

01521  
20 1



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**ESCUELA NACIONAL DE TRABAJO SOCIAL**

**PROGRAMACIÓN NEURO-LINGÜÍSTICA, UNA  
HERRAMIENTA PARA EL TRABAJO SOCIAL  
PREVENTIVO EN EL ÁREA DE LA SALUD: EL ESTRÉS**

**T E S I S**  
**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE**  
**LICENCIADO EN TRABAJO SOCIAL**  
**PRESENTA:**  
**CARLOS RAYMUNDO/CORTÉS CAMPOS**

**DIRECTOR DE TESIS: PROFESORA MARÍA DE LA  
LUZ ESLAVA LAGUNA**

**MÉXICO D. F.,**

**2004**





Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## **AGRADECIMIENTOS**

### ***A MIS PADRES: HORTENCIA Y CARLOS***

Por su apoyo incondicional para continuar mis estudios. Les agradezco por esta gran oportunidad que es la vida, pero más que ello por llenarla con amor y confianza. De mi madre que es una de las personas más fuertes que conozco y no me refiero a su carácter, sino a su espíritu, he aprendido que el único camino para conseguir lo que se desea es el trabajo y la constancia. Y de mi padre que es un hombre noble y sencillo, he aprendido que el mejor camino para guiarse en la vida es el de la honestidad.

### ***A MIS HERMANOS: ISABEL, EDUARDO Y JONATHAN***

A mi hermana Isabel le agradezco todo el apoyo que me ha brindado no sólo durante el desarrollo de este trabajo, sino toda la vida, y quiero resaltar que en diversas ocasiones se pasó horas junto conmigo frente a la computadora. A mi hermano Eduardo le agradezco por estar conmigo cada vez lo necesito, es un gran apoyo moral y emocional en mi vida. Y a mi hermano Jonathan le agradezco su inigualable lealtad para conmigo, nadie tiene tanta confianza en mí como la tiene él.

### ***A MI PROFESORA DE PRÁCTICAS: LIC. CARMEN CARRILLO ARENA***

Porque sin su apoyo jamás hubiera sido posible la elaboración de este trabajo, ya que ella me enseñó todo lo que sé sobre programación neuro-lingüística y tales conocimientos han impactado sensible y positivamente mi vida.

### ***A MI DIRECTORA DE TESIS: LIC. MARÍA DE LA LUZ ESLAVA LAGUNA***

Quien con inigualable paciencia ha sabido guiarme exitosamente, en la realización de este trabajo, sin lugar a duda una de las personas más agradables que conozco y de las que más he aprendido.

## Índice

Introducción .....	3
--------------------	---

### Capítulo I

#### SOBRE EL TRABAJO SOCIAL Y SU PARTICIPACIÓN EN SALUD

• El Trabajo Social.....	6
• El trabajo social en el área de la salud.....	10
• Clasificación de las funciones del Trabajo Social en el área de la Salud.....	11
• La prevención.....	13
• Reflexiones sobre el Trabajo Social.....	16

### Capítulo II

#### BASES DE PROGRAMACIÓN NEURO-LINGÜÍSTICA (PNL)

• Introducción a PNL.....	19
• Antecedentes.....	23
• Definición .....	25
• Conceptos básicos.....	28
• Principios básicos.....	31

### Capítulo III

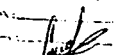
#### SOBRE LA PROGRAMACIÓN PERSONAL

• Hemisferios cerebrales.....	37
• El crítico interno.....	41
• La mente inconsciente.....	43
• Cómo programar la mente.....	46

Autorizo a la Dirección General de Bibliotecas de la UNAM a difundir en formato electrónico a través del portal de la UNAM el trabajo mencionado.

NOMBRE: Carlos Raymundo Cortés Campos

FECHA: 02-12-03

FIRMA: 

## Capítulo IV

### ESTRÉS: SU PREVENCIÓN Y COMBATE

- Trabajo Social y PNL una combinación para combatir y prevenir el estrés.....51
- Definición de estrés.....56
- Prevención y combate del estrés.....61

## Capítulo V

### TALLER DE CAPACITACIÓN EN PNL PARA LA PREVENCIÓN Y COMBATE DEL ESTRÉS

- Metodología.....64
- Actividades.....69
- Resultados.....70
- Análisis.....75

### APARTADOS ESPECIALES

- Conclusiones.....82
- Sugerencias.....84
- Limitaciones.....85
- Bibliografía.....86
- Anexos.....89

## INTRODUCCIÓN

El trabajo social analiza e interpreta la realidad con el fin de desarrollar acciones encaminadas a la solución de problemas sociales, parte de esa actividad, consiste en involucrar a los individuos, en los procesos de solución de sus propios problemas, así que, contribuye a la organización, capacitación y participación de la población, para mejorar su nivel y calidad de vida. Desde luego el trabajador social es un profesional capacitado para intervenir en una gran variedad de problemáticas sociales, por lo que no es la excepción su participación en áreas como la salud, donde cumple con cuatro funciones principalmente: promoción, prevención, recuperación y rehabilitación, de ellas, la que guiará la presente investigación de acuerdo con los objetivos señalados, será la prevención.

La prevención, que también forma parte de las funciones de la Salud Pública, tiene como objetivo llevar a cabo actividades y medidas anticipadas a la enfermedad, debido a que en países como el nuestro es muy difícil cuidar la salud. Mediante la prevención, se busca educar a las personas sobre los factores de riesgo que producen la enfermedad, para así disminuirlos, de tal modo que cada persona pueda elevar su calidad de vida.

Desde esta perspectiva el trabajador social, se muestra como el profesional ideal para llevar a cabo tan significativa tarea, ya que su quehacer profesional no sólo incluye actividades de tipo preventivo, sino además es reconocido como un educador social, por lo que puede intervenir en los procesos de capacitación de la gente, para que ésta tenga mayor control sobre los factores determinantes de la salud, cuyo resultado recae directamente en la calidad de vida. Actualmente es posible reconocer la existencia de diversos factores de riesgo asociados a la afectación de nuestra salud, por ejemplo, se ha demostrado el gran impacto que tienen las emociones sobre la salud, el doctor Hans Selye asegura que "la química de nuestro sistema nervioso se modifica en las situaciones que consideramos como pesadas, enojosas o insufribles"<sup>1</sup>, es decir estresantes, motivo por el cual diversos especialistas señalan que "el enemigo número uno de la

---

<sup>1</sup> GONZÁLEZ, Luis Jorge. Salud nuevo estilo de vida. Editorial FONT. Guadalajara México, 1991 p. 13

salud como muestran las investigaciones médicas es el estrés<sup>2</sup>.

En la antigüedad, el estrés de los individuos se presentaba básicamente por los enfrentamientos al peligro y esa situación de estrés, provocaba que su organismo segregara adrenalina y cortisol, sustancias que proporcionan la energía extra necesaria para huir o defenderse de un ataque. Sin embargo, hoy en día, cuando hay estrés generalmente se debe a que los individuos realizan "una interpretación que exagera las proporciones de hechos o conductas que le parecen negativas"<sup>3</sup> lo mismo puede ser porque no es posible salir del tráfico o porque no hay dinero suficiente, de cualquier manera, nuestro cuerpo segrega las sustancias antes mencionadas, que en estado prolongado, comienzan a destruir los glóbulos blancos y desequilibran las funciones del sistema inmune, el cual puede trabajar de manera exagerada y provocar alergias o por el contrario no trabajar e incrementar el riesgo de contraer una enfermedad grave.

El estrés, es un problema que por estar ligado a nuestros pensamientos y emociones, puede prevenirse de manera muy simple a través de ejercicios que las personas pueden aplicarse a sí mismos, pero se requiere de la intervención de un profesional capacitado, para el adiestramiento de quienes deseen combatirlo antes de enfermar, el trabajador social por su parte puede contribuir para que las personas aprendan el uso de estos ejercicios que paulatinamente logran disminuirlo o controlarlo, ya que es reconocido como un educador social, con habilidades para establecer los primeros vínculos con la población, proporcionándoles la atención inicial; además de realizar evaluaciones de primer grado para detectar los casos en los que el nivel de estrés es extremadamente alto y se requiere el apoyo de otros profesionistas como el médico y el psicólogo. Una herramienta en la cual se puede apoyar para cumplir con mayor eficiencia esta tarea, hasta hoy desconocida, pero de gran afinidad con su trabajo, es la llamada programación neuro-lingüística (PNL), joven rama de la ciencia surgida en los años 70<sup>3</sup>, capaz de promover la excelencia en individuos y grupos, por lo que no escapa de su atención la salud, esto no es de extrañarse, ya que PNL se caracteriza por la búsqueda constante de lo mejor y más óptimo a lo cual puede

<sup>2</sup> GONZÁLEZ, Luis Jorge. Pensar un arte renovado por programación neuro-lingüística. Publicaciones Monterrey S.A. de C.V. Monterrey México, 1999, p.55.

<sup>3</sup> IBIDEM, p. 57

aspirar el ser humano, lo que incluye un estado perfecto de salud física y mental.

En lo que respecta al combate del estrés, en PNL se ha descubierto que éste tiene su origen en nuestro pensar, el cual determina por efecto nuestras emociones, de esta manera el estrés más que un producto de la presión de situaciones externas, es una respuesta que se genera dentro de nosotros, como consecuencia a la interpretación negativa que hacemos de las mismas como ya hemos mencionado, comprendiendo esto, es posible orientar para que sean las propias personas con sus recursos quienes se autorregulen o controlen.

Es importante que el trabajo social, se allegue de todas las herramientas necesarias, a fin de contribuir al bienestar colectivo, ya que, como la realidad y sus problemáticas sociales cambian de manera constante, también es necesaria la continua renovación en las formas de intervenirla, así que se requiere del apoyo de nuevos descubrimientos científicos, que desde luego, repercuten en el enriquecimiento de la profesión y para este caso en particular, llevar a cabo un combate efectivo del estrés. Es por ésto que en la presente investigación, se pretende demostrar cómo trabajo social, con apoyo de la programación neuro-lingüística puede llevar a cabo esta tarea; para ello se instrumentó un taller, en el cual se capacitaron a los participantes en el uso de ejercicios para prevenir, controlar y disminuir sus niveles de estrés, estos últimos se midieron antes y después del mismo (del taller) , a través de un instrumento de evaluación de primer grado, que consistió en un cuestionario, y cuyos resultados registrados en este trabajo determinan la efectividad del taller y de la combinación trabajo social - PNL.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN



CAPÍTULO I

**SOBRE EL TRABAJO SOCIAL Y SU PARTICIPACIÓN EN EL ÁREA  
DE LA SALUD**

**El trabajo social**

Para comprender mejor la labor preventiva del trabajador social en el área de la salud, primero se tiene que conocer lo que es en sí mismo el trabajo social, por ello resulta de gran importancia, mostrar cuáles son las bases que sustentan su participación en ésta y otras áreas donde presta sus servicios. Existen numerosas definiciones sobre el trabajo social, las cuales se han generado a través del tiempo, mientras éste se desarrollaba y se consolidaba como una profesión, es por ello que elegir la que más se adecua a la presente investigación, no fue una tarea sencilla. De acuerdo con el actual plan de estudios de la Escuela Nacional de Trabajo Social, de la Universidad Nacional Autónoma de México, aprobado en 1996, se le define como "la profesión que sintetiza los conocimientos de las ciencias sociales, para analizar e interpretar la realidad, a fin de desarrollar acciones encaminadas a la solución de problemas sociales a diferentes niveles: sociedad, comunidad, grupos e individuos."<sup>4</sup>

Esta definición, es la que mejor se ajusta a los objetivos de este trabajo, puesto que se pretende encontrar la solución al problema del estrés, el cual hoy en día, se ha convertido en un problema social que afecta a miles de personas, es por ello que durante el desarrollo de este trabajo, se planea combatir el problema mencionado a través de la implementación de un taller de capacitación para prevenirlo y combatirlo, en el nivel grupal.

Como la tarea del trabajador social, es muy compleja, por estar vinculada a encontrar solución a los problemas sociales, no puede llevarla a cabo solo, es por ello que parte de su quehacer profesional consiste en promover la participación de los individuos en la solución de sus propios problemas, así que contribuye a su organización y capacitación, para que sean ellos mismos quienes les den solución, con el fin de mejorar su nivel y calidad de vida. Esta interrelación

<sup>4</sup> ENTS. Folleto de información básica sobre la licenciatura de trabajo social. UNAM, México, 1996, p. 1.

directa con la gente, "tiene como ámbito de acción fundamental los lugares donde se desarrolla el hombre en su vida cotidiana, llámese comunidad, vivienda, fábrica, hospital, etc."<sup>5</sup>, lo que le permite desempeñarse profesionalmente en diferentes instituciones, tanto del sector público, como privado, o bien de manera independiente, interviniendo en una gran variedad de áreas de corte social, como lo son: la educación, vivienda, ecología, alimentación y abasto, jurídico-penal, seguridad social, rural y urbano-industrial, turismo social, empresarial y salud.

En cualquier área donde realice su intervención, el trabajador social cumple con funciones específicas que determinan el tipo de acciones y actividades que tiene que desempeñar. Uno de los autores que describe las funciones del trabajador social, con mayor claridad y sencillez, facilitando con ello su comprensión, es Ander-Egg (1993); de acuerdo con él, un trabajador social cumple con dos tipos de funciones, el primer tipo se refiere a funciones que comparte con otros profesionistas, es decir la interdisciplinariedad o transdisciplinariedad, ya que no son exclusivas de los trabajadores sociales, puesto que existe una gran variedad de problemáticas sociales, que demandan la atención coordinada de diferentes disciplinas, por ejemplo: en la violencia intrafamiliar en donde intervienen psicólogos, trabajadores sociales y abogados, para brindar ayuda integral a las víctimas de este problema. El segundo tipo se refiere a las que son exclusivas o propias de los trabajadores sociales. Con respecto al primer tipo, que son las que se presentarán a continuación, se subdividen en dos categorías, que son las siguientes:

- "Implementador de políticas sociales: consiste en la prestación de servicios sociales específicos, que benefician en forma directa a los individuos, pueden ser generales, dirigidos a toda la población, o sectoriales, dirigidos a un grupo o sector específico, dichos servicios se realizan con fines de asistencia, prevención y rehabilitación."<sup>6</sup>

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

<sup>5</sup> ENTS. Reidentificación de las políticas sociales, política social para la salud, III encuentro nacional de trabajo social en el área de la salud. UNAM, México, mayo 1997, p.26.

<sup>6</sup> ANDER-EGG, Ezequiel. Introducción al trabajo social. Editorial Atenco, México D. F., 1993, pp. 34-36.

- La acción preventiva: tiende a actuar sobre las causas inmediatas o el origen de los problemas, para evitar la aparición de los mismos.
  - La acción asistencial: procura resolver problemas y satisfacer necesidades, asistiendo a quienes por sufrir una situación de marginalidad o de carencias básicas requiere de ayuda.
  - La acción rehabilitadora: procura la reincorporación social de las personas que han sido afectadas por un problema, una vez que éste se ha resuelto.
- Educador social informal, animador-promotor: "consiste en impulsar y generar acciones que potencian el desarrollo de los individuos, grupos y comunidades, tendiendo a poner las condiciones para la participación activa de la gente en la solución de sus propios problemas."<sup>7</sup> Por ejemplo en la prevención de la salud se educa a la gente para que conozcan cuales son los factores de riesgo que producen las enfermedades, para que ellos mismos tomen acciones que las disminuyan.

El segundo tipo, que se refieren a las que son exclusivas o propias del trabajo social, son las siguientes:

- Consultor-asesor-orientador-consejero social: asesorando a individuos, grupos, comunidades o instituciones en la búsqueda de alternativas que les permitan satisfacer sus necesidades más elementales (salud, educación, vivienda, alimentación, etc.), además de orientar para que las actividades que realicen, los conduzcan hacia la solución de sus problemas, a través de poner a su alcance los conocimientos y procedimientos que les permitan utilizar los servicios sociales existentes.
- Proveedor de servicios sociales: proporcionando servicios de atención y ayuda a las personas en estado de dependencia, principalmente a las que se encuentran marginadas socialmente o que requieren de atención inmediata o urgente para solucionar un problema específico, ya sea mediante su intervención directa

---

<sup>7</sup>ANDER-EGG, Ezoquiél. ¿Qué es el trabajo social?. Editorial Humanitas. Buenos Aires Argentina, julio 1985, p.41.

o a través de la generación de las conductas que conlleven a acciones para que los individuos por sí mismos encuentren soluciones a sus problemas.

- **Informador-agente remitidor de recursos y servicios:** informando sobre los servicios que ofrece y sobre los recursos institucionales, legislaciones sociales y derechos sociales, para que la población en general, conozca hasta donde es posible su participación en la solución de los problemas que le afectan.
- **Gestor-intermediario entre los usuarios y las instituciones, entre los recursos y las necesidades:** relaciona al individuo, familia, grupo u organización con las instituciones que ofrecen los servicios que ellos requieren, para la solución de un problema y cubrir con ella una necesidad a favor de la calidad de vida.
- **Investigador y diagnosticador de problemas sociales:** realiza y diseña investigaciones, para recopilar y analizar datos sobre la realidad, para diagnosticar necesidades o problemas sociales, en los diferentes niveles de intervención (individuos, grupos y comunidades); además analiza los recursos y acciones que puedan encaminar a la satisfacción de dicha necesidad o problema.
- **Planificador-programador de tratamientos, intervenciones y proyectos sociales para mejorar la calidad de vida:** desarrolla en forma conjunta con los individuos, los grupos o las comunidades programas para satisfacer necesidades y resolver problemas, promoviendo así el bienestar colectivo.
- **Administrador de programas y servicios sociales:** controla y coordina los programas actividades y servicios, dirigiéndolos hacia la solución de problemas o cubrir alguna necesidad.
- **Movilizador de recursos humanos, institucionales, técnicos, materiales y financieros:** identifica el potencial de los individuos, grupos y comunidades, y orienta estos recursos para la solución de sus problemas.

- **Ejecutor de programas, proyectos y actividades de atención, ayuda y apoyo:** lleva a cabo las actividades previstas dentro de un programa o proyecto, ya sea que estos se ejecuten por un grupo interdisciplinario o que se hayan encomendado específicamente a él.
- **Evaluador de necesidades, servicios, programas y de su propia intervención social:** valora la efectividad de los servicios, actividades o proyectos, para determinar su continuidad, eliminación o modificación, en la búsqueda del bienestar social.
- **Reformador de instituciones-activista social:** promueve cambios institucionales para mejorar su funcionamiento y proporcionar servicios más eficaces de mayor calidad para los usuarios.
- **Educador social informal:** inicia procesos de cambio, mediante la ayuda a la gente, para que incremente sus conocimientos y habilidades, para que por sí mismos puedan mejorar sus condiciones de vida.<sup>8</sup>

Como se observó las funciones del trabajador social son amplias, tomando en cuenta las que comparte y las que son propias de su profesión; sin embargo, es necesario aclarar que no necesariamente realiza todas ellas cuando interviene en una problemática social. Dependiendo del área y la problemática en que intervenga, son las funciones que realiza, de este modo pueden variar de acuerdo con cada situación, eligiendo las que son más adecuadas para encontrar una solución. Por ejemplo: en el caso del área de la salud el trabajador social realiza funciones específicas para proteger y conservar la salud, como se verá en el siguiente tema.

### **El trabajo social en el área de la salud**

Por la importancia que tiene la salud en las condiciones generales de bienestar de la población y ante la necesidad de impulsar a los individuos, para que sean ellos mismos con sus recursos quienes contribuyan a conservarla, se puede deducir la importancia del trabajo social en el área de la salud, ya que es un elemento que promueve el

---

<sup>8</sup> ANDER-EGG, Ezequiel. Introducción al trabajo social. Op-cit, p 36.

cambio de actitudes desfavorables para la salud, por otras que favorezcan su fomento, conservación y restauración.

El trabajo social, tiene un amplio campo de acción en lo referente a los problemas de salud, debido a la urgente necesidad de impulsar el trabajo con grupos y la organización comunitaria, para hacer realidad la participación de la población en los programas de salud, constituyéndose esta labor en un recurso valioso para contribuir a la solución de los problemas de salud. Esta labor se suma a la de la salud pública que es "el conjunto de ciencias y artes encaminadas a prevenir y combatir las enfermedades, prolongar la vida, fomentar la salud y la eficiencia de los individuos, a través del esfuerzo organizado de la comunidad."<sup>9</sup>

Las acciones del trabajador social en la salud, no son aisladas, sino que casi siempre están ligadas a las de los llamados equipos de salud, los cuales están integrados por diferentes disciplinas y cuya misión se dirige a cumplir con las funciones de la salud pública, que son la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de la salud, existiendo siempre en ellas el intento de prevenir, evitando la ocurrencia de riesgos. Estas funciones son también las que debe cubrir el trabajador social en el área de la salud, son como ya se mencionó en algún momento funciones compartidas, aunque es importante señalar, que cada miembro del equipo de salud las realiza de manera diferente, por lo que a continuación, se mostrará la forma particular para el trabajador social.

### **Clasificación de las funciones del trabajo social en el área de la salud**

#### **a) Promoción**

- **Elabora, ejecuta y evalúa programas de divulgación de los múltiples factores que inciden en la salud, tanto para los usuarios reales y potenciales de los servicios de salud, como dirigidos a otras profesiones.**

---

<sup>9</sup> SÁNCHEZ Rosado, Manuel. Elementos de salud pública. 2ª edición. Editorial Méndez Cervantes. México, 1991, p.7

- Suministra información sobre derechos y deberes de los ciudadanos respecto a la salud.

**b) Prevención**

- Estudia la incidencia de las variables socioeconómicas y culturales en la etiología, la distribución y el desarrollo de los problemas de salud.
- Estudia las actitudes y los valores que benefician u obstaculizan el acceso a mejores niveles de salud.
- Estudia el nivel de aprovechamiento por parte de los usuarios de los servicios de salud, sus programas y sus expectativas frente a ellos.
- Participa en el estudio de la calidad y cantidad de los servicios y recursos de salud.
- Orienta y capacita a la población sobre el uso de los recursos institucionales que puedan contribuir a asegurar que los individuos alcancen mejor calidad de vida.
- Orienta y fortalece la unión familiar y capacita a estos grupos para que aseguren la salud de sus miembros.
- Capacita a voluntarios, auxiliares y alumnos de trabajo social para ejecutar acciones de salud.

**c) Recuperación**

- Contribuye con el equipo de salud a reducir, atender y reparar los daños causados.
- Capacita al enfermo y su familia para que sean agentes de su propia recuperación.

**d) Rehabilitación**

- Asegura que todo enfermo o minusválido físico o mental pueda lograr el uso máximo de su potencialidad.
- Orienta al medio familiar, laboral y comunitario para la reubicación social del enfermo.<sup>10</sup>

**La prevención**

De las funciones antes mencionadas, la que orientará a la presente investigación es la prevención, por ello se profundizará aún más en este tema.

La prevención como se ha mencionado, es también una función de la salud pública, que consiste en el "conjunto de actividades y medidas anticipadas a la enfermedad y sus riesgos, actuando sobre el ambiente y los individuos.

De acuerdo con Leavell y Clark existen tres diferentes tipos de prevención:

**a) Prevención primaria**

Está dirigida a evitar que la población corra el riesgo de enfermar, para lo cual:

- Promueve la salud mediante la acción sanitaria, a fin de que la población asuma su responsabilidad como agente de su propia salud.
- Protege evitando la ocurrencia de la enfermedad, mediante diversas actividades y medidas (refuerzo alimenticio, inmunizaciones, exámenes periódicos de salud, higiene personal, de la vivienda, de lugares de trabajo y públicos, protección de accidentes, etc.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> KISNERMAN, Natalio. Salud pública y trabajo social. Editorial Hymánitas. Buenos Aires Argentina, 1981, p.122.

<sup>11</sup> Ibidem, p. 7.



**b) Prevención secundaria**

- Está dirigida a diagnosticar precozmente la enfermedad, asegurando el tratamiento inmediato y previniendo la difusión de transmisibles, complicaciones, secuelas y muertes.

