

AUTOESTIMA DOCENTE Y PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

El presente documento es una síntesis del marco teórico del Proyecto de Investigación: "La Programación Neurolingüística como herramienta para el desarrollo de la Autoestima Docente, subsidiado por la Secretaría de Ciencia y Técnica de la Universidad Nacional de Cuyo de la Provincia de Mendoza, República Argentina

María Isabel López- Ana H. Recabarren
15/08/2007
ridep@speedy.com.ar



AUTOESTIMA DOCENTE Y PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

Introducción

Desde entender que educar, más que aprender a aprender y aprender a vivir juntos, es promover y acompañar procesos en el que cada ser humano se construya como factor de cambio social de un mundo que apunte al respeto por la dignidad humana, la **adecuada valoración personal** constituye una brújula segura para armonizar decisiones con los valores más profundos y por lo tanto la base de interrelaciones sanas necesarias para las transformaciones sociales.

Al referirnos a la valoración personal, consideramos al ser humano, como un organismo complejo y balanceado resultado de un pasado, de una historia personal que “fue” que, a la vez, se proyecta a un futuro, que no tiene, pues aún no llega, “aún no es”. Desde esta perspectiva, se actualiza en el hoy, actúa en el “aquí y ahora” y, al interactuar espacial y temporalmente en y con el mundo, construye su propia identidad. Esta idea de hombre como ser que se construye a sí mismo permite pensarlo como matriz de conceptos entrelazados, como producto de sus propias ideas, *“filtradas neurológica social e individualmente”*¹.

De lo dicho se desprende que lo que el ser humano piensa fija la dirección de lo que experimenta tanto hacia lo interior como en relación con el mundo que lo rodea. (Wrycza, 2002:185). Al respecto John Caunt señala: *“Todos podemos modificar nuestras creencias. Y no sólo las originadas en distorsiones y exageraciones, ya que ni aún las creencias limitativas que aparentemente tienen fundamentos sólidos, están grabadas en piedra. Somos los únicos que las desarrollamos y les conferimos el rango de reglas de vida y, por tanto los únicos que podemos cambiarlas”*

En este marco, la autoestima no es algo fijo ni inamovible, puede cambiarse porque es el resultado de un conjunto de creencias, aprendidas y desarrolladas por nosotros mismos, a partir del significado que damos a las experiencias diarias que vivimos a lo largo de nuestra vida.

La autoestima personal define la calidad de las relaciones: interpersonales, intrapersonales y con el entorno.

Las relaciones interpersonales, en el ámbito educativo, se establecen con: superiores, compañeros de trabajo, padres, alumnos, celadores,

¹ Bandler, R. y Grinder. J. (2003) La Estructura de la Magia, Vol. I. Santiago de Chile, Cuatro Vientos. pp28-34

proveedores y con los integrantes de otras instituciones. La calidad de estas relaciones es importante para obtener logros en: el clima laboral, la calidad del servicio educativo, la imagen institucional, la resolución de conflictos y el trabajo en equipo.

Las relaciones intrapersonales definen si el docente posee: metas personales, confianza en sí mismo, disposición para el logro, actitud favorable al cambio y motivación. La calidad de estas relaciones es importante para obtener logros en: la toma de decisiones, la manera de afrontar y superar el fracaso, la disposición para disfrutar adecuadamente el éxito, la interacción con otras personas, la actitud favorable hacia el trabajo, la actitud de servicio y la resolución adecuada de conflictos.

Las relaciones que un docente establece con el entorno definen: su sentido de pertenencia y las actitudes hacia el medio. Las relaciones con el entorno son fundamentales para lograr: colaboración con la institución, solidaridad hacia la comunidad educativa, compromiso con las misión institucional, vinculación con actividades no laborales y trabajo en actividades ecológicas y sociales.

