



Tema: La PNL como herramienta en el proceso psicoterapéutico en adultos de entre 20-40 años.

Nombre de alumno: Fabiola Elizabeth Pérez Morales.

Carrera: Lic. Psicología.

Grado: 8° cuatrimestre.

Grupo: LPS19SDC0118-H

Asesor: María Del Carmen Cordero.

PASIÓN POR EDUCAR

ÍNDICE

1. Planteamiento del problema.....	3-4
2. Preguntas de investigación.....	5
3. Objetivos.....	6
4. Justificación.....	7-8
5. Hipótesis.....	9
6. Metodología.....	10-12
7. Cronograma de actividades.....	13
8. Bibliografía.....	14-15

1.- Planteamiento del problema.

El proceso psicoterapéutico se puede definir desde diferentes perspectivas, este no es más que la terapia que se da a un paciente, cliente o usuario con la finalidad de tratar algún trastorno o situación que ocasione algún malestar en la vida del paciente. Dicho proceso tiene inicio desde la primera sección a la que acude el paciente con el psicólogo y finaliza cuando el paciente allá adquiere nuevos conocimientos y desarrollado sus capacidades para poder manejar la situación o trastornó al que se enfrenta, esto en gran parte dependerá del profesional.

Durante este proceso terapéutico se pueden presentar diversas dificultades y aún más para los alumnos recién egresados que están comenzando su trabajo en el área clínica, debido a que se desconoce hasta cierto punto de las herramientas que pueden facilitar el manejo de algunos casos clínicos. Tal desconocimiento ocasionaría un manejo inadecuado y complicaciones en la terapia. Por tal motivo es importante profundizar en dichas herramientas, en este caso en especial, se habla de la programación neurolingüística (PNL) como herramienta para facilitar el abordaje de la psicoterapia y así poder brindar a los profesionales conocimientos básicos de esta nueva alternativa.

La PNL surge en los años 1970 como fruto de la colaboración entre el lingüista John Grinder y al especialista en informática y psicólogo Richard Bandler, quienes en base a su observación y análisis de tres psiquiatras desarrollan un modelo coherente, formal y dinámico de cómo funciona la mente humana, para posteriormente demostrara la eficacia de su nuevo modelo en el tratamiento psicoterapéutico.

Actualmente la situación a la que se enfrenta la población ha tenido grandes repercusiones no solo en la salud física de las personas sino también en la salud psicológica las encuestas más recientes del INEGI señalan que el 67.4% de la población mexicana solo durante el año 2019

ha experimentado padecimiento de algún trastorno psicológico y de acuerdo a la Organización Mundial De la Salud uno de cada cuatro mexicanos entre 18-65 años de edad ha padecido algún trastorno mental y sólo uno de cada cuatro pide ayuda. Además, el INEGI señala que ante la demanda de la salud mental solo hay 12 especialistas por cada 100 mil habitantes. Esto quiere decir que hay unos escasos de profesionales del área psicológica y una fuerte demanda de estos servicios para el tratamiento de los trastornos por lo que es de suma importancia dotar a los pocos profesionales de las herramientas primordiales para el abordaje del proceso psicoterapéutico.

Como antes mencione el desconocimiento de técnicas/herramientas que permitan el abordaje de casos clínicos ocasiona actualmente un manejo inadecuado y dificulta el proceso psicoterapéutico, es decir, el tratamiento que se pretende seguir en terapia no brinda los resultados esperados ya que no se sabe implementar técnicas como la PNL que en este caso es una gran alternativa para los profesionales están comenzando en esta área, posteriormente se podrá implementar otras técnicas de las diferentes corrientes psicológicas. Como ya vimos hay una fuerte demanda de la atención psicológica y si esta no se aborda de manera profesional y con herramientas adecuadas no podremos mejorar el estado de salud mental de los pacientes y es muy probable que se causen otras patologías, en donde será evidente que el profesional no pudo contribuir a la mejora del paciente debido a un abordaje inadecuado. Existen muchas otras herramientas que el psicólogo puede utilizar durante el proceso psicoterapéutico como la terapia cognitiva-conductual, terapia sistémica breve, la terapia humanista, gestáltica, Counseling, etc. dependerá del profesional que tipo de terapia y técnicas utilizará, de acuerdo a la necesidad del paciente, sin embargo, la PNL permite “programar” la mente de la persona, trabajando desde raíz el problema del paciente.

