



Desarrollo del valor de la autoestima, mediante tres técnicas de programación neurolingüística

Neumelis Corina Díaz B.

Certificación PNL & Coaching. Escuela Latinoamericana de altos Estudios Empresariales. Especialista en Gerencia de Recursos Humanos. Universidad de Carabobo. Licenciada Relaciones Industriales Valencia, Venezuela. neuhappy@gmail.com

Recibido: 23/01/2017 Aprobado: 10/05/2017

RESUMEN

El desarrollo de la autoestima a través de la programación neurolingüística es trascendental, porque es la base para el avance equilibrado de la sociedad. El objetivo principal de este trabajo es desarrollar y aplicar las técnicas de la programación neurolingüística: Visualización, Afirmación y Modelaje; en la internalización del valor de la autoestima, en función del desarrollo humano para vivir una vida plena. La metodología utilizada es documental y basada en experiencias personales. Se pretende que las personas se amen, se valoren y como resultado modelen conductas extraordinarias y que se obtengan sociedades más armónicas, humanas y sensibles.

Palabras Clave: programación neurolingüística, sistema de creencias, niveles neurológicos.

Self-esteem value development, through three techniques of neurolinguistic program

ABSTRACT

The development of self-esteem through neurolinguistic program is transcendental, because it's the base of the advanced balance of society. The main objective of this paper is to develop and apply the techniques of neurolinguistics program: Visualization, affirmation and modeling; on the internalization of the self-esteem value, in accordance with human development for living a full live. The methodology used was documental and based in personal experiences. The intention is that people love each other, value themselves, and as a result model extraordinary behaviors and construct more harmonic, humanitarian and sensitive societies.

Keywords: neurolinguistics program, belief systems, neurological levels.

Introducción

Los seres humanos están destinados a vivir en sociedad, donde cada quien constituye una personalidad basada en un sistema de creencias que pueda permitir un desarrollo equilibrado dependiendo de la valoración que posea de sí mismo, lo que repercute en vivir una vida de sufrimiento o una vida plena. Este ensayo persigue la consecución de los siguientes objetivos: Desarrollar y describir las técnicas de la programación neurolingüística: Visualización, Afirmación y Modelaje; en la internalización del valor de la autoestima, en función del desarrollo humano para vivir una vida plena. Elaborar una propuesta de auto evaluación, en función de internalizar el valor en referencia.

El contenido es simple, de fácil comprensión y aplicación que ayuda a lograr una autoestima equilibrada a través de la herramienta de programación neurolingüística con técnicas de visualización, afirmación y modelaje.

Apoyado por el modelo de Robert Dilts, el sistema de creencias, las creencias limitadoras y potenciadoras, el poder de la palabra, escuchar el cuerpo y algunas frases de autores célebres.

“Somos lo que hacemos de forma repetida. La excelencia, entonces, no es un acto, sino un hábito.” Aristóteles.

Justificación

El desarrollo de la autoestima a través de la programación neurolingüística es trascendental, porque el valor de la autoestima es la base para el avance equilibrado de la sociedad, en ésta se viven situaciones muy desequilibradas por la carencia de valores. Al internalizar el valor de autoestima, que es valorarse en pensamientos, sentimientos, palabras y acciones para formar un ser humano seguro de sí, lo que lleva a

construir una sociedad equilibrada. Al estar en presencia de un ser humano equilibrado que valora su ser y el de los demás, permite vivir en una sociedad más humana que respete el planeta, la naturaleza, las normas de convivencias y todo lo que se presente.

La sociedad vive momentos muy complicados, porque sus ciudadanos desconocen su valor. Esto trae como consecuencia la falta de amor propio y hacia los demás, generando sociedades quebrantadas en sus valores. No se puede dar lo que no se tiene, es como cuando expresó el maestro Jesús “ama a tu prójimo como a ti mismo”, es decir, si no se siente amor por sí mismo como puede sentirlo por los demás.

Para practicar esta enseñanza del maestro Jesús es necesario desarrollar e internalizar a través de la herramienta de Programación Neurolingüística el valor autoestima; que es la reprogramación del sistema de creencias con el poder de la palabra. Se puede a través de esta herramienta lograr que cada ser humano, piense que es valioso, se sienta valioso, lograr emplear las palabras y acciones de forma valiosa para sí y para los demás, sería incuantificable la contribución que recibiría la sociedad.

La falta de valoración personal hace que el ser humano, pierda su condición humana de ser digno y tenga comportamientos que van en contra de sí mismo, como de los demás seres. Si todos contribuyen a fomentar conductas que estén fundamentadas en una autoestima equilibrada ya que (si es “alta” se puede caer en conductas prepotentes y si es “baja” se puede caer en conductas de víctimas) a través del modelaje contribuimos con la sociedad para vivir plenamente en la excelencia.

En algunos casos se vive como si no se es parte de la sociedad, porque se habla deficientemente de ella, sin darse cuenta que la sociedad es la suma de todos los que viven en ella. Cuando se habla deficientemente de la sociedad, se está hablando deficientemente de sí mismo, cuando

se reprocha a otra persona se ve a sí mismo (a). La energía se atrae en la misma frecuencia que se emite la creencia, la cual se hace experiencia en vivencias limitadoras o potenciadoras.