**c) Prevención terciaria**

- Tiende a limitar la incapacidad, rehabilitar y lograr la reubicación de los enfermos a la sociedad.

El tipo de prevención que se desarrollará a lo largo de esta investigación, es de tipo primario, ya que se pretende evitar que la población corra el riesgo de sufrir de estrés, el cual es el causante de una gran diversidad de padecimientos físicos, que van desde un simple dolor de cabeza hasta la posibilidad de contraer cáncer. Aquí resulta de gran importancia la participación del trabajador social en la realización de esta tarea, ya que además de tener una vocación preventiva, cumple con actividades de educación social, promoviendo el cambio de conductas insanas que en este caso pueden provocar estrés, por otras más saludables que lo prevengan, combatan y disminuyan.

La educación social en su forma de educación para la salud, constituye una parte importante de la prevención, ya que es prácticamente imposible separarlas, debido a que sus actividades están entrelazadas, cada vez que se alude a la prevención, más específicamente en la de tipo primario, regularmente va inmerso un proceso de educación.

Mediante la educación para la salud, también conocida como educación sanitaria, se promueve la conciencia en los individuos o los grupos sobre la importancia de adoptar conductas y hábitos favorables para proteger la salud, logrando con ello evitar un número considerable de padecimientos. La promoción de dicha conciencia, responde a que, la forma en que se comporta la gente, el tipo de alimentos que ingiere, sus hábitos de ejercicio, los cuidados que tiene para sí misma, el alcohol y los cigarros que consume y hasta sus pensamientos y emociones, influyen de manera decisiva en su salud, ya sea incrementando el riesgo de enfermar o morir antes de lo

previsto o conservando la salud y favoreciendo la longevidad. Es el estilo de vida en general, lo que condiciona la posibilidad de enfermar y no podemos olvidar que de manera consciente o inconsciente, es cada individuo en el ejercicio de su libertad el que lo elige, es por ello que la concientización de la que se ha venido hablando, consiste básicamente, en conseguir que las personas de manera conciente elijan un estilo de vida saludable y se den cuenta de su responsabilidad cuando eligen comportarse de un modo específico, ya que tales conductas tienen siempre una consecuencia, ya sea a favor o en contra de su salud. El trabajador social, es uno de los profesionistas más capacitados, para llevar a cabo esta tarea de concientización, debido a que es un especialista en lo que se refiere al trabajo directo con la gente, ya que además puede realizarlo en diferentes niveles (individuos, grupos y comunidades), además hay que recordar que parte de sus funciones profesionales básicas, consisten en realizar actividades de educación social y una variación de la misma es la educación para la salud, mediante la cual intenta:

- "Desarrollar hábitos y costumbres sanas en la gente.
- Modificar las pautas de comportamiento de la gente, cuando los hábitos y costumbres individuales y sociales, son insanos y peligrosos para la salud.
- Promover las modificaciones de aquellos factores externos al individuo que influyen negativamente en su salud.
- Lograr que los individuos y los grupos organizados de la comunidad, acepten la salud como un valor fundamental."<sup>12</sup>

En el caso específico de este trabajo de investigación, como se realizará un tipo de prevención que es primaria, no se puede descartar que se llevarán a cabo también actividades de educación para la salud, ya que para combatir el problema del estrés, es necesario concientizar a las personas de que este es un problema que se genera como consecuencia a la forma en que actuamos ante una situación que nos parece negativa, por lo cual se hace necesario la modificación

<sup>12</sup> ACOSTA, Miguel y LÓPEZ, Ernesto. Salud comunitaria, Editorial. Martínez Roca. España, 1986, p.142.

de ciertas conductas productoras de estrés, por otras que lo eviten, disminuyan y/o eliminen.

### **Reflexiones sobre el Trabajo Social**

Si bien el trabajador social posee dinamismo y movilidad para desempeñarse profesionalmente, no lo ha explotado al máximo, puesto que la mayoría labora en instituciones, ya sea del sector público o privado, en donde los planes, programas y proyectos ya se elaboraron y en escasas ocasiones ha contado con la posibilidad de participar en el diseño e instrumentación. Por otro lado, el trabajador social se enfrenta al desconocimiento de otros profesionistas acerca de sus funciones, lo que repercute en la asignación de actividades jerárquicamente inferiores a su labor profesional, aunque no menos importantes para la solución de los problemas sociales, de cualquier modo queda fuera de la toma de decisiones importantes sobre las acciones a realizar y sólo le queda ejecutar lo ya decidido. Esto tiene su origen por una parte en que el trabajador social no ha encontrado la forma de demostrar su verdadera capacidad y se ha conformado en diversas ocasiones con ser el ejecutor de los proyectos, y por otra parte, se debe a que por tratarse de una profesión joven, las personas no conocen lo que puede realizar.

El trabajador social continúa desarrollándose, consolidando y enriqueciendo su profesión dentro de las instituciones, quienes aún le ofrecen posibilidades de aprendizaje, pero si se quiere redimensionar el trabajo social, es necesario que este profesional explore formas diferentes de ofrecer su servicio, dejando de lado las limitaciones que se tienen al trabajar en una institución.

El trabajador social tiene la posibilidad como lo han hecho otros profesionistas, de ofrecer sus servicios de forma independiente, para que de este modo pueda explotar al máximo sus conocimientos y habilidades adquiridas a lo largo de su formación académica, ya que tiene la capacidad de ofrecerlos de diferentes maneras, lo mismo a una empresa, mediante cursos de capacitación para sus empleados, que dar orientación a una familia que tiene conflictos internos, asesorar a una comunidad para resolver un problema o necesidad, o trabajar consolidando grupos para la realización de una tarea específica. Estas sólo son algunas formas en que puede ofrecer sus

servicios, pero existen decenas en la que puede hacerlo, sin excluir el beneficio económico, todo depende de cómo y a quien le ofrezca sus servicios. Por ejemplo: es muy difícil que una comunidad decida contratar a un trabajador social para que les ayude a resolver un problema o satisfacer una necesidad, como podría ser la falta de una red de drenaje, lo más probable es que en la comunidad no conozcan lo que hace y por lo tanto como los apoyaría, así que ofrecerles sus servicios en forma directa no funcionaría, porque para empezar no confiarían en un extraño y además podrían considerar que es un gasto innecesario invertir sus recursos económicos en una persona por organizarlos y orientarlos, para que sean ellos mismos quienes inserten el drenaje en su colonia, puesto que consideran que es una obligación de su gobierno local (el gobierno municipal). Sin embargo, si se le ofreciera estos servicios al municipio mediante un proyecto para insertar el drenaje en colonias, dentro del cual implicaría organizar y convencer a los miembros de la comunidad para que financiaran un porcentaje del proyecto y el otro el municipio, es muy probable que aceptarían, ya que el gobierno local se ahorraría la mitad y con el presupuesto con el que introduciría el drenaje en una colonia lo haría en dos. Por otro lado, mediante el respaldo del gobierno municipal sería más sencillo para el trabajador social introducirse a la comunidad, permitiéndole actuar como intermediario entre ambos. Es muy posible que los miembros de la comunidad acepten costear parte de la obra, ya que tendrían una satisfacción inmediata de esa necesidad, que de otro modo podría tardar mucho más tiempo.

De manera personal considero que el proyecto ideal para consolidar el trabajo independiente, es la constitución de un buffet de trabajo social, entendiendo éste como un grupo o sociedad de trabajadores sociales que ofrecen sus servicios en forma conjunta, ya sean dirigidos a individuos, grupos y comunidades, o también a empresas e instituciones, a estas últimas sólo ocasionalmente sin pertenecer a ellas. Es cierto que este proyecto enfrenta para su realización grandes obstáculos; sin embargo, considero que es un proyecto viable.

El primer obstáculo a vencer es el desconocimiento general con respecto a las actividades que realiza el trabajador social. Puede comenzarse con una campaña publicitaria a nivel local en el lugar donde se ubique el buffet, ésta puede consistir en plasmar en volantes la información sobre los servicios que ofrece y distribuirlos. Existen

muchas más acciones que deben realizarse para que este proyecto pueda ser una realidad, pero no es posible mencionarlos ahora ya que este tema por sí solo puede constituir un trabajo de investigación completo para otra tesis profesional.

Para concluir estas reflexiones, considero que para que el trabajo independiente pueda rendir mejores frutos, es necesario que el trabajador social amplíe los conocimientos obtenidos durante su formación académica, complementándolos con otros que le permitan ofrecer nuevos y mejores servicios, como es el caso concreto de ésta investigación, donde a pesar de que el trabajador social cuenta con la capacidad necesaria para emprender acciones para prevenir y combatir el estrés como ya se ha mencionado, puede y debe apoyarse en los nuevos descubrimientos científicos, para que el impacto de sus acciones sea mayor; es por ello, que se pretende durante el desarrollo de la presente investigación, que el trabajo social se apoye en una nueva herramienta para llevar a cabo esta tarea, con un nivel más elevado de efectividad, la herramienta a la cual nos referimos es la programación neuro-lingüística (PNL), la cual proporcionará nuevos y muy valiosos elementos en la forma de prevenir y combatir el estrés, por lo que en los siguientes capítulos se profundizará sobre la misma.

## CAPÍTULO II

### BASES DE PROGRAMACIÓN NURO-LINGÜÍSTICA (PNL)

#### Introducción a PNL

El recurso más importante con el que cuentan las naciones, sin lugar a duda son las personas y promover el desarrollo de las mismas impacta de manera directa el crecimiento de cada país. En los últimos años, ha surgido una nueva corriente de pensamiento, capaz de promover el desarrollo de las personas en pos de la excelencia, no sólo en el nivel individual, sino que además grupal y empresarial, me refiero a una nueva rama de la ciencia perteneciente a la psicología, denominada como programación neuro-lingüística, la cual ofrece un instrumental práctico que permite actuar con excelencia a las personas, conduciéndolas a la realización del éxito personal y de otros ámbitos, como la salud, la educación, la comunicación, la psicoterapia y las empresas; es por ello, que se le conoce también con el nombre de psicología de la excelencia.

PNL gira en torno a la idea de comparar al cerebro humano (incluido en él nuestra mente) con respecto a una computadora, ya que del mismo modo en que se puede programar esta máquina para desempeñar funciones específicas, también es posible programar nuestra mente para cumplir eficazmente y en forma excelente las actividades y objetivos que nos propongamos realizar, obteniendo los mejores resultados en los diferentes ámbitos en donde nos desempeñemos. Al integrar los elementos y principios de la PNL a nuestra conducta, "estaremos recibiendo una "guía" o "manual del usuario" del cerebro, proporcionando así el mejor "software" disponible para ese "hardware" llamado cerebro"<sup>13</sup>, el primero es indispensable, ya que mediante este es posible organizar o reorganizar la experiencia y los recursos personales, con el fin de asegurar cualquier resultado conductual deseado, es decir que

---

<sup>13</sup> En las computadoras el software son todos los programas que se requieren para ejecutar diferentes funciones, pero en este caso se refiere al conjunto de conocimientos, técnicas y herramientas que permiten aprovechar al máximo los recursos del cerebro.

El hardware que es la computadora en su forma física, en este caso se refiere al cerebro que conforma la parte física de nuestra mente.

<sup>14</sup> www.pnlMéxico.8m.com

mediante PNL se pueden conseguir las respuestas más adecuadas para el logro de nuestros objetivos.

Cuando se adquiere un aparato eléctrico, sabemos que viene consigo un instructivo que nos muestra como utilizarlo correctamente, con nuestro cerebro no es así, todos sabemos que tenemos uno, pero nadie nos ha enseñado a utilizarlo adecuadamente, de tal modo que se emplee en forma óptima aprovechando al máximo su capacidad. Como antes de PNL no existía una guía que nos mostrara como utilizar nuestro cerebro, se había confiado en los que llegaron antes de nosotros (abuelos, padres, hermanos, profesores, etc.) para que fueran nuestros maestros en el uso de nuestro cerebro; sin embargo, como a ellos tampoco les enseñaron su uso adecuado, nos han enseñado a utilizar el nuestro en forma limitante. Realmente son escasas las personas que emplean óptimamente su cerebro, de tal modo que aprovechen los recursos de ambos hemisferios cerebrales en forma combinada. En la mayoría de los casos es común que las personas utilicen más los recursos del hemisferio izquierdo que se caracteriza por ser lógico, matemático y racional, el cual generalmente es más práctico para nuestra vida cotidiana, utilizan el hemisferio derecho sólo en algunas ocasiones. Las personas que utilizan más los recursos del hemisferio derecho por lo regular son artistas o tienen que ver con actividades creativas, ya que este hemisferio es donde se generan los sueños, las fantasías, la creatividad, la música y demás artes. Cuando una persona se inclina de manera inconsciente por utilizar en más ocasiones uno u otro hemisferio, esta limitando la capacidad de su cerebro a la mitad y a veces menos que eso, es por esto que PNL toma gran importancia, ya que a través de ella es posible su aprovechamiento integral. Los grandes genios de la humanidad han sabido utilizar con mayor éxito los recursos de ambos hemisferios en forma combinada. Leonardo D'Vinci, por ejemplo, podría parecernos que por tratarse de un artista empleaba más su hemisferio derecho; sin embargo, además de excelente pintor, fue arquitecto e inventor y sentó las bases para la creación del submarino, así que es claro que él empleaba tanto las habilidades del hemisferio derecho, como del izquierdo. Por otro lado, si lo que queremos es referirnos a un personaje que pareciera estar más orientado hacia la utilización de su hemisferio izquierdo, pero que sin embargo lograba combinar ambos hemisferios con gran éxito, entonces podríamos hacer referencia a Albert Einstein, quién por ejemplo, cuando calculó

la velocidad de la luz, lo hizo porque soñó que viajaba sobre un rayo de luz y la actividad del sueño es propia del hemisferio derecho, de hecho la mayoría de sus descubrimientos tienen base en actividades de este hemisferio, que luego se materializaban a través de los recursos del hemisferio izquierdo. Como PNL se enfoca en el estudio de la excelencia humana, identifica las estrategias que han empleado gente exitosa como la que se acaban de mencionar, a fin de transferir, instalar o enseñar tales estrategias en otras personas, para que obtengan los mismos resultados e incluso los mejores.

Como el ser humano es resultado de innumerables factores, ya sean producto de sus procesos internos (pensamientos) o externos, como puede ser la familia, la cultura, la sociedad, la economía el lugar en que vive entre otros, la solución a los problemas que le afectan, no se encuentran sólo en su interior, así que PNL no es la solución para todas las dificultades que enfrenta el individuo en su vida cotidiana; sin embargo, a través de ella es posible dotar a las personas con mejores herramientas, para que tales dificultades pueda enfrentarlas de una mejor manera, de tal modo que sean menos dañinas para él.

Sin lugar a duda PNL no es una ciencia teórica, por el contrario es eminentemente práctica, por lo que los especialistas en el tema afirman que más que estudiarse tiene que practicarse, ésto a través de ejercicios que conduzcan al éxito en diferentes aspectos de nuestra vida, como lo son:

- "Saber vivir para conservarnos vivos, saludables y felices.
- Convertirnos en personas para llegar a ser lo que podemos o queramos ser.
- Sentirnos exitosos, creándonos reglas múltiples y pequeñas para lograr el sentimiento de éxito.
- Comprometernos con nosotros y con nuestros semejantes, mediante una comunicación cordial y excelente.



- Abrirnos a nivel espiritual mediante la auto trascendencia y a los valores elevados<sup>14</sup>, como el amor, la justicia, etc.
- "Controlar emociones y sentimientos.
- Eliminar o cambiar hábitos limitantes o indeseables.
- Enfrentar los problemas que se presentan de manera creativa.
- Reconocer como otras personas utilizan el lenguaje para influirnos.
- Disfrutar de actividades que provocan temor.
- Desarrollar habilidades que se admiran en otras personas.
- Obtener más placer y disfrute de la vida.
- Establecer, mantener y mejorar las relaciones personales, mediante el entendimiento de las necesidades de la gente y sus estilos de comunicación.
- Mejorar habilidades de persuasión en contextos de ventas profesionales, servicio al cliente, en los negocios y en la comunicación personal general.
- Mantener la actitud positiva en todo momento que así se desee.
- Incrementar la autoestima, logrando absoluta confianza en lo que hagamos.
- Sobreponerse a las consecuencias negativas de eventos negativos del pasado.
- Determinar, calificar y lograr los objetivos personales que se propongan, enfocando toda la energía en su consecución, identificando los obstáculos que se presentaran y la forma de superarlos.

---

<sup>14</sup> GONZÁLEZ, Luis Jorge. PNL, éxito y excelencia personal. Editorial FONT, S.A. México, 1997. P. 10.

- Lograr un desempeño sobresaliente en cualquier campo de acción humana.<sup>15</sup>

### **Antecedentes**

De acuerdo con Luis Jorge González existen tradicionalmente cuatro principales corrientes en el mundo de la psicología: el psicoanálisis, el conductismo, la psicología humanística y la psicología transpersonal; sin embargo, hoy en día se está considerando como una quinta corriente a la psicología de la excelencia, conocida también como PNL. El psicoanálisis, ha sentado las bases de la psicoterapia y se preocupa por curar ciertos padecimientos psíquicos, sobre todo en la línea de la neurosis. Por su parte el conductismo se ocupa de modificar conductas que son disfuncionales para vivir normalmente. La psicología humanística recoge las habilidades terapéuticas de las dos anteriores y abre la perspectiva de desarrollo humano, que nos permita convertirnos en personas. Por su parte, la psicología transpersonal, descubierta por el fundador de la psicología humanística Abraham Maslow, abre grandes posibilidades de crecimiento, ya que sus estudios revelan que la experiencia espiritual o experiencia de Dios, estimula un desarrollo humano que rebasa el proceso de convertirse en persona, es por ello que se llama transpersonal, puesto que va más allá del crecimiento personal.

Años después de que Maslow descubriera la psicología transpersonal, durante los primeros años de la década de los 70's, en la Universidad de Santa Cruz California E. U., John Grinder, profesor de lingüística y Richard Bandler, matemático especialista en computación, realizaron una serie de descubrimientos que originaron el nacimiento de PNL, sus descubrimientos provienen de la decisión que tomaron de estudiar, analizar e imitar a tres psicoterapeutas exitosos y eficaces: Fritz Perls, Virginia Satir y Milton H. Erickson, de quienes retomaron un conjunto de herramientas, que les permitían introducir cambios a nivel conductual y de pensamiento, que de manera ordinaria requerían mucho más tiempo, sus descubrimientos abrieron los caminos para el óptimo aprovechamiento de los recursos de los seres humanos.

El especial interés que mostró Bandler por aprender la psicología de la Gestalt, fundada por Fritz Perls, fue decisiva para el surgimiento de PNL. Bandler laboraba para su amigo Robert Spitzer, dueño de Science and Behaviour Books, en esta editorial Bandler estaba a cargo de analizar y catalogar unos videos de Perls en acción, quien había colaborado con dicha editorial y para entonces había fallecido. Bandler detectó ciertos patrones de conducta de Perls y los dominó a tal grado de realizar grandes hazañas con sus grupos de terapia Gestalt. En el año de 1972 cuando Bandler aún era estudiante de la universidad mencionada y asistía a clases de matemáticas, lógica, filosofía y ciencias computacionales, protagonizó una acalorada discusión, durante una de sus clases de psicología, sobre la falta de pragmatismo de los cursos de psicología de la universidad, Bandler manifestó que se deberían enseñar cosas más prácticas para la gente como terapia Gestalt. El maestro de la clase manifestó su acuerdo con él, aunque argumentó que no había alguien capacitado para enseñar dicha terapia en toda la universidad. Decepcionado por los cursos de psicología, Bandler decidió aprovechar una de las opciones que le permitía su grado de avance en la universidad y presentó su propio programa para un seminario, el cual representaría para los estudiantes una clase impartida por un maestro regular, con el correspondiente valor curricular de una clase normal universitaria. El tema en el que Bandler enfocó su clase fue la terapia Gestalt. Uno de los requisitos para registrar y desarrollar un seminario impartido por un estudiante, era que un maestro titular de la universidad lo supervisara y el maestro que accedió a supervisar la clase de Bandler fue John Grinder, quien era profesor de lingüística, estudioso de las teorías de Noam Chomsky sobre la sintaxis del lenguaje y había servido al ejército de los E. U. como intérprete, ya que dominaba varios idiomas. En un inicio Grinder actuaba como un estudiante más de Bandler; sin embargo, en cuanto aprendió las técnicas y conocimientos, pronto tomó su lugar a lado de Bandler en la dirección del seminario. Poco tiempo después ambos fusionarían sus conocimientos y el resultado de ello fue el surgimiento de PNL. Parte de sus descubrimientos revelaron que las personas exitosas seguían ciertas estrategias en su accionar, así que se dedicaron a estudiar y analizar a personas de este tipo, de este modo fue como se interesaron por estudiar a tres psicoterapeutas exitosos Perls, Satir y Erickson; aunque los trabajos de ellos tres no fueron los únicos involucrados en el desarrollo de PNL, pues existen diversos estudios y disciplinas involucradas en éste,

como los trabajos de la psicología conductual y su principal exponente Ivan Pavlov mediante sus estudios sobre reflejos condicionados o la gramática transformacional de Noam Chomsky, los estudios de Gregory Bateson sobre antropología y cibernética, el reencuadre de Watzlawick y Keeney y la semántica de Alfred Korzybzky, entre otros. Si bien la PNL no es algo totalmente nuevo, porque como se observó tiene base en diversos estudios y disciplinas anteriores a ella, el mérito radica primordialmente en extraer las estrategias más eficaces de todas ellas, dándoles un carácter pragmático para el mejoramiento integral del ser humano.

### **Definición**

Programación neuro-lingüística es el complejo nombre que dieron John Grinder y Richard Bandler (1975) a sus descubrimientos, así la "programación", alude a los planes que hacemos para alcanzar nuestras metas, eligiendo de entre varias alternativas, las que nos conduzcan más hacia nuestro objetivo y se refiere también a como nuestro comportamiento repetitivo determina las respuestas que exhibiremos en situaciones y contextos determinados. Respecto a "neuro" es una palabra tomada del griego neurón, que significa nervio, e indica el estrato básico de todo comportamiento humano de modo tal que la interacción entre neuronas nos permite la comunicación orgánica y mental que constituye la experiencia subjetiva, esto se refiere al cerebro y su funcionamiento, el cual procesa la información recibida del exterior a través de los sentidos. En relación a "lingüística" es un derivado del latín lingua, que es la lengua o el lenguaje, se refiere a todas las palabras que empleamos para retratar la realidad, hacer planes y comunicarnos con nosotros mismos mediante el diálogo interno y con los demás.

La programación neuro-lingüística se define a sí misma "como la ciencia que estudia la estructura de la experiencia subjetiva"<sup>16</sup>, dicho de esta forma, resulta un tanto compleja su comprensión, es por ello que se explicará a continuación en qué consiste tal estructura para definir en concreto que es lo que estudia PNL.

