



universidad
del león

TRABAJO FIN DE MÁSTER

del *Máster Universitario de Investigación en Ciencias
SocioSanitarias*

Curso Académico __2019-2020__

Programación Neuro-Lingüística: Una aproximación fenomenológica

Neuro-Linguistic Programming:

A phenomenological approach

Realizado por: María Paloma Fernández González
Dirigido por: Dra. Elena Andina Díaz

En León, a __5 de Diciembre de 2019__

VºBº DIRECTOR/A

VºBº AUTOR/A

ÍNDICE

I.	INTRODUCCIÓN	5
	OBJETIVOS	12
II.	METODOLOGÍA	12
1.	MÉTODO.....	12
2.	DISEÑO	13
3.	POBLACIÓN.....	13
4.	MUESTRA.....	14
5.	INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE DATOS.....	16
6.	MATERIALES	17
7.	ASPECTOS ÉTICOS.....	18
8.	PLANIFICACIÓN.....	19
	CRONOGRAMA	19
9.	PROCEDIMIENTO	19
	RECOGIDA DE DATOS.	19
	ANÁLISIS DE LOS DATOS	23
III.	RESULTADOS	25
1.	DESCRIPCIÓN SOCIO-DEMOGRÁFICA DE LA MUESTRA:.....	25
2.	RESULTADOS.....	25
IV.	DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	45
	LIMITACIONES DEL ESTUDIO	48
	FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN	49
	CONCLUSIONES	50
V.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51
VI.	ANEXOS.....	57

RESUMEN

Introducción: La Programación Neuro-Lingüística es un modelo que ofrece herramientas emocionales encaminadas a conseguir un estado interno idóneo para lograr el éxito en nuestros objetivos. *Antecedentes científicos:* Algunos estudios lo apuntan como método para el desarrollo de la comunicación, empatía y percepción de bienestar. *Justificación:* Es importante encontrar métodos eficaces para el desarrollo emocional, y para obtener un nivel óptimo de bienestar y salud. *Objetivo General:* Explorar la experiencia de las personas que han recibido formación de Programación Neuro-Lingüística.

Metodología: *Los participantes:* 12 personas voluntarias, formadas en el Nivel 1, Practitioner, por un didacta oficial de la Asociación Española de Programación Neuro-Lingüística. *Selección de la muestra:* Muestra teórica, no probabilística, contactada mediante técnica de avalancha. *Paradigma de investigación:* Cualitativo. *Diseño:* Fenomenológico interpretativo. *Procedimiento:* *Técnicas de recogida de datos:* Entrevistas semiestructuradas, grabadas en audio, y cuaderno de campo. *Análisis de datos:* Análisis de contenido a través de una matriz cualitativa abierta, estructurada en Categorías, Sub-categorías y Códigos.

Resultados: Categoría Efectos a nivel interno: Comprensión de uno mismo, responsabilidad, gestión de emociones positivas, y empatía. Categoría Efectos a nivel externo: Relaciones interpersonales, comunicación y orientación a metas. Aspectos positivos: Efectos en el desarrollo personal y características del modelo. Aspectos negativos: Propios del modelo y de gestión del modelo. *Limitaciones:* La muestra es limitada, y sujeta al contexto. Influencia de interpretación del investigador. *Líneas de investigación:* Un estudio con muestra más amplia, ciego o doble ciego. Un estudio cuantitativo, con variables intervinientes controladas y medición objetiva.

Conclusiones: Los participantes han percibido efectos referidos a la comprensión propia, autoestima, responsabilidad, gestión de emociones positivas, orientación a metas, sensación de felicidad, empatía, comunicación eficaz y relaciones interpersonales, aspectos que forman parte del desarrollo de la inteligencia emocional, el éxito, el bienestar y la salud, aunque señalan la escasez de estudios científicos rigurosos.

PALABRAS CLAVE

Bienestar Psicológico, Emociones positivas, Felicidad, Inteligencia Emocional, Programación Neuro-Lingüística, Salud.

ABSTRACT

Introduction: Neuro-Linguistic Programming is a model that offers emotional tools aimed at achieving an ideal internal state to achieve success in our objectives. *Scientific background:* Some studies point to it as a method for the development of communication, empathy and self-perception of well-being. *Justification:* It is important to find methods that are effective for our emotional development, to obtain an optimal level of well-being and health. *General Objective:* Explore the experience of people who have received Neuro-Linguistic Programming training.

Methodology: *Participants:* 12 volunteers, trained in Level 1, Practitioner, by an official teacher of Spanish Neuro-Linguistic Programming Association. *Sample selection:* Theoretical sample, no probabilistic, contacted by avalanche technique. *Research paradigm:* Qualitative. *Design:* Interpretive phenomenological. *Procedure:* *Data collection techniques:* Semi-structured interviews, recorded in audio, and field notebook. *Data analysis:* Content analysis through an open qualitative matrix, structured in Categories, Sub-categories and Codes.

Results: Internal Effects Category: Self-understanding, responsibility, positive emotion management and empathy. External effects category: Interpersonal relationships, communication and goal orientation. Positive aspects: Effects on personal development and model characteristics. Negative aspects: From model itself and model management. *Limitations:* The sample is limited, and subject to context. Influence of interpretation of the researcher. *Research lines:* A study with a larger sample, blind or double blind. A controlled variables quantitative study, and objective measurement.

Conclusions: The participants have perceived effects related to their own understanding, self-esteem, responsibility, management of positive emotions, goal orientation, feeling of happiness, empathy, effective communication and interpersonal relationships, aspects that are part of the development of emotional intelligence, success, well-being and health, although they point to the lack of rigorous scientific studies.

KEY WORDS

Emotional Intelligence, Health, Happiness, Neuro-Linguistic Programming, Positive Emotions, Psychological Well-being.

INVICTUS

“No importa cuán estrecho sea el camino,
cuán cargado de castigos el viaje...
soy el amo de mi destino,
soy el capitán de mi alma.”

Henley, 1888

I. INTRODUCCIÓN

La felicidad es una de las grandes aspiraciones del ser humano.

El fin hacia el que debe tender el hombre si seguimos los principios filosóficos de Aristóteles en su *Ética a Nicómaco* del siglo IV a. de C.

Platón, y su maestro Sócrates, estudiaron la felicidad desde una perspectiva hedonista, entendida como placer. Y es Aristóteles, su discípulo, quien introduce una perspectiva eudaimónica, aportando que la felicidad, si bien es hedónica, también es producto del desarrollo del propio potencial o talento, lo que llama la “virtud” (Villaroel, 2015). Y esto, además, lo propugna como un deber ético, “el humano debe ser feliz” (p. 9).

La felicidad, entonces, depende más de nosotros y menos de la fortuna, y requiere búsqueda activa y esfuerzo, aunque ayudan otros factores, como las circunstancias externas y el bienestar común (Aristóteles, S.IV a. de C. Libro I. Capítulo 9).

La felicidad, así entendida, ha de ser buscada, algo igualmente inherente al ser humano, más como un deber que como libre decisión. Y esto ha de llevar también al hedonismo, pues proporcionará placer, y a los éxitos externos, pero requiere búsqueda y dedicación, no solo azar (Ayllón, 2011, p. 4-10).

En la teoría de la felicidad expuesta por el pensador y filósofo español Julián Marías en 1989, la entiende como particular a cada ser humano, que tiene que ver con sentirse feliz de forma subjetiva, algo a lo que tender siempre, toda la vida. Y con cierta independencia de los factores externos, que sin duda influyen, aunque es posible sentirse infeliz en las mejores condiciones, o vivir feliz en circunstancias adversas. E, incluso proponiéndola como un deber, es utópico alcanzarla.

Sarıçam, en 2015 la define como un estado subjetivo de bienestar, podría decirse que no hay distinción entre felicidad y bienestar, y que representan lo mismo, pudiéndose tratar incluso como sinónimos (Flores-Kanter, Muñoz-Navarro y Medrano, 2018).

Este bienestar interno requiere el desarrollo de algunas competencias emocionales, algo que supone un proceso continuo y permanente, a lo largo de toda la vida (Bisquerra, Pérez González y García Navarro, 2015).

En 1995, Daniel Goleman introdujo el concepto de Inteligencia Emocional, abriendo la puerta a un mundo de desarrollo, con la idea innovadora de que el éxito de una persona no se debe tanto a su inteligencia sino a su inteligencia emocional, siendo ésta básicamente: el autoconocimiento, el conocimiento de los otros, la motivación, la capacidad de gestión de las propias emociones, y de las emociones de otros.

En 2008 dice que la Inteligencia Emocional, además, es la propia capacidad de auto-motivación, de auto-gestión de nuestras emociones hacia aquellas positivas, y así, auto procurarse un estado adecuado a la vida. (p. 75)

En 1998 surge otra corriente llamada Psicología Positiva, de la mano de Martin Seligman, entonces presidente de la Asociación Americana de Psicología. Y surge con la finalidad de promover el bienestar subjetivo a través de desarrollar competencias emocionales para generar emociones positivas en las personas (Prieto, 2018).

Esto es importante, pues a través de desarrollar emociones positivas, las personas pueden solucionar situaciones problemáticas, ya sean generadas por emociones negativas, o bien que las generen. Algunas de esas competencias emocionales relacionadas con el bienestar, se han organizado en categorías representadas en un modelo al que se denomina PERMA, acrónimo de las iniciales en inglés de esas categorías, emociones positivas (Positive emotions), compromiso (Engagement), relaciones (Relationships), significado (Meaning) y logros (Achievements) (García Cruz, Cáceres y Bautista, 2019).

La felicidad y/o el bienestar parecen, además, contribuir de forma importante a fomentar la salud desde distintos vértices. (Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009).

El bienestar se relaciona directamente con la Salud si seguimos la definición de la OMS en su Carta Fundacional del 7 de Abril de 1946 y entendemos la salud como un “estado completo de bienestar psíquico, físico y social”, y no solo un estado completo, sino “el logro del más alto nivel de bienestar físico, mental y social, y la capacidad de funcionamiento que permitan los factores sociales en los que viven inmersos los individuos y la colectividad” (Salleras San Martí, 1990 citado por Girón Daviña, 2010. p.14)

La salud abarcaría, entonces, aspectos que atañen al interior de las personas, como el bienestar subjetivo y la felicidad, quedando entrelazados conceptos de tal valor como felicidad, bienestar y salud.

El Comité Internacional de Bioética de la UNESCO, del año 2018, reza:

“El Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (1966) incluye como disposición principal el derecho a la salud en la legislación internacional sobre derechos humanos con una especificación decisiva: “Los Estados Partes en el presente pacto reconocen el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental” (artículo 12)” (p. 23).

Y tal vez, para lograr este derecho en su más alto nivel, sea necesaria la implicación de las instituciones, y de los profesionales de la salud, pero también de las personas. Ya que, el estilo de vida saludable es un factor, no solo determinante, sino el más determinante en la salud de las personas (Lalonde, 1974). No sin tener en cuenta, que tienen libertad y autonomía, pero también responsabilidad personal en adoptar determinados estilos de vida para alcanzar el óptimo posible en lo que a su propia salud se refiere.

En Ética, autonomía y responsabilidad están interrelacionadas, una conlleva a la otra, y más, a la hora de tomar decisiones, que se habrían de llevar a cabo, si seguimos estos principios, basándose en los intereses propios, y ajenos, si además hablamos de personas que son referentes de otras y suponen un ejemplo (División de Ética de Ciencia y Tecnología. Sector de Ciencias Humanas y Sociales, 2008).

Si bien podríamos decir que existe una tarea pendiente en cuanto a las responsabilidades del Sistema de Salud (Vivanco, 2018), en última instancia, es la propia persona la que ha de instaurar en su vida, un estilo y unos hábitos, tomando su parte de responsabilidad en la propia salud.

Y no por debérselo a nadie sino por propia dignidad, por amor y respeto a uno mismo. Término este, dignidad, que proviene del latín *dignitas*, y que significa “valor” “grandeza”, “excelencia”, y que se podría definir como “el valor inalterable que posee toda persona”, y constituye un derecho fundamental. Habría de ser algo inherentemente intrínseco, cuyo *locus de control* fuera interno, libre de manipulación por factores externos, y basado en nuestra naturaleza de seres libres, capaces de ser autores de nuestra propia vida y de escribir nuestra propia historia. (García, 2018)

Aun a pesar de una implicación alta, nada garantiza el lograr un nivel óptimo de salud en un futuro a corto, medio o largo plazo, ni siquiera con buenos hábitos, sin embargo, podría decirse que al menos aumentaría la probabilidad de conseguirlo, aunque nunca podría saberse la parte exacta que se lograría, ni por lo tanto el grado de optimización, ni el óptimo alcanzable (Puyol y Puyol, 2014).

Se hace también necesario, por parte de la psicología y los profesionales de la salud psicológica, ofrecer programas de desarrollo personal, en pos de esa búsqueda de felicidad y de bienestar, y del mayor grado de salud alcanzable dentro de su área, y para ello contribuir a que las personas aprendan a gestionar sus emociones hacia las positivas, y sean agentes de su propia salud psíquica tomando responsabilidad como principales influyentes en la misma.

Para ofrecer recursos para este desarrollo emocional, de la inteligencia y de las emociones positivas, la psicología se ha ido transformando a medida que van cambiando los tiempos y transcurre la evolución humana. Y ha de transformarse aún más, acorde a este devenir, donde aparecen nuevos retos para las personas, a veces rápidos e inesperados, y así, tratar de aportar métodos eficaces para la gestión de los acontecimientos, sobre todo aquellos difíciles, con el fin de conseguir mayor bienestar y salud emocional, y aportar un empujón a subir un peldaño más en la escalera de la ansiada y escurridiza felicidad, o al menos, de ser los capitanes de nuestra propia vida.

A principios de los años 70 en la Universidad de Santa Cruz, en California, John Grinder, profesor de Lingüística de esta Universidad, y Richard Bandler, estudiante de psicología en aquél entonces, diseñaron un modelo al que llamaron Programación Neuro-Lingüística. Aunque acuñado por Bandler y Grinder, el término “neuro-lingüística” aparece por primera vez en 1933 por Korzybski, en su libro *Science and Sanity* (Grimley, 2015). Para ello, modelaron los patrones profesionales más sobresalientes de tres terapeutas muy reconocidos: Fritz Pearls, de la escuela de la Gestalt, Virginia Satir, terapeuta familiar sistémica y Milton Erickson, psiquiatra hipnoterapeuta, para construir un modelo nuevo que ofreciera técnicas eficaces a la psicología.

La Programación Neuro-Lingüística, también en adelante PNL, estudia la estructura de la experiencia subjetiva ofreciendo un conjunto de herramientas específicas, de índole básicamente emocional, que parten del análisis y modelado de las habilidades de otras personas, su estrategia es especialmente la comunicación eficaz, y están encaminadas a lograr el éxito personal en la consecución de objetivos, llevando a las personas, desde el “estado actual” en el que se encuentran hasta el “estado deseado” donde quieren estar. (O’Connor, Seymour y Grinder, 1996), y desarrollando “el arte y la ciencia de la excelencia personal” (p.28)

El MeSH introduce el término Programación Neuro Lingüística en el año 2000 y lo define como *un conjunto de modelos de cómo la comunicación impacta y se ve afectada por la experiencia subjetiva. Las técnicas se generan a partir de estos modelos mediante la secuenciación de diversos aspectos de los modelos para cambiar las representaciones internas de alguien. La programación neurolingüística se ocupa de los patrones o la programación creados por las interacciones entre el cerebro, el lenguaje y el cuerpo, que producen un comportamiento eficaz e ineficaz.*

Con el objetivo de explicar el modelo PNL, sus creadores, Grinder y Bandler publicaron cuatro libros dirigidos a la divulgación sobre Programación Neuro-Lingüística entre 1975 y 1977: *The Structure of Magic 1 and 2* [La estructura de la Magia 1 y 2] y *Patterns 1 and 2* [Patrones 1 y 2], donde explicaban la esencia de su método. A partir de ese momento se desarrollaron numerosas publicaciones, tanto de estos mismos autores, *Frogs into Princes (1979)* [De Sapos a Príncipes] o *Trance-formations (1993)* [Trance-formación], que son transcripciones de seminarios donde enseñaban la PNL, como de otros autores que se unieron al estudio de la PNL y publicaron libros explicando las bases y las técnicas, y también aportaron técnicas nuevas dentro del mismo modelo de PNL. En este sentido, destaca Robert Dilts, que aportó nuevas técnicas como la “Alineación de Niveles Neuro-Lógicos”, publicó variada literatura relacionada con PNL, *Cómo cambiar creencias con PNL (1990)*, *El Poder de la Palabra (2003)*, *Herramientas para el cambio (2004)*, y una *Enciclopedia de PNL (2000)* que recoge las técnicas y la descripción de las mismas, entre otras publicaciones, y cuya aportación es crucial al crear una Universidad de PNL, en el Campus de la Universidad de California, en Santa Cruz, donde se imparte formación específica y profesional en PNL,.

