



**RED**  
Latinoamericana  
**DE PNL**



# LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

PNL, aplicaciones, modelos, nuevos diseños, Updates, magia ...

E-book Nro 7

[www.redpnl.net](http://www.redpnl.net)

## LA MAGIA CONTINÚA

### INDICE

#### E-book Nro 6 - COPYRIGHTH ® RED L. DE PNL

*En el mundo moderno, la calidad de vida es calidad de la comunicación.*  
**Anthony Robbins**

#### **HUNA Y PNL**

**Explorando nuevos Modelos Esenciales**

**Master Trainer Diana Frumento**

Pág. 1 a 4

#### **PORQUE ENTRENAMOS?**

**La importancia del aprendizaje pasado por la experiencia**

**Master Trainer Daniel Oil**

Pág. 5

#### **RAPPORT I -**

**De la Enciclopedia de NLP - Dilts & Delozier**

**Traducido por M. Trainer Alicia Irazusta**

Pág. 8 a 9

#### **RAPPORT II**

**DE MAPAS, TERRITORIOS Y OTRAS YERBAS ...**

**Master Trainer Susana Chajet**

Pág. 10 y 11

#### **DIVERSIDAD GENERACIONAL, EMOCIONES Y TRABAJO**

**Un sendero empinado para lograr Sinergia**

**Master Trainer Graciela Marchetti**

Pág. 12 a 13

#### **CREENCIAS, METAPROGRAMAS Y LA GESTIÓN DEL TIEMPO**

**Aprendiendo a sobrevivir a la agenda diaria**

**Master Trainer Graciela Astorga**

Pág. 14 a 147

#### **DESDE EL REINO METAFORICO ... DESIDERATA, sabiduría hecha poesía**

Pág. 18

### Mapas en la PNL by Robert Dilts

La PNL postula que todos tenemos nuestra propia visión del mundo, así como que esta visión se basa en los mapas internos que hemos ido construyendo a través de nuestro lenguaje y de nuestros sistemas sensoriales de representación, como resultado de nuestras experiencias vitales individuales. Son estos "mapas lingüísticos" los que determinarán, más que la propia realidad, cómo interpretaremos el mundo que nos rodea, cómo reaccionaremos ante él, qué significado extraeremos de nuestras experiencias y cuál daremos a nuestros comportamientos.

Desde la perspectiva de la PNL, no hay ningún mapa del mundo "verdadero" o "correcto". Cada cual tiene el suyo y ninguno es más "bueno" o "real" que otro. Lo que sucede es que las personas más eficaces son aquellas cuyo mapa del mundo les permite percibir el mayor número posible de posibilidades y perspectivas. Su forma de percibir el mundo, organizarse y responder ante él es mucho más rica.

Utilizamos también el término "experiencia" para referirnos al conocimiento acumulado a lo largo de nuestra vida. Toda la información que nos llega por medio de los sentidos es constantemente codificada o envuelta en conocimiento precedente. De este modo, nuestra experiencia constituye la materia prima a partir de la cual creamos nuestros propios mapas o modelos del mundo.



## HUNA Y PNL

### Explorando nuevos Modelos Esenciales

#### Por Diana Frumento

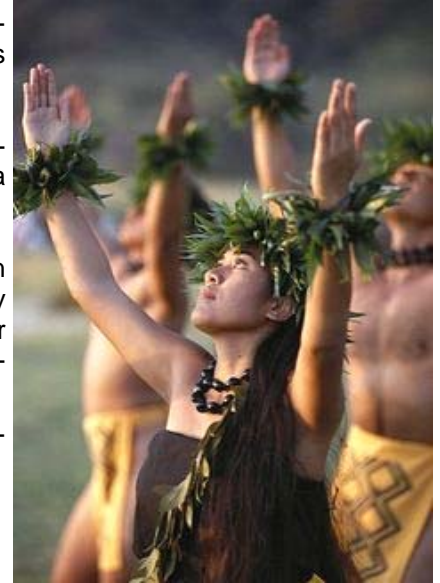
1

**Huna**, nombre de las antiguas enseñanzas hawaianas, es el arte original y la ciencia de sanación y desarrollo espiritual de las personas que habitan este planeta.

La remota ubicación de las islas Hawaianas hizo que Huna se mantuviera más puro, más parecido a la enseñanza original, más ligada a la sabiduría original.

Hoy presentamos “Los 7 principios de HUNA, que combina muy bien con lo que conocemos como “Presuposiciones básicas de la PNL” y “Cinco claves para un unihipili feliz” en donde podemos encontrar principios compatibles con las características de la mente inconsciente.

Esperamos disfruten la lectura y encuentren la motivación para aplicar estos principios.



#### LOS 7 PRINCIPIOS DEL HUNA

##### 1. IKE - El mundo es lo que usted piense que es

La piedra fundamental de toda práctica chamanista es una reflexión sobre sus creencias. En el 1400, por ejemplo, todos en Europa creían que el mundo era plano. Algunos siglos más tarde, ellos pensaban que el sol giraba alrededor de la tierra. Para la gente en ese tiempo, eso era indiscutiblemente cierto. Podemos pensar que hoy nosotros conocemos todo tal cual es, pero nosotros conocemos solamente sobre lo que nos percatamos. El mundo es aquello que nosotros pensamos que es. Cuando nosotros cambiamos nuestra percepción, nuestro darnos cuenta, entonces nuestro mundo cambia también.

Este es un principio fundamental para la sanación y reconciliación. Casi todos conocemos casos de remisión espontánea de una enfermedad; esto puede ocurrir cuando cambiamos nuestras creencias por las de transformar la enfermedad en salud. Piensen por un momento los cambios importantes que podemos hacer a través de comenzar a percibir otras opciones en su vida.

##### Todo es un sueño

Mientras la generalidad de las personas piensa que el mundo es lo que nosotros pensamos que es, El Kahuna da un paso más adelante, piensa que siempre estamos soñando. Según esto, todo lo que percibimos, de lo que nos damos cuenta, es el reflejo de nosotros y nuestras creencias.. Recuerdos, temores nocturnos, el almuerzo de hoy, el encuentro de mañana, todo es un sueño, A través de nuestras creencias, soñamos nuestra vida para que sea así. Pero entonces no son reales?. Por supuesto! Para el kahuna son reales y la realidad es un sueño. Es lo mismo que pensar que la vida es una película en la que somos el escritor, el director y el primer actor. Esta vida es nuestra película, por lo tanto si algo no es de nuestro agrado, podemos volver a escribir el guión, siempre que el mismo esté en armonía con los demás actores. (Recordemos que es su película también)

##### Todo sistema es arbitrario

¿Son los fanáticos felices? Yo creo que no. Devotos, insistentes, ardientes quizás, puede que bien intencionados, pero no felices. ¿Por qué? Es porque el mundo para cada uno de nosotros no es lo que pensamos que tendría que ser. Esas ideas que formamos desde nuestros pensamientos, dan un mundo que siempre es un sueño, El Kahuna entiende la individualidad de cada ser humano y las posibilidades infinitas que existen. **La sanación se logra a través de las creencias del individuo**, no es el sanador, ni la teoría, ni el dogma, porque se ser así, serían métodos infalibles. Entonces la salud viene a partir de una decisión personal. Revisa tu sistema y recuerda: la felicidad es lo que tu pienses que es, y el logro viene desde un sistema o la mezcla de algunos o todos los sistemas que sean efectivos. Recordemos que HUNA, también, es un sistema, entonces el aprendizaje que podemos extraer es que debemos incorporarlo a los otros sistemas de salud para que sea aún más efectivo.

## HUNA Y PNL

### Explorando nuevos Modelos Esenciales

#### Por Diana Frumento

2

#### 2. KALA - No hay límites

Todo está conectado, todo es posible. La separación es una ilusión conveniente.

La puesta del sol para la mayoría de las personas, simboliza el final del día, un capítulo de la vida u otro tipo de culminación.

