Neuroemoción



Luz Maribel Vallejo Chávez
Jaqueline Elizabeth Balseca Castro
Nelly Patricia Perugachi Cahueñas

2026

Escuela Superior Politécnica de Chimborazo
Decanato de Publicaciones

Neuroemoción

Luz Maribel Vallejo Chávez
Jaqueline Elizabeth Balseca Castro
Nelly Patricia Perugachi Cahueñas
Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH)

Neuroemoción

Luz Maribel Vallejo Chávez; Jaqueline Elizabeth Balseca Castro; Nelly Patricia Perugachi Cahueñas

Copyright © Año 2026

Escuela Superior Politécnica de Chimborazo
Decanato de Publicaciones
Panamericana Sur, kilómetro 1½
Riobamba, Ecuador
Teléfono: 593 (03) 2 998-200
Código Postal: EC0600155

Aval ESPOCH.
Este libro se sometió a arbitraje bajo el sistema de doble ciego *(peer review)*.

Corrección / Diseño y maquetación:
Editorial Politécnica ESPOCH

Publicado en Ecuador

Prohibida la reproducción de este libro, por cualquier medio, sin la previa autorización por escrito de los propietarios del *copyright*.

CDU: 658.8 - Marketing y ventas
Neuroemoción.
Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH)
Decanato de Publicaciones, 2026
ISBN: 978-9942-801-35-7
Fecha de publicación: 2026-09-22
156 pp.; B5: 17,6 x 25 cm

DEDICATORIA

Con mucho amor a mis hijos: Kerly Mishell y Byron Gabriel Vaca Vallejo, mi inspiración a ser cada día mejor, y por acompañarme en este viaje de mi vida. A mis padres: Clarita, Luis (+) y Carmen por ser un ejemplo de trabajo y constancia.
A mis amig@s que siempre están ahí, apoyándome siempre, que son parte de mí, que se han convertido en hermanos de vida.
A la ESPOCH, mi segundo hogar, a mis compañeros profesores, y estudiantes por esa búsqueda del saber.

Luz Maribel Vallejo Chávez

A mi amada madre, Teresa Castro García, mi ángel y eterno ejemplo de vida.

Jaqueline Elizabeth Balseca Castro

A mis padres y hermanos con mucho amor.

Nelly Patricia Perugachi Cahueñas

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA 5
INTRODUCCIÓN 11

CAPÍTULO I 13
NEUROEMOCIÓN

1.1. Introducción del capítulo I 13
1.2. Mente consciente e inconsciente 14
1.2.1. La mente consciente 14
1.2.2. La mente inconsciente 15
1.2.3. ¿Cómo afectan las emociones a las dos mentes? 15
1.2.4. ¿Cómo se exteriorizan los arquetipos con las emociones? 16
1.2.5. Principales arquetipos Jung 16
1.2.6. Interacción entre la mente consciente e inconsciente con las emociones 17
1.3. Emociones atrapadas 17
1.3.1. Circunstancias que resultan emociones atrapadas 17
1.3.2. Causas de las emociones atrapadas 18
1.3.3. Factores que generan las emociones atrapadas 19
1.3.4. ¿Qué emoción causa las emociones atrapadas? 19
1.3.5. Ejemplo de emoción atrapada: miedo 20
1.3.6. Técnica del balance 21
1.3.7. Será que yo tengo una emoción atrapada 21
1.3.8. Vibraciones negativas 23
1.3.9. ¿En qué parte del cuerpo se presentan las emociones atrapadas? 24
1.3.10. Doble efecto de las emociones atrapadas 24
1.4. Las fobias 25
1.5. Emociones atrapadas y el subconsciente 26
1.6. Tipos de test que permiten la conexión mente cuerpo 27
1.7. ¿Cómo encontrar la columna correcta? 29
1.7.1. Encontrar la emoción correcta 30
1.7.2. ¿Cómo Preguntar? 30
1.7.3. Forma de preguntar o afirmar para tratar asuntos específicos 31
1.8. Emociones Atrapadas Prenatales 32
1.8.1. ¿Cómo se forman las emociones atrapadas en los prenatales? 33

1.9. ¿Cómo se descubren las emociones heredadas 33
1.10. Las enfermedades y el estrés por el Dr. Sans Segarra 35

CAPÍTULO II 37
EL PODER DE ELEGIR TUS EMOCIONES
2.1. Introducción al capítulo II 37
2.1.1. ¿Cómo nuestros pensamientos afectan a otros? 41
2.1.2. Diferencias del efecto placebo y nocebo con ejemplos 45
2.2. Mensajes del Agua 46
2.3. El poder de las palabras 48
2.4. El placer inmediato - dopamina según el Dr. Manuel Sans Segarra 48
2.5. El ego provoca el miedo según el Dr. Manuel Sans Segarra 49
2.6. Somos energía 49
2.7. El pensamiento 51
2.8. El cerebro del corazón 51

CAPÍTULO III 53
TUS PODERES
3.1. El poder de la gratitud 53
3.1.2. Beneficios de la gratitud 55
3.1.3. Práctica del poder de la gratitud 56
3.2. El poder de la acción 58
3.3. El poder de los hábitos 59
3.4. El poder del entorno 61
3.5. El poder del propósito (porque…) 63
3.6. El poder del descanso 64
3.7. El poder del perfeccionismo 66
3.8. El poder del miedo 67
3.9. El poder de la responsabilidad 68
3.10. El poder de la paciencia 69
3.11. El poder de la celebración 71
3.12. El poder de las pequeñas victorias 71
3.13. El poder del dialogo interno 72
3.14. El poder de la comparación 73
3.15. El poder de los procesos 74
3.16. El poder de la flexibilidad 74
3.17. El poder de la motivación 75

3.18. El poder de medir el progreso 76
3.19. El poder de darse permiso 76
3.20. El poder de la mentalidad 77
3.21. El poder de la intención 78
3.22. El poder de la disciplina 79
3.23. El poder de hablarse bien a sí mismo 86
3.24. Agradecer y celebrarse a sí mismo 95
3.25. El poder de la autoconexión 102
3.26. La historia de un hombre apático y grosero 112
3.27. Plan de acción para el cambio 120
3.28. El síndrome del impostor 125
3.29. Póngale nombre a su síndrome del impostor 126
3.30. Cuestionario de refuerzo de la unidad III. Tus poderes 130

CAPÍTULO IV 137
ALTER EGO
4.1. Introducción al «***alter ego***» 137
4.2. Síndrome María Antonieta 141
4.3. Postura corporal 143
4.4. Exprese con el lenguaje del amor y el perdón 146
4.5. Esquema del libro: los 5 lenguajes del amor de Gary Chapman 147
4.6. En resumen: el poder de transformar tu mundo interior 148
4.7. Limitaciones y mirada crítica del libro Neuroemoción 149

BIBLIOGRAFÍA 151

INTRODUCCIÓN

Neuroemoción es un libro que permite comprender y gestionar las emociones desde una perspectiva basada en la neurociencia y el desarrollo personal. Contiene cuatro capítulos, que estudian la relación entre la mente consciente e inconsciente, los poderes que cada persona tiene y que aún no conoce y, si conoce, aún no aplica en su día a día. Se explica cómo las emociones atrapadas afectan las decisiones, relaciones y el bienestar en general.

El primer capítulo contiene una introducción al funcionamiento de la mente y cómo ciertos eventos generan emociones que se quedan atrapadas en el inconsciente, influyendo en nuestras decisiones diarias sin que muchas veces lo notemos. Se presentan estrategias para identificarlas y liberarlas, promoviendo un equilibrio emocional que sea saludable.

En el segundo capítulo, el lector descubrirá el poder que tiene para elegir sus emociones y cómo evitar que los pensamientos automáticos y las reacciones inconscientes determinen su estado mental. Se presentan técnicas y herramientas prácticas para desarrollar la inteligencia emocional y la resiliencia.

El tercer capítulo está dedicado a los «poderes» personales que todos poseemos para desarrollar y potenciar nuestra vida: la gratitud, la acción, la disciplina, el entorno, la mentalidad, entre otros. Cada uno de estos elementos es elemental para construir una vida plena y con un propósito.

Finalmente, el cuarto capítulo nos introduce el concepto del «*alter ego*», que es una herramienta de transformación personal y cambio de percepción de uno mismo y genera estados de bienestar y empoderamiento. A través de ejemplos y ejercicios, se muestra cómo adoptar una identidad empoderada que ayuda a superar bloqueos emocionales, mejorar la autoestima, confianza y el logro de metas individuales a corto, mediano y largo plazo.

Neuroemoción explica el impacto de las emociones en nuestra vida, yofrece estrategias concretas para gestionar las respuestas emocionales y fortalecer una mente positiva. Con un enfoque práctico y fácil de aplicar, este libro es una invitación para que tome el control de sus emociones y mantenga un diálogo interno proactivo y optimista, que con el entrenamiento y práctica le permitirá convertirse en la mejor versión de sí mismo.

CAPÍTULO I

NEUROEMOCIÓN

Objetivo General
Explorar la relación entre la mente consciente e inconsciente, identificando cómo las emociones atrapadas influyen en el comportamiento y el bienestar emocional.

Logro de Aprendizaje
El lector será capaz de reconocer que mantiene emociones atrapadas en su subconsciente y aplicar técnicas para liberarlas, mejorando así su estabilidad y bienestar emocional.

Las emociones son el motor de la vida y nos impulsan a actuar, decidir y relacionarnos con el entorno.

1.1. Introducción del capítulo I

Las emociones son el motor de la vida y nos impulsan a actuar, decidir y relacionarnos con el entorno. Sin embargo, pocas veces nos detenemos a pensar y comprender cómo las emociones funcionan e influyen en nuestra mente y cuerpo. Neuroemoción es un viaje hacia el interior de nuestra psique que combina la neurociencia y la gestión emocional para ofrecer herramientas prácticas que nos permitan vivir con equilibrio, plenitud y consciencia.

Este libro explora cómo la mente consciente e inconsciente determinan nuestras reacciones, y ¿cómo las emociones atrapadas pueden condicionar nuestras decisiones? y ¿qué estrategias se emplean para liberar cargas emocionales y desarrollar una mentalidad más fuerte y resiliente? También en el libro Neuroemoción aprenderemos a elegir nuestras emociones, transformar patrones negativos y potenciar nuestras fortalezas internas para alcanzar una vida más plena.

A través de combinar la teoría y la práctica, la obra Neuroemoción nos invita a descubrir el poder que cada persona tiene sobre su propio

estado emocional, sin tratar de evitar las emociones negativas, sino más bien de comprender y utilizar las emociones a nuestro favor, al implementar herramientas de la neurociencia, psicología y desarrollo personal, que le ayudarán a tomar el control de su bienestar y convertirse en el arquitecto de su propia felicidad. Esta guía será su camino hacia una vida de bienestar que empieza en este momento; al empezar a leer este libro, ahora está listo para transformar su manera de sentir, pensar y actuar.

1.2. Mente consciente e inconsciente

Existe un neuromito muy conocido que dice: «Los seres humanos utilizan en promedio el 10% del cerebro»; si este mito fuera cierto, quiere decir que la mente consciente requiere solo el 10% de los recursos de nuestro cerebro para pensar, moverse, decidir, planificar, ver, escuchar, saborear, tocar y oler; son todas las actividades conscientes que procesa nuestro cerebro. Entonces, ¿qué hace el otro 90 % del cerebro? Si la mente consciente solo requiere el 10 % de nuestro cerebro, el otro 90 % restante sería la mente subconsciente.

El subconsciente o inconsciente ejerce influencia de manera invisible y profunda sobre las cosas que realizamos y en cómo nos comportamos y sentimos. El subconsciente se asemeja a un dispositivo de grabación que todo lo graba y guarda en la memoria inconsciente de todo el proceso de la vida, desde el primer día que se formó el embrión de su madre, el embarazo, nacimiento y hasta la presente fecha; es toda una vida entera de registros en el subconsciente. También quiere decir que cada virus, bacteria, hongo que alguna vez haya invadido su cuerpo, heridas, pensamientos, sentimientos y la historia completa de cada célula del cuerpo, todo absolutamente, todo ha sido archivado y guardado en su mente subconsciente.La mente consciente e inconsciente son dos partes fundamentales de la psicología humana, y su interacción tiene un impacto significativo en las emociones y el comportamiento.

1.2.1. La mente consciente

La mente consciente es la parte de la mente que está activa y que

percibe el entorno en el momento presente y donde ocurren nuestros pensamientos y decisiones racionales, y se relacionan con la atención y memoria. Según Freud, la mente consciente contiene los pensamientos, sentimientos y percepciones de que somos conscientes en un momento dado (Freud, 1923, p. 12). Por ejemplo, al momento de conducir, es la mente consciente la que observa el tráfico, el bache u obstáculo, y regula la velocidad tomando las decisiones inmediatas para evitar un accidente.

1.2.2. La mente inconsciente

La mente inconsciente representa la capa más profunda en el cerebro límbico que contiene los recuerdos, experiencias, deseos y miedos, que no son inmediatamente accesibles a la conciencia y se aloja en el hipocampo. Freud también explica que la mente inconsciente es un «depósito» de experiencias pasadas y emociones reprimidas que influyen en nuestro comportamiento y emociones sin que seamos conscientes de ello (Freud, 1923, p. 15). La mente inconsciente afecta a nuestras emociones de manera indirecta y contiene impulsos y deseos que pueden manifestarse como reacciones emocionales inesperadas o patrones de comportamiento automáticos (Jung, 1960, p. 40). Por ejemplo, si alguna persona tiene un miedo irracional hacia los perros, esto se debe a una experiencia pasada que posiblemente no recuerde en este momento, pero siente ansiedad o temor al ver al perro en este momento presente, aunque no comprenda conscientemente cuál es el motivo.

1.2.3. ¿Cómo afectan las emociones a las dos mentes?

Ambas mentes interactúan e influyen en las emociones y en cómo se estas se experimentan y sienten. La mente consciente puede intentar racionalizar o controlar las emociones, mientras que la mente inconsciente hace que ciertos sentimientos afloren de forma automática. Según Jung, el inconsciente puede manifestarse en nuestras emociones mediante los «arquetipos» o «patrones universales» de comportamiento que nos conectan con experiencias emocionales profundas que no siempre se pueden comprender de forma racional

(Jung, 1960, p. 53). Por ejemplo, una persona puede sentir ira o tristeza de manera inconsciente; cuando alguien actúa de una manera determinada, este sentir puede darse porque recuerda una experiencia dolorosa de su pasado, aunque no sea consciente de esta conexión.

1.2.4. ¿Cómo se exteriorizan los arquetipos con las emociones?

Reacciones emocionales intensas: los arquetipos son la base de nuestras emociones porque proporcionan un marco para interpretar el mundo. Cuando un arquetipo se activa, puede provocar respuestas emocionales intensas ante ciertos hechos, circunstancias, personas o situaciones específicas como atracción, miedo, ira o amor filial.

Imágenes básicas: se manifiestan como imágenes que se encuentran grabadas profundamente en el inconsciente y evocan emociones profundas, que pueden estár presentes en los sueños, el arte, la religión y en los mitos creados a través de las culturas.

Complejos afectivos: Jung creía que los arquetipos se expresan en la psique individual, a través de la teoría de «complejos afectivos», que son un conjunto de emociones, recuerdos y pensamientos organizados en torno a un tema común, como el poder o la culpa que, al activarse, alteran la conducta normal.

1.2.5. Principales arquetipos Jung

La sombra: representa las partes ocultas, reprimidas o negativas de uno mismo.

Ánima/animus: representa los aspectos femeninos en el hombre (Ánima) y masculinos en la mujer (Animus).**La persona:** la «máscara» que mostramos socialmente.

El héroe: representa la lucha, el coraje y la superación.

El sabio anciano/madre: representa las figuras de autoridad, sabiduría o crianza.

Estas estructuras ayudan a las personas a procesar sus grandes acontecimientos de la vida, como el nacimiento, la muerte, el amor y la autoridad, según la teoría junguiana. Estos arquetipos se aplican el marketing para crear la «personalidad» de la marca según el producto o servicio.

1.2.6. Interacción entre la mente consciente e inconsciente con las emociones

Cuando surge un conflicto entre ambas mentes, se generan reacciones emocionales complejas; de esta manera, cuando la mente consciente intenta reprimir ciertas emociones, la mente inconsciente actúa en sentido contrario y hace que las emociones se manifiesten de otra forma, como la ansiedad o la tensión física (Freud, 1923, p. 28). Así, las emociones son el resultado de un conflicto entre la mente consciente e inconsciente, que influye en la forma de sentir y reaccionar ante las situaciones del día a día.

El subconsciente se ha diseñado para enfrentar con mayor energía la carga emocional en el curso normal de las circunstancias y acontecimientos de la vida diaria. También guarda la información en el cuerpo físico a través de una emoción que se quedan atrapadas. Estas circunstancias extenuantes se convierten en una circunstancia agravante que las que causan debilidad, cansancio, pesadez y malestar general en el cuerpo, causando la enfermedad.

1.3. Emociones atrapadas

1.3.1. Circunstancias que resultan emociones atrapadas

Según Bradley (2019), la idea más antigua en el arte de la sanación es que «la enfermedad es causada por un desequilibrio en el cuerpocomplejos afectivos». Las emociones atrapadas son tal vez el tipo más común de desequilibrio que sufren los seres humanos. Bradley piensa que las emociones atrapadas pueden estar implicadas en casi todas las enfermedades, directa o indirectamente.

Debido a que las emociones son universales. Las emociones negativas,

debilitan el funcionamiento inmune y dejan al cuerpo más vulnerable ante una enfermedad. Estas pueden deformar los tejidos del cuerpo, bloquear el flujo de energía e impedir el funcionamiento normal de los órganos y las glándulas. Las emociones atrapadas no reemplazan al tratamiento médico, y deben ser consideradas como una terapia complementaria. Las emociones atrapadas contribuyen a la enfermedad física, y el removerlas y sacarlas puede ayudar a la sanación. «No estoy diciendo que la liberación de las emociones atrapadas sea una cura para todo» (Bradley, 2019).

El efecto de liberarlas puede brindar una sensación de satisfacción y paz de manera inmediata o gradual. La sensación de serenidad debido a que se libera un antiguo bagaje emocional. Los resultados pueden brindar equilibrio y calma interior.

1.3.2. Causas de las emociones atrapadas

Es así que, cuando nos sentimos demasiado cansados, inestables emocionalmente, o atravesamos un sufrimiento o pena, sentimos que han disminuido nuestras fuerzas y la resistencia; es ahí cuando el cuerpo no está en su mejor momento y somos más vulnerables a desarrollar emociones atrapadas que generan enfermedades (Bradley, 2019).

La emoción de inseguridad es la falta de confianza que tenemos en la realización de las cosas y en las actividades que debemos realizar cunado pensamos que no podemos hacer, que no estamos seguros si estamos haciendo bien o mal; por ejemplo, esta emisión está presente desde pintar un cuadro, iniciar un nuevo trabajo o empezar una nueva relación.

Frecuentemente, encontramos a las personas que se sienten sobrecargadas por sus emociones pasadas sin saber cómo recuperarse de ellas. Algunas buscan ayuda a través de la psicoterapia tradicional o un psicólogo; sin embargo, hasta el momento no se ha tratado directamente las emociones atrapadas, sino solo los síntomas que ellas generan.

1.3.3. Factores que generan las emociones atrapadas

A continuación, se presentan algunas circunstancias emocionales y físicas que producen las emociones atrapadas según el Dr. Nelson Bradley:

- Un estrés prolongado por largo plazo.
- Pláticas negativas de uno mismo, nuestra comunicación interna.
- Creencias negativas acerca de uno mismo y de los demás.
- Lucha física o emocional.
- Estrés laboral o del hogar.
- Internalización de los sentimientos.
- Sentimientos de inferioridad.
- Sensación de rechazo.
- Falta de atención o abandono.
- Abuso físico, mental, verbal o sexual.
- Dificultades económicas.
- Pérdida de un ser querido.
- Divorcio o problemas de relación.
- Aborto espontáneo o aborto.
- Trauma físico y psicológico.

1.3.4. ¿Qué emoción causa las emociones atrapadas?

La causa profunda de una emoción atrapada es la «frustración» esta emoción sabotea el presente y genera malestar y carga emocional; estas emociones son:

- Emoción desaliento.
- Emoción pena.
- Emoción frustración.
- Emoción de pánico o fobia.
- Emoción de miedo, temor y abandono.
- Emoción de desprecio.Emoción de inutilidad (afecta al ovario izquierdo).
- Emoción inferioridad.
- Emoción de falta de apoyo es un sentimiento similar al sentirse solo, sin ninguna ayuda cuando realmente se necesita.

Estas emociones atrapadas producen la enfermedad física y dificultades

emocionales que producen un autosabotaje; estas son causadas por las energías invisibles de las emociones atrapadas como enojo, ira, amargura, ansiedad, resentimiento, frustración, miedo e incluso sentimientos de venganza. Muchas de ellas provienen desde la infancia e inciden en ciertas partes del cuerpo que se encuentran enojadas, amargadas, resentidas, frustradas y temerosas. Si las emociones atrapadas no son tratadas a tiempo, seguirán afectando emocionalmente en ciertos momentos de la vida, hasta que usted decida liberarse de estas energías estancadas; de lo contrario, seguirán afectando emocional y físicamente su salud (Bradley, 2019).

1.3.5. Ejemplo de emoción atrapada: miedo

Si la emoción atrapada es el miedo, se asustará fácilmente en cualquier circunstancia de su día a día. Mientras más tiempo habite esta emoción de miedo en su cuerpo, más se acostumbrará a sentirla y, con el paso del tiempo, empezará a pensar y sentir que es una persona temerosa que tendrá miedo en todo momento.

Esta emoción atrapada habitará en alguna parte de su cuerpo, que se irá incrementando la energía emocional atrapada que se asemeja a una bola de nieve que crece y crece. Mientras más rueda se hace más grande, se convertirá en una «bola de miedo» que le predispone a un fracaso rotundo; de esta manera, una parte del cuerpo estará sintiendo esa emoción continuamente; entonces, se hundirá en un estado de miedo profundo, ante una situación de miedo por mínimo que sea. En otras palabras, una parte del cuerpo está resonando a la frecuencia del miedo, y de esta manera todo el cuerpo caerá en esta resonancia.

Las emociones atrapadas crean suposiciones incorrectas y reacciones de manera exagerada frente a comentarios inocentes o sucesos triviales; se crean malas interpretaciones, conductas incorrectas que causan uncortocircuito y conflicto en las relaciones. Las emociones atrapadas pueden crear depresión, ansiedad y otros sentimientos indeseables, que nos hacen sentir y pensar que no se pueden resolver. También interfieren en el funcionamiento incorrecto de los órganos y tejidos del cuerpo, causando estragos en la salud física, que causa dolor, fatiga y enfermedad.

La frase que hemos escuchado siempre, «el tiempo cura todas las heridas», es cuestionable. Las personas a menudo soportan dolor y terminan «conviviendo con el dolor», especialmente cuando no encuentran la solución o la razón que produce ese dolor. Por tanto, el dolor es la forma como el cuerpo se comunica para expresar que existe un problema, y este envía «una señal de alerta» que es el «dolor».

Una creencia muy antigua en el arte de la sanación es que «la enfermedad es causada por un desequilibrio en el cuerpo». Por tanto, las emociones atrapadas son el tipo más común de desequilibrio que sufre el ser humano, siendo las implicadas en casi todas las enfermedades de forma directa o indirecta. Una técnica antigua utilizada para identificar las emociones atrapadas es la «técnica del balance».

1.3.6. Técnica del balance

Esta técnica consiste en realizar afirmaciones verdaderas o falsas a través del movimiento del cuerpo, donde se siente cómo el cuerpo empieza a balancearse de manera suave hacia adelante o atrás, como que si estuviera atraído hacia la positividad, congruencia y verdad. Esto se da porque el cuerpo no solo repele los pensamientos negativos como el «odio», sino también la falta de incongruencia y falsedad, que el subconsciente percibe como desagradable para la mente y el cuerpo.

1.3.7. Será que yo tengo una emoción atrapada

El cuerpo se balanceará inconsciente y probablemente hacia adelante, dando una respuesta afirmativa si tiene una emoción atrapada; sin embargo, en el cuerpo humano pueden existir varias emociones atrapadas. Si el cuerpo se balancea hacia atrás, no creas que está libre de una emoción atrapada, solo que hay que buscar con mayor profundidad. Las personas que en su vida se encuentran dominadas por una emoción en particular tendrán una dolencia que corresponde a algún órgano de su cuerpo.

Ejemplo de emoción atrapada:

- La persona que durante su vida está regida por la ira sufre problemas de hígado y vesícula.
- Las personas que pasan su vida sintiendo angustia sufren a menudo de problemas de pulmón y colon.
- Las personas temerosas padecen de problemas de riñón y vejiga.

En otras palabras:

- Si se siente la emoción del miedo, los riñones o la vejiga crean esta energía particular o vibración.
- Si se siente angustia, es producida por los pulmones o el colon. Los pulmones producen la emoción de la angustia, y el exceso de angustia conducirá a la creación de emociones atrapadas que afectan a menudo al órgano que se ha relacionado.
- Si se siente la emoción de ira, no proviene del cerebro, sino que es emanada por el hígado o vesícula.
- Si se siente la emoción de la traición, la emoción es emanada del corazón o el intestino delgado.

La eliminación del alcohol en el cuerpo se limpia y retira a través del hígado; por tanto, demasiado alcohol sobre estimula el hígado. Cuando se sobrecarga un órgano, este producirá más de la emoción diseñada para que produzca (ira). El hígado produce el sentimiento de ira; es por ello que se desencadena la ira cuando se bebe licor y luego resulta en violencia.

Si tiene un órgano de su cuerpo que está enfermo, sobre estimulado o se encuentra desequilibrado de alguna manera, las emociones relacionadas con ese órgano se agudizan más. Siempre una emoción atrapada proviene de un órgano en particular y se aloja en cualquier parte del cuerpo con esta emoción.

Ejemplo de la emoción atrapada la ira

Esta emoción es creada por el hígado y se puede alojar literalmente en cualquier parte del cuerpo. En la medicina china, esa energía se denomina «*Qi*» o «*Chi*». En la antigua India se conoce como medicina

ayurvédica, esta energía se denomina «*prana*». De manera que, los desequilibrios emocionales afectan profundamente la salud física y mental.

1.3.8. Vibraciones negativas

Si se tiene una emoción atrapada, esta atraerá más de esa emoción en el proceso de la vida, con una tendencia a sentir esta emoción de manera fácil y frecuente de forma inconsciente, hasta que se decida eliminar la emoción y se aprenda de este proceso.

Ejemplo de la emoción atrapada la ira

Piense en la siguiente suposición: usted tiene una emoción atrapada de ira que ha llevado consigo por varios años, sin saber siquiera que estaba ahí. Como resultado de esta emoción, cada vez que se encuentre ante situaciones que le incomodan, siente disgusto o malestar; y es más probable que siempre se encuentre enojado, esto sucede porque en su cuerpo se encuentra arraigada la emoción de la ira y, de manera literal, una parte de su cuerpo está enojada consigo mismo.

Si una parte de su cuerpo se encuentra vibrando en la frecuencia de la ira, se debe a una emoción atrapada; su cuerpo ingresa de manera más fácil en la resonancia de la ira cuando algo le sucede o simplemente se encuentra en un estado defensivo que le provoca una respuesta de enojo.

A veces las personas no entienden ¿por qué se fastidian con tanta facilidad? o ¿por qué no pueden librarse de determinadas emociones? Esto se debe a que esa misma emoción atrapada se encuentra en ellos luchando en contra de esa misma emoción que se encuentra atrapada dentro de ellos mismos, entrando en un conflicto interno constante; además, entran en conflicto con esa experiencia del pasado que se encuentra en el inconsciente y que apenas pueden recordar porque se encuentran en desarmonía.

1.3.9. ¿En qué parte del cuerpo se presentan las emociones atrapadas?

A menudo la gente se pregunta: ¿por qué una emoción queda atrapada en un área del cuerpo y no en otra? Generalmente, las emociones atrapadas se alojan en un área que es vulnerable a causa de una susceptibilidad genética, una lesión o una deficiencia nutricional que debilita o desequilibra la energía del cuerpo en esa zona.

También existen símbolos y metáforas que son el lenguaje de la mente subconsciente, por lo que es muy natural que las emociones atrapadas se alojen en un área que tenga una importancia simbólica. Esto tiene sentido, porque la mente subconsciente rige el cuerpo y el sueño.

1.3.10. Doble efecto de las emociones atrapadas

Las emociones atrapadas afectan de dos formas distintas: mental y físicamente.

Efectos mentales de las emociones atrapadas: en este contexto, surge la pregunta: ¿de qué manera afectan mentalmente? El efecto es que sienta una respuesta emocional exagerada. Si bien la mente consciente no puede recordar las cosas al detalle, el subconsciente recuerda todo lo que ocurrió alguna vez. Por supuesto, también sabe en detalle acerca de cada emoción atrapada, como ¿cuándo ocurrió la emoción atrapada?, ¿cuál era esa emoción?, ¿quién estaba involucrado? y muchos detalles más.

Efectos físicos de las emociones atrapadas: los tejidos y órganos del cuerpo que están continuamente distorsionados por una emoción atrapada, con el tiempo sufrirán los efectos de las emociones atrapadas. Si se toma un imán y se mantiene cerca de una antigua pantalla de televisión con tubo o monitor de computadora, se verá una distorsión de la imagen que es muy visible. Esto se debe a que el campo magnético está interfiriendo con el flujo normal de los electrones dentro de la pantalla. Si se acerca el imán demasiado cerca o si se deja ahí por mucho tiempo, creará una distorsión permanente e incluso arruinará la pantalla con el tiempo.El cuerpo es energía y también lo

son las emociones atrapadas. Sin embargo, las emociones atrapadas son una energía negativa que distorsiona los tejidos del cuerpo tal como el imán distorsiona la imagen en la pantalla del televisor. Las emociones atrapadas (negativas) causan una deformación de los tejidos del cuerpo a largo plazo; como resultado, se produce ansiedad, dolor y mal funcionamiento de la salud. Por esta razón es importante liberarse de una emoción atrapada que causará un alivio en el malestar de forma inmediata en los síntomas, y posiblemente el restablecimiento de la salud en algunas enfermedades.

Las emociones atrapadas ejercen una influencia sorprendente sobre los tejidos del cuerpo. La pregunta es: ¿Qué ocurre cuando esos tejidos son continuamente irritados frecuentemente por un largo periodo de tiempo? El primer síntoma es a menudo dolor o un mal funcionamiento de algún órgano de manera sutil que puede ser difícil de detectar. Si los tejidos son irritados por un largo período de tiempo, el tejido puede eventualmente entrar en un estado de «metaplasia» (es el cambio en la forma que toman algunas células que no es normal en las células del tejido al que pertenecen). En otras palabras, un tipo específico de célula comienza a convertirse en una célula más primitiva, y el próximo paso es la malignidad o el cáncer. Si bien hay una variedad de cosas que se cree que causan el cáncer, las emociones atrapadas son un factor que contribuye al proceso de las enfermedades. Las emociones atrapadas son las causantes de generar angustia, y provocar emociones negativas y dolor físico.

Las emociones son energía, y cada emoción tiene una vibración específica; esta emoción determina con precisión qué emoción es. Una emoción atrapada se asemeja a una pequeña pelota de energía que «siempre caerá o se alojará» en algún lugar en el cuerpo físico. Por esta razón es importante identificar las emociones atrapadas para evitar el dolor, infelicidad y la enfermedad crónica, que se excluirían completamente al eliminar las emociones atrapadas (Bradley, 2019).

1.4. Las fobias

La fobia es un temor irracional y persistente hacia determinadas actividades, personas, objetos o situaciones. Las emociones atrapadas

son una causa importante de las fobias, quizás la única causa. El subconsciente sabe cuál es la causa subyacente de la fobia y cada fobia tiene una o más emociones atrapadas que son origen de la causa.

1.5. Emociones atrapadas y el subconsciente

Las emociones que se encuentran atrapadas en nuestro subconsciente dificultan experimentar la alegría, el afecto y a estar contentos, y tienden a causarnos cortocircuitos tanto en forma física en el cuerpo como emocionalmente.

Sin embargo, el cuerpo tiene incorporada la habilidad de autosanarse; es innata, y es la parte de la inteligencia propia del ser. Sin embargo, a veces el cuerpo necesita ayuda para restituirse a un estado de equilibrio; esta ayuda consiste en la remoción, exclusión de las emociones atrapadas, desintoxicación, algunos ajustes en los diálogos internos y una nutrición adecuada. La sanación es un proceso que conlleva tiempo, y los síntomas son la manera que tiene el cuerpo de decirte que algo anda mal. Son una señal de alerta de que se necesita cambiar algo o que el cuerpo necesita una ayuda para regenerarse y autosanarse.

Mientras, la receta de algunas medicinas solo trata los síntomas de la enfermedad y no trata la causa de la enfermedad, simplemente cubre los síntomas. Estas recetas a menudo realizan un trabajo maravilloso en enmascarar, disimular los síntomas y nos hacen pensar que el problema ha desaparecido, que se ha ido, cuando apenas está químicamente inhibido por un determinado tiempo y que sigue afectando la salud. Enmascarar los síntomas con medicinas se asemeja a colocar un pedazo de cinta adhesiva en el panel de control que se enciende en el auto cuando el aceite está escaso. Bueno, se puede tapar por un rato, pero a la larga el auto dejará de funcionar.

Otra metáfora es cuando se fue la luz en casa, de pronto se cae su llave, y observa que fuera de su casa existe «luz de luna llena». Entonces, prefiere salir de su casa y buscar fuera la llave (aunque parece ilógico, eso nos pasa) y de pronto un vecino se nos acerca y

nos dice: ¿Qué está buscando? Y nos ayuda a buscar, y luego de un rato de buscar, nospregunta: ¿Y dónde se nos perdió exactamente la llave? y contestamos adentro en la casa. Esta metáfora nos dice que nos pasa exactamente lo mismo cuando tenemos un problema, dificultad y enfermedad: tratamos de buscar fuera de casa cuando tenemos que resolver el problema desde dentro de casa.

Si la causa esencial de la enfermedad no es tratada, se tendrá la enfermedad hasta que el cuerpo sea capaz de curarse a sí mismo o necesite de su ayuda para sanarlo. Se han visto muchos casos en los que el paciente tomaba medicinas para su problema o enfermedad por muchos años y, cuando de pronto dejan de tomar la medicina, su problema volvía a pleno desarrollo, porque la causa subyacente (emoción atrapada) aún seguía creando la enfermedad. La causa subyacente debe ser revertida o el problema no desaparecerá, y la persona deberá o bien permanecer con el dolor y seguirá tomando medicamentos por siempre.

1.6. Tipos de test que permiten la conexión mente cuerpo

El *test* muscular, también se conoce como *test* kinestésico o simplemente kinesiología. El cuerpo humano puede decirnos qué es bueno para nosotros y qué no lo es. Con una respuesta física cuando se dice la verdad o cuando mentimos. Los músculos del cuerpo se debilitan de manera instantánea cuando se miente y son fuertes cuando se dice la verdad.

No podemos engañar a nuestro cuerpo. El subconsciente reconoce al instante, sin duda, «si somos verdaderos o falsos» con nuestros pensamientos, afirmaciones, acciones y, por tanto, se reflejan en nuestra salud.

