas existen al principio en alguna forma; cada una tiene un periodo crítico de desarrollo.

Erikson habla de ocho etapas por las que el hombre pasa en el proceso de su vida y quiere decir que las edades no son rígidas, que pueden fluctuar, por ejemplo, la autonomía puede presentarse al año y medio o a los tres años de vida.

Para el paso de una etapa a la otra se vive una crisis. La crisis suele ir acompañada por depresión y ansiedad, ya que significa dejar algo seguro, conocido, por algo incierto y desconocido.

Es en la etapa de confianza contra desconfianza, donde queda conformada la autoestima. Esta etapa es muy importante en el desarrollo de la persona, pues según sea esta, así llevará la confianza, la fe, la aceptación de sí misma y hacia los demás, ya que el niño percibe qué es importante y valioso para las personas que le son significativas. La satisfacción de obtener logros le dará la seguridad necesaria para "arriesgarse" a dar el siguiente paso. Entonces las crisis, depresiones y ansiedades serán constructivas y no destructivas.

De los 12 a los 18 años, empezando con la pubertad, se llega a la adolescencia. Es la crisis en donde las etapas anteriores se cuestionan; se llama de "identidad". La persona se vuelve egoísta, solitaria, de carácter cambiante; lo mismo está feliz que enojada, no sabe qué le pasa ni qué quiere. En esta etapa puede recuperar, aclarar y fortalecer su autoestima. Darle confianza, comprensión, respeto y ayuda le facilitará superar esta difícil etapa.

Los jóvenes en crecimiento y en desarrollo se enfrentan en su interior a una revolución fisiológica y con tareas adultas tangibles por delante, están ahora principalmente preocupados por cómo aparecen ante los ojos de los demás en contraste con lo que ellos opinan de sí mismos. En su búsqueda de un sentido nuevo de continuidad e identidad, los adolescentes tienen que volver a pelear las mismas batallas de los años anteriores. El objetivo es el desarrollo de la identidad del ego. El peligro de esta fase es la confusión de su papel, especialmente la duda sobre el papel sexual y ocupacional. Si los jóvenes tienen éxito (como se refleja en la reacción de los demás), en la integración de los papeles en diferentes situaciones, hasta el punto de experimentar continuidad en su percepción del yo, se desarrolla la identidad. Si no son capaces de establecer un sentido de estabilidad en diversos aspectos de su vida, sobreviene la confusión de su papel. Esta etapa equivale a lo que Freud llama etapa genital, señalando la importancia de la maduración sexual" (Ibid, p. 157, 158)

2.5. Arnold Gesell

Arnold Gesell (1956), (Op. cit. p. 34,36), "define la adolescencia como un periodo preminentemente rápido e intenso en cuanto al desarrollo físico, acompañado por profundos cambios que afectan a toda la economía del organismo. Considera el desarrollo como un proceso de patrones graduales que se extienden en el tiempo, en el que cada año de madurez produce conductas y tendencias características, genéticamente determinado, que avanza con el tiempo y se rige primordialmente por la cronología "interna" que relaciona las medidas universales más "externas, su creencia fundamental es la de que existe un "tiempo cronológico", donde admite que, a pesar de que el tiempo de calendario no mide el tiempo de desarrollo, se aproxima él. La unidad de tiempo para considerar la adolescencia es un año, y se define como "zonas" anuales de edad. Por ejemplo, un muchacho de 12 años puede mostrar aspectos de conducta correspondientes a uno de 13. La premisa es que cada año de desarrollo del adolescente produce una nueva diferencia en el crecimiento. En el desarrollo actúan factores genéticos de la constitución individual y una secuencia de maduración innata, así como factores ambientales que varían desde la influencia del hogar y la escuela hasta la del marco cultural complejo. En la teoría de Gesell, la experiencia, la individualidad y el crecimiento normativo son interdependientes.

El entendimiento de la teoría de Gesell está en su concepto de entrelazamiento recíproco (1939) y en la reincorporación en espiral (1945). En cuanto al entrelazamiento dice que

a) La organización ontogenética no avanza en un frente regular. Hay una fluctuación más o menos periódica en el predominio de funciones opuestas que se equilibran: flexores contra extensores, la extremidad derecha y la izquierda, los segmentos ipsolaterales y los bilaterales. b) La organización funcional de las relaciones recíprocas entre dos conjuntos de sistemas motores opuestos se manifiesta por medio del desplazamiento de los ascendentes de dichos sistemas durante su ontogénesis. Neurologicamente, esto implica un entrelazamiento progresivo de las estructuras básicas.

Para explicar la reincorporación Horrocks la describe como sigue:

La tendencia direccional de determinados complejos de conducta se repite en niveles ascendentes de organización. Esto produce una tendencia espiral al punto de crecimiento. Por tanto, en el establecimiento de conducta locomotriz, el tronco del cuerpo tiene tres orientaciones principales en tres etapas sucesivas: a) postración, b) elevación y c) erección. En cada etapa hay una repetición parcial de patrones previos de la actividad de las piernas. Dentro de los grandes ciclos hay subciclos. El primer ciclo culmina con giros de pivote, el segundo con el gáiteo y el tercero al caminar. En la conducta del cuerpo se reincorporan de forma progresiva componentes comunes y estrechamente relacionados.

De lo anterior se deduce que existe un patrón de desarrollo rítmico en los que se repiten los aspectos básicos. Es decir, el curso del desarrollo en sus aspectos emocional, intelectual y físico, está compuesto por una secuencia de una progresión de subciclos que repiten otros. El individuo en desarrollo pasa por una etapa que se repite más adelante en la secuencia, a un nivel mayor de organización.

Características de los grupos por edades de Gesell

El décimo año marca la confirmación de los años de la niñez y, como tal, le presenta al niño un interludio de relajamiento durante el cual puede asimilar e integrar sus logros. Los afectos del hogar, la familia y los amigos, así como los intereses sexuales, disminuyen un poco. Asimilativo, casual y concreto, el niño no hace concesiones al auto-analizarse. Éste es un periodo de equilibrio y balance. Relativamente libre de tensiones, el niño tiende a aceptar el mundo tal como lo encuentra.

El undécimo año es la "época de la transición". Se pierde el equilibrio y comienza una incansable actividad. Aparecen nuevas formas de autoafirmación, sociabilidad y curiosidad. La vida emocional alterna entre la melancolía y el buen humor, pero sobre todo, el niño es sumamente activo, es desgarbado, le gusta discutir y busca puntos de apoyo para contender. El muchacho de 11 años se vuelve crítico, pendenciero "revoltoso" con los de su edad, y a menudo, grosero. Surgen problemas en las relaciones familiares. Inocente e ingenuo, el muchacho empieza a mostrar su individualidad y confianza en sí mismo. Es una edad de desequilibrio, pero también de nuevos brotes.

El duodécimo año es un regreso a un mayor equilibrio. Menos insistente, más razonable y más fácil de acompañar: El niño de doce años es menos problemático para los adultos. Es más objetivo, menos ingenuo y centrado en sí mismo, además de que está ampliando sus horizontes sociales. El grupo de su edad se vuelve importante y el entusiasmo aumenta. Este periodo favorece la integración de la personalidad, es un tiempo de empatía. El niño muestra indicios de su capacidad para madurar.

El décimo tercer año, el niño se encuentra bien adentrado en la adolescencia. Menos comunicativo que el muchacho de 12 años, el de 13 tiende a adaptarse y ser confiable. Se angustia

con facilidad, por lo general se aparta de círculo familiar y se vuelve introspectivo y reflexivo. Hay un desplazamiento hacia un yo más maduro. Empieza a gustar del pensamiento racional y es sensible a la crítica. Hace mayor discriminación en sus relaciones sociales, se aparta más aun de su familia y aumenta la influencia de su grupo cronológico. El sentido del yo se hace más profundo y amplio. Esta época es de "movilización y organización interna de fuerzas".

El **décimo cuarto año** es un tiempo de intensa expresividad y menos retraimiento. El muchacho de 14 años está mejor orientado hacia sí mismo y hacia su ambiente. Goza la vida y se interesa en la gente. Hace algunas citas amorosas, pero su interés fundamental está en agruparse con amigos de su propio sexo. Profundiza más en los campos ideacionales del pensamiento y aumenta la confianza en sí mismo, junto con la suficiente experiencia en el mundo para comenzar a entenderlo. El periodo de los 14 años es menos cerrado y apartado que el de los 13.

La **época de los 15 años** es multifacética, el muchacho se interesa profundamente por entenderse a sí mismo y por que otros lo comprendan. Aumenta su apreciación de los matices más finos de significados y sentimientos. El muchacho de 15 años es más calmado pero más vulnerable a los sentimientos subjetivos de envidia, venganza y violencia; en esta etapa aumentan los problemas familiares, se incrementa el espíritu de independencia y se intensifica el instinto de agrupación con los de su edad. Empieza a orientarse hacia el futuro. En realidad es un muchacho de 16 años en "proceso".

La **época de los 16 años** marca el fin del ciclo que comienza a los 10. La sociedad reconoce más el lugar de los jóvenes de 16 años y ello permite una atmósfera de sana confianza en sí mismos y de tolerancia. Los amigos son importantes, pero las experiencias socializadoras más amplias conducen a desatender a la familia. Hay una mayor orientación hacia el futuro y menor en la conciencia de sí mismo. Las emociones se mantienen bajo control, existe menos angustia y los sentimientos son encubiertos. Estas son insinuaciones reales de madurez.

Gesell no considera los periodos posteriores, pero demuestra que la secuencia del desarrollo continua, aunque las divisiones debieran expresarse por décadas en lugar de años".

2.6. Alfred Adler

Alfred Adler (1917, 1927, 1931). (Ibid, p. 40) "fue uno de los primeros seguidores de Freud que retó la posición de su maestro al rechazar el origen sexual de la neurosis, para sostener el concepto de que los orígenes de la personalidad, deben encontrarse en la forma como la persona se ajusta al sentimiento de inferioridad que existe en todos los seres humanos".

Al sentirse inferior el niño busca la forma de sentirse superior y a partir de esto surge la búsqueda del poder como la determinante fundamental de la personalidad, cabe suponer que la adolescencia es una búsqueda de superación, que se realiza cuando el niño se esfuerza por alcanzar la edad adulta y la adecuación como hombre o mujer.

La búsqueda de la adecuación personal se caracteriza por vanas compensaciones, la más importante es la masculinidad, marcada por el comportamiento que se describe como protesta masculina. Particularmente en la adolescencia, esta protesta encuentra la realidad social en la forma de una dotación personal limitada y de barreras económicas y sociales. El conflicto resultante debe resolverse bien o conducirá a un comportamiento neurótico en forma de compensaciones irreales, o peor aun, a desórdenes mentales.

Adler opina que el desarrollo del hombre tiene una base social y no biológica, y difiere de Freud al destacar la búsqueda del poder, en lugar de la búsqueda del sexo, como la determinante

fundamental del desarrollo humano. En el sistema adriano, el sexo es sólo un medio por el que la persona adquiere poder sobre otros.

Se interesó particularmente en las técnicas preventivas en el área de la salud mental y considero que su sistema tenía aplicaciones directas a la educación y las prácticas de niños en general. Creía que las madres o los padres en general, debían ser adiestrados por las escuelas públicas en centros de orientación que cumplieran con su función en la crianza de los hijos. Aunque este concepto se centraba específicamente en los niños más pequeños, también era aplicable al adolescente. Recomiendo que se evitara la imposición autoritaria del conocimiento, para que el educando no llegara a creer que el éxito surge de la superioridad personal.

2.7. Harry Stack Sullivan

Harry Stack Sullivan (1947, 1953). (Ibid. p. 41). "hace hincapié en la percepción que tiene el niño del mundo y su adaptación a éste. El desarrollo psicológico es resultado del aprendizaje que genera la alternación y reducción de tensiones y estructura los patrones de ansiedad y expectativa del niño. Parte del aprendizaje entraña el hacer diferenciaciones entre el comportamiento de los demás y el desarrollo de un concepto de sí mismo. Sullivan considera que el desarrollo ocurre en seis etapas hurísticas, cada una de las cuales comienza con nuevas necesidades y relaciones interpersonales que ofrecen oportunidades para aprendizajes nuevos y mejor ajustados.

Las etapas que plantea Sullivan son: infancia, niñez, era juvenil, preadolescencia, adolescencia y edad adulta. La adolescencia se divide en dos eras: temprana y tardía. La infancia se extiende desde el nacimiento hasta la aparición del lenguaje articulado, aunque no tenga significado ni sea comunicativo. La niñez está representada por la capacidad del niño para utilizar el lenguaje de manera significativa y termina con la aparición de la necesidad de tener compañeros de juego. La era juvenil abarca la mayoría de los años de la escuela primaria e implementa la necesidad de compañeros. La preadolescencia comienza cuando el niño madura y manifiesta la carencia de una relación estrecha en pareja con otra persona del mismo sexo cuyo estatus sea comparable al suyo. También en este periodo se desarrolla la necesidad de una intimidad social.

La adolescencia temprana iniciada por la pubertad, es un periodo en el que una zona del cuerpo que antes se relacionaba con la excreción se convierte en una zona nueva y subitamente significativa como de interacción en la intimidad interpersonal física. Esto conduce a numerosas necesidades nuevas con las resultantes tensiones, que Sullivan identifica como lujuna. Sin embargo demuestra el punto específico de que, como una tendencia integradora, las necesidades que culminan en la lujuna están separadas de la de intimidad: el grado en que aparecen complejidades y dificultades en la adolescencia o en un periodo posterior de la vida, depende de la claridad con que el individuo distingue entre tres necesidades que actúan mucho, pero a menudo son contradictorias:

- a) de intimidad.
- b) de satisfacciones lujunosas.
- c) de seguridad personal en forma de liberación de la ansiedad.

El individuo se clasifica como adolescente tardío cuando ha logrado descubrir lo que prefiere en su conducta genital y la forma en que puede ajustar esta conducta al resto de su vida. Siendo una etapa que algunas personas no alcanzan, sin importar su edad. Pero fundamentalmente, es una época de formulación del yo y de obtención de experiencia, la cual debe interpretarse y comprobarse comparándola con la realidad.

Si las tareas de adquirir experiencia y personificación, propias de la adolescencia tardía, se resuelven con éxito, el individuo desarrolla competencia y respeto por sí mismo como persona.

además de que es capaz de extender este respeto a otros. La ansiedad queda bajo control y se desarrollan comportamientos de restricción. La etapa adulta comienza cuando la persona es capaz de establecer relaciones de amor con alguna otra persona, en las cuales la otra persona es tan importante, o casi tan importante, como uno mismo".

3. DESARROLLO BIOLÓGICO

La palabra "adolescencia" proviene del verbo latino *adolescere* que significa "crecer" o "crecer hacia la madurez". La adolescencia es un periodo de transición en el cual el individuo pasa física, psicológica y socialmente desde la condición de niño a la de adulto (Hurlock E 1980)

Gesell (1956) la define como un proceso preeminentemente rápido e intenso en cuanto al desarrollo físico, acompañado por profundos cambios que afectan a toda la economía del organismo. Al mismo tiempo que considera al desarrollo como un proceso de patrones graduales que se extienden en el tiempo, en el que cada año de madurez produce conductas y tendencias características.

Se trata de un proceso psicológico vinculado de alguna manera a la pubertad, que varía de persona a persona, de familia a familia, de cultura a cultura, de sociedad a sociedad y de época, era, centuria o década a la siguiente, afirma Kaplan (1986).

Hablando en términos generales, la adolescencia se inicia cuando el individuo accede a la madurez sexual y culmina cuando se independiza legalmente de la autoridad de los adultos. Pese a las diferencias individuales en cuanto al momento en que cada organismo logra la madurez sexual, establecer con seguridad el comienzo de la adolescencia es difícil. González (1989) la clasifica de acuerdo a la tabla 3.1

Etapa	Años
Preadolescencia	10 a 12
Adolescencia (periodo inicial)	13 a 16
Adolescencia (periodo final)	17 a 19 o 20

Por su parte Hurlock (1980) sugiere el promedio mediante diferencias sexuales: 13 a los 18 años en las mujeres y desde los 14 a los 18 años en los hombres.

Cabe señalar que estas fases están indicadas de manera aproximada, debido a que existen diferencias entre las diversas culturas y entre los individuos aun en el seno de una misma cultura, además de la variabilidad en los ritmos de maduración de ambos sexos. Estas diferencias individuales producen asimismo, la aparición de adolescentes precoces y tardíos. Esto que en el plano puramente biológico podría carecer de importancia, ya que a la larga los resultados de la evolución son similares, tiene sin embargo, interés y repercusiones conductuales y psicológicos a los que se debe prestar atención.

Junto con estas diferencias generales habría que ubicar otras de particular interés, dada la estructura sociodemográfica del país, como las que se relacionan con la pertenencia de medio ambiente rural o urbano. Puede decirse, por ejemplo, que en las regiones donde la vida rural predomina y se organiza en torno a pautas tradicionales, la adolescencia, como periodo, tiene tendencia a ser más breve (así como la escolaridad lo es), pues desde la propia infancia se participa plenamente en la vida productiva y es costumbre que se procree apenas adquiere la madurez sexual (González 1989). En las sociedades cazadoras-recolectoras, los ritmos de iniciación de los jóvenes incluyen mutilaciones corporales que difieren según la sociedad de que se trate, entre ellas se encuentra la extracción de un diente.

La maduración sexual va acompañada de "bruscos" aumentos de estatura y de peso. En un periodo relativamente breve, el cuerpo infantil se transforma en adulto. Los cambios exteriores son a menudo tan pronunciados que, a primera vista, el adolescente puede parecer un desconocido para quienes no lo han visto en dos o tres años. Los cambios que se producen en el interior del cuerpo - en el tamaño, forma y funcionamiento de los diferentes órganos y glándulas- no son visibles pero son tan importantes como las exteriores.

La aceleración del crecimiento se nota antes en las mujeres, las cuales al principio igualan y después superan en estatura a los varones de su misma edad; entonces estos entran a su vez en una etapa de desarrollo tan rápida que muy pronto rebasan la estatura (y el peso) de las mujeres (Hurlock, E. 1980)

3.1. La maduración sexual en la mujer y en el varón.

Todos los cambios que ocurren durante la adolescencia repercuten fuertemente en el nivel psíquico, pero desde el punto de vista emocional, son los fenómenos más propiamente sexuales los que mayor importancia adquieren.

Para las chicas, la primera menstruación es un suceso que ocurre de improviso, y ante todo, es el primer momento de su futuro papel como mujeres y como madres; por consiguiente, es necesario que esta nueva experiencia la vivan apoyadas por un ambiente sereno. Aunque por lo general, los primeros periodos no incluyen ovulación la mayor parte de las jóvenes no pueden concebir durante cerca de 12 a 18 meses después de su primer periodo menstrual (Tanner, 1978)

Por lo general las niñas tienen una actividad más positiva cuando conocen por anticipado lo que les espera y aunque, a veces, la menstruación provoca leves molestias y que a larga, lo que primero fue todo un acontecimiento, acaba por caer en lo rutinario y monótono, sin embargo, es común que el rechazo a la menstruación oculte otro de mayor transcendencia: Una negación o una escasa aceptación de la propia identidad sexual (Papalia, Olds 1985).

Para los chicos el proceso es muy diferente porque la maduración sexual es más gradual y sus manifestaciones exteriores son menos aparatosas. La primera señal suele ser el comienzo del crecimiento de los testículos, acompañado de cambios en la textura y el color de la piel en el escroto. Posteriormente crece el pene y el vello púbico. No obstante, las primeras eyaculaciones involuntarias (por lo general nocturnas) y las erecciones incontrolables las provocan reacciones de sorpresa y de azoramiento. Lo que más descontrola al joven es que todo ocurre en forma espontánea, y a menudo sin que pueda hacer nada para evitarlo; muchas veces sus reacciones obedecen a estímulos impensados, que en adelante adquirirán un significado sexual. Así pues, puede llegar a encontrarse en situaciones muy embarazosas, pero se sentirá muy ufano por su naciente virilidad Tanner, (1978) (en Papalia 1985).

Son muy notables las diferencias de comportamiento de los chicos según las circunstancias, por lo general todo regresa a la normalidad después de cierto tiempo; sin embargo, cuando el retraso de maduración comienza a tener una influencia excesiva, es necesario intervenir con consejos y apoyo de tal suerte que las actitudes negativas no se vuelvan graves (Pick de Weiss, S., Vargas-Trujillo, E., 1992).

3.2. La imagen del cuerpo

Es característico de los seres humanos tener un concepto del yo físico, con inclusión de una imagen corporal. Dicha idea creada por Schilder (1935), y elaborada por Kolb (1959) y Shonfeld (1963), postula que la imagen corporal, evolución a partir de factores psicológicos internalizados, influencias culturales, conceptos del cuerpo ideal y de la percepción personal que tenga un individuo de su apariencia corporal y su capacidad funcional (Horrocks 1985). Todos los adolescentes se interesan vivamente por sus cuerpos en desarrollo. De manera constante se comparan con sus padres y se angustian cuando notan un estancamiento en su crecimiento. Havighurst (1953) lo señaló así: *"Ha de ser raro el joven que jamás se haya hecho, en el curso de este periodo, esta pregunta llena de preocupación ¿Soy normal? ¿Estoy adecuado a mi sexo? ¿Qué pueda hacer para que mi cuerpo alcance la figura de mi ideal infantil?"* La preocupación referente a la normalidad surge a menudo porque el pubescente no sabe que distintas partes del cuerpo se desarrollan según ritmos diversos y llegan a la madurez en diferentes edades. También ignora que el programa de la naturaleza difiere según los individuos y, por consiguiente, se perturba cuando nota que su cuerpo es diferente en algunos aspectos de los de sus pares (Hurlock, E. 1980).

La mayor parte de jóvenes adolescentes están más preocupados por su apariencia física que por cualquier otro aspecto relacionado con ellos mismos (Jersild, 1952). Todo aspecto de la adaptación social y de la personalidad está influido por la percepción que el adolescente tiene acerca de su propio cuerpo y de la impresión que produce en los demás, la imagen del propio cuerpo se vive con mayor intensidad porque durante esta etapa, junto a los cambios físicos radicales se acentúan también la capacidad de introspección. Se intensifica la confrontación con los compañeros de la misma edad y cada uno tiende a compararse con un modelo físico considerado como ideal.

¿Qué es lo que más preocupa a los jóvenes? Todo. Los muchachos quieren ser altos y de hombros anchos, mientras que las niñas quieren ser delgadas pero con busto. Ambos sexos desean lucir como todos los demás y no se sienten cómodos cuando maduran más temprano o más tarde que sus iguales (Papalia, Olds 1985). La conciencia y el interés que de su cuerpo tiene ya el adolescente se acentúa mucho más si su cuerpo atrae la atención y tal vez los comentarios de los adultos y coetáneos. Esto es así en particular cuando los deseos sexuales por los miembros del sexo opuesto comienzan a aparecer. Esta acentuada importancia que el adolescente da a su cuerpo puede adoptar vanas formas; entre ellas, y sobre todo, un mayor interés por el sexo opuesto, la apariencia y el desarrollo personal.

Con estos cambios de interés por los aspectos físicos del sexo, los adolescentes no sólo tienden a generar curiosidad por la presencia física de otras personas, sino que también comienzan a pensar en su propio cuerpo desde el punto de vista de los otros individuos que probablemente puedan observarlos, sin embargo tiene deseos conflictivos, por un lado quiere tener una buena apariencia, ser atractivo, exhibirse; por el otro, desea ocultar los atributos físicos que lo avergüenzan. Por supuesto esta última actitud es errónea, pero lo suficientemente real cuando existe (Horrocks, 1984).

De este modo, pese a haber tenido un desarrollo normal, muchos adolescentes descubren que no se aceptan a ellos mismos y consideran que tampoco los aceptan los demás. Por otra parte, el joven anteriormente se había adaptado a los cambios físicos lentos, pero ahora no le resulta fácil sentir como "propio" ese cuerpo que ha sufrido tan rápidas transformaciones en cuanto a sus dimensiones y proporciones, así como a sus caracteres sexuales. Casi se trata de un cuerpo extraño al cual se debe adaptar, conocer y valorar correctamente, de tal modo que cualquiera anomalía, aunque haya existido desde la infancia, adquiere ahora un nuevo significado. En general, los adultos que se consideraban como atractivos durante su juventud tienen una autoestima más alta y son más felices que las personas menos atractivas (Papalia, Olds 1985).

4. DESARROLLO PSICOLÓGICO

El periodo de transición de la infancia a la vida adulta no es tan prolongado como podría parecer, aunque en muchos casos pueda sufrir algún retraso por razones de estudio u otras. Pero por breve o por largo que sea, es un periodo muy intenso en sí mismo y que, además, se vive muy intensamente el adolescente tiene que hacer frente a sucesos y situaciones para él desconocidos y a los cuales debe saber adaptarse, es decir, tiene que resolver el problema de su identidad personal, social y sexual. Esto es válido para todo adolescente, el cual, aunque trastornado por profundos conflictos psicológicos, saldrá victorioso y listo para encaminarse hacia la vida adulta.

La adolescencia se caracteriza por multitud de cambios radicales en la vida del individuo en todos los aspectos (físico, cognoscitivo, emocional, interpersonal, social e intrapsíquico), transformaciones a las que tiene que adaptarse a pesar de ser muy angustiantes y a veces hasta traumáticas.

Al iniciar este periodo el adolescente comienza a desarrollar plenamente la capacidad de pensar con lógica, imaginar ciertas circunstancias y formular hipótesis coherentes sobre sus posibles consecuencias bajo la influencia de diferentes factores. En esta forma adquiere la capacidad de obtener conclusiones adecuadas y coherentes, es decir, su desarrollo cognoscitivo llega a la etapa de operaciones formales y por lo tanto adquiere la posibilidad de experimentar el mundo de una forma diferente. Esta nueva facultad le permite darse cuenta, por primera vez en su vida, de lo ilógico del comportamiento de la sociedad en general, y en particular de las personas que lo rodean, en especial sus padres. Estos, como la mayor parte de los seres humanos, con frecuencia dicen, hacen y piensan cosas absurdas, o por lo menos así le parece al adolescente. Le exigen comportarse en formas que carecen de lógica y, en ocasiones, son incluso incongruentes con su propio ejemplo, lo cual, naturalmente, le parece injusto e irracional. Le prohíben fumar, pero ellos lo hacen. Le dicen verbal o no verbalmente que el sexo es malo, pero ellos tienen amantes (Villanueva M. 1985).

"Es frecuente que los padres se quejen de que ya no es posible hablar entre ellos, de que los hijos adolescentes "toman la palabra" y copan la situación. Esos padres no se han dado cuenta de que escuchar es el camino para entender lo que está pasando en sus hijos. El pubescente de hoy, como el de todos los tiempos, está harto de consejos, necesita hacer sus experiencias y comunicárselas, pero no quiere no le gusta ni acepta que éstas sean criticadas calificadas, clasificadas ni confrontadas con las de los padres. El joven percibe muy bien que cuando los padres comienzan a controlar el tiempo y los horarios están controlando algo "más": su mundo interno, su crecimiento y su desprendimiento. Los padres necesitarían saber que en la adolescencia temprana mujeres y varones pasan por un periodo de profunda dependencia donde necesitan de ellos tanto o más que cuando eran bebés, que esa necesidad de dependencia puede ser seguida inmediatamente de una necesidad de independencia, que la posición útil en los padres es la de espectadores activos, no pasivos y al acceder a la independencia o a la independencia no se basen en sus estados de ánimo sino en las necesidades de su hijo. Para esto será necesario que ellos mismos vayan viviendo el desprendimiento del hijo otorgándole la libertad y el mantenimiento de la dependencia madura" (Aberastury y Knobel 1994 p.31 y 32).

El despertar existencial brinda al individuo la oportunidad de iniciar el proceso de autorrealización, pero al mismo tiempo le provoca intensos sentimientos de angustia y depresión. Al comenzar a darse cuenta de su propia existencia, el adolescente se siente solo, aislado, separado de los demás e incomprendido; además, con frecuencia se siente frágil, desamparado e indefenso. Estos sentimientos, que obviamente son el reflejo de sus propiedades ontológicas de separatividad,

indefensión y mortalidad y que el chico principia a reconocer, se reflejan en depresión, tristeza, ansiedad, llanto desesperanzado, a veces fantasías de muerte y/o intensos intereses o preocupaciones religiosas. En realidad, el mismo no suele saber ni por qué se siente así. Simplemente "esta triste y tiene ganas de llorar" (Villanueva M 1985)

Entrar en el mundo de los adultos -deseado y temido- significa para el pubescente la pérdida definitiva de su condición de niño. Es un momento crucial en la vida del hombre y constituye la etapa decisiva de un proceso de desprendimiento que comenzó con el nacimiento.

Por otro lado, el despertar existencial hace que el muchacho se dé cuenta que hasta ese momento había estado reaccionando y comportándose automática y mecánicamente según lo que le habían enseñado acerca de lo que debía o no hacer. En esta forma comienza a hacer conciencia de su libertad. Por lo general reacciona rebelándose contra las normas que se le habían inculcado; violentamente rechaza los principios que con tanto afán sus padres le habían transmitido -lo cual trae como consecuencia fricciones con ellos- (Pick y Vargas 1992 p 12), pero al rechazarlos se enfrenta con un vacío indescriptible: "de acuerdo, no soy ni quiero ser eso, pero entonces, ¿quién soy?, ¿quién soy?, ¿qué quiero?, ¿en qué creo?". Al formularse estas preguntas traducen el desconcierto que lo dominan. A diferencia del niño que se siente parte de su núcleo familiar, el adolescente toma distancia queriendo afirmar su voluntad y necesidad de autonomía. Al percatarse de su libertad debe enfrentarse con la falta de sentido, el caos, el absurdo; con el hecho de que "no hay camino, se hace camino al andar"(Machado A ----). No hay un sentido predeterminado, orientación principios o metas externas que le den la seguridad de saber qué tiene que hacer. El debe ser el creador de su existencia (Villanueva M 1985). Poseyendo tal ambivalencia realiza un trabajo interior a la vez introspectivo y exploratorio de sí mismo y de su entorno familiar, grupal y social.

Esta crisis se ve facilitada porque, gracias a sus nuevas habilidades cognitivas, el chico reconoce que los valores morales son relativos; más aun, que algunas de las cosas que el siempre había considerado buenas también son malas y viceversa: no hay verdad absoluta y en consecuencia su autoimagen apreciada comienza a confundirse con la depreciada. Todo es caos y confusión (Villanueva, 1985). De un modo u otro en este periodo vital se angustia por su aptitud para desempeñar el papel sexual que la sociedad distingue acerca de que hacer y decir y que no, para ser considerados "masculinos" o "femeninas" (González 1989).

Como resultado de su primer enfrentamiento con sus propiedades existenciales y las angustias concomitantes, el joven es asaltado por nuevas necesidades emocionales, que aunque aparentemente son muy similares a las necesidades básicas propuestas por Maslow. Y es a lo que se refiere a las necesidades de relación, arraigo, trascendencia y, sobre todo, de un marco de orientación e identidad.

Sin embargo, al principio de la adolescencia (en el estadio temprano de la misma) el joven debe resolver una serie de conflictos muy angustiantes e inquietantes para él. Se encuentra con una serie de sensaciones nuevas y desconocidas; estimulantes, excitantes, placenteras, ardientes y fogosas. "Una serie de sensaciones que, por su impetuoso atractivo, demandan ser atendidas, una tensión inefablemente gozosa que debe ser descargada. Esta enérgica irrupción de las pulsiones sexuales, que suelen acompañarse de intensas fantasías y prácticas masturbatorias, por lo general sorprende y alarma al adolescente, quien por primera vez en su vida siente con extrañeza el impulso de tener una relación sexual plenamente genital" (González, 1989 p 32).

Naturalmente, su reacción inicial ante tan sorprendente hecho está supeditada a las normas que le habían sido inculcadas y a su rigidez, que, a su vez, dependen de la historia de reforzamientos, castigos y moldeamientos sociales. Su reacción puede ser de miedo, angustia, aceptación, inquietud, alegría, repugnancia, culpa, etc. No obstante, a pesar de que la inicial está determinada

por sus condicionamientos previos, ahora tiene la oportunidad de reflexionar lógicamente sobre su reacción y darse cuenta de sus causas (lo cual, por supuesto, no asegura que lo hará), y por tanto empezar a liberarse de sus ataduras psicológicas para llegar a establecer principios que el siente realmente suyos (Villanueva, 1985).

Por lo anterior cabe suponer que durante el despertar existencial del adolescente el individuo principia a entrar en contacto con todas sus características existenciales gracias a su nueva autoconciencia. Las dos que más sobresalen en este periodo son la libertad (en la adolescencia temprana) y la responsabilidad (durante la fase tardía). Por tanto, las necesidades básicas que predominan son las de un marco de orientación, que aparece cuando el joven se percata de su libertad y la falta de sentido en su vida, y la de identidad, que surge cuando se dan cuenta de su responsabilidad y la culpabilidad en que puede incurrir.

El adolescente necesita contestar las preguntas de "¿quién soy?" y "¿en qué creo?". Mas que ningunas otras para resolver su crisis de identidad y evitar la excesiva confusión de su papel, llegar a definirse y así desarrollar "la virtud de la fidelidad": fidelidad a sí mismo y a sus propios ideales y principios, incluyendo su vocación laboral. Estos, como hemos visto, al principio de esta etapa se encuentran completamente confundidos, aun su autoimagen apreciada está confundida con la despreciada.

Por otra parte, la interrupción de los impulsos sexuales en la adolescencia temprana está ligada en cierto grado a la urgencia de relacionarse con otro ser humano a nivel emocional y de sentirse arraigado; esta proviene del sentimiento de soledad y aislamiento existencial. No obstante, puesto que el adolescente menor carece de las habilidades esenciales para acercarse al otro sexo, las necesidades de relación y arraigo se satisfacen, principalmente, con su grupo de amigos (Villanueva, 1985).

Es notable el hecho que el relacionarse sexualmente con un miembro del sexo opuesto implica con frecuencia una enorme dificultad para el adolescente menor, tanto por la imposibilidad de encontrar un compañero dispuesto como por su miedo e inexperience. Por tal motivo, no sorprende del todo que algunos chicos de esta edad tengan en ocasiones experiencias homosexuales, que si son esporádicas y pasajeras y sustituidas posteriormente por relaciones con persona del sexo contrario, no tiene mayor trascendencia. Sin embargo, estas experiencias pueden convertirse en una fuente de profunda angustia, confusión y vergüenza para el adolescente, quien puede sentirse desorientado y devaluado hondamente por sus fantasías y prácticas homosexuales.

Ahora bien, conforme el adolescente va desarrollando sus habilidades para relacionarse con otros miembros del sexo opuesto y después de vanas experiencias frustrantes, empieza a sentirse un poco más seguro de sí mismo y consecuentemente principia a tener sus primeros noviazgos, los cuales, más que satisfacer una necesidad de relación en forma madura, son una oportunidad para descubrirse a sí mismo como ser sexual, y por tanto, enriquecer su propia identidad y contestar la angustiante y constante pregunta de "¿quién soy?", que caracteriza en especial a la adolescencia tardía (Villanueva, 1985).