Por todo lo anterior expuesto se puede decir que al tener una autoestima equilibrada, estar consciente de su valor, practicar el afirmar con la palabra, visualizarse como seres humanos excelentes e integrales y asumiendo el modelaje de una conducta extraordinaria, se es capaz de lograr el éxito, alcanzar las metas personales y profesionales, lo que marca la diferencia y conlleva a una sociedad cada vez más evolucionada como las personas que la integran.

Proceso valorativo de Cesar Santoyo aplicado al valor de la autoestima

De acuerdo con el psicólogo Abraham Maslow, *“La satisfacción de la necesidad de autoestima conduce a sentimiento de autoconfianza, valía, fuerza, capacidad y suficiencia, de ser útil y necesario en el mundo”*. Esta frase, permite autoevaluar y reflexionar de cómo es la valoración y percepción de cada ser humano, a fin de aplicar acciones que contribuyan con la confianza, valía personal, proyecte como es el proceso valorativo de un ser con autoestima equilibrada:

1. Aceptación: Es importante el valorarse a sí mismo, ya que es la base de la personalidad y cuando se valora se piensa que se está en esta sociedad para ser la diferencia.
2. Preferencia: Siente el deseo de amar y ser amado (a), por lo tanto en la medida que se ama puede amar a los demás, a la naturaleza, a la humanidad y al planeta.
3. Compromiso: Internalizando el valor autoestima a través del pensamiento, sentimiento, palabra y actuación permite una coherencia en valorarse más como ser humano.

4. Jerarquización: En la escala de valores la autoestima es la que sustenta todos los valores que conforman la personalidad. Razón por la cual es muy importante internalizarla y practicarla, es significativa para vivir una vida plena.

5. Caracterización: El valorarse a sí mismo(a) permite disfrutar, contribuir con la sociedad excelente que nos merecemos.

6. Evaluación: Constantemente, se presenta en la vida espejo y reflejo de lo que es la persona internamente y externamente consiguiendo evidenciar en que frecuencia se vibra. Hay que bendecir a los maestros que revelan cómo está el valor de la autoestima en la vida de cada ser humano.

Programación neurolingüística

Cuando Buddha, dijo la frase *“Somos lo que pensamos. Todo lo que somos surge con nuestros pensamientos. Con nuestros pensamientos construimos el mundo”*. Este mensaje confirma que el ser humano puede, si está consciente de su objetivo de desarrollar e internalizar el valor de la autoestima, conquistándolo sólo con alinear su pensamiento, sentimiento, palabra y comportamiento. Es ahí donde surge la importancia de esta herramienta tan valiosa como lo es la programación neurolingüística.

La programación neurolingüística es una herramienta que permite lograr resultados extraordinarios partiendo de los pensamientos positivos generando sensaciones armónicas que se evidencian coherentemente en comportamiento extraordinario. Es reprogramar el sistema de creencias para lograr los objetivos propuestos. Dilts (2003) la define como:

El funcionamiento de nuestro sistema nervioso (“neuro”) está íntimamente vinculado a nuestra capacidad para el lenguaje (“lingüística”). Las estrategias

(“programas”) a través de las que nos organizamos y conducimos nuestro comportamiento están construidas sobre patrones neurológicos y verbales. (p.28).

La designación de la Programación Neurolingüística comprende los tres pilares que la fundamentan:

Programación: propone que el sistema de creencia es la estructura de conducta y la base del objetivo fijado.

Neuro: representa nuestro proceso neurológico basado en los esquemas mentales.

Lingüísticas: se refiere al lenguaje y cómo este influye en el ser humano.

O’conor y Seymour (1990) define la Programación Neurolingüística como el arte y ciencia de la excelencia personal. Es un arte, porque cada uno da su toque único personal y de estilo a lo que hace, esto nunca se puede expresar con palabras y técnicas. Es una ciencia, porque hay un método y un proceso para descubrir los modelos empleados por individuos sobresalientes en un campo para obtener resultados sobresalientes. Fue revelada en la década de los 70, en Santa Cruz, California, por John Grider, el cual se desempeñaba como profesor ayudante de lingüística en la Universidad de California y Richard Bandler estudiante de psicología de la misma universidad. A Richard le interesaba la psicoterapia. Conjuntamente estudiaron a tres psiquiatras sobresalientes: Fritz Perls, innovador psicoterapeuta y creador de la escuela de terapia Gestalt; Virginia Satir, la extraordinaria psiquiatra familiar, la cual solventaba problemas familiares y Milton Erickson, reconocido mundialmente como hipnoterapeuta.

Los psiquiatras estudiados eran personas muy diferentes, tenían en común coincidencias fundamentales en el logro de resultados y después de ser depurados por Bandler y Grider edificaron un distinguido modelo que

puede ser aplicado en diferentes campos como la comunicación efectiva, cambio personal, aprendizaje acelerado, calidad de vida, entre otros.

Levantaron un modelo de terapias que se apoyaba en como pensaban, sentían, hablaban y actuaban las personas de éxito, al trasladar dicho modelo a la práctica lograban resultados extraordinarios.

Visualización

Apoyándonos en la frase de Richard Bach, “Una de las grandes leyes cósmicas, creo, es que cualquier cosa que mantengamos en nuestra mente se hará realidad en nuestra experiencia.” Es en la mente humana donde se crea lo que antecede a la materialización de la realidad, por esto cuando visualizamos vemos la película de un ser lleno de amor que se siente pleno, privilegiado de elegir como vivir en una sociedad armónica, sabiendo que es el que puede hacer realidad una sociedad equilibrada habitada por seres que piensan, sienten, hablan y se comportan con amor propio y para los demás.

