

TESIS

Esta tesis consiste en la aplicación y explicación de una serie de herramientas que he ido aprendiendo a lo largo de diferentes cursos y que ahora comparto contigo y te invito a que realices. Es importante que las hagas ya que así las habrás experimentado por ti mismo y podrás aplicarlas en el desarrollo y acompañamiento a otras personas. Espero que te gusten y disfrutes descubriéndolas y por supuesto, ino te creas nada de lo que leas!, es posible que no sea verdad.

LA TOMA DE CONCIENCIA:

Tomar conciencia es el primer paso para poder solucionar un problema o llevar a cabo un proyecto. En si es una herramienta poderosa ya que implica observar objetivamente cual es mi realidad actual para luego poder actuar de la manera deseada. A primera vista parece sencilla y es más profunda de lo que parece. Cuando digo observar objetivamente me refiero a ser honesto con uno mismo, en vez de auto engañarse o "escaparse" por cualquier medio, relativizar (lo que creo que está muy bien pero no en este momento), exagerar, pasar, o cualquier otro recurso personal en el que seguramente seamos expertos. Se trata de asomarse a mirar sin juicio de valor, y con la "humildad", rigor y valentía para ver toda la tarta, no solo la que más nos gusta. De esta manera ampliamos nuestro horizonte encontrando también nuevas opciones. Desde esta nueva libertad podremos elegir con más conocimiento de causa, y eso nos da poder.

Para empezar te propongo un cuestionario que aprendí en Coach-Ville y que a veces envío antes de una sesión telefónica.

Cuestionario

Por favor, aprovecha esta oportunidad para evaluar tus circunstancias.

A veces no es fácil ser totalmente honesto con uno mismo pero el beneficio que se puede obtener de ello es inmenso, ya que ver las cosas como realmente son significa dar un gran paso hacia los posibles cambios y logros.

Circunstancias familiares.

Ej. Casada/o o viviendo en pareja; Viviendo con los padres; Hijos que viven en casa o fuera de ella; etc.

¿Qué es lo que más te gusta de tu vida?

¿Disfrutas de tu profesión?

¿Cuál es el aspecto más satisfactorio de tu trabajo?

¿Cuál es tu contribución más valiosa al trabajo?

¿Qué es lo que menos te gusta de tu trabajo?

¿Cuál es tu actividad de ocio favorita?

¿Qué esperas de la vida?

¿Qué es lo que le falta a tu vida? ¿Qué es lo que haría tu vida más plena?

¿Qué es lo que más temes?

¿Qué es lo que provoca tu enfado?

De tus creencias, ¿cuáles son las que te dan más fuerza?

¿Cuáles menos?

¿Cuáles son tus dones/talentos naturales?

¿Qué tres palabras te describen mejor?

¿Qué cosas te gustaría mejorar de ti mismo?

¿Cuáles dirías que han sido tus mayores logros hasta ahora?

¿Cuáles dirías que son tus mayores decepciones?

¿Cuáles son los hechos que más te han hecho "crecer" en el pasado?

Creo que mi propósito en la vida es....

Si tuvieras todo el tiempo y el dinero del mundo, ¿cómo sería tu vida? ¿Qué estarías haciendo?

¿Hay alguna otra cosa que quieras hacerte saber en este momento?

¿Qué es lo que te gustaría alcanzar en este momento de tu vida?

Cómo te percibes a ti misma/o en los siguientes aspectos de tu vida:

Puntúa según los valores de la escala del 1 al 5 que se muestra abajo:

Muy satisfecha/o: 5 Satisfecha/o: 4 Bien: 3 Insatisfecha/o: 2 Muy insatisfecha/o: 1

AREAS	Valores (Del 1 al 5)	¿Qué es lo que más te gustaría alcanzar?
TRABAJO		
MENTE		
AMIGOS		
FISICO		
ECONOMICO FINANCIERO		
ETICA ESPIRITUAL		
FAMILIA		
OCIO		

¿Qué? Es una buena toma de conciencia general, ¿no crees? A veces descubrimos cosas importantes para nosotros detrás de las preguntas más sencillas.

Tómate un momento para reflexionar y escribe unas frases con lo que te haya resultado más importante del cuestionario que acabas de rellenar, o lo que más te haya llamado la atención, o lo que tú quieras. Para y escribe:

¿Ya lo has rellenado? ¿No tienes 100 deseos? ¿25? Yo creo que muchos muchos más. Bueno si no has llegado a los 25, irellena 10 por lo menos para poder seguir!, si ya lo has hecho, ¡ADELANTE!

LAS GAFAS DE MASLOW

Maslow comenzó su carrera observando a los animales. Trabajaba de ayudante de un veterinario y, aunque luego se dedicó al estudio de psicología, fue en estos primeros momentos en los que descubrió que todos tenemos unas necesidades comunes, incluso los animales.

Para explicarte de nuevo la archifamosa pirámide de Maslow y como podemos aplicarla aquí voy a recurrir a al ejemplo de africano que después de atravesar el mar en una patera, llega por fin a tierra cargado de grandes esperanzas, si, pero también exhausto, molido, deshidratado, hambriento, cabreado (¿?), y etc. en los mejores casos...

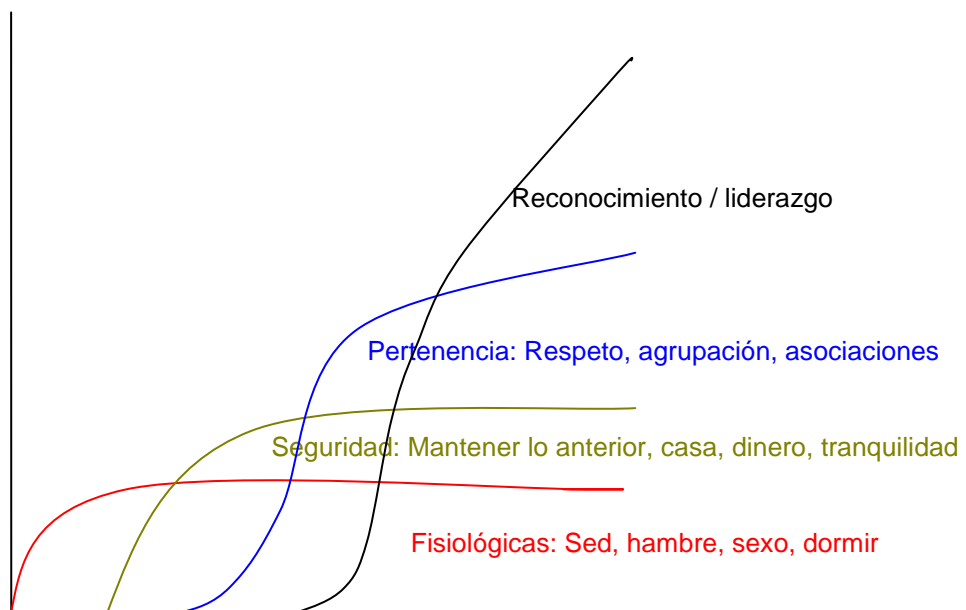
Lo primero que tiene que hacer este buen hombre es descansar, comer, beber, y todas esas cosas, lo que respondería al primer eslabón de la cadena, esto es, cubrir sus necesidades básicas. Cuando ya empieza a sentirse bien, también se empieza a preocupar por otras cosas, y ¿ahora?, ¿Dónde voy yo a dormir?, por ejemplo, y ¿qué voy a comer todos los días? Empieza a preocuparse por las necesidades de seguridad, sentirse seguro, de que como duerme, tiene un trabajo, y etc.

Bueno, ya vive en una casa compartida, va a trabajar el tomate y gana unos dinerillos con los que se siente seguro. Entonces, ya le

empieza a apetecer saber donde se reúnen los otros compatriotas, que ya llevan en el pueblo más tiempo que él. Y así llega un día en el que va al bar de la plaza donde se reúnen todos, ya están sus necesidades de pertenencia latentes, el quiere pertenecer al grupo. Cuando lleva mucho tiempo yendo al bar, entonces querrá que además le conozcan e incluso que se le conozca, además ya han llegado algunos nuevos con lo que nuestro amigo se siente veterano. Necesidades de reconocimiento y liderazgo.

Su teoría:

- Es universal: Sirve para un chino o un australiano.
- Orientada a LAS NECESIDADES



Las más básicas se satisfacen, pero según vamos subiendo en la pirámide es más difícil que lleguemos a una total satisfacción, por ejemplo la de reconocimiento no llega nunca a ser satisfecha, siempre nos "cabe un poco más de reconocimiento".

Bueno, pues ahora vamos a ponernos las gafas de maslow, y vamos a ver tus deseos. Debajo de un deseo siempre hay una necesidad, ¡guay!, pues calibremos los tuyos. ¿Cómo? Has de mirar debajo del deseo. Te pondré un ejemplo de cuando yo lo hice, deseo: que el día tenga más horas (Qué bueno eh?) yo me pregunté, ¿para qué?, ¿qué estaría haciendo yo?, respuesta: ¡Dormir!, qué fuerte, estaba durmiendo poco... conclusión: Necesidad fisiológica ¿Ves?, has de indagar. Este ejemplo para otra persona podría ser diferente, imaginemos, respuesta: tocar la trompeta, bien, ¿y que gano yo tocando la trompeta? (imagínate que estarías haciendo, y donde, con quien, etc. Cuanta más información mejor) Respuesta: Estaría tocando la trompeta porque quiero ser músico, ¡bien! Podría ser para comer, dormir, etc. O para sentirme seguro ¿? O para pertenecer a un grupo, ¿grupo? ¿pertenencia? ¿músicos?... Podría ser. O si me veo actuando ante mi familia o en un concierto donde espero ese aplauso, podría ser reconocimiento. Tú sabrás qué necesidad es la que está debajo de tu deseo. Si tienes dudas, ve a la de más abajo. Bien, adelante, calibra tus deseos y a ver que sale.