Obviamente esta etapa representa una crisis profunda para el individuo porque el despertar existencial demanda una reestructuración fundamental de la personalidad, y si las bases de estas no son lo bastante sólidas, encontrará grandes dificultades para resolver la crisis y quizá se niegue a reconocer y aceptar conscientemente el nuevo reto que la vida le impone. Por tanto, se empieza con tenacidad en negar su existencia; niega su libertad y su responsabilidad, por lo tanto también ignora su separatividad e indefensión y mortalidad. En consecuencia, se hace incapaz de enfrentarse a sus necesidades de identidad y un marco de orientación, arraigo, relación y trascendencia. Lógicamente, la negación de sus características existenciales hace que su impulso hacia la

perfeccion se detenga y el camino hacia su propia autorrealización se vea bloqueado por el mismo (Villanueva M 1985 p).

Si el adolescente había sido incapaz de reconocer y aceptar sanamente su responsabilidad y libertad cuando niño, por no haber satisfecho sus carencias de estima y autoestima, al llegar a la crisis de la adolescencia le será muy difícil enfrentarse a esas mismas características ontológicas, por lo que tenderá a negarlas y a seudo satisfacer sus necesidades de un marco de orientación e identidad mediante lo que Fromm (1941, 1955) ha llamado "irracionalidad" y conformidad gregaria y automática", respectivamente aferrándose en forma instintiva a normas rígidas e irracionales (que se impondrá a sí mismo y a otros) negará su libertad y ahogará su angustia por la desorientación y el sin-sentido y seudo-solucionará su penuria de un marco de orientación; conformándose con los principios de la comunidad, negará su responsabilidad y evitará la angustia de sentirse culpable. Así mismo, podrá satisfacer ilusoriamente su necesidad de identidad, esto quiere decir que tenderá a regresar a las etapas conflictivas originales y a desarrollar una alteración seria de la personalidad por no haber podido satisfacer adecuadamente sus necesidades de deficiencia originales (Villanueva M 1985 p)

De modo general puede decirse que la típica de la adolescencia gira en torno a un conflicto de identidad que se debe resolver mediante su adquisición y consolidación (Gonzalez B 1989 p 29).

De lo anterior podemos concluir que para que el adolescente pueda superar y aceptar conscientemente la crisis de identidad debe haber superado con éxito todas las etapas anteriores o, en especial, aceptarlas tal como fueron. Tener una imagen corporal y una autoimagen bien establecidas, poseer o adquirir una firme confianza básica y haber satisfecho adecuadamente sus necesidades de seguridad, amor y pertenencia en la etapa oral, o bien aceptar sus frustraciones, tener un sentimiento bien fundamentado de autonomía, iniciativa e industriosidad y haber satisfecho sus necesidades de estima y autoestima por haber adquirido un sentido positivo de aprecio, de extensión y una "buena" representación de sí mismo, además de percibirse como un lidiador racional (es decir, por haber desarrollado un genuino sentimiento de ser hermoso, bueno, digno, fuerte y capaz) a lo largo de las etapas anal, falica y de latencia por medio de sus relaciones interpersonales. Pero si aún no había logrado todo esto con anterioridad, ahora, dándose cuenta de sus propiedades existenciales, tiene la oportunidad de aceptar y trascender lo incambiable, y esto es su responsabilidad (Gonzalez, 1989).

Cuando en la etapa tardía de la adolescencia se enfrenta consigo mismo en una forma sana y valerosa el joven (es excepcional, aunque posible), hacia el final de ella no solo es perfectamente capaz de decidir la actividad profesional o laboral a que va a dedicarse, sino que llega a reconocer y aceptar que el no es lo que le habían enseñado los demás, que no puede imponerse a sí mismo una definición ni seguir normas externas arbitrarias y forzadas. Se da cuenta que no es, ni más ni menos, que él mismo en el preciso aquí y ahora en que vive, y que los únicos principios válidos en la vida son los que él descubre en forma racional. En otras palabras, acepta sanamente la imposibilidad de satisfacer en realidad su necesidad de identidad y se abre a la individualidad. Reconoce que no puede encontrar un marco de orientación absoluto, por lo que opta por emplear su razón bien orientada Fromm (1955). (En Villanueva, 1980 p.) Cuando lo logra, se libera de las enseñanzas que de pequeño había introyectado de sus padres y puede ser él mismo.

Lo anterior implica que cuando el adolescente mayor opta por ser auténtico consigo mismo, incorpora a su autoimagen reconocible tanto las reglas y normas que anteriormente lo dominaban y mantenían fuera de su conciencia, como los impulsos sexuales y agresivos que antes tiraban de él desde el id inconsciente, pero no solo eso, también acepta en su ego los sentimientos de debilidad, desorientación e inadecuación, y las emociones prohibidas que antes se encontraban fuera de su conciencia, y así mismo las metas ficticias y los "debería" que hacía años mantenía inconscientes.

"Todo lo anterior se ve hermoso en papel entintado, pero ¿es real? Debemos confesar que es posible, pero no frecuente, aunque en lo personal hemos visto individuos que al finalizar esta etapa de su vida han comprendido plenamente y asimilado las palabras de Richard Bach: "*eres libre para ser tú mismo, tu verdadero ser, aquí y ahora, y no hay nada que te lo pueda impedir*", la mayor parte de los seres humanos -declara Martín Villanueva-, jamás llegan a hacer de estas su realidad. *Casi todos los miembros de la sociedad neurótica de nuestro tiempo* Horney (1951) *padecen un gran miedo a la libertad* Fromm (1941), por lo que se escapan de ella, y su responsabilidad, mediante mecanismos patológicos que solo les ayudan a engañarse a sí mismos el resto de sus vidas, pues carecen del "valor para ser" (Tillich, 1951). En esta forma, al llegar a la adolescencia las personas por lo general ignoran su despertar existencial y regresan a comportamientos primitivos e infantiles (aferrándose a normas e ideales externos y conformándose a ello de manera irracional) o pasan innumerables años de su vida atrapados en el conflicto adolescente, sin atreverse a aceptar su libertad ni responsabilidad por su propia existencia" (Villanueva, 1985).

Para cuando el ser humano ha sido auténtico consigo mismo, entonces ha dado el primer paso hacia la autorrealización: el descubrimiento lento, difícil, pero glorioso del verdadero y más profundo Yo. Con ese paso el adolescente logra dar un sentido real a su vida a través de lo que Frankl (1962) ha llamado "los valores actitudinales": aquellos que se basan en la adopción de una postura sana y madura ante la realidad, que en este caso es la realidad de su propia libertad y responsabilidad.

Por otro lado, el individuo que decide enfrentarse con valentía a su condición humana existencial, tiene la oportunidad de desarrollar al máximo sus potencialidades, de llegar a ser todo lo que es en esencia.

El despertar existencial comienza desde la adolescencia y puede continuar sin cesar en tanto el ser no sea plena y totalmente "el mismo". Es un camino prácticamente interminable, es el "proceso de convertirse en persona" (Rogers, 1961 en Villanueva, 1985).

5. DESARROLLO SOCIAL

Los cimientos de la socialización se construyen durante los años de la infancia, se espera que el adolescente estructura sobre tales cimientos las actitudes y pautas de comportamiento adecuadas que han de permitirle ocupar su lugar en el mundo de los adultos. Este espera que el pubescente domine cuatro tareas evolutivas, debe establecer relaciones nuevas y más maduras con adolescentes de ambos sexos, desear y alcanzar un comportamiento socialmente responsable; desarrollar las habilidades y conceptos intelectuales necesarios para desempeñarse como ciudadano, y lograr una condición de mayor autonomía por medio de la independencia emocional respecto de sus padres y de otros adultos (Hurlock, E. 1987) También en la vida social el joven manifiesta su incertidumbre en razón de que las pautas de comportamiento social aprendidas en la infancia ya no se adaptan a las relaciones sociales maduras; siente que ya no forma parte del grupo de los "chicos", pero todavía no pertenece al de los "grandes"; es como si se forzara al muchacho o muchacha a ponerse la vestimenta de un niño o niña: lo único que sabe es que quiere conocer a gente de todo tipo, sobre todo a las más alejadas de su propio ambiente (Gonzalez, 1989 p 29).

Las adolescentes, incluso en mayor medida que los varones, se interesan por mejorar sus ajustes sociales. *primero*, porque las muchachas son más maduras en sus actitudes que los muchachos de su misma edad y, en consecuencia, ven antes que estos los problemas desde una perspectiva adulta; *segundo* la vida social de las chicas es más dependiente del tipo de adaptaciones sociales que logren.

La "socialización" es el proceso de aprendizaje de la conformidad a las normas, hábitos y costumbres del grupo. Es la capacidad de conducirse de acuerdo con las expectativas sociales (Hurlock, 1987 p 122).

El grupo es indispensable, entre quienes viven iguales problemas, el joven encuentra seguridad y al mismo tiempo emprende una forma de competencia que le satisface y apacigua. Los adolescentes mismos advierten la magnitud de la tarea que tienen ante sí, y con frecuencia se sienten incapaces de llevarlo a cabo. Como piensan que sus progenitores no comprenden sus problemas y que sus profesores no tienen tiempo para auxiliares en cuestiones ajenas a la enseñanza, por lo general se dirigen a sus compañeros en procura de consejo y ayuda. En ocasiones se dedican a la lectura de libros que tratan sobre "cómo ganar amigos" o escriben a los columnistas de los órganos de prensa en busca de consejo (cfr. Horrocks, 1987 p.400).

Pero en el grupo es posible también encontrar al amigo del alma, que asume una función de "espejo": en él uno se puede ver, escuchar, identificar, y también en él puede encontrarse la ayuda tan deseada. Ambos se vuelven "uña y carne", entre ambos fluyen los secretos más profundos, las confidencias más íntimas, los proyectos y las ambiciones más descabelladas.

En particular en las mujeres existen fases de su desarrollo que están mucho más marcadas por la búsqueda de una amiga íntima y confidente, que por la necesidad de pertenecer a un grupo. Si la amiga es un poco mayor de edad, será también la fuente de información y experiencia que la adolescente prefiere. Incluso es posible que la amistad con una amiga íntima se dé antes de la pertenencia a un grupo (Jersild, 1972 p. 231). "Así es grato abandonar la soledad, pero sobre todo se adquiere una mayor consideración de uno mismo" (Erikson 1972, p.13).

El grupo social tiene muchas razones para esperar que el adolescente reemplace sus actitudes y conducta infantiles por las más adecuadas a su nuevo status evolutivo. Es consciente de que ningún adolescente o adulto pueden ser felices si carecen de amistades, y de que sus necesidades de contactos sociales no pueden ser satisfechas fuera del contexto grupal.

En una cultura que atribuye gran prestigio a la popularidad, el adolescente que no tiene amigos piensa de sí mismo que es un fracasado social. Esto se convierte pronto en una convicción generalizada. El adolescente se ve como un fracasado en todos los aspectos. Si a esto se agrega su soledad, es probable que se sienta tan inestable emocionalmente que tenga dificultades para adaptarse a cualquier grupo social (Hurlock, 1987 p. 122 y 123).

Los adolescentes tienden constantemente a cuestionar sus papeles sociales, y con frecuencia buscan información que les permita desempeñar papeles más efectivos. Pero el joven no comienza las relaciones sociales de la adolescencia sin un historial, trae consigo el total de sus experiencias pasadas. Muchas cosas de su pasado lo ayudan en la resolución de sus nuevos problemas, y entre ellas se encuentran varias habilidades como el baile, la destreza en los juegos, el conocimiento de las reglas sociales etc (Hurlocks, 1987).

"Pero son los grupos de pares los que dominan el mundo social del adolescente y constituyen la fuerza social más poderosa en su vida. Y dada la situación de inseguridad básica que vive, busca permanentemente y espera estímulo, aliento y reafirmación, la opinión favorable de los demás pero en especial la del grupo" (Gonzalez, 1989 p. 80). Sin embargo, cada clase de grupo afecta su socialización de manera diferente.

5.1. Grupos de pares

a) Camaradería

El camarada desempeña el rol de un hermano ideal, con pocas de las rivalidades y amenazas que presenta un hermano real. Por lo general, los camaradas se imitan mutuamente en lo que concierne a gustos, vestimenta, elección de compañeros heterosexuales y sentimiento respecto de padres, hermanos y personas distintas de ellos. De todas las amistades comunes de la adolescencia, la que une a los camaradas es la más duradera. Aunque se producen querellas entre ellos, generalmente ocurre que un poderoso lazo de afecto mutuo y de intereses comunes los mantiene unidos.

El adolescente que no tiene un camarada quizás esté en desventaja para aprender a realizar buenas adaptaciones sociales. Carecer de una estrecha relación social con alguien ajeno a su familia es especialmente duro para el joven cuya relación con los miembros de su grupo familiar es tan tirante que ya no desea confiar en ellos (Hurlock, 1987 p. 130).

b) Camarillas

Un "sentimiento de nosotros" lleva a los miembros de una camarilla a pensar y actuar de manera semejante, la adherencia emocional de sus integrantes se expresa de dos maneras: entre sus miembros despierta fuertes sentimientos de amistad y responsabilidad que se concretan en la prestación de auxilio en los momentos de necesidad, con referencia a otros grupos y exigencias exteriores, redundan en exclusividad y preferencia por los valores de la camarilla, incluso por encima de los de las familias de sus miembros. Sin embargo la influencia de las camarillas sobre la socialización tiene ventajas y desventajas para el adolescente, porque:

Ventajas

- Ser miembro de una camarilla y tener prestigio ante los demás genera un sentimiento de seguridad y de importancia personal.
- Dar rienda suelta a su corriente emocional expresando libremente sus antagonismos, temores, preocupaciones y disgustos.

- Brinda oportunidades de desarrollar aptitudes sociales que le ayudarán a realizar buenas adaptaciones sociales
- Establece pautas y normas de conducta que le motivan a conducirse de un modo socialmente maduro.
- El sentimiento de seguridad proveniente de la aceptación de sus pares lo lleva a independizarse de padres y profesores
- Le ayuda a que realice la adaptación en el tránsito desde el ciclo inferior al superior de la escuela secundaria mas adelante a la universidad.

Desventajas:

- La camarilla alienta el snobismo y la discriminación contra individuos no pertenecientes a ella.
- Desde el momento que alienta la conformidad del integrante, ahoga la individualidad
- Estimula la envidia de los miembros cuyas familias no pueden, o no quieren, proporcionarles lo que otros quieren.
- La lealtad a la camarilla y a sus valores aumenta con frecuencia la tensión entre el adolescente y sus padres (Op cit 130).

A menudo resulta una influencia perturbadora para la unidad del centro de enseñanza, y esto rebaja la moral de los que no son miembros

Las camarillas son unidades tan herméticamente estructuradas que los recién llegados no ven manera de penetrar en ellas.

En razón de su composición limitada y de su configuración homogéneas, privan al adolescente de oportunidades de aprender a adaptarse a individuos de medios diferentes (Op cit 130)

c) Barras

Las ventajas de pertenecer a una barra son tan numerosas que todo adolescente debiera en algún momento ser integrante de alguna. No obstante, las barras presentan ciertos inconvenientes por el hecho de que pueden hacer mas difícil la transición hacia la socialización adulta. A continuación se presenta sus ventajas y desventajas que tiene sobre la socialización

Ventajas:

- La barra ofrece al adolescente un sentimiento de seguridad, en especial cuando las relaciones en el seno de su hogar son insatisfactorias.
- Proporcionan la experiencia de mantenimiento de buenas relaciones con diferentes clases de personas y con miembros de ambos sexos.
- Ayuda al adolescente a comprender a personas cuyos antecedentes y experiencias hogareñas son diferentes.
- Ofrecen la oportunidad de adquirir aptitudes sociales y experiencia para conducirse en el noviazgo.
- La vida en barra brinda ocasiones de aprender a formarse una opinión rápida y precisa de los demás.
- Los valores establecidos por la barra estimulan el desarrollo de la lealtad.

Desventajas:

- Integrar una barra es tan satisfactorio que alienta a que se desatiendan las responsabilidades en el hogar y en la escuela
- Su carácter exclusivo estimula el snobismo.
- Provoca que quienes no son sus miembros se sientan solitarios y despreciados.
- Incitan a sus integrantes a ser arrogantes e incluso fanfarrones.
Los valores imperantes promueven fricciones con los padres en lo que concierne a los gastos, las reglas y los privilegios(Op cit. p. 131)

d) Grupos organizados formalmente

Muchos educadores, así como dirigentes eclesíasticos y de la comunidad, reconocen la importancia de los grupos juveniles como medio para mantener a los adolescentes a cubierto del mal, a tal efecto conceden lugares para el desarrollo de actividades sociales a aquellos que cuentan con pocas oportunidades para hacerlo y alientan una amalgama más democrática de adolescentes que, de otro modo, formarían pequeñas camarillas herméticas.

Nuevamente señalamos sus ventajas y desventajas sobre la influencia que tienen sobre la socialización del adolescente:

Ventajas

- El grupo organizado formalmente brinda al adolescente que no pertenece a una camarilla cierto grado de seguridad emocional
- Tiene la oportunidad de desarrollar aptitudes sociales y de participar en ellas.
- Ofrecen a quienes no integran camarillas o barras la ocasión de disfrutar, aunque sea en parte, de las diversiones de que disfrutaban los miembros de aquéllas.
- Concede algún status al adolescente que no pertenece a un grupo, lo cual supone un efecto favorable sobre su personalidad

Desventajas

- El grupo organizado formalmente está dirigido muchas veces por una camarilla que tiende al menosprecio de personas de diferente posición socioeconómica, de otros orígenes étnicos o confesiones religiosas.
- El amplio grupo heterogéneo no satisface la necesidad que tiene el adolescente de un compañerismo íntimo.
- Sus miembros envían a menudo a quienes pertenecen a los agrupamientos exclusivos y creen que el propio carece de prestigio.

e) Pandillas

Los adolescentes que carecen de aceptación social entre sus pares encuentran en la pandilla el compañerismo y el sentimiento de seguridad e integración. Como los otros jóvenes que gozan de aceptación, aprenden que han de conformarse a las normas de conducta establecidas por la pandilla si desean retener su posición, incluso cuando estas normas supongan la conducta antisocial o delictiva.

Hurlokc 1980 p. 64 extrae de De Klem (1958) lo siguiente:

"Los miembros de la pandilla están más unidos entre sí por sus propias incapacidades compartidas que por sus objetivos mutuos...Insatisfechos, excluidos, sacan el mejor partido posible de una situación esencialmente infeliz, y son "atraídos" hacia el grupo...El miembro de la pandilla es

arrojado al grupo. Esta frustrado, inseguro y atrapado en su ambiente. no se divierte mucho, aunque aprovecha las oportunidades de diversion que se le presentan.

El grupo de pares es una importante influencia socializante durante la adolescencia. Dado que son muchos los juvenes que se apartan de sus familias, en particular a principios de la adolescencia, el grupo de pares no sólo es una fuente de seguridad emocional sino que también enseña las actitudes y la conducta socializadas. Enseña al adolescente a llevarse bien con otros (de su propio sexo y del opuesto), a tener en cuenta los sentimientos ajenos y a escuchar a los demás y tolerar sus puntos de vista. Wagner (1971), expuso lo siguiente: *Tal vez lo mejor que se obtiene del grupo de pares es la empatía. Dado que todos sus miembros navegan en el mismo bote, pueden comprender los problemas de cada uno y ofrecer simpatía y consejo que no serian apreciados si proviniesen de padres y docentes... El grupo de pares produce líderes y también rufianes*.

Para resumir las formas en que el grupo de pares influye sobre la socialización de el adolescente, lo que exponen Horrocks y Benimoff es que:

"El grupo de pares es el mundo real del adolescente en tanto le proporciona un escenario sobre el cual se prueba a si mismo, es aqui donde continúa formulando y revisando su concepto de si mismo, es aqui donde es evaluado por otros que presumiblemente son sus iguales y que no pueden imponerle las sanciones del mundo adulto contra las cuales lucha para librarse por lo general. El grupo de pares brinda al joven un medio en el cual puede socializarse al amparo de un clima en el que los valores que cuentan no son establecidos por adultos sino por otros de su misma edad. Por consiguiente, es en la asociación con sus compañeros que el adolescente halla apoyo en sus esfuerzos para emanciparse y es allí en donde puede encontrar un mundo que le permita asumir una función dirigente, siempre que su trabajo como persona sea tal que le consienta afirmar su liderazgo. Además, por supuesto, el grupo de pares constituye el principal desahogo recreativo en esta edad. Por todas estas razones, parecería de vital importancia para el adolescente que su grupo contenga cierto número de amigos que lo acepten y de quienes pueda depender" (B. Hurlock, 126-131).

Capítulo dos

DESARROLLO PERSONAL

"La personalidad del adolescente es la suma de sus atributos y cualidades como persona, así como la manera en que estos están integrados en su forma total de vida. Incluye todos estos rasgos y capacidades mensurables, su temperamento y su disposición. Abarca también todas las tendencias emocionales y las reglas de conducta que las caracterizan como bien o como mal adaptado, según las normas de la sociedad en que vive. Comprende sus fortalezas y sus debilidades, así como las motivaciones manifiestas y ocultas que rigen su forma de vida. El centro de su personalidad, desde su propio punto de vista, está compuesto por todas las actitudes e ideas personificadas en su concepción de sí mismo" (Jersild 1980 p 357 y 368).

"Así el desarrollo personal se refiere al conocimiento total o integral de un individuo (biopsicosocial), es decir, conocer y aprovechar al máximo todas las potencialidades que cada ser humano posee. Este se preocupa por ver, juzgar y arreglar lo que está fuera de él, cuando la solución de muchos problemas sería que cada persona viera y arreglara lo primero que le corresponde, que es ella misma" (Rodríguez Estrada, Mauro 1988 . p 5).

Sin embargo, el conocimiento de sí, puede y genera enfermedades psíquicas debido al temor de conocer o conocerse -el temor de las propias emociones, capacidades, potencialidades y del propio destino-. "Tendemos a asustarnos de cualquier conocimiento que pueda hacernos sentir desprecio por nosotros mismos, sentirnos inferiores, débiles, inútiles, malvados, sin escrúpulos" (Maslow, 1988 p.97).

Asimismo existe un tipo de verdad que se tiende a evadir y es la que se refiere al desarrollo personal. Se rehuye porque puede proporcionar otro tipo de temor, de miedo, de sentimiento de debilidad. A lo que Maslow (1988) refiere "encontramos una negación de nuestro aspecto más pasivo, de nuestras cualidades, de nuestros mejores impulsos, de nuestras potencialidades más elevadas, de nuestra creatividad. Se trata de una batalla contra nuestra propia grandeza, del temor a la arrogancia".

Es comprensible el temor, pero debe ser superado. El descubrimiento de un nuevo talento en uno mismo puede, ciertamente ser motivo de alegría, pero también puede serlo de miedo respecto a los peligros, responsabilidades y deberes.

Conocer y conocerse hace a la persona más sabia, rica, fuerte, más evolucionada, más madura. Representa la realización de una potencialidad humana, el cumplimiento del destino humano prefigurado por las posibilidades humanas, sin esfuerzo ni trabajos, simplemente como expresión de su propia naturaleza interior.

El temor al conocimiento, tanto interior como exterior, se diluye al conocerlo y comprenderlo bien (Maslow, 1988).

El desarrollo humano se da a través de los aprendizajes. Pero éstos se ubican más en las actitudes que en las habilidades, más en las decisiones que en las capacidades, más en la motivación que en la inteligencia.

AUTOESTIMA

YO SOY YO

EN TODO EL MUNDO NO HAY NADIE COMO YO...

COMO SOY DUEÑA DE TODO MI YO

PUEDO LLEGAR A CONOCERME ÍNTIMAMENTE

AL HACERLO, PUEDO AMARME

Y SER AFECTUOSA CONMIGO EN TODO LO QUE ME FORMA

PUEDO ASÍ

HACER POSIBLE TODO LO QUE SOY

TRABAJÉ PARA MI MEJOR PROVECHO...

MÁS MIENTRAS SIGA SIENDO AFECTUOSA

Y AMOROSA CONMIGO MISMA,

VALIENTE Y ESPERANZADA,

PUEDO BUSCAR LAS SOLUCIONES A LOS

EMBROLLOS Y LOS MEDIOS PARA LLEGAR

A CONOCERME MEJOR.

MÁS TARDE,

CUANDO REVISO CUAL ERA

MI IMAGEN VISUAL Y AUDITIVA

QUE DIJE Y QUE HICE,

QUE PENSE Y QUE SENTÍ,

QUIZÁ RESULTE QUE HAY ALGUNAS

PIEZAS QUE NO ENCAJEN

PUEDO DESCARTAR LO QUE NO ENCAJA

Y CONSERVAR LO QUE DEMUESTRO

QUE SÍ ENCAJA...

SOY DUEÑA DE MI MISMA

Y POR ELLO PUEDO CONSTRUIRME

YO SOY YO

Y ESTOY BIEN.

VIRGINIA SATIR
(Fragmento)

1. AUTOESTIMA

Sólo podemos amar
cuando nos hemos amado a nosotros mismos

1.1. Antecedentes de la autoestima

La autoestima, como vivencia psíquica, es tan antigua como el ser humano. Pero la historia de la autoestima (o auto concepto) como constructo psicológico se remonta a Williams James, en las postimerías del siglo XIX. En su obra los principios de la psicología, James estudia el desdoblamiento de nuestro Yo-global en un Yo-conocedor y un Yo-conocido de este desdoblamiento, del cual todos somos conscientes en mayor o menor grado, nace la autoestima.

Sin embargo la influencia de la psicología conductista hizo que durante bastante tiempo se descuidase el estudio sistemático de la autoestima, pues se consideraba una hipótesis poco susceptible de medición rigurosa, hasta que a mediados de nuestro siglo, con el advenimiento de la psicología fenomenológica y de la psicoterapia humanística, la autoestima tiene un papel central en la autorrealización de la persona y en el tratamiento de sus trastornos psíquicos.

En este concepto destaca la contribución de Carl Rogers-"el tercer teórico, después de Freud y Skinner, que más ha influido en la psicología contemporánea"-, cuya psicoterapia gira en torno a la autoestima. Para Rogers, la raíz de los problemas de muchas personas es que se desprecian y se consideran seres sin valor e indignos de ser amados, de ahí la importancia que le concede a la aceptación incondicional del cliente. (Bonet 1994). Conocer la importancia de la autoestima en la individualidad e irrepetibilidad de cada ser humano.

Duncan y Konefal (1980), suponen que "originalmente el término acto-actualización (autoestima) viene de estudios y observaciones realizados por Kurt Goldstein (1939), en los cuales notó que los seres humanos continuamente buscan formas para mantener y equilibrar su propio ser. Maslow (1961) adoptó y extendió esta premisa específicamente en la forma de aplicación de individuos normalmente sanos. Baso su teoría en la jerarquía de necesidades, fisiológicas, de seguridad, amor y pertenencia y autoestima. Mientras las necesidades más básicas estén satisfechas, el siguiente paso o nivel de necesidades surge y entonces la persona es motivada a alcanzar o cubrir sus necesidades".

Una persona que tiene en el nivel más alto de su jerarquía de valores, el amor y la autoestima y que éstas estén relativamente cubiertas llaga a ser mejor aceptada por sí misma y preocupada de sí, más integrada, menos dividida y genuinamente expresiva o espontánea, autónoma y más realista, con más capacidad de empatía y amor, son más auténticas que aquellas personas que no tienen una buena estimación de sí.

1.2. Concepto

Sólo el hombre tiene el poder de contemplar su propia vida y su actividad; sólo él goza el privilegio de la conciencia.

Dijo Goethe: "La peor desgracia que le puede suceder a un hombre es pensar mal de sí mismo"; John Milton en su Paraíso Perdido comenta: "Nada beneficia más al hombre que su autoestima; y

Bernard Shaw: "El interés del hombre por el mundo es solamente reflejo de los intereses en sí mismo".

"Sólo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno a sí mismo, sólo podremos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos; sólo podremos amar cuando nos amemos a nosotros mismos" Abraham Maslow.

Virginia Satir (1981) "Es la valoración de sí mismo, la opinión y sentimiento que cada uno tiene de sí mismo, de los propios actos, los propios valores, las propias conductas".

Burns, R.B. 1993. Nos dice que autoestima es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo.

El ser humano *se percibe* a nivel sensorial, piensa sobre sí mismo y sobre sus comportamientos, se valúa y los evalúa, siente, en consecuencia emociones relacionadas consigo mismo, todo lo cual evoca en él tendencias conductuales coherentes con sus percepciones, pensamientos, evaluaciones y sentimientos.

En la actualidad, científicos del crecimiento humano, afirman que la autoestima es una parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud y la autorrealización de la salud física y mental, productividad y creatividad, es decir, en la plena expresión de sí mismo (Pick de Weiss, S. Vargas-Trujillo, E. 1992).

"Se dice que, de todos los juicios que entablamos en la vida, ninguno es tan importante como el que entablamos sobre nosotros mismos, ya que ese juicio afecta el propio núcleo de nuestra existencia".

Y aunque se está en medio de una red casi infinita de relaciones: con otras personas, con las cosas, con el Universo. "Y, sin embargo, a las tres de la mañana, cuando estamos solos con nosotros mismos, tomamos conciencia de que la más íntima y poderosa de las relaciones, aquella que nunca podremos eludir, es la relación con nosotros mismos. No existe ningún aspecto significativo de nuestro pensamiento, motivación, sentimientos o comportamiento que no se vea afectado por la autoevaluación. Somos organismos no sólo conscientes, sino conscientes de nosotros mismos. Esa es nuestra grandeza y, a veces, nuestra carga" (Branden 1983 p 9).

El concepto que cada uno tiene de sí mismo es el sujeto y la entidad que consciente y subconscientemente se piensa que es: los rasgos físicos y psicológicos, las cualidades y defectos, de los propios actos, valores y conductas, y, sobre todo, la autoestima. La autoestima es el componente evaluativo del concepto de sí mismo.

Este concepto modela el destino; es decir que la visión más profunda que se tiene de uno mismo influye sobre todas las elecciones y decisiones significativas y, por ende, modela el tipo de vida que uno mismo se crea. Este sentimiento de valor propio es aprendido desde la infancia:

"Desde niños pequeños interactuamos con otras personas: nos sentimos apoyados en menor o mayor grado, recibimos palabras de aliento o desaliento, directa o indirectamente de los padres y otras personas. De las experiencias y comunicaciones con otras gentes comenzamos a formarnos una imagen de nosotros mismos, adquirimos una especie de "balanza" en la que comparamos nuestro propio valer contra el que nos ha dado el mundo adulto.

A través de estas primeras comunicaciones recibimos: ideas de lo que otros sienten hacia nosotros, diversas opiniones sobre qué tan capaces somos para hacer o no las cosas, qué tan agradables o desagradables somos, qué tanta confianza nos tienen, qué tan independientes o dependientes quieren que seamos. Al transcurrir el tiempo, vamos asimilando el concepto que los

otros nos transmiten y les vamos asignando una calificación a este concepto. Esta "calificación" es la autoestima. Esta va ha representar que tanto nos queremos a nosotros mismos" (Pick y Vargas 1993 p. 46 y 47)

1.3. Desarrollo de la autoestima

La especialista en relaciones humanas Satir (1981 p. 27) dice:

"Siempre hay esperanza de que la vida cambie porque siempre se pueden aprender cosas nuevas". Y da una serie de pasos para mejorar la autoestima:

1. Reconocer que la autoestima es baja.
2. Convencerse de que la autoestima se puede cambiar.
3. Decidir cambiarla.
4. Reconocer que solamente uno mismo puede hacer el cambio. En realidad, nadie más tiene esa responsabilidad ni esa capacidad. Quizas habran quienes creen que la autoestima la produjeron otros (casi siempre es más fácil culpar al resto del mundo).
5. Hacer un balance de las virtudes y los defectos. Todos tienen cualidades y defectos y todos pueden sacarle partido a esas cualidades y cambiar algunas de las características propias que disgustan.

La autoestima debiera ser sentida como la esencia interna de sí mismo(a). No necesita reconocimientos externos; la verdadera autoestima posee el reconocimiento interno, es la fe y el respeto por uno mismo y es captada a través del amor, el respeto y la fe con la que se es nutrido desde niños. Una buena autoestima permite crecer, ser libres, creativos, alegres, amistosos, amorosos, sentirse pleno y con capacidad de dar y recibir. (Branden, 1988).

Pero para lograrlo es indispensable:

1. Saber y aceptar que todos tienen cualidades y defectos.
2. Saber que todos poseen algo bueno de lo cual se esta orgulloso.
3. Poder liberarse de conceptos negativos sobre uno mismo.
4. Aceptar que todos son importantes.
5. Vivir responsablemente de acuerdo con la realidad, reconociendo lo que gusta y lo que no es agradable.
6. Aprender a aceptarse a través de lo que se siente y de lo que se es.
7. Ser libre de la culpa al evaluar lo que se quiere y se piensa.
8. Actuar de acuerdo con lo que se desea, se siente y piensa, sin tener como base la aprobación o desaprobación de los demás.
9. Ser responsable de uno mismo, ya que el hacerse responsable de la propia existencia genera confianza en uno y en los demás.
10. Vivir auténticamente al aprender a ser congruentes entre la forma de sentir y de actuar.
11. Fomentar la autoestima en los otros, ya que la honestidad al fomentar la autoestima de las personas que nos rodean, refleja nuestra propia autoestima.
12. Hallar la valentía de amarse como persona y comprender que ése es un derecho propio que todos tienen.

Según Mauro Rodríguez (1988), para poder conocer y desarrollar la autoestima, propone ciertos pasos a los que denomina "La escalera de la autoestima", y que valora cada peldaño como indispensable conocer para llegar a la autoestima, la cual está integrada como sigue:

AUTOCONOCIMIENTO

"Cuando aprendemos a conocernos, en verdad vivimos" (R. Schuller)

El autoconocimiento es conocer las partes que componen el yo, cuales son sus manifestaciones, necesidades y habilidades, los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es conocer por qué y cómo actúa y siente. Al conocer todos sus elementos, que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse uno al otro, el individuo logrará tener una personalidad fuerte y unificada; si una de estas partes funcionan de manera deficiente las otras serán afectadas y su personalidad será débil y dividida, con sentimiento de ineficiencia y devaluación.

AUTOCONCEPTO

"Dale a un hombre una autoimagen pobre y acabará siendo siervo" (R. Schuller)

El autoconcepto es el conjunto de creencias que una persona tiene acerca de sí misma. Cada persona se forma, a lo largo de su vida, una serie de ideas o imágenes que la llevan a creer que así es.

El autoconcepto limita en forma poderosa. Lo mismo sucede en forma contraria: si una persona cree y tiene fe en sus aptitudes para la música, poco a poco desarrollará la habilidad para ella. Es necesario que revise sus limitaciones además de su autoconcepto negativo que ha fomentado en ella mismo.

