



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**“PROPUESTA PARA TRABAJAR PSICOLÓGICAMENTE
A PACIENTES CON ENFERMEDADES CRÓNICO
DEGENERATIVAS UTILIZANDO HERRAMIENTAS
DE PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA”**

**T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A (N)
FABIOLA GUADALUPE DUARTE MARTINEZ**

Directora: **Dra. María Antonieta Dorantes Gómez**
Dictaminadores: **Mtra. Margarita Martínez Rivera**
Mtro. Jorge Guerra García



Los Reyes Iztacala, Edo. de México

Junio 2009



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS.

A Dios.

Agradezco a Dios por llegar a este momento, por todas las bendiciones que me has dado en mi vida, por poner en mi camino personas de las cuales he obtenido gran aprendizaje y me han ayudado para la realización de mis sueños, gracias dios por estar conmigo y haberme escuchado.

A mis padres Paco y Maru.

Les agradezco todo el amor y apoyo incondicional que han brindado, los valores que me han inculcado y se que aunque yo este lejos de ustedes, siempre estarán cuando los necesite.

A ti papi te agradezco la fortaleza que has tenido para criar a cuatro hijas, por enseñarnos que la mujer ocupa un lugar importante, por todo el amor la paciencia y comprensión que me has tenido, respetando mis decisiones e ideas, a pesar de ese carácter imponente y de las experiencias tan fuertes que has vivido.

A ti mami te agradezco el amor y cariño que me has brindado, la fuerza que me has inculcado para superarme, por darme el ejemplo de ser una profesionista y madre, te admiro y ahora entiendo que no fue una tarea fácil, gracias por ese ímpetu que mostraste para salir adelante.

A mi esposo David.

A ti mi amor te agradezco por estar conmigo, por ser en estos momentos el compañero de mi vida por tu amo y cariño que me demuestras y el apoyo moral que me brindas, por que hemos recorrido un camino importante en donde ambos hemos aprendido mucho uno del otro y aunque algunas veces hemos pasado momentos difíciles, nos ha servido para darle fuerza al amor que sentimos y seguir adelante creando juntos nuevos proyectos de vida.

A mi hijo Marlon.

A ti corazoncito chiquito, agradezco a dios por darme el regalo de ser tu mami, por brindarme la alegría al verte sonreír y ver la energía y entusiasmo de niño que tienes, por que, por medio de ti me estoy desarrollando en un aspecto importante de mi vida ser madre, te agradezco por ser una de mis fuentes de motivación más importantes para salir adelante y ser una mejor persona.

A mis hermanas.

Les agradezco su apoyo y el ejemplo de superación personal y profesional que me han dado, he aprendido cosas importantes de cada una de sus personalidades y estoy orgullosa de ustedes sin embargo lo más importante que he aprendido y quiero conservar es el cariño fraternal que nos tenemos.

A Claudia.

A ti hermana mayor te agradezco, por esos momentos que nos dedicaste, cuando éramos chicas y nuestros padres salían a trabajar, por esa personalidad fuerte que te caracteriza y que te sirvió para que nos defendieras en cualquier momento, gracias por escucharme y aconsejarme a lo largo de este proyecto.

A Raquel.

A ti hermana Raquel también te agradezco el tiempo que me dedicaste, porque al igual que Claudia, también aprendiste a ser responsable a muy corta edad, gracias por tus consejos y apoyo que me brindaste para la culminación de este proyecto.

A Brenda.

A ti hermana pequeña, que me toco pasar contigo una etapa linda de mi vida de juegos y peleas, gracias por los momentos que pasamos juntas y por ser mi confidente y apoyarme en el momento que tenía que tomar decisiones importantes.

A mis sobrinos.

Omar, Valeria y Brandon, que con su entusiasmo de niños me contagian de alegría y me hacen ver la vida de forma diferente, sigan sus sueños e ilusiones.

A mis amigas y amigos.

Les agradezco los momentos alegres que pase a lo largo de mi carrera, especialmente a Marlene, por esas experiencias inolvidables y por que me has tendido la mano incondicionalmente gracias amiga.

A mi asesora Toñita.

Gracias por aceptar este proyecto, por tu tiempo y paciencia que me brindaste y sobre todo por la generosidad de compartir tus conocimientos.

A mis profesores Margarita y Jorge.

Gracias por aceptar ser mis asesores y sinodales, por sus consejos y tiempo que invirtieron para la culminación de este trabajo.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO 1. PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA	7
1.1 Antecedentes de la Programación Neurolingüística.	8
1.2 Orígenes de la Programación Neurolingüística.	10
1.3 Significado de la Programación Neurolingüística.	12
1.3.1 Presuposiciones.	14
1.4 Conceptos Utilizados en Programación Neurolingüística.	17
1.4.1 Sistema de representación o filtros mentales.	18
1.4.2 Submodalidades.	20
1.4.3 Metamodelo.	21
1.5 Procedimientos utilizados en la Programación Neurolingüística.	22
1.6 Estructuras, Modelos y Técnicas de Programación Neurolingüística.	24
1.6.1 Estructuras.	24
1.6.2 Modelos.	26
1.6.3 Técnicas	28
1.7 Campos de Aplicación de la Programación Neurolingüística.	30
1.7.1 Área de los negocios.	31
1.7.2 Área de la educación.	31
1.7.3 Área de la salud.	32
CAPITULO 2. ENFERMEDADES CRÓNICO DEGENERATIVAS	33
2.1 Antecedentes.	33
2.2 Proceso y definición de Salud.	34
2.3 Proceso y definición de Enfermedad.	35
2.4 Enfermedades Crónico Degenerativas.	37
2.4.1 Características de la Enfermedad Crónico Degenerativa.	37
2.4.2 Enfermedades Crónico Degenerativas más comunes.	38

2.4.3 Características del Paciente con Enfermedad Crónico Degenerativa.	39
2.5 Impacto Psicológico en el Enfermo y las reacciones emocionales.	40
2.6 Proceso y definición de pérdida.	41
2.6.1 Pérdida Ambigua Física y Psicológica.	43
2.6.2. Duelo Congelado ante la perdida	43
2.6.3 Pérdida ambigua psicológica por Enfermedad Crónico Degenerativa.	44
2.6.4 Duelo ante la pérdida de la salud	45
2.7 Proceso y definición de duelo.	46
2.7.1 Etapas del duelo.	48
2.7.2 Factores que afectan el proceso de duelo.	49
CAPITULO 3. PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA PARA LA SALUD	52
3.1 Concepto.	52
3.2 Importancia del Sistema Inmunológico para la PNL.	55
3.2.1 Influencia del estado ánimo en el Sistema Inmunológico.	56
3.2.2 Componentes del Sistema Inmunológico.	57
3.3 Niveles Neurológicos de la Programación Neurolingüística.	61
3.4 Los cuatro Pilares de la Salud.	63
3.5 Creencias sobre Salud y Enfermedad.	65
CAPITULO 4. PROPUESTA	67
4.1 Elementos de Trabajo.	67
4.2 Población e Institución (Características).	68
4.3 Escenario.	69
4.4 Programa.	70
CONCLUSIONES	76
BIBLIOGRAFIA	81
ANEXOS	84

RESUMEN.

El presente trabajo es una investigación teórica-práctica, para dar a conocer herramientas de Programación Neurolingüística a pacientes con enfermedades crónico degenerativas, que le puedan ayudar para mejorar su salud o ha mantener una mejor calidad de vida aun con la enfermedad. En el primer capítulo se describen los orígenes de la PNL, su definición, sus fundadores, los principales precursores, así como también sus principios, modelos, técnicas más importantes. En el segundo capítulo se explica el proceso de salud y enfermedad, cual es el origen de las enfermedades, principalmente las enfermedades crónico degenerativas, como se adquieren, cuales son sus características, las más frecuentes y la importancia de una detección oportuna, también se menciona el impacto psicológico que producen estas enfermedades y la serie de reacciones emocionales ante la enfermedad que pueden influir en la recuperación de la salud. El tercer capítulo señala la importancia de la Programación Neurolingüística para la salud, este modelo ayuda a las personas a pasar de un estado de enfermedad a un estado de salud, a cambiar los efectos y entender él por que de la enfermedad. En el cuarto capítulo se describe la propuesta del taller teórico-práctico, el cual va dirigido, a personas con enfermedades crónico degenerativas, en una Estancia Temporal para Enfermos de los Estados de la República Mexicana del ISSSTE, que son transferidos al Distrito Federal con fines de diagnóstico, tratamiento médico y quirúrgico.

INTRODUCCIÓN

En nuestra actualidad, las personas tienen distintas formas de desarrollarse en la vida, problemas abundan por doquier, las relaciones con otros seres humanos se ven afectados, el aumento de población, el desempleo, las exigencias sociales y el estrés cotidiano, hace que sea necesario buscar apoyo de profesionales en el ámbito de la psicología y estos a su vez buscan nuevos métodos, más eficaces, que se adecuen de mejor manera a las problemáticas de la vida actual, mantener una buena salud, realizar cambios, mejorar las relaciones intra e interpersonales y la calidad de vida, son aspectos que los seres humanos tenemos que tomar en cuenta cada día.

La salud es un aspecto importante de nuestra vida perderla implica pasar por situaciones desconocidas, existen muchos tipos de enfermedades, aunque hay grandes avances médicos, a veces no podemos evitarlas, desafortunadamente han ido en aumento las enfermedades de tipo crónico degenerativas y de no tratarse a tiempo pueden producir la muerte, las personas con este tipo de enfermedades presentan además de malestares corporales, los psicológicos que se presentan al saber que tiene una enfermedad y que han perdido su salud, lo que ocasiona un desequilibrio psico-emocional, provocando reacciones emocionales como; baja autoestima, enojo, tristeza, frustración, ansiedad, estrés, depresión, pesimismo e inseguridad, existen factores que influyen en estas reacciones como; la personalidad del paciente, su edad, el tipo de enfermedad, la familia, los amigos, el hospital y el médico, la persona centra toda la atención en la enfermedad, dejando de hacer planes a futuro e impidiendo

ver así todas las habilidades y recursos con los que cuenta para recuperar su salud o mantener una calidad de vida aun con la enfermedad.

Las enfermedades crónico degenerativas se adquieren por medio de estilos de vida inapropiados, una mala alimentación, hábitos de tabaco y alcohol, o por factores hereditarios, el padecimiento puede estar presente sin que la persona pueda sentir alguna molestia o síntoma, la detección oportuna puede retardar la aparición de complicaciones de la enfermedad mejorando la esperanza de vida.

Algunas Enfermedades Crónico Degenerativas pueden ser enfermedades del corazón, padecimientos de cáncer, insuficiencia renal, diabetes, la artritis reumatoide por mencionar algunas (Lopategui. 2004).

Cuando a una persona tiene una alguna enfermedad, hace una pobre construcción de sí mismo y pierde el sentido a otros aspectos importantes de su vida por dedicarse a su salud, dependiendo del apoyo de la familia y tomando en cuenta los factores sociales, culturales, económicos, religiosos y el conocimiento que se tenga de sí mismo, a la información que se obtenga de la enfermedad y a la experiencia previa el individuo se puede re-construir su percepción y con ayuda psicoterapéutica puede tener una visión diferente y buscar mejora salud.

A lo largo de la vida creamos, acumulamos pertenencias y llegamos a amar a nuestros seres queridos, cuando se pierden algunas de ellas, se presentan diversas reacciones ante la pérdida, estas pueden ser de tipo física o psicológica, así como también, cuando se sufre una pérdida se pasa por un proceso de duelo, este puede ser complicado, de ello depende la estructura psicológica de la persona. La pérdida puede ser por diferentes situaciones: pérdida por deceso de una persona, pérdida de ideales, pérdida de objetos, pérdida de algún miembro u órgano del cuerpo, o pérdida de salud por enfermedad crónico degenerativa.

A las personas, que se les diagnostica una enfermedad crónica degenerativa, sufren una pérdida importante, la salud y esta situación afecta no solo a quien la padece si no también a la familia, es necesario saber, cómo se percibe una persona cuando se enferma, como es su forma de pensar y sí esta construcción que se hace de sí mismo le ayuda para la recuperación de su salud.

En la vida pasamos por experiencias, aprendemos y re-aprendemos, nos desarrollamos un habito donde convivimos con muchas personas, algunas logran tener una vida satisfactoria, otras no, la diferencia se basa en el modo de percibir la realidad, la mejor manera seria percibirla positivamente en cualquier situación, para lograrlo el mejor método es la Programación Neurolingüística (PNL).

La PNL surge en los años setenta como método, sus principales fundadores son Richar Bandler y Jonh Grinder ambos interesados en estudios de importantes psiquiatras orientados a la psicoterapia, aprovecharon los principios fundamentales y más importantes de cada teoría, los cuales los retomaron y construyeron este modelo que pudiera funcionar en la práctica, enseñarse a optimizar la comunicación y obtener cambios personales en aprendizaje acelerado (Dilts.1999).

La PNL tiene un significado importante en sus tres ideas principales, "Programación" se refiere a un conjunto sistemático de operaciones en la cual las personas actúan conforme se han programado, dependiendo de su experiencia escogen la forma para organizar ideas o pensamientos y producir resultados. "Neuro" son los procesos del sistema nervioso, el cerebro recibe información y cada parte de él tiene una función importante y realiza funciones diferentes todo comportamiento proviene de nuestros procesos neurológicos de visión, auditivo, tacto, gusto, olfato y sentimiento (parte emocional), relacionándonos con el mundo a través de los cinco sentidos. Y "Lingüística" se refiere, ha como nos comunicamos ya sea verbal o no verbal, usando nuestro lenguaje para ordenar

nuestros pensamientos y conducta, así como para comunicarnos con los demás y con nosotros mismos (Forner, 2001).

La Programación Neurolingüística aporta principios claros para conocer como se percibe la realidad, la forma de pensar, de sentir, creencias, valores y experiencias previas que influyen en cada persona de manera diferente y la hacen llevar un mismo patrón de vida, cada individuo crea un mapa de la realidad, así como conocer como se estructura la experiencia, la utilización de sistemas de representación que aporta información importante por medio de ellos, se recoge, almacena y codifica la información en la mente, también ser sensible a la información que se recoge de los sentidos, fijar objetivos y tener flexibilidad en el comportamiento para permitir obtener más opciones y recursos (Schwarz y Schweppe (2001).

Este es método práctico e innovador para la excelencia personal, lo que ofrece son soluciones eficaces y duraderas en un lapso breve, modelos y técnicas para el desarrollo personal, estrategias de aprendizaje para alcanzar metas u objetivos y como propósito tiende a ser útil, dotar de recursos, incrementar las opciones y mejorar la calidad de vida.

Sus objetivos de la PNL se orientan a que el individuo sé de cuenta de la cantidad de recursos que tiene y aprenda a usarlos para cumplir los objetivos, optimizar todas las habilidades que permitan un mejor rendimiento en cualquier área, que se empleen de formas efectivas de comunicación, consigo mismo y con otras personas, que se mantengan pensamientos y aptitudes positivos para modificar creencias, comportamientos y emociones (Ditls.1999).

De esta manera considero que este método es propicio para ayudar en diferentes problemáticas como en la pérdida de la salud, por eso mi interés para realizar esta investigación, ya que me surge la necesidad conocer como se le puede ayudar psicológicamente a pacientes con enfermedades crónicas

degenerativas, de manera pronta y eficaz, ya que en la práctica profesional como psicóloga he teniendo contacto con estos pacientes y he observado que pasan por cambios drásticos tanto físicos como psicológicos, siendo que a los psicológicos se le da poca importancia, por que reprimen aspectos emocionales que les esta causando la enfermedad, por otra parte una actitud mental negativa pudo contribuir al origen de la enfermedad, por lo tanto la psicología puede enseñar a tener una actitud mental positiva que pueda provocar reversibilidad en el proceso de la enfermedad y demostrar, que la psicología es de gran ayuda en el campo de la salud y puede servir como facilitador en la recuperación de la salud.

Por tal motivo el objetivo de esta tesis es presentar una propuesta para trabajar psicológicamente a personas que padecen enfermedades crónico degenerativas, utilizando herramientas de Programación Neurolingüística implementando un taller teórico práctico para crear recursos y habilidades que sirvan de apoyo a la recuperación de la salud o mantener una mejor calidad de vida aun con la enfermedad.

El primer capítulo describe los orígenes de la PNL, su definición así como también la manera en que sus fundadores, Grinder y Bandler fueron realizando sus estudios y sus principales precursores que hicieron aportaciones importantes, se describirán los principios y conceptos con los que se orienta como: mapas y filtros mentales, sistemas de representación, submodalidades y claves de acceso ocular que son las diferentes formas para percibir información. Así mismo se mencionaran los procedimientos utilizados, así como también las estructuras, modelos y técnicas más importantes para el desarrollo del pensamiento y la comunicación, así como las distintas áreas de aplicación.

El capítulo dos explica el proceso de salud y enfermedad, cual es el origen de las enfermedades, principalmente las crónico degenerativas; se explicará como se adquieren, sus características, así como las más frecuentes y la importancia de la detección oportuna. Estas enfermedades a su vez producen un impacto

psicológico ya que las personas experimentan una serie de reacciones emocionales ante la enfermedad y pueden influir en la recuperación de la salud. Al enterarse la persona de que tiene una enfermedad crónica degenerativa sufre una pérdida de la salud; para entender mejor el impacto que sufre la persona, también se da una explicación sobre la pérdida, mencionando los dos tipos de pérdida, psicológica y física, así como sus características. Para elaborar estas pérdidas es necesario pasar por un proceso de duelo, para lo cual se retoman algunas definiciones por diferentes autores y sus etapas del proceso.

El capítulo 3 señala la importancia de la Programación Neurolingüística para la salud, las personas pueden identificar como su estado de ánimo les ayuda a la recuperación de su salud, así mismo por medio de los niveles neurológicos pueden identificar y cambiar los factores que contribuyen para adquirir la enfermedad, entender él porque de ella y a cambiar los efectos, modificando los factores que le pueden ayudar a recuperar o mejorar la salud, reparando la causa que origino la enfermedad, así también se conocerán los pilares de la salud que son principios de PNL orientados a tener mayor conocimiento de si mismo y de la salud, a fijar objetivos y por medio de explorar diferentes tipos de creencias e identificar las que son erróneas para la salud.

El capítulo 4 describe la propuesta, de un taller teórico práctico, el cual va dirigido, a personas con enfermedades crónicas degenerativas, en una Estancia Temporal para Enfermos de los Estados de la República Mexicana, perteneciente al ISSSTE, la cual tiene bajo su responsabilidad, la atención en cuanto a alojamiento, alimentación, transporte, cuidados de enfermería y de asistencia de trabajo social de los derechohabientes de todo el país, quienes por la complejidad de sus problemas de salud requieren ser transferidos al Distrito Federal con fines de diagnóstico, tratamiento médico, quirúrgico o de rehabilitación.

CAPÍTULO 1

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

Actualmente las personas tienen distintas maneras de desarrollarse en la vida, hay que buscar opciones diferentes para desenvolvernó en el ambiente donde vivimos, así como también buscar las relaciones con otros seres humanos que sean más efectivas, sin que se vean afectadas por las problemáticas actuales como; el desempleo, las exigencias sociales y el estrés cotidiano, este tipo de problemáticas produce en las personas la necesidad de apoyo de profesionales en el ámbito de la psicología y estos a su vez buscan nuevos métodos más eficaces, para ello, los psicólogos se han visto en la necesidad de buscar nuevas estrategias de intervención en donde los resultados sean de manera pronta y eficaz.

Es así como surge la Programación Neurolingüística por la necesidad del ser humano para lograr su propio autoconocimiento y evolución personal, ya que desde la infancia se inculcan una serie de normas, valores y reglas, las cuales se tienen que seguir hasta la vida adulta y a veces no tiene opciones o recursos para elegir, ante estas carencias la PNL se encarga de estudiar cómo la trabaja la mente y se estructura, la manera que las personas piensan, aprenden, se motivan, interactúan, se comunican, se comportan y cambian con el fin de desarrollar todo tipo de capacidades para lograr sus objetivos y que llegué a su autorrealización.

