

David Angulo de Haro



Psicología Básica

Al alcance de todos

Este material está protegido por Ley.
Es propiedad intelectual de David Angulo de Haro

Índice

1. Origen y destino del hombre	5
2. Estructura de la mente humana.....	8
3. El subconsciente.....	19
4. Análisis Transaccional.....	23
5. Aplicaciones del Análisis transaccional.....	29
6. Cómo se generan los temores, traumas y complejos.....	37
7. Cómo superar los temores, traumas y complejos.....	41
8. Conductas erróneas.....	44
9. La parte oscura de la mente.....	53
10. El cerebro es una olla de presión.....	56
11. Programación neurolingüística.....	59
12. Programación mental.....	62
13. Cómo desarrollar el poder mental.....	65
14. Cómo programar la mente para el éxito.....	68
15. Qué fuerzas nos impulsan a actuar.....	72
16. Control de las emociones.....	76
17. Resistencia a las frustraciones.....	79
18. Somos fuertes, pero vulnerables.	85
19. Temperamento, carácter y personalidad.....	89
20. Sentimientos, emociones y pasiones.....	101
21. La angustia.....	111
22. La depresión.....	115
23. El estrés.....	117
24. El poder de los hábitos.....	120

25. El poder del pensamiento.....	123
26. El poder de la palabra.....	126
27. El poder de la autoestima.....	133
28. Ley de atracción.....	137
29. Actitudes	140
30. Fortaleza mental.....	144
31. Origen de los problemas personales, matrimoniales, sociales.....	149
32. Cómo resolver los problemas.....	151
33. Escucha tu voz interior.....	155
34. Busca las respuestas dentro de ti.....	158
35. Psicología de las masas.....	162
36. Prejuicios, fanatismo.....	165
37. Teoría de la Forma.....	168
38. El cerebro.....	172
39. La inteligencia.....	177
40. Capacidad procesadora.....	180
41. Inteligencia emocional Alfa.....	182
42. La creatividad.....	187
43. Leyes del aprendizaje.	190
44. Concentración.....	198
45. La memoria.....	200
46. Oratoria.....	204
47. Liderazgo.....	208
48. Cómo será el futuro.	210
49. Proyecto de vida.	214

Prólogo

El filósofo Sócrates (470 – 399 a. C.) preocupado por conocer el principio de la sabiduría viajó a la ciudad de Delfos (Grecia) pues, en el templo de Apolo había un oráculo (adivino). Cuando Sócrates le preguntó por el principio de la sabiduría, el oráculo le respondió con estas simples pero profundas palabras: “Conócete a ti mismo”

En sólo cuatro palabras le dijo todo lo que el ser humano necesita para desarrollarse y triunfar en la vida.

Necesitamos saber:

- ¿Qué fuerzas nos impulsan a actuar a veces en contra de nuestra voluntad?
- ¿Cómo se originan los temores, traumas y complejos y cómo superarlos?
- ¿Por qué unos triunfan y otros fracasan?
- ¿Por qué unos son felices y otros no?
- ¿Cómo superar las frustraciones?
- ¿Cómo programar la vida para el éxito y la felicidad?
- ¿Cómo desarrollar autoestima, seguridad y decisión?
- ¿Cómo adquirir riqueza y bienestar?
- ¿Cómo administrar el tiempo y las capacidades?
- ¿Cómo lograr independencia económica y laboral?
- ¿Cómo cambiar y corregir defectos que nos perjudican?
- ¿Cómo desarrollar nuestros poderes mentales?
- ¿Cómo alcanzar el éxito y la felicidad?

Estas son algunas de las preguntas que se hacen las personas, pero las respuestas son complejas y difíciles.

Este libro de *Psicología Práctica* te ayudará a conocerte, a descubrir tus poderes y a encontrar las respuestas por ti mismo.

Este libro ha sido escrito por el Lic. David Angulo de Haro, especializado en Literatura, Filosofía, Psicología y Educación. Con 40 años de experiencia profesional como docente, facilitador de cursos para empresas e instituciones. Autor de varios libros.

Creador de un método de “Súper Aprendizaje Alfa” orientado al desarrollo total de la Inteligencia y de la Personalidad. Dicho método ha sido aplicado con resultado siempre excelente a miles de personas.

Está escrito en un estilo sencillo, claro, directo y agradable, pero a la vez, profundo y estimulante.

La ignorancia es el peor de todos los males y el desconocimiento de sí mismo es la peor de las desgracias. Somos dueños de lo que conocemos y esclavos de lo que ignoramos.

Nuestro deseo es que este libro te ayude a conocerte y a encontrar las respuestas que necesitas para ser sabio, exitoso y feliz.

1

Cuál es el destino del hombre

El determinismo es una doctrina según la cual todo está determinado y sujeto a leyes naturales que se cumplen de forma inexorable. Todo en nuestra vida estaría marcado por el destino, del cual no podemos sustraernos.

Según esta doctrina, el ser humano no sería libre para decidir, por tanto, tampoco sería responsable de sus acciones. Pero, en realidad, el determinismo existe sólo en relación con el universo. El destino del universo está trazado y evoluciona de acuerdo a leyes inexorables. Sabemos cuándo y cómo será el final del sol...

El determinismo también afecta, en parte, al ser humano por tener un cuerpo material. En este sentido, está sujeto a las leyes físicas y biológicas que rigen la naturaleza, por lo cual, está determinado que envejecerá y morirá; pero el ser humano tiene espíritu, inteligencia, conciencia y libertad, lo que le permite sustraerse al destino y construir su vida de acuerdo a sus propias decisiones.

El "efecto mariposa" es un concepto que hace referencia a la noción de sensibilidad a las condiciones iniciales dentro del marco de la teoría del caos. Su nombre proviene de un antiguo proverbio chino: "El aleteo de las alas de una mariposa se puede sentir al otro lado del mundo"

El efecto mariposa pudiera dar la sensación de que somos marionetas en manos del destino y que, no importa lo que hagamos, porque, en un momento dado, puede surgir un imprevisto que dé al traste con todos los esfuerzos realizados.

Teniendo en cuenta que existe el fenómeno mariposa y que puede complicar las cosas a nivel económico, político y social, es conveniente estar preparados y tener reservas a nivel económico, mental y espiritual para hacer frente a cualquier emergencia.

Existen adivinos, astrólogos, videntes... que pretenden pronosticar el destino de las personas. Sabemos que, si conocemos las ecuaciones de un sistema, podemos conocer exactamente su evolución en el tiempo; pero, en el caso de las personas es imposible, pues, es suficiente una variación mínima en un aspecto para que la persona evolucione de manera imprevisible. Necesitaríamos conocer todos los factores que inciden en el pensamiento y en los sentimientos de una persona y sus interacciones a través del tiempo para predecir su comportamiento, lo cual es absolutamente imposible.

El destino lo construye cada persona día a día. Es nuestra estructura mental profunda la que marca nuestro destino. Esta estructura mental reside en el

subconsciente y está hecha de ideas, valores, sentimientos, experiencias, éxitos y fracasos, que hemos acumulado y alimentado a lo largo de la vida.

En el subconsciente conviven todos estos contenidos, positivos y negativos, los cuales luchan por lograr el control de la mente, al igual que luchan las personas en la sociedad por el control del poder y del dinero. Los contenidos se asocian de acuerdo a su signo o vibración, con el fin de sobrevivir y tomar el control. Dominan los contenidos que son más alimentados por la persona.

Los contenidos se alimentan y fortalecen cada vez que la persona piensa en ellos con interés y con el deseo de que se conviertan en realidad. De aquí la importancia de leer y reflexionar todos los días sobre temas relacionados con nuestros intereses, valores y metas. También es importante cuidar la forma en que pensamos, sentimos, hablamos y actuamos, porque los pensamientos, los sentimientos, las palabras y las acciones modelan nuestra mente, de forma lenta, pero profunda.

Los contenidos que se imponen (ideas, valores y sentimientos) toman el control de la mente y determinan nuestro destino en la vida.

Cada uno elige su destino de acuerdo a sus intereses. Una vez elegido el destino o meta, el cerebro se programa y comienza a trabajar sin descanso para alcanzar la meta.

Es importante elegir bien el destino o meta. Muchas personas, eligen metas equivocadas y lo pagan muy caro, en forma de fracaso y frustración.

Otras personas se dan cuenta de su error a tiempo y quieren rectificar, pero les resulta muy difícil, porque durante años han estado construyendo una estructura mental de fracaso. De todos modos, siempre hay formas de cambiar con la ayuda de algún especialista en programación y desprogramación mental.

Conclusión

Es importante aprender desde niño a ser lo más autosuficiente posible, a tomar el control de la propia vida y a responsabilizarse de sí mismo; porque, al final, nadie puede darnos el éxito ni la felicidad. Cada uno es el resultado de sus propias decisiones.

Existen factores sociales, temperamentales, educación recibida, errores cometidos... que tienen un peso en nuestra vida; sin embargo, por encima de estos condicionantes está la decisión inquebrantable de triunfar.

El conocimiento es la clave de la libertad; por tanto, la lectura, la reflexión, la búsqueda de métodos eficaces, la creatividad y la independencia económica y laboral, son condiciones para poder controlar el propio destino.

Muchas personas fracasan porque se acostumbraron a la sumisión, a la pereza y a la dependencia, lo cual les impide arriesgar y tomar las riendas de su destino.

Cada uno llega a ser lo que decide ser y logra lo que decide lograr. Por supuesto, todo tiene un proceso y unas exigencias.

Es importante revisar con frecuencia el mapa de ruta, porque una pequeña desviación puede alejarnos progresivamente de la meta.

Para el filósofo Platón, los seres humanos somos inteligentes y libres. Somos "demiurgos" (pequeños dioses) que tenemos la misión de convertir nuestras ideas y sueños en realidad.

La finalidad de este libro es ofrecerte ideas prácticas y eficaces que te ayuden a crecer, a tomar el control de tu vida y a convertir tus sueños en realidad.

Existen muchos libros de psicología y de desarrollo humano. Espero que éste sea un libro especial que te permita abrir los ojos a una nueva forma de vida. Espero también que te llegue al corazón y active en ti los mejores deseos de superación y de libertad.

2

Estructura de la mente humana

Este tema es el más importante de toda la psicología, pues ayuda a entender el funcionamiento de la mente. Cómo somos por dentro. Cómo sentimos. Cómo pensamos. Cómo se generan los temores y los complejos. Qué fuerzas ocultas nos impulsan a actuar a veces en contra de nuestra voluntad.

El material está expresado de forma clara y pedagógica, para que te resulte fácil y agradable y para que puedas aplicar las ideas a tu vida real.

El conocimiento de la estructura de la mente es la clave para entender todas situaciones humanas y para resolver las cosas de forma efectiva. Te dará un gran poder sobre ti mismo y sobre las personas.

Es conveniente que leas y analices con frecuencia este tema hasta que te familiarices con él. Cada vez que lo leas y reflexiones sobre él, encontrarás nuevas ideas que te ayudarán a conocerte mejor a manejar tus emociones.

Este conocimiento debes aplicarlo en primer lugar a ti mismo; pues sólo si te conoces podrás comprenderte y podrás comprender a los demás. Sólo si cambias, podrás lograr que cambien los demás.

Según Freud la estructura psíquica humana está formada por tres niveles: "SUPER YO" , "YO" y "SUBCONSCIENTE".

El Dr. E. Berne denomina a estos estados psíquicos con los nombres de "PADRE", "ADULTO" y "NIÑO" respectivamente.

Nosotros vamos a utilizar las denominaciones del Dr. E. Berne.

Observa la estructura de la imagen siguiente y lee con atención el contenido de cada nivel o estado de la mente humana, pues a partir de este conocimiento podrás comprender tus comportamientos y los comportamientos de las demás personas.

Las flechas azules significan los contenidos positivos que apoyan al YO y las flechas rojas significan los contenidos negativos contra los cuales tiene que luchar el Yo para no ser manipulado.

Estructura de la Mente Humana

EI PADRE contiene el **concepto enseñado** de la vida.

- Está formado por grabaciones de acontecimientos vividos en la infancia.
- Contiene los principios filosóficos, religiosos, morales y sociales. Y también los comportamientos de los "padres": Normas, costumbres, gestos...
- Están grabados en directo, sin análisis y sin explicación.
- Se imponen como un deber absoluto, indiscutible y obligatorio. Actúa con fuerza compulsiva sobre el Adulto, exigiendo su cumplimiento.
- Actúa como juez; premia con la paz o castiga con el remordimiento.
- Nace del instinto de seguridad. El niño se somete a las exigencias de los padres, con el fin de ser aceptado, querido y protegido. Con el tiempo estos principios quedan interiorizados para el resto de la vida. Un Padre fuerte genera neurosis y un Padre débil trae como consecuencia la pérdida del sentido de la vida.



EI ADULTO contiene el **concepto aprendido** de la vida.

- El hijo, desde niño aprende a observar, lo que le proporciona una experiencia real de la vida.
- El Adulto crece por asimilación de conocimiento, experiencia y valores.
- Un Adulto desarrollado tiene la capacidad de contrastar su propia experiencia con las enseñanzas recibidas de los padres y reprogramar su mente, de acuerdo a la realidad.
- Esta capacidad le ayuda a controlar las fuerzas impulsivas del Padre y del Niño y a utilizarlas en forma constructiva.
- Un Adulto poco desarrollado es desbordado por las fuerzas del Padre y del Niño, por lo cual vive en conflicto permanente consigo mismo y con la sociedad.

EI NIÑO contiene el **concepto sentido** de la vida.

- Un niño que recibe "caricias" en forma de afecto, estímulo, aceptación y apoyo... crece sano, seguro, afectuoso, creativo y feliz; mientras que, un niño que no recibe caricias, que es criticado y muy regañado, crece inseguro, temeroso, frustrado y tiende a reaccionar de forma hostil o cobarde. Con el tiempo puede lograr éxitos materiales pero el vacío de amor no se puede llenar con éxitos materiales

El PADRE interno (Súper Yo)

Contiene el **concepto enseñado de la vida**, realizado por los "padres"

Está constituido por todas las grabaciones (en el cerebro) de los acontecimientos vividos especialmente durante los cinco primeros años de vida. Estas grabaciones son proporcionadas por los "padres" a través de sus comportamientos y actitudes. Estos contenidos son grabados en directo, sin análisis y sin correcciones, pues el niño carece de capacidad crítica para comprender los motivos de la conducta paterna. Si los padres son equilibrados, el niño sentirá paz y armonía, pero si los padres son hostiles, el niño se sentirá amenazado.

El Padre, contiene los principios filosóficos, religiosos, morales y sociales; las advertencias y normas que escuchó; las actitudes profundas, temores, complejos...que los "padres" proyectaron consciente e inconscientemente sobre él y las formas externas, gestos, costumbres, tono de voz. etc.

Todas estas experiencias se graban como algo indiscutible absoluto, y obligatorio. Se convierte en patrón de conducta o conciencia que actúa en forma compulsiva sobre el Yo, exigiéndole el cumplimiento de las programaciones recibidas. Esta conciencia actúa también como juez y como tal, premia con la paz, cuando la persona se somete a las exigencias y castiga con angustia, cuando la persona quebranta las órdenes.

Esta conciencia inconsciente nace del instinto de seguridad y de la necesidad que tiene el niño de ser protegido y amado. Para lograrlo, el niño acepta someterse a las exigencias y prohibiciones de los padres, las cuales quedan interiorizadas y grabadas con huella indeleble, dando origen al Padre.

El sometimiento es el precio que todo ser humano debe pagar para ser admitido en la sociedad.

- Un Padre formado por grabaciones equilibradas, impone exigencias adaptadas a la realidad. Esta clase de Súper Yo, proporciona seguridad y orientación.
- Un Padre exigente, prejuiciado y perfeccionista, reprime los instintos y las necesidades más allá de lo justo e impone metas muy altas, lo cual genera angustia, neurosis e insatisfacción permanentes.
- Un Padre constituido por principios y valores débiles, carece de lógica y de autoridad, por lo que la persona vive a la deriva sin motivaciones, sin criterios y sin metas.

De esta forma, los hijos quedan programados por los padres, para el éxito o para el fracaso. Pero el ser humano es libre, por lo que en última instancia siempre es responsable de sus decisiones, a pesar de todos los condicionantes sociales.

Función del Padre (Súper yo)

1. Proporcionar datos al sujeto sobre la realidad de la vida y enseñarle a actuar de acuerdo a ciertos principios y valores: Religiosos, morales y sociales, con el fin de controlar las fuerzas instintivas irracionales.

Así como el padre físico salva la vida del hijo, alimentándolo, protegiéndole y enseñándole, del mismo modo, el Padre psicológico salva la vida del hijo, proporcionándole datos para la supervivencia, la adaptación y el desarrollo.

El padre le enseña cómo son las cosas, lo que debe hacer y lo que no debe hacer.

2. Apoyar al Adulto (Yo) en la represión de los instintos y de los contenidos subconscientes opuestos a la moral.

EL ADULTO interno (YO)

Contiene el **concepto aprendido** de la vida.

Es la conciencia consciente y reflexiva basada en la propia experiencia.

El niño, a partir de los pocos meses comienza a adquirir un conocimiento experimental de la vida a través de la información que le proporcionan los sentidos y la inteligencia. Esta experiencia no es pura, debido a que el Adulto está condicionado por los contenidos del Súper yo (Padre) y del subconsciente (Niño). Con los años adquiere un conocimiento más objetivo y profundo de las cosas, lo que le permite adaptarse mejor; controlar más fácilmente las fuerzas compulsivas del Súper Yo (Padre) y del Subconsciente (Niño) y liberarse de datos desadaptados o erróneos.

Cuando la educación recibida en la infancia coincide con la propia experiencia, la persona experimenta gran fe y seguridad, porque tiene la confirmación de que está en el camino correcto; pero, cuando no se da esta coincidencia, debido a que la educación fue muy liberal o muy represiva, entonces, surge la contradicción entre los contenidos del Padre y la realidad de la vida. Esta contradicción genera duda, temor e inseguridad, respecto de sí mismo, de la vida y de los demás.

En la medida en que el yo logra crecer, por medio del conocimiento, de la experiencia, de la reflexión y de la madurez, adquiere el poder necesario para controlar lo negativo y poner a funcionar lo positivo, del Padre y del Niño.

El desarrollo integral del Adulto es condición indispensable para alcanzar salud, equilibrio, desarrollo, éxito, libertad y felicidad.

Función del Adulto (Yo)

- 1.- Dar unidad a la psiquis y establecer una relación armónica entre todas sus fuerzas.
- 2.- Mantener el equilibrio psíquico, mediante el control de las fuerzas compulsivas del Padre y del Niño, utilizando mecanismos de represión.
- 3.- Relacionarse con el mundo externo y adquirir un conocimiento experimental y racional de las cosas, que le ayude a adaptarse a la realidad de la vida.
- 4.- Aceptar la realidad de la vida y comprender por qué los "padres" y la gente son como son, para así, evitar quejarse, lamentarse, criticar y culpar a los demás de la

propias desgracias; asumiendo que, en última instancia, cada uno es responsable de sus decisiones.

5.- Dar satisfacción a las fuerzas instintivas, encauzándolas hacia objetivos constructivos, a través de mecanismos racionales, tales como la sublimación, el estudio, el deporte, el arte, la amistad.

6.-Reprogramar la mente y hacer un plan de vida con el fin de adquirir el máximo desarrollo, éxito y felicidad posibles.

7.- Desarrollar una identidad cada vez más rica y firme. La identidad está constituida por la idea de valor, de capacidad y de posibilidades que cada uno, tiene de sí mismo. Esta idea depende del desarrollo y éxito real alcanzado en la vida. Esta imagen determina el grado de autoestima y en consecuencia, toda la conducta humana

Cuando el Padre se apodera del control, la persona actúa en forma autoritaria y crítica.

Cuando el Adulto dirige el funcionamiento de la psiquis, la persona actúa en forma objetiva, lógica, práctica y eficaz.

Y cuando es el Niño quien lleva la batuta, entonces predominan los sentimientos y la persona tiende a comportarse en forma infantil, inmadura, impulsiva y caprichosa.

La vida está hecha de situaciones - problema, que debemos resolver para sobrevivir y desarrollarnos; pero el verdadero problema no es la dificultad en sí, sino la forma en que reaccionamos ante ella. Si reaccionamos desde el Padre o desde el Niño, es decir desde el autoritarismo o desde el capricho, estamos condenados al fracaso. Sólo si actuamos desde el Adulto, es decir, con lógica, podemos resolver eficazmente las dificultades y avanzar hacia la libertad, que es la meta de todo desarrollo.

El Adulto debe ser firme cuando se trata de principios y valores, los cuales no pueden supeditarse a ningún interés, capricho o circunstancia, pero en las demás situaciones debe ser flexible, comprensivo y tolerante.

Las tres instancias psíquicas (Padre – Adulto - Niño) son indispensables, porque cada una aporta una energía especial. El Padre aporta los principios; el Adulto, la experiencia y el Niño, energía y creatividad. Pero el control debe ejercerlo el Adulto, de lo contrario la vida será un caos.

El Adulto sólo tiene poder y autoridad para ejercer ese control si logra liberarse de la ignorancia, del temor y de la agresividad. Por tanto, el objetivo fundamental de la vida es construir una imagen positiva de sí mismo, que desborde autoestima.

EL NIÑO interno (Subconsciente)

Contiene el **concepto sentido de la vida**. Es instintivo y emocional

En el subconsciente están grabadas las experiencias afectivas vividas durante especialmente durante los cinco primeros años de la vida. Estos sentimientos son inconscientes, por tanto no tenemos acceso directo a ellos. Se graban en forma indeleble, lo que significa que su huella permanece grabada en el cerebro para siempre. Estos sentimientos, positivos o negativos, tienden a manifestarse a lo largo de la vida, presionando al Yo en forma compulsiva.

Según la psicología actual, las cuatro actitudes vitales del niño son:

Yo estoy mal - Tú estás bien. Posición inconsciente del 1er año.

Yo estoy mal, porque soy pequeño, débil, indefenso... Tú estás bien, porque eres poderoso, me cuidas, me das cariño.

Yo estoy mal - tú estás mal. Posición inconsciente del 2º año

Yo estoy mal, porque aún soy pequeño... Tú estás mal, porque ya no me das caricias como antes...

Yo estoy bien - tú estás mal. Posición inconsciente después del 2º año.

Yo estoy bien, porque soy bueno, porque sé que puedo crecer, aprender. Tú estás mal, porque eres poco amable y tienes poca paciencia, me regañas porque soy travieso...

Yo estoy bien - tú estás bien. Esta posición es consciente. No se basa en los sentimientos como las tres posiciones anteriores, sino en una experiencia real de la vida, según la cual, somos capaces y libres y a partir de ahí, podemos lograr todo lo que nos propongamos, porque dependemos de nosotros mismos más que de las circunstancias.

Yo estoy bien porque soy capaz de aprender, de amar y de ser feliz. Tú estás bien porque eres capaz de amar, de crear, de ser feliz. Todos estamos bien porque somos libres. Esta es la gran verdad del ser humano aunque muchos no logren hacerla realidad.

Pero la experiencia indica que el sentimiento "Yo estoy mal" supera en mucho al sentimiento: "Yo estoy bien", debido a que la sociedad es muy crítica y represiva, poco amistosa y muy competitiva.

En la medida en que predominan los sentimientos negativos (temor, inseguridad...) la persona tiende a sentirse triste y deprimida mientras que si predominan los sentimientos positivos (autoestima, seguridad...) tiende a sentirse alegre y optimista.

Estas grabaciones de la infancia se van consolidando o rectificando, según las experiencias de cada día. El subconsciente graba todo. Es la memoria que contiene la materia prima de toda creación.

Del subconsciente provienen también los impulsos instintivos que impulsan a la acción, a la expansión, al desarrollo, a la satisfacción de las necesidades. Los instintos se rigen por el principio del placer y de la satisfacción inmediata, son irracionales y carecen de moral, por lo cual necesitan ser controlados y orientados hacia objetivos constructivos.

Función del Niño (subconsciente)

- Producir la energía necesaria para movilizar todos los niveles de la personalidad.
- El subconsciente es la fuente de la creatividad
- Grabar las experiencias afectivas, que nos hacen sensibles a la vida y nos llevan a reaccionar. Sin estas experiencias el hombre sería sólo un robot.

La emotividad es innata pero la forma de reaccionar es aprendida. Los estímulos positivos generan reacciones positivas, mientras que, los estímulos negativos generan reacciones negativas. De aquí la importancia de evitar la crítica y el castigo porque sólo sirven para fortalecer las conductas negativas.

Existen temperamentos más emotivos que otros, pero lo importante es aprender a sentir intensamente la vida y a controlar la emotividad.

La inteligencia señala la meta, pero es la afectividad (el deseo) quien nos lleva a alcanzarla.

Hoy se habla mucho de inteligencia emocional. La inteligencia emocional reside en el subconsciente; por tanto, el conocimiento del funcionamiento del subconsciente puede ser la clave para el éxito en la vida.

Lo expuesto es la síntesis de la psicología. Es la clave a partir de la cuál puedes conocerte y conocer a las personas para actuar en consecuencia.

Esta información te ayudará a comprender el lenguaje, los gestos y la expresión corporal de las personas. A saber cómo son y cómo se sienten, a relacionarte mejor, a estar prevenido, a evitar problemas y discusiones y tener las palabras oportunas para cada situación. Pero, lo que es más importante, te ayudará a conocerte mejor. A analizar tus contenidos mentales, a controlar tus reacciones emocionales, a actuar con más criterio y prudencia y a saber rectificar.

En el siguiente ejercicio aparecen 40 manifestaciones. Proceden del PADRE, del ADULTO y del NIÑO. Es importante que sepas identificar de qué parte de la mente proceden, para que cuando te relaciones con las personas tengas idea de qué parte predomina en ellas. Así sabrás a qué atenerte.

Una persona con principios rígidos es autoritaria, está gobernada por el PADRE interno, No tiene capacidad de análisis ni de diálogo (ADULTO) por lo cual resulta imposible entenderse con ella.

En las discusiones participa el NIÑO de las personas, es decir, los sentimientos. Como no participa el ADULTO (análisis, lógica y realidad) no se resuelve nada y se complican más las cosas.

Si deseas controlar tus emociones y ganar en la vida, necesitas cultivar principios sólidos que te ayuden a controlar los instintos, es decir los comportamientos inadecuados y los caprichos de tu propio NIÑO. Pero tus principios no pueden ser rígidos, porque apabullarías a tu NIÑO interno, reprimirías tu libertad, tu creatividad y tu alegría de vivir.

Además, esta situación te llevaría a ser una persona autoritaria y poco tolerante, lo cual te causaría problemas a nivel social, debido a que avanzamos hacia una sociedad democrática y tolerante.

Si logras mantenerte en el ADULTO serás invencible. El adulto significa la lógica y el diálogo. Es importante evitar toda forma de autoritarismo, pues las personas están a la defensiva y reaccionan contra el autoritarismo. Esto no impide que digas la verdad con claridad y valentía, pero con humildad, porque no es conveniente apabullar a nadie. Las formas son muy importantes. Es muy útil aprender las técnicas de la diplomacia utilizadas por los diplomáticos para llegar a acuerdos. Los diplomáticos se han entrenado para funcionar siempre en el ADULTO y evitar que interfieran los sentimientos (NIÑO) y los prejuicios e ideologías (PADRE).

Los tres estados de la mente son importantes, porque cada uno aporta información importante para la vida. El PADRE aporta principios, valores y normas que sirven de pautas al ADULTO para controlar al NIÑO. El ADULTO aporta conocimientos y experiencia real que sirven para resolver las cosas. El NIÑO aporta energía, ilusión, alegría de vivir, intuición, creatividad, etc.

Cubre la columna de las respuestas e identifica de qué parte de la mente procede cada respuesta. Padre (P) Adulto (A) Niño (N)

		P	A	N	Res			P	A	N	Res
1	Reír				N	1	Amar				N
2	Regañar				P	2	Robar				N
3	Observar				A	3	Reprimir				P
4	Analizar				A	4	Odiar				N
5	Consentir				P	5	Obligar				P
6	Criticar				P	6	Suplicar				N
7	Pensar				A	7	Pereza				N
8	Mentir				N	8	Disimular				N
9	Reflexionar				A	9	Fanático				P
10	Experimentar				A	10	sumiso				N
11	Disimular				N	11	inquieto				N
12	Jugar				N	12	discutir				N
13	Estimular				A	13	Escuchar				A
14	Organizar				P	14	Dialogar				A
15	Prever				A	15	Prohibir				P
16	Sobreproteger				P	16	Analizar				A
17	Dialogar				A	17	Dar				A
18	Imaginar				N	18	Cantar				N
19	Gritar				N	19	Sufrir				N
20	Dar consejos				P	20	Temor				N

Los seres humanos somos educados de forma muy represiva, debido a la falta de preparación psicológica y pedagógica de los padres, lo que hace que mucha de la información recibida en la infancia esté desadaptada a la realidad de la vida. El problema está en que esa información se impuso como algo verdadero y obligatorio y ahora rige nuestra vida. Si nuestras grabaciones mentales fueran correctas, nuestras conductas serían correctas y nos iría bien en todos los aspectos.

Las personas que funcionan bien y triunfan en la vida, se debe a que tienen principios correctos y los aplican.

Ahora bien, los avances de la Psicología nos permiten conocer la estructura y funcionamiento de la mente humana y existen técnicas que ayudan a rectificar y reprogramar la mente.

Todo en la vida depende de la programación mental que rige a cada persona, de aquí la importancia de revisar la estructura de nuestra mente para hacer los ajustes necesarios.

Todos los seres humanos tienen mecanismos internos que les impulsan al desarrollo, al éxito, a la libertad y a la felicidad, pero en la realidad están muy lejos de estos objetivos, debido a que las programaciones mentales (principios, valores, conocimientos, etc.) son muy pobres; por tanto, la solución está en reprogramar la mente y en fortalecer sus aspectos fundamentales.

La vida puede ser fácil o difícil, depende de la forma en que utilizamos nuestros poderes mentales.

Observa lo pesado que es un tráiler. Nadie puede moverlo empujando, ni hacer que cambie de dirección; sin embargo, si encendemos el motor (motivación) el tráiler avanzará sin dificultad, y, si movemos el volante, se desplazará en la dirección que queramos, y, si le ponemos el freno, se detendrá. Así es nuestra vida, podemos activar la mente y guiarla hacia el éxito o podemos ponerle el freno y quedar estancados en el fracaso.

Las personas quieren cambiar pero no saben cómo, debido a que los hábitos mentales mandan. Cada persona necesita encontrar un punto de apoyo que le sirva de base para construir un futuro mejor.

Este punto de apoyo debemos encontrarlo dentro de nosotros mismos. Debe ser un punto de apoyo integral, que signifique mejoras a nivel de conocimientos, autoestima, motivación, creatividad, etc.

Todo debe comenzar por una reorganización de la mente y de la vida, por establecer prioridades y por un compromiso responsable. El mayor éxito de la vida y el mayor placer es el desarrollo de sí mismo y el logro de la libertad interna.

El subconsciente



Cuando observamos un iceberg sólo vemos una octava parte de su altura. Hay otras siete partes sumergidas en el mar.

La parte visible se mantiene sobre la superficie, porque se apoya en la parte sumergida que no vemos. De forma similar, los seres humanos sólo tenemos conciencia de una pequeña parte de nuestros contenidos mentales.

Desconocemos nuestro verdadero poder mental; sin embargo, sabemos que está ahí, como una riqueza inmensa, como una mina, que podemos explotar.

El subconsciente es como el disco duro de la mente. Contiene toda la información que hemos recibido a lo largo de la vida; no sólo la información que hemos captado de forma consciente y que podemos recordarnos en cualquier momento, sino también la que hemos percibido de forma inconsciente. Nuestro cerebro es como un radar, percibe todo lo que ocurre a nuestro alrededor hasta en sus mínimos detalles y lo conserva en la memoria subconsciente.

El subconsciente no es un simple almacén de datos. El cerebro lo activa constantemente relacionando y combinando unas ideas con otras en busca de mejores soluciones. El cerebro es inmensamente poderoso, puede producir miles de ideas por segundo, pero este poder está condicionado por la cantidad y la calidad de la información grabada en el consciente y en el subconsciente.

Muchas personas podrían llegar a ser genios, pero, debido a una pobre educación, su mente carece de contenidos valiosos sobre los cuales podría trabajar el cerebro, en consecuencia, son potencialmente genios pero en la realidad son ignorantes. Esta realidad nos da idea de lo importante que es leer todos los días sobre temas valiosos y lo necesario que es activar constantemente el cerebro con ideas poderosas, porque, al final, el éxito y la felicidad están en la mente y su logro depende de la forma en que adquirimos conocimientos de valor, en la medida en que los estimulamos.

Al hablar de conocimientos nos referimos, no sólo al estudio profesional, sino también, al conocimiento de los valores, de las artes y de los demás aspectos que constituyen la esencia de la verdadera cultura.

Cuando observamos un iceberg sólo vemos una octava parte de su altura. Hay otras siete partes sumergidas en el mar. La parte visible se mantiene sobre la superficie porque se apoya en la parte sumergida que no vemos. De forma similar, los seres humanos sólo tenemos conciencia de una pequeña parte de nuestros contenidos mentales. Desconocemos nuestro verdadero poder mental; sin embargo, sabemos

que ahí está, como una riqueza inmensa, como una mina, que podemos explotar. Así como la parte visible del iceberg se apoya en la parte sumergida, así la parte consciente de las personas se apoya y se alimenta de la parte subconsciente.

Los seres humanos creemos que tomamos decisiones libremente, pero las cosas no son así. Tenemos programaciones a nivel subconsciente, grabadas desde la infancia, las cuales se han ido modificando o consolidando a través de los años.

Estas programaciones subconscientes constituyen la estructura profunda de nuestra personalidad y son las que determinan nuestras conductas. Esto explica por qué muchas veces queremos hacer algo pero actuamos de una forma muy distinta. Se debe a que nuestro poder consciente es débil ante la dinámica poderosa de la mente subconsciente.

Observa la superficie del mar, se mueve formando olas. Este es el movimiento de la superficie, el cual depende de los vientos. También la atracción de la luna hala la superficie del mar y produce las mareas; pero el verdadero movimiento del mar es interno, generado por grandes corrientes marinas. Verdaderos ríos marinos que pueden tener más de 1000 kms. de ancho y más de un km. de profundidad y pueden trasladar más de 10.000.000 de metros cúbicos por segundo.

El subconsciente, como todo en la vida, tiene sus leyes. En el subconsciente luchan todos los contenidos por ocupar un lugar privilegiado y se asocian de acuerdo a su afinidad o significado. De aquí la importancia de instalar en la mente *principios, valores, metas, ideales y proyectos* importantes que gobiernen la mente y atraigan hacia sí toda la información positiva del subconsciente.

El subconsciente de muchas personas es pobre y negativo, en consecuencia su mente consciente también es pobre y negativa; sin embargo, existen técnicas eficaces para programar la mente, de modo que, aún en circunstancias adversas, el ser humano puede reprogramar su mente.

Además cuenta con un instinto y una inteligencia que le impulsan a buscar el éxito. Nadie puede sacar del bolsillo una moneda si antes no la ha introducido y nadie puede sacar del cerebro una idea o una solución si antes no la ha introducido de alguna forma; de modo que, nadie puede ser altamente creativo si no posee contenidos mentales valiosos. Los contenidos del subconsciente constituyen la materia prima de la creatividad.

El cerebro trabaja sin descanso buscando la forma de convertir en realidad los deseos y proyectos de las personas. Cuanto más importantes son los proyectos y cuanto mayor es el interés que tiene la persona en dichos proyectos, más intensamente trabaja el cerebro. El cerebro sólo se moviliza cuando existen razones importantes. Las personas creativas viven centradas habitualmente en sus proyectos.

Están centradas de forma creativa, buscando nuevas formas de hacer las cosas más simples y efectivas. Lo hacen sin prisa y sin angustia, por lo cual pueden trabajar durante muchas horas sin cansarse.

Muchas personas poseen contenidos mentales valiosos, sin embargo no son creativas, porque se han adaptado de forma pasiva a la rutina de la sociedad.

La creatividad necesita ser alimentada constantemente. Es necesario trabajar sobre un proyecto de avanzada, de lo contrario se corre el riesgo de quedar atrapado en un círculo vicioso sin darse cuenta.

La creatividad más importante es la relacionada con la solución de los problemas de la vida.

Todo en la naturaleza se rige por leyes. Una de estas leyes es la Ley de Asociación o Atracción. Esta ley está impresa en los átomos, en las células y en los organismos. Hace que todo lo que existe tienda a asociarse de acuerdo a sus características. (Se asocian las partículas de hierro, las partículas de cobre, las hormigas, los árboles y las personas, para sobrevivir. “La unión hace la fuerza”

Esta ley rige también los contenidos mentales (ideas, sentimientos, recuerdos) los cuales luchan por sobrevivir y evitar desaparecer en el olvido. Pero, como la vida es movimiento, cambio y evolución, también existe la Ley de Desintegración o Ley de Entropía que tiende a desintegrar todo lo que existe, reduciéndolo a su estado original para que inicie un nuevo proceso de integración, siguiendo la Ley de los Ciclos.

Lo expuesto sirve para entender que, en nuestro cerebro, tenemos grabada información positiva (ideas, sentimientos y vivencias) que lucha por sobrevivir y alcanzar la plenitud. Estos contenidos pueden conducirnos al éxito. También tenemos información negativa que puede conducirnos al fracaso.

Cuando pensamos en algo (positivo o negativo) lo alimentamos y tiende a fortalecerse. Cuando pensamos en ello con insistencia, incrementamos su poder. Cuanto más poder adquiere una idea o un sentimiento, se impone con fuerza sobre las demás ideas y sentimientos, hasta llegar a tomar el control de la mente. Como es lógico, la persona tenderá a actuar de acuerdo a las ideas y sentimientos que se imponen en su mente.

Una persona que piensa todos los días en problemas económicos, familiares, etc. lo único que logra es atraer a su mente todos los pensamientos negativos que se relacionan con sus problemas, los cuales, exacerbados por una imaginación angustiosa, le hacen ver las cosas cada vez más complicadas.

Esta percepción genera mucha angustia, produce un gasto inmenso de energía mental y biológica e inhibe la fe y la creatividad, con lo cual no encuentra salida.

Por el contrario, una persona que piensa en soluciones, no se detiene en problemas. Busca alternativas...Ésta actitud hace que el cerebro comience a buscar en el “disco duro” de la mente, información que sirva para lograr el objetivo. De forma progresiva, la persona comienza a ver una luz en la distancia (Recuerda que todo problema tiene una solución) Poco a poco se van asociando y organizando las ideas en la mente hasta que llega el momento “Eureka”, encontré la solución.

Las soluciones teóricas pueden llegar de forma instantánea, pero las soluciones prácticas pueden tardar días, meses, y, hasta años. Lo importante es tener la

certeza de que se avanza por el camino de la solución. Lo más triste en la vida es vivir sin esperanza.

Sin cierta esperanza nadie puede vivir. Por suerte, siempre existe la esperanza de que las cosas pueden cambiar, de que puede ocurrir un milagro.

Pero no podemos vivir de la esperanza ni de los milagros. Nuestro destino no puede depender de nadie porque la vida es un reto personal.

Somos hijos de una sociedad represiva que nos enseña a percibir la vida como problema. De cada diez mensajes que hemos recibido a través de la educación, nueve han sido represivos de alguna forma. A nivel social ocurre lo mismo. El 90% de los mensajes expresan problemas, angustia, agresividad y sólo el 10% son reconfortantes. Esta es la razón principal por la cual las personas tienden a centrarse en sus problemas en vez de pensar en proyectos y en soluciones.

A pesar de que hemos sido programados con muchos mensajes negativos, hay una fuerza vital en lo íntimo de cada ser, que vibra con intensidad e impulsa a crecer. Necesitamos activar este impulso todos los días con mensajes positivos y nos sorprenderemos de hasta dónde podemos llegar; sólo es cuestión de programación. Todo en la vida funciona de acuerdo a una programación.

Piensa en soluciones. Sé asertivo. La asertividad no es sólo una actitud mental, es una forma activa de vivir, de esforzarse, de capacitarse, de resolver las cosas, en vez de esperar que éstas cambien.

Piensa en soluciones, porque así como piensas así te suceden las cosas.

"Cuida tus pensamientos, porque se volverán palabras.

Cuida tus palabras, porque se volverán acciones.

Cuida tus acciones, porque se volverán costumbre.

Cuida tus costumbres, porque forjarán tu carácter.

Cuida tu carácter, porque forjará tu destino"

Capítulo 4

Análisis Transaccional

Tiene por objetivo analizar las transacciones o intercambio de estímulos que se producen entre dos personas

La conciliación consiste en un estímulo procedente de una persona y en una respuesta a este estímulo procedente de la persona que lo recibió. La respuesta se convierte a su vez en un estímulo para la primera persona. La conciliación (conversación, discusión, crítica...) puede prolongarse por largo tiempo.

El análisis conciliatorio tiene por objetivo conocer que parte de cada persona (Padre - adulto - Niño) da lugar a cada estímulo y a cada respuesta.

El conocimiento de esta dinámica ayuda a conocer el estado emocional de la persona y las posibilidades que hay de entendimiento o no. Este conocimiento ayuda a controlarse uno mismo y a tener poder sobre las demás personas.

En el tema anterior dedicado a la estructura de la mente humana explicamos que las cosas sólo pueden resolverse desde el adulto. Pueden participar el Padre y el Niño pero es el Adulto quien debe llevar las riendas, lo cual significa que debe imponerse la lógica y la realidad.

Existen ciertas claves (palabras, gestos, tono de voz y expresión del rostro y del cuerpo) que ayudan a conocer de dónde viene el estímulo y la respuesta.

Claves del Padre

Físicas: Fruncir el ceño, apretar los labios, apuntar con el índice, cruzar los brazos, etc.

Verbales: No olvidaré esto, siempre, nunca, estúpido, ridículo, inútil, debes...y todo lenguaje que expresa crítica, culpa, descalificación, etc.

Claves del Adulto

Físicas: Serenidad, observa con atención, analiza

Verbales: Qué, cuándo, cómo, por qué, cierto, posible, comprendo, opino.

Claves del Niño

Físicas: Conductas nerviosas, espontáneas, reír, llorar, gritar, molestarse, etc.

Verbales: Quiero, no quiero, muchos superlativos, tono infantil, lenguaje fantasioso, etc.

Relación entre los tres estados (Padre – Adulto – Niño)

Los tres estados funcionan automáticamente pero el adulto es capaz de razonar y de reprogramarse.

Las respuestas del Padre y del Niño son automáticas, fuera de tiempo y de contexto.

Son repeticiones de conductas aprendidas en la infancia que no responden a la realidad actual. Estas respuestas tienden a ser más desadaptadas con los años, a menos que el Adulto tome el control de ambos estados.

Cada estado del Yo contiene una información y una dinámica que es necesario integrar para que trabajen unidos en la dirección correcta. Sin embargo, existen algunas anomalías funcionales como la **exclusión** y la **contaminación**.

La Exclusión

La exclusión se produce cuando un estado del Yo toma el control de la conducta excluyendo a los demás.

El Padre excluye al Adulto y al Niño.



Al excluir al Adulto pierde la lógica, la experiencia y la objetividad. Tiende a actuar de acuerdo a los principios, normas y costumbres aprendidos en la infancia, los cuales no han evolucionado y por tanto no responden a la realidad actual. Su conducta es estereotipada y rígida.



Al excluir al Niño bloquea la parte emocional, creativa, espontánea y motivacional.

El Adulto excluye al Padre y al Niño



Al excluir al Padre se queda huérfano, sin principios y sin normas y, por tanto, sin conciencia, lo cual le hace propenso a la corrupción



Al excluir al Niño pierde la espontaneidad y la creatividad.



Su conducta es lógica, objetiva, práctica, calculadora. Se asemeja más a un robot que a un ser humano. Son personas insípidas.

El Niño excluye al Padre y al Adulto



El Niño sin Padre carece de referencia moral y social, por lo cual, su conducta es instintiva, cobarde o agresiva, egoísta, caprichosa, desadaptada, irresponsable.



Esta estructura mental es propia de los corruptos, mafiosos...



El Niño sin Adulto carece de experiencia y de lógica lo que hace que viva a merced de sus impulsos y que sus relaciones sean inmaduras y conflictivas

El Padre y el Adulto excluyen al Niño



El Padre contiene los principios y normas y el Adulto se rige por el razonamiento y la lógica.



Al estar ausente el niño falta la emoción, la espontaneidad, la creatividad y la alegría



La conducta será rígida, fanática y apegada a la regla y al deber (Padre) y práctica, robótica y rutinaria (Adulto) En definitiva será una vida insípida.

El Padre y el Niño excluyen al Adulto



Su conducta no responde a la realidad.



El Padre y el Niño llevan las riendas y se turnan en el control. Cuando lleva las riendas el Padre, la conducta es excesivamente rígida y apegada a la norma.



Cuando lleva las riendas el Niño el comportamiento es infantil irresponsables y temperamental
Estas personas son muy conflictivas. (psicópatas, bipolares)

El Adulto y el Niño excluyen al Padre



El Adulto es lógico y adaptado pero carece de principios, por lo que es propenso a la corrupción.



El adulto se apoya en un Niño egoísta y caprichoso, buscará lo que le conviene sin importarle el cómo.



Su filosofía de la vida se resume en: "El fin justifica los medios".

Todo lo dicho sobre el P.A.N. nos enseña lo importante que es el conocimiento de cada uno de estos tres estados, de sus contenidos, de sus dinámicas y de la forma de utilizarlos para el desarrollo.

En el análisis transaccional hay que tener en cuenta el lenguaje, el tono de voz, la expresión corporal, la expresión del rostro y la mirada.

Contaminación

Es algo similar a los virus biológicos o informáticos. El adulto es invadido por información peligrosa procedente del Padre o del Niño. Esta información racional es aceptada como válida por el Adulto. Esta información es activa y da origen a conductas erróneas que generan problemas.

Para liberarse de la contaminación es necesario desarrollar un Yo con capacidad crítica y comprender el daño que se causa a sí misma una persona contaminada psíquicamente y también el daño que causa a los demás.

Vivimos en interrelación constante y es necesario conocer la estructura mental de las personas para saber a qué atenernos.

Se supone que el 20 % de los mensajes se transmiten a través de la palabra y el 80 % a través de mensajes más sutiles como el tono de voz, la mirada, la expresión facial, los gestos y la postura corporal. Todas estas manifestaciones proporcionan pautas para conocer la estructura psíquica de las personas y saber qué estado del Yo lleva la batuta.

El Adulto y el Niño excluyen al Padre

El Adulto es lógico y adaptado pero carece de principios, por lo que es propenso a la Corrupción.

El adulto se apoya en un Niño egoísta y caprichoso, buscará lo que le conviene sin importarle el cómo.

Su filosofía de la vida se resume en: "El fin justifica los medios".

El Padre contiene dos actitudes conocidas como Padre crítico y Padre nutricio.

El Padre crítico es firme, autoritario, prejuicioso, rígido, ordenado...

El Padre nutricio es afectuoso, deja vivir y disfrutar...

El Adulto observa, piensa, analiza, crea...

El Niño contiene dos actitudes conocidas como Niño adaptado y Niño libre.

El niño "adaptado" sometido, es sumiso o rebelde, obediente, respetuoso.

El niño libre es espontáneo, creativo, egoísta, grosero, caprichoso.

El Adulto contaminado por el Padre y el Niño excluido



- Es una persona con muchos prejuicios; obsesionada por el deber, el trabajo y la responsabilidad.

- Este esquema mental es propio de muchos profesionales honrados y trabajadores que han perdido la sonrisa, la capacidad de jugar y la alegría de vivir.

- Deben comprender el derecho que tienen los demás a jugar y a ser felices

El Adulto contaminado por el Niño y con el Padre excluido.



- Cuando los padres son crueles y represivos o bien consentidores, se convierten en un obstáculo, por lo cual son “arrojados fuera”.
- Al arrojar a los padres la persona queda sin principios y la conducta es dirigida por el Niño (Instintos) que actúa a través del Adulto contaminado.
- Al carecer de principios no tiene conciencia y, por tanto, carece de sentimientos de culpa y de remordimiento.
- Al arrojar al Padre, el Niño queda sin amor y por tanto, tampoco puede amar.
- Este esquema mental es propio de criminales, delincuentes y estafadores.

Capítulo 5

Aplicaciones del Análisis Transaccional

El Análisis Transaccional es un método para conocer el esquema mental de las personas (Es decir, el contenido del Padre, del Adulto y del Niño y la dinámica que los rige, con el fin de lograr una comprensión de sí mismo y de los demás y de este modo mejorar las relaciones humanas)

EL P.A.N. y los NIÑOS.

Es conveniente enseñar a los hijos el Análisis Transaccional para que aprendan a tener conciencia de sus conductas y a manejar sus sentimientos.
Los padres programan a sus hijos para el éxito o para el fracaso.

La vida es dura y los padres tienen que luchar en muchos frentes. Lo cual genera cansancio, angustia... Les queda poco tiempo y poca energía para sus hijos. Los hijos, faltos de estímulo y de “caricias”, crecen inseguros, temerosos, desorientados y desmotivados y, con un pequeño bagaje de personalidad deben enfrentar la vida.

Cuentan con un Padre desadaptado y autoritario. Con un Adulto débil y falto de experiencia y con un Niño triste, desamparado y lleno de temores. Un sentimiento de impotencia invade su mente y surgen los fantasmas del temor que activan los mecanismos de defensa. Como ya indicamos, estas conductas son irracionales y desadaptadas, por lo cual, lejos de resolver, generan más conflictos.

Estos niños son los ciudadanos del mañana, programados para ser, “corruptos”, “guerreros”, “delincuentes” o “esclavos”.

La sociedad, insensible al dolor ajeno, no se interesa por los hijos del mañana; pero al menos los padres deberían “amar” un poco más a sus hijos que son carne de su carne.

Hoy sabemos que los primeros años son decisivos en la vida de toda persona, porque es el momento en el que se establecen los esquemas mentales y afectivos que marcan a la persona para siempre.

Recomendamos enseñar a los niños el funcionamiento del P.A.N. para que aprendan a liberarse de lo negativo y a cuidar sus ideas, sentimientos y actitudes.

EL P.A.N y los ADOLESCENTES

La vida de los niños transcurre “pacíficamente” pero al llegar la adolescencia se produce eclosión biológica, sexual, psicológica. Es una experiencia nueva, extraña. La vida se abre ante el adolescente llena de tentaciones y promesas de placer y de libertad.

Los padres y los hijos comienzan a tomar posiciones, conscientes de que se enfrentan a una crisis.

Cuando la relación padre - hijo ha sido satisfactoria, la crisis de la adolescencia pasa desapercibida. El padre ha dejado suficiente espacio, para que su hijo asuma progresivamente su libertad y su responsabilidad, por lo cual, el hijo adolescente no tiene necesidad de rebelarse contra nadie.

Pero cuando la relación padre – hijo ha sido conflictiva, al llegar la adolescencia, el hijo, apoyado en la energía que le proporciona el instinto sexual despierto y activo y la necesidad instintiva de libertad, se rebela violentamente contra todo lo que significa control y autoridad. Pone en entredicho los principios, valores y consejos de sus mayores y busca en los amigos y en la calle el apoyo que necesitan para justificar su conducta; pero los fracasos consecuentes generarán dudas, inseguridad y temor.

EL P.A.N. y el MATRIMONIO

Un matrimonio realizado desde el Padre (Unido por el deber, por intereses económicos o sociales...) está condenado al fracaso. Porque falta la fuerza de cohesión que es el amor, sin el cual, resulta insoportable la cadena que significa el matrimonio).

Un matrimonio realizado desde el Niño (basado en la emoción y en el romanticismo) carece de base, porque cada cónyuge busca “caricias” pero no está presente el Adulto que es el único que puede darlas.

El matrimonio debe realizarse desde el Adulto. La relación Adulto - Adulto se basa en dar y recibir, en crecer y ayudar a crecer, de modo que cada cónyuge pueda satisfacer sus necesidades y realizar sus propios proyectos.

Se trata de compartir en forma sincera y responsable pero sin sentirse atrapado. El matrimonio no puede ser complementario pero jamás compensatorio.

Los matrimonios más estables se dan entre personas que proceden de ambientes similares, que poseen principios, valores, costumbres y expectativas semejantes.

Cuando el matrimonio no cumple con estos objetivos, la duda y el temor comienzan a invadir el espacio familiar.

Teniendo en cuenta las características dominantes en cada estado del Yo propio y del cónyuge y de acuerdo a lo expuesto hasta el momento, creo que dispones de suficiente material, técnicas y estrategias, para funcionar desde el Adulto y de este modo alejar los fantasmas del temor.

El P.A.N. y los EDUCADORES

Los maestros estudian mucho y se preparan para cumplir eficientemente.

Hasta hace poco el maestro era una imagen de saber, de moral y de experiencia. Tenía el poder de entrar en la conciencia de los alumnos y de modelar su alma; pero los tiempos han cambiado y hoy los niños tienen muchos “maestros”, como los amigos, la calle, la T.V. etc. Que les enseñan muchas cosas que tienen poco o nada que ver con sus verdaderas necesidades y, confundidos con numerosas ofertas de

placer y libertad, no saben a quién creer. Esta confusión es causa de muchos temores...

Los padres y maestros necesitan una capacitación especial, para enseñar a los niños, cuáles son los verdaderos valores de la vida y en qué consiste la verdadera libertad, para que no les ocurra como a tantas personas, que fueron engañadas en su infancia con mil ofertas de éxito y de libertad y al final terminaron decepcionadas.

El P.A.N. y los AMIGOS

Los amigos son las personas que nos acompañan en el camino de la vida haciendo que el tiempo pase en forma agradable y que la soledad no llegue a nuestro espíritu.