Referente a investigaciones científicas en el campo de la PNL, no aparecen demasiadas publicaciones.

Uno de los estudios encontrados en EE.UU. en los primeros años de su creación, pone propiamente en entredicho la eficacia del modelo (Gumm, Walker y Day, 1982), otro de ellos, analiza la técnica que se basa en los sistemas de representación (Ellickson, 1983), y el otro recoge las aportaciones de sus creadores (Bradley y Briedermann, 1985).

Más recientemente, a nivel internacional, y dentro del ámbito empresarial, en 2018, Budiman, Frankovský, Birknerová, Benková y Rajiani realizan un estudio, y concluyen, que utilizar técnicas de PNL contribuye al desarrollo de competencias para una comunicación eficaz entre directivos y su equipo de trabajo, principalmente en lo que promueve la motivación.

En el ámbito laboral, se llevó a cabo un estudio cuantitativo, con un diseño cuasi-experimental, concluyendo que el uso de PNL aumenta el manejo positivo de situaciones estresantes, la adaptación al estrés laboral, y genera una comunicación más efectiva (HemmatiMaslakpak, Farhadi y Fereidoni, 2016).

En el ámbito del deporte, Grosu et al., en 2015, realizaron un estudio cuantitativo, de diseño cuasi-experimental referido a la aplicación de técnicas de PNL para mejorar la atención y reducir la ansiedad en deportistas.

En el campo de la enseñanza y el aprendizaje, Pishghadam y Shayesteh, en 2014, en un estudio cuantitativo, revalidan una escala de PNL para profesores de idiomas.

En el ámbito propio de la psicología, Hollander y Malinowski, en 2016, realizan un estudio cuantitativo cuasi-experimental, aplican PNL en sesiones de coaching, a personas con problemas leves, y encontraron un aumento en su percepción de bienestar, y mejora en sus problemas psicológicos y sociales. Y Bin Ahmad en 2010, después de un estudio cuantitativo referente al manejo de situaciones estresantes, concluye que la PNL reduce la intensidad de las emociones negativas, aplicado a reducir memoria de eventos estresantes, en el sentido de perdonar y olvidar.

Una revisión sistemática realizada por Kotera, Sheffield y Van Gordon en 2019, de estudios provenientes del ámbito laboral, mostró resultados que indicaron que la PNL puede ser efectiva para mejorar aspectos psicológicos en el ámbito laboral como la autoestima y el estrés, aunque los estudios no eran rigurosos metodológicamente, en el sentido experimental. Otra revisión sistemática llevada a cabo por Witkowski, en 2010, cuestiona la base empírica de la PNL, con un análisis que avala la existencia de pocos resultados científicos, y estos, de escasa calidad.

Zaharia, Reiner y Schütz en un meta análisis elaborado en 2015, de estudios provenientes de observación de estudios de casos individuales en psicología, concluyen que la psicoterapia con PNL parece traer efectos positivos.

En 2015, Grimley realiza un estudio cualitativo de investigación-acción para tratar de construir una teoría fundamentada de la PNL, y de elaborar una definición.

Y un estudio teórico divulgativo, se cuestiona el modelo, y a modo de reflexión, plantea la hipótesis de si se le puede considerar un método real o solo un mito (Jaruffe y Pomares, 2011).

En España, acerca de PNL, se ha publicado un artículo teórico, en el campo del marketing (Álvarez y García, 2016) y también un estudio cuantitativo que lo valora como técnica anti-estrés en el tratamiento oncológico (Val, 2016), concluyendo que podría ser una técnica eficaz en la mejora del bienestar emocional en estos pacientes.

La Programación Neuro-Lingüística es un modelo, que, a pesar de haber dado los primeros pasos en torno al año 1970, cuenta con pocos estudios científicos, y estos, muestran poca claridad en cuanto a su eficacia. Y en este sentido, es importante aportar estudios que clarifiquen y den luz a las aportaciones que la PNL puede hacer o no, en la vida de las personas.

La pregunta que motiva este estudio es, si la PNL podría ser un modelo eficaz que aporte desarrollo de la inteligencia emocional, de las emociones positivas, de la felicidad, del bienestar y/o de la salud, a través de una aproximación fenomenológica, sin plantear un hipótesis específica, en la que ahondemos en el modelo, desde la perspectiva de las personas que lo experimentan, para descubrir aspectos descriptivos y profundos.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Explorar la experiencia de las personas que han recibido formación del modelo de Programación Neuro-Lingüística.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Descubrir aspectos profundos de la experiencia con la PNL, tales como las motivaciones, los efectos actuales y previsibles, las técnicas más efectivas y los puntos fuertes y débiles, en base a las sensaciones de las personas.
- Describir los efectos más destacados de la experiencia de PNL en los participantes desde su percepción subjetiva.
- Describir aquellos aspectos tanto positivos como negativos que los participantes han observado respecto al modelo de PNL.

II. METODOLOGÍA

1. MÉTODO

Este estudio se ha realizado desde la perspectiva teórica del paradigma Cualitativo, con herramientas de la Fenomenología.

Para la elaboración de este estudio, se tiene en cuenta los pasos propuestos por Vivar, McQueen, Whyte y Armayor, en 2013 para la Investigación Cualitativa.

La metodología de enfoque Cualitativo se desarrolla en los primeros años del siglo XX y se basa en los principios filosóficos del pensamiento de Husserl, teniendo mucho auge a partir de los años 50 de este siglo (Hanzelíková, 2016).

El enfoque Cualitativo en investigación socio-sanitaria es especialmente adecuado para conocer las vivencias de las experiencias de las personas desde su perspectiva subjetiva, lo que da riqueza a este enfoque frente a otros enfoques cuantitativos (Hanzeliková, 2016). Es, además, un enfoque valioso para estudiar la complejidad de los aspectos psicológicos, y explorar de forma holística (Medina y Sandín, 1993).

Por otra parte, la Programación Neuro- Lingüística cuenta con escasos estudios científicos, y entre ellos predominan los cuantitativos, característicamente poco descriptivos, por lo que en este momento, puede ser importante conocer los mayores aspectos posibles, ricos en detalles y matices, de este modelo poco explorado.

2. DISEÑO

Se adopta un diseño de investigación fenomenológico hermenéutico o interpretativo, naturalista, sin intervención, cuyo objetivo es explorar, descubrir, conocer y describir.

Por la propia naturaleza psicológica del estudio, y la finalidad de indagar, se lleva a cabo este diseño pues nos permite ahondar en los efectos auto percibidos del fenómeno a estudiar, sin expectativas previas, y en base a las vivencias subjetivas de las personas participantes que viven la experiencia, en este caso la formación en el modelo PNL, que se dio en ellos de forma espontánea y voluntaria, anteriormente al estudio.

Este diseño es propicio para estudiar aspectos psicológicos, difíciles de someter a un instrumento de medida objetiva y también a la hora de investigar campos susceptibles de explorar, a los que aproximarse con curiosidad de descubrir para conocer, y poder describir.

Tosey y Mathison, en 2010 proponen este tipo de diseño para investigación de aspectos internos, y lo llaman psicofenomenología, terminología que resulta muy adecuada a este estudio concreto.

3. POBLACIÓN

Las características de la población son indefinidas, ya que es extensible a cualquier persona que haya finalizado la formación en Programación Neuro-Lingüística, un mínimo de 90 horas teórico-prácticas de la formación básica, Nivel 1, denominada "Practitioner en PNL" según la estructura de la Asociación de Programación Neuro-Lingüística, y realizada con un profesor didacta oficial de la Asociación Española de Programación Neuro-Lingüística.

Se elige esta población concreta por considerar que, siendo el Practitioner, el primer nivel de formación, Nivel 1 de los niveles de formación básicos según la ordenación de la Asociación Española de PNL, y no siendo de la formación especializada, la población es más amplia y asequible, y además, cuenta con los conocimientos teóricos y la experiencia práctica y vivencial para comprender y utilizar la metodología de PNL en las áreas de las conductas y habilidades humanas en general, y que las ha practicado, al menos durante el tiempo de formación, que es de un mínimo de 90 horas, y además con un profesor didacta oficial de esta Asociación, por lo que se trata de una formación avalada por dicho organismo (Asociación Española de Programación Neuro-Lingüística, 2019).

4. MUESTRA

En la Investigación Cualitativa, y principalmente en diseños fenomenológicos, por su propia naturaleza, el muestreo no suele ser aleatorio, sino que los participantes son elegidos de entre aquellos que han experimentado el fenómeno a estudiar en primer lugar, y que además, en un segundo momento, acceden a contar su experiencia, y a que aquello que han explicado, pase a formar parte del estudio.

La selección de la muestra es teórica, en base al primer requisito previo, por lo que para conseguirla se planifica por propósito o conveniencia, acudiendo a lugares o contextos donde sea más probable encontrar personas de la población a estudiar.

Se inicia el muestreo partiendo en principio de la propia red social de personas conocidas, con las que se contacta, o se aprovecha el encuentro fortuito, y se solicita la participación, y más adelante evolucionará a un muestreo por avalancha o bola de nieve, que consiste en la facilitación, por parte de los propios participantes, de contacto con otros, conocidos suyos, que cumplan ambos requerimientos.

Se trata, por lo tanto, de un muestreo no probabilístico, que no ofrece a todas las personas de la población la oportunidad de ser participantes del estudio, y la técnica por avalancha de bola de nieve, se realizará principalmente de forma lineal, de modo que cada participante propone otro participante más, de entre los que conoce, y no exponencial, donde cada participante propone a varias personas de entre las que conoce.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Haber finalizado la formación de Practitioner de PNL con un profesor didacta oficial de la Asociación Española de PNL.
- Acceder a una entrevista personal.
- Firmar consentimiento de grabación en audio y de cesión de datos anónimos como objeto de estudio.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- No haber finalizado la formación de Practitioner de PNL, aunque se haya comenzado o se refiera conocer la PNL por otras vías como libros o audiovisuales.
- Haber finalizado una formación denominada Practitioner de PNL con un profesor didacta ajeno a la Asociación Española de PNL.
- Estar ejerciendo como profesor de PNL en el momento de la entrevista.
- No conceder la entrevista.
- No estar de acuerdo en la cesión de datos anónimos para el estudio.
- No firmar el consentimiento a la grabación en audio de la entrevista.

Las razones de adopción de esta muestra, aunque no garantiza representatividad, son el agotar las vías al alcance para conectar con posibles participantes que cumplan los perfiles convenientes para proporcionar aquella información que se necesita para el estudio. Se trata de una población de baja incidencia general, y de difícil acceso por encontrarse de forma dispersa, no existiendo lugares propiamente dichos de encuentro, exceptuando eventos como congresos o jornadas. Por este motivo, parte de la muestra se localiza en el entorno geográfico de la ciudad de Barcelona, donde se encuentran por origen y/o residencia personas de la población, y por lo tanto, mayores posibilidades de formar parte de la muestra. Otra parte de la muestra se sitúa en León, origen de este estudio.

5. INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE DATOS

- **Entrevista:** Los datos se recogerán a través de una entrevista personal semiestructurada. Se seguirán en mayor medida determinadas reglas propuestas para la realización de entrevistas semiestructuradas, que incluyen la elaboración de un guion, la programación con el participante, el entrenamiento en los medios de grabación, la duración inferior a dos horas, la transcripción lo antes posible de la entrevista, la verificación del contenido con el participante y el agradecimiento a su participación (Amezcúa, 2019).

Será una entrevista sin límite de tiempo, aunque la duración aproximada será de entre 30 y 60 minutos, según la entrevista piloto. A través de preguntas que recogen lo más importante, se pide que nos cuente la experiencia con el mayor número de detalles posibles. La entrevista cuenta con un guion de preguntas, aunque se pueden añadir todas aquellas que vayan surgiendo según el devenir de la entrevista o bien eliminar si no son pertinentes en ese momento por el cariz de la entrevista.

No obstante de lo anterior descrito, las preguntas incluirán al menos:

- ¿Qué posibles efectos ha tenido en tu vida?
- ¿Cuáles crees que son los puntos fuertes?
- ¿Cuáles crees que son los puntos débiles?

Se ha adoptado la entrevista como instrumento de recogida de datos, por considerarse adecuado a las características del estudio. Para conocer la experiencia subjetiva de las personas de forma directa, desde su perspectiva, preguntando y recogiendo las propias palabras y vivencias, ya que para este estudio los datos proceden de observaciones, pareceres, opiniones, percepciones, sensaciones, impresiones y sentimientos.

La entrevista tiene la ventaja de que se lleva a cabo a partir de preguntas que invitan a la reflexión, dando espacio a que las personas puedan expresar todo lo que consideren. Está específicamente focalizada en el tema objeto de estudio, la PNL, y recoge la historia de la experiencia con la flexibilidad suficiente de poder incorporar preguntas improvisadamente aunque en la línea de lo que vaya surgiendo en la entrevista.

Otra ventaja es que es una recogida de datos personal e individualizada, con atención exclusiva en la vivencia de cada persona, y permite observar el lenguaje no verbal, las expresiones, los detalles, atendiendo a aquellos datos que pasarían desapercibidos de otro modo. Se recogen, además, en el cuaderno de campo, aspectos del ambiente y anécdotas.

6. MATERIALES

Grabadora: Se utiliza una grabadora para grabar la entrevista, siempre bajo consentimiento firmado de los participantes.

Teléfono Móvil: Las grabaciones se realizan además en las notas de voz del teléfono móvil, para seguridad de conservación de los datos obtenidos.

Cuaderno de campo o del investigador: Se toman notas en un cuaderno de campo, donde se anotan datos a resaltar de la entrevista, aspectos de la comunicación no verbal, pareceres, intuiciones, y que podrá ser compartida con el entrevistado, siendo este libre de hacer matices de esas anotaciones.

Hojas de entrevista: Se utilizan como apoyo escrito de las preguntas a realizar. Se clasifican por un código de entrevista y se recogen y anotan algunos datos sociodemográficos, tales como género, edad, nacionalidad, lugar de residencia y nivel de estudios.

Hojas de consentimiento firmado: Se recogen las hojas donde los participantes han firmado su consentimiento a participar en el estudio.

Ordenador con Cascos: En el ordenador se conservan las grabaciones y los documentos transcritos, durante el estudio. Los cascos se utilizan para facilitar las escuchas de las grabaciones y las transcripciones de las mismas.

Aplicación Informática O-Transcribe: Aplicación informática on line, otranscribe.com para facilitar las transcripciones de las grabaciones.

Matriz Cualitativa: No existiendo una matriz estándar, se construye una matriz abierta, un cuadro gráfico, para la organización, análisis y estructuración de los datos.

7. ASPECTOS ÉTICOS

Para el cumplimiento ético de toda investigación, se solicita a los organismos oficiales, la Universidad de León, el informe del Comité Ético para la realización del estudio.

Se informa a la Asociación Española de Programación Neuro-Lingüística del proyecto de estudio, solicitando permiso firmado para su realización y para el contacto con participantes. Se informa del transcurso del estudio, y de la fecha aproximada de finalización, así como de las posibilidades de acceso al mismo una vez concluido.

Se solicita a cada uno de los participantes el consentimiento informado y firmado, de la toma de datos, y de la grabación de la entrevista, con los consiguientes derechos de voz. Se recoge dicho consentimiento firmado.

Se asigna a cada entrevista un código alfanumérico. No se anota el nombre ni datos identificativos para garantizar el anonimato.