Test de largo de piernas

La persona se acostará boca abajo; luego se solicita a su cuerpo una respuesta de «sí o no», que son observables en el cambio del largo de sus piernas. Las piernas quedarían parejas en largo para el «sí» y

disparejas para el «no».Procedimiento del *test* de largo o longitud de piernas

1. Acostar al paciente boca abajo sobre una camilla.
2. Dirigí los pensamientos hacia su cuerpo y pensé: dame un «sí» como respuesta.
3. Controlé la longitud de su pierna y observé si está equilibrada.
4. Luego le dice: dame un «no» como respuesta y observe la posición de las piernas si está equilibrada o no.
5. Diga a su paciente que se relaje y se conecte con las preguntas.
6. Empiece a realizar las preguntas.

Cuando la persona se encuentra deshidratada, afectará directamente su fuerza muscular y la conductividad eléctrica. Es importante explicar al paciente qué se va a hacer, antes de realizar el procedimiento, y previamente obtener su permiso.

El *test* muscular permite encontrar las emociones atrapadas; se puede aplicar en usted mismo y en otras personas que deseen estar bien física y emocionalmente. Las intenciones y la claridad de las preguntas son importantes para obtener resultados precisos. Concéntrese en la pregunta y mantenga otros pensamientos fuera de su mente, de igual manera a la persona que le esté realizando el *test*. Según el tipo de *test* que escoja, los resultados serán los siguientes:

Tabla 1.1. *Tipos de Test*

Tipos de *Test*	Respuesta de un Si	Respuesta de un No
Test de balance	Adelante	Atrás
Todos los test musculares	Fuerza	Debilidad
Test de largo de piernas	Si	No

Fuente: Bradley, N. (2007)

Si la respuesta del balance del cuerpo es «no», existen tres posibilidades; la primera posibilidad es que el paciente no tenga ninguna emoción atrapada, que sería poco probable porque casi todos tenemos una emoción atrapada.

La segunda posibilidad puede ser que la persona tenga una emoción atrapada, pero por alguna razón su mente subconsciente no quiere liberarla ahora. Realice esta afirmación: «Tengo una emoción atrapadaque puede liberarse ahora». La persona puede estar dispuesta, pero tal vez su subconsciente no lo está. Esta situación puede cambiar y la respuesta puede ser diferente más adelante.

Tabla 1.2. *Emociones atrapadas*

Filas	Columna A	Columna B
Fila 1 Corazón o intestino delgado	Abandono Engaño Desamparo Pérdida Amor no recibido	Esfuerzo no recibido Pena Inseguridad Demasiada alegría Vulnerabilidad
Fila 2 Bazo o estómago	Ansiedad Desesperación Asco Nerviosismo Preocupación	Fracaso Impotencia Desesperanza Faltade control Baja autoestima
Fila 3 Pulmón o colón	Llanto Desánimo Rechazo Tristeza Pesar	Confusión Desprotección Pena profunda Autolesión Obstinación
Fila 4 Hígado o vesícula	Ira Amargura Culpa Odio Resentimiento	Depresión Frustración Indecisión Pánico Dado por sentado
Fila 5 Riñones o vejiga	Culpa Terror Miedo Horror Fastidio	Conflicto Inseguridad creativa Terror Falta de apoyo Falta de personalidad
Fila 6 Glándulas y órganos sexuales	Humillación Celos Nostalgia Lujuria Desconsuelo	Soberbia Vergüenza Shock Indignidad Desprecio

Fuente: Bradley, N. (2007)

Paso siguiente es identificar: ¿cuál es la emoción, o qué emoción es…?

1.7. ¿Cómo encontrar la columna correcta?

Comience preguntando si esta emoción atrapada se encuentra en la

Columna A y luego, se realice el *test*. Si la respuesta es «sí», se puede preguntar: Esta emoción atrapada está en la columna B para obtener un «no» como respuesta y verificar su exactitud.

Siempre busqué solo una emoción atrapada; estando solo, puede estar en una de las dos columnas y solo una de estas preguntas puede ser cierta. Respire profundamente, enfóquese, llene su corazón de amor hacia la persona que está tratando de ayudar (tú mismo, si estás trabajando sobre ti mismo). Tenga fe, realice una oración silenciosa a Dios para que le ayude, crea que puede obtener una respuesta precisa, agradezca la respuesta, encuentre en la tabla y, si no tiene respuesta, intente de nuevo.

1.7.1. Encontrar la emoción correcta

Una vez que se ha identificado la fila correcta, con la columna correcta, se observa que se obtiene una lista de cinco posibles emociones atrapadas. Por ejemplo, la emoción atrapada en la columna A- Fila cinco; observa esta celda en la Tabla 1.3. Ejemplo de la emoción encontrada en la columna A-Fila 5.

Tabla 1.3. *Emociones atrapadas - análisis por fila*

Fila 5 Riñones o vejiga	Culpa Terror Miedo Horror Fastidio	Conflicto Inseguridad creativa Terror Falta de apoyo Falta de personalidad

Fuente: Bradley, N. (2007)

El subconsciente del paciente sabe precisamente cuál emoción de esta lista es la emoción atrapada que se está buscando y el subconsciente identificará. El siguiente paso es preguntar nuevamente al paciente: si la emoción atrapada es «la culpa» mediante el *test* muscular, su respuesta va a ser sí o no.

1.7.2. ¿Cómo Preguntar?

Según Bradley, N. (2007), es mejor preguntar en forma de una afirmación, por ejemplo: si la emoción atrapada es el pánico; en

este caso, se obtendría un «sí» como respuesta, o si pregunto «esta emoción atrapada es el pánico», se obtendría nuevamente un «sí» como respuesta. Ambas formas de preguntar son equivalentes, y cada forma de expresión le dará la misma respuesta al cuerpo.

Si reduce la lista de emociones y utiliza solo una emoción, y dice la palabra «pánico», sin aplicar el formato de la afirmación o pregunta, se puede obtener una respuesta confusa. El cuerpo podría balancearse hacia atrás o dar un resultado débil en el movimiento de balanceo cuando solo se dice «pánico», incluso cuando existan situaciones donde el pánico sea una emoción atrapada en el inconsciente. Al expresar una sola emoción sin su contexto del formato en que debe realizarse, el subconsciente no puede leer y responder correctamente. La manera más fácil de averiguar algo es preguntar: «¿Existe una emoción que necesito o necesitamos saber?». Si la respuesta es sí, indague más. Si la respuesta es no, continúe y libere la emoción.

A veces la respuesta ocurre sin ningún acontecimiento en particular acerca de una emoción que se viene a su mente. Utilice este proceso de «deducción» para determinar cuándo ocurrió la emoción atrapada mediante preguntas consecutivas, para descubrir ¿cuándo sucedió?, y averiguar ¿por qué ocurrió?, y luego deje un espacio de silencio por un momento, para que la mente organice mejor sus respuestas.

1. Obtener permiso de la persona que va a realiar el tratamiento.

- Establesca un punto de referencia para realizar la prueba.

2. Determinar si existe una emoción atrapada mediante pregunta o afirmación.

- Determine que emoción es... según la tabla.

3. Eliminar la emoción atrapada.

- Verificar si la emoció fue liberada.

Figura 1.2. *Pasos de como liberar las emociones atrapadas*
Fuente: Bradley, N. (2007)

1.7.3. Forma de preguntar o afirmar para tratar asuntos específicos

¿Tengo una emoción atrapada en este momento que me/le está impidiendo perder peso?

¿Hay una emoción atrapada que me/le está causando inflamación en mis tejidos?
¿Tengo una emoción atrapada que me/le está imposibilitando tener dinero?
¿Hay una emoción atrapada que me/le está impidiendo vender?
¿Hay una emoción atrapada que está contribuyendo a mi/su dolor (de espalda, cuello, hombro, rodilla, etc.)?
¿Tengo una emoción atrapada que está causando que me/se sienta (deprimido, irascible, enojado, etc.)?
¿Tengo una emoción atrapada acerca de mi/su marido, esposa, hijo, hija, jefe, etc.)?
¿Hay una emoción atrapada que está interfiriendo en el logro de mi/sus metas?
¿Hay una emoción atrapada que está haciendo que sea difícil dejar de (beber, fumar, utilizar drogas, pornografía, etc.)?
¿Tengo una emoción atrapada acerca de...? Nombre de un acontecimiento específico

Si la respuesta a la pregunta/afirmación es afirmativa, se debe a que la mente subconsciente ha identificado la emoción. Luego, deberá continuar y preguntar en qué columna se encuentra esta emoción atrapada, siguiendo el proceso mencionado anteriormente. Luego, pregunte a la persona si desea liberar esa emoción atrapada; si la respuesta es un «sí», proceda a liberar la emoción. Solo se debe trabajar una emoción atrapada a la vez; luego de haber liberado, puede liberar otra. Es importante preguntar si está listo o cuándo estará listo para liberar la siguiente emoción preguntando: «Podré (podrá) liberar otra emoción atrapada _____», completando el espacio con palabras como «en 10 minutos, en 2 horas, esta tarde, mañana», y así sucesivamente. Si se requiere el procesamiento, generalmente este proceso puede durar desde unas pocas horas a días.

1.8. Emociones Atrapadas Prenatales

A veces no puede encontrar una emoción atrapada, que no sucedió a ninguna edad desde el nacimiento en adelante; sin embargo, puede haber ocurrido en el útero de la madre. En tal caso, puede preguntar:

¿Esta emoción quedó atrapada en el útero de mi madre?
¿Esta emoción quedó atrapada durante el primer trimestre de embarazo?
¿Esta emoción quedó atrapada durante el segundo trimestre de embarazo?
¿Esta emoción quedó atrapada durante el tercer trimestre de embarazo?

1.8.1. ¿Cómo se forman las emociones atrapadas en los prenatales?

Según Bradley, N. (2007), las emociones atrapadas generalmente se desarrollan durante el tercer trimestre, y por lo general, son emociones que la madre y el feto han experimentado. Por ejemplo, una mujer en su segundo o tercer trimestre de embarazo experimenta una emoción de una profunda pena; su cuerpo está vibrando con esta energía emocional y el bebé todavía aún se encuentra en el vientre materno y comienza a sentir esa emoción. Como resultado, el feto puede contraer una emoción atrapada que fue producida por la madre.

Bradley, N. (2007) manifiesta que nunca una emoción atrapada es creada por el feto mismo, pero no importa si la emoción fue generada por el feto o por el cuerpo de la madre; esta emoción se puede liberar de la misma manera para ambos casos, para el bebé y la madre, aplicando el imán tres veces al meridiano gobernante.

1.9. ¿Cómo se descubren las emociones heredadas

También existen emociones atrapadas heredadas, y el cuerpo y la mente le conducirán a la columna y fila correcta donde está la emoción heredada, pero no le dará una respuesta afirmativa en ninguna de las cinco emociones que aparecen en la celda, porque la emoción es heredada y debe colocar en la pregunta o afirmación la palabra «heredada».

Por ejemplo, supongamos que ha identificado que la emoción atrapada que está tratando de liberar se encuentra en la columna B, fila 2, y ha comprobado en cada una de las emociones que aparecen en esa celda, pero la respuesta se dará en cada emoción. Si esto sucede, debe preguntar o afirmar: «Esta es una emoción atrapada heredada». Si

obtiene un sí como respuesta, simplemente repasa las emociones otra vez preguntando: «Esta es ____ _____ heredada», completando el espacio con cada emoción que aparece hasta que encuentre la emoción heredada correcta.

Una vez que haya identificado la emoción heredada, es posible que quiera saber de quién recibió la emoción atrapada, sea del padre o madre. Para ahondar aún más, podría preguntar si esta emoción atrapada se heredó de un abuelo o de un bisabuelo. Sin embargo, normalmente encontrará que la mayor parte de las emociones atrapadas se habrán heredado de un padre, madre o de los abuelos.

Tabla 1.4. *Emociones atrapadas. El código de las emociones- como liberar las emociones atrapadas*

	Columna A	**Columna B**
Fila 1 Corazón e intestino delgado	Abandono Engaño Desamparo Pérdida Amor no recibido	Esfuerzo no recibido Pena Inseguridad Demasiada alegría Vulnerabilidad
Fila 2 Bazo o estómago	Ansiedad Desesperación Asco Nerviosismo Preocupación	Fracaso Impotencia Desesperanza Falta de control Baja autoestima
Fila 3 Pulmón o colón	Llanto Desánimo Rechazo Tristeza Pesar	Confusión Desprotección Pena profunda Autolesión Obstinación
Fila 4 Hígado y vesícula	Ira Amargura Culpa Odio Resentimiento	Depresión Frustración Indecisión Pánico Dado por sentado
Fila 5 Riñones o vejiga	Culpa Temor Miedo Horror Fastidio	Conflicto Inseguridad creativa Terror Falta de apoyo Falta de personalidad
Fila 6 Glándulas y órganos sexuales	Humillación celos Nostalgia Lujuria Desconsuelo	Soberanía Vergüenza Shock Indignidad Desprecio

Fuente: Bradley, N. (2007)

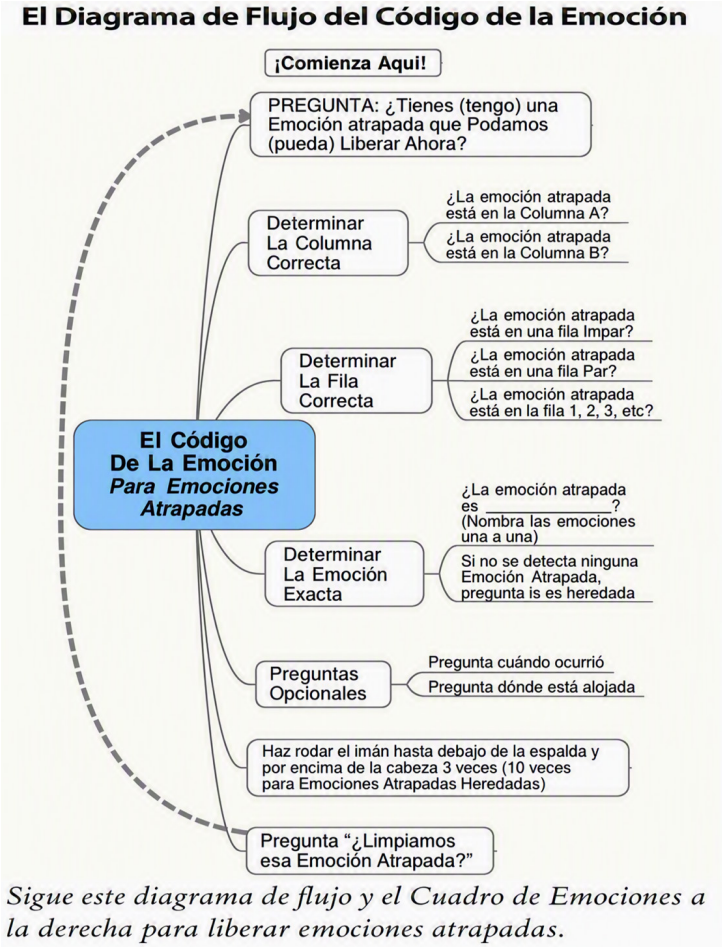

Figura 1.4. *El código de las emociones- como liberar las emociones atrapadas*
Fuente: Bradley, N. (2007)

La Figura 1.4 muestra el flujograma del código de la emoción desde el inicio y su proceso para identificarla, siga el proceso y obtenga la liberación de las emociones atrapadas.

1.10. Las enfermedades y el estrés por el Dr. Sans Segarra

Más del 90% de las enfermedades que sufre la civilización actual tienen origen mental; existe la conexión mente-cuerpo, todo está conectado. Un trastorno anímico puede provocar un cáncer de estómago, infecciones, una enfermedad autoinmune, trastornos anímicos, pérdida de memoria, insomnio, estrés; todo esto provoca la

mente, ¿cómo? Cuando estamos estresados, cada día experimentamos estrés. Si solo sales a la calle, escuchas bocinas, ruidos, tanta gente, ¿qué hago hoy?, ¿dónde me estaciono? Es una auténtica lucha de estrés. Cuando tenemos estrés constante, se produce lo que se llama la respuesta neuroendocrina a la agresión; entonces el hipotálamo, una parte del cerebro medio en el sistema límbico, estimula la hipófisis, que actúa con la TSH, la hormona adrenocorticotropa suprarrenal, dos glándulas que tenemos encima del riñón, que liberan por una parte catecolaminas, adrenalina y noradrenalina, y el cortisol para preparar el organismo para defenderse, estar alerta ante una agresión.

Imagínese que ahora que ingresa un tigre a su casa, automáticamente se pondría tensa, taquicárdica, con un respirar rápido, hipertensa, al músculo tenso, y haría dos cosas: la lucha o la huida. Esto realiza gracias a estas hormonas que han preparado el organismo; es tan fuerte para el organismo, consume tanta energía que el cuerpo, una vez que se ha preparado, lo metaboliza, lo destruye rápido. Entonces, ¿qué pasa cuando una persona que tiene estrés, en nuestra sociedad, va agregando continuamente cortisol y catecolaminas? Nuestro organismo está todo el día con el cortisol; se produce:

Trastornos cardiacos, trastornos del ritmo cardíaco, hipertensión, trastornos metabólicos, diabetes, hiperglicemia, trastornos digestivos, trastornos cerebrales, insomnio, pérdida de memoria, ansiedad, angustia, dificultad de gestionar las emociones, dificultad de afrontar los problemas, falta de agilidad mental, depresión, angustia. Existe una caída del sistema inmunológico, tanto el humoral, que es la formación de anticuerpos por los linfocitos, como el celular, las células, linfocitos, leucocitos y macrófagos; todo esto se inhibe. En consecuencia, el organismo está presto fácilmente a las infecciones frecuentes, enfermedades y cáncer.

CAPÍTULO II

EL PODER DE ELEGIR TUS EMOCIONES

Objetivo General
Desarrollar herramientas para elegir conscientemente las emociones y evitar la influencia negativa de pensamientos automáticos.

Logro de Aprendizaje
El lector comprenderá cómo gestionar sus emociones de manera voluntaria, fortaleciendo su inteligencia emocional y resiliencia.

2.1. Introducción al capítulo II

Las cosas que le pasan en el día a día no determinan las emociones que siente. Muchas veces no se tiene el control consciente sobre todos los acontecimientos que afectan en la vida; cada persona tiene la capacidad de elegir cómo pensar, sentir y actuar. Todos tenemos la capacidad de elegir las emociones que sentimos Muchos de nosotros a veces nos volvemos, de manera involuntaria, víctimas de nuestras propias emociones. Pensamos que no se puede mantener el control de cómo sentirse uno mismo; las emociones negativas surgen rápidamente y parece que no se puede elegir a tiempo una emoción diferente, y que surge una emoción instintiva, reactiva y natural que aparece de la nada de manera automática.

- Si llega tarde a una cita, se puede sentir ansioso, preocupado y eso realiza su mente de manera automática.
- Si alguien le trata de manera grosera, se siente ofendido. Cuando le insultan o agreden, su respuesta automática es sentirse inmediatamente resentido o enojado.
- En determinados momentos en la vida suceden algunas cosas inaceptables; si no mantiene el control sobre sus emociones, simplemente reaccionará de manera impulsiva. Cuando reacciona de manera negativa, instintiva, es por la costumbre de su subconsciente, que se basa en la experiencia de las emociones que ha elegido bajo circunstancias similares en el pasado.

Aunque siempre haya respondido de una manera negativa en una situación dada, sus respuestas negativas pasadas no necesariamente tienen que ser como sus respuestas futuras. Siempre existe una elección, y cada vez que tenga que afrontar algo negativo, puede elegir reaccionar como siempre ha reaccionado o puede elegir actuar de manera diferente; el pasado no necesariamente tiene que influir en su futuro.

La realidad acerca de las emociones es: «Usted siempre es quien elige, y tiene el poder de elegir cómo sentirse», y ser consciente de su poder de elección es un gran paso para generar el cambio. Si usted es el autor de sus propias experiencias emocionales, puede elegir cualquier emoción que quiera sentir en cualquier situación en la que afronte; cambiar un hábito no necesariamente es fácil, pero la práctica genera el cambio. La próxima vez que se encuentre a sí mismo con una emoción negativa, deténgase y piense acerca del proceso que atravesó para llegar a este sentimiento. Podría parecer que la emoción le eligió a usted, pero en verdad es usted quien eligió cómo sentirse. Realice elecciones conscientes en vez de permitir que antiguos patrones subconscientes le dominen; es usted quien conduce a su mente a elegir, evolucionar y crecer con su cambio de pensamiento.

Utilice este nuevo conocimiento y tome conciencia de que las emociones atrapadas afectan a su salud; esto le ayudará a detenerse y pensar antes de permitir una respuesta automática negativa. Y la próxima vez que se enfrente con una situación negativa, simplemente no reaccione de forma automática, deténgase y piense y pregúntese: ¿Qué será mejor, sentir una emoción negativa o una positiva? Supongo que la emoción positiva será la ganadora entre todo tipo de emociones que elija sentir. A continuación, se presenta una lista de emociones positivas, que puede utilizar la próxima vez que tenga que elegir emociones de manera positiva que van a contribuir al bienestar y satisfacción personal:

1. Alegría: sensación de felicidad y sentirse contento.
2. Amor: sentimiento de afecto profundo hacia alguien o algo.
3. Gratitud: aprecio sincero por algo bueno que se ha recibido.
4. Esperanza: expectativa positiva hacia el futuro mejor.

5. Inspiración: sentirse motivado o animado por algo.
6. Orgullo: satisfacción personal por logros, éxitos o habilidades.
7. Tranquilidad: estado de paz interior y calma.
8. Entusiasmo: energía y emoción por una actividad o proyecto.
9. Satisfacción: sentimiento de cumplimiento o realización.
10. Asombro: admiración y fascinación por algo que le causo impresión.
11. Empatía: conexión emocional y comprensión de los sentimientos de otros.
12. Compasión: deseo de ayudar y comprender el sufrimiento ajeno.
13. Confianza: seguridad en uno mismo o en otros.
14. Diversión: sentimiento de disfrute y entretenimiento.
15. Felicidad: sensación general de bienestar y alegría prolongada.
16. Paz interior: estado de armonía y ausencia de conflicto interno.
17. Optimismo: actitud de ver el lado positivo de las cosas.
18. Bondad: deseo de hacer el bien y ayudar a otros.
19. Alivio: reducción de tensión o estrés tras resolver una dificultad.
20. Curiosidad: interés y deseo de aprender o descubrir cosas nuevas.
21. Serenidad: estado de calma y equilibrio emocional.
22. Compañerismo: sentimiento de unión y apoyo mutuo.
23. Apreciación: reconocimiento y valoración de personas o cosas.
24. Euforia: estado de alegría intensa y excitación.
25. Seguridad: sensación de estabilidad y confianza en el entorno.

Estas emociones positivas mejoran el bienestar emocional y fomentan las relaciones saludables, con una actitud resiliente ante los desafíos. Velásquez (2007) menciona al médico Viktor Emil Frankl, quien descubrió que las personas que elegían la emoción de la desesperanza son quienes se rendían y no sobrevivían. El Dr. Frankl descubrió que, en medio de un horror indescriptible, existían personas que eligen emociones de amor y esperanza. Él escribió: «Nosotros que vivimos en campos de concentración, recordamos aquellos hombres que caminaban entre las chozas consolando a otros, donando su último pedazo de pan; pueden haber sido pocos en cantidad, pero han demostrado con una prueba que todo puede ser quitado al hombre, excepto una cosa, la última de las libertades humanas, de elegir la propia actitud en cualquier circunstancia dada; elegir es su elección propia».

Cuando escucha la palabra orgullo, ¿en qué piensa? Tal vez el orgullo del logro de un trabajo bien hecho, tal vez siente orgullo de su equipo deportivo, o el orgullo de ser ciudadano. Mientras estos tipos de orgullo son buenos, hay otro tipo de orgullo que es insidioso y dañino.

Es el tipo de orgullo que nos hiere, es el mal llamado falso orgullo o el ego que nos coloca en un estado de oposición hacia los demás; es cuando sentimos odio, celos, resentimiento, superioridad, mala voluntad o enojo hacia el otro. El falso orgullo es egoísta, o también puede ser un berrinche temperamental, y consideramos que nuestra manera de pensar es la mejor y única.

El falso orgullo es muy difícil de reconocer en nosotros mismos y se reconoce como un «vicio» que es muy común entre las personas. Uno de los problemas del falso orgullo es el de predisponer a actuar mal en el entender o perdonar a otros, y hace que se guarden heridas reales o imaginarias de sufrimiento y se reaccione con emociones negativas de enojo, frustración y resentimiento.

Al final, guardar resentimiento produce actos de revancha o venganza hacia aquellos que le trataron de manera injusta o le ofendieron. Cuando insistimos y mantenemos resistencia contra los demás, incluso con Dios y el Universo, disminuye nuestro propio poder, nos paralizamos y se detiene nuestro propio progreso. En realidad, al permitir que el falso orgullo persista en su vida, solo frustra su progreso, le hiere y lastima; este tipo de orgullo le conduce a la creación de las emociones atrapadas, porque no le permite dejar ir el resentimiento y perdonar; de esta manera no accede hacia el camino que le conduce hacia la paz. Por el contrario, el orgullo le conduce por el camino oscuro de los sentimientos negativos, que comienza con el sentimiento de resentimiento. El odio nunca desaparecerá en tanto que los pensamientos de resentimiento sean abrigados en la mente; en este contexto, la frase de Buddha manifiesta que el odio desaparecerá pronto, siempre y cuando los pensamientos de resentimiento sean olvidados.

Para perdonar, debe dejar o soltar los antiguos sentimientos hirientes; si piensa y justifica que debe conservar sus sentimientos hirientes

porque cree castigar a quienes le han herido, en realidad, conservar las emociones negativas le hiere a usted mismo, y no a los demás. Puede ser que sea consciente o no de cómo se siente, pero la manera en que los demás se sienten también depende completamente de ellos. Solo porque usted elige sufrir aferrándote al pasado y su resentimiento, no significa que los otros sufrirán contigo.

Puede haber sucedido algo verdaderamente horrible, y puede parecer imposible dejarlo ir y perdonar; es aquí donde usted tiene el poder de hacer algo significativo y cambiar su vida. Puede decidir perdonar y, consecuentemente, liberarse a sí mismo de toda esa negatividad asociada con el problema.

La frase de Lewis Smedes: «Perdonar es liberar a un prisionero, y luego descubrir que el prisionero eres tú». Entonces, ¿por qué no liberarse a sí mismo de esa prisión?, ¿por qué crear negatividad y hacerse daño alimentando esos sentimientos hirientes año tras año? Deje que esos pensamientos de rencor e ira se vayan, suelte, déjelos ir y perdone.

A menudo, los problemas de salud suceden por la ignorancia de la falta de perdón, y nos ahorraríamos tanto sufrimiento humano, y tantas enfermedades, y el alejamiento de unos con otros. Si tan solo pudiésemos comprender que «aquello que le hacemos a los demás, nos hacemos a nosotros mismos», en consecuencia, si ha maltratado, gritado, herido o traicionado, regresará como un bumerán hacia usted mismo: piense en el ejemplo que nos dejó Jesús Cristo, que dijo estas palabras en el momento que fue clavado en la cruz: «Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen». En su extremidad, él eligió la emoción de amor y perdón, y usted, ¿qué espera para perdonar? No querrá enfermarse. Libérese pronto de esta prisión

2.1.1. ¿Cómo nuestros pensamientos afectan a otros?

Los pensamientos se originan en la mente de cada persona y tienen un efecto profundo en todo aquello que nos rodea Los pensamientos son energía que continuamente emite el cuerpo, sin límites; entonces, se preguntará, ¿cómo nuestros pensamientos pueden afectar a otras

personas? A continuación, se presentan algunos factores que afectan e interactúan en las otras personas en la manera cómo pensamos:

1. Sincronización neural o resonancia emocional: son las estructuras del pensamiento que se conectan, afectan o sincronizan con otras personas, y se denomina «sincronización neural». Esto ocurre cuando las ondas cerebrales de dos personas comienzan a alinearse mientras interactúan y se genera la empatía.

Ejemplo de sincronización neuronal

En una conversación profunda entre dos personas, los cerebros de las dos personas que están involucradas en la conversación muestran patrones de actividad similares, e indica que ambas personas están procesando la información de manera similar; de esta manera se genera una mayor comprensión mutua, sintonía y empatía.

El estudio de Hasson et al. (2012) demostró que, «cuando las personas narran una historia o escuchan un cuento o metáfora emocionante, las áreas cerebrales involucradas en la comprensión del lenguaje, memoria, emociones se sincronizan entre el narrador y el oyente», produciendo una conexión con las emociones compartidas que facilita la influencia conjunta entre el pensamiento y el sentimiento.

Otro ejemplo de sincronización neural o resonancia emocional

Una persona que narra una historia y se encuentra emocionada al contar la historia; esta emoción puede contagiarse a la otra persona. Si el narrador se siente ansioso, el oyente podría comenzar también a sentir ansiedad y aburrimiento debido a la resonancia emocional.

2. Empatía y las neuronas espejo: las neuronas espejo se activan cuando se observa a alguien realizar una acción o experimentar una emoción, y actúan como si nosotros mismos estuviéramos viviendo esa experiencia. Las neuronas espejo permiten entender y sentir lo que los demás están sintiendo, con un profundo impacto en las interacciones sociales.

Un estudio de Iacoboni (2009) demostró que «las neuronas espejo» se relacionan con la imitación y empatía». Cuando se observa a alguien expresar tristeza, las neuronas espejo se activan y se experimenta esa misma emoción de forma inconsciente; se realiza una conexión emocional que influye en el comportamiento y pensamiento, al generar congruencia entre el cuerpo y la mente.

Ejemplo de empatía y neuronas espejo

Si nos encontramos con una persona que se siente angustiada, nuestras neuronas espejo nos hacen sentir su angustia, temor e influyen en nuestras emociones y pensamientos. De esta manera, sentimos lo que la otra persona siente, su angustia, temor, y nacen los sentimientos de ofrecer consuelo, con un cambio de actitud para adaptarnos al estado emocional de la otra persona.

3. Efecto placebo: existe otra forma en que los pensamientos influyen en los demás: es el «efecto placebo», que son las «expectativas» que se tienen de alguien o algo, de cómo una persona debería comportarse e influir significativamente en el comportamiento del otro, o cómo debería funcionar algo. El efecto placebo es ejemplo claro de cómo los pensamientos y creencias hacia una persona pueden inducir cambios fisiológicos reales.

Benedetti et al. (2005) demostró que «los pacientes con una dolencia, que creían que estaban recibiendo un analgésico para aliviar ese dolor, y su médico les había recetado y confiaban en él, aunque en la realidad solo recibían una sustancia inactiva, experimentaban una reducción significativa del dolor». Este efecto no solo afecta al individuo que tiene la expectativa, sino que también influye en su entorno. Si una persona expresa constantemente optimismo y confianza, es probable que su actitud contagie a los demás e impacte en la forma de pensar de quienes le rodean.

Ejemplo del efecto placebo

Los trabajadores en la oficina que realizan actividades en equipos de trabajo, si el líder mantiene una actitud positiva y optimista, sus

expectativas sobre el éxito del proyecto influyen en el resto del equipo, mejorando su desempeño y generando una mayor cohesión.

4. Influencia de las creencias subconscientes: muchas veces las creencias inconscientes son las que influyen en cómo percibimos y nos relacionamos con los demás. Las creencias y prejuicios que se encuentran en el subconsciente influyen en las reacciones y comportamientos ante las personas, y conllevan una influencia mutua entre el pensamiento y el comportamiento.

Un estudio realizado por Phelps et al. (2000) utilizó la resonancia magnética funcional (fMRI) y demostró que el área del cerebro asociada con el miedo es la «amígdala». En este estudio se mostraron rostros de diferentes etnias; los resultados fueron que la amígdala se activa cuando las personas observaron los rostros de individuos de diferentes grupos raciales que no eran de su agrado y con mayor intensidad cuando existen prejuicios hacia algunos de ellos. Este tipo de activación cerebral puede influir en cómo tratamos a las personas, incluso si no somos conscientes de que se mantienen estos prejuicios.

Si una persona tiene ciertas creencias inconscientes sobre un grupo social, manifestará un trato diferente hacia los individuos de ese grupo que puede influir en su pensamiento y comportamiento, incluso sin que la persona sea consciente de ello.

Ejemplo de creencias subconscientes

Si una persona que no tiene afinidad por la música del género rock, sentirá que no son de su agrado o simpatía sus seguidores y fans, y más aún por este tipo de cantantes, demostrando inconscientemente molestia, fastidio y desagrado por este tipo de música.

De esta manera, los estudios de la neurociencia demuestran que los pensamientos no solo influyen en nuestra propia experiencia, sino que también afectan a nuestro entorno. Así de esta manera, ¿cómo pensamos en cómo vemos a los demás? Esto se debe a varios procesos que realiza nuestra mente, como sincronización neural, neuronas espejo, expectativas y creencias subconscientes. Estos procesos

mentales revelan cómo las interacciones sociales se encuentran entrelazadas con la actividad cerebral, e influyen en los pensamientos y emociones de las personas al resonar, sintonizar y cambiar la experiencia de cómo vemos a los demás.

2.1.2. Diferencias del efecto placebo y nocebo con ejemplos

El efecto placebo es un fenómeno mental que se evidenció en la medicina, al estudiar a una persona que experimentó una mejoría en su salud después de recibir un tratamiento sin principios activos, simplemente porque creyó que estaba recibiendo una terapia efectiva (Beecher, 1955, p. 1602). Este efecto ha sido ampliamente estudiado en la medicina y psicología, demostrando el poder de la mente sobre el cuerpo.

Por otro lado, el efecto nocebo es el opuesto al placebo; al explicar con el mismo ejemplo anterior, este se produce cuando una persona experimenta efectos negativos en su salud debido a que tiene una expectativa de que algo le hará daño, aunque no haya una causa real para ello (Hahn, 1997, p. 108). En este caso, el miedo, la ansiedad y las creencias pueden desencadenar síntomas físicos adversos que hacen que sienta realmente este malestar.

Ejemplo de efecto placebo: un médico receta a su paciente con dolor crónico una pastilla. El médico le dice que esta es «la mejor pastilla para el dolor, y que dentro de unos minutos sentirá un alivio inmediato»; sin embargo, realmente el médico le receta una pastilla sin agentes activos, pero el médico le dice que es un potente analgésico, y el paciente «cree en lo que le dice su médico». A los pocos minutos, siente alivio en su dolor, aunque la pastilla no contenía ningún fármaco real (Benedetti, 2009, p. 85).

Ejemplo de efecto nocebo: un grupo de trabajadores de una empresa cree que está expuesto a un químico tóxico, aunque en realidad no tiene ningún efecto en su salud. Sin embargo, varios de ellos comienzan a desarrollar síntomas como náuseas y dolor de cabeza solo por la sugestión (Barsky et al., 2002, p. 1023).

2.2. Mensajes del Agua

El científico japonés Masaru Emoto (2001), en su trabajo de investigación relacionada con la influencia de la consciencia humana en el agua, estudió que las palabras, pensamientos y emociones afectan la estructura molecular del agua y su calidad. Realizó un experimento para comprender el mundo energético y publicó sus resultados en el libro con título en inglés «*The Hidden Messages in Water*»; traducido al español «Los mensajes ocultos en el agua», en el que detalla la estructura cristalina del agua, al encontrar que las gotitas de agua formaban dibujos cristalinos muy diferentes y los denominó «copos de nieve». La investigación consistió en dos fases:

La fase 1: en diferentes vasos de agua, procedió a colocar diferentes géneros musicales y, luego de escuchar la música, procedió a estos vasos congelarlos y luego observó su estructura. Los resultados fueron los siguientes: en la exposición de música *rock, heavy metal, deathcore, black metal*, entre otros, creó efectos en el agua, como temblores, vibraciones; se formaron cristales muy desbaratados, mientras que en una sinfonía de Mozart se observó un cristal formado de manera hermosa con estructuras suaves y cristalinas.