El manejo de la autoimagen y su variación influyen eficazmente en el cambio de conducta de una persona. No debe uno identificarse con un autoconcepto que sea limitante y produzca malestar o sea negativo. No debe vivirse tratando de sostener una autoimagen, a no ser la que realmente es. Ello traerá estados de ansiedad, angustia, depresión y hasta desesperación.

"Ninguna persona ha nacido para tapete ni para víctima. Nadie ha nacido fracasado ni pecador sin esperanzas" (Rodríguez, 1988 p. 31).

El autoconcepto es una serie de creencias acerca de sí mismo, que se manifiestan en la conducta. Si alguien se cree tonto, actuará como tonto; si se cree inteligente o apto, actuará como tal.

AUTOEVALUACION

"El sentirse devaluado e indeseable es en la mayoría de los casos la base de los problemas humanos" (C. Rogers)

La autoevaluación refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien, y le permiten crecer y aprender; y consideraría como malas si lo son para la persona, no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer. Esto es desde un punto personal subjetivo, puesto que las cosas que considera buenas para ella, son o pueden ser nocivas para otros, así como las que considera malas pueden ser satisfactorias o muy gratificantes para los demás.

La experiencia muestra que no es fácil "escoger", si la persona no sabe lo que quiere, que le gusta y le satisface. Algunas veces se opta por lastimarse y lastimar a otros para conseguir lo que se tiene en mente y que piensa le traerá satisfacción; así como en otras ocasiones escoge vengarse de alguien que cree le ha hecho un mal, creyendo sentirse bien con ella misma. El sentirse bien consigo no siempre va de acuerdo con el placer del momento - es *eligir* lo que a *yo profundo* le da satisfacción. Podría ser que el adolescente pensara que el emborracharse, o no ir a la escuela, o engañar a sus padres, pero ¿es eso en verdad lo que lo hace crecer, aprender y sentirse bien con el mismo?

Por lo tanto, la autoevaluación requiere estar consciente de sí mismo. El Dr. Elkins dice: "El darse cuenta de uno mismo es la llave para cambiar y crecer". Cada uno tiene que encontrar e ir haciendo su camino, el que lo lleve a ser una persona valiosa para sí mismo y los demás.

AUTOACEPTACION

"La actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio por su propio valer juega un papel de primer orden en el proceso creador" (M. Rodríguez)

El sentimiento de inferioridad es el resultado de muchas experiencias fallidas o frustrantes que la persona ha tenido a través de su vida, básicamente en su primera infancia. Es una percepción subjetiva de sí misma que lleva a las siguientes conductas:

- *Es hipersensible* a la crítica: No acepta su debilidad, siente que la crítica prueba y expone su inferioridad y esto aumenta su malestar.
- *Sobrealardea*: Esto le da seguridad y piensa que elimina sus sentimientos de inferioridad.
- *Se manifiesta hipercrítico*: Como una defensa para desviar la atención a sus limitaciones, es agresivo y critica el esfuerzo de los demás para que éstos se ocupen en defenderse y no vean en lo que falla, así crea una superioridad ilusoria.
- *Tiende a culpar*: Proyecta su debilidad o inferioridad culpando a otros por sus fallas; se siente bien haciendo que los otros se sientan mal.
- *Teme la competencia*: Aún estando ansioso por ganar, está lejos de sentirse optimista, algunas veces se rehúsa a tomar parte en competencias.
- *Se siente perseguido*: Cree que no le agrada a alguna persona y por ello lo que ésta hace es para molestarlo o impedirle el éxito.
- *Se oculta*: Prefiere el anonimato, un sitio donde no sea mirado ni llamado.
- *Se autorenuncia*: Es una defensa ante sus vivencias de incapacidad, liberándose del esfuerzo y hace que los demás no le exijan.

La autoaceptación es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, y que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello.

Aceptar con orgullo las propias habilidades y capacidades y reconocer las fallas o debilidades sin sentirse devaluado, es el paso más importante para la reconstrucción de la autoestima.

AUTORRESPECTO

"La autoestima es un silencioso respeto por uno mismo (D.P. Elkins)

El autorrespeto es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo.

Todo ser humano tiene actitudes buenas y no tan buenas, debilidades y fortalezas: ninguna persona es perfecta. "Siempre habra alguien mejor o peor que yo", por eso no es positivo hacer comparaciones juzgar ni juzgarse. Se puede mejorar e ir transformando lo que se quiere, pero "el que soy, asi como soy, merece todo mi respeto". No se es mejor o peor, tan solo se es diferente.

AUTOESTIMA

"Solo podemos amar cuando nos hemos amado a nosotros mismos"

La autoestima es síntesis de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades; y si se acepta y respeta, tendrá autoestima. Por lo contrario si una persona no se conoce, tiene un concepto pobre de si misma, no se acepta ni respeta, entonces no tendrá autoestima.

1.4. Autoestima alta vs autoestima baja

Cuando la autoestima es alta, se tiene la sensación de estar lleno de energía y entusiasmo, de concebirse capaz de todo, experimentar seguridad del propio valer e importancia.

Cuando la autoestima es baja, se está cansado, nada entusiasma, se siente inseguridad de lo que se es capaz de hacer, se tiene la impresión valer poco.

Es normal que a veces uno se sienta bien y a veces mal con respecto a si mismo. Pero existen personas que parecen siempre tener una sola clase de autoestima, o siempre alta o siempre baja.

Una persona con autoestima baja piensa que es insignificante. Se pasa la vida esperando que le ocurran las peores catástrofes, hasta que le ocurren. Vive con el temor de ser pisoteada, menospreciada, abandonada, engañada. Vive su vida aislada del mundo. La soledad parece perseguirla. Tiene enormes dificultades para comunicarse.

Una persona con autoestima alta piensa que su vida hace una diferencia importante en el mundo y en las personas que le rodean. Tiene confianza en sus capacidades. Se caracteriza por su honestidad, su amor hacia si misma y hacia los demás y porque se expresa con libertad. Demuestra integridad entre sus valores y sus acciones, entre lo que siente y lo que dice, entre su comunicación verbal y la no verbal. Está bien consciente de que su mejor recurso es su propia persona. Sabe que puede contar con ella misma para todo lo que sea necesario. Tiene confianza en su presente y esperanza en el futuro. Se acepta tal como es y al mismo tiempo, desea mejorar. Disfruta cuando logra mejorar, pero entiende que no siempre es posible.

La siguiente tabla sobre una autoestima alta y baja servirá como base para reconocer e identificar la propia, así como la de los demás (Tomada de Rodríguez, 1988 p. 27).

Autoestima alta	Autoestima baja
Usa su intuición y percepción	Usa sus prejuicios
Es libre, nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás.	Se siente acorralado, amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás.
Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que hagan posible esto.	Dirige su vida hacia donde otros quieren que vaya, sintiéndose frustrado, enojado y agresivo.
Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores y rectifica cambios.	Inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y se empeña a permanecer estático.
Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente.	Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades, no aprende.
Acepta su sexo y todo lo relacionado con él.	No acepta su sexo ni todo lo relacionado con él.

Autoestima alta (cont.)	Autoestima baja (cont.)
Se relaciona con el sexo opuesto en forma sincera y duradera	Tiene problemas para relacionarse con el sexo opuesto. Si lo hace es en forma posesiva, destructiva, superficial y efímera
Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar	Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien ni aprende a mejorar
Se gusta así mismo y gusta de los demás	Se disgusta a sí mismo y le desagradan los demás.
Se aprecia y se respeta y así a los demás	Se desprecia y humilla a los demás
Tiene confianza en sí mismo y en los demás	Desconfía de sí mismo y de los demás
Se percibe como único y percibe a los demás como únicos y diferentes	Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes
Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que lo hagan los demás.	No conoce sus sentimientos, los deprime o deforma, no acepta la expresión de sentimientos de los demás.
Toma sus propias decisiones y goza con el éxito.	No toma decisiones, acepta la de los demás, culpándolos si algo sale mal.
Acepta que comete errores y aprende de ellos	No acepta que comete errores o se culpa y no aprende de ellos.
Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades, los defiende y desarrolla	No conoce sus derechos, obligaciones ni necesidades, por lo tanto no los defiende ni desarrolla
Assume sus responsabilidades y ello le hace crecer y sentirse pleno	Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre
Tiene la capacidad de autoevaluarse y no tiende a emitir juicios de otros.	No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de otros, se la pasa emitiendo juicios de otros.
Controla y maneja sus instintos, tiene fe en que los otros lo hagan.	Se deja llevar por sus instintos, su control está en manos de los demás.
Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás	Maneja su agresividad destructivamente, lastimándose y lastimando a los demás.

1.5. Importancia

"Los individuos que se quieren y se valoran, pueden amar y valorar a los demás y enfrentar la realidad de manera adecuada. Una autoestima fuerte es el medio que nos permite ser mas humanos, saludables y felices, crear y conservar relaciones satisfactorias y ser individuos adecuados, eficaces y responsables" (Satur, V. 1991, p. 47).

"Es indudable que todos, en alguna época u otra, viven situaciones difíciles. Se cree que son más los problemas que se obtienen que las posibles soluciones que se pudieran generar. La persona con autoestima alta toma todos los incidentes de la vida como crisis pasajeras. No se deja abrumar. Puede tomar un breve descanso, pero no se deja vencer, no se rinde. Sabe que logrará lo que se propone y se sobrepondrá a la mayoría de los obstáculos" (Branden 1983 p. 22-28).

"La importancia de la autoestima estriba en que concierne a nuestro ser, a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal. Por lo tanto, no puede menos de afectar, a nuestra manera de estar y actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. Nada en nuestra manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar, escapa al influjo de nuestra autoestima. Nadie puede de dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse. Todos, pues, desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja, aunque no nos demos cuenta. Importa, por tanto, desarrollarla de la manera más realista y positiva posible y que nos permita descubrir nuestros recursos personales, para apreciarlos, y utilizarlos debidamente, así como nuestras deficiencias, para aceptárlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades" (Bonet 1994 p. 18).

"Cuando una persona se quiere, no hará algo que pueda lastimar, devaluar, humillar o destruir a sí misma o a los demás y no responsabilizará a otros de sus actos. Por ejemplo, quienes tienen aprecio de sí mismos no se perjudican utilizando drogas, alcohol o tabaco, ni permiten que los demás los maltraten emocional o físicamente. Las personas que saben apreciarse no violarían sus relaciones interpersonales recurriendo a la violencia" (Satir, V. 1991 p. 47).

"La autoestima no se limita al sentimiento de su propio valer. Además de la convicción de que tu ser es valioso, la autoestima reclama la certeza de que eres competente para vivir, crecer y alcanzar la plenitud personal.

Así, la estima nos hace reconocer las propias capacidades y simultáneamente nos hace sentir que somos valiosos. Y al estimarnos como seres portadores de valor y capaces de crecer y vivir en plenitud, nos lanzamos a vivir con pasión. La autoestima nos permite sentir que nuestra existencia es una empresa creativa. Tenemos en las manos la responsabilidad de creamos una vida más sana, feliz, comprometida y trascendente" (Gonzalez, 1995 p. 15)

2. VALORES

En resumidas cuentas, el músico debe tocar, el pintor debe pintar y el poeta debe escribir, si quieren vivir en paz consigo mismos

ABRAHAM MASLOW

Un valor es lo que se considera importante, estimable, valioso y necesario, que hace a uno sentirse bien y eleva el espíritu. Es todo aquello que con las experiencias se va amando, cuidando y trabajando.

Sin duda alguna son los valores los que generan las acciones. Al creer en algo firme, es real el esfuerzo para alcanzar lo que se quiere y ser lo que se desea ser.

2.1. "¿Qué son los valores?"

¿Qué son los valores? "Sencillamente, las creencias particulares, personales, individuales, que usted sustenta en relación con lo que parece importante. Sus valores son sus sistemas de creencias sobre lo justo y lo injusto, lo bueno y lo malo. El psicólogo Maslow habla de los artistas, pero el argumento tiene validez universal. Nuestros valores son las cosas hacia las cuales hemos de tender necesariamente, de lo contrario, no nos sentimos plenamente realizados. La sensación de congruencia, de armonía y de unidad personal con uno mismo deriva del sentimiento de estar realizando nuestros valores a través de nuestro comportamiento real. Incluso determinan aquello de lo que huiremos. Rigen todo nuestro estilo de vida. Determinan como reaccionaremos ante cualquier experiencia vital" (Robbins 1988 p. 324).

"El conocimiento de nuestros propios valores permite tomar responsablemente decisiones acordes con nuestras creencias. Estos valores son guías que orientan la conducta de los seres humanos. Hacen referencia a lo que "debería ser" según lo dispuesto y aceptado socialmente y no a lo que "es". Un valor define lo correcto o incorrecto, lo bueno y lo malo, lo bonito y lo feo dentro de una cultura (Pick y Vargas 1992, p. 73).

El grado en que se vive con los valores delinea como es la calidad de vida. Vivir en concordancia con los valores personales ayuda a resistir la presión de otros, a evitar los sentimientos de culpabilidad y de frustración que usualmente sucede cuando se actúa en función de los valores de los demás (Gonzalez, J. 1995).

Casi sin darse cuenta, el adolescente desarrolla algunos valores propios, que son únicamente suyos y que tienen un sello especial, mismos que prueba y analiza. De esa reflexión es que se decide cuáles valores conserva como propios (Pick, Vargas 1992).

2.2. Origen

"El medio ambiente desempeña cierto papel, empezando desde la infancia. El padre y la madre juegan un papel de primer orden en la programación de la mayor parte de los valores originarios. Ellos les han dado expresión de decirle a uno constantemente lo que debía o no debía hacer, decir y creer. Si uno aceptaba los valores de ellos, recibía la recompensa y era un buen chico o chica; si los rechazaba, llovían reconvenciones y uno era una "mala pieza" (en algunas familias, si persistía en rechazarlos recibía un castigo). En realidad, la mayor parte de nuestros valores han sido programados por medio de esa técnica de premios (o recompensas) y castigos. Nuestros valores

también cambian cuando cambiamos de metas o de autoimagen. Es importante saber descubrir cuáles son nuestros valores. La dificultad estriba en que, para la mayoría de las personas, dichos valores son en gran parte inconscientes" (Robbins, 1993 p 324,325 y 326).

Los valores mueven a la persona, la empujan por todo su medio ambiente, porque definen las partes de éste que resultan atractivas o repelentes para ella. Para Jones y Gerard (1967), "un valor expresa una relación entre los sentimientos de una persona y determinadas categorías cognitivas". El número de valores que puede tener un hombre no tiene más límite que el número de cogniciones que pueda poseer.

Allport (1963) en (Reich B. y Adcock C 1980), expone otro punto de vista: "Un valor es una convicción en base a la cual un hombre actúa libremente. Se conoce mejor a una persona si se sabe qué tipo de futuro promueve -y su conformación de este futuro descansa más que nada en sus valores personales-". "Para que un valor lo sea realmente, es necesario creerlo, decirlo y actuarlo de manera constante y repetida, por elección libre y entre varias alternativas. De otra forma sería un apose, algo aprendido de otros y no asimilado y vivido" (Rodríguez, 1988 p 54).

2.3. Importancia

La influencia de los valores no conocen límites. Son la base que define las reacciones ante cualquier experiencia de la vida. Son también la clave definitiva para quien quiera predecir su propia conducta así como la de los demás; la llave maestra que abre la caja magia interior. Quienes conocen sus valores y viven de acuerdo con ellos se convierten en líderes.

"Si queremos alcanzar el nivel más profundo de realización vital, sólo podemos conseguirlo de un modo, y es diciendo aquello que más valoramos en la vida, cuales son nuestros valores más altos, y luego comprometiéndonos a vivir de acuerdo con ellos durante cada uno de los días de nuestra vida. Si usted o yo no tenemos claro lo que es más importante en nuestras vidas (aquello que realmente estamos dispuestos a defender), ¿cómo podemos poner los cimientos de un sentimiento de la autoestima, y mucho menos tener la capacidad para tomar decisiones efectivas? Si se ha encontrado alguna vez en una situación en la que ha pasado un mal momento para tomar una decisión sobre algo, la razón es porque no tenía claro que era lo que más valoraba en esa situación. Debemos recordar que todas las tomas de decisiones se reducen a clarificar los valores" (Robbins 1993 p 408 y 409).

Cuando se sabe que es más importante para uno, tomar una decisión resulta bastante sencillo. La mayoría de la gente, sin embargo, no tiene claro lo que es más valioso en sus vidas, por lo que la toma de decisiones se convierte en una forma de tortura interna. Eso no es así para quienes han definido claramente los principios más elevados de su vida.

2.4. Firmeza de los valores

Existen valores fijos, absolutos o universales, como el amor, la justicia, bondad, libertad, belleza, por mencionar algunos, y otros cambiantes, según la edad, intereses, necesidades, circunstancias, época que toca vivir, estado civil, entre otros. Los valores siempre cambian en cuanto a su importancia o primacía.

Revisar y actualizar los valores es una forma sana de vivir. La incongruencia entre lo que se cree, dice y vive, produce tensiones, angustias y conflictos con uno mismo y con los demás (Rodríguez, 1988)

3. COMUNICACIÓN

*Temo decirte quien soy,
porque si yo te digo quien soy,
puede que no te guste como soy,
y eso es todo lo que tengo*
JOHN POWELL

"El hombre que ha sido capaz de crear vehículos para la conquista del espacio, a menudo es incapaz de lograr un entendimiento con su vecino de enfrente, con sus compañeros de trabajo y consigo mismo". (Rodríguez, M. 1988 p.14).

3.1. Concepto

Comunicación viene del verbo latino *communicare*, que significa repartir, compartir, hacer partícipe de algo.

Este verbo deriva del adjetivo *communis* y este, a su vez, de *cum* = con, en conjunto, y *munus* = don, regalo, trabajo, obra, oficio, cargo.

Así pues, la idea básica de comunicar es "compartir" o "tomar parte con".

"Si nos juntamos tres amigos y uno lleva pan, otro vino y otro queso y hacemos una merienda de queso, pan y vino, eso es comunicación en el sentido más genuino, más pleno y más apegado a la historia de la palabra. Ha sido un empobrecimiento del término el reducirlo a intercambio de cosas intangibles, como son los conceptos o la información, la comunicación mental de cerebro a cerebro. Más deplorable aun es confundirla con el mero envío de información" (Rodríguez 1988 p.21).

En la sociedad actual se le da mucha importancia al hecho de ser auténtico, y sin embargo es común el lugar que ocupan las máscaras donde se oculta el verdadero yo, o de los papeles con que se disfraza la personalidad real. Sin embargo es cierto que no existe ninguna persona perfectamente acabada, fija, verdadera y real, precisamente porque ser *persona* implica necesariamente *hacerse persona, existir en proceso*. Es decir: ser persona lo componen diversos elementos: lo que se piensa, juzga, siente, valora, respeta, estima, ama, odia, teme, desea, espera, en lo que se cree y con lo que uno se compromete. Estas son las cosas que definen a una persona; y estas están en un constante proceso de cambio.

"Mi persona no es un pequeño y tenaz núcleo encerrado en mi interior, una especie de estatuita perfectamente formada, auténtica y real, fija y permanente; "persona" implica más bien un proceso dinámico. Si tú me conociste ayer, hazme el favor de no pensar que estas tratando con la misma persona. Hoy tengo una mayor experiencia de la vida, he descubierto nuevas profundidades en las gentes a las que amo, he sufrido y he orado... y soy diferente" (Powell, J. 1989 p. 10).

"Al comprometerse en la comunicación uno no está seguro de cómo saldrán las cosas o cuál será el resultado, pero interiormente experimentamos una sensación de entusiasmo, seguridad y aventura; confiamos en que todo será mejor después del proceso" (Covey, S. 1989 p. 340).

Biológicamente hablando, el hombre representa una etapa superior aún en el desarrollo de los seres del cosmos. Y como tal se maneja en niveles más refinados de comunicación.

a) Además de la conciencia simple, que consiste en "darse cuenta" de las cosas, y que no es común con los animales superiores, el ser humano posee la conciencia refleja o reflexión, que es

comunicación intrapersonal, comunicación consigo mismo. Es sabido que a veces se bloquea a través de represiones, dando origen a la neurosis.

b) Se tiene también la *comunicación interpersonal*, que es el diálogo, el trato directo con los semejantes y que cobra dimensiones de profundidad en las relaciones de amistad y de amor

c) Finalmente la *comunicación social*, que solo en parte coincide con la interpersonal. Es comunicación social la del orador con su auditorio, la del escritor con los lectores, la del actor con el público, la del profesor con el grupo de alumnos, la del gobierno con el pueblo

"Vivimos en un mundo de comunicación. La vida se nos va en platicar, discutir, informar, persuadir, ser informados, ser persuadidos, ordenar, recibir ordenes, organizar, comprar, vender, educar, ser educados etc. Nuestra familia es comunicación, nuestro trabajo es comunicación, nuestro equipo deportivo, nuestras amistades" (Rodríguez 1988 p 18 y 19)

En el organismo biológico, cuando falla la comunicación, sobre viene la enfermedad. Todos los "achaques" somáticos tienen algo que ver con este campo. Lo mismo pasa al ser humano como organismo psíquico y social:

1. Al no poder entenderse con alguien, al no poder expresarse, al no sentirse comprendido y aceptado, la persona se siente mal.
2. Al bloquearse la comunicación interpersonal por obra de las represiones, viene la neurosis
3. Al cortar la comunicación de un sujeto con su medio hasta el punto de ya no captar la realidad o de distorsionarla gravemente, sobreviene la psicosis.
4. Al detenerse dentro de las empresas la comunicación de unos departamentos con otros o de unos niveles con otros, sobreviene la ineficiencia y, a la larga, la anarquía y el caos.

Sin embargo nadie ha llegado a este mundo con una capacidad innata de desplegar, una comunicación congruente y eficaz. La comunicación es algo que se enseña y se aprende, como herramienta importante de comunicación las palabras necesitan de un largo aprendizaje. Aún más, el acto de hablar y usar palabras es el resultado de un conjunto de procesos que el cuerpo lleva a cabo y en el que participan los sentidos, el sistema nervioso, el cerebro, las cuerdas vocales, la tráquea, los pulmones y la boca, con todos sus componentes. Esto significa que, fisiológicamente hablar es un proceso complejo, quizá, pocas son las personas que realmente dicen lo que desean, comunicando vivencias, sentimientos, pensamientos, y esto no solo es así, sino que, por lo general, no recuerdan lo que dijeron minutos atrás.

"En busca de autoestima, la mayoría de las personas utilizan formas de comunicación que aprendieron mientras crecían. Estas son las mejores armas de supervivencia que conocen, por lo cual merecen respeto. Pero la gente no acostumbra escuchar lo que dice, por lo que no se da cuenta si utiliza o no las formas de comunicación positivas para lograr los objetivos que persigue. De esta manera, muchos de nosotros manejamos la comunicación como los medicamentos que curan la enfermedad, pero medio matan al paciente. Es decir, hacen que uno se mantenga vivo, aunque no necesariamente curan al que las ingiere. No creo que pueda darse un verdadero contacto humano de esta manera. La comunicación que crea autoestima en las personas involucradas no es nunca conciliadora, culpabilizadora, demasiado racional o empequeñecedora. Estos tipos de comunicación son los que la mayoría de la gente utiliza, por el hecho de que son comunes, no significa que son positivas" (Satir 1995 p.84).

Una buena comunicación personal se logra reconociendo el deseo de que la otra persona conozca algo acerca de uno y de conocer más a la otra persona. ¿Estoy dispuesto a revelar asuntos personales o a expresar mis más íntimos pensamientos y sentimientos? ¿Estoy dispuesto a escuchar y respetar los pensamientos y sentimientos de la otra persona?

"La mayoría de nosotros nos limitamos a dar una débil respuesta a la invitación de llegar a un encuentro con los demás y con nuestro mundo, porque nos resulta incómodo y violento exponer nuestra desnudez de personas. Algunos están dispuestos a aparentar semejante "éxodo", mientras que otros consiguen el valor suficiente para recorrer todo el camino hacia la libertad en la comunicación" (Powell, J. 1989 p. 40).

3.2. Niveles de la comunicación

Jonh Powell considera que la comunicación tiene una serie de etapas o niveles y describe 5 niveles de comunicación. El quinto nivel, que será el primero en ser revisado, representa la disponibilidad mínima a comunicarse con los demás. Los sucesivos niveles descendentes se refieren a un grado cada vez mayor de dicha disponibilidad.

Quinto nivel: Conversación "tópica"

Este nivel representa la más débil respuesta al dilema humano y el más bajo nivel de autocomunicación. De hecho, puede decirse que no hay comunicación alguna, a menos que sea por puro accidente. Se habla con frases hechas, tales como: "¿Cómo estás?", "¿Y la familia?", "¿Dónde te has metido?", "Y se dicen algo de este estilo: "Me encanta el vestido que llevas". "Espero que volvamos a vernos muy pronto!", "Ha sido fantástico verte!". En realidad no se quiere decir casi nada de lo que, de hecho, se dice o se pregunta. Porque si a la pregunta, "¿Cómo estás?", se pusiera el otro a responder en detalle, se quedaría uno pasmado.

Cuarto nivel: Hablar de otros

No se aventura tanto lejos de la prisión del aislamiento para adentrarse a la verdadera comunicación, porque no se revela casi nada de uno mismo. Se es suficiente con referir a otros lo que ha dicho Fulano o lo que ha hecho Mengano, pero no se hace ningún comentario personal, auto-revelador, sobre tales hechos, sino la limitación a referirlos. Ni se da nada de uno mismo ni se pide nada de los otros a cambio.

Tercer nivel: Mis ideas y mis opiniones

En este tercer nivel ya se comunica algo de la persona. Se está dispuesto a dar el paso para salir de la solitaria reclusión y asumir el riesgo de referir alguna idea propia, opinión o decisión. Sin embargo, la comunicación tiene cierta censura: dado que al comunicar la idea, opinión o decisión, el locutor observa a su interlocutor, como probándolo, de tal manera que quiere asegurarse de ser aceptado con sus ideas, opiniones y decisiones. Si el interlocutor arquea las cejas o frunce el ceño, si bosteza o no deja de mirar el reloj, probablemente decida retirarse para nuevamente refugiarse en el silencio o cambiará de tema de conversación, o peor aún: ponerse a decir cosas que sospeche que su interlocutor desea oír. Tratando de ser como a esa persona le gusta.

Segundo nivel: Mis sentimiento (emociones).

Las cosas que más claramente diferencian e individualizan a una persona son los sentimientos o emociones.

Si realmente se quiere mostrar quien es uno se debe hablar con las trpas tanto como con la cabeza. Las ideas, opiniones y decisiones son absolutamente convencionales. Si se es un convencido conservador o un convencido liberal, también lo es muchísima gente; si se está a favor o en contra de la exploración del espacio, siempre habrá otros que piensen lo mismo. Pero los *sentimientos* que subyacen a las ideas propias y convicciones son exclusivamente personales. Nadie apoya a un partido político, o tiene una convicción religiosa, o está comprometido con una

causa, con iguales sentimientos de fervor o apatía. De frustración, de pasión, de indignación, de patriotismo, de lealtad.

En este nivel de comunicación, son estos sentimientos los que se comparten, si es que se quiere decir quién es realmente. Como ejemplo, se pone en la columna de la izquierda una opinión, y en la derecha algunas de las posibles reacciones emocionales ante dicha opinión. "Si solo te hago saber el contenido de mi mente (el juicio u opinión), estaré ocultandote una gran parte de mi mismo, especialmente en aquellas áreas en las que soy más genuinamente personal, más individual, más profundamente yo mismo".

Opinión	Algunas posibles reacciones emocionales
Pienso que eres inteligente...	<ul style="list-style-type: none"> ...y ello hace que te tenga envidia ...y ello me hace sentirme frustrado ...y ello hace que me sienta orgulloso de ser amigo tuyo. ...y ello me hace sentirme incómodo en tu compañía. ...y ello me hace sospechar de ti ...y ello me hace sentirme inferior a ti ...y ello me mueve a imitarte. ...y ello me hace salir huyendo de ti. ...y ello me hace sentir deseos de humillarte.

"La mayoría de nosotros tenemos la sensación de que los demás no van a soportar que comuniquemos con tanta sinceridad nuestras emociones. Preferimos defender nuestra insinceridad argumentando que la sinceridad podría dañar a otros; y como hemos racionalizado nuestra insinceridad haciéndola pasar por "nobleza", nos conformamos con unas relaciones superficiales. Esto ocurre no solo con personas a las que hemos conocido más o menos casualmente, sino también con miembros de nuestra propia familia" (Powell, J. p. 45).

Primer nivel: Comunicación cumbre

Toda amistad profunda y auténtica, y en especial la unión de los que están casados, debe basarse en una transparencia y una sinceridad absolutas. A veces la comunicación de los sentimientos resultará más difícil, pero es precisamente en esas ocasiones cuando es más necesaria. Entre amigos íntimos, o en el matrimonio, ha de darse de vez en cuando una comunicación emocional y personal total y absoluta.

Dada nuestra condición humana, ésta no puede ser una experiencia permanente. Sin embargo puede y debe haber momentos en los que el encuentro alcance la comunicación perfecta. En esas ocasiones ambas personas experimentarán una empatía mutua casi perfecta: "yo se que mis reacciones son totalmente compartidas por la otra persona y en ella se reduplica perfectamente mi felicidad o aflicción". Esto es lo que se quiere indicar al hablar de este nivel de comunicación cumbre (Ibid, p. 47).

Se necesita valor para revelar lo que sentimos, pedir lo que necesitamos y expresar lo que pensamos. Pero el esfuerzo que invertimos en la comunicación trae recompensas y frutos muy valiosos en la vida.

Al tratarse de comunicación personal, existen cuatro cuestiones que es conveniente resolver antes que nada:

Qué decir. Cuánto decir de todo lo que se sabe **Cuándo** es el momento oportuno **Cómo** decirlo.

Toda buena relación se fundamenta en el respeto y en el firme propósito de evitar herir a la otra persona con los actos o las palabras. La forma (el "cómo") y el momento ("cuándo") de decir las cosas es tan importante para lograr un entendimiento como lo que se dice (el "qué").

A continuación, se muestran dos columnas. La de la izquierda, es un ejemplo de la forma más común de decir las cosas. La columna derecha indica una manera más afectiva de comunicarse. (Tomado de Pick y Vargas 1993 p. 54)

Cuadro 2 Ejemplo de respuestas efectivas

Comunicación Inefectiva	Comunicación Efectiva
<i>negativa</i> "¿tú no me comprendes?"	<i>positiva</i> "me gustaría que fueras más comprensivo"
inespecíficas "Todo lo que haces te sale mal!"	específica "Este pastel se te quemó un poco, pero estoy seguro que el próximo quedará en su punto"
"Ustedes no me quieren"	"Me gustaría que dedicaran más tiempo para hablar conmigo"
crítica destructiva (dirigida a la persona) "Eres un idiota!"	crítica constructiva (dirigida a la conducta) "Por estar corriendo, tiraste el jarrón de cristal. Veamos qué podemos hacer para que esto no se repita"
rechazante "Si no consigues trabajo, ya no te voy a querer"	aceptante "Dime claramente cómo puedo ayudarte a conseguir trabajo"
complicada	sencilla "Cuenta conmigo" "Espero poder ayudarte y que mi experiencia te sirva"
irresponsabilidad "Si acaso tengo tiempo, vére si puedo hacer algo de lo que me pides"	responsable "No. No puedo hacer lo que me pides" También: "Si te pido ayuda, pero no con todo"

Para describir lo que es necesario para una comunicación clara, Ginott, especialista en comunicación entre padres e hijos, ha sugerido que se diga:

- En forma *asertiva* lo que se ve.
- De manera abierta lo que se siente.
- Repetir lo que se escuchó para comprobar si se entendió.

Estos principios se basan en el respeto y la consideración hacia los demás. No debe haber mensajes ocultos, indirectos, "bajo del agua". Si la comunicación resulta amenazante para la otra persona, ésta se sentirá invadida, controlada, y se verá forzada a "contraatacar" en vez de comunicar sus verdaderos sentimientos.

4. ASERTIVIDAD

No seas siempre negro ni siempre blanco, y escoge el medio entre dos extremos, que en esto está el punto de la discreción

CERVANTES

La asertividad es componente o una derivación de una buena comunicación y en la medida en que la autoestima en el adolescente sea adecuada o elevada, le proporcionará a éste la habilidad para transmitir y recibir mensajes de sentimientos, creencias u opiniones propias o de los demás pero de una manera honesta, oportuna, profundamente respetuosa, logrando con ello, una comunicación satisfactoria, hasta donde el proceso de la relación humana lo haga necesario.

4.1. Concepto

"Es el manejo positivo de la agresividad, entendiéndose esta como la fuerza, valor, empuje, intención que impulsa a obtener lo que se desea, necesita, anhela o sueña, sin agredirse o lastimarse a sí mismo o a los demás" (Rodríguez, 1988 p. 51).

El arte de la asertividad es hacer valer los derechos propios diciendo lo que se necesita, se cree, se siente y se piensa, de manera clara, directa, firme, sin agredir, y respetando a las otras personas.

El manejo de la asertividad en la persona es mediante una autoestima alta, el autoperdón y el uso de la razón. Ser asertivo es ser consciente de sí mismo, de la realidad de sus sentimientos y conducta.

Según Virginia Satir (1978), especialista en relaciones interpersonales, se es asertivo cuando:

1. Hay libertad de ver y escuchar tal como existen aquí y ahora.
2. Libertad de decidir lo que creemos y lo que pensamos, en lugar de lo que deberíamos de creer y pensar según el criterio de alguien más.
3. Nos sentimos libres de sentir lo que sentimos, en lugar de lo que se espera que debamos de sentir.
4. Nos damos la libertad, sin temor alguno, de pedir lo que queremos, en vez de que siempre estemos esperando el permiso para hacerlo.
5. Nos arriesgamos a mejorar en nuestro nombre y para nuestro beneficio.

Aguiar Kubli retoma, amplía y sistematiza lo expuesto por Satir, para decir que la opción asertiva consta de 10 componentes básicos que son:

1. RESPETO POR TI MISMO Si se desea la consideración de los demás, ésta debe fundamentarse en un profundo respeto por uno mismo. En ocasiones es uno mismo quien se trata como si fuese su peor enemigo, devaluándose, descontándose, o permitiendo que la relación humana se mantenga en clara desventaja respecto a los propios deseos o intereses sin ser considerados con la buena voluntad y comprensión que merece todo ser humano.

2. RESPETO POR LOS DEMÁS La comunicación asertiva requiere que el otro sea concebido profundamente como ser humano y sea tratado con dignidad y respeto, distinguiendo claramente que también tiene los mismos derechos que uno.

También implica intentar vigorosamente que la forma de acercarse a los demás sea responsable, sensitiva cortés y sin olvidar o menospreciar los deseos, creencias y opiniones propios estos sean expresados sin ofender.

3. SER DIRECTO Actuar con asertividad implica garantizar que los mensajes transmitidos sean lo suficientemente claros y directos para evitar caer en el juego de la adivinanza o la confusión.

