

Si hay algo que juega una importancia vital cuando estamos en un círculo social, es lo que está en nuestra cabeza en ese momento. Yo no se si les habrá pasado decirnos para nosotros mismos "Hoy no quiero hablar con nadie", y otras veces sentirnos con ganas de conversar con todos.

Pues bien, la explicación que mejor se ajusta a esa pregunta son los Estados Internos, como se les conoce en la Programación Neurolingüística.

**Los Estados Internos (EI) son los disparadores del estado de ánimo. Y el estado de ánimo dispara emociones, y las emociones a su vez generan comportamientos (controlados por esas emociones).**

**Por más que tratemos de razonar, las emociones nos dominan. Antes la vergüenza o la timidez, por más que racionalicemos el hecho de que no tiene lógica alguna tener vergüenza o estar tímido, será muy difícil evitar comportarnos de esa manera. Haremos el mejor esfuerzo, pero aún en forma inconsciente lo vamos a transmitir.**

Lo mismo pasa con el enojo. Por más que controlemos nuestras palabras, cuando el enojo, ira, bronca es demasiado fuerte, nos pondremos rojo, adoptaremos una postura corporal que le corresponde, hablaremos en voz alta o tal vez respiremos más rápido que lo normal. Y eso, los demás, lo perciben.

**EL GRAN SECRETO ES ACTUAR ANTES DE QUE APAREZCA LA EMOCION NO DESEADA. PORQUE UNA VEZ QUE LA EMOCION SE DISPARO, QUEDAN DOS CAMINOS: REPRIMIRLA O REEMPLAZARLA.**

Y eso se hace dejándonos de decir lo que nos decíamos, escuchando otros sonidos en nuestro interior, o reemplazar las imágenes negativas con imágenes positivas (creadas o recordadas)

### VEAMOS DE QUE SE TRATA EL JUEGO INTERNO

Uno de los postulados de la PNL afirma que los seres humanos construimos nuestra propia realidad según nuestros estados internos. Los EI son las imágenes, sonidos y sentimientos que experimentamos para cada situación.

Por ejemplo, si tuve una discusión en la oficina, luego me iré del trabajo recordando una imagen mía donde me veo acorralado entre dos personas, y tal vez escuche el sonido de sus voces reprochándome algo. Al mismo tiempo me iré diciendo a mi mismo "debí haber dicho tal cosa". Esto me hará sentir un

ligero dolor en la boca del estómago (lo que se conoce como un trago amargo).

Por lo tanto, nuestra realidad en ese momento no será otra que la consecuencia de todos esos elementos.

Repito que los EI son disparadores de emociones, y a su vez, las emociones son disparadores de conductas.

Siguiendo con el mismo ejemplo, mi emoción a raíz de esos EI será enojo. Si en ese momento un auto me encierra, probablemente, por causa del enojo que estoy sintiendo, tienda a comportarme en forma un tanto agresiva.

Un ejemplo contrario sería aquellos días en donde todos nos sale bien. Nuestra emoción es alegría, y bajo el mismo hecho, probablemente tienda a hacerle una señal al conductor del otro vehículo de que está todo bien.

**Hacé el siguiente experimento: Imagina a una persona que te produzca rechazo. Hace una imagen de ella en blanco y negro, ponela un recuadro, alejala bastante hasta que se haga bien chica, y por último ponela una nariz de payaso. Ahora escuchá su voz, y hacela similar a la voz de algún personaje gracioso.**

Como podrás ver, tus EI cambian, por lo tanto, por si no lo notaste, tus emociones también. Como ves, podemos controlar nuestros EI a voluntad y por lo tanto podemos conseguir emociones positivas y conductas que nos favorecen.

Cuando estamos en un círculo social antes de interactuar con alguna persona, podemos modificar nuestros EI para acercarnos portando emociones positivas que la otra persona detectará inevitablemente.

En la jerga de la seducción, esto se conoce como el Inner Game o Juego Interno. El juego interno es lo que está dentro de nuestra cabeza. Es la vocecita que nos dice “no puedo hablar con esa persona porque me rechazará”. Pero también es la que nos puede decir “hoy en esta reunión voy a hacer por lo menos 5 contactos nuevos”, o “está noche será única porque me siento muy bien”.

Lo explicado solo requiere práctica. Crear imágenes positivas en tu cabeza te va a ayudar a modificar tus EI. Por ejemplo, cuando yo tengo que dictar algún curso que considero difícil, genero una imagen donde me veo al frente de toda la audiencia aplaudiendo el final del curso o seminario. Eso automáticamente cambia mi fisiología. Mi respiración se hace más lenta y abdominal, símbolo de relajación.

Podés comenzar a practicarlo a partir de este mismo momento.

Si tenés que ir a hablar con tu jefe, crea una imagen de tu jefe felicitándote u otorgándote las vacaciones que le pediste.

Si tenés que ir a una entrevista laboral, imaginate estrechando la mano, sintiéndote a gusto con el resultado, habiendo ocasionado un impacto en tu entrevistador.

No duden en consultar otras situaciones.

**Les dejo una foto que modifica automáticamente mis estados internos**

Saludos

Axel Persello

<http://www.iafi.com.ar>

[info@iafi.com.ar](mailto:info@iafi.com.ar)



**Prohibida la reproducción parcial o total de este artículo sin la autorización de su autor**