La fase 2: posteriormente en su investigación, escribió palabras o frases en un pedazo de papel, y luego procedió a etiquetar el frasco con agua, que los dejó por toda la noche con el fin de observar la estructura cristalina y luego observó los resultados: la frase que decía «te amo» resultó invariablemente en un hermoso cristal de hielo simétrico y bien formado; mientras que la frase «te odio» resultó un cristal asimétrico y desbaratado.



Figura 2.1. *Estructura de los cristales en las gotas de agua*
Fuente: Masaru Emoto, (2001).

En la Figura 1.1. se puede observar la estructura de los cristales del experimento del Dr. Emoto, que demostró que las palabras tienen una vibración que altera la estructura de los cristales de agua. Las palabras edificantes, positivas y alentadoras creaban cristales hermosos, equilibrados y simétricos. Las palabras destructivas de odio y maldad tenían el efecto opuesto en los cristales de agua.

De todos los análisis realizados en las pruebas, los cristales más hermosos se formaron cuando el agua fue expuesta toda la noche con la frase «amor y gratitud». En este análisis del agua, se debe ser consciente de que nuestro cuerpo contiene más del 70 % de agua; por tanto, la importancia de mantener pensamientos positivos en vez de negativos, porque somos agua. Imagine, ¿cómo sería su vida si aplicara los pensamientos de amor y gratitud? Con los resultados que usted puede observar en este experimento, si aplicase a su vida el ser más agradecido y demostrarse amor a sí mismo y a los demás. Entonces, ¿cuántas palabras de afecto somos capaces de dar a los demás?, y ¿con qué frecuencia nos expresamos armoniosamente? Si nuestro cuerpo es líquido al igual que el vaso de agua, si nos expresamos con amor, el resultado será la salud y el bienestar. La vida se trata de tener alegría,

de incrementar nuestra habilidad de dar y recibir amor, de servir a los demás, de sentir gratitud por todo lo que tenemos y aprender a crear la vida que queremos. Este proceso de transformación personal nos invita a reflexionar sobre nuestras acciones y cómo impactan en nuestro entorno. Al cultivar una actitud positiva y generosa, podemos inspirar a otros a seguir el mismo camino, fomentando así un círculo virtuoso de amor y apoyo mutuo.

2.3. El poder de las palabras

Como se pudo observar, el efecto del poder de agradecimiento y amor, así mismo el poder de las palabras, transforma su vida y la de los demás. Cada persona tiene el poder de controlar sus pensamientos, que se convierten en las palabras que utiliza en la comunicación interna y externa. Cada persona se convierte en el propio capitán de su barco, que le guía hacia un lugar seguro, de prosperidad, abundancia, felicidad y libertad. Es importante que cada persona elija las palabras sabiamente y se convierta en el agente positivo de cambio. Si las palabras tienen la capacidad de transformar una gota de agua, con más razón tienen el poder de transformar vidas; su uso es clave y fundamental en la comunicación interna y externa; por tanto, las palabras esperanzadoras y alentadoras traen esperanza y alegría a nuestro pensamiento y sentir. Al cambiar las palabras que pensamos, decimos, actuamos, escribimos, escuchamos, leemos, utilizamos y vestimos, creamos un «estilo de vida» ideal.

La violencia es el límite de la incompetencia. **Gandhi**.

2.4. El placer inmediato - dopamina según el Dr. Manuel Sans Segarra

En la lucha desesperada por obtener cosas materiales que en realidad no proporcionan la felicidad, y nos dan un momento de placer inmediato, que tienen una repercusión química en el cerebro, es decir, que toda actividad anímica en el ser humano tiene un sustrato bioquímico a nivel cerebral, especialmente en la sinapsis cerebral y las conexiones neuronales que transmiten el impulso a los neurotransmisores a través de los neuropéptidos. El placer inmediato se produce con

el neurotransmisor «dopamina», que es altamente excitante en las neuronas; actúa como una auténtica droga. Cuando se libera, genera un momento de excitación en el organismo que rápidamente se metaboliza. En cambio, la auténtica felicidad es profunda e interna, y no es de origen externo; se produce en el interior y se proyecta al exterior y promueve la activación del neurotransmisor «serotonina», que frena el placer inmediato. En una sociedad en la que impera el ego, la gente no tiene felicidad, porque tiene miedo y el miedo es provocado por el ego.

2.5. El ego provoca el miedo según el Dr. Manuel Sans Segarra

¿Por qué provoca miedo el ego? La razón es que el miedo tiene un origen material y tiene una muerte física; al morir una persona, desaparece el ego, por eso cualquier situación le asusta y angustia, porque está consciente de que puede condicionar el fin de su existencia. El ego provoca también la competitividad, envidia, celos, agresividad y violencia. Este miedo es el que impera en la sociedad, que constantemente vive con miedo a enfermarnos, a las pandemias, a las crisis económicas, a los cambios climáticos; es decir, existe una auténtica situación de inquietud, incertidumbre, miedo e inseguridad. Esta dinámica vital en el ser humano, que ha permitido la evolución del ser, es la que condiciona el ego que nos satisface y provoca momentos de placer inmediato, y cuando se pasa este miedo, se produce una homeostasis constante. En este contexto, el ser humano se encuentra en una situación de completa pérdida de su realidad existencial, del sentido de la vida.

2.6. Somos energía

Este fenómeno se conoce en la ciencia médica como efecto piezoeléctrico; los científicos han descubierto que, en el campo electromagnético, el corazón se extiende de 8 a 12 pies en su cuerpo en todas direcciones, hacia arriba, abajo, detrás, en frente y a los costados (Lew, Martin y Beech, p. 34, 1999). Los científicos y médicos que han medido la actividad eléctrica del cuerpo bajo condiciones clínicas, a través del electrocardiograma (EKG - EEG), equipo que mide los impulsos eléctricos del corazón, el mismo que se utilizó por primera

vez en 1895 para medir la actividad eléctrica del cerebro, y su auge fue el resultado de varios estudios prácticos en diferentes disciplinas a partir de 1913.

La glándula pineal del cerebro es la que secreta las hormonas que afectan al cuerpo entero; está rodeada de grupos de magnetita que se encuentran cuidadosamente sintonizados para percibir e interactuar con los campos magnéticos, que son los mismos grupos magnéticos que le permiten a las palomas mensajeras, mariposas y las abejas navegar y ubicarse utilizando el campo magnético de la Tierra. Las formaciones magnéticas de la glándula pineal tienen mucho que ver con el sentido de la dirección, un daño, calcificación o endurecimiento de la glándula pineal, hace que las personas tengan mayor predisposición a perderse. Esto sugiere que la salud de esta glándula ayuda no solo para la navegación animal, sino también para la orientación humana. Por lo tanto, mantener un estilo de vida que favorezca el bienestar de la glándula pineal podría ser beneficioso para la capacidad de orientarse en el entorno.

La física cuántica y la biología molecular manifiestan que «todo es energía y todo está relacionado entre sí»; por tanto, una parte de la existencia del ser es «invisible»; analizado de esta manera, tal vez algunas de las causas subyacentes de los problemas de salud también son invisibles y a la vez tangibles en el ser humano. Por tanto, cuánto daño puede afectar las emociones negativas y se pueden manifestar de forma visible en la parte física, emocional y mental.

Ejercicio de energía

Trate de mirar fijamente en la nuca de alguien entre una multitud, y observe que esa persona inevitablemente se dará vuelta y no tardará mucho en regresar su mirada hacia usted directamente. Muchos hemos realizado este experimento, y si aún no lo ha realizado, pruébelo y se dará cuenta de que realmente funciona. Los pensamientos son inmensamente poderosos. Cada vez que se expresa y dice lo que piensa, y más aún si escribe algo, está utilizando la energía del pensamiento para afectar al mundo que le rodea; es a través del «pensamiento, la creencia y la intención» que todas las cosas ocurren.

2.7. El pensamiento

Asimismo, el pensamiento tiene un efecto poderoso sobre la mente, nuestro cuerpo y también sobre las otras personas, incluso a pesar de que esa persona esté distante. Cada persona es como una estación de radio que emite energía con pensamientos de manera constante, y toca todo a nuestro alrededor, sea para bien o para mal.

Ejercicio de pensamiento

Imagine cómo sus propios pensamientos le están afectando a usted mismo. ¿Cuál es su tipo de conversación interna? ¿Y qué se dice a sí mismo? Las personas tienen una tendencia a criticarse a sí mismas, más que a lo que se alaban. La autohabla o diálogo interno es negativo, es un autosabotaje que daña su autoestima.

Entonces, ¿qué pasa con las personas a su alrededor? ¿Alguna vez se ha preguntado si los demás pueden percibir lo que usted siente por ellos? ¿Será que el subconsciente de los demás está continuamente detectando las vibraciones de sus pensamientos?

¿Alguna vez se ha pasado con un amigo, donde él o ella le dijo exactamente lo que usted estaba pensando? ¿Alguna vez sintió instintivamente quién le estaba por llamar por teléfono, antes que el teléfono ni siquiera sonara? Estas interrogantes no son coincidencias, sino que muestran las evidencias de la potencia de la energía del pensamiento.

2.8. El cerebro del corazón

El campo electromagnético del corazón es el más potente del cuerpo humano. Su componente eléctrico es aproximadamente 60 veces mayor que el del cerebro, y su componente magnético es hasta 5000 veces más intenso, que puede medirse a varios metros de distancia. El corazón se convierte en el órgano más potente del cuerpo.

Cuando estaba en el útero de su madre, el corazón su se formó primero, antes que su cerebro. Su corazón late alrededor de 100 000 veces por

día, 40 millones de veces al año; sin su latido, la conexión se cortará y moriría. El corazón es el núcleo de la existencia; el cerebro se encuentra en nuestra cabeza, pero obedece los mensajes enviados del corazón. El corazón está enviando constantemente información a su cuerpo; cada latido lleva mensajes importantes que afectan su salud emocional y física. Cuando siente amor hacia alguien, en realidad le está enviando una señal electromagnética poderosa desde su corazón.

Durante varias décadas, la ciencia médica ha realizado el trasplante de órganos del cuerpo de una persona hacia otra. Las células sanguíneas son individuales; sin embargo, mantienen una conexión fuerte sin importar dónde estén ubicadas. Se han escuchado historias acerca de receptores de trasplantes que de repente comienzan a interesarse por un deporte determinado, o quienes tienen un inexplicable deseo por la comida preferida de su donante. Los pacientes de trasplante de corazón han manifestado que sienten estos síntomas desde el principio de su trasplante, pero los médicos no tenían manera de comprenderlo; entonces le atribuían a la imaginación de los pacientes. El corazón tiene su propia inteligencia; puede pensar, sentir y recordar. Las personas que enfrentan situaciones incómodas tienen reacciones diferentes; unas tienden a atacar, otras se retiran y algunas se esconden. Pero generalmente, sentimos la necesidad de defendernos y escudarnos para no ser atacados.

El corazón es el núcleo del ser, y la función del subconsciente es proteger el corazón; tiene que proteger este delicado núcleo del humano de cualquier manera. Se escuchan frases como «siento un dolor en el corazón», «mi corazón está roto»; las palabras como «dolor y sufrimiento» se denominan así por la sensación física que ocurre en el corazón cuando se encuentra bajo una fuerte tensión emocional.

CAPÍTULO III

TUS PODERES

Objetivo General
Explorar diferentes habilidades y fortalezas personales que potencian el crecimiento personal, la productividad y el bienestar emocional.

Logro de Aprendizaje
El lector podrá identificar y desarrollar sus poderes personales, y aplicar en su vida diaria para mejorar su desempeño y calidad de vida.

3.1. El poder de la gratitud

Cultivar la gratitud y encontrar el propósito en la vida es la clave que permite alcanzar el bienestar emocional. Es importante expresar la gratitud hacia los demás y ante todo lo que nos rodea; esto permite a uno mismo valorar lo que se tiene, «generando un impacto positivo en nuestra salud física y emocional». Esta es una herramienta que ayuda a transformar nuestra vida, y si usted la incorpora en su día a día, mejorará la salud, cultivará la felicidad y construirá una mentalidad de abundancia que le permitirá vivir en plenitud.

La gratitud es una emoción que mejora significativamente el bienestar psicológico y físico; la práctica de la gratitud fomenta mayor satisfacción, disminuye los niveles de estrés y depresión (Emmons & McCullough, 2003). La gratitud fortalece el bienestar emocional, mejora la resiliencia y reduce la depresión; quienes practican la gratitud tienen niveles altos de optimismo y satisfacción en la vida. La práctica de la gratitud y el agradecimiento tiene beneficios inmediatos en la salud emocional, como son:

Mejora la salud: tiene un impacto positivo en la salud, regula la tensión arterial, mejora la gestión del azúcar en las personas diabéticas y genera un equilibrio en el sistema nervioso.

Incrementa el bienestar emocional: ayuda a enfocarse en lo positivo,

genera mayor bienestar emocional y permite valorar aquello que tiene, y dejar la queja e insatisfacción.

Promueve la mentalidad de abundancia al permitir «reconocer la abundancia que nos rodea, en lugar de enfocarnos en la escasez»; esto nos abre las puertas a nuevas posibilidades de ser agradecidos y a mejorar nuestra salud emocional. Existe una conexión entre la gratitud y la abundancia; al cultivar la gratitud, se deja de enfocarse en aquello que nos falta y se comienza a reconocer la riqueza que nos rodea. Deesta forma, se abren nuevas posibilidades de crecimiento y se deja atrás la mentalidad de escasez, que nos limita y genera angustia.

Ejemplos de la conexión la gratitud vs abundancia

Dos personas deben compartir un pedazo de pan, pero empiezan a discutir por recibir ese pedazo de pan, en quién «divide o parte el pan», en lugar de ver otras opciones de qué hacer con ese pedazo de pan, cuando puede haber otras opciones como vender ese pan y obtener dinero y comprar ingredientes para hacer más panes, o también puede utilizar los ingredientes disponibles que tienen en su casa y elaborar más pan, incluso vender. Este ejemplo simboliza la abundancia que se genera a través de la cooperación.

También se puede observar que una persona con dinero o riquezas que vive atormentada por el miedo a perderla, en este caso la riqueza material no garantiza la verdadera felicidad, si carece de una mentalidad de abundancia. El verdadero bienestar emocional se encuentra en la capacidad de apreciar lo que se tiene sin importar el valor monetario. Es importante que empecemos a valorar las pequeñas cosas como la salud, la familia, amigos e incluso la ausencia de dolor. Entonces, ¿cómo se empieza a valorar lo que se tiene y aplicar la gratitud?

Agradezca las bendiciones: Antes de acostarse a dormir, recuerde diez cosas por las que siente agradecimiento ese día; este ejercicio ayuda a enfocar la atención en lo positivo y a conciliar el sueño, y tendrá una sensación de paz en su descanso.

Apreciar las cosas pequeñas: a veces se dan por ciertas las cosas que tenemos a nuestro alrededor, como salud, familia, trabajo, amigos e incluso la ausencia del dolor. Cuando se presta atención a las pequeñas bendiciones, se experimenta mayor gratitud en nuestra vida en el día a día.

Cambiar la perspectiva: al empezar a valorar aquello que se tiene, incluso en situaciones que son negativas, es incorporar la gratitud en la práctica diaria. La gratitud no solo es un sentimiento, sino una formade ser y estar en el mundo con mayores posibilidades de abundancia, felicidad y crecimiento personal.

3.1.2. Beneficios de la gratitud

La gratitud permite «apreciar las experiencias, sean positivas o negativas, en el día a día». Es fácil ser agradecido cuando se siente contento, alegre, satisfecho y feliz, y se evidencia con sonrisas, risas, abrazos, palmadas, gestos, gritos de euforia e incluso organizando y celebrando una fiesta. Por este motivo se recomienda celebrar, y ser agradecidos por estos momentos, para que consoliden en la memoria a largo plazo en el hipotálamo, para que luego se produzca la evocación de los recuerdos positivos, que posteriormente son recursos que incrementan el bienestar y la autoestima.

La gratitud «mejora la autoestima y valoración del logro»; cada vez que con su esfuerzo ha conseguido algo importante, debe celebrarlo para agradecer este logro que ha conseguido, y además valore su capacidad de mejorar. De esta manera, la gratitud refuerza esa autovaloración y permitirá en el futuro activar esas capacidades de forma inmediata.

La gratitud facilita «superar el estrés y traumas» incluso en experiencias no buenas, negativas y desagradables. Al practicar la gratitud, el estrés se reduce y, por tanto, se recupera rápidamente. ¿Cómo? Agradezca el aprendizaje que obtuvo del fracaso y aprenda de los errores. No significa negar la situación, sino aceptar el hecho, buscar una salida y una solución. Así, el trauma durará menos y su actitud será positiva tras agradecer que aprendió.

La gratitud nos ayuda a «practicar los valores»; cuando se agradece por algo no material, se resaltan las cualidades de las personas que se identifican con nuestros propios valores personales.

La gratitud crea «nuevos vínculos sociales y se fortalecen los que se tienen»; permite vivir en un entorno relacional. ¿Por qué? Porque a todas las personas les encanta que nos den las gracias, y se tiende a desarrollar mayor simpatía, empatía y agrado hacia las personas agradecidas. Se percibe a las personas agradecidas, y hace que sesienta estar cerca de ellas, creando relaciones y conexiones sociales empáticas.

La gratitud se vive en el momento presente, en el «aquí y ahora», y evita que nos lamentemos por cosas del pasado. Al ocupar la mente en el «agradecimiento», evita «rumiar» el pasado y permite apreciar y disfrutar el momento actual.

La gratitud «disminuye la depresión»; cada vez que agradece, disminuyen las emociones como amargura, apego e ira, y hace que nos sintamos mejor en nuestra autoestima.

3.1.3. Práctica del poder de la gratitud

Tal vez nos cuesta ser agradecidos porque no estamos acostumbrados a hacerlo de manera habitual; con la práctica de estos ejercicios empezará a practicar la gratitud de manera espontánea.

Al final del día, en la noche, anote diez cosas gratas que le hayan pasado en el día. Lleve una libreta en su mesa de noche, para que se tenga a mano y anote los detalles gratos que le han ocurrido en el día; registre los detalles pequeños, desde un mensaje en su teléfono móvil de alguien cercano que le haya hecho sonreír, una conversación agradable con un compañero de trabajo, una caricia de su pareja, un beso, un abrazo inesperado de sus hijos, escuchar una canción que tanto le gusta y disfrutar de un momento tranquilo de relax en su jornada de trabajo, un café, entre otros detalles que vale la pena agradecer.

Comienza a agradecer diariamente a «tres personas» por alguna contribución realizada; cuanto antes empieces a practicar la gratitud, se

convertirá en un hábito de ser agradecido. Empiece por dar las gracias; si alguien le ha dejado pasar al abrirle la puerta del ascensor, si alguien le cede el asiento en un transporte público, si le ceden el paso del auto en la calle para que cruce la vía, si alguien le saluda con una sonrisa, si alguien tiene un detalle, siempre debe ser agradecido.

Un «paseo de gratitud» sirve para desconectarse; el simple hecho de salir a la calle a dar un paseo ya es relajante. Si además se puedeconvertir en un paseo de gratitud, donde tiene que estar muy pendiente de los detalles como olores, sonidos, sensaciones positivas, al estar presentes y ser más perceptivos, nos enfocamos en el dar gracias.

Otra práctica muy común es la carta de gratitud, que consiste en escribir a mano un agradecimiento a una persona importante para ti, por algo que hizo en el pasado o por algo que está haciendo en la actualidad, solo por el simple hecho de ser parte de su vida, o alguien en el pasado a quién eres consciente de que no le diste las gracias por algo que hizo o dijo, sea un amigo, familiar, compañero de trabajo, jefe o su pareja. Tómese un tiempo para redactar la carta, hágalo de manera tranquila y expresando palabras de gratitud y amor. Exprese todas las grandes cualidades de esa persona y cómo y por qué ha impactado en su vida para mejor. Me dirijo en primera persona para describir cómo recuerdo su acto de generosidad y amabilidad, que le quiero agradecer. Si tiene tiempo, y si es posible, intente entregar la carta personalmente en mano y mucho mejor si lo hace de una manera inesperada y sin que la persona espere ese detalle de su parte. Con este ejercicio, el nivel de gratitud es fácil de observar en la reacción positiva que obtiene el receptor al recibir la carta, que será una experiencia gratificante para las dos partes.

Otro ejercicio es la «botella de los momentos felices»: es guardar en una botella de cristal transparente papelitos de agradecimiento, que le traigan recuerdos de buenos momentos que haya vivido día a día. Almacene estos papelitos durante todo un año, registre en la botella el año y vaya introduciendo momentos felices de gratitud, como ir al cine, un festival, una comida compartida con alguien especial, la compra de una prenda de vestir que le ha gustado o le han regalado algo, un dibujo de su hijo que haya pintado. El objetivo es ir llenando la botella

y, a final del año, revise esos momentos, recuérdelos y agradezca haber vivido y sentido.

3.2. El poder de la acción

El poder de la acción no es magia, es una decisión, es una moneda que está disponible para todos, si piensa que es difícil, es incómodo, o simplemente no tiene ganas y la voluntad de hacer. Déjeme decirle que el éxito no se trata de tener ganas; el éxito se trata de hacer que las cosas se hagan por medio de las acciones. El éxito consiste en seguir adelante a pesar de que cada célula de su ser le esté gritando que se rinda. Tomar acción es esencial para la consecución de metas y el crecimiento personal. La procrastinación es un obstáculo, mientras que la acción intencional facilita el progreso y la realización personal (Baumeister y Tierney, 2011).

La diferencia entre «promedio y excepcional» no es el talento, no es suerte, no son las circunstancias; es la acción, constancia, persistencia e inquebrantable, el tipo de acción que no espera a que la motivación le inspire a hacer algo. El tipo de acción que crea la motivación es generado a través de la fuerza de voluntad, y se activa el córtex prefrontal, que debe ser ejercitado con entrenamiento, al igual que un músculo cuando se va al gimnasio.

Historia de Víctor

Contaré una historia de un joven llamado Víctor que no era particularmente talentoso, no nació en una cuna de ricos, es decir, no tenía ventajas especiales, ni exceso de talentos; pero Víctor comprendía el poder de la decisión y acción diaria. Todas las mañanas, se despertaba a las 5:00 de la mañana, llueva o truene, sintiéndose bien o mal. Se levantaba como lo hacen a esa hora los pájaros y las aves todas las mañanas sin falta, y realizaba la tarea más difícil que debía realizar en el día, cuando sabemos que la mayoría de las personas rehúsan hacer esta tarea, porque no nos gusta hacer lo difícil. La repetición hace fácil la decisión; todas las mañanas él tenía que luchar, pelear contra su propia pereza, sus propias dudas, sus propios miedos. Pero día tras día, semana tras semana, mes tras mes, Víctor

siguió adelante hasta generar un hábito. Se obligó a tomar acción incluso cuando no quería, y especialmente cuando no tenía ganas de hacerlo. ¿Cómo crees que lo logró? Poco a poco, él empezó a ver resultados. Su negocio creció, sus habilidades mejoraron, su confianza se disparó y no pasó mucho tiempo en que las personas comenzaron a llamar a Víctor un afortunado. ¿Pueden creer eso? Miraban el éxito de Víctor y atribuían a la suerte, pero el éxito no fue cuestión de suerte en absoluto, fue el resultado de obligarse a tomar decisiones y acciones día a día. Fueel interés compuesto del esfuerzo diario pagando dividendos con el tiempo, el resultado del poder de la acción.

Tomar decisiones y acciones resulta difícil en el día a día; es una batalla contra el peor enemigo: «tú mismo». Escuchar las dos voces en el yo interior, el yo que quiere comodidad, facilidad y gratificación instantánea. Mientras que el otro yo nos grita al oído y nos dice: «quedémonos un poquito más en la cama, veamos una película, miremos las redes sociales en lugar de trabajar en nuestras metas», y muchas veces se toma el camino más fácil.

El «yo superior» que entiende el valor de la gratificación retrasada, es el que está dispuesto a sacrificar el placer a corto plazo por el beneficio a largo plazo; se llama «autocontrol», que regula la voluntad a través del córtex prefrontal. El éxito es aprender a escuchar a ese yo superior, aprender a anular los instintos básicos para hacer lo que se debe hacer, independientemente de cómo se sienta, o que tengas ganas o no.

3.3. El poder de los hábitos

Se trata de construir hábitos fuertes e inquebrantables que nos conlleven hacia adelante, incluso cuando la fuerza de voluntad nos falla, porque la fuerza de voluntad es un recurso finito, que se asemeja a un músculo que, al ser entrenado, se cansa y, con la frecuencia en el entrenamiento (hábitos), se robustece. Pero cuanto más se entrena, el músculo tiende a cansarse, pero el verdadero secreto es construir hábitos tan fuertes que se vuelvan automáticos y estén arraigados en el subconsciente para que se realicen las actividades del día a día, sin siquiera pensarlo. Es ahí cuando sucede la magia, cuando se empiezan a ver cambios reales y duraderos. Los hábitos son patrones

de comportamiento que, una vez establecidos, se realizan de manera automática. Comprender y modificar los hábitos conlleva cambios significativos en la vida personal y profesional (Duhigg, 2012).

Entonces, ¿cómo se construyen estos hábitos? ¿Cómo nos obligamos a tomar acción día a día? Primero, empiece paso a paso, día a día; no trate de cambiar toda su vida de la noche a la mañana; de esta manera no se agota ni se rinde. Elija una acción pequeña, un hábito pequeñoque pueda comprometerse a hacer todos los días, pase lo que pase.

Practique para crear un hábito

Para crear un nuevo hábito, debe empezar poco a poco; no quiera cambiar rápidamente, es cuestión de práctica, tiempo y constancia. Por ejemplo, si lee un libro, empiece con 10 páginas solamente; realice una sola llamada de ventas en el día durante una semana y vaya incrementando poco a poco, y si va a escribir un libro, escriba 3 páginas por día.

Si lee 10 páginas de un libro al día, habrá leído 3 650 páginas en un año, que sería el aproximado de 12 libros. Imagine, ¿cuánto conocimiento ganaría?, ¿cuánto aprendería solo con esa pequeña acción diaria?

Si hiciera tan solo una llamada de ventas extra en el día, esas son 365 oportunidades adicionales para hacer crecer su negocio en el transcurso de un año. ¿Cuántas de esas llamadas podrían convertirse en ventas? ¿Y cuánto podría crecer su ingreso?

Para crear un hábito, sea cualquiera, se deben realizar esfuerzos pequeños y poco a poco irlos realizando, para que no tenga una excusa, y después practicar todos los días, sin excepciones, sin excusas, llueva, truene o relampaguee, o si se siente bien o mal, tiene que practicar todos los días hasta que se genere el hábito. Al principio le parecerá insignificante el tiempo que dedica a estas actividades, incluso se podría sentir algo tonto haciendo estas tareas pequeñas, pero manténgase firme; en consecuencia, tendrá la creación de un nuevo hábito en su vida, y esto es lo hermoso de las pequeñas acciones, de cómo se componen y crean el impulso para realizarlas, y se asemejan

al efecto de la bola de nieve que, mientras más rueda en el tiempo, se vuelve más grande e imparable.

El éxito no se trata de dar saltos enormes, sino de dar pequeños pasos de manera constante durante un largo período de tiempo. Se trata de obligarse a tomar una acción día tras día, incluso cuando no se tenga ganas, y más aún cuando no se tiene ganas. Pero ¿qué sucede si un díano realizo la acción?, ¿qué sucede si fallo? No pasa nada, no somos seres perfectos; «la perfección es el enemigo del progreso». Se tendrán días buenos y malos, se van a perder días, se puede fallar, y esto no es fracaso, es propio del ser humano. La clave es no permitir que esos tropiezos hagan que pierda su objetivo y se descarrille de su vía por completo. Si se saltó un día, no se castigue por ello; no utilice esto como una excusa para rendirse por completo. Simplemente vuelva al camino y a su vía al día siguiente; recuerde, no se trata de ser perfecto, se trata de ser consistente a largo plazo, es decir, ser sostenible en el tiempo.

Somos criaturas de hábitos; «si hace lo que siempre ha hecho, surgirá un cambio, al menos si hace un esfuerzo consciente por cambiar». Si sus hábitos actuales no le están sirviendo, la plasticidad cerebral nos dice que sí puede cambiar los hábitos para mejorar su vida. La clave es enfocarse en crear hábitos que respalden sus metas, hábitos positivos, y una vez que algo se convierte en un hábito, no requiere de la fuerza de voluntad, es automático; por ejemplo, el levantarse una hora más temprano para trabajar en sus metas, tal vez leer un libro que le gusta durante 30 minutos antes de dormir; tal vez sea salir a caminar todos los días, lo que sea; enfóquese en crear hábitos que se alineen con sus metas; al ser repetidos día tras día, semana tras semana, año tras año, finalmente se convierten en parte de su vida.

3.4. El poder del entorno

Otra estrategia excelente para obligarse a tomar acción es cambiar el entorno; como seres humanos, somos criaturas de hábitos, y nos encontramos profundamente influenciados por el entorno, y muchas veces ni siquiera nos damos cuenta. Entonces, rodéese de un entorno tanto de personas, cosas u objetos, trabajos, amigos que le permitan modificar su conducta.

El entorno influye fuertemente en el comportamiento y la toma de decisiones individuales. Crear un ambiente que favorezca los objetivos personales y facilitar el éxito y bienestar (Gibson, 2019).

Ejemplo de cómo modificar el entorno

Si quiere leer más, ponga libros por todas partes: en la mesa de noche, en el auto, junto a su silla favorita, para que se haga más fácil tomar un libro que evitarlo.

Si quiere comer más sano, llene su nevera con alimentos nutritivos. Deshágase de la comida basura, para que se haga más fácil comer una manzana que unas galletas.

Si quiere hacer más ejercicio, prepare su ropa de entrenamiento la noche anterior. Ponga sus zapatos de correr junto a la puerta, para que sea más fácil salir a correr que quedarse en el sofá.

Si quiere alcanzar metas, rodéese de amigos que le impulsen a hacerlo.

Búsquese una pareja que sea su motivación, que le impulse a ser mejor persona; no busque alguien que le esté criticando todo el tiempo, con quien esté en conflicto constante.

Cuando cambia el entorno, se cambia el comportamiento; con pequeñas acciones que se hacen, es más fácil hacer lo correcto que lo incorrecto. Y con el tiempo, esos pequeños cambios en el entorno pueden llevar a cambios masivos en su vida. El entorno físico, el mental, emocional y social están influenciados por nuestras percepciones; a menudo, sin darnos cuenta, las personas con las que pasamos tiempo, la información que consumimos, los espacios que habitamos, todo esto moldea nuestros pensamientos, nuestras creencias y las acciones. Si quiere que sea más fácil tomar una decisión o acción, necesita crear un entorno que le apoye con sus metas. Rodéese de personas que le inspiren, que le desafíen, que crean en usted, incluso cuando no crea en sí mismo. Llene su mente con información positiva y motivadora. Lea libros que expandan su pensamiento, escuche videos

que le motiven, mire videos que le enseñen nuevas habilidades, cree un espacio físico que fomente la acción. Si quiere escribir, tenga un espacio dedicado a la escritura. Si quiere hacer ejercicio, mantenga su ropa de entrenamiento visible y accesible. Recuerde, su entorno no solo refleja su estado emocional, sino que le moldea la conducta, así que moldee intencionalmente su entorno y verá los cambios deseados.

3.5. El poder del propósito (porque…)

Las estrategias sin un propósito no servirán de nada; si no existe una razón, se necesita saber «por qué» se obliga a tomar acción día tras día, que este porqué sea más grande que sus excusas. Entonces, ¿cuál es tu porqué…?, ¿qué te impulsa a hacer algo?, ¿cuál es esa gran meta que te levanta de la cama por la mañana?, ¿cuál es ese sueño por el que vale la pena sacrificarse? Tal vez sea la libertad financiera, tal vez sea marcar la diferencia, tal vez sea ser el mejor padre o madre. Para conseguir lo que sea, necesita conectarse con su porqué de todos los días; se necesita «visualizar, sentir, saborear», porque cuando las cosas se pongan difíciles, y se pondrán difíciles, será su «porqué» que le mantendrá en movimiento, que le ayudará a superar la resistencia, a superar los obstáculos y a seguir tomando decisiones y acciones día tras día. Tener un propósito claro proporciona dirección y motivación; el sentido del propósito está vinculado con una mayor resiliencia y satisfacción (Steger, 2012).

¿Cuál es su propósito? ¿cuál es su razón para hacer lo que hace? Tomar decisiones y acciones no es fácil, requiere disciplina, sacrificio, seguir adelante cuando cada fibra de su ser le está gritando que se rinda. Lo único que le mantendrá firme es su propósito cuando las cosas se pongan difíciles; su propósito debe ser más grande que sus miedos, que sus dudas, que su incomodidad temporal. Tal vez su porqué sea proporcionar un mejor estilo de vida para su familia; tal vez sea marcar la diferencia, tal vez sea demostrarse a sí mismo que es capaz. Lo que sea, su porqué necesita conectarte con ese propósito todos los días. Escríbalo, visualice y sienta su propósito, porque cuando tenga dificultades será el «porqué» que le mantendrá avanzando.

3.6. El poder del descanso

Las estrategias sin un propósito no servirán de nada; si no existe una razón, se necesita saber «por qué» se obliga a tomar acción día tras día, que este porqué sea más grande que sus excusas. Entonces, ¿cuál es tu porqué…?, ¿qué te impulsa a hacer algo?, ¿cuál es esa gran meta que te levanta de la cama por la mañana?, ¿cuál es ese sueño por el que vale la pena sacrificarse? Tal vez sea la libertad financiera, tal vezsea marcar la diferencia, tal vez sea ser el mejor padre o madre. Cada uno de nosotros tiene motivaciones únicas que nos empujan a seguir adelante, incluso en los momentos más difíciles. Es fundamental identificar esas razones profundas, ya que son las que nos mantendrán enfocados y determinados en nuestro camino hacia el éxito. Para conseguir lo que sea, necesita conectarse con su porqué de todos los días; se necesita «visualizar, sentir, saborear», porque cuando las cosas se pongan difíciles, y se pondrán difíciles, será su «porqué» que le mantendrá en movimiento, que le ayudará a superar la resistencia, a superar los obstáculos y a seguir tomando decisiones y acciones día tras día. Tener un propósito claro proporciona dirección y motivación; el sentido del propósito está vinculado con una mayor resiliencia y satisfacción (Steger, 2012).

¿Cuál es su propósito?, ¿cuál es su razón para hacer lo que hace? Tomar decisiones y acciones no es fácil, requiere disciplina, sacrificio, seguir adelante cuando cada fibra de su ser le está gritando que se rinda. Lo único que le mantendrá firme es su propósito cuando las cosas se pongan difíciles; su propósito debe ser más grande que sus miedos, que sus dudas, que su incomodidad temporal. Tal vez su porqué sea proporcionar un mejor estilo de vida para su familia; tal vez sea marcar la diferencia, tal vez sea demostrarse a sí mismo que es capaz. Lo que sea, su porqué necesita conectarte con ese propósito todos los días. Escríbalo, visualice y sienta en sus huesos, porque cuando tenga dificultades será el «porqué» que le mantendrá avanzando.