La amistad se da cuando las personas utilizan transacciones complementarias y hay intercambio de "caricias". Se divierten de niño a niño y dialogan de adulto a adulto. Se sienten bien porque hay empatía, hay respeto y hay caricias para el padre (respeto a principios y valores) para el adulto (diálogo sincero...) para el niño (afecto, consideración, alegría de compartir...)

El secreto de la amistad está en lograr que las personas se sientan bien y salgan fortalecidas en su autoestima, en la alegría de vivir y en el deseo de volver a estar juntos.

En un mundo "ancho y ajeno" en el que todo cambia y desaparece, la verdadera amistad es una de las pocas cosas que sobrevive al tiempo. Un amigo es un verdadero tesoro. Los amigos nunca mueren ni se van porque viven en el corazón y en la memoria.

El P.A.N. y la PROFESIÓN

La profesión llena gran parte de tu vida. La profesión programa tu mente y te marca para toda la vida. Cada profesión proporciona una visión específica de la vida. En adelante percibirás la vida a través de tu profesión. De aquí la importancia de ser un profesional excelente; porque a través de tu excelencia profesional percibirás lo excelente de la vida. Las personas mediocres sólo pueden ver lo mediocre de la vida y de las personas.

Cada persona viene a esta vida con una vocación. (La palabra vocación deriva del verbo latino "vocare" que significa llamar. Cada persona ha sido llamada a la vida para cumplir con su vocación. La vocación es un llamado interno que impulsa a las personas a trabajar en aquello para lo cual la naturaleza les otorgó capacidades especiales. Muchas personas se equivocan a la hora de elegir profesión debido a su inmadurez que les impide oír su voz interior o a intereses creados.

Cuando las personas no eligen bien su profesión falta armonía entre su mente y el trabajo que realizan. Esta incongruencia hace que las personas no disfruten de su trabajo y, si hablamos de que la profesión es para toda la vida, las consecuencias de esta incongruencia son terribles. Para comenzar no habrá una fuerte motivación

para el trabajo, por lo cual resultará fastidioso y pesado. Faltarán emoción y creatividad, en consecuencia, el trabajo será de baja calidad. etc. etc.

La única forma de estar realmente satisfecho es hacer lo que consideras que merece la pena, y la única forma de hacer algo que merece la pena es amar lo que haces. Si no lo has encontrado aún sigue buscando y no te conformes. Entre tanto, si no puedes hacer lo que amas, aprende a amar lo que haces. Los seres humanos tenemos muchas habilidades que surgen cuando ponemos interés y amor.

Cómo aplicar en la profesión lo aprendido sobre el P.A.N.

Siendo fiel al Padre (respetando los principios y valores, es decir, respetando la ética profesional. Siendo fiel al Adulto (a través de una capacitación constante que asegure la eficacia en el trabajo) Siendo fiel al Niño (trabajando de forma creativa y disfrutando de los éxitos logrados)

El P.A.N. y la SOCIEDAD

Vivimos en una sociedad globalizada en la que conviven razas, lenguas, religiones... Esta realidad exige un esfuerzo de tolerancia, comprensión y solidaridad. Cada persona tiene un P.A.N. muy personal, con sus principios, valores, cultura, experiencia, sentimientos... que constituyen su estructura mental, consolidada a lo largo de generaciones.

El instinto natural de defensa nos lleva a tratar de imponer nuestros esquemas mentales (políticos, religiosos, morales...) a los demás y a combatir las ideas que no coinciden con nuestra forma de pensar. Esta dinámica generada por el (Padre) ha dado origen a muchas guerras a lo largo de la historia. Ahora la lucha se centra más en el dominio económico, lo cual ha generado una competencia agresiva. La competencia genera tensión y hace que la gente viva a la defensiva. Las actitudes defensivas envían a los demás mensajes de peligro y hacen que la gente se ponga a la defensiva. Las actitudes defensivas son generadas por el temor. En esta dinámica no está presente el Adulto (lógica y realidad) por lo cual no se resuelven las cosas.

El P.A.N. aplicado a la vida te dice que es conveniente enfrentar la vida con espíritu de superación y no con espíritu de competencia. En la competencia siempre existe la posibilidad de perder porque siempre hay quien puede superarnos; mientras que el espíritu de superación no exige ganar siempre, sólo exige dar lo mejor de sí, lo cual está al alcance de todos.

El P.A.N. te dice que respeta y acepta a cada uno como es, pero también te dice que seas fiel a ti mismo, a tus principios y valores y que des testimonio valiente de lo que piensas y crees y defiendas la dignidad y la libertad del ser humano en donde quiera que la veas amenazada.

El P.A.N. y el comercio, ventas...

Todos necesitamos vender algo para comprar cosas que necesitamos para sobrevivir... pero nadie puede convencer de lo que no está convencido.

Hay personas que nacen con un carisma y liderazgo natural, pero la mayoría de las personas deben esforzarse y cultivar el don de la palabra y la simpatía para lograr convencer y persuadir. Casi todas las personas pueden ser eficaces en aquello que se proponen. Es cuestión de dedicación y perseverancia

Existen palabras claves, *palabras fuerza*, que tienen el poder de convencer y persuadir. Es conveniente conocer estas palabras y saberlas utilizar de forma oportuna

Las actitudes, la autoestima y el estado emocional son determinantes. Si expresas fe y optimismo podrás contagiar a los demás de tus ideas y proyectos. La gente percibe cuando existe congruencia entre lo que dices y lo que sientes, de modo que tienes que ser honesto para tener credibilidad

Cada persona tiene un esquema mental propio, es decir, una forma de pensar, intereses, motivaciones y necesidades. Es importante que conozcas este esquema mental para que tu información vaya directamente al objetivo. Para tu tranquilidad, casi todas las personas responden a los mismos estímulos cuando se trata de objetivos importantes, tales como: éxito, progreso, calidad de vida, felicidad; por tanto, cuando ofrezcas un producto, debes presentarlo como una oportunidad única para lograr alguno de estos objetivos.

El P.A.N. y ocio

Hasta hace sólo unas décadas el ocio era un lujo reservado a la clase rica. En una sociedad controlada por el Padre y con un Adulto poco desarrollado, el Niño no tenía tiempo para disfrutar de los juegos. En la actualidad el ocio es parte importante de la vida.

El ocio no es una pérdida de tiempo como se creía en otras épocas. Es una oportunidad para encontrarse consigo mismos, con las personas y con la naturaleza. Una oportunidad para descansar, para drenar tensiones, para que surja el Niño reprimido que llevamos dentro y disfrute de la libertad.

El ocio es una necesidad para la salud física y mental. Muchos adultos salen de vacaciones con su familia...pero se llevan encima el trabajo o la empresa, de modo que su Niño no disfruta de las vacaciones; como es lógico, el Niño vivirá obstinado y sin ilusión. Estos padres suelen ser responsables y cumplen con las necesidades de la casa pero no cumplen con las necesidades de su esposa ni de sus hijos. Son padres que dan dinero y seguridad pero no dan lo más importante: afecto, fe, ilusión, alegría de vivir. De esta forma los padres reprimen el Niño de sus hijos, quienes a su vez reprimirán el Niño de los nietos y así seguirá la historia hasta que alguien lea sobre A.T. y cambie las cosas

Los padres, agobiados por el trabajo no tienen tiempo para sus hijos. Los hijos necesitan conversar con el Padre de sus padres (razonar sobre principios, valores y criterios para aprender conscientemente el sentido verdadero de la vida) Necesitan conversar con el Adulto de sus padres (aprender de sus experiencias y de sus vivencias) y necesitan disfrutar con el Niño de sus padres. Los recuerdos

más agradables y valiosos de la vida son aquellos que se disfrutaron con los padres; en donde el Niño se sintió libre y querido.

Los principios y valores del Padre son importantes porque nos guían y evitan que fracasemos. Los conocimientos y la experiencia del Adulto nos capacita para triunfar pero es el Niño sano, libre y creativo el que puede darnos la felicidad.

La angustia y el estrés son enfermedades del Niño que es quien paga las consecuencias de un Padre exigente y de un Adulto incapaz de manejar las cosas.

Cuida tu Niño (fe, autoestima, ilusión, creatividad)

El P.A.N. y la MORAL

Como ya hemos señalado, la función del Padre es proporcionar información sobre la realidad y sobre los principios, valores y normas que deben regir la conducta, para sobrevivir y desarrollarse.

Cuando el Padre es autoritario, transmite una moral exigente e inflexible que reprime en exceso los impulsos vitales, generando sentimientos de angustia, de culpa y de temor.

Por el contrario, si el Padre es liberal y consentidor, transmite una moral débil que hace que la persona viva a la deriva, sin referencias morales que le sirvan de norte a la hora de actuar, lo cual genera angustia y temor.

Como puedes observar, existen muchas causas generadoras de numerosos temores; pero todas tienen un denominador común: Una programación mental errónea y relaciones humanas deficientes.

En la naturaleza todo funciona en base a leyes y códigos (todo ser vivo posee un código genético que rige su nacimiento, desarrollo... La sociedad se rige por numerosos códigos que rigen (el lenguaje, el tránsito, los estudios, la economía, el deportes...) Los códigos sirven para determinar las conductas correctas que debemos seguir para poder entendernos.

Las conductas no son correctas porque así lo establecen las personas. Son correctas porque son eficaces y son eficaces porque se adaptan a la realidad de la vida

Hoy se está imponiendo el relativismo moral, según el cual, "todo" es relativo y lo que para unos es bueno para otros es malo. El relativismo moral, surge como reacción contra una moral represiva. Es necesario revisar los datos del Padre (principios, valores...y actualizarlos; pero no podemos tirar por la borda "todos" los principios y valores conquistados por la humanidad a través de una larga evolución. Al relativizar los principios y valores morales perdemos los ejes de referencia y quedamos a la deriva a merced de los instintos.

El relativismo moral, según el cual, "todo" es relativo y lo que para unos es bueno para otros es malo, resulta contradictorio, como resultaría contradictorio que la Ley de Gravedad fuera relativa y cada uno la aplicara a su antojo.

Todo lo que existe en la naturaleza está sujeto a leyes y las leyes se imponen porque son justas, lógicas y necesarias. Por esta razón la ley moral se impone y el ser humano está obligado a ser ético en su trabajo y moral en sus costumbres.

El incumplimiento de la ley acarrea consecuencias, no porque la ley haga justicia, sino porque al alejarse de la ley, la persona actúa de forma errónea y sufre las consecuencias naturales.

La moral es personal e íntima. Nuestras conductas pueden pasar desapercibidas para los demás, pero no para la naturaleza ni para la persona. Está demostrado que el ser ético y moral favorece el equilibrio mental, porque el Padre se siente satisfecho, el Adulto es más eficaz y el Niño vive más feliz, sin temores y sin culpas.

El P.A.N. y la RELIGION

El hombre prehistórico vivía en un mundo mítico, dominado por las fuerzas naturales y poblado de espíritus, a los cuales temía y rendía culto, con el fin de aplacar su ira y merecer su protección. Pero, el hombre ha evolucionado y la ciencia ha ayudado a desmitificar el mundo, a liberarlo de la ignorancia y de los espíritus.

Sin embargo, una cosa es desmitificar el mundo, dando una explicación científica a los hechos naturales y otra cosa es desacralizarlo, afirmando el materialismo absoluto y negando los valores del espíritu.

Cada niño se forma una imagen de Dios, que depende básicamente del tipo de relación que mantiene con sus padres. Los padres son la primera imagen de Dios. Si el niño se siente querido y respetado, se formará una imagen de Dios como padre bondadoso y esta imagen le proporcionará seguridad, paz y alegría pero, si sus padres son severos, entonces tendrá una imagen de Dios juez que le causará angustia y temor a lo largo de la vida.

Es en la infancia cuando el niño pone las bases de las conductas: afectiva, social, intelectual, moral y espiritual.

Si Dios está ausente en el momento de la formación de la conciencia se corre el riesgo de que se convierta en un personaje extraño a la propia vida.

La imagen de Dios impregna todos los aspectos de la vida.

Es importante aprender a creer en Dios pero es más importante amar a Dios y confiar en Él.

El hombre de hoy, vive fascinado y ensoberbecido, debido a los avances de la ciencia y al progreso que prometen hacer un paraíso de la tierra.

El hombre de hoy, vive fascinado y ensoberbecido, debido a los avances de la ciencia y al progreso que prometen hacer un paraíso de la tierra.

El hombre actual ha descubierto que se puede vivir sin Dios, como también se puede vivir sin principios, sin valores, sin moral y hasta, sin dignidad. El asunto está en saber hacia dónde conduce este camino; hasta cuándo puede sobrevivir la sociedad sin fe y sin valores y, cuál es el precio que debe pagar en forma de frustración y violencia, como consecuencia de esta concepción materialista de la vida.

La experiencia nos demuestra que cuando los hombres se alejan de Dios y de los valores que Él representa, se convierten en víctimas del egoísmo, de la corrupción y de la violencia.

Que dice el P.A.N. en relación con Dios

- Necesitamos un Padre universal que rea la referencia de los principios universales de Verdad, Justicia y Amor
- Necesitamos reflexionar sobre la religión para aceptar desde el Adulto los principios y valores que aceptaste desde el Padre y el Niño cuando eras pequeño.
- Dios no puede ser causa de angustia y de temor. Debe ser el camino hacia la libertad y la alegría.
- La religión, más que una doctrina es una vivencia de fe, de esperanza y de hermandad universal.
- La religión debe vivificar toda la vida; es decir, debe ser operante y traducirse en una forma de vida digna, generosa y responsable.
- La esencia de la religión es la fe en Dios y el amor a los hombres; es decir, el compromiso de trabajar por un mundo mejor, erradicando la ignorancia, la pobreza y la injusticia y compartiendo la verdad y el amor.

El hombre actual ha descubierto que se puede vivir sin Dios, como también se puede vivir sin principios, sin valores, sin moral y hasta, sin dignidad. El asunto está en saber hacia dónde conduce este camino; hasta cuándo puede sobrevivir la sociedad sin fe y sin valores y, cuál es el precio que debe pagar en forma de frustración y violencia, como consecuencia de esta concepción materialista de la vida.

Capítulo 6

Cómo se generan los temores, traumas...

En realidad, son los padres quienes programan a sus hijos para el éxito o para el fracaso.

La ignorancia y el temor son los peores males; por esta razón dedicamos un capítulo extenso al origen, dinámica y solución de los temores, traumas y complejos.

El miedo es un sentimiento natural. Es una manifestación de nuestro instinto fundamental de conservación. Se produce cuando la persona toma conciencia de los peligros que la amenazan. Su función es la supervivencia; nos hace pensar, sopesar las posibilidades y evitar riesgos innecesarios.

Los peligros pueden ser reales o imaginarios, en cuyo caso se trata de miedos justificados y de miedos injustificados o patológicos.

El miedo es intenso cuando se trata de una situación de peligro extraordinario, por ejemplo, cuando estoy a punto de ser atropellado por un coche, o comienzo a sentir que la tierra tiembla bajo mis pies, a causa de un terremoto, entonces estoy ante miedos agudos. Estos sustos surgen de forma imprevista y desaparecen al terminar el peligro. Sin embargo, esta experiencia vivida o presenciada, deja en mí un sentimiento de temor y un estado de alerta que me preparan para reaccionar con rapidez si en otra oportunidad se produce una situación similar.

Los miedos crónicos son los que conviven con nosotros y se convierten en parte de nuestro ser y nos acompañan hasta el final de nuestra vida. Podemos controlarlos a través de ciertas técnicas, pero no podemos eliminarlos. Los llamamos complejos o fobias: claustrofobia, agorafobia, etc.

Existen miedos naturales que derivan de la misma naturaleza humana y son comunes a todos los seres humanos y existen temores que son aprendidos. La vida actual, caracterizada por la competencia, las necesidades creadas, la angustia y el estrés, genera muchos temores. En cada persona predominan unos temores específicos de acuerdo a los estímulos recibidos de sus padres y de la sociedad y a las experiencias vividas.

Los seres humanos estamos llenos de temores, traumas y complejos, de los cuales no tenemos conciencia porque residen en el subconsciente. El subconsciente es como un iceberg del cual sólo conocemos una mínima parte.

El miedo es principal acicate de la conducta humana; pero, también puede inhibir las capacidades.

Todo lo que realiza el ser humano está orientado a sobrevivir, a crecer y a liberarse del temor y de todo lo que le causa angustia. Si bien el miedo es un sentimiento natural el temor es aprendido. El tabú y el temor son las formas más primitivas de control y de represión.

Origen de los temores, de los traumas y de los complejos

La ignorancia.

Una interpretación errónea de la vida.

Una fantasía no controlada.

El sometimiento pasivo a la autoridad.

Experiencias traumáticas.

El condicionamiento social. (familiar, escolar, social)

Una visión negativa de la vida.

Los temores son inconscientes, se aprenden en la primera infancia, por condicionamiento, en contra del cual, poco puede la razón. Estos temores quedan grabados en el subconsciente como “chips” que se activan de forma automática, cuando, a lo largo de la vida, surgen situaciones de peligro o de riesgo.

Según Burk: “La contradicción existente entre la naturaleza cobarde del hombre y la vida social, organizada en términos de competencia es la causa de tantos temores, complejos y enfermedades”.

Los temores, los traumas y los complejos se incrementan en tiempo de crisis

Los temores, traumas y los complejos son como semillas; comienzan por echar raíces y luego se van apoderando del espacio mental.

Los temores, traumas y complejos grabados en la infancia jamás desaparecen y surgen cada vez que las personas necesitan tomar decisiones importantes.

Viven dentro de nosotros y se disfrazan de mil formas. Están al acecho, preparados para atacar en cualquier momento, especialmente cuando se trata de tomar decisiones importantes.

Los primeros años son decisivos en la formación de la estructura de la personalidad; por tanto, los padres deben cuidar su conducta, su lenguaje y sus actitudes, para no causar daños irreversibles.

La imagen que el hijo se forma de sí mismo determina su forma de ser y de actuar, de aquí lo grave que resulta el etiquetar a los hijos con mensajes negativos, tales como: Eres perezoso, eres mentiroso, no sabes hacer nada bien, etc. porque estos mensajes se graban en el subconsciente y tienden a activarse ya c convertirse en realidad.

Todos somos hijos de una sociedad represiva. Estudios realizados en Estados Unidos han comprobado que, de cada 10 mensajes que reciben los niños, son represivos de alguna forma. Esta misma tónica impera en la sociedad.

Casi toda la información que recibimos se refiere a problemas (guerras, catástrofes, pobreza, desempleo, inseguridad, corrupción, etc. etc. Toda esta información se graba en el subconsciente. Esta información es activa y se une a la trama de nuestra mente generando temor, angustia, estrés.

Cuando una persona no desarrolla en la infancia suficiente fortaleza mental, en forma de autoestima, seguridad, capacidad crítica, adaptación, iniciativa, éxitos...queda mentalmente desprotegida y es víctima de temores, complejos, traumas, frustraciones, etc.

Los temores, complejos y traumas son distintos en apariencia pero la causa es la misma: Una educación crítica y represiva que ha limitado el crecimiento y la libertad, y, en consecuencia, ha reducido la autoestima y la confianza.

En todo problema humano hay un “Padre crítico o consentidor”, un “Adulto poco desarrollado” y un “Niño falto de caricias” (reprimido o consentido) por tanto, la solución de cualquier problema comienza por una revisión del esquema mental.

Los traumas psíquicos

Los traumas psíquicos se producen por un evento que amenaza profundamente la seguridad o la vida de un individuo, lo cual repercute en su estructura mental y emocional.

Las causas más frecuentes de trauma son:

- Accidentes.
- Desastres naturales como huracanes, terremotos o inundaciones.
- Muerte inesperada de familiares.
- Asaltos, delitos y/o violaciones.
- Abusos físicos/sexuales durante la infancia.
- Torturas, secuestros y/o actos terroristas.
- Experiencias de guerra, persecución.
- El divorcio, el fracaso escolar, etc.

Los complejos psíquicos

Toda persona reprime espontáneamente los complejos y se resiste a tomar conciencia de ellos, puesto que le plantean una situación sumamente conflictiva y dolorosa, que no está en condiciones de afrontar. Esta represión es un mecanismo de defensa contra los complejos. El control de los complejos generalmente logra evitar sus efectos nocivos sobre la salud mental, pero son como una bomba de mano que puede estallar en cualquier momento. Por esta razón, los complejos son una fuente de angustia permanente.

Cuando no pueden ser reprimidos los complejos, por la intensidad de angustia que desarrollan, aparecen manifestaciones psicopatológicas, que, a su vez, son otra forma de luchar contra los efectos nocivos de los complejos.

Muchas de las enfermedades son generadas por traumas, complejos y temores que desbordan los controles mentales de la persona.

Los complejos se crean en la infancia como resultado de una educación represiva y crítica, heredera de grandes traumas y complejos que arrastra la humanidad desde el principio de la historia hasta el día de hoy. Se trata de grabaciones a nivel subconsciente, las cuales constituyen según Jung, el subconsciente colectivo. Estas grabaciones se transmiten de padres a hijos de forma subconsciente a través de la educación. Esta es una de las razones por la cual, los seres humanos no aprendemos y estamos condenados a repetir los mismos errores (guerras...) que nuestros ancestros.

A medida que la humanidad evolucione y crezca el número de personas que tomen conciencia de esta realidad, será posible liberarse de muchos complejos.

Todos los seres humanos somos víctimas de muchos complejos, de los cuales no queremos saber nada, porque serían causa de mucha angustia y sufrimiento.

La mejor forma de protegerse contra los traumas, temores y complejos es evolucionar, ponerse a valer y tratar de ser la mejor persona que podemos ser.

Capítulo 7

Cómo superar los temores, complejos...

A lo largo de la historia el ser humano ha temido a las fuerzas ocultas de su mente, a sus impulsos vitales, instintivos y salvajes. Para controlarlos creó infinidad de tabúes y temores, los cuales se han eternizado hasta el día de hoy.

Los seres humanos llevamos grabados infinidad de temores, traumas y complejos de los cuales no tenemos conciencia porque forman parte de nosotros. Por una parte, esos temores nos ayudan a controlar instintos y pasiones y a convivir en cierta armonía, mas, por otra parte, nos hacen cobardes e inhiben el impulso natural al desarrollo.

La estructura de la personalidad hunde sus raíces en el subconsciente, de modo que, si queremos cambiar, necesitamos encontrar la forma de llegar a él. Este es el objetivo de la programación mental. Se trata de llegar directamente al origen, traspasando el filtro crítico y realizar cambios profundos y definitivos, a nivel de creencias, criterios, hábitos, sentimientos y conductas.

El éxito fortalece una conducta; por tanto, la superación del miedo escénico, sólo podrá lograrse a través de éxitos progresivos.

Este método progresivo resulta muy eficaz para superar temores, complejos o traumas, pues no exige esfuerzos difíciles o imposibles. Se trata de realizar ejercicios sencillos que permiten experimentar pequeños éxitos que luego van creciendo de forma progresiva.

Skinner

Recomienda utilizar el “método del refuerzo”. Si los padres aprenden a estimular en vez de criticar, a respetar en vez de atropellar y a reconocer lo bueno, entonces la autoestima tomará el control de la personalidad y los temores, complejos o traumas podrán ser controlados.

Las personas deben aprender a darse a sí mismas estímulos positivos de forma frecuente, para contrarrestar los estímulos negativos provenientes de la sociedad.

Según Müller

El interés por superarse es fundamental para corregir el temor y los complejos. El interés ayuda a superarse, a lograr éxitos y a crear estructuras mentales más fuertes, con lo cual tenemos más inteligencia y más fortaleza para enfrentar las dificultades, para controlar las emociones y para resistir las frustraciones.

Lewis

Considera que la clave para corregir el temor, los traumas y los complejos es *el deseo* intenso de superarlos, el deseo hace que las personas actúen y enfrenten las situaciones y aprendan a manejar sus temores y complejos. Así lo demuestran infinidad de casos de personas que han logrado triunfar en contra de todo diagnóstico.

Tolman

Afirma que, si bien el ser humano responde a estímulos procedentes del medio externo, su conducta fundamental obedece a *creencias, sentimientos y actitudes*. El poseer principios, creencias y valores fortalece la propia dignidad y da fuerza para enfrentar los temores...

Si las persona tienen fe y metas definidas, podrán superar el miedo y todos los obstáculos que se interpongan en el camino hacia sus metas

Holland

Considera que *el deseo de autoafirmación y de respeto a sí mismo* que todo ser humano anhela y necesita genera una fuerza poderosa capaz de superar el temor, los complejos...

Richard Bandler

Nos ofrece una *técnica de visualización* para sustituir una imagen personal devaluada por otra imagen de autoestima y seguridad.

Esta imagen es válida en sí misma y no puede ser dañada por errores o fracasos ni por opiniones de nadie, porque se basa en el valor intrínseco que todo ser humano tiene.

La imagen que cada uno tiene de sí mismo crea las condiciones para que se den las cosas. De aquí la importancia de alimentarla todos los días, de fortalecer la autoestima y de capacitarse para convertir los sueños en realidad.

Existen otras técnicas para superar el temor, los traumas y los complejos

No alimentar el temor ni los complejos.

El poder del temor depende de la importancia que cada uno le da. Una conducta no alimentada tiende a desaparecer. El temor se alimenta cada vez que la persona piensa en él con angustia y preocupación. Cuanto más intensa es la angustia, más se fortalece el temor. Por tanto, comienza por descalificarlo, por verlo como algo irracional, inconsistente, carente de existencia propia, pues sólo existe en tu fantasía, porque tú lo has creado y lo alimentas, pero de la misma forma, puedes reducirlo a la nada.

Acción, acción, acción

Hay que actuar. La acción conlleva un riesgo, pero es la única forma de adquirir experiencia y capacidad para vencer las dificultades de la vida. No te preocupes si pierdes alguna batalla; lo importante es aprender cada día para al final ganar la guerra.

Sólo tienes dos opciones: O bien, enfrentas las situaciones, o de lo contrario, tendrás que estar huyendo por el resto de tu vida.

Es conveniente establecer un plan estratégico para reducir cada temor y cada complejo. Pero resulta más eficaz el trabajar en adquirir la cualidad opuesta al temor o al complejo.

Esta labor debe ser constante, pues los contenidos mentales son dinámicos, por lo que, un problema no resuelto tiende a crecer.

Condicionamiento verbal y mental

El condicionamiento verbal consiste en repetirse mensajes con fe, relax y amor, con el fin de reducir el temor. Todo cambio se inicia en la mente, por tanto hay que comenzar por elaborar una imagen, clara y valiosa de sí mismo, con el fin de elevar la autoestima. Existen mensajes poderosos como:

Yo soy *único* y existo por una razón importante.

Soy *necesario* y tengo una misión en la vida.

Soy *irrepetible*, nadie puede ocupar mi lugar.

Soy *universal*, pertenezco a la historia, soy parte *de la humanidad*

Soy *una persona buena*, creo en la bondad de Dios, en la bondad de la gente y creo en mí.

Soy *inteligente y estoy triunfando* en la vida.

He nacido para ser feliz

Estos mensajes están elaborados con “palabras fuerza”, así llamadas, porque están llenas de significado y de emotividad, debido a la importancia vital que.

Tú puedes elaborar tus propios mensajes, siempre en positivo. Deben significar mucho para ti y al pronunciarlos debes sentir su poder, como una fuerza que te llena de energía, de valor, de convicción y decisión.

No te preocupes por el resultado inmediato; confía y deja que el tiempo haga su labor lenta, pero profunda y eficaz. Estos mensajes son decretos y por tanto, se harán realidad. Todo depende de ti

Es fundamental comprender la realidad de la vida. La vida es como es y las personas son como son y actúan como actúan.

Somos como somos, debido a la educación que hemos recibido, pero, sobre todo, debido a la forma en que hemos actuado.

La vida nos ha dado una inteligencia, una conciencia y el libre albedrío; si los hubiéramos utilizado bien, nuestra vida sería mejor. Existen muchas personas poco favorecidas que mediante su esfuerzo han llegado muy alto en todos los aspectos.

A la naturaleza no le interesan razones ni excusas. El deber de cada persona es subsanar sus temores, traumas y complejos. Se trata de problemas personales que sólo cada persona puede resolver.

Por suerte la ciencia ha avanzado mucho y existen técnicas eficaces que ayudan a superar los temores, los traumas y los complejos, por profundos que sean.

8

Conductas erróneas

Mecanismos de defensa

El ser humano posee mecanismos internos de desarrollo que obedecen a leyes genéticas de evolución; estas fuerzas de desarrollo son independientes y escapan al control humano. Impulsan al desarrollo, a la creatividad, a la expansión y a la sociabilidad.

Los mecanismos de defensa son conductas instintivas, su objeto es la supervivencia; proceden de la mente reactiva. La mente reactiva es instintiva, ante cualquier amenaza tiende a actuar en forma violenta y desadaptada. Es anacrónica, obedece a viejos mensajes provenientes del Padre y del Niño. Se expresa en forma compulsiva, generando conductas desadaptadas, ineficaces y conflictivas.

Estos mecanismos son ciertas estrategias que utiliza la mente para proteger el equilibrio psíquico y la autoestima. Estas estrategias permiten sobrevivir temporalmente, pero no resuelven el problema real y un problema psicológico no resuelto, tiende a agravarse.

Cuanto menos evolucionado está la persona, más depende de estos mecanismos.

En general, todos los seres humanos tendemos a utilizar mecanismos de defensa; ellos nos protegen de ciertos temores, de angustias, de frustraciones y mantienen a flote la autoestima; pero, el uso habitual de mecanismos de defensa conduce a la desadaptación.

Las personas que poseen una mente reactiva tienen poco poder analítico y perciben el mundo a su modo, resistiéndose a aceptar cualquier otra interpretación que no coincida con la suya. Reaccionan en forma violenta contra toda crítica o idea de cambio. Son muy susceptibles. Sus relaciones humanas son conflictivas; tienden a ser autoritarias, intransigentes y manipuladoras. Como no invierten la energía en forma natural y constructiva, la invierten en forma agresiva o la inhiben, debido a sentimientos de culpa, dando origen a numerosas enfermedades de tipo somático.

Las personas que recurren frecuentemente a mecanismos de defensa son inmaduras, inseguras, tienen bloqueados los mecanismos de desarrollo y están incapacitadas para enfrentarse a la vida.

Los mecanismos de defensa son conductas anacrónicas e insuficientes para vivir en una sociedad que exige capacidad, madurez, responsabilidad y eficacia.

En la sociedad actual a causa de las mil razones que todos conocemos (ignorancia, pobreza, injusticia, competencia...) se están incrementando las mentes reactivas.

Las mentes reactivas no tienen caminos que conduzcan al éxito, en consecuencia, carecen de esperanza y su espíritu está dominando por muchos temores.

La mente reactiva es sinónimo de falta de madurez psíquica, moral y espiritual.

Evita toda actitud reactiva (agresiva o cobarde) y utiliza la fuerza de la razón.

Aléjate de las mentes reactivas, porque sus actitudes son contagiosas.

¿Cómo se forman los mecanismos de defensa?

El niño, desde el seno materno, siente que su vida depende de los demás; por tanto, necesita ser aceptado, querido y protegido. Solamente de esta forma queda garantizada su supervivencia; por ello, en adelante, todo lo que el niño realice estará orientado a asegurarse un lugar dentro del grupo. Este comportamiento es instintivo y poderoso.

La sociedad impone las normas de convivencia y el niño tratará de someterse a ellas con tal de ser aceptado. Sin embargo, a pesar de todo lo que haga el niño, muchas veces se sentirá abandonado, relegado, frustrado...Este sentimiento equivale a una amenaza de destrucción; para seguir sobreviviendo necesita recurrir a mecanismos de defensa.

Los mecanismos de defensa son “conductas de emergencia” que utiliza la persona cuando no encuentra otra salida para mantener en pie su autoestima o su dignidad; pero estas conductas no pueden ser frecuentes y menos aún habituales, porque lejos de resolver los problemas, los van represando, creando una deuda con la vida difícil de saldar.

Efectos del uso habitual de los mecanismos de defensa

Todos los seres humanos recurrimos, de vez en cuando, a mecanismos de defensa, pero las personas que los utilizan con frecuencia son reactivas; tienen una mente poco analítica; perciben el mundo a su modo, a través de sus temores, prejuicios y frustraciones; se resisten a aceptar cualquier otra interpretación que no coincida con la suya, aunque ésta sea muy lógica; actúan en forma violenta contra toda crítica o idea de cambio; son muy susceptibles y neuróticas y poseen una personalidad autoritaria, impulsiva y neurótica.

Como no saben invertirla energía en forma constructiva, la invierten en forma agresiva o bien la inhiben, debido a sentimientos de culpa, en cuyo caso se vuelve contra ellos mismos, dando origen a una forma de auto castigo (masoquismo).

La energía psíquica reprimida necesita expresarse de alguna manera y lo hace a través de la somatización, dando origen a distintas enfermedades.

Se cree que el 90% de las enfermedades son de origen somático. Este dato pone de manifiesto el conflicto interno de cada persona, el sufrimiento y la frustración que vive cada ser humano.

Esto nos enseña que la ley de la vida es crecer y adaptarse y que la naturaleza no excusa ni perdona; por tanto, necesitamos aprender a ser honestos y vivir de acuerdo a mecanismos de desarrollo; lo cual exige, encontrar razones y motivaciones para actuar y desarrollar voluntad y constancia para vencer los obstáculos y avanzar hacia la meta.

A continuación le ofrecemos algunos mecanismos de defensa, que es conveniente conocer para evitarlos y también para saber cuando las personas utilizan dichos mecanismos y actuar en forma inteligente.

Clases de Mecanismos de Defensa

1. Llamar la atención
2. Lucha por el poder
3. Causar compasión
4. Compensación
5. Racionalización
6. Identificación
7. Proyección
8. Represión
9. Somatización
10. Sublimación
11. Evasión
12. Autoagresión
13. Llamar la atención

1. Llamar la atención

En general, a todo ser humano le agrada llamar la atención, especialmente a los niños, lo cual es bueno, porque eleva la autoestima. Pero cuando la persona trata de llamar la atención en forma exagerada, está utilizando un mecanismo de defensa. La persona actúa inconscientemente. Esta conducta es una forma de pedir ayuda. Tal vez se siente falta de caricias, de autoestima o tiene una percepción de la vida que le causa temor, angustia...y busca protección.

Existen muchas formas de llamar la atención: La indisciplina generalizada, la lentitud a la hora de comer, de bañarse, de realizar las tareas; olvidarse de las cosas, vivir contra corriente, criticar, mentir, etc. En la medida en que alguna de estas conductas no surte efecto deseado es dejado de lado y busca otras.

Esta conducta es propia de personas inmaduras e inseguras; puede perpetuarse a lo largo de la vida. Muchas personas adultas necesitan imperativamente ser el centro de atracción, como si su valor dependiera de la atención que le brindan los demás; sin darse cuenta que al actuar de esta forma dejan al descubierto sus carencias, lo que les hace vulnerables.

Como ya hemos señalado el problema no es la conducta inadecuada en sí, sino la causa que la genera. La causa es un error en el enfoque de la vida; por tanto, la solución está en una rectificación pedagógica por parte de los padres. Al cambiar los estímulos cambiarán las respuestas.

2. Lucha por el poder (Agresividad)

Cuando no funciona el mecanismo anterior, la persona lucha por el poder, porque sabe que el poder es una forma de controlar a los demás y de defenderse de su agresividad

El niño necesita autoestima para poder sobrevivir, cuando no la consigue llamando la atención, decide enfrentarse a padres y maestros; se vuelve rebelde, desobediente y altanero; como es lógico, esta conducta le trae regaños y castigos, pero eso es precisamente lo que él busca, con el fin de justificar su rebeldía. Los padres deben estar atentos para no entrar en el juego de la discusión, porque esta es una trampa que tienden los hijos, en forma inconsciente, para enfrentarse a los padres y de esta forma, demostrar su poder.

En el fondo, el niño nunca hubiera deseado tener que enfrentarse a padres y maestros, a quienes en el fondo ama, respeta y admira; pero la necesidad de supervivencia es más fuerte; de modo que, si no se resuelve el problema, es posible

que se mantenga en esa actitud de enfrentamiento y hasta de odio por el resto de su vida, aunque esta actitud le acarree mucho sufrimiento.

Lo importante es comprender que el hijo que utiliza este mecanismo se encuentra atrapado en un problema de baja autoestima y la rebeldía es la forma que tiene de pedir ayuda; por tanto, la solución no está en intensificar la represión, lo cual, hundiría más al hijo. La solución está en un análisis de la situación por parte de padres y de maestros, pues ellos son en gran medida los causantes del problema.

Si no se resuelve correctamente el problema, el mecanismo de defensa tiende a crecer con la persona, dando origen a individuos autoritarios, agresivos y rebeldes.

3. Causar compasión

Cuando el niño fracasa en el uso de los mecanismos anteriores, intenta despertar la compasión de los demás. Para lograrlo, recurre a mecanismos de infantilización, fijación y hasta regresión. Es decir, deja de crecer o bien retrocede mentalmente a comportamientos propios de etapas anteriores. De esta forma, puede excusarse de hacer las cosas, evita correr riesgos y asumir responsabilidades; no está obligado a ser eficaz; puede culpar a los demás de sus fracasos y puede someterse sin perder la dignidad. Los padres se preocuparán por él, lo cual es una forma de recibir caricias y de elevar la autoestima necesaria para vivir.

El uso de este mecanismo indica la existencia de un problema psicológico que necesita solución. Si no se resuelve, la persona seguirá utilizando el mecanismo por el resto de su vida. En esta situación de inmadurez se encuentran los adultos que tienen miedo a enfrentar la vida y hacerse cargo de sí mismos.

Los tres mecanismos expuestos son instintivos, primarios y universales, pero existen otros mecanismos más complejos y sofisticados que presentamos a continuación.

4. Mecanismo de compensación

Cuando una persona se siente inferior en un área, trata de compensar este sentimiento sobresaliendo en otra área.

Según la psicología, cierto grado de temor y de inseguridad estimula el esfuerzo, el deseo de logro y la responsabilidad, como una forma de lograr el éxito que nos libere del temor y de la inseguridad.

Hay quien opina que las obras y la vida de los grandes personajes son el resultado de un reto que se plantearon conscientemente; pero en el fondo, ese reto es una forma de compensar un temor, un deseo o una frustración inconsciente.

El mecanismo de compensación nunca resuelve el problema real. Tenemos el caso del avaro que nunca se sacia.

Mientras no se resuelva la raíz del problema, nada puede compensar el vacío de autoestima y la persona necesitará recurrir al mecanismo de compensación para sentir que está viva.

El comer, el dormir, el trabajar en exceso y otros muchos comportamientos, realizados en forma compulsiva, indican que se trata de un mecanismo de compensación, debido a una frustración interna no subsanada.

Además de las compensaciones inútiles existen otras totalmente negativas. Es el caso de quienes tratan de compensar sus frustraciones a través de la evasión por medio del alcohol, de la droga, etc.

La mayoría de las personas viven, sin saberlo, en base a mecanismos de compensación, que siempre dejan el sabor amargo de la angustia y de la insatisfacción.

Existe una forma muy sencilla para saber si la persona está actuando en base a mecanismos de desarrollo o al mecanismo de compensación. En el primer caso la persona actúa con libertad y se siente satisfecha con los logros obtenidos. En el segundo caso actúa en forma compulsiva y nunca se siente satisfecha.

Una persona desarrollada se siente segura y feliz y no necesita recurrir a mecanismos de compensación, porque los bienes naturales que le ofrece la vida son suficientes para llenar su espíritu.

5. Mecanismo de racionalización

Es el caso de la fábula “La zorra y las uvas”. Las uvas estaban maduras pero no estaban al alcance de la zorra; entonces la zorra se dijo: “Están verdes”. Esta es una forma inteligente de evitar la frustración. Al eliminar de la mente la idea, desaparece el deseo. Pero ocurre que la vida es una realidad que se impone. El hombre no puede racionalizar o justificar constantemente sus errores, su incapacidad o su irresponsabilidad. En la vida hay que dar la cara y resolver; porque de lo contrario, se acumularán los problemas y terminaremos aplastados por causa de nuestra ineficacia.

La racionalización es una forma de hipocresía y de cobardía. Necesitamos aprender a asumir nuestras responsabilidades y dejar de criticar, de acusar, de culpar a los demás.

6. Mecanismo de identificación (Introyección)

La antropofagia practicada por el hombre prehistórico era mucho más que un vulgar canibalismo; era un rito, en el cual se alimentaban con la energía, la inteligencia y el alma de sus víctimas. Era una forma de identificarse con la víctima. También llevaban amuletos y se pintaban como una forma de protegerse y de atraer el poder de los dioses.

Han pasado muchos siglos desde la prehistoria pero el ser humano sigue temeroso e inseguro y necesita identificarse con alguien superior que responde a sus intereses. Los dioses del pasado han sido reemplazados por ídolos del cine, de la canción, del deporte...

Una persona desarrollada no necesita identificarse con nadie porque se siente auténtica, completa y satisfecha de sí.

Existe una identificación positiva; es la del hijo que admira a su padre y trata de imitar sus cualidades; la del alumno que admira a su maestro y trata de adquirir su sabiduría; la de la persona que trata de tomar de la gente ideas y conductas que le sirven de ejemplo estimulante.

Lo más valioso del ser humano está en su autenticidad, en su originalidad.

7. Mecanismo de proyección

El ser humano produce vibraciones positivas o negativas, las cuales se expanden en todas direcciones influyendo para bien o para mal en las demás personas. La fuerza o intensidad de las vibraciones depende del poder mental que tiene la persona que las emite. El ser humano es como un imán magnetizado, tiene el poder de atraer y de rechazar las vibraciones.

Las personas sanas se abstienen de interferir en la vida de los demás; pero la mayoría de las personas sienten una fuerza compulsiva a proyectar sobre los demás sus temores, angustias, frustraciones, envidias y odios.

Esta proyección se realiza a través de actitudes pero sobre todos a través de un lenguaje negativo y crítico. Por medio de este mecanismo, las persona se liberan en forma momentánea de sus sentimientos dolorosos

Si analizas el lenguaje de las personas te darás cuenta que utilizan habitualmente este mecanismo (las crítica, las quejas, el descontento...) son formas a través de las cuales proyectan sus frustraciones

Recuerda que es un abuso y una falta de respeto el proyectar sobre los demás nuestra angustia, temores y problemas.

8. Mecanismo de represión

Este mecanismo es el más eficaz de todos. Es utilizado por el yo para reprimir los deseos inmorales y las conductas no aceptadas por la sociedad.

Este mecanismo no elimina el deseo, sólo lo reprime, pero sigue ahí, latente pugnando por salir. Con el fin de someterlo, el yo se ve obligado a ejercer un control constante a través de la "censura". Las personas gastan la mayor parte de su energía psíquica en reprimir numerosos temores, sentimientos...

Esta situación es causa de tensión permanente; por tanto, aunque el mecanismo de represión es efectivo, no es la solución correcta, pues su utilización constante es una forma de postergar las soluciones verdaderas. La represión es causa de muchas enfermedades psíquicas

Lo ideal es elaborar un plan de vida e invertir en él las energías, el tiempo...

9. Mecanismo de somatización

Un problema psicológico no resuelto tiende a revertirse, dando origen a trastornos corporales (somatización). Este es el caso de la mayoría de las enfermedades que aquejan a la sociedad. El trastorno de la mente se convierte en un trastorno del cuerpo.

El ser humano produce energía psíquica que necesita expresarse a través de la acción. Cuando esta energía es inhibida por temor... se represa, generando tensión. Cuando la tensión se hace insoportable, busca salida a través de un mecanismo llamado somatización.

La energía psíquica trastorna el buen funcionamiento de algún organismo. Se cree que más del 70% de las enfermedades son de tipo somático.

Las nuevas tecnologías nos invaden y la era digital se impone y deja en evidencia nuestra incapacidad humana para adaptarnos a los cambios vertiginosos que se producen en las relaciones sociales, laborales o personales.

Los niveles de estrés van desde lo aceptable hasta lo insoportable. Se trata de una "enfermedad oculta" que va minando la salud física y mental de las personas, complicando el desarrollo personal, las relaciones familiares y sociales y la productividad.

Existen más de 2.000 afecciones relacionadas con el trabajo, que van desde el cáncer por el manejo de sustancias peligrosas hasta molestias musculares debidas a largos periodos en posición corporal casi estática.

Las causas del estrés laboral son muchas: La competencia, la crisis económica, la ambición desmedida de las empresas, la pérdida de valores, la débil estructura mental y moral de las personas, la falta de fortaleza de los sindicatos para defender los derechos e intereses de los trabajadores, la inestabilidad laboral, la necesidad de capacitación permanente debido a los rápidos avances de la ciencia, la falta de leyes que protejan la seguridad laboral etc. etc.

El estrés laboral es la consecuencia final de una vida mal planificada a nivel *familiar, educativo, político, económico, social, legal, moral y espiritual*.

Cuando las cosas no funcionan, revientan por el punto más débil, en este caso, los trabajadores, los cuales se encuentran solos y desprotegidos frente a empresas todo poderosas y frente a gobiernos indiferentes.

Puesto que la dinámica de la sociedad sigue avasallando la vida de las personas y no se vislumbran soluciones, quienes deseen sobrevivir, deben encontrar una solución personal.

La solución consiste en elevar las defensas internas (autoestima, capacitación. Criterios claros sobre los aspectos más importantes de la vida. Creatividad, idear alternativas de producción independiente. Lectura habitual sobre temas de desarrollo humano con el fin de elevar la moral, Elaborar un proyecto de vida que contemple el cuidado de la salud física y mental (alimentación, ejercicio y descanso) etc.

10. Mecanismo de sublimación

Este mecanismo es positivo y aceptado socialmente.

Consiste en dirigir las fuerzas inaceptables del subconsciente hacia objetivos culturales, altruistas...Este mecanismo está en la base de las grandes vocaciones: Misioneros, médicos, científicos, filántropos...

11. Mecanismo de evasión

Cuando el yo se siente atrapado en un problema, recurre a la fantasía para evadirse de él y satisfacer imaginariamente un deseo frustrado. Los alumnos se evaden a través de la imaginación de una clase que les resulta aburrida...

Este mecanismo es muy frecuente en la adolescencia, cuando el joven está repleto de deseos irrealizables, los cuales satisface a través de su fantasía.

El uso habitual de este mecanismo en la edad adulta, revela una falta de capacidad y de decisión para enfrentar la vida; puede traer como consecuencia una desadaptación creciente. La gente puede huir de muchas cosas, pero nadie puede huir de la vida ni de sí mismo.

12. Mecanismo de autoagresión

Muchas personas dominadas por un Padre crítico, tienden a sentirse indignas y culpables. Con el fin de pagar su culpa y así liberarse del sentimiento doloroso, recurren al auto castigo. Pero esta conducta no elimina la raíz del problema, de modo que la persona se siente siempre indigna y culpable.

La parte oscura de la mente

No podemos olvidar que las raíces profundas del ser humano son de origen animal. El hombre es un animal que ha evolucionado a través de un proceso que ha durado millones de años.

Hace 15 millones de años en la familia de los homínidos comenzó la evolución hasta el hombre actual.

Antecedentes del hombre

El Australopithecus. Apareció hace 4 millones de años

El Homo habilis. Apareció hace 2 millones de años, cazaba intencionalmente y fabricaba utensilios. Se cree que podría haber hablado utilizando un lenguaje humano rudimentario.

El Homo erectus. Apareció hace 1.5 millones de años. Descubrió el uso del fuego y fabricó la primera hacha.

Homo sapiens. Apareció hace 200 mil años. Sus características físicas son las mismas que las del hombre actual.

El homo sapiens protagonizó, a partir del año 10.000 a.C. cambios muy importantes en la organización económica y social, inició las primeras formas de agricultura y domesticación de animales y la vida en pequeñas ciudades.

Los seres humanos modernos somos primates, así como los gorilas, los lémures y los chimpancés, sólo que en algún punto de la evolución, el desarrollo humano avanzó por un camino distinto y hemos evolucionado hasta el día de hoy.

Las claves de la evolución son el desarrollo del lenguaje, de la inteligencia y de la conciencia, los cuales constituyen la esencia de la cultura.

La experiencia y la necesidad de convivir en paz, dio origen a la creación de leyes, de principios, de normas y de valores que sirven para evitar la anarquía y la guerra.

Cuando nace un niño tiene un cerebro evolucionado, que si es bien entrenado puede convertirse en genio, pero, si no es educado, se imponen las fuerzas instintivas y el niño queda reducido a un simple animal. Así lo demuestran los casos de los llamados niños lobos. Se trata de niños que se perdieron en el bosque

cuando eran muy pequeños y cuando fueron hallados, después de varios años, su comportamiento era totalmente animal y jamás pudieron ser reeducados.

Hoy, los seres humanos tenemos una mente evolucionada (formada por buenas ideas, valores y sentimientos positivos que nos ayudan a controlar los instintos y a comportarnos de forma civilizada, pero en el fondo de la mente humana existe una parte oscura, animal, instintiva y pasional, la cual está reprimida y controlada por principios religiosos, morales y sociales aprendidos a través de la educación.

La tendencia de todo ser humano es el libertinaje. Los instintos animales siguen latentes, buscando la forma de expresarse, lo que obliga al ser humano a invertir casi el 70% de su energía mental en controlar los impulsos instintivos y los temores procedentes de la parte oscura de la mente, es decir, del subconsciente.

En la mente de cada ser humano vive agazapado un lobo feroz, listo para atacar; el cual puede surgir en cualquier momento si nos descuidamos.

A veces nos horrorizamos por comportamientos humanos aberrantes; pero nadie puede decir: "De esta agua no beberé". Si nos descuidamos, todos podemos llegar a actuar como animales salvajes, y, aún peor, pues, ningún animal masacra, pero el ser humano puede llegar a límites de perversión absoluta.

En la medida en que las personas están bien educadas, tienen más control sobre sus instintos salvajes; mientras que las personas carecen de principios y valores, son desbordadas por los instintos.

La parte oscura de la mente está habitada por instintos, temores, pasiones, odios, resentimientos, frustraciones, fanatismos. Son fuerzas violentas que carecen de toda moral, de modo que, cuando se desatan arrasan sin piedad con todo lo que encuentran a su paso. Esto explica las conductas aberrantes, los crímenes pasionales, las guerras de exterminio, los genocidios, etc.

Todos llevamos dentro de nosotros un potencial delincuente o un criminal controlado.

Cuando se debilitan los principios y valores surge la parte oscura de la mente y se impone el imperio de los instintos, de la fuerza, de la brutalidad, de la corrupción y del crimen.

La experiencia y la historia nos enseñan que las personas y las sociedades se desarrollan mientras son impulsadas por principios, valores e ideales y decaen cuando se debilitan sus principios morales. De aquí la importancia de una educación que promueva los valores.

Los principios y valores son la luz que ilumina el camino a seguir pero son las emociones la fuerza que mueve el mundo. De aquí la importancia de aprender a controlar los sentimientos y emociones.

Las dictaduras, las guerras y la corrupción, son una consecuencia directa del debilitamiento de los valores a nivel personal y social.

Las leyes y los valores son la muralla que separa la barbarie de la civilización. Cuando cede esta muralla se impone la ley de la selva.

Los valores hacen que cada persona se controle a sí misma y que sea posible la convivencia social. Una sociedad sin valores resulta incontrolable.

La humanidad ha vivido siempre en crisis, pero sigue su proceso evolutivo de forma irreversible. Hoy vivimos momentos de crisis profunda, con un fuerte debilitamiento de principios y valores y con una débil línea que separa la barbarie de la civilización, la cual se puede romper en cualquier momento y generar un caos.

En tiempo de crisis es fundamental activar la mente positiva de todas las personas para contrarrestar las fuerzas salvajes provenientes de la mente oscura.

Es fundamental que los padres se capaciten para educar bien a sus hijos. Educar no es reprimir. Educar es estimular, enseñar valores, crear conciencia, autoestima, disciplina, responsabilidad, libertad y espíritu de superación.

El desarrollo de la inteligencia y de la conciencia es la mejor defensa contra las fuerzas procedentes de la mente oscura.

Es importante no olvidar que nuestras raíces profundas son de origen animal, que tendemos al libertinaje y a la corrupción, que podemos ser fanáticos y violentos, etc. etc. por lo cual, necesitamos ejercer un control constante sobre nuestra mente. También es importante permanecer alerta a nivel social para impedir que surjan ciertas ideologías o fanatismos, cuyos efectos todos conocemos.

10

El cerebro es una olla a presión

La olla a presión es un recipiente hermético que se utiliza para cocinar. El punto de ebullición del agua es de 100° pero en la olla a presión puede alcanzar los 130°.

La olla de presión tienen una válvula que se abre cuando la presión llega al límite establecido, de lo contrario podría explotar y quedar reducida a añicos.

El cerebro es una estructura física y mental. Está dotado de una capacidad inmensa y de una resistencia a toda prueba, pero tiene unos límites que no se pueden sobrepasar porque se produciría un colapso.

Los seres humanos hemos evolucionado y tenemos una fachada de personas civilizadas pero seguimos siendo primates, así como los gorilas, los lemures y los chimpancés, sólo que en algún punto de la evolución, el desarrollo humano continuó por un camino distinto y hemos evolucionado hasta el día de hoy, pero la tendencia de todo ser humano es el libertinaje. Los instintos animales siguen latentes, buscando la forma de expresarse, lo que obliga al ser humano a invertir casi el 70% de su energía mental en controlar los impulsos instintivos y los temores procedentes de la parte oscura de la mente, es decir, del inconsciente.

Gracias a la evolución tenemos una mente desarrollada, formada por principios y valores, aprendidos a través de la educación, los cuales nos ayudan a controlar los instintos y a comportarnos de forma civilizada, pero en el fondo de la mente humana existe una parte oscura, animal, instintiva y pasional que puede hacernos malas jugadas..