Mientras que para los Hawaianos antiguos es el comienzo de un nuevo día: es el reino de Po, la oscuridad, el espíritu del mundo y la incorporación de la creatividad. En este estado de creatividad infinita, nosotros podemos realizar sin límites, excepto aquellos que cada uno nos marquemos a nosotros mismos.

Escuchamos frecuentemente que vivimos en un universo infinito, pero, cuan a menudo lo hemos contemplado, solamente para tratar de saber que es lo que eso significa? No hay límites, podemos contemplar las más lejanas estrellas y aún hay mucho más ...

Estamos en un lugar cuyo centro puede estar en cualquier lugar. Entonces, nuestros sueños no tienen fronteras. Todo es posible. podemos en cada momento tener comunicación con ellas para los aprendizajes, la iluminación o cualquier otro propósito.

El concepto de ilimitado ha estado en creencias ancestrales de muchas culturas, pero ahora es mucho mejor comprendido dentro de la física cuántica. La hipótesis científica afirma que estamos conectados con todas las cosas porque todo es energía, y todo está hecho de la misma materia. No hay separación, pero diferentes modelos de esta energía hacen que las cosas aparezcan como separadas.

La separación es una ilusión útil. Podemos pensar que esto no tenga ningún sentido. Porque sus pies están separados de sus zapatos y estos de la moqueta y esta del piso ..... Es muy conveniente separar objetos para reacomodarlos desde su estructura molecular y adecuarlos a nuestras necesidades. Así es como creamos muebles, autos, utensilios..... *conflictos, competencias, armas, guerras..... salud, enfermedad.* A veces esto es útil, lo hacemos con nuestra conciencia, pero pensemos por un momento que utilizamos nuestra conciencia elevada, y que nos conectamos con el universo, físico y espiritual y proyectamos nuestro mundo en armonía y equilibrio con él, y le pedimos su cooperación, luego podemos volver a nuestra ilusión de separación y dar los pasos para conseguirlo.



#### 3. MAKIA - La energía fluye hacia donde prestamos atención

Y la atención va hacia donde la energía fluye. Todo es energía

Nosotros alcanzamos aquello en lo que nos focalizamos.

En el principio anterior decíamos que todo estaba conectado y de la habilidad de comunicarnos con ellas. Todas las cosas significan exactamente eso desde la estrella más lejana hasta nuestras mascotas y amuletos, todo. Como dialogar y comunicarse? Por las propiedades de este 3er. Principio, especialmente centramos por medio de la energía.

De la misma manera que la electricidad se conduce por cables hasta su destino, nosotros podemos canalizar la energía del universo hacia nuestro destino desde el amor, la armonía, el equilibrio. Es una ayuda tremenda cuando meditamos, cuando

## HUNA Y PNL

### Explorando nuevos Modelos Esenciales

#### Por Diana Frumento

3

#### 4. MANAWA - Ahora es el momento de poder.

Todo es relativo, el poder aumenta cuando prestamos atención a nuestros sentidos

Chopra dice una frase, de la cual desconozco el origen:

***“Ayer es historia, mañana un misterio, hoy es un regalo. Por eso lo llamamos presente”***

Ahora es el único tiempo donde podemos hacer algo. Allí es donde están nuestras posibilidades.

No hay poder en el pasado. Solo el recuerdo de momentos, Esto puede ser una herramienta muy útil si elegimos usar el pasado para extraer los aprendizajes y cambiar nuestro argumento de vida

Ahora podemos optar cambiar nuestros caminos hacia el futuro, tiempo en el que nunca estamos, más si podemos construir los caminos hacia él. Por tanto pongamos todos nuestros sentidos en el presente, será el pasado de mañana y el futuro de ayer. Hagámoslo como queremos que sea.

#### 5. ALOHA - Amar es estar feliz con...

Cuando el amor crece, los juicios decrecen

Todo está vivo, sabio, da respuestas

Aloha no quiere decir hola o Chau, quiere decir amor. Aloha se puede traducir como compartamos la llama de la vida y el espíritu de la felicidad en esta experiencia. Es amor, un concepto mucho más generoso, desinteresado y separado de la materia, los miedos a perderlo, la fidelidad, el amor es un sentimiento que invade el universo, no nos pertenece, solo lo compartimos y disfrutamos, siempre está allí, nosotros elegimos disfrutarlo o sufrirlo.



#### 6. MANA - Todo el poder viene con nosotros

Todo tiene respuesta..... podemos comunicarnos con las plantas, las rocas, es sólo percibir las con todos los sentidos, Ah!!, con los demás seres humanos también.

Tomemos unos momentos para hacerlo y nos vamos a sorprender de todo lo que podemos aprender: las rocas tienen poder, las plantas tienen poder, nosotros tenemos el poder, sobre todo el poder de elegir como utilizarlo, incluso de descubrirlo. Podemos elegir que acción o que respuesta emocional basada en nuestras creencias y actitudes tomaremos. Hemos pasado por un largo aprendizaje, ahora podemos aprehender lo que servirá para nuestro nuevo argumento de vida.

Podemos visualizar nuestro cuerpo como queremos que esté, nuestro estado interior todo

Para construir tu propia valoración y confianza, practica ser confiado. Recuerda un tiempo en tu vida cuando eras absolutamente seguro/a acerca de algo, recordar direcciones, responder algún problema, manejar un coche, un oficio..... lo fácil que era hacer eso y deja que tu cuerpo se conecte con esas sensaciones.

#### 7. PONOPONO: Eficacia es proporcional a la congruencia

Siempre hay otra manera de hacer lo que nos proponemos.

Supongamos que jugamos ajedrez, nuestro deseo es ganar el juego, pero no hay una manera de hacerlo, depende de nuestro día, del oponente, de nuestros aprendizajes incorporados.....

Depende además de que estemos jugando el juego que realmente queremos jugar, desde nuestras ideas, nuestros estados interiores, nuestra percepción. Es promover un estado de alineación interior.

## HUNA Y PNL

### Explorando nuevos Modelos Esenciales

#### Por Diana Frumento

#### Cinco claves para un feliz UNIHIPILI (Mente inconsciente)

- Ritmo
- Rima
- Repetición
- Ritual
- Gratificación

#### Cómo decir las cosas:

Observa tu lenguaje! Como decimos las cosas es muy importante. Recuerda: Tú eres “eso”, no hay nada externo a ti. Cuando haces “eso” externo, interrumpes el contacto con la esencia original de “eso”. Pierdes tu poder. Cuando algo viene a ti, viene a través de su forma. No es la forma; la forma es solamente el canal. Entonces di: “El poder viene a mí a través de ....” En lugar de “desde” Dios no es él, eres tú, soy yo, somos cada uno de nosotros. No hay poder fuera de mi.

#### Como crecer:

Deseando dejar fluir todo nuestro poder a nuestro servicio

#### Como hacer que sea así:

Para hacer que algo sea así, como todavía no lo es, debemos funcionar con el “como sí” como base. Entonces ese algo es así. No tiene por que ser real para que comience a trabajar para ti. Si tu repites varias veces el proceso, entonces ese algo se convierte en realidad. Tú no puedes hacer que nadie te estime si tu no comienzas por estimarte. Primero integra todo en tu interior (E hui ana na moku.) Deja de resistirte, y haz eso que deseas primero en tú interior. Si tu estás armonizado/a, todo a tu alrededor se armoniza. Deseas tener opciones? Entonces da opciones. Si tu deseas algo, da eso primero. Si puedes hacerlo contigo mismo, tienes el 90% del camino hecho.



#### Manteniendo el contacto con Dios

La única cosa que impide ese contacto constante es que tu pienses que no puedes hacerlo. Revisa tus creencias al respecto. Trae a tu interior a Dios y entonces podrás estar en contacto constante con él.

Si aprendemos a sincronizar nuestras ondas cerebrales con las de la tierra, podemos utilizar esas vibraciones para lograr conectarnos con nuestra conciencia elevada, mantenernos sanos, crecer, reconocer nuestros aprendizajes y liberarnos de las ataduras de nuestro pequeño yo para comenzar a bailar al ritmo de nuestro yo superior.