1.1 ANTECEDENTES.

En la historia de la Psicología han surgido varias teorías las cuales han dado importantes aportaciones al desarrollo humano como; el psicoanálisis, el conductismo, el humanismo, de estas tres principales corrientes se desprenden útiles conocimientos que retoman sus iniciadores Richard Bandler y John Grinder para crear la Programación Neurolingüística.

La Programación Neurolingüística retoma ciertos postulados de importantes teorías; la humanista, en donde Maslow pionero de esta teoría afirma que va orientada a la búsqueda del potencial interno humano, respetando el libre albedrío y las cualidades como seres humanos valiosos y únicos, una vez satisfechas las necesidades fisiológicas, de seguridad y afecto, se abre paso a las necesidades de búsqueda de la autorrealización. Otra de ellas es el psicoanálisis de Freud, en donde enfatiza los conflictos inconscientes junto con la importancia de la experiencia pasada con la explicación de la conducta actual. Y la conductual en donde Watson fundador de esta teoría, quiere tener en cuenta solo los hechos observables y en donde un estímulo lleva consigo una respuesta y la conducta es resultado del ambiente, de estas tres corrientes han surgido muchas otras de donde se desprenden grandes conocimientos, que los iniciadores de la PNL retoman para crear un modelo eficaz que busca la excelencia.

Mohl (2002), comenta que la Programación Neurolingüística surge por la necesidad de elaborar un sistema genérico de aprendizaje, Bandler y Grinder después de sus largas investigaciones y apoyándose en la observación sistemática, llegaron a la conclusión de que el procedimiento que empleaban utilizando un patrón de comunicación muy particular, daba excelentes resultados.

La Programación Neurolingüística, también conocida como (PNL) es un conjunto de modelos y técnicas para el desarrollo personal, ofrece una amplia gama de vías de comunicación para el desarrollo personal.

La PNL tiene la finalidad de desarrollar la habilidad de comunicarse eficientemente consigo mismo y con los demás, observando y modificando viejos patrones de conducta.

Schwarz y Schweppe (2001), mencionan que la PNL es método para la excelencia personal, con el propósito de influir de manera exitosa en el proceso de enseñanza y aprendizaje, su eficacia se basa en que sus métodos no funcionan como teorías, si no como modelos en donde se obtienen grandes resultados de forma práctica y concreta.

Todas las actividades del ser humano están caracterizadas por seguir estrategias, una estrategia puede ser cambiada en caso de no ser eficaz, las personas siguen una estrategia sin tener éxito y la pueden continuar repitiendo a lo largo de su vida, obteniendo los mismos resultados, el planteamiento que da la PNL en la aplicación de las estrategias es que no existen fracasos, sino solo resultados.

La PNL enseña a trazar objetivos, a modelar conductas a ser más competentes, el éxito es algo que se aprende y por lo tanto también se puede enseñar, renueva los conocimientos e identifica emociones permitiendo una transformación que eleva la autoestima, genera cambios que hace que se eleve la capacidad creativa, ayuda a adquirir un control de las emociones, a buscar recursos más adecuados y amplía la capacidad mental; también contribuye a desarrollar adecuadamente las relaciones con los demás, busca enriquecer el modelo del mundo de cada persona con el fin de llevarlo a la autorrealización.

La PNL es un estudio de excelencia humana, puesto que da la oportunidad de crecer continuamente en los aspectos emocionales, psicológicos, intelectuales, artísticos sociales y económicos, al mismo tiempo contribuye en forma positiva con el progreso de los demás.

Una de las ideas principales de la PNL, es la descripción sobre la forma en que cada persona percibe la realidad, considerando la forma de pensar, de sentir, creencias, valores y experiencias previas que influyen para tener perspectivas iguales o diferentes hacia un acontecimiento, cada persona percibe su realidad dependiendo de ellas.

1.2 ORIGENES DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA.

Dilts (1999), menciona que la PNL surge en Santa Cruz, California, en los años setenta, siendo sus principales fundadores, Richar Bandler estudiante de psicología en la Universidad de California e interesado en la Psicoterapia y Jonh Grinder profesor de Lingüística en la misma Universidad, ambos estaban interesados en los estudios de importantes psiquiatras orientados a la psicoterapia, el primero de ellos es Frits Perls creador de la terapia Gestalt; Virginia Satir que desarrollo un método para la Terapia Familiar y Milton Erikson famoso hipnoterapeuta. Bandler y Grinder, a principios de los años setenta, aprovecharon los principios fundamentales e importantes de cada teoría y se dieron cuenta que estos psicoterapeutas tenían personalidades diferentes pero en sus teorías, había patrones similares, cada uno de ellos usaba determinados modelos de comunicación y de comportamiento que utilizaban con sus clientes y producían cambios rápidos y duraderos; aportaban habilidades para la excelencia, los cuales Bandler y Grinder los retomaron y construyeron un modelo que pudiera funcionar en la práctica y enseñarse para optimizar la comunicación y obtener cambios personales de aprendizaje acelerado.

En 1977 sus fundadores realizaron seminarios públicos en todo el país y la PNL empezó a popularizarse con gran éxito, también publicaron dos libros en donde escribieron sus descubrimientos iniciales La estructura de lo mágico, 1 y 2; Patrones, 1 y 2 (O'Connor y Seymour. 2001).

También otro precursor importante fue el Antropólogo Gregory Betanson, hizo aportaciones importantes, las cuales retomaron, ya que escribió sobre la comunicación, la teoría de sistemas y otros temas importantes cibernética, biología, antropología y psicoterapia.

Tomando en cuenta los modelos anteriores la Programación Neurolingüística se desarrolla en dos principales direcciones:

- Como un proceso para descubrir patrones de conducta eficaces, para sobresalir en cualquier ámbito.
- Observar como las formas efectivas de pensamiento y comunicación son empleadas por personas sobresalientes y pueden utilizarse en el propio provecho para modelar conductas que sean más eficaces.

O'Connor y Seymour. (2001) señalan como grandes personajes contribuyeron al desarrollo de la PNL con ideas esenciales que ayudaron a su progreso y a popularizarla, de los cuales aprendieron los fundamentos de comunicación y lenguaje como por ejemplo: Korzybsky, reconocido como fundador de la semántica general; Chomsky, profesor creador de la Teoría Gramática Transformacional, de donde surgen las nociones de estructura profunda y estructura superficial. Castañeda aporta ideas con sus trabajos con las metáforas en diálogos coloquiales. Albert Ellis, psicoterapeuta que desarrollo un método activo terapia racional emotiva. Virginia Satir, desarrollo el modelo de terapia familiar, cuyo método de trabajo fue un modelo de análisis y desarrollo de muchos principios y procesos de la PNL. Fritz Perls, fundador de la terapia Gestalt, que se refiere a un patrón de partes que forman un conjunto, Milton Erikson, famoso hipnoterapeuta reconocido como analista de gran sensibilidad, sus trabajos se basaron en el análisis del lenguaje, la conducta y el comportamiento no verbal, retomando sus trabajos Bandler y Grinder publicaron dos libros en donde tratan los filtros perceptivos y los métodos de Erikson como el trance y los estados

alterados. Robert Dilts, fundador de la Universidad de la PNL y creador del modelo de Disney y Judith Delozier entrenadora y escritora de varios libros de PNL.

1.3 SIGNIFICADO DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA.

Bandler y Grinder en 1976, (en Forner. 2001), bautizaron sus estudios realizados como Programación Neurolingüística, el término tiene un significado importante y cubre tres ideas principales, conformadas por tres palabras:

- **“Programación”** se refiere a las formas que escogemos para organizar nuestras ideas o pensamientos y producir resultados.
- **“Neuro”** es por que todo comportamiento proviene de nuestros procesos neurológicos de visión, oídos, tacto, gusto, olfato y sentimiento, (parte emocional); nos relacionamos con el mundo a través de los cinco sentidos, damos sentido a la información y actuamos según ello.
- **“Lingüística”** indica que usamos nuestro lenguaje verbal o no verbal para ordenar nuestros pensamientos y conducta, así como para comunicarnos y expresarnos con los demás y con nosotros mismos.

La PNL lo que ofrecen es un método eficaz que sirve en ámbitos diferentes, es aplicable a todo tipo de personas de cualquier edad, puede trabajarse de manera individual o en grupo.

Es un método no complicado, es eficaz para conseguir cambios personales reales y duraderos en un lapso de tiempo corto, en el cual se obtienen resultados de forma concreta y eficaz, su aplicación en terapia es a corto plazo, ya que se pueden superar problemas de aprendizaje, miedos, habito de fumar, el sobrepeso

y dificultades para relacionarse y que con otras terapias se podrían llevar meses o años.

Este método tiene técnicas para el aprendizaje acelerado, ayuda a niños y adolescentes a mejorar el rendimiento escolar, a superar dificultades, ayuda a los adultos para el crecimiento del individuo y al mejoramiento de las relaciones laborales, creando recursos internos que ayuden a alcanzar los objetivos y sentirse motivado a tener una vida exitosa, también es muy útil en el ámbito empresarial pues ayuda a crear habilidades en la dirección para orientar hacia el éxito.

Los autores O'Connor y Seymour (2001), mencionan que el objetivo fundamental de la Programación Neurolingüística es que el individuo se de cuenta de la cantidad de recursos que tiene y que aprenda a usarlos para cumplir objetivos que se fije, para ello también es necesario mantener pensamientos positivos, estar concientes de cómo obtenemos el aprendizaje y percibimos sentimos la realidad, buscar opciones y ser flexibles, ayudaran a optimizar la calidad de vida de las personas.

Por lo tanto asumir una actitud mental positiva, tener un conocimiento de sí mismo hace la diferencia, ya que atrae energía positiva, hacernos responsables de nosotros mismos, de nuestros actos, aceptando las consecuencias de lo que pensamos, sentimos y decimos; por lo contrario una actitud mental negativa atrae una autoestima baja y malos pensamientos; también es importante asumir las consecuencias de nuestros errores por que así aprendemos de ellos y si no son buenos resultados, hay que aprender a mantener una mentalidad positiva en vez de tener una actitud mental negativa de fracaso, de sentimiento de culpa o de castigarse a sí mismo, hay que probar a hacer algo diferente una y otra vez hasta tener el resultado deseado, nuestros procesos neurológicos o sea nuestra mente esta esperando a que le demos ordenes para conseguir cualquier cosa que deseemos.

1.3.1 Presuposiciones

Schwarz y Schweppe (2001), precisan 10 principios básicos con la que se maneja la Programación Neurolingüística,

1. Las personas se orientan en el mundo según su mapa mental del mundo.

Hacer mapas es una buena analogía para lo que hacemos, es la manera de cómo se da significado al mundo. Los mapas son selectivos, dejan de lado información al mismo tiempo que la brindan y son de valor incalculable para explorar el territorio, el tipo de mapa que se haga dependerá de lo que cada cual vea y de donde quiere llegar.

Cada persona tiene una representación o forma de ver al mundo en el cual se desenvuelve, esta representación es la que se denomina "modelo del mundo", el cual genera conductas de acuerdo a la forma de ver que tengan los individuos, estas representaciones mentales que cada persona tiene dependen de sus experiencias, vivencias culturales y fisiológicas, el modelo del mundo para cada individuo es diferente por que también intervienen sus limitaciones o sus habilidades sociales, individuales y neurológicas para crear su propio modelo. Para explorar y conocer el mundo que nos rodea se utilizan todos los sentidos, el oído, el olfato, el gusto y el tacto a partir de estos, cada persona vive una realidad única, construida por su propia experiencia y actúa de acuerdo a lo que percibe, esta percepción puede ser selectiva y filtrada.

2. El mejor mapa es aquel que muestra los caminos.

El mejor mapa es el que muestra todos los caminos, si un mapa muestra un solo camino no se tiene elección, mientras más exacto sea el mapa más caminos muestra, más posibilidad de elección habrá, la flexibilidad es la clave del éxito.

3. Detrás de cada comportamiento se encuentra una intención positiva.

Significa que en una situación donde se genera una conducta negativa, tiene una intención o efecto positivo, (ejemplo fumar para dejar de sentirse nervioso) hay que descubrir esa intención positiva y recurrir a un nuevo camino para que se desarrolle esa conducta positiva.

4. Cada experiencia tiene una estructura.

La Programación Neurolingüística trata de explicar como es la estructura de la experiencia humana, como organizamos lo que vemos, sentimos, como revisamos y filtramos el mundo exterior mediante nuestros sentidos tacto, gusto, vista, olor de igual manera explora como describimos el lenguaje y como reaccionamos intencionalmente o no, para producir resultados. Las experiencias desagradables o traumáticas que generan angustias se pueden neutralizar intensificando los recuerdos de las experiencias agradables.

5. Todo problema tiene una solución.

Cuando se les presentan alguna problemática a las personas, bloquean su capacidad de percibir alternativas y posibilidades que se le presenten para la solución de sus problemas, debido a que éstas no están presentes en sus modelos del mundo, existen personas que atraviesan por etapas de cambio con facilidad y los vivencian como periodos de aprendizaje, otros lo viven como etapas de terror y sufrimiento, creen que no tienen suficientes alternativas carecen de una imagen rica de opciones y amplios recursos.

La diferencia esta en la riqueza de sus modelos de representación, ya que existen personas que mantienen una representación o modelo rico de valores y recursos, en el que perciben que tiene varias alternativas entre las cuales pueden escoger diversas opciones, para otras personas, no tienen suficientes alternativas

carecen de opciones o le son poco atractivas y prefieren no arriesgarse al cambio, y aunque no les agraden las situaciones que viven prefieren quedarse en un estado de quietud.

6. Cada persona tiene las fuerzas que necesita.

Cada persona tiene el potencial que necesita para crear sus propios recursos, la PNL ayuda a movilizar esos recursos, los recursos de una persona se componen de la suma de los elementos que acompañan a las experiencias y a las percepciones.

7. Cuerpo y mente son un sistema.

El cuerpo y la mente se encuentran estrechamente relacionados, pensamientos y sentimientos, trae consigo cambios corporales, pero también cada cambio corporal se refleja en el cambio de los procesos mentales.

8. El significado de toda comunicación se encuentra en su resultado.

Esto significa que en algunas ocasiones en la comunicación entre personas se presentan mal entendidos, mientras que una persona piensa que ha transmitido la información correcta a otra persona, puede no ser así.

9. Si algo no funciona hay que intentar otra cosa.

Hay que probar otras cosas si una no funciona, algunas actitudes ya estas automatizadas, en ciertas situaciones se actúa de la misma manera, la PNL ayuda a reconocer y a modificar comportamientos antiguos que han sido inefectivos.

10. No existen fracasos, sino solamente mensajes de respuesta.

En la PNL nunca hay fracasos, sino mensajes de respuesta, mientras más mensajes de respuestas se puede corregir, hasta lograr el resultado deseado, los resultados se consiguen en el momento en que se empieza a actuar, mientras las personas se encuentren en movimiento encontrara más caminos para llegar a su meta deseada.

1.4 CONCEPTOS UTILIZADOS EN PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA:

Mohl (2002), indica que la PNL es un instrumento adecuado para transformar situaciones de la vida que marcaron profundamente la identidad durante la infancia o juventud, revivir un hecho traumático puede traer consecuencias distintas y cambiar el futuro de manera significativa, con PNL se puede rescribir la historia de manera diferente, ayudando al proceso de cambio para esto es necesario conocer como el cerebro almacena y procesa la información o sea las experiencias sensoriales.

El individuo absorbe gran información para procesarla a través del sistema cerebral produciendo nuevos aprendizajes, es capaz de aprender y organizar experiencias para lograr hacer la representación del mundo. La experiencia que obtenga varía según el funcionamiento del sistema nervioso.

El sistema nervioso, o sea el cerebro humano se divide en dos, hemisferio derecho e izquierdo cada uno desarrolla funciones diferentes por separado, sin embargo cuando nos comunicamos usamos todo el cerebro, cuando este funciona en plenitud ambos hemisferios trabajan de manera conjunta, cuando no es así puede existir incongruencia entre sentir y pensar, entre la voluntad y la imaginación por lo tanto la PNL basa su sistema en un modelo de comunicación, que permite descifrar mensajes, que provienen de diferentes zonas del cerebro para ayudar a ampliar modelos y a cambiar estrategias que pudieron estar

bloqueadas a causa de algún trauma, del pasado, por lo tanto enseña a intensificar la capacidad de percepción, enriqueciendo los modelos del mundo de cada persona, creando estrategias de comunicación cerebral para que las personas potencialicen sus capacidades generando estados de congruencia de pensamiento y conducta.

Con el estilo de vida de cada individuo se forman las representaciones o mapas mentales, son como huellas digitales, muy peculiares y únicas, aquí la representación del mundo se crea de acuerdo a los intereses, hábitos, gustos, costumbres, normas y reglas de conducta claramente propias, estas diferencias hacen que de alguna manera el modelo del mundo sea diferente en cada persona, por esta razón se puede enriquecer o empobrecer las experiencias y actuar de manera eficaz o ineficaz.

1.4.1 Sistema de representación o filtros mentales.

La Programación Neurolingüística, es un modelo para el cambio, puede ayudar a las personas con dificultades a resolverlos, ampliando su capacidad de comunicación creando habilidades y recursos, con la finalidad de cambiar o ampliar el mapa mental empobrecido que se tiene, por uno más amplio y eficaz.

Los órganos de los sentidos juegan un papel de gran importancia, puesto que son los encargados de la comunicación interna y externa, de la percepción y experiencia que el individuo tiene del mundo, y que se registran en los diversos sistemas de maneras diferentes, llamados *sistemas de representación*.

Por lo tanto, los seres humanos tienen un sistema receptor para captar la representación del entorno, la visión, el oído, el tacto, el gusto y el olfato; con este sistema se recopila la información, se lleva al cerebro y se produce una respuesta de acuerdo con las experiencias previas y también dependiendo a la organización que se le da a los pensamientos.

Para Forner (2001), cada individuo estructura sus pensamientos de forma diferente, esto dependiendo del sistema de cada persona, es decir, si el sistema que más se utiliza es la vista, el sistema líder será el **visual**, si predomina en la persona la utilización de la **audición**, el oído será su sistema líder, **cinestésico** si usa más las sensaciones corporales como; el olfato, el gusto o los sentimientos y emociones. A estos sentidos se les denominan sistemas representativos.

Los sistemas de representación son los órganos de los sentidos los cuales suministran las imágenes que se tienen del mundo, por medio de ellos recogemos toda la información y se adquieren experiencias de la realidad, se descubren y redescubren en el entorno aspectos por los cuales el ser humano está en constante contacto, las personas son capaces de cambiar de un sistema a otro, de acuerdo con la situación que esté enfrentando en determinado momento.

Visual: Son las personas que usan los ojos para captar información de su entorno, su cerebro funciona en imágenes, cuando piensa en algo lo primero que le viene a la mente es una imagen, le dan importancia a los colores, su conversación gira entorno a lo que ve, cuando leen asocian de inmediato las palabras con una imagen.

Auditivo: estas personas usan el sentido del oído para relacionarse, lo tiene muy fino todo lo capta y oyen por medio del él, su cerebro funciona en sonidos, cuando piensan o recuerdan en algo lo primero que se les viene a la mente es un sonido, son muy buenos para aprender un idioma,

Cinestésico: Son personas que le dan preferencia a las emociones, necesitan tocar y ser tocados, la proximidad física, el tacto son aspectos importantes, también tiene potencializados el sentido del gusto y del olfato, representan la realidad recordando sensaciones, ellos sienten la música en vez de oírla.

1.4.2 Submodalidades.

Cada sistema de representación tiene diferentes submodalidades sirven de ayuda para profundizar la experiencia, también sirven para aportar información sobre la asociación o disociación de ciertas ideas, creencias, imágenes, enfermedades, dolores y resultados no deseados, fobias, alegrías y experiencias vividas, algunas submodalidades suelen ser:

- Visual: color, enmarcado, profundidad, localización, distancia, brillo, contraste, movimiento, velocidad, número y tamaño.
- Auditiva: palabras o sonidos, mono o estereo, volumen, tono, timbre, localización del sonido, distancia del sonido, duración, continuidad discontinuidad, velocidad más o menos rápido, claridad claro o con interferencia.
- Cinestésico: localización, intensidad, presión fuerte o débil, extensión de tamaño, textura suave o áspero, peso, temperatura, duración y forma.