Hoy conocemos mucho acerca del universo y de la naturaleza pero muy poco sobre la mente humana. En realidad cada ser humano es un desconocido para sí mismo. Si tuvieras que definirte cómo eres, no sabrías hacerlo. Podrías hablar de lo que has hecho y haces en la vida pero no de lo que eres. Inténtalo para que te convenzas. Cuando el filósofo Sócrates preguntó al oráculo de Delfos por el principio de la sabiduría, éste le respondió: "Conócete a ti mismo". Sin duda, conocerse a sí mismo supone un reto de sabiduría.

Sabemos que en la mente de cada ser humano se libra una batalla feroz entre los distintos contenidos que habitan en ella. Así como los seres vivos luchan en la naturaleza por sobrevivir e imponerse a los demás. (El imponerse a los demás es una forma de asegurar la supervivencia). Así los instintos y las pasiones luchan por imponerse a los principios y valores adquiridos a través de la educación. En esta lucha sin cuartel las personas se ven obligadas a invertir casi el 70% de su energía

mental para controlar los impulsos instintivos y los temores procedentes del inconsciente.

Lo ideal es llegar a una situación de equilibrio en la cual la tensión interna se reduzca al mínimo. Esta situación de equilibrio se logra cuando las personas son bien educadas, cuando crecen con buena autoestima y capacidad; cuando obtienen éxitos suficientes en distintos aspectos de la vida y cuando aprenden a manejar las frustraciones.

Cuando las personas no son bien programadas, cuando su autoestima es baja, cuando obtienen pocos éxitos en la vida, cuando sienten amenazada su seguridad y cuando no saben manejar las frustraciones, entonces, crece la tensión interna y puede "estallar la olla" puede colapsar la salud mental y la vida de las personas.

Por suerte, siempre existe una válvula de escape (la fe, la esperanza, la familia, un amigo, la naturaleza que sabe adaptarse a situaciones extremas, y, en última instancia, el instinto de vida) Si no fuera por el instinto de vida, se suicidarían cada día millones de personas.

Conclusión

Es importante estar conscientes de que nuestra mente es una olla a presión en la que libramos cada día una batalla feroz, en la que lucha la parte buena de nuestra persona (principios y valores) contra la parte violenta (instintos y pasiones) pero esta batalla se da a nivel inconsciente, por lo cual no nos enteramos.

Sin embargo, podemos observar que hay personas que viven en paz, debido a que controlan la parte instintiva y violenta de su mente y hay personas que viven angustiadas y atormentadas, debido a que no pueden controlar los impulsos negativos de su mente.

Debemos estar conscientes de que las buenas ideas, los sentimientos nobles, el lenguaje positivo, las buenas intenciones y las acciones correctas, son medicina y salud para la mente, así como las actitudes negativas son veneno que nos destruye de forma lenta pero profunda.

Nuestra situación actual, buena o mala, es el resultado de un largo proceso en el que hemos hecho las cosas bien o mal.

Nadie puede protegernos de la vida ni de la sociedad. La vida es como es y las personas son como son, por tanto, debemos prepararnos para sobrevivir aún en las condiciones más adversas. "Si quieres la paz, prepárate para la guerra"

Como la educación que hemos recibido es muy represiva y carencial, nuestra mente es débil, por lo cual, no debemos exponernos a riesgos innecesarios.

Como además de la presión interna tenemos la presión social, necesitamos fortalecernos para soportar ambas presiones.

La presión interna la podemos soportar mejorando la autoestima, desarrollando criterios claros y valores sólidos y mejorando la vida espiritual. Y la presión externa la podemos superar, capacitándonos constantemente y desarrollando personalidad y liderazgo.

Existe otra forma de liberarse de la presión interna y externa, consiste en desconectarse de la realidad, renunciar a la lucha y aceptar el fracaso. Ésta es una forma de estar muerto en vida.

El cuerpo y la mente tienen muchas formas de evitar que "explote la olla" El sueño es un mecanismo que utiliza el cuerpo para decir ¡Basta! y evitar la autodestrucción. La evasión mental y la amnesia son algunos de los mecanismos que utiliza la mente para evitar el colapso. La locura es una evasión sin regreso.

Pero la idea no es evitar y evitar, sino programarse correctamente para funcionar bien y vivir en paz y en armonía.

La sociedad produce mucha contaminación de todo tipo que llegan a nuestra mente en forma de vibraciones; por lo cual necesitamos aprender a inmunizarnos y mantener una higiene mental constante.

Necesitamos drenar "todos los días" el estrés, la angustia y las tensiones, por medio de lecturas estimulantes, de ejercicio físico, de un poco de esparcimiento, del descanso adecuado, etc.

El callar lo que no hay que callar y el aguantar lo que no hay que aguantar, va acumulando tensión. Muchos comportamientos violentos y muchas explosiones sociales son el resultado de tensión acumulada. La mejor forma de drenar la mente es vivir en positivo.

Sé práctico, cultiva expectativas asequibles. Pon el éxito en tu desarrollo personal, lo cual depende de ti, más que en el logro de cosas materiales, lo cual depende de los demás.

Finalmente, aceptar los errores y fracasos como parte natural de la vida y aprende de ellos, y, sobre todo, aprende a manejar las frustraciones.

Ni los errores, ni los fracasos, ni las frustraciones te pueden hundir si tú no lo permites.

La mente humana siempre será una olla a presión que debemos controlar y en la cual debemos introducir sólo ideas y sentimientos positivos, porque al final somos lo que llevamos por dentro.

Programación Neurolingüística

Los orígenes de la PNL - Programación Neurolingüística - se remontan a 1972. Sus autores fueron el informático Richard Bandler y el psicólogo y lingüista John Grinder. Estos autores se interesan más por saber "cómo" se producen los comportamientos que "por qué" se producen.

Consideran que toda comunicación consigo mismo y con los demás posee unas constantes que pueden ser aprendidas por quienes no las poseen. Lo cual quiere decir que los seres humanos funcionamos en base a hábitos aprendidos y que todos los días repetimos las mismas conductas con pequeñas variantes. En realidad, los hábitos adquiridos mandan en nuestra vida.

Toda **percepción sensorial determina un estado interior** que a su vez produce un comportamiento.

La forma de ver las cosas está determinada por las **experiencias, creencias y valores** que el sujeto aplica según las circunstancias. De aquí la importancia de tener principios y valores bien definidos y de cultivar ideas, palabras y sentimientos positivos, porque percibimos el mundo exterior de acuerdo a como somos por dentro.

Por esta razón, aunque el mundo es el mismo para todos, la forma de percibirlo es distinta. Cada persona lo percibe de acuerdo a su filosofía de la vida y de acuerdo a su estado de ánimo. Esto explica por qué, donde unos fracasan, otros triunfan, y, por qué, donde unos son felices, otros son infelices.

La estructura mental contiene las premisas que desencadenan los procesos correspondientes. De aquí la importancia de programar la mente de forma correcta en todos los aspectos (intelectual, afectivo, social, moral y espiritual)

Los problemas graves que aquejan a las personas y a la sociedad son el resultado de fallas graves a nivel estructural en alguno o en todos de los aspectos señalados (intelectual, afectivo, social, moral y espiritual)

De poco sirven las leyes y planificaciones si no se realizan cambios en la estructura mental de las personas.

La PNL se basa en la observación y el "modelado" de la excelencia. Si una persona obtiene un logro, ese logro produce un cambio general de la mente, del cuerpo y de las emociones. El éxito es condición para cambiar.

La PNL se diferencia netamente de las escuelas de psicología, que se han basado históricamente en conceptos teóricos, olvidando su aplicación pragmática. Según la PNL, el logro se obtiene mediante la acción.

Características de la PNL

1. Define la realidad como una invención y no como un descubrimiento. Lo cual significa que, el ser humano no ve el mundo exactamente como es, sino que lo hace a través de representaciones mentales que tiene grabadas del mundo. Esta es la razón por la cual, cada persona percibe el mundo a su modo.
2. La PNL es un medio de autoconocimiento. Ayuda a entender los procesos mentales. Describe cómo funciona la mente y cómo piensan las personas, cómo aprenden y cómo se motivan, interactúan, se comunican, evolucionan y cambian.
3. Proporciona herramientas y habilidades para mejorar la comunicación y reprogramar las actitudes y comportamientos.
4. Promueve la flexibilidad mental y conductual y la creatividad.
5. Estimula el pensamiento transcendental con miras a un desarrollo humano emocional y espiritual.
6. Proporciona una visión amplia y profunda de la vida y de los acontecimientos. Nos da la capacidad de prever, de adelantarnos al futuro y desarrollar las capacidades que serán necesarias para triunfar el día de mañana.
7. Ofrece técnicas para superar temores, complejos, fobias, estrés, ...
8. Ayuda a desarrollar una actitud mental positiva y la capacidad de sobreponernos a las circunstancias más difíciles y mantener el control, la motivación y la energía necesarios para vencer en los retos que tenemos que afrontar cada día.
9. Enseña a reaccionar de forma positiva a las críticas, a la envidia, a la competencia y a protegerse de los mensajes negativos y de las malas vibraciones que emiten muchas personas.
10. Ayuda a manejar los conflictos y las frustraciones.
11. Nos ayuda a ser más inteligentes, más creativos, más sabios, mejores personas y más felices.
12. Ayuda a padres y maestros a liberarse de esquemas represivos, a adquirir un visión positiva de la vida y a educar para la creatividad, la auto suficiencia y la libertad.
13. Proporciona tranquilidad y seguridad respecto del futuro, porque las personas comprenden que dependen de ellas mismas y no de las circunstancias externas.
14. Las personas que conocen y aplican las técnicas de Programación Neurolingüística positiva, desarrollan un poder interno que les hace superiores en todos los aspectos.

15. En realidad, todas las personas realizan **auto programación neurolingüística** durante toda su vida, debido a que pensamos, soñamos, analizamos y creamos en base a palabras y estos contenidos nos programan.

El asunto es, cómo percibimos la vida, cómo sentimos las cosas y cómo reaccionamos ante ellas. Si nuestra actitud es positiva, entonces, nos programamos para el éxito, la libertad y la felicidad; en caso contrario, nos programamos para el fracaso y la frustración. Cada uno se programa a sí mismo y tiene lo que merece.

Si las personas conocieran los efectos positivos o negativos que producen las palabras y los pensamientos, las actitudes y los comportamientos, se cuidarían un poco más y si conocieran las técnicas para programarse en positivo las utilizarían constantemente.

Principios básicos de la PNL

1. "Usted no tiene nada que vender si no hay alguien que compre". Hay que chequear el territorio. En otras palabras, active su agudeza sensorial, abra sus ojos, oídos, etc. y mire a su alrededor. Necesita chequear y no imponerse a la otra persona. Prepárese inclusive para la frustración y desilusión de no lograr la venta, pero no deje en el comprador la sensación de que lo ha manipulado o presionado.

2. "La relación viene primero, después la tarea". Interactúe, comuníquese y relaciónese con el comprador, sumérjase en mundo de esa persona con las herramientas de la PNL

3. "El comprador tiene las respuestas, el vendedor tiene las preguntas". Nunca se acerque a un comprador con la posición de que Usted es un experto superior, usted debe saber que es lo que necesita. Reconozca y respete los principios internos de cada quién, sus habilidades, competencias, singularidad, etc. Y esto, en consecuencia, nos lleva a hacer gran cantidad de preguntas.

4. "Servir es la meta; Descubrir es el resultado; Una venta puede ser la solución". Introduzca la idea de servicio, al vender, adoptamos una actitud de servicio respecto a lo que vendemos, sea un producto o un servicio, entonces adoptamos más la posición de un explorador. La Satisfacción del Cliente es invalorable; La Lealtad del Cliente no tiene Precio. Es esta la forma de ganar-ganar.

5. "La gente compra (típicamente) cuando no pueden satisfacer sus propias necesidades".

Muchos de nosotros en muchas ocasiones compramos cosas que no satisfacen necesidades, solo queríamos gastar nuestro dinero, esto nos convierte en compradores compulsivos.

6. "La gente compra usando sus propios patrones de compra, no patrones de venta del vendedor".

Bajo el viejo enfoque de Póngale Presión a la Venta, los vendedores asumían que la gente compraba, o debería comprar de acuerdo a cómo ellos vendían. Esta estrategia lleva al fracaso.

Programación mental

Hoy, los seres humanos tenemos una mente evolucionada (formada por buenas ideas, valores y sentimientos positivos que nos ayudan a controlar los instintos y a comportarnos de forma civilizada, pero en el fondo de la mente humana existe una parte oscura, animal, instintiva y pasional, la cual está reprimida y controlada por principios religiosos, morales y sociales aprendidos a través de la educación. La tendencia de todo ser humano es el libertinaje. Los instintos animales siguen latentes, buscando la forma de expresarse, lo que obliga al ser humano a invertir casi el 70% de su energía mental en controlar los impulsos instintivos y los temores procedentes de la parte oscura de la mente, es decir, del subconsciente.

En la mente de cada ser humano vive agazapado un lobo feroz, listo para atacar; el cual puede surgir en cualquier momento si nos descuidamos.

A veces nos horrorizamos por comportamientos humanos aberrantes; pero nadie puede decir: "De esta agua no beberé". Si nos descuidamos, todos podemos llegar a actuar como animales salvajes, y, aún peor, pues, ningún animal masacra, pero el ser humano puede llegar a límites de perversión absoluta.

Casi todos los programas de autoayuda están orientados a cambiar la mente por medio del esfuerzo consciente, lo cual resulta difícil y poco efectivo porque las raíces de la conducta humana no están en el consciente sino en el subconsciente; por tanto, hay que llegar al subconsciente para producir allí cambios profundos y reales; pero, al subconsciente no se puede llegar a través de la razón, debido al *filtro crítico* o censura que impide el acceso.

En la medida en que las personas están bien educadas, tienen más control sobre sus instintos salvajes; mientras que las personas carecen de principios y valores, son desbordadas por los instintos.

La parte oscura de la mente está habitada por instintos, temores, pasiones, odios, resentimientos, frustraciones, fanatismos. Son fuerzas violentas que carecen de toda moral, de modo que, cuando se desatan arrasan sin piedad con todo lo que encuentran a su paso. Esto explica las conductas aberrantes, los crímenes pasionales, las guerras de exterminio, los genocidios, etc. Todos llevamos dentro de nosotros un potencial delincuente o un criminal controlado.

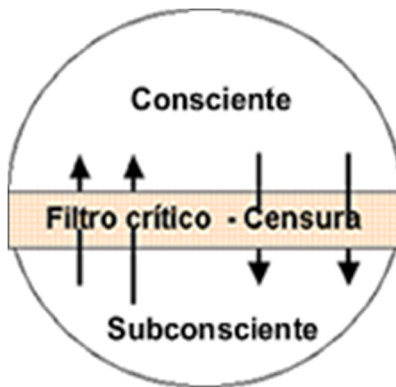
Cuando se debilitan los principios y valores surge la parte oscura de la mente y se impone el imperio de los instintos, de la fuerza, de la brutalidad, de la corrupción y del crimen.

La experiencia y la historia nos enseñan que las personas y las sociedades se desarrollan mientras son impulsadas por principios, valores e ideales y decaen cuando se debilitan sus principios morales. De aquí la importancia de una educación que promueva los valores.

Los principios y valores son la luz que ilumina el camino a seguir pero son las emociones la fuerza que mueve el mundo. De aquí la importancia de aprender a controlar los sentimientos y emociones.

Es importante no olvidar que nuestras raíces profundas son de origen animal, que tendemos al libertinaje y a la corrupción, que podemos ser fanáticos y violentos, etc. etc. por lo cual, necesitamos ejercer un control constante sobre nuestra mente. También es importante permanecer alerta a nivel social para impedir que surjan ciertas ideologías o fanatismos, cuyos efectos todos conocemos.

De aquí la importancia de una programación mental permanente



A lo largo de la historia el ser humano ha temido a las fuerzas ocultas de su mente, a sus impulsos vitales, instintivos y salvajes. Para controlarlos creó infinidad de tabúes y temores, los cuales se han eternizado hasta el día de hoy. Los seres humanos llevamos grabados infinidad de temores, de los cuales no tenemos conciencia porque están grabados en el subconsciente. Por una parte, estos temores nos ayudan a controlar instintos y pasiones y a convivir en cierta armonía, mas, por otra parte nos hacen cobardes, inseguros e indecisos.

Del subconsciente provienen también las fuerzas vitales que impulsan al desarrollo, a la sociabilidad, al amor y a la creatividad. El subconsciente es el disco duro de la

mente. Contiene toda la experiencia de nuestra vida, convertida en materia prima que alimenta la memoria, la inteligencia y la creatividad.

La estructura de la personalidad hunde sus raíces en el subconsciente, de modo que, si queremos cambiar, necesitamos encontrar la forma de llegar a él. Este es el objetivo de la programación mental. Se trata de llegar directamente al origen, traspasando el filtro crítico y realizar cambios profundos y definitivos, a nivel de creencias, criterios, hábitos, sentimientos y conductas.

Los seres humanos tenemos numerosos paradigmas (ideas, creencias...que no responden a la realidad) los cuales condicionan la mente y nos impiden avanzar hacia el éxito y la libertad. Estos paradigmas escapan al propio análisis crítico, de modo que no podemos percibir su incongruencia.

Estos paradigmas hacen que las personas sean pobres, sumisas y temerosas. Es necesario realizar una higiene mental, liberar la mente de frenos y obstáculos y avanzar hacia el éxito, la libertad, la riqueza y la calidad de vida.

Cuando las personas comprenden lo importante que es algo para su vida, el cerebro se activa, lo graba rápidamente y entra a formar parte de la dinámica de su vida. Al programar la mente en positivo, se activan los mecanismos de desarrollo, se incrementa la inteligencia, la motivación y la creatividad, de modo que, en vez de percibir la vida como un problema, se percibe como una oportunidad.

La clave del éxito en el estudio, en la profesión y en el amor, depende de una buena programación mental.

Bernhardt descubrió que el sistema nervioso puede, por medio de repeticiones constantes, establecer un patrón de conducta subconsciente, capaz de producir verdaderos milagros.

Existen técnicas de auto-hipnosis, visualización, autosugestión y programación neurolingüística que ayudan a programar la mente en positivo. Sin embargo, estas técnicas, por sí solas, no garantizan la autoestima ni el éxito. Las personas necesitan éxito real y éste sólo es posible si adquieren hábitos mentales superiores por medio de un entrenamiento metódico y constante. Sin embargo, no es suficiente el entrenamiento metódico y constante. Se trata de cambiar la forma de percibir la vida, la gente y las cosas. Se trata de reaccionar de forma más lógica y controlada. Se trata de tomar decisiones oportunas y eficaces. Se trata de ser más libre, creativo y feliz. Se trata de ser más inteligente y mejor persona.

Cómo desarrollar el poder mental

Para ascender a niveles de funcionamiento mental superior es necesario ser más inteligente y mejor persona. Muchas personas se entrenan, leen mucho y realizan infinidad de cursos; sin embargo, no logran cambios significativos. Las razones son muchas:

1. Olvidan que la estructura mental está formada por infinidad de factores (biológicos, intelectuales, afectivos, sociales, morales, espirituales, principios, valores, creencias, criterios, hábitos...) y que es necesario tomar en cuenta todos estos factores porque el ser humano funciona como un todo. Todos los hábitos están relacionados entre sí y dependen unos de otros, por lo cual, no podemos producir cambios significativos en un aspecto si no mejoramos los demás aspectos.

Es importante, tener presente que todos nuestros actos, derivan del inconsciente, creado por las influencias hereditarias que son las huellas ancestrales que forman el alma de las razas. Esta herencia nos llega a través de la educación recibida de nuestros padres, sobre todo en los primeros años. Adquirimos de forma inconsciente: principios, valores, creencias, actitudes y formas de reaccionar que nos modelan para el resto de la vida.

Los motivos de nuestros actos son: desconocidos, secretos, profundos y ocultos. En cierto modo, los padres programan a sus hijos para el éxito o para el fracaso. Luego, la experiencia, el libre albedrío y la reflexión, nos ayudan a tomar el control de nuestra vida. Este control es consciente sólo en un pequeño porcentaje.

La mente de las personas es como un iceberg, del cual sólo conocemos una pequeña parte, el resto permanece oculto y no tenemos acceso a él; sin embargo, esta parte oculta, conocida como inconsciente, constituye la estructura profunda de nuestra personalidad. Esta estructura es dinámica y poderosa, en ella se generan los procesos mentales que determinan nuestra forma de percibir las cosas, de sentir, de pensar y de actuar.

2. Todo cambio se inicia en la mente. Para adquirir conductas superiores es necesario cambiar la dinámica de la mente, lo cual no es fácil porque funcionamos en base a hábitos adquiridos a través de los años. Estos hábitos han automatizado nuestras conductas y, en cierta forma, somos esclavos de los hábitos.

Los seres humanos creemos que tomamos decisiones libremente, pero las cosas no son así. Tenemos programaciones a nivel inconsciente y subconsciente, grabadas desde la infancia, las cuales se han ido modificando o consolidando a través de los años. Estas programaciones subconscientes constituyen la estructura profunda de nuestra personalidad y son las que determinan nuestras conductas.

Esto explica por qué muchas veces queremos hacer algo pero actuamos de una forma muy distinta. Se debe a que nuestro poder consciente es débil ante la dinámica poderosa de la mente inconsciente.

El subconsciente de muchas personas es pobre y negativo, en consecuencia su mente consciente también es pobre y negativa, sin embargo, existen técnicas eficaces para programar la mente, de modo que, aún en circunstancias adversas, el ser humano puede reprogramar su mente. Además cuenta con un instinto y una inteligencia que le impulsan a buscar el éxito.

3. "Ningún problema puede resolverse desde el nivel en el cual se ha producido" Para liberarse de hábitos negativos es necesario funcionar a un nivel mental superior. Para funcionar a un nivel mental superior es necesario activar el cerebro, dejar de lado muchas conductas inútiles e ir directamente a lo importante de las cosas. Esta actitud supone una visión de la vida que no tenemos, pero podemos adquirir.

Muchas personas podrían llegar a ser genios, pero, debido a una pobre educación, su mente carece de contenidos valiosos sobre los cuales podría trabajar el cerebro; en consecuencia, son potencialmente genios, pero, en la práctica son ignorantes. Esta realidad nos da idea de lo importante que es leer todos los días sobre temas valioso y lo necesario que es activar constantemente el cerebro con ideas poderosas, porque al final, el éxito y la felicidad están en la mente y su logro depende de la forma en que adquirimos conocimientos de valor y en la medida en que los estimulamos los mejores deseos.

Al hablar de conocimientos nos referimos no sólo al estudio profesional, sino también, al conocimiento de los valores, de las artes y de los demás aspectos que constituyen la esencia de la verdadera cultura.

Si las personas percibieran la vida de una forma superior, comenzarían a actuar de una forma superior y si la capacidad que tienen y el esfuerzo que realizan lo invirtieran en la dirección correcta, todos serían triunfadores.

El problema de la sociedad radica en una programación mental mediocre. Vivimos como autómatas, repitiendo todos los días las mismas cosas, a sabiendas de que son poco efectivas. Estamos atrapados en un círculo vicioso a la espera de que las cosas cambien en vez de capacitarnos para cambiarlas.

Conscientes de esta realidad hemos diseñado el Proyecto Alfa, con el fin de estimular y activar la mente, de modo que las ideas, la motivación, la creatividad y las decisiones fluyan con rapidez y eficacia. Esta fluidez se logra con ejercicios muy simples que ayudan a las personas a descubrir sus grandes poderes.

Cuando las personas se dan cuenta de lo que son capaces de hacer, despiertan a una nueva realidad. A partir de aquí el cerebro se programa por sí mismo y comienza a trabajar en la dirección correcta para cambiar lo que haya que cambiar.

Muchas personas se esfuerzan por cambiar pero no logran su cometido porque se trata de cambios superficiales. Una buena programación mental debe ir dirigida a la estructura de la personalidad. Ahora bien: ¿Cuál es la mejor programación mental? Una buena programación mental es la que ayuda al ser humano a ser lo mejor que puede ser y a lograr lo más valioso que puede lograr.

(Elabora una lista de las personas que consideras mejores personas y enumera sus cualidades fundamentales; elabora otra lista de las personas triunfadoras en las áreas en las cuales deseas triunfar y enumera sus cualidades. Ahora ya sabes cuál es el camino a seguir para la mejor programación.

En la vida existen ideas, principios, valores y normas que ya han sido probados y que garantizan el éxito. Todos los conocemos, el problema está en que exigen esfuerzo y responsabilidad y, en consecuencia, son pocos los que apuestan por un desarrollo superior.

La mayoría de las personas prefieren vivir en la mediocridad, porque a ella se acostumbraron. Si tuvieran conciencia de las oportunidades que pierden y del precio que deben pagar a lo largo de la vida, en forma de subdesarrollo, carencias y frustración, seguro que buscarían superarse.

El hecho de que estés leyendo este tema indica que eres una persona privilegiada. Estás verdaderamente interesado en superarte; este es el paso fundamental. Ahora tienes que informarte bien y encontrar el método correcto a seguir porque existen muchos métodos, aparentemente maravillosos pero ineficaces.

¿Cómo programar la mente para el éxito?

Todo en la naturaleza funciona de acuerdo a leyes preestablecidas. El ser humano, desde el punto de vista biológico o material, también está sujeto a dichas leyes (Gravedad, Causa y Efecto, Evolución, etc.) Pero, desde el punto de vista humano, depende de las programaciones que recibe a través de la educación, sobre todo en la primera infancia y del uso que hace del libre albedrío.

El ser humano nace con numerosas potencialidades desde el punto de vista genético, como resultado de la evolución, pero, si estas capacidades no se desarrollan a tiempo, por medio de estímulos adecuados, quedan atrofiadas.

Existen programaciones que deben realizarse en el momento adecuado, porque después ya es tarde y no echan raíces. Por ejemplo, es necesario enseñar a los niños los valores religiosos, morales y sociales a través de una actitud positiva y del ejemplo, pues, los valores más que una enseñanza son una vivencia, una experiencia íntima. Lo mismo ocurre con ciertos hábitos, la disciplina y el lenguaje.

Es fundamental desarrollar un lenguaje rico en vocabulario y de contenido positivo, pues, el cerebro procesa en base a un código verbal; por tanto, cuanto más rico y variado sea el vocabulario, mayor será la capacidad procesadora del cerebro, mayor el nivel de inteligencia y de aprendizaje y mayores las posibilidades de éxito.

Existen algunos casos aislados de los llamados "niños lobos" Se trata de niños que se perdieron en el bosque y por circunstancias desconocidas se integraron en la vida de una manada de lobos; perdieron sus capacidades humanas y se comportaban como lobos. Fueron atrapados y encerrados debido a su peligrosidad. Intentaron reeducarlos pero todo fue inútil. Físicamente eran personas pero habían perdido todos los rasgos humanos y se habían programado como fieras.

La humanidad ha evolucionado mucho y existen ideas, métodos y experiencias probadas que ofrecen los modelos a seguir para programarse correctamente y adquirir hábitos eficaces que garanticen el éxito en muchos aspectos.

Sin embargo, la mayor parte de la sociedad es ignorante, inmadura, irresponsable... ¿Por qué?

Los seres humanos somos hijos de una sociedad represiva. Estudios realizados en Estados Unidos indican que, de cada diez mensajes que transmiten los padres a sus hijos, nueve son represivos de alguna forma y algo similar ocurre a nivel social, tanto en las conversaciones como en los medios de comunicación. Lo cual hace

que, desde que nacemos hasta el final de nuestra vida, recibimos infinidad de mensajes negativos que nos programan de alguna forma.

Además de la influencia que ejerce la sociedad, cada persona se auto programa a sí misma. La forma en que pensamos, hablamos, sentimos, reaccionamos y decidimos va dejando huella a nivel consciente y subconsciente y se convierte en hábitos, es decir, en una forma determinada de ser y de actuar. Con el tiempo estos hábitos se consolidan y se convierten en conductas automatizadas.

Con el paso de los años y con los golpes de la vida, las personas se dan cuenta de muchas conductas inadecuadas que son causa de fracasos y desean cambiar pero les resulta difícil o imposible, debido a que están programadas.

Las programaciones son hábitos adquiridos o esquemas mentales. Ante un estímulo o situación se activa automáticamente el esquema mental correspondiente y se desencadena un comportamiento. Conociendo la estructura mental de una persona podemos predecir con bastante seguridad sus comportamientos.

Los seres humanos tomamos decisiones a distintos niveles. Las decisiones comunes o circunstanciales dependen del estado anímico del momento, pero, las decisiones importantes, dependen de la estructura mental profunda.

Las personas creen que toman las decisiones porque quieren, pero no es así; en cierta forma, las decisiones están preestablecidas y las toma el cerebro cuando están dadas las condiciones.

Según experiencias de Benjamín Libet, neurólogo de la Universidad de California, el cerebro toma las decisiones casi un segundo antes de que las asumamos conscientemente.

Según Singer, lo que el ser humano experimenta como una decisión, no es otra cosa que la justificación posterior a algo que ya ha consumado el cerebro, el cual actúa en base a la experiencia propia.

El cerebro no toma decisiones de forma arbitraria. Las decisiones se basan en experiencias acumuladas, por lo cual, lo que voy a hacer en adelante es la consecuencia de lo que soy hoy.

Según esta teoría, el cerebro posee una dinámica propia, hasta cierto punto, independiente de la voluntad consciente de las personas. Esta dinámica está dirigida desde las estructuras profundas de la persona. Las estructuras profundas son la realidad auténtica de la persona, es decir lo que verdaderamente piensa, conoce, cree y ama. Esta realidad es básicamente subconsciente.

Por esta razón cada quien actúa de acuerdo a la clase de persona que es. Existe una congruencia absoluta entre lo que la persona es y su comportamiento.

A veces nos encontramos ante personas que han tenido una trayectoria "impecable" y de repente nos sorprenden con actuaciones incomprensibles. En realidad, estas decisiones no surgen por generación espontánea. Toda conducta importante tiene

su génesis. Lo que ocurre es que las personas podemos fingir, o simplemente, ignoramos lo que ocurre en nuestro interior.

Muchas personas se sorprenden de ciertos comportamientos que tienen, los cuales van en contra de su forma de pensar, pero existe alguna programación mental a nivel subconsciente que escapa al control de la conciencia y desencadena la acción.

Muestra mente es como un iceberg, del cual sólo conocemos una parte mínima.

Todos los seres humanos hacemos promesas sinceras de cambiar pero seguimos cometiendo los mismos "pecados" debido a que nuestras conductas fundamentales dependen de las programaciones mentales que hemos desarrollado.

Los seres humanos, por el hecho de ser seres libres, somos responsables de las estructuras mentales que hemos desarrollado y de las conductas que se derivan de ellas.

A la naturaleza no le importa las circunstancias por las cuales hemos pasado. Dios puede perdonarnos y la sociedad puede comprendernos, pero la naturaleza no perdona ni excusa. La ley es drástica: "Adaptarse o morir"

Lo expuesto nos enseña que, cada quien debe hacerse cargo de sí mismo desde niño y aprender a desarrollar estructuras mentales (hábitos) que le garanticen el control de su vida, el éxito y la felicidad.

Cuida tus ideas, tus sentimientos, tu lenguaje y tus decisiones porque ellos te modelan día a día, de forma lenta pero profunda.

Elabora un Proyecto de vida que unifique tu mente y tus esfuerzos.

Define tu filosofía de la vida

Ideas, principios y valores que van a regir tu vida. Cuando estés convencido nadie podrá detenerte o desviarte de tu camino hacia el éxito.

Si quieres triunfar, necesitas definir cuál es tu visión y tu misión; es decir, para qué vives; qué piensas hacer para ser un triunfador de verdad; para que no te ocurra como a tantas personas que luchan durante toda su vida por objetivos que creen importantes y al final sólo les queda fracaso y desilusión.

Control emocional.

Manejar los sentimientos en forma positiva. La inteligencia emocional es fundamental. El amor es la fuerza que mueve el mundo. Sin amor todo se paraliza; por tanto, es necesario liberarse de todo sentimiento negativo porque generan conductas irracionales que llevan al fracaso.

Las personas poseen muchas ideas pero no las llevan a cabo porque les falta la emoción necesaria, la ilusión, la constancia y la fe.

Desarrolla hábitos fluidos y eficaces relacionados con la lectura, el estudio, el trabajo, etc.

El éxito en cualquier actividad depende del manejo inteligente de ciertos hábitos.

Método.

La palabra método significa: Camino que conduce a la meta. Existen muchos caminos que llevan a todas partes, pero sólo uno conduce al desarrollo, al éxito y a la felicidad. Ese camino debes encontrarlo por ti mismo.

Utilizar técnicas psicológicas

Autosugestión, autohipnosis, visualización, programación neurolingüística... para fortalecer tu autoestima y protegerte de una sociedad mediocre que trata de imponer ideas y conductas que no responden a las necesidades de las personas y que son un impedimento para el desarrollo y el éxito.

No trabajes en corregir errores

No pierdas tiempo en corregir errores porque no terminarás nunca, pues, cada vez que piensas en ellos los fortaleces.

Piensa únicamente en positivo.

Estudios realizados entre gerentes de todo el mundo indican que, los gerentes de empresas exitosas no pierden tiempo en recuperar áreas o personas que no funcionan; su objetivo es potenciar las áreas y personas que funcionan bien; mientras que, los gerentes de países subdesarrollados se preocupan más por subsanar las fallas. Son dos visiones muy distintas; una conduce al éxito y la otra al fracaso.

La vida es una lucha sin tregua

La programación mental debe prestar atención especial a la activación constante de los principios, valores, creencias, ideales y metas que rigen tu vida. Ellos constituyen las ideas fuerza. Las ideas fuerza tienen el poder de unificar la energía mental en una dirección concreta, garantizando la eficacia de la acción. Las ideas fuerza provienen más de la personalidad que de la inteligencia. Esta es la razón por la cual El Proyecto Alfa da tanta importancia al desarrollo humano.

En el teatro de la vida cada persona elige el personaje que desea representar. Una vez elegido, el cerebro se programa para hacer tuyas las cualidades del personaje. Puedes elegir ser un esclavo, un bufón o un rey. La mayoría de las personas se deciden por papeles insignificantes debido a su baja autoestima; pasados los años se sienten frustradas y culpan a la vida de su desgracia.

El teatro aún no ha terminado y la vida te permite rectificar. No seas cobarde. Elige un papel digno que dé sentido y valor a tu vida.

Qué fuerzas ocultas nos impulsan a actuar

Los seres humanos actúan por tres razones.

1. Por temor.
2. Por necesidad.
3. Por interés.

El cuerpo humano es perezoso por naturaleza y su único objetivo es sobrevivir. Si nos descuidamos, el espíritu también se acomoda a la pereza y se instala en las "zonas de comodidad"

El temor, la necesidad y el interés son las fuerzas que movilizan a los seres humanos. Los seres menos evolucionados se movilizan, sobre todo, por temor y por necesidad; mientras que, los seres más evolucionados se movilizan más por interés, ideales, proyectos..

El problema del temor es que sólo actúa mientras existe peligro, una vez que desaparece el peligro, la pereza se apodera del cuerpo y de la mente. Así, el hombre huye mientras es perseguido, pero, cuando desaparece la amenaza vuelve a su estado de pereza.

Los alumnos que estudian por temor, sólo se esfuerzan cuando hay un examen, después regresan a la irresponsabilidad de siempre.

Un temor excesivo es negativo, porque inhibe las capacidades, pero un poco de temor es positivo, porque estimula, evita que seamos temerarios, nos hace más prudentes y previsores.

El problema de la necesidad está en que, cuando es satisfecha, la persona pierde motivación y se apodera de ella la pereza y la comodidad. Ésta es la razón por la cual las personas se han acostumbrado a vivir el día a día, sin pensar en el futuro y sin planificar nada, por lo cual, su vida anda a la deriva.

El temor y la necesidad son razones muy pobres, sólo sirven para mal sobrevivir, es decir, para resolver el momento. Por esta razón, muchas personas carecen de programaciones a futuro, carecen de proyectos, carecen de metas; viven improvisando soluciones de emergencia. Su grado de evolución es muy pobre y su contribución a la sociedad es escasa en todos los aspectos.

Estas personas aceptan su estado de ignorancia y de pobreza como algo normal, porque se han acostumbrado a esta forma de vida, lo cual hace que no tengan aspiraciones. Esta es la razón por la cual, las personas ignorantes y pobres jamás salen de su situación. Su pobreza es básicamente mental y ésta no se resuelve sólo con leyes sociales, es necesario un proyecto educativo integral.

El interés es la verdadera fuerza que mueve el mundo y genera evolución.

En realidad todo lo que hace el ser humano es por un interés. El interés puede ser egoísta o puede ser noble.

El interés egoísta está muy relacionado con el temor y con las necesidades más elementales de supervivencia.

El interés noble está relacionado con el espíritu de superación y supone haber alcanzado cierto grado de evolución; es decir, cierto grado de inteligencia, de conciencia, de valores, de madurez y de espiritualidad.

El cerebro humano tiene una función biológica que consiste en activar y controlar todos los mecanismos biológicos que son necesarios para la conservación del individuo y de la especie. Este cerebro es similar al de los animales. Es autónomo e inconsciente y funciona de forma automática.

Pero el cerebro humano ha evolucionado a través de los siglos y tiene la misión de dirigir los procesos mentales superiores relacionados con el desarrollo y la evolución. Este cerebro superior depende de la forma en que es programada la persona a través de la educación (ideas, sentimientos, valores, experiencias, etc.) y del uso del libre albedrío que hace cada persona, es decir, de las decisiones que toma.

Todos estos elementos constituyen las premisas que determinan el comportamiento humano. Las ideas que cultivamos, los sentimientos y las decisiones que tomamos, nos programan de forma lenta pero profunda.

Hoy somos el resultado de las ideas que hemos cultivado a lo largo de la vida, de los sentimientos que hemos alimentado y de las decisiones que hemos tomado. Como el hombre es libre puede elegir qué hacer y qué no hacer, por lo cual es el causante y responsable de lo que le ocurre.

Estas programaciones son las premisas que determinan las conductas, el éxito o el fracaso en la vida.

El temor, la necesidad y el interés rigen la vida de las personas

Si en tu vida predomina el temor, la necesidad y el interés egoísta, es difícil que logres objetivos importantes, debido a que tu cuerpo y tu mente están atrapados en programaciones pobres, de simple supervivencia.

Si en tu vida predomina el interés noble, el espíritu de superación, la ilusión, el logro de objetivos importantes y el deseo de ayudar a los demás, entonces, están dadas las condiciones mentales para lograr lo que te propongas, entendiendo que, todo logro importante supone tiempo, método, esfuerzo y perseverancia.

El interés noble es una forma poderosa de amor que activa el cerebro y lo estimula a producir toda la energía necesaria para convertir los sueños y proyectos en realidad.

Pero la vida es una lucha sin tregua contra los propios enemigos internos (los instintos, las pasiones, el egoísmo... los cuales permanecen al acecho, tratando de quebrar nuestras defensas morales y espirituales, con el fin de liberarse y actuar a sus anchas)

A pesar de la evolución, seguimos siendo animales, por lo que, necesitamos controlar constantemente los instintos y pasiones para no regresar a la selva. La mejor forma de control consiste en desarrollar intereses superiores.

Además necesitamos protegernos de numerosos enemigos externos (La competencia laboral, los paradigmas impuestos por la sociedad, las necesidades creadas, la mediocridad, la desorientación, el relativismo moral, etc.) los cuales nos presionan de forma constante e intensa. Para no ser arrastrados por la vorágine de la sociedad, es fundamental desarrollar intereses superiores que funcionen como catalizador de nuestra vida; es decir, como elemento integrador y activador de la conducta.

Como todo en la vida está sujeto a la Ley de Entropía; es decir, al deterioro, al desgaste y a la destrucción, es necesario avivar constantemente los intereses y alimentarlos con lectura, motivación e ilusión, para compensar el desgaste producido por la vida.

Cuando actuamos por temor o por necesidad somos juguetes en manos de las circunstancias. Nuestra vida depende de factores externos a nuestra voluntad, lo cual genera angustia, porque sentimos que nuestra vida anda a la deriva. En cambio, cuando funcionamos de acuerdo a un interés personal, nos sentimos bien porque controlamos nuestra vida.

Todo cuerpo tiende al reposo a no ser que una fuerza externa o interna lo mantenga en movimiento. Esta ley se aplica también a los seres humanos, por lo que es importante mantenerse motivado. La mejor forma de mantenerse motivado es

convertir nuestra vida en un reto. Podemos establecer numerosos retos (aprender equis cosas, adquirir ciertas habilidades, lograr tales objetivos, etc.)

Una vez establecidos los retos, éstos se convierten en metas atractivas, en ilusión permanente, en deseo profundo. Los retos dan dirección y sentido a la vida. Estimulan constantemente y hacen que el cerebro genere energía en forma de voluntad, inteligencia, creatividad y decisión.

Nadie puede escalar el Everest si no se lo propone como reto. Quienes triunfan en algo es porque lo establecieron como un reto, lo que hace que el cerebro esté siempre enfocado en ello, trabajando sin cesar de forma consciente y subconsciente para convertir el reto en realidad.

Si no te propones retos y eres consecuente con ellos, serás un juguete de las circunstancias.

Para que los retos tengan el poder de movilizar tu vida, deben estar basados en razones importantes.

Para lograr los retos es necesario ser libre por dentro (controlar los instintos y pasiones y controlar los temores y emociones) y ser libre por fuera (depender lo menos posible de los demás, ser dueño de tu proyecto personal)

Los intereses determinan las pautas a seguir. Una vez establecidos los intereses, el cerebro se programa para convertirlos en realidad.

Control de las emociones

Tanto el control como el descontrol mental son conductas aprendidas especialmente en la infancia. El ser humano recibe estímulos ante los cuales reacciona. Si los estímulos son positivos (afecto, apoyo, valoración, disciplina y motivación) las reacciones serán positivas. Con el tiempo esta forma de reaccionar se consolida y se convierte en hábito; es decir, en forma constante de reaccionar. De modo que, un niño que es educado con respeto y con amor, crece sano, espontáneo y sociable; tiene grabado en su mente un sentimiento de bienestar que le envía en forma constante, mensajes de seguridad, de autoestima, de alegría y de motivación. El niño tenderá a ser optimista, sociable y generoso; tendrá control sobre sus emociones y reaccionará de forma lógica y adaptada a la realidad; en consecuencia, le irá bien en la vida.

Por el contrario, si un niño no recibe suficiente afecto, respeto y valoración; si es criticado, reprimido o maltratado, entonces se grabarán sentimientos de soledad en el subconsciente, de temor, de impotencia y de angustia. Estos sentimientos harán que perciba la vida, las personas y los acontecimientos como una amenaza y que reaccione de forma defensiva. Las reacciones compulsivas escapan al control de la mente, son irracionales y desadaptadas y generan muchos problemas

Hoy vivimos en una sociedad muy competitiva y agresiva que provoca reacciones impulsivas. Como ya hemos indicado, las reacciones impulsivas no resuelven nada y complican las cosas; por lo cual; necesitamos tomar conciencia de esta realidad y aprender a controlar las emociones. La vida es así y la gente es como es. Tú no puedes cambiar esta realidad pero puedes evitar caer en su juego.

En la lucha entre el pensamiento y las emociones casi siempre ganan las emociones. La inteligencia es la luz que ilumina el camino pero son las emociones las que deciden la dirección de las acciones. Las personas tienen buenas intenciones y buenos deseos y saben qué tienen que hacer pero...

Hemos sido programados con muchas carencias afectivas. De pequeños no vimos a nuestros padres tratarse de forma afectuosa, ni resolver sus diferencias a través de un diálogo amistoso, sin reproches, sin culpas y sin acusaciones.

Somos hijos de una sociedad represiva que no nos enseñó a expresar nuestros sentimientos ni a manejar las frustraciones. Hoy somos adultos pero nuestros patrones emocionales fueron diseñados en la infancia y ellos determinan nuestra forma de sentir la vida y de reaccionar. Ahora no es fácil cambiar los patrones

emocionales porque están formados por esquemas muy complejos en los que están implicados numerosos aspectos de la personalidad.

A todo lo dicho hay que añadir que la vida tiende a complicarse y que la salud emocional de las personas se deteriora más cada día. ¿Qué hacer?

Los seres humanos tenemos muchas reservas mentales que suelen surgir en momentos de crisis. Es hora de actuar. ¿Por dónde comenzar?

Hay que comenzar por conocer la estructura de la mente humana. Cómo somos. Cuáles son nuestros contenidos mentales.Cuál es su dinámica. Cómo manejar las emociones. etc.

Además necesitamos mentalizarnos sobre temas importantes que nos ayuden a desarrollar criterios, creencias, valores, convicciones y una visión positiva de la vida y de la gente.

También necesitamos aprender a manejar nuestras emociones porque nos estamos haciendo mucho daño y estamos causando mucho daño a los demás. Y, no importa como actúen los demás, lo importante es cómo actuamos nosotros.

El control mental es fundamental para triunfar en cualquier actividad. En principio porque produce una sensación interna de seguridad y de poder que motiva a la acción y después, porque permite utilizar el potencial mental sin interferencia de temor, de angustia o de agresividad, lo cual incrementa la capacidad de razonamiento y la toma de decisiones correctas.

Necesitamos una intensa presencia de la mente, sobre todo, cuando se dan situaciones que generan mucha emoción, por ejemplo, cuando sentimos amenazada nuestra imagen, cuando nos encontramos frente a un problema grave que amenaza nuestra estabilidad, cuando las cosas van mal en peor y no vemos solución, etc.

En estos casos, la emoción se apodera de uno, y, si nos descuidamos nos convertimos en títeres de su impulso reactivo. Las personas dominadas por esta clase de emociones, cometen muchos errores de los que luego se arrepienten.

En estas situaciones es importante, tomar conciencia de lo que está ocurriendo y pensar que no es el fin del mundo. De esta forma la emoción pierde energía y queda desactivada.

Es importante pensar que, ocurra lo que ocurra, siempre tenemos capacidad para salir adelante. A veces el problema es grave y no vemos luz en el camino, pero debemos tener fe en que, poco a poco, la mente irá encontrando ideas y soluciones.

El ser humano es siempre libre y responsable, porque puede prever y planificar; puede elegir cómo sentir las cosas, cómo pensar y cómo actuar.

Cómo desarrollar

- * Empatía.
- * Expresión y comprensión de los sentimientos.
- * Control de nuestro genio, de la ira, de la rabia, de las frustraciones.
- * Independencia, autoestima, seguridad
- * Capacidad de adaptación.
- * Simpatía, educación, respeto, amabilidad
- * Capacidad de resolver los problemas interpersonales a través del diálogo
- * Perseverancia
- * Capacitación, productividad, solvencia económica.
- * Aprender a utilizar técnicas concretas de programación mental: Visualización, Autohipnosis, Autosugestión, Programación Neurolingüística

La reprogramación emocional exige cambios importantes a nivel de cognición y a nivel emocional.

Los cambios a nivel de cognición (criterios, creencias, valores y convicciones, se logran con lecturas de calidad bien programadas y habituales)

En los cambios a nivel emocional hay que tener en cuenta que las emociones son respuestas a estímulos que vienen de fuera (personas, circunstancias) y a estímulos que vienen de dentro (éxitos, frustraciones...)

Es importante entender que las personas no van a cambiar y que somos nosotros quienes tenemos que dar el primer paso y enviarles mensajes positivos, de esta forma, por ley de Causa y Efecto, mejorarán los estímulos que nos envíen las personas y mejorarán nuestras reacciones. Con el tiempo desarrollaremos mayor inteligencia emocional

Las emociones también son respuestas a situaciones internas (vivencias, éxitos, fracasos, frustraciones, forma personal de percibir las cosas) . Una persona que se siente capaz, segura, triunfadora y feliz, por lógica, le va bien en lo que hace y experimenta de forma constante emociones y sentimientos positivos; mientras que una persona temerosa e insegura experimenta de forma constante emociones y sentimientos negativos, por lo cual, es fundamental capacitarse para triunfar en aspectos importantes de la vida.

Las personas que deseen mejorar su rendimiento laboral deben comprometerse emocionalmente con su propio desarrollo personal y para ello, es necesario que se superen en lo que realmente es importante (autoestima...)

El auténtico desarrollo emocional se asienta en una visión holística que tiene en cuenta toda la riqueza de la vida humana y va más allá de la profesión, del trabajo y de la solvencia económica. Para lograr el desarrollo emocional es necesario desarrollar valores humanos, morales y espirituales sólidos que ayuden a fortalecer el valor como persona, la autoestima y la dignidad. Es necesario también desarrollar una visión trascendente que dé sentido a la vida y hacer las cosas con una intención de "misión" es decir, con el deseo de contribuir a la construcción de un mundo mejor. Esta programación apunta las estructuras profundas de la inteligencia, de la conciencia y de la emotividad y ayuda lograr cambios importantes.

Las emociones son la fuerza que mueve el mundo y pueden llevarnos al éxito, o bien, hundirnos en el fracaso.

Resistencia a las frustraciones

Las frustraciones son el pan de cada día. Las personas tienen necesidades, sentimientos, ilusiones, expectativas y proyectos que necesitan satisfacer pero la vida es una lucha en la que a veces se gana y a veces se pierde.

El ser humano desde que nace está sujeto a privaciones y exigencias que son necesarias como aprendizaje para la vida.

Las privaciones más sentidas son las de carácter afectivo (la falta de amor, la traición, la soledad, la culpa)

Las frustraciones pueden producirse

Por privación.

Existen muchas privaciones que los seres humanos aceptamos porque las consideramos naturales y lógicas. La frustración surge cuando se nos priva injustamente de algo material o psíquico.

Por demora.

Los seres humanos somos caprichosos y queremos las cosas ya; pero en la vida todo tiene su proceso.

El tiempo de espera causa frustración. Queremos llegar a tiempo al trabajo pero los semáforos, el tráfico... Estamos emocionados por la firma de un contrato pero se posterga por causas inesperadas. Pensamos comprar un vestido... pero surgen gastos imprevistos. Esperamos reconocimiento por un trabajo excelente pero nadie nos toma en cuenta... Así es la vida y así es la gente. No esperes mucho de nadie. Ponte a valer, incrementa tu autoestima y adáptate a la realidad. Sé feliz por ti mismo

Por impedimento.

Causas mayores hacen imposible el logro de nuestros objetivos.

Por conflicto: Atracción - Atracción.

Se produce cuando la persona tiene que elegir entre dos objetos que tienen el mismo atractivo. Al elegir uno debe renunciar al otro.

Por conflicto: Atracción – Evitación.

Este es el conflicto más difícil de resolver. Por una parte existe un estímulo muy atractivo pero se interpone una prohibición que censura dicho estímulo. Tal es el caso de una joven que se siente enamorada de un hombre casado. Lo ama pero no puede ser su mujer legalmente. Otro es el caso de una joven que está invitada a una fiesta que le hace mucha ilusión pero debe quedarse a cuidar a su madre enferma; si va a la fiesta el remordimiento no le va a dejar disfrutar y si se queda en casa sentirá la pérdida de algo muy deseado.

Por conflicto: Evitación – Evitación.

La persona se encuentra ante dos situaciones igualmente desagradables y no le queda más remedio que decidir por una de las dos. Es el caso de un estudiante que tiene que elegir entre el estudio que le desagrada o sufrir las consecuencias de ser aplazado. En este tipo de situaciones, las personas tienden a evadirse del problema refugiándose en la fantasía; postergando la decisión y esperando que las cosas sucedan.

La intensidad de la frustración depende de la repercusión que tiene el hecho para la persona. ¿Cuáles serían para ti las frustraciones más dolorosas?. Elabora una lista y toma a tiempo las previsiones necesarias.

Muchas personas viven frustradas durante toda su vida debido a que se aferran a recuerdos y a formas de pensar y de vivir que no responden a la realidad. Debes adaptarte a las curvas del camino, pues el camino no se adaptará a tu voluntad. No esperes que los demás cambien, cambia tú.

Como las frustraciones son el pan de cada día, debemos aprender desde niños a fortalecernos contra ellas aceptándolas como parte natural e inevitable de la vida y como maestras que nos enseñan a ser humildes, previsores y responsables.

Cuanto mayor es el desarrollo de las personas mayor es su conciencia y sensibilidad y por tanto son más susceptibles de ser heridas por la frustración, pero también poseen valores y capacidades que les ayudan a sobrellevar las frustraciones.

Pero no todo es malo en la frustración. El dolor es un S.O.S que nos informa de alguna disfunción corporal, dándonos la oportunidad de subsanarla. La frustración es un S.O.S de la psiquis que nos informa de que algo no funciona en la adaptación a la vida y que existe una incongruencia que es necesario resolver; por tanto, más que temer a las frustraciones hay que prestar atención a las causas que las originan.

La frustración desencadena la agresividad del sujeto. La agresividad puede expresarse en forma de cólera, culpando a los demás, a la vida, al destino... o bien, puede internalizarla, dirigiéndola contra sí mismo; reprochándose.... En este caso, la

frustración puede ser un estímulo poderoso para superarse o por el contrario, puede conducir a la reducción de la autoestima.

En épocas pasadas las personas eran más realistas, más conscientes de sus límites y posibilidades. Sus expectativas eran más acordes con la realidad. Dependían más de sí mismos que de las circunstancias, pero en la actualidad somos programados desde niños para la competencia, para la ambición y para el consumismo. Nuestra mente está llena de ilusiones, de necesidades y de expectativas que no podemos satisfacer, lo cual genera frustración.

La resistencia a la frustración es un hábito que depende de la filosofía de la vida que tiene cada persona. Quienes viven de acuerdo a principios de desarrollo están fortalecidos contra la frustración; porque son conscientes de que poseen un valor personal que está por encima de los fracasos circunstanciales; pero, quienes se apoyan en valores pasajeros como la riqueza, el poder, la belleza o la fama, están sujetos a frustraciones continuas.