Más ejemplos: Cuando tenía 14 ó 15 años mi madre me compraba pantalones vaqueros Rok, muy respetables por cierto, ¡pero yo no quería esos!, ¡yo quería unos levis etiqueta roja!, que eran los que molaban, y con los que yo fardaba de verdad con las chicas, yo quería pertenecer a los guays, los mayores y la gente que iba a la moda ¡los llevaba!, por dios, yo también quería. En la adolescencia se puede ver muy bien como nacen las necesidades de pertenencia, ya que el adolescente se quiere hacer independiente de sus padres y busca grupos de referencia fuera de casa, y quiere integrarse en alguna "tribu urbana" por la que se siente

atraído, quiere pertenecer a ella, se pone una ropa, escucha una música, etc.

Pues nada, ¡a calibrar!

Un rato después...

Bueno, ¿ya está?, ¡muy bien! (ahora me recuerdo a mi mismo al video juego de brain training!). Ahora se trata de hacer un tanto por cien de tus necesidades. Si has escrito anteriormente 100 deseos es fácil, y si no, también. (Ya tú sabes!).

En mi caso me sorprendió mucho tener 16% de necesidades fisiológicas sin cubrir.

Bueno, y esto ¿para qué? Pues para saber en donde estás y que necesitas en este momento, a lo mejor te quieres comprar un coche descapotable porque quieres vacilar, y reconocimiento, pero ahora no puedes comprarte el descapotable, ¿de que otra manera puedes conseguir ese reconocimiento que necesitas? Y así va la cosa, se trata de que satisfagas tu necesidad siempre, y no tu deseo, ya que después de ese deseo habrá otro con otra forma que busca cubrir esa necesidad insatisfecha.

También es interesante cuando tienes un paciente, cliente, o persona con la que trabajas, ponerte las gafas de maslow, o si eres jefe, y te piden algo, observa que te están pidiendo, porque a lo mejor en vez de más dinero, que es el deseo que te pide –por ejemplo- lo que quiere es más reconocimiento, y no hace falta que le subas el sueldo.

No puedo continuar sin hablar de la última de las necesidades, que es la de autorrealización, cuando esta surge y se manifiesta las

demás pasan a un segundo plano o dejan de tener importancia, incluido lo de comer, aunque claro no para siempre que si no te mueres... Si, esta se da cuando "tú" dejas de existir, cuando trasciendes tu ego, te iluminas, llegas a otros estados de conciencia o como quieras llamarlo. Si has escrito algún deseo en el que tú no estuvieses presente, tipo "que haya paz", en el que el sujeto no está presente, puedes ponerla como necesidad de autorrealización.

La mayoría de la gente con la que he hecho este ejercicio incluido yo mismo, estábamos necesidad de seguridad en %, es interesante ponerse las gafas de Maslow y echar una "regardé" de vez en cuando a nuestro panorama.

Bien, ahora vuelve al primer cuestionario que has escrito, la última pregunta, *¿Qué es lo que te gustaría alcanzar en este momento de tu vida?*,

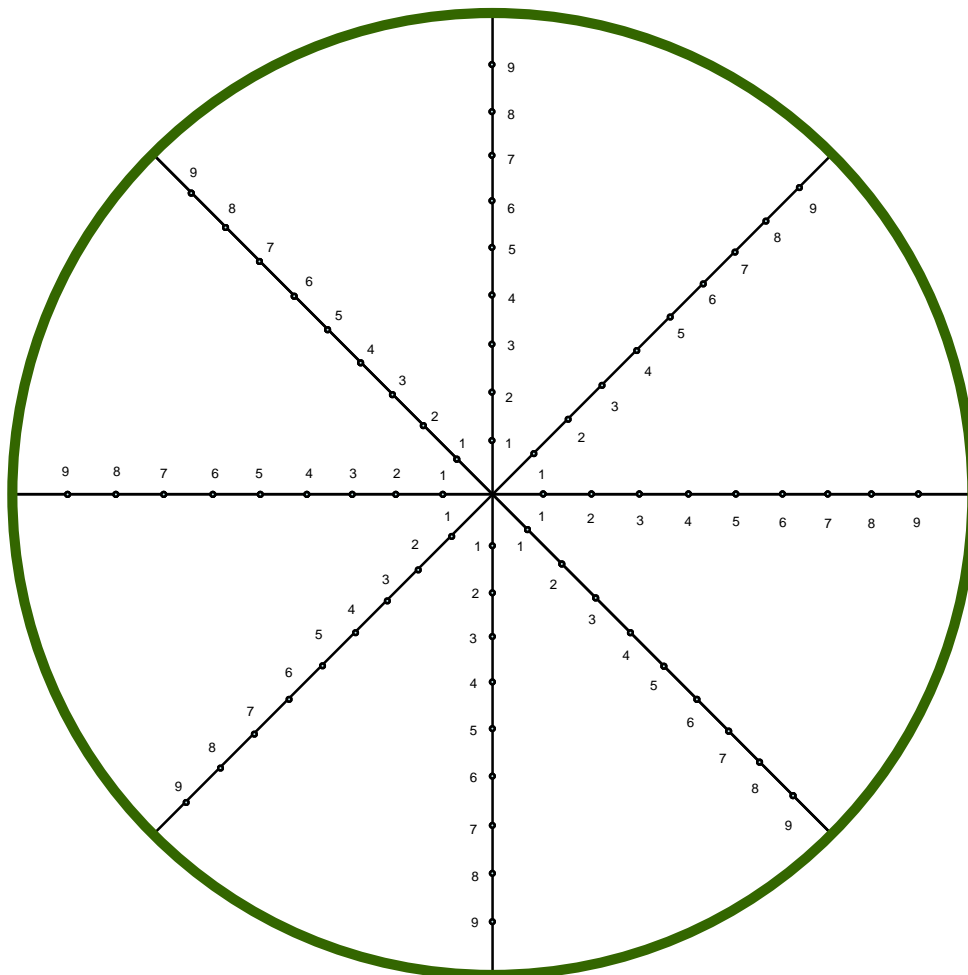
¿Qué necesidad hay debajo? ¡Buena!. Haz lo mismo en tu plantilla de deseos.

Antes de continuar, escribe un poco sobre lo que has aprendido, descubierto, de lo que te sugiere o de lo que te apetezca, esto te ayudará a recordarlo más fácilmente, ya que creas redes neuronales que conectan tu pensamiento con lo aprendido. Si no quieres escribir haz un dibujo, aunque sea abstracto, ánimo, idale al tarro!

LA RUEDA DE LA VIDA

Esta herramienta se realiza de la siguiente manera. En la siguiente página encontrarás una lista de "aspectos de tu vida" entre los que podrás elegir, bien porque ahora te resulten importantes o interesantes, bien porque estén relacionados con lo que quieres en este momento de tu vida, con tu objetivo. También puedes elegir tú las áreas.

Luego, respecto a cada área, pregúntate, ¿qué grado de satisfacción tengo yo del 1 al 10 en esa área, 0 ná de ná, 10 súper satisfecho. ¡Ale!
¡A rellenar!



Aspectos de la Rueda de la Vida (a considerar como ejemplo)

- Desarrollo Personal
- Amistad
- Finanzas / Economía
- Salud
- Espiritualidad
- Medio Ambiente
- Familia
- Pareja
- Sexo
- Equilibrio vida privada – trabajo
- Ambiente Físico

Aspectos de la Rueda de la Vida en el ambiente profesional:

- Desarrollo Personal
- Habilidades profesionales
- Finanzas / Economía
- Fomento del crecimiento individual
- Comunicación
- Relaciones con los Socios
- Proyecto Futuro
- Relación con subordinados
- Relación con terceros
- Equipo de trabajo
- Equilibrio vida privada – trabajo
- Ambiente físico
- Creatividad en el trabajo

¿Ya la has hecho? Chachi!

El siguiente paso es elegir una que quieres trabajar ahora.

Bueno, ¿qué quieres conseguir en concreto de esa área?

¿Cómo puedes pasar del punto donde estas (Ej.: Grado de satisfacción 6) a otro punto más elevado en el que prefieres estar (EJ: 8)?

¿Qué has de hacer para alcanzar ese punto?

¿Cómo sabrás que lo has conseguido?

Más cosas, imaginemos que las áreas que has elegido son las áreas de tu vida, si fuera una rueda, ¿Cómo rodaría? ¿Está equilibrada?

Como verás esta es una herramienta de toma de conciencia o diagnóstico. Muy apropiada para las primeras sesiones cuando la persona no sabe muy bien de que hablar, o que le pasa o que quiere, o por donde empezar. Consigues "dar una vuelta" y conocer la realidad en general confianza escuchando la realidad desde su "plano mental".

Ahora puedes volver a la plantilla de deseos, y poner a cada deseo el área en el que estaría dentro de tu rueda de la vida, esta es una manera de ver si es coherente una con otra.

EL OBJETIVO

Llegados a este punto, ya es hora de que decidas que objetivo es el que quieres trabajar o cual es el objetivo más importante ahora en tu vida. Ya has tenido una importante toma de conciencia general como para poder decirte lo que quiero ahora es esto!

Para ello vamos a enunciar el objetivo o meta con el que vamos a trabajar a partir de ahora en adelante.

Lo primero que tienes que saber es exactamente lo que quieres conseguir, no vale "ser feliz" ya que esto es demasiado ambiguo, ni siquiera sabrás cuando lo has conseguido. Para que tu objetivo o meta esté bien planteado puedes seguir el siguiente esquema: tu META debe ser:

M: Medible / Cuantificable

No sólo ganar más dinero, saber cuanto más

E: Específica

Que sea lo más concreta posible, de eso modo podrás orientarte mejor a lo que exactamente quieres

T: Tangible

Que se pueda "tocar", ¿cómo se van a dar cuenta los demás de que lo has alcanzado?

A: Alcanzable

Que sea presente, esto es, que se pueda conseguir ahora, no dentro de 3 años, y que sea realizable, por ejemplo: yo no puedo ser chino de nacimiento ya, puesto que nací en España, aunque si podría conseguir la nacionalidad china.