**Te propongo aprender a equilibrar nuestros hemisferios cerebrales, y disfrutar del ritmo alfa mientras avanzamos, cada uno de nosotros ... hacia nuestra misión de vida**

Sólo permítete explorar y probarlo, de corazón

**Diana Frumento**  
**Master Trainer**  
**Directora de IPSSO, Uruguay**  
**Nodo Axis de la Red Latinoamericana de PNL**

## PORQUE ENTRENAMOS?

### La importancia del aprendizaje pasado por la experiencia

Por Daniel Oil

5

- "¿Y de qué trata este curso de hipnosis?"

Esta es una pregunta que recurrentemente recibimos de la audiencia durante las presentaciones introductorias de *Tiempo de Magos*, un seminario que combina Hipnosis Ericksoniana, PNL de 4ta Generación, Trance Generativo y Lenguaje de Influencia, que creamos y facilitamos junto con Daniel y Fernando Cuperman. Y es entonces cuando, con una sonrisa, explico que *TDM* no es un curso sino un entrenamiento.

¿En qué radica la diferencia? ¿Es tan importante hacer la distinción?

**Personalmente estoy convencido de que sí, y que es justamente ese diferencial -asistir a un curso versus estar participando de un entrenamiento- el que hace toda la diferencia a la hora de evaluar los resultados.**

Recuerdo la mayoría de los cursos de hipnosis a los que asistíamos durante nuestra propia formación; la mayor parte del tiempo estaba dedicada a largas descripciones de los estados de trance, discusiones sobre las diferentes teorías acerca de cómo se generan los fenómenos hipnóticos y listas detalladas de los diferentes modelos posibles de implementación y aplicación.

Nos sentíamos afortunados cuando había alguna breve demostración de las técnicas con alguno de los participantes. Y casi invariablemente regresábamos a casa con la sensación de la cabeza atiborrada de información sin procesar y ¡el cuerpo con deseos de moverse!

Estamos convencidos de que, en la era digital, la información está en la Web y que no es necesario movernos de casa si es eso lo que buscamos. Es por eso que hemos diseñado *Tiempo de Magos* de modo tal vamos brindando información en la medida en que es necesaria para "pasar a la acción". El foco está en la práctica.

Cada distinción, cada concepto que queremos incorporar, surge en muchos casos de las experiencias mismas que van atravesando los participantes: le ponemos nombre a vivencias que ya están en el cuerpo. Creemos que las conversaciones más enriquecedoras surgen precisamente "después de la experiencia". Por eso alentamos a quienes nos acompañan a reservar sus preguntas y reflexiones para compartirlas en el momento posterior a la práctica.

Creemos profundamente que el objetivo de un seminario es que los participantes puedan estar transformando la *información* nueva que reciben en *aprendizajes*. Esto implica un proceso de auténtica y genuina incorporación.

*Incorporar* viene del latín "in corpore", es poner en el cuerpo, mover la información por todo el sistema nervioso para que pueda ser mapeada (y posteriormente recuperada) a través de múltiples rutas de acceso que no se limiten a lo cognitivo.

**Para finalizar, creo que nada sintetiza mejor todo lo dicho que aquel refrán de los Papúes de Nueva Guinea:**

**"El conocimiento no es más que un rumor hasta que llega al músculo".**

**Daniel Oil**  
Master Trainer  
Nodo Axis de la Red Latinoamericana de PNL



## RAPPORT I

### De la Enciclopedia of NLP - Dilts & Delozier

Traducido por Alicia Irazusta

8

**Una de las habilidades relacionales más importantes en PNL es la habilidad de establecer Rapport con los otros.**

El Rapport implica construir confianza, armonía y cooperación en la relación. “entendimiento mutuo armonioso”, “consentimiento”, “estar en sintonía” y “de acuerdo” son algunas de las palabras utilizadas para describir el proceso de estar en rapport con el otro.

**El término proviene del latín *re + apportare* y literalmente significa “traer otra vez” o “recuperar”**

Por ejemplo, un uso común de la palabra rapport está relacionado con la música y representa el estado al que llegan los músicos cuando hacen una hermosa canción juntos.

En las relaciones cotidianas, las personas generalmente experimentan mayor rapport con las personas que comparten su modelo de mundo. Es por ello que la habilidad de establecer rapport involucra la capacidad de encontrar los puntos de contacto entre los diferentes modelos de mundo con el propósito de crear y mantener este “entendimiento mutuo armonioso”.



Cuando nos comunicamos, esperamos lograr nuestros objetivos o resultados mientras mantenemos una relación de calidad con los otros implicados en la interacción. El diccionario Webster define el rapport como un estado de “simpatía que permite la influencia o la comunicación.”

De hecho, la calidad de información que puedas comunicar a los otros está directamente relacionada a la cantidad de rapport que puedas establecer.

La PNL ofrece muchas técnicas y herramientas para lograr y mantener el rapport.

Desde la perspectiva de la PNL, aprender a entender el mapa de mundo del otro requiere de ciertos “carteles indicativos” que nos pongan en la dirección correcta. Esto incluye la distinción relacionadas con los diferentes estilos de aprendizaje, sistemas representacionales, patrones de lenguaje y lenguaje corporal. A través del desarrollo de nuestras habilidades de seguir estos “carteles indicativos” en nosotros mismos y en los demás, podemos sintonizarnos con el mapa de realidad de la otra persona.

### UNA HISTORIA DE MILTON ERICKSON

Hay una historia que se cuenta sobre Milton Erickson buscando rapport. Como hipnoterapeuta, Erickson creaba y entraba en un estado especial de rapport llamado “trance terapéutico”.

Un estudiante se dio cuenta de que mientras Erickson estaba en el proceso de liderar a un cliente hacia un estado de trance, él mismo mostraba las características del trance, incluida la dilatación de pupilas, el cambio de tonicidad muscular y la respiración. Cuando le preguntó si entraba en trance cuando hipnotizaba a sus clientes, él respondió “invariablemente”.



Ante esta respuesta, el estudiante preguntó: “¿Quién está hipnotizando a quién en ese caso?”, a lo que él nuevamente respondió “invariablemente”, sugiriendo la idea de que el estado de rapport es un bucle de mutua influencia e interacción en el cual cada elemento está influenciando y es influenciado por el otro elemento. De hecho, para saber qué comportamiento está influenciando a quién en este momento habría que tomarse el tiempo de tranquilamente analizar la situación para poder decirlo.



## RAPPORT I

De la Encyclopedia of NLP - Dilts & Delozier

Traducido por Alicia Irazusta

9

### UN PROCESO SISTÉMICO

El rapport es entonces un proceso sistémico que es más útil ver cómo una danza que como una función lineal de causa y efecto.

En PNL, el rapport no es saber el contenido de la experiencia de la otra persona, sino tener una comprensión de cómo la otra persona construye sus mapas y cómo procesa la información.

Utilizar patrones de lenguaje que coincidan es una de las formas de entrar en el modelo de mundo de la otra persona. Otra de las maneras es identificar e incorporar palabras claves, pequeñas metáforas y ejemplos que utilice el otro comúnmente y así compartir su mapa del mundo y lograr rapport.

Acompasar o sutilmente espejear la comunicación no verbal del otro puede enriquecer la experiencia de rapport enormemente pues el otro lo percibirá "igual a él".

Algunas maneras de acompasar o espejear la comunicación no verbal es ponerte en una postura corporal similar, usar la misma entonación, vestimenta parecida, etc. Esta es una forma poderosa de ponerse en los "zapatos del otro" (ponerse en segunda posición).



**Para ser un comunicador eficaz es importantísimo mantener en mente que *cada uno tiene su propio mapa del mundo*.**

Cuando una persona desea comunicar o comprender algo, construirá un mapa mental de la idea o concepto. El trabajo del comunicador es reconocer esos estilos de pensamiento y adaptar su comunicación para ajustarse a esos estilos. Una de las habilidades claves de comunicar con eficacia es reconocer y respetar esos modelos de mundo.

Si puedes hacerlo, te enriquecerás con la diversidad. De lo contrario estarás toda tu vida peleándola.