La visualización en programación neurolingüística consiste en realizar una película mental con el objetivo propuesto ya logrado, utilizando las representaciones visuales, auditivas y kinestésicas, es decir, cómo se ven, qué escuchan y qué sienten, creando un contexto positivo. Al respecto Lair R. (1998), señala que la visualización tiene poder, porque se dice que el cerebro no sabe distinguir si es real o si es pura imaginación. Para demostrarlo utilice la imaginación en el siguiente ejercicio: visualice que está en un desierto, hace mucho calor y tiene mucha sed, tiene la boca seca, de repente imagine a un señor con muchos limones, evoque, respire el olor a limón, en una mano tiene un limón lo acaricia sintiendo el aceite que lo envuelve y en la otra mano tiene

un cuchillo para picarlo, al picarlo caen gotas de limón, lleva la mitad del limón a su boca levanta la lengua y exprime el limón sus papilas gustativas se activa, comienza salivar y sentir el ácido del limón. ¿Verdad que usted está salivando? Si es así ¿Dónde está el limón? Solo está en su imaginación. De esta forma el cerebro se activa con imágenes y es capaz de crear contexto que parezca tan real que active funciones fisiológicas como la salivación.

La visualización conforme al objetivo logrado queda instalada en el cerebro, creando sensaciones de armonía y se manifiesta en el plano físico. Teniendo fe que es la certeza de lo que se espera y convicción de verlo realizado en el presente porque se crea dos veces en el plano intangible al plano tangible.

Como este proceso de llevar lo intangible a lo tangible ocurre en el cerebro es importante nutrirlo con imágenes de calidad. Recordando una frase del profesor Nelson Torres: *“pienso, siento y segrego”*, así al visualizar imágenes armónicas pensando en ellas permite sentir como ciertas dichas imágenes agradables, lo que lleva a segregar la hormona denominada endorfina la cual genera sensaciones placenteras, consintiendo plasmar lo tangible a partir de lo intangible que se encuentra en el pensamiento.

Afirmación

Destacando el mensaje de Zig Ziglar, *“La persona más influyente con la que hablará todo día eres tú. Ten cuidado entonces con lo que te dices a ti mismo”* Tiene tanta fuerza esta afirmación que hay que detenerse para reprogramar la forma de hablar, de esta forma se elige construir un verbo amoroso, dulce, positivo para hablar de sí mismo, porque con ese dialogo interno materializas quien eres como ser humano. Como pretendemos desarrollar e internalizar la autoestima, la

afirmación es coherente que soy un ser digno de amor.

La afirmación consiste en la aseveración de quien eres y como eres, sustentada por el sistema de creencias de cada persona. Las afirmaciones se hacen en primera persona, en presente y en positivo para generar una vibración de frecuencia positiva. Hay que recordar como dice la plegaria del Padre Nuestro *“danos hoy el pan de cada día”*, que se expresa como una afirmación en presente y en positivo.

Lair R. (1998) expresa que la afirmación son actos lingüísticos que se traducen en afirmaciones positivas. Las cuales constituyen un gran recurso, para internalizar el valor de la autoestima porque a través de la repetición se va formando imágenes mentales que favorecen con el proceso de valorarse a sí mismo generando individuos seguros que contribuyen a formar una mejor sociedad.

Por tal razón es importante señalar que el cerebro es el órgano que procesa la información interna y externamente a través de los sentidos, entre sus componentes tenemos el hemisferio izquierdo y el hemisferio derecho, en el izquierdo se procesa la palabra y en el derecho se procesa la imagen. Entre los ejemplos de una afirmación de autoestima: Soy una persona valiosa, observe como funciona si una persona afirma que se valora, su hemisferio derecho busca la imagen de una persona que se siente valorada en coherencia con el concepto de valorarse a sí mismo, se forman las imágenes asociadas a una autoestima equilibrada. Martin D. y Boeck K. (1997) señalan que un ser humano seguro de sí transmite alegría, pasión, autenticidad, respeto por su ser, sí puedo, sí sirvo. Lo que demuestra que lo que se habla en palabras el cerebro, en su hemisferio izquierdo, lo procesa y el hemisferio derecho lo transforma en imagen es decir hablamos en palabras y pensamos en imágenes.

Modelaje

Confucio en su mensaje “*Una casa será fuerte e indestructible cuando esté sostenida por estas cuatro columnas: padre valiente, madre prudente, hijo obediente, hermano complaciente.*” Con este mensaje se puede evidenciar que el entorno tiene una gran influencia en el comportamiento humano, por eso la autoridad de la familia juega papel importante en el desarrollo e internalización del valor de la autoestima equilibrada, modelar desde lo positivo contribuyendo con la sociedad.

Al estar consciente de desarrollar e internalizar el valor de la autoestima se eligen modelos coherentes con seres que se valoren, amen respeten solo así tendremos seres que valoren, amen y respeten a los demás y una de las formas de influir en la familia es predicando con el ejemplo.