Tiene que estar escrito en positivo, no vale enunciar lo que no quieres, aunque saber lo que no quieres tener-ser-hacer puede ser un primer

paso, ¿qué estarías haciendo en vez de eso que no quieres tener-ser-hacer?

Bien, escribe aquí y ahora tu objetivo o meta teniendo en cuenta lo que acabas de leer:

¡Estupendo! ¿te motiva? ¿De verdad tienes ganas de ir a por eso? ¿Merece la pena conseguir ese objetivo? ¿Merece la pena invertir energía y tiempo en eso? ¿Lo quieres de verdad? Si es así, valora del 1 al 10, que grado de motivación tienes. ¿Cuál es? Respóndete antes de seguir leyendo.

Bien, si la respuesta está por debajo de 8, o cambias de objetivo o piensas que tendrías que hacer para llegar a una motivación como mínimo de 8, si no es muy probable que durante el proceso de consecución los inconvenientes propios que encontrarás por el camino acaben por desanimarte.

Una vez que estás seguro de tu objetivo o meta y de que tienes la motivación necesaria para ir a por ello, te propongo unas preguntas que te servirán para explorar ese objetivo

FORMULACION DE OBJETIVOS

¿Qué es lo que quieres?

¿Qué quieres en lugar de lo que tienes?

¿Qué preferirías tener?

¿Qué es exactamente lo que quieres?

¿Puedes describirlo con mayor precisión?

¿Qué verás, oirás, sentirás cuando lo alcances?

¿Cuánto tiempo necesitas para alcanzarlo?

¿Cuándo quieres alcanzarlo?

¿Cómo medirás tu progreso hacia el objetivo?

¿Con cuanta frecuencia medirás tu progreso?

¿Cómo sabrás que has logrado tu objetivo?

¿Qué marcas dispondrás a lo largo del camino?

¿Cómo sabrás que estás en el buen camino hacia el objetivo?

¿Con que frecuencia lo comprobaras?

¿Qué recursos vas a necesitar para alcanzar el objetivo?

¿De que recursos dispones ya?

¿Dónde encontrarás los recursos que necesitas?

¿Hasta que punto controlas ese objetivo?

¿Qué vas a hacer al respecto?

¿Qué harás para conseguir ese objetivo?

¿Qué puedes ofrecer a los demás que te apoyen?

1.- Me merezco alcanzar mi objetivo

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No lo creo en absoluto

Lo creo del todo

2.- Tengo las habilidades y la capacidad necesarias para alcanzarlo

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No lo creo en absoluto

Lo creo del todo

3.- Es posible alcanzar mi objetivo

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No lo creo en absoluto

Lo creo del todo

4.- Tengo claro mi objetivo

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No lo creo en absoluto

Lo creo del todo

5.- Mi objetivo es deseable

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No lo creo en absoluto

Lo creo del todo

6.- Mi objetivo es ecológico

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No lo creo en absoluto

Lo creo del todo

7.- Mi objetivo merece la pena

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahora ya sabes más cosas sobre tú objetivo y sobre ti mismo frente a tu objetivo. Hablemos ahora de **la pirámide neurológica** que plantea la PNL, herramienta que me encanta:

¿DONDE?

ENTORNO

¿CUANDO?

CONSCIENTE

¿QUÉ?

CONDUCTAS

ACTITUDES

¿COMO?

APTITUDES

OPINIONES

¿PARA QUE?

CREENCIAS

INCONSCIENTE

VALORES

¿PORQUE?

IDENTIDAD

¿QUIEN?

TRANSPERSONAL

¿DESDE DONDE?

¿CON QUIEN MÁS?

en el dibujo. Esto que ves en la página anterior es un ICEBERG. Como sabes, la parte que sale a la superficie es un 10 o un 20% de lo que el iceberg es de grande, el resto mismo está bajo el agua y no lo podemos ver. Con la programación neurolingüística vamos a trabajar con la persona".

barquito y nos acercáramos al iceberg (persona), como hemos comentado, tan sólo veríamos del mismo donde se encuentra (en el mar, sólo o rodeado por otros, en un día soleado o

nublado, etc.) esto es, el entorno. También veríamos la punta de iceberg, lo que es ya propio de la persona, esto equivaldría a las conductas de dicha persona que es lo primero que vemos, lo que hace. Si estamos un tiempo observando a la persona podríamos decir que tiene cierta actitud, esto es, una manera más o menos general de comportarse frente a la vida, ciertas circunstancias, los problemas, o lo que sea que estamos observando (desde nuestro barquito esto equivaldría a la zona del agua, la línea que separa la superficie de lo que está bajo el agua, además esta línea varía un poco dependiendo de las olas, el viento y demás). Si nos acercáramos más al iceberg (con cuidado, eso sí) podríamos incluso llegar a ver una parte que está por debajo del agua, unos metros de profundidad, hasta donde llega la luz. Esta parte equivaldría a la aptitud, que es todo aquello para lo que la persona es apta: sus habilidades, sus conocimientos, formación, recursos, etc. Más debajo de esto ya tendríamos que bucear un poco para seguir indagando, lo mismo que para conocer a una persona.

Debajo de la aptitud encontraríamos las opiniones, y debajo de estas las creencias. ¡Bingo!. Estas sí son dignas de comentar, ya que todo lo que hacemos está soportado por una creencia: algo que hemos tomado como verdad absoluta y que ya no nos planteamos y actuamos según nuestras creencias (de lo que es bueno/malo, está bien o mal). ¿Cómo se forma una creencia? Vamos a pensar en alguien que dice una opinión: la política es una mierda, y yo oigo esta opinión, que además viene de alguien a quien admiro/respeto, y ahí se queda. Después veo el telediario y escucho una noticia que habla de que la política del momento está todo corrupta. Más tarde, en una reunión familiar se produce una disputa por hablar de política, y así se van produciendo ciertos hitos que me hacen llegar a una conclusión:
LA POLÍTICA ES UNA MIERDA, y además no sirve para nada.

Bueno, pues yo me lo trago y a partir de ahora no voy a votar, paso de hablar de política, los que hablan de política me parecen aburridos y "huyo" de ellos, etc.

Quizás nunca más me vuelva a plantear el tema y actúe durante toda mi vida pensando lo mismo, ¿Qué creo yo de la política?, que es una mierda.

Vamos a ver el caso contrario, vuelvo al principio, acabo de escuchar una opinión, "la política es una mierda", esa misma tarde uno de mis mejores amigos me cuenta que está súper ilusionado porque ha decidido estudiar la carrera de política, y me voy a tomar unas cervezas con él mientras me cuenta lo maravilloso que es hacer política y la responsabilidad tan grande que tenemos para cambiar el mundo y dejar a nuestros hijos un panorama mejor. Luego veo en la tele un documental de Martin Luther king en la que se cuenta como hizo una revolución y su aportación política, y así me encuentro otra vez hitos que refuerzan mi creencia de que LA POLÍTICA ES MUY INTERESANTE. Me lo trago, pasa al disco duro cerebral (subconsciente) y desde entonces empiezo a actuar conforme a esa creencia. Como verás la opinión del principio, la política es una mierda no va conmigo actualmente. Aunque la creencia podría haberse formado también desde la opinión la política es muy interesante.

Lo importante es que nos demos cuenta de que muchas veces algo que creemos que piensa todo el mundo y que por eso está bien, puede ser una auténtica chorrada, también que estemos abiertos a re-plantearnos de nuevo creencias que en muchos casos nos hemos TRAGADO muchas veces sin ni siquiera haberlo pasado por nuestros propios filtros, quizás porque éramos muy pequeños, quizás porque no estábamos muy despiertos o atentos. La buena noticia es que puedes empezar ahora.

Y tú, ¿Qué crees de ti mismo?

¿Qué crees que es la vida?

¿Qué crees de los hombrea/las mujeres, el sexo, la religión, el trabajo?

Estas creencias son programas que nos hacen actuar muchas veces sin pensar y nos dejan sin opciones. Pueden ser limitadoras porque nos limitan o potenciadoras por lo contrario. ¿Quién no ha oído en su infancia: "los hombres no lloran"? y eso, ¿Dónde está escrito? ¿Quién fue el erudito que nos programó a los hombres para que no lloráramos? Pero claro, hoy en día, un tío macho como yo no va a mostrar ese "signo de debilidad". O, las mujeres conducen mal, a lo que muchos dicen "ya, pero eso es verdad" –buenísimo- y entonces a mi me pasa que (aunque no lo digo) escucho en mi vocecilla interior cuando algo me sucede conduciendo: "mujer tenía que ser" (pido disculpas por dicha voz...) Está claro que a mi esto me ha llegado de alguna manera porque salta automáticamente.

Y ahora vamos a lo duro, ¿Qué ocurre si a mi de pequeño me han repetido incansablemente que yo soy tonto? ¿O torpe? ¿O que no valgo para estudiar? O cualquier otra perla de este tipo, y después me suceden estos hitos de los que hablábamos que me demuestran que, efectivamente, tal y como vaticinaban los que me lo decían la profecía se cumple, yo soy tonto, o un torpe, o no valgo para estudiar, o etc. Me lo trago y empiezo a actuar de esta manera, ¡qué fuerte! ¿No crees?

También las aparentemente "positivas" pueden ser muy dañinas, que te "programen" tipo: mi hijo que listo es, puede a la larga generar un grado de autoexigencia y ser "perjudicial" para el desarrollo de la persona. Por eso las llamamos potenciadoras o limitadoras, esa creencia o creer eso en este momento de tu vida ¿te potencia o te limita?

La vida es un asco para algunos, y una maravillosa aventura para otros, y los unos y los otros viven en el mismo mundo...

La repetición es la manera más común de generar creencias, a base de machaque se graba a fuego lento lo que sea en la placa base del cerebro, el subconsciente, por lo que lo que hayas escuchado muchas veces seguramente forme parte de tu identidad (con minúscula), de lo que tu crees que eres o como crees que eres, solo porque te lo han

dicho muchas veces y lo ha podido constatar unas pocas! (aunque muchas veces con una vez solo que lo constates basta). Por ello te invito a que "revises" tus creencias, tu catálogo de programas y te actualices descargándote las versiones más actuales e interesantes para ti en estos momentos de tu vida. Ánimo, si me sigues seguramente estés pensando lo que yo cuando descubrí esta teoría: ¡¡¡Bienvenido a MATRIX!!!