Algunas maneras de acompasar o espejear la comunicación no verbal es ponerte en una postura corporal similar, usar la misma entonación, vestimenta parecida, etc. Esta es una forma poderosa de ponerse en los "zapatos del otro" (ponerse en segunda posición).

Para ser un comunicador eficaz es importantísimo mantener en mente que *cada uno tiene su propio mapa del mundo*. Cuando una persona desea comunicar o comprender algo, construirá un mapa mental de la idea o concepto. El trabajo del comunicador es reconocer esos estilos de pensamiento y adaptar su comunicación para ajustarse a esos estilos. Una de las habilidades claves de comunicar con eficacia es reconocer y respetar esos modelos de mundo.

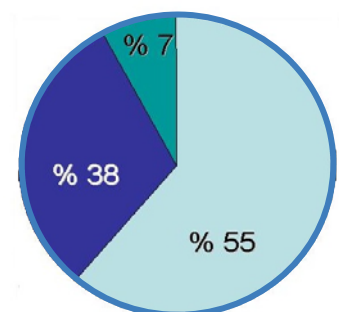
Si puedes hacerlo, te enriquecerás con la diversidad.

De lo contrario estarás toda tu vida peleándola.

En la comunicación, el lenguaje verbal solo tiene el 7% de impacto, mientras que el lenguaje corporal el 55% y el tono de voz el 38%.

**No es tanto lo que digamos, sino cómo lo digamos.**

El RAPPORT te permite comenzar a comunicarte hacia el 100 % con los demás, ya que para establecerlo estarás utilizando el lenguaje verbal, el corporal y el tono de la voz.



## RAPPORT II DE MAPAS, TERRITORIOS Y OTRAS YERBAS ...

10

Por Susana Chajet

**Una de las frases por las cuales la PNL se hizo más conocida fue, sin dudas: “El Mapa no es el Territorio”.**

Dicha frase, elaborada por el fundador de la Teoría de la Semántica General, Alfred Korzybski, lo que nos dice básicamente es que los seres humanos no pueden experimentar el mundo directamente, sino a través de abstracciones o representaciones del mismo.

Y que esto se debe a limitaciones tanto de su sistema nervioso como de la estructura del lenguaje. De modo que ningún ser humano, por más recursos que posea, puede tener una visión completa del mundo que lo rodea. Todos y cada uno de nosotros sólo tenemos acceso a una porción, un recorte, de ese vasto territorio que es la “Realidad” (así, entre comillas) y construimos una experiencia única y particular: el Mapa.

**En ese sentido, los creadores de la PNL John Grinder y Richard Bandler, al incorporar dicha frase como uno de los postulados básicos de su modelo, abrieron un vasto campo de exploración y comprensión de la comunicación humana.**

Ya no se trata entonces de ver cuál es el “mejor” Mapa o el “más completo”, sino de cómo hacer para comunicarse cuando las experiencias subjetivas son tan diferentes, en cómo reducir la brecha entre un modelo de mundo y otro.

Cualquiera que haya participado de un curso de PNL habrá escuchado que la respuesta a esta pregunta suele ser: “Hay que hacer rapport con el Mapa del otro”.

Pero ¿qué significa esto exactamente? Establecer Rapport significa generar un espacio de confianza, a través del manejo del lenguaje verbal y corporal, de modo que nuestro interlocutor se sienta cómodo y la comunicación se dé de manera más natural y espontánea. Es, en última instancia, “ponerse en los zapatos del otro”, pensar en sus términos, teniendo en cuenta sus experiencias previas, su cultura, sus preferencias, etc.

Esta breve explicación tal vez no sea suficiente para comprender el real alcance de esta herramienta. Aquí viene a nuestro auxilio la inagotable fuente de anécdotas de Milton Erickson, psiquiatra e hipnoterapeuta, y referente ineludible en la creación de la PNL.

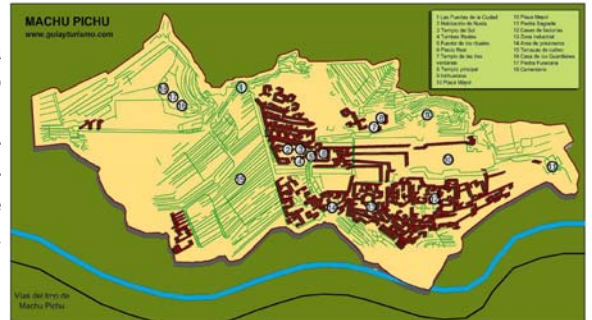
En el libro “Mi voz irá contigo”, Sydney Rosen compila decenas de relatos y anécdotas que Milton utilizaba con sus pacientes. En muchas de estas historias se detecta la enorme capacidad del psiquiatra para comprender el mundo de sus pacientes, sin cuestionarlo, y desde allí operar para lograr el cambio terapéutico. Una de esas historias cuenta cómo Erickson fue el único que pudo establecer una comunicación con un paciente esquizofrénico que hablaba un idioma incomprensible para el resto de los médicos. Con suma paciencia, se tomó el trabajo de utilizar las mismas palabras del paciente, y sólo después de varios días comenzó a intercalar palabras “conocidas”. Después de varias semanas ya había establecido contacto efectivo con el hombre y mantenía conversaciones completas y coherentes.

Muchos podrán argumentar que no todos somos médicos psiquiatras, como Milton Erickson, ni tenemos sus recursos internos y su vasta experiencia clínica, y que, por lo tanto, estamos lejos de lograr ese profundo nivel de comunicación.

Sin embargo es del mundo cotidiano desde donde suelen provenir los ejemplos más didácticos.

En mi caso, por ej., recuerdo una anécdota en particular: unos meses atrás fui a cenar a casa de un matrimonio amigo. Durante la comida relatan que habían pasado varios días durmiendo muy poco.

Su hija pequeña, de 8 años de edad, estaba muy asustada porque “había un monstruo en la habitación”.



## RAPPORT II

### DE MAPAS, TERRITORIOS Y OTRAS YERBAS ...

Por Susana Chajet

11

Mi amigo, de carácter suave y sumamente racional, llevaba noches tratando de mostrarle que allí no había nada peligroso, abriendo cada puerta, cada cajón, levantando cada almohadón y revisando bajo la cama. Ningún argumento convencía a la pequeña, y ni manteniendo la luz encendida lograba que conciliase el sueño.

Mi amiga, práctica y enérgica, viendo los pocos resultados obtenidos por su marido y ya algo cansada, a la tercera noche de insomnio ingresó al cuarto de su hija, la miró a los ojos y le preguntó: "A ver, decime dónde está el monstruo". Sin dudarlo, la pequeña, aún llorosa, señaló con el dedo un rincón de la habitación donde se amontonaban varios muñecos de peluche.

Mi amiga se dirigió hacia ahí, revolvió los muñecos y exclamó:

"Es verdad, acá está!!!" e inmediatamente se sacó una de sus pantuflas y propinó un golpe en el suelo, como si hubiera aplastado un insecto. "Listo, ya no va a molestar más". Su hija dejó de llorar automáticamente, se recostó en la cama y a los pocos minutos se quedó dormida. No volvió a ver monstruos ni a tener pesadillas.

La clave entonces es que sólo entrando en la experiencia del otro desde la curiosidad y no desde el cuestionamiento, es que podremos lograr una conexión más profunda y completa con los demás.

**Susana Chajet**

**Master Trainer**

**Nodo Axis de la Red Latinoamericana de PNL**



### De sintonía, acompasamiento, rapport y LIDERAR ...

Cierto día, allá por los comienzos de los años 70, en los inicios de la PNL, médicos de un hospital psiquiátrico, le pidieron a Richard Bandler (uno de los creadores de la PNL) si podía hacer algo con un paciente muy particular. Se trataba de un hombre esquizofrénico, que estaba convencido de ser Jesucristo. Habían probado muchos métodos para ayudarlo en su enfermedad y ninguno había funcionado. Una vez que le aseguraron a Bandler, que el paciente no era peligroso, lo llevaron en su presencia.

Al verlo llegar, el hombre le preguntó: "Hijo Mío, ¿que deseas?"