En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal del 13 de Diciembre, aprobada por Real Decreto 428/1993 del 26 de Marzo, se garantiza que los datos obtenidos se utilizarán exclusivamente a efectos de este estudio, para fines docentes y de investigación, sólo se podrán publicar de forma anónima y/o generalizada, y nunca de forma individual. Se garantiza, mediante los protocolos necesarios expuestos, que en la utilización de los datos se van a descartar los datos personales identificativos de las personas asegurando su anonimato y confidencialidad. Nadie, excepto los miembros del estudio, tendrá acceso a su información. Como datos socio-demográficos, se recoge el género, la edad, la nacionalidad, el lugar de residencia y el nivel de estudios de los participantes, que se organizarán para descripción de la muestra únicamente.

Este estudio garantiza el respeto al Código Deontológico de Psicología y a la normativa de la Declaración de Helsinki.

8. PLANIFICACIÓN

DURACIÓN DEL ESTUDIO

Nueve meses. De Marzo a Diciembre de 2019.

CRONOGRAMA

- ENERO - MARZO. Planteamiento de objeto de investigación.
- ABRIL - Planificación.
- MAYO - Revisión bibliográfica y de artículos científicos.
- JUNIO - Solicitud de cuestiones éticas.
- JULIO - Recogida de datos.
- AGOSTO – Elaboración de borradores.
- SEPTIEMBRE -Análisis de datos.
- OCTUBRE - Análisis y síntesis.
- NOVIEMBRE - Redacción y Revisión
- DICIEMBRE - Entrega y Defensa

9. PROCEDIMIENTO

RECOGIDA DE DATOS.

Los datos objeto de este estudio se recogen directamente de los participantes, proceden de la experiencia y la vivencia, y más concretamente son: observaciones, pareceres, opiniones, percepciones, sensaciones, impresiones y sentimientos, de aspectos internos o externos. Se recogen datos hasta la saturación de los mismos, algo que se identifica por la repetición o similitud de la información, bien sea de palabras exactas o del sentido de lo expresado, o hasta la abundancia de datos.

MÉTODO DE RECOGIDA DE DATOS

El método principal de recogida de datos es la entrevista personal semiestructurada, donde se recogen datos provenientes de las respuestas a once preguntas estructuradas en un orden.

Para proceder a la entrevista, se contacta con los participantes de forma directa, en persona, o bien telefónicamente. Se confirma el cumplimiento de los requisitos, preguntando a las personas de forma directa, en este caso si han cursado y finalizado la formación completa del Nivel 1 denominada Practitioner en PNL con un profesor didacta oficial de la Asociación Española de PNL.

Se pregunta expresamente si desean participar en el estudio, del que se ofrece escueta información para evitar influencia. Una vez acceden, se establece con cada uno, una cita, en la hora y lugar concreto conveniente para el participante.

Se enmarcan algunos aspectos acerca de la organización y promoción del estudio, como parte del trabajo final del Máster de Investigación en Ciencias SocioSanitarias de la Universidad de León.

Se explica de forma verbal los términos de la entrevista que aparecen especificados por escrito, tales como el requerimiento de un consentimiento expreso firmado, la duración aproximada y las preguntas a realizar.

Se informa del derecho de los participantes a la derogación o anulación de la entrevista tanto al final como en cualquier momento de la misma, si así lo consideran.

Se pide permiso expreso para la grabación de la entrevista, garantizando la protección de los datos personales, la confidencialidad, el anonimato de los datos expresados, y el uso exclusivo para un estudio del contenido.

Se recoge las firmas oportunas y se conserva los documentos firmados.

Los participantes, además, son informados de la existencia de un “Cuaderno de campo o del investigador”, donde se toman algunas notas relativas a palabras expresas, datos del lenguaje no verbal y del contexto.

A partir de la obtención de los permisos firmados, se procede a conectar la grabadora. Y comienza la entrevista.

La entrevista se realiza en el riguroso orden de preguntas expuesto. En algunos casos, surge en el devenir de la entrevista, alguna pregunta más, aclaratoria o pertinente, según el discurso del entrevistado, en base al interés del relato.

Se recogen los datos, a continuación, obtenidos de las respuestas.

No se delimita un tiempo estipulado, aunque se respeta un límite superior de dos horas en todos los casos.

Al final de la entrevista, se ofrece a los participantes leer los apuntes recogidos en el Cuaderno de Campo, para su inspección y conformidad, ejerciendo este derecho en algunos casos y no en otros a elección del entrevistado.

Además, se agradece a los entrevistados de forma explícita la participación en el estudio, indicando cómo tener acceso a los resultados del mismo una vez finalizado el estudio.

Los datos recogidos en la grabadora y en el Cuaderno de Campo, pasan a formar parte de este estudio.

ORGANIZACIÓN DE LA RECOGIDA DE DATOS

La recogida de datos se organiza en base a la planificación inicial, aunque con pequeños ajustes según el devenir del estudio, y tiene lugar entre el 1 de Julio y el 8 de Noviembre de 2019.

Se comienza la recogida con una entrevista piloto, que, además de aportar datos significativos, se realiza con el fin de poder así, a modo de ensayo, tener en cuenta todos los aspectos referentes a la realización de las entrevistas, como funcionamiento de grabadora, tiempo empleado, aspectos de la firma de consentimiento anterior a la entrevista y posterior lectura de notas de campo, organización de lugar, relación con los entrevistados, pertinencia de las preguntas planteadas, y cualquier aspecto que pudiera surgir en el que no se hubiera recabado en el momento de la planificación.

El día 1 de Julio de 2019 se lleva a cabo la primera entrevista, a modo de entrevista piloto. Se realiza en León, formando parte del estudio los datos obtenidos.

Las siguientes entrevistas se llevan a cabo en la ciudad de Barcelona. Para ello se organiza un viaje a esta ciudad en Julio, como plan de recogida de datos. Esto es así por la planificación del estudio, en base a un cronograma donde se establece el orden estructurado del estudio.

Se realizan siete entrevistas en Barcelona, que tienen lugar entre el 23 y el 26 de Julio de 2019. Las entrevistas se concertaron en los horarios a convenir por los participantes dentro de las fechas previstas. La duración fue de entre 20 y 60 minutos.

A través de algunos de los entrevistados, se contacta con otros participantes y se concertan cuatro entrevistas más, que tienen lugar en León, entre el 23 de Octubre y el 8 de Noviembre.

Todas y cada una de las entrevistas se llevan a cabo según las directrices del estudio y bajo las mismas condiciones.

CALIDAD DE LOS DATOS

Partimos de la base, que el objeto del estudio es explorar aspectos subjetivos de la experiencia interna de las personas. Estos aspectos subjetivos son descripciones en base sensaciones y percepciones de las personas. Podemos empatizar y creer comprenderla pero nunca de forma exacta tal cuál las personas la viven, ya que están sujetos a la interpretación tanto del participante que lo vivencia como del investigador que lo recoge.

Para asegurar la calidad de los datos, dentro de un estudio de la índole expuesta y además basado en la entrevista personal, donde se van a expresar aspectos sensibles de la vida de las personas, es importante establecer empatía para recibir sus descripciones y sensaciones, aunque subjetivas, lo más ajustadas posible a lo que el transmisor pretende transmitir, poniéndose en la medida de lo posible en la perspectiva del entrevistado. Para ello, es importante establecer un ambiente propicio, tranquilo, de confianza, donde se den las condiciones para una escucha activa de las experiencias, donde el entrevistado sienta libertad en la expresión de su vivencia, y el entrevistador se encuentre en un clima idóneo para la escucha atenta de los relatos, y la observación respetuosa del lenguaje no verbal en sus comunicaciones.

Para asegurarse la calidad de los datos, se siguen los siguientes criterios de calidad:

Valor de Verdad: Al final de cada entrevista, se comprueba con los participantes la confirmación de algunos datos, y se ofrece la oportunidad de revisar las notas recogidas en el Cuaderno de Campo, para su inspección y conformidad, pudiendo anular o modificar cualquier afirmación realizada en sus declaraciones, tanto de los apuntes como del material grabado, no ejerciendo ningún participante este derecho de modificación ni el de anulación. Además se hace una recogida abundante de datos, tanto en las entrevistas grabadas como en las notas del cuaderno, teniendo en cuenta que cada persona entrevistada contesta al menos a las once preguntas planteadas.

Neutralidad: Las entrevistas grabadas, se transcriben posteriormente, lo antes posible, de forma absolutamente literal, palabra por palabra, para minimizar influencias de interpretación y recoger el registro exacto expresado por cada uno de los participantes, y su posterior análisis.

Reflexión: Se lleva a cabo un ejercicio interno personal de reflexión para no interferir en los resultados, dejando honestamente al margen las propias opiniones para evitar interferencias a la hora de realizar las entrevistas, y también, en todas y cada una de las fases del estudio.

ANÁLISIS DE LOS DATOS

Para el análisis de los datos, se siguen distintas fases:

Fase de Preparación: Las grabaciones recogidas se graban en el ordenador, borrándose a continuación de la grabadora y del teléfono móvil, y se transcriben a un documento Word ayudados de la aplicación informática on-line O-Transcribe.com. Cada una de las entrevistas se transcribe por escrito de forma literal, palabra por palabra. Las entrevistas tienen una ocupación de entre 2 y 7 folios.

Fase de descubrimiento: Las entrevistas se escuchan una segunda vez, y se leen detenidamente para familiarizarse con los datos, hacer un esbozo de las ideas principales contenidas en los datos recogidos, y llegar a una comprensión global de los mismos. Se repasan también las notas del Cuaderno de Campo.

De la misma forma y razón, se leen y escuchan varias veces hasta construir un corpus común y una representación mental organizada de los datos, relacionándolos unos con otros.

Para una exploración más exhaustiva, y evitar que se pierdan las informaciones en la generalidad, se utiliza la técnica de “línea por línea”, partiendo de las transcripciones, y en base a lo anterior, se resaltan las afirmaciones más sobresalientes que contiene el texto. Se seleccionan aquellas más significativas para el estudio, subrayando aquellos aspectos más relevantes que tienen que ver con los efectos. También se tiene en cuenta la idea general del párrafo, sobretodo en algunos casos. Cada párrafo se va relacionando con la entrevista entera, y se relacionan también unas entrevistas con otras. Y en base a esto, se va confeccionando un diseño esquemático de clasificación de los temas, lo que configura el boceto del plan de análisis provisional.

Fase de Análisis: El análisis de los datos, se realiza con la técnica de la matriz abierta cualitativa.

No existe una matriz estándar por lo que para ello se construye una matriz abierta, organizada en base a estos datos proporcionados por los participantes, con una estructura propia de clasificación.

Para construir la matriz cualitativa:

- Se establecen **Unidades de Sentido**. Para ello, primeramente se identifican segmentos del texto que tengan sentido y expliquen algo sobre el fenómeno objeto del estudio, y se seleccionan las citas textuales o *verbatim*es más significativos a partir de los que se van conformando Unidades de Sentido.

- Se establecen **Códigos**. Esto es, o se le llama, rotular o denominar. Una vez identificadas estas unidades de sentido, se codifican, es decir, se etiquetan con una palabra o palabras código, siendo estos códigos lo más objetivos posibles. Entonces obtenemos las frases que conforman las unidades de sentido y los códigos que las identifican, rotulan o denominan. Cada segmento de respuesta que hace mención a lo mismo se agrupa y se etiqueta con el mismo código, y todas las que tienen el mismo código, a su vez, se agrupan.

- Se establecen **Categorías**, es decir, conceptos o significados que agrupan códigos del mismo tema. Se elaboran las categorías en función de los objetivos del estudio.

- Se establecen **Sub-categorías**. Las categorías pueden resultar muy amplias y esto provoca que en el devenir del análisis se dividan en Subcategorías, para una mejor estructuración de los datos. En las Subcategorías y Categorías se agrupan los códigos que hablan de lo mismo, y estos a su vez agrupan lo que varias personas mencionan y van repitiendo.

La construcción de esta matriz es de **Codificación abierta**, es decir que se va construyendo según se realiza el análisis, de forma emergente, no habiendo encontrado otros trabajos o investigaciones donde se estructuren categorías del tema de este trabajo. Se van creando a medida que se va elaborando el estudio, y se van modulando durante el análisis. Se construye la matriz cualitativa, de forma que con un golpe de vista se ven los códigos, las subcategorías y las categorías, de menor a mayor, lo que hace más comprensible los datos obtenidos.

Fase de relativización: Se vuelve al corpus textual varias veces para reconstruir la matriz reestructurándola con más coherencia lógica pasando del análisis a la síntesis de la totalidad de los datos, y viceversa. Se repasa y reorganiza una y otra vez hasta llegar a una matriz definitiva.

DIAGRAMAS

Se plasman los datos en distintos diagramas en base a la estructura de la matriz para facilitar el análisis visual de los datos obtenidos.

III. RESULTADOS

1. DESCRIPCIÓN SOCIO-DEMOGRÁFICA DE LA MUESTRA:

12 participantes:

Género: 5 hombres y 7 mujeres

Edad: Edades comprendidas entre los 32 y los 54 años

Nacionalidad: 10 nacionalidad española, 1 nacionalidad italiana, 1 nacionalidad alemana

Lugar de residencia: 6 Barcelona, 5 León, 1 Holanda

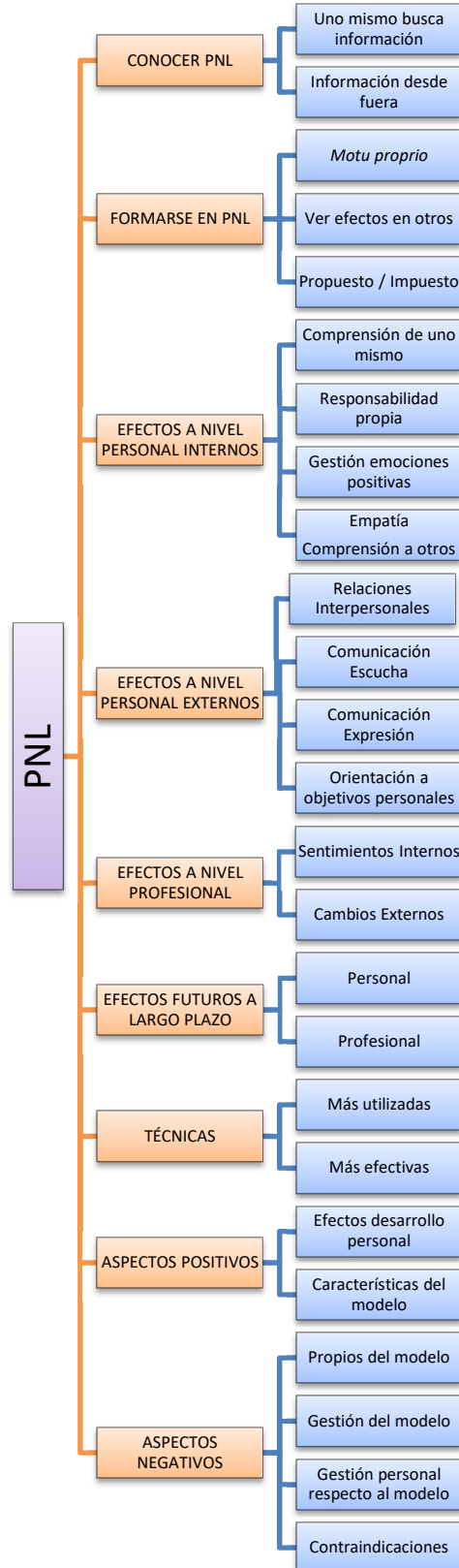
Nivel de estudios:

- 6 estudios superiores de Licenciatura o Máster
- 1 estudios de Formación Profesional de Grado Superior
- 2 estudios de Bachillerato
- 1 estudios de Secundaria
- 2 estudios de Primaria.