Existe un enorme gasto de energía cuando no se es directo se consecuencia el mantenimiento de los problemas, se interpreta falsamente o más aún, se desea que los demás entiendan o deba saber lo que nos interesa o afecta a partir de cierto cambio en la expresión facial tono o ademanes.

A veces cuesta especial trabajo ser directos en la expresión de afecto positivo o en la manifestación de cosas que molestan y enojan o cuando se tiene mucha precaución por no lastimar a los demás al señalarles las verdaderas inquietudes. Sin embargo, en términos generales, ser directos y expresar de buena forma lo que se quiere, todos se benefician.

4. SER HONESTO Es necesario reflejar los sentimientos, pensamientos o creencias para facilitar la comunicación. La presión y congruencia de lo que se piensa y siente y de lo que se dice puede afectarse de distintas maneras:

- a) Ser sincero pero inapropiado, convirtiendo la franqueza en agresividad, cubriendo en realidad sentimientos de hostilidad o venganza.
- b) Agredir o molestar a las personas con frecuencia, utilizando sarcasmos o críticas cuando lo que verdaderamente sucede es que se resguardan sentimientos personales que no fácilmente son aceptables, como puede ser algún interés o afecto especial, estar emocionalmente lastimado, o una preocupación.
- c) Ser sincero pero al mismo tiempo afectando la autoestima, expresando mensajes que si bien son ciertos se expresan en una forma perjudicial para la propia persona.

Ser honesto no elimina la preocupación por los sentimientos del que escucha, por el contrario, requiere de asumir responsabilidad para que, sin faltar a la verdad, sea dado el mensaje en la forma más oportuna y respetuosa posible.

5. SER APROPIADO Para lograr una comunicación satisfactoria, se necesita no sólo tomar en cuenta lo que se dice o se escucha, sino también el contexto donde ocurre la comunicación.

Considerar el contexto implica buscar el mejor lugar para decir las cosas, el momento en que se deben expresar, el grado de firmeza de transmisión del mensaje, la relación con la otra persona y la frecuencia de insistencia en los puntos de vista.

6. CONTROL EMOCIONAL Cuando las emociones se desbordan en niveles inadecuados, es difícil mantener una buena comunicación. Si domina un temor, enojo o depresión, los mensajes se presentarán demasiado suaves o exagerados, además de bloquear y de dejar mucha información real o importante sin expresar.

Lograr un adecuado control emocional no supone olvidar o negar los sentimientos, simplemente implica encauzar las emociones para que éstas no lleguen a niveles de intensidad que provoquen reacciones ineficientes ante los demás. Para conseguir el control emocional se necesita considerar la interacción de tres elementos básicos: el ambiente, los pensamientos negativos y las respuestas físicas del organismo.

7. SABER DECIR Existen diversas formas de decir las cosas que dependen del objetivo que se persigue en cualquier interacción, pero en términos generales se podría decir que la regla como expresión recomendable es *la misma que gustaría que tuvieran los demás hacia uno mismo*.

Es decir, cuando alguien manifiesta su enojo, aprecio o desacuerdo hacia uno mismo es preferible que se digan las cosas con respeto, sin sarcasmos, humillaciones o burlas.

8. SABER ESCUCHAR Del manejo de este elemento de la comunicación depende la solución real de los conflictos. Es un proceso activo que requiere un genuino esfuerzo para comprender lo que los demás quieren transmitir.

De saber escuchar depende la efectividad de un buen estudiante, aligerar la carga de problemas en un matrimonio, dar la respuesta requerida a la necesidad bien detectada, el crecimiento y enriquecimiento personal en base a la asimilación y aprendizaje de múltiples experiencias que ofrece el vivir con los demás.

Escuchar es una experiencia altamente selectiva: la información que crea conflicto con las creencias de la persona puede ser desatendida de inmediato o la que refuerza algo que se deseaba fuertemente confirmar será totalmente absorbida y subrayada. Esto hace que muchas veces la información se distorsione y el proceso de la comunicación se haga difícil.

9. SER POSITIVO Las personas que se encuentran alrededor, también hacen cosas acertadas, agradables, intentan beneficiar o ayudar. Ser positivo quiere decir reconocer este hecho y explícitamente informarles que uno se da cuenta, que se le reconoce.

La proporción entre lo que se ve y se siente positivo de los demás y la frecuencia con la que se expresa, es muy distante. Desgraciadamente y a pesar de tener una gran fuerza motivacional en potencia, el ser humano no la aprovecha para la alegría y beneficio mutuo. Por el contrario, se cae rápidamente en la crítica destructiva, en enfocar y agrandar principalmente lo negativo, en castigar los esfuerzos haciéndole entender a los demás que nunca es suficiente.

10. LENGUAJE NO VERBAL Se consideran componentes no verbales de la conducta el contacto visual, la expresión facial, los movimientos de manos y pies, la postura, orientación del cuerpo, distancia, elementos vocales como la sonoridad, la fluidez, la velocidad con la que se habla, tono e inflexión de voz.

Es importante que la comunicación se de en armonía verbal y no verbal: es decir, que los componentes que acompañan a las palabras den el apoyo y la fuerza suficiente o necesaria. Gran parte de la comunicación es no verbal, por lo que al romperse la congruencia con los mensajes verbales, se reduce o exagera una buena medida el impacto de lo que se dice.

La conducta asertiva requiere del manejo armonioso de estos elementos con el fin de lograr una comunicación satisfactoria y acrecentará la autoestima.

En la adolescencia se dan situaciones a las que es común que se enfrenten casi todos los jóvenes, si a éstos se les inculcara a decir sin temor ni vergüenza lo que sienten, quieren o piensan, al respecto de determinada circunstancia definitivamente tendrían menos conflictos intrapersonales, así como con sus cutáneos.

A continuación se presentan algunos ejemplos de dichas situaciones y de cómo se podría responder de manera asertiva:

Cuadro 3 Diferentes tipos de respuestas a situaciones riesgosas en la adolescencia. (Pick y Vargas 1993 p. 62)

AGRESIVIDAD	PASIVIDAD	ASERTIVIDAD
1. ¿Quieres ir a la fiesta hoy en la noche?		
"No voy a la fiesta con alguien tan aburrido como tú"	"Ay, me da pena ir! Decide tu por mí. No se que hacer"	"No gracias. No quiero acompañarlos en esta ocasión! Tengo que atender algunas cosas personalmente"
2. Quiero que te acuestes conmigo		
"¿Y si me embarazo? A ti que ¿verdad?"	"Es que, no se ¿Tú que crees? ¿Como lo veran mis amigas?"	"No me siento lo suficientemente segura todavía. No quiero acostarme contigo y no me lo pidas ya lo decidire"
3. ¡Todos le entran a la droga! ¿Acaso tú no?		
"Yo hago lo que se me da la gana, no me molestes."	"No se que hacer ¿Que tal si mis papás se enojan? "	"Aunque todos lo hagan, yo no tengo deseos de hacerlo"
4. ¿Por que no quieres tener relaciones sexuales conmigo?		
"Porque no se me da la gana:"	"Es que a la mejor me embarazo. No se ¿Y si me castigan mis papás?"	"Todavía no me siento preparada. No quiero tener relaciones sexuales"
5. Una copita a nadie le hace daño. No seas miedoso.		
"Sabe espantoso y no me gusta"	"Tal vez otro día lo pruebe"	"No, gracias. No es por"
6. Un ejemplo de petición.		
"¿Hasta cuándo crees que voy a estar esperando a que me regreses los libros que te preste?"	"¿Te acuerdas que hice mucho te preste unos libros?"	"por favor, regresame los libros que te preste a mas tardar mañana."

4.2. La no asertividad

La asertividad sin una buena percepción y sin saber cómo comunicar, puede llevar al desastre. Por ejemplo, decirle a una persona que su trabajo está mal hecho se esta siendo asertivo, pero falta usar la percepción para darse cuenta de qué es lo que dice en realidad y cómo se esta diciendo, ya que en vez de ayudarla a que vea su comportamiento, su trabajo y sus consecuencias, podría estarse usando una comunicación destructiva.

La no asertividad o agresión hostil es el manejo negativo de la agresividad, es decir, satisfacer las propias necesidades y derechos sin importar los de los demás. La no asertividad se maneja a través de una autoestima pobre y baja, con autoevaluación, tristeza y depresión, con sentimientos de culpa y remordimientos que llevan a explicaciones y disculpas, provocando enfermedades y autodestrucción.

Las personas no asertivas canalizan su agresión destruyendo objetos, golpeando física, moral y económicamente a otras personas, levantando falsos y sobreprotegiendo a los demás.

Existe otro tipo de personas no asertivas: éstas son pasivas, no dan a conocer a los demás sus opiniones y necesidades legítimas, se dejan manipular por otros; ante los demás sus necesidades no importan, escuchan a otros, pero no piden que los demás los escuchen, dejan que pasen por encima de ellas.

5. TOMA DE DECISIONES

El hombre nace para vivir y no para prepararse a vivir

BORIS PASTERNAK

"No te di. Adán, ni un puesto determinado ni un aspecto propio ni función alguna que te fuera peculiar, con el fin de que aquel puesto, aquel aspecto, aquella función por la que te decidieras, los obtengas y conserves según tu deseo y designio. La naturaleza limitada de los otros se halla determinada por las leyes que yo he dictado. La tuya, tú mismo la determinarás sin estar limitado por barrera ninguna, por tu propia voluntad, en cuyas manos te he confiado. Te puse en el centro del mundo con el fin de que pudieras observar desde allí todo lo que existe en el mundo. No te hice ni celestial ni terrenal, ni mortal ni inmortal, con el fin de que -casi libre y soberano artífice de ti mismo- te plasmaras y te esculpieras en la forma que te hubieras elegido. Podrás degenerar hacia las cosas inferiores que son los brutos, podrás -de acuerdo con la decisión de tu voluntad- regenerarte hacia las cosas superiores que son divinas". PICO DELLA MIRANDOLA, *Oratio de hominis dignitate*, en (Fromm, 1995 p. 21).

Saber a cada momento lo que se quiere, y hacerlo, es la esencia de la vida.

Al adolescente debe hacerse conciencia de que toma decisiones a diario: decidir bañarse o no, qué desayunar, llegar o no temprano a clases, practicar o no con alguna persona. Algunas decisiones serán sencillas y cotidianas y otras resultarán más difíciles, pero hacer suya la decisión y no ajena a él. A este respecto Satir opina:

"Tú y sólo tú actúas sobre los recursos que posees. Tú manejas tus experiencias, tus esperanzas, tus deseos, tus incomodidades, tus preocupaciones, tus obsesiones...Y nadie, absolutamente nadie, es responsable de lo que decides preferir." (Satir 1996, p. 35)

Sin embargo la forma más efectiva de tomar cualquier decisión según Susan Pick (1992), son los ocho elementos siguientes a tomar en consideración:

1. Hacer un esfuerzo por entender la situación.
2. Buscar y enlistar las diferentes posibilidades de solución y las opciones al alcance.
3. Obtener la mayor cantidad de información posible acerca de cada una de las opciones.
4. Especificar las ventajas y desventajas.
5. Tener en cuenta los propios valores y las preferencias de las personas que puedan verse involucradas en la decisión.
6. Seleccionar la mejor alternativa.
7. Tomar la decisión.
8. Observar los acontecimientos.

5.1. Obstáculos en la toma de decisiones

La pereza, la duda y el miedo son los grandes enemigos de las decisiones. El acto de decidirse es el más noble y profundo de todos los actos del hombre, la definición misma de la persona y la expresión última de su dignidad. Por eso la primera reacción instintiva al enfrentarse con una decisión es tratar de evitarla, disimularla, posponerla. Más decisiones se toman en este mundo por no tomarlas (que ya es una decisión) que por tomarlas, por inacción que por acción, por dejar que las cosas sigan su curso que por intervenir directamente para cambiarlo; y esas decisiones en vacío son, de ordinario, las que menos conducen al fin deseado. La no-decisión es la peor de las decisiones. La inercia volitiva es enfermedad mortal.

Pereza

"Mis alumnos de la universidad me hacen miles de veces la pregunta: ¿Cuál es el último día para...? Y yo tengo por costumbre contestarles: ¿No podríais, para vanar, preguntar alguna vez cual es el primer día para...? Todos son de la cofradía del último día. El último día para presentarse, para entregar una instancia, para matricularse en un curso. Si puedes retrasarlo, retrasalo. No hagas hoy lo que puedas hacer mañana. Aún hay tiempo, aun quedan días, aún no se ha movido nadie. Mientras tanto, los días pasan, el calendario resbala, y la fecha tope salta de repente ante los ojos. ¿Mañana es el último día? La palabra mágica, el requerimiento judicial, el juicio final. Y con ello vienen las prisas, las carreras, los achucnones, y la decisión equivocada. Cada decisión tiene su hora: su amanecer, su puesto en las estrellas, y hay que averiguarlo, respetarlo, obedecerlo. No se puede violar impunemente el ritmo de la vida." (Valles 1986 p. 31)

Duda

Se retrasan las decisiones porque cuesta asumirlas. Por la misma razón se evita tomarlas y, en cuanto es posible, se sacude la carga para dejársela a otro y encajarle la responsabilidad de adquirirlas.

Tomando como ejemplo una reunión de grupo en la que ha de tomarse una decisión en común. Se ha explicado el asunto, se ha dado plena información, se han agotado las razones a favor y en contra, y por fin el que preside hace al grupo la pregunta directa: En consecuencia, ¿que hemos de hacer? En aquel instante desciende el silencio sobre el grupo. Los rostros se endurecen, las miradas se fijan en el suelo, y el grupo queda inmóvil, casi sin respiración, en una agonía colectiva. Nadie quiere ser el primero en hablar, nadie quiere definirse, nadie quiere arriesgarse a proclamar abiertamente una elección clara y personal. Después de que dos o tres hayan hablado será más fácil apoyarse en alguno, sumarse a su opinión, seguir la corriente que se vaya formando, o incluso oponerse a alguno y proponer otra alternativa. Es más fácil funcionar con un ánimo, con algo o alguien en que apoyarse, en grupo, en compañía. La decisión personal e independiente no es fácil de tomar ni de expresar. La intimidad de la persona tiende a ocultarse en el anonimato del grupo. Cuesta decidir porque igualmente cuesta definirse (Ibid, p. 32).

Miedo

El miedo ciega los canales del discernimiento, inmoviliza el mecanismo de las decisiones. Quien teme, no elige bien, no puede elegir bien. Bajo la influencia del miedo, la mirada, el pulso, el equilibrio dejan de ser lo que deberían ser y de obrar como deberían de obrar. Miedo a comprometerse, a definirse, miedo a equivocarse, a dar la cara, miedo a tener que actuar, a cerrarse opciones, miedo a ser uno mismo. El ambiente se turba y la elección se frustra. Quizá la facultad más importante para elegir bien sea el valor, y quizá las decisiones no sean tan felices porque falta valor al tomarlas. Valor para entregarse a una causa, valor para equivocarse (que es la mejor garantía de no equivocarse), valor para escoger, valor para vivir. El miedo paraliza el alma. Y al contrario, el valor de escoger con decisión y claridad es lo que marca al hombre como tal y le da su dignidad y su personalidad. No hay mejor escuela para hacerse hombre que el saber escoger (Ibid, p.33).

Hay aún otra razón, universal e inevitable, que lleva a evitar las decisiones y, cuando no es posible, a retrasarlas y arastrarlas hasta que no hay más remedio que hacer algo; y esa razón es el hecho desnudo e irremediable de que al escoger una cosa se tiene que dejar otra. Es sabido muy bien que no se puede repicar las campanas y estar en la procesión al mismo tiempo, pero en la práctica quiere estar a medias en el campanario y en la calle..., con lo cual ni se disfruta de la procesión ni se tocan las campanas a gusto. Se dice con firmeza: "lo primero es lo primero"; pero al decirlo se olvida que eso también quiere decir "lo último es lo último"; y eso implica que al escoger

"lo primero" se relega al olvido a "lo último" que ya nunca se hará. Eso es duro de decir, y hacer. Escoger a uno es dejar a otro. La ausencia de la elección está precisamente en dejar algo. La misma palabra "decisión" viene de "de-cidere", que en latín quiere decir "cortar, separar, amputar". La decisión es cirugía y, como tal, es dolorosa y saludable. Por mucho que se prefiera una opción entre dos, da pena dejar la otra, y al querer suavizar la separación, se retrasa la despedida (Ibid. p. 34).

5.2. Importancia

Valles (1986 p. 96) hace una aclaración y una exhortación a la vez con respecto de tomar una decisión: "Si he de hacer algo lo hago y si no lo dejo, pero si lo hago lo he de hacer lo mejor que yo pueda. Hasta el final. Hasta la empuñadura, que para eso es. Cortar la escala y cortar las naves. No dejar escapes, porque, si se dejan, se usan. Las escalas de cuerda son para trepar, no para bajar, pero si se dejan colgando del baluarte alguien se acordará y las usará para escapar y otros tras él."

La entrega total saca a la luz todos los recursos, despierta las facultades y enciende la fe, en el juego a medias no se llega ni ha hacerse justicia uno mismo".

Este autor también hace reflexionar, aunque de manera irónica, el miedo, la pereza y la duda a la que uno se enfrenta al tomar una decisión: "Si al caminar parece que vas a llegar a un sitio, da la vuelta y vuelve a empezar. Sigue dando vueltas y más vueltas, continua trabajando para evitar la labor mental de tomar decisiones, que es el que fatiga al alma. El trabajo es pereza y la actividad es dejadez, todo va a evitar el verdadero trabajo de decidirse, entregarse y comprometerse. La pereza de la voluntad es mucho mayor que la de los huesos. De ahí el arte universal del retraso. La puntualidad de decidirse es virtud escasa".

"La vida cambia en el mismo instante en que se toma una decisión nueva, congruente y comprometida. ¿Quién habría podido imaginar que la determinación y la convicción de un hombre tranquilo y modesto, un abogado de profesión y un pacifista por principio, tuviera el poder de desmoronar un vasto imperio? Y, sin embargo, la decisión indomable de Mahatma Gandhi de liberar a la India del gobierno británico fue un verdadero barril de pólvora que se puso en movimiento toda una cadena de acontecimientos que cambiaría para siempre el equilibrio del poder mundial. La gente no comprendía como podría él alcanzar sus objetivos, pero Gandhi no se permitió ninguna otra elección que no fuera actuar de acuerdo con sus conciencias. Simplemente, se negó a aceptar cualquier otra posibilidad (Robbins, 1993).

Sin embargo, el ser humano es alguien completa e inevitablemente influido por su entorno. Pero (y qué decir de la libertad humana)? ¿No hay una libertad espiritual con respecto a la conducta y a la reacción ante un entorno dado? ¿Es cierta la teoría que enseña que el hombre no es más que el producto de muchos factores ambientales condicionantes, sean de naturaleza biológica, psicológica o sociológica? ¿El hombre es solo un producto accidental de muchos factores? ¿Es que, frente a circunstancias adversas, no tiene posibilidad de elección? ¿Qué es en realidad el hombre? Es el ser que siempre *decide* lo que es. Al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas -la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias- para decidir su propio camino. Es el ser que ha inventado las cámaras de gas, pero asimismo es el ser que ha entrado en ellas con paso firme musitando una oración (Frankl, V. 1992).

La responsabilidad y la toma de decisiones están íntimamente relacionadas. Esto es particularmente cierto en la adolescencia mientras más oportunidad se tiene de tomar una decisión, más se puede intervenir en el curso que toma la vida y más responsabilidad se deberá mostrar por cada acción.

6. RESPONSABILIDAD

*"Vive como si ya estuvieras viviendo
por segunda vez
y como si la primera vez ya hubieras obrado
tan desafortunadamente como ahora
estas a punto de obrar*

VIKTOR FRAKL

6.1. Concepto

La responsabilidad es la capacidad de decidir sobre la propia vida, de definir objetivos, de buscar los recursos que permitan alcanzar metas, aceptando las consecuencias de los actos como obra propia. Finalmente, la responsabilidad es la habilidad para responder ante los requerimientos y necesidades propias ante los acontecimientos a que a todo ser humano impone la vida. La responsabilidad es un derecho y una actitud que se puede aprender.

"Winston Churchill, dice con acierto que la responsabilidad es el precio de la grandeza". Sin embargo es una virtud que va asociada con la obligación de cumplir con todas las actividades cotidianas e interactúa con las demás virtudes, que a la vez debe de inducir a hacer bien las cosas y cumplir las expectativas e incluso superarias, esto significa que todas las actividades propias de cualquier profesion u oficio, incluso aquellas de caracter recreativo, estan regidas por normas o reglamentos que sirven de base para calificar su desempeño. El cumplimiento de ellas hace ser responsable y el desacato de las mismas genera la irresponsabilidad" (Razo, J. Antonio en Temas selectos 1996, p. 14).

6.2. La responsabilidad en el adolescente

El joven desde edad temprana debe aprender a hacerse responsable de todos sus actos y decisiones y bajo su propio riesgo. De no ser así, el único camino que queda es que alguien lo convenga a cambiar de actitud, o bien que ya siendo adulto, guiados por una lógica de pensamiento, se le haga "entender de una vez por todas".

La formación que haya recibido el joven desde su niñez es fundamental para que en esta etapa de su vida consolide su actitud responsable. De hecho, desde la infancia el niño puede y debe ser responsable. La diferencia estriba en que cuando se es niño la responsabilidad de inducirlo a la responsabilidad está en los padres, y cuando se es joven lo que más reclama éste es su independencia. Lo que olvida el adolescente es que libertad y responsabilidad van de la mano, pues en la juventud se quiere tener libertad pero no responsabilidad (Razo, J. 1996).

Tanto los padres como los hijos tienen las responsabilidades que implica la independencia, pero es importante recordar que nadie esta preparado totalmente para la vida adulta y que toda fase del desarrollo encierra riesgos.

Todo ser humano debe definir en algún momento de la vida qué desea ser o tener en el futuro. Generalmente, esta decisión se toma al final de la adolescencia, cuando el adolescente se enfrenta a diferentes opciones: continuar estudiando o abandonar la escuela, buscar un empleo, trabajar y estudiar para independizarse de los padres, mantenerse solteros o casarse o ingresar a una

comunidad religiosa. Para tener un panorama más claro de lo que será el futuro, es necesario planear el tiempo y organizar las actividades.

Se necesita un alto grado de autoestima, para plantearse metas realistas y una clara jerarquía de valores, que incluye aspiraciones y el control para decidir qué se quiere y necesita para conseguirlas. Con todos esos requisitos se obtiene mayores posibilidades de lograr lo que uno mismo se propone.

Algunos padres tratan de hacer sentir culpable al adolescente diciendo que "el que obedece no se equivoca". Pero esta es en uno mismo decidir entre tomar el control de la propia vida o de obedecer sin cuestionar. Antes de ver que es el "control de la vida", es necesario hablar algo acerca de la obediencia.

Solo cuando la obediencia es voluntaria realmente se convierte en un valor para quien obedece y para quien manda. Cuando se ve a la obediencia como un acuerdo entre dos personas, entonces ésta puede ser valiosa.

A medida que se adquieren más elementos y recursos para tomar decisiones responsables y controlar la vida propia, se está en mayor posibilidad de poner en duda las ordenes que se puedan imponer en determinado momento, y de tomar decisiones propias de manera madura.

Tener control de la vida se refiere a la capacidad que se tiene para influir, cambiar y moldear lo que sucede día a día. El control de la vida es la habilidad para:

- a) Decidir y planear.
- b) Obtener los recursos y medios para estudiar y prepararse.
- c) Ejercer las capacidades y habilidades.
- d) Alterar el curso de los acontecimientos.
- e) Enfrentar las situaciones y los contratiempos.
- f) Promover el bienestar de nuestra persona.

Susan Pick (1993), asegura que todos pueden aprender a controlar la mayoría de los sucesos en la vida. Considerando que hay sucesos inevitables, impredecibles, inesperados. Pero, también es cierto que mucho de lo que pasa puede ser resultado de la acción. Para ejercer un mayor control, es importante aprender a:

- a) Evitar lo que se puede evitar
- b) Ser asertivos, no pasivos.
- c) Tener iniciativa, no esperar.
- d) Ser activos, no flojos.
- e) Comunicarnos con eficacia.
- f) Definir valores personales.
- g) Planear objetivos realizables.
- h) Actuar, no dejar para después.
- i) Prever, no improvisar,
- j) Ser líderes.

Al tener control sobre la propia vida, se puede aceptar o rechazar las alternativas que se presentan ideando nuevas formas de actuar. Llegando así a ser dueños de nuestro devenir

Si se depende de otras personas o de cosas ajenas a uno mismo, solo se llegará a ser jugadores del destino. Mientras más responsabilidad se tenga los actos y decisiones, serán mejores los resultados, teniendo una mayor seguridad para influir sobre lo que sucedera y lo que se hará.

Si alguno cree que la suerte, la adivinación, la brujería, los contactos políticos, el destino u otras personas, son lo que determinaran lo que suceda, le esperan amargas decepciones. En cambio, si se considera que lo que nos pasa depende de nuestros propios actos y esfuerzos, las eventualidades de los incidentes fortuitos no podrán separar del camino elegido. Por esto, es importante tenerse confianza y aprender a decidir personalmente. Todo se logra cuando realmente se tiene el proposito (Pick y Vargas, 1993).

6.3. Cómo se inicia el proceso de la responsabilidad

Se es responsable cuando se es capaz de hacerse cargo uno mismo, de tomar decisiones y de asumir las consecuencias de los actos como obra propia y no como producto de alguien más. Esto no es fácil. Resulta más cómodo seguir siendo como un niño que recibe todo de los adultos: decisiones, apoyo, alimentación, bienes materiales, educación y dinero sin necesidad de preocuparse por conseguir los medios para hacerlo ni de demostrar ninguna competencia para lograrlo.

La responsabilidad, al igual que otras cualidades o virtudes, se inicia con la educación del inconsciente. Esto se logra a base de órdenes que, al principio, en la mayoría de las veces se realizan con cierta indisposición o rebeldía, guiado solamente por la disposición y obediencia, más que por el convencimiento propio. Sin embargo, con el paso de los días esta actividad, al principio desagradable, se vuelve cómoda, placentera y llega a ser parte de uno, como una especie de segunda naturaleza. En este momento la actividad o virtud de que se trate se habrá convertido en un hábito positivo y actuará, por lo tanto, en forma "responsable. Como ejemplos claros y sencillos se podrían mencionar: el ejercicio, el estudio y la buena nutrición.

6.4. Importancia

Las personas que gozan de una autoestima adecuada o alta tienen una orientación activa hacia la vida, en lugar de pasiva. Assumen plena responsabilidad en cuanto a la realización de sus deseos. No esperan que otros cumplan sus sueños.

Si surge un problema, se preguntan: "¿Qué puedo hacer para solucionarlo? ¿Qué rumbos de acción tengo a mi alcance?" No exclaman: "¡Alguien tiene que solucionarlo!" Si algo ha salido mal, se preguntan: "¿Qué es lo que pasó por alto? ¿En qué equivoqué mi cálculo?" No se entregan a una apoteosis de inculpaciones.

En suma, enfrentan la responsabilidad de su propia existencia, y tiende por lo tanto, a generar una autoestima saludable, al punto de pasar de una orientación pasiva a una orientación activa, de gustarse más, de tener más confianza en sí misma, y de sentirse más apta para la vida y más merecedora de felicidad (Branden, N. 1996).

Capítulo tres

ANTECEDENTES DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

"A fines del siglo pasado, con el primer libro de Freud, la recién nacida fuerza psicológica alcanzó, al menos, un estado de pubertad. Así apareció la llamada *primera fuerza* en Psicología que conocemos como Psicoanálisis. En los inicios del presente siglo, ya agonizante, se encontró un nuevo camino en la *segunda fuerza*, el Conductismo.

En ocasiones, de acuerdo a algunos investigadores, ambas tendencias se han visto influenciadas por los principios de la física mecánica. Como consecuencia, recalcan la importancia de la "mecánica" del funcionamiento humano y buscan lo que pudiera llamarse "relaciones en línea directa": causa-efecto, represión-neurosis, estímulo-respuesta, ambiente-condicionamiento, etcétera.

Este oculto determinismo del psicoanálisis y del conductismo, provocó una reacción natural. El ser humano no pudo reconocerse a sí mismo como una máquina. No aceptó el papel de objeto controlado por sus instintos inconscientes o por condicionamientos externos. Así surgió la *tercera fuerza*. La psicología Humanista vio la luz y desde ese momento cada uno de nosotros, hombre o mujer, puede conocer su capacidad para convertirse en persona" (González, L. 1994 p. 11).

El origen de dicho enfoque se debe principalmente a Carl Rogers, quien a partir de la década de los cuarenta inicia una corriente psicológica que más tarde se conoce como el *Enfoque Centrado en la Persona*, revolucionando con este no solo el campo de la psicoterapia, sino el de la educación. Las propuestas de Rogers en relación con la tendencia natural del ser humano hacia la autorrealización de su potencial innato, la apertura a la experiencia, al aprendizaje y al cambio, así como la importancia que el le asigna a la relación interpersonal -caracterizada por la aceptación o consideración positiva incondicional, la comprensión empática y la congruencia- tanto en los procesos de índole terapéutica como educativa, desatan una revolución llamada que se convierte en el disparador de este nuevo enfoque psicológico.

Es Carl R. Rogers quien, bajo la influencia de filósofos y pedagogos como Rousseau, Claparede, John Dewey, Louis Rhats y Martin Buber, amplía el campo de la psicología humanista al de la educación, ofreciendo una nueva aproximación a la comprensión de la naturaleza y de la condición humanas fundamentada en los valores humanista. Asimismo, ofrece una nueva metodología y técnicas que expanden el horizonte de la psicoterapia a la educación, originándose el movimiento de *Desarrollo Humano* como el *Enfoque Centrado en la Persona* aplicada a la educación (González-García Ana María, 1993).

Pero al poco tiempo, uno de los fundadores de la psicología humanista, Abraham Maslow, descubrió los insospechados alcances de los seres humanos. Desarrolla una teoría de la motivación humana que afirma que cuando las necesidades básicas son cubiertas, surgen motivaciones más altas que tienden hacia la autorrealización. Junto con Carl R. Rogers propone la autorrealización o actualización, como el elemento central de este enfoque y como el factor constituyente del principio experiencial y del núcleo ético de la psicología humanista (González, J. 1994).

El pensamiento de Erich Fromm con relación al ser humano plantea que el hombre es el único ser vivo para quien su existencia constituye un problema que debe enfrentar y resolver. "Habiendo perdido el paraíso, la unidad con la naturaleza (el hombre), nos dice Fromm, se ha convertido en el eterno peregrino... el hombre debe darse cuenta a sí mismo, de sí mismo y del significado de su existencia. Esta división de la naturaleza del hombre conduce a las dicotomías que yo llamo existenciales" (Fromm, 1953). Fromm plantea que la misión de todo ser humano es llegar a conocer su situación humana, las polaridades inherentes a su existencia y su capacidad de realizar su potencial. Las necesidades propias del ser humano, plantea, son aquellas que tienden de manera natural a restaurar un estado de equilibrio, la unidad consigo mismo y con el resto de la naturaleza. Estas necesidades existenciales son: la de relación *-vinculación-*, la de trascendencia *-ir mas allá de su papel de criatura-*, la de arraigo *-solidaridad y justicia-*, la de identidad personal y la de estructura que oriente y vincule la razón y la devoción que de sentido a su existencia (González-Garza Ana María, 1993).

En su origen, el enfoque humanista surge como una reacción a las escuelas atomistas, naturalistas y materialistas que le preceden. Sus principios y postulados antropológicos, filosóficos, psicológicos y pedagógicos, se fundamentan en la corriente fenomenológica de Husserl, que más tarde -en la década de los años cincuenta--, se complementa y enriquece con el pensamiento humanista -existencial de Martin Heidegger y el existencialismo de Soren A. Kierkegaard, Martin Buber y C. Jaspers.

El humanismo, interesado en los aspectos subjetivos y cualitativos que son característicos de la especie y la vida humanas centra su estudio y acción en el *self* o sí mismo, así como en los fenómenos humanos tales como: el autoconocimiento, la autodeterminación, la autorrealización, la libertad, las relaciones interpersonales, los valores y las actitudes que de estos se desprenden. La visión constructiva y liberadora que de la naturaleza humana sostiene el humanismo, no le lleva a negar o ignorar la presencia en el hombre de conductas negativas, destructivas y violentas, así como tampoco la de los aspectos trágicos de la condición humana a los que Rolfo Mayo se refiere insistentemente en su obra, en un intento por cuestionar y confrontar la existencia del mal y del sufrimiento en el mundo (Freidberg, A. 1985).

El objetivo principal del enfoque existencial-humanista es que la persona, al tomar conciencia de sí misma, se responsabilice de su propia existencia y sea capaz de reconocer que a pesar de las condiciones impuestas por el ambiente, de las limitaciones físicas y de las experiencias que obstaculizan el desarrollo natural, existe en todo individuo un potencial que naturalmente tiende hacia la autorrealización. El proceso de desarrollo de las potencialidades humanas depende de la apertura a la experiencia, al aprendizaje y al cambio, así como de una búsqueda continua y constante del sentido de la propia vida y de sus significados.

Este enfoque a partir de la profunda convicción de que la persona posee el potencial para llegar a ser lo que es en esencia, afirma que en el interior de todo ser humano existe la capacidad de crear estructuras originales, de descubrir nuevas opciones y alternativas para orientar su vida y autodeterminarse a partir de los valores que van cobrando un sentido y significado personal.

A partir de esta óptica se desprende que para el humanismo, la libertad responsable -entendida como la capacidad de elegir asumiendo las consecuencias de su propia decisión- así como la intencionalidad, la creatividad y los valores humanistas, sean considerados como las fuerzas psicológicas determinantes en el comportamiento humano.

Gandhi es un ejemplo de ello. Aprendió de Cristo a amar a sus enemigos y desarrolló una habilidad para amar que sobre pasó el máximo de las posibilidades humanas conocidas por otras tendencias psicológicas.

La gente como Gandhi, que ha crecido más allá del proceso de convertirse en persona, es capaz de acciones que sobre pasan los límites normales del desarrollo humano. (González-Garza Ana María, 1993).

La psicología transpersonal nació en 1969. Algunos años más tarde, John Grinder y Richard Bandler, realizaron una serie de descubrimientos que originaron la quinta fuerza, Programación Neurolingüística. (PNL). Aun cuando este nombre parece complicado a primera vista, su contenido es totalmente sencillo. Reúne las mejores aportaciones de las otras tendencias y va todavía más lejos. No impugna las demás fuerzas. Por el contrario, profundiza y enriquece lo que ellas han descubierto y desarrollado. Expanden su conciencia y su teoría más allá del humanismo al darse cuenta de que el desarrollo del *self* -si mismo o yo mismo- no se quedaba en la actualización de las potencias y las dimensiones biopsicosociales que la tercera fuerza reconocía como propias de la naturaleza humana, sino que tenía un alcance mucho más amplio. El ser humano era capaz de trascender, es decir, de ir más allá de los condicionamientos y limitaciones de su humanidad. Era claro, entonces, que la psicología necesitaba tanto extender sus horizontes para abrazar nuevas actitudes y valores, como desarrollar estructuras renovadas que permitieran trascender los conceptos y teorías hasta ese momento sostenidas y, así, ampliar las posibilidades de comprensión del complejo fenómeno humano, hasta sus últimas consecuencias.