1. Consolidación de la memoria y aprendizaje: el descanso y el sueño consolidan la memoria y el aprendizaje; durante el sueño profundo, el cerebro refuerza las conexiones neuronales que son necesarias para recordar la información y las habilidades adquiridas durante el día

(Walker y Stickgold, 2010). Durante el descanso se activa el sueño REM, que facilita la reorganización de la información y la resolución de problemas creativos (Rasch y Born, 2013).

2. Regulación emocional y salud mental: la falta de descanso adecuado afecta negativamente la regulación emocional y contribuye a provocar trastornos como la ansiedad y la depresión Estudios han demostrado que la privación del sueño incrementa la reactividad de la amígdala, laregión del cerebro involucrada en la respuesta al estrés y las emociones intensas, que puede llevar a una mayor impulsividad y dificultad en el control emocional (Yoo et al., 2007).

3. Toma de decisiones y funciones ejecutivas: el descanso también es clave para la toma de decisiones y el pensamiento crítico. Cuando una persona no duerme lo suficiente, la corteza prefrontal, responsable de las funciones ejecutivas como la planificación y resolución de problemas, se ve afectada negativamente (Killgore, 2010), lo que conlleva una disminución en la capacidad de evaluar riesgos y tomar decisiones acertadas.

4. Creatividad y resolución de problemas: el descanso y el sueño REM están vinculados a la creatividad y las habilidades de resolución de problemas. Un estudio realizado por Wagner et al. (2004) encontró que los participantes que descansaron durante sus ocho horas, y luego ingresaron a la clase para aprender una nueva tarea, tenían el doble de probabilidades de encontrar una solución innovadora en comparación con aquellos que permanecieron despiertos o no descansaron bien.

5. Mantenimiento y reparación cerebral: en el transcurso del sueño, el cerebro realiza los procesos de eliminación de las toxinas acumuladas durante el día, como la proteína beta-amiloide, asociada con las enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer. Este proceso lo realiza el sistema linfático, el cual es más activo durante el sueño profundo (Xie et al., Los estudios desde la perspectiva de la neurociencia resaltan la importancia del descanso, demostrando su impacto en la memoria, las emociones, la salud cerebral y la toma de decisiones.

3.7. El poder del perfeccionismo

Muchos piensan que el perfeccionismo es un asesino de los sueños; es la voz que nos dice: «Si no puede hacerlo perfectamente, mejor no haga». Sin embargo, la acción imperfecta vence a la inacción perfecta; es preferible hacer a no hacer nada, pero no tiene que hacer algo perfecto, solo tiene que empezar, porque la realidad es que cometerá errores y pensará que no cumplirá con sus expectativas, y es másaceptable equivocarse, aprender de los errores; porque a través de las acciones imperfectas, de los errores y fallas, es como aprendemos y crecemos.

Es a través de hacer que descubrimos cómo hacerlo mejor. Piense en un niño aprendiendo a caminar; ¿debe esperar hasta que pueda correr un maratón antes de dar su primer paso? Claro que no, debe tropezar, caerse, levantarse e intentar una y otra vez empezar de nuevo; y a través de ese proceso de acción imperfecta, finalmente aprenden a caminar, correr y luego bailar.

Lo mismo se aplica a cualquier objetivo que esté persiguiendo; no espere a tenerlo todo resuelto, no espere a que las condiciones sean perfectas, toma acción, ahora con lo que tenga, donde esté, y oblíguese a tomar esa acción imperfecta día tras día. En este contexto, está la belleza de la acción que proporciona claridad, que muestra aquello que funciona y lo que no. Es la que retroalimenta el mundo real para saber qué se puede ajustar y mejorar; sin embargo, no se puede obtener esa claridad, retroalimentación y mejora sin tomar la acción. Abrace la imperfección y el proceso de aprendizaje; tal vez sus primeros intentos podrían ser torpes y pueda fallar, porque esas acciones imperfectas son los peldaños para alcanzar la maestría.

Esforzarse por la excelencia es admirable, pero el perfeccionismo es un asesino de sueños. Por el perfeccionismo, queda atascada la fase de planificación; se quiere que todo sea perfecto antes de comenzar, se quiere saber exactamente cómo saldrán las cosas antes de dar el primer paso, pero la perfección es un espejismo, «no existe», y esperar a que las condiciones sean perfectas, que el conocimiento sea perfecto, que las habilidades sean perfectas es otra forma de procrastinación.

El perfeccionismo es una espada de doble filo. Si bien nos impulsa realizar altos estándares, también puede nos conllevar una parálisis debido a un análisis de estrés excesivo (Flett & Hewitt, 2002).

Recuerde hacer algo; es mejor y perfecto, a no hacer nada. Tomar una decisión o acción imperfecta vence a la inacción perfecta, porque a través de la acción desordenada, imperfecta y tambaleante se puede aprender, se crece y se mejora, así que deje de esperar a que todo sea perfecto. Deje de tratar de tener todo resuelto antes de comenzar; actúe ahora, con lo que tenga donde esté, y oblíguese a tomar esa acción imperfecta.

3.8. El poder del miedo

Otro obstáculo que es muy común y que evita tomar decisiones diarias es el miedo al fracaso, al éxito, a lo desconocido y a lo que puedan pensar los demás. El miedo nos paraliza y nos mantiene atrapados en no tomar acciones y hacerlas. El miedo, a menudo, es visto negativamente; sin embargo, es una fuerza motivadora cuando se gestiona adecuadamente. Superar el miedo es esencial para el crecimiento personal y la realización de metas (Brown, 2012).

Algo interesante sobre el miedo es que es una indicación que señala exactamente la dirección para avanzar hacia el crecimiento personal. Así que, en lugar de huir del miedo, renunciar o que le impida actuar, aprenda a utilizarlo como si fuera el combustible del auto que le permite movilizarse y actuar; el miedo es una señal de que se encuentra en el camino correcto. El miedo es un desafío para demostrar de qué es capaz de hacer y actuar.

Recuerde, el coraje no es la ausencia de miedo, es sentir el miedo y actuar; es la forma de obligarse a avanzar día tras día, incluso cuando cada instinto y parte del cuerpo le diga que retroceda. El coraje hay que entrenarlo como un músculo; cuanto más se ejercita, más fuerte reaparece cada vez que enfrenta a un miedo. Cada vez que toma acción, a pesar de sentirse asustado, se hace más fuerte, más valiente, así que abrace al miedo, úselo y deje que sea el viento que empuja en su espalda hacia adelante en lugar de la pared que está a su delante y le frena.

El miedo al éxito impide a las personas tomar decisiones y acciones; las personas tienen miedo al éxito, es extraño, pero el éxito significa cambio, significa adentrarse en lo desconocido. Significa superar relaciones, dejar atrás lo familiar, asumir nuevas responsabilidades y para muchas personas es aterrador. Por este motivo, se sabotean a sí mismas, dejan de tomar decisiones y acciones. Encuentran excusaspara quedarse donde están, incluso si donde están es donde no quieren estar. Ser constante es incómodo, el cambio es difícil, pero es más dificultoso quedarse atrapado, permanecer estancado, mirar atrás en la vida con arrepentimiento, preguntándose: «¿Qué hubiera pasado si…?». Por tanto, abrace la incomodidad del crecimiento y los desafíos que vienen con el éxito. Porque al otro lado de esa incomodidad está todo lo que siempre ha soñado.

El miedo al fracaso es el que nos paraliza, y como seres humanos es natural sentir miedo, así que constantemente tenemos miedo de cometer errores, de parecer tontos y no estar a la altura; por tanto, el fracaso no es lo opuesto al éxito, es parte del éxito, y es así como aprendemos, crecemos y descubrimos lo que funciona y lo que no. Piense en un bebé que está aprendiendo a caminar: él no se rinde después de caer una vez; se levanta, lo intenta de nuevo, se cae una y otra vez y sigue adelante hasta que logra pararse y caminar. Es necesario abordar nuestros objetivos y metas con la misma actitud de cuando éramos bebés, y ver el fracaso de una manera distinta, no como algo que se debe evitar a toda costa, sino como retroalimentación, como un paso necesario en el camino hacia el éxito. No deje que el miedo al fracaso le detenga; aprenda de él, que este sea su combustible para tomar decisiones y acciones día tras día. Recuerde, el único fracaso real es no intentarlo; todo lo demás es y será solo aprendizaje.

3.9. El poder de la responsabilidad

La responsabilidad en cumplir con las promesas con los demás y consigo mismo; sin embargo, es más fácil romper promesas con uno mismo y es más difícil decepcionar a los demás. Por esta razón es importante tener amigos, compañeros de responsabilidad, mentores o entrenadores, porque cuando se sabe que alguien más nos está observando, y tenemos que reportar nuestro progreso, somos más

responsables. Tal vez alguien que sea nuestra motivación, alguien que crea en ti, y que no tenga miedo de darle un empujón cuando lo necesite Alguien que celebrará tus victorias contigo; pero también te llamé la atención cuando se encuentra colocando excusas para no hacer las cosas. Si no puede encontrar a alguien con estas características en su círculo inmediato o su entorno, salga de ahí y busque en otro lugar. Asumir la responsabilidad de las propias acciones y decisiones es crucial para el desarrollo personal y profesional, porque fomenta la autonomía y la capacidad de resolver problemas (Covey, 1989). Somos el resultado de las cinco personas que están a nuestro alrededor; que estas personas sean su apoyo. Si es posible, contrate a un entrenador, rodéese de personas que estén en el mismo viaje, que entiendan la importancia de tomar acción diaria y ser responsables de nuestros actos. Nos convertimos en las personas con las que nos rodeamos. Si se rodea de personas que ponen excusas, y siempre se están quejando y evitan la acción y se conforman con la mediocridad, aprenderá lo mismo y se convertirá como ellos. Pero si se rodea de personas que toman acción de buscar oportunidades, personas comprometidas con el crecimiento y el éxito, su energía se pegará; es contagiosa. Su compromiso se inspirará hacia el éxito y se motivará. Elija su círculo de amigos sabiamente porque las personas con las que se rodea elevarán o disminuirán su nivel de crecimiento.

3.10. El poder de la paciencia

Algo que se interpone en el camino para tomar la acción es el deseo de resultados inmediatos. Hoy en día vivimos en un mundo de gratificación instantánea, y queremos todo ahora, en este mismo instante, y si no vemos resultados inmediatos, nos desanimamos y nos rendimos. Pero el éxito real y duradero no funciona así; es el resultado de la acción constante a lo largo del tiempo. Es el interés compuesto del esfuerzo diario, y al igual que el interés compuesto, la verdadera magia del cambio no sucede en un día o semana, sino en varias semanas o meses de práctica.

La «paciencia es una virtud» que permite enfrentar desafíos con calma y perseverancia. Es fundamental para mantener la motivación a largo plazo y alcanzar objetivos propuestos (Snyder, 2002).

Ejemplo del poder de la paciencia

Piense de esta manera: si planta un árbol, no puede esperar ver sus frutos al día siguiente; es posible que ni siquiera vea un brote durante semanas o meses. Pero si sigue regando, cuidando y atendiendosus necesidades día tras día, eventualmente se verá que crece y con el tiempo dará frutos abundantes. Lo mismo ocurre con sus metas, sueños y ambiciones. Las acciones que tome hoy podrían no mostrar los resultados el día de mañana, pero si sigue adelante, si se obliga a tomar una acción día tras día, semana tras semana, mes tras mes, se sorprenderá de lo lejos que puede llegar con el poder de la paciencia.

Recuerde, cada maestro alguna vez fue un principiante, cada historia de éxito comenzó con un solo paso a la vez, y cada gran logro es el resultado de pequeñas acciones acumuladas a lo largo del tiempo. Así que no se desanime; si no ve resultado inmediato, no se rinda, si las cosas no cambian de la noche a la mañana.

Cultivar la paciencia en un mundo acelerado donde queremos todo ahora y, si no se obtienen resultados inmediatos, nos desanimamos y nos rendimos. Cualquier cosa que vale la pena toma tiempo. El éxito real y duradero no sucede de la noche a la mañana. Es el resultado de la acción constante a lo largo del tiempo. Es el interés compuesto del esfuerzo día a día.

Otro ejemplo de poder de la paciencia

Cuando se planta un bambú, nada parece suceder durante los primeros 4 años; lo riegas y cuidas, pero no se ve ningún crecimiento visible, pero en el quinto año sucede algo asombroso. El bambú crece hasta 90 centímetros en solo 6 semanas. Ahora, realmente el bambú creció 90 a 100 cm en solo 6 semanas; es todo el tiempo de los 4 años que estaba creciendo bajo tierra, desarrollando un sistema de raíces complejo que soportaría su rápido crecimiento sobre el suelo.

El éxito funciona de la misma manera: cuando se obliga a tomar acción día tras día, es posible que no vea resultados inmediatos, pero confíe en el crecimiento que está ocurriendo. Desarrolle el sistema de raíces que

sostendrá el éxito, tenga paciencia, confíe en el proceso, continúe con el hábito que le llevará a la acción incluso cuando aún no pueda ver los resultados; un día, al igual que ese bambú, su crecimiento se volverá visible para todos.

3.11. El poder de la celebración

Las personas se enfocan en la meta final y se impulsan a conseguir éxitos y más logros que se olvidan de celebrar su progreso mientras conquistan otros éxitos en su camino; sin embargo, la celebración es crucial para seguir planteando metas y objetivos, y nos permite mantenernos motivados. Es aquello que hace que el viaje sea agradable, y más importante es que refuerza el comportamiento para continuar con nuestros propósitos; por este motivo es importante celebrar tus logros, no importa cuán pequeños parezcan. Celebrar los logros, por pequeños que sean, refuerza el comportamiento positivo e incrementa la motivación. Las celebraciones fortalecen la autoestima y promueven una actitud positiva (Pink, 2009).

Cada vez que cumpla con una acción o meta, debe celebrarlo; todas sus acciones diarias que haya alcanzado durante una semana seguida, celébrelo; cuando supere un miedo, cuando hizo algo que le asustaba, celébrelo; si realizó cualquier progreso, incluso si es solo un poquito, celébrelo. Estas celebraciones no tienen que ser grandes o extravagantes; tal vez sea darse un gusto de un café, tomarse un momento para sentirse realmente orgulloso de sí mismo, o tal vez sea compartir su éxito con un amigo o ser querido. Lo que sea, asegúrese de reconocer y celebrar su progreso. De esta manera se entrena el cerebro para asociar la acción con la recompensa. Estás creando un ciclo de retroalimentación positiva que hará que sea más fácil seguir realizando las acciones día tras día.

3.12. El poder de las pequeñas victorias

Muchas personas cometen el error de establecer metas enormes y abrumadoras; aunque es genial soñar en grande, estas metas numerosas y grandes dificultan la capacidad de tomar decisiones y acciones diariamente, porque parecen ser tan lejanas e imposibles de alcanzar



que nos desanimamos rápidamente. Las pequeñas victorias producen un sentido de progreso y mantienen la motivación. Reconocer sus logros facilita la continuidad para realizar metas más grandes (Amabile & Kramer, 2011).Por esta razón, es importante descomponer las grandes metas en partes pequeñas y manejables, y enfocarse en las pequeñas victorias, que se pueden lograr diaria o semanalmente. Tal vez en lugar de centrarte en perder 50 libras, te enfoques en comer al menos una comida saludable en el día y, en lugar de tratar de escribir un libro en un mes, te enfoques en escribir 2 páginas por día. Estas pequeñas victorias parecen que no se ha avanzado mucho en el momento, pero se van acumulando; además, crean el impulso, la motivación y hacen que sea más fácil obligarse a tomar acciones día tras día, porque es más fácil convencerse a sí mismo de realizar una pequeña acción hoy en el día que abordar una meta que sea masiva y abrumadora. Así que, enfóquese en las pequeñas victorias y celebre para crear su porqué y su impulso; y observe cómo se suman a grandes resultados.

3.13. El poder del dialogo interno

El diálogo interno, la forma en que «te hablas a ti mismo», «la historia que te cuentas» tiene un impacto profundo en la capacidad para tomar decisiones y mantener la voluntad. Todos tenemos una voz interior y para muchos esa voz es una crítica; por ejemplo, la voz interna nos dice: «No eres lo suficientemente bueno, no puedes hacer esto, si me equivoco, o ¿quién crees que eres? Sin embargo, cada uno de nosotros tiene el poder de cambiar esa voz interna y de reescribir su narrativa interna. Cuando se realiza esa nueva escritura en su narrativa, se comienza a hablar a sí mismo, con amabilidad, ánimo, fe; se vuelve mucho más fácil tomar decisiones, la voluntad y el autocontrol día tras día. El diálogo interno influye en la percepción de uno mismo y en la capacidad para enfrentar desafíos diarios; un diálogo interno positivo mejora la confianza, el rendimiento y la productividad (Beck, 2011).

En lugar de decir «no puedo hacer esto», intente decir: «Estoy aprendiendo a hacer esto, voy a intentar hacerlo y, si equivoco, aprenderé». En lugar de decir «esto es demasiado difícil», pruebe hacerlo; será algo desafiante, pero se volverá fuerte en sus decisiones.

En lugar de decir «no soy lo suficientemente bueno», dígase a sí mismo: «Estoy mejorando cada día y en todo momento más y más». Estos cambios que parecen pequeños, pero tienen un impacto profundo, porque «cuando se cambian las palabras, se cambia la mentalidad ycuando cambia la mentalidad, cambian sus acciones».

Preste atención a su diálogo interno, y cuando sea demasiado crítico o negativo, elija conscientemente hablarse a sí mismo con amabilidad y aliento que ofrecería a un ser querido o a un amigo. Recuerde que usted es el único que se estará hablando a sí mismo por el resto de su vida; por tanto, empiece ya a mantener una buena conversación consigo mismo.

3.14. El poder de la comparación

Tendemos casi siempre a compararnos con los demás; cuando se observan los momentos destacados de las personas, pensamos que nos estamos quedando atrás, que no podemos ser mejores que ellos, que tienen mayor éxito, que son más felices, y una serie de comparaciones que nos limitan a ser mejores, a disminuir nuestro ego. Cuando la comparación se limita, la única persona con la que necesitas compararte es con quien eras ayer. Si has realizado más metas hoy que el día de ayer, hoy en relación con el ayer estás creciendo, aprendiendo, mejorando; esto es lo que importa, porque el éxito no se trata de ser mejor que alguien más, se trata de ser mejor de lo que solía ser conmigo mismo. Se trata de obligarte a tomar acción día a día y convertirte en la mejor versión de mí. Compararse con otros tiene efectos positivos como negativos; es importante que se enfoque en su crecimiento personal en lugar de su competencia externa para mantener una autoestima saludable (Festinger, 1954).

Recuerde, el viaje de cada uno es diferente, la línea de tiempo de cada uno es diferente; no se necesita compararse con otros, cada uno es diferente, por tanto, no está atrasado ni adelantado, está exactamente donde necesita estar. Usted simplemente debe seguir avanzando, seguir tomando acción independientemente de lo que otros estén haciendo.

3.15. El poder de los procesos

Las metas y los objetivos son importantes, nos dan dirección hacia algo a lo que se debe apuntar; sin embargo, son los procesos los que permiten conseguir las metas y conseguir los resultados deseados. Unsistema es el proceso que conduce a ese resultado y, si quiere obligarse a tomar acción día tras día, necesita enfocarse en crear sistemas efectivos. Enfocarse en los procesos en lugar de en los resultados finales promueve una mentalidad de crecimiento y reduce la ansiedad (Dweck, 2006).

Ejemplo del poder de los procesos

Si su meta es escribir un libro, necesita un sistema; tal vez el proceso sea sentarse frente a su ventana, dejar todos los distractores como el teléfono móvil y escribir 1000 palabras todos los días, pase lo que pase; o dedicar una hora a escribir cada mañana antes de realizar cualquier otra actividad.

Enfocarse en el proceso permite eliminar la emoción; no necesitas sentirte inspirado para seguir un proceso, simplemente debes realizar la misma actividad día tras día, independientemente de cómo te sientas. Al realizar un proceso, se enfoca en el sistema y las metas se cumplen. Así llegará el día en que se dará cuenta de que terminó de escribir un libro, o ha perdido el peso, ha construido un negocio, simplemente siguiendo un proceso día tras día. Describa un proceso que le permita tener metas; sueñe en grande, pero no se detenga ahí, cree un sistema que respalde esas metas, cree procesos que le obliguen a tomar acciones todos los días. Siga tomando acción, siga avanzando y «confíe en el proceso» en hacer una rutina diaria y así ocurren los milagros.

3.16. El poder de la flexibilidad

Se ha hablado del poder de los procesos y la consistencia, de hacer las mismas cosas día tras día; la consistencia es clave, pero aquí está el detalle: la vida pasa, las circunstancias cambian y, si eres demasiado

rígido en tu enfoque, no se adaptará fácilmente al cambio. Así que, aunque es importante tener rutinas, sistemas, procesos, también es importante ser flexible dentro de esos sistemas. La flexibilidad mental y emocional permite adaptarse a cambios y enfrentar imprevistos de manera efectiva; es una habilidad para la resiliencia y el éxito a largo plazo (Martin y Rubin, 1995).

Ejercicio de poder de la flexibilidad

Si realizas ejercicio generalmente por la mañana, pero surge algún inconveniente, en lugar de saltarte el entrenamiento por completo, encuentra la manera de encajarlo en la tarde en otro horario que nos permite enfocarse en la esencia de la acción, no en los detalles específicos.

Si su meta es aprender algo nuevo cada día, no importa si lees un libro, escuchas un *podcast* o tienes una conversación significativa. Lo que importa es que estás aprendiendo. Esta flexibilidad te permite mantener un impulso, seguir tomando acción incluso cuando la vida no sigue el plan y, créeme, la vida rara vez sigue el plan.

3.17. El poder de la motivación

¿Ha escuchado a alguien decir simplemente «no estoy motivado»? ¿Cuántas veces usted mismo se ha dicho esta frase? Las personas que se obligan constantemente a tomar acciones día tras día no esperan estar motivadas; simplemente actúan porque la acción precede a la motivación. ¿Alguna vez no tuvo ganas de ir al gimnasio? Pero fue de todas formas y luego, a la mitad del entrenamiento, comenzó a sentirse bien, con energía y motivado; es porque la «acción precede a la motivación, no al revés». El acto de hacer crea el deseo; deje de esperar sentirte motivado o que le llegue la inspiración. Tome acción primero y la motivación llegará. La motivación es el motor que impulsa las acciones hacia la consecución de objetivos. Comprender cuáles son las fuentes de la motivación interna y externa (por qué) es fundamental para mantener el compromiso y la perseverancia (Ryan y Deci, 2000).

3.18. El poder de medir el progreso

Realizar un seguimiento a su progreso es importante, porque es fácil perder de vista el cumplimiento de su meta cuando se está en la rutina diaria. Establecer hitos y revisar periódicamente sus logros puede ayudar a mantener la motivación y ajustar estrategias si es necesario. Además, celebrar cada pequeño avance refuerza el compromiso con el objetivo final. Es fácil sentir que no se está progresando, que lasacciones del día a día no están sumando; por este motivo se debe hacer un seguimiento de su progreso, medir el crecimiento y celebrar las victorias; no importa si parecen pequeñas sus victorias, lleve un registro diario, mida sus hábitos, tome fotos de su progreso. Busque el método que funcione y encuentre una manera de ver visualmente su progreso a lo largo del tiempo. Medir el progreso es motivador, porque se puede ver cuándo ha llegado en su meta y es más fácil seguir adelante. Cuando se puede medir el crecimiento, es fácil superar los días difíciles. Realice un seguimiento de su progreso, mida su crecimiento y celebre sus victorias en el camino; cada paso hacia adelante cuenta, no importa si es pequeño, será un paso en la dirección correcta. Medir el progreso realizado permite evaluar el avance hacia las metas y ajustar las estrategias cuando sea necesario. El seguimiento constante fomenta la responsabilidad y la claridad en el camino hacia el éxito (Locke y Latham, 2002).

3.19. El poder de darse permiso

Muchas personas están esperando a que alguien le permita a usted perseguir sus sueños para tomar decisiones, acciones o para vivir la vida que se quiere. Esperamos a que nuestro jefe reconozca nuestro potencial y les otorgue ese ascenso, esa promoción; esperamos a que nuestros amigos y familiares apoyen nuestra nueva idea de negocio, esperamos a que nos digan qué se debe hacer y qué no. La única persona que necesita darse permiso es usted mismo; no necesita de la aprobación de nadie para tomar acción hacia el logro de sus metas. El darse permiso para descansar, equivocarse y ser uno mismo es fundamental para el bienestar emocional. Esta autoaceptación promueve una mayor resiliencia y autenticidad en la vida diaria (Brown, 2010).

No necesita esperar el momento perfecto porque el momento perfecto es ahora; cada persona tiene el «poder de decidir, actuar y de obligarte» a actuar día tras día, sin importar lo que piensen o digan los demás, así que deje de esperar ese permiso, deje de esperar a que alguien cercano a usted le diga qué tiene que hacer, dese el permiso para perseguir lo que quiere y actúe y decida hacia sus sueños.

3.20. El poder de la mentalidad

Las acciones son un resultado directo del pensamiento, aquello que cree sobre sí mismo, de sus habilidades y lo que piensa que es posible para sí mismo. Las creencias moldean sus acciones: si cree que no es lo suficientemente bueno, no actuará ni tomará decisiones; si cree que el éxito está destinado para otras personas, pero no para usted, no actuará; si cree que es demasiado tarde, que es demasiado mayor, que no tiene el historial adecuado, no tomará acción.

Déjame decirte que cada uno tiene el poder de cambiar su mentalidad, tiene el poder de elegir sus pensamientos y moldear sus creencias. Cuando se cambia la mentalidad, cambian sus acciones, y cuando cambian sus acciones, cambia su vida.

La mentalidad o mindset es fundamental en el desarrollo y rendimiento personal. La psicóloga Carol Dweck describe dos tipos de mentalidad: fija y de crecimiento Las personas con mentalidad fija creen que sus propias habilidades son innatas e inmutables y no buscan mejorar; mientras que quienes tienen una mentalidad de crecimiento creen que pueden desarrollar sus habilidades a través del esfuerzo y el aprendizaje continuo (Dweck, 2006, p. 6). Según Dweck, las personas que adoptan una mentalidad de crecimiento tienden a tener mayor éxito y resiliencia, debido a su capacidad de enfrentar los desafíos como oportunidades para aprender.

Ejemplo del poder de la mentalidad

Existen dos estudiantes que se enfrentan a un examen realmente difícil. El estudiante con mentalidad fija puede pensar «no soy bueno en esto» y rendirse, mientras que el otro estudiante, con mentalidad

de crecimiento, se dice a sí mismo «sé que puedo mejorar si estudio y practico más». El segundo estudiante, que tiene una mentalidad de crecimiento, logrará un mejor resultado a largo plazo por su actitud de persistir y ser positivo.

Elija creer en usted mismo, elija creer en su potencial, en que es capaz de realizar cosas increíbles y oblíguese a tomar decisiones y accionesen alineación con las nuevas creencias. Recuerde que su vida se mueve en dirección de sus pensamientos más dominantes. Piense en grande, crea en grande y, lo más importante, actúe en grande.

En conclusión, tomar decisiones día tras día no es fácil; es una batalla contra sus propias dudas, miedos y nuestra propia inercia y procrastinación. Pero es una batalla que vale la pena vivirla, porque al otro lado de esa batalla está todo lo que siempre ha soñado. El éxito no se trata de ser perfecto o de dar grandes saltos; se trata de tomar pequeñas acciones consistentes día tras día, semana tras semana, año tras año. Se trata de obligarse a hacer lo que debe hacerse, especialmente cuando no se tiene ganas.

Empiece hoy ahora, no espere el momento perfecto, el plan perfecto, y que las circunstancias sean las perfectas; simplemente tome acción «ahora» con lo que tenga donde esté, porque dentro de un año deseará haber empezado, haberse decidido y se dirá a sí mismo: ¿Por qué no hice aquello que quería hacer? La diferencia entre quien es y quien quiere ser es lo que hace, así que haga algo, tome acción, oblíguese a avanzar y observe cómo sus sueños se convierten en realidad. El poder está en sus manos, el momento es ahora, salga y haga que las cosas sucedan.

3.21. El poder de la intención

El poder de la intención consiste en fijarse un propósito, establecer las acciones y dirigir el comportamiento hacia alcanzar las metas. Chopra (2004) manifiesta que, cuando se alinean la intención y las acciones, se manifiestan los deseos en el mundo real; de esta manera, la intención es el acto creativo que le permite abrir posibilidades de cambio en

una dirección específica (p. 44). La intención permite mantenerse enfocados y orientados frente a los obstáculos que nos distraen en el día a día.

La intención es otra forma de energía por medio del pensamiento y la creencia para obtener objetivos propuestos; es la oposición de la duda y el miedo que no permiten obtener lo que se piensa. Se asemeja al acto de creer en la religión que se conoce como «fe» y el agradecimiento encreer que ya sucederá lo que piensa. Eso es la intención; conlleva que se realice o materialice el pensamiento. La intención expresada en una ecuación matemática sería:

La creencia de que se puede hacer
+ la intención y creencia de que se está haciendo
= la materialización o resultados qué se quieren obtener.

La pregunta es: ¿haría algo si cree que no puede hacerlo? No, verdad, creer es la intención, que es la esencia para todo lo que se hace, y es el primer paso para avanzar.

Ejemplo del poder de la intención

Una persona emprendedora inicia un negocio con la intención de ayudar a su familia y comunidad; él tendrá más probabilidades de superar las dificultades, porque tiene un propósito que le mantiene motivado. La intención orientará sus decisiones y le permitirá mantenerse firme incluso en momentos difíciles que pueda atravesar en su día a día.

3.22. El poder de la disciplina

Todos los poderes mencionados; sin la disciplina, no existirá el éxito y bienestar. La clave del éxito no es aprender a fijar metas; la clave es aprender cómo administrar su tiempo o dominar con liderazgo. Cada día, las personas tratan de mejorar y aprender a hacer ciertas cosas. Nos pasamos toda la vida acumulando conocimientos en las aulas, libros y con las propias experiencias de la vida.

Todos tenemos la información necesaria para lograr todo lo que queremos; y probablemente todo el conocimiento que necesitamos para convertirnos en todo lo que queremos ser. Pero a pesar del conocimiento que nos ha tomado tiempo en adquirirlo, la mayoría de nosotros no alcanzamos nuestras metas y ambiciones. Nos conformamos con una pequeña fracción de lo que hubiéramos querido tener y ser, a pesar del inmenso conocimiento que se ha acumulado durante toda una vida.Si el conocimiento es el precursor del éxito, entonces, ¿por qué la mayoría de las personas no han logrado alcanzar sus objetivos? ¿Por qué, a pesar de todo lo que se sabe y a pesar de nuestras experiencias colectivas, no tenemos un rumbo u horizonte, y nos conformamos con una vida de existencia en lugar de una vida de sustancia y esencia?

Aunque puede haber respuestas para estas preguntas, la respuesta básica y fundamental es la falta de disciplina y constancia para aplicar todo lo que se sabe. La vida es un proceso de acumular conocimientos y aprender a aplicar esos conocimientos en la vida y los negocios. El mejor conocimiento es el aplicado, y una vez que se ha aplicado el conocimiento, se deben analizar los resultados de ese proceso. Si los resultados son pobres, se mejora el conocimiento y tratamos de nuevo, y así consecutivamente. Este proceso trae resultados valiosos y admirables, y se continúa aplicando, refinando, aprendiendo y observando hasta vernos envueltos en una espiral de logros y progresos.

El resultado de esta experiencia es una vida de triunfo sobre la tragedia, el aburrimiento y la mediocridad; pero para que todo ese proceso sirva, se debe primero dominar el arte de la disciplina constante. Se necesita un esfuerzo humano constante y disciplinado para dominar la pereza, fijar metas, manejar el tiempo y la voz crítica de la mente que nos susurra las consecuencias de un posible fracaso, que será un error o que no nos mereceremos algo o alguien. Se necesita disciplina para ser totalmente sinceros con nosotros mismos, al igual que con otros.

Se necesita disciplina para planificar, para poner el plan en acción, para mirar con objetividad los resultados de nuestro plan aplicado y para disciplinarnos nosotros mismos a cambiar nuestro plan o nuestro método de poner el plan en acción.

Si el resultado no es el esperado, se necesita disciplina para tener firmeza cuando nos dan opiniones ajenas cuando nos equivocamos; se necesita disciplina para reflexionar sobre los valores de las opiniones de otros, cuando nuestro orgullo y arrogancia nos hacen pensar que solo nosotros tenemos las respuestas a nuestros retos personales.
La disciplina constante aplicada a cada aspecto de nuestras vidas permite descubrir innumerables milagros, descubrir posibilidades y oportunidades; la disciplina es reservar 30 minutos cada día para leer un libro.

Si es el hilo mágico de la disciplina, entonces, ¿qué es la disciplina? La respuesta pudiera ser que la disciplina es el conocimiento humano constante de la necesidad de una acción y un acto consciente para realizar esa acción. Si nuestro conocimiento y nuestra ejecución ocurren casi simultáneamente, entonces hemos empezado a valorar la secuencia de la actividad humana disciplinada.

Si pasa un tiempo considerable entre el momento del conocimiento y la ejecución, entonces es procrastinación, que es lo opuesto a la disciplina. Si nuestra voz interior nos dice: «Necesito acción», la disciplina dice: «Haga ahora y lo mejor que pueda hoy, mañana y siempre, hasta que se convierta en un hábito». Mientras que la procrastinación nos dice: «Da igual hacer más tarde o lo mismo da mañana o a lo mejor cuando tenga un momento libre». También la voz interior nos dice: «Haga lo que sea necesario para resolver o para impresionar a otros, haga lo que pueda, pero no lo que debe». La voz interior de la mente se enfrenta constantemente a esas dos opciones: la opción de la disciplina que produce logro y satisfacción o la procrastinación, la vida fácil que no produce un futuro de mediocridad.

Las recompensas de la disciplina están en el futuro y son grandes. Las recompensas de la falta de disciplina son para hoy y son menores comparadas con las recompensas innumerables de la disciplina constante, pero la mayoría escoge los placeres del día en lugar de las fortunas del mañana.

Pasos para lograr la disciplina

Primero, la disciplina no es fácil, desde el hábito de dormir a las diez de la noche y levantarse a las seis, donde es más fácil acostarse tarde, dormir tarde, llegar tarde, irse temprano; a responder la pregunta:¿Qué es más fácil? No leer, encender la televisión que apagarla, hacer simplemente lo necesario, esperar que actuar. El «tratar es un método más fácil que hacer».

Es más fácil no tender la cama, no lavar los platos o no pagar impuestos. El sistema en que nos encontramos está diseñado para hacer las cosas fáciles. Las tareas más difíciles en la vida son y serán una batalla entre la vida fácil y sus recompensas momentáneas, y la vida de disciplina y sus recompensas.

Lo fácil o difícil tiene su propio precio; el precio de evitar o procrastinar o la disciplina, se paga uno de los dos. Escoger una vida disciplinada hoy es dejar la facilidad y tranquilidad del ahora, y trabajar inteligentemente puede ser difícil al inicio; y más cuando sus amigos están en la playa mientras usted está sentado en su escritorio trabajando, pero si se esfuerza y paga el precio de la disciplina, tendrá recompensas futuras que valen el precio de trabajar el ahora, en relación con aquellos que escogen la vida fácil, sin esfuerzo, que prefieren trabajar más tarde o procrastinar.