Autoestima

La calidad de vida personal está notablemente influenciada por la forma como nos percibimos y valoramos a nosotros mismos. Esta valoración que hacemos de nosotros mismos es lo que en la literatura científica se conoce con el nombre de autoestima. La palabra autoestima está compuesta por dos conceptos, el de "auto" que alude a la persona en sí y por sí misma y "estima" que alude a la valoración. El diccionario la define como: "una apreciación u opinión favorable de uno mismo", también existen diccionarios donde mencionan sinónimos: "confianza en sí mismo", "consideración para uno mismo", "equilibrio", "aplomo", "dignidad", "autosuficiencia". Todas estas definiciones han sido aplicadas a través de la historia del ser humano, ya que desde la época de los antiguos griegos se conoce el término. Sin embargo, como sostiene N. Branden (1995: 16-17) más allá de que *"... en el mundo se está tomando consciencia de que, al igual que un ser humano no puede esperar realizar su potencial sin una sana autoestima, tampoco puede hacerlo una sociedad cuyos miembros no se respetan a sí mismos, no valoran su persona, ni confían en su mente... la gran cuestión sigue siendo la de qué es realmente la autoestima y de qué depende específicamente su consecución"*

En nuestro proyecto de investigación teniendo en cuenta, entre otros, a Branden (1995: 45) que sostiene que *“La autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí. Uno es la sensación de confianza frente a los desafíos de la vida: la eficacia personal. El otro es la sensación de considerarse merecedor de la felicidad: el respeto a uno mismo”*, a Herrán Gascón (2004:52) quien al conceptualizarla en su investigación sobre las implicancias didácticas de un docente con baja autoestima afirma que ésta *“... podría considerarse como la membrana celular del yo que, a la vez, protege, cohesiona, sensibiliza y participa de todo intercambio o relación. Esta membrana, no obstante, tiene vocación de núcleo emocional. Por ella la persona se cubre de fuerza, y el equilibrio personal se reestablece, y por ella se pierde la energía y se resiente la más constructiva de las motivaciones. Por ello, podemos considerarla espita o válvula de la fragilidad o de la recarga energética. (...) Globalmente la entiendo como centro de gravedad del equilibrio personal, la felicidad y la motivación, y como llave de la adaptación social y para la vida. Por eso, puede ser, además, una fuente de sentimientos positivos de confianza, de competencia, de respeto hacia sí y hacia los demás que permea y satura la inteligencia, las capacidades y rendimientos que con ella más se relacionan.”* y a Rodríguez Estrada (1988:18) quien luego de referirse a una escalera de la autoestima, con los siguientes peldaños: autoconocimiento, el autoconcepto, la autoevaluación, el autorrespeto y la autoestima sostiene que: *“La autoestima es la síntesis de todos los pasos anteriores, es decir, si una persona se conoce, está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades, se acepta a sí misma tal y como es y se respeta, tendrá autoestima.”* hemos optado por la siguiente aproximación conceptual de autoestima relacionada con el rol docente: **La autoestima es el complejo sentimiento de capacidad y valía personal que se construye permanentemente en la interacción con el contexto y con uno mismo. Constituye el marco de referencia desde el cual el docente se proyecta, protege, cohesiona, sensibiliza y participa de todo intercambio o relación; cubre de fuerza, restablece el equilibrio emocional o da lugar a la pérdida de energía y a que se resientan las motivaciones; posibilita el logro de lo que la persona desea en relación consigo misma, con sus relaciones personales significativas y con su quehacer profesional. En su construcción interjuegan de manera sistémica el autoconocimiento, el autoconcepto, la autoevaluación, la autoaceptación y el autorrespeto.**

El **autoconocimiento**: es la capacidad que permite clarificar la propia manera de ser, pensar y sentir y posibilita un progresivo conocimiento. Supone percibirse como distinto de todo lo que no se es. Rodríguez Estrada (1998:8) señala que: “*El autoconocimiento es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades, los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer por qué y cómo se actúa y siente.*” Rojas (2004), quien define a la autoestima como fundamental para la supervivencia psicológica, sostiene que **conocerse a uno mismo** es un objetivo aparentemente difícil de conseguir y considera la valoración hacia uno mismo en dos dimensiones: desde la *geografía de la personalidad* valorando el propio recorrido de la vida y desde una *perspectiva situacional*, mirando el yo y el entorno. El proceso de autoconocimiento comienza desde el nacimiento, a medida que el niño desarrolla una autoconciencia, es decir, la comprensión de su independencia de otras personas. El yo corporal es el primero en desarrollarse con base en las sensaciones físicas provenientes del interior del cuerpo y de las frustraciones que llegan del exterior cuando las necesidades del pequeño no son satisfechas. El lenguaje es un aspecto psicológico de gran importancia para establecer la identidad.