A lo que Bandler respondió: "Hola Jesús quería conocerte, he oído hablar tanto de ti; sabes, soy una persona muy religiosa y ansiaba encontrarte"...

Y el hombre esquizofrénico le dice: "Bien hijo mío, yo también estoy contento!"

*En ese momento, Bandler le comunicó que se alejaría un par de minutos para hacer algo.*

El hombre un poco desconcertado, le pidió explicaciones a su interlocutor acerca de a dónde iba ...

Bandler respondió simplemente: "Vamos, no puedes no saberlo ... tú eres Jesús!"

*Ante la perplejidad del paciente, Bandler regresó con una cinta métrica, le dijo que pusiera los brazos en cruz y le midió la envergadura y la estatura de la cabeza a los pies ...*

Cuando Bandler terminó le avisó que en un instante volvería, a lo que el paciente esquizofrénico le preguntó, ya algo impaciente y preocupado: "¿Piensas hacerme un traje nuevo?"

Bandler contestó: "Vamos Jesús, tú sabes ciertamente lo que quiero hacer, quédate tranquilo, es sólo tu destino"...

Al rato volvió a la sala del paciente con dos listones de madera y varios clavos.

Bandler las apoyó en el suelo en forma de cruz y con un gran martillo comenzó a clavarlas.

A esta altura, el hombre comenzó a asustarse, tanto que comenzó a decir: "¿Qué haces?"

Richard Bandler le volvió a preguntar: "¿Eres Jesús?"

El hombre respondió: "Tú lo has dicho, hijo mío"

Bandler le contestó: "Entonces ya sabes porque estoy aquí" y continuo su trabajo.

Después, empezó a reflexionar en voz alta sobre el daño que le harían esos clavos en el cuerpo y en el límite del miedo, el paciente salió corriendo gritando :

"No soy Jesús!"... "No soy Jesús!"...

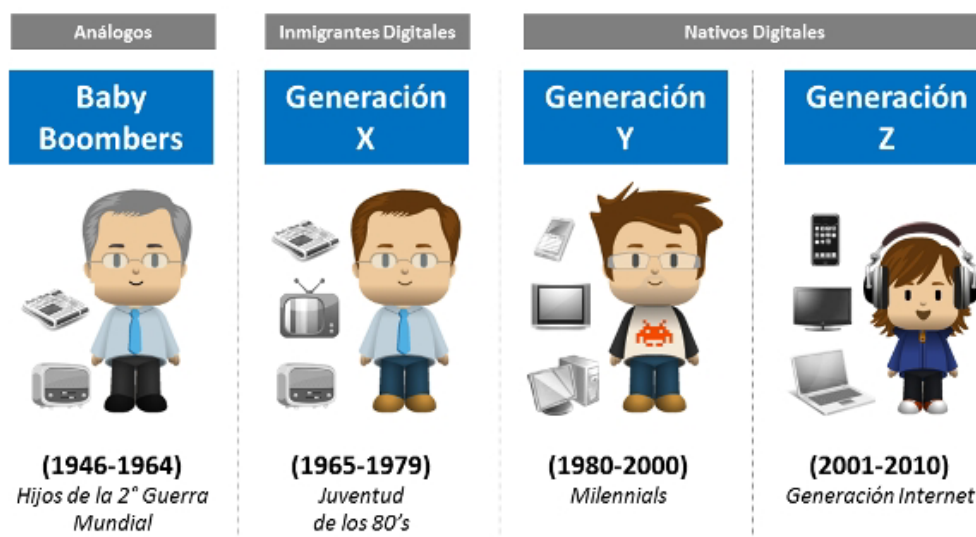
## DIVERSIDAD GENERACIONAL, EMOCIONES Y TRABAJO

### Un sendero empinado para lograr Sinergia

Por Graciela Marchetti

¿Quién se atreve a negar que la convivencia multigeneracional en las organizaciones causa, por lo menos, un considerable ascenso en el nivel de adrenalina diario? Los baby boomers (véase cuadro) tenemos la percepción de que en tiempos pasados las mentalidades eran más duraderas y los comportamientos más uniformes. En pocas palabras, todo parecía ser más simple.

Desde esta posición observamos a la **Generación X** como escépticos. La palabra “sacrificio” los conecta con una dimensión no solo desconocida sino absurda (nosotros nos ocupamos de que no tuvieran que sacrificar nada por nada ni nadie), están decididos a no “vivir para trabajar” y hay apenas un atisbo de idealismo en su modelo mental. Están seriamente comprometidos con la calidad de vida, que consiste básicamente en tener tiempo libre para los amigos, para la familia, para los proyectos personales.



¿Y la **Generación Y**, la más numerosa históricamente hablando? Desde la cima de esta colina “babyboomeriana” sostenida por valores como la ley, el honor, el orden, la autoridad y la disciplina (tan inculcados por nuestros padres y maestros, y reforzados por la literatura y la cinematografía que llenaba nuestro tiempo libre) observamos a los “Jóvenes Y” morando en un mundo virtual y portable, como jóvenes que no se comprometen, que priorizan el placer y el bienestar, que no se “ponen la camiseta”, que quieren todo rápido y subestiman las reuniones; jóvenes que cuando algo no les gusta ... simple y llanamente se van!

Y me veo parada justamente en el punto en el que se bifurcan los caminos a tomar: por un lado la autopista rápida y fácil (aunque con un destino infeliz) donde somos muchos los que nos sentimos de la misma manera y sostenemos conversaciones catárticas, nutridas de quejas estériles y sentimientos victimizantes ante un mundo donde hago las cosas bien pero ... **aquí no se puede, así no se puede, con ellos no se puede** y el otro es un sendero empinado y lleno de desafíos que me lleva a la convivencia armónica y efectiva, donde los talentos son reconocidos, encauzados y entrenados más allá de los juicios sobre apariencia, y conductas irreverentes y donde me dispongo a aprender de ellos (sí! yo, con medio siglo vivido y toda la experiencia) y compartir mi “know how”.

Para tomar este camino necesito alivianar el equipaje y disponerme a ser ... un caminante, un aprendiz, un buen observador, un excelente “escuchador”, estar dispuesto a tropezarme y tragar polvo (léase ego).

Podríamos decir que el primer paso es comprender que el comportamiento de cada generación no es caprichoso, sino que obedece a una serie de comportamientos de las generaciones anteriores, a historias compartidas, a factores sociales. ¿Cómo no entender el idealismo, el deseo de ser protagonistas y las ansias de participar de nosotros, los baby boomers, cuando nuestros padres eran premiados por la obediencia y castigados por su pensamiento crítico?

## DIVERSIDAD GENERACIONAL, EMOCIONES Y TRABAJO

### Un sendero empinado para lograr Sinergia

Por Graciela Marchetti

¿Cómo no comprender a la Gen X, cuando presenciaron desde la más tierna infancia la frustración de aquellos tradicionalistas y baby boomers que, luego de haber “dado su vida” a la empresa, quedaron fuera del sistema o en condiciones de jubilación sin júbilo? Esta generación X, con justa razón, busca un cambio cuando algo no les gusta y se mueven por resultados. Ellos, a pesar de no ser nativos digitales, se dispusieron a adoptar la tecnología como elemento fundamental en su vida.

¿Acaso no merecen ser reconocidos por vivir y trabajar en lugares liderados por baby boomers? El premio es la resiliencia que han sabido desarrollar.