2. RESULTADOS

Los resultados se organizaron en Categorías y Sub-Categorías que se pasan a detallar:

Figura 1. PNL, Categorías y Sub-categorías de la matriz cualitativa



- CONOCIMIENTO EXISTENCIA PNL

La información de la existencia de la PNL principalmente se recibió a través de otras personas, generalmente personas cercanas como amigos o pareja, también a través de cursar otro tipo de formación o a través de la publicidad, según responden algunos entrevistados:

“Me habló de ello una vecina” (E001.P1)

“A través de mi amiga, había oído hablar antes de PNL, pero no estaba muy segura de lo que era” (E009.P1)

“A través de mi mujer” (E011. P1)

“a través de un curso de Inteligencia Emocional” (E010.P1)

“Publicidad, por las calles, prensa” (E003.P1)

“vi unos folletos informativos” (E012.P1)

Otros, aunque los menos, buscaron por sí mismos información, concretamente en Internet y acerca de “crecimiento personal”, llegando así a resultados donde se describe la PNL, como así afirman dos participantes:

“En Internet, con vídeo” (E006.P1)

“lo busqué yo misma en Internet” (E012.P1)

- FORMARSE EN PNL

Una vez conocida la existencia del modelo, las personas tomaron generalmente la iniciativa de formarse *motu proprio*, para un crecimiento personal o profesional, para encontrar herramientas de desarrollo y solución, por ver los efectos en otros, o como parte del plan de formación de empresa. Como así exponen algunos participantes:

“La empresa nos dio un curso de dos días” (E001.P1)

“las ganas también yo de crecer” (E001.P1)

“sabes que hay algo que no funciona, que algo no está bien, y buscas respuestas, no?” (E004.P4)

“mi crecimiento personal” (E006.P4)

“formarme, de poder conocerme a mí misma mejor” (E008.P4)

“hacer algo profesionalmente” (E008.P4)

“tener mayor conocimiento de todo esto, de herramientas y técnicas para el desarrollo personal” (E009.P04)

“ver que mi profesora conseguía cambios significativos” (E002.P4)

- **EFFECTOS DE LA FORMACIÓN EN PNL**

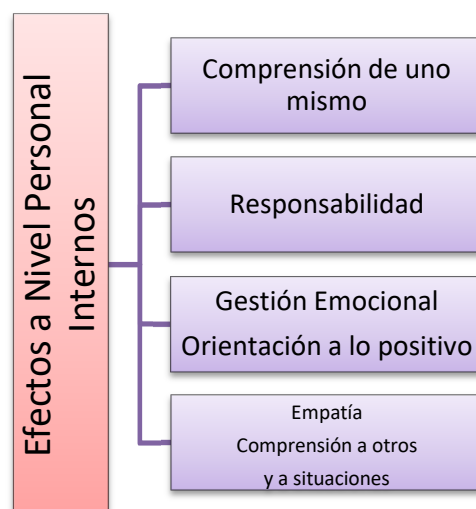
Los participantes señalan distintos efectos en su vida, tanto personal como profesional.

• **EFFECTOS A NIVEL DE VIDA PERSONAL**

- **A NIVEL INTERNO**

Todos y cada uno de los participantes han manifestado haber experimentado efectos subjetivos de tipo personal a nivel interno. El efecto a nivel interno es el efecto más destacado por los participantes. Y lo identifican en cuatro aspectos fundamentalmente: la comprensión de uno mismo, la responsabilidad propia, la gestión emocional orientada de emociones positivas, y la comprensión a otros. Destacando entre estos aspectos la gestión emocional orientada hacia emociones o comprensiones positivas, que manifiestan haber sentido la mayoría de los participantes.

Figura 2. Efectos a nivel de vida personal internos



Los participantes refieren una mayor comprensión de sí mismos, como comprender sus propias emociones, mayor conciencia y claridad interna, unión de conceptos, reconocimiento de los propios patrones, dar sentido a cosas, ver las situaciones desde otro ángulo y una integración general, como así expresan:

“Es como una respiración diafragmática, una vez que la integras, tú no sabes que la estás haciendo” (E001.P7)

“darme cuenta del patrón... y modificar el patrón” (E002.P6)

“tomar mucha más conciencia, de lo frágiles que somos las personas ante los acontecimientos externos, a nuestro entorno, y lo importante que es atender cuidadosamente estos aspectos” (E003.P5)

“Me ha permitido ser más consciente” (E009.P06)

“Mayor conocimiento de mi misma” (E009.P8)

”más claridad en lo que yo sabía” (E006.P5)

“hilo común que unía un montón de conceptos” (E003.P5)

“dar sentido más fácilmente a muchas cosas” (E003.P5)

“ves la situación desde otro ángulo” (E004.P5)

“A mí me ha servido también para entender un poco más las emociones, darles menos importancia y extraer un poco qué es lo que me sirve y qué es lo que no me sirve”. (E004.P5)

La mayoría de los participantes refieren sentir mayor capacidad de gestión emocional interna en el sentido de orientación general hacia lo positivo, principalmente percibieron una mayor autoestima y autoconfianza, aunque también felicidad, disfrute y calidad de vida, sensación de mayor estabilidad emocional, seguido en menor mención, aunque también, de valoración de lo importante de la vida, mayor cordura, no tomar las cosas como algo personal, un cambio de visión, gestionar conflictos internos, reducir efectos internos de ira, estar más centrado, reducir sensación de estrés, gestión de situaciones difíciles, mayor desarrollo, motivación, conexión con los otros, y adquisición de más herramientas emocionales, como expresan a continuación:

“valoro la vida y a mí misma, cosa que antes no mucho” (E012.P7)

“que en momentos de bajón, veas el lado bueno de las cosas.” (E001.P6)

“aprendí a ver el fracaso como algo positivo” (E004.P4)

“he aprendido a gestionar sobretodo esos pensamientos negativos, a darme cuenta, vale? y a gestionarlo, en vez de, lo que antes te podía durar una semana, y quitarte el sueño una semana, pues que ni dure una semana, ni que te dure, o sea, pasar página en cinco minutos” (E010.P5)

“mantener mejor mi estado de centro, a centrarme, a estar más centrado, a recuperar mi centro, que continuamente lo vamos perdiendo” (E003.P6)

“gestiona un poco tus conflictos interiores” (E001.P6)

“y tienes menos momentos de ira, si antes tenías 100, yo te puedo decir que se pueden reducir a un cincuenta por ciento, y a nivel médico esto sería una reducción súper importante” (E001.P6)

“y encima en esos momentos de ira tener una sintomatología que en vez de durarte una semana, te dura cinco minutos” (E001.P6)

“en resumen lo que me ha aportado el PNL, ha sido un cambio de vida, porque me ha hecho ser más estable... emocionalmente” (E001.P6)

“Pienso que mi vida sería un desastre interno si no supiera PNL” (E012.P6)

“mejor calidad de vida, porque al final el tiempo que tú estás mal y que tú pasas mal, es un tiempo desperdiciado” (E010.P6)

“me siento más feliz” (E002.P6)

“confiar más en mí” (E006.P5)

“sobre todo a tener mayor autoestima” (E007.P5)

“he aprendido a creer, a creer en mí... “ (E007.P5)

“una sensación de seguridad” (E007.P5)

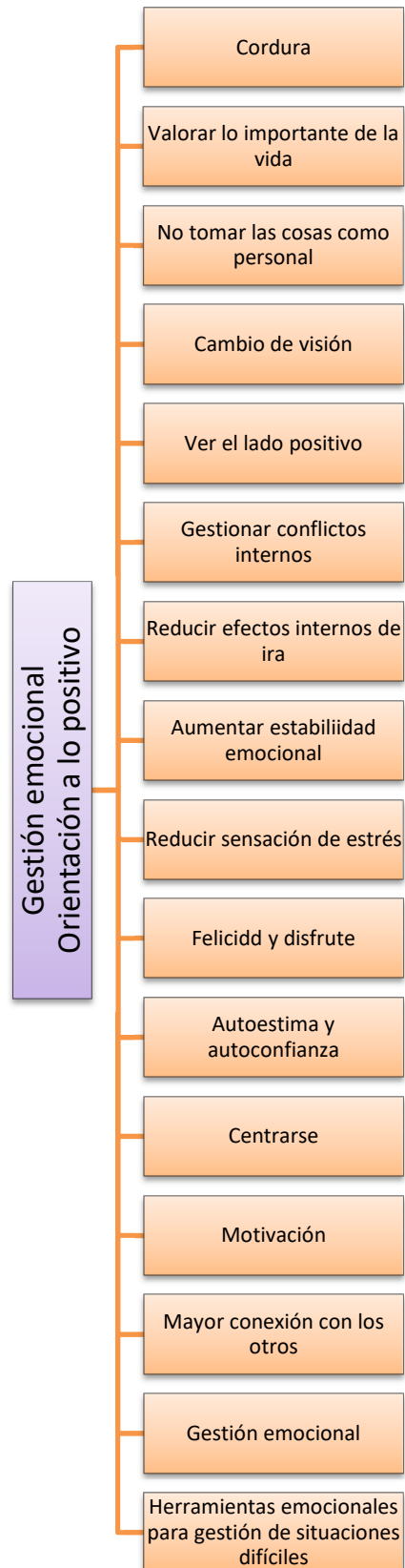
“auto aceptación, eso de querer a mí misma... entenderme a mí, quererme a mí más que usualmente” (E008.P5)

“bueno, a mí me ha dado, primero confianza, hacia la vida, más seguridad”(E011.P6)

“aprendí que si yo no me valoraba, nadie me valoraría” (E012.P5)

“herramientas que me valen para la vida diaria, para afrontar diversos problemas con, pues con compañeros de trabajo, con jefes, con operarios que están por debajo de mí, incluso con amigos...y la familia, a todo, la vida completa.” (E011. P5)

Figura 3. Gestión emocional a una orientación hacia lo positivo



Varios participantes han experimentado mayor sentimiento de responsabilidad, situando la responsabilidad de la propia vida en sí mismos. Como así explican algunos de ellos:

- “el convencimiento de que toda situación depende de mí” (E005.P6)*
- “entiendo que la responsabilidad de estar allí es mía” (E005.P6)*
- “soy yo el que me pongo en las situaciones, depende de mí” (E005.P6)*
- “Eso no quiere decir que siempre sepa llegar a los sitios, pero depende de mí”(E005.P6)*
- ”te ayuda a ser padre o madre de ti mismo” (E006.P7)*
- “a responsabilizarme más de cualquier acto, no mirar fuera sino siempre responsabilizándome de lo que me pasa en la vida, es algo de lo que yo me tengo que responsabilizar, sin echar las culpas a otros” (E007.P5)*
- “al final, es lo que tú hagas” (E010.P7)*

También experimentaron en su vida una mayor comprensión hacia las otras personas, mayor empatía, compasión e incluso perdón, tanto en lo que se refiere a otras personas como a situaciones, relativizando las circunstancias.

- “empecé a comprender muchas cosas... y a perdonar... Comprender, perdonar, y también relativizar” (E001.P6)*
- “Es como que tienes un poco más de comprensión por la otra parte, por las otras personas, más comprensión, más compasión” (E004.P6)*
- ”conocer más como... la postura del otro” (E006.P5)*
- “más empático” (E002.P6)*
- ”que cada uno tiene su realidad” (E006.P5)*
- ”ponerme en la posición de los otros” (E008.P7)*

- **A NIVEL EXTERNO**

Los participantes también refieren haber experimentado cambios externos.

Declararon haber notado efectos positivos en las relaciones interpersonales, reflejados en la forma de actuar hacia otros y en la convivencia, como así declaran los entrevistados:

“Dentro de lo personal, pues como pareja, como madre, como hija” (E001.P5)
“Y es que al final vuelve todo a... te facilita también la vida, la convivencia” (E001.P6)
“cómo mis reacciones a veces pueden influir en las otras personas, es decir cuando me enfado, el hecho de ser capaz de ponerme en la posición de la otra persona, de un modo diferente” (E005.P5)

Los resultados más destacados de este ámbito externo, son los que se refieren a la comunicación. Los entrevistados refieren en gran medida una mayor capacidad de escucha activa, como aquí aparece:

“Porque también me enseñó a escuchar” (E001.P6)
“con mayor capacidad de escucha activa” (E002.P6)
“las maneras de comunicarse, cómo absorbemos la información” (E004.P5)
“pedir más aclaraciones en el momento” (E005.P5)

Y una mayor capacidad de expresarse, de forma más eficaz, y con mayor respeto, sinceridad, concreción, coherencia, con un uso más adecuado de las palabras y del lenguaje, como así reflejan:

“me enseñó a ser más sincera, a no callarme así las cosas” (E001.P6)
“por una banda más respetuoso” (E005.P5)
“y por otro más conciso, que de menos pie a malinterpretaciones” (E005.P5)
“haber expresado mi intención y mis emociones de un modo coherente” (E005.P7)
“con el lenguaje puede suavizarse lo que decimos y es importante tomar conciencia de que lo que decimos ayuda a decorar las situaciones cotidianas, familia, profesión, en la calle, en cada situación que vivimos podemos verla desde la perspectiva de la PNL” (E003.P5)
“Mi lenguaje siempre, muchas veces, creo que en general, pongo más atención en las palabras que uso” (E005.P5)
“muchas veces me doy cuenta de las palabras que he usado, si he emitido algún tipo de juicio pues me suelo dar cuenta muchas veces” (E005.P5)

Además, refieren mayor capacidad de hacer cambios en la propia vida, encontrar soluciones, y una mayor orientación hacia la consecución de objetivos personales, como así expresan:

“Me ha cambiado la vida” (E001.P5)

*“el fracaso te está diciendo que lo hagas de otra manera, que cambies algo”
(E004.P5)*

“solamente puedo decir que han cambiado muchas cosas” (E008.P5)

”me atreví a auto causar cambios en mi vida.” (E008.P6)

“Ha sido lo que yo he utilizado para cosas vitales... cosas importantes de la vida, no tanto para solucionarlas ya que hay cosas sin solución, pero sí por hacer algo por mejorarlas.” (E12.P5)

“me ha ayudado a soñar, a poder soñar, y luego construir un camino.” (E006.P5)

*”a realizarme, a construirme una vida libre, libre, decidir dónde quiero ir con respecto de todo, a los demás, y también construir objetivos más recto, con seguridad”
(E006.P7)*

”me ha permitido avanzar, de alguna manera, o yo sentir que avanzo” (E007.P6)

“creo que todos los objetivos que pueda llegar a tener son alcanzables” (E005.P6)

- **VIDA PROFESIONAL**

En la vida profesional, los entrevistados manifiestan haber experimentado distintos efectos.

A nivel interno, los entrevistados destacan mayor sensación interna de seguridad, mayor facilidad profesional, y más herramientas. Y lo expresan de esta forma:

“Pues he visto que mi vida, por ejemplo a nivel profesional es más fácil” (E001.P6)

“dándome mucha más seguridad, dándome muchas más referencias, de casos, de experiencias, de vivencias, herramientas, las herramientas de PNL son muchísimas y algunas son muy útiles, otras tal vez no tanto” (E003.P7)

A nivel externo, los participantes refieren efectos profesionales a la hora de cambiar de actividad, en la aplicación de técnicas en el ámbito laboral, en la comunicación y en la realización de proyectos. Como así lo manifiestan:

“como efecto más externo, conseguí dejar cosas que no quería en mi vida, y no me atrevía a dejar porque me daban falsa seguridad, como un trabajo” (E002.P6)

“poder transmitirlo, a equipos de trabajo, compañeros” (E003.P5)

”lo aplico con mis compañeros de trabajo” (E003.P5)

“dentro del ámbito de lo laboral, ayuda mucho, sobre todo porque trabajo por Internet, con correos electrónicos” (E005.P5)

“me ha permitido pues tomar conciencia de todos esos fallos en la comunicación, que siguen habiéndolos, pero menos” (E005.P5)

“aplicar PNL en la compañía para la que trabajo” (E004.P6)

“ayudar al otro, enseñar estas técnicas” (E006.P6)

“realizar mis proyectos profesionales” (E003.P7)

• SOSTENIBILIDAD DE LOS EFECTOS – FUTURO A LARGO PLAZO

Con respecto a un futuro a largo plazo, todos los entrevistados consideran que los efectos se mantendrán e incluso que irán creciendo en lo que a su desarrollo se refiere tanto personal como profesionalmente.