El modelaje en programación neurolingüística consiste en emulación de modelos positivos que sobresalen en contextos específicos, es decir se reproducen conductas humanas que están basadas en procesos mentales que se reflejan en la conducta excelente y que permiten el desarrollo de una autoestima equilibrada. De acuerdo con Zambrano (2001) ejercitando con la mente y cuerpo de la misma manera que hacen las personas de autoestima equilibrada se puede aumentar de forma inmediata la calidad de pensamientos, sentimientos, palabras y comportamiento que refleja resultados extraordinarios.

Cuando se practican estos modelos lo primero es la observación en cómo se desempeña en el área de interés que es la autoestima equilibrada, inventario de habilidades, cómo piensa, cómo habla de sí mismo, acciones, ¿qué transmite el lenguaje corporal? ¿Es coherente con su sistema de creencias? Se hace lo mismo hasta lograr el objetivo de valorarse a sí mismo. Es importante que al elegir los modelos, se pueda ser flexible

en conectarse con el aprendizaje que sume, a la vez se puede utilizar varios modelos de personajes que evidencian una autoestima equilibrada, dependiendo cuál es el adecuado, que entre en sintonía para lograr el objetivo en su momento y si al transcurrir el tiempo se considera que se ha avanzado en alcanzar una autoestima equilibrada; sin embargo, si se requiere evocar otros modelos que aporten al objetivo, también pueden hacerse varios a la vez. Lo que se pretende es que se internalice y practique el valorarse a sí mismo enfocado en el logro del objetivo. Amarse en pensamiento, sentimiento palabras y comportamiento.

Estrategias

Es una revelación lo que dice Jorge Bucay “*Porque nadie puede saber por ti. Nadie puede crecer por ti. Nadie puede buscar por ti. Nadie puede hacer por ti lo que tú mismo debes hacer. La existencia no admite representantes.*” Ya que cada persona es única e irreplicable, sólo cada persona tiene la llave de tu ser, son inexistentes los plagios y no se puede transferir el derecho de vivir la experiencia de vida. Cada día se tiene la oportunidad de actuar como un ser lleno de amor, abundancia, prosperidad y riqueza como lo hacen los seres de autoestima equilibrada.

En este ensayo se desea desarrollar las estrategias basadas en la visualización, afirmación, modelaje y los niveles neurológicos utilizados en programación neurolingüística para internalizar el valor de la autoestima. O’conor y Seymour (1995), señalan que Robert Dilts fue quien realizó uno de los aportes más reveladores en la programación neurolingüística como son los niveles neurológicos.

El aprendizaje y los cambios personales que se dan a niveles neurológicos como son el espiritual, identidad, convicciones, capacidad, comportamiento y entorno.

Los niveles neurológicos

Aquellas palabras de San Agustín “*Conócete, acéptate, superate*” invitan a mirar el interior de cada ser, conociéndose para aceptar lo que no se puede cambiar, transformar lo que sí se puede cambiar y llegando a la superación personal. A su vez, Teresa de Calcuta, en su mensaje “*Cada obra de amor, llevada a cabo con todo el corazón, siempre logrará acerca a la gente a Dios.*”

Con esta afirmación se puede pensar, escuchar y sentir que somos seres creados por un Dios de amor. Creando una conexión divina que nos permite vivir la vida que merecemos, por ser los hijos predilectos del universo.

Por lo antes expuesto, somos seres que tenemos el designio de ser felices, para ello se requiere gozar de autoestima equilibrada, conquistando el propósito de ser felices y ayudar a los demás en su felicidad.

La autoestima equilibrada se puede internalizar utilizando el modelo de los niveles neurológicos importado a programación neurolingüística por Robert Dilts estudiante del antropólogo y teórico de la comunicación Gregory Bateson que es el creador de la Teoría de los Niveles Lógicos.

Dilts R (2003), expone que Bateson se basó en la teoría de tipos lógicos de Russell que revela el concepto de tipos lógicos como medio para contribuir a la explicación y resolución de una serie de situaciones relacionadas con la conducta, la cual es fundamental para la comprensión del juego, del aprendizaje de alto nivel y los patrones de pensamiento patológicos.

Por lo tanto, se puede resaltar que fue a partir de estas teorías citadas que le permitieron a Robert Dilts, construir un modelo simple y distinguido para pensar sobre cambio personal, aprendizaje y posición perceptiva.

El campo unificado de la PNL según Robert Dilts, O’conor y Seymour (1995), Niveles neurológicos se describe a continuación:

1. Espiritual. Este nivel es el más profundo, donde consideramos y revisamos las grandes cuestiones metafísicas. ¿Por qué estamos aquí? ¿Cuál es nuestra tarea aquí? El nivel espiritual guía y modela nuestras vidas y proporciona una base a nuestra existencia. Así que repercute en todos los demás niveles.
2. Identidad. Es el sentido básico de mí mismo, mis valores principales y misión de vida.
3. Convicciones. Las diversas ideas que pensamos que son verdad, y empleamos como base para la acción diaria. Las convicciones (creencias) pueden ser tanto permisivas como limitativas.
4. Capacidad. Grupo o conjuntos de comportamientos, habilidades generales y estrategias que empleamos en la vida.
5. Comportamiento. Las acciones específicas que llevamos a cabo.
6. Entorno. Aquello a lo que reaccionamos, lo que nos rodea y las demás personas con las que entramos en contacto. (P. 125 y 126).

