

# EL ANCLA

*Revista electrónica de PODIUM*

---

## MANEJO DEL ESTADO EN TIEMPOS DIFÍCILES

por Dr. Melvin Ruiz Miranda

Máster Trainer en Programación Neuro Lingüística  
Doctor en Quiropráctica

---

### ¿Estás en control de tu propio estado o eres víctima de tus estados?

Lamentablemente son muy pocas las personas que saben manejar su estado de ánimo y, por lo tanto, se convierten en víctimas de sus estados. Para cada actividad existe un estado específico. Por ejemplo, se requiere un estado específico para hacer presentaciones, para ser amoroso, para ser creativo, para correr un maratón o participar de un evento atlético, para pasar un examen o revalida y así por el estilo, o sea que, para cada actividad humana se requiere un estado particular.

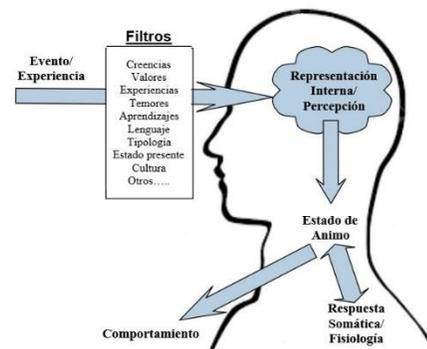


Podemos clasificar los estados en dos tipos, estados que empoderan y capacitan y estados que paralizan a la persona. Por ejemplo, si una persona tiene que hacer una presentación y se siente nervioso, inseguro o ansioso, estos estados pueden causar que su presentación no sea la mejor, inclusive pueden ser la causa para que olvide detalles importantes de su presentación y para que se perciba nervioso. Olvida las destrezas de comunicación y el contenido de su presentación. Otro ejemplo clásico, es cuando una persona va a tomar un examen o una reválida, si se siente nerviosos, aun conociendo el material, puede olvidar y no le salen las respuestas. De aquí sale la frase "se me fue la mente en blanco". Todo esto sucede porque la persona no ha podido manejar sus estados y ha ejecutado bajo estados que lo paralizan. Típicamente, después de la presentación o del examen, entonces la persona se relaja y se sorprende de, ahora, poder recordar lo que olvidó.

Los estados son consecuencia de la Representación Interna R.I. (o percepción) del evento. Los filtros

determinan como se forma esa percepción. Estos filtros están formados por toda nuestra experiencia, incluyendo creencias, valores, experiencias, educación y muchos otros elementos de nuestra vida. **Es por esta razón que varias personas pueden pasar por el mismo evento y tener diversas percepciones y por ende diversos estados de ánimo. Nadie percibe las cosas de la misma forma que otra persona** porque todos tenemos filtros diferentes que causan que uno perciba las cosas de forma diferente. Cada estado impactará el comportamiento de la persona y su fisiología (como respira, la postura, su salud y otros).

### Modelo del Comportamiento



Es importante entender que todos los estados son importantes. Es natural, por ejemplo, que una



persona sienta temor ante un terremoto, ante un huracán, o que, por ejemplo, que sienta tristeza ante la pérdida de un familiar. Existen eventos de naturaleza temporera, como, por ejemplo, la toma de un examen y existen eventos de naturaleza más duradera como el desastre de perder la casa, un familiar, el trabajo

o la salud. **Las percepciones que no evolucionan con el tiempo causan estancamiento de los estados. El verdadero problema es cuando la persona se quede estancado en un estado paralizante** especialmente estados como

tristeza, depresión, ansiedad, miedo y otros, son altamente paralizantes. Estos estados alteran el comportamiento y la fisiología, eventualmente impactando negativamente la vida personal, la salud y eventualmente a otras personas cercanas.



Para lograr manejar los estados es importante inicialmente trabajar con la percepción (R.I. en la imagen) de la persona y luego con los filtros para evitar que eventos futuros tengan el mismo impacto. La Programación Neuro Lingüística (PNL) tiene excelentes herramientas para lograr ambas cosas y de forma rápida. Como puede observar en la imagen gráfica, al cambiar la representación interna (percepción) esto cambia el estado y consecuentemente el comportamiento y la fisiología. Usted puede, por medio de la PNL manejar sus estados y con las técnicas terapéuticas, ayudar a otros a cambiar sus estados también.



Otra herramienta muy poderosa de la PNL es eliminar las sensaciones negativas que ciertos pensamientos o recuerdos causan a las personas. Por ejemplo, cuando una persona ve algo, o recuerda algo, y esto le causa un estado paralizante como por ejemplo tristeza o miedo decimos que la persona está anclada de forma negativa a estos pensamientos u objetos. Existen técnicas de la PNL que pueden rápidamente colapsar esas respuestas de tal forma que ya no le cause el estado negativo que antes sentía.

Entender la neurociencia detrás de estos fenómenos y saber cómo operan en la gente es vital para saber cómo ayudar a manejar los estados. Estos son conocimientos y destrezas muy valiosas para todos, especialmente para consejeros, terapeutas, "coaches", profesionales de la salud y todo aquel que desee convertirse en un consultor/coach en Programación Neuro Lingüística.