Principalmente en el ámbito personal, donde los entrevistados, destacan que a largo plazo tendrán mayor crecimiento personal, más tranquilidad, bienestar y disfrute de la vida y de las personas, así como mejor comunicación personal. Y esto, creen, afectará en todos los ámbitos de su vida, y que además tendrá el efecto de que será transmitido en su entorno, principalmente a las personas que dependan de ellos. Como así manifiestan:

“fue como plantar una semillita, y esa semillita cada día es más grande” (E001.P7)

“lo primero estar más tranquilo” (E010.P8)

“y lo que decimos, disfrutar de las cosas” (E010.P8)

“yo creo que bienestar en la vida, más, no sé, tranquilidad, tranquilidad emocional, y estabilidad. Confianza en todo. Incluso en las personas que antes desconfiaba, pues ahora lo veo de otra manera” (E011.P7)

“me va a permitir disfrutar más la vida, ya que en general, puedo disfrutar mejor la vida y a las personas que hay en ella” (E012.P7)

“comunicar cada vez mejor, el hacer entender mi posición a otras personas, el entender la posición de otras personas, y todo esto ayuda a una mejor relación con mi entorno, puedo estar más relajado, más tranquilo o puedo acceder a muchos entornos” (E005.P7)

“En mi profesión, en cualquier ámbito de trabajo, en la familia, en las relaciones, en la relación contigo mismo” (E002.P7)

“yo en el entorno donde trabajo hay personas que dependen de mí, y he visto que esas personas se han mimetizado de lo que a mí me ven, oyen, porque al final tú hablas, lo mismo pasa en casa, mis hijos, o sea al final tú creas cultura en las personas que dependen de ti” (E010.P7)

Y en el ámbito profesional, a largo plazo destacan la aplicación de técnicas y el desarrollo de la propia carrera.

“me gustaría practicar coaching con PNL en la gestión del estrés laboral.” (E004.P6)

“desarrollar mi carrera” (E004.P7)

“posibilidades de todavía profesionalmente, acabar donde, en mi sitio” (E008.P7)

- **TÉCNICAS DESTACADAS**

Como técnicas más destacadas, se señalan aquellas más utilizadas o que se perciben más efectivas: Anclajes, Círculo de Excelencia, Metamodelo del Lenguaje, VAK, POPS, Preguntas, Puente al Futuro, Posiciones Perceptivas, Visualización, Niveles Neurológicos, Submodalidades, Creatividad Disney, Línea del tiempo e Integración de Polaridades, siendo mencionadas como las más efectivas, **Posiciones Perceptivas y Círculo de Excelencia.**

“los “Anclajes” y sacar el “Círculo de Excelencia” lo hago casi a diario” (E001.P07)

“Practico el “Metamodelo del Lenguaje todo el rato, sin darme cuenta de practicarlo, el “VAK”, “POPS”, muchas... Preguntas...” (E002.P7)

“También he hecho Puente al Futuro en varias ocasiones” (E004.P5)

“yo lo que uso normalmente, Posiciones Perceptivas” (E006.P5)

”el Círculo de la Excelencia, que me ha servido mucho” (E004.P5)

”los Anclajes, me han servido mucho también” (E004.P5)

“me ha ayudado muchísimo también la de Creatividad Disney” (E006.P5)

“Niveles Neurológicos, cualquier situación, cualquier problema que tengas, puede incluso solventarse, si lo miras desde otro punto de vista” (E007.P8)

”Posiciones Perceptivas, esta técnica de Posiciones Perceptivas considero que es muy buena para los conflictos que puedas tener con otra persona” (E007.P8)

- **ASPECTOS POSITIVOS DEL MODELO**

Como puntos fuertes, y aspectos positivos a destacar del modelo PNL:

- EFECTOS EN EL DESARROLLO PERSONAL

Se señala principalmente que el mayor punto fuerte es el efecto interno que provoca en la persona que lo practica, como valorar la vida, el desarrollo de la empatía y el cambio a una orientación a pensamiento positivo que se experimenta, tal como así manifiestan:

“es que tomas conciencia de que nada es importante, de que lo realmente importante importante son dos cosas en la vida” (E001.P8)

“yo para mí el punto fuerte siempre es el ponerme en la otra persona y intentar el ver, porque ha hecho tal acción, o lleva tal vida, o para mí ese es el punto fuerte que te ayuda a comprender esto” (E011.P8)

“la ayuda a transformar los pensamientos negativos en positivos, aunque me repita un poco, pero se radica todo ahí... aunque entiendo que habrá algunas situaciones que será difícil transformarlas.” (E010.P8)

“Que es un cambio para positivo en la forma de ver las cosas, no cambias tú para nada, nadie te cambia nada, es solo la perspectiva, la forma de ver, y eso lo cambia todo” (E012.P8)

- CARACTERÍSTICAS DEL MODELO

En cuanto a los puntos fuertes propios del modelo en sí mismo, destacan la flexibilidad del mismo, y el respeto que profesa por la persona, el tener en cuenta el entorno, y la cantidad y calidad de herramientas emocionales que proporciona, así como la aplicabilidad de las mismas. Y lo manifiestan de esta forma:

“que es aplicable a casi todos los ámbitos en mayor o menor grado” (E005.P8)

“las herramientas que tiene, la cantidad de herramientas” (E002.P8)

“es como una caja de herramientas que te van a servir para gestionar desde un enfado con tu hermano hasta un conflicto laboral” (E001.P10)

“la PNL es la comunicación de los “jedis”” (E006.P11)

“tener en cuenta el entorno del que formamos parte es una visión muy amplia de las cosas” (E003.P8)

“que es flexible a la situación de cada persona” (E005.P8)

“no se entromete ni emite juicios, es decir, no dice “es que tú eres tal y por eso haces esto” (E005.P8)

- RECOMENDABILIDAD

La mayoría de los entrevistados recomendaría el aprendizaje de PNL. Muchos de ellos se lo recomendarían a todo el mundo, incluidos sus propios hijos y los niños. Y gran parte manifiesta que considera debería enseñarse en la escuela, y formar parte de los aprendizajes del colegio.

“Yo lo veo tan importante que yo a mi hijo se lo daría” (E001.P10)

“si tú lo más importante, para tu hijo es que sea feliz, esto se lo va a dar, la PNL”(E001.P10)

“constantemente lo aconsejo, de hecho” (E001.P10)

“A mí me gustaría que se impartiera en los colegios” (E001.P11)

“yo veo muchos departamentos, empresas que necesitan PNL, y no veo que se esté trabajando esto” (E003.P10)

“a lo mejor ya en los colegios se podría impartir” (E004.P11)

”que me gustaría, en el fondo, esto lo aprendiese, todos, puede ser con el nombre de PNL, o cualquier otro” (E005.P11)

”realmente creo que me gustaría verlo en las escuelas en algún momento“ (E005.P11)

“y que el Practitioner fuese una cosa de Primaria, más allá de una sesión de un día” (E005.P11)

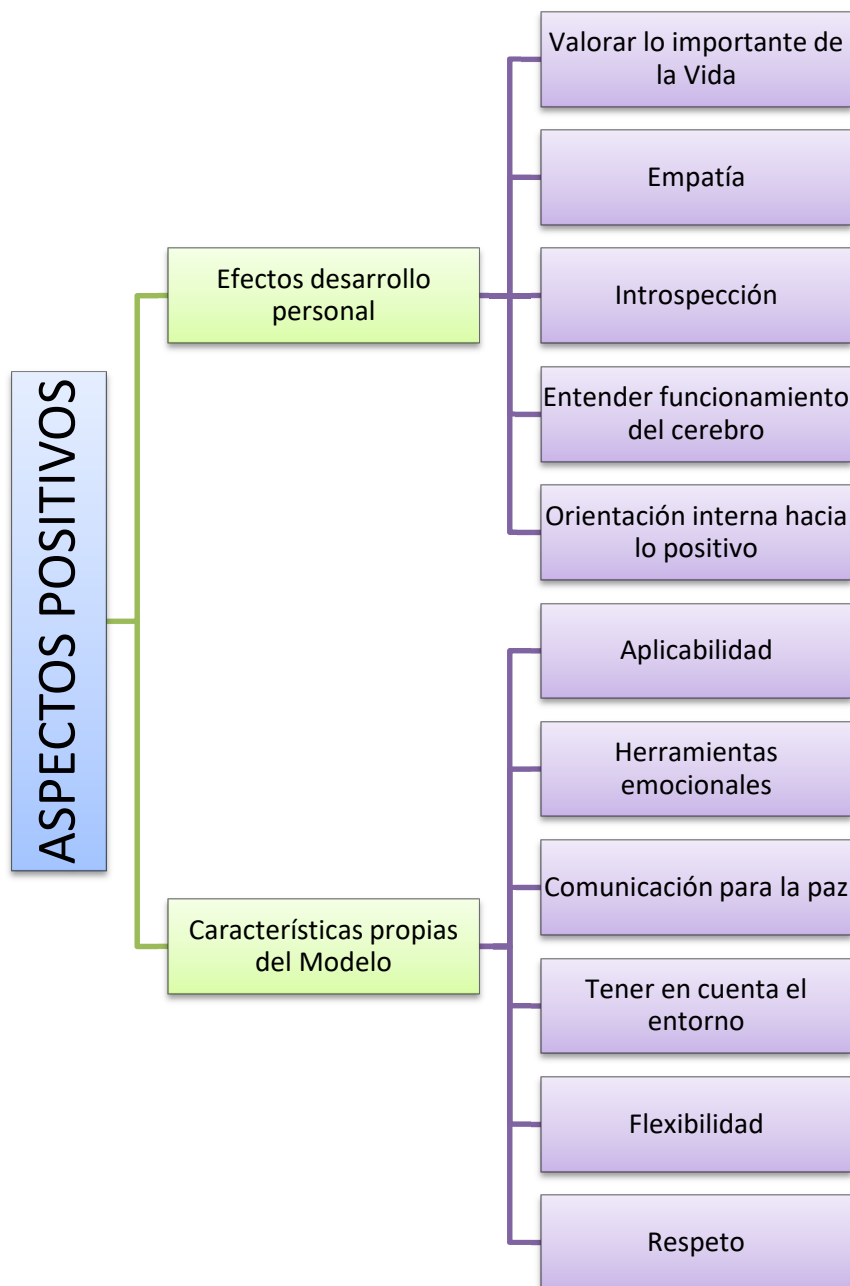
”se tendría que enseñar en la escuela como Inteligencia Emocional” (E006.P6)

“creo que se puede, este modelo, introducir en muchísimas áreas, tema de salud, el tema de colegios... creo que sería un aspecto evolutivo si se empezara a dar en los colegios, desde pequeñitos...” (E007.P9)

”es algo que recomendaría a todo el mundo” (E007.P11)

“Que todo el mundo lo debería hacer... yo alguna cosa se la enseño a mis hijos, así, si surge... pero creo que lo suyo sería que estuviera en el colegio, que lo aprendieran en el colegio... que alguien especializado lo impartiera... y creo que en el futuro estará” (E012.P11)

Figura 4. Aspectos positivos de la PNL



- **ASPECTOS NEGATIVOS DEL MODELO**

- PROPIOS DEL MODELO

Como aspectos negativos respecto al propio modelo, los entrevistados señalan la falta de evidencia científica y el anhelo de mayores resultados de cambios con respecto a las expectativas esperadas. Y así lo expresan algunos entrevistados:

“porque el entorno científico todavía no ha podido demostrar nada” (E004.P10)

“no tiene reconocido científicamente” (E006.P10)

“la ciencia clásica que no va a poder aceptar algo de la realidad que todavía no está probado” (E008.P10)

“siento que sí que han cambiado muchas cosas y siento que hay muchas cosas que no han cambiado, y que me gustaría que hubiesen cambiado” (E005.P6)

- GESTIÓN DEL MODELO

Otros aspectos negativos señalados proceden no del propio modelo en sí, sino de la gestión del modelo, como el nombre elegido, el precio de la formación, la falta de seguimiento después de la formación, la diferencia e importancia del formador, la falta de humildad y ofertar elevadas pretensiones, la falta de usos prácticos aplicados, la falta de una estrategia de comunicación eficaz y de una transmisión con información adecuada y ajustada a lo que realmente es, y el desconocimiento general del modelo poco extendido. Los participantes lo manifiestan así:

“tiene un nombre muy complicado, muy complicado de explicar, y de entender” (E005.P10)

“este nombre es muy desafortunado” (E008.P10)

“también parece, querer parecer otra cosa” (E008.P10)

“más que el punto débil, lo que veo es el propio nombre, que no lo asocio realmente con las estrategias, o sea, no asocio Programación Neuro-Lingüística con todas las herramientas que te da” (E011.P9)

“depende más de quien explica” (E005.P9)

“depende mucho de cómo se explique” (E005.P9)

“que al final todo esto de las formaciones, y todo esto, dependen de seres humanos... Dónde está la diferencia, en el producto no, el producto es el mismo, en el implantador, el formador sería, en este caso, entonces al final yo creo que es muy importante la forma de comunicar y de llegar a las personas” (E010.P9)

“Encontrar usos prácticos de la PNL considero que es una asignatura pendiente” (E003.P9)

“realmente llevarme lo aprendido al mundo fuera” (E008.P9)

“no se ha trabajado suficientemente aproximar las metodologías, a los entornos más de pie de calle, a entornos más de un comercio, de una empresa, de un centro de acogida, no se han encontrado fórmulas para no impartirlo como formación sino de hacer cosas útiles” (E003.P10)

“una formación de PNL como más práctica pensando más en usos, en entornos profesionales o en entornos de mayor audiencia” (E003.P10)

”el precio... “ (E006.P9)

”tiene que llegar a todos pero tiene que ser como un estatus fashion que todos quieren conseguir el dinero para ir a hacer PNL, tiene que ser la Vuitton de la comunicación” (E006.P9)

”para mí es justo... que fuera gratis lo había considerado siempre, pero tiene que haber un valor” (E006.P9)

“también pienso que detrás de todo esto hay un negocio, y a veces nos enfocamos más en el negocio que en la parte altruista de lo que estamos haciendo” (E010.P9)

“también te digo que la gente en lo gratis no cree” (E010.P10)

“que hubiera un seguimiento” (E002.P9)

“creo que hace falta como un seguimiento después” (E005.P9)

“Que no se conoce” (E006.P9)

“es como reciente todavía” (E004.P10)

“creo que es algo que lleva poco tiempo aquí, hablándose de ello y dando formaciones es algo nuevo” (E009.P10)

“parece que la PNL lo pueda solucionar todo y no creo que sea así, entonces el hecho de que se divulgue como tal, me parece que es un punto débil” (E005.P9)

“echo de menos un poco de humildad desde las técnicas” (E005.P9)

“quiera ser más de lo que es” (E005.P10)

“yo creo que la venta está muy mal hecha” (E010.P10)

“al final esto son cursos que hay que venderles, y hay que llegar a las personas, entonces hay una parte de comunicación que no fluye” (E010.P10)

“no está bien gestionada a nivel de los medios, yo creo que deberían darle un poco más de inversión” (E010.P10)

“alguien sabe lo que hace un profesor de PNL? lo que te dirán, qué es eso? Nadie sabe lo que es. Yo creo que tendría que haber más información.” (E010.P10)

“está poco comunicado” (E010.P10)

“no hay una estrategia en equipo en comunicación a nivel nacional” (E010.P10)

“tener un plan de expansión, de comunicación” (E010.P10)

“El transmitirlo... Yo cuando quiero explicárselo a alguien, no sé cómo... Cómo lo transmites para que sea algo que el otro entiende como razonable... no hay una forma justa, y las personas piensan lo que no es, es difícil ser objetivo a la hora de transmitir lo que te va a aportar... me oyes hablar de PNL, y seguramente piensas que exagero, que me quedo corta, que no sé de lo que hablo... es difícil transmitirlo... puedo decir que creo que te va a ayudar pero que tampoco es un milagro.” (E012.P9)

- GESTIÓN PERSONAL PROPIA CON RESPECTO AL MODELO

Otros aspectos negativos señalados, no dependen tanto del modelo en sí, sino refieren aspectos propios a la persona y a su gestión personal con relación al modelo. Así se apunta a aspectos como creer en las técnicas, la desconfianza que puede generar, la falta de práctica por parte de los usuarios, la inversión de tiempo, también el hecho de que te lleva a conocerte a ti mismo, lo que puede incluir aspectos negativos de tu persona, menos agradables de conocer, y la falta de valores relacionados con el crecimiento personal. Los participantes lo explican de este modo:

“hoy en día no se tiene tiempo” (E001.P9)

“Y la PNL requiere tiempo” (E001.P9)

“no se puede hacer rápidamente, hay que ir cultivándola poco a poco” (E003.P9)

“creer en las herramientas” (E002.P9)

“porque necesitas creer en ello” (E002.P10)

“si yo bloqueo, y no entro, y no creo y no permito, no funciona” (E002.P10)

“la gente no cree” (E006.P10)

*“Practica, práctica, práctica, práctica, la posibilidad de practicar mucho más”
(E004.P9)*

”desde fuera se ve como algo, uhmmm” (E007.P9)

“todavía las personas les cuesta entender o aceptar.” (E009.P10)

“puede revelarte alguna cosa por la cual quizás no estás preparada...” (E008.P9)

“Ya lo sabes, pero de otra manera, no lo quieres...” (E008.P9)

“vivimos en una sociedad muy materialista y porque no hay autocrítica” (E001.P10)

- **CONTRAINDICACIONES**

Los participantes consideran en su mayoría no encontrar ninguna contraindicación en su aplicación, y en caso de existir, podrían proceder del escepticismo, del hipotético caso de una obligatoriedad a aprender el modelo, o bien de un mal uso, o una utilización para fines distintos al desarrollo personal, como venta o fines políticos, algo en todo caso de lo que, señalan, uno podría darse cuenta siendo conocedor del modelo.