El **autoconcepto**: es la serie de creencias que asociamos a nosotros mismos. Surge de la diferenciación yo mundo y se manifiestan en nuestra conducta. En él intervienen componentes interrelacionados entre sí²: **nivel cognitivo - intelectual**: constituye las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior. Basamos nuestro autoconcepto en experiencias pasadas, creencias y convencimiento sobre nuestra persona; **nivel emocional - afectivo**: es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Implica un sentimiento de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros y **nivel conductual**: es la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente. La variación de uno de estos componentes, afecta a los otros. Por ejemplo, si pienso que soy torpe, me siento mal, por tanto hago actividades negativas y no soluciono el problema. Los factores que determinan el autoconcepto son: la **actitud o motivación**: tendencia a reaccionar frente a una situación tras evaluarla como positiva o negativa. Es la causa que impulsa a actuar, por tanto, será importante plantearse los porqués de nuestras acciones, para no dejarnos llevar simplemente por la inercia o la ansiedad; **el esquema corporal**: supone la idea que tenemos de nuestro cuerpo a partir de las sensaciones y estímulos. Esta imagen está muy relacionada e influenciada por las relaciones sociales, las modas, complejos o sentimientos hacia nosotros mismos; **las aptitudes**: son las capacidades que posee una persona

² <http://monografia.com/trabajos10/auau/auau/shtml>

para realizar algo adecuadamente (inteligencia, razonamiento, habilidades, etc.) y la **valoración externa**: es la consideración o apreciación que hacen las demás personas sobre nosotros. Son los refuerzos sociales, halagos, contacto físico, expresiones gestuales, reconocimiento social, etc. El autoconcepto es un **sistema organizado** en el que cada individuo categoriza la información que posee de sí mismo, es **multifacético** porque existen conceptos relacionados con los distintos roles; es **jerárquico** porque tenemos un concepto general de nosotros mismos y conceptos específicos para cada uno de nuestros roles. Puede ser **real o ideal**. El **primero** se va formando a través de las experiencias que recibimos de los demás a partir de las cuales establecemos comparaciones con nosotros mismos. **Nos comportamos a través de lo que creemos que somos**. El **segundo** se refiere a lo que nos gustaría ser, es el modelo que quisiéramos alcanzar; el ideal de nosotros mismos que imprime dirección a nuestras vidas. Es el **modelo con el cual nos enjuiciamos y evaluamos**. El autoconcepto es **dinámico** pero tiende a mantenerse.

La **autoevaluación**: entraña examinarse a sí mismo con el propósito de estimar o apreciar “darse cuenta” de qué y cómo se percibe y siente y de cómo afectan las decisiones que se toman y escoger lo que al yo profundo le da satisfacción. Es decir, reconocer las necesidades, impulsos, motivaciones que es necesario satisfacer para sentirse básicamente feliz y realizado. Para Rodríguez Estrada (1998:40) *“Implica la capacidad interna para evaluar las cosas, considerándolas como buenas si son buenas para la persona, le satisfacen, le interesan, son enriquecedoras, la hacen sentir bien, le permiten crecer y aprender sin lastimar a los demás. Y malas si no le interesan, no le satisfacen, le hacen daño y no le permiten crecer.”*