2.-Preguntas de investigación.

1. ¿Qué es la programación neurolingüística?
2. ¿Qué es el proceso psicoterapéutico?
3. ¿Cómo funciona la PNL en psicoterapia?
4. ¿en qué aspectos de la psicoterapia se utiliza?
5. ¿Qué técnicas utiliza?

3.-Objetivos.

1. Conocer los conceptos de diferentes autores sobre la PNL.
2. Explicar de forma general el proceso psicoterapéutico.
3. Identificar las funciones de la PNL en psicoterapia.
4. Identificar y Describir en qué casos se utiliza.
5. Describir las técnicas de PNL empleadas en psicoterapia.

4.-Justificación.

Desde el surgimiento de la psicología la atención al área clínica ha jugado un papel relevante en la creación de técnicas para la gestión emocional de las personas y por lo tanto el aprendizaje y la aplicación de las mismas. En donde encontramos diversas teorías o escuelas como el psicoanálisis con la introspección y el insight como una forma de que el individuo comprenda los efectos del pasado en su presente. Por otro lado, la Gestalt se involucra en el entendimiento, gestión y expresión de las emociones reprimidas, viviéndolas y resolviéndolas en el aquí y en el ahora y no en el pasado.

Mientras que el Humanismo tiene un enfoque global e integral, es decir, se preocupa por todas las dimensiones del individuo, su calidad de vida, se centra en el paciente y en su resolución de conflicto a nivel emocional mediante experiencias vivenciales alcanzando así un desarrollo personal que lo lleve a la autonomía. Y de igual importancia esta la corriente sistémica, tal vez para muchos algo nueva, está por su parte se basa en la filosofía de que el todo es mayor que la sus partes, por lo que concibe al hombre como un sistema, compuestos por diversos elementos y para entender a este sistema, hay que conocer los otros sistemas que lo rodean y que interactúan con el como el sistema familiar, social laboral, etc.

Y finalmente el conductismo, que se centra en la conducta que puede ser observada, dicha conducta es originada por la relación entre estímulo-respuesta. Esta corriente psicológica se emplea en psicoterapia para la modificación de ciertas conductas que le estén causando un malestar o problema a los pacientes y es de esta última escuela psicológica de donde se desarrolla la programación neurolingüística como una herramienta integradora que permitirá “reprogramar” nuestros mapas mentales, mediante el autoconocimiento de nuestras conductas para cambiar hábitos por otros más favorables que nos permitan desarrollar nuevas habilidades y conocimientos para una vida plena.

Y es ahí en donde radica la importancia de este estudio, en la profundización de esta técnica (PNL) para el abordaje terapéutico, que, si bien hay otras más, esta brinda un panorama diferente y por ende diferentes beneficios. Es relevante conocer este tema y brindar información clara y concisa a las personas que apenas están comenzando a tener un primer acercamiento a esta corriente psicológica, ya que muy a menudo la información que encontramos ya sea en libros, revistas, entrevistas, etc. se da en un léxico científico y con terminología muy rebuscada que ocasiona dificultades en la comprensión. Aunado a esto también se debe de considerar el hecho de que esta herramienta además de ayudar en el abordaje del proceso psicoterapéutico también puede aplicarse a nuestra propia vida para un cambio personal.

Este tema aun que fue desarrollado hace algunos años, presenta una carencia informativa para alumnos universitarios (como en mi caso) en cuanto a un trabajo bibliográfico que nos presente de forma concreta la información más básica pero funcional y ¿el cómo y cuándo es apropiado aplicarse?, dado que en otras bibliografías se nos dice a grandes rasgos. Mucho menos se nos explica cómo se aplica esta técnica, aspecto de suma importancia para principiantes, es evidente que la practica hace al maestro y que esta técnica no es la excepción, puesto que también requiere de una constante practica para adquirir dominio de las técnicas.