No es lo mismo ir a una entrevista de trabajo a un examen o a pedir salir a una chica o chico pensando, no lo voy a conseguir, o VOY A TRIUNFAR, el organismo se predispone de otra manera, así que te invito a que te hagas responsable de las cosas que te dices y que elijas aquellas que te potencien conscientemente antes de que el programa y locutor interior rellenen el espacio con "publicidad engañosa" en la mayoría de los casos.

Volvamos al iceberg y sigamos buceando, debajo de las creencias encontramos los valores, un valor es aquello que valoramos más o mucho, y que no estaríamos dispuestos a que nos quitaran. También nuestras acciones están soportadas por valores, lógico que nos movamos hacia las cosas que valoremos ¿no?

Los valores suelen ser (para que nos entendamos) conceptos hacia los que tendemos, como por ejemplo la libertad, el amor, la honestidad, y muchos otros. Lo divertido es que cada uno de nosotros le damos a este valor una definición diferente, por lo que cada uno entiende que la libertad es una cosa y para otros eso no es libertad, isino libertinaje!, como diría mi padre, je, je, sirva como ejemplo.

En la parte más profunda del iceberg, esa que está mu negra y alejada de la superficie está lo transpersonal (¿y ezo que é?), de eso ya sabéis mucho. Lo transpersonal es ese espacio donde se ha transcendido el ego, la identidad pequeña. Otra idea más de andar por casa, menos

transcendental y espiritual sería aquello en lo que no estamos solos, por ejemplo hacer algo por "la pareja" (no por tu pareja en cuestión, sino por la relación) desde este punto de vista podría ser "transpersonal", o hacer algo por la empresa, o hacer algo donde YO me diluyo a favor de algo más grande que me trasciende.

Y esto es lo que la PNL llama la pirámide neurológica o niveles lógicos. Ahora ya te puedo contar que en si misma, esta pirámide o iceberg es una creencia, ¿mola no?

Ahora olvídate de bucear y del iceberg, porque esto nos da una idea de capas que no es del todo cierta pero que ayuda a explicar el tema. Todo está mezclado en la persona, no existen tales capas, piensa que en vez de un iceberg es una parta de chocolate, la harina está en toda la tarta y el huevo y el chocolate, y... umm! Está buenísima! Pues eso, en la persona está presente todo, todo el tiempo. Te sugiero a que habrás puertas y ventanas en tu próxima conversación con una persona cualquiera y te darás cuenta de lo que hace (conducta), como lo hace y con que actitud (actitud y aptitud) como se desenvuelve, que nivel tiene al hablar, recursos, etc., cuales son sus opiniones, que cosas cree, y que valora la persona. Todo esto se logra sólo ¡¡ESCUCHANDO!! fíjate que de información.

Espero que te haya gustado, estarás de acuerdo conmigo en que todos estos niveles estarán presentes en la consecución de tu objetivo. Es tu trabajo "alinear" estos niveles hacia el logro de lo que te has propuesto. Dedicar un poco de tiempo a estudiar si tu objetivo está acorde a tus valores, si tienes las creencias que te van a ayudar a conseguirlo (... nunca lo conseguiré), y todo lo demás. En el gráfico tienes las preguntas que corresponden a cada nivel, háztelas a ver que tal sientan.

Y ya que hemos hablado de valores vamos a hacer un ejercicio para encontrar los nuestros en este momento vital:

VALORES:

ELIGE 10

SINCERIDAD

TOLERANCIA

PACIENCIA

LIBERTAD

CONCIENCIA

INTIMIDAD

PRIVACIDAD
RECONOCIMIENTO
SEGURIDAD
INTEGRIDAD
AVENTURA
PAZ
PODER
ARMONIA
PASION
SALUD
ACEPTACION (POR OTROS)
CONFORT
JUSTICIA
LEALTAD
AMOR
SERENIDAD
FIDELIDAD
VALENTIA
AÑADE EL QUE TU QUIERAS SI FALTA

Ahora te voy a hacer unas preguntas y tú me das un valor de los 7 que te quedan, de esa manera vamos a ir filtrando:

1.- Tienes la posibilidad de enmendar un error del pasado pero para eso me tienes que dar un valor: (iprocede!):

2.- Se va a producir una tercera guerra mundial, sólo tú puedes impedirlo, pero para ello me tienes que dar un valor:

3.- Hay una posibilidad de encontrar una vacuna contra el cáncer, pero solo será posible si me entregas un valor:

4.- Tienes la posibilidad de paliar el hambre en el mundo, para ello has de entregar un valor:

5.- Puedes conseguir tu sueño máspreciado, a cambio de un valor:

6.- Una persona a la que quieres mucho necesita una operación urgente a vida o muerte, para ello debes de entregar un valor:

7.- Te ha picado una "bisha" (o serpiente), su veneno es mortal y el único antídoto que existe solo se puede conseguir si entregas un valor:

Si has llegado hasta aquí te han de quedar sólo tres valores.

Por una parte observa como han ido "cayendo" valores que parecían tan importantes para ti al principio. Por otra coloca los tres valores por orden de importancia para ti, y comprueba que ese es el orden real cambiándolos de lugar (por en 3º el 1º a ver como lo ves y lo mismo con el 2º, hasta llegar a tus 3 valores por orden de importancia, y responde a estas preguntas, mejor si escribes la respuesta aquí mismo.

¿Qué es para ti ... (primer valor)?

¿Cuánto de eso tienes ahora en tu vida?

¿Qué podrías hacer para tener más?

.....

¿Qué es para ti ... (segundo valor)?

¿Cuánto de eso tienes ahora en tu vida?

¿Qué podrías hacer para tener más?

.....

¿Qué es para ti ... (primer valor)?

¿Cuánto de eso tienes ahora en tu vida?

¿Qué podrías hacer para tener más?

Espero que hayas descubierto cosas interesantes de los valores y de ti mismo.

¿Cómo vives tus valores actualmente?

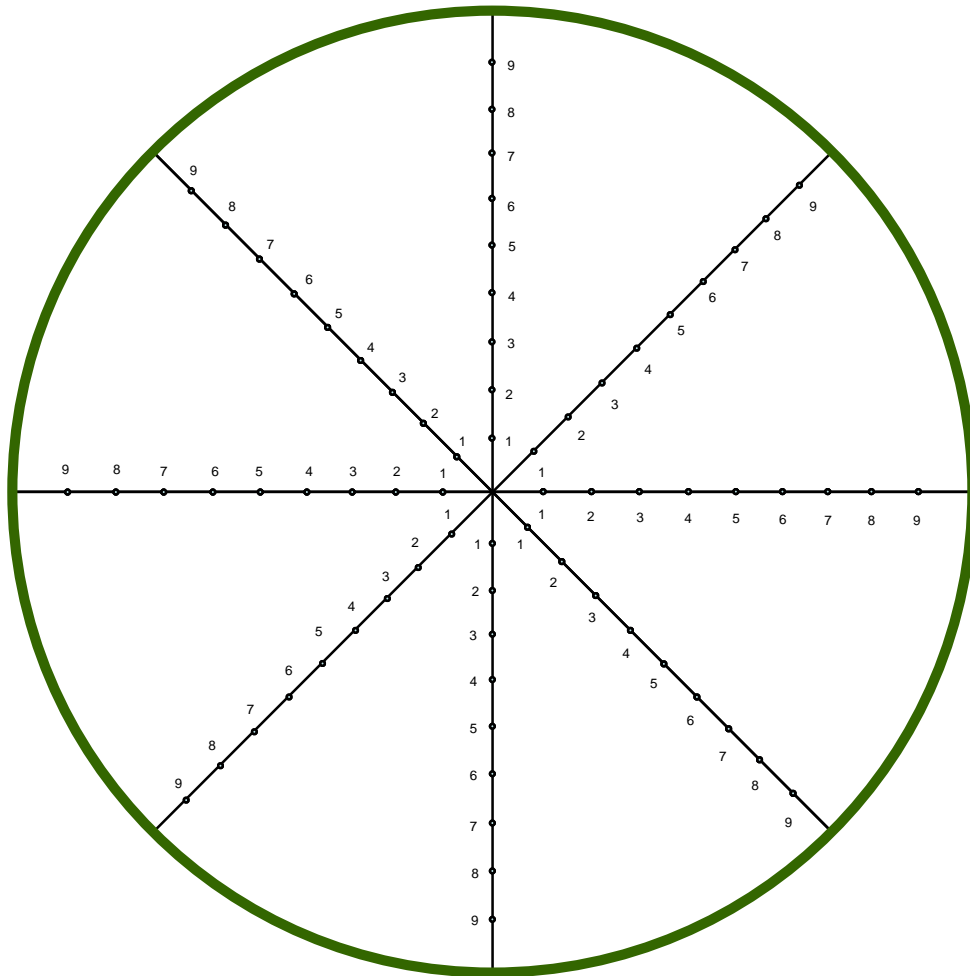
¿Los tienes presentes en tu casa / familia / trabajo / amigos / ocio ...?

¿Qué haces para vivirlos o que estás haciendo para no vivirlos?

Tómate un momento para reflexionar el tema.

Bien, volvamos ahora a retomar el objetivo central con el que estás trabajando. Es hora de ver a quien tenemos alrededor que está "presente" en dicho cambio, ejerciendo influencia, tanto positiva como "negativa" para que la consecución de ese objetivo, deseo o meta se cumpla (o no). Veamos la rueda de las relaciones:

LA RUEDA DE LAS RELACIONES
¿QUÉ PERSONAS ESTÁN PRESENTE EN TU CAMBIO ACTUAL?



Esta es otra poderosa herramienta de toma de conciencia. Busca 8 personas que estén presentes de alguna manera presentes en tu cambio actual, incluso aunque ya no estén físicamente entre nosotros pueden estar ejerciendo influencia.