Estas submodalidades al ser identificadas ayudan a las personas a transformar los efectos de las representaciones y a su vez modificar y ampliar el mapa o modelo del mundo.

Cada persona tiende a utilizar de manera habitual un sistema de representación, se dice en la PNL que ese es su sistema preferido, cuando se tiene una habilidad o un talento especial para realizar ciertas tareas, es por que han aprendido a desarrollar más algún sentido, a veces un sistema de representación no está muy desarrollado lo que provoca que algunas actividades resulten más difíciles que otras.

También hay un sistema director el cual utilizamos para remontarnos a un recuerdo, por ejemplo, al pensar en las últimas vacaciones lo que haya venido primero, una imagen, un sonido o una sensación, ese es el sistema director, es la forma en que la información llega al consciente del cerebro.

O'Connor y Seymour (2001), señalan que para saber si una persona piensa mediante imágenes sonidos o sensaciones, recurre a los movimientos oculares de los ojos ya sea lateral como verticalmente estos movimientos están relacionados con la función de distintas partes del cerebro, en la PNL se llaman **señales o pistas de acceso ocular**, que nos dejan ver como una persona accede a la información por manifestaciones verbales, posturas corporales o movimientos que empleados, para crear una determinada conducta, las personas presentan una conexión neurológica innata que los hace mover los ojos hacia diversas direcciones, de acuerdo al sistema representativo que en ese momento este invocando en su pensamiento.

1.4.3 Metamodelo.

La PNL tiene un mapa para ver forma de funciona el lenguaje, postula que la forma de comunicarnos debe de ser con precisión, ya que cada persona le da significado diferente, este mapa de lenguaje se conoce en la PNL como metamodelo, este emplea el lenguaje para clasificarlo y ayuda a no engañarse así mismo, permite conocer el significado de las palabras y conecta de nuevo el lenguaje con la experiencia.

Dilts (1999), señala que el metamodelo fue desarrollado por Bandler y Grinder observaron que los mejores terapeutas utilizaban ciertos tipos de preguntas para recolectar la información y decidieron crear un modelo en donde desarrollaron su propia visión del lenguaje, el cambio y percepción, esta es una herramienta para tener mejor conocimiento de lo que las personas dicen y se puede observar como los pensamientos se traducen en palabras.

Cuando una persona puede tener la idea completa de lo que quiere decir, es lo que los lingüistas llaman estructura profunda esta no es conciente, para hablar con claridad esta estructura se modifica pasa por una serie de transformaciones que la convierten en frases construidas correctamente y se convierte en una estructura superficial, para pasar de la estructura profunda a la superficial se hace de manera inconsciente por medio tres procesos generalización, eliminación y distorsión.

Generalización; proceso por el cual elementos del modelo de una persona por medio de su experiencia pueden llegar a generalizar la experiencia a otra situación.

Eliminación; es el proceso en donde de manera selectiva prestamos atención a ciertas experiencias y excluimos otras.

Distorsión; proceso que permite realizar cambios en la experiencia por medio de los datos sensoriales, la fantasía y la creatividad y la imaginación hacen que nos preparemos a ciertas experiencias antes de que sucedan.

La intención del metamodelo es trabajar la estructura superficial del lenguaje y ayudar a las personas a enriquecer sus modelos del mundo recuperando la información de su estructura profunda y reconectándola con sus experiencias sensoriales, este modelo utiliza una serie de preguntas que intentan recoger y aclarar eliminaciones, distorsiones y generalizaciones del lenguaje con la finalidad de recuperar información perdida y de abrir nuevas opciones de comunicación.

1.5 PROCEDIMIENTOS UTILIZADOS EN PNL.

La Programación Neurolingüística posee conjunto de procesos para ayudar a las personas a obtener resultados eficaces y duraderos, terapeutas u

especialistas los utilizan en la práctica, estos procedimientos ayudan a mejorar la comunicación y a identificar, reconocer distintos estados de ánimo.

Sintonía o empatía, es un puente hacia la otra persona, lo que permite guiarlos a otra dirección estableciendo una buena relación y una atmósfera de credibilidad y confianza en donde la persona pueda expresarse libremente, cuando esto sucede la comunicación entre dos personas suele fluir, tanto sus cuerpos como sus palabras están en armonía, en la PNL esto se llama compartir y dirigir.

Compartir y Dirigir, compartir es establecer un puente mediante sintonía y respeto, dirigir es cambiar la propia conducta para que la otra persona la siga. Estas habilidades generan sintonía con el objetivo de discutir sobre temas de intereses común.

Rapport-Acompasar, se traduce en sintonía, armonía, concordancia, con respecto a la relación interpersonal entre individuos, si existe rapport, la comunicación fluye, una de las bases que tiene el rapport para que la comunicación llegue a ser excelente es que el terapeuta debe colocarse en lugar de la persona (sin imitar), sintonizando los ritmos del cuerpo respiración, velocidad, gestos, postura y estilos de comportamientos.

Inducir, es el proceso por el cual se guía a una persona a llegar al estado deseado, como puede ser de tranquilidad, confianza y seguridad. La mejor forma es pedirle a la persona que recuerde algún momento del pasado donde estaba experimentando la emoción, tomando en cuenta la expresividad, la voz, las palabras y las posturas del cuerpo, para llevar a la persona a este estado debe pedirle que traiga el recuerdo, la experiencia como si la estuviera viviendo, así asociara la situación y recuperará las sensaciones.

Calibrar, es conocer cuando alguna persona esta en estados diferentes, se distinguen por expresiones, sutiles señales fisiológicas que pueden ayudar a identificar los estados de ánimo.

Metáforas. La PNL la utiliza para contar una historia que implique comparación entre las cuales se incluyen relatos, parábolas, analogías, ejemplos personales y chistes, estas dan vida al proceso de enseñanza-aprendizaje. Explicar una historia en forma de metáfora es una forma fácil de enseñar. Para que las metáforas sean efectivas, y haya una resolución del problema, la relación entre los elementos de la historia deberán ser las mismas que tiene la problemática, así la metáfora actuara en el inconsciente y movilizara recursos.

1.6 ESTRUCTURAS, MODELOS Y TÉCNICAS DE PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA.

Para que la PNL sea tan exitosa y eficaz varios autores que han contribuido con enfoques conceptuales (Harris, 2002), refiere que para entender mejor todas las aportaciones, eligió agrupar los enfoques conceptuales más amplios como estructuras, los más específicos como modelos y los que se aplican en forma práctica como técnicas.

1.6.1 Estructuras:

El orden Experiencial: Es una estructura de su pensamiento que se ha estudiado y que se sigue perfeccionando es en el área de las creencias. David Gordon y Gragam Dawes, en 1987 desarrollaron un proyecto llamado Orden Experiencial basándose principalmente en el área de “las creencias” tiene dos campos de aplicación: cambio personal, modelado y perfeccionamiento del rendimiento, en esta estructura se destacan cinco elementos que contribuyen al rendimiento: Resultados, conducta, estrategias mentales, emociones y creencias.

Cada una de ellas se relaciona entre sí, juntas forman un sistema de elementos completos internos de pensamientos y sentimientos que afectan la conducta externa, si una de ellas cambia producen un efecto sobre las otras modificándolas también.

Niveles Lógicos. La siguiente estructura es muy importante los Niveles Neurológicos o Niveles lógicos, este enfoque es muy conocido para la Programación Neurolingüística y creado por Robert Dilts, ayuda a pensar sobre el aprendizaje, el cambio y el desarrollo personal el cual se basa en seis componentes; Entorno, conducta, capacidad, creencias, identidad y espiritualidad.

Líneas del tiempo: Esta estructura trata de explicar como las personas se perciben así mismas en relación con el tiempo y muestra como guardan información basada en el tiempo de diferentes formas, este método tiene la finalidad de analizar diversos asuntos, conseguir diferentes perspectivas y desarrollar mayor control personal, para esta teoría es importante saber como reorganizan el tiempo las personas, si es de diferentes modos o si reaccionan frente al tiempo de distintas maneras, el tiempo varía dependiendo de la percepción que cada persona tenga de él, es importante visualizar una línea del tiempo en donde se encuentra el pasado en un extremo, el futuro en otro y el presente se encuentra en algún lugar en medio de estos. Con la finalidad de mirar hacia el futuro la persona se imagina realizando una actividad deseada y logrando sus metas, y del mismo modo se puede recordar el pasado para ver como se actuaba en esos momentos de la vida, con estas visualizaciones se puede aclarar los propios sentimientos sobre ciertos sucesos y situaciones.

Teoría del campo unificado: Esta es una estructura integradora de diversas teorías creada por Rober Dilts, para comprender el rendimiento humano, por medio de tres elementos; Niveles lógicos funcionamiento, el tiempo y la perspectiva, con la finalidad de ayudar a las personas a trabajar con elegancia los múltiples niveles, perspectivas de cambio y comunicación.

1.6.2. Modelos.

Para Dilts (1999), la PNL ofrece diferentes modelos como herramientas de trabajo, para que las personas las pongan en práctica y así tener más eficacia en el proceso de aprendizaje y en la búsqueda de recursos.

La mayoría de los modelos surge de un proceso llamado creación de modelos, su principal dirección ha consistido en modelar conductas efectivas con los procesos cognitivos de pensamiento que la sustentan, por ello es primordial saber como funcionan nuestros procesos neuronales, tomando en cuenta el lenguaje y analizando como es el proceso de comunicación no verbal, los resultados de este análisis son llevados a estrategias o a programas, que pueden utilizarse para transferir la habilidad a otras personas o a otras áreas de aplicación. A continuación se mencionan algunos modelos más representativos.

Modelo de Milton: Este modelo se basa en los patrones de lenguaje, general e indirecto utilizado para ejercer influencia, creado por Milton Erickson que usaba el lenguaje creativo y flexible para obtener resultados con sus pacientes. Bandler y Grinder retomaron de su método característicos patrones como la generalización, la ambigüedad, el lenguaje indirecto y la sugestión, estas características permiten el uso de la imaginación, que puede conducir al pensamiento creativo que permita acceder al pensamiento inconsciente, el lenguaje puede cambiar el pensamiento y este a su vez promueve confianza y motivación (Harris. 2002).

Modelo de Disney; Este es un modelo desarrollado a partir de la observación del individuo, esta estrategia esta basada en Walt Disney, de cómo sorprendía a las personas, por que aparentemente cambiaba con facilidad de una conducta a otra. Dilts catalogó la conducta de Disney y la dividió en tres estados con una postura propia y pensamientos característicos.

- El soñador; crea la formulación conceptual de la idea, se representa mirando hacia arriba, hacia abajo, pensando en cualquier cosa que sea posible.
- El realista; se ocupa en poner en práctica toda idea que sea posible, se representa mirando e inclinando hacia delante, considerando actividades a corto plazo y asumiendo que es posible conseguir resultados.
- El critico; es el que evalúa; el que convierte algo en una contribución valiosa, se puede representar mirando hacia abajo, haciendo preguntas y pensando que se podría hacer en caso de que se presenten problemas.

Este modelo es una excelente exposición de cómo modelar una conducta y propone que utilizando estos tres estados se favorece la creatividad y la solución de problemas (Harris, 2002).

T O T E; son las siglas del modelo creado por Miller, Galander y Pribram muestra mecanismos de información que se pueden utilizar como ayuda para resolver problemas, para la creatividad y desarrollo, estos mecanismos de información son usuales en los procesos automatizados y la PNL usa el concepto en la conducta, mostrando que sino se logra el resultado deseado se debe hacer todo lo posible para conseguir el objetivo (Harris, 2002).

T = Test o prueba.

O = Operación.

T = Test, en caso de no haber conseguido el resultado se repite la operación hasta conseguirlo.

E = Exit o salida.

R O L E; Desarrollado por Dilts, ayuda a identificar cómo piensan las personas y como se comportan incluyendo cuatro factores: Con estos cuatro elementos es posible configurar la experiencia de una persona para mejorar la creatividad y la efectividad.

R = Sistemas de representación (Vista, oído, tacto y gusto utilizada más en la forma de pensar).

O = Orientación (se orienta a la persona al interior, recuerdos imaginación hacia el exterior).

L = Conexión (Como se asocian o conecta sensaciones y lo sentidos).

E = Efecto (Es el resultado de cada paso dentro de proceso de pensamiento).

S C O R E; Modelo desarrollado por Dilts y Epstein, se ocupa de resolver creativamente los problemas por medio de cinco pasos que se relacionan entre sí para alcanzar soluciones.

S = Síntomas. Son los aspectos más evidentes de un problema y que tienen más permanencia.

C= Causas. Son los elementos responsables de la creación y mantenimiento de los síntomas.

O = Resultados. Son los resultados u objetivos deseados que ocupan el lugar de los síntomas.

R = Recursos. Son los elementos responsables de transformar las causas y los síntomas y crear y mantener los resultados.

E = Efectos. Reacciones o resultados derivados de conseguir los objetivos.

1.6.3. Técnicas.

Las técnicas que se mencionan a continuación se consideran las más aplicables, ya que por sus particulares características son de fácil entendimiento,

ayudan a tener conocimiento de sí mismo, a desarrollar flexibilidad y a promover cambios de manera pronta y eficaz:

Anclaje: Es un proceso mediante el cual, un estímulo externo se asocia con una conducta que se desea adquirir. Por ejemplo: tocarse la oreja cada vez que desea sentirse bien. Se unen las dos cosas, y luego el cerebro hace todo el trabajo, anclar es asociar, entonces se puede aprender a juntar conductas de excelencia por medio de señales las cuales pueden ser palabras, gestos, sonidos, entre otras, esta técnica esta basado en una posición conductista de que cualquier conducta puede anclar por asociaciones.

Reencuadre: Es otra técnica que utiliza la PNL para modificar el marco de referencia, según la experiencia de vida que se tenga, es decir, aprender a ubicar el marco posible de referencia a través del recuerdo y la imaginación, con la intención de cambiar el significado de ese marco de referencia y en consecuencia también se cambia el estado emocional, las respuestas y las conductas de las persona, un pasado traumático se puede reencuadrar o sea cambiar el significado negativo a uno positivo(O`Connor, 2001).

Dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje se puede aplicar la técnica del reencuadre concientizando a la persona quien tiene todos los recursos para cambiar de actitud en una actividad determinada, en la cual presente dificultades, se puede lograr resaltando la parte positiva de esa actividad, el provecho que tiene, a fin de que se cambie libremente el modo de realizar la actividad y así cambiará el significado traumático que tenía de ésta, por un significado positivo, debemos ser constantes observadores de nuestra personalidad, con la propósito de captar los estados de ánimo que tenemos cuando realizamos nuestras actividades si no hay motivación, hay que aprender a reencuadrar hasta lograr cambiar el significado de la situación, hasta que encontremos una forma más efectiva de solucionar el problema.

El mapa mental: Es una técnica que permite organizar y presentar la información en forma fácil, para ser asimilada y recordada por el cerebro. Para elaborar los Mapas Mentales se requiere la utilización de imágenes, palabras, claves, símbolos, dibujos, colores, representaciones humorísticas, esto, con la intención de utilizar todos los sentidos o sea los sistemas representativos, para que el cerebro trabaje en forma completa haciendo conexiones y asociaciones, obteniendo beneficios para dar libertad y creatividad al pensamiento, sobresalir en temas importantes, mejor facilidad de entendimiento y ahorro de tiempo para el estudio (Sambrano, 2000).

Submodalidades: Son las distinciones de cada sistema representativo, de manera que cada uno de los sentidos tiene submodalidades de la vista, sonido, tacto, gusto y olfato que al identificarlas pueden ayudar a las personas a establecer sutiles diferencias entre los elementos para luego manipularlos en su imaginación a fin de crear nuevas y efectivas experiencias.

Relajación: Es una de las herramientas más importantes que utiliza la Programación Neurolingüística para lograr una buena salud y mejorar estados de animo, ayuda a crear, un estado de tranquilidad aunque una persona se encuentre en situaciones de tensión como puede ser padecer una enfermedad. También existen diversas técnicas para descargar la tensión y relajarse, como la *respiración*, la *risoterapia* que ayuda a liberar serotonina, la *audioterapia* sirve para escuchar mensajes positivos que llegan al inconsciente, la *kinesioterapia* ayuda habilitar la estructura de la agudeza sensorial y a crear la capacidad de estar abierto a recibir amor, creando una sensación de bienestar y valía (Cruz, 2008).

1.7 CAMPOS DE APLICACIÓN DE LA PNL.

Como han visto la Programación Neurolingüística, cuenta con técnicas efectivas para alcanzar metas y objetivos que se vayan proponiendo, le ayuda a descubrir sus propios recursos para tener una vida más satisfactoria, estos se

pueden aprovechar en tres importantes áreas, como puede ser en el área de los negocios, en el área de la educación y en el área de salud.

1.7.1 Área de los negocios.

En esta área de los negocios o profesional la PNL es utilizada por grandes empresas y organizaciones para lograr altos índices de ventas y rendimiento laboral, se da asesoramiento a directivos de las empresas, para mejorar y aumentar sus ventas, mejorar la creatividad y resolver conflictos laborales, comunicarse mejor y de manera efectiva, motivar su equipo de trabajo, potencializar las capacidades de sus líderes, crear reuniones de trabajo más productivas, logrando éxito en las negociaciones, optimizando la comunicación y el comportamiento haciéndolo asertivo y efectivo. El especialista de la PNL en esta área trabaja como entrenador (coaching) por medio de asesoramiento, consultoría, entrenamiento privado, en cursos o seminarios, se adapta a las necesidades que se requieran.

1.7.2 Área de la educación.

En el ámbito educativo la PNL trabaja en el proceso de enseñanza-aprendizaje, utiliza herramientas de manera eficaz y sencilla que permite un cambio significativo aumentando el rendimiento académico del alumno con un aprendizaje acelerado, el uso de las técnicas que proporciona la PNL, permite la comprensión y desarrollo del pensamiento innovador y de los procesos cognitivos que se dan en el individuo, puesto que facilita la estimulación del cerebro, de esta manera, se logra un aprendizaje acelerado y efectivo, en la cual el alumno sienta más satisfacción, al realizar sus actividades de manera más efectiva y que sus pensamientos sean más organizados, con el propósito de tener un mejor aprovechamiento en los estudios.

Cuando el docente Incorpora la PNL en la enseñanza es con la intención de hacer más eficaz el proceso de aprendizaje en la educación ya que le facilita al alumno actuar en forma íntegra, es decir, que no solo se pretende enseñar puros conocimientos para desarrollar la inteligencia, se necesita formar y transmitir valores que dan a la vida un gran significado y esto se logra a través de las palabras que se vuelven palpables y visibles en la vida de cada individuo.

1.7.3 Área de la salud.

En el campo de salud la PNL ayuda a las personas enfermas a pasar de un estado de incongruencia a pasar a un estado de congruencia o sea de salud, se les ayuda a entender la causa de la enfermedad, a cambiar los efectos y a descubrir los factores que originaron la enfermedad, se les ayuda a reparar, a recobrar su salud. Ayuda a identificar el mapa mental erróneo que se tiene, ya que el miedo, la tensión y la sugestión inconsciente atraen las enfermedades. En los padecimientos en que se puede ayudar son: enfermedades crónicas, enfermedades psicosomáticas por depresión, ansiedad, alergias, fobias, neuralgias, en enfermedades del aparato digestivo como: úlceras, gastritis crónica, colitis, etc.

CAPÍTULO 2

ENFERMEDADES CRÓNICO DEGENERATIVAS.

En la actualidad las personas tienen una amplia gama de opciones para desarrollarse, el ambiente donde conviven unas con otras personas es de gran importancia, a veces el ámbito social y cultural exige tener estilos de vida inapropiados, la globalización hace que haya una preocupación excesiva por cosas externas o materiales, por lo tanto hay menor preocupación por si mismos y se llevan estilos de vida más acelerados con estrés y preocupaciones, aunando los altos índices de contaminación y bióxido de carbono que deteriora la salud y hacen que surjan enfermedades o padecimientos.