“un escéptico, que lo haga... el que lo hace por hacer, pues lo que hará es que no le servirá de nada porque no querrá prestar atención” (E001.P11)

“el único punto débil que puede tener es que se lo obligues a hacer a alguien que no quiera” (E001.P11)

“si te lo hacen mal, pero vamos que no” (E002.P11.)

”usarla bien” (E006.P1)

“contraindicación no, en absoluto, en absoluto” (E007.P9)

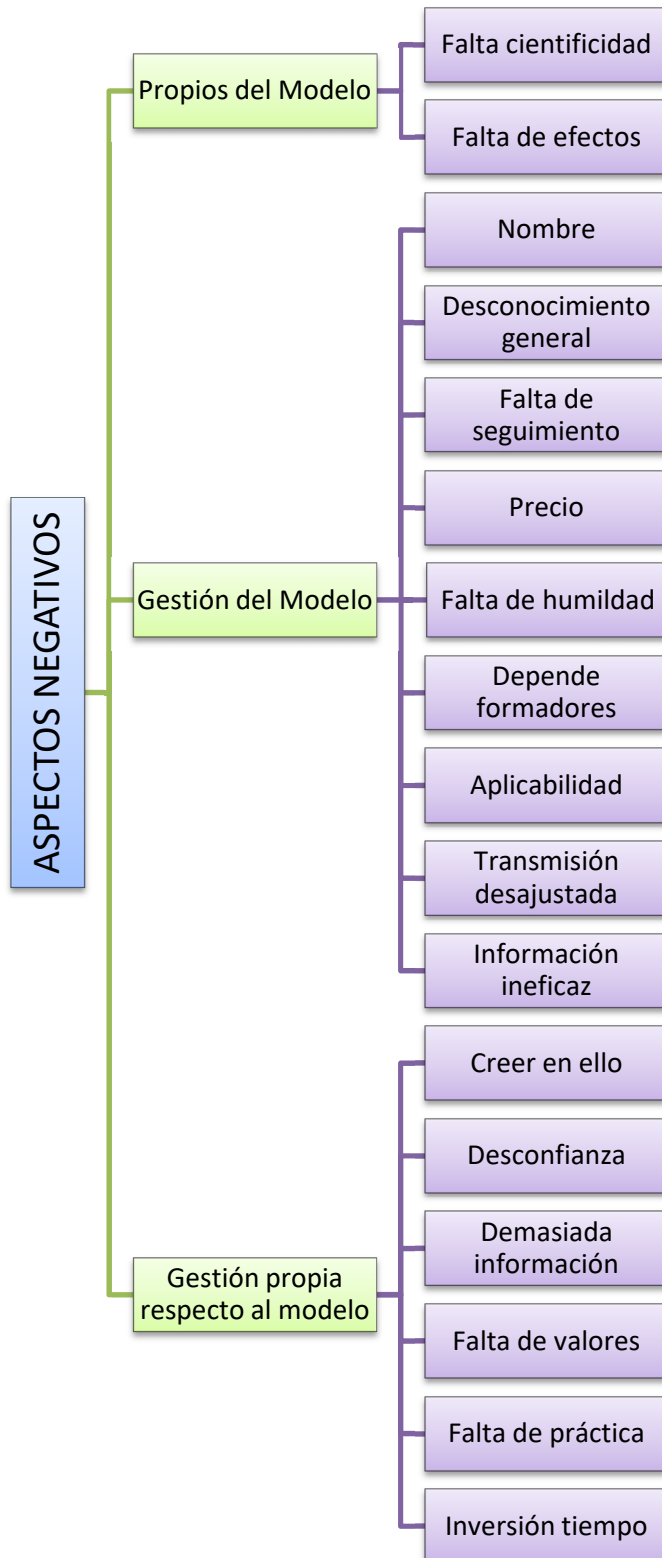
“No he visto ningún punto negativo.” (E011.P9)

“Pues no se me ocurre ninguno, no se me ocurre nada” (E009.P9)

“Contraindicaciones la propia PNL, desde luego no” (E012.P10)

*“No sé si se podría utilizar malintencionadamente, pero eso ya por parte de las personas, serían las personas con objetivos poco éticos, no la PNL... Igualmente, si así fuera, saber PNL te puede prevenir contra esto pues te ayudará a darte cuenta. Para objetivos de venta creo que sí se está ya utilizando, y quizá políticos”
(E012.P10)*

Figura 5. Aspectos Negativos de la PNL



IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objeto de este estudio es explorar la experiencia de las personas formadas en el modelo de desarrollo llamado PNL, con el fin de descubrir y, además, describir aspectos profundos tales como los efectos percibidos, y los puntos positivos y negativos del modelo, en base a las percepciones y sensaciones de personas que han tenido esta experiencia.

Este estudio ha llegado a su objetivo de explorar este modelo, descubriendo las motivaciones que llevaron a los participantes a formarse en este modelo, los efectos actuales y los previsibles, las técnicas más efectivas y los puntos fuertes y débiles. Así, se describen los efectos más destacados de la experiencia de PNL en los participantes desde su percepción subjetiva, y además, aquellos aspectos tanto positivos como negativos que los participantes han observado respecto al modelo.

No se han encontrado estudios que indaguen las motivaciones de las personas para formarse en PNL, ni tampoco de cómo conocieron su existencia. Tampoco han sido encontrados estudios que analicen los efectos generales, ni los aspectos positivos y negativos del modelo.

Se encuentran hallazgos afines a los de este estudio, en lo que refiere a los efectos personales de la calidad de vida, en el ámbito de la psicología, Stipancic, Renner, Schültz y Dond en 2010, en un estudio cuantitativo, donde aplicaron PNL como técnica de psicoterapia a personas con dificultades psicológicas, dificultades no constitutivas de trastorno, y los resultados mostraron aumento en la calidad de vida, tanto auto-percibida como resultado de una Escala de Calidad de Vida.

También avalan resultados referentes al bienestar, Hollander y Malinowsky en 2016, en un estudio cuantitativo, aplicaron PNL en sesiones de Coaching a personas con problemas psicológicos leves, concluyendo que aumentó la percepción de bienestar en los participantes, así como de mejora de los problemas psicológicos y sociales.

En 2018 Huilca, Miño y Santillán, en un estudio cuantitativo, también apoyan nuestros resultados de gestión de situaciones difíciles y bienestar. Aplican técnicas de PNL a docentes, y esto, concluyen, se relaciona con un mejor afrontamiento efectivo del estrés laboral en los docentes y una percepción más positiva de su propia salud y bienestar.

Se encuentran hallazgos parecidos a los de este estudio, en lo que concierne a aspectos internos como estar más centrado, en el ámbito deportivo, en el estudio cuantitativo de Grosu, Grosu, Preja y Balint en 2014, donde fue aplicado a atletas, y hallaron resultados que relacionan la práctica de técnicas de PNL con efectos positivos en reacciones deportivas y concentración.

Apoya nuestros resultados referentes a tranquilidad y concentración, Kudliskis en 2013, en el ámbito educacional, donde aplicó PNL a alumnos con necesidades educativas especiales, concluyendo que puede haber relación entre aplicar técnicas de PNL, y el aumento de concentración y tranquilidad según la percepción interna de los participantes. Este estudio combina técnicas cuantitativas a la hora de medir la concentración con técnicas cualitativas de entrevista a los participantes.

Apoyan este trabajo, con respecto a efectos que tienen que ver con la empatía, aplicado en el contexto de la enseñanza-aprendizaje, Petrovici y Stanciu, en 2017, que realizan un estudio cualitativo para analizar las técnicas de enseñanza, y concluyen que enseñar con técnicas de PNL traerá una mejora en los resultados de la enseñanza por el tipo de enseñanza inclusiva, que tiene en cuenta la forma de aprender del alumno.

Avalan nuestros resultados de mejora de la comunicación, Lashkarian y Sayadian en 2015, pues realizan un estudio cuantitativo, y concluyen que aplicar técnicas de PNL mejora la comunicación entre profesores y alumnos, lo que da lugar a una mayor motivación, mayor atención y mejora del aprendizaje.

Y en el ámbito laboral, Budiman, Frankovský, Birknerová, Benková y Rajiani en 2018, después de un estudio cuantitativo, concluyen que utilizar las técnicas y metodología de la PNL lleva a una comunicación más efectiva entre directivos y equipo de trabajo, sobre todo en lo que alude a su papel motivador.

Retracta los resultados aquí expuestos, una revisión sistemática llevada a cabo por Kotera, Sheffield, y Van Gordon en 2019, donde afirman en sus conclusiones que la PNL puede ser efectiva para mejorar aspectos psicológicos como la autoestima y el estrés ocupacional, aunque señala que los beneficios que ofrece están sobrevalorados, resaltando la falta de soporte científico. Y otra, llevada a cabo por Sturt et al. en 2012, donde concluyen que hay pocas evidencias de mejora en resultados de salud, y que hay poca cantidad y calidad de estudios.

LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Los resultados de este estudio no se pueden generalizar a ninguna población, ni extrapolar a lo que estrictamente no sea propio de este estudio concreto, siendo hallazgos de tipo descriptivo no cuantificables, algo que es inherente a todo estudio de índole cualitativa.

Este estudio, puede estar sujeto a limitaciones debido a la interpretación del investigador, tanto en lo que se refiere a la tendencia de recoger aquellos datos que le son más propicios para su objeto de estudio como en lo que respecta a la interpretación subjetiva, y aun basándose en las aportaciones de los participantes, estas también pueden estar sujetas a limitaciones interpretativas, pues no dejan de ser subjetivos en base a sus percepciones de los efectos de la PNL.

El estudio presenta limitaciones de la muestra al basarse en una muestra por conveniencia y poco numerosa, de 12 participantes, y además personas que se han formado en el modelo con lo que pudieran presentar cierta simpatía al mismo, y que también, puedan haberse visto influenciadas por el contexto concreto, sabedores de ser objeto de un estudio, pueden mostrar un efecto de deseabilidad social y, aunque sin conocimiento de los objetivos del mismo, pueden haber generado ciertas expectativas al respecto y tender a dar informaciones en este sentido, bien de aquello que presuponen el investigador desea escuchar o bien de aquello que creen puede ser mejor para el objeto del estudio. Puede darse también, un efecto de aquiescencia, asintiendo a todas las cuestiones en el sentido de mostrar solo lo positivo y no los aspectos negativos, o darse una sensación momentánea de los efectos, por la situación y no como un efecto general del aprendizaje de PNL.

Por lo anterior expuesto, este estudio puede mostrar limitaciones en cuanto a su realización, ya que los participantes son escasos, no son “ciegos” al objeto del estudio (ciego simple), y tampoco lo es el entrevistador (doble ciego).

FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

Una vez obtenidos datos subjetivos que nos aporten una información amplia y detallada, objeto de este estudio, puede ser interesante, llevar a cabo otro estudio complementario a este, experimental o cuasi-experimental con metodología cuantitativa, muestra amplia, grupo control aleatorizado y midiendo las variables dependientes con instrumentos válidos y fiables, para descubrir relaciones entre variables implicadas.

Otra futura línea de investigación puede ser, la ampliación de este estudio fenomenológico a un mayor número de participantes, en distintas situaciones geográficas y contextos y características, y poder elaborar una teoría fundamentada acerca de los potenciales efectos de la Programación Neuro-Lingüística en las personas.

APORTACIONES DEL ESTUDIO

Este estudio principalmente aporta una línea innovadora en un campo apasionante como son las emociones, indagando aspectos profundos de un modelo emergente y novedoso en el ámbito científico como es la Programación Neuro-Lingüística. Descubrir la experiencia de las personas que lo conocen, las motivaciones, los efectos que perciben, tanto personales como profesionales, y además, un análisis y estructuración de esos efectos manifestados. Y aporta en último lugar, aunque no por ello menos importante, una síntesis de aquellos aspectos tanto positivos como negativos señalados por los participantes.

CONCLUSIONES

Este estudio ha llegado a su objetivo de explorar la experiencia con el modelo PNL, descubriendo los distintos efectos percibidos por las personas, y describiendo aspectos positivos y negativos.

EFFECTOS

El efecto principalmente experimentado es el de mejora en la gestión emocional propia interna de orientación hacia pensamientos y emociones positivas, como ver el lado positivo de la vida, sentir mayor bienestar, felicidad y disfrute de la vida, y aumentar la autoestima y la autoconfianza. Las personas, además, han experimentado mayor sentimiento de responsabilidad, comprensión de uno mismo y de otros, empatía, y una comunicación más eficaz, tanto en la expresión como en la escucha. También percibieron una mejora de las relaciones interpersonales, una gestión más adecuada de las situaciones difíciles, y una orientación propia hacia objetivos o metas.

Los participantes han percibido efectos relacionados con aspectos que forman parte del desarrollo de la inteligencia emocional, las emociones positivas, la felicidad, el bienestar y la salud.

ASPECTOS POSITIVOS

El principal aspecto positivo es el efecto de desarrollo personal de emociones positivas, seguido de la cantidad y calidad de las técnicas, y la aplicabilidad.

ASPECTOS NEGATIVOS

En cuanto a aspectos negativos, destaca la falta de evidencia científica y la gestión del modelo en aspectos como, el nombre elegido, el precio, la importancia del formador, la falta de seguimiento o la ineficaz estrategia de información y transmisión del mismo lo que deriva en un desconocimiento general e incluso desconfianza.

No parece haber contraindicaciones en el modelo en sí, y de haberlas provendrían de las personas que lo usan o lo gestionan.

Más de la mitad de los entrevistados se lo recomendaría a todo el mundo, se lo enseñaría a sus propios hijos y/o lo propondría como enseñanza a impartir en el colegio.

V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarez Calderon, J., y García Rondón, I. (2016). Prospectiva de Marketing, Neuromarketing y Programación Neuro Lingüística. *Revista Ciencia UNEMI*, 9, 1390–4272.
- Amezcuca, M. (2019). *Fenomenología y método biográfico: la entrevista en profundidad* [material docente]. Granada: Cátedra de Investigación en Cuidados de Salud. Fundación Index.
- Aristóteles (S. IV a. de C.). *Ética nicomáquea o Ética a Nicómaco*. Libro I al V. (traducido en Aristotle in 23 Volumes, Vol. 19, translated by H. Rackham. Cambridge, MA, Harvard University Press; London, William Heinemann Ltd. 1934).
<http://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus%3Atext%3A1999.01.0054%3Abekker%20page%3D1127b>
- Asociación Española de Programación Neuro-Lingüística AEPNL. (2019). *Formación: Niveles de Formación Básicos*. Valencia: <https://aepnl.com/contenidos/niveles-de-formacion/>
- Ayllón, J.R. (2011). *Aristóteles Ética*. Madrid: Ediciones Palabra.
- Bandler, R. (1993). *Trance-formation*. U.S.A.: Health Communications.
- Bandler, R y Grinder, J. (1976). *The Structure of Magic*. U.S.A.: Science and Behavior Books.
- Bandler, R. y Grinder, J. (1979). *Frogs into Princes*. U.S.A.:Real People Press.
- Bandler, R. y Grinder, J. (1996). *Patterns*. U.S.A.: Metamorphous.
- Bin Ahmad, K. (2010). Alternatives to Simply Forgiving and Forgetting: Comparing Techniques in Hypnosis, NLP and Time Line Therapy in Reducing the Intensity of Memories of Stressful Events. *Stress and Health*, 27, 241-250.