¿Cómo fortalecerse contra las frustraciones?

- Elabora un proyecto viable. (Qué hacer. Por qué)
- Estrategias (Prever, planifica, ten distintas alternativas...)
- Ten un plan de acción concreto (Cronograma, prioridades)
- Adáptate a la realidad.
- Fe, esperanza y paciencia. "Mañana será otro día"
- Actitud positiva. Ver el lado bueno de los acontecimientos.
- Acepta los fracasos como una forma de aprendizaje necesario para triunfar a niveles superiores.
- Sé humilde y agradecido a la vida por tantas cosas maravillosas que pone a nuestra disposición cada día.
- Espera lo mejor pero debes estar conscientes de que a veces ocurrirá lo peor.
- Acepta lo inevitable y sigue adelante.
- Si tienes un proyecto valioso, las frustraciones sólo serán accidentes pasajeros.
- Existen frustraciones profundas debido a fracasos en aspectos fundamentales de la vida (familia, empresa, salud...), previendo que esto puede acaecer, necesitamos tener asideros (principios, valores, éxitos alcanzados...)

- No esperes demasiado de la suerte ni de las personas y prepárate porque el fracaso y la frustración están a la vuelta de la esquina; no sólo por causa tuya sino, por causa de los demás. Así es la vida.
- Da prioridad a los valores internos. Los valores internos pueden mantener en alto la dignidad y la esperanza.
- Piensa que, a pesar de todo, eres un privilegiado.
- Acepta la vida y la gente como son. “Deja el mundo como está porque está bien hecho” Máxima oriental.
- Sé justo. Si al hacer balance entre lo bueno que te ha dado la vida y las frustraciones, te encuentras con crédito a tu favor, entonces, eres un triunfador.
- Aunque no soy partidario de las comparaciones, porque siempre resultan injustas y odiosas; es bueno, echar un vistazo al mundo de vez en cuando para darse cuenta de lo privilegiados que somos. Si has elegido leer este tema se debe a que eres una persona bastante evolucionada y posees motivación y herramientas para el desarrollo y el éxito.
- Sé paciente y perseverante porque el éxito es el premio a la paciencia y a la constancia. El hecho de luchar en vez de tirar la toalla es una victoria.

En realidad no son las frustraciones las que nos hacen daño. Lo que nos hace daño es nuestra incapacidad para reaccionar ante el fracaso de forma inteligente y asertiva, el no pensar en forma creativa y el no entender que la vida es lucha e incertidumbre.

Las preguntas del siguiente test te ayudarán a conocer las ideas, actitudes y comportamientos propios de una persona segura y decidida y a conocer las fallas que conducen al fracaso y a la frustración. A partir de ahí podrás elaborar un plan de acción para rectificar y eliminar muchos que se interponen en tu camino hacia la el éxito.

Este test mide el enfoque que estás dando a tu vida, el cual determina tus comportamientos y, en consecuencia la forma en que te va en la vida. La vida es como un espejo, nos devuelve nuestra propia imagen.

Test A – Resistencia a las frustraciones

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º Responde la primera idea que te venga a la mente.

3º Analiza tus respuestas, establece un plan de acción, sé perseverante y rectifica.

		SÍ	No	Res
1	¿Te sientes satisfecho de tu vida?			S
2	Cuando te molestan ¿Reaccionas con violencia?			N
3	¿Desconfías mucho de las personas?			N
4	¿Tienes mucho temor al fracaso?			N
5	¿Crees que tu éxito depende de la calidad de lo que haces?			S
6	¿Vives a la defensiva?			N
7	¿Crees que tienes suerte en la vida?			S
8	¿Eres una persona espiritual?			S
9	¿Te importa mucho la opinión de los demás?			N
10	¿Tienes algún complejo que te hace mucho daño?			N
11	Cuando fracasas ¿Tardas mucho en recuperarte?			N
12	¿Acostumbras a enfrentar los problemas?			S
13	¿Te gusta correr riesgos "controlados"?			S
14	¿Dedicas suficiente tiempo al ocio?			S
15	¿Te gustan los retos?			S
16	¿Eres honesto?			S
17	¿Estás sacrificando el vivir por el trabajo?			N
18	¿Te consideras una persona exitosa?			S
19	¿Tienes la autoestima alta?			S
20	¿Prefieres perder antes que entrar en conflicto?			N
21	¿Prevés y planificas las cosas con tiempo?			S
22	¿Con frecuencia te cuesta decir no?			N
23	¿Te consideras fuerte desde el punto de vista emocional?			S
24	¿Tienes demasiado miedo a equivocarte?			N
25	¿Vives habitualmente angustiado?			N

Test B – Resistencia a las frustraciones

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º Responde la primera idea que te venga a la mente.

3º Analiza tus respuestas, establece un plan de acción, sé perseverante y rectifica.

		SÍ	No	Res
1	¿Estás preparado para posibles adversidades?			S
2	¿Te cuesta mucho tomar decisiones?			N
3	¿Estás satisfecho con tu trabajo?			S
4	¿Estás preparado para enfrentar el futuro?			S
5	¿Te gustaría volver a nacer para ser de otra forma?			N
6	¿Crees que puedes lograr casi todo lo que te propongas?			S
7	¿Eres conformista?			N
8	¿Esperas mucho de los demás o de la suerte?			N
9	¿Te consideras una persona creativa?			S
10	¿Tienes principios y valores sólidos y eres fiel a ellos?			S
11	Cuando te equivocas ¿Reconoces tus errores con facilidad?			S
12	¿Tienes planes para enfrentar las dificultades de la vida?			S
13	¿Pierdes el control con frecuencia?			N
14	¿Te consideras autosuficiente en muchos aspectos?			S
15	¿Tardas mucho en olvidar los fracasos?			N
16	¿Eres una persona rígida contigo y con los demás?			N
17	Cuando pierdes ¿Aceptas los resultados humildemente?			S
18	¿Tiendes a criticar a los demás?			N
19	¿Te dejas manipular con facilidad?			N
20	¿Aceptas que la vida es un juego de perder y ganar?			S
21	¿Tienes varias alternativas por si las cosas fallan?			S
22	¿Vives habitualmente contento?			S
23	¿Tienes personas que te apoyan en tus proyectos?			S
24	¿Sientes que luchas solo?			N
25	¿Te consideras una persona privilegiada?			S

18

Somos fuertes pero vulnerables

Los seres humanos tenemos una capacidad de supervivencia inmensa, gracias a un código genético perfecto que regula las funciones vitales y a un sistema inmunológico poderoso que nos defiende de microbios y bacterias, pero, a la vez, somos frágiles y podemos quebrarnos en cualquier momento como una copa de cristal.

Podemos llegar a 100 años, y los científicos predicen que, en un futuro cercano, podremos llegar a 150, 200 ó más años, gracias a que, el conocimiento del código genético nos permitirá supervisar el funcionamiento del cuerpo, prevenir enfermedades y corregir fallas. Pero siempre existirán imprevistos, accidentes, guerras ... que podrán dar al traste con la vida de las personas.

A nivel mental, podemos ser fuertes, dependiendo de las circunstancias en que nacemos, de la forma en que nos educan, de la autoestima, responsabilidad y disciplina que desarrollemos. O bien, podemos ser débiles y vulnerables, si no recibimos una buena educación de base y si no desarrollamos una buena estructura intelectual, afectiva, moral y espiritual.

También es determinante el uso que hagamos del libre albedrío. Podemos tomar decisiones inteligentes y valientes que nos catapulten al éxito y a la felicidad, o podemos hundirnos en el vicio, en el fracaso y en la frustración.

Por qué unas personas son fuertes y otras son débiles y vulnerables

En principio, la fortaleza biológica de todos los seres humanos es similar y el nivel de evolución genética es similar. La fortaleza física y la fortaleza mental suelen ir de la mano, pues, el cuerpo hace lo que le dicta el cerebro.

Un deportista puede tener buena técnica y preparación física pero si no tiene fortaleza mental, nunca llegará a sobresalir. La actitud mental es la base de la fortaleza.

La autoestima, la fe, la ilusión, la motivación, la confianza y la tolerancia a las frustraciones, nos ayudan a mantenernos de pie a pesar de los fracasos. Para quien tiene fortaleza mental, los fracasos son maestros que le enseñan a madurar, a rectificar y a esforzarse más; de modo que, lejos de perjudicarlo, llegan a formar parte de sus futuros éxitos.

La fortaleza mental no llega del día a la noche, es una conquista larga y trabajada, supone tiempo, esfuerzo, entusiasmo y dedicación. No se logra con hechos

grandiosos, que no suelen ocurrir, sino con pequeños actos diarios, que sumados hacen grandes cosas. De modo que, cuando veas a una persona con gran fortaleza mental, luchadora y exitosa, no pienses que nació con ese don; sino que, un día decidió luchar y asumió las responsabilidades de su reto y fue consecuente y perseverante. El camino se hace día a día, paso a paso.

Las personas con fortaleza mental están claras en la vida. Tienen un proyecto propio y dependen de sí mismas. Tienen alto espíritu de superación. Son honestas, creativas y emprendedoras. En definitiva, son personas libres, exitosas y felices, lo cual no significa que no tengan problemas personales, familiares o económicos, pero su espíritu es libre y vuela por encima de las miserias humanas.

La fortaleza mental no nos hace invulnerables, pues, los instintos y las pasiones están siempre ahí, tratando de liberarse para actuar a sus anchas, de modo que, es necesario mantenerse alerta para controlarlos. Hemos visto sucumbir grandes imperios y hemos visto claudicar grandes personalidades.

La falta de fortaleza mental hace que muchas personas no tengan suficiente control sobre su vida y vivan al ritmo de una sociedad mediocre.

La falta de fortaleza se debe a una estructura mental débil, caracterizada por la falta de criterios claros, de principios y valores sólidos, de motivaciones fuertes, de disciplina, perseverancia, responsabilidad, etc.

Cómo desarrollar una fortaleza mental que nos garantice el éxito

Si la falta de fortaleza se debe a una estructura mental débil, caracterizada por la falta de criterios claros, de principios y valores sólidos, de motivaciones fuertes...; entonces, la fortaleza supone:

1. Adquirir criterios claros sobre los aspectos fundamentales de la vida, pues actuamos como pensamos y somos como actuamos.
2. Desarrollar principios y valores sólidos. Al hablar de principios y valores, muchas personas lo asocian con la religión. En realidad, los principios y valores son leyes de la naturaleza que se imponen porque son lógicas y necesarias para el desarrollo de las personas y para el buen funcionamiento de la sociedad. El quebrantamiento de los principios y valores causa la autodestrucción psicológica, moral y espiritual, además de los daños que causa a la sociedad. Una sociedad sin principios y valores sólidos camina hacia el colapso.
3. La disciplina es condición para lograr éxito en cualquier actividad.
4. Hábitos eficaces. Toda conducta humana depende de hábitos adquiridos (caminar, hablar, pensar, producir...) Los hábitos no se adquieren de un día para otro. Son el resultado de billones de acciones acumuladas.

Si los hábitos son eficaces podremos lograr grandes objetivos pero si no son eficaces de poco servirá esforzarse.

A cada persona le va de acuerdo a los hábitos adquiridos a lo largo de su vida.

En base a la experiencia podemos potenciar los buenos hábitos y rectificar los que nos causan problemas.

5. Perseverancia. La perseverancia es la capacidad de insistir, a pesar de las adversidades, convencidos de que el camino conduce al éxito que cada paso que damos, ya es un éxito y que al final nos espera la victoria.

6. Motivación. La palabra motivación proviene del latín = motus (mover)

La motivación es la fuerza o motor que impulsa a la acción. Pero nadie se mueve por lo que no tiene valor. La intensidad de la motivación depende de la importancia que tiene el objeto. Muchas personas luchan hasta la muerte por su libertad porque la consideran un valor supremo, sin el cual, su vida carece de sentido; mientras que, otras personas no luchan por su libertad porque no la valoran.

En consecuencia, las personas sólo luchan con tesón por lo que aman, por lo que valoran. De modo que, para desarrollar fortaleza mental, antes hay que tener objetivos valiosos por los cuales luchar. Cuando una persona elige un objetivo valioso y lo convierte en reto, todas las neuronas del cerebro se enfocan en ello y la persona adquiere tal inteligencia, fortaleza y decisión que nada ni nadie puede desviarle de su camino.

Conclusión

Elige objetivos importantes por los que vale la pena luchar. Trata de no equivocarte en la elección, como les ocurre a muchas personas, quienes luchan por la riqueza, el poder o la fama y al final sólo les queda vacío y frustración.

Lucha por aquello que forma parte de ti, por aquello que puedes llevar contigo a donde quiera que vayas y que nadie te puede robar. Conviértelo en reto y te sorprenderás de la fortaleza y de la personalidad que puedes desarrollar y de cómo puede cambiar tu vida.

Temperamento - Carácter – Personalidad

Conoce tu temperamento, tu carácter y tu personalidad.

“Somos dueños de lo que conocemos y esclavos de lo que ignoramos”

Temperamento

El temperamento es la forma habitual de reaccionar a los estímulos externos (personas, sucesos...) e internos (ideas, recuerdos, sensaciones...)

El temperamento es innato y está íntimamente relacionado con el sistema glandular y el sistema neurovegetativo. Constituye la base bio-psíquica del carácter y de la personalidad.

Carácter

La palabra carácter significa huella, es la marca personal de un ser, lo que permite definir su estilo, su manera de ser, de sentir y de reaccionar. El carácter está muy ligado en parte al temperamento y en parte a la educación.

Personalidad

La personalidad es una forma propia de sentir, de percibir, de reaccionar, de pensar y de actuar. Resulta de la síntesis de factores biológicos (constitución biológica heredada que determina necesidades, motivaciones y tendencias temperamentales; de factores psicológicos (de la estructura mental P.A.N que la persona ha desarrollado a través de la educación recibida y de las decisiones personales que ha tomado a lo largo de la vida, y, de factores intelectuales, morales, sociales y espirituales.

La personalidad de cada persona depende de la forma en que están integrados estos elementos y del modo en que se relacionan entre sí en una interacción constante. Podemos concluir diciendo que, la personalidad es la síntesis de lo que la persona ha recibido con el nacimiento (cuerpo con su dotes biológicas y psíquicas básicas) más lo que ha logrado a través de la educación recibida y de el esfuerzo personal (conocimiento, experiencia, valores...)

Hasta hace poco se creía que el temperamento era inmodificable. De aquí el refrán: "Genio y figura hasta la sepultura" Hoy sabemos que se puede modificar en parte,

utilizando terapias e influencias culturales y ambientales. Gracias a la evolución el hombre ha aprendido a controlar las fuerzas de la naturaleza y también las fuerza propias.

Desde la antigüedad el ser humano ha tratado de conocer y definir el temperamento y el carácter. Existen numerosas teorías al respecto pero aquí exponemos el trabajo de los psicólogos Heimans y Wiersman, porque creemos que es la más autorizado y el más útil.

Según los psicólogos Heimans y Wiersmanesta, cada persona posee tres propiedades fundamentales: Emotividad, actividad y resonancia en grado distinto. La personalidad de cada individuo depende de la forma en que se combinan estos tres elementos.

La emotividad

La *emotividad* es la intensidad con la cual reaccionamos ante los acontecimientos. Hay personas que son muy sensibles y vibran y reaccionan de forma vehemente ante cualquier acontecimiento, por insignificante que sea, mientras que, otras personas lo toman con calma o no se inmutan.

Las mujeres y los niños suelen ser más emotivos que los hombres.

Visualiza a personas conocidas que se caracterizan por ser muy emotivas.

Existen distintos grados de emotividad que van, desde una sensibilidad extrema hasta la pasividad total. Lo ideal es una emotividad normal, y, sobre todo, que sea proporcional con la magnitud de los hechos.

Si bien la emotividad tiene un componente temperamental, la forma de reaccionar es aprendida básicamente en la infancia, como respuesta a los estímulos recibidos. Las personas excesivamente emotivas suelen tener principios débiles y un Adulto poco desarrollado.

Las personas que crecen en un ambiente seguro suelen tener una emotividad normal y controlada.

Las personas que crecen en un ambiente agresivo, viven a la defensiva y suelen tener una emotividad a flor de piel, poco controlada y desproporcionada

La emotividad es la principal causa de consumo de energía física y mental. Si comparamos la emotividad con el funcionamiento de un coche, tenemos que, una persona con excesiva emotividad es como un coche súper acelerado. Tiene dificultad para controlar las curvas (dificultades) y, por lógica terminará chocando y con el motor reventado. Una persona con emotividad normal, sabe manejar las situaciones, y, una persona sin emotividad, es indiferente a todo y carece de motor para producir soluciones.

La emotividad reside en el Niño.

Gracias a la emotividad, la vida tiene color, emoción y alegría.

Gracias a la emotividad, existe el amor, la familia y la amistad y la felicidad.

Gracias a la emotividad, los seres humanos luchamos unidos por echar adelante la familia, el país y el mundo.

Gracias a la emotividad, sentimos el temor, la angustia, el fracaso y la frustración. Necesitamos pasar por todos estos sentimientos para valorar todo lo bueno que nos ha dado la vida y para aprender, madurar y comprender a las demás personas, pues, sólo quienes han llorado y sufrido comprenden las lágrimas y el sufrimiento de los demás.

Lo importante es que exista el equilibrio adecuado, de modo que, no se oscurezca la fe y la ilusión que necesitamos para seguir creciendo.

Las personas inteligentes saben sacar provecho de las experiencias positivas y de los fracasos.

La experiencia actual indica que, por un lado, el predominio de lo científico sobre lo humanístico, está robotizando la mente de las personas, y, por otro lado, las personas se están endureciendo para protegerse de la competencia y agresividad crecientes. La consecuencia es la reducción de la conciencia, la insensibilidad moral y social, el incremento del egoísmo y la indiferencia. Todo ello es enemigo del desarrollo personal y de la convivencia social.

De aquí la importancia de cultivar una emotividad sana y desarrollar sentimientos de bondad, comprensión, perdón, tolerancia y compasión. Esta es la mejor forma de protegerse contra los propios enemigos internos y contra la agresividad de la sociedad.

. . .

Las rocas no lloran ni sufren, pero tampoco disfrutan ni son felices.

Las plantas son sensibles al afecto y también al odio. Las vibraciones producidas por el afecto las ayudan a crecer fuertes y lozanas, mientras que las vibraciones de rechazo afectan su crecimiento y su lozanía. Existen muchos experimentos al respecto.

Los animales necesitan el afecto de sus padres para crecer sanos y seguros. Los animales abandonados o no queridos, se vuelven inseguros y cobardes y llevan una vida miserable.

El afecto es determinante para los seres humanos. Su desarrollo físico, intelectual, afectivo, moral y espiritual depende fundamentalmente de los estímulos positivos, del buen trato y del amor que reciben de sus padres.

El amor ayuda a sentirse seguro, a tener una visión alegre de la vida, a reaccionar en positivo, a ser espontáneo, creativo e inteligente y a relacionarse bien con las

personas. Sin amor el corazón se pone chiquito, el temor invade la mente, se inhiben los sentimientos y el interés por las cosas, y la vida se convierte en angustia permanente. Cuando las personas crecen tienden a reaccionar como en la infancia y revivir los mismos sentimientos de la infancia.

Nacemos para desarrollarnos y ser felices, pero ambas cosas sólo son posibles si las personas desarrollan la sensibilidad humana a través de una educación paciente y amorosa.

Las personas más evolucionadas, como son los santos, los artistas, los sabios y los genios, se caracterizan por su sensibilidad. Ellos vibran a niveles superiores.

Al hablar de santos, no nos referimos únicamente a las personas canonizadas, nos referimos también a tantas personas buenas que conviven con nosotros y vibran en alta frecuencia. Al hablar de artistas nos referimos a infinidad de personas que han desarrollado la sensibilidad de su espíritu y al hablar de sabios y de genios nos referimos a personas que trascienden lo puramente material y saben valorar las cosas más allá de su apariencia o utilidad.

La inteligencia racional es importante pero es más importante la inteligencia emocional. Antes, se definía al ser humano como animal racional, hoy, se le define más como animal afectivo y social; es decir, como un ser capaz de salir de su egoísmo para relacionarse con las personas, amar y compartir con ellas lo mejor de sí.

El lenguaje humanístico, cargado de significado afectivo está siendo desplazado por el lenguaje científico, técnico, económico y cibernético. Cada día queda menos espacio en el cerebro para lo verdaderamente humano, lo que indica que estamos avanzando hacia la robotización y hacia el endurecimiento de la conciencia, de los sentimientos y del trato a las personas.

La pérdida de la sensibilidad humana, moral y espiritual puede conducir a una forma de vida dura, agresiva, sin valores y sin respeto a los demás. Sería como regresar a la ley de la selva.

Lo dicho no es una suposición, es una realidad que se está dando en cierta medida en todos los países. Esta situación les resulta normal a los jóvenes, debido a que han nacido en medio del problema y no tienen otros puntos de referencia; sin embargo, para quienes tenemos encima años, conocimientos y experiencia, las cosas no están funcionando bien y pueden salirse de cauce.

Muchas personas, en vista de la competencia agresiva, creen que la mejor forma de prepararse para el futuro consiste en desarrollar mayor capacidad de choque. Por la misma razón, muchos padres enseñan a sus hijos a ser muy competitivos. La dureza y la competencia agresiva, hacen quebradizas y débiles a las personas. Aprende del bambú que es resistente y a la vez flexible. Cuando llega la tormenta se dobla hasta tocar el suelo, si es necesario, pero luego surge incólume. Si hubiera

hecho frente a la tormenta, ésta le habría quebrado. Nadie puede desafiar a la vida, ni a la naturaleza, ni a la sociedad. Es necesario aprender a combinar la fortaleza con la flexibilidad. La personalidad con la amabilidad. La dignidad con la humildad.

La dinámica de la vida puede llevarnos a perder la sensibilidad de forma progresiva y sin que nos demos cuenta. Las personas se acostumbran a la "cultura" de la guerra, del odio, de la muerte y de la corrupción, y terminan aceptándola pasivamente.

Expresa constantemente tus sentimientos a las personas que amas, a tus amigos y a la gente en general, pues, al final, eso es lo que te define como humano y es lo más importante que puedes regalar a tus seres queridos y a la humanidad.

La actividad

Es la disposición natural a actuar. La persona activa siente una fuerza interna que le impulsa a actuar. Necesita estar ocupada constantemente. La persona no-activa tiende a ser perezosa; necesita hacer un esfuerzo inmenso para cumplir con sus deberes.

No hay que confundir el nerviosismo o la hiperactividad con la disposición natural a la actividad. La disposición natural a actuar es un impulso natural permanente, mientras que, las conductas nerviosas, la hiperactividad... son producidas por tensión interna y desaparecen cuando baja la tensión. La hiperactividad indica problemas emocionales. Suele ser poco productiva porque se trata de una acción desorganizada.

Hay personas poco activas desde el punto de vista físico pero muy activas desde el punto de vista intelectual (son personas que han recibido una educación intelectual y se dedican a profesiones que exigen actividad mental) y hay personas cuya acción es más de tipo físico que mental.

En la actividad, lo mismo que en la emotividad existen distintos grados.

La *actividad* es una tendencia temperamental, es decir natural, pero en su desarrollo influye mucho la educación recibida, la disciplina y el espíritu de superación. Si las capacidades humanas no se desarrollan a tiempo, pueden quedar atrofiadas. En el fondo, todos somos sabios, santos y héroes frustrados.

La finalidad de la acción es activar el cuerpo y la mente, mantenerlos en perfecto estado de funcionamiento, producir soluciones y progresar. De aquí la importancia de seguir un plan de ejercicio físico y mental desde la infancia hasta el final de la vida.

El cuerpo y la mente funcionan por hábitos. Los hábitos hacen que la acción resulte fácil, agradable y eficaz. Quienes adquieren el hábito de caminar sienten la

necesidad y el placer de caminar, con lo cual aseguran el buen funcionamiento del cuerpo y de la mente. El ejercicio físico libera de toxinas físicas y mentales, transmite sensaciones de salud, de relax y de energía, lo cual favorece el trabajo y el espíritu de superación.

La Ley de Entropía tiende a desintegrar lo que carece de consistencia y de cohesión y la inteligencia y la memoria no escapan a esta ley. La vida actual genera mucho desgaste físico, psíquico, intelectual, moral y espiritual, por lo que es necesario un plan de acción orientado a fortalecer dichos aspectos.

El objetivo de la acción es la eficacia, por lo cual, no es suficiente con ser una persona activa, es necesario actuar con inteligencia, método y perseverancia.

La resonancia

Si golpeas un metal se produce un sonido que sigue resonando durante unos. De forma similar, todo lo que nos ocurre produce un efecto en nosotros, pero una vez que han pasado las cosas dejan una "resonancia", es decir, sigue influyendo en nuestra forma de pensar y de actuar, debido a que nuestra mente sigue "rumiando" las cosas de forma consciente, semiconsciente o inconsciente.

Las personas tristes, melancólicas, angustiadas y deprimidas, suelen caracterizarse por un alto nivel de resonancia. En vez de olvidar y ocupar su mente en otras actividades, siguen obsesionadas con recuerdos negativos.

Hay personas que viven el presente y sus impresiones sólo permanecen durante el primer momento, pronto se olvidan de lo que pasó. Estas personas se denominan **primarias** porque reacciona en el primer momento y luego olvidan.

Hay personas que se caracterizan por tener resonancia (rumian las cosas) Este tipo de personas se denominan **secundarias**

Cierto grado de resonancia bien manejada es bueno porque ayuda a pensar con detenimiento, a reflexionar, a recordar los buenos momentos...pero una resonancia excesiva hace que la persona viva en el pasado y se olvide de resolver el presente y de prever el futuro, con lo cual va quedando desadaptado a la realidad.

En la clasificación establecida por los doctores Heimans y Wiersman hay grupos mejor dotados que otros y este es un hecho irreversible, lo importante es sacar el mejor partido posible.

A través de la evolución, el ser humano ha logrado sobreponerse a la tiranía de los instintos. A medida que la persona se desarrolla mejora la base bio-psíquica del carácter y de la personalidad.

En cada célula de nuestro organismo está grabada la orden de sobrevivir y crecer. Las plantas crecen por ley natural pero si las regamos y abonamos y si las podemos y eliminamos las plagas, crecerán más y serán más sanas; lo mismo ocurre con los animales y con los seres humanos.

Para crecer desde el punto de vista humano no es suficiente con la ley natural. La ley natural nos impulsa a crecer como animales pero no como personas. Un niño abandonado a su suerte y sin contacto con la sociedad termina por convertirse en "animal", así lo demuestra el caso de los niños lobos encontrados en la India, así llamados porque se perdieron en el bosque cuando eran muy niños y lograron sobrevivir dentro de una manada de lobos que los aceptó.

Un niño lobo fue rescatado cuando tenía doce años. Su comportamiento era totalmente salvaje. En convivencia con los lobos adquirió sus costumbres y se impusieron los instintos sobre su incipiente conciencia de niño. No pudo aprender el lenguaje ni adquirir conductas humanas. Si un ser humano no adquiere conductas humanas a tiempo, después ya es tarde.

La tendencia natural del ser humano es el placer y el libertinaje, por lo cual necesita de una disciplina que le ayude a controlar los instintos y de una orientación que le indique hacia dónde caminar y de estímulos que le impulsen a la acción.

De poco sirve el potencial genético, biológico, psicológico e intelectual si no es estimulado y orientado correctamente hacia objetivos valiosos.

La clave del éxito y de la felicidad está en la mente, en tener una programación correcta y valiosa que estimule la iniciativa y el espíritu de superación. Una vez establecidas estas premisas, el cuerpo y el cerebro producirán suficiente energía e ideas para lograr los objetivos.

Es necesario trabajar porque hay que sobrevivir, pero también es fundamental dedicar tiempo a leer, pensar, planificar y buscar formas más inteligentes de resolver las cosas.

La sociedad exige una capacitación que sirva para competir y sobrevivir pero no sirve para triunfar de verdad. El desarrollo humano de calidad supone una tarea personal que debes desarrollar por ti mismo.

La combinación de las tres propiedades: **emotividad, actividad y resonancia**, da origen a ocho grupos, dentro de los cuales pueden ubicarse todos los seres humanos.

Clasificación según Heimans y Wiersman

	Emotividad	Actividad	Resonancia			
Nervioso	Emotivo	no Activo	Primario	E	no A	P
Sentimental	Emotivo	no Activo	Secundario	E	no A	S
Colérico	Emotivo	Activo	Primario	E	A	P
Apasionado	Emotivo	Activo	Secundario	E	A	S
Sanguíneo	no Emotivo	Activo	Primario	no E	A	P
Flemático	no Emotivo	Activo	Secundario	no E	A	S
Amorfo	no Emotivo	no activo	Primario	no E	no A	P
Apático	no Emotivo	no Activo	Secundario	no E	no A	S

Es importante conocer los rasgos predominantes para diseñar un plan de acción.

Todos estamos atrapados en hábitos y en conductas que determinan nuestro rumbo en la vida. Muchos hábitos y muchas conductas son inadecuados, ineficaces o contraproducentes, pero no tenemos conciencia de ello. Para cambiar las conductas es necesario cambiar las estructuras mentales que las originan, es decir, los hábitos. Los hábitos son dinámicos y sólo pueden ser cambiados si se introducen otros hábitos superiores que los reemplacen. El cerebro por ley de economía utiliza los esquemas más eficaces.

La emotividad, la actividad y la resonancia son propiedades temperamentales que nacen del instinto de supervivencia y tienen como objeto la adaptación.

La emotividad es buena porque nos hace vivir, sentir las cosas, disfrutar, pero la excesiva emotividad puede llevarnos a reaccionar de forma impulsiva y cometer graves errores. Cuanto más evolucionada está una persona, más capacidad tiene para controlar su emotividad, debido a que tiene seguridad en sí y percibe las cosas como una oportunidad más que como un peligro. El control de la emotividad no significa reprimirla sino administrarla de forma inteligente. Se trata de no sufrir

demasiado por los fracasos, pensando que son pasajeros y tampoco exaltarse demasiado por los éxitos, entendiendo que también son pasajeros.

La actividad es condición para el logro de distintos objetivos pero la excesiva actividad es perjudicial porque se opone a un desarrollo equilibrado. El ser humano necesita tiempo para resolver cosas pero también necesita tiempo para pensar y tiempo para sentir y disfrutar y tiempo para descansar.

Aunque la actividad proviene de un impulso interior, si no se educa es como una fuerza bruta que no sirve para nada; por lo cual, debe ser estimulada y orientada hacia objetivos importantes. Las metas, las creencias y los ideales son estímulos poderosos que impulsan a la acción.

La resonancia. Cierta grado de resonancia bien manejada es bueno porque ayuda a pensar con detenimiento, a reflexionar, a recordar los buenos momentos...pero una resonancia excesiva hace que la persona viva en el pasado y se olvide de resolver el presente y de prever el futuro, con lo cual se va desadaptando a la realidad.

En la clasificación establecida por los doctores Heimans y Wiersman hay grupos mejor dotados que otros y este es un hecho irreversible, lo importante es sacar el mejor partido posible.

A través de la evolución, el ser humano ha logrado sobreponerse a la tiranía de los instintos. A medida que las persona se desarrolla mejora la base bio-psíquica del carácter y de la personalidad.

En cada célula de nuestro organismo está grabada la orden de sobrevivir y crecer. Las plantas crecen por ley natural pero si las regamos y abonamos y si las podemos y eliminamos las plagas, crecerán más y serán más sanas; lo mismo ocurre con los animales y con los seres humanos.

Para crecer desde el punto de vista humano no es suficiente con la ley natural. La ley natural nos impulsa a crecer como animales pero no como personas. Un niño abandonado a su suerte y sin contacto con la sociedad termina por convertirse en "animal", así lo demuestra el caso de los niños lobos encontrados en la India, así llamados porque se perdieron en el bosque cuando eran muy niños y lograron sobrevivir dentro de una manada de lobos que los aceptó. Un niño lobo fue rescatado cuando tenía doce años. Su comportamiento era totalmente salvaje. En convivencia con los lobos adquirió sus costumbres y se impusieron los instintos sobre su incipiente conciencia de niño. No pudo aprender el lenguaje ni adquirir conductas humanas. Si un ser humano no adquiere conductas humanas a tiempo, después ya es tarde.

La tendencia natural del ser humano es el placer y el libertinaje, por lo cual necesita de una disciplina que le ayude a controlar los instintos y de una orientación que le indique hacia dónde caminar y de estímulos que le impulsen a la acción.

De poco sirve el potencial genético, biológico, psicológico e intelectual si no es estimulado y orientado correctamente hacia objetivos valiosos.

La clave del éxito y de la felicidad está en la mente, en tener una programación correcta y valiosa que estimule la iniciativa y el espíritu de superación. Una vez establecidas estas premisas, el cuerpo y el cerebro producirán suficiente energía e ideas para lograr los objetivos.

Es necesario trabajar porque hay que sobrevivir, pero también es fundamental dedicar tiempo a leer, pensar, planificar y buscar formas más inteligentes de resolver las cosas.

La sociedad exige una capacitación que sirva para competir y sobrevivir pero no sirve para triunfar de verdad. El desarrollo humano de calidad supone una tarea personal que debes desarrollar por ti mismo.

Test de Emotividad

¿Hasta dónde eres emotivo?

Tus respuestas indican tu actitud frente a la vida. Tal como eres, así te suceden las cosas. La vida es como un espejo, nos devuelve nuestra propia imagen.

Este test no tiene valor científico pero sirven para darte una idea aproximada de tus tendencias.

La emotividad es necesaria pero en exceso genera muchos problemas. Hay que aprender a sentir la vida y a emocionarse por muchas cosas buenas pero no podemos perder el control ni la lógica de la vida.

Cubre las respuestas

		SI	NO	Res
1	¿Eres muy susceptible? ¿Te impresiona cualquier cosa?			SI
2	¿Reaccionas de forma impulsiva?			SI
3	¿Discutes con facilidad?			SI
4	¿Te molesta mucho la injusticia?			SI
5	¿Te emocionas con frecuencia?			SI
6	¿Te impresionan mucho los accidentes, las muertes...?			SI
7	¿Cuándo fracasas te sientes tremendamente mal?			SI
8	¿Tiendes a racionalizar las cosas?			NO
9	¿Te consideras una persona calculadora?			NO
10	¿Eres una persona dulce, cariñosa, amable?			SI
11	¿Eres una persona rígida?			NO
12	¿Te preocupa mucho lo que ocurre a los demás?			SI
13	¿Eres sensible a la naturaleza de las cosas?			SI
14	¿Tiendes a ser más humanista que científico?			SI
15	¿Te consideras una persona creativa?			SI

Las respuestas que coinciden con las indicadas en la tabla, indican emotividad, mientras que, las respuestas que no coinciden, indican que tienes poca emotividad. Toma nota y comienza a actuar.

Test de Actividad

¿Hasta dónde eres activo?

Existe una tendencia natural a la acción pero aquí nos vamos a centrar más en saber si eres realmente activo sea por impulso natural o por hábito adquirido gracias a la educación recibida, a la disciplina y a las motivaciones. La actitud activa es fundamental para el logro de objetivos.

Este test no tiene valor científico pero sirven para darte una idea aproximada de tus tendencias.

Cubre las respuestas

		SI	NO	Res
1	¿Eres emprendedor?			SI
2	¿Tiendes a ser rutinario?			NO
3	¿Piensas habitualmente en planes y proyectos?			SI
4	¿Eres constante en la acción?			SI
5	¿Te agradan los retos?			SI
6	¿Eres bastante auto suficiente?			SI
7	¿Tiendes a ser cómodo y conforme?			NO
8	¿Eres una persona creativa?			SI
9	¿Eres temeroso e indeciso?			NO
10	¿Te gusta leer, pensar, crear...?			SI
11	¿Trabajas en un proyecto de desarrollo personal?			SI
12	¿Tiendes a ayudar a otras personas?			SI
13	¿Estás logrando tus objetivos en la vida?			SI
14	¿Vives en actitud permanente de superación			SI
15	¿Eres generoso y optimista?			SI

Las respuestas que coinciden con las indicadas en la tabla, indican que eres una persona activa, y las respuestas que no coinciden, indican que no eres activa. Toma nota y comienza a actuar.

Test de Resonancia

¿Hasta dónde eres emotivo?

La resonancia se refiere a la duración de la huella que dejan en nosotros las cosas

¿Eres de los que olvidan rápidamente las cosas o tiendes a rumiarlas?

Este test mide el enfoque que estás dando a tu vida, el cual determina tus comportamientos.

Este test no tiene valor científico pero sirven para darte una idea aproximada de tus tendencias.

Cubre las respuestas

		SI	NO	Res
1	¿Eres muy sentimental?			SI
2	¿Tardas mucho en olvidar un fracaso?			SI
3	¿Tiendes a recordar demasiado el pasado?			SI
4	¿Te gusta la música clásica?			SI
5	¿Sufres de soledad?			SI
6	¿Eres una persona sedentaria?			SI
7	¿Eres muy romántico?			SI
8	¿Te gustan mucho los animales?			SI
9	¿Eres rencoroso?			SI
10	¿Vives generalmente muy preocupado?			SI
11	¿Eres tradicional?			SI
12	¿Te encanta la historia, el pasado la humanidad?			SI
13	¿Eres una persona muy imaginativa?			SI
14	¿Piensas que el pasado tiene mucha importancia?			SI
15	¿Te recuerdas con mucha frecuencia de tu infancia?			SI

Las respuestas que coinciden con las indicadas en la tabla, indican resonancia, mientras que, las respuestas que no coinciden, indican que tienes poca emotividad

Toma nota y comienza a actuar.

Sentimientos, emociones, y pasiones

1. Introducción
2. Qué es la afectividad
3. Cómo desarrollar la afectividad
4. El humor
5. Los sentimientos
6. Las emociones
 - Origen
 - Función
 - Peligros
 - Intensidad
 - Cómo controlar las emociones
7. Las pasiones
 - Cómo controlar las pasiones
8. Madurez emocional

1. Introducción

A veces nos sentimos deprimidos, fastidiados o incapaces de coordinar nuestras ideas; otras veces nos sentimos animados, optimistas y con mucha alegría, sin que exista una causa aparente ¿A qué se debe?

Todo lo que ocurre a nuestro alrededor influye de alguna forma en nosotros y reaccionamos emocionalmente ante ello, aceptando o rechazando personas, situaciones, objetos, etc. Gracias a este mecanismo de reacción emocional podemos seleccionar lo que nos sirve para satisfacer necesidades, adaptarnos a la realidad o evitar lo que nos puede perjudicar, etc.

Cada uno percibe la vida de forma muy personal. Percibe la vida de acuerdo al esquema mental que tiene de sí mismo, el cual determina su forma de ser, de pensar y de sentir y, en consecuencia, su forma de reaccionar.

Los principios, valores y criterios (Padre), los conocimientos y experiencia (Adulto), y el estado emocional: nivel de autoestima, de seguridad, temores y expectativas (Niño) influyen en la percepción del mundo y en la forma en que reaccionamos.

Si tengo mucha hambre, reaccionaré emocionalmente con mucha intensidad ante una comida que me gusta y, si después de estar satisfecho me presentan más comida, me resultará indiferente.

Si me encuentro en la calle con una persona desconocida me resultará indiferente, pero si la conozco, sentiré cierta emoción. La emoción puede ser positiva si mi relación con esta persona es buena o negativa si la relación es mala.

Si se muere alguien desconocido, mi reacción emocional será leve, si se muere un vecino sentiré una emoción de tristeza considerable y si se muere un familiar muy querido la intensidad de la emoción será mayor.

Si juego bingo por pasar el rato, experimentaré cierta emoción cada vez que cantan un número, las emociones se irán intensificando a medida que creo que puedo ganar. Si al final gano, la emoción será intensa y si lo que gano me ayuda a salir de una deuda que me angustiaba, la emoción será mayor.

Los ludópatas viven el juego con un derroche de emociones porque para ellos el ganar es algo de vida o muerte.

Existen situaciones extremas que generan emociones fuertes, tales como: un examen que es crucial para aprobar el año, la defensa de una tesis, un concurso para ganar unas oposiciones y conseguir trabajo, la espera del veredicto de un juicio, la espera de un examen médico para descartar una enfermedad grave, etc.

Todo lo que nos ocurre genera sentimientos y emociones. La intensidad de los sentimientos y de las emociones depende de la importancia o trascendencia que tienen las cosas para nosotros.

Ante un hecho, la mente procesa los datos y calcula, de forma instantánea, las consecuencias que se pueden derivar.

Las personas temerosas e inseguras tienden a dramatizar las cosas y a exagerar las consecuencias, lo cual genera emociones intensas. Estas personas tienen un Padre represivo o débil y un Adulto poco desarrollado, por lo cual, su Niño se siente indefenso. No tiene pautas correctas para actuar con seguridad y carece de la autoestima necesaria para sentirse seguro.

Las personas que tienen autoestima y se sienten seguras, son más realistas y asimilan mejor las cosas. Estas personas tienen un Adulto desarrollado que apoya al Niño y le ayudan a sentir que lo ocurrido no es el fin del mundo.

2. La afectividad

La afectividad es la base de la vida psíquica. La afectividad abarca todas las reacciones de carácter emocional. Nace del inconsciente, del instinto de supervivencia. La afectividad nos hace humanos, nos hace sensibles a las cosas y nos impulsa a reaccionar según las circunstancias con el fin de adaptarnos a la realidad. Impulsa al ser humano a salir de sí mismo, del egoísmo y de la soledad para relacionarse con las personas, aprender y crecer. La afectividad reside en el Niño. De ella nace el amor, las emociones, la creatividad, la motivación y la alegría de vivir.

Cómo desarrollar la afectividad

La afectividad del niño es difusa y egocéntrica. En principio se centra en su madre que es el mundo cercano que conoce y que le proporciona seguridad... después su afectividad se irá extendiendo a otras personas y cosas que le proporcionarán satisfacción o decepción.

La afectividad, al igual que la inteligencia son capacidades que necesitan ser desarrolladas por medio de estímulos adecuados. La madre juega un papel insustituible en el desarrollo de la afectividad. Una madre cariñosa desarrolla una afectividad sana, libre y espontánea. Cuando el niño llegue a adulto, será capaz de amar y de relacionarse en forma exitosa; mientras que, una madre poco afectiva, bloquea la expresión de la afectividad y graba en el hijo la imagen de un mundo frío y hostil. A partir de ahí, el hijo tendrá dificultad para relacionarse y para hacer amigos. Su motivación y capacidad creativa también quedarán bloqueadas.

Hoy son muchas las personas con problemas de autoestima, de afectividad, de relación, etc. debido a errores que cometieron sus padres en el proceso educativo.

En las sesiones anteriores hemos hablado de la estructura de la mente humana de los contenidos del Padre, Adulto y Niño y de la dinámica de los mismos. Cada persona tiene una estructura mental única, a través de la cual percibe el mundo y reacciona en consecuencia. La estructura mental determina las características de la vida psíquica, es decir: el humor habitual de la persona, sus sentimientos habituales y sus emociones.

El ser humano percibe el mundo de acuerdo a sus conocimientos y experiencias pero, sobre todo, de acuerdo a su estado emocional (Niño). Las personas emocionalmente equilibradas y sanas, perciben el mundo en positivo, piensan, sienten y actúan en positivo, en consecuencia les va bien, lo cual incrementa su autoestima y fortalece su estado emocional; mientras que, las personas con problemas emocionales (baja autoestima, temor, ...) se sienten inseguras y perciben la vida como peligrosa y difícil, por lo cual, viven a la defensiva. Como es lógico, les irá mal y cada día se deteriora su estado emocional.

Para desarrollar la afectividad positiva y sentimientos agradables es necesario desarrollar una filosofía positiva y alegre de la vida y programarse constantemente para el éxito y la felicidad. Es fundamental desarrollar buenos principios y valores y fortalecer la autoestima.



Como recordarás, el Padre (principios) y el Niño (sentimientos) aportan contenidos fundamentales. Los principios sirven de guía y los sentimientos son la fuerza que impulsa a la acción; pero son datos arcaicos, que no responden a la realidad actual. Necesitan ser actualizados y controlados por el Adulto.

La ley de Competencia también rige la mente. El Padre quiere imponer sus principios pero el Adulto rechaza los que son inútiles (flecha azul) y filtra los que sirven (óvalo azul)

El Niño también quiere imponer sus contenidos positivos y negativos pero el Adulto lo controla.

El Niño es como una inmensa olla en la cual hierven los contenidos positivos y negativos. Si predominan los positivos es como si exhalara un aroma que asciende e impregna a la persona, la cual se siente habitualmente tranquila, segura y feliz; pero, si predominan los contenidos negativos, la persona se sentirá invadida habitualmente por una sensación de temor, y angustia. Tal vez la persona no ve razones para sentirse mal; pero la causa es un Niño (Subconsciente) dominado por grabaciones de angustia y temor... grabadas en la infancia y alimentadas a lo largo de la vida. En este caso es necesario aprender a reprogramar la mente en positivo.

Principales manifestaciones de la vida afectiva

3 El humor

Es como una música de fondo permanente que acompaña a la vida afectiva. Es una sensación corporal, mental y espiritual habitual. El humor puede ser positivo o negativo. Seguramente que conoces personas que tienen buen humor, que viven siempre alegres y satisfechas. Estas personas suelen tener una mente equilibrada (buenos principios y valores, una filosofía positiva de la vida, buena relación con las personas, autoestima...lo más seguro es que tuvieron una infancia básicamente feliz. También conocerás a personas habitualmente malhumoradas...

3. Los sentimientos

Son estados afectivos de poca intensidad. Se producen cuando las cosas nos afectan de forma relativa. Pueden ser positivos (alegría, compasión...) o negativos (rabia, aversión...) Pueden ser de corta duración si el suceso es pasajero o puede prolongarse si la situación nos afecta por largo tiempo.

La función de los sentimientos es estimularnos a la acción para lograr lo que nos resulta agradable o rechazar lo que resulta desagradable. A través de esta conducta protegemos nuestro equilibrio mental y satisfacemos nuestras necesidades fundamentales (alimento, seguridad, respeto, adaptación, desarrollo, etc.)

La satisfacción de las necesidades es indispensable para la salud y el equilibrio emocional. La satisfacción produce seguridad, bienestar, alegría y motivación; mientras que, las carencias, la insatisfacción habitual genera angustia y frustración, lo cual activa los peores sentimientos y las peores conductas.

4. Las emociones

Cuando las personas se sienten seguras porque las cosas van bien viven en un estado de ánimo constante y tienen sentimientos de baja intensidad, pero, cuando ocurre una situación que puede poner en riesgo lo que se relaciona con sus intereses reaccionan de forma intensa. Esta reacción intensa se conoce como emoción.

Origen de las emociones

Las emociones son reacciones instintivas. Son un mecanismo de supervivencia. Nacen del instinto de conservación y aparecen cuando la persona percibe algo que pudiera causarle un daño grave. Pero, además, las emociones son la fuerza que

impulsa el desarrollo y la evolución humana. Toda acción humana se inicia con una emoción positiva o negativa y termina con una emoción positiva o negativa.

Cuál es la función de las emociones

La palabra emoción significa impulso que induce a la acción. Las emociones ponen a la persona en estado de alerta. Reducen al mínimo todas las funciones vitales para ahorrar energía, la cual se unifica y se dirige en la dirección requerida para enfrentar la situación. Cuando una persona actúa bajo el influjo de una emoción posee una fuerza increíble y es capaz de realizar cosas que jamás imaginó.

Sería muy útil establecer objetivos importantes que respondan a nuestras verdaderas necesidades y tener mucha ilusión en ellos; de esta forma, actuaríamos bajo el influjo de la emoción y tendríamos una capacidad increíble para realizar nuestros sueños y proyectos

Peligro de las emociones

El problema de las emociones es que reducen el nivel de conciencia y, si la emoción es muy intensa la persona puede perder totalmente la conciencia de la realidad y actuar de forma impulsiva y descontrolada y cometer errores que le pueden acarrear graves consecuencias. Las emociones son un arma de doble filo, pueden impulsarnos al éxito o pueden hundirnos en el fracaso.

Las personas desarrolladas suelen vivir una vida intensa desde el punto de vida afectivo (su Niño vive seguro, tranquilo y feliz, sin sobresaltos emocionales)

Las personas cuya vida está cargada de emociones fuertes suelen ser inmaduras. Muchas personas creen, erróneamente, que hay que vivir la vida intensamente y para ello es necesario tener emociones fuertes. Quienes buscan emociones fuertes tratan de compensar alguna forma de frustración. Creen que enfrentándose a retos pueden demostrar a los demás y a sí mismos su valor. El verdadero valor está en asumir las responsabilidades de cada día.

De qué depende la intensidad de las emociones

Depende del esquema mental que tiene cada persona; es decir, de su estructura mental. La estructura mental está formada por:

1. La predisposición temperamental. Cada persona siente y reacciona de una forma muy personal debido a su constitución somático temperamental (hay personas más emotivas que otras, personas más reactivas que otras y personas con más fortaleza mental que otras)
2. De la estructura mental (P.A.N) Una persona con un Padre fuerte y crítico y con un Adulto débil, tendrá un Niño inseguro y temeroso, ante el peligro reaccionará

emocionalmente con intensidad y de forma impulsiva. La impulsividad hace perder la objetividad y conduce al error.

La característica de las emociones dependerá de la dinámica que predomine en el P.A.N de cada persona. Las emociones son muy complejas e inciden en ellas muchos factores.

3. De la educación recibida. En cada cultura y en cada familia se favorece la expresión de ciertas emociones y se reprimen otras. Desde niño se aprende a reaccionar emocionalmente y la reacción primaria, instintiva y automática, propia del animal que somos, se va adaptando a los patrones impuestos por la sociedad. Por ejemplo: En occidente concebimos la muerte como algo trágico por lo cual tendemos a dramatizar todo lo relacionado con ella (accidentes, enfermedades graves, la muerte) en cambio, en muchos países orientales es considerada como un liberación, como un paso a otro nivel.

El hecho de que cada persona tenga una forma particular de reaccionar afectivamente se debe a las experiencias afectivas profundas vividas en la primera infancia. Si el niño es querido se siente seguro, tiende a ver los aspectos positivos de las personas y de la vida y a reaccionar de forma positiva. Como es lógico, le irá bien. Si el niño no se siente querido sufrirá de temores, angustia e inseguridad, vivirá a la defensiva y reaccionará de forma impulsiva. Como es lógico, le irá mal.

Lo importante es que estas experiencias afectivas de la infancia tienden a convertirse en patrón de toda experiencia afectiva posterior y, aunque aparentemente estos sucesos de la infancia tienden a olvidarse, quedan en el subconsciente desde donde actúan de forma compulsiva sobre el Adulto durante toda la vida, determinando nuestra forma de percibir el mundo, de sentir los acontecimientos y de reaccionar.

Es como un chip que nos introdujeron en la mente en la infancia, el cual se activa constantemente y nos hace sentir lo mismo que sentíamos cuando éramos niños. Por tanto, es en el subconsciente donde hay que buscar los verdaderos motivos de la conducta humana, las causas de nuestras emociones y de las reacciones.

Sin embargo, en el ser humano no existe el determinismo. El ser humano es inteligente y libre y puede rectificar. Existen métodos efectivos para programar la mente y controlar las emociones.

4. Otro factor que influye en la intensidad de las emociones es la seguridad que tienen las personas en sí mismas. Las personas seguras tienen estructuras mentales sólidas lo cual les permite controlar mejor las situaciones. al sentirse seguras los problemas revisten menos peligro y las reacciones emocionales son más débiles. La seguridad les permite racionalizar y desdramatizar los hechos. De aquí la importancia de ser lo más autosuficiente posible y prever los eventos y de estar preparado para...

Las personas inseguras y dependientes carecen de respuestas personales para la vida por lo cual, cualquier situación puede convertirse en peligrosa y desencadenar emociones intensas.

Por ejemplo: Ante un problema legal, un abogado no se alarma porque tiene herramientas para defenderse pero una persona de a pie sí se alarma.

Si un cazador de serpientes se encuentra sorpresivamente en una habitación con una cascabel que le cierra el paso y amenaza con atacarle, lejos de asustarse se alegrará porque para él es un reto que puede resolver de forma exitosa. Pero si te ocurre a tí, la emoción de terror será intensa porque no tienes respuesta.

El Dr. Erick Kandel, premio Nóbel, ha demostrado la importancia de la frecuencia de los estímulos a nivel celular para definir la intensidad de una emoción. Lo cual significa que, para conservar y desarrollar el amor y la amistad, o bien, el interés por la lectura, el deporte, etc. es necesario alimentarlos con frecuencia a través de estímulos que activen las células nerviosas encargadas de mantener vivas estas emociones.

Cómo controlar las emociones.

1. Familiarizarse con lo ya expresado sobre el P.A.N y el Análisis Transaccional y conocer la propia estructura mental para actuar desde el Adulto: capaz, libre y feliz.
2. Conocer las causas, funcionamiento y consecuencias de las emociones.
3. Lograr equilibrio y armonía entre la parte cognitiva y la emotiva (razonamiento y afectividad. Inteligencia racional e inteligencia emocional.
4. Estar conscientes de que la sociedad ejerce presión de tipo psicológico y manipula a las personas, especialmente a las más ignorantes e inmaduras, para reducir el juicio crítico y la libertad de decisión.
5. Desarrollar una filosofía correcta de la vida que proporcione paz, seguridad, motivación y felicidad. Esta es mejor forma de controlar las emociones.
6. Capacitarse, prever y planificar para tener control sobre los acontecimientos que dependen de uno mismo.
7. Utilizar un lenguaje asertivo. Las palabras y los pensamientos tienen carga emocional que activa los sentimientos y las emociones.
8. Cultivar la comprensión, la tolerancia y el perdón, entendiendo que hay muchas personas con problemas emocionales que necesitan de nuestra comprensión.
9. Programarnos todos los días en positivo. Ser humilde y agradecido.
10. Recordar que somos privilegiados y que los problemas y dificultades son oportunidades para aprender.