---

<sup>16</sup> GONZALEZ, Luis Jorge. *Pensar, un arte renovado por PNL*. Publicaciones Monterrey. Monterrey, México 1999, P. 11

"La estructura de la experiencia subjetiva (personal), consiste precisamente, en los tres grandes componentes del psiquismo humano, sin olvidar la dimensión corporal. Entonces, de acuerdo al lenguaje de la psicología tradicional y de PNL, encontramos en dicha estructura los siguientes componentes:

- a) Pensamiento-procesos internos.
- b) Sentimiento-estado interno.
- c) Comportamiento-conducta externa.
- d) Cuerpo-fisiología."<sup>17</sup>

La estructura de la experiencia subjetiva suele referirse a la respuesta del individuo frente al ambiente externo, mediante los procesos internos o neuro-lingüísticos que generan un estado interno o emocional, que se manifiesta mediante la conducta externa, en especial por medio de la fisiología observable; esto es la forma en que percibimos y registramos las vivencias diarias. La estructura de la experiencia subjetiva determina en todo momento la conducta personal ante los hechos o circunstancias de la vida diaria, ya sea que esta se genere ante una experiencia nueva o se haya generado en una experiencia anterior, de cualquier modo determina el resultado de nuestro accionar. Esta estructura puede ser limitante cuando no permite el uso adecuado de los recursos personales, normal o estándar cuando el resultado de ella es actuar como lo harían de manera común la mayoría de las personas y excelente cuando permite actuar con pleno uso de recursos, de manera consciente y deliberada. Los resultados que arroja dicha estructura, en términos generales son siempre los mismos en diferentes momentos de nuestra vida, estos resultados pueden ser negativos o positivos dependiendo de la forma en que se conforme la estructura, ante la vivencia que la creó, por ejemplo, imaginemos que alguien tiene que hablar ante un público numeroso por primera vez, si la estructura de esta experiencia se conforma de manera positiva entonces podría tener la siguiente estructura: cuando la persona se enfrenta al público, su primer pensamiento podría ser que no existe razón alguna para que no

---

<sup>17</sup> Op. Cit. P. 12

pueda hablar adecuadamente, entonces se sentirá segura y por lo tanto se comportará así, su cuerpo reaccionará también con seguridad, pronunciando las palabras correctamente y realizando las posturas y ademanes que corresponden a esa actitud; por lo tanto, cada vez que tenga que hablar ante un público numeroso podrá hacerlo sin problema alguno. Por el contrario, si la estructura de esta experiencia se conformara en forma negativa ésta podría ser así: cuando la persona se enfrenta al público podría pensar que no es capaz de expresarse correctamente, ésto generaría un sentimiento de inseguridad y un comportamiento titubeante, su cuerpo manifestará nerviosismo e inseguridad, quizás tartamudee o no tenga idea que decir y la experiencia de hablar ante un público se volverá dolorosa e incómoda, por lo tanto, cada vez que tenga que hacerlo se le dificultará.

En este punto es muy importante señalar la enorme capacidad de ejecución que tiene la mente humana, ya que en cuanto fija su atención en algo, lo vuelve una realidad personal; por ejemplo, si se fija la atención en una situación que parece irritante o simplemente se enfrenta una situación que de manera cotidiana molesta, inmediatamente se comienza a pensar en el enojo, inmediatamente se empieza a actuar de acuerdo con ese estado de ánimo, tomando actitudes y posturas corporales que se notan a simple vista, por lo tanto, el enojo se ha convertido en algo real, ha pasado de ser una percepción mental a ser realidad personal, mostrada incluso a través del cuerpo. Este mismo proceso es el que influye en la cantidad de recursos personales que se emplean en la vida diaria; por ejemplo, si una persona se piensa tonta o torpe, entonces se sentirá tonto y por ende su cuerpo reaccionará con torpeza, desplegando un mínimo de recursos personales, que se considera debe tener un tonto. Por el contrario si esa misma persona se piensa como un genio, se sentirá como uno y pronto comenzará a realizar las actividades que el cree son propias de éste ser, ésto maximizará y optimizará la cantidad de recursos personales con los que cuenta, y aunque no sea un genio, tarde o temprano desarrollará las mismas habilidades, capacidades y recursos, por lo menos el área que se proponga hacerlo.

En ocasiones la estructura de las experiencias personales se modifica a causa de la influencia de agentes externos al individuo, ya sea por algún motivo desconocido o en forma involuntaria, cuando ésto

sucede, los resultados y consecuencias que se obtienen son diferentes y así en donde una persona por lo general se desempeñaba exitosamente, puede volverse una experiencia mediocre o de pésimos resultados y una experiencia limitante, incómoda o dolorosa puede volverse positiva. Mediante PNL lo que se busca es construir estructuras de experiencias personales, que permitan resultados de excelencia y que los resultados se mantengan inalterados el mayor tiempo posible ante la influencia de los factores ajenos al individuo.

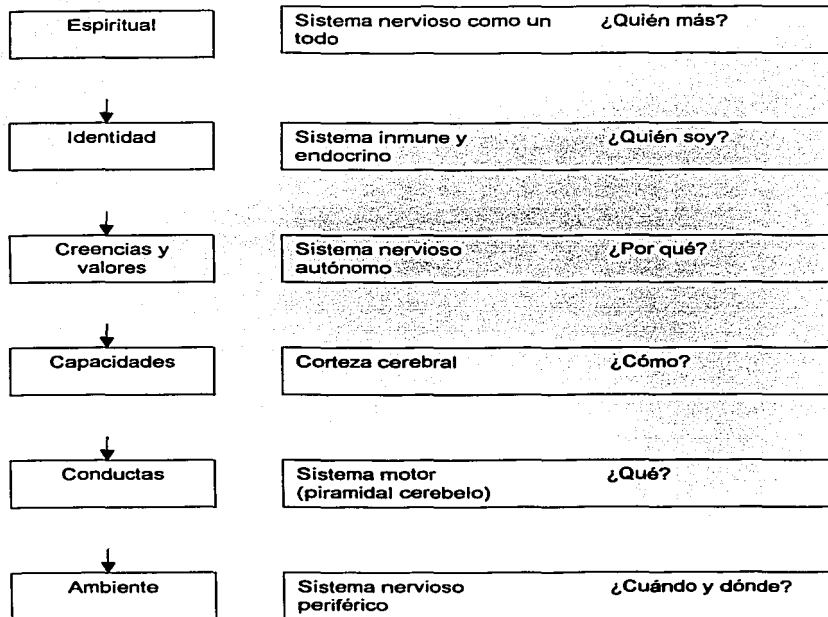
### Conceptos básicos

PNL se sintetiza de manera muy breve en el empleo práctico de cuatro pasos, los cuales las personas excelentes saben seguir para tener éxito:

1. Meta: tener claro lo que se desea y en cada actividad conservar la imagen de los resultados que se quieren obtener.
2. Acción: utilizar los recursos personales para iniciar una acción.
3. Agudeza: mantener abiertos y muy alerta los sentidos para percibir si se acerca o se aleja de la meta.
4. Flexibilidad: si lo que se está haciendo no da los resultados que se desean, es necesario cambiar y caminar hasta lograr lo que realmente se quiere.

Se han mencionado los cuatro pasos que pueden conducir al éxito, ahora se mostrarán los recursos mentales con los que cada individuo cuenta para el desempeño de su vida cotidiana, que al utilizarse al máximo puedan conducir a la excelencia. Dichos recursos son los llamados niveles neurológicos que se presentan a continuación:

**Figura No. 1**  
**Niveles neurológicos**





Cuando se habla de lo que se hace, cómo se hace, porqué se hace y cuando se hace, se esta refiriendo a los diferentes niveles neurológicos. Sin darse cuenta se elige el nivel del ambiente cuando se habla acerca de un lugar y tiempo específicos ¿Cuándo y dónde?, este nivel opera de manera especial a través de los sentidos, por lo que la mente se apoya en el sistema nervioso periférico, se prefiere el nivel de conductas cuando se hace referencia a las acciones que se realizan o se han realizado, respalda en la ejecución de estas conductas el sistema motor y la pregunta que introduce a éste nivel es ¿Qué? ¿Qué acciones se han realizado?, los individuos se trasladan al nivel de capacidades cuando explican como planean sus acciones en la mente, al planear la mente dispone de los recursos de la corteza cerebral, aquí la pregunta a responder es ¿Cómo?. Cuando se conceden diferentes grados de importancia a las acciones, planes u objetivos, se entra al nivel de creencias y valores, el sistema nervioso autónomo ayuda a sostener las convicciones y valoraciones personales, se revelan a otros cuando te preguntan ¿Por qué? ¿Por qué es importante?. El nivel de identidad es el más profundo de la personalidad humana corresponde al sistema endocrino e inmunológico, se hace referencia a éste cuando nos preguntamos ¿Quién soy?. Cuando se desplaza al nivel espiritual se auto trasciende, superando los límites del propio yo y de los intereses personales, el sistema actúa como un todo y te preguntas ¿Quién más?.

Es importante señalar que cada nivel superior afecta los inferiores, aquí también, como ya se ha mencionado influye la manera de pensar en la construcción de nuestra realidad personal, por ejemplo, si una persona se identifica como un buen comunicador en el nivel de identidad, en el nivel inferior que son las creencias y valores, creará en la posibilidad de comunicarse con los demás y por lo tanto su valor más importante, será el poder comunicarme con otras personas, por lo tanto, se considerará con la capacidad de realizar dicha tarea y emprenderá acciones para lograrlo, de esta manera influirá en su entorno (medio ambiente). Por el contrario, si piensa que es una persona que le cuesta trabajo relacionarse con los demás, creará que no puede comunicarse y por lo tanto pondrá en duda sus capacidades y actuará como una persona insegura y tímida y en el medio en donde se desempeñe pasará desapercibida. En este sentido el concepto que

cada individuo tiene de sí mismo determina la cantidad de recursos que se emplean ya sea en forma mínima o al máximo.

### **Principios básicos**

PNL se ha desarrollado a partir de una serie de presuposiciones, las cuales han perfilado los rasgos propios de la excelencia humana. Se definen como presuposiciones, ya que se presupone que son verdaderas y se toman como guía para definir nuestra actuación en los diversos contextos en que nos desempeñamos. No se pretende que éstas posean certeza absoluta o sean universales, sin embargo, si se toman como si fuesen ciertas o verdaderas, constituirán recursos para optimizar nuestra vida y nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos. Están formuladas por Robert Dilts y Todd Epstein bajo los siguientes términos:

1. "El mapa no es el territorio (la concepción que se tiene sobre el mundo es sólo una imagen mental y no es la realidad misma, por ejemplo cuando se observa una fotografía de una manzana en una revista, no significa que sea una manzana real).
  - a) Las personas no responden a la realidad, sino a sus mapas operacionales de la realidad.
  - b) Cada persona tiene su propio mapa del mundo. Y ningún mapa del mundo es más "real" o "verdadero" que cualquier otro.
  - c) El significado de la comunicación consiste en la respuesta que genera en la otra persona, independientemente de la intención del emisor.
  - d) Los mapas más sabios y efectivos son aquellos que muestran mayor número de opciones y alternativas, en oposición a los que son considerados como más "reales" o más "exactos".
  - e) Las personas ya tienen (o potencialmente tienen) todos los recursos que necesitan para actuar con efectividad.

- f) Las personas hacen las mejores elecciones disponibles para ellas, dadas las posibilidades y capacidades que ellas perciben a su disposición. Cualquier conducta, por "mala", "loca" o "extraña" que parezca es la mejor elección disponible para la persona en este momento. Si ella percibiera una opción más apropiada (dentro del contexto de su modelo de mundo) lo más probable es que la elija.
  
  - g) El cambio viene de sacar el mejor recurso interior, o activando el recurso potencial para un contexto en particular y enriqueciendo el mapa del mundo que la persona tiene.
2. Vida y "mente" son procesos sistémicos (todo cuanto sucede está relacionado de una forma u otra).
- a) Los procesos que ocurren dentro de la persona y entre las personas son sistémicos. Interactúan y se afectan unos a otros.
  - b) No es posible separar por completo una parte del sistema. Y así, las personas no pueden dejar de influirse unas a otras.
  - c) Los sistemas son "autorreguladores" y naturalmente buscan un estado de equilibrio y estabilidad. No hay fracasos, sin experiencias o retroalimentación ("feedback").
  - d) No hay respuesta, experiencia o conducta que tenga sentido fuera de su contexto. Cada conducta o respuesta puede ser un recurso o limitación dependiendo de su acomodo en el resto del sistema.
  - e) No todas las interacciones del sistema suceden en el mismo nivel. Lo que es positivo en un nivel puede ser negativo en otro. Es útil distinguir entre la conducta y el "yo" - separando la intención o creencia positiva que genera la conducta y la conducta misma.

- f) En algún nivel toda conducta es (o en algún momento fue) "bien intencionada". Se la percibió como apropiada dado el contexto en que fue realizada, desde el punto de vista de la persona a quien pertenece la conducta. Es más fácil y productivo responder a la intención que a la conducta problemática.
- g) El ambiente y el contexto cambian. La misma acción no siempre produce el mismo resultado. Para sobrevivir felizmente el miembro de un sistema necesita un mínimo de flexibilidad. Cuanto más complejo es el sistema, tanto mayor será la exigencia de flexibilidad.
- h) Si lo que tú estás haciendo no logra el efecto que deseas mantén variando, sin cansarte, tus conductas hasta conseguir el efecto."<sup>18</sup>

Hoy en día aún no se cuenta con una definición clara y estandarizada de todas las presuposiciones así que varían algunas de autor en autor, existen algunas presuposiciones más que pueden adherirse a las que se han presentado, las cuales al igual que las anteriores son de suma importancia, ya que con ellas se completa el total de los presupuestos, obteniendo así un listado más estandarizado de lo que presentan diversos autores.

- "Mente y cuerpo son parte del mismo sistema cibernético: el calificativo de cibernético se aplica aquí para indicar que este sistema mente-cuerpo se caracteriza por interactuar como un circuito abierto de comunicación: ambos interactúan e influyen entre sí. Ésto se ve confirmado por el hecho de que un cambio en uno afecta al otro de algún modo: ambos son parte de la ecología del ser humano.
- Procesamos la realidad a través de nuestro cuerpo y mente y por lo tanto somos nosotros los que creamos nuestras experiencias y los responsables de lo que esas experiencias provocan en nosotros: citando a Marco Aurelio: si te sientes angustiado por cualquier cosa externa, el dolor no se debe a la cosa en sí, sino a tu propia estimación sobre ella; así pues,

---

<sup>18</sup>GONZÁLEZ, Luis Jorge. Excelencia personal: valores. Editorial FONT, S.A. México 1997. p

tienes el poder de eliminarlo en cualquier momento. Respecto al impacto de nuestras percepciones en nuestro estado, Aldous Huxley nos dice: la experiencia no es lo que sucede al hombre, sino lo que ese hombre hace con lo que le sucede."<sup>19</sup>

- Si es posible para alguien es posible para mí: la identificación y/o creación de modelos eficaces nos lleva directo a la excelencia. Si alguien tiene la capacidad de hacer algo, se puede extraer el modelo o la estrategia que fundamenta tal capacidad y enseñarla o instalarla en otras personas. La PNL posee modelos para identificar la estructura de las capacidades o habilidades de las personas para luego aplicarlas en otra gente.

Basándonos en esta última presuposición, la identificación de las estrategias de personas exitosas, constituye una parte fundamental de PNL, así es posible observar que quienes tienen éxito implementan una serie de estrategias, que es pertinente abordar a continuación, con la aclaración en primer lugar de que éstas son la secuencia en que se emplean los sistemas representacionales, estos son nuestros cinco sentidos, mediante los cuales obtenemos la información del entorno y a los cuales se les añade el diálogo interno, que en PNL se reconoce bajo la expresión de auditivo digital. Los sistemas representacionales se conocen también con el nombre de modalidades y son: Ad = auditivo digital que como ya se mencionó representa el diálogo interno; V = visual que representa el sentido de la vista; A = auditivo que es el sentido del oído; K = kinestésico que representa todos los sentimientos, sensaciones y el sentido del tacto y O = olfativo que obviamente representa el sentido del olfato, pero que además en él se simplifica el sentido del gusto.

De los sistemas representacionales (también llamados modalidades) se derivan algunas submodalidades como se observará a continuación:

**Visuales (V):**

- Imagen grande, normal o pequeña
- Poca o mucha luz

---

<sup>19</sup> [www.pnlMéxico.8m.com](http://www.pnlMéxico.8m.com)

- Cercana o lejana
- Color o B/N
- Animada/estática
- Enfocada o desenfocada
- Panorámica o enmarcada
- Profundidad
- Angulo de observación
- El yo dentro o fuera de la imagen
- Localización

**Auditivas (A):**

- Volumen
- Velocidad
- Tonalidad
- Timbre
- Ritmo
- Procedencia del sonido
- Localización

**Kinestésicas (K) se refiere a las sensaciones:**

- Intensidad (fuerte, débil)
- Área del cuerpo
- Amplitud
- Textura
- Duración
- Temperatura
- Peso
- Localización

**Olfativas (O):**

- Clase de olor
- Intensidad
- Localización
- Duración

Las modalidades pueden hacer referencia tanto de la información que se recibe del mundo externo, como de la información almacenada en la memoria (mundo personal interno), así que para diferenciarlas se aumenta una "e" a su letra símbolo si es externa, por ejemplo Ae que significaría auditivo externo y una "i" si se refiere a una modalidad interna por ejemplo Ai auditivo interno.

Aunque nosotros lo desconozcamos, cada actividad que realizamos posee una estrategia, que como ya se mencionó en algún momento es la secuencia en que empleamos los sistemas representacionales o modalidades. Conocer la estrategia utilizada ante una situación en la cual se tuvo éxito, permite repetir el mismo resultado en otro momento ante una situación similar, por ejemplo: imaginemos que una persona está jugando fútbol en la posición de portero. Observa que los contrarios avanzan con una jugada peligrosa **Ve**. Siente cierto temor **Ki**. Se dice interiormente ¡cuidado! **Ai**. Recuerda una escena parecida en la que hizo una parada sensacional **Vi**. Se coloca como en aquella ocasión. Viene el disparo. El balón se dirige, velozmente a su portería y en efecto logra lo imposible **Ke**, escucha los aplausos **Ae**. Siempre que desee actuar excelentemente como portero podrá seguir la estrategia anterior: **Ve-Ki-Ai-Vi-Ke-Ae**. De esta misma forma es como se pueden detectar las estrategias exitosas para trasladarlas y enseñarlas a otras personas, para que obtengan los mismos resultados.

Son las estrategias exitosas las que proporcionan la información adecuada para programar la mente y desempeñar con éxito lo que se ha propuesto realizar, es por ello que en el capítulo siguiente se profundizará sobre el tema de la programación personal.

### CAPÍTULO III

#### SOBRE LA PROGRAMACIÓN PERSONAL

##### Hemisferios cerebrales

La explicación de como programar la mente es posible cuando se conoce sobre el funcionamiento del cerebro, sobre todo de los recursos que él contiene. Así que como se mencionó en el capítulo anterior el cerebro tiene dos hemisferios diferentes y complementarios entre sí, "es claro que tanto en el lado derecho como en el izquierdo, cada uno de nosotros posee lo que podemos definir como dos mentes, con capacidades bastante distintas"<sup>20</sup>, por lo que es necesario conocer las habilidades y recursos que proporciona cada uno de ellos, como primer paso en el aprendizaje para utilizarlos coordinadamente y aprovechar integral y óptimamente el cerebro.

El hemisferio izquierdo es para la mayoría de las personas el dominante, excepto para algunos zurdos en los cuales la especialización de los hemisferios es invertida y el hemisferio dominante es el derecho, aunque se trata de raras excepciones. "En el hemisferio dominante se concentran las capacidades del lenguaje, de cálculo, análisis lógico, de la búsqueda de causas y efectos, del pensamiento racional, secuencial y lineal, de la disposición ordenada de información (listas), definición de metas, planes, captación de diferencias y detalles"<sup>21</sup>. Es dominante porque es posible comunicarse con él cada vez que así se desee, de hecho se está en permanente contacto con él durante todo el día, mediante el diálogo interno, ya que constituye la parte consciente del cerebro, aprovechando esto y que el otro hemisferio trabaja en forma silenciosa, logra imponer su voluntad y capacidades manteniendo al hemisferio derecho en el olvido.

"El hemisferio derecho por su parte, es mejor que el izquierdo en percepción espacial, identificación de rostros y mapas, apreciación musical y el arte en general, procesamiento de información de modo simultáneo, es global e intuitivo, elabora síntesis y es especialmente

<sup>20</sup> YOUNG, J.Z. Los programas del cerebro humano. Editorial F. C. E. México 1986. p.p. 262 - 263.

<sup>21</sup> GONZÁLEZ, Luis Jorge. Salud nuevo estilo de vida. Editorial. FONT. Guadalajara, México, 1991. p. 113.



soñador y creativo"<sup>22</sup>. A él no es posible acceder tan fácil o comunicarnos, ya que constituye la parte inconsciente del cerebro y sólo se puede estar en contacto con él durante las horas de sueño o también en estados de relajación profunda. Debido a sus características creativas hoy en día se buscan maneras de estimularlo y aprovecharlo, de hecho en la vida cotidiana aunque poco, se deja espacio para su aportación benéfica, ya que la mayor parte del tiempo se está preocupado por ser racionales, tanto en las actividades cotidianas, como en el trabajo y en las conversaciones y trato con los demás, de tal modo que se vive dominado por el hemisferio izquierdo, sin conocer que el hemisferio derecho es el que posee la mayor reserva de recursos positivos para el cambio.

De acuerdo con Tony Buzan creador de la técnica de la cartografía mental, las principales actividades que se realizan con ambos hemisferios tienen que ver con:

Izquierdo
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Números</b></li> <li>- <b>Palabras</b></li> <li>- <b>Lógica</b></li> <li>- <b>Listas</b></li> <li>- <b>Detalles</b></li> </ul>

Derecho
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Imágenes</b></li> <li>- <b>Fantasías</b></li> <li>- <b>Colores</b></li> <li>- <b>Tono y ritmo</b></li> <li>- <b>Espacio</b></li> </ul>

**FUENTE:** GONZÁLEZ, Luis Jorge. *Ser creativo*. Editorial FONT. México, 1996. p. 78.

### 1) **Números**

Juegan un papel importante en nuestras vidas, ya que se necesitan para contar objetos, pagar cuando compramos algo, conocer la fecha

<sup>22</sup> *Ibidem*. p.105

<sup>23</sup> La cartografía mental es una técnica que consiste en plasmar en el centro de una hoja de papel un dibujo o la frase central que representa una idea que se desea desarrollar, encerrándola en un círculo y colocando a su alrededor palabras, frases o dibujos que se desprendan de la idea central, las cuales también se encierran en círculos y se unen con el primer círculo, de este modo se obtiene el mapa de la idea obteniendo un panorama más claro sobre lo que se desea.

y nuestra edad, calcular gastos y cuanto dinero tenemos ahorrado, etc.

## 2) Palabras

Fundamentales para comunicarnos con los demás y con nosotros mismos (diálogo interno). Indispensables en el proceso de interacción humana, pues son signos socialmente establecidos, con los que se han definido a las cosas, los animales, las personas y los hechos de nuestra vida.

## 3) Lógica

Mediante su empleo se consiguen conclusiones correctas acerca de la realidad, ésta revela la habilidad del cerebro para razonar y protegernos de situaciones que nos pueden perjudicar, como por ejemplo: cuando se conduce un automóvil y se decide rodear para evitar el tráfico o impermeabilizar un techo para evitar goteras en tiempo de lluvias, etc.

## 4) Listas

Los seres humanos captan mejor la información si se les presenta en forma ordenada, es por ello que a la gente le gusta elaborar listas de todo y para todo, por ejemplo cuando va a proveerse de víveres para no olvidar nada, en las escuelas se elaboran horarios para que los alumnos se aprendan con mayor facilidad el día y la hora de sus clases; mediante las listas no sólo es posible encontrar con mayor facilidad la información deseada, sino además aprenderla, ya sea buscando en un catálogo de biblioteca, en el índice de un libro o en la guía telefónica.

## 5) Detalles

Los detalles ofrecen una información más completa sobre nuestro entorno, que es lo que le agrada a nuestro cerebro, ya que éste prefiere lo concreto y específico y los detalles proporcionan precisamente estos valores. Mientras más detalles se tengan sobre la realidad, más correcto y exacto es nuestro mapa mental sobre la misma.

### 6) *Imágenes*

Se suele decir "que una imagen vale más que cien palabras", es por ello que los grandes comunicadores utilizan gran variedad de imágenes, ya que éstas ofrecen abundante información en tan solo un instante, gracias a las imágenes es posible almacenar infinidad de información en la memoria y comprender diferentes sucesos que con palabras no pueden expresarse, como sucede con la pintura o la fotografía.

### 7) *Fantasía*

Mediante el despliegue de fantasías los seres humanos se imaginan felices, sueñan despiertos y se visualizan exitosos obteniendo las cosas que desean, actuando como desearían hacerlo y creando cosas que aún no han sido creadas o incluso modificando las ya existentes, conformando así la base creativa del cerebro.