Cuando miran hacia atrás, dicen: «Ojalá hubiera empezado la tarea más temprano». Lamentablemente, cuando se pierde el trabajo, la familia o su salud, en el tiempo de tragedia y desesperación mira hacia atrás, y lo que pudo haber sido o qué harían si tuvieran otra oportunidad, cuando es demasiado tarde. Ese momento, no se puede volver atrás, no hay una segunda oportunidad, no hay. ¿Y si hubiera hecho diferente? Por tanto, el «hubiera no existe».

Segundo, la disciplina es una actividad de tiempo completo y constante. Existe disciplina para tender la cama todos los días, y es la misma disciplina que se necesita para tener éxito. Si somos disciplinados en un aspecto de la vida e indisciplinados en otro, entonces el aspecto en que

somos indisciplinados tendrá sus estragos y destruirá la autodisciplina en los aspectos que se han considerado importantes; por tanto, la constancia no puede ser inconstante.

La disciplina es la mente entrenada para controlar nuestra vida.

La disciplina es una serie de normas que se han seleccionado ennuestro código de conducta, para imponernos requisitos para seguir esas normas. Una vez que hayamos adoptado esas normas de comportamiento y conducta, estamos obligados a seguirlas, y si no lo hacemos, entonces no hay actividad disciplinada.

A menudo, las personas proclaman las normas a los parientes, amigos, compañeros de trabajo, socios y otros, pero viviendo en una forma opuesta a lo que se dice, esto conlleva una pérdida de credibilidad en aquellos que observan nuestras incongruencias e inconstancias, generando una falta de confianza de los otros y nosotros mismos. Es alguien que aplica sus disciplinas autoimpuestas sin constancia; es alguien que nunca ha considerado el valor de la disciplina. Son personas que andan sin rumbo, cambian procesos, normas, lealtades y se saltan frecuentemente de un compromiso a otro, dejando atrás un rastro de amistades rotas, proyectos sin terminar y promesas no cumplidas. Una disciplina que no existía o que se imponía infrecuentemente que era ineficaz; una disciplina por horas no vale mucho.

Tercera, la disciplina es una promesa de vida, es un principio que dice: para cada esfuerzo disciplinado hay una recompensa múltiple; es la ley de sembrar y cosechar; si se siembra bien, se cosecha bien. Es un esfuerzo disciplinado en la primavera, que producirá una recompensa en el otoño.

La explicación de la ley de sembrar y cosechar es que todos cosecharemos lo que hemos sembrado, pero también es cosechar mucho más. Si siembra «una taza de trigo en la primavera, la ley dice que tendrá un quintal de trigo en el otoño» si tuvo la disciplina de proteger sus cultivos durante la calurosa estación de verano.

La vida está llena de leyes que gobiernan y explican el comportamiento humano. Por cada esfuerzo disciplinado existe una recompensa múltiple; si presta un servicio extraordinario, se multiplicará su recompensa. Si es justo y honrado y paciente con otros, se multiplicará su recompensa. Y si da más de lo que espera, recibir su recompensa será más de lo que espera. Es así que «todo lo valioso requiere cuidado y atención».

El niño requiere disciplina constante y firme durante sus primeros años con las enseñanzas de sus padres; los pensamientos requieren disciplina, porque si se dejan solos, nuestros pensamientos divagan sin esperanza, como si estuvieran perdidos en un laberinto. Los pensamientos confusos producen resultados confusos; se necesita disciplina para cambiar una forma de pensar o un hábito. Los hábitos, una vez que se adquieren, se convierten en conductas, en instintos o en actividades automáticas que son casi indomables, que solo la actividad disciplinada a largo plazo puede cambiar. Recuerde que, por cada esfuerzo disciplinado, hay una recompensa múltiple.

La disciplina es la capacidad de mantenerse constante y perseverar en el esfuerzo, incluso cuando el entusiasmo inicial se disminuye. Según Ryan Holiday, «la disciplina no es el enemigo de la creatividad, sino su mejor aliado». (Holiday, 2014, p. 50). Holiday argumenta que la disciplina permite superar la procrastinación y el miedo al fracaso, que permite conseguir los logros de cualquier meta a largo plazo. Este enfoque no solo fomenta el crecimiento personal, sino que también fortalece la resiliencia ante los desafíos. Al cultivar esta virtud, se abre la puerta a nuevas oportunidades y se potencia la confianza en las propias capacidades. La disciplina implica actuar conforme a los valores y objetivos propios, incluso cuando surgen distracciones o dificultades.

Ejemplo del poder de la disciplina

El escritor que se compromete a escribir 500 palabras todos los días muestra disciplina. Aunque algunos días no tenga la inspiración, la práctica constante no solo mejorará sus habilidades, sino que finalmente completaría su libro.

La práctica de la disciplina

- Aprenda la disciplina de pagar las cuentas a tiempo.
- Aprenda la disciplina de llegar a tiempo.
- Aprenda la disciplina de utilizar su tiempo en forma efectiva.
- Aprenda la disciplina de prestar atención.
- Aprenda la disciplina de pagar sus impuestos a tiempo.Aprenda la disciplina de felicitarse a usted mismo.
- Aprenda la disciplina de reunirse con regularidad con su cónyuge, o con sus hijos o sus padres.
- Aprenda la disciplina para aprender todo lo que pueda aprender.
- Aprenda la disciplina de enseñar todo lo que pueda enseñar.
- Aprenda la disciplina de leer todo lo que pueda leer.
- Aprenda la disciplina de celebrar sus triunfos.
- Aprenda la disciplina de adquirir nuevos conocimientos.
- Aprenda la disciplina de que por cada error, freno o fracaso sea una nueva determinación para avanzar; las malas experiencias de la vida proporcionan su contribución especial para el aprendizaje.
- Aprenda la disciplina de alejarse o darse por vencido o de comenzar de nuevo.
- Añade la disciplina de realizar algo y dejar de procrastinar.

Una advertencia para aquellos que descuidan la necesidad de atender la disciplina es saber que todo tiene su precio, todo afecta a otra persona; descuide su propia disciplina y tendrá que pagar un precio. Todas las cosas de valor se darán por sentadas con el transcurso de apenas un poco tiempo. A eso le llamamos la Ley de la Familiaridad, que es la disciplina de prestar atención constante y diariamente a todas las cosas vulnerables; actúe con seriedad porque la vida no es un ensayo.

Si usted tira su ropa en una silla en lugar de colgarla en el clóset, indica una falta de disciplina; recuerde que la falta de disciplina en las pequeñas cosas de la vida puede afectar en las cosas importantes de la vida. Poner en orden una empresa es igual a aplicar la disciplina de ordenar su propio garaje. Debe existir coherencia en lo que «dice y hace»; no puede ser impaciente con sus hijos y paciente con los distribuidores o empleados; se predica con el ejemplo.

No diga a los demás que lean libros buenos cuando usted no lee un libro, como si las reglas fuesen para los demás; la vida es demasiado valiosa y las buenas ideas no se toman a la ligera. El único ingrediente que falta para que su historia sea de éxito es la disciplina que hará que trabaje más tiempo y con más voluntad; recuerde, la mejor disciplina es la que usted se impone a sí mismo.No espere a que las cosas se deterioren drásticamente, que alguien tenga que imponerle disciplina a su vida. ¿Cómo podría explicar que otra persona tiene una mejor opinión de usted de la que usted tiene de sí mismo? ¿Por qué alguien le obligó a levantarse temprano a hacer las cosas cuando hubiera estado satisfecho durmiendo hasta tarde?

Una advertencia sobre las consecuencias del abandono, la compasión por sí mismo o la falta de dirección o ambición; por esta razón, la disciplina debe ser bien aprovechada y no una disciplina autoimpuesta, con objetivos claramente percibidos e intensamente perseguidos.

La riqueza y la felicidad se combinan con las actividades disciplinadas. Una vez que haya captado todos los poderes con estas ideas expuestas en esta unidad, tendrá nuevos discernimientos que requerirán de su propia disciplina para crear sus fundamentos básicos, las reacciones instintivas, los nuevos retos y estar preparados para las oportunidades de la vida. Solo falta la disciplina y la decisión de utilizarla; se encuentran dentro de cada uno de nosotros. La opción es nuestra, y el momento es «ahora».

Estos conceptos de «mentalidad, intención y disciplina» trabajan juntos para facilitar el crecimiento y el logro de metas. La mentalidad define cómo se perciben los desafíos, la intención orienta las acciones y la disciplina asegura la constancia para progresar.

3.23. El poder de hablarse bien a sí mismo

¿Alguna vez se ha preguntado cómo sería su vida si se habla a sí mismo con respeto, con amor y admiración? Esta pregunta permite reflexionar sobre cómo es nuestro lenguaje interior; sin embargo, día a día nos realizamos críticas constantes, con una autopercepción

negativa y un autosabotaje interior que proviene de experiencias pasadas, etiquetas impuestas o comparaciones injustas, juicios duros y descalificaciones. Ahora, piensa que puedes cambiar la forma en que se habla con palabras de aliento, valoración y validación.

El impacto de cada frase y pensamiento cambia la mente; cuando se comienza a hablar con un lenguaje positivo, la creatividad florece yla confianza se afianza, y nos convertimos en quien verdaderamente somos, libres de las barreras que nos hemos impuesto. Somos auténticos, produce una transformación en el interior.

Trátese con compasión y deje a un lado aquellas voces del interior que no le permiten avanzar. Mírese con amor genuino y renovado, actúe con benevolencia hacia sí mismo. Observe sus pensamientos y elija conscientemente reemplazar cada juicio negativo por una afirmación positiva.

Realice un compromiso personal, escriba una frase que le recuerde su fortaleza y repita en voz alta cada mañana. Observe qué sucede en su cuerpo, mente y su corazón cuando cambia su diálogo interno. Escriba frases como «soy abundancia y prosperidad» y repita constantemente; de esta manera iniciará una autovaloración. Este mensaje le vinculará con la energía del crecimiento y la manifestación positiva.

Le invito a hacer una pausa y reflexionar: ¿cuántas veces en el día tiende a minimizar sus logros, a desacreditar sus ideas, a creer que lo que hace nunca es suficiente? Estas creencias para subestimar nuestro potencial no surgen de la noche a la mañana; se han arraigado en nuestra mente a medida que se absorben críticas ajenas y las convertimos en verdad; este proceso sutil, casi imperceptible, que poco a poco corroe la estima que sentimos por nosotros mismos.

¿Alguna vez se ha preguntado cómo sería su vida si se habla a sí mismo con respeto, con amor y admiración? Esta pregunta permite reflexionar sobre cómo es nuestro lenguaje interior; sin embargo, día a día nos realizamos críticas constantes, con una autopercepción negativa y un autosabotaje interior que proviene de experiencias

pasadas, etiquetas impuestas o comparaciones injustas, juicios duros y descalificaciones. Ahora, piensa que puedes cambiar la forma en que se habla con palabras de aliento, valoración y validación.

El impacto de cada frase y pensamiento cambia la mente; cuando se comienza a hablar con un lenguaje positivo, la creatividad florece y la confianza se afianza, y nos convertimos en quien verdaderamente somos, libres de las barreras que nos hemos impuesto. Somosauténticos, produce una transformación en el interior.

Trátese con compasión y deje a un lado aquellas voces del interior que no le permiten avanzar. Mírese con amor genuino y renovado, actúe con benevolencia hacia sí mismo. Observe sus pensamientos y elija conscientemente reemplazar cada juicio negativo por una afirmación positiva.

Realice un compromiso personal, escriba una frase que le recuerde su fortaleza y repita en voz alta cada mañana. Observe qué sucede. Mírese al espejo y háblase con ternura, y repita decretos positivos y afirmaciones conscientes para que se reprograme la mente y se pueda reescribir la nueva. Recuerde que la mente no distingue entre una afirmación real y una creencia negativa arraigada; si se repite con suficiente convicción, se convertirá en verdad, siendo la práctica de las afirmaciones y los decretos los que transforman nuestra vida, al cambiar nuestra forma de pensar.

Cada vez que se encuentre en una situación adversa, antes de rendirte o perseverar, piense en la forma como se habla. Si sus pensamientos habituales son: «No puedo con esto» o «No soy lo suficientemente bueno», sus acciones se verán limitadas. En cambio, si elige expresiones como: «Soy capaz, estoy aprendiendo, esto es un desafío para mí», la reacción del cuerpo y la mente le permitirá actuar de manera más dispuesta a encontrar soluciones y a seguir adelante con la certeza de que cada paso que da le acerca a un resultado. Cambie las creencias que le frenan y atrévase a mirar más allá de sus limitaciones. Cada vez que se mire al espejo, háblese con generosidad, con un mensaje que le recuerde su propio valor.

El hablarse de manera positiva no es suprimir las emociones desagradables o fingir que todo está en perfecto control, no es negar nuestras emociones y estados de ánimo, sino es la capacidad de sostenernos ante la vulnerabilidad y la incertidumbre de la vida. Implica comprender que las caídas y los momentos de confusión no son fracasos definitivos, sino espacios de aprendizaje y autodescubrimiento. Muchas veces se etiqueta a la vulnerabilidad como un signo de debilidad, cuando en realidad nos permite reconocer nuestra capacidad de superación.

Deje que sus pensamientos y sentimientos se expresen de manera positiva con convicción y, si surgen pensamientos limitantes, cambie el pensamiento: de esa forma se reescribe la historia que nos contamos, pero este cambio de perspectiva no ocurre de manera inmediata; de hecho, es común que aparezcan altibajos, resistencias internas y dudas. Pero cada resistencia es una oportunidad de profundizar en el autoconocimiento y de explorar de dónde proviene esa voz temerosa y darle un nuevo significado.

La fortaleza es la capacidad de permanecer en pie mientras atraviesa la incertidumbre interna y externa; es reconocernos nuestra luz y sombra. Si los recuerdos que le causan dolor, en vez de apartarlos, ofrecerles un espacio de compasión, de aceptación y perdón para que surja la sanación, de apertura y la posibilidad de sanar viejas heridas.

Cuando empiece a comunicarse consigo mismo de manera positiva, sentirá cómo la energía de su entorno también comienza a reflejar un cambio. Cuando se acepte a sí mismo, dejará de buscar la aprobación en el exterior con la libertad de ser auténtico. La motivación diaria y las palabras, cuando se pronuncian con determinación y fe, poseen un poder enorme. Depra Chopra (2004) nos invita a examinar nuestras creencias y a transformar las limitantes con mantras de crecimiento y conexión con nuestra esencia espiritual; todo cuando pensamos y decimos influye en nuestras células, en el estado de ánimo y en la realidad que construimos.

Las palabras que elija repetir pueden marcar la diferencia entre sentirnos prisioneros de la queja, de la autocompasión y el ser víctimas

de las circunstancias. Visualice: ¿Cómo le gustaría sentirse cuando enfrente un desafío? Tal vez siente que ha pasado demasiado tiempo utilizando un lenguaje crítico hacia usted mismo; recuerde que para cambiar un hábito necesita práctica y repetición; es tal como aprender un idioma nuevo; al principio cuesta, pero con dedicación cada palabra fluye con naturalidad.

Cada paso, por pequeño que parezca, es un paso real hacia su bienestary cambio que va más allá de lo superficial. Incluso si se cometen errores o si siente que recae en las antiguas formas de pensamiento, recuerde que cada caída es una invitación a levantarte y no significa que ha fracasado en su proceso de valorarse y amarse; esto se cultiva día a día con actos conscientes de gratitud y constancia.

El poder de decretar no es una repetición vacía; se debe manifestar con energía cuando se pronuncien, con certeza de que cada palabra va sembrando raíces profundas en la mente, que sienta cómo resuena en su interior y cómo se conecta con la fuente de la abundancia y la prosperidad. El decreto «soy abundancia y prosperidad» se debe profundizar con intención; a continuación, algunas frases que debe practicar en su rutina diaria:

1. Me merezco respeto y amor en cada momento de mi vida.
2. Transformo mis experiencias en aprendizajes valiosos.
3. Elijo personas y situaciones que me impulsen a crecer.
4. Confío en mis habilidades y enfrento cada reto con valentía.
5. Me libero de cualquier culpa y me permito ser libre de juicios internos.
6. Soy el arquitecto de mi propia felicidad y construyo mi camino hacia el éxito.
7. Mis palabras y pensamientos están alineados con mi bienestar y el de los demás.
8. Acepto mis errores como parte natural de mi evolución.
9. Mi corazón está abierto a recibir y dar amor.
10. Agradezco todo lo que tengo y todo lo que soy; la gratitud me conecta con lo divino.

La intención de estos decretos es cambiar la forma de pensar y sentir. No se trata únicamente de recitarlos como una letanía mecánica; se trata de experimentar su significado, de dejar que ese significado modele las acciones cotidianas y enfocarse en lo positivo y constructivo.

Observe cómo las emociones se elevan cuando se declara: «Acepto mis errores como parte de mi evolución», en lugar de machacarse o decirse a sí mismo: «No debí equivocarme». El lenguaje que utiliza hacia sí mismo tiene la capacidad de reafirmar su disposición a aprender yvibrar en la frecuencia de la esperanza y la acción consciente.

Si se practican estos decretos con entusiasmo y constancia, notará que se vuelven una brújula en los días difíciles que, en medio de la confusión y los problemas, existe una chispa que se convierte en el faro que es capaz de iluminar el camino. Este proceso de autoconocimiento y crecimiento personal no solo transforma la manera en que se percibe a uno mismo, sino que también influye en las relaciones con los demás. Al adoptar una mentalidad positiva y proactiva, se abre la puerta a nuevas oportunidades y experiencias enriquecedoras que pueden llevar a un futuro más brillante.

¿Alguna vez se ha preguntado cuántas veces ha logrado superar situaciones que creía imposibles? Ese es el verdadero potencial que subyace en su poder interior, un regalo que viene en su equipaje de vida y se fortalece a través de las palabras que nos decimos. Cultivar este poder interior no solo mejora nuestra percepción sobre nosotros mismos, sino que también influye en la manera en que interactuamos con el mundo. Cada desafío superado se convierte en una lección invaluable que nos impulsa a seguir creciendo y a inspirar a otros en su propio camino. La sabiduría que hay en su interior está ligada a la capacidad de elegir los pensamientos; es un proceso de redescubrimiento entre el pensamiento y el sentir. Se crea la realidad a partir de nuestras creencias y nuestros patrones. Por ello, somos guardianes de nuestro lenguaje interno, y las palabras son un instrumento de sanación.

Las reflexiones de Eckhart Tolle, quien insiste en el «valor de vivir en el presente», el reconocer que nuestra identidad no se limita a nuestras

historias pasadas ni a nuestras proyecciones futuras. Es importante detenerse por un instante y observar con calma el momento en que se vive en el aquí y en el ahora. Sin embargo, la mente constantemente nos trae recuerdos, prejuicios y comunicaciones internas negativas; pero al realizar la práctica diaria de la presencia consciente del «aquí y ahora», le permitirá calmar la mente. El ser humano no está definido por las críticas que se hace ni por los retos que enfrenta, sino por la serenidad y profundidad del estado de conciencia.Cada vez que repita una afirmación, realice desde la autenticidad de lo que siente ahora, en el presente; y no desde el condicionamiento pasado o de las expectativas en el futuro; de esta manera cada palabra será más poderosa si se vincula con la presencia plena. A medida que reflexione sobre estas enseñanzas, puede que surjan resistencias internas que le digan: «Esto no funciona para mí, o no soy el tipo de persona que repite decretos».

Observe su voz interior sin juzgar, comprendiendo que forman parte de los mecanismos de defensa que se han desarrollado en la mente a través de las historias de carencia, de limitación o de fracaso, y que cualquier propuesta de cambio positivo nos resulta ajena, e incluso que trata de irrumpir en nuestro territorio; al reconocer que las creencias y limitaciones están en nuestra mente y elegir conscientemente escuchar nuevos mensajes, nos abre las puertas a una transformación real.

Practique y experimente sus efectos, valore si le aportan paz y motivación; al fin nadie más que usted puede darse cuenta de la influencia que cada pensamiento tiene en su día a día, y deje que la mente se adentre en estas reflexiones y perciba cómo poco a poco los decretos comienzan a resonar con mayor naturalidad, como si fueran semillas que encuentran tierra fértil en su conciencia.

Cada palabra que pronuncia a su favor es una gota de agua que nutre esas semillas; no se presione a ver resultados inmediatos; a veces el crecimiento se da de manera sutil, es como el florecimiento de una planta que, sin que la vea, durante la noche rompe la tierra y nace. Con el tiempo, comenzará a notar cómo su propia percepción se transforma, y cada pequeño cambio en su vida cotidiana se convierte en un reflejo de ese crecimiento interno. La paciencia y la constancia serán sus

aliadas en este viaje hacia la autoafirmación y el bienestar. Permítase sentir la alegría o el alivio, en vez de condenarse por un error, y dígase a sí mismo: «Estoy en proceso de aprender y confío en mi capacidad de superar este desafío». Ese cambio de narrativa encierra un poder sanador.

Imagine que con el paso de los días y con la práctica continua esas afirmaciones se vuelven parte de su forma de pensar, sustituyendolos patrones negativos que antes dominaban su mente; esta nueva arquitectura mental se reflejará en su físico desde la forma de caminar, hablar, trabajar y comunicarse.

Al combinar la práctica de las afirmaciones positivas con ejercicios de respiración consciente, meditación o visualizaciones. Estas rutinas se deben incorporar en el día a día en un nuevo diálogo interno. El amor propio no es un acto egoísta, sino la base para construir relaciones sanas. Si se vive en el pasado, se perderá la posibilidad de reinventarnos, se verán oportunidades nuevas.

Lo importante no es silenciar las voces críticas, sino tener la capacidad de elegir a qué pensamientos se les da poder y observar el proceso con mente abierta y conscientemente. Es posible que sienta los viejos patrones humanos; tal vez se encuentre diciendo: «Soy un desastre o nunca hago nada bien». En lugar de reprimirse o culparse, identifique esa frase y pregúntese de dónde proviene; ¿es acaso un eco de algún comentario que escuchó en el pasado? ¿Es el resultado de comparaciones constantes con las personas de su entorno?

Identificar la raíz de esas creencias es un paso crucial para liberarte de ellas. Acto seguido, se debe contrarrestar esa voz con las afirmaciones positivas o una frase que reafirme un cambio en el pensamiento. Por ejemplo, si se descubre diciendo «soy un desastre», podría responder «aprendo de mis errores». Con la práctica y frecuencia, esta sustitución en la forma de pensar se convierte en una reacción natural y en un hábito que transformará su autoestima; recuerde, la mente se ejercita.

Es en el presente donde se pueden generar cambios verdaderos, y es la oportunidad para romper con la inercia de la autocrítica y empezar un

cambio de pensamiento hacia el respeto y la admiración por sí mismo.

Los autores como Luisa Hay, que nos dice que «todo está en la ternura con la que te mires al espejo»; y la perspectiva de Deepak Chopra, que nos dice que «se debe ser consciente de sus patrones de pensamiento»; y la invitación de Eckhart Tolle a «vivir en el presente». Cada uno de esos referentes muestra un camino, pero la decisión está en cada uno de nosotros; no existen recetas universales que se ajusten a todos en cadadetalle, pues cada ser humano tiene su propia historia. Sin embargo, sí existe un denominador común en estas enseñanzas: el poder de la palabra enfocada y consciente, la fuerza de la afirmación amorosa, y ayudan a cambiar el relato interior.

Al practicar las afirmaciones o decretos positivos, permite llevar luz a las zonas donde antes había oscuridad, miedo, inseguridad o rencor. Con cada afirmación positiva que se diga, permitirá sentirte bien, superarte, conectarte con la creatividad y la abundancia del universo.

Se recomienda realizar las afirmaciones en la mañana; esto le permitirá levantarse temprano con mejor ánimo. Dedique unos minutos a la meditación, repita mientras realiza los ejercicios diarios; la práctica le permite ser paciente ante los contratiempos. De esta manera creará su amor propio, que se construye paso a paso con la práctica de pequeños actos que se suman y, a pesar de que puedan surgir momentos de duda o de cansancio, practique la respiración y recuerde que cinco minutos al día son el principio de un cambio de pensamiento.

La afirmación «soy abundancia y prosperidad» no es una fórmula mágica que cubra las dificultades, sino un recordatorio al inconsciente para que fluya en sintonía con la energía creadora. Del mismo modo, al repetir «me merezco respeto y amor en cada momento de mi vida», no es un simple capricho, sino un reconocimiento a la dignidad esencial, una certeza de que su existencia tiene valor y que se merece experimentar plenitud.

Observe cómo reacciona su cuerpo, su mente y sus emociones cuando cambia la narrativa interna; y se dará cuenta de que lo que marca la diferencia es la experiencia vivida. Esta práctica constante le dará

una confirmación tangible que le ayudará a sentirse mejor, a estar tranquilo y a relacionarse con el entorno. La coherencia emocional, de lo que dice, siente y expresa, generará cambios en su comportamiento mediante un nuevo aprendizaje; no tenga miedo de ser su propio laboratorio, de probar distintas afirmaciones, de jugar con las palabras hasta que encuentre la que más resonancia tiene en su mente. De esta manera descubrirá que el amor propio no es un destino final, sino un camino que se recorre de manera constante y con afirmacionespositivas hacia sí mismo y los demás.

Edgar Tolle manifestó que «lo único verdadero que existe es el momento presente»; es el instante donde usted decide entre juzgarse o abrazarse con ternura. El reto no es convertirse en una persona perfecta; al contrario, es reconocer la humanidad con la luz o sombra; y aun en momentos de adversidad, elegir palabras que sumen al progreso. Esta elección radica en el poder de cambiar la conciencia, el poder de la palabra y el poder de la intención.

3.24. Agradecer y celebrarse a sí mismo

Al pasar de los días, notará que cada vez es más natural agradecer y celebrarse a sí mismo, y dejará de maltratarse mentalmente, y producirá un cambio profundo en su interior y en aceptar que merece una vida llena de significado, armonía y amor.

Muchas veces se conoce la teoría, sin llevarla a la práctica. Ahora que ya conoce la importancia de hablarse con palabras de amor, con cariño, integre en su día a día, en su forma de hablar, de sentir, de actuar e incluso en su lenguaje corporal, al comer, en el trabajo, al relacionarse con los demás, y observará cómo se alimenta su amor propio y sus relaciones también se verán beneficiadas. Será fácil escuchar a los demás con empatía, pues ha aprendido a escucharse a sí mismo; será más sencillo perdonar, puesto que ha empezado a soltar la autoexigencia que nos presiona y no nos deja en paz; le será más accesible brillar con la autenticidad porque ha dejado de esconder su luz y su brillo bajo la sombra de la inseguridad.

En todas las acciones que se realizan en la vida cotidiana, se convierten

en una oportunidad para expresar las afirmaciones, decretos o palabras como «merezco» o «confío», que dejan de ser solo sonidos en la mente para convertirse en fuerzas impulsoras en el hacer diario. Mantenga su compromiso, repita las afirmaciones que sienta más cercanas, selle su voluntad con el decreto «soy abundancia y prosperidad», que sea su distintivo, la forma de gritarle al mundo y a sí mismo que merece vivir en sintonía con la abundancia y que está dispuesto a alinear sus pensamientos con aquello que eleva su vida. Inspire unos segundosprofundamente y deje que la energía de las palabras se expanda por todo su cuerpo.

Si en el proceso se tiene algún tropiezo, regrese a su firme decisión de no rendirse; recuerde que cada paso que da crea una nueva versión, una transformación más profunda de sí mismo, de tratarse con respeto y admiración. ¿Cambió su conversación interna? Con el tiempo verá esta transformación, mediante el lenguaje constructivo, que cambiará la experiencia en la forma de mirarse. Ahora sus pensamientos son compasivos, la energía se ha renovado de alguna manera. Esta experiencia le proporcionará un punto de partida para que elija con libertad y conocimiento de causa seguir cultivando estos decretos y fortaleciendo su amor propio. Aplique con entusiasmo y perseverancia: «Soy abundancia y prosperidad». Esta afirmación será su bandera, será el reto para empezar a valorarse y quererse más». El diálogo interno positivo puede convertirse en el motor que impulsa cada paso hacia la realización personal.

A veces, la mente es un ciclo incesante que produce palabras que pueden elevarnos o hundirnos en la incertidumbre; la voz interna es una especie de narrador que habita en cada uno de nosotros, que tiende a comportarse de manera automática, repitiendo frases que se han aprendido en el pasado o se han interiorizado a partir de experiencias desafiantes. Es fundamental aprender a dirigir esa voz interna hacia un enfoque más constructivo. Al hacerlo, no solo transformamos nuestra percepción de los desafíos, sino que también cultivamos una resiliencia que nos permite enfrentar adversidades con mayor confianza y optimismo. Sin embargo, cuando se toma conciencia de este proceso, nos damos cuenta de que se pueden elegir los mensajes que se dan a nuestro cerebro y abrir la puerta para crear un estado de ánimo más constructivo.

En la medida en que comience a repetir las palabras afirmativas en la voz interna, se produce algo muy valioso: la mente se convierte en nuestra mejor aliada en lugar de ser una jueza dura. Las frases como «no soy capaz, esto siempre me sale mal o no tengo la disciplina necesaria para realizar este cambio en mi vida» son la forma de pensar que es tan natural y que proviene de una programación lingüísticainconsciente que, sin saberlo, refuerza los patrones de conducta aprendidos, que no nos benefician en absoluto. Si alguna vez ha sentido que repite siempre los mismos errores y que, a pesar de las buenas intenciones, la vida le pone obstáculos imposibles de superar, esto puede ser por su diálogo interno, que funciona como un eco de las viejas creencias arraigadas en su inconsciente.

Al cambiar conscientemente el diálogo interno mediante inyectar expresiones positivas de autoconfianza y certeza, con la firme misión de reprogramar el lenguaje que nos define; con la práctica se transforma el diálogo interior y se convierte en el cimiento sobre el que se edifica una nueva realidad llena de posibilidades y rutas novedosas que antes no considerábamos. Este proceso de transformación no solo afecta nuestra percepción personal, sino que también influye en nuestras interacciones con los demás. Al adoptar una mentalidad más positiva, comenzamos a atraer oportunidades y relaciones que reflejan ese cambio interno. El ser humano no es solo un conjunto de células y pensamientos al azar; somos el resultado de la forma en que nos hablamos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea. Detrás de cada palabra que se pronuncia existe un mensaje profundo que la mente inconsciente asimila como una orden o una profecía.

Varios autores en los últimos años con diversas corrientes que ahondan en cómo el lenguaje moldea los procesos mentales y las vivencias. Una disciplina es la programación neurolingüística; los autores Richard Bandler y John Grinder (1970) argumentaron que el lenguaje, sea verbal o no verbal, tiene la capacidad de incidir en el sistema nervioso y, por lo tanto, en la manera en la que sentimos y actuamos. En este contexto, donde las palabras internas construyen mapas de la realidad y dichos mapas pueden limitarnos o potenciarnos, según cómo se configure en la mente.

Es importante destacar que las técnicas de programación neurolingüística se han utilizado en varios campos como psicoterapia, coaching y liderazgo, precisamente porque proponen métodos concretos para mejorar la comunicación interna y externa. Un principio fundamental es «el mapa no es el territorio», que significa que aquello que percibimos y describimos de la realidad no es la realidad en símisma, sino una representación subjetiva que hemos creado; es nuestra realidad y no la realidad misma. Si esa representación mía está plagada de expresiones que nos reducen o condenan de forma automática, se adoptan las actitudes derrotistas, de miedo, de incertidumbre; si, en cambio, optamos por representaciones que nos fortalezcan, nuestras acciones se orientan hacia la apertura y superación. Algo interesante es que no se trata de engañar a la mente con un optimismo forzado, sino de reconocer que, en lugar de seguir alimentando un diálogo interno rígido y autodestructivo, se puede escoger conscientemente un discurso que promueva la esperanza, la compasión hacia uno mismo con flexibilidad emocional.

Las investigaciones en el campo de la psicología positiva y la neurociencia han abordado el tema de cómo las palabras influyen en la química de nuestro cerebro, en la conexión mente-cuerpo y la posibilidad de reconfigurar nuestro cerebro; a través de la repetición de pensamientos conscientes y focalizar la atención en cada pensamiento que evocamos, se genera una cascada de reacciones químicas y neuronales que con el tiempo se convierten en patrones firmemente establecidos. De esta manera, la mente se va habituando a ciertas rutas neuronales, haciendo que sea más fácil volver a ese tipo de pensamientos. Si son pensamientos negativos, nos vemos atrapados en un círculo vicioso. Si son pensamientos positivos y embotelladores, esa será la ruta natural por la que transitemos en momentos de incertidumbre.

Ahora bien, no se trata de negar las situaciones difíciles o las emociones que nos incomodan, como el miedo, la tristeza o la incertidumbre; es mantener o gestionar un diálogo interno positivo de aceptar la experiencia presente y, a la vez, elegir la forma en que nos narramos esta historia, que sirva para motivarnos y seguir adelante a pesar de las circunstancias.

Esta técnica es empleada en los deportistas; cuando se preparan para una competencia, se les enseña a visualizar su desempeño óptimo, a repetirse frases de aliento. Esta práctica es habitual en el mundo deportivo; se fundamenta en los hallazgos científicos que demuestran la influencia de la autoafirmación en el rendimiento y se liberanhormonas que favorecen la concentración y la templanza emocional. El estudio publicado por Aulia et al. (2025) menciona la eficacia del diálogo interno para aumentar la confianza en uno mismo, la regulación emocional y la motivación en deportistas; de la misma manera, se demostró que los deportistas que empleaban sistemáticamente un diálogo interno positivo mostraban un mejor rendimiento y recuperación emocional más rápida frente a la adversidad.

Esta práctica puede aplicarse en cualquier ámbito de la vida cotidiana; las palabras tienen un impacto tangible en la forma en que se afrontan los retos y se gestiona el estrés. Muchas veces se puede constatar cómo nos saboteamos con expresiones que podrían parecer inofensivas, pero que en realidad encierran un mensaje negativo y poderoso para nuestro inconsciente. Decir expresiones como «soy un inútil para las matemáticas; no puedo hacerlo, es difícil, o seguramente voy a fracasar» no son solo una descripción objetiva de un sentir, son decretos que encierran una creencia limitante, que se repiten tantas veces que llegamos a creer sin cuestionamientos. Por eso es fundamental darnos cuenta de que cada palabra es una fuerza que puede ser constructiva o destructiva.

Es importante que dejemos de subestimarnos y comenzar a apreciarnos, estimarnos y valorarnos se convierte en un acto de responsabilidad personal. Si en lugar de decir "no tengo remedio" se dice "estoy en proceso de aprender y puedo mejorar con práctica", la mente comienza a ensayar otras posibilidades; entonces las hormonas del estrés (cortisol) disminuyen y la sensación de autoeficacia se incrementa. Es un cambio sutil en la forma, pero gigantesco en el fondo, porque nos coloca en la posición de creador en vez de víctima de las circunstancias. Por ello, la importancia del diálogo interno positivo, que nos lleva también a reflexionar en el poder que cada uno tiene para reprogramar nuestra vida por medio de las palabras.

A través de los siglos, distintas culturas y tradiciones espirituales destacan la fuerza de la palabra hablada y escrita. En la actualidad, la ciencia y la psicología validan gran parte de estas enseñanzas, al afirmar que el lenguaje se convierte en un código que dirige el pensamiento, las emociones y las acciones. La mente, aunque compleja, no se rige únicamente por la lógica verbal al responder de forma categórica ante las situaciones. Si se percibe el mundo como un lugar hostil y carente, el sistema nervioso se activa en modo de defensa; en cambio, si se concibe como un espacio para desarrollar habilidades y forjar conexiones significativas, las rutas neuronales relacionadas con la confianza y la creatividad se activan con mayor facilidad.