Las emociones no son racionales, por lo cual no se pueden controlar a través de la razón.

El asiento de las emociones está en el subconsciente (Niño) por lo cual, la mejor forma de controlarlas es a través de la programación mental (autosugestión, autohipnosis, programación neurolingüística, etc.

5. Las pasiones

La pasión es una motivación profunda que se centra en un objeto de forma exclusiva. La pasión absorbe toda la energía psíquica y suprime la capacidad de razonamiento (Adulto) de modo que es el Niño dominado por la emoción total quien dirige la acción. La persona apasionada se siente impulsada por una fuerza que no puede controlar, se trata de una fuerza inconsciente. El apasionado vive absorto en el objeto de su pasión y no le interesa nada más. Tiene su propia lógica y está dispuesto a hacer lo que sea necesario para lograr su objetivo.

La pasión del amor está ligada a la sexualidad. La pasión de la avaricia a una necesidad de seguridad. La pasión de la ambición a una necesidad de afirmar el yo. Cada pasión es un deseo de compensar una carencia.

La pasión puede ser positiva en cuanto despierta los impulsos más profundos del ser humano (los grandes logros en el arte, ciencia, literatura, espiritualidad...) se deben en gran parte a la pasión que ha inspirado a muchas personas. Pero la pasión puede ser peligrosa cuando toma las riendas del yo y se dirige hacia objetivos peligrosos.

Cómo controlar las pasiones negativas

No se puede controlar en base a fuerza de voluntad porque se trata de deseos inconscientes reprimidos. El único camino consiste en reemplazar los impulsos inconscientes negativos por sublimaciones. Se trata de adquirir una visión superior de la vida y encontrar una misión que de sentido a la vida y que compense la carencia interna que estimula la pasión.

El conocimiento y manejo de la afectividad es fundamental para sentirse bien y para lograr éxito y felicidad estable. El mejor camino para ello es lograr madurez emocional.

¿Cómo lograr madurez emocional?

La madurez emocional requiere:

1. Aceptación de sí mismo, porque siento que valgo, porque creo que mi vida tiene significado y existo por una razón importante. Cuando me acepto tal como soy y me hago simpático a mis propios ojos y a los ojos de aquellos con quienes convivo.

Si no me acepto, lo cual significaría que me rechazo a mí mismo, creo dentro de mí fuerzas agresivas contra mí y contra el mundo y viviré en conflicto conmigo y con los demás. En este aspecto no existe posición intermedia, o me acepto y vivo alegre, tranquilo y feliz con lo que soy, o me rechazo y vivo en conflicto permanente conmigo y con los demás.

2. Cultivar actitudes positivas y constructivas y vivir en proceso constante de aprendizaje intelectual, humano y espiritual. En este proceso no hay lugar para antipatías, excusas, críticas, envidia, pereza ni egoísmo.

3. Liberarse de fijaciones afectivas. La madurez exige liberarse de egoísmos, dependencias y miedos y actuar con conciencia, libertad y responsabilidad. La fijación es una detención del crecimiento de la vida afectiva, sexual, volitiva e intelectual. Se debe a frustraciones (vivencias negativas de la infancia grabadas en el subconsciente) que bloquean el proceso de maduración.

La Angustia

Vivimos en una sociedad muy conflictiva. La globalización, el progreso acelerado, el crecimiento demográfico, el despertar de la gente, la competencia, la pérdida de la educación, del respeto y de los valores, hace que la sociedad sea un hervidero de problemas y de tensiones.

Esta situación genera mucha angustia y estrés que se van acumulando en la mente humana, así como el polvo se pega a las cosas. Si no drenamos todos los días las toxinas físicas y mentales nos iremos enfermando de todos los males que afligen a la sociedad.

Se anuncia que en la próximas décadas las personas podrán alcanzar los 100, 120 ó más años de vida, porque los descubrimientos del código genético y los avances de la ciencia lo permitirán. Pero, al paso que vamos, ¿Cuál será la salud mental de las personas?, ¿Cuál será su calidad de vida emocional, moral y espiritual?

Mientras llega ese día, que no llegará para mi, ni para la mayoría de los que leen este tema, lo importante es vivir el presente con la mente clara, la conciencia limpia y el espíritu feliz, para lo cual necesitamos aprender a inmunizarnos contra tantos mensajes y vibraciones negativas que nos llegan de fuera. Además necesitamos protegernos de nuestros enemigos internos (temores, egoísmo, ignorancia, etc.)

La ansiedad es una forma atenuada de la angustia. La ansiedad es un sentimiento cercano al miedo, pero, mientras que el miedo es producido por algo concreto, la angustia se vive como un peligro venidero, indefinible, imprevisible e inevitable. Esta situación genera estrés.

La angustia aparece como una espera inquietante y opresiva por algo grave que puede suceder. La persona vive a la espera del peligro, siente un desasosiego permanente, está dominada por un sentimiento de impotencia y percibe la vida como un peligro constante.

Causas de la angustia

La angustia está asociada a recuerdos.

El hombre puede ser angustiado y torturado por recuerdos y remordimientos del pasado y por la imaginación que visualiza el futuro lleno de peligros. Los animales no tienen angustia porque carecen de pensamiento y de imaginación.

Según Freud la causa de toda angustia se debe al miedo a la separación o pérdida de algo importante.

La angustia está asociadas a las preocupaciones

Las preocupaciones también generan angustia y estrés. La palabra "preocupación" (pre - ocupación) significa ocuparse con anterioridad de algo que no ha ocurrido o que nunca ocurrirá. Esta conducta es propia de las personas temerosas, inseguras, pesimistas, ansiosas, con baja autoestima. Ésta es una conducta errónea aprendida generalmente en la infancia como consecuencia de una educación equivocada.

La pre-ocupación bloquea las capacidades mentales y causa mucho sufrimiento innecesario, por lo cual, es conveniente prever las cosas y crear las condiciones para que ocurra lo mejor y, una vez hecho esto, esperar y aceptar lo que venga.

Creer que la vida es fácil.

Muchas personas piensan que la vida es fácil y esperan que las cosas cambien en vez de capacitarse para cambiarlas. A medida que pasa el tiempo y las cosas no cambian comienzan a preocuparse porque sienten que no están preparados.

En general, las personas luchadoras tienen menos angustia, porque no dependen de las cosas que van a ocurrir, sino que trabajan por hacer que las cosas ocurran.

Otras causas de la angustia son los temores. Existen infinidad de temores. Temor a equivocarse, temor al futuro, temor a la pobreza, temor a no ser aceptado por los demás, etc,

La angustia es un círculo vicioso. Una vez experimentada la persona vive preocupada ante la perspectiva de que regrese, lo cual hace que, ante cualquier situación, se desencadenen los síntomas de la angustia. El proceso se desarrolla con gran rapidez y la persona sólo es consciente de un sentimiento de pánico.

¿Cómo superar la angustia?

Es necesaria una higiene mental habitual para liberar la mente de ideas y de sentimientos negativos, pero, sobre todo, se trata de prevenir, para que no sea necesario curar. Se trata de crear las condiciones mentales que favorezcan el buen funcionamiento de la mente y también del cuerpo.

No se trata de luchar contra las tensiones, la angustia o los problemas, porque, más bien los fortalecerás. De modo que, la mejor forma de vencer al enemigo, no es luchando contra él, sino, funcionando de tal forma y a tal nivel, que seamos invulnerables a sus ataques. El problema no está en la fortaleza del enemigo sino en nuestra debilidad. A medida que te fortalezcas el enemigo se debilitará.

Las tensiones, la angustia y el estrés no son causados por la sociedad, ni por la dinámica de la vida, sino por la incapacidad de los seres humanos para adaptarnos a los nuevos ritmos del progreso.

La falta de capacitación, de habilidades y de experiencia, unidas a la falta de criterios, de valores, de creatividad y de responsabilidad, son los factores determinantes de todos los problemas que padecen las personas y la sociedad. Por

los cual, la mejor forma de drenar las tensiones es auto educarse, lo cual supone: liberarse de modelos de pensamiento y de acción, obsoletos e ineficaces e implantar formas de pensar y de hacer que favorezcan el desarrollo, el éxito y la felicidad.

Lo que más daño nos causa no es el mal que nos llega de fuera sino el mal que generamos nosotros debido a nuestra mediocridad intelectual, afectiva, moral y espiritual. El día en que superemos el egoísmo y luchemos con fe y perseverancia por objetivos realmente importantes seremos poderosos e invulnerables

La gente se acostumbra a pensar que la angustia es terrible y su cuerpo reacciona conforme a esa percepción. Es indispensable cambiar este chip mental y pensar, que no es terrible. Cuando ocurra, espera un tiempo para que tu cuerpo se acostumbre a reaccionar con más serenidad. Si no tienes éxito en el intento, piensa que es desagradable pero no terrible. Lo importante es que en vez de huir te estás enfrentando.

En la vida es necesario enfrentar todo, de lo contrario, estaremos condenados a huir eternamente con el temor a la espalda.

En estos casos aprende a respirar. Inhala por la nariz y exhala por la boca en ciclos regulares, despacio y bastante superficial (evita la respiración profunda)

Es necesario aceptar que somos nosotros mismos los que creamos la angustia por no aceptar las cosas como son; por aspirar a lo que no podemos ni merecemos porque no hemos hecho méritos para ello; por compararnos con los demás, por lamentarnos en vez de luchar, por no entender que la vida se rige por la ley de causa - efecto. etc.

Lo peor de cualquier "desastre" no es tanto lo terrible del mismo sino la dramatización que hacemos del suceso.

Hoy están muy de moda los fármacos, utilizados para inhibir la ansiedad, la angustia, la depresión, el estrés... Estos medicamentos, pueden ayudar, pero es conveniente recordar que se trata de "enfermedades psicológicas" causadas por una inadecuada integración mental y que una terapia eficaz debe estar dirigida a aclarar la mente.

Acciones concretas para superar la angustia

1. Aprende a controlar tu vida. Establece unos límites lógicos y expectativas adaptadas a "tu" realidad.
2. Proponte objetivos concretos, a corto, mediano y largo plazo. Un paso cada día. Y trabaja con paciencia y constancia en la dirección correcta.
3. Prográmate "constantemente" en positivo (ideas, sentimientos, lenguaje...) a pesar de lo que ocurra. Por ejemplo: Soy inteligente. Soy buena persona. Soy un triunfador. etc. Estos mensajes repetidos de forma constante, terminan por convertirse en convicción que activa lo mejor de ti.

4. Aprende a valorar tantas cosas buenas que te ha dado la vida (salud, etc.) Si fueras ciego ¿Cuanto darías por poder ver? etc. etc.
5. Piensa siempre en positivo sin importar lo mal te pueda ir. Mientras estés vivo siempre tienes una razón para ser positivo, tienes lo más importante de todo: La vida.
6. Piensa con frecuencia en lo bueno que te ha ocurrido en la vida. El hecho de que estés leyendo este tema significa que perteneces al 10% de las personas privilegiadas que leen habitualmente y tratan de superarse.
7. Perdona y olvida, no guardes odio, ni envidia, ni rencores, porque son terriblemente destructivos.
8. En los acontecimientos y en las personas ve el aspecto positivo. Inclusive los fracasos pueden ser una lección para evolucionar.
9. Aprende a manejar las frustraciones; con frecuencia son el principio de un éxito futuro.
10. Aprende a manejar las emociones. El equilibrio mental es fundamental para una vida sana, productiva y feliz.
11. Puedes aspirar a todo lo que crees que tienes derecho, pero recuerda que todo tiene un proceso.
12. Si no estás satisfecho con tus logros, no busques culpables ni te culpes a ti mismo; se debe a que no has sabido manejar bien tu vida, necesitas evolucionar.
13. No te acuestes sin haber hecho antes las paces contigo, con la gente y con la vida, pues tu cerebro quedará programado para luchar durante la noche en una batalla perdida y despertarás con mal humor...
14. Recuerda que la sociedad no te quita nada, sólo te impide lograr aquello que no eres capaz de conquistar por mérito propio.

Como ves, la solución está en tus manos, necesitas encontrar la forma de vivir en paz y ser feliz.

La angustia no es un sentimiento aislado; es el resultado de una programación mental errónea; por lo cual, se trata de rectificar algunas ideas y sentimientos generadores de angustia. Todos los estudios psicológicos pronostican que para el año 2020 la enfermedad más generalizada será la angustia.

La Depresión

Es el resultado de una antigua neurosis. Una neurosis que se había soportado hasta ahora, termina por reventar.

La depresión nace del subconsciente, de un sentimiento de impotencia y frustración.

Según Reiki, una depresión no es causada por un problema, sino por nuestra actitud frente a la vida y por la forma de ver e interpretar el problema o problemas.

Según el mismo autor, los pacientes que se superan mejor y más rápidos son los que toman el control de su propia sanación.

Síntomas de la depresión

1. Síntomas físicos.
2. Síntomas psicológicos.
3. Fatiga o falta de energía.
4. Pérdida de interés por todo.
5. Sueño excesivo o insuficiente.
6. Sentimientos de vacío, tristeza.
7. Cambios en el apetito o el peso.
8. Nerviosismo.
9. Dolores indefinidos.
10. Problemas para concentrarse.
11. Malestar físico constante (molestias digestivas y dolor crónico...)
12. Dificultad para tomar decisiones
13. Sentimientos de inutilidad
14. Mareos
15. Sentimientos de culpa
16. Movimientos físicos lentos o agitación poco usual
17. Irritabilidad o intranquilidad.
18. Pensamientos de muerte o suicidio.

Si no se trata, puede durar semanas, meses o años, sin embargo, un tratamiento adecuado puede ayudar a la mayoría de las personas que sufren de depresión.

La depresión inhibe la actividad física y mental y hace que la pereza, el desinterés y la indecisión se apoderen de la persona, la cual, al verse impotente se deprime más.

La depresión es una enfermedad que afecta a muchas personas como resultado de un fracaso profundo en el logro de sus objetivos y expectativas.

La depresión es considerada como una enfermedad típica de ejecutivos y de empresarios, causada por demasiado trabajo y excesiva responsabilidad.

La solución está en elaborar un proyecto de vida viable, reducir las expectativas y adaptarse a la realidad. Sin embargo, como se trata de una enfermedad, es necesaria la ayuda de un especialista que conduzca la terapia y prescriba los antidepresivos adecuados.

Los antidepresivos sólo controlan los efectos de la depresión pero no solucionan las causas, por lo cual, es necesaria una terapia dirigida a reprogramar la mente con esquemas mentales que respondan a la realidad y ayuden al paciente a tomar el control de su vida.

Es importante mejorar la autoestima, sentirse útil, relacionarse con personas positivas, establecer contacto con la naturaleza, etc.

La fe en Dios, la oración, la meditación, la lectura de temas de desarrollo humano y espiritual y el apoyo a los demás, ayudan a sentirse mejor.

Está demostrado que las personas creyentes, sin que importe la religión de la cual se trate, poseen mayor salud mental. Sin duda la creencia en una instancia superior da valor y sentido a la vida.

El estrés

Estrés es una palabra inglesa que significa lucha, tensión, violencia.

El estrés es una enfermedad moderna conocida también como el síndrome de adaptación.

Según Dela: "El estrés es un estado de tensión aguda que sufre el organismo, el cual se ve obligado a movilizar sus defensas para hacer frente a una situación de peligro.

El agresor puede ser físico (infección...) o psicológico (emoción...) Los agentes productores del estrés se llaman estresores.

En esta lucha triunfa generalmente el organismo, debido a la fortaleza del instinto de supervivencia; sin embargo, existen agresiones mortales, como el sida, algún tipo de cáncer, enfermedades psíquicas graves, accidentes...

Aunque los causantes del estrés son muy variados (frío, calor, alegría, dolor, esfuerzo, placer, emoción...) todos ellos producen las mismas reacciones bioquímicas. Estas reacciones originan un desequilibrio orgánico y desencadenan los mecanismos de defensa del cuerpo, con el fin de establecer el equilibrio. (Homeostasis).

Aquí nos vamos a referir únicamente al estrés originado por razones de tipo psicológico, (por angustia, tensión, baja autoestima, competencia... por una filosofía errónea respecto del amor, del sexo, de la amistad, del trabajo, de la responsabilidad, del éxito, del dinero, etc.)

El estrés no es un impulso de tipo emocional, como creen muchos. Es simplemente una alteración intensa del equilibrio bioquímico producida por un estresores.

El estrés es inevitable. Es el impulsor de la vida. Es una condición de la naturaleza humana, debido a que la vida es acción, lucha, adaptación, desarrollo, riesgo, cambio.

El ser humano se desarrolla en interacción con el medio ambiente. Los extrusores son, en principio, estímulos "positivos" que obligan a adaptarse.

Existen unos márgenes de estrés, dentro de los cuales, el ser humano se desarrolla en forma armónica y feliz pero cuando el estrés se intensifica, más allá de los límites normales, desestabiliza el equilibrio del cuerpo y de la mente.

La historia humana es una lucha sin tregua y resulta ingenuo pensar que algún día reinará la paz. La vida es lucha y la ley es: "Adaptarse o morir".

Los problemas que aquejan a la sociedad se deben a que las personas y las instituciones no cambian a la velocidad que exige la evolución. La evolución es un proceso natural que escapa al control del hombre. La evolución se da en el campo biológico, intelectual, social, moral y espiritual.

Cuando las personas y las instituciones no evolucionan al ritmo debido, quedan obsoletas, no cumplen con su cometido y se genera frustración. La frustración se va acumulando y genera tensión. Cuando la tensión se hace insoportable, estalla, dando origen a revueltas sociales, guerras y caos. El caos nos recuerda que todo existe en un proceso dinámico de cambio permanente que se acelera cada día, lo cual exige adaptación y que la mejor garantía para sobrevivir en esta sociedad presidida por el caos y la incertidumbre es ser consistente en lo esencial, pero, a la vez, flexible y creativo.

La sociedad es cada día más dinámica, cambiante y competitiva, lo cual obliga a vivir en estado de alerta permanente. Esta situación de emergencia genera una descarga excesiva de adrenalina en la sangre, que incrementa la tensión arterial, acelera el pulso y produce una tensión general en el cuerpo y en la mente.

El estrés aumenta la secreción de corticoides, los cuales originan la úlcera. Existen muchas enfermedades somáticas, llamadas de adaptación, causadas por el estrés, tales como: La fatiga crónica, el insomnio, la tensión arterial, la gastritis, las úlceras gástricas, las alergias, las enfermedades cardiovasculares, jaquecas, dolores, susceptibilidad, agresividad, angustia y depresión. El estrés es una señal de alarma, un S.O.S. que demanda rectificación.

Causas del estrés

1. Un Padre (súper yo) muy exigente, crítico, desadaptado.
2. Un Adulto (yo) poco desarrollado.
3. Un Niño (subconsciente) dominado por sentimientos negativos.
4. La fatiga
5. La angustia y la ansiedad
6. La depresión
7. Una programación mental errónea.
8. Los propios temores, complejos y frustraciones.
9. Una capacitación deficiente
10. Una conciencia demasiado exigente, responsable y perfeccionista
11. La competencia.
12. El ritmo estresante de la vida
13. Las necesidades creadas
14. La soledad
15. El vacío espiritual
16. La baja autoestima
17. El entorno familiar y social.
18. El vivir en contradicción consigo mismo
19. La dependencia
20. El vivir sin proyecto de vida

Efectos del estrés

El estrés repercute en todas las áreas, trastornando el buen funcionamiento del cuerpo y de la mente, dando origen a conductas desadaptadas que comprometen la salud, la vida, el progreso y la felicidad de la persona, de la familia y de la sociedad.

Cómo manejar el estrés

Todas las conductas humanas son aprendidas. Se aprende el amor y el odio, la guerra y la paz, como resultado de un condicionamiento mental; por tanto, necesitamos seleccionar, ideas, sentimientos, personas, circunstancias y decisiones, porque ellos nos modelan.

Cada persona es producto de lo que siente, de lo que piensa y de lo que hace y, en última instancia, cada uno es responsable de sí mismo, pues, por encima de los condicionamientos externos, existe el libre albedrío y, en este asunto, como en las leyes humanas, la ignorancia no excusa ni exime.

En consecuencia, para superar el estrés hay que comenzar por sincerarse consigo mismo y con los demás, liberarse de todo karma, adaptarse a las circunstancias reales y asumir con responsabilidad e inteligencia los retos de la vida.

Ahora que conoces las causas del estrés, encuentra el arma adecuada para destruirlo de raíz, antes de que se extienda como un cáncer.

El poder de los hábitos

Las personas creen que deciden de acuerdo a su voluntad pero no es así, si así fuera, nos decidiríamos siempre por la verdad, por el bien y por el éxito, y jamás por la mentira, ni por la corrupción, ni por el fracaso, puesto que todos sabemos las consecuencias negativas que acarrearán.

Mucha gente miente, se corrompe y hace el mal, porque su estructura mental les impulsa a ello. Cuando una persona ha sido bien educada, posee criterios, valores y hábitos mentales positivos que se han consolidado a lo largo de la vida. Su mente está programada para hacer el bien, y, en consecuencia, su tendencia natural es hacer el bien. Sin embargo, nadie es perfecto y a pesar de la buena educación puede incurrir, de forma accidental, en el mal.

Pero, cuando una persona es "educada" sin principios, sin criterios, sin respeto a los derechos de los demás, sin responsabilidad y sin disciplina, no tiene estructura mental capaz de controlar los instintos y las pasiones. Estas personas creen que hacen lo que quieren, como quieren y cuando les place, pero, en realidad no es así. Lo único que hacen es seguir sus impulsos internos, pero, como viven en una sociedad que exige ciertas reglas, necesitan controlar algunos aspectos para no ser marginados.

La mayoría de las personas están mal programadas, por esta razón la sociedad tiene tantos problemas. Los problemas sociales son la expresión de los problemas internos de las personas. Si predominan las personas inteligentes, capaces y civilizadas, la sociedad funcionará de forma inteligente, será productiva y civilizada, pero, si predominan las personas problemáticas y mediocres, la sociedad será problemática y mediocre.

Todo cambio se inicia en la mente. Para cambiar la sociedad, antes hay que cambiar a las personas. Las leyes sirven de poco si no van acompañadas de un plan orientado a cambiar la actitud mental de las personas. Todas las leyes del mundo no sirven para controlar a una sola persona. La pueden reprimir y encarcelar, pero jamás controlar su mente. De aquí la importancia de orientar los esfuerzos al cambio de actitud mental, porque más importante que cambiar el mundo por fuera es cambiarlo por dentro.

Las personas creen que toman decisiones por voluntad propia pero estudios recientes indican otra cosa. Parece que es el cerebro el que toma las decisiones de acuerdo a la información que maneja y un segundo después la persona toma

conciencia de la decisión tomada por el cerebro. Lo importante es que el cerebro actúa de acuerdo a los contenidos mentales (intelectuales, afectivos morales y espirituales) que rigen la vida de la persona. Por tanto, si quieres mejorar la calidad de tu vida, no lo vas a lograr sólo con planificaciones, necesitas ir directo a la estructura de tu personalidad y revisar principios, creencias y comportamientos laborales, sociales, morales y espirituales.

Aunque el cerebro es quien decide, no significa que la persona carezca de libre albedrío, pues el cerebro se limita a actuar de acuerdo a las programaciones internas desarrolladas por la persona; de modo que, cada quien decide de acuerdo a la clase de persona que es. Hay muchas cosas que las personas no desearían hacer porque tienen conciencia de que no son convenientes, pero a nivel subconsciente sí desean hacerlas porque esa es su dinámica profunda.

El que miente es porque tiene una estructura mental mentirosa. El que es corrupto lo es porque tiene una estructura mental básicamente corrupta y el que es honesto lo es porque tiene una estructura mental honesta. En definitiva, nuestras conductas importantes no son circunstanciales, son la expresión de lo que somos a nivel profundo.

Ahora bien, lo dicho no es absoluto ni para siempre. El malo puede convertirse y el bueno puede caer en la tentación.

Somos parte de una sociedad, que nos obliga a decidir constantemente, pero las decisiones verdaderamente importantes son las relacionadas con el propio desarrollo. Estas decisiones íntimas y personales son las que deciden nuestra vida; por tanto, son estas decisiones a las que debemos prestar mayor atención

Nadie puede decidir con libertad, si está condicionado internamente por la ignorancia, por el temor o por las pasiones. Este condicionamiento interno conduce al sometimiento externo. Si eres libre en tu mente y en tu corazón, nadie podrá someterte

La mayoría de las personas están atrapadas en costumbres, hábitos, creencias, prejuicios, temores, deberes y culpas, que tienen que ver muy poco con la realidad.

La conciencia, la dignidad, la libertad y la decisión, son personales, indeclinables e intransferibles.

Conclusiones

- La vida es una serie ininterrumpida de decisiones. Hoy somos el producto de las decisiones tomadas hasta ayer y mañana seremos el resultado de las decisiones que tomemos a partir de este momento.
- Cada persona es lo que decide ser, pero nadie puede ser aquello para lo que no está preparada.

- Cada uno es libre y responsable de su destino, sin importar las circunstancias en las que le toca vivir..
- La mayoría de los problemas personales y sociales se deben a decisiones no tomadas más que a errores cometidos.
- Cada decisión es una respuesta de toda la persona. Es el yo total quien ve, siente, piensa, vive y actúa. Por tanto, cada persona toma decisiones de acuerdo a la clase de persona que es. De aquí la importancia de trabajar en ser más auténtico, honesto, disciplinado y perseverante.
- La palabra, las ideas y los proyectos, tienen el valor y el poder de la persona que los produce; por tanto, no te preocupes por las decisiones que debes tomar; trabaja en superarte como persona, aclara tu mente, adquiere convicciones profundas y metas definidas y atractivas, porque cuando funciones a nivel superior tendrás la libertad, la inteligencia y la voluntad para convertir tus sueños en realidad.
- Las decisiones más difíciles son las que se relacionan con el propio desarrollo, debido a que suponen cambios profundos, a los cuales se resiste la naturaleza.
- No le exijas algo a las personas si antes no les has enseñado a estar a las alturas de las circunstancias, porque no se trata de querer, se trata de poder. Eso de que, "el que quiere todo lo puede es bastante relativo"
- No pierdas tiempo en cambiar las cosas, cambia tú y las cosas cambiarán fácilmente.
- No pierdas tiempo en cambiar a los demás, sé un ejemplo de educación, de éxito y de felicidad y los demás seguirán tus pasos.

Historia

Cuanta una historia que Confucio, angustiado por la corrupción en que vivía la gente en China, decidió dedicarse a moralizarla. Recorrió los pueblos enseñando el valor de la amistad, de la honradez y de la virtud, pero después de varios años se dio cuenta de que la gente no le había entendido. Entonces, regresó a su pueblo y trató de convencer a su familiares y amigos, pero tampoco le hicieron caso. Decepcionado, decidió dedicarse a su propia superación. Es por aquí por donde debió comenzar. Si quieres incendiar el bosque debes comenzar por encender un fósforo, después una hoguera y, al final, el bosque arderá por sí solo.

Confucio murió pero no sus principios, los cuales han guiado durante dos mil quinientos años la vida social, moral y espiritual del pueblo chino.

Ponte a valer en todos los aspectos y te sorprenderás del poder interno que desarrollas.

El poder del pensamiento

El ser humano es como un imán magnetizado, tiene el poder de atraer y de rechazar las vibraciones. Las vibraciones positivas o negativas se expanden en todas direcciones influyendo para bien o para mal en las demás personas.

Las vibraciones forman un aura alrededor del cuerpo y ningún pensamiento negativo puede penetrar en el aura positiva. Si vibras en positivo, nadie podrá causarte daño, pero si temes o dudas de tu poder, entonces, eres vulnerable.

Existe un principio básico según el cual, el pensamiento es el principio de toda creación. Las ideas son fuerza, energía, acción; cuando pensamos en positivo, la energía es creadora, sanadora. Si nuestro pensamiento es negativo genera angustia y enfermedad. Se cree que el 90% de las enfermedades obedecen a las somatización de energía psíquica negativa; por tanto, la clave de la salud y del éxito está en una programación positiva.

"El ser humano es un campo de energía magnética, cuanto más sensitivo se hace mejor transmisor y receptor es.

La mente produce una energía psíquica formada por sustancia muy sutil, que puede trasladarse en forma instantánea, venciendo todas las barreras, desde la mente del emisor hasta la mente del receptor. Esta transferencia puede ser positiva o negativa, dependiendo de los sentimientos y de la intención del emisor.

Por medio de repeticiones constantes, establecer un patrón de conducta subconsciente, capaz de producir verdaderos milagros.

Esta técnica fue aplicada en el siguiente caso: Muchas madres que trabajaban en una fábrica, regresaban muy tarde a su casa, por lo que no podían dar a sus hijos el afecto y los cuidados que necesitaban. Esta pobre relación entre madres e hijos dio origen a una carencia afectiva; los hijos no se sentían queridos. Este sentimiento comenzó a repercutir en los estudios y en la conducta. Las madres angustiadas acudieron al psicólogo de la empresa, quien les enseñó a funcionar en onda Alfa. Aprendieron a relajarse y a descender al nivel subconsciente; a visualizar sus hijos en una pantalla, a rodearlos de luz blanca y a enviarles pensamientos positivos cargados de fe y de afecto. No importa si en ese momento la persona está dormida o despierta. Los pensamientos positivos penetraron en el subconsciente de sus hijos

y éstos cambiaron radicalmente, porque en su interior se sentían queridos. Estos pensamientos, una vez grabados, permanecen activos y emiten ondas positivas que se irradian a toda la persona, produciendo un estado de paz, de energía, de fe...

Todos los seres humanos poseemos este poder mental, pero necesitamos liberarlo, desarrollarlo y proyectarlo en las condiciones señaladas de fe, relax y amor. Proyectarlo primero sobre nosotros y después sobre los demás.

Cómo proyectar el poder mental sobre sí mismo

1. Recordar con frecuencia todo lo que somos y tenemos.
2. Traer a la mente los mejores recuerdos de nuestra vida.
3. Hacer balance de los éxitos logrados.
4. Activar ilusiones, proyectos y esperanzas...
5. Alimentar constantemente la alegría de vivir.
6. Cultivar principios y valores porque constituyen la estructura de la personalidad
7. Pensar, hablar y relacionarse siempre en positivo.

Si haces todo esto serás invencible y no tendrás que preocuparte por lo que ocurre en el mundo que te rodea. Lo que importa verdaderamente es lo que ocurre en tu mundo interno. Si tienes control sobre tus ideas y tus sentimientos serás poderoso y nada ni nadie podrá hacerte daño.

Cómo proyectar el poder mental sobre los demás

El poder mental es una fuerza que se proyecta en forma de vibraciones y llegan al subconsciente de las personas, allí se activa y comienza a influir en la dinámica mental de las personas. La fuerza o intensidad de las vibraciones depende del poder mental que tiene la persona que las emite. Las vibraciones pueden ser positivas o negativas, dependiendo de la intención de la persona que las emite.

La influencia que ejercen las vibraciones en el receptor depende de su consistencia mental. Las personas temerosas e inseguras son muy influenciables, mientras que las personas seguras están más protegidas contra cualquier influencia externa.

Como indicamos al principio, las vibraciones positivas forman un aura alrededor del cuerpo y ningún pensamiento negativo puede penetrar en el aura positiva; por tanto, si vibras en positivo, nadie podrá causarte daño, pero si temes o dudas de tu poder, entonces, eres vulnerable. La mejor protección es una buena autoestima.

Los pensamientos son decretos que tienden a convertirse en realidad, de aquí la importancia de seleccionar los pensamientos porque ellos modelan la personalidad y determinan el rumbo de la vida. Así como piensas así te sucede; por tanto, piensa

bien y se te dará lo mejor. Sin embargo, no es suficiente con pensar, es necesario actuar y persistir en la acción.

Hoy se habla mucho de comprensión, tolerancia y perdón. Hasta hace poco estos conceptos tenían un cariz puramente religioso, si bien, todas las madres del mundo los han enseñado a lo largo de la historia; tal vez porque son muy intuitivas y perciben su valor. Hoy, estas conductas son apoyadas por la psicología, porque ha descubierto que son necesarias para sobre vivir, para el equilibrio mental. Estas conductas ayudan a controlar los peores enemigos del ser humano. Los peores enemigos del ser humano no están fuera, están dentro y se llaman: egoísmo, odio, envidia, resentimiento, intransigencia...

Se necesitan muchas personas positivas que proyecten su poder mental sobre los demás. El poder mental no tiene sentido si no es para ser proyectado sobre sí y sobre los demás; así como el sol sólo tiene sentido en la medida que irradia su luz. El día que deje de irradiar será un astro muerto.

De todo lo dicho concluimos que: es necesario tomar conciencia de nuestro poder mental y aprender a controlar el pensamiento, los sentimientos, el lenguaje y las decisiones, porque ellos determinan nuestra forma de sentir, de pensar y de actuar. Somos lo que pensamos, lo que sentimos, lo que hablamos y lo que hacemos. De aquí la importancia y la responsabilidad de seleccionar los contenidos mentales y de ser congruentes con ellos.

El poder de la palabra

La palabra de Dios crea el mundo.
La palabra de la verdad convence.
La palabra del amor conquista.
Y la palabra del charlatán se la lleva el

viento.

“En el principio existía el Verbo (Palabra) y el Verbo era Dios” .Juan 1,1”

Dijo Dios: “Hágase la luz ...” Génesis.

Tepen y Gutumatz, unieron sus pensamientos y sus palabras y dijeron: “Hágase así: Que se llene el vacío. Que se retire el agua y surja la tierra...” Popol Vuh, libro sagrado de los Mayas – Quichés.

Resulta sorprendente, que hace más de cuatro mil años, dos pueblos distintos, separados por miles de kilómetros tuvieran la intuición del valor de la palabra como fuerza creadora.

El lenguaje es mucho más que un código; forma parte de la estructura mental de la persona y de la estructura social. Es el elemento esencial de evolución, de la cultura, de la historia, de la vida superior, del pensamiento, del sentimiento, de la conciencia y del progreso.

El lenguaje programa y condiciona la mente. Cuida tu lenguaje porque él te modela día a día, en forma consciente e inconsciente.

El mundo está ahí, extenso, profundo y misterioso, pero en la conquista del mundo, sólo podemos llegar, hasta donde llega nuestro vocabulario; porque la palabra establece los límites de la inteligencia, de la imaginación y de la creatividad. Por esta razón, la palabra es el valor más importante de la especie humana.

El nivel cultural de cada pueblo y de cada persona está relacionado con su lenguaje. Los seres humanos inventamos máscaras para ocultar nuestra realidad interna, sin embargo, nuestra mirada, nuestra expresión corporal y, sobre todo, nuestro lenguaje, nos delatan. Digas lo que digas siempre dirás lo que eres. El lenguaje expresa lo que es la persona y los demás lo perciben, a veces de forma consciente y siempre de forma inconsciente. “Habla joven para poder conocerte.” Sócrates.

La palabra es un arma de doble filo, posee el poder creador, sanador y motivador, cuando va cargada de respeto, de afecto y de sabiduría; pero es destructora y mortal, cuando expresa mentira, envidia o frustración.

Ser dueño de la palabra es ser dueño del mundo. Los poderes establecidos lo saben muy bien, por eso controlan de muchas formas el pensamiento y la palabra. La libertad está en el conocimiento y el conocimiento está en la palabra. Sin palabra no hay conocimiento y sin conocimiento no hay desarrollo, progreso ni libertad.

El poder del lenguaje radica en que las palabras son idea, imagen y sentimiento.

Pensamos, soñamos y creamos en base a palabras; de aquí la importancia de cultivar un lenguaje positivo y de calidad. Los triunfadores se alimentan de lecturas, de palabras y de pensamientos de éxito. Mientras que los fracasados viven lamentándose, quejándose y culpando a la gente y al destino de sus desgracias.

Los pensamientos negativos y el lenguaje negativo son los poderes más destructivos de la tierra.

“Somos lo que somos, porque pensamos como pensamos y hablamos como hablamos”. Nuestros pensamientos y nuestras palabras nos modelan lenta pero profundamente.

David K. Berlo, autor de “The Process of Communication” señala que existen estudios realizados en EE.UU , según los cuales, los estadounidenses invierten el 70% de sus horas de actividad comunicándose verbalmente (escuchando, hablando, leyendo y escribiendo, lo que revela que el éxito dependerá más cada día del buen manejo del lenguaje.

La educación es básicamente un condicionamiento realizado a través de la palabra. Los padres y maestros tienen un poder especial sobre los niños debido a su ascendiente moral. Si su lenguaje es estimulante, les programan para crecer con seguridad, motivación y éxito; pero si su lenguaje es crítico y humillante, entonces les programan para ser tímidos, inseguros y fracasados.

El mayor poder del lenguaje es el subliminal (lenguaje inconsciente) que entra en la mente en forma sutil y luego actúa con plena autonomía.

El lenguaje directo suele chocar con las defensas de las personas, porque a la gente no le agrada ser dirigida o mandada, por lo cual se recomienda el lenguaje indirecto y sugerente.

Es conveniente elaborar para sí y para los hijos mensajes en positivo, de acuerdo a lo que se desea lograr y repetirlos constantemente hasta que se conviertan en una creencia firme.

¿Estás consciente del poder que tiene la palabra?

¿Sabías que cuando hablas, tu voz expresa muchas cosas sobre tu persona. Expresa tu estado de ánimo, tu nivel de autoestima, tu nivel cultural, tu estatus social, tu nivel de vocabulario, tus temores o tu seguridad? Por lo cual, es importante educar la voz, pues, no es conveniente dar señales de debilidad en una sociedad tan competitiva como la nuestra.

¿Sabías que tu principal aliado en esta vida o tu peor enemigo, es tu propia voz. Cuando hablas, oyes tu voz y percibes su vibración a nivel consciente e inconsciente. Si tu voz es clara, consistente, fluida, vibrante y cálida, te transmite un mensaje de estímulo que te dice: Tú vales, tú puedes, es fácil, inténtalo; pero si tu voz es débil e insegura, el mensaje que te transmite es: Tú no puedes, es difícil, vas a fracasar. Nosotros, no nos damos cuenta de esta realidad, porque forma parte de nosotros.

Cuanto más desarrollada está la persona, más intensas, poderosas y rápidas son sus vibraciones. Según la ley de vibración todo lo que sentimos, pensamos y hablamos se expresa a través de vibraciones que expanden en todas direcciones, influyendo para bien o para mal en las personas, comenzando por la persona que las produce.

El mayor poder del mundo ha sido, es y será la palabra. Además, vivimos en una sociedad competitiva en la cual, la imagen personal es fundamental. La gente respeta y admira a las personas que tienen una voz clara, consistente, fluida, vibrante y agradable, porque sabe que detrás de esta voz se encuentra una persona valiosa y exitosa.

Amigo, tú pertenece al 10% de los privilegiados de la vida (de lo contrario, no estarías leyendo este libro. Eres una persona que busca la superación personal y eso tiene más valor de lo que te imaginas; pero necesitas canalizar esta inquietud. Estás llamado a ser un líder eficaz. La vida te da pocas oportunidades y no puedes desaprovecharlas

No existe ningún modelo de líder. El liderazgo no depende de los genes, ni de la crianza. Un líder es un simple ser humano nacido en cualquier estrato social. Un líder es una persona que llega a ser líder porque así lo decide él mismo

Cuando decidas ser líder, por lo menos, líder de tu propia vida, se activará tu cerebro, entrará en acción tu inteligencia racional y emocional, crecerá tu interés por superarte y te convertirás en protagonista de tu vida. Tú tienes un poder inmenso que desconoces; sólo necesitas activarlo *todos los días* y te sorprenderás de lo que eres capaz de lograr.

Tu lenguaje te modela de forma lenta pero profunda

En teoría, las palabras significan lo mismo para todos, pero, en la práctica, su significado y la interpretación que hacemos de las mismas, varía mucho de unas personas a otras. El significado de las palabras depende de la educación recibida, de las vivencias personales y del estado anímico de cada persona. "El mundo es del color del cristal con que se mira"

Existen palabras cargadas de contenido positivo, son conocidas como palabras asertivas. La palabra "asertivo" significa muchas cosas buenas; significa: afirmativo, lógico, ético, estimulante, inteligente, persuasivo, convincente, comprensivo, tolerante, solidario, productivo, eficaz, exitoso, feliz...

Ausencia de: duda, ignorancia, queja, culpa, crítica, envidia, temor, egoísmo, agresividad, mentira...

El lenguaje asertivo supone congruencia, autenticidad, sinceridad, ética, valores, proyectos y metas importantes. Nadie puede ser asertivo sin un grado suficiente de desarrollo.

Ahora bien, las palabras no son simples sonidos que se pierden en el aire. Las palabras son energía, fuerza, vibración positiva o negativa, que influye para bien o para mal, primero en quien las pronuncia y después en las demás personas.

Al pensar y al hablar creamos una "realidad mental activa" que envía mensajes positivos o negativos al cerebro, activando la parte positiva o la parte negativa de nuestra persona e impulsándonos a actuar de una forma o de otra.

Las ideas, sentimientos, lenguaje y conducta, forman un todo y no puede existir contradicción entre ellos. No podemos pensar o hablar en negativo y actuar en positivo.

El lenguaje positivo produce vibraciones superiores que actúan como aura protectora y generan energía positiva que estimula al emisor y llega sin obstáculos a la mente y al corazón de las personas.

El código utilizado por el cerebro es verbal. Lo cual significa que el cerebro piensa e imagina en base a palabras. Cuando pensamos utilizamos un lenguaje interno; de modo que, tanto al pensar como al hablar, producimos vibraciones que influyen en nosotros y en las demás personas. Si las vibraciones son positivas nos transmiten estímulo, seguridad, alegría y paz; pero, si son negativas, trastornan nuestra mente y nuestra vida.

Una persona capacitada sólo necesita escuchar a una otra persona durante unos segundos para saber quién es, cómo piensa, cómo se siente y cuál es su proceder. Nuestro lenguaje nos delata y deja al descubierto nuestra realidad interna.

Un médico sólo necesita una muestra de sangre para averiguar nuestro estado de salud o nuestro código genético. Un grafólogo sólo necesita nuestra firma o una frase escrita para describir nuestro perfil psicológico. En las letras escritas queda plasmada la huella de un movimiento que integra a su vez impulsos, controles, percepciones, conocimientos, experiencias, actitudes... Todo puede quedar al descubierto si sabemos observar y descifrar ese rastro, esa huella, ese retrato de nosotros mismos que es nuestra propia escritura. Lo mismo ocurre con la palabra hablada. La claridad, consistencia, fluidez, vibración y calidez de la voz revelan la realidad interna de las personas.

El lenguaje programa y condiciona la mente

Cuida tu lenguaje porque él te modela día a día, en forma consciente e inconsciente. Un lenguaje positivo te estimula, mientras que un lenguaje negativo te envenena y te lleva al fracaso.

Si te pido que repitas el mensaje: "Soy idiota, soy idiota, soy idiota" no lo vas a hacer, porque va en contra de tu dignidad; porque sabes que encierra veneno. Y si te pido que te repitas el mensaje: "Soy un triunfador, soy un triunfador, soy un triunfador" Sí lo vas a repetir porque te transmite poder y bienestar.

El lenguaje de cada persona tiene una vibración específica que expresa su realidad profunda. Da a conocer su nivel cultural, así como sus valores, su estado anímico, etc.

Cuando hablamos de algo (positivo o negativo) lo alimentamos y tiende a fortalecerse. Cuando más pensamos o hablamos del tema, más incrementamos su poder. Cuanto más poder adquiere una idea o un sentimiento, se impone con fuerza sobre las demás ideas y sentimientos, hasta llegar a tomar el control de la mente. Como es lógico, la persona tenderá a actuar de acuerdo a las ideas y sentimientos que se imponen en su mente.

Una persona que piensa y habla todos los días de problemas económicos, familiares, etc. lo único que logra es atraer a su mente todos los pensamientos negativos que se relacionan con sus problemas, los cuales, exacerbados por una imaginación angustiosa, le hacen ver las cosas cada vez más complicadas. Esta percepción genera mucha angustia, produce un gasto inmenso de energía mental y biológica e inhibe la fe y la creatividad, con lo cual no encuentra salida.

Por el contrario, una persona que piensa en soluciones y habla en positivo, no se detiene en problemas. Busca alternativas...Ésta actitud hace que el cerebro comience a buscar en el "disco duro" de la mente, información que sirva para lograr el objetivo. De forma progresiva, la persona comienza a ver una luz en la distancia (Recuerda que todo problema tiene una solución) Poco a poco se van asociando y organizando las ideas en la mente hasta que llega el momento "Eureka", encontré la solución.

Cómo podemos utilizar nuestra palabra para programarnos en positivo.

Las palabras tienen un poder de acuerdo a su contenido, pero ese poder se incrementa cuanto mayor es la vibración de la voz. La vibración está muy relacionada con el nivel de autoestima, el cual determina el nivel de éxito en la vida.

La vibración de la voz depende de ciertas características que podemos cultivar: Claridad, Consistencia, Fluidez, Vibración, Calidez.

Cuando hablamos, oímos nuestra voz llena de significados. Si nuestra voz expresa fe y seguridad, nos envía mensajes, tales como: Tú puedes, eres importante, vales mucho, etc. Imagina lo que significa recibir estos mensajes cada vez que hablas. Además, las personas perciben también estos mensajes, lo cual hace que te valoren, te respeten y te tomen en cuenta.

Por el contrario, una persona cuya voz es débil, temerosa e insegura, se envía mensajes negativos a sí misma cada vez que habla, tales como: Soy inútil, es difícil, no sé, no puedo... Imagina el daño que se causa cada vez que habla. La persona no tiene conciencia de esta realidad, pero, lo cierto es que daña su autoestima y su personalidad.

Vivimos en una sociedad de competencia, en la cual, la imagen personal es fundamental. A ninguna persona se le juzga por lo que es o por lo que sabe, sino por lo que manifiesta. La palabra es la expresión de toda la persona. Al hablar, expresamos, sin darnos cuenta, nuestras ideas y sentimientos; nuestras fortalezas y debilidades.

Conclusiones

La palabra es la expresión de toda la persona; por tanto, es fundamental desarrollarse como persona, ponerse a valer, para que nuestras palabras sean el producto natural de nuestro ser: De nuestros valores, de la autoestima, de los buenos sentimientos y de los éxitos logrados.

Cuida y cultiva tu voz. Una persona que tiene una voz clara, consistente, fluida, vibrante y agradable, expresa capacidad, poder y seguridad. Su voz es un estímulo constante para sí misma y para los demás. La gente respeta y admira a esta clase de personas.

Si tienes algo bueno que decir; habla; si no, calla.

Test - Cómo es tu lenguaje

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º responde la primera idea que te venga a la mente. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Te consideras una persona educada?			S
2	¿Te molesta el lenguaje vulgar?			S
3	¿Tienes fluidez en ideas y lenguaje?			S
4	¿Tienes el hábito de la buena lectura?			S
5	¿Te expresas con claridad y precisión?			S
6	¿Tienes facilidad para simplificar las cosas?			S
7	¿Lees habitualmente temas de desarrollo humano?			S
8	¿Tienes un plan de mejoramiento profesional?			S
9	¿Tienes buen nivel cultural?			S
10	¿Tienes una filosofía positiva de la vida?			S
11	¿Cuándo las personas hablan contigo, salen fortalecidas?			S
12	¿Utilizas con frecuencia un lenguaje ofensivo?			N
13	¿Acostumbras a quejarte de las cosas?			N
14	¿Sabes protegerte de los mensajes negativos?			S
15	¿Sabías que tu lenguaje puede ser tu peor enemigo?			S
16	¿Tiendes a ser una persona autoritaria?			N
17	¿Tu lenguaje es estimulante y positivo?			S
18	¿Te consideras una persona prudente?			S
19	¿Acostumbras a criticar?			N
20	¿Tienes una voz clara y consistente?			S
21	¿Tienes un lenguaje convincente?			S
22	¿Tienes siempre una palabra de estímulo?			S
23	¿Piensas antes de hablar?			S
24	¿Tu lenguaje expresa fe y alegría?			S

El poder de la autoestima

Este tema es demasiado importante para tu vida, por lo cual, te recomiendo lo leas cuando estés descansado y tengas suficiente tiempo para analizarlo y para realizar el test que te presentamos al final del tema.

La autoestima es el concepto o valoración que tiene la persona de sí misma. Esta valoración hace que se aprecie a sí misma por encima de sus defectos, de sus éxitos o de sus fracasos.

La autoestima está muy relacionada con la dignidad personal. La dignidad constituye la conciencia de sí mismo. Es tan íntima y tan propia que nadie puede robarla. Si logras conservarla serás poderoso e invulnerable, pero si la pierdes, habrás perdido lo mejor de ti. A partir de ahí, serás débil y vulnerable.

Una autoestima baja, inhibe las capacidades, lo cual genera una sensación de ineptitud y de temor y, en consecuencia, una ineficacia real que sirve para confirmar la poca valoración en que se tiene la persona.

La baja autoestima se debe a que las personas son mal programadas desde niños, debido a la ineptitud de padres y educadores. La sociedad que exige títulos para todo, no exige nada para ser padres. (?)

Estudios recientes señalan que la salud, una buena imagen corporal, la adaptación, el éxito, el desarrollo de principios y valores y la calidad de vida, están muy relacionados con la autoestima, mientras que, la enfermedad, una imagen física no satisfactoria, valores poco consistentes, la angustia, el estrés, la depresión, etc. están relacionados con la baja autoestima

Hasta hace poco se creía que el núcleo de la autoestima lo constituía la inteligencia pero estudios recientes demuestran que la inteligencia constituye apenas el 20% de la autoestima. Esto explica por qué tantos profesionales cargados de títulos universitarios poseen baja autoestima.

Cuáles son los componentes de la auto estima

La autoestima se basa más en una buena adaptación social y en sentimientos positivos que en el conocimiento. En adelante deberemos aprender a cuidar las relaciones sociales, a elegir los sentimientos positivos y desterrar toda actitud negativa.

Los seres humanos poseen un valor infinito. Llegan a este mundo dotados de todo lo necesario para desarrollarse y alcanzar el éxito y la felicidad. Por esta razón, la autoestima, el deseo de crecer y la alegría de vivir, deberían ser el estado natural de todo ser humano.

La baja autoestima es el resultado de poner el valor de la persona en el logro de cosas materiales, en vez de ponerlo en el desarrollo de cualidades superiores. Si te guías por los criterios valorativos de la sociedad es posible que te sientas desilusionado de ti mismo, porque los valores prioritarios para la sociedad son: la belleza, la riqueza, la fama y el poder, los cuales, además de efímeros son muy difíciles o imposibles de alcanzar; pero, si basas tu autoestima en valores internos, propios del ser humano, como la honestidad, la bondad, el esfuerzo, la buena voluntad... entonces encontrarás muchas razones para sentirte digno, valioso y respetable.

Desgraciadamente estas cualidades no son reconocidas en el mercado de valores, pero constituyen la base del verdadero éxito y de la verdadera felicidad y, en consecuencia, de una autoestima a toda prueba.

La sociedad valora a las personas por su físico, por su inteligencia... pero, ¿Quién sabe cuál es el valor real de una persona? Si pudieras meterte en la piel de esas personas a quienes admiras o envidias, tal vez, tu opinión cambiaría radicalmente.

Las cosas caen por su peso de modo que, es importante cimentar la autoestima sobre valores consistentes que resistan el paso del tiempo y los embates de la vida.

Cada persona tiene que aprender a vivir con lo que es y con lo que tiene porque esa es la única opción inteligente. Si tu autoestima es baja se debe a que no tienes criterios claros sobre los verdaderos valores de la vida y, por tanto, no puedes identificarlos dentro de ti. Es importante que busques la orientación de una persona buena y preparada que te ayude a abrir los ojos y te sorprenderás de cómo puede cambiar tu vida.

Evita compararte y competir para demostrar tu superioridad. La autoestima no tiene nada que ver con la soberbia, más bien, las personas con alta autoestima son humildes. Tu único deber consiste en esforzarte por ser cada día un poco mejor y llegar a la noche con la conciencia del deber cumplido. Habrá días en los cuales las cosas te salgan al revés; los errores y fracasos son parte inevitable y necesaria de la vida; ellos nos ayudan a ser humildes, nos obligan a rectificar y a capacitarnos; por tanto, son una forma de aprendizaje. Son escalones que conducen al hombre sabio a la gloria y al tonto le precipitan al abismo.

Elabora un plan de acción; un proyecto de vida, e invierte tiempo, dinero, paciencia y constancia en capacitarte constantemente en los aspectos (físico, intelectual,

afectivo, social y espiritual) porque tu valor como persona es la suma de todos estos desarrollos.

Vivimos en una sociedad caracterizada por la ignorancia, la mediocridad y la desorientación, la cual invade nuestro espacio mental a cada instante con infinidad de mensajes alienantes. Muchas personas son programadas con estos mensajes y pierden la verdadera dimensión de la vida y con ella, su libertad y las posibilidades de éxito y de felicidad.

El único antídoto para protegerte del poder tiránico de la sociedad y salvar la autoestima, consiste en desarrollar principios, valores y criterios claros por medio de la lectura, de la reflexión y de la meditación diaria y en capacitarte constantemente para estar a la altura de las exigencias de la vida. El éxito alimenta la autoestima. Esta es una responsabilidad personal. La tomas o la dejas. Lo cierto es que no existe verdadera autoestima sin principios, sin valores, sin criterios claros y sin éxito real.

No importa lo que los demás piensen de ti, importa lo que tú piensas de ti mismo, pero sólo puedes pensar de ti mismo lo que verdaderamente eres.

¿Qué hacer?

Si te dedicas a resolver dificultades no terminarás nunca; además, no es resolviendo dificultades como lograrás el éxito. Es necesario funcionar en positivo. Intenta dejar de lado tus temores y problemas porque cada vez que piensas en ellos los fortaleces y gastas en defenderte de ellos el 70% de tu energía mental, la cual deberías invertir en desarrollo personal.