John Grinder, uno de sus fundadores comenta: "PNL se inicia a principios de los 70's, cuando tuvimos en nuestro poder una colección de modelos de comunicación extraordinariamente potentes y efectivos. En principio, habíamos desarrollado dichos modelos para ser usados en el medio psicoterapéutico. Sin embargo, pronto se vio que podían con facilidad aplicarse en otras áreas de la comunicación humana, en concreto en el campo empresarial (ventas, negociaciones) de educación, jurisprudencia, etc. Con esos instrumentos, pudimos asegurar resultados -en psicoterapia, "curación" garantizada de fobias en 5 minutos; solución pronta, favorable y satisfactoria a conflictos, en negociaciones estancadas o en arreglos financieros; éxito en minutos en la enseñanza de niños con problemas de aprendizaje, cuya habilidad anteriormente era imposible determinar y atender- resultados que parecieron mágicos, a los profesionales de esas disciplinas" (González, L. 1994. p. 13).

Se ha reconocido y demostrado el potencial de estas herramientas en la creación de un modelo que no se limitó a resolver problemas internos o interpersonales, sino un modelo evolucionado que no se restringe al campo curativo y que en forma expresa ofrece, paso a paso, un proceso que las personas pueden usar para desarrollar, por ellas mismas, los cambios de comportamiento efectivos que decidan hacer en su propio ser". (R. Dilts, J. Grinder, R. Bandler, J. DeLozier, 1980) en González, Jorge L. (1994).

Programación Neurolingüística

La Programación Neurolingüística (PNL) siglas que se utilizaran en esta literatura), se ocupa de cómo los máximos responsables en diferentes campos consiguen resultados sobresalientes y como sus exitosos patrones de pensamiento y comportamiento se pueden copiar. Trata de lo que sucede cuando pensamos y de su efecto en la conducta propia y la de otros. Muestra como se puede pensar mejor para poder alcanzar mas. La PNL enseña como comunicarse interior y exteriormente, de un modo que pueda establecer la diferencia entre la mediocridad y la excelencia.

La PNL también es muy adaptable. Si una técnica en particular no funciona en el acto, permite modificar lo que se hace y el modo como se piensa sobre una circunstancia o problema específico hasta que se logre el objetivo o estado deseado. Por tanto la PNL proporciona un abanico de técnicas mentales para el cambio, permitiendo así tomar el control de la vida (Harry Aider 1996).

A la PNL la han definido como el arte y ciencia de la excelencia personal. Un arte, porque cada uno da su "toque" único personal y de estilo a lo que este haciendo y esto sería difícil de ser expresado simplemente con palabras. Es una ciencia porque hay un metodo y un proceso para descubrir los modelos empleados por individuos sobresalientes en un campo determinado para obtener resultados excelentes. A este proceso se llama modelar y los modelos, habilidades y técnicas descubiertas, gozan de un uso cada vez mayor en el campo de la educación, asesoramiento y negocios para conseguir una comunicación mas efectiva, acelerar el aprendizaje y sobre todo, tener un mayor desarrollo personal.

La PNL empezó a principios de los años 70's como resultado de la colaboración entre John Grinder, quien era entonces profesor de lingüística en la Universidad de California en Santa Cruz, y Richard Bandler, estudiante de psicología en la misma, el cual estaba muy interesado en la psicoterapia (O'Connor y Seymour, 1992). Juntando sus conocimientos y expectativas logran el "descubrimiento" de esta nueva alternativa de desarrollo personal.

La PNL, programación neurolingüística, afirma Helmut (1992), es un metodo que nos ha abierto la puerta a una nueva dimension de la comunicación y desarrollo humano. Su nombre, algo singular, se compone de vanos conceptos:

Programación: Utilización sistemática de los patrones de la percepción sensorial y del lenguaje para lograr una meta determinada. Se refiere a la aptitud para producir y aplicar programas de comportamiento, se remite a la organización interior.

Neuro: procede de la palabra griega "neuron", que significa nervio. Todo comportamiento es el resultado de una serie de procesos neurológicos. Para comprender estos procesos es necesario descomponerlos y reducir las informaciones a fragmentos fácilmente asimilables. Se refiere a las percepciones sensoriales que determinan el estado interior, tanto en el sentido estíctico, neuro'ológico, como en el sentido figurado, es decir, el estado emocional.

Lingüística: Del latín "lingua", lengua. El lenguaje y otros sistemas de comunicación constituyen un medio de representar y ordenar los procesos nerviosos producidos por nuestras experiencias internas y externas. Se refiere a los medios de comunicación humana, es decir, el comportamiento verbal y no verbal y que se remite al comportamiento exterior que se manifiesta para comunicarse (Krusche, E. 1996, p. 7 y 10; Cudicio, C. 1992 p. 13 y 14).

Para clarificar esta definición es necesario pensar en términos de sistema, es decir, que una percepción sensorial determina un estado interior que a su vez produce un comportamiento, que será percibido como un conjunto de informaciones sensoriales (ver, escuchar, sentir), generadoras de un estado interior y después de un comportamiento de respuesta siendo estos elementos definitivamente muy estrechos, de tal manera que, no se puede actuar en alguno de ellos sin afectar a los otros dos. Cuando un estado interior produce un comportamiento exterior esta siempre determinado por una organización o programación interior (Cudicio, C 1992)

Además de que toda conducta empieza en la mente. Lo se que quiere se imagina primero, después se hace una representación de imágenes del comportamiento que hará posible lograrlo y por último se realiza la acción.

Entonces la motivación es interna y sólo depende de uno, no así si lo fuera de razones externas para alcanzar la meta, mismas que si faltaran se carecería del deseo de logro (Covey S, 1989)

Los procedimientos de la PNL poseen una clara orientación práctica y una gran eficacia.

Gran parte de los conocimientos en que se aprovecha la PNL se deben a Milton H. Erickson, sin duda uno de los terapeutas hipnóticos más creativos y eficaces. Fritz Perls, precursor de la terapia gestalt y Virginia Satir, experta en relaciones humanas, quienes han seguido con frecuencia los dictados de su intuición. Puede decirse que, en el momento de aplicar las terapias ignoraban por qué actuaban de un modo u otro.

Richard Bandler y John Grinder observaron la eficacia al trabajar de tales "maestros", por lo que buscaron los elementos básicos de su éxito y las pautas de sus trabajos, sistematizándolos, generando de esta manera lo que hoy se conoce como PNL.

El análisis reveló que, aunque su comportamiento fuera muy distinto, tenían mucho en común. Bandler y Grinder dedujeron una serie de reglas, las utilizaron en sus propias terapias y lo interesante fue que demostraron que podían alcanzar el mismo éxito que sus modelos. En consecuencia defendieron la tesis de que, comportándose igual que ellos, cualquiera puede alcanzar los mismos resultados de los grandes terapeutas. El término "modelado" pretende reflejar el proceso de reproducir un determinado ejemplo lo más fielmente posible, el deseo de imitar con minuciosidad una conducta ajena, que en un momento dado y con la espontaneidad de un comportamiento natural, era efectiva.

Como ya se mencionó, la PNL se fundamenta en los trabajos realizados por Milton Erickson, Perls y Virginia Satir. Siendo preciso conocer el trabajo de cada uno de ellos - presentados aquí brevemente - para comprender y dominar los principios básicos de la PNL.

CIBERNÉTICA	Gregory Bateson:	Enfoque sistémico. Teoría cibernética Epistemología Teoría de los tipos lógicos. Investigación sobre los niveles de abstracción.
PSICOLOGÍA	Fritz Perls:	Gestalt. Percepción. Responsabilidad. Opciones.

		Conducta.
		Necesidades.
	Virginia Satir:	Familias.
		Igualar.
		Retroalimentación.
		Comunicación.
		Rapport.
	Milton Erickson:	Hipnosis.
		Metáforas
		Acceso al inconsciente.
		Patrones.
		Paradojas.
		Tareas.
		Rapport inconsciente.
		Valores.
		Congruencia.
LINGÜÍSTICA	Alfred Korysbsky:	Mapas de la realidad.
		Codificamos nuestra realidad y por lo tanto creamos nuestra realidad.
		Nuestra codificación tiene fallas.
	Noam Chomsky:	Estructura superficial.
		Estructura profunda.
		Los mapas inadecuados o empobrecidos resultan de un mal funcionamiento en la percepción.
		Metamodelo.

1. Presuposiciones en la PNL

1. EL SER HUMANO ES: COMUNICACIÓN: En cualquier interacción nos estamos comunicando a través de los tres sistemas Principales de Comunicación: visual, auditivo, y kinestésico, tanto digital como analógicamente..
2. EL MAPA NO ES EL TERRITORIO las personas responden a su mapa de la realidad (y no a la realidad misma): PNL es una epistemología que propone las formas específicas para cambiar estos mapas (no la realidad).
3. VARIEDAD REQUERIDA: Cuando la norma, o la regla social es infringida: hay que revisar la norma y no necesariamente cambiar al infractor.
4. LAS PERSONAS SIEMPRE ELIGEN LA MEJOR OPCIÓN: DE LA CUAL DISPONEN EN UN MOMENTO DADO: Pero generalmente existen otras opciones que son mejores a las cuales no están pudiendo optar.
5. TODO COMPORTAMIENTO ES ÚTIL EN ALGÚN CONTEXTO: La pregunta sería ¿En qué contexto qué? la búsqueda del contexto adecuado en el momento preciso, es una propuesta de PNL.

6. TENER MUCHAS OPCIONES ES MEJOR QUE NO TENERLAS.

7. **LAS PERSONAS TIENEN GENERALMENTE TODOS LOS RECURSOS QUE NECESITAN:** Lo que requiere en la mayoría de los casos es lograr el acceso a estos recursos, en los lugares y momentos oportunos.
8. **NO EXISTE EL FRACASO. SOLO RETROALIMENTACION:** Toda respuesta es aprendizaje y puede ser utilizada. Es deseable cometer tantos "errores" como sea posible en un contexto que permita identificarlos y re-programarlos.
9. **DOSIFICACION:** En el proceso de aprendizaje es necesario subdividir en grupos el conocimiento, de tal manera que pueda ser asimilado.

CUALQUIERA PUEDE HACER CUALQUIER COSA. Con estrategia, neurología y valores congruentes. Si una persona puede hacer algo, es posible modelarle y enseñarle a otra persona a hacerlo.

La PNL trata de la estructura de la experiencia humana subjetiva, cómo es organizado lo que se ve, oye y se siente y de como se filtra el mundo exterior mediante los sentidos. También explora cómo se describe con el lenguaje y como se reacciona, tanto intencionadamente como no, para producir resultados. Esto es, sea como sea el mundo exterior, se emplean los sentidos para explorarlo y delimitarlo, siendo éste cúmulo de posibles impresiones sensibles, donde únicamente se es capaz de percibir una limitada porción de él, y la parte que es posible percibir es filtrada por la experiencia única, cultura, lenguaje, creencias, valores, intereses y suposiciones. Cada uno vive en su realidad incomparable, construida por sus propias impresiones sensibles y experiencias individuales de su existencia y que se actúa de acuerdo a lo que es percibido nuestro "modelo" del mundo (O'Connor, 1992).

Sin embargo al encontrar obstáculo para tener una representación total del mundo en que se desenvuelve es necesario simplificarlo. Hacer mapas es una buena analogía para lo que se hace, es la manera como se da significado al mundo. Los mapas son selectivos, dejan de lado información al mismo tiempo que nos la brindan, y son de un valor incalculable para explorar el territorio.

El "mapa no es el territorio". Un mapa es simplemente una explicación de ciertos aspectos de un territorio. Se hace caso a aquellos aspectos del mundo que interesan y se ignoran otros. Los filtros puestos en las percepciones determinan en qué clase de mundo se vive. Si se quiere pleno de posibilidades, de éxitos, de realizaciones, o bien, lleno de problemas, frustraciones y contradicciones, como dice el proverbio árabe: "lo que pueda significar un trozo de pan dependerá de que tengas hambre o no". La diferencia no está en el mundo sino en la actitud con que se percibe; es decir que no se actúa directamente sobre lo que comúnmente se llama realidad, sino sobre una representación de ella, el mapa personal, que se caracteriza por diferir tanto de lo que se quiere representar como de las otras representaciones del mismo modelo. Los ejemplos que ilustran este presupuesto abundan en la experiencia individual, donde los mismos acontecimientos son vividos de manera diametralmente opuesta, se trate de pasar un examen, de salir los fines de semana a las horas pico de la noche del viernes, o de cualquier otra experiencia. La manera de percibir la realidad puede inducir al error, llevar a testimonios sinceros pero discutibles, porque todo sucede como si cada uno viera una imagen diferente de esa realidad. La objetividad no consiste entonces en describir lo que se ve sino en precisar qué clase de anteojos se lleva en el momento de la observación.

Dos personas testigos de un acontecimiento probablemente no retengan en su memoria los mismos elementos y tampoco empleen necesariamente los mismos medios sensoriales de selección de las informaciones (Cudicio, C. 1992).

"Los elementos básicos que utilizas para fabricar tus mapas son tus cinco sentidos: ver, oír, oler, gustar y sentir. Y de ellos echas mano para dibujar la imagen de tu propio yo. Así como tienes un retrato de tu apariencia corporal y de tu rostro, también llevas en tu mente una imagen de ti mismo. Sabes, con mayor o menor claridad, quien eres tú, cuales son las cosas (o valores) más importantes para ti en la vida, porque el universo, los demás y tu mismo son como son (creencias). Ahora bien, la genialidad de un hombre es determinada, entre otras cosas, por la calidad de sus representaciones, si estas (recuerdos, percepciones, fantasías) son excelentes y extraordinarias, tu calidad de vida será óptima y superior. Pero si usas tu memoria, percepción e imaginación para representar lo vulgar y ordinario, tu existencia será mediocre." (González, J. 1995 p. 122 y 123)

Las informaciones precedentes del mundo exterior son percibidas simultáneamente por todos los sentidos, pero sucede a un nivel inconsciente, mientras que conscientemente solo se percibe una información a la vez. Por ejemplo, al dormir no dejan de funcionar los oídos y sin embargo no se tiene conciencia de ello. Asimismo, en la vigilia no se presta atención conscientemente más que a un solo sentido y sin embargo se pasa muy rápidamente de uno a otro.

Si bien la mayoría de la gente aglomera todos sus procesamientos de información interna y los llama "pensar", Richard Bandler y John Grinder han notado que puede ser muy útil dividir el pensamiento en las distintas modalidades sensoriales en que ocurre. Cuando procesamos la información internamente, lo podemos hacer visual (vista), auditiva (oído), kinestésico (tacto), olfativa (olfato) o gustativamente (gusto).

2. Sistemas de representación

Se accesa información interna cuando se desafoca y por tanto la pupila se dilata.

Todos los seres humanos tienen sistemas con los que representan la experiencia y para ello usan los canales perceptuales u órganos sensoriales (sistema auditivo, visual y kinestésico, olfativo y gustativo).

Los sistemas de representación permiten a través de las sensaciones y percepciones obtener información, codificarla y utilizarla. Para grabar las experiencias, son necesarios los sistemas de representación y para comunicarlás también.

"El ser humano emplea de modo dominante uno de sus sentidos para representar la realidad. Aunque se tenga un sistema sensorial predominante ello no impide utilizar otros, una persona puede muy bien tener una dominante visual y funcionar kinestésicamente según los contextos" (Cudicio, C. 1992 p. 26).

Estas modalidades son agrupaciones extensas de la manera de formar las representaciones internas y de dónde se derivan todas las experiencias humanas. De estas modalidades se emanan submodalidades mismas que desencadenan reacciones inmediatas en uno. Al conocer cómo funcionan en el cerebro, es decir, las maneras en que se representan las cosas y cómo afectan, se podrá controlar la clase de efectos que produzcan a fin de que den fuerza a las acciones en lugar de limitarlás (Robbins, A. 1988).

Las submodalidades son elementos universales que pueden usarse para cambiar imagen visual (auditivo y kinestésico), sin importar su contenido. Por ejemplo: si se ilumina tanto una imagen al grado que los detalles desaparezan y se vuelve casi blanca, reducirá la intensidad del sentimiento. Lo mismo sucede con el tamaño de la imagen, una imagen grande intensifica la respuesta y una imagen pequeña la disminuye.

Las submodalidades son elementos universales que pueden usarse para cambiar imagen visual (auditivo y kinestésico), sin importar su contenido. Por ejemplo, si se ilumina tanto una imagen al grado que los detalles desaparezcan y se vuelva casi blanca, reducirá la intensidad del sentimiento. Lo mismo sucede con el tamaño de la imagen, una imagen grande intensifica la respuesta y una imagen pequeña la disminuye.

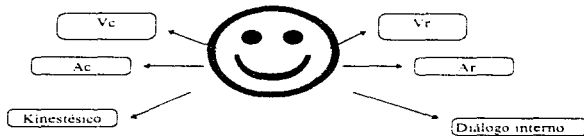
A continuación se presenta un cuadro de las submodalidades tomada de Gonzalez, J. 1994, p.111.

Cuadro 4 Diferencias de submodalidades propuestas por John Grinder y Richard Bandler

Submodalidades visuales	Submodalidades auditivas	Submodalidades kinestésicos
BRILLANTEZ	VOLUMEN	INTENSIDAD
brillante-oscuro	fuerte-bajo	fuerte-débil
TAMAÑO	TONO	ÁREA
grande-chico	alto-bajo	grande-pequeña
MOVIMIENTO	PAUSAS	TEXTURA
rápido-lento-quieto	corta-larga	rugosa-lisa
COLOR	TIEMPO	DURACIÓN
blanco y negro	lento-rápido	constante- intermitente
color		
DISTANCIA	DISTANCIA	TEMPERATURA
cerca-lejos	cerca-lejos	frio-caliente
ENFOQUE	RITMO	PESO
claro-borroso	regular-irregular	pesado-ligero
LOCACIÓN	LOCACIÓN	LOCACIÓN

funciona el cerebro de una persona o cómo hace su mapa del mundo, para entonces motivaría a tener alcances personales, de conocimiento, comunicación, etc. y colaborar en su desarrollo particular.

Bandier y Grinder también observaron que la gente mueve los ojos en direcciones sistemáticas, dependiendo del tipo de pensamiento que este efectuando. Estos movimientos se llaman claves oculares de acceso. El esquema siguiente muestra el tipo de procesamiento que la mayoría de la gente realiza cuando mueve los ojos en una dirección en particular. Un pequeño porcentaje de individuos (5%) están "invertidos", es decir, mueven los ojos en la imagen espejo de éste esquema (Andreas, C. 1989).



- Vr Visual recordado:** esta clase de movimientos oculares revela que la persona ve imágenes de experiencias pasadas, en la forma en la que ella las vio. Un ejemplo de preguntas que originan este procesamiento puede ser ¿De qué color son los ojos de tu madre?
- Vc Visual creado:** ver imágenes de cosas antes nunca vistas, o verlas de manera diferente a como fueron vistas con anterioridad. Pregunta, "¿Cómo te verías usando un traje real?" ó "¿Cómo se vería un hipopótamo naranja con lunares morados?".
- Ar Auditivo recordado:** recordar sonidos escuchados con anterioridad. Pregunta, "¿Como se oía la voz de tu padre?". "¿Qué sonidos de la naturaleza le agradan más?".
- Ac Auditivo creado:** escuchar sonidos no escuchados antes, o dar sonidos o tonalidad diferentes a frases ya oídas. Pregunta que generalmente originan este tipo de procesamiento, "¿Cómo sería el sonido de un aplauso que se convierte en un canto de aves?", "¿Cómo sonaría tu voz una octava más abajo?".
- Diálogo interno:** reflexiona bajo la forma de una conversación consigo misma. Pregunta, "repítase intenormente esta pregunta, ¿qué es para mí, ahora mismo, lo más importante en mi vida?". "¿Qué te dices a ti mismo cuando cometes un error?". "recita el himno nacional internamente".
- K Kinestésico:** sentir emociones, sensaciones táctiles o sensaciones de movimiento muscular o visceral). Las preguntas que originan este tipo de procesamiento incluyen: "¿Cómo se siente estar feliz?", "¿Cuál es la sensación de tocar una pila de pino?", "¿Cómo se siente entrar al agua fresca en un día de calor sofocante?". (C. cit), (González, J. 1996) y (Robbins, A 1988).

Si, por ejemplo, los ojos de la persona con quien se habla se mueven hacia arriba y a su izquierda, seguramente es porque extrae una imagen recordada, y si ahora se dirigen a la altura de la oreja izquierda, es porque escucha algo. Si se vuelven hacia abajo a su derecha está accediendo

K Kinestésico: sentir emociones, sensaciones táctiles o sensaciones de movimiento muscular o visceral). Las preguntas que originan este tipo de procesamiento incluyen: "¿Cómo se siente estar feliz?", "¿Cuál es la sensación de tocar una pila de pino?", "¿Cómo se siente entrar al agua fresca en un día de calor sofocante?" (O. cit), (González, J. 1999) y (Robbins, A. 1988).

Si, por ejemplo, los ojos de la persona con quien se habla se mueven hacia arriba y a su izquierda, seguramente es porque extrae una imagen recordada, y si ahora se dirigen a la altura de la oreja izquierda, es porque escucha algo. Si se vuelven hacia abajo a su derecha está accediendo a la parte cenestésica de su sistema de representación. Probablemente se le pueda ayudar a una persona a recordar algo diciéndole hacia donde mirar para obtener la información con más prontitud.

Los movimientos oculares permiten conocer como se representa interiormente una persona su mundo externo. Estas representaciones internas son, para cada persona, su "mapa de la realidad" y cada uno de nosotros tiene un mapa y solo uno. (Robbins, A. 1988).

El modelo de las claves de acceso visual, la observación del comportamiento global, permiten descubrir el sistema de representación sensorial que emplean las personas. La clave para la detección eficaz consiste en situarla en un estado totalmente "asociado". Es decir que vuelva a experimentar determinada situación ahora como entonces y haciéndole preguntas claves respecto de las submodalidades que se está representando, para así llevarla al estado deseado.

Sin embargo, hay otro nivel de observación, que es la elección de las palabras. Las palabras que utiliza la persona para describir su experiencia subjetiva dan cuenta del sistema sensorial dominante en dicha experiencia.

Se proponen algunas palabras a título de ejemplo, algunas se pueden interpretar de modos diferentes según el contexto. Lo visual, auditivo o kinestésico en una experiencia es la vivencia subjetiva de las personas; participan todos los sentidos. Lo importante es saber cual es el lugar otorgado a cada uno de ellos por quien expresa su vivencia.

Cuadro 5 Palabras utilizadas mediante el diálogo según el sistema representacional.

VISUAL	AUDITIVO	KINESTÉSICO
ver	oye	tocar
previsto	onda	palpar
panorama	silencio	sentir
mirar	repetrir	estrechar
claro	expresar	agarrar
oscuro	murmurar	suave
brillante	rumor	encajar
observar	ruido	captar
reflejar	escuchar	sacar
vista	recitar	rebotar
mostrar	tartamudear	atraer
demostrar	suenar	chocar
revelar	armonizar	repelar
turbio	tono	duro
	susurrante	contactar

Como se mostró ya, el segundo nivel de observación en evidencia de la estrategia es la elección de palabras con referencia sensorial. Las dos observaciones se completan, dado que una confirma la otra.

En una estrategia se distinguen tres etapas: la entrada, las operaciones y la salida denominados **Canales perceptuales**.

CANALES DE ACCESO: Son los lugares o el lugar dónde la persona pone sus ojos para adquirir información de su propio sistema neurológico. Se puede detectar observando en dónde coloca los ojos antes de hablar o una vez que empezó o, es el lugar en donde tiene que seguir volteando para continuar expresándose.

CANALES DE PROCESO: Estos corresponden a los verbos, adjetivos o sustantivos que la persona utiliza cuando habla. Por ejemplo "Yo soy una persona cercana y también soy calido". Esta persona, en este contexto tiene un canal de proceso kinestésico.

CANALES DE REFERENCIA: Los canales de referencia corresponde a la respuesta que la persona da ante la pregunta "¿Cómo sabes que...?". Por ejemplo "¿Cómo sabes que eres cercano y calido? Porque me lo han dicho muchas personas. El canal de referencia es auditivo externo.

Esta observación permite reconocer con cuál sistema de representación sensorial se puede presentar la información al interlocutor, porque de ello resulta que al utilizar y respetar la secuencia de su estrategia, comprenderá más fácilmente lo que se le quiere decir.

Hay otros aspectos de la fisiología individual que proporcionan conocimiento sobre sus modalidades (Robbins, A. 1988):

Cuadro 6 Aspectos de la fisiología individual.

CLAVE	VISUAL	AUDITIVO	KINESTÉSICO
cabeza	alta	lateral	baja derecha
movimiento	arriba	de escucha	movimiento
postura	rígida	distendida	muy distendida
discurso	rápido	medio	lento
tono	agudo	medio	grave
ritmo respiratorio	superficial	medio	profundo
posición respiratoria	alta clavicular	media diafragma	baja abdominal

Así por mínima que sea la comunicación, uno puede hallar pistas claras e inconfundibles de cómo funciona la mente de otra persona. (Robbins, 1988).

3. Algunas habilidades en la PNL

La práctica de la PNL está basada en el principio de que debe estar bien capacitada la persona que administre las técnicas, es decir, estar orientado más en "presencia", dirección interior, flexible, preocupado y responsable por los demás.

ritmo respiratorio	superficial	medio	profundo
posición respiratoria	alta clavicular	media diafragma	baja abdominal

Así por mínima que sea la comunicación, uno puede hallar pistas claras e inconfundibles de cómo funciona la mente de otra persona. (Robbins, 1988)

3. Algunas habilidades en la PNL

La practica de la PNL esta basada en el principio de que debe estar bien capacitada la persona que administre las técnicas, es decir, estar orientado mas en "presencia", dirección interior, flexible, preocupado y responsable por los demás.

3.1. Rapport o establecer un contacto positivo: la relación.

Se ha aprendido ha observar. Sin embargo la agudeza sensorial se desarrollara en la medida en que se ejercite prestando atención a signos que no era común advertir: saber ver, escuchar y sentir más fielmente al mundo interno y externo.

La comunicación resulta efectiva cuando se comparte con otro ser humano, alguna porción de representaciones personales internas acerca del mundo, en donde cualquier tipo de acuerdo o comprensión acerca de este, es necesario para alcanzar otros niveles de comprensión, siendo como principal requisito establecer rapport que significa sintonía. Quiere decir que se comparten de cierta manera los mismos mapas del mundo o la experiencia de vivir en mundos afines. Es decir establecer sintonía con la persona igualando el lenguaje verbal, auditivo y corporal. Y que la PNL la define como: la relación.

La PNL dice que se comprende mejor lo que es familiar, así, cuando el comportamiento es igualado al del interlocutor, resulta por una parte que él comprende mejor y por otra lo que él desea comunicar.

Cuadro 7 Igualaciones para obtener rapport.

Igualar lenguaje verbal	Igualar auditivamente	Igualar lenguaje corporal
Visuales	Tono	Ojos
Auditivas	Ritmo	Gestos
Kinestésicas	Cadencia	Postura
	Velocidad	Movimientos (ritmo, dirección)
	Volumen	Respiración Tono muscular

1. Reflejar la postura

ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA

Una vez concretada la adaptación a la distancia para reflejar la postura se ha de adoptar una que esté de acuerdo con la del interlocutor. Se puede hacer de ella un reflejo directo o cruzado, lo importante es que su postura se parezca a la del interlocutor.

2. Reflejar los movimientos

También aquí se trata de adaptarse a la gesticulación del interlocutor sin remediarla físicamente. Si el interlocutor apoya las frases con grandes movimientos, puede reflejarse su ritmo asintiendo con la cabeza.

3. Acomodarse al ritmo de la respiración

Esta vez se trata de una técnica muy particular y singularmente eficaz para entablar la relación. Cuando se respira al mismo ritmo que el interlocutor, es un poco como si viviera al mismo ritmo, cosa que pasa inadvertida al otro dado que la respiración es una función en parte inconsciente.

4. Adaptarse a la voz

Quiere decir a su ritmo, su volumen y tono.

Cuando se entabla la relación con una persona no se trata de reflejar solamente los mensajes no verbales sino también los verbales. Así, cuando el interlocutor emplea términos visuales, se trata de responderle en términos visuales y así sucesivamente.

Entablar la relación adaptando el propio comportamiento al del otro, es en cierto sentido ponerse un poco en su lugar (en sus zapatos) compartiendo su experiencia; también es una manera de mostrarse respetuosamente y sobre todo es un medio eficaz para comprenderlos (Caducio C. 1992).

3.2. Calibrar

Distinguir cambios mínimos de estados internos a partir de las señales externas, observando las variaciones en: La respiración, en los ojos, la voz y en el cuerpo. El cuadro 8 muestra la calibración a llevarse a cabo de cada una de estas variaciones.

Cuadro 8 *Calibración en las variaciones de la respiración, ojos, voz y cuerpo*

La respiración	Los ojos	La voz	El cuerpo
Su forma	Los movimientos oculares	Sus predicados	Movimiento
sus pausas	la dilatación de la pupila	Su ritmo	distensión
su ritmo	el brillo	timbre	cadencia
su volumen	el parpadeo	tono	postura
	el tamaño	volumen	tono muscular
		velocidad	temperatura
			brillo
			gestos

El anclaje es una asociación que se crea en los pensamientos, las ideas, las sensaciones o los estados y un estímulo determinado.

Esto es evocar la aptitud del condicionamiento y subrayar que un comportamiento, una vez aprendido o vivido, puede volverse disponible siempre que existan el estímulo o anclaje apropiados para desencadenarlo.

El anclaje es un fenómeno de asociación (una información desencadena un estado interior). Ejemplo de ello es cuando se evocan recuerdos al mirar una foto determinada, al oír cierta música.

El objetivo al anclar es en primer lugar tomar conciencia de este fenómeno y en segundo lugar utilizarlo con el fin de provocar estados positivos, para uno mismo y para otros (Caducio C. 1992).

3.4. Metamodelo

Usar el lenguaje específico para obtener respuestas específicas

Son Richard Bandler y John Grinder quienes pusieron a punto el metamodelo para el lenguaje. Este se compone de un conjunto de técnicas destinadas a poner en evidencia la acción limitadora de los universales de modelaje a nivel de lenguaje verbal, porque este último constituye una de las principales herramientas de comunicación de la experiencia y refleja las zonas de sombra que existen en el modo en que cada persona representa la realidad.

Este modelo surge de los trabajos realizados por Noam Chomsky (gramática generativa) y Alfred Korzybsky (semántica general) y que parte del principio de la existencia de dos niveles lingüísticos.

La estructura superficial del lenguaje, que comprende los enunciados que sirven para poderse comunicar con otros, los del diálogo interior y la estructura profunda del lenguaje, que es la representación lingüística completa de la experiencia a la que la persona se refiere.

Por ejemplo: "Martin se compró un coche", es una estructura superficial; la estructura profunda correspondiente podría ser: "Martin le compró a alguien, en tal día, en tal lugar, un coche de tal marca por determinada suma de dinero": Así que la estructura profunda comprende los elementos lingüísticos que representan la experiencia.

Esta técnica ayudará al adolescente a explorar los límites de la representación de su realidad para así ensancharlos y acrecentar sus posibilidades de elección ayudándolo a reconocer los obstáculos que se plantea desde su comunicación, y esa labor se efectúa en los dos niveles lingüísticos. Se trata de encontrar e iluminar las zonas de sombra o las lagunas del mapa de la realidad como son las omisiones, las generalizaciones y las distorsiones que resultan omnipresentes en todo individuo.

En este punto intervienen las técnicas de agudeza sensorial y de observación del lenguaje no verbal ya analizados.

a) Las omisiones

La omisión es un fenómeno de modelaje de la experiencia que ignora algunas informaciones en detrimento de otras; es el mismo principio de la elección, de la selección de informaciones y que está presente en todas las frases que cada individuo pronuncia.

Omissiones simples relacionadas con el verbo:

Son con mucho las más frecuentes, porque los verbos son más o menos precisos. Se requiere hacer preguntas que aclaren la acción puesta en marcha por el verbo enunciado:

Ejemplos

- Las rutas son peligrosas en invierno
¿Especialmente para quien?
- Voy a preparar ese informe
¿Cómo lo va a prepara específicamente?
- Martina me dio el gusto
¿Cómo le dio el gusto concretamente?

Omissiones simples por comparación:

En este caso se parte de la evidencia de que hacen falta por lo menos dos elementos si se quiere hacer comparaciones, por lo tanto, para conseguir la información que falta, se formulan preguntas del tipo comparando con que o en relación con cuál:

Ejemplos

- Pagué menos caras estas manzanas
¿Menos caras comparadas con cuáles?
- ¡Mejor para ti!
¿Mejor que qué?
- ¡Vendo las naranjas más lindas!
¿Las más lindas en relación con cuales?

b) Las generalizaciones

Generalizar significa convertir en constante un caso particular, una sola experiencia en ley, y nuevamente, puede resultar muy útil o muy coaccinante. Al nivel del lenguaje, el fenómeno de generalización se evidencia a través del empleo de determinadas palabras y expresiones.

Las palabras sin índice referencial

El índice referencial se puede comprender como la clase o categoría donde se ubica el sustantivo. Pero que ocurre muy a menudo la utilización de palabras como: ellos, la gente, para hablar de la propia experiencia, donde parece más conveniente afirmar algo como si esa afirmación no surgiera directamente del propio pensamiento o experiencia, sino compartida por una mayoría de individuos.

Ejemplo:

- "No quisieron dejarme hablar".

En esta frase la zona de sombra está vinculada con el tacito "ellos". Para profundizar esta información conviene preguntar:

- ¿Quiénes son precisamente los que no quisieron dejarlo hablar?

En el caso de que la persona utilice el impersonal como biombo de sus opiniones: "En invierno, hacen falta vacaciones", se verifica la suposición preguntando: "¿Usted necesita vacaciones?".

Los cuantificadores universales

Hay palabras y expresiones que introducen una supergeneralización. Todos, todo el mundo, nadie, nada, nunca, siempre, cada vez, todo el tiempo, etcetera.

Cuando la persona utiliza estas palabras es como si enunciara una ley universal, por ejemplo, Nadie me comprende. Si se quiere poner en duda la afirmación se trata de encontrar una o varias excepciones a esta ley; excepciones que por otra parte existen en la realidad de la persona pero se encuentran enmascaradas por el fenómeno de la generalización. La manera más simple y directa consiste en retomar el término utilizado de manera interrogativa, es decir, elevando ligeramente la entonación al final de la palabra: ¿Nadie?

