

MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

# Recursos PNL Para Detener el Maltrato Verbal!



Todos Los Derechos Reservados.Copyright-AprenderPNL.Com

## Introducción

Un cordial saludo, estimados amigos y amigas de AprenderPNL.Com y CursoAutoestimaPNL.Com!

Bienvenidos a este nuevo Reporte de Programación Neurolingüística...

Soy Mario Farinola y hoy veremos algunas nociones básicas y a la vez eficaces , que incluyen aspectos de la PNL, y que ayudarán a protegernos del maltrato verbal y psicológico, que muchas veces están presentes en la vida cotidiana.

Las situaciones de maltrato verbal específicamente, son muy perjudiciales para la autoestima, y pueden generar incluso síntomas en la salud si no se sabe cómo enfrentarlas y tener la iniciativa de accionar sobre ellas.

Hoy día existen muchas situaciones en las que se generan maltratos verbales (y en general psicológicos). sea en el lugar del trabajo, ejercido por jefes, incluso por empleados, o en relaciones comerciales, en las escuelas y también en muchos vínculos como las relaciones de pareja.

No pretendo en este informe ir a fondo con el tema (es muy extenso y complejo), aunque sí poder brindar algunos tips y recursos de la lingüística y la PNL que pueden ayudar en la solución del problema.

Ser capaces de enfrentar y repeler el maltrato verbal y psicológico sin dudas fortalece la autoestima.

Saber "marcar nuestro territorio", poner adecuados límites a nuestros derechos y privacidad, es un mensaje muy claro y positivo que nos damos a nosotros mismos... y que "recibe" con agrado nuestra autoestima!

El primer paso es afirmarte desde tu propio interior, con serenidad y firmeza , aprendiendo a gestionar tus estados internos y a tener un cierto poder de respuesta... con el objetivo claro que aquí nos convoca: mejorar la forma en que te sientes, fortalecer la autoestima y mejorar tu calidad de vida!

## Sección 1

### Una Historia Laboral de Maltrato

Una señora llamada Elisa, estaba muy presionada e incómoda en su lugar de trabajo.

La supervisora o facilitadora de turno de la fábrica en la que trabajaba, parecía haberse fijado un objetivo: tratarla de manera descortés y con el tiempo, ya de manera bastante desagradable...

Puntualmente, cuando la línea de producción de bebidas de la fábrica donde trabajaba, sufría algún percance, las botellas se "trababan" o una de las máquinas se detenía, esta persona le gritaba a Elisa y en definitiva, la maltrataba.

Entonces, se le sugirió a Elisa que observara la situación de una manera distinta... Que reinterpretara estos eventos de una manera diferente.

#### **Que primero recapitulara la experiencia...y luego la redefiniera...**

Para ello se puso a reexperimentar en su mente esta experiencia....comenzó a visualizarlo todo, en estado disociado (no en primera persona, para que tomara cierta distancia emocional) y luego visualizó a la supervisora como una persona sola, sin amistades, poco estimada en su lugar de trabajo.

Se le recomendó entonces a Elisa, que cada vez que viera a la supervisora en su trabajo, le "colgara" un cartel imaginario en el que se leía: "soy detestable y me siento antipática "

De esta manera, Elisa fue cambiando su visión y en lugar de tenerle miedo a su supervisora, comenzó a sentir compasión por ella...

Además, Elisa comprendió lo crucial que es salvaguardar su propia autoestima para su vida, con lo cual decidió protegerse del maltrato: no iba a permitir ceder más terreno ni aceptar esas situaciones, pase lo que pase y cueste lo que cueste!

No fué sencillo al principio, pero Elisa comenzó a lograr un aumento de su autoestima y además ya no le afectaba el comportamiento nocivo de la supervisora.

Es probable que -además-, Elisa en realidad proyectaba **su propia** falta de autoestima...

Por eso, reaccionaba pasivamente aceptando los maltratos o incluso interpretaba muchas situaciones como maltrato hacia ella por su propia falta de autoestima... todo esto por supuesto, agravado con la no-reacción de ella.

Como conclusión de esta historia, Elisa se fué fortaleciendo desde su interior, aumentando su autoestima, sintiéndose con mayor confianza y seguridad, con capacidad para poner unos límites adecuados.