2.1 ANTECEDENTES.

El cuerpo de las personas tiene la capacidad de adaptarse física, mental y socialmente a las condiciones del ambiente, para gozar de salud hay que buscar un equilibrio entre estas tres condiciones, el cual tiene que ser un trabajo constante, cuando hay constantes variaciones se puede presentar un desequilibrio que van relacionados con múltiples factores como pueden ser, la herencia genética, la estructura biológica y el ambiente que se enfrenta a diario, este desequilibrio puede generar una enfermedad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha clasificado tres tipos de enfermedades; las enfermedades transmisibles infecto-contagiosas, las enfermedades crónico degenerativas no contagiosa y las enfermedades psicosomáticas que tienen un origen psicológico y donde no existe lesión en donde explique el cuadro.

Para entender mejor acerca de las enfermedades en especial de las enfermedades crónico degenerativas es importante profundizar en los conceptos de salud y enfermedad.

2.2 PROCESO Y DEFINICIÓN SALUD.

La salud es un proceso dinámico y variable, es dinámico por que el individuo tiene que adaptarse constantemente al cambio y variable porque cada individuo es único y tiene características diferentes ya sean físicas genéticas y de experiencias sociales y culturales, entre estos dos procesos debe de haber un equilibrio físico y mental, cuyo objetivo es conservar la vida para ello debemos protegerla y fomentarla, con el fin de disfrutar la vida con calidad.

Salas y Marat (2000), consideran que para lograr un estado optimo de salud es importante, tener tres condiciones claras y buscar un equilibrio entre ellas.

- Tener conciencia de que nos desenvolvemos en un ambiente social cambiante por lo cual hay que aprender ha adaptarse y buscar un equilibrio.
- Obtener satisfacción en las necesidades básica, tales como nutricionales, sanitarias, afectivas, de educación y seguridad.
- Capacidad para el trabajo.

Lopez-Ibor y Ortiz (1999), refieren que la Organización Mundial de la Salud (OMS), define a la salud de dos maneras:

La primera la defiende de manera concreta como: Aquel estado de bienestar físico, psíquico y social. La segunda la define de manera más amplia: La salud es la ausencia de enfermedad y así mismo la presencia de una vida autónoma feliz y solidaria.

Hay disciplinas estrechamente relacionadas con la salud las cuales ayudan a prevenir e intervienen con estudios específicos para resolver problemas relativos a esta, la psicología es una de ellas, la cual ayuda a fomentar la preservación de la salud o a buscar los factores que determinan la enfermedad.

2.3 PROCESO Y DEFINICION DE LA ENFERMEDAD.

La enfermedad se define y debe entenderse como un proceso biológico que supone alteración en la estructura o funcionalidad del cuerpo, un proceso psicológico que conlleva al dolor y un proceso que supone invalidez social.

Cuando una persona se percibe como enfermo, tiene síntomas ha pasado por un estado silencioso de incubación valido para todo tipo de enfermedad el cual puede ser muy corto o muy largo, ha pasado también por un proceso de dos etapas en las cuales hay factores determinantes:

La primera es de periodo prepatogeno en donde el organismo se encuentra adaptándose y desadaptándose a su ambiente, en ocasiones cuando se produce una desadaptación severa por mayor tiempo a las variaciones del medio entonces se produce una enfermedad, ya que pueden penetrar al organismo agentes patógenos los cuales son una sustancia, elemento o fuerza que se introducen en un órgano afectado, que sea susceptible y que en condiciones ambientales favorables, sirve como estímulo para iniciar la enfermedad o prolongarla.

La segunda etapa consiste en un periodo patógeno el cual inicia en el momento en que el agente patógeno ha penetrado y se ha establecido en el organismo. Al invadir el cuerpo puede encontrar las condiciones adecuadas para vivir y multiplicarse, lo cual desencadenan síntomas y signos característicos de la enfermedad.

El proceso de enfermedad puede conducir a la incapacidad anatómica ya sea funcional, transitoria o permanente; también puede adoptar un estado crónico y mantenerse hasta que se convierte en estado terminal.

Polo M. (2004) especifica:

La enfermedad crónica es aquella que presenta una patología por tiempo prolongado, más de seis meses de evolución sin tener en cuenta el género y edad del paciente. Es la que deteriora el funcionamiento y en forma directa e inmediata no ocasiona la muerte del paciente (P 92).

La detección oportuna de una enfermedad, y a través de un tratamiento integral, podría existir una recuperación total, de acuerdo a la enfermedad y a su sintomatología, no es posible determinar su duración, la enfermedad se puede desarrollar de manera progresiva o media, en algunos casos puede durar años o en muchos casos no presentar síntomas, o no son atendidos por los pacientes hasta que es demasiado tarde.

Según informes del Consejo Nacional de Población (CONAPO), hay enfermedades transmisibles infectocontagiosas, las cuales son parasitarias o virales, debido al grado de peligrosidad de contagios en masa o epidemias, a habido grandes avances médicos y gracias a la investigación científica algunas enfermedades infectocontagiosas puede controlarse, aumentando así la esperanza de vida en los mexicanos que en el año de 1970 era de 62 años y actualmente es de casi 74 años; también hay enfermedades no transmisibles llamadas **crónico**

degenerativas, que debido a su incremento presentan una mayor incidencia en la población, estudios realizados por el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), muestra que la salud se ve afectada cada vez más por este tipo de enfermedades y en la Secretaría de Salud (SSA) en su lista de egresos hospitalarios desde el 2005, las enfermedades crónicas degenerativas son la quinta causa.

2.4 ENFERMEDADES CRÓNICO DEGENERATIVAS.

Las enfermedades **crónico degenerativas** son, actualmente, la principal causa de mortalidad en los países industrializados, la vida tan acelerada que ahora se lleva en las ciudades, la contaminación ambiental y la comida enlatada o envasada que esta muy de moda en estos tiempos, ha traído como consecuencia la aparición de estos padecimientos.

Lopategui (2006) menciona que las enfermedades **crónico degenerativas** son aquellas que comúnmente se adquieren por estilos de vida inapropiados, por una alimentación alta en grasas, azúcares, por tener malos hábitos de tabaco, alcohol o por factores genéticos de naturaleza hereditaria, la contaminación ambiental que existe en las grandes ciudades también son factores que intervienen en su aparición, el padecimiento puede estar presente sin que la persona que la tiene pueda sentir alguna molestia o síntoma, la detección oportuna puede retardar la aparición de complicaciones de la enfermedad mejorando la esperanza de vida.

2.4.1 Características de las Enfermedades Crónico Degenerativas.

Algunas características de las enfermedades **crónico degenerativas** son:

- Toman un periodo de tiempo para que se desarrollen.
- Provocan una destrucción progresiva de tejidos.

- Interfieren con la capacidad del cuerpo para funcionar de manera optima.
- Algunas pueden prevenirse y con el tratamiento médico adecuado es posible minimizar los efectos de algunos síntomas de la enfermedad.
- Requieren de un control médico sistemático y permanente, lo que origina muchos gastos y problemas económicos, familiares, laborales y sociales.
- El costo de los tratamientos es alto, debido al consumo permanente de fármacos y la realización de estudios de control, así como de terapias y consultas médicas frecuentes.
- Algunas pueden prevenirse fácilmente al cambiar los estilos de vida adoptados.

2.4.2. Enfermedades Crónico Degenerativas más comunes

Entre las enfermedades crónicas más conocidas están; padecimientos de cáncer en cualquier parte del cuerpo; las enfermedades del corazón y del sistema cardiovascular como: la hipertensión arterial, arritmia, Insuficiencia respiratoria, enfermedad en las arterias coronarias, o los infartos; la arteroesclerosis, la diabetes en todos sus tipos, la osteoporosis y otros problemas óseos, la obesidad, los problemas cerebrovasculares, como la apoplejía o derrame cerebral, enfermedades pulmonares como el enfisema, enfermedades de las vías digestivas como la diverticulitis, las enfermedades reumáticas como la artritis reumatoide y la osteoartritis; enfermedades renales como la nefritis, las hepáticas como la cirrosis.

Las enfermedades crónicas ocupan los primeros lugares entre las causas de mortalidad en todos los grupos de edad, sobre todo a partir de los adultos jóvenes, aunque el cáncer es la excepción, ya que se puede presentar desde la infancia.

López (2003) señala que este tipo de enfermedades crónico degenerativas no son transmisibles o contagiosas y se originan principalmente por la personalidad de cada individuo, al valor que le otorgue a la salud y a su vida, sobre todo a los estilos de vida adquiridos, es decir los hábitos que desarrollamos cotidianamente, entre los que están; el tipo de alimentación, el consumo o uso de alguna droga, el sedentarismo y falta de ejercicio físico, la adopción de posturas incorrectas al caminar, sentarse o dormir y la forma de controlar, manejar las emociones y sentimientos. Por otro lado actualmente se ha estudiado mucho sobre el factor genético que influye para desarrollar una enfermedad crónico degenerativa, ya que en algunos casos la herencia es un factor determinante por ejemplo en el caso del Alzheimer, y el cáncer de mama en donde existen factores hereditarios que predisponen a las personas a desarrollar la enfermedad.

2.4.3. Características del Paciente con Enfermedad Crónico Degenerativa.

Ibancovich, 1994 (citado en Jiménez, 2003) menciona que la enfermedad crónico degenerativa se refleja sobre todo en la imagen corporal otorgando al cuerpo un notorio deterioro y transformación, en el cuerpo se logra manifestar como palidez o verse demacrado, cansado, fatigado por el tratamiento o los medicamentos, que a su vez pueden repercutir en la baja actividad sexualidad o en algunos casos causando impotencia, estos aspectos hacen que la persona tenga una percepción de su organismo poco satisfactoria, el cual modifica el aspecto corporal y por lo tanto provoca aislarse de su entorno social.

Montes y Bayle, 2002 (citado en Jiménez, 2003) manifiestan que la familia tiene un papel importante en el soporte y apoyo para el paciente ya que si en algún momento de su tratamiento requiere de una operación quirúrgica y se tiene que hospitalizar requerirá de cuidados físicos de para su recuperación, para trasladarse y en algunos casos ayuda para ser donadores de algún órgano del cuerpo si se es compatible.

El paciente con enfermedad crónica degenerativa se encuentra con un duelo permanente, ya que su salud no es la única perdida, en cierto momento de la enfermedad hay actitudes de pasividad y dependencia lo cual también puede perder su status social, familiar y profesional así como de igual forma su libertad y autonomía.

2.5 IMPACTO PSICOLÓGICO EN EL ENFERMO Y LAS REACCIONES EMOCIONALES.

Cuando el médico notifica su estado de salud crónico, es un momento que conlleva una serie de cambios, enfermarse trae consigo el enfrentarse a aspectos desconocidos, ya que se experimentan una serie de reacciones emocionales, ante la enfermedad y pueden intervenir diversos factores que pueden influir en estas reacciones entre ellas destacan; la personalidad del paciente, su edad, el tipo de enfermedad, la familia, los amigos, la personalidad del médico y los profesionales de la salud.

Lopez-Ibor y Ortiz (1999) señalan que la persona enferma experimentará vulnerabilidad, ya que entra en una situación de dependencia y por lo tanto necesitara de cuidados, atención y apoyo, en este estado él paciente piensa la idea de que puede llegar a morir.

Muchas de las enfermedades crónicas cuando se descubren están muy avanzadas, los enfermos y sus familiares pasan por varias etapas psicológicas, que van desde la negación, el rechazo, la rabia, la depresión, la racionalización, la dependencia y la aceptación o resignación en todas ellas y en muchos casos se requiere de ayuda profesional, médica y psicológica para poder sobrellevarlas.

Dependiendo de las reacciones de la persona enferma, tanto de la familia y tomando en cuenta los factores sociales, culturales, económicos y religiosos, el enfermo hace una construcción de sí mismo y pierde el sentido a otros aspectos

de su vida por dedicarse a su salud, entre las reacciones emocionales que el paciente desarrolla deben considerarse como las más importantes la ansiedad, la tristeza y depresión, el cambio en la percepción personal y las alteraciones en las relaciones interpersonales. La persona debe de expresar este tipo de sentimientos a los familiares ya que así obtendrá la posibilidad de aceptar y adaptarse física y psicológicamente.

Cuando la persona enferma que toma conocimiento de su padecimiento crónico reconoce que ha sufrido una pérdida de su salud y de su bienestar, el paciente se ve mermado y tiene que cambiar su autoconcepto pues al llevar un tratamiento el cual refiere a un tratamiento estricto, así la enfermedad toma un significado de pérdida, también a raíz de la enfermedad se pueden experimentar otro tipo de pérdidas como; pérdida de status social, familiar y profesional, pérdida de libertad y autonomía

A continuación se explicará como se establece el proceso de pérdida y como es que pasa por un proceso de duelo.

2.6 PROCESO DE PÉRDIDA Y DEFINICIÓN.

Plaxats (2001), menciona que una pérdida en el sentido subjetivo es algo tuvimos y ya no tenemos, es la separación, el distanciamiento de algo que a uno de alguna manera lo constituye, se pierde lo que es propio, lo que a uno de alguna manera lo conforma, toda pérdida implica un espacio vacío, un lugar, que queda en ausencia. Por ello toda pérdida implica la necesidad de una elaboración tendiente a recomponer en alguna medida ese espacio que ha quedado vacío.

No todas las pérdidas son comparables, ya que algunas son más significativas que otras y, por lo tanto, generan una demanda de tiempo de resolución diferente para cada persona. Esta situación, es **llamada duelo**, es el proceso de recomposición de la posición del sujeto luego de la pérdida. Una

elaboración que le permita retomar la energía que dedicaba al objeto perdido, para poder dedicarlo a otra cosa.

Bowlby (1993) considera que una pérdida afecta de manera considerable, por la no consecución de algo valorado de manera consciente o inconscientemente, esta valoración esta basada en un conjunto factores racionales, emocionales y socioculturales, por lo tanto aquello que valora de manera significativa incita a resistirse a la pérdida o a la no consecución.

Como hemos visto hasta ahora, la pérdida es una situación que afecta de manera importante, esta se puede presentar por pérdida de la propia vida o por deceso de una persona cercana querida, también ser referida a una amistad, un trabajo, pérdida de ideales, pérdida de status social en donde se deposita valor significativo a objetos que pueden ser; una casa, un coche o dinero, pérdida de alguna función física de un miembro u órgano del cuerpo o pérdida de la salud por enfermedades crónico degenerativas.

La pérdida se define de la siguiente manera como: La separación, distanciamiento, de algo o alguien, que de alguna forma, es importante para nosotros, toda pérdida deja un espacio vacío, por ello en la pérdida existe la necesidad de elaborar o recomponer de alguna medida este espacio que queda vacío; no todas las pérdidas son iguales, ya que algunas son más significativas que otras por lo que esta situación se llama duelo, el cual es un proceso de recomposición en la actitud de la persona, luego de la pérdida.

En el 2001, Boss menciona que una pérdida puede ser ambigua por que, durante el proceso de resolución de la pérdida o sea el comienzo del duelo se puede ver afectado por diversos factores uno de ello es que la persona permanece fijado o preocupada por lo perdido, la pérdida ambigua puede complicar el proceso del duelo por que la pérdida se mantiene vaga e incierta, las personas no saben como reaccionar por que desconocen si la pérdida es definitiva o temporal, se esta

en una constante incertidumbre por no saber que pasara. Existen dos tipos pérdida ambigua física y psicológica las cuales se explicaran a continuación.

2.6.1 Pérdida Ambigua Física y Psicológica.

- Pérdida ambigua física, la familia percibe a un miembro de ellos como ausente físicamente (no esta de cuerpo presente) pero esta presente psicológicamente (se esta pensando extrañando constantemente) puesto que no hay la seguridad de que este viva o muerta, de que regrese o no por ejemplo; los soldados desaparecidos en la guerra, los niños raptados, los divorcios, ruptura en una relación, en las familias adoptivas, los inmigrantes y actualmente los secuestros.
- Pérdida ambigua psicológica, la persona esta físicamente, pero ausente psicológicamente por ejemplo; personas con una preocupación excesiva, personas con enfermedad de Alzheimer, los drogadictos, los enfermos mentales, las personas con enfermedades crónico degenerativas y cuando se permanece en estado coma.

Cabe mencionar que existe una diferencia entre una pérdida definitiva, en donde hay una constatación de lo perdido y se da comienzo al duelo por ejemplo; en una muerte definitiva en donde hay rituales de despedida entierro o dispersión de cenizas se pueda llevar a cabo el proceso de duelo, mientras que en la pérdida ambigua se detiene o congela el proceso de duelo es importante conocer los efectos de la pérdida ambigua y como reaccionan las personas que viven con ella.

2.6.2 Duelo congelado ante la pérdida ambigua.

La pérdida ambigua puede producir un duelo congelado esto significa que no sé esta seguro de la presencia o ausencia de alguien, es estresante, tormentosa y devastadora, por que la pérdida se mantiene vaga e incierta,

permanece sin aclarar y provoca gran incertidumbre, las personas prefieren estar seguros de la muerte a mantenerse con la duda.

Entre mayor ambigüedad en la pérdida, resulta más difícil dominarla, pues se presenta mayor depresión, ansiedad y conflicto entre la familia, ya que la pérdida les puede resultar desconcertante, la familia se desorienta y se paraliza ya que no pueden tomar decisiones, por que no saben si la pérdida es definitiva o temporal, la incertidumbre impide que se adapten a la ambigüedad de su pérdida, las relaciones se congelan sean familiares o de pareja, ya que esperan que las cosas sean como antes, se privan de ritos que dan soporte a una pérdida clara, o sea un funeral, no hay acercamiento de otras personas, se apartan, cuando la pérdida ambigua se prolonga indefinidamente hay incertidumbre implacable que desgasta física y emocionalmente, la confusión congela el proceso de duelo.

Las personas que sufren alguna pérdida ambigua, ya sea física o psicológica padecen diversos síntomas o reacciones emocionales como: ansiedad, angustia, depresión o enfermedades psicosomáticas, la tolerancia que muestran las personas frente a la ambigüedad se relaciona con las creencias espirituales, los valores culturales y el uso de rituales ya que son de ayuda para encontrar soluciones y a reconstruir formas de vida a pesar de la pérdida ambigua, recibir la suficiente información de lo que les esta afectando es indispensable para seguir con el proceso de re-estructuración.

2.6.3. Pérdida ambigua psicológica por Enfermedad Crónico Degenerativa.

Cuando una persona se le diagnostica una enfermedad crónico degenerativa sufre una pérdida ambigua psicológica pues tiene la incertidumbre si va a estar bien o si se va a recuperar o no, las familias necesitan ayuda para enfrentarse a la situación de estrés, debe de haber una disposición para aprender a vivir a pesar de la situación ambigua, si se aprende a como llevar el estrés se

puede recobrar y desarrollar, ya que al adoptar información y comprender que tolerancia se tiene hacia la situación, hacia lo desconocido, se puede enfrentar una enfermedad crónica, a lo que implica el tratamiento o ha que no mejorara.

La pérdida psicológica por enfermedad crónico degenerativa puede crear un trauma, los síntomas del duelo son similares a los trastornos del estrés post-traumático, este es un trastorno causado por acontecimientos estresantes psicológicamente, ya que se sitúan fuera del ámbito de la experiencia humana, estos hechos no se resuelven en el momento y son revividos de manera continua, la pérdida ambigua también es un hecho estresante desde el punto de vista psicológico, hablar, compartir información, percepciones y sentimientos permiten llegar a un acuerdo sobre como re-estructurar y reaprender la parte del ser querido que esta enfrentándose al padecimiento crónico y que para superarlo tiene que vivir proceso de duelo por lo que se ha perdido, su salud.

2.6.4 Duelo ante la pérdida de la salud.

Johnston (1992), considera que la noticia de la pérdida de la salud de un miembro de la familia puede tener efectos devastadores, si se le diagnostica a un hijo, es doloroso por que se tienen expectativas altas para su futuro, la pérdida de la salud del marido, que deja a la esposa con menor economía y seguridad y la pérdida de salud de la esposa, deja a los hijos al cuidado del padre o de quien pueda ayudar a cuidarlos.