La **autoaceptación**: supone admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir. Sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello. *“En esta sociedad se nos pide que seamos perfectos, ¡Los mejores!; esto choca frontalmente con nuestra vivencia. Lo adecuado es en sentir una parte de nosotros como maravillosa, aquella que se refiere a nuestras capacidades. Somos buenos para unas cosas, tenemos cualidades que ponemos o no en práctica, hemos conseguido cosas, etc. La otra parte de nosotros alberga los límites. Si a veces somos odiosos, nos enfadamos, somos débiles o miedosos, no sabemos qué hacer, e incluso nos equivocamos. La parte de los límites es la que intentamos esconder, la que nos avergüenza de nosotros mismos. Ponemos tanta atención en nuestros defectos que no hacemos sino hacerlos más presentes y empeorar las cosas, por no aceptarlos, cambiar o salir de ellos. Toda esta energía puesta en los límites nos impide desarrollar las*

*capacidades y superarnos. Necesitamos aceptarnos como un todo, con límites y capacidades. Querernos sin condiciones. Sólo así sentiremos el aumento de la autoestima. Necesitamos estimar lo mejor de nosotros y lo menos bueno.”*³

La autoaceptación pide que enfoquemos nuestra experiencia con una actitud que vuelva irrelevantes los conceptos de aprobación o desaprobación: el deseo de ver, de saber, de conocer. Aceptarse uno mismo no significa carecer del afán de cambiar, mejorar o evolucionar. Lo cierto es que la autoaceptación es la condición previa del cambio. Si aceptamos lo que sentimos y lo que somos, en cualquier momento de nuestra existencia, podemos permitirnos ser plenamente conscientes de la naturaleza de nuestras elecciones y acciones y nuestro desarrollo no se bloquea.

El **autorrespeto** supone prestar atención a las propias necesidades para satisfacerlas, vivir según nuestros propios valores y expresar nuestros sentimientos y emociones, sin hacernos daño ni culparnos. Buscar y valorar todo aquello que nos haga sentir orgullosos de nosotros mismos. Nos auto respetamos cuando estamos al tanto de lo que deseamos y necesitamos para estar bien, pero no solo nos damos cuenta sino que actuamos para lograrlo. Si nos respetamos defendemos –aún ante nosotros mismos- nuestro derecho a ser la persona que realmente somos. El auto respeto implica entender las propias necesidades y valores para satisfacerlos; expresar y manejar en forma conveniente los sentimientos y emociones, sin hacernos daño ni culparnos: buscar y valorar todo aquello que nos lleve a sentirnos una persona orgullosa de sí misma. Sólo cuando logremos el auto respeto podremos atender las necesidades y valores de los demás; no haremos daño, juzgaremos ni culparemos. Valoraremos a otros a partir de nuestras propias necesidades y valores, entenderemos que así como tenemos los nuestros y los necesitamos, el otro tiene los suyos y los necesita. Mauro Rodríguez (1988: 62) sostiene que quienes se respetan a sí mismos son capaces de: atender y satisfacer las propias necesidades y valores; expresar y manejar, en forma conveniente, sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse y buscar y valorar todo aquello que los haga sentirse orgullosos de sí mismos. Generalmente, las faltas de respeto, comienzan con faltas de respeto a uno mismo. Habría que comenzar por revisar detenidamente cómo y por qué yo lo permito y no tanto por qué el otro lo hace.

Al definir autoestima se señaló que la misma es una construcción social y que la referencia al contexto es intrínseca a su desarrollo. Entendemos que es justamente en su construcción o reconstrucción –si encontramos niveles

³ Resines Ortiz, Raquel. **Qué es la autoestima.** En: http://www.acropolix.com/Educacion/edu_autoestima.htm

bajos de autoestima – en que los aspectos mencionados deben ser reflexionados, trabajados y desplegados.

A los efectos de este trabajo, hemos considerado, además, ciertos criterios capaces de diferenciar la autoestima en categorías útiles para su conocimiento y aplicación tales como: intensidad, independencia y estabilidad.