Y lo mejor: al final... Elisa terminó por ver un cambio positivo hacia ella... un cambio correspondiente en el comportamiento de la gente que le rodeaba!

¿Entiendes? Si te tratas a tí mismo con respeto... los demás te respetarán.

Si tu autoestima, tu sentido de valía y capacidad personales es alta y sana, sin dudas no aceptarás el maltrato, no lo vivirás como algo "normal" y encontrarás un camino para poner tus límites, defender tu calidad de vida.

En la sección siguiente de este reporte, veremos algunas técnicas para evitar y repeler el maltrato verbal... que tanto daño hace a la autoestima de un ser humano.

## Sección 2

### Algunas Técnicas contra el Maltrato Verbal

Hay varias maneras de protegerse y de accionar ante un maltrato verbal. Si se trata de alguien con el cual tienes un vínculo afectivo, primero trata de analizar las cosas tomando cierta distancia emocional, como explicábamos en la historia anterior: reexperimentar la situación en tu mente "desde afuera", como si fueras un observador neutral

La idea en general, es no dejarse maltratar porque la autoestima es un bien absolutamente valioso al igual que la calidad de cada momento de nuestra vida.

La PNL puede ayudarte a gestionar tus estados internos, y posteriores comportamientos. Puede ayudarte a incorporar recursos, a desarrollar habilidades nuevas y superadoras.

El punto es: cuantas más opciones tengas en tu "arsenal de recursos", mejores resultados obtendrás! Así de simple.

Aprender a poner límites adecuados ante el maltrato, es un buen comienzo; saber jugar con la lingüística y los gestos... aplicar técnicas asertivas.... saber decir realmente lo que sientes ante estas situaciones a la persona que te lo dice.

### Algunas técnicas lingüísticas ante el maltrato...

- ◆ **Una opción cuando alguien te dice algo que no te gusta, es replicarle de manera firme y sobre todo serena:**

"No me hables así que no me gusta"

"Me pone mal que me trates así".

Nunca el silencio... porque el silencio es aprobación. Aprende a decir lo que quieres, y lo que no quieres.

- ◆ **Otra técnica es, además de decirlo... emplear los gestos:**

"No me hables así" con firmeza y serenidad... mientras haces el gesto de **"stop"** con las dos manos. Son técnicas gestuales muy eficaces!.

### ◆ **Técnicas de cierre**

Son frases cortas, concretas potentes y directas, y tienen que ser acompañadas con una actitud no-verbal: (mirar a los ojos a la persona con expresión seria, hablar con voz firme).

A veces empleo una frase muy efectiva, enfocando la mirada seria e irónica en la persona: "muchas gracias, lo voy a tener en cuenta"

*Otras frases de cierre:*

"Lamento que digas eso",

"perdón el lugar es mío",

"yo estaba antes, gracias"

"por favor, no hagas comentarios de ese estilo".

"gracias por preocuparte, pero yo organizo mis cosas" etc...

Hay que lograr el punto de equilibrio asertivo: ni ser agresivos ni pasivos.

Aprender a decir lo que uno siente realmente y hacerlo saber a la otra persona, de manera elegante y efectiva sobre todo.

### ◆ **Otra técnica: aprender a decir NO!**

El decir NO es una declaración positiva, completa. No hay que ser complaciente con alguien a costa de nuestra propia autoestima!

Por ejemplo...

"No estoy de acuerdo, me considero inteligente" "No voy a contestar eso" "No, no voy a colaborar", etc.

### ◆ **Otra técnica: manejar la ironía asertiva...es como "devolver la pelota"**

Por Ejemplo:

-Sos un tonto!

-Respuesta: Gracias!!

-Ah sos más bajita de lo que pensaba!!

-Respuesta: "si soy bajita ...y que???"

### ◆ Técnica del espejo

Por ejemplo te dicen:

- "me cansaste"

- Respondes: No, yo soy la cansada

- "Estoy enojado porque me gritaste"

- Respuesta: Yo estoy enojada porque me planteaste mal este tema (o me hablaste mal, etc)

### ◆ Técnica de preguntar y no afirmar:

Esta técnica consiste en pedir una explicación más amplia, siempre en forma de pregunta.