Como se ha mencionado enfrentamos muchos tipos de pérdidas, en la actualidad la pérdida de la salud por enfermedades crónico degenerativas, va en aumento y todos estamos expuestos a padecer este tipo de enfermedad, ya que en nuestra sociedad se encuentran grandes índices de contaminación y tomando en cuenta el ritmo de vida, el estrés de las actividades diarias, la alimentación deficiente, y una vida sedentaria, son coadyudantes, para que aumenten los índices de personas con enfermedades crónico degenerativas.

Las personas que han perdido su salud por causa de una enfermedad crónica degenerativa, presentan además de malestares corporales y físicos debido a la enfermedad, los malestares psicológicos que se presentan por la pérdida de salud y que ocasionan un desequilibrio emocional, tanto en la persona que padece la enfermedad como en sus familiares, a la persona se le hace perder el sentido de su propia vida, ya que centra toda su atención a la enfermedad, lo que provoca varias reacciones emocionales como pueden ser: baja autoestima, enojo, tristeza, frustración, ansiedad, estrés, depresión, pesimismo e inseguridad, dejando de hacer planes a futuro e impidiendo ver todas las habilidades y recursos con las que cuenta para afrontar la situación de la pérdida de la salud.

Para que haya una recuperación más pronta debe de haber un proceso de duelo el cual lleva al reconocimiento y aceptación de realidad ante la pérdida de la salud, es necesario que le hagan frente incluso si permanece en un estado crónico degenerativo, pues le ayudara a mantener una mejor calidad de vida.

2.7 PROCESO Y DEFINICIÓN DE DUELO.

Longaker.(1997) menciona que el duelo es un proceso, que inicia en el deseo todos deseamos algo, deseamos ser felices y la felicidad esta ligada a cosas deseables, cuando algunas de esas cosas que amamos y creemos poseer se pierden, sobreviene el dolor de la pérdida, se presenta una frustración, se pierden el satisfactor y cuando se pierde a un ser querido deseamos su presencia física, escuchar su voz extrañamos la comunicación que teníamos con esta persona o sentimos deseos de decirle una ultima cosa, surgen deseos que en ese momento no encuentran un satisfactor, la diferencia entre pequeños duelos cotidianos y el duelo por la muerte de un ser amado yace en la intensidad del deseo y en la absoluta intensidad de satisfacerlo, sin embargo con ayuda terapéutica o con rituales, las personas pueden curar o transformar el deseo construido, el duelo es la etapa que va desde el momento de la pérdida, en donde surgen sentimientos de dolor agudo, hasta que ese dolor se transforma en tristeza,

en una añoranza, el periodo de duelo es imposible de medir, ya que no existen dos personas que experimenten el duelo en la misma forma o se recuperen al mismo tiempo.

A continuación se mencionan algunas definiciones de duelo.

Para Deedreizen (2001) El término duelo es una palabra homónima, recaen en ella dos significaciones; etimológicamente provienen de dos vocablos latinos: Dolus-Duellum. Dolus, del latín tardío que significa dolor, pena o aflicción, demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien o por la pérdida de algo. Duellum, variante fonética arcaica de bellum, que significa batalla desafío, combate entre dos.

El duelo es un concepto en el que influye el modo que tiene una comunidad o estructura colectiva en abordar el tema de la muerte, a través de ritos y ceremonias de cada cultura, de sus creencias religiosas y de la singularidad de cada caso.

Para Freud el duelo es aquella pérdida de un ser querido, patria, e ideales u otro objeto al que se le deposita libido, también menciona que en el duelo y la melancolía presentan las mismas características como son; falta de interés por actividades cotidianas, tristeza. Lo que diferencia el duelo de la melancolía es una característica más en la melancolía, la pérdida del yo en el individuo, la excesiva energía depositada que impedirá que el duelo se desarrolle de forma normal, lo que causa una desorientación en el sentido de la vida, en la persona que elabora el duelo (Goldbeter, 2003).

De Jaramillo (1999) considera que reconocer la vulnerabilidad y las limitaciones implica vivir un duelo, tenerse paciencia y ser benévolo consigo mismo, hablar de lo que pasó, compartir estados de ánimo, recuerdos y necesidades, buscar experiencias y compañías gratificantes que le produzcan paz

y respeten el proceso de duelo, darle un sitio a lo que ocurrió, abriendo un espacio espiritual en su vida que le permita, reflexionar, comer bien y descansar, estos son algunos aspectos que ayudan para la elaboración del duelo.

2.7.1 Etapas de Duelo.

Dumay (2000), señala el duelo se experimenta en un ciclo de tres fases que se repiten; conmoción e incredulidad, conciencia plena de la pérdida y recobrase o recuperar el equilibrio, recobrase de la muerte de una persona querida no es eliminar el amor o los recuerdos, significa aceptar su muerte, que disminuya el dolor, la pena y sentirnos libres para ocuparnos de nuevo de nuestra vida.

Polo (2004), hace referencia que la Dra. Elizabet Kubler-Ross, es una de las iniciadoras del estudio de Tanatología, y menciona cinco etapas en el proceso de duelo, realizó estudios importantes con enfermos crónicos terminales, sin embargo estas etapas pueden ajustarse a cualquier tipo de duelo, así mismo se pueden presentar en forma simultanea más de una fase, y las presenta de la siguientes manera:

- **Negación y aislamiento.** Cuando el paciente y la familia conocen el diagnostico de una enfermedad crónica, fatal o la noticia de muerte, la primera reacción será no es cierto, no, yo no, la negación es un mecanismo de defensa que en cierto tiempo es sustituida por la aceptación.
- **Ira.** Comienza cuando no se puede seguir manteniendo la primera fase de negación, es sustituida por el sentimiento de ira, el cual se proyecta contra todos y contra todo, también surgen sentimientos de rabia, resentimiento y envidia el cual puede ser con uno mismo, con Dios, familiares o médicos.
- **Pacto o Regateo.** Dura periodos de tiempo muy breves, el pacto es un intento por posponer los hechos, incluye un premio por la buena conducta,

hace promesas si se le concede el aplazamiento de inevitable o mejoramiento de su salud, este tipo de negociaciones generalmente se hacen con Dios.

- **Depresión.** Se da cuando el paciente diagnosticado o desahuciado no puede seguir negando su enfermedad, ni se puede seguir negando la muerte de un ser, o cuando se siente una profunda sensación de pérdida hay dolor y tristeza.
- **Aceptación.** Es cuando se ha pasado por las etapas antes descritas y llegará a una fase en donde la situación de pérdida no le deprimirá y enojara.

2.7.2 Factores que afectan el Proceso de Duelo.

De Jaramillo, (1999) señala que los factores importantes que no ayudan y afectan el proceso duelo son: imponerse actitudes de falsa fortaleza, tomar decisiones importantes precipitadas, recurrir a tranquilizantes, drogas, alcohol para ahogar la pena, comprometerse en actividades sexuales promiscuas, aislarse emocionalmente, rechazar ayuda, victimizarse para favorecer la autocompasión, comparar la pena propia con otros duelos, aceptar mandatos o imposiciones; en el caso de pérdida de un ser querido reemplazar rápidamente a la persona muerta, dejar intactos los objetos y posesiones de la persona que murió por mucho tiempo, idealizar a la persona que ha muerto sentirse desleal con el difunto por sonreír.

En 1991, Stearns refiere que los sentimientos de culpabilidad o autoinculpación pueden ser otros factores que interfieren en el proceso de duelo, ya que se pueden presentar por lamentarse de cosas que no se pudieron hacer antes de que una persona muriera o de que se le diagnosticara una enfermedad crónica, se puede sentir que no se ha hecho lo suficiente, aun con sacrificios, sienten que algo se hizo mal por parte del médico o de uno mismo.

También existe culpabilidad imaginaria y real, en la primera se expresan sentimientos no realistas, forzamos a la imaginación a creer que somos responsables de la pérdida, anticipándonos a evitar la muerte, no habiendo posibilidad de evitarla, sentir culpabilidad como si hubiéramos causado daño intencionalmente, encontrar a alguien con quien expresar los sentimientos de autculpabilidad puede ayudar a encontrar razones y respuestas por las que no se pueden culpar.

Yarkham, (1998) menciona que las personas tienen un sentimiento desconsolado, una sensación de pesadumbre comprensiblemente intensa perdurable, es necesario buscar ayuda profesional y acercarse a amigos comprensivos que puedan escuchar y dar consuelo, y que nos pueden querer y aceptar a pesar de lo que haya pasado. Para desprenderse de la culpabilidad, es necesario concientizar, las causas, las responsabilidades y comprender su inevitabilidad.

Para algunas personas el duelo dura un periodo de tiempo relativamente breve mientras que para otras parece durar bastante tiempo, de igual forma se puede considerar el duelo como una experiencia muy intensa o leve de ello depende la personalidad de cada persona.

Cuando se lleva a cabo la elaboración de duelo, la persona se permite reconocer sus emociones y sentimientos hasta aceptar su realidad y aunque las circunstancias sean difíciles hay que llevar una aptitud positiva hacia la vida, para ello es primordial buscar una atención integral la cual se compone por el médico especialista, la atención nutricional y atención psicológica, que cuente con métodos, técnicas eficaces, se adecuen de mejor manera para recuperación de la salud o a la aceptación del estado crónico degenerativo y obtener una mejor calidad de vida, a realizar cambios en creencias y liberándose patrones de conducta negativos que determinan la vida y que afectan a la salud, estos son aspectos que el método de PNL propone trabajar para la salud, lo que ofrece el

modelo es; un método para la excelencia personal, soluciones eficaces y duraderos en un lapso breve de tiempo.

Para la PNL es importante ayudar a liberarse de viejos patrones de conducta que guían y determinan la vida más aun si se encuentra en proceso de recuperación de la salud, lo que propone con el propósito de influir de manera exitosa en el proceso de enseñanza y aprendizaje, proporcionando los medios para transformar el pensamiento, conductas y sentimientos, que pueden causar la enfermedad **crónico degenerativa** de manera que permita al paciente enfermo actuar de forma positiva, a tener más confianza y seguridad, y pueda reincorporarse a sus actividades laborales, a las relaciones personales y familiares, y que recupere su independencia y autonomía.

A continuación en el siguiente capítulo revisaremos la importancia de la PNL para la salud, ya que ayuda a personas enfermas a pasar a un estado de incongruencia a uno de congruencia o salud, les ayuda a entender y a encontrar la causa y el porqué de la enfermedad, a cambiar los efectos, también se ayuda a reparar la causa que originó, fijando objetivos. Y por medio de la utilización de técnicas, se ayuda a cambiar las creencias sobre las enfermedades tomando en cuenta los factores socio-culturales, económicos y religiosos.

CAPÍTULO 3

PROGRAMACIÓN NEUROLIGÜÍSTICA PARA LA SALUD.

3.1 CONCEPTO.

Para la PNL la salud es de gran importancia, es el estado óptimo del ser humano, para ello es necesario llevar un estilo de vida positiva, tener conciencia de ello significa estar pendiente de factores físicos de cómo y donde vivimos, de cómo llevamos las relaciones con los demás y consigo mismo, como nos alimentamos y de los factores mentales; entre ellos como pensamos, sentimos y comportamos, hay una relación muy estrecha entre cuerpo y mente ambos se influyen entre sí, hacia la salud o a la enfermedad, en el campo de la salud se ayuda a las personas enfermas a pasar de un estado de incongruencia a uno de congruencia o sea de salud.

O'Connor y Mcdermott (1999) mencionan que dentro del campo de la salud los objetivos de la PNL son: Ayudar a las personas a tener conocimiento de sí como ser humano en el tema de la salud, propone encontrar un equilibrio físico y mental, ayuda a identificarla estructura subjetiva interna de pensamientos que se le da a la realidad, con la ayuda de técnicas y herramientas eficaces que posee se puede para lograr una salud óptima o mantener una mejor calidad de vida, ya que una persona con enfermedad puede comprender y modelar su mismo estado de salud, al identificar sus estados emocionales y de pensamiento ante la salud,

puede darse cuenta que estos estados si son negativos afectan directamente a la salud física. Permite optimizar las capacidades y ampliar los recursos de las personas, con la finalidad de obtener los resultados que se deseen, para llegar a cumplir el objetivo de estar sano.

En el área de la salud ante una enfermedad la PNL trabaja de la siguiente manera sus tres principales componentes.

La **Programación** trabaja con las secuencias repetidas de pensamientos y conducta, se centra en como actuamos para conseguir nuestros objetivos de salud y como las consecuencias de nuestros actos pueden ayudarnos para la recuperación de la salud, la atención se fija en la elección que hacemos de manera individual en nuestra toma de decisiones y en nuestra capacidad para adoptar los recursos necesarios para tener una salud optima.

Lo **Neuro**, estudia los proceso que ocurren en el sistema nervioso, en el que intervienen mente y cuerpo que están relacionados a través de este sistema, el cual tiene un trabajo importante ya que pensar en desgracias, tener relaciones intra e inter-personales poco desarrolladas, pensamientos negativos de soledad y depresión debilitan la autoestima e influyen físicamente en los órganos del cuerpo, de alguna manera el pensamiento se hace sensación, y facilita el desarrollo de enfermedades, en cambio si el sistema nervioso recibe información de pensamientos y sensaciones positivas la autoestima se fortalece, creando un sentido del yo fuerte y por lo tanto, se hace un sistema inmunológico resistente.

Cuando se presenta la enfermedad ya es el ultimo recurso que manda el cuerpo para que se le haga caso, ya que anteriormente mando sutiles señales como: cansancio, estreñimiento, gastritis, dolores de cabeza, urticaria síntomas que avisan, resultado de estrés, ya que este entra a la sangre y recorre todos los músculos del cuerpo provocando tensión muscular, esto indica que se debe

modificar el ritmo trabajo y hay que hacerle caso al cuerpo, en caso de un estrés extremo el resultado puede ser infartos o embolias.

La **Lingüística**: este término se refiere al lenguaje, a la comunicación ya sea verbal o por medio de expresiones corporales y gesticulares, de como nos influimos unos a otros y hasta a nosotros mismos, enterarse de que se posee una enfermedad trae consigo un sin fin de supuestos y creencias irracionales ante la enfermedad, por otro lado en ocasiones tratar con los médicos y comunicarse resulta difícil, por que los tecnicismos que utilizan no son fáciles de comprender, se tiene que establecer una buena relación entre paciente médico, con un lenguaje claro y de confianza, la persona con algún tipo de padecimiento debe solicitar al médico que le aclare todas sus dudas, con un lenguaje entendible de los pasos a seguir de su tratamiento y las opciones que tiene para mejorar su salud.

Es primordial mantener un equilibrio entre los aspectos principales de la salud entre ellos; la higiene personal, la educación sanitaria, el ejercicio físico, una conducta adecuada, la autodisciplina, llevar un régimen de alimentación balanceado, un ambiente sano, el tratamiento oportuno de enfermedades y dolencias menores, es indispensable incorporar estos aspectos a las actividades de la vida diaria.

En la actualidad la medicina, se destaca por el cuidado completo de la salud a través de la educación y promoción de la misma, también hay grandes avances en la medicina preventiva y en el campo de la cirugía.

Cuando se presenta una enfermedad hay una declinación fisiológica, se debilita el sistema inmunológico, el cual es primordial para el estado optimo de salud o para combatir la enfermedad y recuperar la salud, para ello la PNL considera que es importante saber como funciona y cuales son sus componentes.

3.2 IMPORTANCIA DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO PARA LA PNL.

Nuestro cuerpo tiene la capacidad de regenerarse y curarse naturalmente, contamos con un sistema inmunológico que trabaja constantemente para mantenernos sanos.

Este sistema se encarga de matar agentes invasores del cuerpo, circula por el torrente sanguíneo cuidando y estando al pendiente a que se presente algún problema, combate infecciones y moviliza recursos, actúa reconociendo lo que pertenece al mismo cuerpo y deshace lo que reconoce como extraño o ajeno al cuerpo como puede ser; tumores, bacterias, virus y transfusiones de sangre incompatibles.

Actualmente hay muchos padecimientos crónicos degenerativos los cuales al desarrollar la enfermedad lleva un proceso, no estamos concientes de la salud hasta que enfermamos, estamos expuestos a microorganismos infecciosos dañinos, sentimos estrés, preocupaciones, hay malos hábitos de alimentación algunas personas enferman y otras no, esto se debe la reducción o debilitación del sistema inmunológico, ya que este es un componente fundamental para caer en una enfermedad o para recuperarse de ella.

Cuando nuestro sistema inmunológico se encuentra desequilibrado, y no reacciona eficazmente ante antígenos externos virus o bacterias, se produce una enfermedad, cuando el sistema inmunológico no reacciona frente a un antígeno interno puede desarrollarse una enfermedad por ejemplo; un cáncer que son células del cuerpo que se desarrollan y dividen por millones, y hay la probabilidad que se produzcan células anormales cancerígenas, si el sistema inmunológico se debilita puede ser que las células cancerosas no sean detectadas y aumenten hasta el punto en que sean difíciles controlarlas

3.2.1 Influencia del estado de ánimo en el Sistema Inmunológico.

Cruz (2008), considera que el sistema inmunológico del cuerpo es muy importante, mantenerse positivo eleva la probabilidad de conservar la salud, el organismo tiene la capacidad de curarse y regenerarse por sí solo, el resultado de una actitud positiva hacia la vida ayuda a lograr un estado de salud y bienestar.

El estado anímico de las personas influye de manera significativa en la salud, cuando se mantiene un estado de ánimo negativo con pensamientos nocivos, se siente con un estado de depresión, tristeza, ansiedad y soledad o se mantiene una actitud de hostilidad, el sistema inmunológico baja o se debilita; y en cambio, cuando se tiene una actitud positiva hacia los acontecimientos de la vida diaria, se tienen actitudes de amor, de alegría, el sistema inmunológico se encuentra en un nivel alto para protegernos de agentes invasores que pueden dañar el cuerpo y la salud.

Hay (2005), refiere que la mente y el cuerpo están ampliamente relacionados los pensamientos se convierten en sensaciones, cuando pensamos en alguien que amamos, lo vemos y escuchamos sentimos como el corazón late, o cuando pensamos en algún acontecimiento que nos atemoriza sentimos un hueco en el estómago, en ambos ejemplos hay una sensación en el cuerpo. Los continuos modos de pensar y hablar, producen posturas de comportamiento que pueden llevar a la salud o a la enfermedad, el pensamiento influye físicamente en los órganos del cuerpo por medio del sistema inmunológico, al mantener percepciones mentales positivas y emociones sanas ayudan a activar el sistema inmunológico del cuerpo; y este a su vez cuida la salud o ayuda a recuperar la en caso que se haya presentado alguna enfermedad. Tener mayor conciencia de sí mismo, meditar, relajarse mantener relaciones afectivas, adaptarse positivamente a condiciones ambientales, mantenerse en actividades físicas que generen placer y diversión, atención y cuidado al cuerpo son referencias de la salud.

3.2.2 Componentes del Sistema Inmunológico.

O'Connor y Mcdermott (1999) consideran que para entender más acerca de cómo trabaja el sistema inmunológico y como protege al cuerpo debemos saber como funciona. Como ya se explico anteriormente los pensamientos influyen físicamente en los órganos principales del cuerpo por medio de tres Sistemas: Nervioso Autónomo, Endocrino e Inmunitario.

1er Sistema Nervioso Autónomo.

Son nervios que recorren el cuerpo y posee dos ramas, la primera da energía que es el sistema *simpático* y la otra relaja y se compone por el sistema *parasimpático*.

Sistema Simpático, es la parte de la energía pone en un estado de alerta ante un peligro o reto, las terminaciones nerviosas segregan neurotransmisores que son moléculas químicas, que estimulan las glándulas suprarrenales para que produzcan dos potentes hormonas, la norepinefrina y epinefrina, que incrementan el ritmo cardiaco y la respiración e influyen en la digestión a través de ácidos gástricos provocando la sensación de un hueco o nudo en el estómago y hace sentir tensa o estresada a las personas, el sistema nervioso parasimpático desconecta esa sensación.

Sistema Parasimpático, tiene terminaciones nerviosas las cuales segregan otros neurotransmisores, que aminoran el ritmo cardiaco y el respiratorio, las respuestas del sistema parasimpático son la comodidad y la relajación y en ultimo termino el sueño.

Cuando escuchamos música o meditamos entramos en un estado de relajación y comodidad, es el sistema parasimpático el que relaja al cuerpo.