A través de este modelo podemos generar una estrategia para internalizar el valor de la autoestima pasando por varios niveles.

La estrategia consiste en la aplicación de las técnicas de visualización, afirmación, modelaje en el nivel de las convicciones y la propuesta de este ensayo es que se realice todos los días, durante 3 semanas, para formar el hábito. Covey S. (ya citado) declara que la mejor forma de fortalecer nuestra voluntad es en cumplir las promesas que hemos hecho a fin de lograr todo lo que nos proponemos.

Al realizarlo de forma comprometida, disciplinada y acelerada lograr una autoestima equilibrada.

El sistema de creencias

Al reflexionar en la frase de Anthony Robbins “Las creencias tienen el poder de crear y de destruir. Los seres humanos tienen la habilidad de tomar una experiencia en sus vidas y crear un significado destructivo o salvar sus vidas.” Confirmando que la creencia se vuelve experiencia, son las anclas que sustentan la vida de cada ser, en el sentido constructivo o destructivo. Si en este momento no le agrada lo que estás viviendo tómese un tiempo para analizar las creencias que tiene de sí mismo, para que se evidencien experiencias y se tome las riendas de la vida para transformar las creencias destructivas en creencias constructivas, a través de la programación neurolingüística obteniendo el resultado de una autoestima equilibrada.

El sistema de creencia es importante porque tiene el poder de destruir o construir la autoestima, en concordancia Dilts (ya citado), expresa que el sistema de creencias son generalizaciones que pensamos de nosotros mismos, de los demás y del mundo, las cuales tienen el poder de limitar o de potenciar. Los niños son amados incondicionalmente y esa es la condición del ser humano. En la medida que crecen se va instalando y reforzando el sistema de creencias innatas y aprendidas. Es hoy, en este momento que se puede cambiar dándole valor a su ser, dejando marchar las creencias limitadoras y fortaleciendo las creencias potenciadoras que conducen a vivir una vida plena.

A su vez las creencias son verdaderas para las personas; Dilts R. (ya citado) dice que son ellas mismas las que tienen el poder para desintegrarlas, construir creencias potenciadoras y vivir una vida coherente en pensamientos, sentimientos, palabras y comportamientos. Al reconocer como está formado el sistema de creencias pueden influir en ellas conscientemente y llevarlas al inconsciente para

que sean sus aliadas en desarrollar e internalizar el valor de la autoestima en su proceso de vida.

Tomando en cuenta este modelo de los Niveles Neurológicos se presenta a través de ejemplo: **Creencia limitante basado en los niveles neurológicos:**

Espiritual. ¿Por qué estamos aquí? Respuesta: nací por accidente y mi tarea aquí es sufrir.

Identidad. Respuesta: Lo que más valoro: ofuscación, resignación y resentimiento.

Convicción. Respuesta: Estas convencido(a) de que haga lo que haga la vida no va a cambiar.

Capacidad. Respuesta: Carezco de habilidades, actitudes negativas, desconozco cómo mejorar mi vida

Comportamiento. Respuesta: Desanimado(a), y en constante quejadera.

Entorno. Respuesta: Me relaciono con personas tóxicas, me critican por quejarme pero ellas saben que vine a esta vida a sufrir. Comprobado mi estado de creencia limitante.

“Las personas que piensan que no son capaces de hacer algo, no lo harán nunca, aunque tengan las aptitudes”
Indira Gandhi

El ejecutar todos los días conscientemente el modelo de los niveles neurológicos, la visualización, afirmación y modelaje en cada nivel evidencia la evolución del autoestima equilibrada; sin embargo, en este ensayo se trabaja con el nivel de convicciones donde se ubican las creencias, las cuales son la base de la estructura a modificar para obtener resultados extraordinarios.

Siguiendo con este modelo de los Niveles Neurológicos se presenta a través del siguiente ejemplo como se evidencia: **Creencias**

potenciadoras basado en los niveles neurológicos:

Espiritual. ¿Por qué estamos aquí? Respuesta: nací para ser feliz y mi tarea aquí es mostrar que amar y compartir es la felicidad.

Identidad. Respuesta: Los que más valoro amor, gratitud y superación.

Convicción. Respuesta: Estoy convencido(a) de que mi vida siempre mejora.

Capacidad. Respuesta: Poseo habilidades, conocimiento y actitud positiva para mejorar mi vida

Comportamiento. Respuesta: Vivir en alegría y entusiasmo agradeciendo constantemente la experiencia presente.

Entorno. Respuesta: Me relaciono con personas maravillosas, que son maestros que reflejan mi amor al prójimo como a mí mismo (a). Comprobado mi estado de creencia potenciadora.

“Estas son mis últimas palabras hacia ti. No tengas miedo de la vida. Cree que merece la pena vivirla y tu creencia creará el hecho”
William James

Ejemplo de una creencia limitante

Observe la siguiente frase: “*Pienso que no sirvo, no valgo y no puedo*”, nueve palabras conforman este acto lingüístico, a juzgar por su tamaño (número de palabras), no parece muy grande, sin embargo, no es el número, lo que genera un gran impacto, sino el significado que le da el observador que lo enuncia, que tal como su nombre lo indica es un “acto” capaz de delimitar y reducir el mundo de quien lo dice, piensa y siente, pasar de vivir en un universo a sobrevivir en un espacio de 2x2 de tierra seca.

