



septiembre, 2024

TRES PROCESOS UNIVERSALES OMISIÓN, GENERALIZACIÓN Y DISTORSIÓN

Segunda Parte: Omisión y Generalización

[Dr. Melvin Ruiz Miranda](#)
Quiropráctico
N.L.P. Master Trainer
Clinical Hypnotherapist

En la primera parte de estos artículos les presenté el proceso de la Distorsión. Aquí vamos hablar un poco sobre la **omisión y la generalización**.

Estos procesos ocurren porque la mente consciente solamente puede estar al tanto y manejar de 5 a 9 cosas a la vez (7 ± 2). Es la mente subconsciente la que recoge y recibe toda la información que nos llega. Este es un fenómeno que estudiamos en nuestros cursos para ayudar a los estudiantes entender como el cerebro humano procesa información y responde a ella.



OMISIÓN

Debido a esta limitación de la mente consciente, obviamente, hay mucha información a la cual no le prestamos atención y esta es omitida. Es por esta razón, que por ejemplo, en una escena de crimen, se buscan varios testigos para determinar lo que cada uno de ellos "vieron" y de esta forma ir creando un informe "más" completo y real. La verdad de la situación, es que nunca es totalmente construido debido a toda la información omitida. "

¿Qué determina a que le prestamos atención y que omitimos? Esto depende de los filtros de cada persona. Debido a que todos tenemos filtros diferentes, cada persona le va a prestar atención a unas cosas que otros no le prestan atención e igualmente, omitimos cosas que quizás otros le prestaron atención consciente.

Cuando hablamos de los filtros estamos considerando muchos elementos de la persona como lo es, el aprendizaje, los valores, las creencias, la tipología, las vivencias, los temores, y muchas otras cosas más. Estos filtros determinan, por lo tanto, a que le prestamos atención y que cosas omitimos.



Por otro lado, la mente subconsciente lo recoge todo y está respondiendo a todo lo que está recogiendo. Es por esta razón que a veces respondemos de forma automática a ciertos estímulos externos y no sabemos cuales son ni porqué. Aquí es donde estrategias de meditación y mindfulness nos ayudan algo en identificar como estamos respondiendo a estímulos externos.

Para lograr crear más consciencia de nuestro entorno es importante desarrollar agudeza sensorial, que nos permite ver, oír, oler y sentir más de lo que ya

hacemos. Generalmente las distracciones de nuestros tiempos nos restan de esta destreza de agudizar nuestros sentidos y prestar mayor atención a lo que ocurre y a lo que nos ocurre.

GENERALIZACIÓN

El segundo proceso que deseo compartir con ustedes es el de la **Generalización**. Este proceso es el de "tomar una situación fuera de contexto y aplicarla a toda una categoría" Por ejemplo: el que una dama tenga problema con su pareja y diga "Todos los hombres son iguales". Aquí les presento algunas otras generalizaciones:



- Todos los políticos son pillos
- Las mujeres no saben guiar
- Los jóvenes son vagos
- Ya no hay compasión
- Los ricos no van al cielo
- No hay profeta en su pueblo
- Nadie me quiere
- Yo soy un fracaso



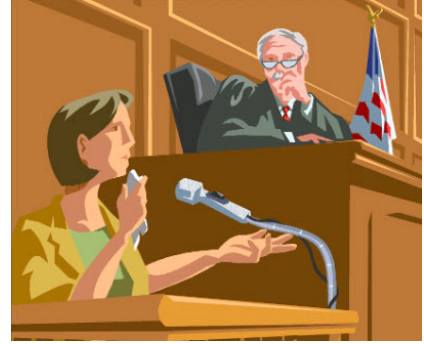
Todas las generalizaciones son falsas, porque una vez descubras una opción, entonces la generalización se cae. La gran mayoría de las generalizaciones tienen connotaciones negativas y se deben evitar. Usted debe hacerse preguntas como: ¿es cierto?, ¿son todos iguales?, ¿habrán excepciones? ¿De acuerdo a quien?, ¿Quién hace ese juicio? etc.

Muchas de las generalizaciones son creencias que causan estancamiento en el crecimiento de la persona. Analice si usted tiene alguna creencia

limitante y determine si es una generalización. Probablemente lo es y la puedes retar.

Por necesidad de las limitaciones de la mente consciente, todos hacemos omisiones, generalizaciones y distorsiones. La pregunta que nos tenemos que hacer si estamos haciendo estos procesos de tal forma que causan una comunicación ineficaz y si están paralizando nuestras posibilidades de crecer y desarrollar nuestro potencial.

En la Programación Neuro Lingüística entramos en el entendimiento de estos procesos y como podemos manejarlos de la forma más efectiva. Nos permite una mejor comunicación con nosotros mismos (diálogo interno) al igual que una mejor comunicación con otros. Aprendemos también como hacer las preguntas apropiadas para ayudar a otros a crear consciencia y corregir esas estructuras que le impiden progresar como persona y como profesional.



Información de Coaching/Terapia

www.melvinruiz.com

PODIUM | P.O. Box 743 | Dorado, 00646-0473 PR

[Unsubscribe](#) | [Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)



Try email marketing for free today!