- Bisquerra, R, Pérez González, J. C. y García Navarro, E. (2015). *La inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.
- Bradley, E. J., y Biedermann, H. J. (1985). Bandler and Grinder's neurolinguistic programming: Its historical context and contribution. *Psychotherapy*, 22(1), 59–62.
- Budiman, A., Frankovský, M., Birknerová, Z., Benková, E. y Rajjani, I. (2018). Identification of attributes of Neuro Linguistic Programming (NLP) structure with the focus on communication and techniques of its implementation in managerial work. *Polish Journal of Management Studies*. 17 (2), 41-51.
- Comité Internacional de Bioética de la UNESCO. (2018). *Responsabilidad Social y Salud*. Logroño: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.
- Dilts, R. (1990). *Cómo cambiar creencias con PNL*. Málaga: Editorial Sirio.
- Dilts, R. (2000). *Encyclopedia Sistemica PNL*. U.S.A.: NLP University.
- Dilts, R., y Sempau, D. (2003). *El poder de la palabra*. Barcelona: Urano.
- Dilts, R. (2004). *Herramientas para el cambio*. Barcelona: Urano.
- División de Ética de Ciencia y Tecnología. Sector de Ciencias Humanas y Sociales. (2008). *Programa de Base de Estudios sobre Bioética*. Paris: UNESCO.
- Ellickson, J. L. (1983). Representational systems and eye movements in an interview. *Journal of Counseling Psychology*, 30(3), 339–345.
- Flores-Kanter, P., Muñoz-Navarro, R., y Medrano, L. A. (2018). Concepciones de la Felicidad y su relación con el Bienestar Subjetivo: un estudio mediante Redes Semánticas Naturales. *Liberabit*, 24(1), 115-130.
- García, A. (2018). La dignidad humana: Nucleo duro de los Derechos Humanos. IUS. *Revista Jurídica*. Universidad Latina de América. Retrieved from <http://www.unla.mx/iusunla28/reflexion/La%20Dignidad%20Humana.htm>

- García Cruz, R., Cáceres Mesa, M. L., y Bautista Díaz, M. L. (2019). Convivencia y bienestar: categorías necesarias para la educación positiva. *Universidad y Sociedad*, 11(4), 177-183.
- Girón, P. (2010). *Los determinantes de la salud percibida en España*. Universidad Complutense de Madrid.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2008). *Inteligencia Emocional* (27a ed.). Barcelona: Kairós.
- Grimley, (2015). *What is Neuro Linguistic Programming (NLP)?* (Tesis doctoral). Universidad Central de Nicaragua, Nicaragua.
- Grosu, E. F., Grosu, V. T., Preja, A., & Balint, B. (2014). Neuro-linguistic Programming based on the Concept of Modelling. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116(2014), 3693–3699. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814008428>
- Grosu, E. F., Grosu, V. T., Popovici, S. C. y Dumitrescu, M. (2015). Neurolinguistic Programming and the Relationship between attention and anxiety in Alpine Skiing Juniors. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 191 (2015), 1634-1638.
- Gumm, W. B., Walker, M. K., y Day, H. D. (1982). Neurolinguistics programming: Method or myth? *Journal of Counseling Psychology*, 29(3), 327–330.
- Hanzelíková Pogrányivá, A. (2016). Introducción a la Investigación SocioSanitaria: Diseño de estudios cualitativos. Características generales y conceptos básicos de la investigación cualitativa. *Enfermería en Cardiología*, 23(68), 25-29.
- Heap, M., y Seymour, J. (2008). The validity of some early claims of neuro-linguistic programming. *Behavior*, 11, 1–10.
- HemmatiMaslakpak, M., Farhadi, M. y Fereidoni, J. (2016). The effect of neuro linguistic programming on occupational stress in critical care nurses. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 21 (1), 38-44.
- Henley, W. E. (1888). *A book of verses*. New York: Scribner.

- Hollander, J. y Malinowski, O. (2016). The effectiveness of NLP: Interrupted Time Series Analysis of Single Subject – Data for One Session of NLP Coaching. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 19 (4), 41-58.
- Huilca, A., Miño, G., y Santillán, C. (2018). Actividades de programación neurolingüística como fuente de afrontamiento del estrés laboral en personal docente de la Unidad Educativa Princeton. *Revista Observatorio de la Economía Latinoamericana*, Ecuador, (julio 2017). En línea:
<http://www.eumed.net/cursecon/ecolat/ec/2018/estres-laboral-ecuador.html>
- Jaruffe, A. y Pomares, M. C. (2011). Programación neurolingüística ¿realidad o mito en Psicología y ciencias cognitivas?. *Duazary: Revista Internacional de Ciencias de la Salud*, 8(2), 243-250. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3903314>
- Kotera, Y., Sheffield, D. y Van Gordon, W. (2019). The applications of neuro-linguistic programming in organizational settings: A systematic review of psychological outcomes. *Human Resource Development Quarterly*, 30, 101–116.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/hrdq.21334>
- Kudliskis V. (2013). Neuro-linguistic programming and altered states: encouraging preparation for learning in the classroom for students with special educational needs. *British Journal of Special Education*, 40 (2), 86-95.
- Lalonde, M. (1974). *A new perspective of the Health of Canadians*. Ottawa: Information Canada.
- Lashkarian, A. y Sayadian, S. (2015). The effect of Neuro Linguistic Programming (NLP) techniques on young Iranian EFL learner´s motivation, learning improvement, and on teacher´s success. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 199 (2015), 510-516.
- Manrique, H. L. (2003). Gestión del nuevo milenio y programación neurolingüística (PNL). *INNOVAR, revista de ciencias administrativas y sociales*, 22 (Julio-Diciembre), 179-186.
- Marías, J. (1989). *La felicidad humana*. Madrid: Alianza Editorial

- Medina, J.L. y Sandín, M.P. (2015). Epistemología y enfermería (II): paradigmas de la investigación enfermera. En L. Morán y L. Guillén (Ed.). *Paradigmas que subyacen en la Investigación de Enfermería*. (pp. 36-55). México D.F.: Universidad Autónoma de México.
- O'Connor, J., Seymour, J., & Grinder, J. (1996). *Introducción a la Programación Neuro-Lingüística*. Barcelona: Urano
- Petrovici, C y Stanciu, T. (2017). Neuro Linguistic Programming and differentiated training. *CBU International Conference on Innovations in Science and Education*. Prague, Czech Republic. March 22-24.
- Pishghadam, R. y Shayesteh, S. (2014). Neuro Linguistic Programming for Language. Teachers. *Theory and Practice in Language Study*, 4(10), 2096-2104.
- Prieto Egido, M. (2018). La psicologización de la educación: Implicaciones pedagógicas de la inteligencia emocional y la psicología positiva. *Educación XX1*, 21(1), 303-320.
- Puyol, A., y Puyol, C. A. (2014). ¿Quién es el guardián de nuestra propia salud? Responsabilidad Individual y Social por la Salud. *Revista Española de Salud Pública*, 88. Retrieved from http://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_crom/vol88/vol88_5/RS885C_APG.pdf
- Sarıçam, H. (2015). Subjective happiness and hope. *Universitas Psychologica*, 14(2), 685-694.
- Stipantic, M., Renner, W., Schültz, P. y Dond, R. (2010). Effects of the Neuro Linguistic Psychotherapy on psychological difficulties and perceived quality of life. *Counselling and psychotherapy research*, 10 (1), 39-49.
- Sturt, J. et al. (2012). Neurolinguistic programming: A systematic review of the effects of health outcomes. *British Journal of General Practice*. (noviembre),757-764.
- Thompson, J. E., Courtney, L., y Dickson, D. (2002). The effect of neurolinguistic programming on organisational and individual performance: A case study. *Journal of European Industrial Training*, 26(6), 292–298.

- Tosey, P y Mathison, J. (2010). Exploring inner landscapes through psychophenomenology: The contribution of neuro-linguistic programming to innovations in researching first person experience. *Qualitative Research in Organizations and Management: An International Journal*, 5(1), 63 – 82.
- Val, N. (2016). *Eficacia de técnicas anti-estrés basadas en mindfulness, programación neuro-lingüística e hipnosis clínica en pacientes diagnosticadas de cáncer de mama y tratamiento oncológico adyuvante (Tesis Doctoral)*. Universidad de Zaragoza, Zaragoza.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Health Psychology*, 5(2009), 15-28.
Retrieve from http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf
- Villaroel, G.E. (2015). Comentario de la noción de eudaimonía en la Ética nicomáquea. *Revista Ensayo y Error. Revista de Educación y Ciencias Sociales*, 24 (48), 11-38
- Vivanco, L. (2018). *Responsabilidad Social y Salud*. Informe del Comité Internacional de Bioética de la UNESCO. Retrieved from <https://www.cibir.es/files/biblioteca/2018-UNESCO-Bioetica.pdf>
- Vivar, C.G., McQueen, A., Whyte, D.A. y Canga Armayor, N. (2013). Primeros pasos en la Investigación Cualitativa: desarrollo de una propuesta de investigación. *Index de Enfermería*, 22(4), 222-227.
- Witkowski, T. (2010). Thirty-Five Years of Research on Neuro-Linguistic Programming. NLP Research Data Base. State of the Art or Pseudoscientific Decoration? *Polish Psychological Bulletin*, 41 (2), 58-66.
- Zaharia, C., Reiner, M., y Schütz, P. (2015). Evidence-based neuro linguistic psychotherapy: A meta-analysis. *Psychiatria Danubina*, 27(4), 355-363.

VI. ANEXOS

Anexo 1. Informe Comisión Ética de la Universidad de León



Vicerrectorado de Investigación
Comité de Ética

Dña. Sonia Martínez Martínez, como Secretaria del Comité de Ética de la Universidad de León.

CERTIFICA:

Que la solicitud ETICA-ULE-021-2019, titulada "Programación Neuro-Lingüística: Una aproximación fenomenológica" presentada por la Dra. Dra. Elena Andina Díaz ha recibido una Evaluación favorable por parte del Comité de Ética de la Universidad de León.

Para emitir el informe los miembros de este Comité han verificado que la solicitud cumple con los requisitos recogidos en el artículo 4 del Reglamento del Comité de Ética de la Universidad de León y que son, según sea el caso:

- Comprobar la adecuación tanto del modelo como del procedimiento utilizado para obtener el consentimiento informado de la persona que participa o de la que se obtiene el material biológico.
- Velar por la garantía de la confidencialidad de los datos personales de los sujetos que participan en el procedimiento.
- Supervisar la idoneidad y acreditación de todos los participantes en los protocolos.

No obstante, debe modificarse el Consentimiento Informado haciendo referencia clara tanto a la Ley de Protección de Datos 15/1999 como al Reglamento UE2016/679.

Y para que conste a los efectos oportunos firmo el presente certificado en León a 13 de junio de 2019.



Fdo.: Dra. Sonia Martínez Martínez
Secretaria del Comité de Ética
Universidad de León

Sonia
Martínez
Martínez

Firmado digitalmente
por Sonia Martínez
Martínez
Fecha: 2019.07.05
13:37:48 +02'00'

Anexo 2. Informe Comisión Ética Asociación Española de Programación Neuro-Lingüística

AL COMITÉ DE ÉTICA DE LA AEPNL (Asociación Española de Programación Neuro-Lingüística)

SOLICITUD DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Fecha	Mayo 2019
--------------	------------------

Título:	Programación Neuro-Lingüística: Una aproximación fenomenológica.	
Investigadores	Nombre	E-Mail
Principal:	Dra. Elena Andina Díaz	elena.andina@unileon.es
Asociados (1):	María Paloma Fernández González	paloma@wingstowin.es
Asociados (2):		
Asociados (3):		
Asociados (4):		
Asociados (5):		

Organismo al que se presenta el Proyecto de Investigación: Universidad de León

Fecha límite para entregar el Proyecto: Diciembre de 2019

Resumen:

La Programación Neuro-Lingüística (PNL) es un modelo que comenzó en los años 70 del pasado siglo XX, en la Universidad de Santa Cruz, California, EEUU. Fue creado por el profesor John Grinder y el entonces alumno Richard Bandler, en su búsqueda de técnicas eficaces para la psicología, y ofrece un conjunto de técnicas encaminadas a un estado emocional interno propicio para conseguir metas (Carrión, 2003). Algunos estudios recientes lo han aplicado a ámbitos del aprendizaje (Kudliskis, 2013), el deporte (Grosu, 2014) y el laboral (HemmatiMaslarpak, 2016) y apuntan a la PNL como un método de mejora de adaptación al estrés, motivación y autopercepción de bienestar. Esto es importante, ya que el éxito de una persona se debe principalmente a su inteligencia emocional (Goleman, 1995), y estos son aspectos relacionados con el desarrollo de la misma. En el siguiente proyecto pretendemos conocer la experiencia subjetiva de personas formadas en Programación Neuro-Lingüística, para ello consideramos que el abordaje desde un punto de vista cualitativo fenomenológico nos permitirá adentrarnos en este conocimiento. Para ello se contactará con la Asociación Española de Programación Neuro-Lingüística, ubicada en Valencia, que nos pondrá en contacto con personas que voluntariamente deseen participar en el estudio. Una vez obtenidas, se les citará para realizar una entrevista, previo consentimiento firmado. Los datos serán tratados de forma anónima permaneciendo protegidos los datos personales, cumpliendo la Ley de Protección de Datos Personales, la declaración de Helsinki y el Código Deontológico del Psicólogo.

Principales asuntos éticos a revisar, según el Investigador Principal

- Voluntariedad de la participación.
- Solicitud por escrito a la Asociación Española de Programación Neuro-Lingüística para poder contactar con los socios.
- Anonimato de datos personales de los participantes.
- Consentimiento firmado de entrevistas, grabaciones y uso de datos de las mismas.
- Cumplimiento de la Ley de Protección de datos.
- Cumplimiento del Código Deontológico del Psicólogo.
- Observación normativa de la Declaración de Helsinki.

El proyecto incluye: (Marcar lo que corresponda)

• Experimentación con seres humanos	<input type="checkbox"/>
• Investigación observacional, psicológica o comportamental en humanos	X <input type="checkbox"/>
• Experimentación con muestras de procedencia humana	<input type="checkbox"/>
• Experimentación con animales vivos*(o con muestras extraídas de ellos por los investigadores peticionarios)	<input type="checkbox"/>
• Experimentación con órgano aislado o muestras extraídas tras sacrificio de animales	<input type="checkbox"/>
• Experimentación con muestras animales obtenidas de otras fuentes (mataderos, compra a otras empresas o investigadores)	<input type="checkbox"/>
• Utilización de agentes biológicos de riesgo para la salud humana, animal, o para las plantas*	
• Uso de organismos modificados genéticamente*	
• Liberación de OMGs	

* En el caso de que se hayan marcado alguna de estas casillas se deberá indicar en el informe: organismo, tipo, número de animales, dosis utilizadas, tiempo de permanencia etc.

Sello y Firma del Comité Ético de la AEPNL, o en su caso, presidente o miembro autorizado de la Junta Directiva,

Mayca Pérez
Secretaria AEPNL



Anexo 3. Consentimiento firmado de los participantes

Bienvenid@ a participar en este estudio.

Este estudio es parte de una investigación cuyo objetivo es aumentar el conocimiento acerca del modelo llamado Programación Neuro-Lingüística (PNL) y la experiencia subjetiva que tienen las personas formadas en el mismo.