En algunos casos puede ser hábil añadir a la generalización propuesta:

- Si no entiendo mal, ¿en ningún momento de su existencia hubo alguien que lo comprendiera?

En este momento, la generalización inicial resulta algo caricaturizada por excesiva y la persona querrá contradecirse descubriendo su experiencia.

c) Las distorsiones

Representa la tercera forma de los universales de modelaje de la experiencia y constituyen una parte esencial del metamodelo para el lenguaje. La distorsión realiza sustituciones de datos en la experiencia, es la clave de la creatividad, de la facultad de inventar, o más exactamente de dar un orden diferente o imaginar una nueva disposición para los conceptos, las ideas o los objetos; sin embargo genera grandes desventajas cuando toma la forma de presupuestos, relaciones arbitrarias de causa-efecto, interpretaciones o anticipaciones azarosas.

Las sustantivaciones

La sustantivación es un fenómeno lingüístico que transforma un proceso en acontecimiento (amar en amor, por ejemplo).

Para detectar las sustantivaciones es necesario poner atención a las palabras de las cuales no es posible imaginar o tener una idea clara, palabras abstractas: amor, libertad, decisión, felicidad, creatividad, imaginación, esperanza, etc. Y su significado varía sensiblemente según quienes las utilicen. Y por lo tanto es necesario que la persona pueda pasar de una formulación fija y abstracta a una expresión dinámica, concreta, fundada en términos sensoriales.

Por ejemplo:

- Quiero lograr mejorar mis condiciones de trabajo.

-¿Cómo quisiera mejorarlas?

- En primer lugar necesitaría más espacio, una oficina bien iluminada, material en buenas condiciones...

Existe diferencia entre una mejora y los elementos precisos que probarían a la persona que sus condiciones de trabajo han mejorado.

Mientras menos ambigüedades tenga la comunicación, más posibilidades tiene de culminar en un resultado positivo.

La adivinación

Mucha gente se cree adivina. Lo que en PNL se denomina *adivinanza* es el fenómeno que lleva a las personas a hacer como si supieran lo que los otros piensan o creen. En efecto, a menudo se tiene tendencia a creer que los demás reaccionan como lo haría uno mismo, razón por la cual se ofrecen regalos que se quisieran recibir, se interpretan gestos o comportamientos como si vinieran de uno, sin averiguar ante el interesado si se comprendió su sentido.

Ejemplo:

- Debe pensar que le quito demasiado tiempo.
- Es posible, pero ¿cómo lo sabe?

Milton Erickson diría " Eso es lo que usted piensa, ¿le gustaría saber que es lo que pienso yo?"

Este fenómeno de la adivinación es tan frecuente que suele pasar inadvertida y sin embargo si se practica puede llevar a muchos errores de juicio por malinterpretaciones.

3.5. La congruencia y las incongruencias

El habla es uno de los muchos elementos o medios de expresión, al dar un mensaje el interlocutor percibe e interpreta diversos tipos de información como: lo gestos, la postura, la expresión del rostro, la calidad de la voz, el contenido del discurso. De hecho es común expresar varias cosas simultáneamente.

Al decir que alguien es sincero, auténtico, verdadero, es porque emplea todos sus medios de expresión para significar el mismo mensaje o mensajes congruentes entre sí: los gestos pueden subrayar, a apoyar un término o una frase. Esta actitud sobraye a lo que la PNL denomina **congruencia**.

En cambio, una persona que emite prácticamente en todos los casos mensajes contradictorios. El resultado es una sensación de malestar que nace de la **incongruencia** de los mensajes omitidos. El tono de la voz puede entrar en contradicción con el contenido del discurso.

Sucede con la sonrisa comercial o la amabilidad obligada que a veces hace decir *demasiado cortés para ser honesto*.

El sonreír a alguien es por experimentar un estado determinado que lo permite, la simpatía, la buena acogida, el interés o el afecto suscitan actitudes, comportamientos de los que forman parte la sonrisa. Ese estado interno se manifiesta a través de un comportamiento constituido por un conjunto de signos visibles y audibles. Cuando esos signos se encuentran unos con otros el comportamiento aparece como, sincero, auténtico, congruente en términos de la PNL.

En la PNL una cosa es inconsciente cuando la persona se da cuenta de ella en el momento presente. Una cosa será inconsciente cuando no se entere de ella en el momento presente.

El punto de vista tradicional dice que aprender se divide en cuatro etapas:

Incompetencia inconsciente. Quiere decir que no sabemos que no sabemos. Generalmente porque no lo avengamos o no lo intentamos.

Incompetencia consciente. Cuando nos decidimos a aprender algo que desconocíamos completamente, ponemos atención a lo que necesitamos saber para aprender

Competencia consciente. Se ha aprendido pero aun no se tiene la habilidad y es necesario concentrarse en la tarea para realizarla bien

Competencia inconsciente. Ya se tiene la habilidad y no es necesario prestarle atención porque se realiza automáticamente

O'Connor (lo ejemplifica de la siguiente manera:

Primero esta la incompetencia inconsciente; usted no solamente no sabe hacer algo, sino que no sabe que no sabe, si nunca ha conducido un auto, usted no tiene idea de lo que es.

Así que usted empieza a aprender. Muy pronto descubre sus limitaciones, ha recibido unas clases y se fija de forma consciente en todos los instrumentos, en el volante, en coordinar el embrague y en mirar la carretera. Requiere de toda su atención; todavía no es usted competente y se mantiene en las calles secundarias. Esta es la etapa de incompetencia consciente, cuando fuerza la marchas, no domina el volante y da sustos de muerte a los ciclistas. Aunque esta etapa es muy incomoda, es el momento en que más se aprende.

Esto le lleva a la etapa de competencia consciente. Usted puede conducir el automóvil, pero requiere toda su atención; ha aprendido la habilidad, pero todavía no la domina

Finalmente, y es la finalidad del esfuerzo, tenemos la competencia inconsciente. Todos esos pequeños patrones que ha aprendido de forma tan concienzuda se armonizan en una suave unidad de conducta. Ahora ya puede escuchar la radio, disfrutar del paisaje y mantener una conversación al mismo tiempo que conduce. Su parte consciente fija el objetivo y lo deja al inconsciente para que lo lleve a cabo, liberando su atención para otras cosas.

Si usted practica algo el tiempo suficiente, alcanzará esta cuarta etapa y creará hábitos. En este punto la habilidad se ha convertido en inconsciente; es decir, nosotros ya tenemos habilidades comunicativas y de aprendizaje. La PNL le ofrece depurar sus habilidades y le da más opciones y más flexibilidad para usarlas (O'Connor, 1992 p. 33).

Si usted siempre hace lo que ha hecho siempre, siempre obtendrá lo que siempre ha obtenido. Si lo que está haciendo no funciona, haga otra cosa.

Por lo tanto es indispensable saber exactamente qué es lo que se quiere y cómo se quiere lograr. No se puede andar por el mundo en una indiferencia total de objetivos y metas que deben ser el motivo por el cual se espere el despertar. Pero estos objetivos deben ser planteados de manera específica y positiva para que el cerebro se programe buscando y advirtiendo posibilidades, por un lado y por otro deben ser planteados al alcance de las probabilidades del individuo, que su cumplimiento dependa únicamente de ella y no de alguna otra persona, para ello debe corresponder a los recursos que ésta tenga, porque nadie carece de recursos aunque sí de cómo emplearlos.

La PNL propone lo que denomina una estrategia de objetivo que comprende preguntas básicas a partir de las cuáles se tiene una idea precisa de lo que se quiere.

La tendencia general de dichas preguntas es permitiendo conocer el cómo más que el porqué, es decir, un objetivo definido en términos de proceso y no de racionalización o justificación Cudicio, C. 1992).

Una manera de pensar en cambios de desarrollo personal o educación es un viaje desde el estado presente al estado deseado. Su comportamiento, pensamientos y sentimientos serán diferentes en el estado presente y en el estado deseado y para pasar de un estado a otro se necesitarán recursos. La energía para el viaje viene de la motivación, el estado deseado deberá ser algo que de verdad se quiera, o estar relacionado con algo que de verdad se ambicione. Habilidades técnicas y estados mentales son los medios para alcanzar la meta. (O'Connor 19)

ESTADO ACTUAL

- a) ¿Que es lo que estas experimentando ahora?
- b) ¿En qué contexto lo estás experimentando?
- c) ¿En algún momento o contexto no lo experimentas? (contraejemplo).
- d) ¿Qué cambios o beneficios te da? (ganancia secundaria)

ESTADO DESEADO

- a) ¿Que es lo que quieres específicamente? (resultado u objetivo).
- b) ¿Cómo sabras que lo has obtenido? ¿Cómo lo demostraras? (equivalencia compleja).
- c) ¿Qué sucedería si lo obtuvieras? (chequeo ecológico).
- d) ¿Qué te impide/detiene obtenerlo?
- e) ¿Dónde/en que contexto quieres que suceda?
- f) ¿Dónde/en que contexto no lo quieres? (contraejemplo)
- g) ¿Recuerdas alguna vez que lo obtuviste?
- h) ¿Cómo fue cuando lo obtuviste? ¿Cómo sería tenerlo ahora?
- i) ¿Cómo es tenerlo? (prueba de información).
- j) ¿Que podrá perder al conseguirlo?

Algunas de estas preguntas requieren de explicación. El propósito de las preguntas de prueba de información es obtener que el adolescente accese al estado deseado. Este elicitará también señales mínimas asociadas con ese estado deseado. Esto proporcionará criterios de prueba para la presencia del estado deseado. Las preguntas de ecología están diseñadas para elicitare cualquier efecto negativo, producto de obtener el estado deseado, y permitir que prevalezcan los efectos positivos asociados con el estado presente en el estado deseado.

Cómo las conductas producen respuestas, si se cambia una cambia la conducta. La sabiduría interna que todo ser humano lleva dentro y que solo espera la oportunidad para hacerse cargo de situaciones especiales o extraordinarias en la vida del adolescente.

Esto se puede evidenciar si al pedir que actúe el estado deseado se observara y escuchase signos pertenecientes a otro estado, generalmente de inconformidad y molestia (gestos de desaprobación, respiración agitada o pronunciadamente torácica, rigidez muscular, entre otras), y lo más importante cuando se le pregunta al joven "el estado en que te encuentras es adecuado para ti, existe alguna molestia, alguna objeción. El chequeo ecológico consistirá en:

Cheques ecológicos continuos:

- Incongruencia (no corresponden las respuestas verbales a las corporales).
- Anticipación de posibles problemas.
- Omisiones (omitiendo el aspecto conductual o el emotivo).

Chequos ecológicos específicos:

- Pregunta directa
- Objeciones en el pasado
- Generalización (cómo afectará en otros campos).
- Juegos de polaridad (buscar consecuencias extremas).
- Igualación a futuro (proyectar a futuro las consecuencias).
- Cambio de índice referencial (cómo vas a ser percibido cuando .).
- Observación de otro (cómo se venía otro si lograra..)

Las dos últimas preguntas básicas están en relación con el tiempo: en efecto, no sería eficaz si se omitiera situar la acción en el tiempo, es de gran importancia hablar en términos de tiempo para:

- Definir objetivos a corto, medio o largo plazo.
- Coordinar los objetivos en el tiempo.
- Definir proyectando al futuro nuevas etapas

FALTA PAGINA

No. 88

4. MILTON ERICKSON

Para descubrir la Programación Neurolingüística, resultó de suma importancia basarse en el trabajo de Milton Erickson, uno de los mejores hipnoterapeutas. Y siendo que la PNL hace modelos, mismos que al imitar produce resultados sobresalientes, es Milton Erickson el modelo de la PNL.

Milton Erickson completo en 1929 sus estudios de psiquiatría y psicología. Tempranamente se despertó su interés por la hipnosis, estimulado por una demostración del psicólogo conductual Clark Hull a la que él asistió. Después de ello, Erickson exploró la hipnosis tanto experimental como clínicamente. Inició su carrera profesional en asilos estatales (hospitales psiquiátricos). Allí realizó muchos de los experimentos que lo llevaron a desarrollar sus concepciones innovadoras. En esa época no existían muchos enfoques y técnicas fructíferas para la terapia de los individuos con perturbaciones mentales severas. Aun no se disponía de las drogas psicótropas que más tarde se difundieron como instrumentos para el manejo de esas personas. De modo que, por necesidad, Erickson desarrolló numerosos enfoques innovadores para manejar y tratar tales desórdenes. La hipnosis fue su herramienta principal, pero de ningún modo la única. Sus escritos muestran que al cabo de cierto tiempo empezó a formular generalizaciones a partir de los experimentos, las experiencias y las técnicas hipnóticas, para llegar a una concepción "hipnótica" más amplia en psicoterapia (O'Hainon, 1989 p.)

Es posible visualizar la terapia estratégica de Milton Erickson como una extensión lógica de la técnica hipnótica. La formación como hipnólogo fomenta la habilidad para observar a las personas y sus complejos modos de comunicación, para motivar a la gente de manera que siga directivas y para influir sobre ella mediante las palabras, las entonaciones y los movimientos corporales, también alienta la concepción de que la gente es modificable y el espacio y el tiempo maleables, y provee ideas específicas acerca de como dirigir a otra persona para que se haga más autónoma (Haley 1973, p. 9).

Utilizaba su dominio de las aptitudes para la comunicación hipnótica, y la influencia interpersonal, en una terapia que no incluía el trance formal.

Las bases de la concepción de Erickson se examinan bajo los siguientes encabezamientos: orientación naturalista, orientaciones indirecta y directiva, responsividad, orientación de utilización, orientaciones de presente y de futuro. Cada una de estas expresiones se refiere a un principio específico que tipifica el trabajo de Erickson, sea el hipnótico o el terapéutico.

Orientación naturalista

Erickson creía que las personas tienen dentro de sí las capacidades naturales necesarias para superar dificultades, resolver problemas, entrar en trance y experimentar todos los fenómenos del trance. Su enfoque consistía en hacer que esas capacidades naturales emergieran. Se oponía mucho a que en la psicoterapia se pretendiera enseñarle cosas a la gente. La tarea del terapeuta consistía en crear un contexto tal que permitiera a los pacientes lograr acceso a capacidades y recursos que antes no habían estado usando para resolver sus problemas.

Orientaciones indirecta y directiva

Erickson era en efecto muy directo en cuanto a conseguir que la gente hiciera cosas y a bloquear pautas antiguas que mantienen el síntoma. Sus sugerencias e instrucciones permitían al paciente encontrar sus propios significados y modos de resolver sus problemas. Erickson lo explica:

"Un día volvía de la escuela secundaria cuando un caballo desbocado pasó velozmente junto a un grupo de nosotros para entrar en el corral de un granjero... en busca de un trago de agua. El caballo sudaba profusamente. Y el granjero no lo reconoció, de modo que lo acorralamos. Yo salté al lomo... puesto que tenía brías, tomé las riendas y le dije ¡Arre!, orientándolo hacia la carretera. Sabía que el caballo tomaría la dirección correcta... No sabía cuál era esa dirección. Y el caballo trotó y galopó. De vez en cuando olvidaba que estaba en la carretera y entraba en un campo. De modo que tenía que tironear un poco y llamar su atención acerca del hecho de que se suponía que debía marchar por la carretera. Y finalmente, a unos seis kilómetros del lugar donde lo había montado, entró en un corral, y el granjero dijo: De modo que es así como ha vuelto ese animal.

¿Dónde lo encontraste? "A unos seis kilómetros de aquí" le respondí.

¿Como sabías que volvería aquí?"

"No lo sabía... el caballo lo sabía. Todo lo que hice fue mantener su atención puesta en el camino." (Sidney 1989, p.)

...Creo que es así como se hace psicoterapia.

Responsividad

Erickson trataba de aprender las pautas individuales de conducta y respuesta. Después podía utilizar esas pautas al servicio del cambio, en lugar de tratarlas como impedimentos.

Orientación de utilización

Entre los elementos que Erickson utilizaba a menudo en el tratamiento se contaba los problemas y síntomas presentados, las creencias y delusiones rígidas, y las pautas conductuales rígidas. Tres ejemplos ilustrarán cada tipo de utilización.

Erickson utilizó el síntoma en el caso de una mujer cuyos parentes la visitaban constantemente y de improviso, y se quedaban más tiempo de lo que ella deseaba. Esa mujer desarrolló una úlcera. Erickson le dijo que si bien esa úlcera la incapacitaba en el trabajo, en la iglesia, en sus relaciones sociales y con su familia, en realidad eran sus parentes quienes la habían provocado "un dolor de barriga". Tenía que aprender a usar su úlcera en la situación en la que la necesitaba y cuando podía sacar algún partido de ella. A la mujer le gustó la idea. Las veces siguientes que los parentes fueron a visitarla, tomó precipitadamente un vaso de leche, como consecuencia de lo cual en todos los casos vomitó al cabo de unos minutos. Puesto que se sentía mal, no se podía esperar a que se pusiera a limpiar el vomito, de modo que los parentes tenían que pasar el trapo. Dejaron de visitarla con tanta frecuencia, y empezaron a llamar por teléfono antes de hacerlo. Si ella no tenía ganas de recibirlos, les decía que su úlcera había estado activa. Si se quedaban de visita más de lo que ella deseaba, empezaba a masajearse la zona del estómago y parecía sufrir dolores. Los parentes pronto emprendían la retirada. Al cabo de cierto tiempo la úlcera se curó.

En el caso que ilustra el empleo de las *creencias y delusiones rígidas* del paciente en beneficio de la terapia, Erickson encaro a un hombre internado en el hospital estadual, que afirmaba ser Jesucristo, y le dijo que tenía entendido que el paciente había tenido experiencia como carpintero. Sabiendo que, en efecto, Jesús había ayudado a su padre, José, que había sido carpintero, al hombre no le cabría responder más que tenía experiencia en tal sentido. Erickson continuó comentando que tenía entendido que el paciente quería ser útil a su prójimo. El paciente, también en este caso, respondió que sí. Entonces Erickson le informó que el hospital necesitaba algunos estantes para libros, y le solicitaba su colaboración para construirlos. El paciente estuvo de acuerdo, y pudo empezar a participar en una conducta constructiva, en lugar de quedar en su conducta sintomática.

Un ejemplo de utilización de la conducta rígida al servicio de una meta terapéutica es el de una mujer que le solicitó terapia a Erickson, a quien informó que no había tenido éxito en sus esfuerzos terapéuticos del pasado. Tenía una necesidad compulsiva de hacer comentarios acerca de los detalles del ambiente. Incluso para formular ese breve enunciado, se dejó llevar por una interminable e ininterrumpible corriente de comentarios sobre el ambiente inmediato. Erickson comenzó a hacer movimientos como los de limpiar sus lentes o desplazar el secante que tenía sobre su escritorio. Ella comentó en seguida cada una de esas acciones. Entonces él, poco a poco, hizo que sus movimientos fueran más lentos y vacilantes, y la paciente comenzó a esperarlos para sus comentarios. A medida que continuaba la sesión, la mujer pasó a apoyarse cada vez más en las acciones de Erickson para estructurar el ritmo de su discurso. Después de cierto tiempo, pudo ofrecer interjecciones espontáneas que llevaron a una inducción de trance y a una relación terapéutica fructífera.

En un sentido, podría decirse que Erickson no se orientaba hacia el *problema* sino hacia la *solución*. No estaba a favor de que se volviera la mirada hacia el pasado en busca de los orígenes del problema o de las imitaciones aprendidas de la persona. Se orientaba hacia las soluciones y fuerzas que existían en la persona en el presente, o que podían desarrollarse y utilizarse en el futuro.

La posición adecuada del terapeuta, por lo tanto, debe hacer lugar a explicaciones, significados y motivaciones alternativos para la conducta y la experiencia humana.

Como ha descrito Haley (1973) Erickson no tiene ningún método establecido. Su enfoque se orienta hacia la persona particular y su situación.

Observación

Quando quiera descubrir cosas acerca de sus pacientes, observe. Observe sus conductas.

Erickson era un naturalista lúcido que no sentía ninguna necesidad de ir mucho más allá de la observación sensorial de lo que estaba inmediatamente presente. También hizo hincapié en que el terapeuta no conoce con seguridad el significado de lo que observa. Dio importancia al empleo por el profesional de todas las modalidades sensoriales, en especial las de mirar y escuchar. El lenguaje del paciente, los cambios en la dinámica vocal, las alteraciones en el tono muscular y los gestos, son algunos de los elementos que menciono como de observación importante.

La sensibilidad de Erickson en las sutilezas de la comunicación era mucho mayor que la de la mayoría de las personas. Tal vez desarrolló sus inusuales poderes de observación mientras estaba paralizado por la poliomielitis. En esa época, uno de sus pasatiempos consistía en prestar atención a las comunicaciones verbales y no verbales, pues no tenía mucho más a lo que aplicar su mente inquisitiva mientras los otros miembros de la familia se entregaban a sus ocupaciones diarias. Erickson comenta que un psiquiatra que había ido a verlo le habló de la ex esposa. El hombre sostenía que por razones profesionales no deseaba decirle el nombre de la mujer, pero debía caer indicios en sentido contrario. Durante la sesión, Erickson experimentó una insistente necesidad de llamar a una conocida suya, interrumpió la sesión para hacerlo, y le dijo a la mujer que aunque su nombre fuera Kathy, él tenía el extraño impulso de llamarla Nancy. Mientras decía esto, miró significativamente al psiquiatra, que estaba escuchando. Cuando Erickson pronunció "Nancy", el psiquiatra exclamó que ese era el nombre de su ex esposa. Después de este descubrimiento de Erickson, el hombre se abrió más. Era probable que el hombre hubiera subrayado las sílabas "nan" y "si" mientras hablaba con él. Su inconsciente, por la vía de la asociación con su amiga Kathy, había reunido las claves.

Según el modo de ver de Erickson, es el paciente quien realiza la terapia. El terapeuta sólo proporciona el clima, la atmósfera. Eso es todo. El paciente tiene que hacer todo el trabajo.

Erickson se concentraba mucho en tratar de conseguir que la gente realizara alguna actividad, fuera ella interior (experiencia) o externa (conductual). Se orientaba a iniciar la actividad. Solía utilizar la analogía del pistolazo que da la señal de partida en una carrera: el terapeuta se limita a iniciar la carrera disparando la pistola; el paciente es el que verdaderamente tiene que correr y ganar.

Erickson conocía una amplia variedad de patrones de conducta humanos y los aceptaba; y esto lo llevó a instrumentar sus planes terapéuticos de muchísimas formas. Su sabia penetración y su creatividad confirieron a estos métodos, llenos de artilugios, un carácter singular de (Shazer 1989, p. 54).

5. VIRGINIA SATIR

Dada su gran capacidad, experiencia y eficacia en resolver problemas personalesrelamente difíciles y con resultados excelentes, fue igualmente imitada en su quehacer conductual y lingüístico para ser también un modelo de la PNL.

Una de las terapeutas más cautivadores de este siglo, utiliza en su tratamiento variantes poco utilizados en su época, además de enfrentar aspectos que van más allá de la terapia y que la mayoría de escuelas prefieren evitar: agrega un toque de candorosa sencillez y profundidad. Es la única que colabora en forma directa en el trabajo de PNL siendo coautora de Bandler y Grinder de "Chaging with families" (1975).

Medica de profesión se relaciona con el trabajo de Beatson en Palo Alto y desarrolla el modelo sistémico aplicado para resolver problemas familiares basado en las interacciones de comunicación. Inventó su propio modelo del cambio sin preocuparse por el esquema teórico, basando su trabajo en la experiencia y en los patrones que tiene la gente para comunicar sus estados de relación tanto interna como externa. Sugiere propuestas de cambio dentro del contexto familiar evidenciando las dificultades de comunicación y enseñando a los miembros formas alternativas.

Su concepto más importante en la psicoterapia es el de maduración definida como "el estado en el cual un ser humano está por completo a cargo de sí mismo".

Coincide con Enckson al considerar la terapia como un proceso dinámico, no estático, evitando etiquetas diagnósticas, preocupada más en el "como" que en el "que" y en el uso del "aquí y ahora"; está a favor de la labilidad de las personas, es decir, que su identidad es dinámica, cambia constantemente poseyendo infinitud de posibilidades y potencialidades que el individuo descuida porque se le impide explorarse a sí mismo.

Propone la integración de modelos y disciplinas utilizando en la terapia como en la enseñanza: danza, arte dramático, religión, medicina, comunicación, educación, lenguaje, ciencias de la conducta y ciencias físicas.

Evita las técnicas confinadas o rígidas, ya que impiden el crecimiento del ser, por lo tanto adopta el tratamiento a las necesidades de la familia, siendo flexible variable incluso en tiempo, sitio de las sesiones, número y tipo de personas, número de terapeutas.

El criterio rector para la aplicación de la técnica y herramienta a usar es el que propicien nuevas experiencias de crecimiento al individuo o a la familia.

Su terapia se encuentra basada en la meditación con el "Modelo de crecimiento que he ido madurando como terapeuta" lo refiere ella misma y agrega: "Para mí la meditación es una fuente inagotable de desarrollo personal que nos da el hemisferio derecho de nuestro cerebro" (1996, p. 1).

Virginia Satir acostumbraba a dedicar un tiempo a lo que llamaba "meditaciones o procesos", en los que le pedía a su audiencia cerrar los ojos, ponerse cómodo y relajarse. Durante estos periodos que no llegaban al trance hipnótico, Virginia hablaba en voz baja aunque firme de todo lo esencial para explicar su modelo de desarrollo personal. "No somos dioses, las cosas no se crean, se encuentran. Y puesto que es difícil hallar perfección en el contexto humano. Haciendo uso de nuestra libertad debemos aprender a descubrir las mejores opciones que la vida nos ofrece y evitar

lo que no podemos controlar. Esta apertura significa cambio y el cambio, a su vez, un proceso continuo de armonía y crecimiento individual”.

Se le reconoce a Virginia Satir como una de las más grandes consultoras en relaciones humanas y después de ser frecuentemente abordada por diferentes personas para agradecerle el haber ayudado a encontrar tantas cosas buenas en ella misma, invitándola a escribir un libro donde narrara cómo es que lo hace. Satir decide dejar de ignorar esta petición y preocupada por el desarrollo de la persona se convierte en una escritora inagotable “Se que los libros no son sustitutos de la gente, sin embargo recorde todas las veces en que un determinado libro, leído mientras me encontraba en una actitud receptiva, me había planteado nuevas posibilidades que dieron como resultado que emprendiera nuevas direcciones en mi vida”

Su trabajo se centra en el desarrollo de la autoestima por ser generadora del desarrollo individual “Establecer contacto con uno mismo y con los demás no es un juego que consista en que uno gane su tanto y viva feliz para siempre. Es una forma de mantener su integridad y de alimentar la autoestima en crecimiento y, a la larga, de fortalecer las relaciones consigo mismo y con los demás. En la medida en que esto sea factible, mayor posibilidad habrá de sentirnos amados, de que estemos sanos y aprendamos a resolver nuestros problemas con mayor eficacia”

Es muy loable la labor que Virginia Satir hace como Terapeuta, conferenciante, consultora en relaciones humanas, viajera infatigable, y principalmente como escritora inagotable, ya que logra enseñar a la persona a tener contacto consigo misma, a amarse, a comunicarse, a liberarse a través de pensamientos o poemas que permiten reflexionar cada una de las palabras en él escritas, provocando una profunda meditación y deseo de aplicar o experimentar y de creer, como es el amarse desde su cuerpo hasta sus pensamientos y acciones:

*“... Pero mientras me conozca y me ame,
puedo buscar valerosamente y con esperanza
la solución a mis confusiones y la forma
de conocerme más.
La forma como luzca, como suene para los demás,
lo que diga o haga, lo que piense
y sienta en un momento determinado, soy yo
Esto es auténtico y representa dónde estoy en ese momento.
Cuando más adelante analice como lucía y
sonaba, lo que dije e hice, y cómo
pensé y sentí, algo parecerá no encajar.
Puedo descartar lo que parece no encajar, y
conservar lo que sí encajó e idear
algo nuevo para reemplazar lo que descarté...”*

Y así a través de la lectura de sus libros, uno se encuentra con ejemplos de sus terapias o relatos de su vida personal o simplemente pensamientos que logran su objetivo: enriquecer y descubrir las potencialidades o recursos -las herramientas de que estamos dotados para sortear obstáculos y crecer- Y es que en los momentos de infelicidad, cuando el mundo nos parece vacío, como pocas cosas solemos ambicionar salir de nosotros mismos, huir de ese espectáculo de un Yo agarratado, pasafiltro y negativo, para buscar afuera lo que en realidad sólo está dentro.

6. FREDERICH PERLS Y LA TERAPIA GESTALT

Los trabajos sobresalientes de Frederich Perls, llamaron mucho la atención por su enfoque sistémico de aquí y ahora. Para ser también un modelo de la PNL.

"La terapia guesáltica es una de las fuerzas rebeldes, humanistas y existenciales de la psicología que buscan detener la avalancha de fuerzas autoeróticas y autodestructivas presentes en algunos miembros de la sociedad" (Perls, 1978, en Stevens J. O p 13).

Gestalt es una palabra sin traducción exacta que significa totalidad o configuración.

El término "terapia gestalt" es el nombre utilizado para un tipo específico de psicoterapia originada por Frederich S. Perls (1970-1983). Perls se entrenó como psicoanalista bajo maestros como Fenichel y Horney trabajando posteriormente con Goldstein quien lo introdujo a la psicología de la gestalt. Su entrenamiento incluyó así mismo el psicoanálisis caracterológico de Reich, el cual tuvo una fuerte influencia sobre el pensamiento terapéutico de Perls.

Simkin (1972) propone un símil de la personalidad, como una pelota flotando en el agua parcialmente sumergida, de tal forma, que en un momento determinado, solo cierta porción será expuesta al exterior mientras que el resto está sumergida. Así, en vez de inventar un inconsciente o un preconsciente para explicar la conducta, sugiere que la conducta no consciente tiene su origen en la falta de contacto o de percepción del organismo con el exterior por estar sumergida en su propio fondo o en contacto -y preocupada, generalmente - con fantasías.

Perls (1974) le dio un gran énfasis a la autorregulación orgánica como mecanismos de ajuste "el organismo para sobrevivir tiene que movilizarse así mismo o a su medio ambiente para lograr apoyo. Esto significa que donde quiera que el organismo entre en contacto con su medio ambiente, será la base de la movilización de la agresión. Del medio ambiente escogemos lo que necesitamos para mantenernos vivos, pero esto es sólo una parte; además tenemos que masticar, tragar y asimilar lo que nos es útil (comida, ideas, valores, etc.) y descartar lo que no nos sirve, es decir, la asimilación de lo nuevo es el elemento fundamental del desarrollo (Freidberg, 1985).

En el año de 1978 Perls escribe un artículo llamado "*Terapia Guesáltica y las Potencialidades humanas*", y resulta ser muy interesante y acorde al presente trabajo, dice Perls que muchas de las necesidades del individuo se contraponen con las necesidades de la sociedad. La competitividad, la necesidad de control, la exigencia de perfección y la inmadurez, -que son características de la cultura de hoy-. De este trasfondo es que emerge la maldición y la causa de nuestra conducta social neurótica -afirma-. En un contexto así, ninguna psicoterapia puede ser exitosa, como tampoco un matrimonio insatisfactorio puede ser mejorado. Pero lo más importante es que el individuo es incapaz de disolver sus propios conflictos internos y lograr una integración.

Los conflictos también se extienden a lo externo. Al exigir identificación y sumisión a un a autoimagen, las expectativas neuróticas de la sociedad disocian aún más al individuo de su propia naturaleza. El primer y último problema para el ser humano es integrarse por dentro, y con todo, ser aceptado por la sociedad.

Paradójicamente, mientras más le exige la sociedad al individuo que viva de acuerdo a sus conceptos e ideas, menos eficientemente puede funcionar. Este conflicto básico entre las exigencias de la sociedad y nuestra naturaleza interna tiene como consecuencia un gasto de energía enorme. Es bien sabido que ordinariamente que una persona usa tan sólo un 10 a un 25 por ciento de su potencial total: Sin embargo, en momentos de emergencia, es posible que las respuestas

condicionadas fracasen. En tales situaciones, la integración se torna espontánea. El individuo se hace capaz de enfrentar directamente los obstáculos y, a veces, incluso alcanza resultados heroicos. La terapia guesaltica busca efectuar la integración sin la urgencia de las situaciones de emergencia (Stevens, 1978).

La terapia Gestalt consiste en atender a otro ser humano en tal forma que le permita ser lo que es. Gestalt es una terapia existencialista, que se ocupa de los problemas provocados por la aversión que cada ser humano tiene a aceptar la responsabilidad de lo que es y hace.

Peris ha creado un proceso de terapia que, en su forma ideal, evita conceptos. Separa "hablar acerca de" y la moral del proceso de la terapia. Y lo que hereda es el estudio de los datos y de la conducta observable que constituye el fenómeno, en lugar de nuestras propias, en lugar de formar conjeturas o las de otras personas. La terapia gestalt primero diferencia y en seguida se ocupa de la experiencia más que de los pensamientos. Esto significa que el terapeuta gestalt debe proporcionar una situación especial: se convierte en un catalizador que facilita la percepción del paciente de lo que existe en el momento y que frustra los diversos intentos de evasión del mismo.

Peris introduce como la base de sus propias teorías la idea de "Gestalt", misma que sugiere dos cosas específicas: completo o íntegro y formación. Se refiere a Gestalt como "la unidad definitiva de experiencias". La "experiencia" de uno mismo es en gran parte física y en consecuencia, depende de la percepción del propio cuerpo, debido a ello resulta fundamentales los conceptos de necesidades corporales y de situaciones inconclusas. Al quedar satisfecha la necesidad del organismo, al dar y tomar del medio ambiente, la Gestalt se completa y la situación termina. La conciencia de una necesidad disminuye y después desaparece y pueden surgir nuevas necesidades. El organismo queda dispuesto entonces a la aparición de otra situación inconclusa y a recibir la energía procedente de esa nueva demanda (Baumgardner, 1994).

La mayoría de los individuos tienen un gran capacidad para vivir con bastantes situaciones incompletas. Estas, sin embargo, continúan buscando su "finalización", y cuando llegan a ser lo suficientemente fuertes, la persona puede llegar a atormentarse con preocupaciones, comportamiento compulsivo, energía dispersa y no creativa, etc.

El propósito de la psicoterapia es restaurar las partes perdidas de la personalidad. Estos procesos de recuperar, reintegrar y experimentar de nuevo, pertenecen pues a la psicoterapia. El terapeuta se dedica con el cliente la proceso de recuperar sensaciones y conductas que el cliente ha desechado y que ahora considera que no le pertenecen.

Naranjo (1971) hace notar que frecuentemente proyectamos al exterior las respuestas de nuestro organismo como en los casos en que se dice: "tú me haces sentir bien o mal", etc. Un alumno estudioso hace sentir bien a su profesor; el paso siguiente será darle "etiquetas" y así se dice que el alumno es "bueno", el artista "malo", etc. Y así se aísla el pensamiento de los sentimientos y a la moralidad de la vivencia. Se pierde la esencia de la existencia volviéndose la persona rígida y robotizada o neurótica.

