



Psicología _MAT 9_ Actividad de aprendizaje 2.

Elementos esenciales de la psicoterapia de la programación neurolingüística.

Myrna Olivia Baho Treviño

IED PS35. MAT 9_ACTIVIDAD#2.DOC
IEDLEPS35.ACT9.2.DOCX

Monterrey, Nuevo León Noviembre 2025

Paráfrasis Constructiva De La Unidad “Psicoterapia”

Introducción

La psicoterapia se está enriqueciendo con enfoques que tratan de entender cómo las personas construyen internamente sus propias experiencias y cómo estas representaciones internas afectan a su bienestar emocional. La PNL es una entre varias terapias/enseñanzas que dicen que no respondemos a los hechos sino a la forma en que los interpretamos a través de

imágenes, sonidos, sensaciones y conversaciones internas. Dichas submodalidades incluyen la intensidad del color de una imagen o volumen de un sonido, y el modificar estas submodalidades puede alterar la respuesta emocional a un recuerdo o pensamiento.

La unidad “Psicoterapia” reúne diversas técnicas de PNL que facilitan este proceso de transformación interna. Incluye ejercicios de relajación profunda, métodos de disociación para disminuir el impacto de recuerdos dolorosos y estrategias para reorganizar sensaciones corporales. También aborda habilidades terapéuticas esenciales como el rapport, la calibración sensorial y el uso de posiciones perceptivas, herramientas que fortalecen la comunicación entre terapeuta y consultante y permiten comprender con mayor claridad la vivencia emocional.

Esta síntesis es la que posibilita aprovechar toda la información conocida y representa a la PNL como un modelo de intervención psicoterapéutica de sentido amplio que abarca un curso de acción basado en una comunicación eficiente, flexibilidad cognitiva y regulación emocional. En conjunto, estas técnicas proporcionan instrumentos prácticos para cultivar autoconciencia, resiliencia y bienestar, lo que consolida a la PNL como una opción valiosa dentro del trabajo terapéutico actual.

Contenido

La psicoterapia fundamentada en Programación Neurolingüística (PNL) se basa en la idea de que las personas responden menos a los hechos en sí y más a la forma en que los representan internamente. Esta representación está compuesta por imágenes, sonidos, sensaciones corporales y diálogos internos que, en conjunto, moldean la manera en que cada individuo percibe y experimenta su realidad.

Las características específicas de estas representaciones internas, como el brillo, el color, la distancia, el volumen o la intensidad sensorial, son a las que la PNL se refiere con el término submodalidades, y sostiene que la modificación en dichas características puede alterar drásticamente la emoción asociada a un recuerdo o situación. Es por ello que, en el terreno de la terapia, no solo importa la historia verbal que cuenta el paciente, sino su modo de estar organizada en su mundo interno.

Identificar esas submodalidades es la primera acción para desactivar patrones emocionales autodestructivos. Un pensamiento que se percibe como perturbador puede aparecer como una imagen muy cercana y brillante, incrementando así su efecto emocional. Cuando se utiliza la PNL, el terapeuta ayuda a la persona a ver esa imagen, a mirarla en detalle y comenzar a cambiarla: hacerla más pequeña, más oscura, convertirla en una foto fija o desplazarla a un lugar lejano.

Estos cambios, aunque parecen simbólicos, generan una modificación real en la intensidad emocional, pues el cerebro responde a la nueva estructura sensorial. En este proceso, el paciente aprende que sus pensamientos no son entidades inamovibles, sino configuraciones internas susceptibles de cambio.

Otra pieza esencial de este modelo es el rapport, una sintonía emocional y comunicativa que permite crear un ambiente de confianza entre terapeuta y consultante. Este vínculo no surge de manera automática; se construye mediante técnicas específicas como la recapitulación (resumir y validar lo que el otro expresa), la calibración sensorial (observar señales no verbales como respiración, tensión muscular, microgestos, postura o el movimiento de los ojos) y el uso de posiciones perceptivas.

Estas posturas habilitan al terapeuta a moverse mentalmente entre diferentes posiciones: desde la suya, desde la del paciente, desde la del observador externo y hasta

desde la del sistema social en que la persona está inmersa. Esta percepción flexible permite una mejor comprensión del conflicto emocional y decisiones terapéuticas más acertadas.

Dentro de las aplicaciones prácticas de la PNL en psicoterapia, una de las más conocidas es la técnica de cura de fobias. Esta técnica tiene como objetivo disociar emocionalmente al individuo de un recuerdo o estímulo que provoca miedo intenso. El procedimiento suele iniciar pidiendo a la persona que imagine una sala de cine y observe la pantalla desde una butaca. En la pantalla aparece la escena fóbica en blanco y negro y desde una posición externa, como si no la viviera directamente.

Esta disociación perceptiva reduce inmediatamente la carga emocional. Posteriormente, se pueden agregar variaciones, como reproducir la escena hacia atrás, disminuir su tamaño o transformarla en una secuencia caricaturesca. La repetición del ejercicio reconfigura la memoria sensorial y debilita la respuesta automática de miedo. Existen numerosos testimonios que muestran que esta técnica puede producir cambios profundos en lapsos muy breves.