Y en este “estar para comprender” resulta inevitable no sentir empatía por La Gen Y, jóvenes que buscan incansablemente una organización con valores que coincidan con los propios; jóvenes que valoran la diversidad en todas sus formas, la innovación (el valor vedette de esta década); jóvenes flexibles, muy informados, que de ningún modo aceptarán que la vida profesional ponga en riesgo sus relaciones. Si detestan las demoras, la pérdida de tiempo, si pueden procesar muchas cosas al mismo tiempo, sin demasiado foco en ninguna y se caracterizan por la inmediatez es porque tuvieron todo inmediatamente provisto por sus propios padres (siempre apurados, mirando el reloj) y por el vertiginoso avance de la tecnología. No solo están acostumbrados al cambio, sino que lo necesitan. En ambientes muy estables y monótonos su energía y rendimiento decaen. ¿Podemos culparlos porque pretendan alcanzar los mejores resultados con el mínimo esfuerzo y en el menor tiempo? ¿Que tire la primera piedra quien no estaría dispuesto a aprender! Ellos valoran más los vínculos que construyen que la organización donde se mueven. En otras palabras, se comprometen más con quienes llevan la camiseta que con la camiseta en sí. Los jóvenes Y descubrieron la importancia de sumar talentos para optimizar resultados: el principio medular del trabajo en equipo. Benditos sean por ello!! Sus superiores deben mostrar transparencia y credibilidad no solo en lo profesional para lograr el respeto de esta generación, que necesita ser tomada en cuenta, ser genuinamente reconocida y que sus logros sean celebrados. Quienes los dirigen deberán desarrollar una altísima tolerancia al error y ejercer diferentes tipos de liderazgo: ser coaches, maestros, guías, sponsors, mentores. Su responsabilidad primera: crear entornos resonantes donde florezcan sus pasiones.



¿Y Cómo nos preparamos para recibir en el mercado laboral a la **Generación Z**, nacidos a partir del año 2000? Estos nativos digitales hiperconectados, criados mayormente por los X, manejan con maestría todos los lenguajes digitales, se caracterizan por su capacidad multitasking y no quieren esperar. Aunque no tienen poder de compra, investigan cada producto de su interés y superan en información a quienes lo compran o lo venden. Saben persuadir y negociar, ejercicio que se les hizo propicio en un ambiente familiar donde establecer límites no es prioridad.

Quizás nuestro mayor desafío en estos tiempos, sea integrar los dominios que nos conforman: cuerpo, mente, lenguaje, emociones, espíritu. Hemos privilegiado la mente y dejado de lado, por ejemplo, nuestras emociones y su impacto en las relaciones al momento de coordinar con otros y, consecuentemente, en los resultados que obtenemos. Ya lo aseveran los neurocientíficos: **Somos seres emocionales que estamos aprendiendo a pensar**. Dicho de otro modo: la mayoría de las decisiones que tomamos son más emocionales que racionales.

¿Será que después de tanto entrenamiento en Management y Liderazgo tendremos que aprender a gestionar nuestras emociones y revisar nuestros modelos mentales para una convivencia multigeneracional armónica y sinérgica?

**Graciela Marchetti**  
Master Trainer  
Nodo Axis de la Red Latinoamericana de PNL

## CREENCIAS, METAPROGRAMAS Y LA GESTIÓN DEL TIEMPO

### Aprendiendo a sobrevivir a la agenda diaria

#### Por Graciela Astorga

14

Es muy común escuchar a las personas decir que están o se sienten desbordados por las actividades, al punto de creer que esto es una verdad universal: el tiempo no alcanza!

Ante esta pregunta, me surge inmediatamente otra pregunta: ¿todos vivimos desbordados por nuestras propias agendas? La verdad es que no.

Hay personas, que con solo una cosa que hacer necesitan que las sostengan, y otras que hacen 10 a la vez sin estresarse y con gran elegancia.

Henry Ford dijo: *Si piensas que puedes o que no puedes, en ambos casos tendrás razón.*

Estamos hablando aquí de un elemento poderosísimo que afecta nuestras vidas para bien o para mal todo el tiempo; las creencias.

Nuestras creencias pueden ser limitantes o posibilitantes, y lo que sucede es que "leemos" la realidad desde ellas y actuamos desde ellas. Por lo tanto si creemos que el tiempo nos "desbordará", eso sin duda es lo que nos pasará.

El tiempo tiene una lógica: no puedo recorrer 500 Km. en auto en 5 minutos, estamos hablando de limitaciones del mundo físico. Pero cuando salimos de ese nivel, nos encontramos con una realidad donde el tiempo es una percepción. Así que la verdadera pregunta es: ¿que hace que las actividades cotidianas literalmente desborden a algunas personas y a otras no?

Es verdad por ejemplo, que las mujeres tenemos muchas más obligaciones y actividades en un día o en una semana, de las que teníamos antes de salir a conquistar el mundo, o de las que tienen muchos hombres que solo se dedican a su trabajo y profesión.

Hay mujeres que solo hacen sus tareas domesticas y tienen un solo hijo, mucama, y no pueden con eso, y hay mujeres con una carrera, hogar e hijos, y pueden con eso.

Así que esto nos debe dar un primer acercamiento al tema que es fundamental: nuestras creencias son el primer tema que afecta el rendimiento de nuestro tiempo; si creemos que el tiempo no nos va a alcanzar, eso nos pasará, si pensamos que si, obtendremos resultados diferentes. Una hora puede rendir de maneras muy distintas, algo que las personas hacemos, modifica la forma en que nos movemos en el tiempo y la cantidad de actividades en el día.

Las creencias son un factor muy importante en la gestión del tiempo. Quizás hemos aprendido en nuestro hogar que el tiempo es un tirano, que nunca alcanza, o hemos crecido viendo estos modelos, y creemos que es así, sin desafiar nunca lo que "la creencia cree".

Todos podemos recordar eventos o momentos de la vida, donde fuimos muy buenos con el manejo del tiempo, así que se trata de recuperar ese estado de disposición, esa estrategia que no encuentra lugar en la mente conciente, porque creemos que el tiempo nos desbordará, pase lo que pase.

Debemos diferenciar a los estados de ánimo, que pueden ser pasajeros o eventuales. Determinadas emociones producto de un acontecimiento puntual, pueden hacernos perder atención y acción, pero no son una constante.

El TIEMPO es un tema a planificar, organizar, y gestionar, con el máximo posibles de herramientas y estrategias a nuestra disposición, siempre respetando nuestra ECOLOGÍA.

Hay algunas características individuales, en todas las personas, que hacen que nos manejemos mejor con la planificación del tiempo, o que nos compliquemos sin terminar lo que nos proponemos.

Los puntos clave son:

**Training:** la organización del tiempo, o la capacidad de realizar varias actividades en un mismo día, es como todo: un entrenamiento.

Yo tengo una madre muy organizada, que trabajaba como maestra, con todo el trabajo extra que eso significa (corregir, planificar, hacer materiales) y criaba 4 hijos, además de las tareas domésticas. Y lo hacia muy bien. Así que yo aprendí con ella, que eso era posible, y que requería de un mínimo de planificación y organización para que funcionara. Entonces, el entrenamiento, la práctica, hacen que podamos ser más efectivos en la realización de las tareas que nos propusimos para un día.



## CREENCIAS, METAPROGRAMAS Y LA GESTIÓN DEL TIEMPO

### Aprendiendo a sobrevivir a la agenda diaria

#### Por Graciela Astorga

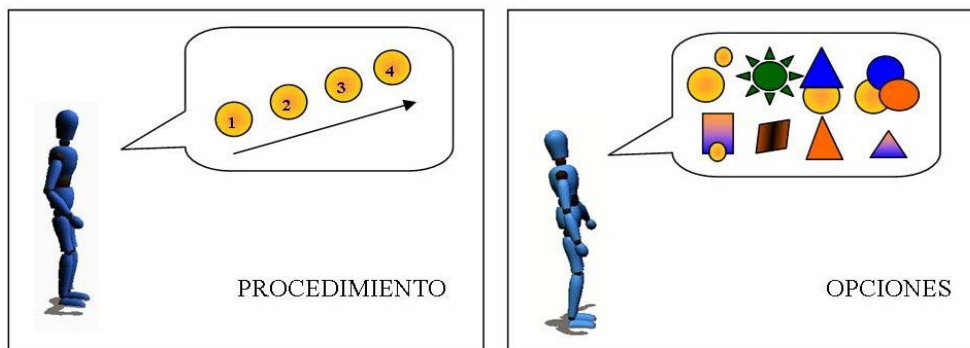
15

**Recursos personales:** hay personas que naturalmente son muy organizadas o buenas planificando, y esto hace que manejen el tiempo y sus actividades con una logística digna de una empresa. Si sentís que no surge en vos el don de la organización metódica, hay algo que puedes hacer: Conocé a alguien organizado? Observa que hace, preguntale como lo hace, modelale la estrategia! Lo primero que vas a notar es que no deja para mañana lo que puede hacer hoy ...