Por otro lado el sistema nervioso autónomo esta íntimamente relacionado al sistema nervioso endocrino el cual también tiene una función muy importante y es el segundo sistema.

2do. Sistema Nervioso Endocrino.

Lo forman diferentes órganos que segregan hormonas y sustancias que regulan el crecimiento y el nivel de actividad sexual, este sistema endocrino es el que traduce los pensamientos, sensaciones y acciones del cuerpo, cuando se segregan hormonas conocidas como la endorfina y la encefalina que modulan las reacciones al estrés y al dolor e influyen en el estado de animo, en el apetito y en ciertos procesos de aprendizaje y recuerdo, en la base del cerebro se encuentra la glándula pituitaria, la cual es el centro de control de todo sistema endocrino.

3er. Sistema Inmunitario.

Este sistema que ayuda al cuerpo, su trabajo es mantener el cuerpo sano y a proteger al cuerpo de antígenos exteriores como de bacterias y virus, desde el interior debe proteger de células tumorales, consiste en células especializadas llamadas (leucocitos) que son transportadas en la sangre y recorren todo el cuerpo y hay billones de ellas, estas células estimulan a otras a enfrentarse a bacterias y virus para desecharlas, cuando el sistema inmunológico no reacciona enérgicamente ante antígenos externos se produce una enfermedad.

Este sistema tiene dos métodos para cuidar al cuerpo; el de inmunidad por mediación celular, que son células especializadas que encuentran lo que no forma parte del organismo y lo desecha. El segundo es inmunidad humoral, son células especializadas que fabrican anticuerpos, grandes moléculas para destruir antígenos como bacterias.

Estos tres sistemas, el autónomo, el sistema endocrino y el sistema inmunológico están interconectados, cambian información por medio de los neurotransmisores y por medio de proteínas llamadas neuropéptidos, estos producen efectos al adoptar una estructura química exacta para encajar en un receptor de otra célula, estos tres sistemas actúan juntos traducen y transforman los pensamientos en reacciones fisiológicas del cuerpo.

El sistema límbico forma parte importante ya que es, parte del cerebro que se encarga de las emociones, es el centro de acción de los neuropéptidos, el sistema autónomo, el endocrino y el inmunitario fabrican y reciben neuropéptidos que están en espera de unirse a receptores específicos.

El vínculo entre los neuropéptidos y sus receptores es la bioquímica de las emociones, el sistema inmunológico capta emociones del cuerpo a través de los receptores de neuropéptidos, envía señales al cerebro a través de los neurotransmisores y así el cerebro influye en el sistema inmunológico, la actividad cerebral controla las respuestas inmunológicas y reacciona a ellas.

Un sistema inmunológico fuerte se tiene por tener percepciones mentales positivas, en caso de que haya alguna enfermedad por complicada y difícil que sea, se debe mantener y conservar una actitud y pensamientos positivos para que se logre una recuperación pronta.

Para la Programación Neurolingüística el sistema inmunológico percibe la forma en que se encuentra la autoestima, si tiene una autoestima fuerte, tiene un **yo** fuerte, un sistema inmunológico fuerte es igual a un **yo** igualmente fuerte, todo lo que debilite el sentido del **yo** debilita probablemente al sistema inmunológico, para tener un sentido del **yo** fuerte es necesario tener mayor conciencia de sí mismo, prestando atención a las experiencias propias, y tomando conciencia de los estados emocionales.

La depresión, las desgracias, las relaciones sociales poco afectivas, la soledad y una actitud hostil hacia las experiencias diarias debilitan el sentido del **yo**, y por lo tanto pueden facilitar el desarrollo de alguna enfermedad.

En la actualidad ya hay un sin fin de adelantos y tratamientos médicos específicos para cada enfermedad, el principal efecto de estos avances es que hoy las personas son capaces de vivir más tiempo con una enfermedad, sin embargo también aparecen nuevos padecimientos en esta vida moderna, llena de preocupaciones, estrés y trabajo, las cuales anteponemos a nuestra salud, al contraer un padecimiento o al sentirse enfermo es una señal de que en nuestro cuerpo no está bien, no lo hemos procurado para estar sano y tenemos que saber que está fallando, hoy las enfermedades que nos amenazan son muy diferentes a las infecciosas contra las cuales la medicina ha tenido éxito, ahora las principales amenazas son las enfermedades crónicas degenerativas, relacionadas con la depresión y con la disminución del sistema inmunológico, lo más importante para esta disciplina es explorar la manera de cambiar pensamientos conductas, percepciones antes de que se instaure cualquier tipo de padecimiento o sea, comprometerse consigo mismo y hacer conciencia de que un cuerpo sano tiene una mejor calidad de vida.

El cuerpo no siempre va a estar saludable, sin embargo, tampoco puede estar siempre enfermo, ya que el cuerpo u organismos se reajusta constantemente a diversas circunstancias de nuestro entorno, nadie escapa por completo de la enfermedad, a la sensación de pérdida, a la pena o a la preocupación, sin embargo el cuerpo cuenta con la grandiosa capacidad innata para curarse, regenerarse y recuperarse, así cuando se llega a tener un padecimiento grave por una enfermedad crónica degenerativa hay un desequilibrio y necesita ayuda externa para recuperarlo, por eso se requiere de apoyo profesional e integral, de médicos especialistas, nutriólogos, psicólogos y ayuda espiritual, sin embargo la principal solución está en la persona haciéndose responsable de sí mismo, descubriendo que se poseen diversos recursos que pueden ayudar tomando en

cuenta los factores que influyeron para adquirir la enfermedad y que factores intervienen para recuperar la salud.

3.3 NIVELES NEUROLÓGICOS DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA.

Robert Dilts ha desarrollado el concepto de seis **Niveles neurológicos** o **Niveles lógicos** con la finalidad de percibir los diferentes factores que ejercen gran influencia o ninguna, ya que estos niveles de control e influencia son de gran ayuda para la recuperación de la salud ante una enfermedad, se puede decir que las enfermedades son síntomas de que algo no está bien, mientras no se sepa la causa y detectemos en que nivel lógico estamos fallando, la recuperación será más tardada (O'Connor y Mcdermott, 1999).

Primer nivel: El medio ambiente.

El medio ambiente es de gran importancia el entorno que rodea con que personas se convive, los factores ambientales como; la calidad de aire, alimentación que se lleva, en caso de enfermedad que médico atiende o que institución médica brinda el servicio, los medicamentos que se van a consumir, el ambiente social también influye los familiares, los amigos, los compañeros de trabajo ya que la calidad de las relaciones influye en salud, la soledad, el aislamiento, las relaciones insatisfactorias con los demás no son de gran ayuda, otros factores significativos son la posición económica y el lugar de residencia.

Segundo nivel: La conducta.

La conducta está ampliamente relacionada con la salud, son las actitudes que se llevan a cabo para mantener una buena salud, la primera de ellas es evitar hábitos nocivos y el segundo es cultivar hábitos saludables.

Tercer nivel: Capacidad

Son las acciones, hábitos repetidos y arraigados como por ejemplo el hábito de fumar o de una alimentación inadecuada y deficiente. La fuerza de voluntad para cambiar estos hábitos no es suficiente, hay que descubrir la finalidad oculta de ese hábito para poder cambiarlo, aquí la Programación Neurolingüística busca identificar estrategias o maneras rutinarias de pensar y responder para afrontar estrés, establecer relaciones, sobre la alimentación.

Las estrategias son secuencias de pensamientos que utilizamos de forma mecánica y que llevan a acciones acostumbradas como puede ser la depresión y el pesimismo.

Cuarto nivel: Creencias y Valores.

Las creencias valores tienen gran influencia en la salud: Las creencias son los principios que guían los actos, determinan como nos vemos a nosotros mismos, como reaccionamos ante los demás y que sentido damos a nuestra experiencia. Los valores son, lo que es más importante para nosotros, son aquellas cosas o situaciones a las que aspiramos como; salud, riqueza, amor seguridad y felicidad, los valores actúan como reglas en nuestra conducta y sirven para justificar el comportamiento y lograr conseguir lo que es importante para nosotros y evitar lo que resulte perjudicial, a veces las creencias y los valores pueden ser lógicos, ilógicos e irracionales, pero también pueden cambiar a través del tiempo.

Quinto nivel: La identidad.

Es el concepto que tiene una persona de sí misma, las creencias y los valores que la definen, su misión en la vida a su propia manera de ver y pensar, en el caso de que una persona sufra de una enfermedad crónica, puede percibirse con una identidad de persona enferma y mientras se considere como tal, seguirá

enfermo, sin en cambio una persona que tiene una identidad de “persona sana” puede tener un impacto favorable en la salud.

Sexto nivel: La espiritualidad.

Este nivel va más allá de la identidad, la espiritualidad es como se relaciona la persona con los demás y con aquello que trasciende su identidad no importa la forma concreta que cada cual quiera darle.

Al identificar y observar los niveles lógicos en la salud, favorece y ayuda a mejorarla, cambiando las creencias y valores es más factible que cambie la conducta de cuidar la salud, logrando una sintonía y equilibrio en el cuerpo.

O'Connor y Mcdermott (1999) consideran que la salud influye en todos los niveles lógicos y es influida su vez a la salud, trabajar el entorno de la persona permite desarrollar y mantener relaciones sólidas, trabajar con los niveles de conducta y capacidad ayuda a inculcar la formación de hábitos saludables para el cuerpo. Trabajar e identificar las estrategias de pensamiento permiten encontrar y responder con más recursos, las creencias y los valores se trabajan tomando conciencia de lo que es importante para cada persona, la PNL tiene herramientas para cambiar viejas creencia por otras que ayuden a resolver conflictos y mantener o a recuperar la salud, por último para trabajar los niveles de identidad y espiritual, es importante llegar a una armonía y buscar un equilibrio entre estos seis niveles.

3.4 LOS CUATRO PILARES DE LA SALUD.

Para explicar lo importante que es la salud la PNL desarrollo cuatro sencillos principios llamados los ***Pilares de la salud***, los cuales son:

Primer pilar: La calidad de nuestras relaciones, con los seres queridos, familiares, amigos que forman parte de nuestra vida y nos afirman nuestra identidad, expresar sentimientos a alguien, de confianza es de gran ayuda, para esto debemos desarrollar y mantener la sintonía que es la calidad de una relación construida por respeto y confianza, las relaciones afectivas con una fuerte vinculación sirven de apoyo durante una enfermedad, se recuperan más rápido, ya que amigos y familiares estimulan al ser querido para que se cuide y lo ayudan en lo que necesite en el transcurso de la enfermedad. También puede existir una sintonía consigo mismo, esto significa escucharse así mismo, esto se da en diferentes niveles; la sintonía con el cuerpo físico, como se relaciona con el cuerpo como se siente con él, otra es la sintonía entre diferentes partes de la mente que es cuando se quieren diferentes cosas y nada más se puede una, pero la sintonía trata de conciliar los deseos de tal manera que todos sean atendidos, por lo tanto la sintonía mental se da cuando diferentes partes de la persona trabajan en armonía y por último la sintonía espiritual esta relacionada en el sentido si se pertenece a una comunidad en donde se le inculque paz espiritual.

El segundo pilar: Los objetivos; reconocer lo que uno quiere, tener claro hacia donde se desea llegar y cuanto más claro sea lo que se quiere más fácil resultara conseguirlo, si su objetivo es curarse de una enfermedad y disfrutar de un estado de salud, la PNL contempla la salud positiva en dos aspectos; la exploración de la salud como en estado positivo que se puede fomentar por medio del modelado, y la otra contribuir estableciendo objetivos, metas que son importantes para nosotros y que podemos esforzarnos por conseguirlos.

El tercer pilar es: La agudeza sensorial; es utilizar los sentidos, percibir las señales que recibimos, para estar sano, hay que poner atención a las señales que nos da nuestro cuerpo, ya que nos avisa cuando algo no conviene o hace daño, nos sentimos casados, incómodos o tenemos síntomas que están avisando sobre una enfermedad. La agudeza sensorial también nos ayuda a percibir el

placer, al actuar de modo que nos sintamos bien nos proporcionara una sensación agradable, algo que disfrutemos y ayudara a mejorar la salud.

Cuarto pilar es: El de la flexibilidad de conducta, es cuando nuestros sentidos nos dan la información de que no se obtiene lo que se busca, se cambia la conducta, por lo regular a las personas les cuesta trabajo cambiar y continúan haciendo lo mismo lo cual produce resultados diversos y no lo que se desean, por eso la PNL propone establecer objetivos y utilizar los medios que sean necesarios para lograrlo: Los sentidos sirven como fuente de información para descubrir que nos acerca al objetivo o que lo aleja, la flexibilidad consiste en tener claro lo que se quiere y encontrar o cambiar las diferentes formas de conseguirlo.

3.5 CREENCIAS SOBRE SALUD Y ENFERMEDAD.

Las creencias son los principios con los que nos guiamos y actuamos, son generalizaciones basadas de experiencias pasadas que modelan futuras reacciones, algunas veces no son hechos comprobados creencias no lógicas.

Forner, (2001) menciona que las creencias e ideas tienen gran efecto sobre las personas, influyendo en el cuerpo, cuando las creencias negativas influyen en el comportamiento se llevan estilos de vida inapropiados que desarrollan enfermedades, las creencias relacionadas con la salud son las importantes pues nos indican que tipo influencia ejercen sobre nosotros para cuidar la salud, las creencias tienen un efecto poderoso sobre si son negativas pueden limitar el aprovechamiento de recursos, si son positivas optimiza sus recursos logrando un cambio en la conducta.

Cuando las creencias dan sentido a las experiencias, al suceder una creencia, las personas llegan a convencerse de que ya sabían lo que iba a pasar, estas actúan como profecías de lo que va a pasar, todas las creencias sean verdaderas o no tiene consecuencia por que actuamos y nos comportamos

rigiéndonos por ellas, estas creencias son visibles en nuestro comportamiento y tienen consecuencia en el organismo, cuando nuestro cuerpo tiene que soportar las tensiones de estas creencias pueden resultar dañinas.

Ante una enfermedad crónica las creencias suelen cambiarse drásticamente, estas pueden influir en la recuperación de la enfermedad, para cambiarlas y entenderlas tenemos que tomar conciencia de sus consecuencias y de como percibimos nuestra salud, algunas creencias más comunes cuando se diagnostica una enfermedad son: quizás no recupere mi salud, ese doctor no sabe lo que tengo, los medicamentos no me ayudaran a mejorar, la enfermedad es inevitable, nunca voy a cambiar mis hábitos, la comida sana es difícil, soy incapaz de controlar mis emociones, me siento infeliz, ya no tengo remedio para que me esfuerzo, me voy a morir, cambiar este tipo de creencias negativas sobre la salud traerá consecuencias positivas, al reemplazar una creencia puede hacerse por otra que sea mejor o que proporciones beneficios para mejorar la salud

Dilts (2000), afirma que las creencias del paciente contribuyen en gran medida a su recuperación, el cambio de creencias, es una técnica muy importante para mejorar la salud, ayuda a identificar el tipo de creencias que son inculcadas desde la infancia, por los familiares, el entorno y medios de comunicación.

Durante el proceso de la enfermedad, hay que identificar cuales son las consecuencias de las creencias con las que se están rigiendo y se ponen de manifiesto en los hechos trayendo consecuencia bioquímicas al cuerpo, el primer paso es identificarlas, el segundo paso es desear cambiarlas y el tercer paso tratar de cambiarlas por otras que contribuyan en gran medida al éxito de la recuperación, las creencias pueden modelar la inteligencia, la salud, la creatividad, la manera en que nos relacionamos e incluso la felicidad y el éxito, hay que aprender a controlarlas y a modificarlas para atraer consecuencias positivas (O'Connor y Mcdermott 1999).

CAPÍTULO 4

PROPUESTA

La propuesta de trabajo está enfocada a implementar un taller teórico práctico que se realizará a pacientes con enfermedades crónico degenerativas, el cuál se orienta a la recuperación de la salud con herramientas de PNL, en una Estancia Temporal para Enfermos de los Estados de la República Mexicana perteneciente al I.S.S.S.T.E, que tiene bajo su responsabilidad, la atención en cuanto a alojamiento, alimentación, transporte, cuidados de enfermería y de asistencia de trabajo social de los derechohabientes de todo el país, quienes por la complejidad de sus problemas de salud requieren ser transferidos al Distrito Federal con fines de diagnóstico, tratamiento médico, quirúrgico, o de rehabilitación.

4.1 ELEMENTOS DE TRABAJO.

Para trabajar psicológicamente a pacientes con enfermedades crónico degenerativas, se implementara un taller teórico práctico, utilizando herramientas de la Programación Neurolingüística para dotar a los pacientes de recursos y habilidades que los ayuden a la recuperación de la salud o a mantener una mejor calidad de vida aun con la enfermedad.

Ya que la salud no es la única pérdida a la que se enfrentan los pacientes, sino también alejarse temporalmente de su lugar de origen y de sus seres queridos, por tal motivo no sólo se requiere de ayuda médica, sino también de asistencia psicológica que pueda ayudarlos a recuperar su salud, adquiriendo conciencia del porque de la enfermedad y logrando un conocimiento de si mismos, para así realizar cambios en sus pensamientos, creencias, actitudes y estos se vean reflejados en una salud óptima y/o a la aceptación de la enfermedad.

OBJETIVO GENERAL.

Que los pacientes desarrollen recursos y habilidades para mejorar su salud y mantener una calidad de vida; frente a la enfermedad crónico degenerativa. A partir de los elementos de la Programación Neurolingüística.

4.2 POBLACIÓN E INSTITUCIÓN (CARACTERÍSTICAS).

Muestra, pacientes con enfermedades crónico degenerativas de una Estancia Temporal para Enfermos de los Estados, del Instituto de Seguridad Social al Servicio de los Trabajadores de los Estados, ISSSTE.

Características; los pacientes son canalizados de diferentes Estados de la República Mexicana al Distrito Federal, que esperan un diagnóstico médico, o que ya fueron diagnosticados con alguna clase de enfermedad crónico degenerativa, y están en proceso de tratamiento médico, según el tipo de padecimiento se lleva acabo un tratamiento específico y son trasladados a hospitales de especialidades medicas del ISSSTE.

Antecedentes de la Institución.

La Estancia Temporal para Enfermos de los Estados fue inaugurada el 1ro de Agosto de 1968, por el presidente Gustavo Díaz Ordaz. Inicialmente se le denominó “ALBERGUE I.S.S.S.T.E.” cabe señalar que esta Unidad ha cambiado de nombre en tres ocasiones y que contaba con una capacidad para 166 personas (pacientes, un familiar u acompañante).

Debido a que desde el inicio se recibieron pacientes foráneos, que por la índole de sus padecimientos no pueden ser atendidos en su lugar de origen y tienen que ser canalizados a los hospitales del Distrito Federal, en 1977 se le cambio el anterior nombre por el de “UNIDAD DE ENLACE Y RECUPERACIÓN PARA ENFERMOS AMBULANTES” con una capacidad para 187 personas.

Desde 1983 se le denomina “ESTANCIA TEMPORAL PARA ENFERMOS DE LOS ESTADOS” y desde entonces cuenta con una capacidad para 200 personas.

Actualmente la Estancia Temporal cuenta con los servicios de trabajo social, de nutrición con nutriólogas especializadas para calcular dietas según el padecimiento y servicio de enfermería, para curaciones y emergencias.

4.3 ESCENARIO.

Auditorio de la Estancia Temporal para Enfermos de los Estados, con dimensiones aproximadas de 10 x 15 metros², con buena iluminación y ventilación.

El área cuenta con 16 hileras de bancas acomodadas de forma circular, dos escritorios, dos sillas, un pizarrón y una televisión.

4.4 PROGRAMA.

El taller teórico práctico, constará de 10 sesiones, de 2 hrs. aproximadamente en las que se expondrá, el proceso por el cuál están los pacientes con enfermedades crónico degenerativas.

Cada una de las sesiones se dividirá en dos partes, en la primera parte será teórica, en la cual se les expondrá un tema, y la segunda parte del taller será de manera práctica y consistirá en que el asistente participara de forma directa con dinámicas de grupo para mayor asimilación de la información.