Junto con el trabajo con imágenes y pensamientos, la PNL también incluye ejercicios de relajación que preparan la mente y el cuerpo para el cambio terapéutico. Estos métodos como Aflojar y soltar, El tren, Del tres al uno, y Las escaleras inducen profundos estados de relajación a través de la respiración consciente, visualizaciones guiadas y mindfulness sobre las sensaciones del cuerpo.

Estos ejercicios facilitan la liberación de tensiones físicas acumuladas y promueven estados mentales receptivos que favorecen la introspección. La relajación no solo disminuye el estrés, sino que actúa como una puerta de entrada para procesos terapéuticos más profundos, pues la mente en calma responde mejor a las intervenciones cognitivas y sensoriales.

En el ámbito clínico, psicoterapeutas como Mildred Monterosas señalan que la PNL permite identificar con rapidez la estructura interna del problema emocional. Al explorar cómo una persona organiza sus pensamientos y qué creencias limitantes construye, se pueden diseñar estrategias personalizadas que respondan a su situación particular.

La consulta se convierte en un espacio donde se descubre no sólo qué piensa la persona, sino cómo lo piensa. Esto explica por qué muchas personas experimentan cambios significativos desde la primera sesión: la intervención actúa directamente sobre el patrón que sostiene el malestar.

La PNL también presta atención a los procesos inconscientes. Mucho de lo que una persona siente o hace proviene de aprendizajes automáticos que se formaron en la infancia o en experiencias significativas. Estos patrones continúan influyendo incluso cuando la persona no los reconoce conscientemente. Técnicas como la disociación, la reestructuración sensorial o la modificación del diálogo interno permiten actualizar esos patrones inconscientes y reemplazarlos por otros más funcionales. Al hacerlo, la persona obtiene nuevas formas de afrontar sus emociones y dificultades cotidianas.

Una aportación adicional de este modelo es la posibilidad de integrar imaginación creativa, simbolismo y metáforas visuales como parte del proceso terapéutico. Por ejemplo, al pedir a la persona que “pinte” con un color sanador la zona donde experimenta tensión, se activa una respuesta somatosensorial que reduce el malestar y genera calma.

Estas intervenciones, aunque imaginativas, tienen efectos reales porque el cuerpo responde fisiológicamente a la experiencia mental. La PNL también enseña a transformar pensamientos repetitivos, convirtiéndolos en imágenes absurdas o distorsionadas para restarles poder, lo cual permite romper ciclos de preocupación.

Por último, esta unidad muestra que la PNL ofrece un enfoque integral que combina comunicación efectiva, regulación emocional, flexibilidad cognitiva y creatividad terapéutica. La psicoterapia basada en este modelo no solo atiende el sufrimiento emocional, sino que promueve el autoconocimiento, la resiliencia y la construcción de nuevas formas de interpretar la vida. Su metodología, orientada a la acción y al cambio rápido, facilita que las personas descubran que poseen dentro de sí los recursos necesarios para transformar su experiencia interna y vivir con mayor equilibrio y bienestar.

Conclusión

La psicoterapia basada en Programación Neurolingüística se presenta como un enfoque integral que permite transformar la experiencia emocional desde la estructura interna del pensamiento. A través del trabajo con submodalidades (como el brillo, la distancia, el color o la intensidad sensorial) las personas pueden modificar la manera en que representan recuerdos, situaciones difíciles o emociones intensas, logrando cambios inmediatos en su bienestar. Este principio demuestra que la mente no solo interpreta la realidad, sino que también la reorganiza constantemente, y que intervenir en esa organización favorece procesos terapéuticos efectivos.

Asimismo, el uso del rapport, la calibración sensorial y las posiciones perceptivas fortalece la relación terapéutica y permite comprender la experiencia del consultante desde múltiples ángulos. Estas herramientas incrementan la precisión del acompañamiento y facilitan que el individuo explore su mundo interno con confianza y apertura. Las técnicas de relajación y visualización complementan este proceso, ya que reducen tensiones físicas y preparan al consultante para modificar patrones emocionales arraigados.

En conjunto, la PNL evidencia que los estados internos no son fijos, sino modificables. Su aplicación en psicoterapia promueve autoconciencia, regulación emocional

y mayor flexibilidad cognitiva, convirtiéndola en una alternativa valiosa para quienes buscan transformar profundamente su manera de sentir, pensar y relacionarse con su entorno.

Bibliografía

MF Editores & AprenderPNL.com. (s.f.). Técnica PNL: Cómo destruir y eliminar sensaciones y pensamientos nocivos. AprenderPNL.com

Armas, L. E., & Von Ruster, C. (2009). Manual de técnicas de PNL: Estrategias PNL. EstrategiasPNL.com.

Burgos, S. (2023). Microentrenamiento de coaching con PNL: Rapport [Video]. Y

Monterrosas Villafuerte, M. (2023). La programación neurolingüística (PNL) en terapia psicológica [Video].

Cañadas, A. (2023). Técnica de cura de fobias en PNL [Video].