La única forma posible de cambio, dice Peris (1969), es la plena aceptación de uno mismo en la situación actual, la cual implica la conciencia plena y ésta abre las puertas hacia la actualización verdadera, o sea, el cambio y no la pseudoactualización de una imagen de lo que se desea ser o en términos de Shostrom: la manipulación. La conciencia es la que puede llevar a el estado de aceptación y es el elemento terapéutico por naturaleza.

El núcleo teórico y práctico de la terapia gestalt es la conciencia en el sentido de un desarrollo integral del intercambio organismo-medio ambiente, incluyendo los sentimientos y los pensamientos, y siempre en base a la percepción de la situación presente. El Aquí y ahora.

7. RICHARD BANDLER Y JOHN GRINDER

Estos autores realizaron un excelente trabajo al estudiar e imitar a tan grandes maestros, haciéndolos sus modelos para lograr el "descubrimiento" de la Programación Neurolingüística.

John Grinder y Richard Bandler se conocieron e hicieron amistad en la Universidad de Santa Cruz, California, en 1972. John Grinder era profesor ayudante de Lingüística y Richard estaba en su último año en la universidad y tenía mucho interés en la terapia gestalt, había realizado ya un estudio y algunos videos de Fritz Perls trabajando para su amigo Bob Spitzer que era propietario de una editorial de libros sobre ciencia y conducta.

Bob Spitzer tenía una casa cerca de Santa Cruz, que solía prestar a sus amigos. Gregory Bateson estaba allí en esa época y Richard se fue a una casa vecina, entonces empezó a dirigir reuniones nocturnas semanales de gestalt. Busco a John Grinder para invitarlo a grabar sus sesiones, el cual se sintió muy interesado.

Richard Bandler sabía que podía llevar con éxito grupos de gestalt, pero quería saber exactamente como lo hacía y que modelos eran efectivos; hay una gran diferencia entre tener una habilidad y poder explicitarla para saber en que estaba su éxito. A si que su trabajo conjunto consistió en que Richard Bandler mostrara a John Grinder como llevaba la terapia gestalt y éste le enseñaría que era lo que estaba haciendo. John Grinder iba a las sesiones del lunes por la noche y observaba a Richard Bandler, éste a su vez, indicaba lo que creía eran puntos importantes mediante la entonación o movimientos de los ojos.

John Grinder aprendió muy pronto, le llevó dos meses revelar los modelos que usaba Richard Bandler y, al mismo tiempo, ser capaz de imitarlos. John Grinder llevo lo que llaman un grupo de "repeticion de milagros" los jueves por la noche que otros habian conseguido los lunes con Richard Bandler.

Por lo que Richard Bandler se dedicó entonces a observar y grabar en video un curso de un mes de duración para terapeutas de familia a cargo de Virginia Satir en Canada. Bandler ya conocía a Satir y habia entablado cierta amistad, misma que permitió cumplir con su objetivo. John Grinder dio forma a algunos modelos de Virginia Satir a través de Richard Bandler y los explicito. La eficacia de ambos iba en aumento.

Lo mismo sucedió con Milton Erickson, Richard Bandler y John Grinder se entrevistaron con él, no teniendo suerte en su primer intento, pero más tarde lograron convencerlo lo entrevistaron y también colaboro.

Bandler y Grinder no tenían intención de iniciar una nueva escuela de terapia, sino la de identificar los patrones empleados por los mejores psiquiatras y divulgarlos. No se entretuvieron en teorías; elaboraron modelos de terapias que funcionaban en la practica y que podían enseñarse. Aunque los tres psiquiatras que estudiaron eran personalidades bien diferentes, los tres empleaban patrones sorprendentemente similares en lo fundamental. Bandler y Grinder tomaron estos patrones, los "depuraron" y construyeron un elegante modelo que puede emplearse para una comunicación efectiva, cambio personal, aprendizaje acelerado y por supuesto, mayor disfrute de la vida (O'Connor 1992).

Programación Neurolingüística es un nombre que inventaron para evitar la especialización en un campo u otro, e invita a descubrir cómo puede uno cambiar su propia experiencia y obtener control sobre lo que sucede en el cerebro. Porque afirma Bandler (1988), "la mayoría de la personas son

prisioneros de sus propios cerebros, por lo tanto, la PNL, es una oportunidad de ser capaz de estudiar la subjetividad".

Bandier conocia como terapeuta, la problemática de muchos de sus pacientes al querer "quitarse insistentes pensamientos de la cabeza", haciendoles ver lo asombroso que para ellos fue que previamente lo hubieran puesto ahí. Y explica que el problema con el cerebro no es algo que el no lo pueda aprender, sino que lo aprende muy rápido y demasiado bien, esto puede ejemplificarse con el asunto de las fobias, lo que puede ser un aprendizaje muy concienzudo, puesto que basta unos segundos para que se le pueda tener miedo a las arañas, y cada vez que el fóbico se encuentra con alguna de ellas se espante inmediatamente y raro es que se le pueda olvidar espantarse. Una fobia es un gran logro de aprendizaje y un aprendizaje que no falla. Bandier y Grinder explicaron que si se aprende así de rápido, también así de rápido se puede *desaprender*, y por que no, aprender así de consciente alguna tarea o habilidad u hábito que quedara muy grabado en el cerebro pero que esta vez permitiera un desenvolvimiento más libre de la persona en sus relaciones tanto intrapersonal como con su medio ambiente. Y esto es el centro de la PNL.

Capítulo cuatro

TÉCNICAS DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA PARA DESARROLLAR UNA AUTOESTIMA ADECUADA EN EL ADOLESCENTE DE 16 A 18 AÑOS

Cada uno de los elementos del desarrollo personal que se han descrito, lleva al desarrollo de una autoestima adecuada, como también lo han referido los autores aquí presentados.

Y dada la necesidad de ofrecerle al adolescente los medios necesarios para el logro de objetivos y de responsabilidad, se proponen las técnicas de la Programación Neurolingüística, mismas que desde su concepto la definen como un modelo para el desarrollo de la persona. Dichas técnicas pueden ser aplicadas a cualquier persona que desee su crecimiento personal. Recordaremos que este trabajo se propone no para adolescentes "anormales" o "normales". Sino para aquella etapa de la vida en la que todo individuo pasa por una serie de conflictos psicológicos, sociales, físicos, etc., y que por lo mismo o por otros factores: familiares, económicos, no han desarrollado la valía personal que cada ser humano posee, simplemente por ser un humano, y que ya Sartre se ha encargado de mencionar en sus libros y que aquí se refiere: "eres libre porque eres un ser humano, con el derecho de ser lo que tú te propongas", y otros autores como: Maslow, Rogers, Frankl, Satir. Quierase o no, es un propósito y sino un derecho, porque se posee la capacidad para ser seres mas humanos y exitosos.

El término técnica como se utiliza en este capítulo, es una forma de realizar una actividad específica para satisfacer una necesidad emergente en una persona en *ese momento*. Y es que la ventaja de las técnicas de la PNL, es que las actividades experienciales maximizan el aprendizaje, mismo que puede ser utilizado para el cambio. Vivir una experiencia implica que la totalidad del individuo participe de ella, en vez de limitar la participación a una sola parte, como el cerebro o las emociones. Las técnicas abarcan nuevas formas de percibir el comportamiento propio y el de los demás

A continuación se incluyen las descripciones de diversas técnicas de la PNL. Estas técnicas a veces se aplican como se describen aquí; en otras ocasiones son modificadas, reducidas o integradas a otras técnicas. El único límite a la aplicación es la imaginación del terapeuta o del profesionista quien aplique las técnicas de la PNL.

1. Representaciones constructivas del yo

La técnica a describirse se titula *Representaciones constructivas del yo* y se encuentra en el libro de González, Jorge 1995. p. 155 y 156

En el terreno más práctico de la vida, la desestima respecto al propio yo se lleva a cabo a partir de la autoimagen. Dibujar un retrato de uno mismo en donde se aparece feo, devaluado e incapaz de nada importante. Esta imagen es negativa en su contenido, resulta muy viva y clara en la forma.

En cambio, el estimarse, se pinta un retrato en el que el "yo" reluce con rasgos de gran hermosura, profundo valor y capacidad extraordinaria. Esto en cuanto al contenido. Respecto a la forma, dicha imagen se muestra intensa, ilena de luz y color, clara, cercana y de buen tamaño

PNL sugiere que las variantes en la autoestima dependen en modo directo de estos dos aspectos, contenido y forma de la autoimagen. En cuanto a submodalidades se refiere:

1.- **Ayude a la persona a adoptar una postura cómoda y relajada** haciéndole sentir la atracción de la tierra en sus pies, piernas, muslos, sentaderas, pelvis, vintre, pecho, espalda, hombros, antebrazos, brazos, manos, cuello, nuca, piel cabelluda, frente, cejas, párpados, ojos, mejillas y boca, dejando caer el maxilar inferior de forma que sólo los labios se entretroquen suavemente

2.- **Pida que piense en una persona que le ame.** Diciendo: "trae a la memoria a alguien que, sin duda alguna, te respeta, te quiere, te ama. Puede ser tu mamá, tu papa, hermano, novio (a), amigo (a). Basta con que sea alguien que de veras te estima y te quiere".

3.- **Solicite que dibuje y pinte su retrato** "¿Cuáles son los rasgos que mejor te caracterizan en los aspectos corporal, conductual, emocional, mental, social y espiritual? ¿Cuáles son tus logros pasados y tus posibilidades futuras? ¿Cuáles son las facciones que hacen de ti una persona única e irrepetible?".

4.- **Exhorte a que de sus pinceles a la persona que lo ama** para que sea esta quién pinte ahora su retrato "imagina que la persona que antes recordaste como alguien que te ama de verdad es un gran pintor y un retratista genial. Entra en tu habitación con una tela, sus lapices y pinceles. Y métete en su piel y en su corazón. Haz de cuenta que te transformas en ese pintor que te quiere y te ama. Con sus manos y desde la mirada de su corazón deja que libre y espontáneamente dibuje tus mejores características corporales, conductuales emocionales, mentales, sociales y espirituales. Permite que se explye enfatizando tus rasgos más originales. Disfruta desde su interior el placer enorme que siente al aprovechar tu cuerpo, modo de vestir, tu postura, los gestos de tu cara y tu mirada para subrayar tus logros pasados y presentes, tus posibilidades futuras, la hermosura de tu ser y el gran valor de tu propio yo".

5.- **Haga que regrese a su propia perspectiva** "Una vez que, por manos de quien te ama, la obra maestra que retrata tu valor, hermosura y capacidades, salte de la piel y el corazón de esa persona y regresa a tu propio ser. Siente tu cuerpo y respira profundamente".

6.- **Pida que revise su autorretrato** "Compara ahora los dos retratos, el que tú hiciste y el que acaba de hacer esa persona que te ama. Nota los rasgos positivos que ella ha plasmado en tu retrato. Retoca tu autorretrato para introducir las facciones y detalles con que ha enfatizado tus mejores cualidades, la belleza y el valor de tu ser. Trabaja hasta que logres integrar en la imagen de ti mismo las características sugeridas por la mirada de quien en verdad te ama".

7.- **Planeación del futuro** "Piensa ahora en tu futuro. Representa las situaciones que esperas vivir y las que podrían surgir inesperadamente. Representa lugares, horas y circunstancias en las

que puedes actuar de acuerdo a esos rasgos positivos que el amor ajeno ha puesto de relieve en tu autoimagen. Mirate reaccionando y actuando en consonancia con las características excelentes que ha pintado esa persona que te aprecia. Disfruta siendo ante los demás un ser hermoso, valioso y lleno de talentos.

8. - Inste para que viva el momento presente " Regresa al aquí y ahora del lugar donde has realizado este ejercicio, disfruta el proceso de estar reconociendo lo mejor y más valioso de ti mismo. Siente de nuevo tu cuerpo. Respira profundamente y siente el incremento de energía que logras al retener el aire dentro de tus pulmones durante unos minutos. Empieza a mover poco a poco tus manos, brazos, pies, piernas, hombros, cuello y cabeza. Como si te despertaras después de un sueño profundo y benéfico. Abre tus ojos ahora con la sensación de estimarte y quererte más que nunca"

2. Saber expresar lo que se quiere

De acuerdo a Dilts (1983) (Cudicio, 1992), es necesario reconocer que las representaciones mentales o verbales tienen tres áreas de problemática: Generalización, eliminación y distorsión.

Ya que el sistema representativo actúa como filtro en el proceso en el cual un individuo ve, oye o siente, entonces las generalizaciones, eliminación y distorsiones pueden interferir con el proceso de la autoestima.

La PNL se basa en identificar el papel de un individuo en el sistema representativo y de conducta para modificar el patrón con el que logra ciertos resultados.

La práctica de la PNL, como un detallado protocolo esquemático donde se identifica la presencia y efecto de las generalizaciones, eliminaciones y distorsiones como también la forma de minimizarlos o eliminarlos totalmente. Por lo tanto, los individuos a los que lleven a cabo esta práctica mostrarán cambios significativos en su estima.

Esta técnica se encuentra dentro del metamodelo, y como su título lo describe, aprender a expresarse correctamente, definitivamente mejorará la comunicación y las relaciones personales.

Cudicio, Catherine (pág. 81) propone el siguiente ejercicio:

Entréñese individualmente, cinco minutos diarios, en descubrir las imprecisiones de su diálogo interior. Cuando reflexione en forma de diálogo interior, interrumpa su reflexión cada vez que detecte transgresiones del metamodelo (generalización, eliminación y distorsiones). Límitese al comenzar a los puntos claves, después trate de extenderse a las distinciones del metamodelo.

El objetivo de este entrenamiento es adquirir los reflejos de la precisión que le van a dar los medios para interrogar de modo útil. De una a dos semanas le bastarán para conseguir detectar las ambigüedades e imprecisiones del lenguaje, tanto en usted como en los demás.

3. Detección de estrategias

La siguiente técnica es descrita por Anthony Robbins, en su libro *Poder sin límites*, misma que es utilizada para saber cómo la persona puede ser motivada, es decir, llevada a un estado deseado, recordemos que el estado deseado que se ambiciona tenga el adolescente en esta etapa de muchos cambios, es la de una autoestima adecuada, al mismo tiempo que lo lleve a tener mejores o

armoniosas relaciones con él mismo y con todo su entorno, lo haga seguro de sí, y demás cualidades que la autoestima proporciona.

La persona de preferencia debe encontrarse de pie, para hacer posible el calibrar. (observar y medir los cambios fisiológicos que efectúe la persona durante la aplicación de la técnica)

¿Recuerda una época en que estuviera totalmente seguro de sí o amado o aceptado x...do?

¿Recuerda la época concreta?

Retorne a esa época y a esa experiencia? (Haga que entre en el estado)

Recordando esa época. (para que se mantenga en el estado).

A. ¿Que fue lo primero que le hizo estar seguro de sí o amado o aceptado x...do?

¿Fue algo que vio?

¿Fue algo que oyó?

¿Fue un contacto con alguien o algo?

¿Que fue lo primero que lo hizo estar seguro de sí o amado o aceptado x...do?

Después de haber visto, oído, tocado, que más lo hizo estar totalmente seguro de sí o amado o aceptado, x...do?

B. Usted...

¿Se formó una imagen en su mente?

¿Se dijo algo a sí mismo?

¿Experimento una cierta sensación o emoción?

¿Qué más le hizo estar completamente seguro de sí o amado o aceptado, x...do?

En este punto, pregunte si estaba realmente muy (amado, seguro, decidido, motivado, lo que sea).

Si la respuesta es categóricamente afirmativa, la detección ha sido completa. En caso contrario, continuar detallando la sintaxis hasta completar el estado de manera congruente.

El paso siguiente consiste en detectar las submodalidades específicas de cada presentación en la estrategia de la persona, así pues, si el primer paso de la estrategia fue el visual, se podría preguntar:

¿Cómo recuerda lo que vio (visual externo).

De lo que vio ¿Qué lo motivó más especialmente?

¿Fue el tamaño de lo que vio?

¿Fue su brillo?

¿Fue su movimiento?

Continúe con este proceso hasta tener todas las submodalidades de la estrategia. Entonces, sencillamente, inicie el habla para la que quiera motivar a esa persona, pero usando la misma sintaxis y la misma terminología de submodalidades (palabras clave, y juzgue usted mismo por los resultados que obtendrá esa persona).

4. Cura de fobias

Otra técnica de la PNL empleada con buenos resultados se llama "la cura de fobias", pero también empleada para los recuerdos desagradables, mismos que pueden ser motivo de conducta no deseada por el adolescente, recuerdos que "aturden", lo que no se puede "olvidar", "esas cosas que no dejan caminar". Como suelen expresarse.

Esta técnica es descrita por O'Connor (*Introducción a la PNL*) y complementada por Connore Andreas (*El corazón de la mente*) y por Richard Bandler (*De sapos a príncipes*).

La persona puede estar parada o sentada.

1. **Solicite a la persona que piense en forma asociada** algún hecho agradable, donde se sintiera segura, tranquila, en paz, y que reviva cada una de esas sensaciones
2. **Establezca una ancla** (proceso mediante el cual cualquier representación -interna o externa- se conecta y sirve de inicio a una serie correlativa de representación y reacción), de aquí- y- ahora.
3. **Pida a la persona que se imagine a sí mismo** en un cine o viendo la televisión, con una imagen congelada en la pantalla. Cuando este establecido, pida que saiga de la escena para contemplarse contemplando la pantalla.
4. **Gestione a la persona a que vaya al recuerdo desagradable**, pida que haga como una película del incidente justo desde antes de su comienzo, cuando se sentía seguro hasta cuando la experiencia desagradable halla pasado y este seguro de nuevo (la persona vera todo esto en un estado de doble disociación, viéndose a sí mismo mirándose en la pantalla) Esto mantiene la distancia emocional necesaria
5. **Pida comenzar la película e insista en que cambie las submodalidades** de la imagen de la pantalla: por ejemplo que la haga más oscura o pequeña, mas lejana, para así reducir la intensidad de los sentimientos negativos. Calibre despues de cada petición.
5 (a) Una alternativa es que se le puede pedir que entre en la película al final cuando todo está tranquilo, está bien y comodo Y pida que proyecte la película hacia atrás en colores, recordándole que se encuentra en ella e insistir en que lo realice en aproximadamente un segundo y medio. Se le pide que lo repita un par de veces mas. La mayoría de la gente -comenta Connone Andreas, solo necesita proyectar la película una vez, pero se insiste en un par mas si la persona al calibrarse no da una respuesta congruente. Y Bandier sostiene que al regresar la película perderá todo sentido, tanto como pierde el significado una palabra escrita al revés.
6. **Felicite a la persona por haber vuelto a experimentarlo**, sin quedar colapsado por los sentimientos negativos que le provocaban.
7. **Proyección al futuro**. Solicite a la persona que se imagine (asociado) un momento futuro en que piense experimentara ese temor, molestia o lo que sea. Esto puede traer un poco de ansiedad, o la sorpresa de ya no experimentar ningunas de las sensaciones negativas que entorpecian su relación con los demás o su crecimiento en general.

Realmente parece facil realizar estas técnicas y lo es, sin embargo cada uno de los autores mencionados en PNL, insisten en que deben ser practicadas, y realizadas con mucha cautela, ensayar y ensayar hasta dominar la calibración, las respuestas congruentes, el anclaje, la formulación de las preguntas y demás habilidades, aquí descritas

5. Desatando la Co-dependencia: reconectándose con el sí mismo

El sentirse dependiente debe tener una estructura mental interna. Cuando alguien es co-dependiente de otra persona, tiene sentido que necesite vivenciar una relación estrecha. Una cuerda tensa o una conexión corporal son formas típicas en que las personas vivencian la co-dependencia.

Si esta gente imagina que se desconecta de la otra persona, es característico que se preocupe del abandono. Para que esta gente logre lo que realmente desea es importante desarrollar el siguiente proceso (Op. cit. p. 30-32).

Es importante que se realice en un lugar tranquilo, privado, donde pueda el paciente centrar su atención hacia sí durante 15 o 20 minutos sin distraerse y realizando el proceso de pie

1. **Identifique al otro.** "piense en una persona con la cual usted cree ser co-dependiente o estar sobre involucrado". Para la mayoría de la gente, esta persona es un padre o un ser querido cercano.
2. **Percátese de su sobre-conexión con este otro.** imagine que esta persona esta de pie con usted en la sala. Si no ve las imágenes internas, sencillamente "sienta" o finja que esta siguiendo estos pasos. Camine alrededor del otro. Fijese en su apariencia. Toquelo para percatarse como lo siente y perciba sus sensaciones de estar con el. Ponga especial atención a sus sensaciones de estar excesivamente conectado con esta persona. Ahora fijese cómo usted se vivencia estando conectado. ¿Parece como que, en cierta forma, estuviera adherido físicamente? ¿Es una conexión directa entre su cuerpo y el de la otra persona, o hay una cuerda u otro medio de enlace? Fijese donde está la unión. ¿Dónde se conecta con su cuerpo y dónde se conecta con la otra persona? Mucha gente vivencia esta conexión en el estómago, el pecho o la zona publica. Permítase tener una experiencia plena de la calidad de esta conexión --como se ve y se siente.
3. **Independencia temporal.** Ahora trate de romper esta conexión por un momento, sólo para percatarse como sería. Podría imaginando que su mano es un cuchillo muy afilado y cortar la cuerda, disolverla o romperla de alguna otra forma. La mayoría de la gente se siente muy incómoda en este momento cuando piensa en separarse, lo cual es una señal de que esta conexión ha tenido un objetivo importante. Aun no es necesario que se desconecte realmente, porque hasta que no tenga un solido reemplazo disponible, no esta preparado para hacerlo cómodamente.
4. **Descubra los objetivos positivos.** Ahora pregúntese internamente: "¿Qué cosa que realmente deseo de la otra persona me dejaría satisfecho?.. Luego pregúntese: "¿Y qué cosa positiva haría eso por mí?, hasta tener una respuesta realmente nuclear, tal como confianza, seguridad, protección, amor o sensación de ser valioso...
5. **Desarrolle su sí mismo en evolución.** Ahora gire hacia la derecha (alguna gente lo preferirá hacia la izquierda) y crea una completa imagen tridimensional de usted habiendo evolucionado más allá de su nivel de positivismo. Este es el usted que esta vanos pasos mas adelante, que ya ha resuelto los asuntos que usted está abordando ahora, que lo ama, lo aprecia, y desea nutrirlo y protegerlo. Este es el usted que puede dar lo que realmente quiere (cosa que supo en el paso 4). Puede darse cuenta de su expresión, cómo se mueve, como suena, como es tocar a usted. Si no "ve" a este sí mismo positivo, sencillamente puede "sentir" como es. Alguna gente siente un calor o un resplandor en tomo a él.
6. **Transforme la conexión con el otro en una conexión con el sí mismo.** Vuelva a girar hacia el "otro" adhenddo. Vea y sienta la conexión. Luego rompa la conexión con esta "otra persona" e inmediatamente reconéctese con su Sí Mismo en Evolución de la misma forma en que había estado conectado con la otra persona. disfrute las sensaciones de ser interdependiente con alguien con quien realmente puede contar. usted mismo. Agradézcale a este usted por estar aqui para usted. Disfrute el recibir de usted mismo lo que había deseado de la otra persona. Este es el usted que puede avanzar por usted en su futuro, abniéndole el camino --su constante compañero que está a su lado para comprobar las cosas por usted y procurar que esté a salvo.
7. **Respete al otro.** Mire hacia atrás a su "otro" y fijese en la conexión escindida. Vea que la otra persona tiene la opción de reconectar la cuerda a sí misma. Puede imaginar que su cuerda se auto-adhiere en un punto apropiado de ella misma Si la cuerda saliera del ombligo, tal vez podría verla subir hasta el corazón de la otra persona. Si no hubiera una cuerda, puede visualizar a este

"otro" como físicamente conectado a su propio "sí mismo en evolución" de la misma forma en que usted lo está ahora. Esto le puede dar la certeza de que esta otra persona ahora también estará en una mejor posición, con mayor sentido de sí misma. Fíjese cómo usted ahora puede estar más plenamente presente con esta persona.

8. Agréguese a su conexión con el Sí Mismo. Ahora vuelva a mirar a su sí mismo evolucionado, con el cual está conectado. En realidad, entre en él, de modo que ahora se esté mirando hacia atrás a usted mismo. Sienta como es ser positivo y dádovoso con usted mismo. Luego de disfrutar las sensaciones de ser este sí mismo, puede incorporar a usted el positivismo de él, a medida que regrese al usted del presente.

9. Avance hacia el futuro. Dese cuenta de como es poseer este nuevo positivismo, a medida que se imagina relacionándose con otra gente sobre esta base más sólida. Imagine como será adentrarse en el futuro teniendo de compañero a su sí mismo en evolución. Tal vez tenga una sensación de como él va de un lugar a otro resolviendo las dificultades.

Este proceso puede ayudar a crear una capacidad sana para pararse sobre sí y experimentar el propio sentido de sí mismo. Esto no significa aprender a estar solos. Mas bien, es lo que permite estar junto a otros seres humanos en una forma plenamente respetuosa.

6. La reunión del equipo interior

La siguiente es una técnica general para identificar y comunicarse con partes de uno mismo. Es típico de varios enfoques de la PNL y puede adaptarse como se desee (Harry, 1996, pag. 146).

1. **Solicite a la persona que se relaje para entrar en un estado alfa** y que imagine un lugar placentero y como en alguna parte del exterior. Cree una mesa con seis sillas a su alrededor.

2. **Pídale que su mente inconsciente piense en dos partes de sí mismo** con las que *de verdad esté contento*, y deje que ocupen su sitio como invitados a la mesa. Que vengan de su subconsciente...las primeras dos que se le ocurran primero. Déle la bienvenida a sus invitados.

3. **Exhórtelo a que su mente inconsciente traiga dos partes** que le resulten *útiles y prácticas*, y también deles la bienvenida a su mesa, agradeciéndoles que tomen parte.

4. **Después, pídale que su mente inconsciente invite a dos partes** que le *desagraden* especialmente y con las que no se sienta feliz. Muéstrese igual de cortes en darle la bienvenida. Entonces haga que todos sus invitados se presenten y se conozcan.

5. **Aníme a que pregunte a sus invitados:** "¿Quién se siente aquí el más incomprendido?" Pregúntele al que responde: "Por favor, indícanos cuál es tu propósito positivo...qué beneficio especial quieres aportarme". Escuche la respuesta o escribala si lo desea. Cerciórese de que los otros han entendido y apreciado la importancia de lo que ese miembro del equipo intenta hacer por usted.

6. **Pída que formule la misma pregunta a los otros cinco:** "¿Quién entre el resto de sienta el más incomprendido?" Luego, al que responda, hágale la pregunta: "¿Cuál es tu propósito positivo...qué beneficio especial quieres aportarme?" Escuche la respuesta y, de nuevo, cerciórese de que los demás entienden y aprecian lo que se ha dicho.

7. **Repita este proceso para las cuatro, luego tres partes restantes.** Cuando queden dos partes que no hayan contribuido, pídale a las dos que también digan, una por vez, qué

beneficios positivos le aportan a la mesa y, una vez más, cerciórese de que todos en la mesa comprenda la contribución distinta que aporta cada parte.

8. Observe mientras la mesa desaparece. con los seis miembros de su equipo tomados de la mano y usted de pie en el centro, disfrutando de los diferentes dones y beneficios que cada uno le ha aportado. Despacio, hágalo regresar a su mundo objetivo y compruebe como se siente la persona.

Esta puede ser una técnica muy capacitadora y motivadora cuando se empieza a ser consciente, debido a la percepción de sentirse más unido con uno mismo.

7. Cambio de hábito o patrón de comportamiento

Aunque la siguiente técnica utiliza el inconsciente, no deja de traer información a un nivel consciente. Por ello es el medio más poderoso para incrementar la autoconciencia. Para averiguar por qué habitualmente se hacen cosas que de forma consciente se encuentran inútiles, desagradables o incluso repugnantes, sin embargo su reencuadre en vista de una intención positiva, eliminarán las asociaciones y acciones negativas (Ibid. p. 168-170).

1. **El hábito o patrón de comportamiento que se desea cambiar debe estar bien identificado.**
2. **Ayude a que la persona establezca comunicación con la parte que genera el comportamiento.** Propicie el estado alfa y pida que formule esta pregunta "Está dispuesta la parte de mí que genera X comportamiento a comunicarse conmigo (conscientemente)?" Y pida a esa parte que le dé una señal, intensificándola para comunicar un "sí" y disminuyéndola para comunicar un "no".
3. **Separar la intención del comportamiento.** Explique a la persona que el comportamiento no deseado es sólo una manera de alcanzar alguna intención positiva. "Dele las gracias a esa parte por su disposición a cooperar. Ahora pregúntele si está dispuesta a hacerle saber que ha intentado conseguir al generar el comportamiento. Habiendo recibido una respuesta positiva, fíjese qué beneficios le ha proporcionado esa parte en el pasado. También establezca que esta parte se halle dispuesta a probar un comportamiento nuevo que provoque su intención".
4. **Creación de un comportamiento alternativo para satisfacer a la intención.** El siguiente paso consiste en encontrar un comportamiento nuevo que satisfaga la intención tanto o mejor que el comportamiento no deseado. "Haga contacto con su parte creativa, agradezca su disposición para ayudar y pida que genere tres comportamientos alternativos tan buenos o mejores que el que desea cambiar. Dando un poco de tiempo, pregunte si está dispuesta a revelárselos, pida a la parte creativa que de una señal cuando haya pensado en cada una de las tres alternativas, a modo de reconocer que el proceso funciona bien". Cuando sepa que se han identificado las tres, pida que se las pronuncie en voz alta.
5. **Hacer que la parte responsable del viejo comportamiento sea responsable de generar el nuevo comportamiento.** Pregunte si los tres comportamientos son al menos tan eficaces como el viejo. Si no es así, "pida nuevamente al yo creativo y pida más ideas. Ahora compruebe que la parte de usted con la que contacto esté dispuesta a asumir la responsabilidad para generar el nuevo comportamiento en situaciones apropiadas".
6. **Realizar una comprobación ecológica.** Pregunte si hay alguna parte de ella que ponga objeciones a lo que acaba de negociar y solicite su apoyo. Si no se consigue un acuerdo, será

necesano volver al principio. Pero esta vez pida a la persona que incorpore la parte que objetó la negociación, para que invoque a su parte creativa para que aporte ideas sobre como superar la objeción. Por último, realice un recorrido futuro y pida que imagine una situación que habria activado el viejo comportamiento, pero experimentandola usando en su lugar una de las nuevas elecciones. En seguida entre en una situación diferente y experimentela empleando el segundo comportamiento sugiendo, y despues el tercero

Cada paso es importante, y de no alcanzarse cada paso intermedio se debe retroceder uno o más pasos. Pero las destrezas que se generen incrementara la eficacia general del individuo.

8. El proceso de resolución de la vergüenza

Frecuentemente, el sentimiento de vergüenza se relaciona con otras dificultades que la persona también quiere cambiar, como por ejemplo, experiencias traumáticas. En cierto sentido, alguien que siente vergüenza lo hace porque fue un aprendiz capaz y rápido en un ambiente donde se enseñaba la vergüenza. *Ahora* esa misma capacidad de aprender rapida y profundamente es util para aprender a tener un sentido de si mismo *diferente*.

1. **Identifique lo que piensa cuando se siente avergonzado** ¿Cuándo siente vergüenza? ¿De qué siente vergüenza? Puede que le tome un tiempo parcartarse de lo que tiene que ver o decirse a si mismo para sentir vergüenza, la mayoría de la gente tiene una imagen, a pesar de que a menudo no este consciente de ello en un comienzo. Puede ayudar preguntarse: "Si supiera que es, ¿de qué sería la imagen?" Y esperar que viene a la mente. La mayoría de las personas ven a los demás mucho mas grandes que ellas mismas, congelados, mirandolas fijamente. Por lo general, los demás tienen una mirada desaprobadora o dicen algo desaprobador y con frecuencia la imagen es oscura.

2. **Piense en una ocasión en que violó una norma pero no se sintió avergonzado**. En lugar de eso, encaró la situación de una manera que usted considero adecuada. Esto se llamará su experiencia de "Recurso".

3. **Fijese en las diferencias de "codificación" entre sus experiencias de "vergüenza" y las de "recurso"**. ¿Usted ve estas experiencias en distintas ubicaciones en su espacio personal y/o a diferentes distancias de usted? A la mayoría de la gente le pasa precisamente esto. Observe de qué tamaño es usted y las demás personas que están tanto en sus experiencias de *vergüenza* como en las de *recurso*. Asegúrese de utilizar una experiencia de *recurso* donde usted y las demás sean del mismo tamaño.

Dese cuenta si cada experiencia es una película o aun imagen quieta, está en colores o en blanco y negro. Advierta si hay algún tipo de escudo transparente en su experiencia de recurso. También es importante notar cualquier otra diferencia.

1. **Transforme la experiencia de vergüenza en una de recurso.**

- Primero asegúrese que el usted de la imagen luzca como realmente luce usted. Si hubieran algunas distorsiones físicas, permita que éstas se conviertan "en el verdadero usted con su belleza interior emergiendo".
- Ahora hágase más grande (o a la otra gente más pequeña), hasta que sean del mismo tamaño.
- Cambie la ubicación de su imagen de *vergüenza* —muévala a la ubicación de su experiencia de *recurso*. Al hacer esto, a menudo otras diferencias de codificación cambiarán espontáneamente.

- d) Haga cualquier otro cambio de codificación para convertir lo que solía ser una experiencia de *vergüenza* en una de *recurso*. Esto podría significar transformar la experiencia en una película, agregarle color o hacer otros cambios.
- e) Si usted tenía un "escudo" personal, asegúrese que esté en su lugar. Si no lo tenía, puede que quiera agregarlo. Imagine un escudo transparente en torno a su cuerpo, de modo que aún pueda responder plenamente a los demás, pero al mismo tiempo tener una sensación de estar protegido.
5. **Compruebe.** ¿Tiene ahora las mismas sensaciones positivas acerca de ambas experiencias? Si no, busque otras diferencias de codificación y cambíelas para acompletar la transformación de la *vergüenza* en *recurso*.
6. **Evalúe normas.** Primero pregúntese: "¿Que normas violé en mi experiencia donde solía sentir vergüenza?" "¿Esta es una norma que deseo mantener para mí mismo o es la norma de otra persona?" "¿Si no quiero esta norma, ¿cuál deseo para mí?" "¿Esta es una norma que me gustaría que los demás en mi vida también utilizaran?" (La pregunta de la regla de oro).
7. **Programando su futuro.** Dada la norma que los demás tienen y la norma que usted desea para sí mismo, primero decida qué quiere hacer y luego imagínese actuando en conformidad a ello en situaciones futuras donde podría surgir esta diferencia en normas.