En relación con la **intensidad** la autoestima puede ser **alta o baja**. Quienes poseen autoestima alta suelen caracterizarse porque tienen más facilidad para entablar relaciones interpersonales, están motivadas para actuar y perseguir objetivos, superan sus problemas personales y son capaces de resolver los conflictos de forma creativa e independiente. Por consiguiente, pueden concluir con éxito todo lo que se propongan. Por el contrario, la baja autoestima indicaría bajo rendimiento, gran dificultad para alcanzar las metas propuestas y resolver situaciones conflictivas. Según distintos autores, esto se debería a la incapacidad para realizar una crítica constructiva, a la tendencia a sobrevalorar las dificultades y los propios defectos, al grado de inseguridad y a la forma de condicionar el accionar por sentimientos de culpa, miedos e inhibiciones. En las situaciones intermedias se ubican las personas que tienen en mayor o menor grado confianza en sí mismas, pero que viven de una forma relativamente dependiente de los demás, lo que determina que su autoestima crezca o decaiga.

La **independencia**, por su parte, se vincula directamente con la respuesta a la influencia de los otros y la resistencia a la frustración. En la autoestima independiente la expectativa e imagen comunicada de los demás interviene como factor de menor importancia, porque su estructuración es más autorreferencial. En la autoestima dependiente el factor exógeno o la influencia de la afectividad periférica están más presentes.

Finalmente, la **estabilidad** alude a la fuerza del yo. La autoestima estable es consistente, controlable y se mantiene sin peligro de cambiar a causa de influencias externas, mientras que la inestable es menos consistente, controlable y fiable.

Programación Neurolingüística

Los antecedentes de la Programación Neurolingüística (en adelante PNL) se remontan a la década del 50 y los trabajos del grupo de “Palo

Alto”⁴. Se inicia como campo definido de investigación en la Universidad de Santa Cruz en California en donde según sostiene Harris (2002: 50) el *“decano tenía la intención de crear un entorno en el que se pudieran unir diferentes disciplinas, ideas y modelos de un modo creativo”*. En este marco Bandler y Grinder trabajaron en los diversos elementos que luego se constituyeron en los principios fundamentales de la PNL y fundaron la Sociedad de Programación Neurolingüística y la Editorial Meta Publication. En 1977 Bandler, Grinder, DELozier, Cameron, Anderson, Dilts, y Gordon fundaron; en Santa Cruz, el Primer Instituto de formación de la PNL denominado División de Formación e Investigación (DOTAR). Poco después, el Reino Unido se hizo cargo del desarrollo de la PNL y se constituyó en uno de los sitios principales para el la formación en ella. En 1979 Seymour, Watkins, Dawes, Earling, Cunningham y Gaster fundaron el Centro de Formación para la Programación Neurolingüística del Reino Unido (UKTC). Con posterioridad surgieron otras asociaciones y a final de los '90 existían solo en el Reino Unido alrededor de 50. Entre ellas cabe destacar la Asociación para la Programación Neurolingüística (ALNP)⁵, fundada en Londres en 1985 con el propósito de proteger el desarrollo de la PNL. La misma, Harris (2002: 55), *“estableció patrones fundamentales para la formación y la práctica, constituyendo una base para intercambiar información y experiencias, crear vínculos con otras corporaciones de PNL, establecer una ética y determinados patrones, fomentar la investigación, mantenerse informado de la legislación y representar a la PNL con carácter profesional”*.

Son muchos los autores que la destacan como una **herramienta** privilegiada en todos los campos en los que importa comunicar mejor y con mayor eficacia y marcan su eficiencia en distintos ámbitos. Entre otros investigadores y escritores es posible mencionar, además de sus fundadores, a David Gordon, Robert Dilts, Connirae Andreas, Tood Epstein, Terrence McCLEndon, Stephen Gilligan, Wyatt Woodsmall, Charles Faulkner, Cristina Hall, Anthony Robbins, Gene Early, Gram. Dawe, Iam Cunningham, Roy Jonson, David Gaster, Barbara Witney, Eric Jensen, Shelle Rose Sharvet, David Crove y Peter Young

Autores como Francisco Huneus, científico con formación médica, fisiológica y bioquímica- y varios años de trabajo como investigador asociado del Massachussets Instituto of Technology, al referirse a la PNL, sostiene que *“su aporte al mundo psicoterapéutico es significativo... en tanto*

⁴ Grupo formado en California en el Instituto de Comunicación Mental dedicado al estudio de las comunicaciones, la psicoterapia, la terapia breve y la conducta animal.