Para entender mejor el punto anterior, vale la pena recordar la premisa de la comunicación humanista. El educador y psicólogo Marshall Rosenberg (2003) fue educador y psicólogo reconocido que desarrolló el concepto de Comunicación No Violenta (CNV). Su estudio se centró en promover la empatía y la resolución pacífica de conflictos a través del lenguaje y la conexión humana. En sus obras, Rosenberg (2005-2015) su enfoque se dirige a la interacción con los demás; en el fondo encierra la misma idea y la forma en que se utiliza el lenguaje es decisiva para construir o destruir. Rosenberg enfatizaba la importancia de expresar necesidades y sentimientos de forma clara, sin juicios ni etiquetas negativas, con el fin de generar empatía y entendimiento.

El enfoque de Marshall Rosenberg, Comunicación No Violenta (CNV), basado en la empatía, escucha activa y expresión honesta de sentimientos y necesidades para mejorar la calidad de las relaciones interpersonales. A continuación, se presentan algunas de sus ideas:

Los cuatro componentes de la comunicación no violenta (CNV)
Rosenberg propuso que una comunicación efectiva y empática debe incluir cuatro elementos clave:

1. **Observación:** describir los hechos sin juicios ni interpretaciones.

Evite la siguiente frase: eres irresponsable porque nunca llegas a tiempo; y cambie a la siguiente frase: he notado que llegaste 20 minutos tarde a nuestra reunión.

2. **Sentimientos:** exprese cómo nos hace sentir una situación.

Me siento frustrado cuando sucede esto; y cambie a la siguiente frase: No me gusta lo que dices…

3. **Necesidades:** identificar la necesidad subyacente que esté en juego.

Necesito sentir que mi tiempo es valorado; y cambie a la siguiente frase: necesito que seas sincero en lo que dices.

4. **Petición:** hacer un pedido claro y concreto.

Exprese la siguiente frase: podríamos acordar una hora para realizar el trabajo; y cambie a la siguiente frase: acordemos una hora.

Diferencia entre sentimientos y juicios
Rosenberg enfatiza que muchas veces expresamos juicios en lugar de sentimientos.

- Eres egoísta porque no me escuchas (juicio).
- Me siento ignorado cuando hablo y no recibo respuesta (sentimiento).

La importancia de la empatía

La Comunicación No Violenta (CNV) promueve la escucha empática, que significa tratar de comprender profundamente los sentimientos y necesidades del otro sin reaccionar de manera defensiva. En lugar de culpar o criticar, se trata de conectar con lo que la otra persona siente y necesita.

El uso del lenguaje para evitar la violencia

Rosenberg afirmó que existen otras formas de comunicación convencional que contienen violencia implícita, como la culpa, exigencia y coerción; en su enfoque busca transformar la forma en que las personas se comunican para evitar los conflictos innecesarios y fortalecer las relaciones.

3.25. El poder de la autoconexión

Además de mejorar la comunicación con los demás, Rosenberg insistía en la importancia de reconocer y expresar nuestras propias necesidades de manera clara, honesta y compasiva.

Si trasladamos la visión la visión externa de hablar hacia los demás, pero hacia nuestro diálogo interno, se descubrirá la autocompasión y estima en la manera que nos hablamos; facilita la resolución de conflictos internos. Por ejemplo, en vez de recriminarnos con dureza por un error, se deben formular mensajes que validen nuestras emociones y expresen la necesidad de mejorar. Este cambio tan simple de «soy un desastre, y ahora mismo me siento frustrado» nos permite entender cómo mejorar y transforma la energía con la que se aborda una situación, siendo la constancia al hablarnos positivamente la que permite reprogramar la mente por medio de las palabras, que tampoco sucede con una sola afirmación positiva al día; tampoco es una receta milagrosa que elimina de golpe los problemas de la vida; se trata más bien de un proceso continuo de observación interna y sustitución de los mensajes internos positivos.

Cada vez que detecte un pensamiento negativo, debe interrumpir y reformular a principio positivo; esta práctica puede parecer artificial o incómoda, incómoda, sobre todo si lleva años reforzando las creencias limitantes. Sin embargo, con la práctica y repetición, el cerebro crea nuevas conexiones neuronales, haciendo que esta nueva forma de hablarse sea cada vez más natural. En ese sentido, la disciplina y voluntad de transformar el lenguaje es incómoda; son tan importantes como cualquier otra tarea de autoconocimiento.

Del mismo modo que un deportista entrena todos los días para mejorar su rendimiento, se necesita entrenar nuestro diálogo interno para hacer que la positividad fluya sin esfuerzo. Al cambiar la narrativa personal, no se puede ignorar el factor emocional, debido a que el lenguaje no es vacío; cada palabra está cargada de emoción y la emoción refuerza la experiencia que vivimos internamente.

Con frecuencia, la experiencia en la historia personal nos ha enseñadoa percibir la vida de cierta manera que posiblemente no es la correcta; y romper con estas creencias despierta miedos o inseguridades. Por este motivo, se debe acompañar el diálogo interno positivo con ejercicios de relajación, meditación o incluso escribir en un diario y registrar conscientemente los pensamientos y emociones que nos afectan de manera negativa. Esta práctica permite, por un lado, detectar patrones del lenguaje interno y, por otro lado, canalizar las emociones que surgen en el momento. Con el tiempo, va a desarrollar la inteligencia emocional capaz de reconocer cuándo se está saboteando a sí mismo y redirigir la atención hacia afirmaciones constructivas.

La clave está en la práctica diaria y en la voluntad de encontrar un nuevo sentido a su propia historia. En este contexto, la calidad de vida depende de la calidad de sus pensamientos y, por ende, de las palabras que eliges para describir lo que vive. Cada palabra tiene un poder no solo a nivel consciente, sino que penetra en el inconsciente y moldea nuestras percepciones; por ejemplo, emplear en el vocabulario palabras como «reto» en lugar de «aprendizaje» en lugar de «fracaso».

No es solo un juego como el cambio de antónimos; este cambio semántico ayuda a que la mente vea oportunidades donde antes veía obstáculos. Con el paso del tiempo, esta práctica lingüística fortalece la mentalidad de crecimiento que nos impulsa a asumir riesgos de manera responsable, sabiendo que el cambio crea una nueva experiencia y sube un peldaño hacia el desarrollo personal.

El efecto que tienen las palabras en nuestra mente se puede explicar a través de la hipótesis de la relatividad lingüística que se ha debatido en el ámbito académico: «El lenguaje en que nos expresamos y pensamos influye en la forma en que percibimos la realidad». Esta hipótesis en el plano personal explica que las palabras que se utilizan para describirnos determinan nuestra percepción de nuestras habilidades y limitaciones. Por ende, si utilizas un lenguaje en el que «crees que no hay salida o que crees que no eres valioso», esa percepción se convierte en la base de las acciones y conductas; que, por el contrario, utiliza un lenguaje que abre las puertas a la creatividad y a la búsqueda de

soluciones. De ahí la importancia de detenerse y escuchar qué se está diciendo, qué historia se está contando; si se oye un discurso derrotista, que sea elpunto de partida para realizar un giro, para elegir de manera proactiva un nuevo guion interno más generoso consigo mismo.

Otro tema que se relaciona con el diálogo interno es la dimensión física y energética que se activa cuando se habla al ser portadores de vibración; las palabras que se emiten o se piensan influyen en nuestra estructura interna, y permite comprender que la intención y la vibración emocional detrás de las palabras impactan en el estado fisiológico y anímico.

Los sonidos y las expresiones que se utilizan a diario no son neutrales, tienen un eco que resuena en nosotros y en quienes nos escuchan. Cuando nos damos cuenta de esta capacidad transformadora, el diálogo interno positivo se vuelve no solo una herramienta de superación, sino un acto de autocuidado, de amor y autoestima; al ser observadores compasivos de nuestra mente, es el primer paso para la transformación profunda en el ser.

Cada mañana, al despertarse, se tiene la oportunidad de reiniciar ese diálogo, de dirigir las palabras hacia la gratitud, amor y confianza en sí mismo; algo tan sencillo como iniciar el día con la frase como: «Estoy abierto a recibir todas las bendiciones que la vida tiene preparadas para mí», predispone a nuestro cerebro a buscar oportunidades y afrontar los desafíos con una actitud de apertura hacia el cambio.

Por supuesto, existirán días en los que será imposible mantenerse con un enfoque optimista, pero no se trata de pretender que la vida sea perfecta, sino de recordar que en los momentos ásperos de la vida existe un espacio en nuestro interior donde se puede elegir una respuesta en cómo queremos sentirnos, un espacio donde se nutre el pensamiento con las palabras que nos decidimos, que el diálogo interno no sea el preludio de la ansiedad y depresión; por el contrario, nos motive y eleve el amor propio.

Cuando la mente se inunda de los mensajes tóxicos, se desencadena una cascada de reacciones fisiológicas que generan estados de

tensión y desesperanza. Sin embargo, romper ese círculo vicioso es posible si se empieza a modificar el tono y el contenido dellenguaje interior. La psicología cognitiva señala que la forma en que se interpretan las situaciones que se describen por las palabras que elegimos para interpretar esa realidad determina la manera en que las enfrentamos; si describimos un suceso como una catástrofe inevitable, experimentaremos estrés y frustración; o si describimos como un obstáculo temporal, se estará más receptivo a buscar una salida creativa.

Esta nueva perspectiva se convierte en el entrenamiento para el cerebro que reconoce que existen más posibilidades para contemplar una situación negativa. Existe una técnica que se utiliza para reforzar el diálogo interno positivo; es la visualización creativa, al imaginarse y recrear mentalmente la escena de sí mismo, actuando con determinación, seguridad y serenidad cuando se pronuncian las afirmaciones diarias. Mientras más detallada sea la imagen, mejor se arraigará al patrón deseado. De esta manera, se funciona el poder de las palabras con el poder de la imaginación, que intensifican las señales que se envían al sistema nervioso.

Según algunos estudios de neuroplasticidad, cuando se visualiza una escena con intensidad emocional, las mismas redes neuronales que se activan en la realidad se encienden en nuestro cerebro; el cerebro no distingue la realidad de la no realidad. Así, la mente ensaya un nuevo comportamiento y se familiariza con él. Se intensifica más si se acompaña esta visualización con un diálogo interno positivo, y se anclan las emociones de éxito, tranquilidad; al dar la fuerza en las palabras, se incrementa la probabilidad de que se actúe según estos nuevos patrones en la vida real.

De igual forma que la visualización creativa, la escritura es poderosa para generar la intención; al escribir sus pensamientos, existe mayor objetividad y se encuentran alternativas de expresión para concretar el deseo, necesidad o problema y la solución a los mismos. Realice una lista de dos columnas; en la una coloque aquellas cosas o habilidades que siente que puede resolver, y en la otra columna escriba cómo debería pensar o solucionar el problema, y observe si ha escrito «no soy lo bastante bueno para lograr esto»; se puede transformar la frase

en «estoy aprendiendo, y sé que cada día desarrollo más y mejor mishabilidades». Al leer ambas frases, se evidencia la diferencia emocional que despierta: de un lado de la columna, la frustración y el desencanto, y del otro, la paciencia, la voluntad de crecer y ser mejor. Esta pequeña gran diferencia se convierte en el foco de la reprogramación, un ejercicio que le permite reescribir su guion interno y habituarse a expresiones más amables de estima y valorización propia.

Las personas que realizan el hábito de escribir los decretos o afirmaciones notan que, con el paso de las semanas, no solo ha cambiado la forma en que se expresan de sí mismas, sino la manera en que se relacionan con quienes les rodean; el lenguaje se torna empático, comprensivo y más constructivo.

Otro aspecto importante es la postura corporal y la respiración cuando se comunica de manera interna y externa. Si se detiene a observar cómo se respira en el momento en que se expresa un pensamiento de desesperanza, se dará cuenta de que la respiración es agitada o superficial y los hombros están tensos como si tuviera una postura de defenderse.

Esta fisiología corporal adoptada refuerza el mensaje interno de estrés, miedo, frustración; mientras que, si corrige la postura corporal y respira profundamente, y en ese estado pronuncia las palabras de aliento, la señal que se envía al cerebro será distinta.

Solo haber realizado el cambio de la postura corporal refleja un cambio de actitud, y se acompaña de las declaraciones positivas, amables consigo mismo; se gestiona un nuevo estado fisiológico en el proceso de reprogramación mental; no siendo lo mismo pronunciar un decreto con la espalda encorvada y la mirada baja que hacerlo en una posición erguida con el pecho abierto y una mirada segura. El cuerpo habla tanto como las palabras; debe existir una coherencia entre el «cuerpo y mente» para potenciar la fuerza del nuevo discurso que se dice a usted mismo. A medida que se vayan implementando estos cambios en su lenguaje interior, empezará a notar, de manera casi imperceptible, que sus hábitos internos y externos también habrán evolucionado.

Quizás sin darse cuenta, comience a ser más amable al expresarse conotras personas, tendrá mayor determinación a la hora de asumir un reto laboral; tal vez duerma mejor por las noches. Esto se debe simplemente a que la mente ya no estará saturada de reproches y negatividad. Este proceso de reprogramación lingüística crea un efecto dominó en la vida, transformando áreas que aparentemente no tenían relación con su diálogo interno. Recuerde que su mente puede ser resistente al cambio, y más aún cuando se ha vivido mucho tiempo bajo los patrones de autocrítica, miedo e incertidumbre. Por eso es esencial la constancia y práctica consciente; esto es igual que no se tiene un músculo definido con un día de gimnasio; de la misma manera no se obtendrá un discurso interno sanador con un día de afirmaciones. Practique diariamente hasta que se convierta en un hábito o un patrón de conducta.

En este punto, el diálogo interno positivo se debe sentirlo, imaginarlo y escribirlo; hay quienes piensan que repetir frases amables significa negar la realidad o tapar los problemas con una pintura de optimismo superficial, pero es todo lo contrario; un diálogo interno equilibrado reconoce los hechos sin dramatizarlos y al mismo tiempo formula las respuestas creativas y compasivas en su diálogo con las frases como «sí, esto es difícil, me duele, pero sé que puedo afrontarlo y encontrar un aprendizaje en medio del dolor». Este es un ejemplo de diálogo positivo, que admite la dificultad y al mismo tiempo conserva la motivación para avanzar y seguir. Es un lenguaje con un matiz de dolor y optimismo; permite sostener la esperanza y responsabilidad sobre nuestra vida. Es importante porque, a fin de cuentas, no se trata de llenar la mente de consignas vacías, sino de generar una comprensión profunda de nuestros recursos internos y buscar la manera en que se pueda aplicar este diálogo para sentirnos mejor y ver el mundo desde otra óptica.

La mente es como un reflejo que muestra las creencias y emociones y, en consecuencia, actuamos, pero a través de «plasticidad neuronal» se produce el cambio en la forma de pensar y se toman las riendas del diálogo interno, para convertirnos en los diseñadores conscientes de nuestras experiencias, siendo los patrones de lenguaje interno que

influyen en la forma en que interpretamos las señales del entorno, y la manera en que gestionamos el estrés, y por supuesto, en cómo nos sentimos emocionalmente. El camino no está exento de tropiezos ypuede que en algunos días la negatividad se vuelva una costumbre.

No obstante, cada vez que logre detener el diálogo destructivo y reemplazarlo con uno constructivo, habrá dado un paso decisivo hacia su bienestar emocional. La repetición constante de estas nuevas frases crea surcos neuronales nuevos, que se reflejan en un mayor equilibrio emocional; sentirá que los problemas no son eternos, y que sus proyectos tienen un valor especial, que merece darse oportunidades para crecer, conocer gente, viajar, entre otros. El diálogo interior es la clave para construir una vida con propósito y satisfacción. No obstante, de nada sirve absorber estos conocimientos si no los lleva a la práctica; la mente requiere de entrenar una rutina y requiere de la continuidad para arraigar las nuevas creencias.

Plantearse este reto implica salir de la inercia de la autocrítica y comprometerse consigo mismo durante un periodo determinado, o el tiempo que considere necesario, para cuidar el lenguaje que utiliza al hablarse. Cada vez que se sorprenda emitiendo un juicio negativo sobre sí mismo, deténgase y reformule ese pensamiento. Anote en su teléfono celular como un recordatorio, o en una libreta que revise a diario, en el espejo donde se mira todos los días, para que no se olvide de practicarlo. Acompañe la transformación de sus palabras con actos simbólicos como mirarte al espejo y sonreír, o incluso darte un momento de silencio para inhalar y exhalar profundamente. El desafío o reto no radica en evitar la negatividad, sino en convertirla en una oportunidad de cultivar el hábito de la autocompasión y autoconfianza.

El diálogo interno de la mente, al hablarse con benevolencia, se asemeja a sembrar un jardín con mala hierba y con sequía, que requiere de esfuerzo inicial, constancia y disciplina, con demoras en la cosecha inmediata y con una certeza de que la semilla germinará si se cuida a diario; y una vez que empieza a florecer, se notarán los primeros cambios. Es decir, debemos ser conscientes de la forma y cómo se utilizan las palabras, tanto con uno mismo como con el entorno. Cree

su propia historia, que sea más acorde con sus anhelos, objetivos de vida; mantenga la voluntad de superar las pruebas que la vida, en este proceso, puede enfrentar. Reacciones de personas cercanas, que no comprenden el cambio de actitud o que incluso se muestren negativas, esto es natural, puesto que cada persona es un mundo; sin embargo, cuando un individuo cambia el diálogo interno, también modifica su entorno familiar, de trabajo y amistad. Las personas del entorno

Al cultivar un lenguaje positivo, pronto descubrirá su fuerza interior; podrá manejar con serenidad los conflictos internos y externos. El avance personal lo evidenciarán los otros, convirtiéndose en un modelo inspirador; los demás se interesarán en adoptar sus nuevos hábitos, y tal vez quieran realizar hábitos semejantes. La mente es extremadamente moldeable y las palabras son la clave para generar el cambio y una transformación en la mente. Se dará cuenta de que no tiene por qué creer automáticamente todo lo que piensa, especialmente si son pensamientos de juicio y desvalorización. En lugar de asumirlos como la verdad absoluta, empezará a ser consciente de que son pensamientos que pueden ser cambiados, ajustados hacia su deseo de evolución.

El diálogo interno positivo no es una aspiración lejana, sino una práctica diaria y consciente que abre ventanas donde antes solo existían muros. Practica a diario; será el comienzo de un camino que tal vez continúe por meses y años. Ejercita el músculo mental que ha estado atrofiado por el exceso de crítica interna. Mientras más practiques, más notarás que la mente es como un disco con grabaciones de pesimismo, que con el ejercicio se convertirá en un espacio de seguridad y serenidad.

Además, como resultado de cambiar el diálogo interno, la creatividad florece de forma que no había imaginado, puesto que la confianza y el autoconocimiento sientan las bases de un cambio de actitud. Una vez que ha llegado este momento, notará la conexión entre lo que pensamos y vivimos, y que la mente no opera en un vacío y las palabras internas son la materia prima de nuestras acciones y comportamientos. La programación neurolingüística nos dice que hay que reprogramar la vida por medio de las palabras; la neuroplasticidad respalda esta

práctica que ha demostrado su eficacia. El sentido común también nos dice que, si nos maltratamos a diario, inevitablemente viviremos con angustia. La invitación es a que rompa ese patrón y decida desde hoy hablarse con empatía, la misma que se ofrece a un ser querido cuando atraviesa un mal momento.

La mente se convierte en un aliado que será la guía hacia la siguiente etapa de su desarrollo personal. Recapitulando, es fundamental reconocer la importancia del diálogo interno positivo y cómo nuestras palabras pueden reprogramar la mente mediante la práctica diaria, ya que conocer la teoría carece de valor si no se traduce en acción. Aplique de manera comprometida, observe con atención las transformaciones que se dan en su mente y en su entorno, dese el permiso de experimentar un lenguaje bondadoso y generoso hacia sí mismo. Si siente resistencia, vuelva a empezar el proceso y continúe; al finalizar los días de su aplicación, vuelva a revisar si ha cambiado su actitud, su nivel de energía, la forma en que se relaciona con los demás.

Anímese a comprobar por sí mismo el poder de las palabras y cómo pueden abrir caminos que antes parecían inexistentes. Para sellar este compromiso, le invito de nuevo a realizar las afirmaciones que empoderan la nueva forma de hablarse y de percibir el mundo. Las narraciones limitantes pueden ser modificadas; practique a lo largo del día y transforme este viaje de la vida a través de las palabras.

La mente es un terreno fértil, que requiere semillas de esperanza y autoconfianza, así que siéntete libre de nutrir este terreno con cada palabra que escojas pronunciar y verás cómo el cambio que tanto anhelas comienza a florecer en nuestro interior y exterior. Es el momento de actuar; adelante, y comienza a cosechar los frutos de la reprogramación mental.

Diseñe un repertorio de afirmación

Diseñe su propio repertorio de declaraciones, escriba una lista de afirmaciones en una hoja y péguela en un lugar que sea visible, donde se pueda visualizar, y léala cada mañana al levantarse con gratitud y sentimiento.

Realice sus afirmaciones juntamente con actos coherentes, es decir, «lo que dice con lo que hace»; por ejemplo, si dice: «Hoy seré más disciplinado en mis actividades diarias», sea coherente con sus palabras y compruebe que se refleje en su comportamiento. Sea disciplinado, ordene las actividades y cumpla con los compromisosque se ha impuesto. Al pasar unas semanas, notará que su estado de ánimo mejora, aumenta la creatividad y su capacidad para enfrentar las dificultades se fortalece más y más. Cada mañana dejará de ser una lucha contra el reloj y se convertirá en el momento más preciado para reconectar con su fuerza interior, retomar la motivación y renovar su determinación de avanzar. Dar ese salto está en sus manos; todo parte de tomar conciencia. Cada mañana, luego de salir del estado de reposo físico, entra a un nuevo capítulo de su historia personal, y ese capítulo será más o menos inspirador según su actitud.

Tú eliges si cada día sea una oportunidad de crecimiento y conquista, o por el contrario sean horas de inercia, descuido o procrastinación. La diferencia está en la mínima fracción de la mañana, en la que decide alinearse con la grandeza, el reconocimiento que se merece, tomar el control de esa primera hora de la mañana, crear una atmósfera de positividad y coraje y que encamine su mente hacia la realización de sus metas. No subestime nunca el poder que reside en las declaraciones positivas, que son como un faro que ilumina el horizonte, incluso en las noches más oscuras.

Si un día se llega a olvidar de realizarlas, recuerde que debe volver a practicar las afirmaciones matutinas. Observe las historias que se relatan en las redes sociales sobre superación personal, donde las personas generan cambios en su vida y parten de cambiar su diálogo interno y realizar actividades que transformen su inicio en el día, como hacer ejercicio, cambiar sus antiguos hábitos alimenticios, dejar el sedentarismo. Estos cambios parten de cambiar el diálogo interno y dejar de ser una persona irritable, negativa y no confiable; ahora tendrá un nuevo estilo de vida que se conecte con su esencia, que le permita tener una vida de éxito y gratitud. Al practicarlas, se tendrá un giro de 180º a su vida mediante la aplicación de este nuevo hábito, para generar éxito y desarrollo personal.

3.26. La historia de un hombre apático y grosero

Había un hombre conocido como Víctor, que vivía en un ambiente cargado de energía negativa, que se reflejaba en su casa, también en su trabajo, con los vecinos y en su círculo social más cercano. Era el típico individuo que, en lugar de buscar soluciones, prefería quejarse por todo y de todo. Era la persona que discutía con facilidad, perdía la paciencia con compañeros de trabajo, con familiares y amigos. Todo le parecía un sinsentido; su carácter era grosero, su rutina no tenía sentido y su propósito de vida se encontraba en un estado prácticamente inerte. Si bien había tenido varias oportunidades laborales, algunas de ellas muy prometedoras, en todas terminaba en la queja; se sentía incomprendido y que no podía avanzar, se desilusionaba rápido y renunciaba, y se quedaba atrapado en un ciclo sin fin de quejas, enojo y amargura.

Sus días transcurrían con un aura de negatividad que se reflejaba en sus actividades diarias. Desde su saludo en la mañana, llegaba a su espacio de trabajo sin ganas de colaborar y, de hecho, en la oficina ninguno de sus compañeros quería trabajar en equipo en las actividades que eran colaborativas; sus labores eran únicamente en actividades autónomas debido a su temperamento. Este hombre, muy inteligente, que podría tener en sus manos las llaves de su progreso y muchas oportunidades. Sencillamente, estas llaves se guardaban en un cajón y nunca las utilizaba para abrir las puertas de su éxito y talento; por su actitud de grosería, hastío y frustración, sus relaciones de trabajo y amistad se resentían por su trato; incluso tenía problemas con su pareja y discutían por cualquier motivo con confrontaciones de la nada. Su casa se había convertido en un lugar donde las palabras duras y los reproches eran la norma del día a día.

Sus amistades, que en algún momento habían sido cercanas, se distanciaron; su familia, a pesar de querer apoyarlo, se cansó de sus constantes quejas, mal humor y su negatividad. Al final, la presencia de este hombre resultaba ser incómoda en todas las reuniones; las personas evitaban su contacto y de esta manera se fue aislando, más y más, y esto conllevó ahondar aún más en sus malas energías y sensación de fracaso. Ni él mismo comprendía cómo se había convertido en una persona malhumorada. Por las noches, padecía de insomnio, se

quedaba despierto hasta altas horas de la madrugada, pensando en por qué su vida no funcionaba como él quería. Al día siguiente se despertaba tarde, resentido de su vida y con pocas ganas de realizar sus actividades diarias, y terminaba en un círculo vicioso constante de quejas y frustración; se sentía cada vez peor al ver queno podía cumplir con sus obligaciones y que no se sentía bien consigo mismo y con los demás. Esta sensación de fallarse a sí mismo le hacía enojarse más con todo su entorno.

La situación con su trabajo no era la mejor; había conseguido un puesto estable, pero nada le apasionaba. Sus actividades que realizaba en su día a día se hacían eternas y, en lugar de ver una proyección en el futuro, veía solamente obligaciones y reglas que debía cumplir a diario. No encontraba un sentido a las cosas que hacía, sentía que no trascendía, y no existía motivación; sin embargo, él sabía en su interior que poseía un potencial de ser un excelente profesional, tenía habilidades analíticas y creativas, y había estudiado en una de las mejores universidades de su país. Pese a ello, su insatisfacción personal crecía debido a que sus superiores no le tomaban en cuenta, porque siempre estaba de mal humor y abandonaba los proyectos o los dejaba a la mitad, y aunque suene cruel, muchas personas que le conocían pensaban que él ya no tenía remedio. Su carácter ácido era parte de su ADN, y él mismo llegó a creérselo. Siendo realistas, cuando una persona se acostumbra a vivir con enojo, ira y frustración y desgaste, es difícil que se imagine que existe otra forma de vivir, pero sorprendentemente un día decidió realizar un cambio en su vida, y dijo: «Basta, no puedo seguir así, tengo que cambiar».

Y ese *clic* de cambio de conducta coincidió con la actividad más sencilla y a la vez más transformadora que las personas pueden hacer para salir de un estado de estancamiento: es iniciar una rutina de ejercicio. Al inicio se inscribió en un gimnasio sin demasiada convicción de ir y cumplir al cien por ciento; creía que con ir unas cuantas veces por semana haría lo suficiente. Sin embargo, su primera experiencia corriendo en una máquina caminadora fue transformadora, porque se dio cuenta de que estaba tan falto de energía que, con apenas cinco minutos de trote, se quedó sin aliento. Este despertar físico, que le confrontó con su propia ineficiencia y descuido, fue

también un despertar emocional; comprendió que su cuerpo y mente estaban íntimamente relacionados y que debía empezar a cuidar de ambos si quería ver resultados tangibles en ese proceso. También reflexionó sobre sus hábitos alimenticios; se dio cuenta de que su dieta estaba llena de alimentos ultraprocesados, comidas rápidas y bebidas gaseosas.

Todo se sumó al malestar general que sentía consigo mismo; en consecuencia, junto con el ejercicio, decidió modificar su forma de alimentarse, incluyendo en su dieta frutas, verduras y proteínas. Realmente, no fue un cambio instantáneo ni perfecto; tuvo recaídas, existieron días en los que optaba por la comida chatarra en lugar de la saludable Pero la determinación de mejorar su vida era más fuerte que sus tentaciones. Con el tiempo, comenzó a notar que, conforme avanzaba en su nuevo régimen de ejercicios y alimentación, su estado de ánimo mejoraba notablemente. Sin duda, su familia y amigos quedaron sorprendidos al ver cómo, de manera paulatina, este hombre, antes tan irritable, comenzaba a volverse más manejable, amable y, en cierta forma, más feliz.

Para ser honestos, el cambio no fue así de automático; hubo episodios en los que la costumbre y el hábito regresaban a su comportamiento huraño. Sin embargo, la periodicidad de estos episodios disminuyó poco a poco su frecuencia, y su círculo cercano empezó a notar y sentir un brillo distinto en su forma de ser, incluso en el trabajo, aunque al principio algunos de sus compañeros seguían un poco recelosos. Comenzaron a percibir un cambio de actitud: él respondía con más serenidad ante los contratiempos y dejó de culpar a todos por los errores; sus rutinas eran más disciplinadas. Se levantaba más temprano para trotar o entrenar antes de dirigirse a su trabajo, cuidaba mejor sus alimentos, empezó a leer sobre el desarrollo personal, escuchar conferencias motivacionales y reflexionar acerca de las actitudes que le habían llevado a sumergirse en un ambiente de negatividad crónica. Gracias a este despertar de conciencia, comprendió que la transformación real implicaba más que un cambio en sus hábitos físicos, sino que también requería una reestructuración de su mente y emociones.».

Sin embargo, aún existía algo que le seguía intrigando: ¿por qué las personas que parecían tener menos recursos lograban éxito y tenían vidas plenas? Observó en las redes sociales a gente que, no necesariamente provenía de familias acomodadas o poseía la mejor educación, había alcanzado metas extraordinarias, con historias que iban más allá del dinero; ellos tenían logros personales, disciplina y una búsqueda hacia la realización interior. Comprendió que, más que la cuenta bancaria, existía un modo de vivir que los diferenciaba, así que empezó a investigar sobre los hábitos de la gente rica y exitosa.

Encontró varios estudios y referencias donde existen ciertas costumbres que no solamente tienen el éxito de por medio, o solo tienen que ver con el dinero, sino con la mentalidad y la disciplina a largo plazo; anotó algunas ideas, y poco a poco fue incorporando en su rutina diaria para moldear su carácter y forjar una actitud congruente con la prosperidad que él deseaba tener; así fue puliendo su forma de pensar y actuar, y se dio cuenta de la relevancia de establecer metas claras y de perseguirlas con determinación. También la importancia de rodearse de personas que le impulsen a crecer, pero la piedra angular de todo este proceso fue primero eliminar los hábitos físicos y emocionales que le generaban frustración y reemplazarlos por hábitos constructivos.

Fue un trabajo minucioso, como si estuviera renovando una casa vieja que había sido descuidada por varios años, en la que hubo de limpiar la estructura, su cuerpo, su mente, reforzar los cimientos, sus valores, su fuerza de voluntad y, finalmente, decorar con nuevas perspectivas y sueños renovados. La historia de este hombre apático y grosero va más allá de ser un relato de un «antes y después»; nos muestra que no importa cuán bajo hayamos caído o cuánto tiempo mantengamos un estado negativo, siempre existe la posibilidad de renacer, y este renacer no es mágico y no ocurre por azar, es la suma de pequeñas decisiones y acciones diarias, un compendio de hábitos que, cuando se integran en nuestro día a día, se convierten en los pilares para el éxito, sea económico, emocional o espiritual.

Ahora bien, seguramente se preguntará: ¿Cómo puedo replicar esta transformación? La respuesta está en los hábitos que la gente de éxito conoce y practica con constancia y convicción; son un conjunto de

principios que buscan alinear el cuerpo y la mente con el propósito de cada persona, pero para que no sea una simple teoría, es crucial que se ponga en práctica a diario. A continuación, se describen los hábitos que el hombre incorporó a su vida que pueden ayudar a dar el salto que tanto has esperado:

Eliminar el estilo de vida no saludable no se trata simplemente de dejar de fumar o de bajar el alcohol; es ir más allá e implica tomar conciencia de que nuestro cuerpo es el vehículo que nos conduce a todas partes, y si no se cuida, se dañará y no podremos movilizarnos. Las personas de éxito han entendido que deben tratar su cuerpo con amor, puesto que un cuerpo enfermo y poco funcional limita no solo las posibilidades de producir riqueza, sino también la capacidad de disfrutarla. En el caso de este hombre apático y grosero, empezó su día con la decisión de levantarse más temprano para ejercitarse. Este hábito aparentemente sencillo desencadenó un efecto dominó en su vida: sintió más energía y se liberó de las tensiones acumuladas; su humor comenzó a mejorar y, al mejorar su humor, sus relaciones también se vieron beneficiadas.

Con el tiempo comprendió que también debía ajustar su alimentación, pues de nada servía ejercitarse si seguía alimentándose con comida chatarra. Asimismo, tomó la firme decisión de limitar su consumo de alcohol en las fiestas y reuniones. Aprendió a descansar y dormir temprano; esto le permitió dormir mejor y despertarse con la mente más despejada. Por supuesto, cambiar un estilo de vida lleva tiempo y disciplina y no siempre se tienen las ganas de entrenar o se tiene el antojo de comer saludable. Sin embargo, si adopta esta nueva mentalidad, notará los cambios profundos, no solo en su físico, sino también en su forma de relacionarse con su entorno; se sentirá más confiado, con mayor vitalidad y, sobre todo, será más fácil mantener una actitud positiva ante los obstáculos cotidianos. Y lo mejor es que cuando se cuida, se genera un círculo virtuoso, donde se gana más energía para perseguir sus metas, que le impulsarán a seguir con más de los buenos hábitos.

Eliminar la mentalidad de gratificación a corto plazo es incorporar un diálogo positivo y eliminar la mentalidad de corto plazo. Durante muchos años, el hombre apático y grosero vivía buscando

la gratificación inmediata; quería resultados rápidos, ansiaba reconocimiento instantáneo y, cuando no obtenía, se frustraba y abandonaba sus proyectos. Esta peligrosa trampa no permitía que lograra mantener el foco de atención en los objetivos de mayor envergadura. Siempre terminaba atado a la gratificación inmediata, que le impedía desarrollar constancia en su proceso de cambio, y entendió que debe pensar como las personas exitosas, que planifican a largo plazo.

El cambio no consiste en renunciar a los placeres de hoy; es trazar un mapa de metas y estrategias que apunten hacia un futuro mejor, es dejar de vivir el día a día no solo en el aspecto financiero, sino también en lo personal; por ejemplo, un individuo con mentalidad a corto plazo jamás verá el beneficio de invertir en su educación y en el cambio de su mentalidad; por el contrario, preferirá el placer inmediato de gastar el dinero en algo que le produzca una satisfacción efímera. La gente exitosa, por lo general, sabe esperar y no da rienda suelta a sus deseos inmediatos.

Piense que las grandes inversiones tardan años en rendir sus frutos; de la misma manera, para dominar su mente necesita tiempo. Cultive la paciencia y constancia, que son hábitos de transformación, y deje de pensar que todo llega sin esfuerzo. Mantenga una visión a futuro en su mente, construya su legado, trabaje cada día por conseguir lo que desea; cada paso, por pequeño que parezca, le llevará hacia la dirección correcta, y al momento de enfrentar la tentación de volver a su antiguo yo, piense en cómo quería verse dentro de cinco años.