Cuando una persona limita su identidad, convicción, capacidad, comportamiento y entorno a un terreno tan hostil, ¿Qué creen ustedes que atraerá esta persona a su realidad?, y desde que lente mira las circunstancias. Se instala el filtro de malestar, sentimientos de frustración, inconformidad consigo mismo y el entorno. Generando el comportamiento y el patrón de víctima que carece de valor para resolver situaciones y consiguiendo sus victimarios para justificar y confirmar que carece de valor para asumir responsabilidad de transformar su realidad entregando a su poder al mejor postor (pareja, jefe, familia, adicciones, cultos y filosofías).

“El hombre se convierte en lo que él cree de sí mismo. Si yo me mantengo diciéndome a mí mismo que no puedo hacer cierta cosa, es muy probable que termine convirtiéndome en incapaz de hacerlo. De forma contraria, si yo tengo la creencia de que puedo hacerlo, seguramente voy adquirir la capacidad de hacerlo inclusive si yo no pude hacerlo en el principio” Mahatma Gandhi

Ejemplo de una creencia potenciadora

Mahatma Gandhi en esta cita en referencia a la frase: “*Pienso que si sirvo, si valgo y si puedo*”; nos invita a mirar con otro filtro, ¿Al cambiar la creencia, cambia la perspectiva para crear otra realidad? Si ahora el observador en vez de tierra seca tiene un jardín con árboles frutales, que lo alimenta, descubrirá el sabor dulce y placentero de estos frutos, que son la sensación de satisfacción, agradecimiento y empoderamiento. Al estar nutrido amorosamente puede rescatar y maximizar su identidad, convicción, capacidad, comportamiento y entorno. Su comportamiento evidenciará su creatividad y capacidad para la resolución de circunstancias, la generación de autoestima, espacios y relaciones más

armoniosas, amorosas y equilibradas en mayor equilibrio con el universo.

El alcance de esta transformación no sólo le permite ser proactivo para sí mismo, sino también servir a otros, sin el robo o entrega de su poder, se dará cuenta del valor que aporta desde su ejemplo y acciones, a la formación de una sociedad más libre, amorosa, armoniosa y equilibrada. Asume su responsabilidad de elegir y crear, aprovechando las oportunidades del entorno en fusión con sus cualidades y capacidades.

Lo más relevante para comenzar a transformar creencias limitantes a creencias potenciadoras es identificarse lo más sincero posible que tan grande o que tan pequeño es el rango de acción que están generando su sistema de creencias.

Así tendrá un punto de partida para desarrollar e internalizar el valor de la autoestima o seguir fortaleciéndolo.

Al amarse a sí mismo completa y amorosamente, se diluye un sistema de creencias (patrón de pensamiento) de minusvalía, donde el ser humano logra reconocer que es importante y valioso para sí mismo y para su sociedad.

Desde el creer e internalizar el amor, logra llenar el vacío existencial, experimentando sensaciones agradables y de grandeza interior, el ser humano deja de ser un pozo de agua estancada, para reconocerse y aceptarse como río que fluye, se nutre de la lluvia (otros seres humanos), convive y sobrelleva con resiliencia las piedras, (obstáculos), y desde esta conciencia del ser, se entrega a desenvolverse de forma extraordinaria.

En tu interior está el poder de hacer cosas que jamás creíste posibles. Este poder se pone a tu disposición tan pronto cambias tus creencias. Dr. Maxwell Maltz

Poder de la palabra

La cita de la biblia Mateo 12:34 "*De la abundancia del corazón habla la boca*", un corazón abundante de amor solo manifiesta palabras que edifique al ser, construyendo con el verbo de amor, del saber, del sentir, de expresar y actuar con autoestima equilibrada.

El acto de la palabra es transcendental en la internalización y práctica del valor autoestima, debido a que se genera una entonación y vibración positiva permitiendo que las palabras sean coherentes con las creencias potenciadoras que contribuyen a la autoestima equilibrada. Emerick J. (1998) comenta que los pensamientos generan creencias, que su vez forman sentimientos. Todo lo anterior se expresa en palabras y lenguaje corporal. Ejemplo: pienso "soy un ser de luz, creo que mi ser ilumina la vida", siento satisfacción expresada en palabras de agradecimiento y el lenguaje corporal es relajado, cabeza levantada, mirada directo a los ojos, sonrisa natural, espalda erguida; hay coherencia.

Por consiguiente el lenguaje corporal es coherente con los pensamientos, sentimientos y palabras. De acuerdo con la regla de Albert Mehrabian psicólogo, profesor, en su investigación en la década de los 70, analizó la importancia inherente de los mensajes verbales y no verbales llegando a los resultados en la comunicación: El lenguaje verbal afecta en 7% (lo que se dice en palabras), mientras que el lenguaje no pre verbal (entonación, proyección, tono, énfasis pausa y ritmo) representa un 38 %, por otro lado y el 55% corresponde al lenguaje corporal (gesto, postura, mirada, movimiento de los ojos respiración etc...). Como es evidente en todo momento, el peso de los componentes no verbales sobrepasa a los componentes verbales, piensa positivo, siente positivo y transmite conducta positiva. Hay coherencia en un mismo orden positivo de igual forma si es un caso negativo. Sin embargo la incoherencia entre

ellos, es decir si las palabras y el cuerpo están en desacuerdo, como nos ilustra la frase “*lo que eres habla tan fuerte, que no puedo escuchar lo que dices*”, haciendo evidente que el lenguaje corporal desenmascara lo que la persona está sintiendo, a pesar de que su discurso intente persuadir con palabras al oyente de pensar lo contrario.