### 8) *Colores*

Los colores animan la vida, gracias a ellos es posible disfrutar con mayor placer lo que se observa, por ejemplo una película en blanco y negro podría parecerse menos atractiva. Los colores reflejan el estado de ánimo, incluso hoy en día les ha asignado significados especiales, por ejemplo: el rojo representa el amor y la pasión, el blanco pureza, el verde esperanza o salud, y el azul serenidad. Si vemos las cosas buenas de la vida se dice que las vemos de color rosa y si te encuentras en problemas el panorama es negro, de cualquier manera que sea, los colores forman parte de nuestra vida.

### 9) *Tono y ritmo*

El sonido, la música, el canto, y el ritmo desempeñan una función vital en nuestra existencia, tanto que a través del tono de voz y el ritmo al hablar podemos detectar si una persona está molesta, alegre, asustada o sorprendida. En cada sonido que escuchamos podemos detectar diferentes matices, de este modo determinamos si el sonido está cercano o lejos, si es fuerte o débil, grave o agudo, estruendoso o suave, etc. Uno de los ejemplos más claros que encontramos sobre

tono y ritmo es la música donde la combinación de diferentes notas (tonos musicales) con un ritmo específico dan como resultado una melodía con características propias. Mediante las diferentes tonalidades y ritmos (velocidad, tiempo y silencios), registramos a lo largo de nuestra vida diversos sonidos y cada uno de ellos lo relacionamos o identificamos con algún animal, cosa o persona, así aunque en un futuro no los observemos, sabremos de que o quien se trata, como cuando hablamos por teléfono.

### *10) Espacio*

La percepción del espacio permite captar la distancia entre objetos, la cercanía afectiva de los seres humanos, la lejanía de los hechos dolorosos y así sucesivamente. El espacio permite percatarse del entorno, del peligro de ser atropellados por un automóvil, de nuestro movimiento y el de las demás personas, de que existen diferentes lugares y de la posibilidad de desplazarse en ellos. Gracias a él es posible comprender nuestra ubicación en el universo.

Para comprender mejor y de forma más pragmática las funciones que realiza cada hemisferio, ahora se hablará de las figuras más representativas de cada uno, estas no constituyen a cada hemisferio, pero son lo que se puede llamar los coordinadores de cada uno de ellos.

### **El crítico interno**

El crítico interno habita dentro del hemisferio izquierdo, por ello aprovecha diversas habilidades de éste hemisferio racional. No es otra cosa más que parte de nuestra mente consciente, con la cual estamos en permanente comunicación mediante el diálogo interno (pensamientos). Es el encargado de mantenemos ligados y conscientes de nuestra realidad y entorno, es admirable por la variedad de sus alternativas, parece ser hiperconsciente en todas las áreas de nuestro diario vivir, puede ver, oír y sentir lo que no está bien con nosotros y nos lo hace saber a través de pensamientos, posee una inteligencia genial, algunas veces aparenta ser mucho más inteligente y captativo de lo que somos los ordinarios mortales, posee además una gran habilidad para analizar nuestros sentimientos y motivaciones y es capaz de percibir hasta los más insignificantes

detalles. "En él anidan todas nuestras creencias y valores, las enseñanzas por parte de los adultos durante nuestra infancia sobre lo que es bueno o malo y las formas de comportamiento socialmente establecidas"<sup>23</sup>, que permiten relacionarse, comunicarse e interactuar con los demás, es por ello que en algunas ocasiones es renuente a intentar cambios o cosas nuevas, sin embargo, lo hace con el fin de evitarnos vergüenza o sufrimiento, así que apenas detecta algo que desconoce o para lo que considera no estamos listos trata de persuadirnos para abandonarlo, esto se debe a que en todo momento desea que los demás nos vean exitosos y que nosotros mismos generemos el sentimiento de éxito para cometer un mínimo de errores.

El problema del crítico interno es que se olvida de los límites de su accionar, no es capaz de enterarse cuando ya es suficiente y exagera en sus funciones, a tal grado de convertirse en una especie de pequeño dictador, en todo momento quiere hacer su voluntad, sometiendo al hemisferio derecho y descalificando los recursos de la mente inconsciente, la cual realiza funciones intuitivas y creadoras, además de poseer gran parte de la información necesaria para introducir cambios positivos a nuestra vida. El crítico interno nos tiraniza e inhibe nuestros sueños y fantasías por considerarlos imprácticos para nuestra vida, contrario a ello en todo momento intenta ser racional y realista y se la pasa haciendo eco de las opiniones y críticas que nos dijeron los adultos desde pequeños, por lo que ha aprendido a actuar como un juez duro, implacable y punitivo. Si cometemos un error inmediatamente lo maximiza y lo dice en forma de pensamientos negativos, con frases como las siguientes:

- **Que mal hice las cosas**
- **No tengo talento**
- **No puedo hacer tanto**
- **Todo lo hago mal**
- **Parezco un tonto**

---

<sup>23</sup>GONZÁLEZ, Luis Jorge. Ser creativo. Op. Cit, p. 78

- No soy capaz de terminar
- Necesito más inspiración
- Yo no soy un genio
- No merezco tener éxito
- Es demasiado tarde
- Ya estoy viejo
- Tengo que trabajar el doble que los demás

Si el error es más grande entonces lanza una agresión mayor, logrando que te digas "que malo soy". Si lo que has hecho es aún más grave, entonces extrema la agresión y te orilla a pensar "no valgo nada", sería mejor que me muriera, hundiéndote en una depresión.

En esta misma línea por medio de pensamientos negativos, nuestro crítico interno contribuye a generar emociones negativas y a intensificar la sensación de estrés. El crítico interno es poderoso porque es una parte importante del propio yo, así que cuando habla, habla desde dentro y ésto le concede una autoridad muy especial, por ello resulta muy natural que creamos lo que nos dice. Es necesario que aprendamos a reconocer y percatarnos de sus ataques destructivos, aunque es necesario algo más que ser conscientes de sus juicios y trampas, hay que conocerlo y cuestionarlo, ya que siempre está exagerando las consecuencias de nuestros errores, engrandeciéndolos en proporciones que no son reales, tenemos que dejar de creer todo lo que nos dice porque es una barrera que se interpone a nuestro crecimiento personal. Si logramos educarlo y convertirlo en nuestro amigo, entonces su poderío estará a favor de nuestra salud, bienestar y desarrollo.

### **La mente inconsciente**

Además de la mente a la que nos hemos estado refiriendo en el tema anterior, contamos con otra que es conocida con el nombre de mente inconsciente. Esta tiene poco que ver con el inconsciente del que

hablan los psicoanalistas, solo tienen en común que se encuentran en la esfera profunda de lo que no tenemos conciencia. Mientras que el inconsciente del psicoanálisis contiene reprimido lo peor de nuestro pasado, la mente inconsciente contiene y libera lo mejor de nosotros.

Más de cien funciones suceden en nuestro organismo sin pausa alguna y sin que nos percatemos conscientemente de ello, a la mente inconsciente se le atribuye el mantenimiento biológico de nuestro cuerpo, es el encargado de "organizar la digestión, la respiración, la reposición de los trescientos a ochocientos billones de células que mueven cada día en nuestro cuerpo, purificar toxinas, mantener el equilibrio hormonal, convertir la energía acumulada de grasa en glucemina, dilatar las pupilas, subir y bajar la presión arterial, mantener la temperatura del cuerpo, balancearse al caminar, circular la sangre, etc."<sup>24</sup> En efecto, a la mente inconsciente se le atribuye las actividades fundamentales para la vida. Es como un director musical que dirige armónicamente el conjunto global de la sinfonía de la conservación y desarrollo personales, por lo que es el responsable de nuestro vivir.

Desde el punto de vista de PNL, con base en las investigaciones de Milton Erickson, la mayoría de nuestros problemas se deben al mal funcionamiento de nuestra parte consciente, la cual de ordinario sólo tiene una información incompleta y a causa de ello se encuentra muy limitada en sus capacidades de interpretación, comprensión y apreciación de los acontecimientos que vivimos. Por el contrario, la parte inconsciente posee información más completa, no sólo en lo que respecta al funcionamiento de nuestro organismo sino también en lo referente a la existencia global de la persona. Ésto se debe a que el hemisferio derecho no reprime ni descalifica los recursos del otro hemisferio como lo hace el izquierdo, contrario a ello aprovecha la información que le proporciona éste, para complementar la que posee, incluso se vale de habilidades del izquierdo como el diálogo interno para que pongamos atención a las señales corporales que nos envía y así descubrir lo que no está bien con nosotros o nos hace falta, de hecho la intuición, inspiración, presentimientos, y demás manifestaciones de la sabiduría interior, son expresiones de la mente inconsciente. Las madres por ejemplo, presienten cuando uno de sus

<sup>24</sup> Op. Cit. Liberación personal. México 1998. p.99 y D. Chopra. Cuerpos sin edad, mente sin tiempo. Editorial Vergara. Buenos Aires, Argentina, 1995. p. 24.

hijos que se encuentra a varios kilómetros de distancia se encuentra en peligro, enfermo o accidentado. ¿Cómo consiguen semejante conocimiento?, pues utilizando la intuición de la mente inconsciente como un radar maravilloso, ya que es una forma orgánica de conocer a las personas y las circunstancias. Otro ejemplo es el de los artistas, ellos suelen tener una fuerte comunicación con la mente inconsciente, así logran verificar si lo que escriben, pintan, construyen, componen, etc., corresponde a su inspiración, ésto es lo que brota de lo más íntimo e inconsciente de su ser. Un ejemplo más de la sabiduría de la mente inconsciente es cuando vamos de viaje y olvidamos algo, es frecuente que tengamos una sensación muy especial, se trata de una forma de tensión corporal y anímica, como si una parte de nuestra mente se valiera de esa sensación para avisarnos que algo se nos olvidó, es claro que la mente consciente no sabe lo que hemos dejado, necesita hacer un repaso objeto por objeto en forma de lista para detectar lo que la mente inconsciente ya sabe, cuando finalmente descubre que es lo que se nos olvidó, entonces experimenta una sensación de alivio.

La sabiduría de la mente inconsciente llega más allá de las cuestiones presentadas, siempre está buscando un bien para nosotros, para ello echa mano de lo mejor que posee nuestro organismo, por ejemplo cuando nos inclina a fumar es porque tal vez en ese momento no conoce otra forma de eliminar las tensiones, así en lugar de permitir una úlcera, un cáncer o una neurosis, prefiere un mal menor. Otro caso similar es cuando permite que tengamos una enfermedad, con la esperanza de que recapacitemos sobre el estilo de vida "desenfrenado" que llevamos, cuando modificamos este estilo poco saludable, entonces ha logrado su propósito central que es conservarnos vivos.

De acuerdo con lo presentado son evidentes los recursos con los que cuenta la mente inconsciente, por lo que se hace necesario fomentar su uso, ésto sólo es posible si nos comunicamos con ella deliberadamente y no sólo en estados inconscientes, como en el sueño. Una primera posibilidad de ponerse en contacto con ella se presenta en el primer minuto apenas despertamos y en el último antes de dormir, en esos momentos se le puede pedir ayuda para sanar, ingenio para resolver un problema, creatividad para resolver una situación, concentración para realizar una actividad, etc.; otro método



más práctico que permite comunicarnos con ella cada vez que queramos es la respiración profunda, que puede producir altos estados de relajación. Este método consiste en inhalar profundamente, retener el aire diez o doce segundos y exhalar lentamente, este proceso se repite al menos diez veces concentrando toda nuestra atención en la respiración (en la entrada y salida de aire). Cuando ya nos encontramos en un estado intermedio entre la consciencia y la inconsciencia, en ese momento se logra contacto con la mente inconsciente, para pedirle lo que queremos que haga por nosotros, si puede realizar lo que le pedimos podemos decirle que nos mande una señal corporal (comezón en alguna parte del cuerpo, un escalofrío, etc.) y confirmar con esa misma señal cuando volvamos a preguntarle si puede hacerlo, o por el contrario no mandar ninguna señal en caso de no poder hacerlo. De esta manera estaremos estableciendo un sistema de señales con ella en ocasiones futuras, ya que como es de suponerse al formar parte del hemisferio derecho no posee la capacidad de comunicarse por medio de palabras, como lo hace el crítico interno.

### **Como programar la mente**

Es hora de explicar exactamente como es que se lleva a cabo la programación neuro - lingüística, así que en este proceso recordaremos parte de los diferentes aspectos que se han presentado. Cuando se hace referencia a la programación en este caso personal, se está hablando de la elaboración de un plan de acción, para actuar de un modo determinado y deseado ante una situación de la vida diaria, y no sólo eso, también estamos haciendo la indicación a nuestra mente, principalmente al inconsciente para que seleccione de entre todas nuestras capacidades y recursos los mejores para realizar con éxito lo que emprendamos. Pero ¿qué es éxito?, en su sentido original y básico significa salir bien de un proceso, actividad o empresa, así que si acabamos bien o con excelencia lo que emprendemos, entonces tendremos éxito.

Es pertinente recordar que un programa es una selección entre diversas alternativas, que se realiza con base en una meta o fin específico. En la programación personal, también es necesario tener claro lo que deseamos en cada actividad, ya que de otro modo nuestro cerebro no sabría que recursos necesitamos para desempeñarnos

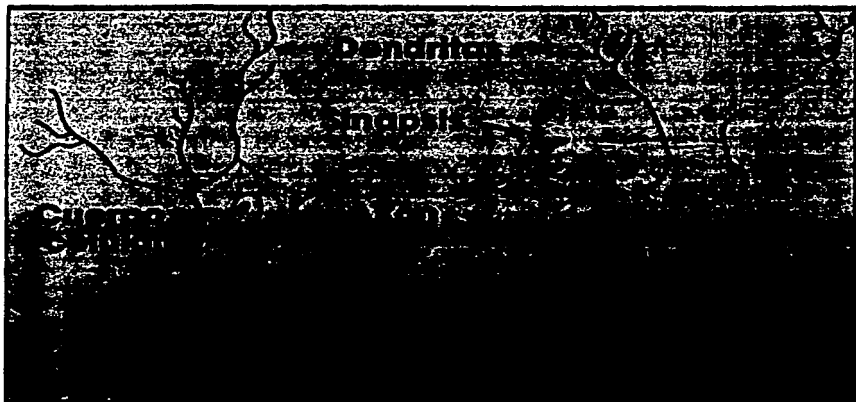
correctamente, por ejemplo si lo que se desea es hablar bien en público y le damos esa indicación a nuestro cerebro, entonces seleccionará los recursos necesarios para hacerlo, en este caso los recursos elegidos serán los verbales del hemisferio izquierdo, pero además el tono y ritmo del derecho, mediante los cuales se realizará una modulación adecuada de la voz.

Un método que facilita dar indicaciones más precisas sobre lo que deseamos es el uso de estrategias (mentales) excelentes que hemos empleado en otro momento de nuestra vida, o que hemos detectado en otros personas. Si son estrategias que hemos empleado con anterioridad, es mejor, ya que el cerebro podrá seguir los pasos que nos llevaron al éxito la primera vez. Con este método solo tenemos que recordar que fue lo que hicimos en aquella ocasión exitosa, para que el cerebro conozca lo que debe hacer en la situación actual, con las modificaciones necesarias.

¿Cómo y dónde? se graba la información que mandamos al cerebro mediante la programación personal, sin duda son aspectos que tienen que ver con el término neuro (referente a neuronas). Cuando interactuamos con el mundo, en el cerebro este aprendizaje (obtención de información a través de los cinco sentidos y razonamientos sobre la misma) toma forma de comunicación entre neuronas, "que son células especializadas y adaptadas específicamente para transmitir mensajes eléctricos a través de todo el cuerpo por medio de unas ramificaciones que posee llamadas dendritas. El número de dendritas varía de doce a miles por célula. Cada neurona puede completar desde mil hasta diez mil sinapsis (conexión entre una neurona y otra) y recibir información de otras mil neuronas, éstas son las llamadas redes neuronales. Las sinapsis se producen a través de neuro transmisores, que son químicos que cruzan el umbral entre la neurona y la membrana de la siguiente, a la cual se le transmite el mensaje. La información es transferida de una célula a otra por estos puntos especializados de contacto. Los mensajes son transmitidos químicamente mediante la sinapsis y eléctricamente por debajo de la fibra nerviosa. Se dice que nuestro sistema nervioso está integrado por cien millones de neuronas, número similar al de estrellas de la vía láctea"<sup>25</sup>.

<sup>25</sup> IBARRA, Luz. María. Aprende mejor con gimnasia cerebral. Editorial Garnik. 11ª. Edición. México 2001. p.p. 15 - 16.

Conexión de neuronas



Fuente: IBARRA, Luz María, Aprende mejor con gimnasia cerebral, Editorial Garnik, 11ª. Edición, México 2001, p. 15.

Cada vez que obtenemos información nueva se crea una red neuronal en la cual queda grabada, la información obtenida no puede ser contenida en una sola neurona, así que se distribuye entre varias (diez, veinte, cien, un millón, etc.) quedando comunicadas entre sí, de modo tal que cuando esta información se actualiza se adhieren a la red más neuronas y más conexiones, volviéndose más completa y compleja la información. Por ejemplo, cuando dejamos de ver a una persona por mucho tiempo, la imagen que guardamos de ella es la de la última vez que la vimos, quizás en esa ocasión tenía el cabello largo, era delgada y usaba bigote, aún así se recuerdan sus rasgos más esenciales, como el tipo de nariz, color de ojos, forma de la cara, cabello, etc. cuando volvemos a verla nos encontramos con que ha subido de peso, tiene el cabello corto y ya no usa bigote, nuestro cerebro duda por un instante y luego de un proceso que dura unos

segundos, revisa la información que posee sobre sus rasgos esenciales y nos confirma entonces que es la persona que conocemos, a la par actualiza la información con las nuevas características físicas y la adhiere a los datos registrados que tenía.

La primera vez que aprendemos algo lo hacemos lentamente, debido a que la red neuronal se está conformando apenas. Cuando activamos repetidamente esa red neuronal mediante la programación personal, cada vez será más rápida la transmisión de información dentro de nuestro cerebro, lo que se reflejará en un comportamiento efectivo. Así que para dominar conductas excelentes es necesario repetirlas constantemente. Estas conductas no son otra cosa que las estrategias exitosas que se mencionaron en el capítulo II. Es necesario repetirlas porque a veces nuestro cerebro no logra grabárselas por completo la primera vez, cuando esto se logra entonces hemos conseguido programarnos para realizar con éxito una actividad.

Solo falta exponer la información sobre el medio que nos permite dar las indicaciones o mensajes a nuestro cerebro, que es el lenguaje (las palabras) en relación con el término lingüística.

El lenguaje es el conjunto de símbolos socialmente establecidos y definidos para designar todos los elementos (objetos, animales, personas) que giran a nuestro alrededor. Se dice que "la pluma puede más que la espada", es cierto, es impresionante el poder que pueden tener a veces las palabras, ella pueden hacernos reír, llorar, enojarnos, etc. Es muy importante la elección de palabras que elijamos para programar nuestro cerebro, ya que de no hacerlo adecuadamente podemos mandarle un mensaje equivocado. Es común que enviemos mensajes negativos a nuestro yo interno, como por ejemplo, ¡no soy bueno en matemáticas!, en ocasiones nuestro cerebro asume esa indicación como verdadera y la ejecuta convirtiéndola en una realidad personal, por lo tanto seré malo en matemáticas. Es por ello que cada vez que nos dirijamos a nuestra parte interna (cerebro - mente) lo hagamos siempre de manera positiva, como puede ser ¡soy capaz de mejorar en matemáticas!. Es importante que jamás utilicemos la palabra **no** cuando nos comuniquemos con nuestra mente, ya que al parecer **no** la reconoce y hace todo lo contrario, por ejemplo, si le decimos a un niño que **no** pise el césped cuando menos lo esperamos estará parado sobre él. Lo mismo sucede con los adultos, cuando nos repetimos **ya no** voy a

fumar, entonces vienen unas ansias increíbles de hacerlo y es posible que hasta fumemos más.

Finalmente para concluir con este tema de cómo programar la mente, es necesario decir que la programación neuro – lingüística sólo es posible si nos ponemos en contacto con la mente inconsciente, ya que como se ha mencionado posee una información más integral sobre nuestra persona, y no descarta los recursos del hemisferio racional, sino que los aprovecha para nuestro crecimiento y desarrollo. Es pertinente decir además que la mente inconsciente es mucho mejor ejecutora de los cambios personales que queremos concretar, por ello hay que tener cuidado de los mensajes que le enviamos.

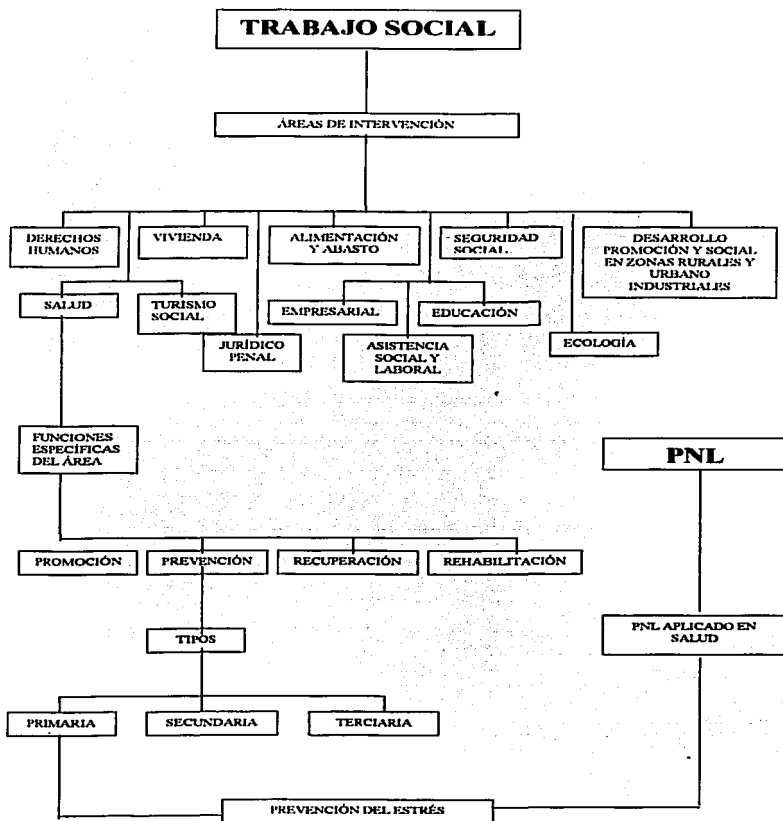
#### **CAPÍTULO IV ESTRÉS: SU PREVENCIÓN Y COMBATE**

##### **Trabajo Social y PNL una combinación para combatir y prevenir el estrés**

La idea central de este trabajo es mostrar a PNL como una nueva herramienta para trabajo social en la prevención del estrés, es por ello que con base en el método deductivo que parte de lo general a lo particular, que se han presentado diferentes aspectos para explicar como es que se relacionan entre sí y comprender el punto de unión entre ambos. En el capítulo uno se desglosaron diferentes aspectos de trabajo social, hasta localizar la parte de éste que se relaciona con la prevención del estrés, en primer lugar se ubicaron sus áreas de intervención, entre las cuales se encuentra la salud, donde es posible realizar cuatro funciones, de las cuales destaca para la presente investigación la prevención, que puede llevarse a cabo en tres niveles primaria, secundaria y terciaria; en este caso en particular es la de tipo primario la que se requiere para combatir el estrés.

Por el lado de PNL es más sencillo ubicar su relación con respecto a la prevención del estrés, ya que aunque se ubica dentro del ámbito de la psicología, no es posible establecer una línea directa con alguna de las principales corrientes de esta ciencia, a pesar de que es claro que retoma elementos de ellas cuenta con características propias. Una derivación de PNL es su aplicación en salud, de la cual se desprende su utilización para disminuir y prevenir el estrés, motivo por el cual es una herramienta de gran apoyo para la realización del presente trabajo.

