

Psicología(+)

▶ LO QUE VIVIMOS | LO QUE SENTIMOS | LO QUE QUEREMOS

Positiva

RECUERDOS QUE DEJAN HUELLA

▶ SUPERACIÓN
SACATE
LA BRONCA
Y HACÉ TU VIDA
MÁS LIVIANA

▶ AMISTAD
RELACIONES
TÓXICAS
CORTÁ CON QUIEN
TE LASTIMA

▶ TRABAJO
EXPRESATE
CON SEGURIDAD
CLAVES PARA
UNA COMUNICACIÓN
EFICIENTE



**Cómo las experiencias vividas
nos marcan para siempre**

▶ Claudio
María
Dominguez



CONSEJOS DE VIDA



▶ Lic. Gabriel Rolón
Conducta

Un análisis a fondo sobre los
trastornos de la percepción



▶ Lic. Maria B. Müller
Familia

La peligrosa trampa
de la violencia familiar



▶ Dr. J. C. Kusnetzoff
Sexualidad

Olvidarse de los traumas
y disfrutar la intimidad

▶ N°20 MAY10 \$9,50



ISSN 1852-0235

9 771852 023004

00020

Psicología(+)

LO QUE VIVIMOS | LO QUE SENTIMOS | LO QUE QUEREMOS

Positiva

Nº20

75➤

DOSSIER

No lo dejes para mañana

Mayo 10

SUMARIO

- 26 Superación**
Sacá la bronca afuera
- 30 Emociones**
El poder de la esperanza
- 32 Relaciones**
¿Cómo nos ven los demás?

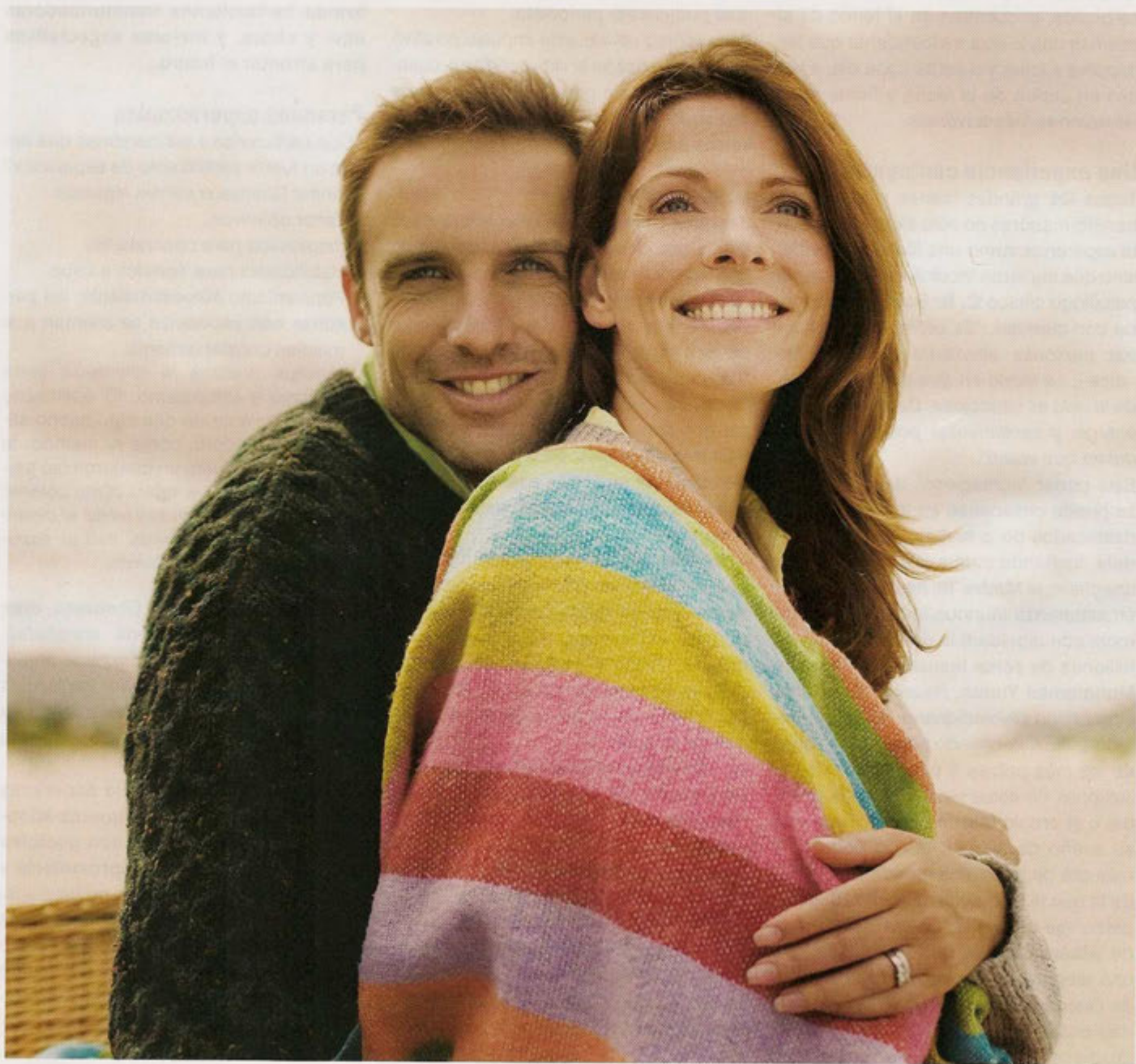
35➤

NOTA DE TAPA: Recuerdos que dejan huella

- 34 Servicios**
- 42 Pareja**
¡Por favor, dejame respirar!
- 58 Test**
¿Sos una persona confiable?

¿Cómo nos ven los demás?