Escucha a tu cuerpo

Hay una frase de Lao Tsé que sostiene “*El agradecimiento es la memoria de corazón.*” Cuando agradecemos nos invade una sensación de dicha plena, sube la vibración energética y se produce una conexión divina con el creador del universo, porque somos como una fuente inagotable, inmensamente abundantes y agradecidos en cada instante.

Las sensaciones son un indicador de cómo se siente una persona, en armonía o sin armonía, a través de ella identificamos si estamos un estado positivo o negativo. En este sentido, Vargas (2005) establece si al recorrer mentalmente todo tu cuerpo y sientes algo incómodo es una señal que hay trabajar esa incomodidad.

En este sentido se estructura un pensamiento positivo de valorarse a sí mismo o con erguir el cuerpo, levantar la cabeza en alto, generando confianza, reconociendo que es un ser único e irrepetible que vino a este mundo a ser feliz y esa felicidad se sustenta en el autoestima equilibrada.

Todo lo que proporcione una sensación de paz, gratitud y alegría en un instante eso es armonía, punto transcendental de la vida del ser humano.

Tolle E. (2000) señala que al pensar con su cabeza y escuchar su cuerpo, tendrá indicadores de coherencia que le permitirán evaluar su desenvolvimiento en relación a los objetivos que quiere lograr de valorarse a sí mismo, lo

que le permite acceder a su sabiduría, para poder valorarse sirviendo a sí mismo como a los demás. Consigue trascender el límite de tiempo que la biología humana le confiere, deja una huella positiva a través de su obra que perfuma otros seres, su esencia perdura en el tiempo, se convierte en un inmortal por medio de su legado.

Propuesta: atesora autoestima equilibrada

Se propone una guía de preguntas que están sustentados en el modelo Robert Dilts (ya citado) y en la experiencia personal.

1. Espiritual:

- ¿Por qué estás aquí?
- ¿Cuál es su tarea aquí?
- ¿Se sientes conectado a algo superior?
- ¿Para qué hago esto?
- ¿Para qué quieres trascender?
- ¿Qué experiencias te ayudaron a internalizar el valor autoestima?
- ¿Qué huella quieres dejar cuando ya no estés en este mundo?

2. Identidad.

- ¿Quién soy?
- ¿Cómo me defino?
- ¿Cuál es la escala de valores que sustenta mi misión de vida?

3. Convicciones.

- ¿Creo que valgo?
- ¿Qué significa para ti no valer?
- ¿Qué crees poder hacer?
- ¿Para qué sirves?
- ¿Cuál son tus historias de éxito?
- ¿Dónde eres valioso?

4. Capacidad.

¿Cómo puedo hacerlo?

5. Comportamiento.

¿Qué comportamiento tengo frente a las personas?

6. Entorno.

¿Dónde y con quién se relaciona?,
¿Cómo son los lugares? ¿Cómo es el entorno infinito?

Visualizarse como una persona que sí sabe, vale, sirve, puede, teniendo sentimientos de amor, de prosperidad, a esa visualización se le instala colores, imágenes de triunfo, un entorno de alegría, formando un ambiente con luces, música motivadora, olores, sabores tan dulces como la miel y sensaciones de satisfacción por el logro obtenido verse como un ser espectacularmente valioso.

A su vez afirmar que se es una persona que sí vale ejemplo: Yo, sí valgo. Yo, sí puedo. Yo, sí sirvo. Yo, sí sé. Recuerda hacerse con palabras positivas, en voz alta para conseguir enfocarse en el objetivo de internalizar el valor de autoestima, valorarse más, que inviten a generar estados mentales extraordinarios. Es posible que cuando se comience con estas afirmaciones se sienta ridículo, sin embargo se debe pensar que todo comienzo genera incredulidad, logrando vencer ese momento, con el tiempo se cree y no hay fuerza que haga creer lo contrario porque tiene instalado el valor de la autoestima, la valoración que se da a sí mismo es equilibrada y tiene el poder de creer que es un ser privilegiado en esta sociedad extraordinaria porque es lo que nos merecemos todos los seres humanos.

Seguidamente utilizar el modelaje observando personajes que modelen una conducta de autoestima equilibrada, son esos seres que

demuestran en sus comportamientos extraordinarios, lo maravilloso que son. Los triunfadores se mueven con seguridad, de mirada suave, sonriente, de voz firme, postura erguida, derecha y relajada. Se sugiere leer biografías de personas famosas, ilustres, profesores, maestros, mentores, familiares, artistas cualquier modelo que haga resonancia potenciadora consigo mismo, que le fortalecerá en su proceso de desarrollar el valor de la autoestima en el proceso de vida.

Inmediatamente con la visualización y la afirmación procede al modelaje a través de la observación de todos los personajes que al criterio personal gozan y se comportan con una autoestima equilibrada, observar cómo se habla, como modelan su comportamiento, imitando todo lo que fortalezca la autoestima.