Escribe en cada porción de la tarta, en cada "quesito, el nombre de la persona.

Si te sientes apoyado plenamente por esa persona ponle un 10, si es lo contrario (no te apoya ná o incluso te "desapoya", te frena, te paraliza, ponle un cerito...) y a ver que sale...

Una vez que lo hagas observa la rueda como ya lo hiciste antes en la rueda de la vida. ¿hay algo que te sorprenda? ¿te apetece hacer algo al respecto? ¿Cómo te hace sentir este ejercicio?

A veces no nos damos cuenta de cómo los demás nos influyen. La primera vez que hice este ejercicio en uno de los quesitos salió mi hija, que no tenía entonces más que meses de vida, sin embargo ejercía una influencia positiva muy alta. También aparecía mi pareja, pero esta vez la influencia era escasa. Antes de hacer la rueda de las relaciones, sin haberlo pensado mucho, hubiera dicho que era al revés, por eso me pareció una herramienta muy poderosa, espero que para ti también lo haya sido.

LAS NECESIDADES:

El siguiente ejercicio consiste en averiguar las necesidades que requieren ahora tu atención. En las siguientes hojas vas a encontrar una lista de necesidades que tendrás que valorar, primero según su importancia. Valora en % que importancia tienen para ti las siguientes necesidades y añade la que tú quieras si echas de menos alguna más:

EJERCICIO DE NECESIDADES

Necesidad	Importancia (1-100)
------------------	--------------------------------

Sentirse atendido	
Sentirse necesitado	
Comunicación	
Paz	
Amor	
Salud	
Dinero	
Bienestar	
Ser libre	
Orden	
Control	
Seguridad	
Espiritualidad	
Trabajo	
Honradez	
Reconocimiento	
Deber	

Valora en esta página según el grado de satisfacción que tengas sobre esa necesidad en este momento:

Necesidad	Satisfacción (1-100)
Sentirse atendido	
Sentirse necesitado	
Comunicación	
Paz	
Amor	
Salud	
Dinero	
Bienestar	
Ser libre	
Orden	
Control	
Seguridad	
Espiritualidad	
Trabajo	
Honradez	
Reconocimiento	
Deber	

Ahora solo tienes que restar, el grado de satisfacción de la página anterior con el grado de importancia que tiene para ti, así obtendrás el grado de URGENCIA y por lo tanto las necesidades que más requieren tu atención en este momento de tu vida. ¡Dale caña!

Necesidad	Urgencia S-I= U
Sentirse atendido	
Sentirse necesitado	
Comunicación	
Paz	
Amor	
Salud	
Dinero	
Bienestar	
Ser libre	
Orden	
Control	
Seguridad	
Espiritualidad	
Trabajo	
Honradez	
Reconocimiento	
Deber	

LOS HABITOS: Conoce a tu enemigo
(Del libro coaching con PNL editorial Urano)

Antes de continuar y pasar al plan de acción quiero comentarte que somos esclavos de nuestros hábitos ya que los hacemos de manera inconsciente debido a su continua repetición, por lo que ya no nos los planteamos, de dejo aquí lo que encontré en un libro sobre los hábitos que me gustó:

Si estás implicado en la lucha por la libertad, ¿Quiénes son sus enemigos? ¿Qué está bloqueando ese cambio que tanto deseas?

En la mayoría de casos el enemigo es el hábito. *Comportamientos habituales, pensamientos habituales, hábitos que han arraigado en nosotros a lo largo del tiempo y que resultan difíciles de erradicar.* Todo hábito sirve inicialmente a algún valor, de otro modo no se habría convertido en hábito. Pero los tiempos cambian y los viejos hábitos ya no nos sirven.

Mantenemos los hábitos de diversas formas. Disponemos nuestro entorno para apoyarnos. **Los demás esperan de nosotros que actuemos de forma predecible y, por consiguiente, nos tratan de modo así mismo predecible, lo cual refuerza nuestros hábitos.** Son como el dispositivo de crucero de un vehículo, diseñado para mantener determinada velocidad y dirección de modo que el conductor pueda relajarse. Si quiere cambiar la velocidad o la dirección tendrá que prestar atención de nuevo. Una vez cambiado el hábito éste le llevará en otra dirección, hacia un camino distinto.

Cambio de dirección

Piensa en tu vida como si se tratara de un viaje por carretera. No sabes adonde te diriges, pero el viaje es agradable. Al cabo de un tiempo te das cuenta de que viajas en círculo. Si esperas lo suficiente volverás a ver lo que ya viste antes. De repente aparece una bifurcación. En realidad te encontraste con muchas en tu camino, solo que no te diste cuenta de ellas o, si las viste, te sentías tan cómodo en tu camino que decidiste ignorarlas. Ahora cambias de dirección, aunque sólo sea ligeramente, y tomas otro camino que diverge un poco del anterior.

La primera tentación consiste en pensar: "Bueno, tampoco era para tanto". Puede ser cierto que ese cambio sea pequeño a corto plazo, pero cuanto más tiempo lo mantengas, más te separarás de tu anterior trayectoria. Transcurrido un año te encontrarás en un territorio completamente nuevo. Eso será así aun en el caso de que no hagas ningún cambio.

Cuanto más grande sea el cambio de dirección, menos tiempo necesitarás para llegar a tu nuevo escenario. No obstante, incluso el cambio el cambio más insignificante te llevará a un viaje distinto si persistes en él. Todo cuanto necesitas es mantenerte en ese nuevo camino, aunque el viejo trate de con promesas de comodidades conocidas. "Más vale lo bueno conocido –te susurra-, que bueno por conocer". Pero, ¿hay algo realmente malo en el nuevo camino?

En líneas generales, la vida consiste en una serie de pequeñas decisiones. Un gran cambio es a menudo la suma de muchos pequeños que aguardan el momento adecuado. Cada decisión que tomamos nos mantiene en el viejo y cómodo camino conocido, o nos dirige hacia lo que realmente deseamos.

Hábitos

Escribe 10 hábitos que tengas en estos momentos de tu vida

Un hábito es aquello que hacemos de manera inconsciente

(No pensamos que lo hacemos)

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Revisa honestamente cada uno de ellos

- ¿Cuáles son los beneficios de ese hábito?
- ¿Cuándo comenzó?
- ¿Cómo te sientes al respecto?
- ¿Cómo encaja ahora en tu vida?

- ¿Qué consigue para ti?
- ¿Te da o te quita energía?
- ¿Qué pretendía de bueno cuando comenzó?
- ¿Qué necesidad tuya está cubriendo?
- ¿Te potencia o te limita?

Cada vez que te des cuenta de ese hábito detente un instante y repite:

“Elijo hacer esto” observa como cambia tu experiencia

LAS EMOCIONES

Emociones básicas

TRISTEZA	ALEGRIA	MIEDO	ENFADO	ASCO	SORPRESA
Abatido	Agradecido	Acomplejado	Agresivo	Aborrecimiento	Extrañeza
Agobiado	Alegre	Alarmado	Colérico	Desagrado	Sobresalto
Apenado	Animado	Angustiado	Crispado	Grima	Susto
Confuso	Calmado	Ansioso	Descontento	Repulsión	Consternación
Decepcionado	Confiado	Atemorizado	Enfadado	Antipatía	Pasmo
Deprimido	Contento	Aterrado	Enojado	Aversión	Desconcierto
Desalentado	Dichoso	Avergonzado	Excitado	Repugnancia	Estupor
Desanimado	Encantado	Confuso	Fastidiado	Disgusto	Asombro
Desdichado	Entusiasmado	Desesperado	Furioso	Repudia	Fascinación
Desmoralizado	Eufórica	Desorientado	Insatisfecho	Repulsa	Admiración
Frustrado	Esperanzado	Horrorizado	Irascible	Odio	Confusión
Nostálgico	Feliz	Inquieto	Malhumorado	Manía	Chasco
Soledad	Gozoso	Inseguro	Molesto	Rabia	Impresión
Triste	Satisfecho	Intranquilo	Nervioso	Animadversión	Exclamación
Infeliz	Tranquilo	Pánico	Rabioso	Nauseabundo	Conmoción
Desconsolado	Complacido	Preocupado	Tenso	Indignación	Estupefacción
Afligido	Libre	Temeroso	Violento	Enfado	
Amargado	Fascinado	Tenso	Irritado	Despreciable	
Impotente	Seguro	Indeciso	Indignado	Distanciamiento	
		Impotente			

Este ejercicio que te propongo ahora es un poco más largo y complejo de los anteriores, pero también representa un gran avance en tu auto-conocimiento y aprendizaje emocional. Con él aprenderás a conocer y diferenciar tus emociones y comprender e identificar las de los demás. Consiste en un auto-registro de emociones. Para que sea efectivo debe durar aproximadamente un mes. Durante este tiempo descubrirás tus patrones emocionales y te darás cuenta del origen de muchas de tus emociones, lo cual es un primer paso necesario para "desprogramarse" si así lo deseas. Más adelante te cuento un poco de lo poco que se acerca del fantástico mundo emocional

Aprender a conocer tus emociones

La primera tarea que ayuda a incrementar la conciencia de tus emociones es llevar un registro emocional. Dos o tres veces al día **escribe** la última emoción o estado de ánimo que hayas sentido y describe tu experiencia prestando atención a los siguientes puntos:

1. Describe qué produjo la emoción o el estado de ánimo.
2. Dale nombre a esa emoción (se preciso ayudándote de la lista anexa).
3. ¿Cuál es el sentimiento más duradero o la emoción que aparece más repentinamente? Si esta emoción es diferente de la del punto 2 ¿cuál crees que es la emoción primaria, la que sientes más atrás, más en el fondo?
4. Sensaciones corporales que acompañan a la emoción.
5. ¿Qué pensamientos venían a tu mente? ¿Se refieren al pasado, al futuro o al presente?
6. ¿Hiciste algo, o sentías el deseo de hacer algo, o de expresar algo?
7. ¿Qué información te está proporcionando tu emoción primaria acerca de ti mismo, de Una relación, de tus progresos...?
8. Reflexiona acerca de tu respuesta emocional a la situación. Además, intenta identificar lo que te está diciendo que decidas. ¿Deberías seguir tu emoción o sentimiento o ampliar tu visión para cambiarlo?