Sin desarrollo no existe posibilidad de lograr éxitos importantes. El mayor éxito es el desarrollo de la inteligencia, de la autoestima, de los valores, de la buena relación con los demás. Si no logras estos desarrollos, nada podrá llenarte, pero, si logras estos desarrollos, podrás alcanzar casi todo lo que te propongas.

¿Por dónde comenzar?

Todo lo que nos ocurre en la vida es la consecuencia lógica de la forma en que funcionamos por dentro; de nuestra programación mental; de las ideas, sentimientos, principios y valores que rigen nuestra vida y de las decisiones que tomamos.

Así como piensas y sientes, así actúas y así te suceden las cosas.

Cada quien es artífice de su destino y le va como merece que le vaya.

La vida es como un espejo, nos devuelve nuestra propia imagen. Los demás influyen en nosotros en la medida en que lo permitimos y, lo permitimos, en la medida en que somos débiles.

El temor y la ignorancia son las principales causas de nuestra baja autoestima y de nuestra debilidad, por lo cual, nuestro esfuerzo debe centrarse en fortalecer la propia dignidad y en desarrollar capacidad para resolver las cosas con eficacia.

Test - Autoestima

Este test mide el enfoque que estás dando a tu vida, el cual determina tus comportamientos.

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º responde la primera idea que te venga a la mente. Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Eres una persona rígida en ideas, actitudes, trato...?			N
2	¿Acostumbras a culparte cuando las cosas te salen mal?			N
3	¿Tratas de pasar desapercibido?			N
4	¿Te sonrojas con frecuencia?			N
5	¿Crees que tienes demasiadas fallas?			N
6	¿Crees que tienes poca suerte en la vida?			N
7	¿Te importa mucho lo que los demás piensan de ti?			N
8	¿Necesitas mucho del reconocimiento de los demás?			N
9	¿Desconfías demasiado de las personas?			N
10	¿Te consideras una persona creativa?			S
11	¿Acostumbras a enfrentar los problemas?			S
12	¿Generalmente piensas en tus éxitos y en tus proyectos?			S
13	¿Eres perfeccionista?			N
14	¿Eres habitualmente feliz?			S
15	¿Eres emprendedor?			S
16	¿Te gustan los retos?			S
17	¿Consideras que tu autoestima es buena?			S
18	¿Sabes reclamar tus derechos?			S
19	¿Estás satisfecho de los éxitos logrados en la vida?			S
20	¿Estás satisfecho de tus capacidades intelectuales?			S
21	¿Te dejas convencer fácilmente por las ideas de los demás?			N
22	¿Con frecuencia te cuesta decir no?			N
23	¿Sientes que tus padres que quisieron mucho?			S
24	¿Tienes demasiado miedo a equivocarte?			N
25	¿Sientes que tu voz es segura y amistosa?			S

Ley de Atracción

Todo en la naturaleza se rige por leyes. Una de estas leyes es la Ley de Asociación o Atracción. Esta ley está impresa en los átomos, en las células y en los organismos. Hace que todo lo que existe tienda a asociarse de acuerdo a sus características. (Se asocian las partículas de hierro, las partículas de cobre, las hormigas, los árboles y las personas, para sobrevivir. “La unión hace la fuerza”

Esta ley rige también los contenidos mentales (ideas, sentimientos, recuerdos) los cuales luchan por sobrevivir y evitar desaparecer en el olvido. Pero, como la vida es movimiento, cambio y evolución, también existe la Ley de Desintegración o Ley de Entropía que tiende a desintegrar todo lo que existe, reduciéndolo a su estado original para que inicie un nuevo proceso de integración, siguiendo la Ley de los Ciclos.

Lo expuesto sirve para entender que, en nuestro cerebro, tenemos grabada información positiva (ideas, sentimientos y vivencias) que lucha por sobrevivir y alcanzar la plenitud. Estos contenidos pueden conducirnos al éxito. También tenemos información negativa que puede conducirnos al fracaso.

Cuando pensamos en algo (positivo o negativo) lo alimentamos y tiende a fortalecerse. Cuando pensamos en ello con insistencia, incrementamos su poder. Cuanto más poder adquiere una idea o un sentimiento, se impone con fuerza sobre las demás ideas y sentimientos, hasta llegar a tomar el control de la mente. Como es lógico, la persona tenderá a actuar de acuerdo a las ideas y sentimientos que se imponen en su mente.

Una persona que piensa todos los días en problemas económicos, familiares, etc. lo único que logra es atraer a su mente todos los pensamientos negativos que se relacionan con sus problemas, los cuales, exacerbados por una imaginación angustiosa, le hacen ver las cosas cada vez más complicadas. Esta percepción genera mucha angustia, produce un gasto inmenso de energía mental y biológica e inhibe la fe y la creatividad, con lo cual no encuentra salida.

Por el contrario, una persona que piensa en soluciones, no se detiene en problemas. Busca alternativas...Ésta actitud hace que el cerebro comience a buscar en el “disco duro” de la mente, información que sirva para lograr el objetivo. De forma progresiva, la persona comienza a ver una luz en la distancia (Recuerda que todo problema tiene una solución) Poco a poco se van asociando y organizando las ideas en la mente hasta que llega el momento “Eureka”, encontré la solución.

Las soluciones teóricas pueden llegar de forma instantánea, pero las soluciones prácticas pueden tardar días, meses, y, hasta años. Lo importante es tener la certeza de que se avanza por el camino de la solución. Lo más triste en la vida es vivir sin esperanza.

Sin cierta esperanza nadie puede vivir. Por suerte, siempre existe la esperanza de que las cosas puedan cambiar, de que puede ocurrir un milagro. Pero no podemos vivir de la esperanza ni de los milagros. Nuestro destino no puede depender de nadie porque la vida es un reto personal.

Somos hijos de una sociedad represiva que nos enseña a percibir la vida como problema. De cada diez mensajes que hemos recibido a través de la educación, nueve han sido represivos de alguna forma. A nivel social ocurre lo mismo. El 90% de los mensajes expresan problemas, angustia, agresividad y sólo el 10% son reconfortantes. Esta es la razón principal por la cual las personas tienden a centrarse en sus problemas en vez de pensar en proyectos y en soluciones.

A pesar de que hemos sido programados con muchos mensajes negativos, hay una fuerza vital en lo íntimo de cada ser, que vibra con intensidad e impulsa a crecer. Necesitamos activar este impulso todos los días con mensajes positivos y nos sorprenderemos de hasta dónde podemos llegar; sólo es cuestión de programación. Todo en la vida funciona de acuerdo a una programación.

Piensa en soluciones. Sé asertivo. La asertividad no es sólo una actitud mental, es una forma activa de vivir, de esforzarse, de capacitarse, de resolver las cosas, en vez de esperar que éstas cambien.

Así como piensas, así te suceden las cosas

Cuando pensamos en algo (positivo o negativo) lo alimentamos y tiende a fortalecerse. Cuando pensamos en ello con insistencia, incrementamos su poder. Cuanto más poder adquiere una idea o un sentimiento, se impone con fuerza sobre las demás ideas y sentimientos, hasta llegar a tomar el control de la mente. Como es lógico, la persona tenderá a actuar de acuerdo a las ideas y sentimientos que se imponen en su mente.

Cada vez que piensas vibra tu mente. Si el pensamiento es positivo estimula la confianza, la autoestima y el deseo de triunfar; si es negativo bloquea la voluntad de luchar. Si las personas pudieran ver los efectos de sus pensamientos se esforzarían por controlarlos.

Cada persona percibe el mundo a través de su actitud mental. Si tus ideas y sentimientos son positivos entonces sintonizarás con lo positivo de las personas y de la vida; tendrás el poder de atraer todo lo bueno hacia ti y el mundo te resultará un lugar agradable, lleno de oportunidades para triunfar y ser feliz; pero si tu actitud mental es negativa entonces, sólo podrás percibir y atraer hacia ti, lo negativo de las personas y de la vida y el mundo será para ti un lugar desagradable.

Una persona que piensa todos los días en problemas económicos, familiares, etc. etc. lo único que logra es atraer a su mente todos los pensamientos negativos que se relacionan con sus problemas y termina por ver la cosas cada vez más complicadas Esta percepción genera mucha angustia, produce un gasto inmenso de energía mental y biológica e inhibe la fe y la creatividad, con lo cual no encuentra salida.

Por el contrario, una persona que piensa en soluciones, no se detiene en problemas. Busca alternativas...Ésta actitud hace que el cerebro comience a buscar en el “disco duro” de la mente, información que sirva para lograr el objetivo. De forma progresiva, la persona comienza a ver una luz al final del camino. Poco a poco se van asociando y organizando las ideas en la mente hasta que llega el momento “Eureka”, encontré la solución.

A pesar de que hemos sido programados con muchos mensajes negativos, hay una fuerza vital en lo íntimo de cada ser, que vibra con intensidad e impulsa a crecer. Necesitamos activar este impulso todos los días con mensajes positivos y nos sorprenderemos de hasta dónde podemos llegar.

Muchas personas se esfuerzan por ser positivas pero en su interior hay una duda que echa por tierra su buena intención. Es necesario creer de verdad en lo que uno piensa y hace y seguir creyendo, porque esta es la única alternativa. A veces no lograremos lo que buscamos directamente pero esta actitud siempre aporta beneficios de muchas formas.

La vida nos ofrece bienes a manos llenas; sin embargo, la mayoría de las personas, en vez de luchar por ellos con inteligencia y constancia, viven quejándose como si la vida tuviera la culpa de su situación.

Así como piensas y así como actúas, así te sucede. Si no estás satisfecho, revisa tus ideas, tus actitudes y tus actos, porque ahí está la causa y la solución

Los seres humanos esperan mucho de la suerte o de los demás. La suerte la construye cada uno y uno se gana el respeto y el apoyo de los demás

Controla tus ideas y tus sentimientos porque son fuerzas activas que pueden impulsarte al éxito o bien al fracaso

El tiempo avanza sin detenerse y la vida sólo nos da una oportunidad para cada cosa. Piensa mejor las cosas y sé honesto contigo mismo, tú sabes siempre lo que debes hacer, pero desde que se inventaron las excusas hay razones para todo. Pero, recuerda, a la vida no le interesan excusas ni razones, sólo le interesan hechos.

Piensa en soluciones, porque así como piensas, así te suceden las cosas.

Actitudes

Las actitudes son formas habituales de reaccionar ante la vida. Las actitudes, como toda conducta superior, son aprendidas en la primera infancia, en respuesta a los estímulos del medio ambiente. Con los años estas actitudes tienden a consolidarse

Las actitudes son básicamente la expresión del inconsciente, de lo que la persona es y siente en lo profundo de su ser. Es producto de la filosofía de la vida, de los principios, valores, criterios y creencias; así como de las vivencias, del temperamento y del carácter.

Existen personas muy inteligentes desde el punto de vista profesional pero con actitudes desadaptadas a la realidad de la vida, lo cual les dificulta la relación con las personas y pierden la oportunidad de triunfar y de ser felices.

Las actitudes determinan la forma en que los seres humanos se relacionan entre sí.

El éxito y la felicidad del ser humano dependen más de su actitud ante la vida que de las cosas que le ocurren. En las mismas circunstancias unas personas triunfan y son felices y otras fracasan y son infelices.

La vida es como un espejo, nos devuelve nuestra propia imagen; de modo que, lo que nos ocurre y la forma en que nos sentimos habitualmente es producto de nuestra actitud ante la vida.

Existen actitudes externas que son la forma de reaccionar ante los estímulos o acontecimientos externos. Las actitudes externas determinan la forma en que nos relacionamos con los demás y, en consecuencia, favorecen o perjudican la convivencia y el éxito.

Existen también actitudes internas, que son la forma de reaccionar frente a los estímulos que vienen de dentro (ideas, sentimientos, temores y recuerdos...). Las reacciones internas son más profundas e instintivas y cuesta más controlarlas. Estas reacciones son las que más influyen en nuestra vida, por lo cual, es fundamental aprender a manejarlas.

Un signo de madurez y de equilibrio mental es el control de las emociones y de las actitudes.

Las personas positivas tienen actitudes positivas y emiten energía positiva que llega a las personas y estimula su parte positiva de las mismas, lo cual hace que las personas reaccionen de forma positiva. Por el contrario, las personas negativas (pesimistas, desconfiadas...) emiten energía negativa que llega a las

personas y hace que éstas reaccionen de forma defensiva; lo que dificulta cualquier relación o negociación, porque nadie quiere nada con perdedores.

En la vida todos necesitamos adquirir un trabajo o vender algo (ideas, servicios, cosas...) para adquirir dinero y sobrevivir. Hoy sabemos, a través de muchos estudios realizados, que no es suficiente con tener capacidad, un título o buenos productos para triunfar, es necesario también tener una imagen agradable.

Necesitamos hacernos querer y respetar, lo cual supone que debemos conocer más a fondo los aspectos negativos de nuestro carácter para erradicarlos y hacernos personas más cálidas, más humanas, más capaces de sintonizar con los demás

Observa cuáles son las actitudes fundamentales de aquellas personas que "triumfan de verdad" y trata de hacerlas tuyas.

A través del Proyecto Alfa, no te limites a superarte académicamente, trabaja en mejorar tu personalidad. "Es bueno ser importante, pero es más importante ser bueno"

Las actitudes agresivas o temerosas impiden la conexión con la gente y lo que es peor, son causa de rechazo, lo cual genera frustración y en consecuencia, mayor agresividad o mayor timidez.

En una sociedad tan crítica, represiva y agresiva como la que nos toca vivir, necesitamos cultivar actitudes positivas y emitir vibraciones amistosas que aplaquen la agresividad y estimulen la confianza, de modo que todos nos aporten la parte buena de sí.

El ser humano puede tomar conciencia de sus actitudes y controlarlas con el fin de sentirse bien y evitar confrontaciones inútiles. Para ello, es necesario conocer un poco sobre la estructura de la mente humana. Cómo somos. Qué fuerzas internas nos impulsan a reaccionar, etc.

Cuando te sientes bien, tu cuerpo y tu mente emiten señales de satisfacción, de plenitud y de felicidad. Estas señales te protegen de las vibraciones negativas, te ayudan a llegar a los demás y logras que te tomen en cuenta, te valoren y te apoyen de muchas formas.

Como puedes ver, necesitas ponerte a valer en todos los aspectos; pues nadie puede transmitir lo que no es.

¿Qué significa tener actitudes positivas?

Significa pensar, hablar y actuar de forma positiva.

Si quieres ser inteligente, debes actuar de forma inteligente y creativa

Si quieres tener amigos, debes ser buen amigo y cultivar la amistad como un valor importante.

Si quieres ser rico, debes saber producir, administrar e invertir de forma inteligente

Si quieres triunfar en un negocio o en un asunto, debes conocer las leyes que rigen ese negocio, porque todo en la vida se rige por leyes. Además necesitas experiencia y habilidad en el negocio.

Si quieres ser respetado, debes comenzar por respetarte a ti mismo, por ser una persona digna

Si quieres ser tomado en cuenta, debes ser educado, respetuoso, sociable...

Si quieres ser libre, debes comenzar por liberarte de tus enemigos internos: de la ignorancia, de los temores, del egoísmo, de la pereza, de la ira, de la envidia, etc.

Si quieres cosechar amor, éxito y felicidad, debes sembrarlos y cultivarlos.

Fortaleza mental

La fortaleza física es la capacidad o resistencia que tiene el cuerpo al cansancio y a las enfermedades.

La fortaleza mental es la capacidad que tiene la persona para controlar sus emociones, para manejar la agresividad y presiones provenientes del medio externo y para adaptarse de forma inteligente a distintas situaciones.

Las instituciones y las familias tienen fortaleza cuando funcionan bien, cuando son fieles a los objetivos que son la razón de su existencia.

La fortaleza mental proviene del convencimiento de que somos capaces de lograr lo que nos proponemos, porque nuestro éxito no depende de las circunstancias externas sino de nuestra actitud mental. No hay que buscar fuera lo que uno tiene dentro de sí.

"La verdadera sabiduría consiste en evitar todo pensamiento que nos debilite"
Wayne W.Dyer

La fortaleza mental depende de varios factores:

1. Motivaciones profundas. La palabra motivación significa motor o fuerza que impulsa a la acción.
2. Autoestima (buena valoración y aceptación de sí mismo, con sus cualidades y defectos, con sus éxitos y fracasos) Reconocer su valor como persona por lo que es y no por lo que tiene o logra, pues así como vienen las cosas, así se van.
3. Autoconfianza, la cual se alimenta de los éxitos y pruebas superadas y de la experiencia y convicción interna de poder lograr lo que se propone; siempre con expectativas lógicas y asequibles.
4. Principios que sustentan el valor y la dignidad de la persona más allá de los resultados del momento.
5. Fe en Dios. La fe en Dios transmite una fortaleza especial que actúa como talismán.
6. Desarrollo de las capacidades intelectuales, afectivas y sociales y de los poderes mentales, habilidades, convicciones y experiencias. Estos elementos constituyen la estructura de la mente humana.

7. Trabajo y perseverancia. Todo logro importante supone trabajo intenso y constante. La tendencia natural del ser humano es la pereza, el libertinaje y la irresponsabilidad; por lo que es necesario vivir en actitud constante de superación, lo cual no significa vivir con angustia y preocupación; se trata de vivir con la conciencia despierta, pues, cualquier distracción puede dar al traste con nuestros proyectos.

La perseverancia supone seguir intentando, de forma inteligente, a pesar de que las condiciones sean adversas, porque siempre existe una posibilidad de cambiar las circunstancias.

8. Resistencia a las frustraciones. Las personas con fortaleza mental aceptan las frustraciones como parte del aprendizaje. Saben que los fracasos son sólo obstáculos en el camino hacia el éxito. Las personas con fortaleza mental reciben con humildad sus éxitos y sus fracasos con dignidad.

9. Manejo de las emociones, sobre todo en los momentos críticos. Casi todas las personas se angustian en los momentos críticos y pierden el control, lo cual les hace vulnerables; pero las personas con fortaleza mental, mantienen el control, porque trabajan sobre un proyecto, en el cual, lo importante es no perder de vista la meta final. Lo que acontece en el camino son sólo circunstancias (éxitos o fracasos) que sirven para aprender.

10. Renovación. La vida es evolución. La sociedad vive un proceso de cambio en todos los aspectos, lo cual indica que muchas de las ideas y métodos actuales quedarán obsoletos en pocos años, de modo que, quienes no vivan en actitud permanente de cambio quedarán fuera de circulación. Esta realidad no es para angustiarse, por el contrario, es un estímulo para esforzarse y sentir el placer de evolucionar y triunfar.

La evolución pone a prueba la fortaleza mental de las personas, de las familias y de las instituciones. La fortaleza depende de la estructura mental. La estructura mental está formada por principios, valores, creencias, convicciones y hábitos que se han consolidado con los años y sobreviven a los cambios.

La naturaleza humana no cambia sustancialmente a lo largo de los siglos. Las necesidades fundamentales de los seres humanos son las mismas siempre y en todos los lugares del mundo. Lo que si cambia son las necesidades creadas, las modas y las tendencias sociales; pero las necesidades fundamentales (amor, seguridad, amistad, paz, etc. siguen siendo las mismas)

La Ley de Entropía tiene como función desintegrar lo que no funciona bien y reducirlo a su estado original para que forme parte de nuevos procesos evolutivos.

En cierta forma, la sociedad colabora con la Ley de Entropía. La sociedad genera mucho desgaste mental, emocional, moral y espiritual, lo que obliga a las personas a fortalecer sus valores y convicciones con lecturas de desarrollo humano o a sucumbir.

11. El éxito, la satisfacción interior y la alegría de vivir son las mayores fuentes de energía mental, de aquí la importancia de capacitarse para lograr éxitos.

Las personas con fortaleza mental son pacientes y saben que, ocurra lo que ocurra, tienen otras opciones y están seguras de que al final lograrán sus objetivos, porque dependen más de sí mismos que de la actuación de los demás

Un jugador con fortaleza mental no se preocupa por cuán abajo está en el marcador. En su mente sólo existe la idea de que puede dar vuelta al marcador y ganar. Un empresario con fortaleza mental siempre saldrá adelante y siempre surgirá como el ave Fénix, porque su fortaleza está por encima de las vicisitudes y dificultades.

La fortaleza mental es una combinación de convicción, consistencia y flexibilidad, algo así como la caña de bambú azotada por el viento; puede ser doblegada hasta tocar el suelo, pero es tan flexible y consistente que el viento jamás puede quebrarla.

Los seres humanos producen determinada cantidad de energía mental, de acuerdo a su nivel de autoestima, valores, convicciones y motivaciones. Esta energía se expresa en forma de vibraciones. Cada persona siente estas vibraciones como energía y poder que estimula al logro de objetivos. La intensidad de las vibraciones determina el espíritu de superación.

Las demás personas también perciben la intensidad de nuestras vibraciones y nos valoran y respetan de acuerdo a nuestras vibraciones.

El pensamiento positivo siempre trabaja en beneficio de la persona que lo tiene. La mente que actúa de esta forma atrae lo positivo y rechaza lo negativo. La fuerza mental reside en el convencimiento de que si tú quieres, tú puedes. No hay que buscar fuera lo que uno tiene dentro.

Nuestra vida depende de hábitos que se han consolidado con los años.

Nuestro pensamientos, nuestras palabras y nuestras acciones nos modelan, día a día, de forma lenta pero profunda. Por tanto, la fortaleza mental se desarrolla pensando en positivo, hablando en positivo y actuando en positivo.

Observa cuáles son las características de las personas que sobresalen por su fortaleza mental y descubre cuál es el camino que han seguido para alcanzar sus metas.

Existen técnicas efectivas de programación mental que pueden ayudarte a fortalecer tu autoestima, tu personalidad, tu liderazgo y tu fortaleza mental.

Los niños de Harvard

Hace años, la universidad de Harvard realizó la siguiente prueba. Reunió a varios niños de cuatro y cinco años y colocó frente a cada niño un trozo de pastel muy provocativo. Como es de suponer, los niños se emocionaron con tan formidable obsequio.

La persona encargada del experimento les dijo: Voy a salir por un instante y nadie debe comer el pastel hasta que yo regrese. Cuando regrese regalaré otro trozo de pastel a quienes hayan obedecido la orden y no hayan comido el pastel.

La persona salió, después de comprobar que todos los niños habían entendido las indicaciones, pero, en vez de regresar al momento, como les había prometido, tardó más de quince minutos, con el fin de probar la paciencia y la resistencia mental de los niños.

Hay que señalar que había varias cámaras grabando las actitudes y expresiones corporales de cada niño.

Cuando regresó, encontró que algunos niños no habían podido resistir la tentación y habían comido el pastel, otros supieron resistir y perseveraron hasta el final.

La universidad siguió la pista de estos niños. Hoy son personas maduras y el resultado es el siguiente: Los niños que sucumbieron a la tentación, son personas del montón. No son exitosas en ningún aspecto. Por el contrario, los niños que resistieron la tentación y perseveraron hasta el final, hoy son hombres exitosos a nivel personal, intelectual, familiar y profesional.

Sin duda, los padres programan a sus hijos a temprana edad y queda definida su actitud y la dirección que tomarán en la vida, a no ser que se generen cambios importantes, lo cual es difícil, debido a que los hábitos adquiridos impulsan en la dirección establecida.

Parece que la fortaleza mental, la disciplina mental, la resistencia a las frustraciones y la perseverancia, son factores fundamentales para lograr el éxito; lo cual nos indica que, analizando las actitudes de las personas, su fortaleza mental y su perseverancia, podemos determinar cómo les irá en la vida.

Ahora bien, conscientes de esta realidad, deberíamos dedicar tiempo y esfuerzo a fortalecer estos aspectos de la personalidad, en vez de perder tiempo en el logro de cosas superfluas.

Si tienes hijos, aplícales este experimento y comprueba hasta dónde llega su fortaleza mental. Y, en adelante, encuentra la forma de estimular y desarrollar motivación, disciplina mental, control de las emociones, resistencia a las frustraciones y perseverancia. Es la mejor forma de fortalecerlos contra la agresividad de la vida y contra sus propias debilidades. Esto es válido también para los adultos.

Los adultos pueden rectificar ciertas conductas, pero su estructura mental sigue siendo casi la misma a lo largo de su vida. Muchas personas aprenden con los fracasos y con la experiencia de cada día y quieren renovarse, pero les resulta muy difícil, debido a que los hábitos mandan; sin embargo, con método y perseverancia se pueden lograr cambios importantes.

Es fundamental cultivar *de forma constante* las ideas, sentimientos, lenguaje, actitudes, conductas, decisiones y valores correctos, pues, estos factores son los que modelan nuestra personalidad, día a día, de forma lenta pero profunda.

Conclusión

Todo lo que pensamos, sentimos, hablamos o hacemos, nos marca de alguna forma para toda la vida. Si las personas tuvieran conciencia de esta realidad, tratarían de ser mejores personas, más comprensivas, menos críticas, más honestas y más responsables. Lo cierto es que cada quien se construye a sí mismo y le va en la vida de acuerdo a lo que hace.

Origen de los problemas

Personales, familiares, sociales...

La vida humana es dinámica y cambiante, lo cual exige adaptarse constantemente en todos los aspectos. La adaptación exige capacitación, habilidades, perseverancia y responsabilidad.

La humanidad vive un proceso de evolución. La evolución se caracteriza por el desarrollo de la inteligencia y de la conciencia, por lo cual, las personas deben centrarse en estos desarrollos, pues, es en estos aspectos en donde se da la verdadera competencia de la vida. Sólo a partir de estos desarrollos los seres humanos podrán alcanzar éxito y felicidad.

Los mayores problemas de las personas y de la sociedad se deben a la falta de inteligencia y de moral; es decir, a la falta de capacidad, de criterios y de valores.

La vida exige adaptación constante. La adaptación hace que las personas estén en actitud y en capacidad para resolver los retos que plantea la vida cada día. Cuando no se resuelven los problemas de forma eficaz, se va perdiendo poder para resolver los problemas venideros y se va acumulando una deuda con la vida. Muchas personas llevan sobre su espalda un cargamento de problemas acumulados a lo largo de los años. De aquí la importancia de resolver las cosas a medida que van llegando y no dejar problemas para mañana, de esta forma la carga de la vida será liviana.

Los problemas tienen un proceso; al principio son pequeños y se pueden resolver con facilidad, pero los problemas no resueltos, aunque sean pequeños, van creando las condiciones para que surjan problemas cada vez más graves, por lo cual, es importante rectificar antes de que tomen cuerpo.

Los problemas son situaciones que se presentan en la vida a nivel económico, afectivo, laboral, moral y espiritual. Los problemas son inevitables, son parte natural de la dinámica de la vida. Los problemas nos obliga a actuar y son una forma de aprender y de evolucionar; por tanto, el asunto no son los problemas en sí, sino la actitud que tomamos ante ellos y la forma en que los solucionamos.

Las personas inteligentes saben prever y actuar a tiempo. De este modo, en vez de gastar su energía y su tiempo en resolver problemas, los invierten en proyectos, lo cual les permite progresar y triunfar.

La mayoría de las personas tienen una filosofía equivocada de la vida. No saben prever, no planifican, no se capacitan y no actúan a tiempo. Esta actitud hace que sean ineficaces y que se vayan acumulando problemas.

El cuerpo y la mente tienen gran capacidad de supervivencia, de modo que, son capaces de soportar los problemas, pero tienen un límite. Cuando la situación se hace insostenible saltan las alarmas físicas y/o mentales, debido a que resulta difícil soportar los problemas acumulados a nivel físico y/o mental.

En la actualidad existen más de 2000 enfermedades laborales reconocidas, como resultado de problemas de trabajo no resueltos o mal resueltos. Se cree que alrededor el 90% de las enfermedades son de tipo somático; es decir, son enfermedades corporales debidas a que, la energía mental (emociones, deseos, iniciativas, etc.) que debería expresarse de forma creativa, es reprimida. La energía reprimida necesita expresarse y lo hace a través de distintas de enfermedades. Las enfermedades somáticas son distintas pero la causa es la misma.

La angustia, la depresión y el estrés son enfermedades mentales modernas, causadas por la incapacidad de las personas para resolver sus problemas y adaptarse a la realidad de la vida.

Hemos creado una forma absurda de vivir, una vida que se mueve al ritmo de necesidades creadas y de intereses materiales, que no respeta la naturaleza humana ni tiene en cuenta las verdaderas necesidades de las personas.

Esta realidad genera muchos problemas. Todos los problemas políticos, sociales, económicos y morales que sufre la sociedad son producto del fracaso de la educación y de un enfoque erróneo de la vida.

Todo se inicia en la mente, tanto los problemas como las soluciones, por lo cual, es importante controlar las ideas, las emociones y las conductas.

La mayoría de las personas viven como autómatas, arrastradas por la dinámica de la sociedad. Carentes de criterios personales y débiles de carácter, se dejan llevar por las nuevas tendencias, sin pensar a dónde conduce el camino. Es necesario abrir los ojos y adquirir una visión correcta de la realidad. Es necesario tomar el control de la propia vida para sustraerse, lo más posible, a los problemas de la sociedad.

En realidad los problemas los genera uno mismo en la medida en que no funciona bien. El ser humano es como una máquina. Para que la máquina funcione bien es necesario que cada una de sus piezas esté en perfectas condiciones y que todas las piezas funcionen de forma sincronizada. Lo que significa que debemos cuidar todos los aspectos que influyen en nuestra vida.

Un problema no es una realidad aislada, es la consecuencia de funcionar mal en varios aspectos. Un problema concreto es el pico del iceberg, pero el pico no se mantendría a flote sin otros elementos que lo sustentan. El pico sólo representa una octava parte del iceberg, lo que significa que existen muchos aspectos de nuestra personalidad que no conocemos y que son los verdaderos causantes del problema. Los problemas pueden ser distintos en apariencia pero las causas de todos los problemas son casi las mismas.

Así como un cuerpo con buenas defensas es inmune a las infecciones, así una persona que funciona bien es inmune a los problemas y cuando le llegan sabe resolverlos y seguir adelante.

El conocimiento y los valores son los mejores antidotos contra los problemas. "Moral y luces son nuestras primeras necesidades" Simón Bolívar.

Cómo resolver los problemas

Un problema es un asunto que pide solución. Cuando las cosas funcionan bien no existen problemas. Los problemas surgen cuando aparece algún obstáculo que impide el buen funcionamiento. Los problemas aparecen en todos los aspectos de la vida, en el estudio, en la economía, en las relaciones sociales. En realidad, pasamos la vida resolviendo problemas pequeños y grandes. Los problemas son estímulos que nos mantienen activos y nos obligan a pensar y a superarnos. En cierta forma, los problemas y las crisis son fuerza que activan la sociedad y hacen la historia.

La vida es lucha, por tanto, el problema real de la vida no son las dificultades, ni los conflictos, ni siquiera los fracasos, ellos son inevitables, son parte de la dinámica de la vida. El problema real de la vida es nuestra incapacidad para resolver las cosas; por tanto, el primer paso es capacitarse para estar a la altura de las circunstancias. La preparación no se da de un día para otro. Para ejercer cualquier profesión son necesarios años de estudio, para triunfar en el deporte se necesitan años de aprendizaje, y, para triunfar en las distintas áreas de la vida se necesita experiencia.

El ser humano funciona como un todo. En toda acción están implicados muchos aspectos de la persona (conocimiento, experiencia, interés, autoestima, disciplina, concentración, creatividad, etc.) De modo que, es importante entender que, para resolver cualquier problema, sobre todo, cuando se trata de problemas complejos, es necesario funcionar bien en todos los aspectos.

Casi todas las personas tienen problemas económicos, por lo cual, enfocan su vida en esta dirección. Ignoran que la solución de los problemas económicos no está en trabajar más y en ahorrar más, sino en cambiar de actitud mental y en desarrollarse como persona para funcionar a nivel superior y ver otras alternativas.

Los problemas se deben a que funcionamos por debajo de las exigencias de la sociedad; por lo cual, no se trata de esforzarnos más, pues, de nada sirve si seguimos funcionando de la misma forma y al mismo nivel. Quienes viajan en burro no pueden llegar lejos por más que arreen al asno, necesitan cambiar de vehículo. Lo mismo ocurre a nivel mental.

Los problemas están a la vuelta del camino. Las causas de los problemas pueden ser muchas (Falta de previsión, crisis política, económica, social, la competencia y la envidia).

Conscientes de que estas situaciones están a la orden del día y de que la incertidumbre es compañera inseparable de camino, es responsabilidad de cada uno, vivir despierto, alerta y capacitado para producir las respuestas necesarias.

La angustia económica es terrible en el mundo entero. Las personas viven angustiadas, tratando de sobrevivir, a la espera de que las cosas cambien. Pero ¿Qué será de su vida si las cosas empeoran?

Es necesario adelantarse al futuro, lo cual resulta difícil para la mayoría de las personas, debido a que fueron educadas para sobrevivir, no para pensar de forma creativa ni para ser emprendedoras.

Ideas prácticas para resolver los problemas

Las ideas que vamos a exponer sirven de matriz para resolver todos los problemas.

1. Un problema es la punta del iceberg (1/8 de su masa); por tanto, no es suficiente con conocer la punta del iceberg, es necesario conocer todos los elementos. Esto significa que, para resolver cualquier problema es necesario conocer todos los elementos del mismo y la forma en que cada elemento afecta al conjunto.

2. Cuando conocemos el núcleo de un problema, surge fácilmente la solución. Otra cosa es que la apliquemos o no. Los seres humanos tenemos conciencia de muchos de nuestros problemas, pero no actuamos por pereza, por temor o por otras razones; pero, si tuviéramos conciencia de las graves consecuencias que acarrearán dichos problemas y de las oportunidades perdidas por no actuar, cambiaríamos de actitud.

3. Los problemas no surgen por generación espontánea. Todo problema importante tiene una larga historia; sin embargo, no vale la pena perder tiempo en analizar la historia, lo importante es cambiar de actitud y trabajar en la solución. Es importante crear las condiciones adecuadas para evitar problemas a futuro o para minimizar su impacto. Capacitarse hoy es resolver problemas a futuro.

Cómo hacer para resolver problemas complejos

1. Todo problema personal tiene una solución que debe salir del propio cerebro. Nadie puede resolver tus problemas, la solución debe venir de dentro; por tanto, no esperes que nadie te resuelva.

2. Los problemas de pareja son cuestión de dos y la solución sólo llega cuando cada uno entiende su propio problema y luego dialoga con el otro. La acumulación de problemas termina por explotar. El diálogo sincero es la única forma de resolver las cosas y de convivir en armonía.

3. Existen problemas personales o sociales muy complejos que necesitan tiempo para ser comprendidos y tiempo para que se realicen cambios en las personas a nivel cognitivo y a nivel emocional. En estos casos es importante trabajar por etapas y avanzar sin forzar demasiado las cosas, pues, los seres humanos tendemos a ponernos a la defensiva y a reaccionar contra los cambios.

Lo más importante para resolver un problema es comprender el daño que causa. Las personas sólo actúan con diligencia cuando comprenden que algo les trae beneficios o cuando comprenden el daño que les causa.

El cerebro no funciona siempre con la misma intensidad. Tiene momentos de alta energía, de concentración y de motivación. Estos momentos deben ser aprovechados para resolver cosas importantes. En los momentos de baja energía el cerebro carece de concentración y de interés y es poco productivo, por lo cual, no vale la pena esforzarse en resolver cosas importantes.

El cerebro utiliza estos momentos para recuperarse y para reorganizar la información, pues necesita madurar las ideas para avanzar en la solución.

Este fenómeno se da también en el estudio, en el deporte, a nivel social y político y en todos los aspectos de la vida. A veces las cosas se trancan porque para seguir adelante es necesario madurar las ideas y cambiar de actitud.

Es importante aprender a escuchar al cerebro, exigirle en momentos de alta energía, descansar cuando las pilas están bajas, y, sobre todo, vivir centrado en asuntos importantes, de modo que el cerebro tenga poder para lograr objetivos valiosos.

Un problema se debe básicamente a errores cometidos por las personas. Para resolverlo, lo primero es tomar conciencia del problema.

Una vez tomada la decisión de resolver un problema, el cerebro comienza a trabajar en la solución del mismo, pero necesita que se le proporcionen datos correctos para elaborar la solución, lo cual supone que las personas piensen, reflexionen, analicen y busquen posibles soluciones.

El cerebro es sensible a la actitud emocional de la persona, la fe y el optimismo le estimulan; mientras que, el temor y el pesimismo le paralizan.

Es importante perseverar en la acción.

La solución de un problema complejo supone un proceso de creatividad que exige concentrarse en el asunto y mantener presentes todos los datos relacionados con el problema. A medida que se avanza en la solución los datos aumentan, lo cual exige más esfuerzo al cerebro.

Mientras las personas tienen interés en resolver el problema, el cerebro mantiene control sobre todos los datos, pero, si las personas pierden interés o dejan de trabajar en la solución, el cerebro se desprograma y se olvida de los datos, porque no tiene sentido mantener un esfuerzo que no conduce a nada.

Por esta razón, una vez iniciada una actividad, cualquier actividad, es importante perseverar en la acción hasta lograr el objetivo.

Sería útil que leyeras algo sobre el proceso de creatividad para saber cómo funciona el cerebro.

Conclusión

Existen muchas ideas sobre el tema, pero lo más importante es que, a partir de esta información elabores un plan de acción, consciente de que eres tú quien tienes que resolver tus problemas. Los demás pueden colaborar o no.

En la medida en que cambies de actitud y comiences a trabajar en la solución de tus problemas, adquirirás más poder, más claridad mental, más seguridad y más decisión. Puedes establecer un plan a corto, mediano y largo plazo.

Los seres humanos funcionamos como un todo, por lo cual, es importante controlar todos los aspectos importantes de nuestra vida. Hay detalles que, a veces, hacen la diferencia.

La raíz de nuestros problemas está en nosotros y es ahí donde debemos actuar.

Si cambias tú, el mundo cambiará para ti.

Escucha tu voz interior

Todo lo que existe vibra. Las vibraciones son mensajes cargados de significado. Por ejemplo, los astrónomos analizando la luz que proviene de las estrellas pueden conocer la distancia a la que se encuentran, su tamaño, edad, el grado de calor que tienen en el núcleo y en la superficie, también pueden conocer si se están acercando a la tierra o se están alejando, etc.

Nuestro cuerpo nos envía mensajes en forma de sensaciones. A través de estas sensaciones nos informa sobre su estado de salud, de energía, etc. La finalidad de estas sensaciones es avisarnos con el fin de que podamos satisfacer a tiempo sus necesidades de comida, agua, descanso, etc.

El estado de equilibrio y armonía corporal se denomina homeostasis. Mientras funcionan bien las cosas el cuerpo permanece callado, pero, ante cualquier estímulo que afecte su equilibrio, el cuerpo reacciona. Las reacciones son mensajes que nos envía para que actuemos y recuperemos el equilibrio. La finalidad de las sensaciones o mensajes es la adaptación al medio, la satisfacción de las necesidades con miras a garantizar la supervivencia, el desarrollo y la felicidad. La sensación de bienestar corporal es parte fundamental de la felicidad.

Nuestra mente también nos envía mensajes que provienen del subconsciente. Estos mensajes contienen información sobre nuestro estado de salud emocional, moral, y espiritual. La finalidad de estos mensajes es ayudarnos a tomar conciencia de nuestra realidad interna, de modo que tomemos las previsiones necesarias, pero no hemos aprendido a escuchar estas voces que vienen de dentro, tal vez porque piden rectificación y nosotros nos resistimos a cambiar.

El subconsciente es el disco duro de la mente. Contiene todos los conocimientos y experiencias de nuestra vida, buenos, y malos. Todos estos contenidos permanecen en estado activo e interactúan entre sí. Los contenidos más poderosos dominan la escena y son los que determinan la dirección de nuestra vida.

Nosotros creemos que tenemos un control consciente y voluntario sobre nuestra vida, pero no es exactamente así. Nuestra vida depende de la estructura profunda del subconsciente, el cual, en gran medida, escapa a nuestro control; por esta razón sentimos a veces que no tenemos control sobre nuestra vida, que las cosas se nos van de las manos.

Nuestra mente consciente tiene como función controlar las fuerzas del subconsciente y utilizarlas de forma constructiva, lo cual resulta bastante fácil cuando la persona tiene criterios, valores y disciplina mental, pero resulta difícil o imposible cuando la persona tiene una personalidad débil.

Cada contenido que hay en el subconsciente es como un pequeño ente mental con vida propia que siente la necesidad de expresarse. Todas estas "voces" llegan a nuestra mente, como una algarabía, en forma de ideas, sentimientos y sensaciones diversas.

Cuando las personas han sido bien educadas, cuando tienen seguridad, autoestima y suficientes experiencias de éxito, predominan en su subconsciente los contenidos positivos, lo que hace que sientan constantemente una sensación de paz, de alegría, de ilusión, de ganas de superarse, etc.

Cuando las personas han tenido una educación con muchas carencias afectivas, intelectuales, etc. y cuando no han desarrollado autoestima y personalidad y han tenido pocas experiencias de éxito, entonces predominan en su subconsciente los contenidos negativos, los cuales envía mensajes de temor, angustia, peligro, inseguridad, incapacidad, en forma de sensaciones. Esta es la razón por la cual unas personas viven habitualmente felices y otras viven habitualmente tristes y angustiadas.

Qué podemos hacer

Bernhardt descubrió que el sistema nervioso puede, por medio de repeticiones constantes, establecer un patrón de conducta subconsciente, capaz de producir verdaderos milagros.

Existen técnicas de auto-hipnosis, visualización, autosugestión y programación neurolingüística que ayudan a programar la mente en positivo. Sin embargo, estas técnicas, por sí solas, no garantizan el éxito. Las personas necesitan éxitos reales, los cuales sólo son posibles si adquieren hábitos mentales superiores por medio de un entrenamiento metódico y constante.

Inclusive, no es suficiente con el entrenamiento metódico y constante. Es necesario cambiar la forma de percibir la vida, la gente y las cosas. Se trata de reaccionar de forma más lógica y controlada. Se trata de tomar decisiones oportunas y eficaces. Se trata de ser más libre, creativo y feliz. Se trata de ser más inteligente y mejor persona.

Cómo escuchar las voces o sensaciones internas y cómo utilizarlas para conocer la dinámica de la mente, controlar mejor nuestra vida y lograr más éxito.

El primer paso es hacer un poco de silencio en nuestra vida y dedicar un tiempo, todos los días, para escuchar estas voces en un ambiente tranquilo.

Para poder recuperar nuestras voces internas y nuestro poder mental, debemos permitir a estas voces que se expresen sin censurarlas. Pero aquí llega el primer conflicto. Durante toda nuestra vida hemos reprimido muchos instintos, ideas y sentimientos más allá de lo normal, debido a que somos hijos de una sociedad represiva que tiene una visión negativa de la vida, y, ahora tenemos miedo a liberar estos contenidos porque creemos que pueden tomar el control de nuestra vida y empeorar las cosas. Lo cual es cierto, si no hacemos un trabajo de observación y análisis que nos ayude a comprender lo ilógico y perjudicial de ciertos contenidos. Cuando tomamos conciencia de estos contenidos negativos quedan desactivados y pierden su poder. Así como, cuando tomamos conciencia del valor de los contenidos positivos, los activamos e incrementamos su poder.

Cuantas más veces traemos a la mente los contenidos positivos (ideas, experiencias, sentimientos, vivencias) más los fortalecemos y más trabajan a nuestro favor. Esto nos enseña también que no debemos traer a la mente los contenidos negativos (temores, angustias, preocupaciones...)

En nuestra mente han entrado muchas ideas negativas, prejuicios, temores... que nos están causando mucho daño.. Los seres humanos estamos programados para ser dependientes, sumisos, cobardes, mediocres, etc. (De cada 10 mensajes que hemos recibido y seguimos recibiendo, nueve son negativos)

Estas grabaciones nos envían constantemente mensajes negativos (es difícil, no puedes, cuidado, no te equivoques, déjalo para otro momento, etc.) Estas voces no son nuestra, son voces que alguien grabó en algún momento y que se vienen repitiendo durante toda la vida. Imagina el daño que causan. Necesitamos ubicarlas y desactivarlas.

En nuestra mente también han entrado buenas ideas, sentimientos, criterios, valores y motivaciones que nos hablan a cada instante impulsándonos al bien y a la superación. Debemos reconocer y fortalecer estos contenidos constantemente, pues, de ellos depende nuestro éxito y nuestra felicidad.

De aquí la importancia de leer todos los días temas de desarrollo humano, de relacionarnos con personas positivas, de hablar en positivo, de tener fe, ilusiones y proyectos, de admirar y de emocionarnos con tantas cosas bellas que nos regala la vida y la naturaleza, de agradecer por todo y de valorar cada minuto como un regalo de Dios.

Conclusión

Necesitamos controlar nuestra mente, debido a que los instintos siguen latentes y la tendencia natural del ser humano es el libertinaje, el placer sin límites ni reglas, la pereza y la irresponsabilidad; pero controlar no significa reprimir, significa administrar de forma que se mantenga el equilibrio y el buen funcionamiento de todas las capacidades que son importantes para el desarrollo, como son: la espontaneidad, la creatividad, la alegría de vivir, etc.

Los contenidos negativos constituyen una especie de falsa conciencia que trata de controlar nuestra mente y gobernar nuestra vida. Esta no es nuestra conciencia verdadera, es una conciencia impuesta por la sociedad para controlarnos.

La verdadera conciencia, la que nos ha dado Dios, funciona en positivo y tiene como objetivo guiarnos hacia el desarrollo y la felicidad. Como es lógico, esta conciencia también tiene como objetivo controlar los instintos y tendencias libertinas, pero no a través del miedo o la condena, sino a través de la inteligencia y del sentido común.

Busca las respuestas dentro de ti

Lo que está fuera de nosotros no nos pertenece y tampoco nos sirve para resolver la vida.

Sólo contamos con las ideas, sentimientos, valores y experiencias que hemos asimilado a lo largo de los años. Todos estos contenidos forman la estructura de nuestra mente y de nuestra personalidad y determinan la forma como nos va en la vida.

La mente humana está formada básicamente por la conciencia y por el inconsciente. La conciencia nos permite conocer las características y el valor de las cosas y discernir entre el bien y el mal. El desarrollo de la inteligencia y la asimilación de valores es fundamental para que surja la conciencia.

Los seres humanos sólo tenemos una conciencia relativa de las cosas, debido a que nuestro conocimiento es muy limitado y a que vivimos muy distraídos. Por esta razón cometemos muchos errores y logramos pocos objetivos.

El inconsciente también forma parte de la mente humana. Es el disco duro que contiene todo lo que hemos vivido, hasta los mínimos detalles.

El cerebro no descansa nunca. Siempre está activo procesando los contenidos mentales, relacionándolos entre sí, con el fin de encontrar respuestas para la vida. Estos contenidos son activos, lo que significa que, todo lo que dejamos entrar en nuestro cerebro, bueno o malo, influye en nuestra vida para bien o para mal.

Hoy somos el resultado de todo lo que hemos introducido en nuestra mente. Las conductas y decisiones poco importantes dependen de la voluntad de cada momento y tienen como finalidad resolver las cosas que se van presentando; pero, nuestras conductas importantes, aquellas de las cuales depende nuestro éxito o nuestro fracaso, proceden de nuestra estructura mental profunda; es decir, de lo que somos en lo íntimo de nuestro ser.

Por esta razón, la conducta de cada persona es siempre la misma, y, por esta razón las personas tienen serias dificultades para eliminar ciertos comportamientos que les causan problemas.

De aquí la importancia de desarrollar buenos hábitos, de seleccionar ideas, sentimientos, amigos, etc. porque todo lo que pensamos, sentimos o hacemos nos marca de alguna forma para toda la vida.

Nuestras conductas están automatizadas; en consecuencia, la mayoría de las cosas las hacemos con poca conciencia. Muchas personas caminan hacia el fracaso, paso a paso, casi sin darse cuenta. Al final se sorprenden y no saben explicarse cómo han llegado a esa situación. Cosa similar ocurre con los triunfadores. La razón está en que sólo tenemos conciencia de algunos factores que influyen en éxito o en el

fracaso. La mayoría de los factores son subconscientes, por lo cual no tenemos conciencia de ellos.

En la vida todo tiene sus causas y su proceso. Es un axioma elemental que, puestas las premisas, se desencadenan los procesos correspondientes.

¿Cómo encontrar las respuestas dentro de ti?

La vida es una experiencia personal. Nadie puede vivir por nosotros. Nuestros problemas y nuestros proyectos son personales, por tanto, nadie puede resolverlos por nosotros.

Cada uno tiene en su cartera únicamente el dinero que ha introducido; en su jardín, las flores que ha sembrado; en su cerebro, las ideas que ha aprendido; en su corazón, los afectos que ha cultivado. En síntesis, sólo tenemos lo que hemos adquirido con esfuerzo propio, lo demás no nos pertenece.

Si hubiéramos entendido esta realidad cuando éramos pequeños, nos habríamos preocupado más por llenarnos de ideas, de afecto, de autoestima y de creatividad, y hoy encontraríamos dentro de nosotros las respuestas que necesitamos para triunfar y para ser felices. Pero, desgraciadamente, la mayoría de las personas no han cultivado las ideas, valores y sentimientos que constituyen la riqueza interior que es la base para resolver los problemas de la vida. Sin embargo, en el interior de cada ser humano, siempre queda un poco de inteligencia, de conciencia, de fe, de dignidad y de espíritu de libertad, que pueden ser activados y dar origen a la renovación del espíritu y de la vida.

Es importante entender que las soluciones no vienen de fuera. Cada persona debe producir sus propias soluciones, comenzando por reorganizar su mente y su vida.

Es necesario hacer un alto en el camino y revisar el mapa de ruta con frecuencia.

Es necesario aprender a reflexionar, a ser lógicos y a utilizar el sentido común.

Es necesario comprender que la sociedad es mediocre e irresponsable y que su ejemplo, ideas y paradigmas no pueden ser el modelo a seguir.

Es necesario entender, de una vez por todas, que la vida es lucha y evolución, disciplina y responsabilidad; por lo cual, necesitamos superarnos constantemente para no perder el tren del futuro.

El éxito depende de muchos factores que es que necesitamos conocer y manejar.

Es necesario entender que para llegar a la meta, antes hay que recorrer el camino que conduce a ella. Que para llegar a la cumbre, antes hay que escalar la montaña. Que para aprender hay que observar, leer y estudiar. Que para tener verdaderos amigos es necesario ser buen amigo. Que para tener una buena calidad de vida es necesario ser una persona de calidad. Que cada uno obtiene bienes, éxito y felicidad en la medida en que es capaz de producirlos. Así que, si quieres que las cosas cambien debes cambiar tú.

No esperes mucho de nadie. La vida te ha dado todo lo que necesitas, sólo tienes que ponerlo a funcionar.

Cuántas oportunidades has perdido por depender de otros, por esperar ayudas que nunca llegaron o por esperar que las cosas cambien. Esto significa que, no debes delegar ni dejar en manos de nadie los aspectos fundamentales de tu vida.

Como todo logro importante es resultado de un largo proceso, es necesario prever y alimentar constantemente todo lo que queremos lograr. El cerebro necesita tiempo y estímulo para construir la estructura mental que sirvan de soporte a los objetivos que deseamos lograr.

Las cosas fluyen con demasiada rapidez y las crisis y la incertidumbre son parte habitual de la vida. No sabemos lo que nos depara el futuro, por lo cual, debemos vivir atentos y tomar posición antes de que las cosas nos desborden.

Es fundamental liberarse del agite, de la prisa, de la competencia y de las necesidades creadas, y cultivar la reflexión, el silencio y la paz.

Re – flexión, significa volver mentalmente sobre sí, analizar detenidamente la lógica de las cosas, de la vida, de las conductas, de los resultados...

El cuerpo, la conciencia, el cerebro y el inconsciente nos envían mensajes sobre nuestro estado de salud física, emocional, moral, espiritual, de forma constante. La finalidad de estos mensajes es ayudarnos a tomar conciencia de nuestra realidad interna, de modo que tomemos las previsiones necesarias, pero no hemos aprendido a escuchar esas voces que vienen de dentro, tal vez porque piden rectificación y nosotros nos resistimos a cambiar.

Necesitamos fortalecer todos los días los valores, la autoestima, los conocimientos, la disciplina, la amistad y la alegría de vivir.

Conclusión

Hoy eres lo que has hecho de ti. En ello ha influido la educación que has recibido, la forma en que has manejado tu libertad, las personas con la cuales te has relacionado, las decisiones que has tomado o has dejado de tomar y las ideas y sentimientos que has cultivado. En adelante te irá de acuerdo a la forma en que manejes tu mente.

Existen circunstancias externas que pueden complicarte la vida, pero es tu deber prever, evitar y estar capacitado para actuar con eficacia, porque, al final, sólo importa lo que eres por dentro y la forma en que actúas.

Psicología de las masas

La conciencia de las masas se refiere a la forma en que actúan las personas cuando están bajo la influencia del grupo. Lo lógico es que cada persona actúe de forma libre y consciente; es decir, con conciencia clara de lo que hace y de las implicaciones que tiene su comportamiento, lo cual supone, asumir las consecuencias de sus actos. Pero, cuando se impone la conciencia de la masa, es como si cada persona perdiera su propia conciencia y fuera poseída por un ente superior (grupo) que controla su pensamiento, sus sentimientos y su decisión. En esta circunstancia, las personas actúan como zombis. Dependen de una fuerza superior que les arrastra, decide por ellas y las libera de la responsabilidad de lo que hacen.

Muchos conocemos a personas normales, capaces, lógicas y pacíficas, que cambian de personalidad cuando actúan dentro del grupo, donde se vuelven ilógicas y agresivas.