Sesión 1

Se dará la bienvenida y la presentación general para la integración del grupo, la terapeuta se presentará y explicará en que consistirá el taller, acuerdos, reglas y objetivo general, (encuadre terapéutico), a continuación se les pedirá a los pacientes que se presenten y que contesten el Cuestionario Inicial. (Ver anexo 1)

La introducción a la parte teórica consistirá en que el grupo identificará la importancia de la salud y el proceso de la enfermedad crónico degenerativa, para que identifiquen y comprendan ciertos cambios de sí mismos, para ello se les expondrán los siguientes temas:

Temas: Proceso de salud y enfermedad.

En qué consisten las enfermedades crónico degenerativas.

Objetivo Particular: El paciente identificará la importancia de la salud y el proceso por el cual está pasando. Se sensibilizará al paciente a que reconozca las causas probables de la enfermedad crónico degenerativa.

Práctica: Una vez expuestos los dos temas, los asistentes expondrán experiencias sobre su enfermedad, harán una reflexión sobre su salud y su situación actual.

Sesión 2

En la primera parte se hará un breve recordatorio de la sesión anterior y se explicaran dos temas.

Temas: Proceso de pérdida y duelo que intervienen en la enfermedad.

Impacto psicológico en el enfermo.

Objetivo particular: El paciente identificará el proceso de pérdida por el que esta pasando y los efectos psicológicos que intervienen e influyen por la enfermedad.

Práctica: Se les incitara a los participantes, que identifiquen y expresen cuales han sido los sentimientos y emociones a raíz de la enfermedad. Para cerrar esta sesión y después de identificados emociones y sentimientos se les aplicara una técnica de relajación con la finalidad de que aprendan esta habilidad y la pongan en práctica cuando sea necesario (Ver anexo 2).

Sesión 3

En esta sesión les dará la bienvenida y un breve recordatorio de lo visto en la sesión anterior y se continuará con el siguiente tema.

Temas: Programación Neurolingüística y sus principios básicos.

Objetivo particular: El participante conocerá como la Programación Neurolingüística es un método de excelencia, eficaz e identificará para que les puede servir, como la puede utilizar, en que áreas, conocerá algunas técnicas principalmente las que le ayuden para la recuperación de la salud.

Práctica: Después de la explicación se les pedirá a los asistentes que en una hoja describan brevemente por medio de un mapa mental como ha sido su vida y por que consideran que en este momento se encuentran con una enfermedad, con la finalidad de que identifiquen como ha programado su vida, pidiéndoles a los participantes que después la comentaran.

Sesión 4

En esta sesión les dará la bienvenida y un breve recordatorio de lo visto en la sesión anterior, pasando al siguiente tema.

Tema: Programación Neurolingüística para la Salud.

Subtemas: Importancia del Sistema Inmunológico.

Influencia del estado de ánimo en el Sistema Inmunológico.

Objetivo particular: El participante conocerá la importancia de la Programación Neurolingüística para recuperar su salud, aprenderá que cuando se presenta una enfermedad hay una declinación fisiológica, en la cual el sistema inmunológico se encuentra debilitado e identificará la importancia mantener un estado de ánimo positivo para tener un estado óptimo de salud, para combatir la enfermedad y recuperar la salud o convivir con la enfermedad manteniendo una calidad de vida.

Práctica: Los pacientes identificarán por medio de un cuestionario su estado su estado deseado en el área de la salud, finalizando con un ejercicio de, trance estado deseado, identificarán y tomarán conciencia del estado de ánimo presente (negativo) y pasaran a un estado de ánimo deseado (positivo), con el objetivo de que le proporcione al participante la capacidad de influir en el sistema inmunológico a través de los pensamientos y palabras positivas (Ver anexo 3 y 4)

Sesión 5

En la sesión cinco, se les dará la bienvenida y un recordatorio de lo visto en la sesión anterior, pasando al siguiente tema.

Tema: Niveles Neurológicos.

Objetivo particular: Los pacientes conocerán los seis niveles neurológicos con la finalidad de que conozcan e identifiquen los diferentes niveles factores que ejercen gran control e influencia para la recuperación de la salud, identificarán así mismo como se lleva el estilo de vida y como se quiere llevar y modificar las niveles que favorecen o afectan la salud.

Práctica: Se realizará un ejercicio práctico en donde se les dará un cuestionario para explorar los niveles pueden influir en la salud (Ver anexo 5).

Sesión 6

En esta sesión les dará la bienvenida y un recordatorio breve de lo visto en la sesión anterior, continuado con el siguiente tema.

Tema: Pilares de la salud.

Objetivo particular: Los pacientes conocerán los cuatro pilares de la salud principios que les ayudaran a conocerse e identificarán como han cimentado sus pilares de la salud.

Práctica: Los participantes después de identificar sus pilares salud expondrán como ha sido han sido sus experiencias personales en cada pilar, con la finalidad de modificarlos. Para finalizar se aplicara la técnica líneas del tiempo para que el paciente establezca una salud positiva, trazara una línea del tiempo en pasado presente y futuro e identificara como ha almacenado su información con la ayuda de las submodalidades, así el paciente aumentara su esperanza de recuperación observando un futuro que lo impulse a recuperarse (Ver anexo 6)

Sesión 7

En esta sesión se dará la bienvenida y un breve recordatorio de lo visto en la sesión anterior, pasando al siguiente tema.

Tema: Reencuadre.

Objetivo particular: Se le explicara en que consiste la técnica de reencuadre, en donde el asistente identificara conductas no deseadas y experiencias desagradables, aprenderá a verlas desde otro punto de vista y darle un sentido diferente.

Práctica: Se aplicará una dinámica de grupo, se les pedirá a los asistentes que se concentren en las preguntas de la terapeuta, la cual los guiara para que vayan

siguiendo los pasos descritos para el reencuadre, al final se les pedirá que comenten como se sintieron (Ver anexo 7)

Sesión 8

En esta sesión les dará la bienvenida y se dará un breve recordatorio de lo visto en la sesión anterior, pasando al siguiente tema.

Tema: Anclaje de recursos.

Objetivo particular: Se les explicará en que consiste la técnica de anclaje de recursos y como les puede servir en el proceso de recuperar la salud. El paciente aprenderá los pasos de la técnica anclaje de recursos con la finalidad de ampliar sus recursos y crearle la capacidad de solucionar problemas por medio de asociaciones.

Práctica: Se aplicará una dinámica de grupo, se les pedirá a los asistentes que trabajen por parejas, la terapeuta los guiara para que vayan siguiendo los pasos descritos para el anclaje de recursos, al final se les pedirá que comenten como se sintieron (Ver anexo 8)

Sesión 9

Se les dará la bienvenida y un recordatorio breve de lo visto en la sesión anterior, pasando siguiente al tema.

Tema: Cambio de creencias.

Objetivo particular: Después la exposición sobre el sistema de creencias, el asistente identificará el tipo de creencias que tiene, como están relacionadas con la salud y que tipo influencia ejercen sobre ellos para cuidar la salud.

Práctica: Se realizará una dinámica de grupo en la cual la terapeuta aplicará un ejercicio para explorar las creencias acerca de la salud, se les dará a los participantes tarjetas con frases incompletas, las cuales ellos completaran, en cada una de las creencias se brindara retroalimentación, después se les dará un cuestionario de cambio de creencias que les ayudara a modificarlas (Ver anexo 9).

Sesión 10

En esta sesión les dará la bienvenida y se hará el cierre del taller.

Tema: Se dará un breve resumen de lo visto a lo largo de las sesiones anteriores.

Objetivo particular: Que el asistente recuerde los puntos más relevantes del taller.

Práctica: Se les pedirá a los asistentes que comenten que les pareció el taller, se les harán las siguientes preguntas ¿Cómo se sintieron en el taller? ¿Que fue lo que sí les gusto? ¿Qué fue lo que no les gusto? Y ¿Qué herramientas encontraron para recuperar o mejorar su salud?

Para finalizar se agradecerá la participación de los asistentes.

CONCLUSIONES

El modelo de intervención que se utilizara para trabajar psicológicamente a personas con padecimientos crónicos degenerativos me pareció el más adecuado ya que enfermarse conlleva a distintos tipos de problemáticas; como pérdida de su salud que los lleva a sentirse vulnerables, a tener diferentes reacciones emocionales por el estado en que se encuentran, las personas que están en esta situación además de ayuda médica requieren de manera inmediata atención y ayuda psicológica.

Es de gran importancia la implementación de herramientas de Programación Neurolingüística para, ayudar a enfrentar a la persona con algún tipo de enfermedades crónico degenerativas, ya que este modelo propone una intervención para la excelencia personal, el cual sugiere que cada persona construye su propia realidad y con la ayuda terapéutica se podrían visualizar elementos sociales, culturales, económicos y religiosos, que le ayudan o le afectan para recuperar su salud.

La manera de enfrentar la enfermedad en cada persona es diferente y afectan a todo su entorno. En este caso, la pérdida de la salud por enfermedad crónico degenerativa, se analizan las formas pensar, creencias, valores y experiencias, ya que con las herramientas que propone la Programación Neurolingüística se puede hacer un cambio en estos cuatro aspectos, establecer objetivos y metas, pensar que se puede cambiar y ponerlos en práctica son los pasos para proyectar una mejor salud y tener futuro exitoso.

Durante el proceso de recuperar la salud se identifica que las personas se encuentran en un desgaste físico y psicológico en la cual en algunas personas se presenta una variedad de expresiones y emociones puras, cargadas de dolor que se provocan por la enfermedad y por el cambio que deben realizar a nivel físico y emocional, entre ellos se encuentran la culpa por no haberse atendido a tiempo, o por no haber prevenido o cuidado su salud a tiempo: ansiedad y estrés, por no saber que va a pasar principalmente en personas con estrés pre-operatorio que estaban a punto de ser intervenidos quirúrgicamente, enojo las cuales serán depositadas en familiares como también en la institución, tristeza por haber dejado a sus familiares y por la incertidumbre si se va a estar bien y frustración ante la incompetencia de algunos servicios de la institución.

Ante estas situaciones, se puede motivar a las personas para reconocer su modelo del mundo, que aprendan a reconocer y a sensibilizarse, teniendo conocimiento de sí mismo, reconociendo la importancia de su salud e identificando patrones de conducta que los hicieron llegar a la situación de perder su salud, a su vez podrían entender el impacto psicológico que les causa la enfermedad que es de gran ayuda, pues se reconocen por medio de sus sensaciones, explicándoles los sistemas de representación y sus submodalidades con el fin de que identificaran como perciben su realidad y estar conscientes de cómo se sienten o que sensaciones les ayudan y que sanciones no les ayudan a optimizar la calidad de vida, y/o a recuperar su salud de una manera más pronta eficaz.

Es importante resaltar que las personas con padecimientos crónicos degenerativos al conocer la Programación Neurolingüística esta les servirá para la salud, conociendo la identidad fisiológica del cuerpo, en la cual se refiere que nuestros pensamientos influyen en el cuerpo, conocer el sistema inmunológico, que lo conforma y como funciona es primordial para ayudar a recuperar su salud, ya que se ha mencionado que tener estados de soledad, depresión, hostilidad y recriminaciones debilitan el sistema inmunológico, pudiendo retardar el proceso de recuperación de la salud, ya que por el contrario pensamientos positivos de amor

comprensión y fe, son elementos que pueden ayudar a curar y a recuperar la salud de manera más pronta.

Ditls, (2001) sugiere que se identifiquen los niveles lógicos desarrollados por él, para averiguar como ejercen influencia los diversos factores y cuales producirían un cambio. Por consiguiente analizando los niveles lógicos se podría ver como es el medio ambiente en que se desenvuelven, los patrones de conducta relacionados con la salud, la capacidad para enfrentar o sobrellevar situaciones relacionadas con salud. El tipo de valores y creencia que se tiene inculcados ejercen control e influencia de manera considerable para que la personas recupere su salud, la identidad que es el conocimiento que se tiene de sí mismo y por último la espiritualidad que le ayuda a pensar, cómo se está relacionado con los demás y con lo que se cree que existe mas allá de uno mismo.

Es preciso que al identificar los niveles lógicos que ejercen influencia, también se analizaran las formas de comunicación, saber como utilizan el lenguaje para establecer relaciones con las demás personas para alcanzar los objetivos y que habilidades de comunicación tienen.

Para que se reconozcan las formas de comunicación la Programación Neurolinguistica desarrollo cuatro principios los cuales les servirán a las personas con enfermedades crónico degenerativas para mejorar su salud, estos pilares de salud sirven para concienciar acerca de la congruencia de cómo han llevado su salud, los cuales ofrecen importantes aportaciones tener sintonía con uno mismo o sea buscar un equilibrio entre mente y cuerpo; fijarse objetivos conocer lo que se quiere, utilizar nuestros sentidos para estar atentos a lo que el cuerpo nos comunica y por ultimo ser flexibles de conducta cambiarla si no se obtiene lo que se propone para tener una salud optima.

Para las personas en esta situación, no les es fácil cambiar formas de comunicación y de pensamiento, sin embargo, el tipo de experiencias vividas y

formas diferentes de pensar sirven de aportaciones para darse cuenta, que para recuperar su salud es conveniente que el ser humano tenga la posibilidad de crear nuevas formas de vida, de buscar alternativas más útiles y efectivas para salir adelante.

Para cumplir este objetivo la Programación Neurolingüística aporta técnicas y herramientas, como el reencuadre en el cual resignifica el porqué de la enfermedad y se busca una perspectiva diferente para sacarle beneficios ocultos, anclaje de recursos y el cambio de creencias, en donde se pueden encontrar cambios significativos y favorables ya que proporciona que las personas aprendan habilidades para encontrar soluciones y mejorar su salud y lo insita a que busque una amplia gama de recursos con los que cuenta para cumplir sus objetivos y que los agote hasta que funcionen, el cambio de creencias sirven para conocer las expectativas que se tiene acerca de la salud en las cuales se puede aprender a cambiarlas y sustituirlas por creencia mas efectivas para usarlas de manera positiva para lograr recuperar su salud y ser una persona sana y tener una mejor calidad de vida.

Los procedimientos y técnicas que utiliza la Programación Neurolingüística puede ayudar a las personas a reaccionar de diferente forma ante síntomas físicos y mentales, aunque la propuesta se basa en padecimiento de tipo crónico degenerativo también se puede utilizar para otros padecimientos control de dolor, fobias, cura de alergias y desordenes alimenticios.

Con este trabajo, se procura demostrar que cuando se tiene una enfermedad no es el principio del final de la vida, si no una nueva oportunidad para buscar un equilibrio, físico, mental y espiritual. Durante la realización de este trabajo me percate, que el cuidado de la salud, es algo que a veces dejamos de lado y que no le hacemos caso a las señales que manda el cuerpo, hasta que nos sentimos realmente enfermos buscamos ayuda para solucionarlos.

También, considero que en muy pocos psicólogos orientados a ayudar en el área de la salud y me gustaría que esta propuesta de trabajo les sirviera a otros psicólogos a interesarse y dedicarse en esta área, así como también, me gustaría que este trabajo le sirviera a los médicos como apoyo y ayuda integral para la recuperación o mejoramiento y mantenimiento de la salud aun con la enfermedad.

Es importante mencionar que en instituciones dedicadas a atender problemas de salud, se le da muy poca importancia al estado emocional de las personas, ya que cuenta con muchas deficiencias como la alta demanda de los servicios, la saturación de ellos, las cuales rebasan la capacidad y a veces el servicio es deficiente, también hay algunos trabajadores que no son sensibles a la problemática que trae la persona y su trato es descortés.

Los profesionales que se dediquen al área de la salud deben comprometerse a buscar nuevas alternativas y formas de trabajo, en las cuales se obtengan resultados de manera pronta y eficaz, por lo tanto considero la Programación Neurolingüística es el modelo adecuado.

BIBLIOGRAFIA.

Boss, P.(2001) ***La pérdida ambigua***. Como aprender a vivir con un duelo no terminado. Barcelona: Gedisa.

Bowlby, J. (1993) ***La pérdida afectiva***. Tristeza y Depresión. Barcelona: Paídos España.

Cruz. P. (2008) ***Química del pensamiento***. Editorial Nueva Ciencia.

De Jaramillo, F. (1999) ***De cara a la muerte***. Barcelona: Andrés Bello.

Depreizzien, B. (2001) ***Los tiempos del duelo***. Colección la clínica de los bordes. Argentina: Ed. Mono Sapiens.

Dilts. R. (1999) ***Creación de modelos con PNL***. Ediciones. Urano. España.

Dilts. R. (2000) ***Como cambiar las creencias***. España: Sirio.

Dumay, M. (2000) ***El duelo en el principio del camino. Guía Terapéutica para transito a otra vida***. México: Plaza Andajones.

Forner. R. (2001) ***PNL. La Llave del éxito***. Editorial. Tomo S:A de C.V.

Forner. R. (2001) ***PNL para todos***. México: Quarzo.

Goldbeter, M. (2003) ***El duelo imposible las familias y presencia de los ausentes***. Herder.

Harris, C (2002) ***Elementos de PNL***. Editorial Madrid España.

Hay, L. (2005) ***Tu puedes sanar tu vida***. Editorial Diana.

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. INEGI (2008) ***Enfermedades***. Recuperado de <http://www.inegi.gob.mx>

Jiménez, R. (2003) ***Importancia de la familia en el proceso de la enfermedad del paciente crónico***. Tesis. UNAM Iztacala.

Longaker, Ch. (1997) ***Qué es el duelo. En afrontar la muerte y encontrar la esperanza***. Guía para la atención de los moribundos. México: Grijalbo.

Lopategui, E. (2006) ***Enfermedades Crónicas***. Recuperado de: <http://www.saludmed.com/salud/Ecronica.html>.

López-Ibor, A. y Ortiz, A. y López-Ibor, A.M. (1999) ***Reacciones Psicológicas a la Hospitalización***. En Lecciones de Psicología Medica. Ed. Masson.

López. R. (2003) ***Epidemiología; Enfermedades Transmisibles y Crónico Degenerativas***. Manual Moderno. México D.F.

Mohl. A. (2002) ***El aprendiz del brujo***. Editorial Sirio. España.

O'Connor. J. y Seymuor. J. (2001) ***Introducción a la Programación Neurolingüística***. Ediciones Urano. Barcelona España.

O'Connor. J. y McDermott. I. (1999) ***PNL para la Salud***. Ediciones. Urano. España.

Salas. C. Y Marat, A. (2000) ***Educación para la salud***. Editorial. Prentice Hall.

Sambrano. J. (2000) ***Mapas Mentales***. Editorial. Alfa Omega.

Secretaria de Salud. SSA (2008) ***Egresos Hospitalarios***. Recuperado de <http://www.salud.gob.mx>.

Schwarz. A. y Schweppe. R.(2001) ***Guía Fácil de PNL***. Ediciones. España: Robin Book.

Stearns, K. (1991) ***Sentimientos de culpabilidad***. En como superar la crisis personales. México: Ediciones de Usto, S. A.

Polo, S. (2004) ***Tanatología con enfoque Gestalt y Humanista***. Ediciones Taller Abierto. México.

Plaxats. M. (2001) ***Los procesos del duelo ante pérdidas significativas***. En <http://www.Psicología-Online.com.mx>.

Yarkham, U. (1998) ***Sobre la pérdida de un ser querido***. En como afrontar la muerte de un ser querido. Editorial. Martínez Roca.

ANEXO I

CUESTIONARIO INICIAL.

1. ¿Cómo se llama?
2. ¿Cuántos años tiene?
3. ¿A que se dedica?
4. ¿De donde viene?
5. ¿Que padecimiento tiene?
6. ¿Hace cuanto se lo diagnosticaron?
7. ¿Por que motivo lo trasladaron?
8. ¿Cuándo llego?
9. ¿Cuánto tiempo cree estar en la estancia?
10. ¿Cómo se ha sentido ante la situación que esta pasando?