*Aquí el objetivo es no reaccionar sino investigar...*

Si por ejemplo te dicen:

- Sos una persona que siempre llega tarde y las cosas siempre te salen mal...

podrías responder:

\_ "¿siempre..siempre? ...a ver...¿que quieres decir con eso? explícame más"

- sos un inútil

- Respuesta: a ver explícame más...

De esta manera, el argumento va perdiendo fuerza, siempre que puedas sostenerte haciendo preguntas!

Bueno y por el momento esto fué todo... Espero te resulten de utilidad, son técnicas probadas, trata de practicarlas y aplicarlas en tu vida cotidiana.

### Dos "tips" para usar al momento de practicar las técnicas...

Para practicarlas primero en la intimidad, elige un lugar tranquilo, sin interrupciones...

**a)** Puedes imaginarte una situación de maltrato verbal y responder aplicando estas técnicas. Incluso puedes pararte frente a un espejo, observarte y corregir o ajustar tus gestos. Siempre con la voz firme y serena.

**b)** También usar una técnica de la terapia gestalt : usar una almohada o un objeto... un muñeco incluso y usarlo de "partenaire" ...y contestarle!.

Y que no te vean los vecinos!! :)

Y te dejo por hoy con un último...

**Secreto Práctico:** El objetivo con la gente que maltrata -así sea verbalmente- no es convencerlas, ni ganar, ni discutir, ni "engancharse"... **ES NO ENTRAR EN SU JUEGO.**

Un gran abrazo y de todo corazón...te deseo grandes éxitos!

Muchas Gracias!!

**Mario Farinola & MF Editores**

>>> [Curso Autoestima Por Las Nubes!](#)<<<

**"Cómo Tú También Puedes Alcanzar  
una Alta y Sana Autoestima en poco Tiempo  
y Mejorar Notablemente Tu Vida con PNL!"**

**¿Cómo te gustaría ser? ¿Cómo te gustaría *realmente* vivir la vida?**

- Siendo mas auténtico, más libre, sin miedo, actuando libre de culpa...¿o fingiendo todo el tiempo "estar bien"?
- ¿Aceptándote abiertamente de corazón tal cómo eres y de esta manera comenzar a mejorar?
- ¿o seguir "luchando" eternamente contigo mismo y reprochándote todo "lo malo"?
- Imagina que eres una "nueva persona"...¿qué tipos de personas escogerías para relacionarte?
- ¿aquéllas que manipulan, maltratan o generan una dependencia emocional?...
- ¿o construirías aquéllas relaciones SANAS con las que puedas ser tal como eres, sin presiones ni "manejos"?

Consulta todos los detalles de nuestro Curso de PNL y Autoestima a Distancia...

**Click Aquí:**

>>> [Contenido del Curso Autoestima Por Las Nubes!](#)<<<



## Consideraciones Legales

**AVISO LEGAL:** La información presentada aquí representa el punto de vista del autor en la fecha de publicación. El autor se reserva el derecho de modificar o alterar esta información con base en nuevos conocimientos y condiciones. Esta publicación es meramente informativa y no constituye contrato ni prueba del mismo. Ni el autor ni ninguno de los editores asumen responsabilidad de los errores, inexactitudes u omisiones. Cualquier descuido en estos aspectos no es intencionado. Cualquier referencia a alguna persona u organización es puramente accidental. Este ebook ha sido diseñado para proveer información con respecto a los temas que se tratan aquí. Es distribuido con el entendimiento de que el autor y cualquier persona que haya contribuido en él no están comprometidos a proveer asesoría psicológica, psiquiátrica o de cualquier índole ni ningún consejo profesional. El editor no está comprometido a prestar servicios de ningún tipo, aclarando que la información aquí expuesta tiene el objetivo de mejorar la calidad de vida de los lectores. De todas maneras, no hace representaciones o dan garantías ya que la totalidad o exactitud de esta fuente, y/o su aplicabilidad, es concerniente a cada circunstancia específica. No se acepta responsabilidad de ningún tipo por cualquier tipo de pérdidas o daños ocasionados o alegados de ser causados directa o indirectamente por usar la información provista.