⁵ Corporación profesional reconocida internacionalmente como la más importante para quienes están interesados en PNL

sistematiza de una manera sencilla los procesos cognitivos. También hay que reconocer que sus ideas sobre comunicación humana... son importantes de conocer."

H. Japp (1999) asevera que la PNL no es una ciencia cuantitativa, sino una ciencia del tipo naturalista, cualitativa, fenomenológica, digital y categórica. En las ciencias cuantitativas los investigadores intentan generalizar sus descubrimientos a todas las personas en todas las situaciones, es decir, buscan las leyes de la naturaleza; en tanto los investigadores de las ciencias cualitativas buscan la iluminación, el entendimiento y la extrapolación sólo en situaciones similares.⁶

En la intersección de ambas opiniones se encuentran otros autores como Alejandro Corbo, psicólogo especialista en PNL, quien expresa que la PNL es un estudio sistematizado de comportamiento humano que ofrece patrones para moverse y aplicar a diferentes áreas.

Es oportuno escuchar la voz de J. Grinder, cocreador de la PNL, quien en una entrevista exclusiva la definió como: *"el estudio de los procesos, a través del modelaje, que tiene como objetivo la identificación de las "diferencias que hacen la diferencia" entre un genio y una persona media en el mismo campo o actividad; al mismo tiempo es una epistemología operacional."*

Por su parte, Omar Fuentes, representante de R. Bandler en Latinoamérica y director de SYNDERESIS, centro de entrenamientos especializado en PNL, sostiene que la misma es un modelo... y no un conjunto de técnicas aisladas. Le da, además, el carácter de: actitud caracterizada por un sentido de curiosidad y aventura y el deseo de aprender las habilidades para ser capaz de encontrar las formas de comunicación que influyen a las personas y la clase de cosas que vale la pena saber... para mirar la vida como una rara oportunidad para aprender sin precedentes; una metodología basada en la presuposición operativa de que todo comportamiento tiene una estructura... y esa estructura puede ser modelada, aprendida, enseñada y cambiada (re-programada). Las habilidades perceptuales constituyen la forma de saber qué será útil y efectivo y una tecnología **innovadora, que capacita al practicante para organizar la información y las percepciones de**

⁶ Hollander, Jaap (1999) "NLP and Science - Six recommendations for a better relationship" Institute of Eclectical Psychology, Holanda, http://www.iepdoc.nl/art_nlp_science.htm.

formas tales que le permitan lograr resultados que alguna vez fueron inconcebibles.

Desde nuestro punto de vista, la PNL se inscribe en la gran lista de **nuevos paradigmas**⁷ y ofrece formas más eficaces para aprender con placer, al proporcionar técnicas para integrar información y métodos para alcanzar mayor nivel de seguridad en uno mismo, aumentar la autoestima y mantener relaciones intra e interpersonales orientadas hacia el logro positivo de metas.

Componentes de la PNL

El término PNL encierra tres ideas sencillas: Programación, manera en que podemos escoger para organizar nuestras ideas y acciones a fin de producir resultados; Neuro: recoge la idea fundamental de que todo comportamiento proviene de nuestros procesos neurológicos de visión, audición, olfato, gusto, tacto y sentimiento (cuerpo y cerebro forman una unidad inseparable en el ser humano) y finalmente lingüística: ya que usamos el lenguaje para ordenar nuestros pensamientos y conductas y para comunicarnos con los demás. Ampliando, los tres componentes de la PNL pueden describirse del siguiente modo:

PROGRAMACIÓN: es un término tomado del campo de la informática que sugiere que nuestros pensamientos, emociones y acciones son como programas, que pueden ser cambiados según el momento y la situación en que nos encontramos. Diseñamos conscientemente nuestros pensamientos y conducta. De allí que la parte **PROGRAMACIÓN** se refiere a la habilidad para organizar nuestra comunicación y nuestros sistemas neurológicos para lograr los resultados y objetivos específicos deseados.