En este sentido se contribuirá en el área de la psicología con un trabajo que brinda información clara, concreta y concisa sobre una herramienta para el abordaje terapéutico y desde términos claros que faciliten la comprensión de dicha herramienta tanto para los profesionales de la salud como para aquellas personas curiosas que deseen conocer la PNL para aplicarla a su vida, es posible que este solo sea un pequeño paso a esta carencia informativa pero que va a proporcionar las bases teóricas necesarias para los alumnos universitarios.

5.-Hipótesis.

La programación neurolingüística contribuye a la obtención de mejores resultados del proceso terapéutico.

6.-Metodología.

En el presente trabajo de investigación acerca de “La PNL como herramienta en el proceso psicoterapéutico en adultos de entre 20-40 años.” Se empleará el método científico, lo que para Roberto Hernández Sampieri es “el conjunto de procesos sistemáticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno; es dinámico, cambiante y evolutivo”. En esta ocasión el tipo de método científico que se utilizará será el analítico deductivo, entendemos por método analítico al proceso en donde se distinguen los elementos de un fenómeno y se procede a revisar ordenadamente cada uno de ellos por separado (Abad, P. 2009, pág. 94).

Mientras que el concepto deductivo se refiere al razonamiento de principios descubiertos que permiten llegar a conclusiones lógicas mediante un enlace de juicios, de acuerdo con Sampieri. En otras palabras, el método deductivo comienza con el razonamiento o análisis de la teoría para después derivar expresiones lógicas llamadas “hipótesis” (que posteriormente se deberán de comprobar), partiendo así de lo general a lo particular. Por lo tanto, esta investigación será del tipo documental, debido a que únicamente se realizará una revisión y recopilación de la literatura ya existente en diversas fuentes como libros, revistas, artículos, páginas web, etc.

Dicho trabajo será abordado desde un enfoque metodológico cualitativo, se entiende como enfoque cualitativo a los estudios que se basan o se centran en la recolección y análisis de datos para afinar las preguntas de investigación o generar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación. En este caso se tiene la ventaja de poder desarrollar las preguntas de investigación y la hipótesis antes, durante o después de la recolección de datos. Siendo así una investigación más flexible ya que se desarrolla en torno a un proceso más circular y brinda la oportunidad de regresar a etapas previas, dado que no tiene una secuencia establecida

para la realización de algún estudio. En cuanto a la corriente epistemológica de esta investigación, esta será abordada desde una perspectiva conductista, esta es una corriente psicología desarrollada por el psicólogo estadounidense John Broadus Watson, a principios del siglo XX, dicha teoría estudia el comportamiento observable de los seres humanos y animales. Su principal objetivo es explicar dicha conducta, predecir y controlar el comportamiento de la persona, esta corriente epistemológica concibe al hombre como una “tabula rasa” el cual al nacer no viene con ninguna predisposición innata sobre su comportamiento y este estará determinado en función de los tipos de condicionamientos a los que se enfrente, las experiencias en el medio ambiente y la relación que se genere entre estímulos-respuestas, razón por la cual diversos autores conductistas creían que el hombre era una hoja en blanco y se podría moldear de diferentes formas.

El conductismo aclara que el objeto de estudio no es la consciencia si no la relación entre estímulo-respuesta, autores como J.B. Watson y Skinner conciben al hombre como una máquina, en la cual es posible predecir y controlar el comportamiento, evidentemente hay diversas posturas acerca del conductismo además de que se han postulados dos variables, el condicionamiento clásico (destaca el trabajo del filoso ruso Iván Petrovich Pavlov) y el condicionamiento operante e instrumental, pero por ahora no profundizaremos en esos temas. Se toma esta corriente epistemológica para el presente trabajo debido a que la Programación Neurolingüística surge del conductismo y busca la “reprogramación” de nuestros mapas mentales, es decir, busca cambiar ciertas conductas, hábitos o creencias de la persona para resolver un problema, conflicto o malestar en la persona.

Se emplearán técnicas de investigación para la recolección y análisis de datos como fuentes impresas (entre las que se encuentran los libros, revistas y artículos) y fuentes electrónicas (como páginas web, etc.)