Nos vemos de una manera, y los otros nos perciben de otra. Te revelamos qué hay detrás de este tema vinculado a la percepción y las creencias que tanto nos importa a todos.



Según la Programación Neurolingüística (PNL), la corriente que está revolucionando el mundo de las terapias, lo que cada uno concibe como la realidad es una construcción mental, una idea que nos hacemos sobre cómo son las cosas, a partir de lo que podemos percibir. De hecho, la PNL equipara nuestra idea de la realidad a un mapa en el que figura todo lo que sabemos, conocemos y, con especial detalle, lo que nos interesa.

La identidad también es una construcción, una idea. Y por más que preguntemos a los demás sobre cómo nos ven o busquemos dentro de nosotros la verdad de nuestro ser, no existe una respuesta común a todos. Existe sólo una visión subjetiva, que distará mucho de la que otros puedan tener. Entonces, ¿cómo saber lo que somos, si por un lado está lo que nosotros sabemos y pensamos y, por el otro, lo que saben y piensan los demás? Pero aún con esta aparente dificultad acerca de la subjetividad y de lo fragmentario, la respuesta es más fácil de lo que pensamos. Para nosotros, somos lo que creemos que somos. Y, para los demás, lo que transmitimos.

Un asunto de enfoques

Estas cuestiones delineadas son mucho más frecuentes y sencillas de lo que pensamos y están siempre presentes en nuestra vida cotidiana. Si vamos a una entrevista laboral y a través de nuestro lenguaje corporal manifestamos inseguridad, cuando nos retiremos, el entrevistador dirá sin duda: "Era una persona insegura". En cambio, cada uno de nosotros pensará: "Estaba inseguro". La diferencia de enfoque tiene que ver con que el entrevistador se refiere a mi identidad, que es un hecho muy distinto a mi lectura de lo sucedido. Al evaluar: "Me comporté de forma insegura", hago hincapié en mi conducta y no en mi identidad.

Por otro lado, todas las personas que nos rodean van a tener opiniones diferentes sobre nosotros. Cada uno opinará desde sus propias percepciones, que concibieron a través de sus sentidos, cuando nos vieron actuar, cuando transmitimos cierta característica en determinado contexto.

Pero hay algo más importante, algo que puede reforzar o hundir nuestra autoestima: la valoración de quién soy yo para mí mismo. Y este es el punto clave, porque siempre voy a ser lo que crea que soy. **Las conductas se desprenden de las creencias. Si creo que soy el mejor vendedor, me comportaré en forma congruente con lo que creo. Si creo, en cambio, que soy un mal vendedor, difícilmente pueda vender algo.**

Cuando todo confluye

Las creencias tratan sobre cosas inciertas. Si son hechos confirmados, dejan de ser creencias. La expresión "creo que el hombre llegará a la luna" no es una creencia, es un hecho confirmado. En cambio, la afirmación "creo que hoy puedo tener un buen día" no está confirmada: es, por lo tanto, una creencia. Entonces, ya que se trata de cosas inciertas, qué mejor que programarse para tener creencias positivas, ya que si creo que "no puedo", entonces, ¿para qué voy a intentarlo?

Trabajar con nuestras creencias es como hacer el service del auto. Cada tanto conviene revisarlas y ponerlas a funcionar adecuadamente. En definitiva y como vimos, la respuesta a la pregunta "¿quién soy?" queda partida en dos: para vos, serás lo que creas ser, mientras que para los demás, serás lo que les transmitas.

Pero estas dos aristas terminan uniéndose tarde o temprano. Cuando las creencias son fuertes, les transmitimos aquello que creemos que somos a los demás. Entonces, la brecha entre la forma de percibirte a vos mismo y la forma en que te perciben los demás se achica, dado que te comportás según lo que creés, y los demás llegan a ver eso mismo. ¡Qué poderoso es saber que sólo con pensar un poco podemos cambiar tanto!

Reprogramá tus creencias

Es conveniente distinguir entre ego y autoestima. El ego es lo que pensamos que piensan los demás sobre nosotros. La autoestima es lo que pensamos sobre nosotros. Muchas personas buscan subir su ego, tratando de mejorar la autoestima. En este caso, la autoestima se eleva, pero responde a factores externos. Así, dependeríamos constantemente de que nos mantengan el ego por las nubes para sentirnos bien. En cambio, las personas que tienen alta autoestima no se rigen por las opiniones que los demás tienen sobre ellas. Te proponemos algunos tips prácticos para aumentar tu autoestima:

- Mimarnos. Hacer cosas por nuestra salud, ir al gimnasio, tomarnos un día de spa o cenar con velas nos hace sentir bien porque estamos haciéndolo por nuestra cuenta y sólo para nuestro beneficio. A veces, pasamos tiempo esperando que alguien haga algo por nosotros. ¿Qué tal si le ganamos de mano?
- Cuando mantenemos un diálogo interno con nosotros mismos, ¿de qué forma lo hacemos? No es lo mismo pensar: "¿Por qué me pasa esto a mí?", que desafiarnos con "¿Qué voy a hacer yo frente a esto?".
- Saber parar la máquina, sobre todo en aquellos que son hiperactivos o ansiosos, y no se detienen un segundo en el trabajo o en los quehaceres del hogar.

El arte, el baile, la música, un orgasmo o salir al sol son actividades que liberan endorfinas y contribuyen a la sensación de placer para sentirnos bien con nosotros mismos.

Asesoramiento: Axel Persello, director del Instituto Argentino de Formación e Investigación (IAFI): www.iafi.com.ar.

➤ *"Trabajar con nuestras creencias es como hacer el service del auto. Cada tanto conviene revisarlas y ponerlas a funcionar adecuadamente".*