Acostumbrarse a hacer más de lo indispensable; la comodidad es y será uno de los enemigos más grandes del crecimiento. A veces se realizan las actividades «justo» para cumplir con el trabajo, las relaciones o incluso con nuestra salud; en cambio, las personas de éxito tienen como norma: «hacen más de lo mínimo». Si en el trabajo le solicitan un reporte básico, ellos entregan uno más completo. Si están en una relación, no solo preguntan cómo estás, sino que dan más de lo mínimo, y van más allá de escuchar a su interlocutor; es un extra que marca la diferencia, que le posiciona en un escalón superior. Con el simple hábito de cambiar su mentalidad de «solo cumplo, para que no

me molesten» a «voy a demostrar mi mejor versión, aunque nadie me lo pida», es cambiar una actitud negativa, y evite este tipo de frases: «¿Para qué esforzarte más, si nadie lo valora?».

Continuando con la historia de Víctor, con el tiempo comprobó que ese valor extra que añadía a sus actividades diarias y proyectos le hacía brillar con sus superiores en el trabajo. Sus compañeros de trabajo empezaron a notar su cambio de actitud y querían involucrarlo en todos los trabajos en equipo; esto le permitió ir escalando en la empresa de forma natural. Antes parecía que no daba talla para un ascenso de categoría; hoy pasó a ser un profesional respetado, admirado y querido por todos. Lo mismo sucedió en su hogar; antes llegaba a casa y se encerraba en su mundo, pero con el cambio de su diálogo interno, cambió su mentalidad y decidió «hacer más de lo indispensable». De esta manera comenzó a involucrarse en las rutinas familiares, a colaborar con las actividades del hogar, a proponer planes y a mostrar un interés real por el bienestar de sus seres queridos. Ese plus se convirtió en un catalizador para mejorar la relación con su pareja, sus hijos y su núcleo familiar y de sus amistades más cercanas. Al final, cuando haces un poco más de lo esperado, la gente percibe el compromiso, que se traduce en confianza con la apertura de más y mejores oportunidades.

Sin excusas, es quizás uno de los hábitos más complejos de aplicar porque estamos acostumbrados a justificar todo lo que nos sucede; las frases como: "No hice ejercicio porque tuve un día muy pesado en el trabajo", "No me ascienden en el trabajo porque mi jefe no me valora", "Me va mal en mi relación por culpa de mi pareja"; sin embargo, la gente exitosa asume la responsabilidad total de sus acciones y sus resultados.

Incluso cuando existen factores externos que escapan a su control, ellos deciden cómo responder ante estas circunstancias; en el proceso de transformación del hombre apático y grosero, el deshacerse de las excusas fue un golpe a su ego; tuvo que admitir que durante mucho tiempo se había refugiado en la frase «yo no soy así porque quiero, soy así porque el mundo me ha hecho así». A veces es cierto que el ambiente influye, pero la última palabra la tiene uno

mismo. Empezó a eliminar de su vocabulario las palabras. «No puedo, no se me da, no tengo tiempo». En lugar de las excusas, aprendió a buscar soluciones y a gestionar su tiempo, a planificar sus obligaciones, a buscar asesoría y, cuando no comprendía algo, preguntaba o buscaba información; este cambio de mentalidad le abrió nuevas puertas, porque le sacó de la victimización en la que había vivido por mucho tiempo, y asumió el control de su vida y dejó de culpar a los demás o a la situación económica del país.

Adopte otra posición y, en vez de lamentarse por aquello que no tiene, comience a buscar los recursos y métodos para alcanzar aquello que sí desea. Esta postura proactiva se traduce en crecimiento personal, de resiliencia, que le permite ver los obstáculos como oportunidades de aprendizaje que le impulsen a innovar y ser mejor cada día.

Sea disciplinado; la disciplina es el hilo conductor del cambio; sin disciplina tenderá a recaer en los comportamientos habituales y en la zona de confort. La disciplina no solo se trata de seguir un horario estricto, sino de mantener un compromiso con uno mismo todos los días, y se refleja en la constancia desde ir al gimnasio, en el empeño para sostener una dieta, en el esfuerzo para terminar un proyecto de calidad y a tiempo, y en la determinación de no rendirse ante el primer obstáculo. Habrá días en los que no tenga ganas de entrenar, en los que se sienta tentado a volver a sus viejas costumbres; pero recuerde su objetivo final y oblíguese a seguir con firmeza para alcanzar su meta con disciplina. La gente de éxito coloca a la disciplina en un pedestal, y comprende que «el talento, sin disciplina, es un recurso desperdiciado».

De nada sirve tener grandes ideas si no existe la constancia para ejecutarlas; la disciplina permite poner en práctica y se ve reflejada en acciones del día a día, como despertarse temprano y aprovechar más el día, cumplir con las reuniones y compromisos, mantener un registro de gastos y ahorros y seguir un plan de crecimiento personal y profesional. Cada pequeño acto disciplinado y repetido con el tiempo se constituye en un legado, algo duradero y valioso ante cualquier emoción pasajera.

Estos sencillos hábitos, como eliminar el estilo de vida saludable, eliminar la mentalidad gratificante a corto plazo, acostumbrarse a

hacer más de lo indispensable, desechar las excusas y tener disciplina, implemente en cada momento de su día. Cualquier transformación requiere un esfuerzo consciente, especialmente si ha llevado años o incluso décadas con este comportamiento. Sin embargo, la experiencia de este hombre, que pasó de ser alguien tóxico y apático a una persona centrada, amable y exitosa, demuestra que es posible lograr cambios radicales.

Con la disciplina, varias de las ideas sirvieron para mejorar procesos y productos que antes habían sido ignorados en el pasado y comenzaron a cobrar relevancia. Su rendimiento subió y le llegaron ofertas de ascenso. Lo que antes era un empleo sin trascendencia se convirtió en un camino de posibilidades, capacitaciones, viajes y nuevos desafíos. La energía pesada cambió y en su lugar se instaló una nueva vibración mucho más constructiva. Por supuesto, no todo fue color de rosa; al romper con los hábitos nocivos y rodearse de nuevas influencias, tuvo que distanciarse de ciertas personas que le mantenían anclado en patrones negativos. También experimentó aquellos momentos de duda en los que flaqueaba y se preguntaba si todo ese cambio realmente valía la pena, pero la diferencia radicó en que ahora tenía la convicción de persistir en vez de rendirse. Cada vez que la duda tocaba a su puerta, recordaba su visión de largo plazo, sus metas y propósitos y encontraba la motivación. Para que estos hábitos surtan efecto, se necesita de un plan de acción.

3.27. Plan de acción para el cambio

Diseñe una rutina de ejercicio real; no trate de hacer todo de golpe, empiece con rutinas cortas, de 20 minutos diarios, y vaya incrementando conforme su condición física mejore. La práctica del ejercicio regular le ayudará a estar en forma, le permitirá liberar tensiones y mejorar su estado de ánimo.

Establece metas de largo plazo, piensa dónde quieres estar dentro de 5 años. ¿Qué objetivos profesionales, financieros, personales y de salud quieres lograr? Escriba y planifique en función de sus objetivos en lugar de quedarse atrapado en la satisfacción instantánea.

Hacer un poco más de lo que se espera de ti; si su jefe le pide un informe de dos páginas, entregue uno con tres páginas. Si su pareja espera que llegue pronto a una cita, llega cinco minutos antes; esos detalles extras generan confianza y reconocimiento.

Identifique sus excusas más recurrentes, realice una lista de las excusas que utiliza con frecuencia, como «no tengo tiempo, estoy muy cansado, no sé cómo hacerlo». Luego, al lado de cada excusa, escriba una posible solución o acción concreta para superarla. Por ejemplo, si la excusa es «no tengo tiempo para entrenar», escriba: Si me levanto 30 minutos más temprano, podría entrenar; reestructure su agenda, construya su disciplina paso a paso. Empiece con cosas sencillas, como hacer su cama cada mañana, leer 10 páginas de un libro antes de acostarse, y poco a poco añada más hábitos y compromisos consigo mismo.

Y verás que tu voluntad se fortalece. Cuando vengan los días complicados y sientas que vas a ceder, recuerda el porqué de tu esfuerzo. Esa imagen de la persona en la que deseas convertirte te dará el impulso para persistir en la vida de este hombre. La integración de estos 5 hábitos supuso un cambio sin precedentes Con el paso de las semanas y los meses, su entorno entero empezó a transformarse. Sus relaciones, que antes estaban fragmentadas, encontraron un nuevo punto de conexión. Como ya no se mostraba agresivo ni impaciente, pudo tener conversaciones honestas con su familia y sus amigos para recuperar la confianza perdida. Fue un proceso lento por la desconfianza sembrada durante años. Los cambios no ocurren en un abrir y cerrar de ojos, pero cada paso que se realice se acerca más a sus objetivos, profesionales, personales y con las personas que quiere.

La historia del hombre apático y grosero muestra un cambio de comportamiento al mostrar iniciativa y constancia; al hacer más de lo que se le solicita, hace que se gane el respeto y admiración de sus compañeros. De la misma manera, aplicó la disciplina en el dinero, que lo llevó a replantearse la forma en cómo manejaba el dinero. Aprendió a ahorrar con un objetivo claro, a invertir parte de sus ganancias en instrumentos que, a largo plazo, le permitieran multiplicar sus recursos, con una nueva mentalidad de la gente rica, que no se basa únicamente en ostentar bienes materiales, sino en generar un flujo estable de

ingresos y al mismo tiempo un crecimiento integral. Se dio cuenta de que, en gran medida, la gente adinerada y exitosa no es la que gasta más en lujos, sino la que administra su vida con sabiduría y visión. Finalmente, en el plano emocional, notó que la irritabilidad y el enojo crónico habían desaparecido de su vida.

Aprendió técnicas de relajación como la meditación y la respiración consciente que lo ayudaron a soltar las tensiones acumuladas; ya no se dejaba llevar por la «ira» ante el menor contratiempo. Descubrió que, aunque la vida sigue presentando retos y a veces injusticias, existe una gran diferencia entre reaccionar impulsivamente y responder con serenidad y paz. Empezó a elegir conscientemente sus batallas y comprendió que muchas veces guardaba rencor por asuntos insignificantes, y a medida que crecía en lo personal y profesional.

Su transformación se evidenció tras varios meses de trabajo duro y, en su cambio de actitud, recibió por parte de la empresa un reconocimiento público, un galardón que se otorgaba a los empleados con mejor desempeño y alto nivel de compromiso. Este premio representa un logro laboral y la validación del renacimiento interior tras varios meses de practicar un diálogo positivo, y recordó con miedo aquel hombre grosero y apático que solía ser; sintió gratitud a sí mismo por haber tomado la decisión de iniciar su proceso de transformación. Entonces, decidió compartir su historia de cambio en las redes sociales; con el tiempo demostró que su nueva forma de vivir no era una simple moda pasajera, sino el fruto de una convicción sincera de cambio. Para recapitular su progreso, mantuvo sus nuevos hábitos de manera constante; no se trata solo de meras teorías de autoayuda o frases motivacionales vacías; lo que marca la diferencia es la práctica diaria y el compromiso consigo mismo de practicar día a día. Cualquier persona que se decida a eliminar las prácticas negativas de su vida anterior y abrazar una nueva rutina de hábitos positivos encontrará un cambio profundo. Al eliminar este estilo de vida que es poco saludable, construirá una base sólida, proactiva, que le permita tener energía y estabilidad emocional; además, debe eliminar la mentalidad de corto plazo. No se rinda cuando los resultados no llegan de manera inmediata; sea constante.

Es necesario que el ser humano cambie su comportamiento, y que descubra su pasión, qué le gusta, cuál es su afición, realice aquello que le gusta, compre lo que le gusta, siéntese en una habitación tranquila de su casa y relájese. Ese reencuentro con una actividad creativa le recuerda que la vida no es solo trabajo y responsabilidades; también hay espacio para el disfrute. De hecho, recuperó esa chispa artística que complementa su visión de bienestar integral. Otro aspecto de cambio es la gestión del tiempo: no pierda tiempo en redes sociales, no alimente su negatividad con noticias alarmistas y discusiones improductivas. Con su nuevo enfoque, establezca bloques de tiempo para tareas específicas y limite sus ratos de ocio digital.

Vuélvase productivo, dedique más horas a las actividades que le aporten valor real a su existencia, como leer un libro o un tema de desarrollo personal; aprenda nuevas competencias en su trabajo, cambie sus conversaciones en su entorno a ideas que sean constructivas, en lugar de las constantes quejas; sea la fuente de inspiración para otras personas, que vean de forma tangible que con disciplina y constancia se pueden revertir años de estancamiento. Use las redes sociales como el medio donde comparta comentarios positivos, de anécdotas de crecimiento y consejos útiles.

Acostúmbrese a hacer más de lo indispensable; esto hace que se destaque en cualquier entorno. Deseche las excusas que le liberan de la actitud de víctima y le empoderan como protagonista de su historia. Y, por último, la disciplina en cada momento es la llave que abre las puertas al éxito en cualquier ámbito. Ahora, está dispuesto a iniciar este reto; tal vez se sienta identificado con algunas características del antes de este hombre.

Tal vez sienta un ambiente pesado, que le rodea una sensación de que sus relaciones estén rotas, o sienta la falta de trascendencia en su trabajo, sienta una enorme frustración que le hace creer que no vale la pena luchar. Vale la pena, pero requiere un acto de fe y de amor propio para dar el primer paso.

Empiece por algo sencillo, por ejemplo, propóngase una meta de salud: salga a caminar 15 minutos al día o beba más agua y menos refrescos.

Luego reflexione sobre sus objetivos profesionales. Pregúntese si está en el lugar donde desea estar o necesita formarse más; busque un mentor o incluso cambie su entorno laboral.

Con respecto a sus relaciones, piense en qué podría aportar; muchas veces con el simple hecho de escuchar aportamos más en una relación.

También es importante sorprender a su pareja con un detalle; también los amigos son parte importante de nuestras relaciones. Llame por teléfono a ese amigo al que ha descuidado.

Realice un inventario de sus excusas y comprométase a superarlas con acciones, y no con solo meras intenciones; cambie el proceso retador y deje las viejas creencias que le dicen que «es muy tarde para cambiar». Recuerde que el cerebro humano es modificable y puede reconfigurarse cuando existen nuevos hábitos repetidos. De la misma manera que el sedentarismo y las malas costumbres consolidaron su estado actual, las buenas prácticas pueden forjar una versión totalmente renovada.

Quizás ya sea disciplinado, pero todavía tiene una mentalidad de corto plazo, o a lo mejor sí piensa en grande, pero le falta desechar las excusas. La clave reside en ser honesto consigo mismo y reconocer sus puntos débiles para transformarlos en fortalezas. Si hoy se sincera consigo mismo y decide actuar, es muy probable que en un futuro cercano vea los cambios palpables en su energía, en su forma de relacionarse con los demás y hasta en sus oportunidades económicas. Recuerde que la gente rica no siempre nació con privilegios; en muchos casos construyeron su propia fortuna, no solo en el plano monetario, sino en el plano emocional y espiritual. Únase al grupo de personas que decide vivir con plenitud y propósito, sin importar cuán difíciles hayan sido sus circunstancias iniciales.

La historia del hombre que fue apático y grosero es un ejemplo real de superación, un testimonio de que, a veces, lo único que se necesita es voluntad y un plan de acción definido para salir de la oscuridad, transformando su pasado turbulento a un presente estable y, sobre todo, esperanzador. Conviértase en ese alguien que tomó la decisión de reorientar su vida y compartir con otros su testimonio de

descubrimiento; dejó atrás la amargura y el resentimiento para vibrar con una energía que motive a otros a hacer lo mismo, adentrarse al cambio. Finalmente, es importante concluir con una reflexión: ¿imagínese, dentro de unos meses, será usted quien esté contando su propia historia de transformación? ¿Imagínese recibiendo reconocimientos, fortaleciendo sus lazos afectivos, sintiéndose radiante y satisfecho? Visualícese cómo sería esa versión de sí mismo, la misma que será su faro en los días nublados; el proceso no es fácil, pero cada paso que realice hacia la consecución de esa meta le recordará que valió la pena intentarlo. El mensaje es claro: no importa cuán tóxico haya sido su entorno o cuánto rencor haya acumulado en el pasado hasta el día de hoy, que con determinación y los hábitos adecuados, cualquier persona puede dar un giro de 180º a su vida.

Elimine el estilo de vida no saludable, elimine la mentalidad de corto plazo, acostúmbrese a hacer más de lo indispensable, deseche las excusas y sea disciplinado en cada momento; estos hábitos le abrirán la puerta a un panorama renovado, lleno de oportunidades y, sobre todo, de satisfacción y armonía consigo mismo y con los demás. La historia de este hombre es la prueba viviente de que la transformación es real, con un profundo sentido de cambio y progreso. Hoy él vive con un propósito claro, lidera proyectos innovadores, mantiene relaciones auténticas y disfruta de una estabilidad emocional que antes ni siquiera creía que era posible. Si algo puede llevarte de este relato es que, aunque el recorrido sea largo, cada esfuerzo merece la recompensa de una vida plena. ¿Y usted? ¿Está listo para emprender ese viaje?

3.28. El síndrome del impostor

El síndrome del impostor es un trastorno psicológico en que una persona es incapaz de reconocer sus propios logros y valía personal; sus habilidades son mucho más altas que su confianza, lo cual hace que tengan logros, pero sienten que no se los merecen.

Las personas con el síndrome del impostor dudan tanto de sí mismas que también sienten que deben esforzarse más, tomándose las cosas demasiado en serio o realizándolas dos o más veces para comprobar que las cosas están bien. Irónicamente, esas conductas compensatorias

son parte de la razón por la cual son buenos en su trabajo y tienen logros a pesar de que en la realidad no confían en sí mismos. A continuación, algunas expresiones que tienen:

- Sienten que no se merecen.
- Falta de reconocimiento propio.
- Sienten que no merecen el éxito.Falta de confianza, dudar de las capacidades a pesar de ser capaces.
- Miedo al fracaso, no cumplir con las expectativas propias y de los demás.
- Autosabotaje de los propios logros.
- Procrastinan.
- Evita los reconocimientos y se crean obstáculos hacia sí mismo.
- Nunca está satisfecho con los resultados.
- Atribuyen los logros a la suerte, en lugar de reconocer que son las habilidades y el esfuerzo.
- No valora el propio esfuerzo y el tiempo dedicado a alcanzarlo, no valora lo que se ha conseguido.

3.29. Póngale nombre a su síndrome del impostor

Póngale un nombre corto y agraciado a su síndrome de impostor; por ejemplo, «Petunia». Una vez me invitaron a una conferencia de negocios, con un alcance de más de 10. 000 seguidores, así que «Petunia me dijo: «no soy bueno para hablar en público, hay personas más preparadas, no tienes la influencia». «Petunia» me mente interna me habló y yo le dije: «Espera, Petunia, no te invitaron a ti, me invitaron a mí».

La primera forma de manifestación es que, si una persona ha sido criada con crítica destructiva que le hace sentir culpa, entonces cuando logra el éxito, siente que no se lo merece, se siente incómoda, a disgusto, siente culpa; este sentimiento se conoce como «temor al éxito».

La segunda forma de manifestación es el temor al éxito; es solo otra forma de decir que la persona que ha estado condicionada a pensar

de sí misma como poco valiosa o no lo bastante buena, se siente muy incómoda. Cuando experimentan el éxito, se sienten tensas y a disgusto. Si sienten demasiada atención, comienzan a aspirar cocaína, o beber demasiado alcohol, o se enredarán en comportamientos autodestructivos. Tienen una sensación de ansiedad, como si alguien fuera a descubrir algo de ellos. Dicen: "Si me va bien, es porque me siento como un impostor; es el síndrome del impostor".

¿Alguna vez ha tenido éxito en algo y la gente le ha dicho «vaya, hiciste un excelente trabajo» o «eso es maravilloso», aunque haya sido muy duro para usted, y sintió que los demás van a descubrir que realmente no es bueno, que solo fue cuestión de suerte o solo un accidente? Y, por supuesto, usted responde que fue «coincidencia, un accidente, la verdad, no sé ni cómo lo hice», que genera un sentimiento de inferioridad, de no ser merecedor de las cosas, de expresiones de afecto y consideración.

La tercera manifestación es sentir culpa y la autocrítica destructiva; existe una frase que dice: «Quienes han recibido algún daño, también harán lo mismo alguna vez». Los niños a muy temprana edad, en edad de 2 o 3 años, que comienzan a menospreciarse, se golpean y se castigan físicamente. Si ellos han recibido una crítica constante, siempre dicen «no valgo suficiente o no soy muy bueno» y se castigan a sí mismos.

La crítica destructiva es un síntoma real de un sentimiento escondido de culpa e insuficiencia, que es manipulado por la culpa. Existen dos tipos de personas en el mundo: «los lanzadores de culpa y los receptores de culpa». Estas personas se atraen mutuamente y, por supuesto, el lanzador de culpa es la persona que se identifica con el que lanzó la culpa, y el receptor es la persona que se identifica con el que atrapó la culpa. Pero los lanzadores y los receptores de culpa se unen y se equilibran perfectamente y crean futuras generaciones de lanzadores y receptores de culpa. Se puede decir que usted es fácilmente manipulado por la culpa porque ha estado muy bien condicionado a ella, y cualquier persona, desde su jefe hasta la pareja, puede hacerle sentir culpa en cualquier momento o lugar.

La cuarta forma de manifestación es culparse a sí mismo y utilizar la culpa para culpar al otro, creyendo que ha funcionado en usted, y hará funcionar en los otros. Le parecerá que es un intercambio y un trato justo de usar la culpa y la culpabilidad; se convierte en la base de sus relaciones con los demás, y cuando algo sale mal, le echa la culpa a alguien más; cuando hay un problema, siempre busca a quién culpar.

Un experimento muy interesante con una cámara escondida hace algunos años fue que colocaron una plancha de hielo, que colocaron en una acera sin que nadie lo viera, con el fin de observar cómo reaccionaban las personas cuando pasaban por ahí.

Cuando caminaban por la acera y pisaban la plancha de hielo sin darse cuenta, sus posturas del cuerpo se desequilibraban con una propensión a una caída; y la primera reacción que hacían era observar si una persona estaba cercana a ellos con un rostro de enojo e ira. En otras palabras, buscaban a quién culpar. Si no había nadie cerca de donde se produjo el desequilibrio y una posible caída, se levantaban, miraban a su alrededor y no había nadie, y entonces pateaban el piso con ira, siendo una tendencia natural cuando algo sale mal, que es buscar a alguien o algo a quien culpar, especialmente si nos criaron con un sentimiento de culpa.

La quinta forma de manifestación la llamamos lenguaje víctima. La Ley de Concentración dice que lo que siembras, cosecharás; también dice que, si usas lenguaje de víctima, mantienes viva la culpa, la refuerzas, la edificas, cultivas y utilizas el lenguaje de víctima, como «no puedo». Cuando dice «no puedo», envía un mensaje a su mente subconsciente; comprende que está inhabilitado, que no tiene control y actúa como una víctima, y cuando desea poder hacer algo para cambiar, su mente subconsciente retroalimenta su mensaje y dice: «No puedes, no puedes». Y lo segundo que dice es «no tengo el control, no estoy a cargo».

Existe otra expresión en el lenguaje de víctima que se debe evitar y es la palabra «trataré»; sea lo que sea, esta palabra trataré» significa «voy a fracasar y lo digo anticipadamente, para que no me vengan con represalias». En otras palabras, decir «trataré de llegar a tiempo»

realmente lo que está diciendo es que tal vez llegue tarde y no pueden reclamarme porque «dije que trataría»; cuando una persona dice «trataré», desde ya está disculpando su fracaso anticipado.

Si fuera el doctor a que le examinara y él dice: «Tendremos que intervenir y debo llevarlo al hospital», usted dirá: bueno, doctor, espero que haga un buen trabajo, y él le dice: Si él dice eso, usted salga corriendo y busque otro médico. Si va donde un abogado y «Trataré». presenta su caso y dice: «Oiga, voy a defenderme», y él dice: «Trataré» ¿Qué está diciendo? ¿Está diciendo que ha estudiado el caso y, por lo que veo, no hay mucha esperanza, pero lo tomaré de todos modos? «Trataré» estos son los abogados que tratan de conseguir que les paguen por anticipado.

Otro juego de palabras que no debe usar y se relaciona con «trataré» es «lo haré o no lo haré». Si tiene un negocio y llama a alguien y le pide alguna cosa o algún trabajo y dice: «Trataré de conseguirlo para el viernes y/o trataré de terminar a tiempo». Al instante sabemos que lo que quiere decir es que quiere sentirse libre, no comprometerse, así que si alguien dice: «Trataré», es un hecho que no tendremos una seguridad de que lo haga. Cuando dicen: «Trataré», lo que están haciendo es que se están lavando las manos; esté alerta.

Según Brian Tracy (2024), la otra palabra es «desearía», que se entiende como un deseo, esperanza o una meta sin energía; entonces significa un deseo y desearía significa que «me gustaría tener algo, pero sé que nunca lo podré tener». Cuando dicen: ¿Cuándo dicen, desearía bajar de peso?, significa que no puedo porque utilizarán las excusas y siempre existirán razones. Desearía dejar de fumar, desearía estar en forma. «Desearía, desearía, desearía». Cuando utiliza la palabra, desearía, muestra al subconsciente que esto es algo que «no cree que le sea posible lograr o adquirir». Entonces, el subconsciente descarta completamente esto como meta y no le da energía, ni motivación, ni impulso, ni deseo de lograrlo.

Así que esté muy alerta al lenguaje víctima, esté alerta a la expresión «sí, pero» o «lo haría, sí, pero»; cuando alguien le dice que haga esto y usted dice «sí, pero», es que no quiere hacerlo. Pero, por cierto, si

una persona le dice que podría incrementar sus ingresos o incrementar sus rendimientos, ser una persona mejor o más feliz o bajar de peso o lo que sea. Si usted dice «sí, pero», lo que está diciendo es que está borrando toda la aseveración que ha dicho antes y envía un mensaje a su subconsciente que dice: «No hay posibilidad», y no hace esfuerzo, no otorga energía, no ejerce capacidad alguna hacia el logro de esa meta. Entonces, las personas que han sido creadas con culpa tienen las cinco manifestaciones, y se sienten inferiores; se sienten inadecuadas, sienten que no merecen que les pasen cosas buenas.

Se autocompadecen continuamente, usan la autocrítica destructiva y usan la culpa y la culpabilidad en ellos, y en otros el número cuatro son manipuladas por la culpa y utilizan el lenguaje de víctima. Entonces, ¿cómo nos deshacemos de la culpa? Para deshacerse de la culpa, este es el proceso: el primero de la lista es eliminar la autocrítica o la crítica autodestructiva. En otras palabras, nunca diga nada destructivamente crítico de usted mismo, no lo diga.

Esta es la regla básica, para que el subconsciente acepte lo que dice usted como cierto, como ser un mandato, así que no diga nada de sí mismo que no desee, y aunque sea cierto, no diga «estoy cansado, estoy gordo, no diga no puedo o debo, no diga nada», a menos que quiera que sea cierto; más aún, utilizar las palabras que vayan después de la palabra «yo soy»; estas palabras el subconsciente las registra como mandatos, excepto las palabras que dice «yo desearía o lo intentaré», así que elimine la crítica destructiva. Siempre háblese en términos positivos hacia usted mismo. Me gusta mi persona, soy afortunado, siempre me salen bien las cosas. Si una persona ha sido criada con críticas destructivas, que le hacen sentir culpa, entonces sufrirá el síndrome del impostor.

3.30. Cuestionario de refuerzo de la unidad III. Tus poderes

A continuación, se presentan una serie de preguntas para cada uno de los temas tratados en la en el capítulo III que ayudan a profundizar cada concepto y estimular la reflexión.

El poder de la gratitud
¿Cómo practicar la gratitud diariamente mejora nuestro bienestar?
¿Qué beneficios emocionales y físicos trae la gratitud?
¿De qué manera la gratitud mejora nuestras relaciones personales?
¿Qué prácticas existen para cultivar la gratitud en momentos difíciles?

El poder de la acción
¿Por qué es importante tomar acción en lugar de solo planificar?
¿Qué obstáculos impiden para que se tome la acción?
¿Cómo afecta la acción en pequeños pasos hacia el logro de metas grandes?
¿Qué técnicas ayudan a vencer la procrastinación y a actuar?

El poder de los hábitos
¿Cómo influyen los hábitos en el éxito y el bienestar personal?
¿Cuál es el proceso para cambiar un hábito negativo?
¿Qué papel juega la repetición en la formación de nuevos hábitos?
¿Cómo podemos crear hábitos que refuercen nuestros valores?

El poder del entorno
¿De qué manera el entorno afecta nuestra motivación y comportamiento?
¿Cómo crear un ambiente que apoye a nuestros objetivos?
¿Qué impacto tienen las personas con quienes nos rodeamos en nuestras decisiones?
¿Cómo cambiar nuestro entorno para fomentar una mentalidad positiva?

El poder del propósito (porque…)
¿Qué significa tener un propósito en la vida?
¿Cómo ayuda el propósito a superar los momentos difíciles?
¿Por qué es importante saber el «porque» detrás de nuestras acciones?
¿Cómo se puede descubrir o redefinir el propósito personal?

El poder del descanso
¿Por qué el descanso es fundamental para la productividad y creatividad?
¿Cómo afecta la falta de descanso a nuestra salud mental y física?

¿Qué tipos de descanso se pueden aplicar y cómo impactan nuestro rendimiento?
¿Cómo podemos integrar el descanso en nuestras rutinas diarias?

El poder del perfeccionismo
¿Cómo influye el perfeccionismo en nuestro bienestar y autoestima?
¿Cuándo el perfeccionismo se convierte en un obstáculo?
¿De qué manera podemos balancear la búsqueda de la excelencia y la autoaceptación?
¿Qué prácticas ayudan a manejar el perfeccionismo de forma saludable?

El poder del miedo
¿Qué papel juega el miedo en nuestras decisiones y acciones?
¿Cómo podemos transformar el miedo en una fuerza positiva?
¿Cuáles son las principales causas del miedo al fracaso?
¿Qué practicas existen para superar los miedos irracionales?

El poder de la responsabilidad
¿Cómo tomar responsabilidad de nuestras acciones afecta a las relaciones?
¿Qué significa ser responsable en nuestras decisiones?
¿Por qué es importante la autoconciencia en la responsabilidad?
¿Cómo asumir responsabilidad nos ayuda a crecer personalmente?

El poder de la paciencia
¿Por qué es importante ser paciente en el logro de metas a largo plazo?
¿Qué prácticas pueden ayudar a desarrollar la paciencia?
¿Cómo puede la paciencia reducir el estrés en nuestra vida diaria?
¿De qué manera la paciencia contribuye a la toma de decisiones acertadas?

El poder de la celebración
¿Por qué es importante celebrar los logros, aunque sean pequeños?
¿Cómo puede la celebración motivarnos a seguir avanzando?
¿Qué impacto tiene la celebración en nuestra autoestima?
¿Cómo incorporar celebraciones significativas en nuestra rutina?

El poder de las pequeñas victorias

¿Qué son las pequeñas victorias y por qué son valiosas?
¿Cómo contribuyen las pequeñas victorias a la motivación a largo plazo?
¿Qué ejemplos de pequeñas victorias podemos reconocer diariamente?
¿Por qué es importante registrar o reconocer los pequeños logros?

El poder del diálogo interno

¿Cómo afecta el diálogo interno a nuestra autopercepción?
¿Qué prácticas existen para fomentar un diálogo interno positivo?
¿Cuál es el impacto de un diálogo interno negativo en nuestra vida?
¿De qué manera podemos usar el diálogo interno para enfrentar retos?

El poder de la comparación

¿Cuándo puede ser útil la comparación y cuándo puede ser dañina?
¿Cómo afecta la comparación nuestra autoestima y motivación?
¿Qué prácticas pueden ayudarnos a evitar la comparación negativa?
¿De qué manera enfocarnos en nuestro propio progreso puede ser más beneficioso?

El poder de los procesos

¿Por qué es importante centrarse en el proceso en lugar de solo los resultados?
¿Cómo ayuda el enfoque en el proceso a reducir la ansiedad por el rendimiento?
¿Qué métodos existen para disfrutar y mejorar el proceso en cada actividad?
¿Cuál es el rol de la constancia en la consecución de objetivos a través del proceso?

El poder de la flexibilidad

¿Qué significa tener flexibilidad mental y emocional?
¿Cómo puede la flexibilidad ayudarnos a enfrentar los cambios?
¿Qué beneficios aporta la flexibilidad en las relaciones interpersonales?
¿Cómo podemos desarrollar y fortalecer nuestra flexibilidad?

El poder de la motivación

¿Qué factores internos y externos influyen en nuestra motivación?

¿Cómo podemos mantener la motivación cuando las cosas se ponen difíciles?
¿Por qué es importante comprender las fuentes de nuestra motivación?
¿Qué papel juega la automotivación en la consecución de metas?

El poder de medir el progreso
¿Por qué es importante medir el progreso en nuestros objetivos?
¿Cómo puede la medición del progreso aumentar la motivación?
¿Qué prácticas, herramientas o métodos existen para evaluar el avance en metas personales?
¿Cómo manejar la frustración cuando el progreso parece lento?

El poder de darse permiso
¿Qué significa darse permiso y por qué es importante?
¿De qué manera el permiso personal influye en nuestra autoestima?
¿Cómo puede ayudarnos el darnos permiso a recuperarnos de errores?
¿Qué papel juega la autocompasión en darnos permiso para descansar y recargar?

El poder de la mentalidad
¿Cómo influye la mentalidad en la forma en que enfrentamos los desafíos?
¿Qué diferencias existen entre una mentalidad fija y una mentalidad de crecimiento?
¿Cómo podemos desarrollar una mentalidad de crecimiento en nuestras vidas?
¿Por qué es importante ser consciente de nuestra mentalidad en momentos de adversidad?

El poder de la intención
¿Qué papel juega la intención en la toma de decisiones y en la fijación de metas?
¿Cómo puede la claridad en nuestras intenciones influir en nuestro éxito?
¿Qué diferencia existe entre actuar con intención y actuar sin rumbo?
¿De qué forma podemos alinear nuestras intenciones con nuestras acciones?

El poder de la disciplina

¿Cómo puede la disciplina ayudarnos a alcanzar nuestras metas?
¿Qué diferencia existe entre la motivación y la disciplina?
¿Cuáles son los principales obstáculos para desarrollar una disciplina fuerte?
¿Qué prácticas se puede utilizar para fortalecer la autodisciplina en el día a día?

Estas preguntas permiten explorar cada tema en mayor profundidad, fomentando el autoconocimiento y el desarrollo personal en cada poder, solo debe practicar.

CAPÍTULO IV

ALTER EGO

Objetivo General

Aplicar el concepto del alter ego como una herramienta de transformación personal que permite adoptar una mentalidad empoderada que sea eficaz para conseguir propósitos de vida.

Logros de Aprendizaje

El lector será capaz de construir y utilizar su propio alter ego como una estrategia para superar sus miedos y bloqueos emocionales para potenciar su autoconfianza.

4.1. Introducción al «*alter ego*»

El *alter ego* es una técnica que permite modelar su comportamiento para lograr el éxito. Se utiliza para cambiar estados, conductas, personalidad, creencias limitantes, debido a que la personalidad o creencia no le permite crecer, actuar, desarrollarse, y es ahí donde requiere crear un *alter ego*. ¿Pero qué es un *alter ego*? Literalmente significa «el otro yo»; es la versión idealizada opuesta a sí mismo.