Basado en el libro "Emociones: una guía interna" de Leslie Greenberg. Editorial Desclée de Brouwer, colección Serendipity (2000).

¿Qué es una emoción?

Emoción procede del latín *emovere* que significa perturbación. En inglés *E-MOTION*, parece que *MOTION* suena a movimiento, al igual que en latín "*movere*", y tiene mucho sentido porque una emoción te mueve a hacer algo. Es un movimiento interno que experimentamos a nivel fisiológico y mental, una reacción involuntaria que surge de repente y que tiñe de un color u otro la realidad que percibimos, haciendo las veces de banda sonora de nuestras vidas. En algunos momentos estaremos viviendo una comedia y en otros casos una película de terror y muchos otros géneros con todas sus tipologías y posibilidades.

Hormonas, reacciones químicas del cerebro, contracciones de nuestro sistema nervioso y otra serie de extrañísimos movimientos internos que experimentamos a penas sin darnos cuenta y de una manera tan rápida y fugaz y que al tiempo hacen que nos sintamos los reyes del mambo o los más rastreros y abandonados de la tierra.

¿Para que sirven las emociones?

Además de para saber si nos gusta o no lo que estamos viviendo las emociones tradicionalmente nos ayudan a adaptarnos al medio. De todos es sabido que cuando tenemos miedo solemos paralizarnos o atacar, y esto llevado a la gacela que se esconde o escapa de la leona en la sabana africana resulta ser más que necesario.

Cada emoción nos trae una información sobre lo que ocurre en el exterior y como nos afecta a nosotros. Reconocerlas, conocerlas, experimentarlas, interpretarlas y saber gestionarlas es precisamente de lo que se encarga la famosa inteligencia emocional.

Quiero acompañarte por un paseo ligero para que conozcas que puedes aprender tú de tus emociones y de ti mismo.

En el sentido que yo te propongo aquí, las emociones son una fuente de conocimiento sobre ti mismo y una manera de llegar a conocer cuáles son tus necesidades y las acciones que puedes tomar para cambiar el rumbo de tu vida hacia algo que te haga sentir mejor.

También te va a permitir conocer a los demás y saber como sienten.

Hay veces que las emociones no nos ayudan a adaptarnos si no más bien a lo contrario. Esto se debe a que hemos evolucionado mucho desde que el hombre salió de la caverna, pero nuestras emociones no, es por ello que conviene que conozcamos su funcionamiento si no queremos vernos enredados en episodios sin sentido aparente.

Para eso tenemos la otra parte, esa que llamamos racional y que tantas veces podríamos poner en duda. Un sano equilibrio de las dos, lo cual se da en muy raras ocasiones, nos ayudaría mucho en nuestras tomas de decisiones. Pero sin saberlo, normalmente pesa más lo que nos dice la emoción aunque no seamos conscientes de ello. Es por esto que muchas veces nos decimos a nosotros mismos, - vaya, otra vez, pero si yo no quería... -

o - si, si, eso es lo mejor que puedo hacer- y terminamos haciendo lo contrario. Parece que en estos desajustes entre razón y emoción tiene más poder lo segundo. Otra manera de verlo es la cantidad de tiempo que podemos gastar queriendo hacer algo y permaneciendo estáticos o inmóviles sin hacer nada, hasta que un día decidimos dar el paso o quizás no, y nunca lo demos.

Razonamientos y casos como los que acabo de contar tenemos todos muchos, bueno, todos menos tú, claro, que para algo eres un ser evolucionado del siglo 21. De todos modos te gustará saber que puedes vivir mucho mejor si sabes como soltar emociones desagradables y motivarte para conseguir aquello que te propongas.

Las emociones portan una información importante y valiosa para nosotros, hay que aceptarlas totalmente y permitir que sean para poder entender con seguridad que nos quieren decir y que representan para nosotros.

Las emociones nos traen información de cómo experimentamos nosotros lo que sucede en el exterior

2 Emociones básicas

Podemos distinguir dos emociones básicas, las que son resultan agradables de experimentar y las que no lo son.

Actualmente podemos encontrar muchas escuelas con distintas categorías de emociones. Algunas diferencian en diferentes grados las emociones, como la rabia, la ira, el enfado, etc.

Según la terapia centrada en las emociones de Leslie Greenberg tras un estudio realizado en bebés de distintas naciones y continentes diferenciaban 6 emociones básicas:

Tristeza – Miedo - Enfado – Asco – Sorpresa – Alegría

Son con estas emociones con las que vamos a trabajar aquí

3 Primarias y secundarias

Las primarias son las que "están más abajo", las originales, las primeras. Las secundarias se crean a través o después de las anteriores. A veces sirven para despistar a nuestros interlocutores simplemente no mostrando lo que sucede en nuestro interior

No resulta fácil diferenciar entre las emociones, sobre todo cuando la turbulencia mental es rápida ya que cada pensamiento puede crear emoción. Pero es evidente una vez que empiezas a "escuchar tu cuerpo" que hay una que es la principal.

Podría suceder que nos sintamos enfadados y eso nos entristezca, o que nos sorprendamos de nuestra alegría.

Los niños y los perros muestran siempre las emociones primarias, ya que no han aprendido a "disfrazarlas", por eso a veces pueden parecer descorteses o "mal educados". Los adultos en base a esa supuesta educación tapamos, cambiamos o mostramos cosas muy distintas a lo que sentimos en algunas (o muchas) ocasiones.

Otra modalidad de estas emociones secundarias son las que podemos llamar instrumentales, que se utilizan para conseguir algo. Son bastante manipulativas pero ello no quiere decir que sean conscientes o voluntarias, ni que no encierren una necesidad oculta, por ello no debemos dejarlas pasar sin más, también son importantes en tanto que tienen una intención positiva para nosotros y una información útil.

Un ejemplo sería el hombre que se hace la víctima para ligar, o la mujer que llora para que su marido le haga caso, o el hombre que grita mucho y muestra enfado para no reconocer que se ha equivocado o simplemente que tiene miedo ante una situación.

Abajo siempre hay una emoción de base. Para saber que necesitamos realmente hemos de saber cual es.

4 - Adaptativas y desadaptativas

Diferenciaremos dos clases de emociones, las que nos ayudan a adaptarnos y las que no.

¿Cómo diferenciarlas? Si responden al momento presente, aquí y ahora, nos ayudan a sacar información del presente, son de este momento y por lo tanto nos ayudan a adaptarnos al medio. Si pertenecen a pasado pero están siendo sentidas ahora son desadaptativas, en algún punto de nuestra historia personal hemos anclado un suceso a una emoción que se repite, incluso cuando ese estímulo no se está produciendo aquí y ahora.

Ejemplo, una persona que ha vivido una guerra y cada vez que oye un ruido fuerte sufre un miedo aterrador. Evidentemente si ya no estamos en guerra más que ayudar, limita, puesto que nos lleva a otro momento que no es el presente y nos impide para desarrollarnos al 100%. Imagina a esta persona escondiéndose debajo de la mesa cada vez que escucha un ruido fuerte. Esta situación exagerada puede ayudarnos a entender como las emociones pueden "desadaptarnos" al medio.

Otro ejemplo, alguien que está enfadado con su expareja y se venga de todos los hombres o las mujeres con las que se encuentra o tiene una relación.

Si yo me enfado contigo hoy pero no resuelvo este enfado, no lo hablo, no lo saco, me lo guardo, es muy posible que se me "enquiste" a nivel emocional, como si de un sistema de cañerías se tratase, el sistema emocional puede llegar a "atascarse". De este modo es muy posible que el próximo día que te vea, recuerde este hecho (no tiene porque ser conscientemente) y de manera "espontánea" surja de nuevo este

enfado no resuelto ahora en una situación que de por si no tendría que producir esta emoción.

Así, sucede que muy amablemente te acercas a saludarme mientras yo siento como me quema por dentro tu presencia, pero "aguanto el tipo" y con mi mejor sonrisa te saludo mientras me enveneno por dentro y pienso que me gustaría arrancarte el pelo...

Vuelve a ser un ejemplo exagerado para la comprensión de las emociones desadaptativas, que pertenecen al pasado y no responden a lo que sucede aquí y ahora.

La información que traen las emociones y sus estrategias de gestión:

La tristeza: Nos informa de que hemos perdido algo valioso para nosotros.

Es muy evidente cuando perdemos a un ser querido. La estrategia es retirarse y darse un tiempo de duelo para que podamos recomponernos en nuestra soledad, aceptar y vivir nuestro dolor. A este periodo le llamamos **duelo**.

El duelo es un periodo que debemos darnos para recuperarnos. Este tiempo dependerá de cada persona y cada pérdida, pero es bueno que tenga un fin, y muchas veces que nosotros mismos lo pongamos, sino podríamos llegar a caer en el regocijo de un sufrimiento insano desadaptativo y en una depresión.

Otra vertiente desadaptativa de la tristeza es el victimismo y la autocompasión. No digo que no tengamos que ser autocompasivos con nosotros, querernos, cuidarnos y perdonarnos, eso si, pero estemos atentos a cuando ese regustillo de "nadie me quiere" o "pobrecito de mi", siempre me tratan mal, etc. Se convierte en una tapadera donde quedarnos parados sin hacer nada y esperando que los otros vengan a

consolarnos. El victimismo hay que identificarlo y cambiarlo por una acción que nos ayude a salir de donde nos hallemos que no estemos a gusto, si ese es el caso.

Cuando te sientas triste sin motivo aparente pregúntate: ¿Qué he perdido? Y deja que la emoción te responda. Si a menudo te sientes triste sin saber que has perdido es posible que estés sintiendo una tristeza desadaptativa. Mi sugerencia es que revises que hay debajo sólo, con buen amigo que te pueda comprender y ayudar o con un terapeuta o coach con el que te sientas a gusto.