7.- Cronograma de actividades.

Actividades.	Enero.				Febrero.		
	4-10.	11-17.	18-24.	25-31.	1-7.	8-14.	15-21.
Elección y delimitación del tema.							
Planteamiento del problema.							
➤ Preguntas de investigación. ➤ objetivos.							
➤ Justificación. ➤ hipótesis.							
➤ Metodología. ➤ Cronograma. ➤ Bibliografía.							

8.- Bibliografía.

- AA. (s.f) *conductismo*. Consultado 2021, febrero 19, de [significados.com](https://www.significados.com/). recuperado de <https://www.significados.com/conductismo/>
- Castanedo, C. (2008). *Seis Enfoques Psicoterapeuticos*, 2ª Edición . México : Manual Moderno .
- Dilts, R. (2003). *El poder de la palabra PNL*. España: URANO.
- Gestión del miedo. (2018, junio 8). *Programación Neurolingüística (PNL) y coaching: diferencias, semejanzas, sinérgicas y como ambas pueden ayudarte*. 2021, febrero, de gestión del miedo Recuperado de [http://gestiondelmiedo.com/programacion-neurolinguistica-pnl-coaching-diferencias-semejanzas-sinergias-pueden-ayudarte/#:~:text=La%20programaci%C3%B3n%20neuroling%C3%ADstica%20\(PNL\)%20hace,a%20nuestros%20estados%20de%20%20C3%A1nimo.](http://gestiondelmiedo.com/programacion-neurolinguistica-pnl-coaching-diferencias-semejanzas-sinergias-pueden-ayudarte/#:~:text=La%20programaci%C3%B3n%20neuroling%C3%ADstica%20(PNL)%20hace,a%20nuestros%20estados%20de%20%20C3%A1nimo.)
- Grinder, J & Bandler, R. (1982). *De sapos a príncipes*. Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Grinder, J & Bandler, R. (1994). *La estructura de la magia*. Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Hernández Sampieri, R & Fernández, Baptista . (2014). *Metodología de la investigación, 6ª Edición* . México : Mac Graw Hill.
- Instituto Nacional de Estadísticas, Geográficas e informática, (2017). *Estadísticas de salud mental*, México: INEGI. Recuperado de <https://www.inegi.org.mx/temas/salud/>
- Natalia. (2019, septiembre 17). *Generar citas fácil: [Formato APA] – Herramienta Citas APA*. 2021, febrero 20, de Normas APA Recuperado de <https://normasapa.in/citar-apa-online/>
- O' conner, J & Seymour, J. (1995). *Introducción a la PNL*, 8ª Edición . España: Urano.

- Puigbó, J. (2019, enero 16). *PNL: qué es y para qué sirve*. 2021, enero 11, de Psicología-Online Recuperado de <https://www.psicologia-online.com/pnl-que-es-y-para-que-sirve-4340.html>
- Ready, R & Burton, k. (2008). *PNL para Dummies*. España: GRANICA.
- Redacción . (2019, octubre 10). *Uno de cada 4 mexicanos entre 18 y 65 ha padecido un trastorno mental; la depresión es común*. 2021, febrero 4, de Sinembargo periodismo digital con rigor.mx Recuperado de <https://www.sinembargo.mx/10-10-2019/3659368>
- Rojas, R. (2019, Mayo 20). *#DíaDelPsicólogo Apenas uno de cada 100 mexicanos acude con un psicólogo*. 2021, febrero 4, de Saludiarío Recuperado de <https://www.saludiarío.com/diadelpsicologo- apenas-uno-de-cada-100-mexicanos-acude-con-un-psicologo/>
- Salinas, N & Baeza, Escobar, Coloma, Carreña. (2018, junio). *Predictores culturales y psicológicos de la búsqueda de ayuda psicológica en estudiantes universitarios*. 2021, enero 13, de SciELO - Scientific Electronic Library Online Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-27892018000100079
- Torres, A. (s.f.). *Conductismo: historia, conceptos y autores principales*. 2021 febrero 19, de Psicología y Mente Recuperado de <https://psicologiaymente.com/psicologia/conductismo>