En todo movimiento de masas hay un líder que manipula a las personas y dirige la acción. Este líder suele tener un carisma especial y un prestigio que capta el interés y la motivación de sus seguidores. Este líder no es cuestionable por sus acciones, aunque sean ilógicas e inmorales, porque lo único que importa es el objetivo a lograr.

La causa justifica cualquier acción, aunque sea inmoral o irracional. "El fin justifica los medios" De esta forma se explican los genocidios, guerras absurdas y tantas aberraciones que se han cometido y cometen en nombre de la justicia, de la libertad, del progreso o de la revolución. Cosas que las personas no harían en su sano juicio.

La conciencia de masa hace que nadie se sienta responsable de los hechos y que actúen sin reparos y sin sentimientos de culpa; más bien, se sienten elegidos y protagonistas de una lucha que los honra y enaltece.

Cuando las personas vuelven en sí, son pocas las que llegan a reconocer su error, debido a que la conciencia de masa queda internalizada y sigue gobernando, en gran medida, su vida. Como es lógico se dan distintos grados de sometimiento a la causa, dependiendo de la implicación que cada persona adquiere en el proyecto.

La implicación de cada persona depende de su estructura psicológica, intelectual, moral y espiritual, pues, la conciencia humana tiene unos límites y el ser humano siempre tiene el libre albedrío, que le da el poder de decidir, en última instancia,

hasta dónde se implica; por lo cual, sin importar la presión que ejerce el grupo, cada persona siempre es responsable de sus acciones.

Así como el ser humano es libre de introducir o no su mano en un recipiente de ácido corrosivo, y, una vez introducida debe atenerse a las consecuencias; de igual forma, si el ser humano se implica en un grupo, debe conocer los límites hasta dónde puede llegar, y rectificar a tiempo, si es necesario, porque es responsable como actor y como cómplice.

Las razones por las cuales las personas se implican en una causa u otra, son más de tipo subconsciente que consciente. En realidad, "todos nuestros actos derivan del inconsciente, creado por las influencias hereditarias, que son las huellas ancestrales que forman el alma de las razas. En consecuencia, los motivos de nuestros actos son: desconocidos, secretos, profundos y ocultos"

En qué radica el poder de las masas

1. En la masa el individuo adquiere un sentimiento de poder invencible, porque son muchos.
2. Se produce un sentimiento de pertenencia a un proyecto que trasciende los intereses personales y da sentido a su vida. El desinterés es un rasgo del individuo dentro de la masa que nunca se da en el individuo aislado.
3. Las personas se identifican con una causa que satisface sus impulsos internos.
4. Las personas pueden dar expresión a su instinto gregario o tendencia natural del ser humano a unirse con otros para evitar la soledad. La masa es un renacimiento de la horda primitiva, dado que en ésta se daban las mismas características y comportamientos que en la masa.
5. Hace que las personas se sientan unidas por lazos, a veces, superiores a los lazos de la sangre.
6. Desaparece la responsabilidad individual, la persona en la masa es anónima, lo cual le permite actuar impunemente.
7. En la masa se puede exteriorizar las mociones reprimidas, pues desaparece la conciencia moral, lo cual hace que el pertenecer a la masa resulte liberador y gratificante.
8. Queda reducida o eliminada la capacidad crítica. La dinámica de la masa está gobernada por los sentimientos y la sugestión, manejados de forma muy hábil por el líder.

Cómo liberarse del poder de la masa

Para salir de esta situación, las personas necesitan desprogramarse, lo cual sólo es posible si se alejan de la influencia del grupo y analizan la inconsistencia de su causa y la incongruencia de su proceder, para lo cual necesitan ayuda, pues, están atrapadas en ideas y sentimientos irracionales que dificultan la autocrítica.

Estas personas se caracterizan por el fanatismo o entrega irracional e incondicional a una causa. Las personas menos fanáticas pueden liberarse más fácilmente de la influencia del grupo, pero las más fanáticas lo tienen muy difícil, debido a que están entregadas de forma absoluta e incondicional a la causa, lo cual les incapacita para entender y aceptar otra posición distinta. Podemos afirmar que su mente está sellada y encerrada en su castillo mental, al cual sólo tienen acceso quienes piensan y actúan como ellas, los demás son percibidos como enemigos que es necesario controlar o aniquilar, porque significan un peligro para la causa, y, en consecuencia, para su persona.

Los movimientos de masas y la conciencia de masas no surgen del día a la noche. Tienen un largo proceso durante el cual se van conformando las estructuras mentales de las personas y las estructuras organizativas.

La propaganda, las reuniones y el proselitismo, son fundamentales para lavar el cerebro de las personas.

Todos los movimientos de masas obedecen a razones psicológicas y sociales, que implican distintos aspectos de la vida, los cuales exigen solución. Los movimientos de masas aún son necesarios para lograr cambios importantes, pues, la unión hace la fuerza.

El problema está en que, en muchos casos, el camino no es el correcto. Cuando se imponen los sentimientos sobre la razón, importan poco los principios, la ética y las personas, lo que importa es la causa, a la cual se sacrifica todo lo demás.

Todo esto, nos parece absurdo, pero resulta normal para quienes están atrapados en la dinámica del grupo, cuya súper conciencia se impone a la conciencia individual.

Los movimientos de la masas comienzan, generalmente, con buenas ideas e intenciones, puesto que tratan de mejorar ciertas situaciones sociales, pero a medida que las cosas se ponen difíciles, debido a que en la sociedad existe una lucha de intereses, los movimiento comienzan a involucionar, a radicalizarse y a utilizar estrategias más agresivas, más irracionales y más desadaptadas a la realidad, lo cual conduce al colapso.

No hay que confundir los movimientos de masas, en los cuales las personas pierden la conciencia personal y actúan de forma fanática, con los movimientos sociales que reivindican sus derechos o con las revoluciones justificadas. Pero, en definitiva, los movimientos de masas indican que aún no hemos aprendido a resolver las cosas de forma civilizada y democrática.

Prejuicios, fanatismo, racismo, xenofobia

A lo largo de la historia los seres humanos han luchado unos contra otros. La razón de la lucha es el temor, la inseguridad o la ambición. Las personas luchan con el fin de imponerse y someter al otro, de esta forma se protegen contra el temor a ser sometidas, explotadas y maltratadas.

En la antigüedad las luchas eran violentas y el objetivo exterminar al enemigo. Esto explica por qué el general romano, Escipión, destruyó a Cartago, ciudad situada en Túnez, norte de África y la redujo a polvo.

Los cartaginenses eran poderosos y significaban un peligro para Roma, hasta el punto que Aníbal derrotó al ejército romano cerca de Roma y llegó hasta las puertas de la ciudad, pero cometió ciertos errores estratégicos, (hasta las personas más brillantes cometen errores) que permitieron a Roma reorganizar su ejército y Aníbal fue derrotado.

El general Escipión se dirigió a Cartago. No se trataba de conquistar la ciudad, sino de destruirla, de arrasarla, de borrarla de la faz de la Tierra para siempre. Sus piedras, sus ciudadanos, e incluso su recuerdo debían desaparecer.

Roma odiaba a Cartago con la misma intensidad que Cartago odiaba a Roma, como jamás en toda la Historia dos naciones se han odiado. No había rivalidad o enemistad, había un odio irracional cuyos ecos aún nos llegan después de más de 2000 años.

Cartago fue arrasada con una minuciosidad tal, que los arqueólogos sólo han conseguido encontrar pequeños restos de lo que antaño fuera la mayor y más rica ciudad del Mediterráneo. Los magníficos edificios fueron primero incendiados, luego demolidos y para finalizar la tarea, sus cimientos fueron arrancados. El páramo en el que los romanos convirtieron a Cartago fue sembrado con sal para que nada volviera a crecer allí y cualquier resto de la esplendorosa cultura cartaginesa fue perseguido y exterminado. Borrado del libro de la Historia, para siempre.

¿Por qué este odio?

No hay que ir tan lejos. La ideología de Hitler causó la Segunda Guerra Mundial, que costó la vida a casi 60 millones de personas y El Holocausto, practicado de forma sistemática, es un hecho de triste recordación, que debe alertar a la humanidad sobre, hasta dónde puede llegar el ser humano, y, hasta dónde pueden llegar naciones enteras, cuando se dejan manejar por el discurso de fanáticos dementes.

Hace apenas unos años, 1994, se produjo la masacre conocida como "El Genocidio de Ruanda" en el que fueron exterminados a machete más de quinientos mil hutus. Fueron exterminados por sus compatriotas tutsis, hermanos de raza, de lengua y de religión. ¿Por qué?

El 10% son tutsis, y, siendo minoría absoluta conservaron el poder durante muchos años, tuvieron muchos privilegios y sometieron, humillaron y explotaron a los hutus durante muchas décadas, lo cual generó en los hutus odio y resentimiento, pero desde el 1961 al 1964 el poder fue asumido por los hutus.

En 1994 las milicias hutus, llamadas Interahamwe (que significa "golpeemos juntos"), eran entrenadas y equipadas por el ejército ruandés y eran arengadas e incitadas a la confrontación con los tutsis por parte de la Radio Televisión Libre, dirigida por las facciones hutus más extremas. Estos mensajes profundizaron las diferencias y odios que separaban a ambos grupos étnicos, y, a medida que avanzaba el conflicto, los llamamientos a la confrontación y a la "caza de tutsis" se hicieron más explícitos, especialmente a partir del mes de abril en el que se hizo circular la historia de que la minoría tutsis planeaba un genocidio contra los hutus.

Lo que sigue ya lo sabemos. Más de quinientos mil tutsis fueron masacrados con machetes, azadas, hachas, martillos... Parece que estuviéramos hablando de una novela de ficción, pero no, se trata de hechos históricos vergonzosos, no sólo para los tutsis, sino para todas las naciones, porque todas las naciones estaban conscientes de lo que se cocinaba en Ruanda, pero a nadie le importó. Lo mismo ocurre hoy; todas las naciones saben lo que ocurre en Cuba, Corea del Norte, Venezuela, etc. pero la hipocresía, la insensibilidad y la indiferencia son absolutas.

Las relaciones diplomáticas están basadas en intereses comerciales, no en la defensa de los derechos humanos y de la paz, por eso, el mundo está patas arriba.

Los fanatismos, los racismos y la xenofobia, están enraizados en la mente de las personas y es ahí donde debemos combatirlos, pero también están estimulados por el discurso de personas llenas de temor, inseguridad, frustración, odio y resentimiento, por lo cual, es necesario formar grupos de fuerza que influyan en mejorar las condiciones de vida (educación, justicia, trabajo, bienestar, etc.) de modo que los mensajes del mal no encuentren suelo abonado en el cual germinar.

Necesitamos estar alerta para que no surjan los fanatismos y extremismos, porque una vez que echan raíces tienden a crecer con rapidez. Los fanatismos sean de derecha o de izquierda son peligrosos, porque ellos son los catalizadores de lo más negativo de la sociedad.

Necesitamos construir una fuerza de centro que tenga el poder de equilibrar las cosas.

Hasta hace unas décadas, cada cultura, cada familia y cada persona, vivían en un espacio "propio", pero, la globalización ha eliminado todo tipo de barreras y ahora todos estamos condenados a convivir y a entendernos.

Cada persona es como es porque así ha sido programada. Sus ideas, sus costumbres y sus comportamientos obedecen a estas programaciones y, es poco lo que la gente puede hacer para cambiar.

Los fanatismos surgen en la edad joven o adulta, pero las bases son puestas en la infancia y en ello juegan un papel importante los padres. Si los padres educan en principio y valores, los hijos no caerán en fanatismos. Una educación deficiente es caldo propicio para toda clase de fanatismos.

Las ideologías y fanatismos obedecen a ideas y sentimientos, los cuales no pueden ser controlados por la fuerza. Todas las fuerzas del mundo no son suficientes para controlar la mente de una persona. Es necesario que cada persona aprenda a controlarse a sí misma.

La naturaleza del ser humano es la misma en todo el mundo. Sus necesidades fundamentales, sus intereses y sus aspiraciones son los mismos (desarrollarse, ser libre, triunfar, ser feliz...) por lo cual, aunque las diferencias entre las distintas culturas y entre las personas aparentan ser muchas, en realidad, son mínimas; sólo es cuestión de enfoque. Lo que ocurre es que nos fijamos mucho en lo que nos diferencia, (lo cual suele ser de escasa importancia) , y nos fijamos poco en nuestras semejanzas naturales que son muchas.

Toda forma de fanatismo, racismo o xenofobia, indican inmadurez, temor, inseguridad y prejuicios. La ignorancia, la pobreza, la injusticia y la frustración son el caldo propicio para las dictaduras, fanatismos, racismos, xenofobias, etc. de modo que, los antídotos son: una educación de calidad, autoestima, criterios, valores, compromiso social.

La Teoría de la Forma (Gestalt)

La Psicología de la Gestalt es una corriente de pensamiento dentro de la psicología moderna, surgida en Alemania a principios del siglo XX, y cuyo exponente más reconocido es Max Wertheimer

La palabra gestalt significa "forma", por lo cual es conocida también como "Gestalt theorie" o "Teoría de la Forma" Esta teoría se basa en experiencias irrefutables aplicadas a la percepción. Demuestra que un elemento aislado carece de significado, que sólo tiene verdadero sentido dentro del conjunto al cual pertenece. Por ejemplo, la trompa de un elefante sólo tiene verdadero significado si está unida al cuerpo del elefante. Lo cual significa que es necesario percibir primero el todo (elefante) en su conjunto para luego comprender el significado de cada elemento.

El valor de cada elemento está determinado por su participación en el conjunto. El valor del conjunto depende de la adecuada integración de los elementos que lo forman. Al cambiar un elemento, cambia el significado del conjunto y la magnitud del cambio depende de la importancia que dicho elemento tiene en el conjunto. Por ejemplo, un toque de color puede modificar completamente el sentido de un cuadro

Antes se creía que las personas percibían primero las partes y el cerebro se encargaba de organizarlas para componer el todo. Algo así como componer un rompecabezas a partir de unas piezas. Según la Gestalt las cosas son al revés.

Nuestro cerebro percibe formas completas (cosas, situaciones...) y luego percibe los detalles, los elementos particulares. Si prestas un poco de atención a tus percepciones te darás cuenta que primero percibes las cosas de forma global y después te fijas en lo que más te llama la atención

Lo expuesto tiene mucho que ver con la forma en que funciona el hemisferio derecho.

El hemisferio izquierdo, es consciente es lineal, sucesivo y secuencial; avanza paso a paso; recibe la información dato a dato y la procesa de forma causal, cada paso depende del anterior. El hemisferio izquierdo organiza los datos pieza a pieza hasta componerlos como si se tratara de un rompecabezas. El hemisferio izquierdo va de las partes al todo.

El hemisferio derecho es intuitivo, capta directamente la estructura (lo esencial) de las cosas, sin necesidad de análisis ni razonamiento. Posee una visión instantánea y sintética de las cosas. El hemisferio derecho va del todo a las partes.

Esta forma opuesta de funcionar de ambos hemisferios hace que, mientras el hemisferio izquierdo procesa apenas unos 40 bits (unidades de información) por segundo, el hemisferio derecho procesa entre 1 a 10 millones de bits por segundo.

Nuestra cultura es racionalista y en el estudio se ha impuesto siempre el aprendizaje analítico - racional y memorístico (hemisferio izquierdo que organiza los datos pieza a pieza hasta componerlos como si se tratara de un rompecabezas. El cual sólo procesa de 1 a 40 bits por segundo)

Esta es la razón por la cual el estudio ha resultado siempre difícil. En cambio el hemisferio derecho capta de forma directa y global lo esencial (procesa de 1 a 10 millones de bits por segundo) ¡Cómo cambiaría la capacidad de aprender si utilizáramos el hemisferio derecho!

Esta forma de aprender obliga a memorizar los datos de forma secuencial, de modo que es suficiente con olvidar un dato para que se pierda el hilo de las ideas.

Hace más de 100 años que la Gestalt demostró la forma en que percibe el cerebro pero ésta realidad aún no se toma en cuenta para el aprendizaje. ¡Increíble!

A mediados del siglo pasado el Dr. Georgi Lazanov y por los Drs. Roger Sperry y Robert Ornstein (ambos premio Nobel) descubrieron que al funcionar en estado Alfa se activa el hemisferio derecho, el cual percibe las cosas de forma global e intuitiva, pudiendo procesar de 1 a 10 millones de bits por segundo.

Este descubrimiento coincide con la Teoría de la Forma que demostró de modo irrefutable que nuestro cerebro percibe formas completas (cosas, situaciones...) y luego percibe los detalles.

Han pasado 100 y 50 años respectivamente de estos descubrimientos. Su aplicación podría cambiar radicalmente la educación en el mundo pero...

Aplicaciones en el aprendizaje

Ve directamente a lo importante del asunto. Lo importante tiene mucho significado por lo cual es fácil comprenderlo, aprenderlo y recordarlo.

Cada asunto tiene una estructura (ideas importantes) es lo único que debes aprender. El resto es "basura intelectual" sólo sirve para confundir.

Si no captas lo esencial, el resto no te servirá de nada. Las cosas no se pueden aprender más o menos.

Reduce lo esencial a un mapa mental. El mapa contiene las ideas en forma de imagen y las imágenes se recuerdan fácilmente.

Reduce lo aprendido a una historia o cuento. El cuento constituye el todo. A partir de un dato cualquiera del mismo te vendrá a la memoria el tema completo. Los cuentos no se olvidan

Expresa lo aprendido con tus propias palabras. Defínelo con claridad y precisión. La definición es la esencia del todo, por lo cual, difícilmente se olvida.

Adquiere profundidad en tus ideas y en tus palabras porque en el pensamiento y en la palabra está el mayor poder del hombre.

Aplicaciones en la vida

Descubre qué cosas son esenciales en la vida y diseña un proyecto que unifique tus ideas y tu acción. Un proyecto es el todo desde el cual la vida y las cosas adquieren significado.

La dispersión de intereses hace que la energía se diluya y no tenga poder para lograr objetivos importantes

No pierdas tiempo en resolver problemas porque no terminarás nunca.. Trabaja en positivo Los problemas no existen como tales, sólo son carencias de aspectos importantes de tu vida. Así, el miedo es carencia de autoestima y de seguridad. La falta de iniciativa se debe a una falla de la creatividad. etc.

Para resolver un problema necesitamos tener una visión completa del mismo, lo cual exige conocer su estructura, es decir, los elementos esenciales. El conocimiento de los elementos esenciales permite al cerebro encontrar la solución. los datos superfluos no aportan utilidad.

Vivimos en una sociedad mediocre que dicta pautas que no responden a las necesidades del ser humano por lo cual, necesitas estar atento para no caer en sus trampas.

Cada uno percibe lo que le interesa y lo percibe desde el nivel en que funciona. Lo que no percibimos no podemos lograrlo; pero no es suficiente con percibirlo, es necesario actuar para lograrlo. El éxito, la libertad...no llegan de regalo es necesario hacer el camino que conduce hasta ellos.

Es necesario percibir la propia vida como un todo, como un proceso completo y no como la suma de objetivos.

La estrategia es un término militar que consiste en establecer un objetivo final. Ese objetivo es el todo, a partir del cual se planifican las tácticas a seguir. De forma similar, en la vida, hay que establecer un objetivo final hacia el cual deben converger todas las acciones, la cuales sólo tienen valor en la medida que ayudan al logro del objetivo final. Esto significa dejar de hacer cantidad de cosas inútiles por maravillosas que parezcan.

El tiempo es un bien muy escaso. El dinero va y viene pero el tiempo sólo se va. Aprovecha el tiempo que te da la vida para vivir plenamente, para aprender y para disfrutar de este mundo maravilloso

Si percibes el mundo desde abajo te sentirás pequeño pero si lo percibes desde la cima del Everest te sentirás muy alto. Para sentirte alto sólo hay una forma: Escalar el Everest.

El Cerebro



Lo más importante de la evolución humana es el cerebro y la conciencia. El cerebro nos permite conocer la naturaleza y el funcionamiento de las cosas, a dominar la naturaleza y a progresar. La conciencia nos ayuda a distinguir entre el bien y el mal, a encontrar el sentido de la vida y a actuar de forma correcta, asegurándonos el éxito y la felicidad.

Tu vida depende del conocimiento, desarrollo y utilización eficaz del cerebro; por lo cual, esta lectura puede abrirte los ojos y ser de mucha utilidad.

El cerebro puede procesar datos a la velocidad de la luz. Sólo necesita $\frac{1}{4}$ de segundo para percibir las miles de características de un objeto (visión fotográfica) pero la clave del éxito no está únicamente en la velocidad procesadora sino en la selección de datos valiosos.

El cerebro tiene alrededor de mil millones de neuronas y cada neurona establece en promedio 1.000 conexiones con otras neuronas, sumando un total de 1 billón de conexiones.

Las neuronas trabajan en equipo, permitiendo recordar distintas cosas a la vez, incrementando exponencialmente la capacidad del cerebro hasta unos 2.5 petabytes (cada petabyte es un millón de GB) suficiente como para almacenar 3 millones de horas de programas de televisión, lo que significa unos 300 años de programas de TV.

Es capaz de producir más de 64 mil pensamientos por minuto. Y tiene capacidad para almacenar información equivalente a trescientos mil millones de gigas. Entonces ¿Por qué la humanidad es tan ignorante? ¿Por qué tenemos tantas dificultades para aprender?

La razón es muy simple: Estamos condicionados por hábitos muy lentos, por esquemas mentales mal organizados, obsoletos y por temores y por falta de ideales y de ambición. Esta es la causa del subdesarrollo.

Es importante activar el cerebro de los niños, desde temprana edad, con estímulos ricos y variados, pues, hay capacidades que si no se desarrollan a tiempo quedan truncadas.

El mayor activador del cerebro es el lenguaje, debido a que el código utilizado por el cerebro es verbal. La capacidad procesadora del cerebro depende de la cantidad y de la calidad del lenguaje; de aquí la importancia de cultivar el hábito de la lectura, de incrementar el vocabulario y de enriquecerse constantemente con nuevos conocimientos. No se trata de saber todo, se trata de saber lo importante de lo importante.

En condiciones normales, el porcentaje de eficiencia del cerebro corriente de muchos adultos no supera el 5% de sus posibilidades, sin embargo, cuando funciona en condiciones óptimas, gracias al uso de métodos eficaces, pueden multiplicar por 5 o por 10 su rendimiento.

El cerebro produce más de 4000 millones de impulsos por segundo (la computadora más sofisticada apenas produce 80 millones por segundo) La velocidad de procesamiento de información del sistema nervioso subconsciente supera lo imaginable; es de uno a diez millones de bits (unidades de información) por segundo, lo cual equivale a procesar un libro de 300 páginas por segundo. Este poder gigantesco está ahí, en tu cerebro esperando que lo actives para entrar en acción.

El cerebro no es un robot, es humano y, por tanto, es sensible a todo lo que ocurre dentro y fuera de él. Los estímulos pueden activarlo o bloquearlo; por lo cual es conveniente aprender a seleccionar ideas, personas y sentimientos. El cerebro

aprende, se adapta y puede reprogramarse. El cerebro dialoga constantemente con el mundo externo a través de los sentidos. Es importante aprender a seleccionar lo más valioso de las personas y de la vida.

Cuando existe un proyecto importante y atractivo, dirige la información y la energía de todas las neuronas en la dirección correcta para convertir el proyecto en realidad. El cerebro es capaz de crear nuevas neuronas y fortalecer las conexiones cuando es necesario para lograr un objetivo importante.

Quienes aspiran a ser taxistas en Londres necesitan presentar un examen que exige el reconocimiento de miles de rutas y ubicaciones de la ciudad; pues bien, estudios realizados a estos taxistas de Londres han demostrado que tienen más desarrollada la parte del hipocampo encargada de procesar la visión espacial y la memoria espacial. Este desarrollo es mayor cuantos más años llevan manejando. Lo cual indica que el cerebro puede crecer y desarrollar estructuras nerviosas por medio de entrenamiento cuando se trata de lograr objetivos importantes.

Hace unos meses presentaron en un programa de T.V. a una joven ciega, sorda y muda, nacida en Etiopía. Esta joven estudia Psicología en una universidad de Madrid. No ve, no oye y no habla, pero su cerebro tiene los mismos poderes que el cerebro de las demás personas. Otra joven le acompaña y ve y oye por ella y le transmite la información. Juntan sus manos y se comunican a través de toques rapidísimos realizados con los dedos.
¡Increíble!

Este desarrollo puede darse en cualquier edad. Por ejemplo, una persona de 100 años puede aprender a manejar la computadora y viajar por internet. Todo esto nos indica que debemos eliminar ideas erróneas sobre el envejecimiento del cerebro. El cerebro no envejece. El cerebro no tiene límites. El problema está en que las personas no lo activan por falta de intereses.

El interés activa el cerebro y unifica toda la energía, lo cual facilita la concentración, la comprensión de la situación y la producción de respuestas eficaces; mientras que, cuando existen diversos intereses o no hay un plan de acción concreto, las neuronas trabajan en distintos frentes, con lo cual la energía mental se dispersa y carece de poder para lograr objetivos importantes; de aquí la importancia de tener ideales, convicciones y metas concretas.

Para que el cerebro produzca ideas y soluciones es necesario activarlo constantemente. Los mejores activadores son la lectura, la reflexión, la meditación, la creatividad, y, sobre todo, tener un proyecto valioso, ilusiones e ideales.

El cerebro no descansa de día ni de noche

Mientras dormimos trabaja dirigiendo los procesos biológicos del cuerpo y procesando la información contenida en la mente. Los estudios indican que los seres humanos soñamos casi durante toda la noche, aunque no tengamos conciencia de ello. En los sueños, el cerebro procesa los contenidos mentales, relaciona ideas, crea nuevas conexiones, drena tensiones y crea las condiciones mentales para que surja la creatividad.

Durante el día, el cerebro procesa los estímulos que le llegan a través de los sentidos externos e internos; pero sólo procesa conscientemente una mínima parte de la información que recibe, tal vez de 1 al 5%. Esta es la información que más le llama la atención porque se relaciona con lo que le interesa a la persona o porque es necesaria para la adaptación y la supervivencia. El resto lo capta de forma subconsciente, por lo cual, nosotros no tenemos conciencia de ello, pero queda grabado en el subconsciente desde donde influye de alguna forma. De aquí la importancia de seleccionar personas, ambientes...porque todo lo que nos rodea influye en nosotros de alguna forma.

Qué es lo que más atrae la atención del cerebro

El cerebro vive centrado habitualmente en lo que las personas necesitan, temen y aman.

1. Cuando necesitamos algo importante pensamos constantemente en la forma de lograrlo. Cuanto más importante es, pensamos con más frecuencia y con más intensidad y, de esta forma, el cerebro va encontrando el modo de lograrlo. Pero el cerebro no hace milagros, necesita trabajar sobre una base de datos reales.

2. Los temores invaden la mente y generan angustia. Hacen que la persona viva preocupada, pensando constantemente en consecuencia negativas. Cuanto más piensa más se fortalecen los temores. De aquí la importancia de aprender a controlarlos porque suponen un gasto inmenso de energía y son un grave obstáculo para el desarrollo, la adaptación y la toma de decisiones.

3. Cuando las personas aman algo, cuando tienen un proyecto valioso, metas e ilusiones, el cerebro se centra en ello y no descansa hasta convertirlo en realidad

Conclusión

El cerebro tiene un poder inmenso pero no toma decisiones por sí mismo. actúa de acuerdo a la programación mental que tiene la persona, de acuerdo a sus creencias, valores, intereses profundos, metas, ideales, autoestima...y también de acuerdo a sus temores, traumas, complejos...Todos estos contenidos coexisten y luchan por imponerse. al final el cerebro toma la dirección de los contenidos más poderosos.

¿Cómo funcionan los hemisferios cerebrales?

El hemisferio izquierdo, es consciente, realiza todas las funciones que requieren un pensamiento analítico. Es lineal, sucesivo y secuencial; avanza paso a paso; recibe la información dato a dato y la procesa en forma lógica, causal, discursiva y sistemática; algo así como una computadora donde cada paso depende del anterior. El hemisferio izquierdo organiza los datos pieza a pieza hasta componerlos como si se tratara de un rompecabezas.

El hemisferio derecho es inconsciente e intuitivo, capta directamente la estructura (lo esencial) de las cosas, sin necesidad de análisis ni razonamiento. Posee una visión intelectual sintética y simultánea de muchas cosas. La velocidad de procesamiento de la información de ambos hemisferios es totalmente diferente; mientras el hemisferio izquierdo procesa apenas unos 40 bits (unidades de información) por segundo, el hemisferio derecho procesa entre 1 y 10 millones de bits por segundo; de aquí la importancia de aplicar al aprendizaje las grandes ventajas que ofrece el uso del hemisferio derecho.

La actividad del hemisferio derecho es totalmente inconsciente debido a la alta velocidad a que fluye la información; sin embargo, las personas tienen acceso indirecto a toda la información contenida en el hemisferio derecho, debido a que ambos hemisferios están relacionados y se complementan en muchas actividades. Por ejemplo, la codificación, almacenamiento y recuperación de información dependen de ambos hemisferios.

La actividad más importante del hemisferio izquierdo es el pensamiento crítico; mientras que la actividad más importante del hemisferio derecho es la creatividad.

El pensamiento crítico y la creatividad deberían ser los objetivos fundamentales de la educación; pues de ellos provienen la conciencia y la inspiración; sin embargo son los menos cultivados y cuando alguien desarrolla estas cualidades es reprimido, criticado, tachado de rebelde y desadaptado.

El mayor obstáculo para el desarrollo y para la creatividad es la represión ejercida por la sociedad. La represión puede ser brutal, o bien, sofisticada.

Los seres humanos poseemos un cerebro con grandes potencialidades que podrían conducirnos al desarrollo, al éxito y a la felicidad, pero la sociedad reprime de muchas formas y programa a las personas para que sean ignorantes y sumisas, por lo cual, quienes desean ser libres y alcanzar el éxito y la felicidad, necesitan utilizar de forma inteligente ambos hemisferios, especialmente el hemisferio derecho (intuitivo y creativo)

La inteligencia

Como hemos indicado los seres humanos tenemos un cerebro poderoso que ha evolucionado durante millones de años. Tiene mil millones de neuronas, produce más de 4000 millones de impulsos por segundo (la computadora más sofisticada apenas produce 80 millones por segundo)

La velocidad de procesamiento de información del sistema nervioso subconsciente supera lo imaginable; es de uno a diez millones de bits (unidades de información) por segundo, lo cual equivale a procesar un libro de 300 páginas por segundo.

Es capaz de producir más de 64 mil pensamientos por minuto y de almacenar información equivalente a trescientos mil millones de gigas.

Entonces ¿Por qué la humanidad es tan ignorante? ¿Por qué tenemos tantas dificultades para aprender cosas que al final son insignificantes?

La clave está en la programación. El mejor procesador del mundo, si no es programado, no sirve para nada. Tiene una gran capacidad potencial, instalada para procesar, pero su "eficacia real" depende de la programación que se le aplique.

El código de nuestro cerebro es verbal; procesa en base a palabras, por lo cual, su capacidad procesadora (capacidad de comprender y de producir respuestas) depende de la cantidad y calidad del vocabulario que tiene grabado; es decir, de la cantidad y de la calidad de conocimientos)

Pero el cerebro humano no es un robot como el procesador, es humano, tiene sensibilidad, sentimientos, emociones, conciencia, principios, valores, metas, ilusiones, motivaciones, y también angustias y temores.

Puede ser lento en sus procesos mentales o puede ser fluido.

Puede tener bien estructurada y organizada la mente o puede estar desorganizada.

Puede estar motivado o no.

Todos estos elementos influyen en su capacidad de procesar (de aprender, recordar, crear respuestas y decidir)

Los seres humanos tenemos varias inteligencias: Verbal, abstracta, lógica, numérica, espacial, tecno – mecánica, artística, práctica, intuitiva, cinética, social, emocional, intrapersonal, etc. Sin embargo, sólo desarrollamos alguna de estas inteligencias porque son necesarias para cumplir con las exigencias que nos impone la sociedad.

De esta forma, nuestro cerebro, dotado de grandes potencialidades, que nos podían convertir en genios, apenas nos sirve para sobrevivir.

Somos hijos de una sociedad represiva que nos condiciona desde niños para que seamos fieles servidores del sistema establecido. La falta de desarrollo mental hace a las personas mediocres y conformistas, incapaces de analizar, de conocer su propio valor, sus derechos y sus posibilidades.

Si deseas triunfar, ser libre y feliz, necesitas liberarte de la dinámica de la sociedad y trabajar en un proyecto propio, para lo cual necesitas desarrollar todos tus poderes mentales.

¿Por dónde comenzar?



Como todo se inicia en la mente, hay que comenzar por entender lo importante que es el desarrollo de la inteligencia racional y de la inteligencia emocional, puesto que es a partir de un desarrollo superior que podemos resolver mejor las cosas de la vida.

Como somos personas adultas ya tenemos una programación consolidada. Esta programación está formada por esquemas mentales (ideas, hábitos, experiencias, sentimientos...) que hasta ahora nos han sido útiles y nos han ayudado a llegar hasta aquí; pero la vida evoluciona y la ley es "adaptarse o morir", pero, adaptarse ¿A qué?

¿Adaptarse a las exigencias de una sociedad mediocre, atrapada en infinidad de problemas?

En la vida hay personas y hay libros que contienen las claves del éxito en diversos aspectos. Necesitamos apropiarnos de estas claves (ideas, principios, valores, estrategias, métodos...). Cuando cambiemos en la mente cambiaremos en la acción, porque lo que nos ocurre en la vida es copia de lo que ocurre dentro de nosotros. Así como eres, así actúas y así como actúas, así te ocurren las cosas.

Acciones concretas

El ser humano funciona como un todo. Al caminar te llevas todo el cuerpo contigo. No puedes dejar la cabeza en casa y salir a la calle. Todos los miembros trabajan como un todo en cada acción importante. De forma similar, el desarrollo y buen funcionamiento de la inteligencia supone el desarrollo y buen funcionamiento del cuerpo y de la mente. Esto es sabido desde la antigüedad "Mente sana en cuerpo sano"

En el Proyecto Alfa indicamos los pasos a seguir para el desarrollo de una Súper Inteligencia y para que el aprendizaje resulte fácil, agradable, rápido y efectivo.

El cerebro funciona de acuerdo a ciertas leyes que es necesario respetar, de lo contrario es como nadar contra corriente, mucho esfuerzo y escaso resultado.

Pasos a seguir

1. Objetivos claros, concretos y prioritarios, ordenados de acuerdo a un orden lógico
2. Interés, emoción...es necesario activar constantemente la inteligencia emocional
3. Agilizar los procesos mentales (ver, procesar y actuar)
4. Desarrollar hábitos de atención, lectura, comprensión, razonamiento, creatividad
5. Desarrollar la capacidad de procesar con rapidez la información y definir con claridad y precisión las ideas.
6. Desarrollar hábitos eficaces en aquellas actividades que son fundamentales para nuestro éxito profesional, social, etc.
7. Desarrollar la capacidad de expresión oral y escrita. Improvisación
8. Desarrollar autoestima, personalidad y liderazgo, lo cual supone superar los temores y la angustia.

Todo lo expuesto debe estar enmarcado en un proyecto de vida escrito y detallado, en el cual es necesario trabajar "todos los días" sin prisa pero sin pausa.

Este plan debe comenzar a producir efectos desde su inicio.

Los primeros efectos serán:

1. Una sensación de tranquilidad, debido a que el cerebro enviará mensajes positivos indicando que las cosas van bien.
2. Una motivación alegre a hacer bien las cosas, porque ésta es la única forma de crecer. Tú dependes de la calidad de lo que haces
3. Mayor conciencia del valor de la vida y de las cosas.

4. Mayor responsabilidad.
5. Mejor relación con las personas.
6. Mayor fluidez en la forma de resolver las cosas.
7. Más iniciativa. etc.
8. Mayor sensación de libertad. Depender menos de la opinión de los demás y más de los propios criterios.

Capacidad procesadora

El éxito en la vida depende de la capacidad procesadora del cerebro y del valor de los contenidos que procesa.

Se entiende por capacidad procesadora, la rapidez con la cual el cerebro procesa gran cantidad de información valiosa y extrae lo esencial de la información.

La rapidez de la que hablamos aquí no tiene nada que ver con la prisa ni el estrés; se trata de una forma natural de funcionar del cerebro, la cual se puede desarrollar con ejercicios sencillos, debido a que el cerebro ya posee la estructura mental necesaria, sólo necesita ser estimulado y organizado de forma correcta.

Las persona que procesan a nivel 20, perciben las cosas a nivel 20, piensan a nivel 20, aprenden a nivel 20, actúan a nivel 20 y logran beneficios intelectuales, económicos, afectivos y espirituales a nivel 20, porque ese es su nivel de evolución y de funcionamiento. Buscan la excelencia y lo demás no les interesa.

Las personas que procesan a nivel 8, perciben las cosas a nivel 8, piensan a nivel 8, aprenden a nivel 8, actúan a nivel 8 y logran beneficios intelectuales, económicos, afectivos y espirituales a nivel 8, porque ese es su nivel de evolución y de funcionamiento. No importan los esfuerzos que realicen, su tope mental es 8.

En realidad, exige más esfuerzo vivir a nivel 8 que vivir a nivel 20. La razón está en que, quienes viven a nivel 8 tienen poca motivación y poca inteligencia, por lo cual, les cuesta mucho lograr sus objetivos; mientras que, quienes funcionan a nivel 20, tienen su cerebro activado a alto nivel, el cual genera mucha energía, interés, inteligencia, iniciativa y decisión.

Además, quienes funcionan a bajo nivel, sienten la vida como un problema, lo cual genera angustia. La angustia supone un gasto inmenso de energía; mientras que, quienes funcionan a alto nivel, perciben la vida como una oportunidad, como un reto que les estimula a dar lo mejor de sí. Disfrutan del placer de lo que hacen y obtienen éxitos y beneficios de forma constante, lo cual les estimula a superarse más.

Todos los cerebros son similares y poseen un grado de evolución genética similar. La clave está en cómo son programados desde el vientre materno.

Son determinantes: El afecto recibido; los estímulos ricos, variados y constantes; la disciplina, el desarrollo de principios, valores y criterios; la autoestima, la buena integración social, el espíritu de superación, etc.

Sin embargo, el cerebro humano tiene sus límites. Puede tener aptitudes extraordinarias en unos aspectos y ser torpe en otros.

Además, el grado de estimulación y de entrenamiento también influye en el desarrollo de unas u otras capacidades.

Lo importante es entender que, si seguimos pensando y actuando como lo hemos hecho hasta ahora, nos ocurrirá lo mismo que nos viene ocurriendo. Si queremos que las cosas cambien, necesitamos cambiar los paradigmas que rigen nuestra mente y nuestra vida. Necesitamos procesar las cosas a un nivel superior.

La clave, no está en estudiar más o en trabajar más. La clave está en aprender a estudiar a nivel superior, de modo que en una hora puedas aprender lo que ahora aprendes en 5 horas.

Tampoco se trata de trabajar más. Se trata de funcionar a un nivel superior de productividad.

En los talleres de Súper Aprendizaje Alfa, suelo poner una imagen gráfica. Coloco sobre el escritorio un billete de 2 Bs y otro billete de 100 Bs.

Supongamos que la actividad de los seres humanos consistiera en recoger billetes.

Quienes recogen billetes de valor 2, trabajan ocho horas al día, las mismas horas que trabajan quienes recogen billetes de valor 100. El tiempo es el mismo y el esfuerzo el mismo para ambos recolectores; sin embargo, el beneficio es 50 veces mayor para quienes recogen billetes de 100.

La pobreza del mundo es mental. Las personas ignorantes están obligadas a recoger billetes de 2 Bs. por el resto de su vida y nunca podrán alcanzar una buena calidad de vida mientras no se capaciten.

La gente habla mucho de justicia social en relación con la economía, pero ésta no llegará hasta que la gente se capacite y se libere de la ignorancia y de muchas necesidades creadas.

Aplica esto a la vida. De poco sirve estudiar mucho y trabajar mucho, si lo hacemos a bajo nivel. La clave para desarrollarse, aprender y progresar, consiste en funcionar a alto nivel, lo cual sólo es posible si asimilas ideas, valores y métodos valiosos.

Estas ideas, valores y métodos ya existen, sólo necesitas encontrarlos y apropiarte de ellos.

Inteligencia emocional

Es importante lo que piensas pero es más importante cómo te sientes.
Es importante ser inteligente pero es más importante ser feliz.

Las emociones son un mecanismo de supervivencia que han ayudado a la evolución de la especie humana. Existen emociones fuertes y repentinas que resulta difícil controlar, pero las emociones que se basan en sentimientos o procesos de pensamiento, tales como (el rencor, la ansiedad, la tristeza, etc.) pueden ser controladas y cambiadas.

La inteligencia ilumina el camino a seguir pero es la emoción la que impulsa a la acción. El amor activa la inteligencia emocional. Es impresionante la facilidad con la cual las personas aprenden aquello que aman. Se cree que el 90 % de todas las cosas grandes que se han realizado en el mundo se deben a la inspiración generada por la inteligencia emocional y el 10% a la inteligencia racional, la cual se encarga de organizar en forma lógica el producto de la inspiración.

Hoy sabemos que las emociones siempre han determinado la dirección de todas nuestras decisiones, incluso de aquellas que aparentan ser puramente racionales.

Muchas personas intelectualmente brillantes, logran poco o nada en la vida, mientras que, personas dotadas de una inteligencia promedio, han llegado muy lejos. ¿Por qué?

Qué es la Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional es la capacidad de sentir, de entender, de guiar el pensamiento de forma inteligente, de controlar y modificar los estados anímicos en sí mismo y en los demás, de enfrentar con éxito las presiones de la vida, de saber actuar con determinación y firmeza cuando se trate de defender posiciones fundamentales

Los aspectos fundamentales de la inteligencia emocional son

a. Autoconciencia.

Es la capacidad de saber qué pasa en nuestra mente y cómo nos sentimos.

b. Autoestima

Es el valor que cada uno se da a sí mismo. Este valor no depende tanto de éxitos externos, ni del reconocimiento de los demás, sino de la conciencia de los valores internos (esfuerzo, honestidad, etc.)

c. Control emocional

Es la capacidad para controlar o modificar los sentimientos. El control de los sentimientos no significa represión. Si quieres ser libre necesitas aprender a expresar tus ideas y sentimientos. No es bueno callar por temor o por evitar; porque los sentimientos reprimidos generan tensión y al final estallan en forma violenta.

d. Capacidad para motivarse y motivar a los demás

Para motivarse es necesario tener un proyecto de vida, objetivos e ideales por los cuales vale la pena luchar. Y, para motivar a los demás es necesario conectar con ellos, aclarar su mente y darles razones y estímulo.

e. Empatía.

Sintonizar con las personas, comprenderlas y aceptarlas como son. Se trata de relacionarse con su parte positiva y dejar de lado las diferencias.

f. Asertividad.

Nadie puede ser asertivo sin un grado suficiente de desarrollo. La asertividad es una actitud vital. La palabra asertivo significa: afirmativo, lógico, ético, estimulante, inteligente, persuasivo, convincente, comprensivo, tolerante, solidario, productivo, eficaz, exitoso, feliz. Ausencia de: duda, ignorancia, queja, culpa, crítica, envidia, temor, egoísmo, agresividad y mentira.

g. Habilidad social

Habilidad para dirigir, dialogar y persuadir; para cooperar, para trabajar en equipo y resolver las diferencias.

h. Capacidad creativa y productiva

Sin amor, podemos conocer los datos de todo pero la esencia de nada.

Las grandes creaciones del mundo, son fruto del amor. El amor pone alas a la fantasía para crear sueños, alas a la inteligencia para convertirlos en realidad y fuerza a la voluntad para llevarlos a feliz término.

Si pregunta a los creadores y a los triunfadores por la razón de su éxito, te responderán: Hago lo que me gusta. Disfruto de mi trabajo. Siento que estoy haciendo algo importante y eso da sentido a mi vida.

“Sólo se ve bien con el corazón. Lo esencial es invisible a los ojos” El Principito” de Saint Esupery

i. Capacidad para resolver de forma inteligente los conflictos y retos de la vida.

h. Capacidad para aprender

Desde hace algunos años, la inteligencia emocional tiende a ser un criterio de valorización y de éxito en cualquier tipo de aprendizaje, en particular en el mundo escolar y laboral. No es sorprendente que ciertas personas con una elevada inteligencia emocional tengan mayor éxito en la vida y mayor productividad en el trabajo que quienes tienen simplemente alto grado de cociente intelectual.

Las grandes empresas nacionales e internacionales, conscientes de esta realidad prestan especial atención a la inteligencia emocional a la hora de seleccionar personal.

La inteligencia emocional está muy relacionada con el estado Alfa.

Alfa significa el estado de paz, armonía y concentración relajada que debe lograr la persona para tener éxito en el estudio y en cualquier otra actividad.

Al funciona en estado Alfa entran también en acción la inteligencia Subconsciente y la Inteligencia Intuitiva. Estas inteligencias, de las cuales conocemos muy poco, llevan directamente al conocimiento de las cosas sin necesidad de realizar los procesos racionales conocidos.

La inteligencia emocional está reñida con la ira, el odio, la envidia, el egoísmo, la pereza, la hipocresía y con la mediocridad.

La psicología moderna ha demostrado el poder del amor como fuerza para la salud, para el conocimiento y para la creatividad.

“Necesitamos amar para sobrevivir”

Test de Inteligencia emocional

Este test mide el enfoque que estás dando a tu vida, el cual determina tus comportamientos.

1º Cubre con una hoja la columna de las respuestas.

2º Responde la primera idea que te venga a la mente para que las respuestas sean lo más sinceras posible. 3º Analiza tus respuestas

		SÍ	No	Res
1	¿Te cuesta mucho hacer amigos?			N
2	Ante una situación nueva ¿tardas en reaccionar?			N
3	¿Te cuesta adaptarte a los cambios?			N
4	¿Tienes miedo a lo desconocido?			S
5	¿Eres muy influenciable?			N
6	¿Te consideras una persona impulsiva?			N
7	¿Eres una persona optimista?			S
8	¿Sabes controlar tus emociones?			S
9	¿Tiendes a envidiar a los demás?			N
10	¿Expresas tus ideas y sentimientos con libertad?			S
11	¿Eres sensible a las necesidades de los demás?			S
12	¿Los demás se sienten bien en tu compañía?			S
13	¿Resuelves las diferencias a través del diálogo?			S
14	¿Sabes manejar tus frustraciones?			S
15	¿Vives habitualmente alegre?			s
16	¿Sacrificarías tus principios con el fin de lograr el éxito?			N
17	¿Eres muy intransigente?			N
18	¿Te dejas convencer fácilmente?			N
19	¿Consideras que tu autoestima es buena?			S
20	¿Tienes habilidad para convencer a los demás?			S
21	¿Eres una persona creativa?			S
22	¿Te resulta fácil relacionarte con otras personas?			S
23	¿Confías en lograr tus objetivos?			S
24	¿Eres una persona decidida?			S

La Creatividad

La creatividad es la capacidad de producir respuestas originales; sin embargo la originalidad es relativa, pues se basa en elementos ya existentes. Ningún ser humano puede crear algo de la nada.

La creatividad supone salirse de los parámetros establecidos. Esta situación no significa salirse de la lógica de las cosas, sino encontrar otras formas desconocidas hasta el momento. La creatividad se extiende a todos los campos de la vida. La humanidad vive en un proceso creativo interminable.

Gracias a la creatividad la humanidad evoluciona. El 90% de la evolución se debe a la creatividad y el 10% a la inteligencia racional que se encarga de organizar la creatividad para que cumpla una función práctica.

Todo ser humano es activo y curioso por naturaleza. Especialmente los niños son activos, curiosos y creativos. El instinto les impulsa al conocimiento del mundo que les rodea. El mundo se ofrece lleno de maravillas y es como una tentación, como un reto irresistible. El placer de descubrirlo es para los niños la aventura más maravillosa.

Pero un niño activo, incomoda a los adultos, quienes indiferentes a las necesidades del niño, optan por reprimirlo. El niño se va "adaptando" a las normas sociales. Al adaptarse, pierde lo más valioso de sí mismo, como son la fantasía, la espontaneidad, la creatividad. En adelante no tendrá ideas ni interés por cambiar las cosas. Será un conformista y un mediocre más, de tantos que pueblan la tierra.

La actividad más importante del hemisferio izquierdo es el pensamiento crítico; mientras que la actividad más importante del hemisferio derecho es la creatividad.

En la vida existen muchos placeres, generalmente pasajeros. La creatividad es un placer casi permanente. La persona creativa vive ocupada en realizar sus proyectos, sueños e ilusiones.

El mayor obstáculo para el desarrollo y para la creatividad es la represión ejercida por la sociedad. La represión puede ser brutal o bien sofisticada.

Los seres humanos poseemos un cerebro con grandes potencialidades que podrían conducirnos al desarrollo, al éxito y a la felicidad, pero la sociedad reprime de

muchas formas y programa a las personas para que sean sumisas, por lo cual, quienes desean ser libres y alcanzar el éxito y la felicidad, necesitan utilizar ambos hemisferios, especialmente el hemisferio derecho (intuitivo y creativo)

Todas las personas son creativas de alguna forma, puesto que pueden combinar elementos existente, lo cual es una forma de creatividad; pero, sólo tienen valor creativo las ideas, respuestas o creaciones que nos llaman la atención por su originalidad, belleza, sabiduría, etc.

Admiramos las obras de un pintor, de un compositor, de un poeta o los descubrimientos científicos porque nos impresionan. Estamos convencidos de que, detrás de cada una de esas obras hay una persona creadora. Sin embargo, en ciencia solemos hablar, no de creación sino de descubrimiento y descubrir es “destapar lo que está tapado o cubierto” Crear es más sublime que descubrir.

Las personas nacemos con habilidades generales y también con una orientación vocacional específica; de igual manera, nacemos con habilidades creativas generales y con una creatividad específica para ciertas cosas. Es importante conocer estas habilidades intelectuales y creativas y desarrollarlas oportunamente, pues constituyen nuestras fortalezas y pueden llevarnos al éxito.

¿Qué hace que las personas sean creativas?

La creatividad es, sin duda, una de las conductas más complejas que puede tener el ser humano, y, por tanto, estamos aún lejos de entender sus bases neurobiológicas.

En condiciones normales, las personas no son creativas, lo que implica que el acto de creación es algo insólito y poco frecuente. La mayoría de las personas se limitan a repetir de forma automática las mismas conductas aprendidas.

La creatividad surge cuando hay una necesidad externa o una necesidad interna (impulso, deseo, motivación).

Los descubrimientos van surgiendo a medida que los seres humanos comprenden que necesitamos nuevas soluciones para resolver las cosas.

La necesidad de transportar cosas dio origen a la rueda y posteriormente a la carreta.

La necesidad de viajar con rapidez dio origen al carro y al avión.

La necesidad de ver en la oscuridad dio origen a la lámpara y a la luz.

La necesidad de comunicarnos con rapidez dio origen al teléfono y a internet.

La necesidad de encontrar cura para el sida, el cáncer y otras muchas enfermedades hace que millones de investigadores y científicos del mundo entero trabajen de forma creativa sobre distintas alternativas.

La globalización y la velocidad de la información hacen que el cerebro de las personas se active de forma permanente, estimulando la creatividad.

Los acontecimientos se suceden de forma tan rápida que las personas se ven obligadas a vivir en actitud de cambio para adaptarse a la realidad.

Esta situación obliga a las personas a ser creativas, a vivir en estado de alerta, de búsqueda de nuevas alternativas. En este sentido, todas las personas son creativas de alguna forma; sin embargo, la velocidad de la información y de los acontecimientos desborda a muchas personas poco desarrolladas, las cuales corren el peligro de perder la facultad creativa y reducir su vida mental a simples reflejos de supervivencia.

La vida actual no ofrece las mejores condiciones para la creatividad, pero las personas deben aprender a ser creativas en cualquier circunstancia.

Debemos reconocer que sólo las personas curiosas y con espíritu de superación pueden ser verdaderamente creativas.

La inteligencia es la base de la creatividad; pero no todas las personas inteligentes son creativas; sin embargo, todas las personas creativas sí son inteligentes; por tanto, las personas poco inteligentes son poco creativas, y, también hay personas muy inteligentes que son poco creativas; de modo que, la inteligencia es una condición para la creatividad, pero la creatividad supone algo más que inteligencia.

Las grandes creaciones de la humanidad corresponden a personas cultas, muy evolucionadas.

Las grandes creaciones no son obra de una sola persona. Son obra de toda la humanidad. Puede haberlas realizado o dirigido una sola persona, la cual se ha apoyado en las ideas, descubrimientos o trabajos de otras personas

La creatividad surge del interior de cada persona. La creatividad tiene alto porcentaje de características universales, debido a que los seres humanos se han relacionado a lo largo de la historia y tienen una base común de datos. A esta base común hay que añadir las características propias de cada cultura y de cada persona.

Cómo desarrollar la creatividad

La creatividad es un don y también un hábito. Existen personas que tienen respuestas inmediatas para problemas muy complejos. En estos casos, siempre se

trata de personas muy preparadas que poseen conocimiento y experiencia. Estas personas aman su trabajo y lo realizan de forma creativa.

Este modo de ser, de pensar y de trabajar, contribuye a desarrollar una intuición increíble que les ayuda a percibir con rapidez los problemas y las soluciones. A este nivel no se llega por el hecho de ser muy inteligente, se necesita ser creativo.

Por ejemplo: un médico, psicólogo, mecánico o campesino, bien capacitados en su área de trabajo, pueden resolver de forma inmediata la mayoría de los problemas, debido a que su cerebro está programado para ello. Sin embargo, a la hora de un problema nuevo y complejo, necesitan tiempo para producir una respuesta creativa y eficaz.