El enfado: Esta emoción nos visita muy a menudo, y nos informa de que alguien o algo está transgrediendo nuestros límites. Pregúntate: ¿qué me está enfadando de esta situación? ¿Qué límites están siendo pasados?

El enfado ni lo reprimas ni te dejes arrastrar por él, ninguna de las dos cosas es buena. Aquí resulta más que interesante aplicar el otro hemisferio del cerebro, ¿es interesante que estalle ahora? ¿Voy a saber manejar lo que viene luego? ¿Voy a conseguir mi objetivo?

Cuando algo nos enfada nuestro diálogo interno suele reforzar nuestro propio enfado, que a la vez vuelve a reforzar nuestro propio enfado, que a la vez vuelve a hacer lo mismo... A la tercera vez nuestro organismo se ha activado de tal manera que es muy posible que nos dejemos arrastrar hasta donde nuestra ira nos lleve, y después no siempre nos sentimos bien. Por eso decimos que el enfado se construye sobre el enfado.

Claro que a veces si es bueno utilizar la fuerza y virulencia de la ira cuando queremos poner un límite claro, ¡¡¡YA ESTA BIEN!!! entonces si resulta interesante sacar todo el partido de la emoción.

Lo ideal es elegir, pero para ello hemos de estar muy despiertos y rápidos.

Otra opción es posponer nuestra conversación para luego, momento en el que pondremos los límites de manera más adecuada ya que la comunicación será de más calidad.

Hay cuatro pasos para poner límites de manera "aséptica" que recomiendo que pruebes a ver que pasa:

- 1- Informar: Eso que haces no me gusta (esa conducta, no tú o tu persona)
- 2- Pedir: Por favor deja de hacer eso (que haces que no me gusta)
- 3- Exigir: Deja de hacerlo (o me marcharé)
- 4- Marcharse

Para que esta sencilla (y complicada) técnica de resultado es importante que el que la usa no se asocie a la emoción, ya que si muestra el mismo enfado o maneras se encontrará en el mismo plano del que está traspasando los límites y no será efectivo. Los expertos recomiendan que se diga como el que dice "el cielo es azul", sin carga emocional. Tampoco valdría salir dando un portazo.

Pasado un rato se puede volver con la esperanza que nuestro interlocutor esté más calmado, en ese momento la comunicación será de más calidad que anteriormente, y si no se vuelve al paso uno.

Con esta breve técnica no estropeas las relaciones y se evitan muchas faltas de respeto que pueden mellar la autoestima de otros.

Al final uno siempre elige aunque no sea consciente de ello, puedo echarte un piropo (que guapa estás hoy) y tú no aceptarlo (no es para tanto). De igual manera puedo intentar ofenderte y tú podrías decidir no hacerlo.

Estallar: Las emociones pueden llegar a tener gran carga energética, como un volcán a punto de entrar en erupción, y puede llegar a hacerlo, se recomienda utilizar un "parche positivo" que consiste en hacer algo que te "libere" o atenúe la emoción. Ejemplos podrían ser: hacer deporte, respirar, irse a dar un paseo, conectar con un árbol, etc. Otras

veces decidimos ponernos un parche negativo: beber para olvidar, comer en exceso, o cualquier otro comportamiento autodestructivo que funciona en el corto plazo pero nunca en el medio o largo plazo, y que trae asociado otro nuevo sentimiento: la culpa.

Miedo: Tengo tanto miedo que no se que hacer. El miedo nos avisa de que "algo nos amenaza", nos sentimos amenazados. En su esencia adaptativa es muy importante para nuestra evolución, nos paraliza o nos predispone a huir o a atacar. Muy útil cuando te encuentras con amenazas reales.

El miedo nos acompaña desde que nacemos, y es casi normal que vivamos con un poco de miedo intrínseco a la vida misma amenazada continuamente por la posibilidad de la muerte. Por eso hemos de aprender a "bailar" con el miedo, ¿bailas cariño? Y avanzas hacia tu objetivo incluso con el miedo, y ahora hablo más bien de esos miedos psicológicos como: ¿qué dirán?, ¿y si lo hago mal?, ¿y si no soy tan bueno, guapo, simpático... perfecto?? Y la siguiente pregunta es ¿Y QUÉ? ¿Y qué pasa si no lo soy? Y ya está, nadie es perfecto y el que lo sea mejor para él.

Prima hermana del miedo es la ansiedad, que sería un miedo proyectado al futuro. Tenemos miedo de algo que nos toca en el futuro, es un miedo más sutil, no tan claro, más refinado y muchas veces necesario porque nos mantiene "alerta" de lo que va a pasar y nos predispone a la acción. En este sentido lo importante es el grado de ansiedad que manejamos y que cada uno tenemos uno. Por ejemplo, ¿con cuanto tiempo de antelación estudiabas un examen? Cada uno tiene el suyo, los hay que estudian un poquito cada día (los menos) y otros que lo dejan para tres días antes o incluso la misma noche, donde están sobre estimulados con ese grado de ansiedad que les empuja a la acción. Esta es una ansiedad positiva y necesaria.

Cuando los niveles se disparan podemos llegar a sentir pánico en situaciones que no presentan una amenaza de tal calibre. Si estos niveles tan altos se mantienen en el tiempo entonces llega el conocido stress.

El stress es una buena razón para parar, tomar un respiro, plantearse la vida y hacer algo por ti mismo, es un gran "campanazo" que te avisa de que hay que parar y revisar el motor, porque no con un especialista como he apuntado antes.

Si todo nos empieza a dar miedo o en general somos "demasiado" miedosos ante la vida, es posible que estemos ante una situación de miedo desadaptativo, que como anteriormente, en la medida que nos limite y queramos cambiar, podríamos revisar.

Las emociones siempre nos avisan de algo y nos "piden" que hagamos algo si queremos cambiarlas.

¡Sorpresa!

¡No esperaba que llegaras tan pronto cariño! – dice mientras está con el amante en la cama conyugal...-

Es sorprendente la cantidad de veces que nos sorprendemos, ocurre que no siempre somos conscientes y que además disimulamos mucho esta emoción porque nos puede dejar en evidencia o hacernos parecer ingenuos. Pero la sorpresa es maravillosa y sinónimo de un descubrir que te deja por un momento fuera de juego hasta que encajas de nuevo el mapa mental en el que por un momento te has sentido perdido. Lo que más me gusta es que esta emoción es ambivalente, igual la sorpresa te hace sentir bien como que te puede hacer sentir fatal, y la sorpresa en si solo es ¡SORPRESA!, ni buena, ni mala, simplemente sorprendente, ¿no crees?

Por su propia naturaleza suele ser bastante del aquí y ahora, por lo que no se me ocurre nada para su vertiente desadaptativa.

Asco: Nos predispone a expulsar y nos informa de que algo no nos sienta bien al organismo. ¡Puaj!, que asco... Puede ser algo que estemos ingiriendo físicamente o puede ser que estemos tragando con algo que también nos produce mucho asco.

Será muy común que si algo nos ha dado mucho asco no queramos repetir de eso, incluso puede ser que esta vez la experiencia no esté "hecha de lo mismo" pero nos puede hacer sentir asco de nuevo. Lo normal es que lo rechacemos. Eso no es bueno para mí y no lo quiero. El asco nos da una información muy útil como puedes ver.

Emociones de agrado: ¡Bien!, que a gusto, ¡lo conseguí!, seguro que puedo llegar...

Las emociones de agrado nos informan de que lo que nos está sucediendo lo interpretamos como bueno para nosotros, agradable, conseguílo o motivarte.

La alegría, felicidad, esperanza, el amor, son parte de estas emociones. Cuando estamos alegres vivimos ese estado de dicha que implica bienestar y nos aportan ánimo vital. Actúan a modo de recompensa y han sido cruciales para la adaptación y la supervivencia.

Funcionamos mejor con este tipo de emociones en nuestro cuerpo. El sistema fisiológico optimiza su rendimiento cuando experimentamos estas emociones.

La expresión de estas emociones de agrado es fundamental, tanto en la relación con uno mismo como en la relación con los demás.

Quiero volver a remarcar la intención positiva de las emociones ya que traen una información que nos ayuda cuando son adaptativas. Cada uno de nosotros ha de trabajarse las que no nos ayudan a esta misión.

Otras emociones que no he mencionado como la envidia, nos trae la información de que es lo que nosotros queremos, que nos gustaría

tener, por eso cuando sentimos envidia podemos reconducir esa emoción en una acción que nos acerque a donde nosotros queremos.

La vergüenza nos puede decir que nos hemos expuesto demasiado.

Patrones: Toda emoción se crea por primera vez en algún momento, cuando éramos muy pequeños, a veces estas se convierten en patrones personales que hemos gestado desde pequeños, y que debemos identificar para poder desprogramar, quizás un tono de voz nos altera cuando a otros no por ejemplo. Hay otros patrones que hemos heredado de nuestros padres o tutores.

La ira deja señales

Se cuenta que había una vez un niño que siempre estaba malhumorado y de mal genio. Cuando se enfadaba, se dejaba llevar por su ira y decía y hacía cosas que herían a los que tenía cerca. Un día su padre le dio una bolsa con clavos y le dijo que cada vez que tuviera un ataque de ira clavase un clavo en la puerta de su habitación. El primer día clavó treinta y siete. En el transcurso de las semanas siguientes el número de clavos fue disminuyendo. Poco a poco, fue descubriendo que le era más fácil controlar su ira, que clavar clavos en aquella puerta de madera maciza. Finalmente, llegó un día en que el niño no clavó ningún clavo. Se lo dijo a su padre y éste le sugirió que cada día que no se enojase desclavase uno de los clavos de la puerta.

Pasó el tiempo y, un día, le dijo al padre que ya había sacado todos los clavos. Entonces éste cogió de la mano al hijo, lo llevó a la puerta de la habitación y le dijo:

- Hijo, lo has hecho muy bien, pero mira los agujeros que han quedado en la puerta. Cuando una persona se deja llevar por la ira, las palabras dejan cicatrices como éstas. Una herida verbal puede ser tan dolorosa como una herida física. La ira deja señales. ¡No lo olvides nunca!