En el siguiente esquema es posible apreciar con mayor claridad como se ha vinculado a trabajo social con PNL a través de la prevención del estrés.



De acuerdo con este esquema, es claro que el estrés se ubica dentro del área de la salud y que trabajo social no es ajeno a esta, sin embargo aún no se ha establecido la relación que PNL tiene con la salud. Respecto a lo anterior, es importante señalar que PNL aplicada en esta área, esta dirigida a ampliar la capacidad para responsabilizarse de la propia salud y bienestar, facilitando el empleo de recursos personales, con el fin de producir cambios internos y generar estados emocionales positivos favorables para su bienestar físico y mental, bajo esta perspectiva las emociones y sentimientos son un factor determinante para la salud o la enfermedad.

Existen diversos estudios que demuestran que los sentimientos positivos estimulan el buen funcionamiento del sistema inmune y los negativos lo inhiben, disminuyendo sus defensas, tal es el caso de las investigaciones de Selye en los años 50', quién descubrió que ante hechos negativos de la vida diaria la química de nuestro sistema nervioso sufre algunas alteraciones, también esta el experimento de psicólogo David C. Mc Clellan (años 90') que consistió en proyectar un documental a un grupo de estudiantes con escenas de la Madre Teresa de Calcuta atendiendo amorosamente a un grupo de enfermos y pobres. Antes y después de la proyección se midió el nivel de inmunoglobulina salival, que es la que regularmente protege de gripes y resfriados, al comparar los resultados se descubrió que después de haber observado esas escenas de amor se había elevado el nivel de inmunoglobulina en los estudiantes. Este experimento y las variaciones sobre el mismo confirmaron que el sentimiento de amor incrementa las defensas en contra de enfermedades, es por ello que una persona profundamente enamorada tiene menor riesgo de enfermarse.

Es importante mencionar que de manera general PNL aplicada en el área de salud nos ayuda a canalizar los sentimientos negativos y a generar sentimientos positivo a favor de nuestro bienestar, como en el caso del estrés, en donde busca crear estados relajados de tranquilidad, paz y serenidad.

A simple vista puede parecer que el estrés es un problema que escapa del campo de atención de los trabajadores sociales por estar



vinculado con diversos padecimientos y enfermedades, pero esto en realidad no es así. Es común creer de acuerdo con lo anterior que el profesionista indicado para esta tarea es un médico y aunque ésto es cierto y su labor es de vital importancia en el combate de este problema, su participación no es la única que se requiere en la solución del mismo, ya que el tipo de atención que proporciona se limita a aspectos de tipo fisiológico y el estrés no se trata propiamente de una enfermedad, a pesar de que se le considera el causante de un buen número de ellas. El estrés es más bien la respuesta biológica del individuo, ante cada intento por adaptarse a los cambios y pruebas constantes que le impone su diario vivir, principalmente por el complejo conjunto de relaciones e interacciones entre las personas y la influencia de su medio en ellas, por un lado se tiene las diferentes formas de organización social, como la familia, los grupos, comunidad, hasta llegar a la sociedad en general, por el otro los diferentes aspectos que los afectan de una u otra forma, ya sea positiva o negativamente, entre los cuales destacan el tiempo, el trabajo, la cultura, las estructuras y normas sociales, la economía, la política y el medio ambiente. Todos estos elementos giran en torno al individuo de forma combinada, creando situaciones y circunstancias determinadas, algunas de las cuales son consideradas estresantes, pero no antes pasar por un filtro que las juzga como tales, este lo constituye la mente consciente, basándose en los conocimientos adquiridos a través de las experiencias personales y enseñanzas por parte de los adultos desde la infancia, por lo tanto el juicio es siempre subjetivo, así lo que para algunas personas es motivo de estrés para otras no lo es. Debido a esto es que diversos estudiosos en el tema señalan que este problema tiene un origen psicológico y por lo tanto estaría dentro del rango de atención de los profesionistas de esta área, este razonamiento es correcto ya que el psicólogo cuenta con los conocimientos y herramientas necesarias para ayudar a las personas que sufren de estrés, sin embargo, éste comienza a tener un mayor impacto social, ya que afecta a un gran número de la población y algunos aspectos del problema escapan de la función profesional de los psicólogos, por ejemplo, no todas las personas están conscientes que sufren de estrés, por lo tanto no se acercarian a este profesionista, otros quizás no puedan acceder a los servicios personalizados de uno o su grado de estrés no requiere de este nivel de atención, así que se requiere de la participación de otro profesionista como lo es el trabajador social, para cubrir estos

aspectos, complementando las acciones de los otros profesionistas citados, trabajando siempre en forma conjunta con ellos. De este modo el trabajador social puede realizar el primer acercamiento con la población, poniéndolos al tanto de los riesgos de padecer estrés mediante cursos preventivos, además de realizar evaluaciones de primer grado, mediante la aplicación de instrumentos, con el fin de detectar a las personas que sufren este problema, ya sea para proporcionarles la ayuda necesaria mediante ejercicios que les ayuden a controlarlo cuando su nivel de estrés no es extremadamente alto, o canalizarlos con el psicólogo y/o el médico cuando si lo es y su salud física y mental esta siendo afectada.

Trabajo Social y PNL constituyen una combinación ideal para prevenir y combatir el estrés de forma eficaz, debido a que por un lado el trabajador social posee una visión global e integral sobre el individuo, por lo que le es posible comprender el contexto y estilo de vida y detectar cuando se está en riesgo de perder la salud, al descubrir los factores externos que influyen en la generación de un estado de estrés, además mediante sus métodos, técnicas y actividades es capaz de sensibilizar a la población sobre su responsabilidad como factor determinante en la generación del mismo, así como de su capacidad para prevenirlo combatirlo y/o disminuirlo. Por otro lado, PNL reconoce la influencia del ambiente externo sobre el individuo, pero realiza un trabajo más individualizado al interior de las personas, promoviendo cambios que se reflejen en modificaciones de la conducta externa, la prevención y combate del estrés requiere capacitar a la gente a para crear estados emocionales de paz, serenidad y tranquilidad, es por ello que requiere de un conocedor de PNL capaz de transmitir tales conocimientos a los demás a favor de la salud, aquí es donde entra el trabajador social, quien es un educador social por excelencia y cuya labor consiste en poner al alcance de la población los conocimientos necesarios para lograr una mejor calidad de vida y un mejor bienestar, la salud indudablemente forma parte de ello, así que al prevenir el estrés se está contribuyendo a ese fin. Luego entonces PNL cuenta con los conocimientos para prevenir y combatir el estrés y trabajo social para ponerlos al alcance de la gente, es por ello que al combinarse se obtienen resultados positivos de mayor impacto.

### **Definición de estrés**

En 1950 el médico austriaco-canadiense Hans Selye, estudioso de la influencia de distintos estímulos externos sobre el organismo humano, introdujo por primera vez el término científico estrés, el cual definió como "la reacción no específica del individuo a cualquier exigencia"<sup>26</sup> de su medio, lo que significa que cualquier cambio ocasionado por un estímulo externo o interno que altera el equilibrio orgánico provoca una respuesta biológica de adaptación y la esencia de esta respuesta es el estrés, que es el esfuerzo del individuo por adaptarse a su ambiente. Entre los principales aportes de Selye se encuentra la distinción entre un tipo de estrés "bueno" y uno "malo" o dañino para la salud, este último es el que se pretende combatir y prevenir mediante el taller, ya que "es considerado por los médicos como la causa de un 80% de las enfermedades orgánicas."<sup>27</sup>

El estrés "bueno", se refiere a un mecanismo natural del organismo para la sobrevivencia, que se activa ante situaciones de peligro, mediante la secreción de sustancias como la adrenalina y el cortisol, que proporcionan la energía extra necesaria para huir o defenderse de un ataque según sea el caso, de cualquier manera su objetivo es conservar la vida. Dichas sustancias son segregadas por las glándulas suprarrenales o adrenales en forma masiva por toda la sangre, hasta que son percibidas por receptores especiales localizados en diferentes partes del cuerpo, preparándolo para la acción mediante toda una respuesta fisiológica caracterizada por:

- Liberación masiva de adrenalina.
- El corazón late más rápido y fuerte aumentando la presión sanguínea.
- Se acelera la respiración.
- Se suspende la actividad estomacal, para que la sangre ahí contenida se distribuya a las áreas del cuerpo necesarias para la acción, como los músculos el corazón y los pulmones.
- Las pequeñas arterias que irrigan la piel y los órganos menos críticos (como riñones e intestinos), se contraen para disminuir la

<sup>26</sup> PLATTNER, Ilse. El estrés de tiempo un sufrimiento contemporáneo y su terapia. Editorial Herder, Barcelona España, 1995, p.86.

<sup>27</sup> GONZÁLEZ, Luis Jorge. Amor salud y larga vida. Editorial FONT. Monterrey, México, 1996, p.46

pérdida de sangre en caso de heridas.

- Aumenta el índice de coagulación de la sangre.
- Se liberan las reservas energéticas de glucosa del hígado.
- Los sentidos se agudizan.
- La mente aumenta el estado de alerta y se incrementa la actividad cerebral.
- Se seca la boca.
- Se activan las glándulas sudoríparas para refrescar al organismo.
- Existe tensión muscular.
- Aumenta la fuerza muscular .
- Se dilatan las pupilas.

En la actualidad el mecanismo que constituye al estrés natural se ha desviado de función original y la misma respuesta fisiológica que se presenta ante una situación de peligro, como ante el ataque de un animal salvaje o estar a punto de ser atropellados por un automóvil, se presenta también ahora ante situaciones cotidianas que se perciben demasiado difíciles, como puede ser estar desempleado, no contar con dinero suficiente, estar inmerso en el tráfico sabiendo que se hace tarde para llegar a una cita de trabajo, etc., en cualquier caso el estrés se revela "como un fruto no de los problemas y presiones del mundo externo, sino más bien del propio pensar, ya que consiste en una interpretación que exagera las proporciones"<sup>28</sup> de los hechos negativos de nuestro diario vivir, "no es lo que pasa lo que importa sino como se toma."<sup>29</sup> En este mismo sentido los psicólogos Lazarus y Folkman (1984) "consideran al estrés como un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo está valorada como algo que excede sus propios recursos y pone en peligro su bienestar personal."<sup>30</sup> Por lo tanto, la manera en que las personas evalúan las situaciones vividas, juega un rol muy importante en el proceso del estrés, debido a que cada una posee una apreciación diferente de lo que interpreta como un acontecimiento estresante. Este tipo de estrés actual es dañino para la salud, ya que a diferencia del estrés bueno que desaparece cuando el peligro ha pasado, éste se presenta con

<sup>28</sup> GONZÁLEZ, Luis Jorge. Pensar un arte renovado por PNL. Publicaciones Monterrey. Monterrey, México, 1999, p. 55

<sup>29</sup> ZAPATA, Claudio. Excelencia en el manejo del estrés. Editorial Edamex, México D.F., 1994, p.48.

<sup>30</sup> [www.ginsana-col.com/boletin/estrés.htm](http://www.ginsana-col.com/boletin/estrés.htm)

mayor frecuencia y duración, convirtiéndose en un estado prácticamente permanente, en el que el organismo se ve forzado a adaptarse y vivir bajo las constantes presiones que impone la vida moderna, dentro de las cuales están entre otras: reglas de convivencia socialmente establecidas, invasión del espacio personal o vivir en un lugar sin espacio suficiente, los ruidos, el desorden, la contaminación, un estilo de vida desenfadado, no tener trabajo, tenerlo en exceso, presiones de tiempo, fechas límite y distancias largas que recorrer, cambios de procedimientos, realizar tareas para las que no se esta o se cree estar preparado, falta de objetivos, de información y apoyo, grandes responsabilidades, frustración por no conseguir lo que se desea, falta de oportunidades, problemas financieros, conflictos interpersonales y cambios por etapas de la vida.

Lo que en situaciones apropiadas puede salvarnos la vida, se convierte en un enemigo mortal cuando se extiende en el tiempo, en nuestra vida diaria no somos capaces de controlar y canalizar tanta energía producto del estrés, que además es, innecesaria, así que este estado de continua alerta, tensión, ansiedad y alteración, acaba por traer serias repercusiones en el organismo, esto se debe a que cuando la adrenalina y el cortisol abundan en la sangre por un periodo largo de tiempo dañan la salud, sobre todo porque destruyen los glóbulos blancos y desequilibran con ello las funciones del sistema inmunológico, este puede empezar a trabajar de modo excesivo, o por el contrario dejar de hacerlo. Cuando exagera sus funciones se sufre de alergias o de enfermedades de auto inmunidad, en donde el sistema inmune ataca y destruye células normales del organismo, por el contrario cuando se vuelve perezoso y deja de trabajar, entonces no puede protegernos de los invasores (bacteria, virus, parásitos, etc.) y aparecen las infecciones o el cáncer, que es el resultado de no eliminar las células anormales, que son extremadamente frágiles y débiles.

Las consecuencias que acarrea sufrir constantemente de estrés son múltiples, pueden ir desde un simple dolor de cabeza hasta la posibilidad de contraer una enfermedad grave, en apariencia las personas logran adaptarse a vivir bajo presión, sin embargo su organismo se encuentra realizando un esfuerzo extraordinario por mantener el ritmo de vida y este esfuerzo lo obliga a consumir más energía de lo usual, desgastándolo poco a poco. Los principales

problemas por sufrir niveles excesivos de estrés por periodos de corta duración, pero de manera constante son:

a) "Fisiológicos y Psicorgánicos

1. Debilita el sistema inmunológico.
2. Aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas.
3. Produce tensión muscular y dolor en espalda, cuello y cintura.
4. Continuamente se sufre dolor de cabeza.
5. Distorsiona el ciclo normal de sueño.
6. Altera el apetito.
7. Contribuye al desarrollo de disfunciones sexuales.
8. Alergias.<sup>31</sup>

b) "Emocionales

1. Irritabilidad ante la crítica.
3. Agresividad.
4. Ansiedad.
5. Apatía.
6. Frustración.
7. Complejo de culpa.
9. Influencia el ánimo.
8. Produce una sensación general de insatisfacción.
9. Pérdida de autoestima.

c) Conductuales

1. Destruye las relaciones interpersonales, al incrementar las conductas agresivas y violentas.
2. Alcoholismo, tabaquismo o drogadicción.
3. Excesos alimentarios.
4. Propensión a sufrir accidentes.
5. Tartamudeo.
6. Movimiento incesante.
7. Tics nerviosos.

<sup>31</sup> [www.ginsana-col.com/boletin/estrés.htm](http://www.ginsana-col.com/boletin/estrés.htm), [www.psicoplanet.com/temas/tema15.htm](http://www.psicoplanet.com/temas/tema15.htm) y ZAPATA, Claudio. Excelencia en el manejo del estrés, Editorial Edamex, México D.F., 1994, p.44.

**e) Cognoscitivos**

1. Dificultades en la concentración.
2. Olvidos frecuentes.
3. Bloqueos mentales.
4. incapacidad para tomar decisiones.<sup>32</sup>

Las personas que continuamente están estresadas se caracterizan por: "poseer un sentido de urgencia de tiempo crónico, una excesiva competitividad, con una disposición a la hostilidad libre y flotante, pero excelentemente racionalizada (interiormente experimentan altos niveles de ira pero nunca los actúan); tienen la enfermedad de la prisa, necesitan hacer varias cosas a la vez, es inseguro con respecto a su estatus y necesita de la admiración de sus pares para reforzar su autoestima."<sup>33</sup>

Cuando se está estresado por periodos largos, el esfuerzo realizado al tratar de adaptarse termina por agotar las reservas de energía del organismo y se entra entonces en una etapa de agotamiento, en la cual el organismo no puede más sostener el ritmo de vida, manifestándose problemas graves de salud como consecuencia al desgaste sufrido, tales como:

1. "Hipertensión arterial.
2. Gastritis y úlcera en el estómago e intestinos.
3. Fatiga y agotamiento.
4. Cansancio extremo.
5. Depresión.
6. Colapso nervioso.
7. Infarto al corazón."<sup>34</sup>

**Como se observó, son graves las consecuencias que puede traer consigo el estrés así que ya es de suponerse la importancia de**

<sup>32</sup> ZAPATA, Claudio. Excelencia en el manejo del estrés. Editorial Edamex, México D.F., 1994, p.53.

<sup>33</sup> [www.psicoplanet.com/temas/tema15.htm](http://www.psicoplanet.com/temas/tema15.htm)

<sup>34</sup> [www.ginsana-col.com/bolctin/estrés.htm](http://www.ginsana-col.com/bolctin/estrés.htm) , [www.psicoplanet.com/temas/tema15.htm](http://www.psicoplanet.com/temas/tema15.htm) y ZAPATA, Claudio. Excelencia en el manejo del estrés. Editorial Edamex, México D.F., 1994, p.53.

prevenirlo y disminuir su impacto en la población y aunque no es tarea sencilla es urgente realizarlo, pues repercute en la calidad de vida de los seres humanos.

### **Prevención y combate del estrés**

Aunque no existe una fórmula infalible para erradicar por completo de nuestra vida el estrés dañino asociado a situaciones cotidianas estresantes, si es posible neutralizar sus efectos en buena medida mediante acciones que nos permitan anticiparlo y evitarlo y cuando ya existe combatirlo y disminuirlo.

La gente sufre y se estresa o es feliz y se relaja no por lo que pasa en el exterior, sino por lo que ocurre en su interior, es decir, por sus actitudes mentales, que son la forma en que se interpretan los acontecimientos del mundo externo a través de los pensamientos, ya sea de manera positiva o negativa.

La mejor forma de prevenir el estrés es combatirlo desde su origen que son los pensamientos negativos, para ello se hace necesario un cambio de actitudes mentales que contribuyan a generar pensamientos positivos y por lo tanto, estados internos más relajados. Existen dos principales fuentes generadoras de pensamientos negativos, ambas son producto de nuestra mente consciente, la primera es interpretar un hecho como negativo y la segunda una autocrítica severa, en ambos casos existe la posibilidad de modificarlas a favor de la salud.

Con respecto a la primera fuente es necesario interpretar diferente un acontecimiento estresante, una de las formas más efectivas para dar un significado diferente a los hechos de la vida diaria es mediante la técnica conocida como reencuadre, con ella una situación que en principio consideramos como negativa, podría dejar de serlo si se le da una interpretación diferente. Por ejemplo: al grito de una persona enojada se le pueden atribuir muy diferentes significados, lo normal sería pensar "me insulta", también "me esta agrediendo", "es intolerable", "no se lo puedo perdonar", etc., pero con el reencuadre se pueden buscar otros significados menos dolorosos que causen menos daños para nosotros, así que podríamos pensar "tiene muchas tensiones", "necesita ayuda", "porque me tiene confianza se desahoga conmigo", etc.



Las alternativas de interpretación son diversas, sin embargo, sólo existen dos grupos de posibles significados constructivos y destructivos. Estos últimos nos llevan a buscar el lado más oscuro de la situación, incluso ante los acontecimientos positivos se encuentra algo negativo, por el contrario mediante el reencuadre lo que se pretende es descubrir el aspecto positivo aún en los problemas y desgracias para así evitar el estrés. Una forma de llevarlo a cabo es respondiendo las siguientes preguntas:

- ¿Qué hay de bueno en este problema (pena o dificultad)?
- Si no tiene nada bueno, ¿qué puedo aprender de él?
- ¿Qué otro significado puede tener este problema?
- ¿Existe un marco de consideración más amplio en el que este problema pueda tener un valor positivo?

Ejemplo: Si el problema es una enfermedad, entonces se tiene que preguntar ¿qué hay de bueno es esta enfermedad?, la respuesta podría ser que el cuerpo esta avisando que el estilo de vida que se esta llevando provocó la enfermedad, entonces lo que se puede aprender es que es necesario realizar cambios antes de contraer una enfermedad más grave.

Respecto a la segunda fuente es necesario evitar la autocrítica severa, el pensamiento negativo aparece por los errores cometidos, entonces se menosprecia y duda de las habilidades y capacidades personales, sugestionándose negativamente y dañando la autoestima y confianza para ejecutar las labores diarias, este embate como se ha señalado en el capítulo anterior, es dirigido por nuestro crítico interno, el cual no sabe cuando detenerse y mediante sus agresiones logra estresar. La toma de conciencia es un proceso por el cual podemos hacer frente a estas agresiones, mediante ella uno se detiene a observar sus propios pensamientos, percatándose de lo que ocurre en nuestra mente, mientras se elabora un análisis detallado sobre ellos, podemos darnos cuenta si las críticas tienen un fundamento real, regularmente no lo tienen y nuestros errores no son tan graves como parecen, es sólo el crítico interno quién una vez más ha exagerado las proporciones de lo negativo. Para contrarrestar tales pensamientos negativos se hacen afirmaciones positivas que ayuden a recuperar la confianza en sí mismo: yo puedo hacer esto, puedo lograr mis metas,

tengo control de mi vida, aprendo de mis errores, la gente me quiere por lo que soy.

Si ya se sufre de estrés entonces todas las prácticas preventivas que se han citado no serán de gran utilidad, así que es necesario realizar otras para enfrentarlo directamente, aquí se sugieren tres maneras para combatirlo y disminuir sus efectos (ver anexo 1), la meta es relajarse y producir estados de paz y tranquilidad.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

## CAPÍTULO V

### TALLER DE CAPACITACION EN PNL PARA LA PREVENCIÓN Y COMBATE DEL ESTRÉS

#### **Metodología**

##### *Planteamiento del problema*

Conservarse saludable, resulta una tarea muy complicada hoy en día, más aún, en países como el nuestro, donde los servicios de salud, no cubren en su totalidad las necesidades de la población y se vuelve necesaria la implementación de medidas y actividades anticipadas a la enfermedad. Este conjunto de acciones, denominadas como prevención en el nivel primario, esta dirigido a evitar que la población corra el riesgo de enfermar, por lo que se promueve la salud mediante la educación sanitaria, concientizando a la población sobre su responsabilidad como agente de su propia salud. Bajo este marco de referencia, es que resulta de gran importancia la participación del trabajador social en el área de la salud, ya que no sólo se limita, como ya se menciono anteriormente, a realizar actividades de tipo preventivo, sino que también, una parte de sus funciones profesionales, es realizar actividades de enlace entre las instituciones sanitarias y la población, participando de manera activa en los procesos de cambio y de capacitación a fin de contar con un mejor control de los factores determinantes de la salud.

En el capítulo anterior se expresó que el estrés se ha convertido en el problema de salud más común de nuestro tiempo, capaz de trastornar las funciones del sistema inmunológico, "los médicos lo consideran el responsable de el 80% de las enfermedades orgánicas"<sup>35</sup>, desequilibrando las funciones del sistema inmune y trayendo consigo consecuencias, que van desde un simple dolor de cabeza, hasta enfermedades tan agresivas como el cáncer, entre otras, así pues, el estrés puede ser un grave problema de salud que ha sobrepasado los límites de esta área, transformándose además en un problema social, que requiere de inmediata atención, debido que se presenta en un gran porcentaje de la población, en mayor o menor grado, como

---

<sup>35</sup> GONZÁLEZ, Luis Jorge. Amor salud y farga vida. Editorial FONT. Monterrey, México, 1996, p. 60.

consecuencia del estilo de vida cotidiano actual.

Es posible afirmar que el estrés es un problema social, si tomamos en consideración el siguiente concepto:

"Una situación problemática es siempre social en tanto involucra explícita o implícitamente a seres humanos en interrelación afectados por la misma."<sup>36</sup> De acuerdo a este concepto, el estrés puede considerarse como un problema social, puesto que afecta a un alto porcentaje de los individuos, y es problema porque se interpone al bienestar colectivo, puesto que afecta su salud.

Determinar porque al trabajador social le corresponde combatir dicho problema, es porque cuenta con diversos conocimientos, habilidades y cualidades de tipo profesional, que le permiten interrelacionarse en forma directa con la gente en diferentes niveles, como lo es en lo individual, grupal y comunitario. Esta relación directa con la población, es la que se requiere para prevenir el estrés, ya que se deben realizar actividades de capacitación con base en la educación sanitaria, para que sean las personas mismas con sus recursos, quienes combatan y/o disminuyan su estrés como ya se mencionó en algún momento. El trabajador social puede cumplir sin dificultad con esta tarea, ya que es además un educador social, que combina ésta que es una de sus funciones profesionales, con otra muy importante que es la promoción de la salud, motivo por el cual es posible considerar a trabajo social para hacer frente al problema de el estrés.