También se sugiere que se disponga de tiempo para escuchar estas canciones que ayudan a sentirse único e irrepetible, se vino a este mundo a vivir en armonía, prosperidad y felicidad: El héroe de Mariah Carey, Tu puedes, Grupo Pimpinela; El tiempo, la canción oficial del mundial de futbol 2006 interpretada por la agrupación Il Divo; Te agradezco señor, interpretada por el cantante brasileiro Roberto Carlos y la canción Vivir la vida de Marc Anthony.

Se trabaja diariamente en las creencias potenciadoras hasta que ya estén instaladas y programadas en el subconsciente.

Se diseña una visualización de imágenes, sonido y sensaciones de satisfacción con los aspectos más relevantes positivos de acuerdo con experiencias vividas y si no se tuvieron, inventarlas; recuerde que el cerebro no distingue la realidad, así se recrea positividad.

Llevar un registro diario, semanal o mensual de las creencias en el nivel que eligió para hacer la internalización y practicar el valor de la autoestima, así se podrá evaluar su

Desarrollo del valor de la autoestima, mediante tres técnicas de programación neurolingüística

estancamiento o progreso, tomando las medidas pertinentes a la situación vivida.

Modelo Niveles Neurológicos

| |
|----------------|
| Espiritual |
| Identidad |
| Convicciones |
| Capacidad |
| Comportamiento |
| Entorno |

| Pensamiento | Sentimiento | Palabra | Comportamiento |
|---|-------------|---------|----------------|
| Yo sí se Yo sí valgo Yo sí puedo Yo sí sirvo | | | |

Este es un registro que permite la evaluación cada día, semana o mes. Se elige la frecuencia de cómo lo va a registrar y cuando lo evalúa, evidenciado la coherencia del valor autoestima.

Redactar las afirmaciones positivas que sean coherentes con las creencias que se van a reprogramar en base a valorarse a sí mismo diariamente conjuntamente con los elementos que componen el cuadro del registro.

Cuida tus pensamientos, ellos se convierten en palabras. Cuida tus palabras, ellas se convierten en acciones. Cuida tus acciones, ellas se convierten en hábitos. Cuida tus hábitos, ellos se convierten en carácter. Cuida tu carácter, él se convierte en tu destino". Lao Tzu

Conclusión

Para concluir se hace esta interrogante ¿podemos desarrollar e internalizar el valor de

la autoestima en nuestra vida con Programación Neurolingüística?

La respuesta es sí, porque durante la experiencia se ha viajado por ese camino hace mucho tiempo y ese proceso ha proporcionado excelentes resultados para la vida, lo cual se comparte con los lectores, en esta investigación documental.

Los objetivos se lograron de forma simple, se requiere tomar la decisión de comprometerse con desarrollar, internalizar y practicar el valor de la autoestima "sí vales, sí puedes, sí sabes y sí sirves". Conjuntamente el visualizar, afirmar y modelar un comportamiento extraordinario en función de sistema de creencia constituimos una sociedad más excelente. El planeta se beneficia con nuestra presencia porque al tener conciencia de evolución hay trascendencia para relacionarse mejor con el prójimo.

La práctica diaria de la propuesta permitirá estar enfocado en el objetivo de valorarse constantemente, mantenerse en la frecuencia de la vibración demostrando en el comportamiento

lo que se lleva en el interior, la conexión con Dios.

Se desea que como ser humano, que vino a ser feliz en esta sociedad y como el padre creador del universo le dio a la humanidad libre albedrío, que pueda elegir y tomar decisiones en cada presente, hacerle un favor a la sociedad y a sí mismo como persona, en reprogramarse y creer qué, se es un ser valioso; aceptarse y amarse; afirmarse y visualizarse para generar conductas extraordinarias.

Así que, luego de haber elegido, se invita a darse la oportunidad y experimentar, mirarse con ojos de amor, escuchar música para su alma y modelar conductas extraordinarias. Su ser se lo agradecerá por permitirse vivir la experiencia de abrir su mente, corazón y espíritu construyendo una sociedad excelente marcando la diferencia.

Referencias Bibliográficas

- Covey, S. (1999). *Primero lo primero*. España: Ediciones Paidós Ibérica, S.A
- Dilts, R. (2003). *El poder de la palabra PNL*. España: Ediciones Urano S.A.
- Emerick, J. (1998). *PNL Sé la persona que quieres ser*. Barcelona, España: Ediciones Urano S.A
- Lair, R. (1998). *La magia de la comunicación*. España: Ediciones Urano S.A
- _____ *Los pies en el suelo y la cabeza en las estrellas*. España: Ediciones Urano S.A.
- Martín, D. y Boeck, K. (1997) *E Q qué es inteligencia Emocional*. Santafe de Bogotá, Colombia: Editorial EDAF, S.A
- O'connor, J. y Seymour, J. (1995). *Introducción a la PNL*. Barcelona, España: Ediciones Urano S.A
- _____ (1996). *PNL para formadores*. Barcelona, España: Ediciones Urano S.A.
- Sambrano, J. (2001) *PNL para todos*. Venezuela: Editorial Melvin C.A.
- Tolle, E. (2000) *El poder del ahora*. Bogotá, Colombia: Editorial Norma S.A.
- Vargas, G. (2005). *Comunicate Cautiva y Convence*. México: Ediciones Generales S.A.