NEURO: todo comportamiento proviene de nuestros procesos neurológicos de visión, oídos, olfato, gusto, tacto y sentimiento. Tomamos contacto con el mundo a través de los cinco sentidos, damos "sentido" a la información y actuamos en función de ella. El entendimiento y la percepción de la vida requieren de entradas neurológicas conectadas a nuestro cerebro. La parte **NEURO** se refiere al sistema nervioso, a través del cual la experiencia es recibida y procesada por medio de los cinco sentidos.

LINGÜÍSTICA: se refiere al lenguaje, en tanto sistema de significación que nos permite comunicarnos, la adquisición de esta herramienta es básica

⁷ En ciencias sociales, el término se usa para describir el conjunto de experiencias, creencias y valores que afectan la forma en que un individuo percibe la realidad y la forma en que responde a esa percepción.

para toda interacción social porque las palabras crean significado a partir de la información sensorial. La actividad neurológica y la organización de las estrategias operativas son exteriorizadas a través de la comunicación en general y del lenguaje en particular. La parte **LINGÜÍSTICA** se refiere al lenguaje y a la comunicación no verbal, a través de los cuales las representaciones nerviosas son codificadas, ordenadas y significadas.

La PNL, entonces, se ocupa de la forma en que por medio de nuestros sentidos percibimos las experiencias que vivimos del exterior, de cómo las procesamos subjetivamente por medio de nuestro pensamiento y de la forma en que estructuramos nuestros pensamientos para lograr nuestros objetivos. En otras palabras *“la PNL trata de la estructura de la experiencia humana subjetiva; cómo organizamos lo que vemos, oímos, sentimos y cómo revisamos y filtramos el mundo exterior mediante nuestros sentidos. También explora cómo los describimos con el lenguaje y cómo reaccionamos, tanto intencionadamente como no para producir resultados.”* (O’Connor y John Seymour, 1990:30)

En este marco, la PNL constituye una herramienta que facilita el autoconocimiento y evolución personal, como también un interesante medio para desarrollar la autoestima.

BIBLIOGRAFÍA

- BANDLER, R. y GRINDER, J. (1982). De Sapos a Príncipes. Santiago de Chile: Cuatro Vientos Editorial.
- BANDLER, R. y GRINDER, J. (1980). La Estructura de la Magia. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- BRANDEN, N. (2001). **La psicología de la autoestima**. Buenos Aires: Ediciones Paidós Ibérica.
- BRANDEN, N. (1993). **El poder de la autoestima**. Barcelona: Paidós.
- BRANDEN, N. (1987) **Cómo mejorar su autoestima**. Barcelona. Paidós.
- CAUNT, J (2005) **Eleve su autoestima**, Barcelona, Gedisa.
- HARRIS, C. (2002) **Los elementos de la PNL**. Madrid, EDAF.
- HERRÁN, A. de la (2004). **El Docente de Baja Autoestima: Implicaciones Didácticas**. Indivisa, Boletín de Estudios e Investigación.
- KRUSCHE, H. (1996) PNL. **Fundamentos de la Programación Neurolingüística**. Málaga. Sirio
- LÓPEZ, María Isabel (2006) **La Programación Neurolingüística como herramienta para el desarrollo de la autoestima docente**. (Informe final de investigación) Mendoza, SECyT
- MONTOYA, M. A. y SOL, C. E. (2001) **Autoestima. Estrategias para vivir mejor con técnicas de PNL y desarrollo humano**. México, Pax.
- O’CONNOR, J. y SEYMOUR, J. “Introducción a la PNL” (2004). España: Urano.

Ribeiro, L. (2001) *Aumenta tu autoestima*. Barcelona, Urano.

RODRÍGUEZ ESTRADA, Maura et al (1988) **Autoestima. Clave del éxito personal**. México. D. F. El Manual Moderno.

WRYCZA, Peater (2002) PNL. **Darse cuenta. El desarrollo de la conciencia y la percepción**. Madrid, Gaia Ediciones. 1º edición 1997 – 2º edición.