Los investigadores de la programación neuro-lingüística, han descubierto diversas formas de prevención y combate de estrés, sin embargo, aún y a pesar de tener más de tres décadas de existencia, no ha tenido gran difusión y esto ha provocado que diversos profesionistas como los trabajadores sociales no tengan gran contacto con ella, por lo cual no cuentan con documentos que faciliten su capacitación en el uso de esta herramienta, que sería de gran utilidad en su trabajo de prevención y combate del estrés. Por ello parte de esta investigación tendrá como fin el demostrar que PNL es una herramienta útil al trabajo social preventivo en el área de la salud, mediante la instrumentación de un taller para la prevención del estrés.

---

<sup>36</sup> KISNERMAN, Natalio. Salud Pública y Trabajo Social. Editorial Hvmnitas. Buenos Aires , Argentina , 1981, p.121.

### *Objetivos*

#### **Objetivo general:**

Demostrar que la programación neuro-lingüística es una herramienta útil para el trabajo social preventivo en el área de la salud, en el combate del estrés, mediante la instrumentación de un taller de capacitación.

#### **Objetivos específicos:**

Demostrar que la PNL puede ser una estrategia de intervención a nivel preventivo, para el combate del estrés.

Instrumentar un taller de capacitación en PNL para la prevención del estrés.

Elaborar un documento descriptivo e introductorio sobre programación neuro-lingüística para que los trabajadores sociales la utilicen como estrategia preventiva en el área de la salud, para el combate del estrés.

### *Hipótesis*

La programación neuro-lingüística es una nueva herramienta de apoyo para el trabajo social en el área de la salud, a nivel de prevención en lo referente al combate del estrés.

### *Instrumentación del taller*

Para lograr los objetivos propuestos, se llevará a cabo un taller de capacitación en PNL para la prevención del estrés.

### **Tipo de estudio: Exploratorio-Descriptivo**

**Diseño Pretest-Postest:** Se medirán los resultados antes y después del taller.

**Instrumento de medición:** El instrumento que se utilizará para medir los resultados del taller, será un cuestionario dividido en dos partes, la

primera parte consta de cuatro preguntas abiertas encaminada a obtener datos socio-demográficos y la segunda contiene 25 preguntas cerradas y opción múltiple, que miden el grado de estrés de los participantes, el cual será aplicado al inicio (Pretest) y al final (Postest) del taller. Cabe mencionar que el formato de la segunda parte del cuestionario se obtuvo de una página de internet que pertenece a la empresa farmacéutica Boehringer Ingelheim ([www.ginsana-col.com/boletín/estrés](http://www.ginsana-col.com/boletín/estrés)) en donde es posible leer diferentes artículos médicos sobre salud, entre los cuales se encuentra uno referente al estrés del Dr. José F. Velásquez, quien elaboró un instrumento para medir el nivel de estrés que consta de 25 preguntas y que cada persona puede aplicar para sí mismo. Algunas preguntas de este cuestionario se modificaron, ya que el instrumento no contemplaba algunos aspectos relevantes sobre el estrés de acuerdo con los objetivos de esta investigación. Las preguntas que se modificaron fueron dos concretamente, la número 6 (ver anexo 2), que originalmente es la siguiente: ¿evita cualquier situación que requiera tiempo y energía?. La otra pregunta es la 24 (ver anexo 2) que en el documento original es la siguiente: ¿piensa cambiar radicalmente su estilo de vida?.

**Tratamiento estadístico:** los resultados obtenidos a través de los cuestionarios se tratarán mediante la estadística descriptiva, con promedios y porcentajes. Las 25 preguntas de la segunda sección del cuestionario que mide el estrés, presentan cinco opciones de respuesta con un puntaje que va de 0 hasta 4 (Ver anexo 2), la suma total de las respuestas constituye el puntaje final que determina el nivel de estrés de cada participante bajo los siguientes criterios:

**De 0 a 25 Normalidad**

**De 26 a 51 ¡Alerta!. Límite de la normalidad**

**De 52 a 77 Necesita ayuda**

**De 78 a 100 ¡Peligro!. Experimenta un estado franco de estrés**

El puntaje promedio del pretest y postest también se medirá bajo los criterios expuestos, al igual que los resultados globales por pregunta, con la diferencia que para estos se tomará en cuenta el porcentaje obtenido de la siguiente manera: cada pregunta tiene un valor máximo de 4 puntos, éste se multiplica por el número total de cuestionarios que equivalen al total de los participantes del taller para obtener el

100%. Para nuestro caso se tiene un total de 20 cuestionarios, así que se multiplica 20 por 4 y da por resultado 80, que es el 100%, por ejemplo, si al sumar las respuestas de una misma pregunta de todos los cuestionarios diera el total de 40, entonces se buscaría el porcentaje que representa de 80, que en este caso es el 50%, ubicándose en el nivel de estrés en el límite de la normalidad.

Los criterios citados también se mantienen cuando se agrupan varias preguntas en una categoría, de igual forma lo que se toma en cuenta es el porcentaje, que se obtiene multiplicando el 100% obtenido el caso anterior (80) por el número de preguntas de la categoría y eso se convierte ahora en el 100% por ejemplo, si una categoría agrupa 5 preguntas, se multiplica 80 por 5, el resultado es 400, suponiendo que el puntaje sumado de todos los cuestionarios de las 5 preguntas de la categoría fuera 100, se buscaría el porcentaje que representa de 400, que en este caso es de 25%, con lo cual se ubicaría el nivel de estrés dentro del rango de la normalidad.

**Población:** se formará un grupo, cuyos participantes cubrirán las siguientes características:

**Universitarios**

**Edades entre 18 y 26 años**

**Sexo: 10 mujeres y 10 hombres**

**Tiempo y espacio:** se llevarán a cabo 5 sesiones con una duración máxima de una hora y media cada una, dos veces por semana, dentro de las instalaciones de la ENTS.

**Los temas que se abordarán en cada sesión serán:**

**Serenidad como meta.**

**Pensamientos positivos.**

**Manejo de sentimientos negativos.**

**Anclajes.**

**Meditación.**

**Para la realización del taller se requerirá de un salón de clases, material didáctico y una grabadora.**

# TESIS CON FALLA DE ORIGEN

69

## Actividades

Actividades del taller de capacitación en PNL para la prevención y combate del estrés.

OBJETIVO: CAPACITAR A LOS PARTICIPANTES PARA QUE (SEAN ELLOS MISMOS QUIENES) DISMINUYAN SU NIVEL DE ESTRÉS		
DIA	ACTIVIDADES	TIEMPOS
PRIMERA SESIÓN	TEMA: SERENIDAD COMO META -PRESENTACIÓN (OBJETIVOS) -APLICACIÓN CUESTIONARIO -EXPLICACIÓN SOBRE PNL Y ESTRÉS -EXPLICACIÓN TEÓRICA SOBRE EL TEMA -EJERCICIO: RESPIRACIÓN PROFUNDA	15 MINUTOS 15 MINUTOS 30 MINUTOS 20 MINUTOS 10 MINUTOS
SEGUNDA SESIÓN	TEMA: PENSAMIENTOS POSITIVOS -EXPLICACIÓN TEÓRICA -EJERCICIO: INTERRUPTIÓN DE PENSAMIENTOS	60 MINUTOS  30 MINUTOS
TERCERA SESIÓN	TEMA: MANEJO DE SENTIMIENTOS NEGATIVOS -EXPLICACIÓN TEÓRICA -EJERCICIO: REENCUADRE	60 MINUTOS 30 MINUTOS
CUARTA SESIÓN	TEMA: ANCLAJES -EXPLICACIÓN TEÓRICA -EJERCICIOS: ELBORACIÓN DE UN ANCLAJE POSITIVO Y ELIMINACIÓN DE UN ANCLAJE NEGATIVO	60 MINUTOS  30 MINUTOS
QUINTA SESIÓN	TEMA: MEDITACIÓN -EXPLICACIÓN TEÓRICA -EJERCICIO: MEDITACIÓN -APLICACIÓN CUESTIONARIO 2 -CIERRE (FIN DEL TALLER)	40 MINUTOS 25 MINUTOS 15 MINUTOS 10 MINUTOS
HORARIO: 2:00 PM A 3:00 PM DURACIÓN TOTAL DEL TALLER: 7 HORAS CON 30 MINUTOS		



## Resultados

El taller se llevó a cabo en las instalaciones de la Facultad de Ciencias Políticas donde se presentaron las facilidades y condiciones más favorables para la realización del mismo.

Se convocó a 20 personas para el taller 10 hombres y 10 mujeres, pero únicamente asistieron 12 personas a todas las sesiones y de las cuales se obtuvieron los datos que se exponen a continuación.

Todos los participantes fueron universitarios que cursaban el tercer semestre de licenciatura, con edades entre 18 y 26 años como se había especificado, el 25% fueron de la Escuela Nacional de Trabajo Social y el resto de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales ambas pertenecientes a la UNAM.

Respecto a la primera sección del cuestionario que contiene los datos sociodemográficos generales de los participantes como edad, sexo, ocupación, estado civil, se encontró lo siguiente:

El 58 % de la población que asistió al taller contaba con 19 años de edad, el 16 % con 18 años y el 24% restante oscilaban entre 21 y 26 años de edad, respecto al sexo el 66% fueron mujeres y el 32% hombres como se observa en la siguiente tabla:

TABLA 1. EDAD Y SEXO DE LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPARON EN EL TALLER						
EDAD	SEXO				TOTAL	
	HOMBRES		MUJERES			
	PARTICIPANTES	%	PARTICIPANTES	%	PARTICIPANTES	%
18	1	8	1	8	2	16
19	1	8	6	50	7	58
20						
21	1	8			1	8
22						
23						
24			1	8	1	8
25						
26	1	8			1	8
TOTAL	4	32	8	66	12	98

Nota: el 2% faltante al porcentaje total son décimas que se eliminaron al redondear las cifras.

FUENTE: Datos obtenidos mediante el Taller de Capacitación en PNL para la Prevención y Combate del Estrés, coordinado por Carlos Raymundo Cortés Campos (2002).

El 92 %de los participantes son solteros, el 67% son mujeres y el 25% hombres, el 8% restante son hombres casados. Del total de la población el 83 % se dedica exclusivamente a estudiar y el otro 17 % trabajan y estudian.

**TABLA 2. OCUPACION Y ESTADO CIVIL DE LOS PARTICIPANTES DEL TALLER**

ACTIVIDAD PRINCIPAL	ESTADO CIVIL				TOTAL	%
	HOMBRES		MUJERES			
	SOLTE ROS	CASAD OS	SOLTER AS	CASAD AS		
SÓLO ESTUDIA	3		7		10	83
ESTUDIA Y TRABAJA		1	1		2	17
TOTAL	3	1	8		12	
%	25	8	67			100

FUENTE: Datos obtenidos mediante el Taller de Capacitación en PNL para la Prevención y Combate del Estrés, coordinado por Carlos Raymundo Cortés Campos (2002).

La tabla siguiente muestra los resultados cuantitativos del pretest mediante los cuales es posible determinar el nivel de estrés de cada participante y del grupo antes del taller, con base a los criterios ya citados, así el puntaje promedio de estrés fue de 41, ubicando el promedio general de estrés en el rango de límite de la normalidad.

<b>TABLA 3. RESULTADOS PRETEST DE LOS PARTICIPANTES DEL TALLER</b>														PUNTAJE TOTAL POR PREGUNTA	PUNTAJE PROMEDIO DE ESTRÉS	
NÚMERO DE PREGUNTA	NÚMERO DE CUESTIONARIO															
	3	4	5	6	7	8	10	13	15	16	18	19				
1	3	2	2	1	2	1	1	2	1	3	2	4			24	
2	2	4	4	1	2	1	3	1	2	3	3	4		30		
3	1	2	1	1	1	0	1	0	0	1	2	4		14		
4	4	1	1	2	2	0	0	1	1	3	3	4		22		
5	2	3	2	1	1	0	0	1	0	2	1	4		17		
6	3	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	2		8		
7	1	1	1	1	0	2	1	1	0	1	2	3		14		
8	1	3	1	1	1	0	1	2	0	3	2	4		19		
9	2	2	2	1	1	1	2	1	1	3	3	4		23		
10	4	2	1	0	1	0	1	1	0	0	1	4		15		
11	2	4	1	1	0	0	1	1	1	0	0	3		14		
12	0	0	0	1	0	0	0	0	1	3	0	3		8		
13	4	3	0	4	2	1	3	2	1	4	1	1		26		
14	0	1	0	1	0	0	2	1	0	0	2	4		11		
15	1	1	2	0	0	2	2	1	1	3	3	4		20		
16	2	4	2	1	2	0	2	1	1	1	3	4		23		
17	3	2	1	1	2	0	2	1	1	2	2	4		21		
18	3	4	1	1	2	0	1	2	0	1	2	4		21		
19	4	2	0	0	0	0	2	0	0	3	0	4		15		
20	1	1	0	2	0	0	1	3	0	2	1	4		15		
21	4	4	4	4	4	1	3	1	1	1	3	3		33		
22	4	4	4	2	1	0	3	1	1	1	1	3		25		
23	4	4	3	1	1	1	2	0	1	4	2	4		27		
24	1	1	1	0	0	0	0	0	1	4	0	3		11		
25	4	1	4	3	4	3	3	3	0	1	1	3		30		
<b>PUNTAJE TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>56</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>13</b>	<b>37</b>	<b>27</b>	<b>15</b>	<b>50</b>	<b>41</b>	<b>88</b>		<b>486</b>		<b>41</b>

**FUENTE:** Datos obtenidos mediante el Taller de Capacitación en PNL para la Prevención y Combate del Estrés, coordinado por Carlos Raymundo Cortés Campos (2002).

A continuación se presentan los resultados del postest de cada participante y de grupo que se obtuvieron al finalizar el taller, donde el puntaje promedio de estrés se redujo de 41 a 23 ubicándose en el rango de la normalidad, con lo cual se observa una disminución en el nivel de estrés.

<b>TABLA 4. RESULTADOS POSTEST DE LOS PARTICIPANTES DEL TALLER</b>																
<b>NÚMERO DE PREGUNTA</b>	<b>NÚMERO DE CUESTIONARIO</b>													<b>PUNTAJE TOTAL POR PREGUNTA</b>	<b>PUNTAJE PROMEDIO DE ESTRÉS</b>	
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>19</b>				
1	1	1	1	1	0	0	2	2	1	2	1	2	14			
2	0	1	1	0	0	0	1	1	1	3	2	1	11			
3	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	3	1	7			
4	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	2	2	9			
5	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	2	1	6			
6	1	1	0	1	0	0	0	1	0	2	1	3	10			
7	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	2	2	10			
8	1	1	1	1	1	0	0	2	0	3	2	3	15			
9	1	1	1	1	0	1	0	2	1	2	2	2	14			
10	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	3	6			
11	1	1	2	0	0	0	1	2	1	0	1	3	12			
12	0	3	0	0	0	0	1	0	1	3	0	1	9			
13	1	1	2	2	3	1	4	2	1	1	1	1	20			
14	1	1	2	1	0	0	0	0	1	0	2	2	10			
15	1	0	2	0	0	2	1	1	1	4	2	3	17			
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	16			
17	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	2	9			
18	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	2	3	10			
19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2			
20	1	1	0	1	0	0	2	2	1	0	0	1	9			
21	1	1	2	1	1	0	1	1	1	0	2	2	13			
22	0	0	2	1	1	0	0	1	1	1	1	4	12			
23	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	8			
24	0	0	2	0	0	0	0	0	1	1	0	1	5			
25	3	1	2	4	2	1	4	1	1	0	1	1	21			
<b>PUNTAJE TOTAL</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>25</b>	<b>19</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>17</b>	<b>31</b>	<b>33</b>	<b>50</b>	<b>275</b>	<b>23</b>		

**FUENTE:** Datos obtenidos mediante el Taller de Capacitación en PNL para la Prevención y Combate del estrés, coordinado por Carlos Raymundo Cortés Campos (2002).

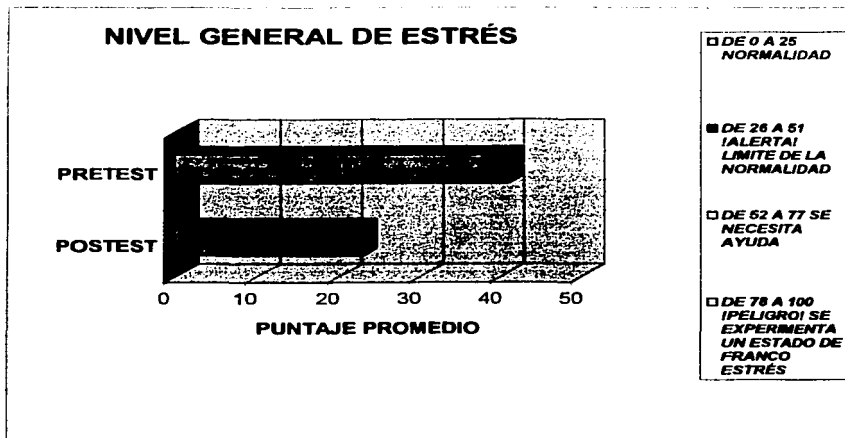
El siguiente cuadro muestra los resultados globales del pretest y postest por pregunta, así como el puntaje y porcentaje de estrés que mide cada una de ellas con base a los criterios citados. (ver anexo 2)

NÚMERO DE PREGUNTA	PRETEST		POSTEST	
	PUNTAJE TOTAL POR PREGUNTA	PORCENTAJE DE ESTRÉS	PUNTAJE TOTAL POR PREGUNTA	PORCENTAJE DE ESTRÉS
1	24	50	14	29
2	30	63	11	23
3	14	29	7	15
4	22	46	9	19
5	17	35	6	13
6	8	17	10	21
7	14	29	10	21
8	19	40	15	31
9	23	48	14	29
10	15	31	8	13
11	14	29	12	25
12	8	17	9	19
13	26	54	20	42
14	11	23	10	21
15	20	42	17	35
16	23	48	16	33
17	21	44	9	19
18	21	44	10	21
17	15	31	2	4
20	15	31	9	19
21	33	69	13	27
22	25	52	12	25
23	27	56	8	17
24	11	23	5	10
25	30	63	21	44

**FUENTE:** Datos obtenidos mediante el Taller de Capacitación en PNL para la Prevención y Combate del Estrés, coordinado por Carlos Raymundo Cortés Campos (2002).

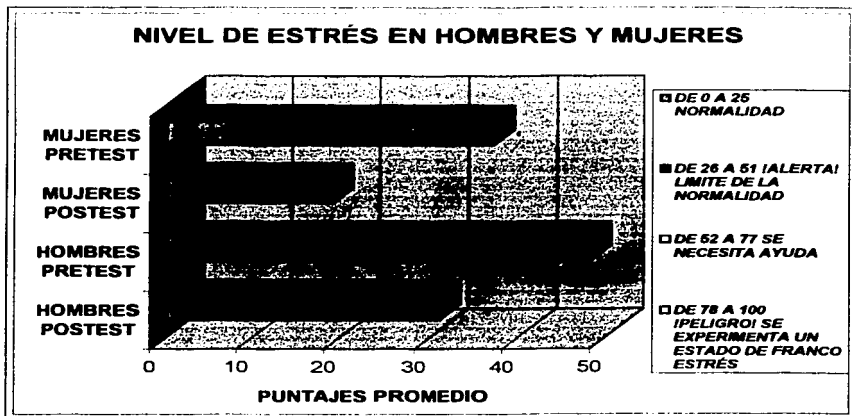
**Análisis**

Esta gráfica nos muestra una diferencia entre el puntaje promedio del pretest que es de 41 con respecto al posttest que es de 23, es posible observar que el estrés se redujo 18 puntos, prácticamente el 50 % al término del taller, lo que es altamente significativo, puesto que los participantes mejoraron su bienestar físico y emocional.



**FUENTE:** Datos obtenidos mediante el Taller de Capacitación en PNL para la Prevención y Combate del Estrés, coordinado por Carlos Raymundo Cortés Campos (2002).

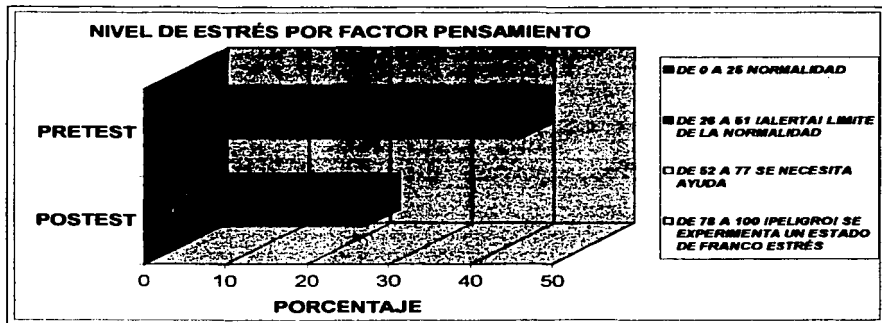
Considerando el sexo la siguiente gráfica muestra los niveles de estrés en hombres y mujeres antes y después del taller, es claro que en ambos disminuyó el estrés, en ellos 17 y en ellas 18 puntos, sin embargo, los hombres se mantuvieron con un estrés más alto que las mujeres en el rango del límite de la normalidad y no alcanzaron el rango normal al término del taller, aunque sí disminuyó su puntaje promedio de 48 a 31, por el contrario las mujeres lograron disminuir su nivel de estrés de un puntaje promedio de 37 a 19 ubicándose en el rango de la normalidad, mostrando mayor habilidad para modificar su grado de estrés.



FUENTE: Datos obtenidos mediante el Taller de Capacitación en PNL para la Prevención y combate del Estrés, coordinado por Carlos Raymundo Cortés Campos (2002).

Cada una de las preguntas de la segunda parte del cuestionario, miden aspectos vinculados con uno de los principales factores que influyen en la generación de estrés que son: pensamiento, sensaciones, psicorgánico, conductual y social (más adelante se explicara a que se refieren) y cada uno agrupa las preguntas que lo miden, conformándose así varias categorías, las cuales surgen ante la necesidad de realizar un mejor manejo de la información obtenida durante el taller, presentándola de forma clara y sencilla facilitando su comprensión y análisis, así como la comparación del pretest con el postest.

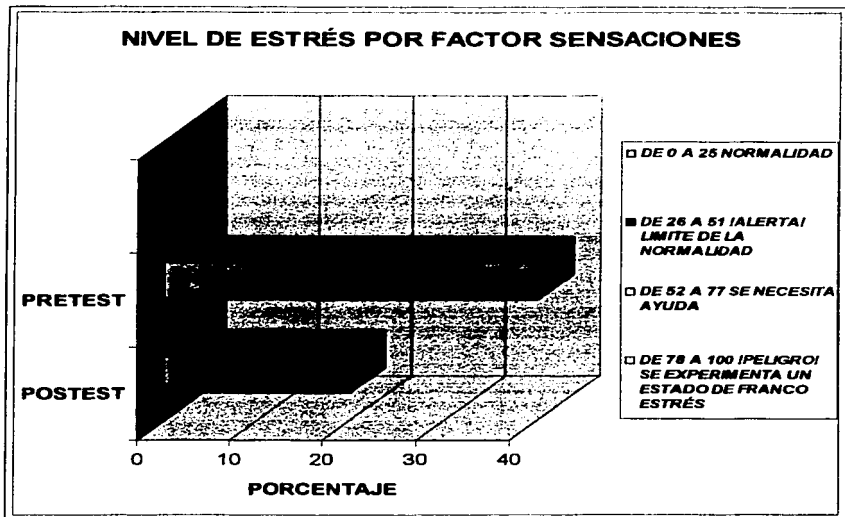
El primer factor que es pensamiento es el principal generador de estrés, el cual se refiere a la manera de interpretar la realidad y las preguntas agrupadas en esta categoría son: 8, 13, 16, 19, 20 y 23 (ver anexo 2). La gráfica muestra una considerable disminución en el porcentaje de estrés por factor pensamiento y representa una de las principales dificultades para los profesionistas dedicados a combatir este problema, ya que no es sencillo propiciar los cambios al interior de los individuos mediante la toma de conciencia para que acepten su responsabilidad en la generación de estrés y procurar el pensamiento positivo.