8. Generalice sus nuevos aprendizajes.

- a) Primero realice los pasos del 1 al 7 con otra experiencia de vergüenza, utilizando las misma experiencia de recurso. La mayoría de la gente se descubre sufriendo esencialmente los mismos cambios en la segunda experiencia, de modo que resulta aún más rápido y sencillo. El hacer esto asegura que su cerebro entienda plenamente cómo tratar experiencias en que usted violó las normas de otros.
- b) Ahora que ha transformado dos experiencias en forma individual, probablemente esté preparado para tomar estos aprendizajes y extenderlos a todo su pasado.

9. Desatenga la Co-dependencia: reconectándose con el sí mismo

El sentirse dependiente debe tener una estructura mental interna. Cuando alguien es co-dependiente de otra persona, tiene sentido que necesite vivenciar una relación estrecha. Una cuerda tensa o una conexión corporal son formas típicas en que las personas vivencian la co-dependencia.

Si el paciente imagina que se desconecta de la otra persona, es característico que se preocupe del abandono. Para que esta gente logre lo que realmente desea es importante desarrollar el siguiente proceso (Op. cit. p. 30-32).

Es importante que se realice en un lugar tranquilo, privado, donde pueda el paciente centrar su atención hacia sí durante 15 o 20 minutos sin distraerse y realizando el proceso de pie.

- 1. Identifique al otro.** "piense en una persona con la cual usted cree ser co-dependiente o estar sobre involucrado". Para la mayoría de la gente, esta persona es un padre o un ser querido cercano.
- 2. Percátese de su sobre-conexión con este otro.** Imagine que esta persona ésta de pie con usted en la sala. Si no ve las imágenes internas, sencillamente "sienta" o finja que esta siguiendo estos pasos. Camine alrededor del otro. Fíjese en su apariencia. Tóquelo para percatarse cómo

lo siente y perciba sus sensaciones de estar con él. Ponga especial atención a sus sensaciones de estar excesivamente conectado con esta persona. Ahora fíjese como usted se vivencia estando conectado. ¿Parece como que, en cierta forma, estuviera adherido físicamente? ¿Es una conexión directa entre su cuerpo y el de la otra persona, o hay una cuerda u otro medio de enlace? Fíjese dónde está la unión. ¿Dónde se conecta con su cuerpo y donde se conecta con la otra persona? Mucha gente vivencia esta conexión en el estómago, el pecho o la zona púbica. Permitase tener una experiencia plena de la calidad de esta conexión --como se ve y se siente

3. Independencia temporal. Ahora trate de romper esta conexión por un momento, solo para percatarse como sería. Podría imaginando que su mano es un cuchillo muy afilado y cortar la cuerda, disolverla o romperla de alguna otra forma. La mayoría de la gente se siente muy incomoda en este momento cuando piensa en separarse, lo cual es una señal de que esta conexión ha tenido un objetivo importante. Aun no es necesario que se desconecte realmente, porque hasta que no tenga un sólido reemplazo disponible, no está preparado para hacerlo cómodamente.

4. Descubra los objetivos positivos. Ahora pregúntese internamente "¿Que cosa que realmente deseo de la otra persona me dejaría satisfecho?". Luego pregúntese "¿Y que cosa realmente haría eso por mí?, hasta tener una respuesta realmente nuclear, tal como confianza, seguridad, protección, amor o sensación de ser valioso...

5. Desarrolle su sí mismo en evolución. Ahora gire hacia la derecha (alguna gente lo preferirá hacia la izquierda) y crea una completa imagen tridimensional de usted habiendo evolucionado más allá de su nivel de positivismo. Este es el usted que está varios pasos más adelante, que ya ha resuelto los asuntos que usted está abordando ahora, que lo ama, lo aprecia, y desea nutrirlo y protegerlo. Este es el usted que puede dar lo que realmente quiere (cosa que supo en el paso 4). Puede darse cuenta de su expresión, cómo se mueve, cómo suena, como es tocar a usted. Si no "ve" a este sí mismo positivo, sencillamente puede "sentir" como es. Alguna gente siente un calor o un resplandor en torno a él.

6. Transforme la conexión con el otro en una conexión con el sí mismo. Vuelva a girar hacia el "otro" adhiriendo. Vea y sienta la conexión. Luego rompa la conexión con esta "otra persona" e inmediatamente reconéctese con su Sí Mismo en Evolución de la misma forma en que había estado conectado con la otra persona. disfrute las sensaciones de ser interdependiente con alguien con quien realmente puede contar: usted mismo. Agradézcale a este usted por estar aquí para usted. Disfrute el recibir de usted mismo lo que había deseado de la otra persona. Este es el usted que puede avanzar por usted en su futuro, abriéndole el camino --su constante compañero que está a su lado para comprobar las cosas por usted y procurar que este a salvo.

7. Respete al otro. Mire hacia atrás a su "otro" y fíjese en la conexión escindida. Vea que la otra persona tiene la opción de reconectar la cuerda a sí misma. Puede imaginar que su cuerda se auto-adhiere en un punto apropiado de ella misma. Si la cuerda saliera del ombligo, tal vez podría verla subir hasta el corazón de la otra persona. Si no hubiera una cuerda, puede visualizar a este "otro" como físicamente conectado a su propio "sí mismo en evolución", de la misma forma en que usted lo está ahora. Esto le puede dar la certeza de que esta otra persona ahora también estará en una mejor posición, con mayor sentido de sí misma. Fíjese como usted ahora puede estar más plenamente presente con esta persona.

8. Agréguese a su conexión con el Sí Mismo. Ahora vuelva a mirar a su sí mismo evolucionado, con el cual está conectado. En realidad, entre en él, de modo que ahora se esté mirando hacia atrás a usted mismo. Sienta cómo es ser positivo y dadasivo con usted mismo. Luego de disfrutar las sensaciones de ser este sí mismo, puede incorporar a usted el positivismo de él, a medida que regrese al usted del presente.

9. **Avance hacia el futuro.** Dese cuenta de cómo es poseer este nuevo positivismo, a medida que se imagina relacionándose con otra gente sobre esta base más sólida. Imagine cómo será adentrarse en el futuro teniendo de compañero a su si mismo en evolución. Tal vez tenga una sensación de como él va de un lugar a otro resolviendo las dificultades.

Este proceso puede ayudar a crear una capacidad sana para pararse sobre si y expermentar el propio sentido de si mismo. Esto no significa aprender a estar solos. Más bien, es lo que permite estar junto a otros seres humanos en una forma plenamente respetuosa

10. Cambio de hábito o patrón de comportamiento

Aunque la siguiente técnica utiliza el inconsciente, no deja de traer información a un nivel consciente. Por ello es el medio más poderoso para incrementar la autoconciencia. Para avenguar por qué habitualmente se hacen cosas que de forma consciente se encuentran inútiles, desagradables o incluso repugnantes, sin embargo su reencuadre en vista de una intención positiva, eliminarán las asociaciones y acciones negativas (Ibid, p. 168-170)

1. **El hábito o patrón de comportamiento que se desea cambiar debe estar bien identificado.**
2. **Ayude a que la persona establezca comunicación con la parte que genera el comportamiento.** Propicie el estado alfa y pida que formule esta pregunta "Esta dispuesta la parte de mí que genera X comportamiento a comunicarse conmigo (conscientemente)?" Y pida a esa parte que le de una señal, intensificandola para comunicar un "si" y disminuyendola para comunicar un "no".
3. **Separar la intención del comportamiento.** Explique a la persona que el comportamiento no deseado es solo una manera de alcanzar alguna intención positiva "Dele las gracias a esa parte por su disposición a cooperar. Ahora pregúntele si esta dispuesta a hacerle saber qué ha intentado conseguir al generar el comportamiento. Habiendo recibido una respuesta positiva, fíjese qué beneficios le ha proporcionado esa parte en el pasado. También establezca que esta parte se halle dispuesta a probar un comportamiento nuevo que provoque su intención"
4. **Creación de un comportamiento alternativo para satisfacer a la intención.** El siguiente paso consiste en encontrar un comportamiento nuevo que satisfaga la intención tanto o mejor que el comportamiento no deseado. "Haga contacto con su parte creativa, agradezca su disposición para ayudar y pida que genere tres comportamientos alternativos tan buenos o mejores que el que desea cambiar. Dando un poco de tiempo, pregunte si esta dispuesta a revelárselos, pida a la parte creativa que de una señal cuando haya pensado en cada una de las tres alternativas, a modo de reconocer que el proceso funciona bien". Cuando sepa que se han identificado las tres, pida que se las pronuncie en voz alta.
5. **Hacer que la parte responsable del viejo comportamiento sea responsable de generar el nuevo comportamiento.** Pregunte si los tres comportamientos son al menos tan eficaces como el viejo. Si no es así, "pida nuevamente al yo creativo y pida más ideas. Ahora compruebe que la parte de usted con la que contacto esté dispuesta a asumir la responsabilidad para generar el nuevo comportamiento en situaciones apropiadas".
6. **Realizar una comprobación ecológica.** Pregunte si hay alguna parte de ella que ponga objeciones a lo que acaba de negociar y solicite su apoyo. Si no se consigue un acuerdo, será necesario volver al principio. Pero esta vez pida a la persona que incorpore la parte que objetó la negociación, para que invoque a su parte creativa para que aporte ideas sobre cómo superar

la objeción. Por último, realice un recorrido futuro y pida que imagine una situación que habría activado el viejo comportamiento, pero experimentándola usando en su lugar una de las nuevas elecciones. En seguida entre en una situación diferente y experimentela empleando el segundo comportamiento sugerido, y después el tercero.

Cada paso es importante, y de no alcanzarse cada paso intermedio se debe retroceder uno o más pasos. Pero las destrezas que se generen incrementara la eficacia general del individuo.

11. El proceso de resolución de la vergüenza

Frecuentemente, el sentimiento de vergüenza se relaciona con otras dificultades que la persona también quiere cambiar, como por ejemplo, experiencias traumáticas. En cierto sentido, alguien que siente vergüenza lo hace porque fue un aprendiz capaz y rápido en un ambiente donde se enseñaba la vergüenza. *Ahora* esa misma capacidad de aprender rápida y profundamente es útil para aprender a tener un sentido de si mismo *diferente*. (Op cit. p. 188-190).

1. **Identifique lo que piensa cuando se siente avergonzado.** ¿Cuándo siente vergüenza? ¿De qué siente vergüenza? Puede que le tome un tiempo percatarse de lo que tiene que ver o decirse a si mismo para sentir vergüenza: la mayoría de la gente tiene una imagen, a pesar de que a menudo no esté consciente de ello en un comienzo. Puede ayudar preguntarse: "Si supiera qué es, ¿de qué sería la imagen?" Y esperar que viene a la mente. La mayoría de las personas ven a los demás mucho mas grandes que ellas mismas, congelados, mirándolas fijamente. Por lo general, los demás tienen una mirada desaprobadora o dicen algo desaprobador y con frecuencia la imagen es oscura.
2. **Piense en una ocasión en que violó una norma pero no se sintió avergonzado.** En lugar de eso, encaró la situación de una manera que usted considero adecuada. Esto se llamara su experiencia de "Recurso".
3. **Fijese en las diferencias de "codificación" entre sus experiencias de "vergüenza" y las de "recurso".** ¿Usted ve estas experiencias en distintas ubicaciones en su espacio personal y/o a diferentes distancias de usted? A la mayoría de la gente le pasa precisamente esto.

Observe de qué tamaño es usted y las demás personas que están tanto en sus experiencias de *vergüenza* como en las de *recurso*. Asegúrese de utilizar una experiencia de *recurso* donde usted y las demás sean del mismo tamaño.

Dese cuenta si cada experiencia es una película o aun imagen quieta, está en colores o en blanco y negro. Advierta si hay algún tipo de escudo transparente en su experiencia de recurso. También es importante notar cualquier otra diferencia.

4. Transforme la experiencia de *vergüenza* en una de *recurso*.

- a) Primero asegúrese que el usted de la imagen luzca como realmente luce usted. Si hubieran algunas distorsiones físicas, permita que estas se conviertan "en el verdadero usted con su belleza interior emergiendo".
- b) Ahora hágase más grande (o a la otra gente más pequeña), hasta que sean del mismo tamaño.
- c) Cambie la ubicación de su imagen de *vergüenza* --muévela a la ubicación de su experiencia de *recurso*. Al hacer esto, a menudo otras diferencias de codificación cambiarán espontáneamente.

- d) Haga cualquier otro cambio de codificación para convertir lo que solía ser una experiencia de vergüenza en una de recurso. Esto podría significar transformar la experiencia en una película, agregarle color o hacer otros cambios.
- e) Si usted tenía un "escudo" personal, asegúrese que este en su lugar. Si no lo tenía, puede que quiera agregarlo. Imagine un escudo transparente en torno a su cuerpo, de modo que aun pueda responder plenamente a los demás, pero al mismo tiempo tener una sensación de estar protegido.
5. **Compruebe.** ¿Tiene ahora las mismas sensaciones positivas acerca de ambas experiencias? Si no, busque otras diferencias de codificación y cámbielas para acompletar la transformación de la vergüenza en recurso.
6. **Evalúe normas.** Primero pregúntese: "¿Qué normas violé en mi experiencia donde solía sentir vergüenza?". "¿Esta es una norma que deseo mantener para mí mismo o es la norma de otra persona?". "Si no quiero esta norma, ¿cuál deseo para mí?". "¿Esta es una norma que me gustaría que los demás en mi vida también utilizaran?" (La pregunta de la regla de oro).
7. **Programando su futuro.** Dada la norma que los demás tienen y la norma que usted desea para sí mismo, primero decida qué quiere hacer y luego imagínese actuando en conformidad a ello en situaciones futuras donde podría surgir esta diferencia en normas.

8. Generalice sus nuevos aprendizajes.

- a) Primero realice los pasos del 1 al 7 con otra experiencia de vergüenza, utilizando la misma experiencia de recurso. La mayoría de la gente se descubre sufriendo esencialmente los mismos cambios en la segunda experiencia, de modo que resulta aún más rápido y sencillo. El hacer esto asegura que su cerebro entienda plenamente cómo tratar experiencias en que usted violó las normas de otros.
- b) Ahora que ha transformado dos experiencias en forma individual, probablemente esté preparado para tomar estos aprendizajes y extenderlos a todo su pasado.

12. Anclaje

El anclaje es un fenómeno de asociación (una información desencadena un estado interior). El objetivo aquí es en primer lugar, lograr la toma de consciencia de este fenómeno, y en segundo lugar utilizarlo con el fin de en la persona estados positivos (Cudicio, 1992 p.91 y 92)

1. **Piense en un momento en que dispuso usted de una situación de recurso óptima:** mentalmente defina sus circunstancias con precisión hasta el momento en que puede en cierto sentido revivir esa experiencia.
2. **Cuando ha llegado al máximo,** cuando ha podido recrear su situación de recurso, tome con el pulgar y el índice de la mano derecha el extremo de su dedo meñique, y mantenga el anclaje unos segundos.
3. **Deje el anclaje** y vuelva al contexto de aquí y ahora.
4. **Ahora piense en una situación ligeramente desagradable,** en la que sabe que necesitaría sus recursos pero no dispone de ellos.
5. **Cuando esté en la situación,** efectúe el anclaje precedente y observe en qué cambio en eso su experiencia. (calibre).

13. Colapsar anclajes

La siguiente es descrita por Robbins, 1988, p. 315, 316.

1. **Piense usted en la experiencia positiva más poderosa que haya tenido en su vida.** Ponga esa experiencia y los sentimientos que la acompañan en su mano derecha. Imagínese a sí mismo mientras lo hace y sienta ese material en su diestra.
2. **Recuerde una ocasión en que se sintiera totalmente orgulloso de lo que hizo,** y ponga también esa experiencia y esas sensaciones en su derecha.
3. **Piense en una vez en que viviera usted sentimientos intensos, positivos, de amor** y ponga eso en su derecha como si fuese algo material y palpable.
4. **Recuerde la ocasión en que haya reído mucho o incluso se haya sentido un poco frívolo.** Tome esa experiencia y pongala también en su derecha. Note lo que su mano siente, llena de tantos sentimientos amorosos, positivos, vivificantes y poderosos.
5. **Observe ahora qué color adquiere ese puñado de sentimientos que ha creado en su derecha.** Para eso basta con tomar nota del primer color que se le ocurra. Fíjese en la forma que toman en conjunto. Y si tuviera que atribuirles un sonido ¿cual sería el de todos ellos juntos? ¿Qué textura palpa usted en los sentimientos que ha reunido en su mano? Si hablase con una sola voz para transmitirle un mensaje potente y positivo, ¿qué le dirían? Disfrute de todos esos sentimientos y luego cierre la derecha y reténgalos ahí.
6. **Abra ahora la izquierda y deposite en ella una experiencia negativa, frustrante, deprimente o irritante;** lo que más le preocupe o haya preocupado. Puede ser algo que usted teme o algo que le inquieta. Póngalo en la mano izquierda. No se moleste en sentirlo. Hay que disociarse de ello. Simplemente lo tiene en la izquierda y nada más.
7. **Ahora debe centrizarse de sus submodalidades.** ¿Que color crea esa sensación negativa en su mano izquierda? Si no ve en seguida un color ni experimenta una sensación, haga como si lo hubiera visto o sentido. Pase revista a las demás submodalidades. ¿Qué color tendría, si lo tuviera ¿Qué forma? ¿Es algo ligero o pesado? ¿Cual es su textura? Si hablara, ¿que frase le diría? ¿Cómo le suena? ¿Qué le parece?
8. **A continuación se hará lo que se llama "colapsar" de anclajes.** Una posibilidad sería tomar el color de su mano derecha, la positiva y suponer que es un líquido para verterlo con mucha rapidez en la izquierda, haciendo gorgoteos grotescos y, en general, procurando divertirse mientras lo hace. Practíquelo hasta que el anclaje negativo de su mano izquierda quede pintado del color de la experiencia positiva de su derecha.
9. **Tome ahora el sonido que brotaba de su izquierda y transfíralo a la derecha.** Observe de qué manera cambian sus propiedades en la derecha. Luego tome las sensaciones de la derecha y páselas a la izquierda, fijándose en lo que siente la izquierda cuando las recoge.
10. **Junte a continuación las manos en una palmada y manténgalas unidas hasta notar una impresión de equilibrio.** Ahora el color y las sensaciones de su derecha deberían ser iguales o similares.
11. **Terminado este proceso,** sus sentimientos en cuanto a la experiencia que tenía en su izquierda. Es posible que aquello que le preocupaba haya perdido todo poder sobre se ánimo. Si no ocurre así, repita el ejercicio otra vez, ensayándolo con otras submodalidades y con un sentido lúdico más activo. Al cabo de dos o tres repeticiones, se conseguirá quitar la fuerza de lo que antes eran anclajes muy negativos.

14. Reencuadre en seis pasos

El reencuadre se puede utilizar literalmente con cualquier respuesta conductual o emocional que uno dese modificar.

- I. **Conductas y hábitos.** La generalidad de los individuos realizan cosa que no le agrada hacer. Alguna gente tiene hábitos como fumar, beber o comer en exceso, que ocasionan problemas.
- II. **Sentimientos o emociones.** Ocasionalmente se tiene respuestas que no agradan: sentirse enojado, deprimido, intimidado, impaciente, ofendido, por mencionar algunos.
- III. **Síntomas físicos.** Cuando los síntomas físicos tienen un mensaje útil. Por ejemplo, a veces un dolor de espalda puede ser un mensaje para ir más despacio. Un dolor de hombros tal vez comunique que se están asumiendo demasiadas responsabilidades.

A la aplicar esta técnica, le parecerán un poco extraños a la persona a la que se le realice o hasta a uno mismo. Es bueno decirle a la gente "La única razón por la que hacemos algo tan extraño como esto, es que obtenemos resultados." Op. cit. P. 99-104).

1. **Elija una conducta o sentimiento que usted tenga pero que no le agrade.** Comer en exceso, beber, fumar, algún problema físico. Escoja algo específico (X).
2. **Comuníquese con la parte.** Primero métase dentro suyo y pídale perdón a esa parte de usted mismo por no haberla apreciado en el pasado. Dígale que ahora se da cuenta que ella quiere hacer algo importante y positivo para usted haciendo X, a pesar de que usted aun no sabe cuál es este propósito positivo. Ahora cierre los ojos y hágase una pregunta internamente "¿La parte de mí que me hace X, se comunicará conmigo en conciencia ahora?" Después de haber formulado la pregunta, fíjese que ve, escucha o siente. La gente recibe una amplia variedad de señales de sus partes inconscientes. En cuanto reciba una señal, deténgase para agradecerle a la parte por comunicarse con usted.

Es fácil tratar de crear conscientemente la señal que usted recibió. Si no puede hacerlo, tiene una buena señal; continúe con el paso siguiente. Si puede duplicarla, simplemente dígale a su parte interior: "Para tener certeza de que me estoy comunicando contigo, necesito una señal que esté claramente fuera de mi control. Dado que puedo duplicar la señal que me acabas de enviar, ¿serías tan amable de escoger otra que no pueda duplicar?", y espere una nueva respuesta. Cada vez que la parte se comunique, dele las gracias por su respuesta --incluso si todavía no la comprende.

Sea lo que sea que usted vea, escuche o sienta en respuesta a la pregunta, necesita un modo de saber qué es lo que significa esta señal --cuando esta parte de usted quiere decir "sí" y cuando quiere decir "no". Métase dentro suyo y dígale a su parte "Para saber exactamente lo que deseas darme a entender, si quieres decir 'sí', que estás dispuesta a comunicarme conmigo en conciencia, por favor aumenta la señal" (en brillo, volumen o intensidad). "Si quieres decir 'no', que no estás dispuesta a comunicarme, por favor disminuye la señal" (en brillo, volumen o intensidad).

Característicamente, la señal aumentará o disminuirá, y no importa mucho cuál de las dos haga. Si la parte envía la señal de "no, no quiero comunicarme", eso sigue siendo una comunicación. Casi siempre esto simplemente significa que hay cierta información que la parte no desea comunicar, y eso está bien, porque no tiene por qué hacerlo.

3. **Separe la conducta de la intención positiva.** Ahora es tiempo de hacer la distinción entre de la conducta o respuesta de la parte y su intención positiva u objetivo positivo. Recuerde, la

suposición es que, a pesar de que esta parte está haciendo algo que a usted no le gusta, lo está haciendo por *algún propósito positivo importante*.

Métase dentro suyo y pregúntele a su parte: *¿Estás dispuesta a comunicarme qué cosa positiva deseas para mí al hacer X?*" (recuerde que X es aquella conducta o respuesta emocional indeseada). Su parte puede usar la misma señal afirmativa/negativa que se estableció en el paso 2.

Si su parte le hace una señal afirmativa, agrádezcalle y luego pídale que continúe y le cuente. Si le hace una señal negativa, también agrádezcalle y dígale que usted supone que tiene una intención positiva que es mejor no conocer en este momento. Puede proseguir con el paso 4 aun cuando no sepa conscientemente la intención positiva.

Es muy importante que no adivine sus partes ni determine lo que le está diciendo. El reencuadre proporciona una forma de descubrir desde la parte. Si no tiene certeza e lo que le está diciendo o indicando la parte, puede utilizar una señal afirmativa/negativa para descubrirlo. Por ejemplo, puede decir internamente: "Creo que tu objetivo positivo es ayudarme a tener éxito. Por favor hazme una señal afirmativa si esto es cierto una negativa si no lo es". Cada individuo recibe mensajes únicos, que pueden ser completamente diferentes de los de otra persona.

Si primero tiene un "objetivo positivo" que no le gusta o que parece negativo, agrádezcalle por darle esa información. Luego pregunte: *¿Qué cosa positiva haces por mí al hacer eso?*" Siga formulando esta pregunta hasta obtener un objetivo positivo con el cual esté de acuerdo.

Hasta ahora se ha estado llamando a la parte "la parte que le hace X". Ahora se empezará a denominar "la parte que desea Y", para reconocer su objetivo positivo y aliarse con el.

4. Encuentre nuevas conductas o respuestas. Métase dentro suyo y pídale a la parte que use su señal positiva/negativa para responder esta pregunta: *"Si hubieran formas que según tú (la parte que desea Y) funcionarían tan bien o mejor que X para conseguir tu intención positiva para mí, estarías dispuesta a usarlas?"* Si su parte entiende lo que usted le quiere decir con esto siempre obtendrá una respuesta afirmativa. Usted esta ofreciendo mejores opciones para que la parte obtenga exactamente lo que desea, *sin eliminar la antigua opción*. Si obtiene una respuesta negativa, esto sólo significa que la parte no entiende lo que usted está ofreciendo. Puede retroceder y explicar con más claridad, de modo que la parte pueda entender y estar de acuerdo.

Ahora dese un tiempo para tomar conciencia de una parte creativa (Todo individuo posee una parte que propone nuevas ideas para realizar las mismas cosas) de usted mismo para generar modos alternativos de satisfacer la intención positiva.

Métase dentro suyo y pídale lo siguiente a la parte de usted que desea Y: *"Anda a la parte creativa y comunícale cual es tu intención positiva para mí, de modo que ella lo entienda".* Luego invite a su parte creativa a participar en la forma que a las partes más les gusta: *"Por favor, tan pronto como entiendas la intención positiva, comienza a inventar otras posibilidades para conseguirla y comunícaselas a la parte que desea Y".* Algunas de estas posibilidades no funcionarán en lo absoluto, algunas funcionarán un poco y otras serán excelentes. La tarea de la parte creativa es sólo "alborotar" de posibilidades para que la otra parte escoja. *"Entonces la parte de mí que desea Y puede seleccionar sólo aquellos nuevos modos que según ella funcionarían tan bien o mejor que X para lograr su intención positiva. Cada vez que seleccione una nueva opción, me puede hacer una señal afirmativa y así sabré que ya lo ha hecho".*

Cuando haya recibido tres señales afirmativas, está listo para seguir con el próximo paso. Agrádezcalle tanto a su parte creativa como a la parte que desea Y por ayudarle de esta

manera. Puede que sepa conscientemente cuáles son sus tres nuevas opciones o puede que no y en realidad no importa mucho

6. Comprobando la ecología personal. La parte de usted que desea Y ahora está satisfecha. Tiene tres nuevas opciones que le agradan. Ahora vuelva a meterse dentro suyo y pregúntele o todas sus otras partes: "¿Hay alguna otra parte de mí que tenga alguna objeción a cualquiera de mis nuevas opciones?". Si no recibe ninguna señal interna ha completado el proceso.

Si recibe una señal --viendo, escuchando o sintiendo algo dentro suyo--, primero necesita descubrir si usted realmente tiene una objeción o si alguna parte suya está simplemente entusiasmada por tener nuevas opciones. Diga "Si tienes una objeción, por favor intensifica para un 'Si'; si no tienes una objeción, por favor disminúyela para un 'No'". Si tiene una parte que objeta, puede realizar. Una vez que todas sus partes internas estén de acuerdo, se descubrirá actuando automáticamente en nuevas y mejores formas.

PROPUESTA

Partiendo de la investigación realizada, se sugiere que las técnicas propuestas sean manejadas en dos sentidos (o con dos finalidades).

Preventiva.- Es decir, para favorecer en el adolescente la construcción de una autoestima adecuada.

Remedial.- Dada una autoestima baja omermada en el adolescente, se trabajará para desarrollarla positivamente.

Por tal motivo es conveniente que dichas técnicas sean aplicadas por psicólogos con entrenamiento clínico o por profesionales de la salud (Médicos, enfermeras, trabajadores sociales, por mencionar algunos), con entrenamiento psicoterapéutico.

Esta precisión se hace debido a que la PNL se ha extendido a otras áreas profesionales, incidiendo principalmente a terrenos comerciales (mercadotecnia, publicidad, ventas, administración, entre otras) y siendo utilizadas por profesionales fuera del área de la salud. Gracias a la sistematización de dichas técnicas, derivadas del trabajo terapéutico de Milton Erickson, Virginia Satir y Frederick Perls, hicieron Richard Bandler y John Grinder.

BIBLIOGRAFIA

1. Aberastury, Arminda y Maucio Knobel. (1994). *La adolescencia normal: un enfoque psicoanalítico*. México, D.F., Paidós.
2. Andreas, C. y Andreas S. (1989). *El corazón de la mente*. Santiago de Chile. Cuatro vientos.
3. Baumgardner, Patricia. (1994). *Terapia gestalt: Fritz Perls, teoría y práctica*. México. árbol editores.
4. Bandler, Richard. (1988). *Use su cabeza para vanar: sub-modalidades en programación neurolingüística*. Chile. Cuatro Vientos.
5. Biehler, Robert F. (1980). *Introducción al desarrollo del niño*. México. Diana.
6. Bonet, José-Vicente *Sé amigo de ti mismo. manual de autoestima*. (1994). España. Sai Terrae Santander
7. Branden, Nathaniel. (1996). *Cómo mejorar su autoestima*. México D.F. Paidós.
8. Branden, Nathaniel. (1983). *El respeto hacia uno mismo*. México D.F. Paidós.
9. Casanova, Francisco (1992). *Psicología evolutiva del adolescente: fases del desarrollo fisiológico y psicológico de la adolescencia*. Colombia, Ediciones Paulinas.
10. Cudicio, Catherine. (1992). *Cómo comprender la PNL: Introducción a la Programación Neurolingüística*. Argentina. Granica.
11. Covey Stephen R. (1989). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. México. Paidós.
12. Duncan, Robert C. y Konefal, Janet. *Effect of neurolinguistic programming training on self-actualization as measured by the personal orientation inventory*. (Florida, USA) *Psychological reports*, 1990,66,1323-1330.
13. Erikson, Erik H. (1986). *Sociedad y adolescencia México, Siglo XXI editores*. p. 13-14.
14. Erikson, Erik H. (1976). *Infancia y sociedad* Buenos Aires, Argentina. Ediciones Homé Paidós.
15. Frankl, Viktor E. (1992). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona. Herder.

16. Freidberg, Antonio (1985). *Un enfoque humanista a la terapia de pareja*. México. Lima impresores.
17. Fromm, Erich. (1995) *El miedo a la libertad* Mexico. Paidós.
18. Fromm Erich. (1986). *El corazón del hombre* Mexico. Fondo de Cultura Económica.
19. Fuentes González Benjamin. (1989). *Conocimiento y formación del adolescente* México D.F., Continental.
20. Gesell, ArnoI (1971). *El adolescente de 10 a 16 años*. Buenos Aires Paidós
21. Gesell, ArnoI. (1986) *El adolescente de 15 y 16 años*. México. Paidós.
22. González-Garza, Ana María (1993). *De la sombra a la luz: Desarrollo humano-transpersonal* . México, D.F., Universidad Iberoamericana.
23. González, Luis Jorge. (1996). *PNL éxito y excelencia personal*. Monterrey, México, Font.
24. González, Luis Jorge. (1994). *Psicología de la excelencia personal*. Monterrey, México, Font.
25. González, Luis Jorge. (2a.ed. 1995). *Autoestima* Monterrey, México, Font.
26. González, Luis Jorge. (1992) *Excelencia personal: valores. PNL* Monterrey, México, Font.
27. Gran Enciclopedia GER (1979). tomo1 Ediciones Rialp S. A. Madrid
28. Grinder, John y Richard Bandler (1980). *La estructura de la magia*. Santiago de Chile. Cuatro Vientos.
29. Grinder, John y Richard Bandler. (1982). *De sapos a príncipes*. Santiago de Chile. Cuatro Vientos.
30. Haley Jay. (1973). *Terapia no convencional: las técnicas psiquiátricas de Milton H. Erickson*. Buenos Aires. Amorrortu editores.
31. Harry, Adler. (1996) *PNL Programación Neurolingüística: la nueva ciencia de la excelencia personal*. España. EDAF.
32. Horrocks, John E. (1984). *Psicología de la adolescencia*. México, Trillas. pp. 293-295.
33. Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psicología de la adolescencia*. México, Paidós.

34. Jersild, Arthur T. (1972). *Psicología de la adolescencia*. Madrid. Aguilar.
35. Krusche, Helmut. (1996) *La rana sobre la mantequilla: fundamentos de la programación neurolingüística*. Barcelona. Sirio.
36. Lauster, Peter. (1977). *Segundad en si mismo*. Colombia. Ediciones mensajero. p.5
37. Maslow, Abraham H. *Hacia una psicología del ser* (1968).
38. Maslow, Abraham H. *Motivación y personalidad* (1970).
39. McKinney, John P. Fitzgerald, Hiram E. y Strommen, Ellen A. (1982). *Psicología del desarrollo: edad adolescente*. México. Manual Moderno.
40. Monasterio Ortiz, Xavier. (1993). *Para ser humano: introducción experimental a la filosofía* México, D.F., Universidad Iberoamericana.
41. O'Connor, Joseph, Seymour John. (1992). *Introducción a la programación neurolingüística*. Barcelona. Ediciones Urano.
42. O'Hanlon Hudson, William. (1989). *Raíces profundas: pncipios básicos de la terapia y de la hipnósis de Milton Erckson*.
43. Papalia, Diane E. y Sally Wendkos Olds. (1981). *Desarrollo humano*. México, D. F., McGraw-Hill.
44. Perez de los Santos José Eduardo *Técnicas de la PNL para la onentación escolar* (tesis) UNAM 19
45. Pick Susan y Vargas T. Elvia (1993). *Yo adolescente* México. Planeta.
46. Pick, S. Aguilar, J. Rodríguez, G. (1995). *Planeando tu vida* México. Ariel Escolar.
47. Powell, John. (1994) *¿Por qué temo decirte quién soy?* España. Sal Terrae.
48. Reich B. y Adcock C. (1980). *Valores, actitudes y cambio*. México D.F., Continental.
49. Robbins, Anthony. (1993). *Despertando al gigante interior*. México. Grijalbo.
50. Robbins, Anthony. (1988). *Poder sin límites*. México. Grijalbo.

51. Rodríguez Estrada, M., Pellicer de flores, G. (1988). *Autoestima: clave del éxito personal*. México D F , Manual Moderno.
52. Rodríguez Estrada, M. (1988). *Comunicación y superación personal*. México D.F., Manual Moderno.
53. Shazer Steve (1989) *Pautas de terapia familiar breve: un enfoque ecosistémico*. Barcelona. Paidós.
54. Satir, Virginia. (1991). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. México Pax México.
55. Satir, Virginia. (1995). *En contacto íntimo*. México. Pax México.
56. Satir, Virginia. (1996). *Vivir para amar*. México. Pax México.
57. Satir, Virginia. (1994). *Autoestima*. México. Pax México.
58. Shelton Ken. (1996). *Personal excellence: temas selectos Vol.* México. Panorama.
59. Sidney, Rosen. (1989). *Mi voz irá contigo: los cuentos didácticos de Milton H. Erickson*. Buenos Aires. Paidós.
60. Stevens J.O. (1978). *Esto es gestalt : colección de artículos sobre terapia y estilos de vida gestálticos*. México. Cuatro Vientos
61. Valles, Carlos, G. (1986). *Saber escoger : el arte del discernimiento*. España. Sal Terrae.
62. Villanueva Reinbeck, Martín (1985). *Hacia un modelo integral de la personalidad*. México, D.F. Manual Moderno.