Imagina que tú te llamas Luis Pérez y eres una persona bastante tímida e introvertida. Si mantiene esa personalidad, le va a resultar muy difícil poder hacer cosas que normalmente no haría, por lo que crear un *alter ego* es crear su nueva personalidad; por ejemplo, podría crear otra personalidad muy diferente a la suya, que le colocaría un nombre super-Luis, a la cual le da otras capacidades, como ser alguien altamente extrovertido, que socializa con facilidad e inclusive le resulta fácil desenvolverse en varios escenarios, y que puede hablar con grandes audiencias.

El concepto de *alter ego* se puede observar en las películas de ciencia ficción; por ejemplo, Peter Parker es un chico tímido e introvertido y con ciertas inseguridades, pero tiene un *alter ego* que se llama «Spiderman», que es capaz de hacer todo lo que él no hace de manera

ordinaria. De igual manera, vemos a Clark Kent y su alter ego «Superman»; también vemos a Bruce Wayne y su alter ego «Batman».

Por otro lado, existen grandes personajes reales o históricos que han creado su propio *alter ego*, que los ha llevado a superar miedos, barreras, dificultades y hasta alcanzar un gran éxito en diversas áreas de su vida. Por ejemplo, la cantante Adele, debido a su pánico escénico e inseguridades, creó su alter ego llamado «Sasha Carter», que consistía en una figura imaginaria que era capaz de darle mayor confianza en los escenarios, y cuando estaba en los escenarios, se salía de su personaje Adele para entrar en Sasha Carter. El público no lo sabía, este cambio de personaje, pero sí notaba un desenvolvimiento extraordinario que ellos percibían como natural. Otro ejemplo es Beyoncé, quien afirmaba en una entrevista que cuando veía un video de sí misma sobre el escenario o en la televisión, pensaba: ¿Quién es esa chica? Luego recordaba que era su *alter ego* actuando en el escenario, y entendía que las cosas que realizaba cuando actuaba eran cosas que ella normalmente no haría. Afirmaba que era su *alter ego*, su otra persona, quien la poseía cuando tenía que trabajar en el escenario, y que de cierta manera su *alter ego* la estaba protegiendo. Un ejemplo más: Robbie Williams reconoció que su *alter ego* era un superhéroe, quien dijo: Mi nombre no es Robbie Williams, es Robert Williams y cada vez que subo a un escenario me digo: Robbie Williams sube al escenario. Robert Williams, tú puedes. Él reconocía que al entrar a su *alter ego* accedía a una fuerza creativa que le inyectaba más confianza y era capaz de sorprender al público dando un gran espectáculo. Los *alter ego* no solamente son utilizados por los cantantes, sino también por deportistas de élite. Por ejemplo, Kobe Bryant en el básquetbol, cuando estaba en las canchas, accedía a su *alter ego* llamado «Black Mamba» y su desempeño en el juego era superior. También Rafa Nadal, antes de entrar a jugar tenis, se pasa cinco minutos en el espejo, dejando acceder a su *alter ego*, el cual le da una fuerza imparable. En la redacción de libros, editoriales y otros, sucede algo similar: la mayoría de los escritores utilizan un seudónimo, con el propósito de tener un nombre artístico, pero también con la intención de acceder a diferentes formas de expresar su creatividad, puesto que al cambiarse de nombre cambian su energía y personalidad.

Este es un concepto que también se ha usado en la política por líderes religiosos, altos ejecutivos y personajes revolucionarios de diferentes tiempos; muchos de ellos han creado sus propios *alter egos*, pero aquí la pregunta es: ¿cómo usted puede crear su propio *alter ego*?

- El primer paso es tener claro para qué lo quiere crear, para desarrollar una personalidad artística o para alcanzar ciertos objetivos específicos en su vida; ambas opciones son muy válidas. Recuerde que, si usted aún no ha podido lograr aquello que ha deseado, pues es momento de crear a su «otro yo» que así sea capaz de hacerlo.
- El segundo paso es elegir un nombre que represente su personalidad o las características que desea que tenga ese otro yo. Se puede inspirar en variaciones de su nombre y apellidos, realizar algún tipo de edición o también agregar alguna característica, como por ejemplo Juan Millán, el «encantador de perros», o incluso crear un nombre totalmente diferente basado en alguien que le inspire, ya sea un personaje real o ficticio; ambas formas funcionan.
- El tercer paso es darle una historia a su personaje, para que esta historia refuerce al nuevo yo, defina dónde viene, cuáles son sus experiencias, por qué se apoya en este personaje. Entre otras características importantes que desearía en su nuevo yo. Al contarse una historia sobre su *alter ego*, dota de ciertas características poderosas, para que él le asista en determinados momentos cuando lo necesite.
- El cuarto paso sería definir su personalidad, si es introvertido o extrovertido, creativo, ¿cómo se mueve?, ¿cómo habla?, ¿en qué piensa?, ¿cuáles son sus intenciones?, ¿cómo se ríe?, ¿cómo se ve?, entre otras características.
- El quinto paso sería definir su aspecto: ¿cómo se viste?, ¿cómo se peina?, ¿qué accesorios utiliza?, ¿cuál es su estilo?, ¿usa máscara, se maquilla y tiene un maquillaje especial?, entre otros.

Una vez que ya ha creado su nuevo yo, practique que entra en el nuevo personaje una y otra vez hasta que se vuelva algo natural en usted. Ahora que creó su nuevo yo, se puede apoyar en su nueva personalidad para alcanzar sus objetivos, como dominar un escenario, influenciar a un auditorio, escribir un libro, ser un virtuoso artista, acceder a niveles

elevados de inspiración, ingresar a un círculo social, ser imparable, potenciar su seguridad, enamorar a una persona o incluso hasta volverse millonario.

La verdad es que no hay límites para su *alter ego*; un ejemplo de un relato del *alter ego*:

Mi *alter ego* es Omar Valente. Creé este *alter ego* desde que era estudiante de arquitectura. Mi nombre real es Omar Valencia Torres. En un principio, me lancé como emprendedor a vender autos; me convertí en un buen vendedor de autos, a pesar de que antes era muy inseguro en ese tema. Posteriormente, le fui dando a mi *alter ego* una identidad más mística y espiritual, y casualmente, tiempo después, viví una experiencia cumbre que le dio un giro a mi vida. Tuve la revelación de cierta información de una manera tan impactante que le dio inspiración a mi primer libro, los «Estados del ser». Así, Omar Valente se convirtió en escritor y era capaz de acceder a niveles más elevados de inspiración que mi yo ordinario. También fui capaz de entrar a estados alterados de conciencia de manera totalmente natural, todo esto debido a las creencias que le instalé y la identidad que tenía el libro. Me di cuenta de que Omar Valente no era capaz de promocionarlo debido a que tenía pánico escénico, así que empecé a añadirle una nueva capacidad a mi *alter ego*, que era la de un orador profesional, y así fue como me lancé a dar mis primeras conferencias. Actualmente, Omar Valente tiene la intención de convertirse en un líder mundial de desarrollo humano y espiritualidad. Al momento, llevo tres libros publicados, imparto conferencias, talleres, tutorías, programas, soy creador de contenido para potenciar la conciencia de la vida de las personas; que todo aquello que nos lleva a expandirnos más. También hay otras capacidades que estoy creando con Omar Valente, que ya se enterará. El punto aquí es que usted cree su *alter ego* y crea en él y expanda su vida; olvídese de hacer solo el personaje que todos conocen y cree a un «mejor tú». De esta manera, todo lo impensable será posible. Crea un *alter ego* para lograr lo imposible; muchas veces no puede avanzar en la vida debido a que su personalidad no se lo permite, y es ahí donde se requiere crear un *alter ego*.

4.2. Síndrome María Antonieta

Es una condición que consiste en cambiar el color del cabello de la noche a la mañana; se conoce como «síndrome de María Antonieta o *canitis súbita*» debido a la famosa monarca francesa, que realizó un cambio de color de su cabello de negro a totalmente blanco antes de ser condenada a muerte, mientras estaba atravesando unos meses absolutamente estresantes.

Durante mucho tiempo se explicó este fenómeno como la causa del estrés: se desata una respuesta autoinmune que hace que el cabello con más pigmento se caiga o cambie de color; al ser el cabello un pigmento, se ve alterado y se vuelve un tono gris o blanco repentinamente.

Los investigadores descubrieron un mecanismo que podría explicar este fenómeno. En un estudio se expuso a ratones a diversos factores estresantes durante las distintas etapas del crecimiento de su pelaje; con cada exposición, los folículos pilosos de los ratones perdían células madre de milagritos productoras de pigmento, hasta que eventualmente los roedores acabaron con parches de pelaje. Después de unos días, todas las células regeneradoras del pigmento habían muerto y, una vez que se pierden, ya no se podía regenerar el pigmento. Esta podría ser la razón de lo que le sucedió a María Antonieta y otros tantos a lo largo de la historia. Es impresionante el impacto físico que tiene el estrés en nuestro cuerpo.

Otro ejemplo es el del senador estadounidense que fue prisionero de guerra en Vietnam a sus 31 años, a quien encarcelaron. Cuando ingresó, tenía su cabello negro y cuando fue liberado, tenía su cabello completamente blanco. Al cambio de pigmentación de su cabello se le conoce como el síndrome de María Antonieta, porque, según la historia, la noche antes de que fuera ejecutada en 1793, su pelo se tiñó completamente de canas, debido al miedo, terror y pánico que sentía. En este contexto, demuestra una hipótesis: que los genes que heredaron de sus padres sí se podrían cambiar.

En Japón se realizó un experimento con personas diabéticas tipo dos, a quienes dividieron en dos grupos, y luego les midieron su nivel de azúcar en sangre antes de proceder a comer algunos alimentos.

Al primer grupo, posteriormente a su alimentación, lo llevaron a una habitación para observar una comedia muy divertida, durante una hora.

Al segundo grupo lo llevaron a ver una película aburridísima, después que comieron y luego les volvieron a medir el azúcar en la sangre.

El grupo número dos, en su segunda medición de azúcar en la sangre, mantuvo un pico de azúcar muy alto que su cuerpo solicitaba insulina. Sin embargo, el grupo 1, que observó la comedia y la risa, estuvo presente, mantuvo un leve aumento.

Pero esto no fue solo lo que descubrieron; cuando analizaron su ADN, descubrieron que 23 genes se modificaron en las personas que se rieron. Las emociones activan los 23 genes, pero si se vive estresado, ansioso o enojado durante mucho tiempo, se activan los genes que suben la inflamación, los genes que debilitan el sistema inmune y también los genes que le hacen envejecer más rápido.

Imagine qué pasa si durante varios años mantiene una condición de enojo, ira, amargura, frustración, con las mismas emociones negativas. Su cuerpo creerá que es una normalidad, su piel envejecerá más rápido, sus músculos perderán fuerza, su metabolismo se vuelve más lento. Es como si siempre se acostara antes de dormir viendo la misma serie en Netflix, entonces es normal que se vaya a dormir todas las noches pensando en las mismas cosas. Pero si se duerme después de leer un librito, después de meditar, después de ver cualquier otra cosa, seguramente sus pensamientos antes de dormirte serían distintos. Sus genes funcionan igual si cambia su estado emocional.

Ahora su cuerpo requiere un cambio; no necesita que le llame el amor de su vida, no necesita que le suban de puesto para que pueda elegir conscientemente en sentirse agradecido o contento; siempre existe algo por lo que se puede sentir agradecido. En este momento, piense en algo, cualquier cosa, lo que sea que sienta gratitud; realizaría un

cambio en sus genes hacia el bienestar. Comience ahora mismo a sentir gratitud, y notará cambios en su vida.

4.3. Postura corporal

La postura corporal tiene un impacto en la bioquímica del cuerpo; por ejemplo, cuando una persona deja caer los hombros, la mirada se apaga, el tono, pues un tono es bajo sin ilusión; los pies muestran inestabilidad; el cerebro interpreta desmotivación y genera hormonas que van en consonancia con esa postura física.

Cuando una persona cambia su postura, con una mirada al frente, cuello estirado, pies bien asentados, hombros arriba, pecho erguido, su hormona del «cortisol» empieza a disminuir y se elevan otras hormonas que le dan sensación de calma, serenidad, claridad mental y confianza.

Se han realizado estudios a personas con depresión clínica, que empezaron a cambiar la postura y empezaron a sentirse mejor solo con el cambio de postura. Sin embargo, ocurre que las personas se han acostumbrado a estar en una postura de sentirse en depresión, y en el momento que empieza a cambiar la postura, se sienten extrañas, lo que les genera una tendencia a volver a la posición anterior.

Existe una relación entre la postura del cuerpo y la mente, hacia cómo nos sentimos; la neurociencia ha realizado estudios de la actividad de las neuronas o áreas cerebrales, de la mente y los procesos cognitivos como la atención, memoria y las emociones. También la neurociencia ha descubierto que el cerebro se relaciona con el resto de los órganos, y la mente no solo depende del cerebro, sino del cuerpo entero, donde existe la conexión del cerebro y el cuerpo.

La postura corporal influye en el sistema nervioso y en todo cuerpo, especialmente en el cerebro y la mente; producen sensaciones solo con mejorar la postura corporal. Antonio Damásio (1994) nos dice que «nuestro cuerpo sabe lo que la mente aún no se ha dado cuenta», su término acuñado «marcador somático», que evidencia que las sensaciones de nuestro cuerpo influyen en nuestra toma de decisiones. También incluye el término intercepción al ser más conscientes de

las sensaciones que vienen de nuestro cuerpo, para ser capaces de regular nuestras emociones y tomar decisiones (Craig, 2009). De ahí la importancia de tomar conciencia de nuestro cuerpo, sus sensaciones y su postura. El cuidado de la postura corporal tiene evidentes beneficios en la musculatura y en la mente. En el 2014, investigadores alemanes demostraron que el número de palabras negativas que recordamos es mayor cuando se está en una posición inclinada o encorvada, y recordamos más palabras positivas cuando estamos en posición recta o rígidos (Michalak, 2014).

En el 2010, la Universidad de Harvard demostró que la posición de superioridad incrementaba la producción de testosterona y cortisol y disminuye una posición de sumisión (Carney et al. 2010). Incluso la postura en la que dormimos influye en el sistema de limpieza cerebral linfática; dormir de lado es la mejor forma de depurar el líquido extracelular (Lee et al., 2015). El investigador Yi-1Yuan Tang de la Universidad de Texas demostró que el *mindfulness*, una técnica corporal originada en la medicina tradicional de China. El *taichí* y el *qigong* tienen mucho más impacto sobre la mente que las técnicas de la gestión de la atención mental (Tang et al., 2017).

El filósofo Nietzsche decía que, según la forma de andar de cada uno, se puede ver si la persona ha encontrado su camino. En resumen, los estudios mencionados muestran la influencia de la postura corporal en la producción de hormonas como dopamina, serotonina, testosterona y disminución del cortisol, el impacto de la posición al dormir en el sistema linfático y el efecto positivo sobre la mente al aplicar el mindfulness.

La neurociencia demuestra que interpretamos la realidad según el diálogo entre el cerebro y el corazón. La investigadora Catherine Tallón Baudry en París demostró que percibimos las imágenes a través de los ojos en el cerebro y responde con latidos cardiacos (Babo-Rebelo, 2014). Es decir, no todo lo que vemos es procesado por el cerebro; también se relaciona con el corazón, y a través del parpadeo se pierde gran parte de la información. A este fenómeno se le conoce como «parpadeo atencional»; al parecer, este parpadeo se debe a la falta de comunicación entre el cerebro y el corazón. Cuanto más fuerte

responde nuestro cerebro a los latidos del corazón, más pensamos en nosotros mismos (Babo-Rebelo, 2016). Las implicaciones de la relación entre el corazón y el cerebro son impresionantes en la conducta.

Un factor importante es la alimentación, que influye en el intestino y el cerebro; al intestino se le conoce como el «segundo cerebro». Según (Richter, 2017), indica que el cerebro recibe la información que llega desde el intestino; su influencia es eléctrica debido a los campos electromagnéticos que se generan en el intestino, y también química de la microbiota. Existe influencia de los microorganismos que habitan en nuestro intestino sobre el sistema endocrino, inmune y nervioso. La microbiota influye en los neurotransmisores y en las sustancias que utilizan las neuronas para comunicarse; de esta manera, cambia la estructura neuronal y se activan ciertas áreas cerebrales. La alimentación adecuada genera una microbiota que modula la mente, las emociones y la forma de relacionarnos con los demás (Allen, 2017).

La microbiota influye en el deterioro cognitivo. L´Heureux, J., et al. (2025). La conexión entre el intestino y la salud mental: cómo un intestino en mal estado puede contribuir a la ansiedad y la depresión. Ruiz, D. (2025) y la transmisión horizontal de la microbiota intestinal entre individuos y su impacto en la salud Sánchez, M., & Gómez, L. (2025). Estas referencias destacan investigaciones recientes que exploran la conexión entre la microbiota intestinal y la salud mental, así como su influencia en las relaciones interpersonales.

Otro factor importante a considerarse es la respiración nasal. En las tradiciones orientales, en el yoga se aplica la respiración profunda para mejorar los estados mentales. La neurociencia ha estudiado la influencia que tiene la respiración sobre el cerebro (Zaccaro, et al., 2018). Al respirar por la nariz, combina la actividad de la amígdala, un área del sistema límbico involucrada en el procesamiento de emociones, sobre todo el miedo y el estrés, pero también incide en el hipocampo, área involucrada en el mantenimiento de la memoria (Zelano, 2016).

La primera zona en atrofiarse en el cerebro es la enfermedad del Alzheimer; al respirar por la boca, se absorbe una gran cantidad de

agentes patógenos del aire, y se genera una obstrucción en el cerebro emocional. El estudio de (Yackle, 2017) muestra que la respiración profunda activa el cerebro llamado *locus coeruleus,* un área relevante para la atención y memoria.

4.4. Exprese con el lenguaje del amor y el perdón

Muchas personas sienten que sus padres no le han querido o demostrado amor, o quizás sienten que, «tal vez sí le han querido, pero es usted, quien, no se ha sentido querido». La pregunta es: ¿de quién es el problema? Y la respuesta sería «suya». Entonces, es importante que descubra cuál es el lenguaje del amor que expresaron sus padres, para que empiece su proceso de perdón.

Un lenguaje del amor es servicio y consiste en hacer favores, como recibirle en el aeropuerto, ayudarte a hacer la comida.

- El lenguaje del afecto físico se demuestra con una caricia, con masajes o sexo.
- El lenguaje de cariño son expresiones, halagos, como decirle que está guapo, cariño, mi amor, entre otros.
- El lenguaje del tiempo es dedicar tiempo a quienes considera importantes en su vida, es pasar un buen rato con quienes forman su entorno afectivo.
- El lenguaje de regalos es el que regala cosas para transmitir afecto.
- Los lenguajes del amor se demuestran por el servicio, afecto físico, tiempo y calidad, que expresan amor y compromiso hacia los demás.

Entonces, el tema aquí es: ¿cuál mensaje del amor que recibió en su niñez?, entonces, ¿por qué siente que no fue querido? Ahora, ¿cuál es el lenguaje de amor que transmites a sus seres queridos? Tal vez diga: Yo doy regalos, y tal vez su forma de demostrar amor es material.

Cada lenguaje de amor tiene su lado opuesto o tóxico mismo; por ejemplo, el lenguaje del servicio no solicita ni pide ayuda cuando necesita; el lenguaje del tiempo, si no puede ofrecer un tiempo de calidad, se tiende a aislar; si su lenguaje del amor es el afecto físico,

se castiga físicamente mordiendo las uñas, fumando, rascándose o lastimándose; si el lenguaje del amor es el halago, se tiende a criticar; si el lenguaje del amor es el regalo, sentirá que no se merece.

Entonces, tal vez sus padres sí le quisieron como tenían que creerle, pero tal vez sentía que no se merece, como un sabotaje o autocastigo consigo mismo al creer que no se merece. Sin embargo, ellos le dieron el mejor amor que tenía; ahora pregúntese: ¿cuál es el lenguaje de amor de su madre? Tal vez regalos, tiempo, afecto o servicios, pero si su madre le dejó de hacer regalos o siempre tuvo detalles contigo, y hoy no lo estuvo, entonces «siempre te amo» y eres tú quien no se sintió querido, o él sentía que no merecía dichos regalos. Si su madre le dio regalos, ella siempre le quiso y demostró en su lenguaje de amor.

Ahora, ¿cuál es el lenguaje del amor de su padre? Tal vez sea el servicio, y siempre que necesitó algo de su ayuda, siempre estuvo ahí. Si aún no siente que fue querido, creo que sus padres merecen que les pida perdón y que le diga: «Papá, mamá, quiero pedir perdón por no haber sido consciente de su lenguaje del amor, y también quiero pedir perdón si ustedes en algún momento de su vida no se sintieron queridos por mí».

4.5. Esquema del libro: los 5 lenguajes del amor de Gary Chapman

El concepto principal del libro es que cada persona tiene una manera predominante de dar y recibir amor, el fin es conocer el lenguaje emocional y mejorar las relaciones.

Los 5 lenguajes del amor son:

1. Palabras de afirmación: expresar amor mediante elogios, palabras de aliento y reconocimiento. Por ejemplo, me encanta cómo te preocupas por los demás.

2. Tiempo de calidad: dar atención plena sin distracciones. Por ejemplo: tener una conversación profunda sin interrupciones.

3. Recibir regalos: es expresar amor a través de obsequios significativos, no necesariamente costosos. Por ejemplo, un detalle inesperado que muestra que pensó en la persona.

4. Los actos de servicio: demuestran amor mediante acciones que realice para facilitar la vida de los demás. Por ejemplo: ayudar en la cocina, preparar una comida especial que le guste a su pareja o familia, o ayudar con las tareas del hogar.

5. Contacto físico: manifestar expresiones de amor a través del tacto. Por ejemplo: abrazos, besos, tomarse de la mano.

Conocer el lenguaje del amor propio y cómo los demás demuestran su amor fortalece las relaciones, y es la clave del amor demostrar y practicar las expresiones de amor.

4.6. En resumen: el poder de transformar tu mundo interior

Este libro Neuroemoción, propone un viaje hacia el autoconocimiento. Comprender las neuroemociones se convierte en la clave para comprender cómo nuestras experiencias, pensamientos y emociones moldean nuestra realidad. A través de la conexión entre la mente consciente e inconsciente, se revela que muchas de nuestras decisiones no son casuales, sino el resultado de emociones atrapadas y patrones internos no resueltos.

El lector descubre que no es víctima de sus emociones, sino que posee el poder de elegirlas, comprendiendo la influencia de los pensamientos, las palabras y hasta la energía que proyecta en su entorno. Conceptos como el efecto placebo, el poder del lenguaje y la conexión mente-corazón invitan a asumir una postura más consciente frente a la vida.

En su núcleo, la obra es una guía práctica de crecimiento personal: resalta que los cambios reales se construyen desde hábitos, disciplina, gratitud, propósito y acción constante. Nos recuerda que incluso el miedo, el error o el síndrome del impostor pueden convertirse en aliados si aprendemos a gestionarlos.

Finalmente, introduce el concepto de alter ego, mostrando que podemos reconstruir nuestra identidad y proyectar una versión más fortalecida de nosotros mismos.

4.7. Limitaciones y mirada crítica del libro Neuroemoción

Aunque el enfoque es motivador y accesible, presenta algunas limitaciones:

Base científica variable: puede ser que algunos conceptos (como «somos energía» o «mensajes del agua») requieran de mayor estudios y respaldo empírico científico; visto desde la neurociencia. Aquí podría ser un tema de futuras investigaciones y estudios que respalden o contradigan los resultados.

Simplificación de procesos complejos: los temas como las emociones atrapadas o el inconsciente pueden ser tratados desde alternativas más profunda y otras corrientes psicológicas formales.

Riesgo de sobre-responsabilización individual: al centrarse en el poder personal, puede dejar en segundo plano otros factores como: sociales, culturales o estructurales que también influyen en el bienestar.

El mensaje central del libro Neuroemoción: el libro invita a asumir una idea poderosa: no siempre podemos controlar lo que nos ocurre, pero sí podemos transformar la forma en que interpretamos, sentimos y actuamos.

BIBLIOGRAFÍA

Allen, J. (2017). Influencia de la microbiota en la mente y las relaciones interpersonales.

Amabile, T. M., & Kramer, S. J. (2011). The progress principle: Using small wins to ignite joy, engagement, and creativity at work. Harvard Business Review Press.

Aulia, P., Puspasari, D., Maharani, P., Safitri, S. N., Yulitri, S., Rahmah, J. H., Azizah, I. Z., & Dani, F. R. (2025). La eficacia del diálogo interno para aumentar la confianza en uno mismo, la regulación emocional y la motivación en deportistas. Retos, 65, 285–292. https://doi.org/10.47197/retos.v65.112325

Babo-Rebelo, M. (2016). Comunicación entre el cerebro y el corazón y su impacto en la autopercepción.

Barsky, A. J., Saintfort, R., Rogers, M. P., & Borus, J. F. (2002). Nonspecific medication side effects and the nocebo phenomenon. JAMA, 287(5), 622–627.

Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). Willpower: Rediscovering the greatest human strength. Penguin Press.

Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2da ed.). Guilford Press.

Beecher, H. K. (1955). The powerful placebo. Journal of the American Medical Association, 159(17), 1602–1606.

Benedetti, F. (2009). Placebo effects: Understanding the mechanisms in health and disease. Oxford University Press.

Bradley, N. (2007). El código de la emoción: Cómo liberar tus emociones atrapadas para una abundante salud, amor y felicidad. Wellness Unmasked Incorporated.

Bradley, N. (2019). El Código de la Emoción: Cómo liberar tus emociones atrapadas para sanar tu cuerpo, tu mente y tu espíritu. Gaia Ediciones.

Brian Tracy, (2024). Seminario Fénix, Módulo 7 | Brian Tracy - Ley de la Atracción Positiva, tomado de: https//www.leyatracciónpositiva.com/fenix-brian-tracy-7

Brown, B. (2010). The gifts of imperfection: Let go of who you think you're supposed to be and embrace who you are. Hazelden Publishing.

Brown, B. (2012). Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead. Gotham Books.

Carney, D. R., Cuddy, A. J. C., & Yap, A. J. (2010). Power posing: Brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolerance. Psychological Science, 21(10), 1363–1368. https://doi.org/10.1177/0956797610383437

Chapman, G. (1992). Los 5 lenguajes del amor: El secreto del amor que perdura. Editorial Unilit.

Chopra, D. (2004). The seven spiritual laws of success: A practical guide to the fulfillment of your dreams. Amber-Allen Publishing.

Covey, S. R. (1989). The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change. Free Press.

Craig, A. D. (2009). How do you feel—now? The anterior insula and human awareness. Nature Reviews Neuroscience, 10(1), 59–70.

Damasio, A. R. (1994). El error de Descartes: La emoción, la razón y el cerebro humano.

Childre, D. L., Martin, H., & Beech, D. (1999). The HeartMath Solution. HarperCollins.

Duhigg, C. (2012). The power of habit: Why we do what we do in life and business. Random House.

Dweck, C. S. (2006). Mindset: The new psychology of success. Random House.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377–389. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. Human Relations, 7(2), 117–140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism: Theory, research, and treatment. American Psychological Association.

Freud, S. (1923). The ego and the id. Norton & Company.

Gibson, R. (2019). The power of your environment: How your surroundings shape your behavior. HarperCollins.

Hahn, R. A. (1997). The nocebo phenomenon: Concept, evidence, and implications for public health. Preventive Medicine, 26(5), 607–611.

Holiday, R. (2014). The obstacle is the way: The timeless art of turning trials into triumph. Portfolio.

Jung, C. G. (1960). The structure and dynamics of the psyche. Princeton University Press.

Killgore, W. D. S. (2010). Effects of sleep deprivation on cognition. Progress in Brain Research, 185, 105-129. https://doi.org/10.1016/B978-0-444-53702-7.00007-5

Lee, H., Xie, L., Yu, M., Kang, H., Feng, T., Deane, R., & Nedergaard, M. (2015). The effect of body posture on brain glymphatic transport. Journal of Neuroscience, 35(31), 11034–11044. https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1625-15.2015

L´Heureux, J., et al. (2025). Composición del microbioma oral y su asociación con el deterioro cognitivo leve. PNAS Nexus. Recuperado de https://www.huffingtonpost.es/life/salud/un-estudio-pide-analizar-boca-todos-manifiestan-primeros-signos-demencia.html

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. American Psychologist, 57(9), 705–717. https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705

Martin, M. M., & Rubin, R. (1995). A new measure of cognitive flexibility. Psychological Reports, 76(2), 623–626. https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623

Emoto, M., & Thayne, D. A. (2001). The hidden messages in water. Beyond Words Publishing.

Michalak, J., Mischnat, J., & Teismann, T. (2014). Sitting posture makes a difference—Embodiment effects on depressive memory bias. Clinical Psychology & Psychotherapy, 21(6), 519–524.

Pink, D. H. (2009). Drive: The surprising truth about what motivates us. Riverhead Books.

Rasch, B., & Born, J. (2013). About sleep's role in memory. Physiological Reviews, 93(2), 681-766. https://doi.org/10.1152/physrev.00032.2012

Richter, C. (2017). El cerebro integra la información del intestino. Instituto Max Planck.

Rosenberg, M. B. (2003). Nonviolent communication: A language of life (2nd ed.). PuddleDancer Press.

Rosenberg, M. B. (2005). Speak peace in a world of conflict: What you say next will change your world. PuddleDancer Press.

Rosenberg, M. B. (2015). Practical spirituality: Reflections on the spiritual basis of nonviolent communication. PuddleDancer Press.

Ruiz, D. (2025). La conexión entre el intestino y la salud mental: cómo un intestino en mal estado puede contribuir a la ansiedad y la depresión. Recuperado de https://cadenaser.com/andalucia/2025/03/04/un-intestino-en-mal-estado-puede-contribuir-a-tener-ansiedad-depresion-o-enfermedades-neurodegenerativas-radio-jerez/

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Sánchez, M., & Gómez, L. (2025). La transmisión horizontal de la microbiota intestinal entre individuos y su impacto en la salud. Nature. Recuperado de https://elpais.com/salud-y-bienestar/2025-01-21/dime-que-bacterias-viven-en-tu-intestino-y-te-dire-quienes-son-tus-amigos.html

Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. Psychological Inquiry, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01

Steger, M. F. (2012). Meaning in life. Routledge.

Tallón-Baudry, C. (2014). La percepción de imágenes en el cerebro y su relación con los latidos cardiacos (como se cita en Park et al., 2014).

Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience, 16(4), 213-225. https://doi.org/10.1038/nrn3916

Velásquez Córdoba, Luis Fernando. (2007). Viktor Emil Frankl: el médico y el pensador de una vida con sentido. Iatreia , 20 (3), 314-320. Recuperado el 09 de marzo de 2025, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-07932007000300009&lng=en&tlng=es.

Walker, M. (2017). Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams. Scribner.

Walker, M. P., & Stickgold, R. (2010). Overnight alchemy: Sleep-dependent memory evolution. Nature Reviews Neuroscience, 11(3), 218-230. https://doi.org/10.1038/nrn2762

Wagner, U., Gais, S., Haider, H., Verleger, R., & Born, J. (2004). Sleep inspires insight. Nature, 427(6972), 352-355. https://doi.org/10.1038/nature02223

Xie, L., Kang, H., Xu, Q., Chen, M. J., Liao, Y., Thiyagarajan, M., ... & Nedergaard, M. (2013). Sleep drives metabolite clearance from the adult brain. Science, 342(6156), 373-377. https://doi.org/10.1126/science.1241224

Yackle, K., Schwarz, L. A., Kam, K., Sorokin, J. M., Huguenard, J. R., Feldman, J. L., & Krasnow, M. A. (2017). Breathing control center neurons that promote arousal in mice. Science, 355(6332), 1411-1415. https://doi.org/10.1126/science.aai7984

Yoo, S. S., Gujar, N., Hu, P., Jolesz, F. A., & Walker, M. P. (2007). The human emotional brain without sleep—A prefrontal amygdala disconnects. Current Biology, 17(20), R877-R878. https://doi.org/10.1016/j.cub.2007.08.007

Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psychophysiological correlates of slow breathing. Frontiers in Human Neuroscience, 12, 353. https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353

Zelano, C., Jiang, H., Zhou, G., Arora, N., Schuele, S., Rosenow, J., & Gottfried, J. A. (2016). Nasal respiration entrains human limbic oscillations and modulates cognitive function. Journal of Neuroscience, 36(49), 12448-12467. https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2586-16.2016

Neuroemoción

Es una obra dedicada para investigadores, docentes, estudiantes y lectores en el escenario de comprender como las emociones afectan al bienestar del ser humano, se aplican técnicas para producir cambios a nivel consciente e inconsciente con evidencia científica de la neurociencia, explorando cómo las emociones influyen en el cerebro, en cómo nos sentimos y actuamos. Al eliminar las emociones atrapadas, también eliminamos posibles enfermedades, y a través de los poderes que cada uno posee se pueden generar cambios de comportamiento que le permitirá encontrar la vida que desea. A través de cuatro capítulos, se desglosan los procesos que subyacen en las emociones atrapadas y su impacto en la conducta y la interacción social. Este libro incrementará sus habilidades en el control de su mente con un enfoque científico, basado en cómo el cerebro y las emociones generan la conexión mente y cuerpo. ¡Disfruten de esta lectura y gracias por compartir este viaje!

Luz Maribel Vallejo Chávez. - Ingeniera de Empresas, Tecnóloga en Marketing en la Facultad de Administración de Empresas de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH); Formador de Formadores SETEI. Obtuvo las siguientes maestrías: Máster en Docencia Universitaria e Investigación Educativa en la Universidad de Loja, Máster en Marketing Turístico y Hotelero en la Universidad Nacional de Chimborazo, Máster en Formulación y Elaboración de Proyectos de Desarrollo en la ESPOCH, Máster en Neuromarketing en España, Doctora en Ciencias Contables y Empresariales en la Universidad San Marcos Lima-Perú. Cursando el Doctorado en Mercadotecnia y Estrategia – México. Máster practicante en programación neurolingüística. Profesora de nombramiento en la ESPOCH autora de varios libros y artículos científicos con publicaciones en revistas indexadas y ponencias nacionales e internacionales. Empresaria y académica.



Jaqueline Elizabeth Balseca Castro. - Dra. en Contabilidad y Auditoría, Magister en Pequeñas y Medianas Empresas Mención Finanzas, Magister en Contabilidad y Auditoría mención en Riesgos Operativos y Financieros; Formador de Formadores. Experiencia de más de 18 años en las áreas de contabilidad, auditoría, finanzas; Docente de la Facultad de Ciencias de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo en las Carreras de Estadística, Física y Matemática en las asignaturas de Matemática Financiera, Investigación de Mercados y Emprendimientos. Investigador del Grupo de Investigación Leishmaniosis y otras Parasitosis en el Ecuador (LEISHPAREC); directora de un Proyecto de Investigación, miembro de 3 Proyectos de Investigación, miembro de 5 Proyectos de Vinculación con la sociedad. Autora de 2 libros, más de 30 artículos científicos publicados en el ámbito de las ciencias económicas y administrativas, emprendimientos y sostenibilidad. Experiencia laboral en empresas privadas con fines y sin fines de lucro.





Nelly Patricia Perugachi Cahueñas. - Ingeniera en Biotecnología Ambiental, con una maestría en Matemática Básica. Profesora en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH) ha participado en varios proyectos de investigación y vinculación. Experiencia como técnica de apoyo en varios proyectos de investigación y Técnica de Laboratorio Ambiental (CESTTA ESPOCH).

ISBN: 978-9942-801-35-7