**FUENTE:** Datos obtenidos mediante el Taller de Capacitación en PNL para Prevención y Combate del estrés, coordinado por Carlos Raymundo Cortés Campos (2002).

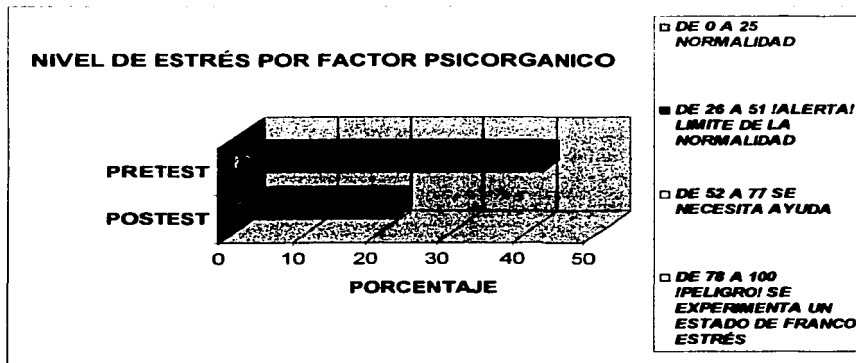


El segundo factor que son las sensaciones se refiere a la forma en que percibe la vida cada individuo, como en el caso del estrés a través de emociones negativas, por ejemplo, la sensación de fracaso. Esta categoría concentra las preguntas 1, 3, 4, 5, 11, 17 y 18 (ver anexo 2). En esta gráfica es posible observar una consecuencia del pensamiento positivo que es percibir la vida con mayor optimismo, donde el nivel de estrés se redujo de 40% a 20% al finalizar el taller.



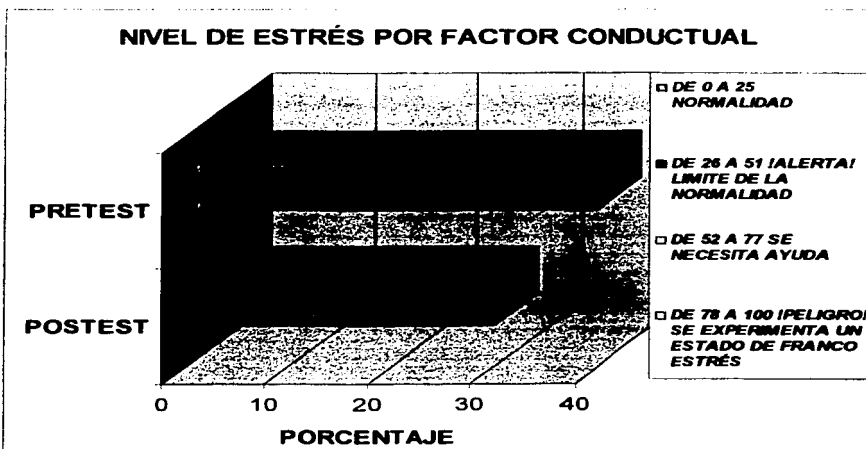
**FUENTE:** Datos obtenidos mediante el Taller de Capacitación en PNL para la Prevención y Combate del Estrés, coordinado por Carlos Raymundo Cortés Campos (2002).

El tercer factor que es psicorgánico se refiere a los padecimientos orgánicos que tienen origen en no saber como manejar las situaciones complicadas de la vida diaria, en esta categoría se agrupan las preguntas 2, 10, 12, 15, 21, 22 y 24 (ver anexo 2). La gráfica siguiente muestra la disminución en el nivel de estrés por factor psicorgánico y a la par proporciona un panorama sobre la medida en que disminuyeron algunos padecimientos físicos ocasionados por el estrés, como dolores de cabeza, insomnio o dolores musculares en cuello, espalda y cintura.



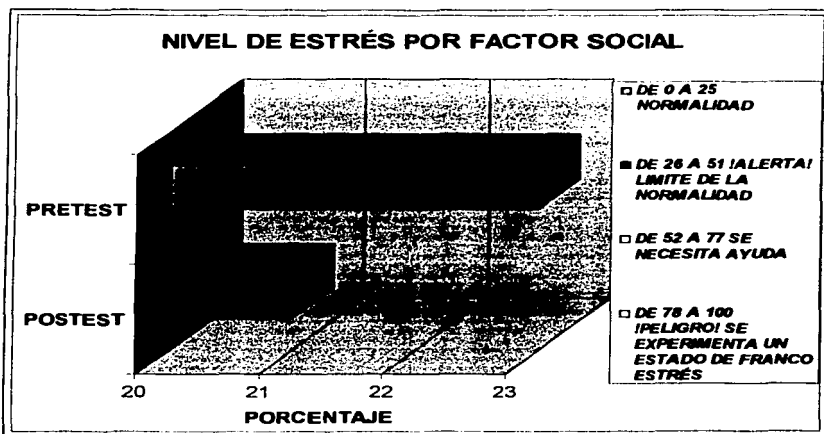
FUENTE: Datos obtenidos mediante el Taller de Capacitación en PNL para la Prevención y Combate del Estrés, coordinado por Carlos Raymundo Cortés Campos (2002).

El cuarto factor que es el conductual, se refiere a la actitud tomada ante situaciones cotidianas complicadas y a conductas que agravan un estado de estrés, en esta categoría quedan concentradas las preguntas 6, 7, 9 y 25 (ver anexo 2). La gráfica muestra que efectivamente existe una modificación de ciertas conductas que contribuyen a la generación de estrés por otras más saludables para la persona, aunque esta modificación es menos significativa que en los factores anteriores si es considerable su reducción.



FUENTE: Datos obtenidos mediante el Taller de Capacitación en PNL para la Prevención y Combate del Estrés, coordinado por Carlos Raymundo Cortés Campos (2002).

El quinto y último factor es el social y se refiere a las relaciones interpersonales y entorno del individuo, en este sólo queda incluida la pregunta 14 (ver anexo 2), debido a que la mayoría de las preguntas de la segunda parte del cuestionario miden aspectos internos. El porcentaje de estrés del factor social se mantuvo sin variación importante, puesto que es difícil que el individuo modifique considerablemente su relación con los demás y su entorno en tan corto tiempo, como lo muestra la siguiente gráfica.



**FUENTE:** Datos obtenidos mediante el Taller de Capacitación en PNL para la Prevención y Combate del Estrés, coordinado por Carlos Raymundo Cortés Campos (2002).

## APARTADOS ESPECIALES

### Conclusiones

El objetivo general de esta investigación es demostrar que la programación neuro-lingüística es una herramienta útil para el trabajo social preventivo en el área de la salud, específicamente en el combate del estrés mediante la instrumentación de un taller de capacitación, es claro observar de acuerdo a los resultados que se cumplió satisfactoriamente y que efectivamente el trabajador social cuenta con más conocimientos para desempeñarse profesionalmente.

Respecto a la hipótesis que plantea que la programación neuro-lingüística es una nueva herramienta de apoyo para el trabajo social en el área de la salud, a nivel de prevención en lo referente al combate del estrés, fue comprobada mediante los resultados, que demuestra que la combinación trabajo social – PNL es eficaz en el combate del estrés, pues se observa una considerable disminución en los niveles de éste, que se ve reflejado en los puntajes finales con respecto a los iniciales en todos los participantes, cabe mencionar que los asistentes manifestaron a lo largo del taller tener cambios favorables fisiológicos, principalmente el dormir con tranquilidad (ya no sufrir de insomnio), por lo cual se notaban más relajados y con mayor energía y para la fase final del taller manifestaron ser menos irritables ante los inconvenientes cotidianos.

Ha quedado demostrado que PNL es una herramienta útil para el trabajo social en la prevención del estrés y este documento es sólo el primer acercamiento entre ambos, ya que existen diversos ámbitos donde esta combinación puede ser de gran utilidad como por ejemplo en la educación. Al apoyarse en esta herramienta el trabajador social es un profesionalista más completo y por lo tanto más independiente, que sin dejar de lado el trabajo interdisciplinario necesario en el desempeño de su labor, es capaz de realizar un mayor número de actividades por su propia cuenta a favor del desarrollo y bienestar de las personas y en la solución de problemáticas sociales en las que antes no intervenía. Es importante que el trabajador social renueve constantemente sus conocimientos para hacer mejor frente a las problemáticas sociales de la actualidad y éste trabajo es un claro ejemplo de ello ya que a través del apoyo de los conocimientos en

PNL se ha realizado un mejor combate y prevención del estrés en el nivel primario.

La importancia de la participación del trabajador social en el combate del estrés radica en su habilidad para establecer vínculos directos con la gente, proporcionando de este modo un tipo de atención primaria, al realizar una labor preventiva, mediante acciones de educación social en su forma de educación para la salud, mediante lo cual puede capacitar a la población en el uso de diversos ejercicios, para que sean ellos mismos quienes prevengan y controlen mejor sus niveles de estrés. Además es el encargado de detectar los casos en los que los niveles de estrés se encuentran demasiado elevados y se requiere el apoyo de otros profesionistas como el psicólogo y el médico, que pueden proporcionar una atención más adecuada cuando así se requiere, de cualquier modo sus acciones jamás deben ser aisladas, sino en permanente coordinación y comunicación con el equipo interdisciplinario al que se encuentre integrado, ya que hoy en día la complejidad de los problemas sociales requieren de atención integral para encontrar soluciones.

Es importante señalar dos casos que sobresalientes durante el taller de capacitación en PNL para la prevención y combate del estrés, el primero se refiere al participante con el cuestionario número 15, quien elevó 2 puntos su nivel de estrés al término del taller, es decir su puntaje total del pretest fue de 15 y del postest de 17, cabe mencionar que aunque este incremento no es significativo de acuerdo a la escala manejada en el instrumento de medición, su nivel de estrés se ubica en el rango de la normalidad (de 0 a 25 puntos) en el inicio y final del taller y se encuentra muy alejado del siguiente rango, sin embargo si es de extrañarse ese ligero aumento, así que se revisaron las 4 preguntas del cuestionario donde se incrementó el puntaje de la respuesta (en las otras preguntas del cuestionario disminuyó el puntaje o se mantuvo, por eso la diferencia es solo de dos puntos al finalizar el taller), estas fueron la número 14, 18, 20 y 25 (ver anexo 2), en todas ellas el participante en el pretest contestó la opción de nunca con un valor de cero y en el postest la opción de ocasionalmente con valor de uno, esta variación puede deberse a algunos acontecimientos de su vida diaria que influyeron en sus respuestas, por ejemplo la pregunta número 14 indaga si la relación con las demás personas es conflictiva, así que si en el periodo que contempló el taller

el participante tuvo problemas con alguien, entonces no responderá que nunca tiene conflictos con los demás y su respuesta se habrá modificado a "ocasionalmente" o "algunas veces".

El otro caso al que vale la pena mencionar es el caso del participante con el cuestionario número 19, quién disminuyó considerablemente su nivel de estrés, ubicado inicialmente en el rango máximo (de 78 a 100 puntos ¡peligro! estado franco de estrés), disminuyó dos niveles, ubicándose en el rango límite de la normalidad (de 26 a 51 puntos), el puntaje pretest se ubicó en 88 puntos y el postest en 50, mostrando una significativa diferencia, que al igual que en el caso anterior puede estar influida por acontecimientos de la vida cotidiana; sin embargo es demasiado grande la diferencia, por lo que no se puede negar que el taller logró efectos positivos en este participante.

Esta investigación es un pequeño acercamiento al problema del estrés, ya que este tema es muy extenso, es por ello que sólo contemplaron los aspectos más generales sobre el mismo, los cuales permiten comprender qué es y qué lo origina. El cuestionario empleado para medir el nivel de estrés de los participantes del taller, es un instrumento de evaluación de primer grado, dirigido a medir el nivel general de estrés en su vida cotidiana y no en aspectos específicos de ella. La intención primordial de esta investigación más que realizar nuevos aportes hacia las investigaciones sobre el estrés, es de ejemplificar de modo práctico los beneficios de combinar a trabajo social con PNL.

### **Sugerencias**

Realizar un seguimiento con el grupo de participantes después de un mes de haber concluido el taller, para evaluar el mantenimiento del nivel de estrés, así como la continuidad de los ejercicios sin el apoyo del especialista.

Realizar un estudio de género para establecer con mayor precisión como afecta y generan estrés hombres y mujeres, además de obtener datos más certeros acerca de las diferentes enfermedades, pues probablemente los hombres tiendan a perder la salud con enfermedades más graves, ya que experimentan niveles de estrés

más elevados que las mujeres.

Realizar un taller de capacitación en PNL para la prevención y combate del estrés con un equipo interdisciplinario y dirigido a una población más diversa, por ejemplo, niños, adolescentes, adultos y ancianos de diferentes estratos sociales ya que la programación neuro-lingüística logra modificar la actitud a favor de la salud, sin importar la edad o condición social.

### **Limitaciones**

Los datos obtenidos no son representativos de la población general o de los universitarios, ya que únicamente se llevó a cabo el taller con aquellos estudiantes que voluntariamente acudieron a la convocatoria.

Es probable que para algunos resultados positivos del taller hayan contribuido aspectos personales no controlados, situaciones de la vida cotidiana que influyeron en los participantes, sin embargo tales situaciones también pudieron influir de forma negativa.

Los ejercicios del taller dejaron al descubierto en algunos participantes problemas personales, por lo que fue necesario el apoyo de un psicólogo con quien se les canalizó.



**BIBLIOGRAFÍA**

☞ ACOSTA, Miguel y López, Ernesto (1986). Salud comunitaria. Editorial Martínez Roca. España.

☞ ANDER – EGG, Ezequiel (1993). Introducción al trabajo social. Editorial el Ateneo S. A. México, D. F.

☞ ANDER – EGG, Ezequiel (julio 1985). ¿Que es el trabajo social?. Editorial HUMANITAS. Buenos Aires, Argentina.

☞ COOPER, Cary L. (1986). Universidad de Manchester, Instituto de Ciencia y Tecnología. Estrés y cáncer. 1ª edición. Ediciones Díaz de Santos S. A. Madrid, España.

☞ D. Chopra (1995). Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo. Editorial Vergara. Buenos Aires, Argentina.

☞ Escuela Nacional de Trabajo Social (1996). Folleto de información básica sobre la Licenciatura de Trabajo Social. UNAM. México.

☞ Escuela Nacional de Trabajo Social (mayo 1997). Reidentificación de las políticas sociales, política social para la salud. III encuentro nacional de trabajo social en el área de salud. UNAM. México.

☞ GONZÁLEZ, Luis Jorge (1996). Amor, salud y larga vida. Editorial FONT. Monterrey, México.

📖 GONZÁLEZ, Luis Jorge (1998). Autoestima y salud. Editorial FONT. Monterrey, México.

📖 GONZÁLEZ, Luis Jorge (1994). Autoestima. Editorial FONT. México.

📖 GONZÁLEZ, Luis Jorge (1996). Comunidad y diálogo. Editorial FONT. México.

📖 GONZÁLEZ, Luis Jorge (1997). Excelencia personal: valores. Editorial FONT. México.

📖 GONZÁLEZ, Luis Jorge (1998). Liberación personal. Editorial FONT. México.

📖 GONZÁLEZ, Luis Jorge (1999). Pensar, un arte renovado por PNL. Publicaciones Monterrey. Monterrey, México.

📖 GONZÁLEZ, Luis Jorge (1997). PNL Éxito y excelencia personal. Editorial FONT. México.

📖 GONZÁLEZ, Luis Jorge (1991). Salud nuevo estilo de vida. Editorial FONT. Guadalajara, México.

📖 GONZÁLEZ, Luis Jorge (1996). Ser creativo. Editorial FONT. Monterrey, México.

📖 IBARRA, Luz María (2001). Aprende mejor con gimnasia cerebral. 11ª edición. Garnik Ediciones. México.

📖 YOUNG, J. Z. (1986). Los programas del cerebro humano. Editorial FCE. México.

📖 KISNERMAN, Natalio (1981). Salud pública y trabajo social. Editorial HUMANITAS. Buenos Aires, Argentina.

📖 PLATTNER, E. Ilse (1995). El estrés del tiempo, un sufrimiento contemporáneo y su terapia. Editorial Herder. Barcelona, España.

📖 ROJAS Soriano, Raúl (1986). Guía para realizar investigaciones sociales. 34ª Edición. Plaza y Valdez Editores. México.

📖 SÁNCHEZ Rosado, Manuel (1991). Elementos de salud pública. 2ª edición. Editorial Méndez Cervantes. México.

📖 STORA, Jean Benjamín (1995). El estrés. Publicaciones Cruz O. S. A. México, D. F.

📖 VIDELA, Mirta (1991). Prevención, intervención psicológica en salud comunitaria. Ediciones CINCO. Buenos Aires, Argentina.

📖 ZAPATA, Claudio (1994). Excelencia en el manejo del estrés. Editorial EDAMEX. México, D. F.

#### INTERNET

📖 [www.ginsana-col.com/boletin/estrés.htm](http://www.ginsana-col.com/boletin/estrés.htm)

📖 [www.nipanchorpoint.com](http://www.nipanchorpoint.com)

📖 [www.pnl.org.mx](http://www.pnl.org.mx)

📖 [www.pnlmexico.8m.com](http://www.pnlmexico.8m.com)

📖 [www.psicoplanet.com/temas/tema15.htm](http://www.psicoplanet.com/temas/tema15.htm)

**Hoja de anexos****Anexo 1****TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN****1-Ejercicio físico.**

El ejercicio físico habitual es especialmente útil, este puede consistir en practicar algún deporte, hacer gimnasia, bailar, correr o caminar. El ejercicio proporciona una forma de escape para la agresividad y la tensión, mejora el sistema cardiovascular y genera un estado placentero después de cada práctica, relaja los músculos, reduce el estrés y ayuda a dormir. Es muy importante tener un plan personal de ejercicio y no excederse.

**2-Respiración profunda.**

La respiración profunda es una técnica que permite lograr estados de relajación profunda, tranquilizarse y serenarse, elimina la tensión muscular y al concentrarse sólo en la entrada y salida del aire se dejan de lado los pensamientos, eliminando el estrés acumulado del día. De acuerdo con las investigaciones de PNL en la salud hacer diez respiraciones profundas tres veces al día fortalece al sistema inmune, se realiza de la siguiente forma:

1. Al respirar se debe enviar el aire al abdomen y no al pecho.
2. La inhalación y la exhalación tiene que ser sólo por la nariz.
3. Hay que concentrar la atención en la entrada y salida de aire.
4. Inhalar profundamente durante tres segundos.
5. Retener el aire alrededor de doce segundos.
6. Exhalar lentamente durante seis segundos.
7. Iniciar el proceso y repetirlo por lo menos diez veces.

### 3-La meditación.

El concepto central de la meditación es enfocar los pensamientos en una sola cosa por un sostenido periodo de tiempo. Esto permite a la mente descansar, distrayéndola de los problemas que causan el estrés, es un método muy eficaz para lograr la relajación. Es especialmente útil cuando se estuvo estresado, preocupado o físicamente activo por mucho tiempo. Existen diversas formas de meditar, de acuerdo con la tradición judeo-cristiana, es un encuentro espiritual con Dios a través de oraciones, para algunas culturas orientales la meditación es volverse uno con el universo, dejando toda resistencia de lado e imaginar que se es un objeto inanimado como una roca o un árbol en un hermoso bosque sin preocupación alguna, a diferencia de la respiración profunda para meditar se requieren ciertas condiciones:

1. Buscar un lugar tranquilo o apropiado.
2. Adoptar una postura cómoda, pero mantener en todo momento la columna recta, ya sea sentados en una silla o recostados en el piso.
3. Se puede utilizar la respiración profunda para relajarse y apartar los pensamientos estresantes de nuestra mente.
4. Cerrar los ojos para lograr una mayor concentración o fijar la vista en un punto específico.
5. Visualizar la imagen o idea en que se va fijar la atención, puede ser en Dios, visualizar un paisaje hermoso, el recuerdo un momento agradable, imaginarse a lado de los seres queridos, etc., el objetivo es poner en mente imágenes placenteras y relajantes y conservarlas hasta sentirse tranquilo y en paz.
6. Tomarse un minuto antes de abrir los ojos, se puede concluir con una serie de tres respiraciones profundas.

## Anexo 2

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO  
ESCUELA NACIONAL DE TRABAJO SOCIAL****Cuestionario para medir el estrés**

**Objetivo: medir el grado de estrés de los asistentes al taller de capacitación en PNL para la prevención y combate del estrés antes y después del mismo.**

**Datos generales**

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_

Ocupación además de la de ser estudiante:  
\_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_

TESIS CON FALLA DE ORIGEN
------------------------------

**Instrucciones:**

- 1.-Lea cuidadosamente cada pregunta.
- 2.-Elija solamente una de las opciones de respuesta.
- 3.-Marque con una x la opción elegida.
- 4.-No modifique una respuesta después de haberla marcado.

**1. ¿Siente falta de entusiasmo en sus labores diarias?**

- 0-Nunca  
 1-Ocasionalmente  
 2-Algunas veces  
 3-Frecuentemente

4-Casi siempre

**2- ¿Se siente cansado aunque haya dormido suficiente?**

0-Nunca

1-Ocasionalmente

2-Algunas veces

3-Frecuentemente

4-Casi siempre

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

**3. ¿ Se siente frustrado al tener que realizar sus funciones diarias?**

0-Nunca

1-Ocasionalmente

2-Algunas veces

3-Frecuentemente

4-Casi siempre

**4. ¿Se siente de mal genio, irritado o impaciente por pequeños inconvenientes?**

0-Nunca

1-Ocasionalmente

2-Algunas veces

3-Frecuentemente

4-Casi siempre

**5. ¿Se siente negativo, inútil o deprimido a realizar sus labores diarias?**

- 0-Nunca
- 1-Ocasionalmente
- 2-Algunas veces
- 3-Frecuentemente
- 4-Casi siempre

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

**6. ¿Cuándo se enfrenta a un problema, lo considera como una barrera que le impide conseguir o hacer lo que desea?**

- 0-Nunca
- 1-Ocasionalmente
- 2-Algunas veces
- 3-Frecuentemente
- 4-Casi siempre

**7. ¿Le cuesta trabajo decidir que hacer ante situaciones cotidianas?**

- 0-Nunca
- 1-Ocasionalmente
- 2-Algunas veces
- 3-Frecuentemente
- 4-Casi siempre



**8. ¿Piensa que no es tan eficiente como debería?**

- 0-Nunca**
- 1-Ocasionalmente**
- 2-Algunas veces**
- 3-Frecuentemente**
- 4-Casi siempre**

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

**9. ¿Ha disminuido la calidad de sus labores diarias?**

- 0-Nunca**
- 1-Ocasionalmente**
- 2-Algunas veces**
- 3-Frecuentemente**
- 4-Casi siempre**

**10. ¿Se siente enfermo?**

- 0-Nunca**
- 1-Ocasionalmente**
- 2-Algunas veces**
- 3-Frecuentemente**
- 4-Casi siempre**

**11. ¿Tiende a sentirse enfermo?**

- 0-Nunca**
- 1-Ocasionalmente**
- 2-Algunas veces**
- 3-Frecuentemente**
- 4-Casi siempre**

**12. ¿Esta comiendo, fumando o ingiriendo alcohol más de lo usual?**

- 0-Nunca**
- 1-Ocasionalmente**
- 2-Algunas veces**
- 3-Frecuentemente**
- 4-Casi siempre**

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

**13. ¿Se preocupa ante los problemas o necesidades de los demás?**

- 0-Nunca**
- 1-Ocasionalmente**
- 2-Algunas veces**
- 3-Frecuentemente**
- 4-Casi siempre**

**14. ¿La comunicación con su familia, amigos, compañeros o jefe es conflictiva?**

- 0-Nunca**
- 1-Ocasionalmente**
- 2-Algunas veces**
- 3-Frecuentemente**
- 4-Casi siempre**

15. ¿Se le olvidan las cosas?