**Experiencia previa:** cuando conocemos bien lo que hacemos, o llevamos un tiempo haciéndolo, eso nos da un mejor rendimiento del tiempo. Cuando empezamos a cocinar, por ejemplo, tardamos más, pero con la práctica, esta actividad adquiere velocidad. Hacemos mejor y más rápido lo que conocemos, así que esto es algo que en la agenda no va a ocasionarnos problemas. Entrenar!

**Metaprogramas:** en la PNL existe esta herramienta clave. Los metaprogramas son filtros mentales de percepción que tenemos para manejarnos en el mundo, y nos muestran a qué le prestamos atención. En este caso vamos a referirnos a un MP clave: procedimiento-opciones.

- Las personas **PROCEDIMIENTO**, o sea que siempre funcionan desde los procedimientos, son las que necesitan el proceso lógico, paso 1, paso 2, paso 3... Todo es listado, todo tiene un orden, una secuencia, una estrategia, una lógica.
- Las personas **OPCIONES** se manejan con muchas variantes a la vez, sin orden aparente, y van eligiendo lo que necesitan o desean en el momento presente. Pueden ir de un tema al otro, saltar mentalmente a lugares muy diferentes y continuar en este proceso con gran elegancia. Improvisan, no hay un orden lógico entre sus opciones.



Las personas podemos tener el metaprograma completo o incompleto.

Podemos hacer procedimientos, y para cada uno pensar opciones.

Podemos pensar opciones y generar procedimientos para concretarlas.

**Pero algunas personas solo ven una parte de esta realidad, y esto influye en la manera en que organizan su tiempo y en los resultados al final del día.**

Podríamos pensar que una persona Procedimiento se maneja mejor con el tiempo, pero a veces no es así. A veces arman planes tan elaborados, con tanto detalle y tantos elementos, que nunca alcanzan a cumplirlos, generando estrés y angustia. O algo empieza a complicarlos en su jornada, porque se saltaron paso, o dejaron algo pendiente, y eso causa tensión mental que termina influyendo en toda la planificación, como un efecto dominó. Literalmente, se les cae la agenda.

Las personas solo Opciones también pueden tener complicaciones, porque no hay un orden en lo que hacen, y entonces algunas cosas saldrán bien, y otras nunca ocurrirán.

Solo tener conciente que existen este meta programa, detectarlo en nosotros, y saber que podemos experimentar con ambos modelos, da como resultado una base operativa de gran calidad en la organización del tiempo: un procedimiento básico, pero la libertad de trabajar opciones a medida que los eventos van ocurriendo, eligiendo y no sintiendo que si no dimos los 6 pasos planeados hemos fracasado. **Orden y creatividad, necesitamos de ambos.** Procedimientos con opciones.

## CREENCIAS, METAPROGRAMAS Y LA GESTIÓN DEL TIEMPO

### Aprendiendo a sobrevivir a la agenda diaria

#### Por Graciela Astorga

16

Cuando la agenda diaria es un problema un día, va a serlo al día siguiente, así se completará la semana, luego el mes, luego el año ... Como cualquier tema que se transforma en un problema crónico, nos produce angustia, estrés, cometemos errores, nos ponemos irritables, nos disminuye la atención, y nos alteramos lo cual no nos permite salir de ese lugar de "desborde" y poder con objetividad hacer cosas diferentes. Primero nos afectamos a nosotros mismos, al cuerpo y a las emociones, y luego empezamos a afectar nuestros vínculos: pareja, familia, etc.

Aquí hay varias cosas que podemos hacer, unas desde la planificación y el ahorro del tiempo, y el otro desde nuestra percepción del tiempo:

#### Organización y "pre-producción"

Tomando este concepto del cine y la TV de la "pre-producción" tengo que tomarme el tiempo en tener todos los datos; de que quiero, como, donde esta, como llegar, como se hace, etc. Una llamada, un dato buscado en Internet, una pregunta a en el momento justo, influyen en los resultados.

Tener objetivos precisos y no erráticos. En muchos momentos de la vida, es maravilloso dejarse sorprender, no planificar, tomar con una calle, luego por otra, sin un plan.

Pero en el día a día cotidiano, es clave tener objetivos precisos, para luego planificarlos en la agenda.

El presupuesto de tiempo: de cuanto tiempo disponemos y como lo vamos a administrar?

Una semana tiene 168 horas. Si el tiempo no nos alcanza, hay algunas cosas prácticas que podemos hacer.

Pongamos un ejemplo doméstico, pero ilustrativo: hago compras para la comida todos los días, esto implica salir de casa, llegar a él o los lugares donde voy a comprar, entrar, buscar o esperar que me atiendan, hacer la cola, pagar, salir del negocio, caminar, volver, abrir la puerta, entrar, guardar las cosas. ¿De cuanto tiempo estamos hablando? Dependiendo de la distancia a la que estén los negocios, y a cuantos vaya, entre media hora a dos horas mínimo.

Supongamos una hora y que haga esto 5 veces más una compra grande para el fin de semana que me lleve 3 horas, habré gastado de mi presupuesto de tiempo que es de 168, 8 horas de mi semana.

Si compramos organizadamente, con un objetivo preciso para toda la semana e invertimos en esto 3 horas y habremos ganado 5 horas. Esta lógica se aplica a todas nuestras actividades.

En que vamos a invertir esas horas a favor de que se van sumando?

En nosotros por supuesto!!! Y este es un punto clave, si en la semana no hay algún tiempo para algo personal, no con la pareja o los hijos, solo para nosotros, como leer, hacer yoga, ver una película, descansar, meditar, un curso, un taller, etc., aparece la frustración que se acumulará semana a semana al no poder disfrutar de un tiempo de conexión conmigo mismo, de relax, de placer. Y eso va a aumentar el estrés que va a influir en que no podamos llevar a buen termino nuestra agenda.

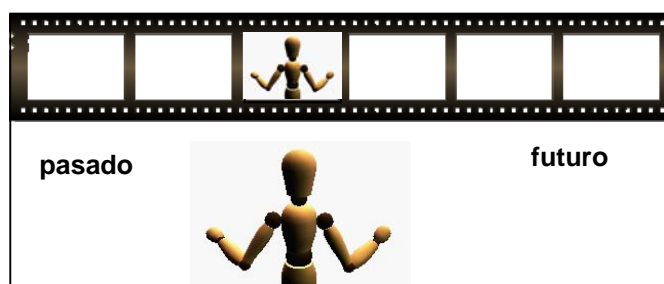
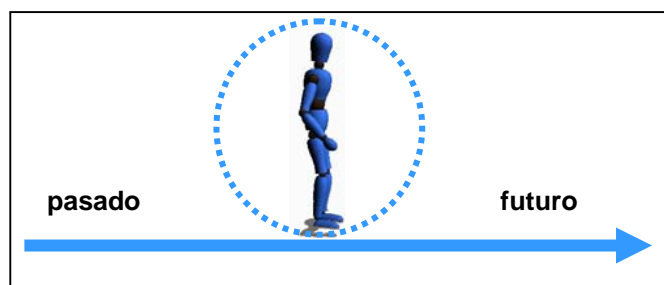
#### Desde la percepción de la mente:

Todos tenemos una representación mental del tiempo como coordenadas espaciales externas donde ubicamos los hechos, fuera de nosotros, en una LINEA DE TIEMPO.

#### **Existen dos líneas: la latina y la sajona.**

La LÍNEA LATINA representa al tiempo de la siguiente manera: el pasado está atrás nuestro, y el futuro es un camino que se extiende hacia delante. Estamos asociados a lo que decimos, sentimos, pensamos, estamos dentro de nuestra propia película.

La LÍNEA SAJONA es externa y esta afuera con el pasado a la izquierda y el futuro a la derecha, para la gran mayoría de las personas, aunque alguna pueden tenerlo al revés. Estamos disociados de las escenas y los recuerdos, los vemos desde afuera.