ANEXO 2

TÉCNICA DE RELAJACIÓN

Siéntate en tu silla en una posición lo más cómoda posible. Cierra tus ojos. Inhala por la nariz en 5 tiempos y luego exhala por tu boca el aire en 5 tiempos. Concéntrate en tu propio ritmo cardiaco y respiratorio, deja caer tu cuerpo y ve relajando uno de tus miembros comienza a relajar tus pies, visualiza como una luz blanca va acercándose por el suelo y te permite comenzar a relajar cada dedo de tus pies, cada músculo, cada tendón, cada célula. Percibe como desaparece toda la tensión del desgaste diario. Ahora visualiza tus tobillos comienza a percibir como va subiendo esa luz blanca y va relajándonos, percibe como la tensión desaparece. Sigue con tus pantorrillas, tus rodillas y muslos. Percibe como esa luz blanca que los relaja va inundando todas tus extremidades inferiores. La luz blanca sigue avanzando por las caderas y bajo vientre. Conforme avanza logra relajar cada músculo, célula. Percibe como tus órganos funcionan perfectamente. Ahora la luz blanca se dirige a tu pecho. Inunda tus pulmones y estás consciente de cómo tu ritmo cardiaco y respiratorio se encuentran en armonía. Siente que tu pecho casi llega a flotar cuando respiras. Tu cuerpo se está poniendo cada vez más relajado. Sólo existe el presente, y tú estás en paz, continúa percibiendo como la luz blanca llega a tus hombros y los relaja dejando atrás todas las preocupaciones. La luz blanca llega por tus brazos y llega hasta tus codos, antebrazos, muñecas y por fin logra relajar cada de los dedos de tus manos. Tus extremidades superiores están relajadas. Ahora la luz blanca inunda tu nuca y va logrando hacer que desaparezcan todas las tensiones acumuladas. Siente como esta luz logra ir relajando cada centímetro de tu cuero cabelludo. Ahora la luz blanca inunda como una cascada de agua fresca todo tu rostro. Las líneas de tensión de tu frente desaparecen conforme esta luz blanca las inunda. Tus párpados están cerrados, tus pómulos, tu boca están relajados. Ahora te voy a pedir que regreses al aquí y al ahora. Voy a contar del 10 al 1 y con cada cifra te irás despertando un poco más 10, 9, 8, 7, 6, 5, 3, 2, 1. Vuelve al aquí y al ahora sintiéndote relajado y tranquilo.

ANEXO 3

CUESTIONARIO ESTADO DESEADO

1.- Identificar la situación deseada.

- Describe como te gustaría actuar de manera distinta en esa misma situación.

2.- Identificación de los pensamientos.

- ¿Qué pensamientos te gustaría tener respecto de esta situación ¿Qué te gustaría decirte a ti mismo(a)?

3.- Identificación de los sentimientos.

- ¿Qué emociones te gustaría experimentar?

4.-Identificación de reacciones.

- ¿Cómo te gustaría responder ante esta situación? ¿Qué verías? ¿Qué escucharías? ¿Cómo te sentirías?

5.- Expresión mediante una metáfora.

- ¿Cómo podrías transformar tu metáfora de tal manera que obtuvieras el estado deseado?

ANEXO 4

TRANCE ESTADO DESEADO.

Siéntate en tu silla en una posición lo más cómoda posible. Cierra los ojos. Inhala por la nariz en 5 tiempos y luego exhala por tu boca el aire en 5 tiempos. Concéntrate en tu propio ritmo cardiaco y respiratorio, deja caer tu cuerpo y ve relajando cada uno de tus miembros. Comienza a relajar tus pies, visualiza como una luz blanca va acercándose por el suelo y te permite comenzar a relajar cada uno de los dedos de tus pies, cada músculo, cada tendón, cada célula. Percibe como desaparece toda la tensión del desgaste diario. Ahora visualiza tus tobillos comienza a percibir como va subiendo esa luz blanca y va relajándolos, percibe como la tensión desaparece. Sigue con tus pantorrillas, tus rodillas y muslos. Percibe como esa luz blanca que los relaja va inundando todas tus extremidades inferiores. A luz blanca sigue avanzando por tus caderas y bajo vientre. Conforme avanza logra relajar cada músculo, célula. Percibe como tus órganos funcionan perfectamente. Ahora la luz blanca se dirige a tu pecho. Inunda tus pulmones y esta conciente como tu ritmo cardiaco y respiratorio se encuentra en perfecta armonía. Siente que tu pecho casi llega a flotar cuando respiras. Tu cuerpo se está poniendo cada vez más relajado. Sólo existe el presente, y tú estás en paz. Continúa percibiendo como la luz blanca llega a tus hombros y los relaja dejando atrás todas las preocupaciones. La luz blanca baja a tus brazos y llega tus codos, antebrazos, muñecas y por fin logra relajar cada uno de los dedos de tus manos. Tus extremidades superiores esta completamente relajadas. Ahora la luz blanca inunda tu nuca y va logrando hacer que desaparezca todas las tensiones acumuladas. Siente como esta luz blanca inunda como cascada de agua fresca todo tu rostro. Las líneas de tensión de tu frente van desapareciendo conforme esta luz blanca las inunda. Tus párpados están cómodamente cerrados, tus pómulos, tu boca están profundamente relajados.

Una vez que tu cuerpo esta relajado ahora quiero que por favor te imagines que delante de ti está tu mismo(a) y por favor imagínate que estas bien, que eres feliz, que estas libre de sufrimiento y que progresas. Forma en tu mente la imagen de ti

mismo(a) feliz, disfrutando de salud y bienestar. Percibe como el sufrimiento, la enfermedad, el malestar salen tu cuerpo en forma de humo negro por tus pies, y tu disfrutas de bienestar, de felicidad, en estos momentos ha desaparecido el dolor, la tristeza, la soledad y tu te encuentras maravillosamente bien. Repite en silencio *Estoy bien, estoy saludablemente bien. El sufrimiento ha desaparecido y ahora estoy disfrutando de una felicidad que proviene de mi interior y que nada puede alterar.*

Muy bien, ahora quiero que por favor te imagines que delante de ti está una persona muy querida, esa persona a la que amas profundamente. Trae a tu mente la imagen de esa persona, feliz, disfrutando de la vida. Imagínate a esa persona libre de sufrimiento, gozando de salud y bienestar. Forma en tu mente la imagen de esa persona disfrutando de salud y bienestar. Percibe como el sufrimiento y la enfermedad, el malestar salen de su cuerpo en forma de humo negro por sus pies y siente, observa o quizás escuches, cómo esa persona está feliz, libre de sufrimiento progresando. En estos momentos ha desaparecido el dolor, la tristeza, la soledad y esa persona se encuentra maravillosamente bien. Repite en silencio *Que estés bien, que seas feliz, que estés libre de sufrimiento y que prograses.*

Muy bien ahora quiero que por favor te imagines que delante de ti a una persona neutral, una persona que apenas conozcas, una persona con la que no te una ningún lazo en especial. Trae a tu mente la imagen de esa persona, imagínatela feliz, disfrutando de la vida. Imagínate a esa persona libre de sufrimiento, gozando de salud y bienestar. Forma en tu mente la imagen de esa persona disfrutando de salud y bienestar. Percibe como el sufrimiento, la enfermedad, el malestar salen de su cuerpo en forma de humo negro por sus pies y siente, observa o quizás escuches, como esa persona está feliz, libre de sufrimiento progresando. En estos momentos ha desaparecido el dolor, la tristeza, la soledad y esa persona se encuentra maravillosamente bien. Repite en silencio *Que estés bien, que seas feliz, que estés libre de sufrimiento y que prograses.*

Muy bien, ahora quiero que por favor te imagines que delante de ti a una persona con la que tengas algún problema, una persona que sea especialmente difícil para ti, una persona con la que tal vez has tenido dificultades. Trae a tu mente la

imagen de esa persona, imagínatela feliz, disfrutando de la vida. Imagínate a esa persona libre de sufrimiento, gozando de salud y bienestar. Forma en tu mente la imagen de esa persona disfrutando de salud y bienestar. Percibe como el sufrimiento, la enfermedad, el malestar sale de su cuerpo en forma de humo negro por sus pies y siente, observa o quizás escuches, cómo esa persona está feliz, libre de sufrimiento progresando. En estos momentos ha desaparecido el dolor, la tristeza, la soledad y esa persona se encuentra maravillosamente bien. Repite en silencio *Que estés bien, que sea feliz, que estés libre de sufrimiento y que prograses. A partir de este momento decreto que he dejado de sufrir en esta relación y que deseo que los dos (las dos) disfrutemos de bienestar y de felicidad. Te acepto tal como eres con tus virtudes y con tus defectos, con lo que me gusta y me disgusta de ti. Y decreto que ahora en adelante me alejo o me relaciono contigo de una manera saludablemente sana.*

Ahora quiero que por favor te imagines reunidos a todas las personas que estamos en este lugar. Trae a tu mente la imagen de este grupo imagínate que estamos felices, serenos y apacibles disfrutando de una paz interior. De nuestros cuerpos sale en forma de humo negro todo el sufrimiento, la enfermedad y el dolor. Obsérvanos disfrutando de la vida, felices. Imagínate a estas personas libres de sufrimiento, gozando de salud y bienestar. En estos momentos ha desaparecido el dolor, la tristeza, la soledad y nos encontramos maravillosamente bien. Repite en silencio *Que estemos bien, que seamos felices, que estemos libres de sufrimiento y que progreseemos.*

ANEXO 5

NIVELES NEUROLÓGICOS.

Conteste las siguientes preguntas.

Nivel 1: Entorno.

¿Dónde y cuando quiero estar mas equilibrado?.

Nivel 2: Conductas.

¿Qué necesito hacer cuando estoy en esos sitios y en esos momentos.

¿Qué fortalezas y recursos tengo?

Nivel 3: Capacidades.

¿Cómo debo de usar mi mente para llevar a cabo estas conductas?

¿Qué capacidades necesito o tengo con el propósito de desarrollar esas acciones en esos momentos y lugares?

Nivel 4: Creencias y Valores.

¿Por qué quiero usar esas determinada capacidades para llevar a cabo o para concluir esas actividades?

¿Qué valores son importantes para mi cuando estoy involucrado en esas actividades?

¿Qué creencias tengo o necesito que guíen mi corazón, cuando estoy involucrado en esas actividades?

Nivel 5: Identidad.

¿Quién soy si tengo esas creencias y valores y uso esas capacidades para concluir esas conductas en ese entorno?

¿Qué clase de alma es la expresión de esas creencias, valores, capacidades y conductas?

¿Cuál es mi misión?

Nivel 6: Espiritual.

¿Quién es esa persona a la que sirve esa identidad?

¿Cuál es la visión mas allá de mí en la que estoy participando?

ANEXO 6

LÍNEAS DEL TIEMPO.

1.-Imagínese en una experiencia pasada y fíjese en la posición donde parece proceder. Ahora, piense en un plan o esperanza para el futuro. ¿De que dirección parece provenir? Imagine una línea que conecta el pasado con el futuro.

2.-Represente una imagen disociada, imagínese en donde esta usted mismo viéndose con buena salud, realmente sano ¿Qué ve? No importa lo que haga usted en la imagen, mientras usted se vea completamente sano. Nótese rebosante de salud. Ahora repase la lista de submodalidades visuales; colores, luminosidad, si su imagen es en colores, cámbiela a blanco y negro y, si es monocromática, añádale color. ¿Cuál de las dos es mas atractiva. Pasa a la siguiente modalidad. ¿Qué le parece el cambio?

3.-Ahora escuche los sonidos que pueda ver en la imagen identifique la submodalidades auditivas y mantenga los cambios que potencien la sensación positiva que le proporciona la imagen.

4.-Asóciase a la imagen. Lo conseguirá bien meciéndose a la imagen o bien absorbiendo la imagen dentro de usted con la imaginación. Compruebe sus sensaciones, ¿Se nota en un estado de salud realmente positivo para usted? ¿Podría hacer algo más para mejorarlo?

Si es así disóciase otra vez y continúe experimentarlo las submodalidades, hasta que este satisfecho.

Cuando esté satisfecho, habrá descubierto qué significa estar sano para usted, como experiencia subjetiva; habrá convertido en realidad las palabras. Confeccione una lista de submodalidades de la salud positivas. Utilícelas en el futuro en cualquier ocasión que desee visualizar la curación.

5.-El siguiente paso es colocar la imagen disociada en su línea del tiempo y dejarla allí.

6.-Imagine que su línea del tiempo se extiende ante usted. Coja la imagen y los sonidos de ese estado de salud rebosante y sitúelos en el futuro, colocándolos en la zona del futuro de su línea del tiempo. ¿Cómo se siente al respecto a lo que ve? ¿Cómo se relaciona con ese futuro yo sano que inspira a ser? ¿Le parece un objetivo realista y accesible? ¿Lo ha situado en un futuro muy remoto? ¿Existe algo que le pueda impedirle alcanzar ese futuro?

Experimente colocando la imagen en diferentes puntos de su futuro. Colóquela a una semana del momento presente, Aun mes. Aun año. A tres. A cinco.

¿Siente reacciones diferentes?

¿Qué pasos tiene que dar para alcanzar ese yo futuro?

Asóciase con ese yo futuro.

Ahora, desde ese yo futuro vuelva la vista tras al yo de hoy presente.

¿Qué siente? ¿Qué consejo podría dar a ese usted del presente para que pueda alcanzar el lugar desde el que observa? ¿Qué respuesta se daría a las preguntas que se ha hecho? ¿Qué preguntas le haría?

7.- Por último distánciese de la reflexión e imagine que puede ver su yo futuro plenamente saludable y el yo presente. ¿Cuál es la relación entre ambos?

¿Qué puede aprender de ambos?

Tras contestarse estas preguntas, vuelva a su yo presente.

ANEXO 7

REENCUADRE.

Los seis pasos para el Reencuadre.

1.- Identificar el comportamiento que se quiera cambiar. Especifica un hábito (alguna forma de pensar, actuar o sentir) que te resulte molesto o incomodo (Por ejemplo comer mucho, beber en exceso, estallidos de ira, incapacidad de decir no, ser muy tímido, etc)

- ¿Hay algo en tu vida que desearías cambiar?
- ¿Qué es exactamente lo que te molesta de tu comportamiento?
- ¿Existe alguna situación en la que este hábito sea adecuado?
- ¿En que consiste este habito? ¿Cuáles son sus componentes conductuales, emocionales y de pensamiento?
- ¿Cuál es la imagen que aparece?
- ¿Qué te dices a ti mismo(a) respecto de esta forma de pensar actuar o sentir?
- ¿Cuáles son las palabras o frases que asocias con esta situación?
- ¿Qué sensaciones despierta tu cuerpo? ¿Que emociones experimentas?

2 Identificar la intención positiva de lo que es el comportamiento.

- ¿Consideras que detrás de este comportamiento pudiera existir, sin que seas conciente de ello, alguna intención positiva? ¿Que finalidad positiva consigues al realizar este hábito?
- ¿Existe un marco distinto o más amplio donde esta conducta pudiera considerarse positiva?
- ¿De que otra manera podrías describir esta situación?

3.- Disposición al cambio.

- Estas dispuesto(a) a probar otros caminos que cumplan con esta función positiva.

4.- Propuesta de alternativas.

- ¿Qué otras conductas, pensamientos o sentimientos podrías tener o realizar a fin de obtener el mismo beneficio?
- Enlista tres nuevas opciones alternativas que te permitan realizar la intención positiva del hábito.

5.- Chequeo ecológico. Significa que se pregunte si hay otras partes que no estén de acuerdo, a las nuevas opciones.

- ¿Cuál de las opciones consideras que es más factible de que la realices?
- ¿Qué problemáticas se presentarían si llevaras a cabo las opciones identificadas?

6.- Asumir la responsabilidad.

Ubicate en el futuro y obsérvate este nuevo hábito.

ANEXO 8

ANCLAJE DE RECURSOS.

1.- Elige una situación en donde te hubiera gustado:

Actuar de una manera distinta

Sentir de una manera distinta

Pensar de manera distinta

2.- Identificar los recursos que querías en ese momento.

Tolerancia, conocimiento, confianza, gratitud, seguridad, amor, creatividad, perseverancia, fortaleza, caridad, templanza, valor, perdón, disciplina, etc.

3.- Asegúrese de que el recurso es totalmente apropiado, preguntándose ¿si pudiera tener ese recurso aquí lo escogería de verdad?

Formula una meta.

- ¿Cuál es tu meta? Especifica en concreto lo que quieres lograr. Especifica cuál es el contexto en el que lo quieres lograr, escríbelo en presente y en positivo. El logro del objetivo que te propusiste ¿depende exclusivamente de ti?
- ¿Qué es lo que exclusivamente quieres lograr? Especifica el contexto. ¿Cuándo, donde, con quien?
- ¿Cuál es la evidencia sensorial que te dirá que has alcanzado tu meta? ¿Qué verás, sentirás u oirás al haber alcanzado tu meta?
- ¿Qué recursos necesitas para tener que alcanzar tu meta? (Recursos internos o externos) ¿ Con cuáles de estos recursos cuentas? En caso de no tenerlos ¿Qué puedes hacer para obtenerlos?
- ¿Cuál es el plazo razonable dentro del cual podrías lograr tu meta? Analiza el tamaño de tu objetivo. ¿Es muy amplio o muy limitado? Si es muy amplio divídelo en objetivos menores, si es muy limitado relaciónalo con otros objetivos menores, si es muy limitado relaciónalo con otros objetivos más amplios.

- Al lograr tu meta ¿Qué consecuencias positivas traerá para ti y para los que te rodean? ¿Existen consecuencias negativas? ¿Cuáles? ¿Qué habrá cambiado en tu vida al alcanzar esta meta?

4.-Busca y describe una situación de su vida en que mostrarte ese recurso.

5.-Elija las anclas que va a emplear en cada uno de los tres sistemas representativos:

- Visual (una imagen, un símbolo)
- Auditivo (una palabra, una frase)
- Kinestésico (un gesto, una señal o algo que sienta)

6.-Ubicate en la situación en la que desplegaste ese recurso y en su imaginación trasládese totalmente a aquella experiencia del estado de plenitud de recursos. Reexperimentela de nuevo.

- ¿Qué es lo que vez? ¿Qué imágenes aparecen ante ti? ¿Qué es lo que vez? ¿Qué personas hay en esa escena? ¿Qué escuchas? ¿Qué cosas dices? ¿Qué cosas te dicen? ¿Hay sonidos? ¿Cómo son esos sonidos? ¿Qué sensación provoca en tu cuerpo esta experiencia? ¿Cómo es esta sensación?

Cuando alcance el clímax cambie de estado y abandónela.

7.-Reexperimente el estado de recurso y en cuanto llegue al clímax, conecte las tres anclas, manténgase en este estado durante el tiempo que crea necesario y cambie luego de estado.

8.-Pruebe la asociación soltando las tres anclas y confirmando, que de verdad va a ese estado. Si no se esta satisfecho vuelva al numero siete.

9.-Identifique la señal que le hacer ver que esta en una situación problemática en la que quiere usar sus recursos. Esta señal le recordara que debe usar la señal.

ANEXO 9

CAMBIO DE CREENCIAS.

Creencias sobre la salud.

Estar sano significa....

Si estoy sano puedo....

Estar completamente sano significaría cambiar.....

Hacerme cargo de mi propia salud representaría....

Me impide estar sano las siguientes cosas....

Me ayuda a estar sano las siguientes cosas....

Ejercicio para ayudar a modificar creencias.

a) Escoja una creencia que quiere cambiar.

b) Escoja ahora la creencia que querría tener en su lugar(no importa la que sea, no se limite)

c) Hágase las siguientes preguntas.

1.-¿Qué hace por mi salud esta creencia?

2.-¿Potencia mi salud?

3.-¿Hay algo en esta creencia que perjudique mi salud?

4.-¿Cómo me ayuda esta creencia?

d)Una vez contestadas estas preguntas dude de las creencia viejas y pregúntese?

1.-¿Qué preferiría creer?

2.-¿Cómo mejorara mi salud con esta nueva creencia?

3.-¿Cómo podría empeorar mi salud con esta nueva creencia?

4.-¿Qué es lo mejor que me podría suceder sobre la base de la vieja creencia?

5.-¿Qué es lo mejor que me podría suceder sobre la base de la nueva creencia?

6.-¿Qué podría impedirme adoptar esta nueva creencia?

7.-¿Qué hay ya en mi vida que encaje con esta nueva creencia?

8.-¿Cómo encajará con mi sentido de mí mismo?