- 0-Nunca
- 1-Ocasionalmente
- 2-Algunas veces
- 3-Frecuentemente
- 4-Casi siempre

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

16. ¿Tiene dificultad en concentrarse?

- 0-Nunca
- 1-Ocasionalmente
- 2-Algunas veces
- 3-Frecuentemente
- 4-Casi siempre

17. ¿Se siente aburrido?

- 0-Nunca
- 1-Ocasionalmente
- 2-Algunas veces
- 3-Frecuentemente
- 4-Casi siempre

18. ¿Se siente insatisfecho?

- 0-Nunca
- 1-Ocasionalmente
- 2-Algunas veces
- 3-Frecuentemente
- 4-Casi siempre

**19. Cuando se pregunta por que realiza sus labores diarias, ¿la única respuesta que se le ocurre es que no hay nada más que hacer?**

- 0-Nunca**
- 1-Ocasionalmente**
- 2-Algunas veces**
- 3-Frecuentemente**
- 4-Casi siempre**

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

**20. ¿Piensa en el día que morirá?**

- 0-Nunca**
- 1-Ocasionalmente**
- 2-Algunas veces**
- 3-Frecuentemente**
- 4-Casi siempre**

**21. ¿Siente tensión muscular en el cuello, espalda o cintura?**

- 0-Nunca**
- 1-Ocasionalmente**
- 2-Algunas veces**
- 3-Frecuentemente**
- 4-Casi siempre**

22. ¿Le duele la cabeza o siente presión en el pecho?

- 0-Nunca
- 1-Ocasionalmente
- 2-Algunas veces
- 3-Frecuentemente
- 4-Casi siempre

23. ¿Se duerme pensando en sus problemas o en lo que hay que hacer mañana?

- 0-Nunca
- 1-Ocasionalmente
- 2-Algunas veces
- 3-Frecuentemente
- 4-Casi siempre

24. ¿Sufre de insomnio?

- 0-Nunca
- 1-Ocasionalmente
- 2-Algunas veces
- 3-Frecuentemente
- 4-Casi siempre

25. ¿Se desahoga llorando o hablando con un amigo o familiar sobre lo que le aqueja?

- 0-Nunca
- 1-Ocasionalmente
- 2-Algunas veces
- 3-Frecuentemente
- 4-Casi siempre

**PUNTAJES**

DE 0 A 25 USTED ESTÁ EN EL RANGO DE LO NORMAL.

DE 26 A 51 ¡ALERTA! SE ENCUENTRA EN EL LIMITE DE LA NORMALIDAD.

DE 52 A 75 USTED NECESITA AYUDA.

DE 76 A 100 ¡PELIGRO! EXPERIMENTA UN ESTADO FRANCO DE ESTRÉS.

**Anexo 3**

Ejercicios que se proporcionaron a los participantes del taller

**INTERRUMPE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS**

Cierto, cuando se trata de cultivar la salud y la longevidad conviene pensar en medios saludables para modificar tu estado corporal y, por ende, eliminar tus sentimientos negativos. Además de las formas que acabo de recordarte en el párrafo anterior, déjame sugerirte otro camino para transformar tus emociones destructivas en constructivas.

1) Levanta tu mirada. Esta técnica tan sencilla interrumpe las conexiones neuronales que generan tus sentimientos.

2) Mientras miras hacia lo alto, imagina el rostro sonriente de una persona que te ama o que tú amas.

3) Al contemplar ese rostro amado, respira profundamente tres veces, reteniendo el aire después de cada inspiración. Luego exhala lentamente. Imagina que estás disfrutando el aroma propio de esa persona amada a la que miras con amor.

4) Siente y goza las caricias procedentes de esos sus ojos amantes. Mientras respiras hondamente, tu cuerpo puede experimentar las sensaciones cordiales producidas por la mirada amorosa y la sonrisa amable de ese rostro amado.

Además de lo anterior, cuentas con otras posibilidades para modificar tu estado de ánimo. Mueve rítmicamente tus pies, piernas y brazos extendidos como si estuvieras saltando la cuerda en tu oficina o en el baño. Sé consciente del movimiento y, en especial, de la respiración y de los momentos naturales de relajación. Por ejemplo, al exhalar el aire que has respirado, se produce una relajación muscular en forma espontánea y natural.

En general, el movimiento corporal que es placentero porque lo disfrutas y te permite respirar suficientemente, tiene el poder de cambiar tu estado de ánimo. Los deportes fuertes no suelen ofrecerte estas posibilidades.

Cantar, tararear una canción, contar chistes, reír, sonreír, modifican positivamente tu ánimo.

## SELECCIONES DE MÚSICA BARROCA PARA SUPERAPRENDIZAJE

- Vivaldi  
Largo del "Invierno" de *Las cuatro estaciones*  
Largo del *Concierto en re mayor para guitarra y cuerdas*  
Largo del *Concierto en do mayor para mandolina y clavicordio*
- Telemann  
Largo de la *Doble fantasía en sol mayor para clavicordio*
- Bach  
Largo del *Concierto para clavicordio en fa menor* Opus 1056  
*Aire para la cuerda de sol*  
Largo para el *Concierto de clavicordio en do mayor* Opus 975
- Corelli  
Largo del *Concierto número 10 en fa mayor*
- Albinoni  
*Adagio en sol para cuerdas*
- Caudioso  
Largo del *Concierto para mandolina y cuerdas*
- Pachelbel  
*Canon en re*

La música barroca logra estados y condiciones propicios para el aprendizaje, pues tiene un ritmo de sesenta golpes, que equivale a los latidos del corazón cuando estamos tranquilos y reposados. Por eso sincroniza su ritmo al de nuestros latidos de forma inmediata y el cerebro al registrarla manda una señal al cuerpo para mantenerlo tranquilo y en alerta.

También los músicos barrocos preferían tonos graves, porque la onda que produce el sonido es más larga, lo que provoca que el cerebro alcance ondas bajas, como la alfa, e inmediatamente se relaje.

Es importante combinar la música barroca de 60 tiempos, como el Canon de Pachelbel, con la de 80 tiempos, como los *Conciertos grossos* de Händel y usarla al inicio de la clase, al comenzar una actividad, un examen y mantenerla como música de fondo durante el estudio.

IBARRA, Luz María (2001). Aprende mejor con gimnasias cerebrales. 11ª edición. Garnik Ediciones. México.

## SELECCIONES MUSICALES PARA EL APRENDIZAJE ACTIVO

- Mozart  
*Sinfonía Praga*  
*Sinfonía Haffner*  
*Concierto para violín y orquesta número 5 en la mayor*  
*Concierto para violín y orquesta número 4 en re mayor*  
*Concierto para piano y orquesta número 18 en si sostenido mayor*  
*Concierto para piano y orquesta número 23 en la mayor*
- Beethoven  
*Concierto para violín y orquesta en re mayor* Opus 61  
*Concierto número 1 para piano y orquesta en si sostenido*
- Brahms  
*Concierto para violín y orquesta número 1 en sol menor* Opus 20
- Tchaikovsky  
*Concierto número 1 para piano y orquesta*
- Chopin  
Todos los valsos
- Haydn  
*Sinfonía número 67 en fa mayor*  
*Sinfonía número 68 en do mayor*

Las selecciones para el aprendizaje activo poseen una vibración más corta que la música barroca; la agilidad en las notas y el aumento en el ritmo provocan en la persona un estado de alerta constante manteniéndola en condiciones de lograr un aprendizaje más activo, esto es, con más interacción mente/cuerpo.

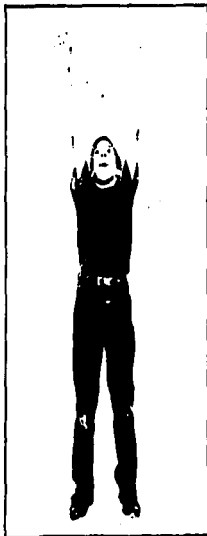
## SELECCIONES MUSICALES PARA REVITALIZAR EL CEREBRO

- Mozart  
*Conciertos para violín 1, 2, 3, 4 y 5*  
*Sinfonías 29, 32, 39 y 40*  
*Sinfonía concertante*  
*Contradanzas y todos los cuartetos para cuerdas*

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

# 3

## EL ESPANTADO



IBARRA, Luz María (2001). Aprende mejor con gimnasia cerebral. 11ª edición. Garnik Ediciones. México.

### EJERCICIOS PRÁCTICOS



TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

### PASOS

1. Las piernas moderadamente abiertas.
2. Abre totalmente los dedos de las manos y de los pies hasta sentir un poquito de dolor.
3. Sobre la punta de los pies estira los brazos hacia arriba lo más alto que puedas.
4. Al estar muy estirado, toma aire y guárdalo durante diez segundos, estirándote más y echando tu cabeza hacia atrás.
5. A los diez segundos expulsa el aire con un pequeño grito y afloja hasta abajo tus brazos y tu cuerpo, como si te dejaras caer.
6. Usa: "Música para Aprender Mejor"  
(Selección: Aprendizaje activo)

En Bali el aire se lleva hacia dentro con fuerza, abriendo mucho las manos y los ojos con fuerza, se retiene y después se exhala.

### BENEFICIOS

- Las terminaciones nerviosas de las manos y los pies se abren alertando al sistema nervioso.
- Permite que corra una nueva corriente eléctrica en el sistema nervioso.
- Prepara el organismo para una mejor respuesta de aprendizaje.
- Maneja el estrés y relaja todo el cuerpo.



# 4

## TENSAR Y DISTENSAR



### EJERCICIOS PRÁCTICOS

#### PASOS

1. Practica este ejercicio de preferencia en una silla, en una postura cómoda, con la columna recta y sin cruzar las piernas.
2. Tensa los músculos de los pies, junta los talones, luego las pantorrillas, las rodillas, tensa la parte superior de las piernas.
3. Tensa los glúteos, el estómago, el pecho, los hombros.
4. Aprieta los puños, tensa tus manos, tus brazos, crúzalos.
5. Tensa los músculos del cuello, aprieta tus mandíbulas, tensa el rostro, cerrando tus ojos, frunciendo tu ceño, hasta el cuero cabelludo.
6. Una vez que esté todo tu cuerpo en tensión, toma aire, reténlo diez segundos y mientras cuentas tensa hasta el máximo todo el cuerpo.
7. Después de diez segundos exhala el aire aflojando totalmente el cuerpo.
8. Usa como fondo musical: "Mozart para Aprender Mejor"  
(Selección: Música para Estimular la Inteligencia)

#### BENEFICIOS

- Logra la atención cerebral.
- Provoca una alerta en todo el sistema nervioso.
- Maneja el estrés.
- Mayor concentración.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

# 6

## NUDOS



### EJERCICIOS PRÁCTICOS

#### PASOS

1. Cruza tus pies, en equilibrio.
2. Estira tus brazos hacia el frente, separados uno del otro.
3. Coloca las palma de tus manos hacia afuera y los pulgares apuntando hacia abajo.
4. Entrelaza tus manos llevándolas hacia tu pecho y pon tus hombros hacia abajo.
5. Mientras mantienes esta posición apoya tu lengua arriba en la zona media de tu paladar.
6. Usa como fondo musical algún tema de: "Naturaleza Musical"

#### BENEFICIOS

- Efecto integrativo en el cerebro.
- Activa conscientemente la corteza tanto sensorial como motora de cada hemisferio cerebral.
- Apoyar la lengua en el paladar provoca que el cerebro esté atento.
- Conecta las emociones en el sistema límbico cerebral.
- Da una perspectiva integrativa para aprender y responder más efectivamente.
- Disminuye niveles de estrés relocalizando los aprendizajes.

# 15

## LA TARÁNTULA



### EJERCICIOS PRÁCTICOS

#### PASOS

1. Si tienes un problema o un conflicto, identifícalo con un animal que te dé asco, por ejemplo, una tarántula.
2. Imagina varias pegadas en tu cuerpo. ¿Qué harías? ¡SACTELAS!
3. Utiliza tus manos para golpear ligero, pero rápidamente, todo tu cuerpo: brazos, piernas, espalda, cabeza, etcétera.
4. Haz el ejercicio a gran velocidad durante dos minutos.

#### BENEFICIOS

- Activa todo el sistema nervioso.
- El cerebro aprende a separar la persona del problema.
- Se producen endorfinas (la hormona de la alegría).
- Circula la energía eléctrica de las terminaciones nerviosas.
- Disminuye el estrés.
- Activa la circulación sanguínea.

## EL GRITO ENERGÉTICO



## EJERCICIOS PRÁCTICOS

## PASOS

1. Abriendo la boca todo lo que puedas, grita muy fuerte: "¡AAHHH!"
2. Grita durante un minuto con todas tus fuerzas.

En Bali las personas muestran cierta serenidad, que adquieren con un fuerte grito, suficiente para mantenerse serenos todo el día. A veces se reúnen en rituales que consisten en gritar, con voces agudas, en alto volumen.

## BENEFICIOS

- Activa todo el sistema nervioso, en especial el auditivo.
- Permite que fluyan emociones atoradas.
- Incrementa la capacidad respiratoria.
- Provoca una alerta total en todo el cuerpo.
- Disminuye notablemente el estrés.

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

La c  
saludable c  
guientes.

## RESPIRACION PROFUNDA

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

La *respiración profunda* supone que llenas tus pulmones hacia el estómago primero. Luego va subiendo el aire, como cuando llenas un vaso de agua, hasta que alcanza la parte superior de los pulmones.

Es importante que al respirar profundamente retengas el aire en los pulmones después de haber inhalado. Se recomienda seguir la siguiente proporción:

- INHALACIÓN            1
- RETENCIÓN             4
- EXHALACIÓN          2

Estos números, que representan segundos, los puedes multiplicar por la cantidad de tiempo que te parezca adecuada. Se puede empezar con un tiempo corto. Algo así como 3 segundos multiplicados por las cantidades arriba señaladas.

- INHALACIÓN        1 X 3 = 3
- RETENCIÓN         4 X 3 = 12
- EXHALACIÓN       2 X 3 = 6

La  
libertad p  
ciones eq  
consumen  
etcétera.

La  
dico conti  
discusión  
los médic

El  
la *medita*  
mas relig  
con la Et  
de Jesús  
nito de le

El  
relajados  
juventud  
las tensi  
nuestro c

<sup>16</sup> Cfr. A. Weil, *Spontaneous Healing*. New York, Fawcett Columbine, 1996, pp. 211-218.

b- Minivacaciones mediante la toma de conciencia

En el ejercicio anterior, supuestamente, le has prestado atención a sensaciones producidas por estímulos provenientes del exterior. Esta vez te vas a concentrar en sensaciones que tú generas en tu interior mediante la actividad de tu cerebro. Igual que el anterior, este ejercicio produce relajación muscular, recuperación de energía, sentimientos de serenidad y bienestar. Es un modo de tener vacaciones sentado ante tu escritorio o en alguna situación pacífica.

1) Siéntate cómodamente, bien recargado, relajado. Cierra tus ojos y recuerda un lugar natural donde experimentaste paz, bienestar y alegría.

2) Visualiza los colores de ese paisaje, pero en especial el color verde. Admira el azul del cielo, la amplitud del espacio, las

líneas de las colinas y montañas, las formas de los árboles y plantas. Observa el contraste entre la luz y las sombras, entre unos colores y otros, entre los distintos matices de un mismo color, por ejemplo, entre las tonalidades diversas del verde.

3) Escucha los diferentes sonidos que son propios de ese sitio. Tal vez te puedes recrear recordando el canto de los pájaros o el murmullo del arroyo.

4) Permítete sentir de nuevo los sentimientos agradables que viviste al contemplar la belleza de ese panorama. Siente la caricia de los rayos solares o el paso refrescante de la brisa. Disfruta el placer que sentías al mover tus músculos mientras caminabas allí. Aviva tus sentimientos de paz, alegría y éxtasis que ensancharon tu corazón en esa oportunidad.

5) Termina el ejercicio percibiendo conscientemente los efectos positivos que se acaban de producir en tu cuerpo, en tu ánimo y en tu mente. Luego tómate medio minuto antes de abrir tus ojos. Respira profundamente varias veces. Poco a poco mueve tus manos y brazos, pies y piernas, hombros y nuca, cabeza y músculos faciales. Ahora puedes abrir tus ojos.

## HABLALE A TU MENTE

La *mente inconsciente*, como habrás adivinado, es como un manantial de posibilidades para tu libertad sedienta de escoger y decidir.

Una primera posibilidad consiste en dialogar con ella. Si. Efectivamente es posible ponerse en comunicación con ella. Cuando la mente consciente se distrae con una actividad rutinaria, con un ejercicio monótono o con la práctica de la meditación, entonces deja lugar a la *mente inconsciente*. Así tenemos la ocasión de comunicarnos con ésta.

El último minuto antes de que te duermas o el primero apenas despiertas, constituyen oportunidades excelentes para entrar en contacto con la *mente inconsciente*.

Entonces puedes pedirle ayuda para sanar, ingenio para resolver un problema, creatividad para inventar una solución, apoyo para acoger la gracia de Dios, concentración para orar con todo el corazón, etcétera.

De acuerdo a mi experiencia personal, la *mente inconsciente* es como una semilla de sabiduría eterna. Dios la sembró en cada ser humano al momento de crearnos a imagen y semejanza suyas.

1) Tú puedes comunicarte con tu *mente inconsciente* mientras tu cuerpo descansa. Cuando te relajes y te llenes de serenidad, ¿qué te gustaría más, cerrar los ojos como si te adormecieras o posarlos cómodamente sobre un objeto como si estuvieses distraído?

2) No prosigas el ejercicio hasta que disfrutes conscientemente las sensaciones de descanso y bienestar. Entonces observa el ritmo de tu respiración. Recuerda un paisaje natural hermoso. Siente tu cuerpo asociado del todo contigo en la realización de este ejercicio.

3) Habla con tu *mente inconsciente*. Agrádecle todo el bien que te ha hecho y que seguirá procurando para tí. Ofrecele tu apertura y amistad. Prométele que vas a secundar el proyecto que Dios puso en ella de conservarte vivo, en constante desarrollo y abierto a la plenitud.

4) Pídele que te dé una señal sensorial de que acepta comunicarse contigo. Ver un luz muy especial en tu mente, escuchar una música muy particular, tener una sensación extraña y agradable en tu cuerpo.

5) Al obtener su respuesta, pregúntale si con esa misma sensación te va a responder "sí" a las preguntas que tú le hagas sobre tu salud, una decisión personal, una serie de alternativas de solución, etcétera.

6) Si vuelves a tener la misma sensación corporal de antes, o ves la misma luz o imagen, o escuchas un sonido o música particular, significa que con este estímulo sensorial te dirá "sí". Es algo similar a las ocasiones en que has olvidado algo y ella, con una sensación especial, te hace sentir que has dejado o estás dejando algo importante.

7) Ahora pídele otra señal sensorial—auditiva, visual, kinestésica, olfativa o del gusto— para que tú sepas que su respuesta a tus preguntas es "no". Dale tiempo a tu *mente inconsciente*.

8) Una vez que cuentas con la señal que significa "no", verifica su autenticidad. Intenta provocar a voluntad las señales que hasta ahora consideras como una respuesta de tu *mente inconsciente*. Si consigues provocarlas por propia iniciativa, no son entonces las respuestas de ella. Necesitas insistir hasta que obtengas las que realmente proceden de esa mente sabia y poderosa, que Dios dejó en tí como un reflejo de su Sabiduría eterna.

9) Planea en qué momento o momentos del día te puedes comunicar con tu *mente inconsciente*. Hála se comunicas contigo por medio de los sueños, intuiciones, corazonadas, iluminaciones repentinas, etcétera.

El grupo puede ofrecer una ayuda muy importante para desarrollar la comunicación con la *mente inconsciente*. Los parejas uno le sugiere los pasos del ejercicio anterior al otro. Luego pueden compartir sus experiencias. Por otro lado, pueden asociarse en este nuevo aprendizaje. Pueden practicar la comunicación con esa Sabiduría de Dios en los siguientes días. Luego pa

## ANCLAJE

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

1) Usa tu *voluntad* y toma la decisión de crearte un *ancla* de alegría.

2) Recuerda uno de los momentos de *alegría* más intensos que hayas vivido en tu pasado. Vuelve al lugar de esa experiencia. Mira de nuevo lo que allí se puede ver. Escucha lo que estabas escuchando. Sobre todo, permítete sentir en tu cuerpo las sensaciones correspondientes a la alegría allí experimentada.

3) *Intensifica* tu alegría. Lo puedes lograr respirando profundamente. También puedes poner la cara más feliz de tu vida.

4) Cuando tu alegría es una experiencia de *pura* alegría y muy *intensa*, utiliza el signo o estímulo sensorial previamente elegido por ti. Mientras sientes la alegría junta dos dedos en el modo exacto que habías decidido.

5) La repetición de los pasos anteriores, recordando otro momento de gozo o al estarlo viviendo de hecho, ayuda al fortalecimiento de tu *ancla de alegría*. Sin embargo, resulta importante que el signo sea exactamente el mismo en todas sus características. En los semáforos siempre son los mismos colores.

Aprovecha el don de contar con un grupo de aprendizaje. Junto con tus compañeros puedes crear diversas anclas. Tiene que ser un estímulo o signo diferente para cada diferente estado emocional que deseen anclar. Para la alegría, por ejemplo, juntar y alargar los labios. Para la paz, levantar los ojos ligeramente hacia

lo alto. P  
ficativa.

7. ANU

Lá  
podemos  
intense  
tidos. C  
presencia  
nal.

Ré  
Es casi s  
en tu or  
sientas te  
¿C  
PN  
pasos so  
abajo.

Anc  
Posi.

El  
va. efica  
capaz de  
toconfiar



## LA MEDITACION

La *meditación* constituye una forma de alterar la conciencia. Y su esencia consiste en practicar la *fe, esperanza y amor*, que nos ponen en relación inmediata con Dios.

Al *meditar* detenemos, con entera paz y sin esfuerzos desmedidos, la producción de pensamientos en el hemisferio dominante. Y ponemos en marcha, con entusiasmo y con todas nuestras fuerzas, el hemisferio no dominante. Así concentramos nuestro *amor* en el Dios de nuestra *fe* y de nuestra *esperanza*.

En la *meditación* realizamos el *encuentro* con el Misterio y vivimos, por consiguiente, la *relación religiosa*. "Por afectar a toda la persona, la relación religiosa afecta también a su relación con el mundo, afecta a su desarrollo en la historia, a su relación con los otros hombres y a los aspectos corporales de su ser."<sup>(57)</sup>

El Dr. Herbert Benson, cardiólogo de Harvard, confirma estas afirmaciones desde el terreno práctico de la investigación médica. Al *meditar* conseguimos cambios corporales a nivel metabólico y funcional, en el aspecto psicológico y en la esfera de las relaciones interpersonales. Reproduzco la lista de efectos saludables que derivan del *encuentro* con el Valor Eterno. Si cada día, aunque sea por pocos minutos en la mañana y en la noche, practicamos la *meditación*, ésta puede:

- Quitar los dolores de cabeza,
- reducir los dolores de angina de pecho y, tal vez, hasta eliminar la necesidad de una cirugía para poner un marcapaso,
- bajar la presión de la sangre y ayudar al control de problemas de hipertensión,
- mejorar la creatividad, especialmente cuando se experimenta una especie de 'bloqueo mental',
- superar el insomnio,
- prevenir ataques de hiperventilación,
- ayudar a aliviar dolores de espalda,

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

56. A.H. Maslow y Otros, *Más allá del ego*, Barcelona, Kairós, 1985, pp. 203-245.

57. J. Martín Velasco, *El encuentro con Dios*, Madrid, Cristiandad, 1976, p. 238. Es una excelente introducción a la filosofía de la religión.