Es fundamental percibir un problema o situación de forma clara, completa y objetiva, pues, a partir de esta información el cerebro se pone en acción para crear la respuesta correcta. Una información deficiente o confusa dificulta la creatividad, por lo cual, a la hora de la creatividad es importante definir bien los objetivos a lograr. Después suele ocurrir que, en el proceso creativo, se abren nuevos panoramas que ayudan a dar mejores enfoques a la creatividad.

La creatividad no es un producto físico que se realiza de acuerdo a un diseño pre establecido. En la creatividad no se sabe cómo será exactamente el producto final hasta que no esté terminado.

La sociedad ha creado muchas necesidades superfluas que no tienen que ver con las necesidades fundamentales del ser humano pero se imponen por presión social. Y no importa lo que las personas hagan por satisfacer estas necesidades superfluas, siempre se sentirán frustradas, porque sus necesidades fundamentales no están satisfechas. De aquí la importancia de conocer cuáles son las necesidades fundamentales del ser humano y abocarse a ellas de forma creativa.

Es importante que las personas descubran su vocación o misión para que su vida fluya en la dirección correcta y puedan expresar su potencial de forma natural y creativa.

Muchas personas no llegan a ser lo que deberían ser, porque no están donde deberían estar, ni hacen lo que deberían hacer de forma creativa, en consecuencia, se sienten desubicadas en la vida. No son exitosas, ni pueden ser felices.

Existe un principio psicológico elemental según el cual: "Todos los seres vivos tienden a acercarse a lo que les agrada y alejarse de lo que les desagrade"

Lo que más agrada al ser humano es seguir sus tendencias naturales. Hacer lo que quiere, sentirse libre y creativo, realizarse como ser humano completo; lo cual sólo es posible si la persona es fiel a su vocación y vive de forma creativa. Pero la sociedad represiva, ha creado muchas formas de sometimiento que ahogan la creatividad de los seres humanos; por lo cual, cada persona debe aprender a simplificar su vida, a desarrollarse y a tomar el control de su vida.

Leyes del aprendizaje

En la vida todo se rige por leyes. El objeto de las leyes es que las cosas funcionen y evolucionen hacia su destino, evitando el caos y la destrucción.

Existen leyes que rigen el mundo físico y leyes que rigen la vida de las personas y la vida de la sociedad.

El conocimiento y cumplimiento de estas leyes conduce al éxito y la ignorancia de las mismas conduce al fracaso.

En este caso nos referimos a las Leyes del Aprendizaje, las cuales también pueden ser consideradas como Leyes de la vida. Su lectura puede abrir tu mente en muchos aspectos.

1. La necesidad.
2. El interés.
3. El temor.
4. Autoestima.
5. Las exigencias sociales.
6. El conocimiento de métodos eficaces.
7. El conocimiento de las metas.
8. El hábito.
9. Atención y concentración.
10. El aprendizaje progresivo.
11. Aprendizaje constante.
12. El estudio activo.
13. Selección y simplificación.
14. La asociación.
15. Reconocimiento del éxito.
16. La verbalización.
17. La repetición.
18. Espíritu de superación.
19. Actitud cooperativa.
20. La conciencia de la vocación y de la misión.
21. La satisfacción, el placer de estudiar.
22. Estudiar en estado Alfa.

1. La necesidad

La necesidad obedece a motivaciones de supervivencia. El ser humano sólo presta atención a aquello que le interesa para satisfacer sus necesidades de adaptación. Resulta impresionante la facilidad con que el ser humano aprende aquello que necesita para sobrevivir.

Mientras las personas no tienen conciencia del valor del conocimiento no sienten la necesidad de leer o estudiar, pero, cuando comprenden que el conocimiento es el único camino para el desarrollo, el progreso y la libertad, entonces surge el interés y la necesidad de aprender; por lo cual, antes de exigir a los hijos el estudio es necesario explicarles los beneficios del mismo, pues el cerebro sólo se activa cuando hay razones importantes para actuar.

2. El interés

El interés es la fuerza que mueve la vida y la historia. El interés crece cuando la persona toma conciencia de lo importante que es el aprendizaje para lograr el desarrollo, la autoafirmación y la libertad. Einstein observó que los avances reales en el conocimiento se dan en personas que hacen lo que les gusta hacer. Para que se mantenga el interés debe producirse un beneficio real (éxito, sensación de logro, bienestar interno, satisfacción...) La falta de interés hace que se desprograme el cerebro, que se debilite la atención y, en estas circunstancias resulta desagradable el estudio e imposible el aprendizaje.

3. La autoestima.

Existe una mayor asimilación cuando se tiene un elevado concepto de las propias capacidades. El nivel de autoestima determina el nivel de funcionamiento de la mente. La baja autoestima está asociada a una imagen pobre de sí y a problemas de angustia, de temor, de motivación y de adaptación. Las personas con baja autoestima viven una lucha interna de tipo emocional que supone un gasto inmenso de energía. Carecen de libertad mental, de la fluidez y de creatividad, por lo cual les resulta difícil comprender y asimilar.

4. El temor.

El temor puede paralizar, pero también es un acicate. Lo ideal es que el ser humano actuara por convicción y por espíritu de superación; pero estas actitudes suponen alto grado de desarrollo humano. La mayoría de las personas actúan por temor y por necesidad. Cuanto mayor sea el espíritu de superación, más fácil resulta el estudio, porque todas las neuronas trabajan unidas en la misma dirección.

5. Las exigencias sociales.

La ley de la vida es “adaptarse o morir”. La competencia obliga a ser humano a mantenerse en actitud constante de superación. Sin embargo, las exigencias sociales se relacionan básicamente con la capacitación para el trabajo y la producción. Hay poco interés por la cultura y por el desarrollo humano; sin embargo, la cultura y el desarrollo humano son la base para lograr un éxito integral y una buena calidad de vida.

6. El conocimiento de métodos eficaces.

La palabra método significa camino que conduce a la meta.

Nadie puede llegar a destino si desconoce el camino. Cada ciencia tiene su metodología que es necesario aprender antes de internarse en el laberinto de su teoría. La ciencia ha creado métodos para lograr las cosas, sin embargo es muy poco lo que se ha hecho para facilitar el aprendizaje. Un buen método garantiza el éxito y un método inadecuado conduce irremisiblemente al fracaso. Por lo cual, es fundamental encontrar técnicas que hagan el estudio más fácil, más agradable y más rápido.

7. El conocimiento de las metas.

Para ubicarse en el espacio es necesario conocer las coordenadas y para ubicarse en la vida es necesario conocer el punto de partida (quién soy, dónde estoy, con qué cuento) y el punto de llegada (quién deseo ser, a dónde quiero llegar, por qué quiero llegar)

Según Tolman, las creencias y las metas son los grandes motivadores del aprendizaje. Las metas dan unidad y significado a la acción.

El cerebro sólo actúa en forma eficaz cuando existe un proyecto claro y valioso. El cerebro necesita razones para actuar. Cuanto más valiosas sean las metas y cuanto más fe e ilusión se tenga en ellas, más energía produce el cerebro.

El que tiene metas importantes, desarrolla una fuerza interna capaz de superar todos los obstáculos, por lo cual, antes de iniciar un aprendizaje, hay que definir los objetivos del mismo.

8. El hábito

Con el ejercicio se integran cada vez más los movimientos que participan en cada acción. A medida que se van corrigiendo los movimientos inadecuados, la acción se hace más perfecta y eficaz. Con el tiempo el hábito se convierte en conducta automática de modo que la mente queda libre para ocuparse de otras cosas.

Los hábitos son una forma de economizar energía para invertirla en nuevos proyectos. Los hábitos no se adquieren por simple repetición sino por una integración de los movimientos en una estructura cada vez más simple, perfecta y

fluida; por lo cual es indispensable aprender a hacer bien las cosas, debido a que el ser humano aprende de sí mismo. Toda persona que obtiene éxitos importantes en algo se debe a que tiene hábitos eficaces en esa área.

9. Atención y concentración.

Todo lo que hay en la mente ha entrado por los sentidos, por lo cual, el éxito en cualquier actividad humana depende de la atención.

Prestamos atención a lo que nos interesa; la atención y la concentración son el resultado de un proyecto de vida valioso. Cuando una persona, posee un plan de acción, el cerebro se activa y produce suficiente energía, ideas y soluciones para llevarlo adelante.

La concentración es activa y supone un acto de voluntad consciente; con el tiempo, puede convertirse en un hábito automático (concentración sin esfuerzo).

La concentración unifica la energía mental y la focaliza sobre el “objeto” de interés. Es condición para la eficacia en toda actividad humana, especialmente cuando se trata de actividades superiores, como pensar y crear soluciones.

10. Aprendizaje progresivo.

Todo en la vida tiene un proceso, por lo cual, no se pueden quemar etapas, sobre todo, cuando se trata del desarrollo humano.

El aprendizaje es como construir un edificio. Hay que comenzar por realizar un proyecto y luego colocar las bases y la estructura. Esto es fundamental, porque determina la forma y la consistencia definitivas de la construcción. Un error estructural daría al traste con la construcción.

Necesitamos elaborar un proyecto amplio, que abarque la cultura general y un proyecto específico para cada aprendizaje concreto. Luego hay que tener paciencia, constancia, dedicación y tiempo.

11. Aprendizaje constante.

Así como el ser humano necesita respirar o alimentarse constantemente para sobrevivir, también necesita aprender cada día, aprovechando todas las oportunidades que obsequia la vida. El aprendizaje constante supone una actitud atenta para aprender todo lo que puede servir para incrementar la experiencia. Se trata de aprender en la universidad de la vida.

12. Estudio activo.

Existe una diferencia abismal entre aprender y comprender.

Aprender significa grabar una experiencia o un conocimiento; es un hecho casi mecánico en el cual juega un papel fundamental la memoria. Se puede aprender algo sin tener idea de su valor o de su verdad. Esta forma de aprendizaje no es asimilado y tiende a olvidarse con rapidez. Esta es la forma habitual de aprendizaje utilizada por la mayoría de las personas. Se trata de un aprendizaje poco nutritivo, que no genera ideas propias, ni criterios, ni creatividad, ni autoestima.

La gente conoce mucho, pero sabe poco; habla mucho, pero dice poco; trabaja mucho, pero produce poco.

Comprender significa llegar a la esencia de las cosas; conocer su naturaleza, características, funcionamiento y finalidad. Supone un acto de reflexión profundo.

El aprendizaje debe ser activo; hay que analizar, criticar, dudar, problematizar.

13. Selección y simplificación

El conocimiento se multiplica cada día en extensión y complejidad y el cerebro está saturado de información y carece de tiempo y de capacidad para procesar tantos datos. La única alternativa consiste en filtrar la información, en seleccionar lo fundamental y en reducirlo a esquemas simples y condensados que contengan únicamente lo esencial de lo esencial

La sabiduría y la experiencia son intangibles, no se pueden medir, ni definir, pero tienen el poder de resolver las cosas.

El enciclopedismo es un error. El ser humano no necesita conocer todo; sólo necesita conocer lo importante de lo importante; es decir, lo que le sirve para desarrollarse, triunfar y ser feliz.

La capacidad de selección y de síntesis es transferible a otras áreas de la vida; permite liberarse de todo lo superfluo, inútil y negativo; no sólo a nivel intelectual, sino también, a nivel económico, social, emocional y moral.

14. Asociación

Según la teoría de la forma "Gestalt Theory" "El valor de cada elemento está determinado por su participación en el conjunto".

Un dato aislado carece de sentido y de valor; por tanto, terminará perdiéndose en el olvido. Los conocimientos sólo tienen sentido si los organizamos en esquemas o estructuras. Cuanto más integrados estén los datos y cuanto más relacionados estén con los esquemas generales del cerebro, mayor será su significado, más fácil resultará el aprendizaje y mayor será la capacidad de la memoria

El cerebro humano funciona de acuerdo a la ley de asociación. Todas las neuronas del cerebro están interconectadas y se transmiten información, de modo que, el

cerebro actúa como un todo. Esta asociación es la que hace tan poderoso al cerebro.

Una mente en la que todo está asociado y jerarquizado, posee una súper memoria, fluidez y creatividad. La fluidez y la creatividad son las herramientas del futuro.

15. Reconocimiento del éxito

La esperanza del éxito y el éxito en sí son los mayores motivadores. Todo ser humano necesita el reconocimiento para crecer con autoestima y seguridad. El reconocimiento es una necesidad básica; pero la sociedad es crítica y envidiosa, se resiste al reconocimiento; por lo cual, cada quien debe ser consciente de sus éxitos y recordarlos con placer, porque ellos son el alimento de la autoestima y estímulo para nuevos logros.

Elabora una lista de todo lo positivo que posees y de todo lo que has logrado hasta ahora. Realiza diariamente actos de afirmación. Por ejemplo: Soy inteligente, soy importante, soy un triunfador...

16. Verbalización

A través de la "lectura" captamos las ideas, pero no podemos aprenderlas de memoria tal como aparecen en los libros; es necesario darles una forma verbal propia. Necesitamos definirlas para hacerlas nuestras. En realidad sólo somos dueños de las ideas que sabemos definir.

El aprendizaje se consuma cuando somos capaces de hablar con claridad y precisión acerca del tema estudiado.

Cuando sabemos algo pero no encontramos la forma de verbalizarlo, podemos estar seguros de que pronto pasará al olvido. La verbalización permite fijar las ideas en la memoria. Por tanto, es fundamental que después de leer o de estudiar algo trates de expresarlo de forma clara y precisa.

17. Repetición

Todo conocimiento se consolida por repetición, pero la repetición sólo es eficaz cuando se realiza de forma activa, es decir, con atención y reflexión. La repetición mecánica es totalmente ineficaz, sólo la repetición consciente hace que las huellas amnésicas se graben con fuerza y claridad.

El ser humano aprende por analogía, (semejanza). Todo aprendizaje nuevo resulta difícil de grabar, porque no existen en el cerebro ideas de referencia que le sirvan de anclaje; por esta razón, cuando se trata de un aprendizaje nuevo hay que hacerlo despacio, poner mucha atención e interés y repasarlo hasta que se consolide.

Un aprendizaje no evocado o no utilizado en mucho tiempo puede llegar a la extinción

18. Espíritu de superación

Podemos clasificar a las personas de acuerdo a su espíritu de superación. La ilusión de todo ser humano es alcanzar el éxito, pero en la práctica, la mayoría se resigna a sobrevivir; otros prefieren instalarse en la mediocridad y sólo unos pocos conciben la vida como un reto, como una responsabilidad, como una misión. Estas personas saben que para superar los retos y convertir los sueños en realidad es necesario funcionar a nivel de excelencia. Las personas poseídas por el espíritu de excelencia generan tanta energía física y mental, que pueden superar cualquier reto. Estas personas son flexibles, receptivas, creativas y exitosas. En realidad, éstas son las personas que mueven el mundo.

19. Actitud cooperativa

Nadie ha nacido para ser el fin de sí mismo. Somos parte de una sociedad a la cual le debemos la vida y el desarrollo alcanzado. La finalidad del aprendizaje es el desarrollo personal y de la sociedad, por tanto, el aprendizaje sólo tiene sentido, en la medida en que sirve para el desarrollo personal y social. Somos herederos de una cultura milenaria, fruto del esfuerzo de millones de seres humanos. La recibimos como un regalo; no nos ha costado nada, por eso, no la valoramos, pero conlleva el compromiso y la responsabilidad de asimilarla lo mejor posible y de transmitirla a las futuras generaciones.

20. Conciencia de la vocación y de la misión

El poder de muchas personas reside en que desarrollan una conciencia superior acerca de su misión en la vida.

Una persona superior tiene la convicción de que debe realizar algo grande y a la vez ineludible. Este objetivo da pleno sentido a su vida y es suficiente estímulo para dedicarse a él en cuerpo y alma y aceptar con satisfacción todos los "sacrificios" que sean necesarios para llevar a cabo el sueño de su vida. Su misión en la vida comienza por el desarrollo de sí mismo.

A medida que te desarrollas, tu espíritu te indicará lo que debes hacer; pero deberás estar atento a la voz de la conciencia; porque de lo contrario, el ruido y las ofertas de la vida pueden ahogar todo deseo de superación.

21. La satisfacción

Existe un principio básico de psicología según el cual "Todos los seres vivos tienden a acercarse a lo que les proporciona placer y a alejarse de lo que les causa angustia o dolor" por lo cual, para que el estudio resulte atractivo es necesario que proporcione satisfacción y para que proporcione satisfacción debe resultar fácil y agradable y para que resulte fácil y agradable es necesario desarrollar hábitos fluidos de lectura, razonamiento, etc.

22. Estudiar en estado Alfa

Alfa significa el estado de paz, armonía y concentración relajada que debe lograr la persona para tener éxito en el estudio y en cualquier otra actividad

Al funcionar en Alfa, las personas pueden crear las condiciones mentales de tranquilidad y relajación, induciendo al cerebro a producir ondas Alfa. En estado Alfa, la conciencia se relaja, lo cual facilita la inspiración y la asimilación rápida de los hechos, debido a que participan en el aprendizaje los dos hemisferios cerebrales; el hemisferio izquierdo (lógico y racional) y el hemisferio derecho (creativo y asociativo).

Existen muchas ideas y técnicas para entrar en estado Alfa pero lo más efectivo es tener interés y hacer lo que deseas. Por esta razón es fundamental que cada persona trabaje con libertad y de forma creativa en aquello que le agrada. Haz lo que amas y, si no es posible, aprende a amar lo que haces.

Cómo funcionar en estado Alfa

Para entrar en estado Alfa, de modo que se active el hemisferio derecho y el estudio resulte fácil, agradable y rápido, es necesario:

Tener metas importantes que respondan a las verdaderas necesidades del ser humano. El cerebro sólo se moviliza cuando existen objetivos importantes

Interés o motivación. Las personas sólo prestan atención a lo que les interesa. Para que surja el interés por el estudio es necesario descubrir el valor que tiene para el desarrollo personal, el éxito y la libertad.

Amar el estudio y disfrutarlo. Es sorprendente la rapidez con la cual aprendemos aquello que nos agrada.

Hábitos mentales fluidos los cuales se adquieren con el entrenamiento que proporciona el Proyecto Alfa

Existen otras técnicas que ayudan a entrar en estado Alfa como son: La música barroca, inciensos, técnicas de respiración y de relajación, etc. Pero lo verdaderamente importante son las metas, el interés, la emoción y los hábitos de estudio. Si estos son correctos, bastará que te pongas a estudiar para que entres inmediatamente en estado Alfa, sin ningún esfuerzo.

Concentración

Toda actividad humana superior, como: hablar, leer, escribir, estudiar, pensar y crear soluciones, es el resultado de hábitos adquiridos con esfuerzo y perseverancia. Con el tiempo estas conductas se automatizan y nos parecen fáciles, pero. piensa en el esfuerzo que tuviste que hacer para adquirir estos hábitos.

El pensar es una actividad muy compleja. El cerebro tiene que hacer gran esfuerzo para mantener concentradas y bajo control las ideas que forman parte de un tema o asunto. La concentración permite tener una visión global del asunto y captar el valor de las ideas y de los hechos dentro del contexto.

Lo más importante de la concentración es que ayuda a tener una visión global comprender lo esencial de forma fácil y rápida, sin necesidad de gastar energía en razonamientos inútiles.

La concentración ayuda a tener profundidad mental y a comprender cosas complejas. Sin cierto grado de concentración resulta imposible comprender lo fundamental de las cosas. Cada vez que te distraes, se van las ideas de la mente y el cerebro tiene que hacer un gran esfuerzo para recuperarlas y seguir estudiando.

Las distracciones generan cansancio, fastidio e impiden profundizar en el tema, por lo cual, las personas distraídas sólo captan lo superfluo de las cosas. Lo superfluo carece de valor y de significado. Esta es la razón por la cual, las personas distraídas son poco inteligentes, tienen pocas ideas, escasos criterios, débil personalidad y poco éxito.

Cómo lograr la concentración

La concentración nace del interés. Las personas prestan atención a lo que les interesa y les interesan las cosas cuando descubren el valor que tienen.

Existe un principio básico de psicología según el cual: Los seres humanos tienden a hacer lo que les agrada y a alejarse de lo que les desagrada, por lo cual, es fundamental convertir el estudio y el trabajo en actividades interesantes y agradables. Es impresionante la facilidad con la cual aprendemos lo que nos interesa.

Todas las conductas humanas superiores, como son la lectura y el estudio, son hábitos que se adquieren con ejercicio y dedicación. Los hábitos hacen que las cosas resulten fáciles y agradables. El estudio puede convertirse en un hábito fácil y agradable.

“Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber” Einstein

Es necesario dominar ciertas técnicas de estudio.

En la vida todo funciona con energía. La lectura y el estudio son actividades superiores que requieren mucha energía mental. Cuando hay energía mental el estudio se hace fácil, concentrado, rápido, profundo y efectivo.

Cuanto más difícil es el tema, más energía mental se necesita; por lo cual, debes aprovechar los momentos de alta energía para estudiar.

Si te sientes cansado, el estudio resultará lento, distraído, superficial y de poca utilidad; por tanto, descansa y estudia después. Esta misma táctica hay que seguir para resolver cualquier otro problema o dificultad de la vida.

El código utilizado por el cerebro es verbal, por lo cual es fundamental adquirir un vocabulario amplio, rico y fluido.

El vocabulario amplio hace que conozcamos todas las palabras de forma instantánea a la hora de leer. A veces el desconocimiento de una palabra impide entender lo que leemos.

El vocabulario rico permite comprender con profundidad la lectura y captar lo esencial. Como lo esencial tiene mucho significado, resulta fácil aprenderlo y recordarlo.

Un vocabulario pobre sólo permite captar ideas secundarias, que se olvidan con rapidez.

El vocabulario fluido ayuda a que el cerebro procese con rapidez y que el estudio resulte fácil, agradable y rápido.

Por tanto, de poco sirve estudiar si no se dan las condiciones señaladas. Aprende a funcionar a alto nivel mental y te sorprenderás de lo inteligente y sabio que puedes llegar a ser.

La Memoria

Eres lo que recuerdas

Las funciones más importantes de la inteligencia son el razonamiento y la memoria.

Los padres deben estar conscientes de que, ni la escuela ni la calle enseñan a razonar, a crear ni a recordar; por tanto, son ellos los llamados a desarrollar en sus hijos el pensamiento, la memoria y la creatividad.

El razonamiento nos lleva a la comprensión de las cosas y la memoria guarda las experiencias. Un hombre sin razonamiento quedaría reducido a la categoría de animal y sin memoria sería un ser vacío. La memoria proporciona la conciencia de identidad. “A través de los años siento que soy siempre el mismo”.

El ser humano graba en forma consciente sólo una mínima parte de lo que percibe. La mayoría de los datos pasan desapercibidos, pero son captados en forma inconsciente. De aquí la importancia de seleccionar el entorno pues nos impregna de muchas formas.

La memoria no es un simple almacén de datos como muchos creen. La memoria es activa y reconstruye constantemente los recuerdos, adaptándolos a la realidad actual.

Este proceso de reestructuración realizado por la memoria es inconsciente, pero depende de la actitud vital y de las motivaciones de la persona. La memoria sólo se activa consciente e inconscientemente, cuando la persona tiene un proyecto importante.

Existen libros que ofrecen “técnicas mágicas” para desarrollar una memoria impresionante. Estas técnicas sirven sólo, para desarrollar áreas específicas de la memoria. La verdadera memoria depende de la organización general de la mente.

El 90 % de la información nos llega a través de la vista, por tanto, la educación de la percepción visual y de la memoria visual son fundamentales.

La memoria asociativa es la clave del pensamiento y de la creatividad.

Es necesario asociar el conocimiento en esquemas o mapas mentales.

Cuando la mente está organizada en base a asociaciones, todo el conocimiento está integrado en un esquema general y la persona cuenta con una información disponible en cualquier momento y es suficiente el recuerdo de una palabra, para que a partir de dicha palabra recuerde todo.

La observación es el principio del conocimiento, de la memoria y de la creatividad. Nadie puede aprender ni recordar si antes no ha observado con claridad, con precisión y con interés.

El origen de todo conocimiento está en la percepción, por tanto, el éxito en cualquier actividad humana depende de una percepción objetiva, amplia, profunda y rápida.

La Teoría Gestalt enseña que la percepción sólo tiene significado cuando se capta como un todo integrado. Los datos aislados carecen de sentido; por tanto, es necesario que los padres enseñen a sus hijos a ser objetivos, a ver las cosas dentro de su contexto, a utilizar el sentido común.

Lo que no tiene sentido, no puede ser comprendido y por tanto, tampoco puede ser recordado.

La gente se queja de que su memoria es lenta, imprecisa y olvidadiza.

Causas de la mala memoria

- El dudar de la propia memoria y el temor a olvidarse
- La excesiva información con la que es bombardeado diariamente el ser humano, lo cual genera dispersión mental.
- La prisa y la angustia con que se vive no permite decantar ni asimilar tanta información.
- La falta de habilidad para seleccionar con rapidez los datos importantes.
- La falta de entrenamiento metódico. El entrenamiento es condición para el éxito en cualquier actividad.

Cómo desarrollar la memoria

La memoria, al igual que las demás capacidades, necesita ser desarrollada con ejercicios efectivos, con método y perseverancia.

Existen juegos adaptados a distintas edades que ayudan en parte. Pero la verdadera memoria, la que ayuda a triunfar en la vida está relacionada con la capacidad de aprender y de crear respuestas. Se trata de una memoria asociada a la creatividad. Por tanto, no se trata de desarrollar una memoria enciclopédica. Muchas personas tienen una memoria sorprendente, lo cual es maravilloso para los exámenes, pero carecen de iniciativa, lo cual es terrible para la vida. Por lo cual, más que una memoria puntual de datos, necesitamos una memoria de soluciones.

Pide a su hijo que observe una pintura o un objeto durante unos segundos; luego, debe recordar el mayor número de detalles. Puedes aplicar este método a distintos objetos. En el Proyecto Alfa existen numerosos ejercicios agradables y efectivos.

Es necesario enseñarle a ver; a observar, a escudriñar... y a poner interés en la mirada, porque en realidad, vemos con el cerebro y percibimos sólo aquello en lo que nos interesa de verdad.

Proceso de la memoria

1. Fijación

La fijación exige un acto de voluntad de la persona.

La intensidad de la fijación depende:

- Del interés.
- De la importancia que tienen los datos para satisfacer las necesidades.
- De la claridad, organización.

2. Conservación.

Las grabaciones se conservan mejor:

- Cuando los datos son comprendidos con claridad y precisión.
- Cuando están bien definidos y organizados en estructuras claras y simples.
- Cuando quedan asociados a otras grabaciones.
- Cuando hay interés. Es difícil olvidar aquello que consideramos importante.
- Cuando se repasan en forma atenta y activa.

De lo expuesto se desprende que, la memoria está subordinada a los esquemas mentales y por tanto depende de la organización de los mismos.

3. Evocación.

Las grabaciones pueden recordarse con más facilidad

- Cuando son grabadas en forma clara
- Cuando mayor es la carga afectiva.
- Cuando más organizados están los datos.
- Cuando más serena y libre de angustias y de temores está la mente.

Cómo desarrollar una memoria eficaz

- Disciplinar la mente y reorganizarla con frecuencia.
- Observar con atención e interés.
- Grabar sólo datos importantes, bien comprendidos y organizados
- Amar intensamente lo que aprendemos o hacemos. El amor mantiene vivo el recuerdo.
- Repasar con frecuencia, sobre todo, aquello que consideramos importante, porque el olvido es implacable.
- Una buena memoria debe grabar con rapidez, conservar por mucho tiempo y evocar con rapidez y exactitud.

La Oratoria

Vivimos en una sociedad de competencia, en la cual, la imagen personal es fundamental. A ninguna persona se le juzga por lo que es o por lo que sabe, sino por lo que manifiesta. La palabra es la expresión de toda la persona. Al hablar, expresamos, sin darnos cuenta, nuestras ideas y sentimientos; nuestras fortalezas y debilidades.

Una persona que tiene un vocabulario de calidad y una voz clara, consistente, fluida, vibrante y agradable, expresa capacidad, poder y seguridad. Su voz es un estímulo constante para sí misma y para los demás. La gente respeta y admira a esta clase de personas.

Además, todos necesitamos adquirir un trabajo o vender algo para obtener beneficios con los cuales "comprar cosas" para satisfacer nuestras necesidades; pero nadie puede conseguir un trabajo o vender algo, si no convence a través de su palabra.

Cuando hablas expresas lo que eres. Si tu voz es clara y consistente, indica que tienes autoestima y personalidad, en consecuencia, la gente te respetará; pero si tu voz es débil, indica que tienes temor y eres inseguro. La gente no te valorará ni te tomará en cuenta. Por tanto, el cultivo de la voz es muy importante. Necesitas lograr que tu voz sea **clara, consistente, fluida, vibrante y agradable**. De este modo, siempre que hables oírás tu voz poderosa que te recordará que naciste para triunfar y ser feliz.

Voz clara

La claridad, dicción o modulación, es el resultado de la correcta pronunciación.

Ejercicio 1

Coloca un lápiz entre los dientes, bien pegado a las comisuras de los labios y muérdelo suavemente. Luego, intenta leer en alta voz con la mayor claridad posible las siguientes frases. Este ejercicio obliga a la lengua y a los músculos relacionados con la pronunciación a desarrollar habilidades extraordinarias.

1. La pereza anda tan despacio que la pobreza no tarda en alcanzarla
2. La pereza hace que todo sea difícil; el trabajo lo vuelve todo fácil
3. La pobreza hace ladrones y el amor poetas
4. La pobreza iguala las diferencias sociales
5. La pobreza no viene por la multiplicación de los deseos

Ejercicio 2

Pronuncia varias veces, **a e i o u**, abriendo la boca lo más posible. Define con precisión cada sonido.

Ejercicio 3

Lee todos los días un párrafo.

Ten en cuenta las cinco características indicadas.

Pronuncia bien cada palabra, muchas personas se comen letras y hasta sílabas.

Respetar los signos de puntuación. Sirven para dar sentido a la lectura.

A medida que leas mejor, hablarás mejor, mejorará tu autoestima.

Voz consistente

La consistencia depende de la fuerza de la voz, la cual no debe ser demasiado fuerte porque expresaría autoritarismo y la gente rechaza toda actitud autoritaria. Tampoco puede ser débil, porque expresaría temor e inseguridad y carecería de autoridad y de credibilidad.

Voz fluida

La fluidez hace que las palabras se sucedan de forma rítmica y constante. La lentitud, las detenciones y la precipitación son negativas, porque indican temor, angustia, inseguridad, duda...

Voz vibrante

La vibración es una cualidad superior. Se produce cuando se da una conjunción equilibrada entre claridad, consistencia y fluidez. La vibración determina la intensidad, la proyección y calidad de la voz. Seguramente que más de una vez te ha llamado la atención la forma de hablar de alguna persona o locutor y has pensado: ¡Qué bien habla! Sin duda, se trata de personas que saben hacer vibrar su voz.

El lenguaje vibrante proporciona autoridad y poder.

La pronunciación mecánica no sirve de nada, de modo que, escucha tu voz para que tú mismo vayas mejorando la calidad.

Voz cálida

La calidez es una cualidad profundamente humana. Es un "extra" añadido a la voz.. La voz cálida expresa bondad, honestidad, fuerza afectiva, moral y espiritual. "Sólo un alma sencilla, limpia y bondadosa puede hablar con calidez". Por lo cual, las personas de voz cálida tienen un poder especial para convencer, persuadir y motivar.

La finalidad de la oratoria es convencer, persuadir, estimular y lograr los objetivos que deseamos. Se trata de lograr una buena comunicación.

El miedo escénico

“Si un hombre alberga cualquier miedo, éste perturbará todos sus pensamientos y dañará su personalidad convirtiéndole en esclavo de un fantasma” Legouve.

Nadie nace con miedo escénico. El miedo tiene su origen en alguna experiencia traumática sufrida en la infancia o bien en un condicionamiento continuo a través de mensajes críticos que nos hacen creer, que un error en público es fatal, es un desprestigio, una humillación.

El miedo escénico está muy generalizado, inclusive entre abogados y jueces, que se supone que “tienen la sartén por el mango”

Necesitamos corregir esta programación errónea y aceptar que: Errar es humano, que errar es parte de la vida, que tenemos derecho a equivocarnos las veces que necesarias hasta aprender, y, también que, errar una forma de aprender.

En realidad todo el mundo se equivoca muchas veces. Lo que lleva al fracaso, no son tanto los errores, cuanto la poca calidad de lo que hacemos.

El miedo escénico es un sentimiento inconsciente y contra él poco pueden la voluntad y la razón, por lo cual, es necesario utilizar técnicas de neurolingüísticas, de autosugestión, etc. para controlarlo.

El miedo escénico es un enemigo que vive dentro de nosotros y está al acecho para atacar en todo momento, por lo cual, es causa constante de angustia y de sufrimiento.

Por causa del miedo escénico perdemos muchas oportunidades y dejamos que maltraten nuestros sentimientos y nuestros derechos. Así que, hay que combatirlo, no sólo por razones profesionales, sino para sobrevivir psíquicamente.

El miedo escénico no existe cuando se trata de hablar ante amigos o ante personas que no significan amenaza. Surge cuando nos encontramos ante un público extraño, sobre todo si esas personas son profesionales calificados o autoridades, debido a que las personas que tienen conocimiento o autoridad pueden causarnos daño. Es bueno respetar la autoridad, pero no sobreestimarla ni someterse a ella.

En tiempo crisis, surge la incertidumbre y se activan los temores. Los demás temores pueden ocultarse y pasar desapercibidos, pero el miedo escénico nos pone en evidencia, dejando al descubierto nuestra parte débil, haciéndonos vulnerables.

El desarrollo y el éxito generan autoestima y seguridad. La autoestima nos protege contra los temores. Una persona con autoestima siente que el control de su vida está en sus manos y nadie puede hacerle daño. Esta conciencia interna de seguridad, hace que no dé importancia a errores pasajeros. De aquí la importancia de capacitarse en todos los aspectos para ser lo más autosuficiente posible y no depender de nadie en ningún aspecto.

Si aprendimos el temor también podemos aprender la seguridad y la habilidad para hablar en público sin temor.

Demóstenes era un niño que vivió en Grecia en el siglo IV antes de Cristo, era tartamudo y sus compañeros se burlaban de él. Un día, profundamente herido en su sentimiento, reaccionó y se dijo: "Hoy se burlan de mí, pero algún día yo me reiré de todos".

Y cuenta la historia que todas las tardes se dirigía a la orilla del mar, introducía una piedrita en su boca y se ejercitaba en pronunciar correctamente. Demóstenes llegó a ser un gran orador y un gran político. Hoy es reconocido como el mejor orador de todos los tiempos.

Cómo superar el miedo escénico

Como hemos señalado, Bernhardt descubrió que el sistema nervioso puede, por medio de repeticiones constantes, establecer un patrón de conducta subconsciente, capaz de producir verdaderos milagros.

Existen técnicas de auto-hipnosis, visualización, autosugestión y programación neurolingüística que ayudan a programar la mente en positivo. Sin embargo, estas técnicas, por sí solas, no garantizan el éxito. Las personas necesitan éxitos reales, los cuales sólo son posibles si adquieren hábitos mentales superiores por medio de un entrenamiento metódico y constante, pero, ni siquiera esto es suficiente. Es necesario cambiar la forma de percibir la vida, la gente y las cosas. Se trata de reaccionar de forma más lógica y controlada. Se trata de tomar decisiones oportunas y eficaces. Se trata de ser más libre, creativo y feliz. Se trata de ser más inteligente y mejor persona.

Cuantas más veces traemos a la mente los contenidos positivos (ideas, experiencias, sentimientos, vivencias y éxitos) más los fortalecemos y más trabajan a nuestro favor. Esto nos enseña también que no debemos traer a la mente los contenidos negativos (temores, angustias, preocupaciones...) porque cada vez que los recordamos, los fortalecemos.

En nuestra mente han entrado muchas ideas negativas, prejuicios, temores... que nos están causando mucho daño. También han entrado buenas ideas, sentimientos, criterios, valores y motivaciones que nos hablan a cada instante impulsándonos al bien y a la superación a través de mensajes internos.

Necesitamos reconocer y fortalecer estos contenidos de forma constante, pues, de ellos depende nuestro éxito y nuestra felicidad.

No esperes mucho de nadie. La vida te ha dado todo lo que necesitas, sólo tienes que ponerlo a funcionar. Tus problemas son tuyos y sólo tú puedes solucionarlos. Las cosas fluyen con demasiada rapidez y las crisis y la incertidumbre son parte habitual de la vida. No sabemos lo que nos depara el futuro, por lo cual, debemos vivir atentos y tomar posición antes de que las cosas nos desborden.

Existen circunstancias externas que pueden complicarte la vida, pero es tu deber prever, evitar y estar capacitado para actuar con eficacia, porque, al final, sólo importa lo que eres por dentro y la forma en que actúas.

Liderazgo

El mercado actual está saturado de libros sobre liderazgo. Cada libro ofrece una visión particular.

El líder ha existido siempre. Todo grupo humano necesita un jefe que evite la anarquía, que proteja de temores, que controle la agresividad de los individuos, que resuelva los conflictos y dirija la acción de todos hacia objetivos comunes de progreso y bienestar.

Antiguamente el líder se imponía por su capacidad física, por su espíritu agresivo y por su astucia, es decir, por su espíritu de supervivencia; pero, la evolución ha relegado el instinto y hoy se impone la inteligencia analítica, la creatividad, el espíritu de superación, de democracia, de cooperación y de solidaridad.

No existe ningún modelo de líder. Existen algunos líderes que nacen con carisma lo cual les facilita las cosas pero, el liderazgo no depende de los genes, ni de la crianza. Un líder es un simple ser humano nacido en cualquier estrato social. Existen escuelas para líderes, cursos para líderes...Un líder es mucho más que una educación esmerada. Cuando un líder llega a ser líder es porque así lo ha decidido él mismo.

A continuación nos vamos a referir al liderazgo personal. Al liderazgo que cada persona debe desarrollar para ser protagonista de su propia vida. Nadie está obligado a ser un líder político, comunitario o empresarial, pero sí está obligado a ser líder, de sus ideas, de sus sentimientos, de sus proyectos, de su tiempo, de sus decisiones y de todo lo que se relaciona con la propia vida, pues, de lo contrario estará sometido a alguien que lo explotará de muchas formas.

Los padres educan a sus hijos para que triunfen en la vida, pero no les enseñan a desarrollar cualidades y actitudes de líder, más bien, les reprimen de muchas formas. Esta es la razón por la cual hay pocos líderes valiosos en el mundo. Nadie puede llegar a ser líder social o líder de su propia vida si no es programado previamente.

Al enfocar la educación con visión de liderazgo personal estamos enviando a los hijos mensajes de superación y de responsabilidad que les estimularán a desarrollarse plenamente

Para educar a los hijos con mentalidad de líder es necesario conocer el perfil del líder. Para facilitarte las cosas te indicamos algunas características básicas del líder.

- Es una persona mentalmente sana.
- Posee una imagen valiosa de sí mismo.
- Tiene idea claras y metas bien definidas. Sabe qué tiene que hacer, cómo y por qué tiene que hacerlo.
- Acepta la vida y la gente como son; no intenta cambiar a nadie, sólo se esfuerza en su propia superación, porque está consciente de que las circunstancias sólo se pueden cambiar sobre la base de capacidad y trabajo.
- Es amistoso; posee el don de la empatía; siente la necesidad de acercarse a los demás, de dialogar y de compartir.
- Vive en actitud de cambio. No teme la competencia, porque su reto es la excelencia.
- Su mente está programada para el éxito. Siente, piensa, vive y ama en grande.
- Sabe controlar los temores y la agresividad de sí mismo y del grupo y crear un ambiente de armonía y colaboración.
- Es humilde en el éxito y cuando el fracasa sabe conservar la dignidad.
- Respeta las ideas y los sentimientos de las personas.

Existen numerosas cualidades encarnadas en los líderes que puedes observarlas en las personas exitosas. Trata de hacerlas tuyas y te convertirás en líder.

Las personas tímidas e inseguras evitan toda forma de liderazgo, prefieren el sometimiento a alguien que piensa por ellas, decide por ellas. Por el contrario, las personas seguras de sí, aman la libertad y disfrutan el placer de ser líderes y protagonistas de su propia vida.

Cómo será el futuro

La humanidad vive un proceso constante de evolución, lo que significa un crecimiento de la inteligencia, de la conciencia y de la libertad; por tanto, el futuro ofrecerá más oportunidades para convertir los sueños en realidad

Los niños nacen más inteligentes y con un instinto muy desarrollado de la justicia y de la libertad. Ven la vida a través de su fantasía y piensan que algún día sus ilusiones se convertirán en realidad, luego, con el paso de los años van comprendiendo que las cosas y la gente se resisten al cambio y se impone el principio de realidad.

Cada generación sólo puede dar un paso adelante; de modo que, el futuro será casi como el presente, debido a que la naturaleza humana es siempre la misma; los instintos, las necesidades básicas, los intereses y los valores humanos son y serán siempre los mismos.

En la actualidad, la ciencia ha dado un salto cuántico y ha producido cambios impresionantes a nivel técnico, debido a que la materia se puede manejar con facilidad, porque no ofrece resistencia a la acción del hombre. Estos cambios impresionantes hacen creer que el hombre ha tomado el control del futuro; pero esto es una simple fantasía. El progreso es bueno pero no es garantía de desarrollo humano. Basta ver la ignorancia, la pobreza y la violencia que impera en el mundo para comprender que la ciencia por sí sola no puede resolver el problema humano

Si bien la materia no se resiste al cambio, los seres humanos sí se resisten a cambiar, debido a que, desde niños quedan marcados con una programación mental muy compleja que les condiciona para toda su vida. Esta es la razón por la cual los cambios sociales son superficiales y puntuales. Los cambios de fondo son el resultado de un proceso evolutivo lento y largo. De modo que, la vida seguirá cambiando en muchos aspectos, tal vez de forma impresionante, pero superficial. Los seres humanos seguimos siendo muy semejantes a nuestros ancestros prehistóricos, sólo que más pulidos y controlados, pero cuando se desatan las crisis (conflictos, guerras...) aflora nuestra realidad profunda.

Aunque la evolución de la humanidad es lenta, las personas, de forma individual o grupal, pueden evolucionar con rapidez si asimilan los principios, valores, criterios y conductas que constituyen la esencia de la evolución. Si quieres acelerar tu proceso evolutivo necesitas conocer estos principios...y trabajar en ellos.

La sociedad vive siempre en crisis. Crisis significa lucha: La crisis es buena porque es señal de salud; obliga a los seres humanos a buscar respuestas, a cambiar, a evolucionar... La ley de la vida es "Adaptarse o morir". Pero, adaptarse, ¿a qué?

Los padres, conocedores de que la vida es una lucha interminable por sobrevivir; deben fortalecer a sus hijos con una educación consistente, fundamentada en principios religiosos, morales y sociales y en criterios claros sobre los aspectos fundamentales de la vida, tales como el valor del estudio, del trabajo, de la libertad, de la familia, de la amistad, de la disciplina, etc. para que nadie les engañe, pues, vivimos en una sociedad mediocre, materialista y manipuladora en la que la ingenuidad y la ignorancia se pagan muy caras.

Los grandes cambios políticos, económicos y sociales son simples cambios externos. Con frecuencia aparecen ideologías, costumbres y modas que parece que fueran a acabar con el orden establecido, pero pronto se desvanecen y vuelve la calma.

La verdadera historia es interna, y, como las grandes corrientes marinas, sigue impertérrita su camino. La historia personal depende básicamente de las propias decisiones; y, si bien es cierto que las circunstancias nos condicionan fuertemente, también es cierto que el hombre es libre por encima de todos los condicionantes, y, por tanto, es el protagonista y el responsable de su futuro. De modo que, el futuro de cada persona lo construye ella misma.

El futuro es por naturaleza riesgo e incertidumbre pero son estas características las que le dan a la vida ese aspecto de novedad permanente.

Antiguamente la ignorancia y la miseria eran inmensas, pero no existían los medios de comunicación ni se oían voces de libertad, de modo que, la gente aceptaba pasivamente su situación. En la actualidad ha despertado la conciencia dormida de los pueblos y la gente reclama sus derechos.

Los padres observan angustiados cómo la sociedad está perdiendo valores fundamentales y cómo las personas son aplastadas por una competencia despiadada. Por su mente cruzan mil preguntas cargadas de angustia. ¿Qué será de mi hijo? ¿Cómo puedo educarle para que sobreviva en una sociedad que se anuncia tremendamente hostil?

No te preocupes. La vida humana está sujeta a las leyes de evolución; por tanto, el futuro ofrecerá más oportunidades para crecer y ser más libre. Eso sí, quienes no se capaciten lo pasarán muy mal.

Como ya hemos señalado, los niños nacen más inteligentes cada día, con más sentido de la justicia y de la libertad. Educa a tus hijos siguiendo las pautas que hemos señalado en distintos lugares y confía en ellos.

Los seres humanos somos muy dados a excusarnos y a culpar a los demás; pero esa actitud le tiene sin cuidado a la naturaleza; la ley de vida dice que: Cada persona recibe beneficios de acuerdo a lo que hace, como también paga las consecuencias de su incapacidad, sin importar cuáles sean las causas; de modo que, cada uno debe hacerse cargo de sí mismo y no esperar mucho de nadie, ni siquiera de Dios, porque Dios ya nos ha dado todo lo necesario para convertir los sueños en realidad. Esto no impide el pedir y el agradecer a Dios; pues al pedirle estamos afirmando nuestros propios poderes y al agradecerle estamos reconociendo nuestros éxitos. Ambas cosas son fundamentales para robustecer la autoestima.

Cómo será el futuro

Cuenta una leyenda persa que a la orilla del camino que conducía de Nínive a Arbela vivía un anciano cuya fama se extendía por todo el reino. Unos decían que era un santo, otros que era un sabio y otros que era adivino. Acertó a pasar por allí un joven procedente de Nínive; su caminar era lento y su mirada triste. Atraído por la fama del anciano se atrevió a preguntarle:

- _ Dígame anciano. ¿Cuál será mi futuro?
- _ Dime joven. ¿Cómo te ha ido en Nínive? Le preguntó el anciano.
- _ Mal. La gente es egoísta y poco amistosa...
- _ Amigo. En la ciudad de Arbela te irá mal, porque la gente es egoísta y poco amistosa.

En efecto, le ocurrió como el anciano le había dicho.

Poco después llegó otro joven de paso ágil y mirada alegre.

- _ Dígame señor. ¿Cómo será mi futuro?
 - _ Responde joven. ¿Cómo te ha tratado la gente de Nínive?
 - _ Bien. Es amable, hospitalaria...
 - _ Amigo. En Arbela y en todas las ciudades que visites encontrarás que la gente es amable y hospitalaria, te tratarán bien y harás muchos amigos.
- Y ocurrió exactamente como dijo el anciano.

¿Qué piensa del anciano?, ¿Era un santo, un sabio o un adivino?

En realidad era una persona con gran sentido común, para quien la vida es como un espejo que nos devuelve nuestra propia imagen. Cada uno recibe lo que da.

La vida es un gran teatro y cada uno elige el papel que desea desempeñar. Unos eligen el papel de rey, otros el de villano, otros el de bufón...

Muchos, abrumados por sentimientos de indignidad eligen papeles irrelevantes, de modo que pasan la vida sin pena y sin gloria. Otros eligen un papel protagónico y triunfan a lo grande.

Para triunfar en el teatro de la vida no se necesitan cualidades especiales, lo importante es identificarse con el personaje elegido; luego, la mente se programa para actuar con éxito.

Elabora un proyecto de vida valioso y motivador, piensa en él con fe y con amor y tu inteligencia encontrará el camino y tu voluntad la fuerza para llevarlo a feliz término.

El futuro es la casa de los sueños y de la esperanza. El temor al futuro mata los sueños y la esperanza y sin ellos, el hombre es un barco a la deriva. Así que, visualiza un futuro exitoso, luego sueña, trabaja y espera lo mejor, seguro de que te acontecerá lo mejor.

Es maravilloso levantarse cada día y ver que la vida nos ofrece otra oportunidad.

Vive intensamente cada día como si fuera el último de tu vida.

Ama, ayuda, perdona y disfruta cada día, porque mañana tal vez sea tarde.

No te preocupes demasiado por el mañana porque "A cada día le basta su propio afán".

"Caminante no hay camino, se hace camino al andar".

Siembra ideales en tu corazón y en el corazón de tus hijos y mañana los verás florecer.

El mejor momento para vivir es el presente, pero no olvides que somos a la vez: pasado, presente y futuro

Proyecto de Vida

Una encuesta realizada en la universidad de Yale, indica que sólo el 3% de los universitarios tenían un proyecto de vida con metas definidas. Veinte años después comprobaron que ese 3% de alumnos que habían diseñado un plan de vida por escrito eran los más estables a nivel familiar y los más exitosos a nivel profesional y económico.

Había un denominador común, que se repetía en cada uno de esos ex-alumnos que habían alcanzado el éxito. ¿Sabes lo que tenían en común todos esos ex-alumnos exitosos? "Todos habían puesto por escrito sus objetivos y habían establecido un plan de acción, un plan de batalla a corto, mediano y largo plazo. Habían elaborado un mapa de ruta que revisaban con frecuencia..."

En el teatro de la vida cada persona elige el personaje que desea representar. Una vez elegido el personaje, el cerebro se programa para hacer tuyas las cualidades de dicho personaje. Puedes elegir ser un esclavo, un bufón o un rey. La mayoría de las personas se deciden por papeles insignificantes, debido a su baja autoestima; pasados los años, se sienten frustradas y culpan a la vida y a la sociedad de su ignorancia, de su pobreza y de su fracaso, cuando en realidad, la culpa es personal. El teatro aún no ha terminado y la vida te permite rectificar. No seas cobarde, elige un papel digno que te satisfaga y dé plenitud a tu vida.

La naturaleza te ha dotado de todo lo necesario. Tu verdadero tesoro está dentro de ti: inteligencia y capacidad para crecer, crear y para amar. Lamentablemente la gente busca fuera lo que debería buscar dentro de sí.

1. SALUD FISICA

Alimentación. (Plan detallado)

La sociedad avanza hacia la "comida chatarra" Es urgente programar el cerebro para consumir comida sana, pues, así como a nivel mental somos lo que sentimos y pensamos, a nivel biológico somos lo que comemos. Una vez que determines qué alimentos consumir y cuáles no, se producirá una programación mental, y, en adelante, tu cerebro te impulsará a desear sólo los alimentos que has seleccionado.

Ejercicio físico. (Plan detallado)

El ejercicio físico habitual ayuda a drenar toxinas, relaja la mente y estimula la inteligencia y la creatividad y nos hace más resistentes al cansancio físico y mental. Con el tiempo, el ejercicio físico se convierte en un hábito placentero.

Descanso. (Plan detallado)

El descanso permite al cuerpo recuperar la energía gastada y poder iniciar cada día con fuerte motivación. El sueño también proporciona descanso y es el momento en el cual el cerebro, liberado de las exigencias del día, se dedica a organizar la mente y a buscar soluciones para resolver los retos que la persona tiene planteados.

2. SALUD MENTAL

1. Selecciona el entorno

Si en el entorno hay belleza, paz y armonía, en tu espíritu habrá belleza, paz y armonía. Si el ambiente es deprimente, deprimirá tu espíritu.

2. Selecciona las personas.

Las personas emiten vibraciones positivas o negativas que te afectan de muchas formas a nivel consciente e inconsciente.

3. Selecciona las ideas.

Cada vez que piensas en algo de forma positiva o negativa lo activas e incrementas su poder.

4. Selecciona los sentimientos.

Los sentimientos son la expresión de cómo reaccionamos ante la vida. Si reaccionamos de forma positiva las consecuencias serán positivas. La vida es como un espejo, nos devuelve nuestra propia imagen.

5. Selecciona las decisiones.

La vida se rige por la ley de Causa y Efecto. Hoy somos el resultado de las decisiones que hemos tomado hasta el presente y mañana seremos el resultado de las decisiones que tomemos a partir de hoy.

3. CAPACITACIÓN

El conocimiento es el camino que conduce al desarrollo, a la libertad y a todos los bienes de la vida (autoestima, progreso, calidad de vida, etc.)

El plan de capacitación debe abarcar todos los aspectos que son necesarios para ser eficaz (lectura, razonamiento, memoria, creatividad, oratoria, decisión, relaciones humanas, productividad, etc.

4. PRINCIPIOS y VALORES.

Los principios y valores son la estructura fundamental de la personalidad. Son la roca firme sobre la que podrás construir una vida segura y feliz

Elabora una lista de los valores que consideras fundamentales para triunfar y para ser feliz hoy, mañana y siempre.

La sociedad genera mucho desgaste psicológico, moral y espiritual, por lo cual, es necesario fortalecer todos los días, con lectura y reflexión, los valores. De lo contrario, te irás debilitando, perderás fortaleza mental y no tendrás motivación ni poder para lograr objetivos importantes.

5. CRITERIOS

Los criterios, junto con los principios y valores, constituyen tu “filosofía de la vida”; es decir, lo que piensas y crees sobre los aspectos más importantes de la vida, tales como: el trabajo, el dinero, la familia, la amistad, la honestidad, etc. Estos criterios actúan como fuerzas que determinan la dirección y el sentido de tu vida.

6. ECONOMÍA

La libertad económica es condición indispensable para liberar la mente de angustias y de preocupaciones y así trabajar con más libertad y eficacia en el proyecto de tu desarrollo personal

Para funcionar a nivel económico hay que planificar los tres aspectos fundamentales de la economía: **producción, administración e inversión.**

No confundas dinero con riqueza. El dinero es sólo “money”. La riqueza es mucho más, es: salud, fe, ilusión, amistad, esperanza, eficacia, libertad, felicidad. Esta es la verdadera riqueza que puedes disfrutar cada día y que no depende del vaivén de las circunstancias.