## CREENCIAS, METAPROGRAMAS Y LA GESTIÓN DEL TIEMPO

### Aprendiendo a sobrevivir a la agenda diaria

Por Graciela Astorga

17

Si tenemos problemas con la organización y planificación del tiempo, entonces podemos emplear una estrategia simple y poderosa: usar el tiempo de la otra manera: imaginamos lo que debemos hacer afuera, proyectándolo en una pared como un friso, o como cuadro de una historieta, y desde ese lugar, en el que estamos disociados, podemos visualizar mejor lo que debemos realizar, podemos ser objetivos y ver el panorama. Esta es una estrategia de excelencia ya que me permite pensar, poner, sacar, cosas y mantener una distancia indispensable para la planificación estratégica.

Utilizar un corcho o panel para pinchar cosas en una pared, poner todo lo que hay que hacer allí, con tarjetas de diferentes colores, para lo urgente, lo importante, lo que esta pendiente, e ir sacando, agregando, cambiando de lugar a medida que la planificación se va llevando a hechos concretos. Con una rápida mirada tenemos un "mapa" de la situación. Podemos también poner imágenes y fotos.

También podemos hacer con nuestra percepción del tiempo para lograr ser más efectivos: modificarlo. Como? Imaginemos una hora de tiempo en el espacio.

Si el minuto cero es mi cuerpo, a que distancia es una hora, una semana, un mes?

Hemos comprobado que cuando las personas manejan mal el tiempo, es porque hay algo disfuncional en la configuración de su línea temporal. No hay distancias que estén bien o mal, es absolutamente personal. Pero hay una lógica. Sin tener conciencia de esto, podemos comprimir mentalmente el tiempo demasiado y eso nos afecta negativamente.

Por ejemplo si una hora está de mi piel a la distancia unos centímetros de mi nariz, entonces, voy al mundo y esa hora no me alcanza para nada, y además aparece un fuerte registro de angustia. Y a veces, si la hora termina a 3 metros, entonces termino no haciendo nada, porque me desmotivo.

La distancia de los eventos en la línea del tiempo nos afecta todo el tiempo, y la mente pone los eventos en esta línea sin que tengamos demasiada conciencia de que es así. Cuando chequeo esto y siento que el tiempo esta comprimido adelante mío, lo que hago es mentalmente darle mas espacio, lo "empujo", hasta una distancia en que me sea cómoda, que no me de angustia ni tensión, y que donde me aparece un registro de bienestar. Entonces el tiempo me empieza a rendir de otra manera. ¿Porque si son los mismos 60 minutos de la hora? Porque mi percepción es diferente y porque lo que hago me resulta más fácil, y porque no altero mi química corporal con el estrés resultante de vivir el tiempo como un problema. Entonces tengo una disposición diferente, tengo otra calidad de atención y acción y mayor precisión en lo que hago. La mente puede hacer fluir los pensamientos y las acciones resultantes sin estrés.

De una lista de 10 cosas, necesariamente, alguna va a ser la última y puede quedarnos pendiente y le tendremos que hacer un lugarcito en algún otro momento de la semana. Pero eso no debe ser motivo de angustia, es lógico que así suceda.

De una lista de 10 cosas, necesariamente, alguna va a ser la última y puede quedarnos pendiente y le tendremos que hacer un lugarcito en algún otro momento de la semana. Pero eso no debe ser motivo de angustia, es lógico que así suceda.

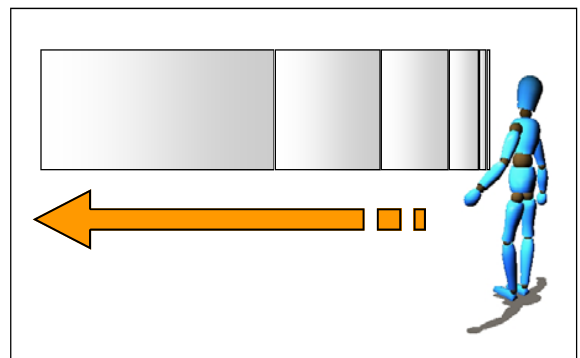
**Por último, Steven Covey nos enseñó 4 conceptos básicos para planificar las actividades:**

**Lo importante y urgente:** Son las actividades que tenemos que hacer ya, lo prioritario, es decir lo que me corresponde a mí solucionar y llevar a cabo y, además, requiere mi atención inmediata: proyectos que concluyen, reuniones inaplazables y cruciales, situaciones de emergencia...

**Lo importante, pero no urgente:** Es lo planificable. Me corresponde a mí, pero puedo dilatarlo en el tiempo y dividirlo en etapas: proyectos que se pueden planificar, organización de vacaciones, ampliar los contactos, mejorar las relaciones con los equipos o los distribuidores. A este cuadrante hay que dedicarle mucho tiempo para evitar que se convierta en urgente

**Lo urgente y no importante:** Son actividades que se caracterizan por ser delegables: correo, llamadas, interrupciones, reuniones que no nos corresponden y que a lo mejor podemos delegar.

**Lo urgente y no importante:** Son actividades que hay que dejar para el final, de manera que si nos falta tiempo sean éstas las que queden sin hacer.



**Graciela Astorga**  
**Master Trainer**  
**Nodo Axis de la Red Latinoamericana de PNL**

## DESDE EL REINO METAFORICO ...

18

### DESIDERATA

Pura PNL ...

**Desiderata** (del latín desiderata "cosas deseadas", plural de desideratum) es un hermoso y muy famoso poema sobre la búsqueda de la felicidad en la vida. Fue escrito en 1927 y su autor es el norteamericano Max Ehrmann. En la década de los sesenta se convirtió en un icono del movimiento hippie y fue muy popular como un símbolo de la paz. DESIDERATA es una canción universal que nos habla de la vida y las claves del fluir entre la serenidad y la tempestad.

"Camina plácido entre el ruido y la prisa,  
y piensa en la paz que se puede encontrar en el silencio.  
En cuanto te sea posible y sin rendirte, mantén buenas  
relaciones con todas las personas.  
Enuncia tu verdad de una manera serena y clara,  
y escucha a los demás,  
incluso al torpe e ignorante,  
también ellos tienen su propia historia.

Evita a las personas ruidosas y agresivas,  
ya que son un fastidio para el espíritu.  
Si te comparas con los demás,  
te volverás vano y amargado  
pues siempre habrá personas más grandes y más pequeñas que tú.  
Disfruta de tus éxitos, lo mismo que de tus planes.  
Mantén el interés en tu propia carrera,  
por humilde que sea,  
ella es un verdadero tesoro en el fortuito cambiar de los tiempos.

Sé cauto en tus negocios,  
pues el mundo está lleno de engaños.  
Mas no dejes que esto te vuelva ciego para la virtud que existe,  
hay muchas personas que se esfuerzan por alcanzar nobles ideales,  
la vida está llena de heroísmo.  
Sé sincero contigo mismo,  
en especial no finjas el afecto,  
y no seas cínico en el amor,  
pues en medio de todas las arideces y desengaños,  
es perenne como la hierba.  
Acata dócilmente el consejo de los años,  
abandonando con donaire las cosas de la juventud.  
Cultiva la firmeza del espíritu para que te proteja de las adversidades repentinas,  
muchos temores nacen de la fatiga y la soledad.

Sobre una sana disciplina,  
sé benigno contigo mismo.  
Tú eres una criatura del universo,  
no menos que los árboles y las estrellas,  
tienes derecho a existir,  
y sea que te resulte claro o no,  
indudablemente el universo marcha como debiera.

Por eso debes estar en paz con Dios,  
cualquiera que sea tu idea de Él,  
y sean cualesquiera tus trabajos y aspiraciones,  
conservá la paz con tu alma en la bulliciosa confusión de la vida.  
Aún con todas sus farsas, penalidades y sueños fallidos,  
el mundo es todavía hermoso.  
Sé alegre, esfuérate por ser feliz".



# PLANIFICANDO MI TIEMPO

	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE		
NO IMPORTANTE		