El resentimiento:

Para explicar como he aprendido yo sobre el resentimiento necesito que escribas aquí 5 características que admires (en la columna de la izquierda)

- | | |
|-----|-----|
| 1.- | 1.- |
| 2.- | 2.- |
| 3.- | 3.- |
| 4.- | 4.- |
| 5.- | 5.- |

¿Ya lo has hecho? ¡Guay!, ahora escribe lo que para ti sea lo contrario a esa característica que admiras en la columna derecha, como Ej.: **honestidad** (izq.) lo contrario para mi **la mentira** (dcha.), o puntualidad / impuntualidad.

Normalmente esperamos que las personas se comporten de la manera que hemos descrito a la izquierda. ¿Pero que ocurre cuando esa persona que admiramos de repente nos muestra lo contrario?... "Pensaba que era un caballero y lo que es, es un verdadero cerdo..." –que desilusión...- Este ejemplo puede implicar también cierto grado de sorpresa...

Pero por lo general esperamos más de las persona por nuestro propia ideal olvidándonos de nuestra propia humanidad. Entonces se produce una separación entre lo que esperábamos y lo que de verdad es.

Por eso RE-SENTI-MIENTO podríamos traducirlo como:

Volver a sentir una MENTIRA, una EXPECTATIVA.

Esperábamos que nuestro marido nos fuera infiel y le sorprendimos en la cama, esperábamos que no llegara tarde y se olvidó de la cita, esperábamos el amor para toda la vida y se fue a por tabaco, esperábamos, esperábamos, esperábamos...

Y una de las grandes "decepciones" de este tipo es lo que esperábamos de nuestras figuras de referencia y que tanto admirábamos de

pequeños, nuestros padres, nuestros ídolos (Maradona, bueno no Maradona es más ídolo así...), etc.

Entonces un día nos encontramos a esa persona que hace que no vemos o simplemente pensamos en alguna persona, y surge una emoción, un regusto no demasiado agradable que nos indica que algo está sin resolver, que nos hemos traído algo del pasado que todavía no hemos "asimilado" o PERDONADO. Volvemos a "sentir esa mentira" que esperábamos o que nos habíamos auto-creído, y nos cuece el estómago. Se trata de una de las emociones desadaptativas más peligrosas, ya que, como siempre, el perjudicado es el que las siente, no contra quien se siente, a ese/a no le pasa nada, pero nosotros podemos terminar con un cáncer en cualquier parte del cuerpo donde terminemos somatizando ese dolor.

Ay, ay, ay, ay... Bueno, los cuentos de Hadas se acabaron hace tiempo. Vuelve a mirar tu lista, ¿y qué ocurre cuando eso que esperamos de otros, también lo esperamos de nosotros? Pues muy bien, porque nosotros somos todo eso de la columna izquierda, ¿verdad? Sin embargo llega un día que irrefutablemente nos "pillamos" a nosotros mismo en un renuncio, como que no nos hemos portado "tan bien" como nosotros esperábamos de nosotros mismos, ¿te ha ocurrido alguna vez? Igual nos encontramos actuando con las características de la columna de la derecha, entonces LA CULPA viene a visitarnos...

La culpa: Desengaño de algo que esperaba de mi mismo

Y vuelta a empezar.

¿Y qué hacemos?

Para estas dos emociones, el proceso de "sanación" es el de **CAP**

Comprensión: Comprender que no somos perfectos, ni los demás tampoco, comprender que todos actuamos de la mejor manera que sabemos con nuestra educación, historia personal y recursos a los que tenemos acceso en cada momento.

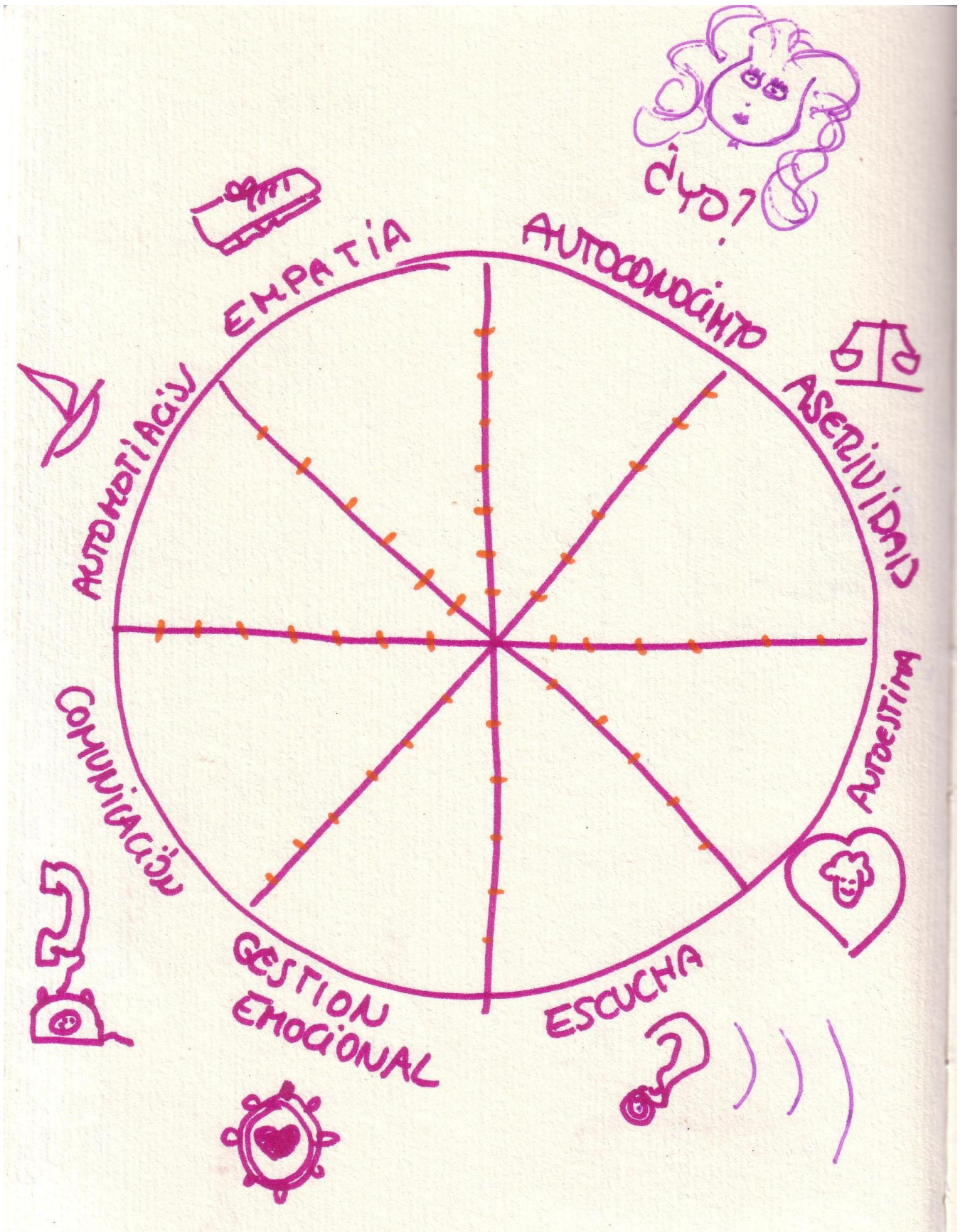
Aceptación: Las cosas no son como yo quiero, las cosas son como son, I´m sorry

Perdón: Ha de ser verdadero, y no implica estar de acuerdo, ni volver a relacionarte con una persona si ya no quieres, implica los pasos anteriores y saber soltar con un perdón que nos libera a nosotros y a la persona perdonada. El perdón es muy sanador e implica un acto de amor puro.

Perdona a tus padres, a tus amigos que te dejaron tirado, a tu amante que se tiraba a otra, a tu perro por mearse en la alfombra, perdona al gobierno, al panadero, al que te puso la multa, perdónales, pero por favor:

¡¡PERDONATE TU TAMBIEN A TI MISMO/A!! que sí que te lo mereces, que puedes ser imperfecto como yo y como tú, y yastá!

Hasta aquí te invito a que aprendas de tus emociones, estés atento y despierto a lo que pasa por dentro y le pongas nombre, a medida que avances en tu Autoconocimiento te resultará más fácil identificar, gestionar y sacar la información útil que traen las emociones, y sobre todo, saber cuales debes seguir y cuales no.



Testa tu inteligencia emocional

“identidad”

Se trata de hacer una lista de aquellos aspectos que consideras que eres “tú” y querrías incluirlos como tuyos, aquellos que definitivamente no son “Tú”, aquellos que no son y te gustaría que fuese, y aquellos que son y te gustaría que no fuesen. Haz esto para las 3 áreas de uno mismo, familia y trabajo

	COMO INDIVIDUO	EN FAMILIA	MI	EN TRABAJO	MI
SOY Y ME GUSTA SERLO					
SOY Y ME GUSTARÍA NO SERLO					
NO SOY Y ME GUSTARÍA SERLO					
NO SOY Y NO ME GUSTARÍA SERLO					

Este ejercicio se refiere a nuestra identidad en “minúscula”

Lo que es, es.

La realidad no es como a mí me convendría que fuera

No es como debería ser

No es como me dijeron que iba a ser

No es como fue

No es como será mañana

La realidad de mí afuera es como es

Yo soy quien soy

Yo no soy quien quisiera ser

No soy el que debería ser

No soy el que mi mamá quería que fuese

Ni siquiera soy el que fui

Yo soy quien soy

Tú...eres quien eres

Tú no eres quien yo necesito que seas

Tú no eres el que fuiste

Tú no eres como a mí me conviene

Tú no eres como yo quiero

Tú eres como eres

Para finalizar celebra la vida cada día y agradece lo bueno de tu vida!

Espero que te haya gustado,

Con todo mi cariño,

Jorge Moreno

Terapeuta Transpersonal