Una vez finalizado el estudio, podrás acceder a los resultados del mismo consultando el TFM, que hallarás en la base de datos de la Universidad de León, o bien, puedes solicitarlo enviando un mail a mfernang41@estudiantes.unileon.es.

Vas a realizar una entrevista profunda, cuya duración aproximada será de 30 minutos.

La entrevista será grabada en audio.

El entrevistador tomará notas acerca de la misma en su cuaderno de campo.

Cada respuesta es libre y voluntaria, pudiendo derogar la entrevista si en algún momento de la misma así lo consideras.

También podrás eliminar los datos facilitados, o hacer cambios o puntualizaciones, durante la entrevista o al final de la entrevista, si así lo consideras.

Una vez tramitados y analizados, ya formarán parte de un conjunto de datos de carácter anónimo y no se podrán desglosar de dicho conjunto.

Todas las respuestas son anónimas y estrictamente confidenciales y solo se utilizarán para fines docentes y de investigación. (En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal del 13 de Diciembre, aprobada por Real Decreto 428/1993 del 26 de Marzo, y del Reglamento UE2016/679))

En la entrevista se tomarán datos sociodemográficos pertinentes a la investigación.

Los datos tomados en cada entrevista se gestionarán a través de un código.

Agradecemos tu colaboración y quedando a tu disposición para cualquier duda o aclaración.

ACEPTO participar voluntariamente y anónimamente en esta entrevista en profundidad para hablar de mi experiencia personal con el modelo Programación Neuro-Lingüística.

ACEPTO que la entrevista sea grabada en audio.

ACEPTO que los datos sean analizados para este estudio concreto, y solo para el mismo.

Fecha:

Firma:

Anexo 4. Modelo de entrevista de recogida de datos.

DATOS DE LA RECOGIDA DE DATOS

Número asignado entrevista-

Fecha-

Lugar-

Hora-

Duración-

Instrumentos de recogida-

Personas presentes-

DATOS SOCIO-DEMOGRÁFICOS

Características del perfil personal

Género-

Edad-

Nivel de estudios-

Profesión-

ENTREVISTA PROFUNDA SEMIESTRUCTURADA:

1. ¿Cómo conociste la existencia de la PNL?
2. ¿Qué conocimientos tenías en esta área?
3. ¿Qué otras metodologías similares conoces?
4. ¿Qué te impulsó a formarte en PNL?
5. ¿Qué has aprendido en esta formación?
6. ¿Qué posibles efectos ha tenido en tu vida?
Según tu percepción,
7. ¿Sientes que el hacer esta formación ha tenido algún efecto en tu bienestar psicológico?
8. ¿Sientes que el hacer esta formación te ha proporcionado herramientas para tu gestión emocional?
9. ¿Qué crees que te puede aportar en el futuro en tu vida?
10. ¿Cuáles crees que son los puntos fuertes de la PNL?
11. ¿Cuáles crees que son los puntos débiles de la PNL?
12. ¿Por qué crees que es un modelo poco conocido?
13. ¿Qué más quieres añadir o comentar?

FIRMA

He leído las notas tomadas en esta entrevista y considero que son coherentes a mis respuestas, con la libertad de hacer los cambios o puntualizaciones oportunas.

FECHA:

FIRMA:

Anexo 4. Matriz Cualitativa E – Entrevistado P – Pregunta

UNIDADES DE SENTIDO	CÓDIGO	SUB- CATEGORÍAS	CATEGORÍA
<p><i>"Internet, con vídeo" (E006.P1)</i> <i>"En Internet" (E008.P1)</i> <i>"lo busqué yo misma en Internet" (E012.P1)</i></p>	Buscar Información	UNO MISMO BUSCA INFORMACIÓN	CONOCER PNL
<p><i>"Me habló de ello una vecina" (E001.P1)</i> <i>"por una amiga alemana que vive en Barcelona" (E004.P1)</i> <i>"mi madre practicaba la PNL" (E005.P1)</i> <i>"A través de mi amiga, había oído hablar antes de PNL, pero no estaba muy segura de lo que era" (E009.P1)</i> <i>"A través de mi mujer" (E011. P1)</i></p>	Otras personas	INFORMACIÓN DESDE FUERA	
<p><i>"La empresa nos dio un curso de dos días" (E001.P1)</i> <i>"haciendo unos cursos" (E007.P1)</i> <i>"a través de un curso de Inteligencia Emocional" (E010.P1)</i> <i>"haciendo un curso de otra cosa" (E012.P1)</i></p>	Otras formaciones		
<p><i>"Publicidad, por las calles, prensa" (E003.P1)</i> <i>"folletos informativos" (E012.P1)</i></p>	Publicidad		

<p><i>“las ganas también yo de crecer”(E001.P1)</i> <i>“necesitaba herramientas para cambiar mi vida”(E001.P1)</i> <i>“ordenar ideas y facilitar un lenguaje comprensible para el resto de persona” (E003.P4)</i> <i>“sabes que hay algo que no funciona, que algo no está bien, y buscas respuestas no?” (E004.P4)</i> <i>“asistí sin saber dónde me estaba metiendo” (E005.P4)</i> <i>“primero fui a la clases específica de objetivos” (E005.P4)</i> <i>“fui haciendo más clases” (E005.P4)</i> <i>”mi crecimiento personal” (E006.P4)</i> <i>”el ver que era una cosa muy práctica” (E007.P4)</i> <i>”que en una sesión relativamente corta, se podía avanzar muchísimo” (E007.P4)</i> <i>”formarme, de poder conocerme a mí misma mejor” (E008.P4)</i> <i>“tener mayor conocimiento de todo esto, de herramientas y técnicas para el desarrollo personal” (E009.P04)</i> “tener más conversaciones positivas y menos negativas o convertir lo negativo en positivo”(E010.P4) <i>“por intuición” (E011.P4)</i> <i>“por intuición me pareció que me iba a ayudar a resolver cosas” (E012.P4)</i></p>	<p>Crecimiento Personal</p>	<p>MOTU PROPRIO</p>	<p>FORMARSE EN PNL</p>
<p><i>”hacer algo profesionalmente” (E008.P4)</i></p>	<p>Crecimiento Profesional</p>		

<p><i>“La pasión con la que me la transmitieron”(E001.P1)</i> <i>“ver que mi profesora conseguía cambios significativos”</i> <i>(E002.P4)</i></p>	<p>Ver en Otros</p>	<p>VER EFECTOS EN OTROS</p>	
<p><i>“La empresa nos dio un curso de dos días” (E001.P1)</i></p>	<p>Formación de Empresa</p>	<p>PROPUESTO / IMPUESTO</p>	

<p><i>“Es como una respiración diafragmática, una vez que la integras, tú no sabes que la estás haciendo” (E001.P7)</i></p> <p><i>“darme cuenta del patrón... y modificar el patrón” (E002.P6)</i></p> <p><i>“más consciente” (E002.P6)</i> <i>“tomar mucha más conciencia, de lo frágiles que somos las personas ante los acontecimientos externos, a nuestro entorno, y lo importante que es atender cuidadosamente estos aspectos” (E003.P5)</i> <i>“Me ha permitido ser más consciente” (E009.P06)</i> <i>“Mayor conocimiento de mi misma” (E009.P8)</i></p>	<p>Integración General</p> <p>Reconocer Patrones</p> <p>Tomar conciencia</p>	<p>COMPRENSIÓN DE UNO MISMO</p>	<p>EFECTOS A NIVEL PERSONAL INTERNOS</p>

<p><i>"más claridad en lo que yo sabía" (E006.P5)</i></p>	<p>Claridad</p>		
<p><i>"hilo común que unía un montón de conceptos" (E003.P5)</i></p>	<p>Unir conceptos</p>		
<p><i>"dar sentido más fácilmente a muchas cosas" (E003.P5)</i></p>	<p>Dar sentido</p>		
<p><i>"ves la situación desde otro ángulo" (E004.P5)</i></p>	<p>Ver otro ángulo</p>		
<p><i>"A mí me ha servido también para entender un poco más las emociones, darles menos importancia y extraer un poco qué es lo que me sirve y qué es lo que no me sirve". (E004.P5)</i></p>	<p>Comprender Emociones</p>		

<p><i>“el convencimiento de que toda la situación depende de mí” (E005.P6)</i> <i>“entiendo que la responsabilidad de estar allí es mía” (E005.P6)</i> <i>“soy yo el que me pongo en las situaciones, depende de mí” (E005.P6)</i> <i>“Eso no quiere decir que siempre sepa llegar a los sitios, pero depende de mí” (E005.P6)</i></p> <p><i>”te ayuda a ser padre o madre de ti mismo” (E006.P7)</i> <i>“a responsabilizarme más de cualquier acto, no mirar fuera sino siempre responsabilizándome de lo que me pasa en la vida, es algo de lo que yo me tengo que responsabilizar, sin echar las culpas a otros” (E007.P5)</i></p> <p><i>”he entendido más de mis emociones y valores” (E008.P5)</i> <i>“A tener más consciencia de que yo controlo mi vida, que yo puedo controlar” (E009.P5)</i> <i>“te otorga el poder a ti, o sea, otorga el poder a uno mismo, ayuda a empoderarse y a tomar el control” (E009.P8)</i></p> <p><i>“esas cosas que nos hacen daño, vamos que nos hacemos daño, las cosas no nos hacen daño, nos lo hacemos nosotros solos, con esa información cada uno, dentro de su cabeza, pues, en función del software, lo maneja de una forma determinada, entonces yo lo que he aprendido es a darme cuenta” (E010.P5)</i> <i>“al final, es lo que tú hagas” (E010.P7)</i></p>	<p>Responsabilidad propia</p>	<p>RESPONSABILIDAD</p>	
---	--------------------------------------	-------------------------------	--

<p><i>“hay momentos de saturación que te viene todo encima, y al final saltas por los aires como si no lo hubieras hecho, sin embargo luego viene la cordura”(E001.P6)</i></p> <p><i>“Aprendí el valor de las cosas“ (E012.P5)</i> <i>“valoro la vida y a mí misma, cosa que antes no mucho” (E012.P7)</i></p> <p><i>“Pienso que son cosas de él. Y me da igual”(E001.P5)</i></p> <p><i>“y ha sido todo por ese cambio de visión. Ha sido un cambio de paradigma en mi persona” (E001.P5)</i></p> <p><i>“Y hace que en momentos de bajón, veas el lado bueno de las cosas.” (E001.P6)</i> <i>“a ver el fracaso como algo positivo” (E004.P4)</i> <i>“he aprendido a gestionar sobretodo esos pensamientos negativos, a darme cuenta, vale? y a gestionarlo, en vez de, lo que antes te podía durar una semana, y quitarte el sueño una semana, pues que ni dure una semana, ni que te dure, o sea, pasar página en cinco minutos” (E010.P5)</i> <i>“ver que las cosas siempre tienen arreglo, optimismo” (E011.P6)</i></p> <p><i>“gestiona un poco tus conflictos interiores”(E001.P6)</i> <i>“Ha sido lo que yo he utilizado para cosas vitales... cosas importantes de la vida, no tanto para solucionarlas ya que hay cosas sin solución, pero sí por hacer algo por mejorarlas” (E012.P6)</i></p>	<p>Cordura.</p> <p>Valorar lo importante de la vida</p> <p>No tomar las cosas personal</p> <p>Cambio de visión</p> <p>Ver el lado positivo</p> <p>Gestionar conflictos internos</p>	<p>GESTIÓN EMOCIONES POSITIVAS</p>	
--	---	---	--

<p><i>“y tienes menos momentos de ira, si antes tenías 100, yo te puedo decir que se pueden reducir a un cincuenta por ciento, y a nivel médico esto sería una reducción súper importante” (E001.P6)</i> <i>“reducir a la mitad tus momentos de ira, y encima en esos momentos de ira tener una sintomatología que en vez de durarte una semana, te dura cinco minutos”(E001.P6)</i></p> <p><i>“el resumen lo que me ha aportado el PNL, ha sido un cambio de vida, porque me ha hecho ser más estable... emocionalmente” (E001.P6)</i> <i>“a través del lenguaje, a través de la respiración, a través de saber entender mejor, te facilita volver a este centro, este punto de más equilibrio, de más serenidad”. (E003.P6)</i> <i>“Pienso que mi vida sería un desastre interno si no supiera PNL” (E012.P6)</i></p> <p><i>“en esos momentos así tan tan tan críticos en vez de estar un mes estresada, he estado dos días, entonces si lo cuantificamos en una escala si antes era un quince sobre diez, yo ahora diría un cinco sobre diez” (E001.P7)</i></p> <p><i>“hace es que tú seas más feliz” (E001.P6)</i> <i>“me siento más feliz” (E002.P6)</i> <i>“salir de mi sufrimiento” (E002.P5)</i> <i>“mejor calidad de vida, porque al final el tiempo que tú estás mal y que tú pasas mal, es un tiempo desperdiciado” (E010.P6)</i></p>	<p>Reducir efectos internos de ira</p> <p>Aumentar estabilidad emocional</p> <p>Reducir sensación de estrés</p> <p>Felicidad</p>		
--	--	--	--

<p><i>"te crea curiosidad por hacer más cosas, por aprender"</i> (E007.P7)</p> <p><i>"ganas de seguir adelante, y conocer cosas nuevas"</i> (E007.P7)</p> <p><i>"sentirme entendida de los otros" (E008.P5)</i> <i>"poderme sentir más conectada que usualmente con los demás" (E008.P5)</i></p> <p><i>"Una mejor gestión emocional, saber discernir mejor las situaciones" (E004.P6)</i></p> <p><i>"tengo más herramientas" (E002.P5)</i> <i>"herramientas que me valen para la vida diaria, para afrontar diversos problemas con, pues con compañeros de trabajo, con jefes, con operarios que están por debajo de mí, incluso con amigos... y la familia, a todo, la vida completa." (E011. P5)</i></p>	<p>Motivación</p> <p>Mayor conexión con los otros</p> <p>Gestión emocional</p> <p>Herramientas emocionales</p>		
--	--	--	--

<p><i>“empecé a comprender muchas cosas... y a perdonar... Comprender, perdonar, y también relativizar”(E001.P6)</i></p> <p><i>“Es como que tienes un poco más de comprensión por la otra parte, por las otras personas” (E004.P6)</i> <i>“más comprensión, más compasión, y yo creo que mejora la comunicación” (E004.P6)</i></p> <p><i>“conocer el otro... conocer más como la postura del otro” (E006.P5)</i></p> <p><i>“más empático” (E002.P6)</i> <i>“que cada uno tiene su realidad” (E006.P5)</i> <i>“ponerme en la posición de los otros” (E008.P7)</i></p>	<p>Comprender Perdonar Relativizar</p> <p>Empatía</p>	<p>EMPATÍA COMPRENSIÓN A OTROS</p>	

<p><i>“Dentro de lo personal, pues como pareja, como madre, como hija”(E001.P5)</i> <i>“proyección hacia los demás” (E002.P5)</i> <i>“cómo mis reacciones a veces pueden influir en las otras personas, es decir cuando me enfado, el hecho de ser capaz de ponerme en la posición de la otra persona, de un modo diferente” (E005.P5)</i></p> <p><i>“Y es que al final vuelve todo a... te facilita también la vida, la convivencia”(E001.P6)</i></p> <p><i>“y me ha llegado a decir cosas gordas, no insultos, pero cosas feas, y yo me lo tomo a risa” (E001.P5)</i></p> <p><i>“me dicen “te veo mejor”” (E002.P6)</i></p>	<p>Cambios hacia otros</p> <p>Convivencia</p> <p>Tomarse las cosas a risa.</p> <p>Forma de verte otros</p>	<p>RELACIONES INTERPERSONALES</p>	<p>EFFECTOS A NIVEL DE VIDA PERSONAL EXTERNOS</p>
<p><i>“Porque también me enseñó a escuchar”(E001.P6)</i> <i>“con mayor capacidad de escucha activa” (E002.P6)</i> <i>“las manera de comunicarse, cómo absorbemos la información” (E004.P5)</i> <i>“pedir más aclaraciones en el momento” (E005.P5)</i></p>	<p>Escucha activa.</p>	<p>COMUNICACIÓN ESCUCHA</p>	

<p><i>“me enseñó a ser más sincera, a no callarme así las cosas”(E001.P6)</i></p> <p><i>“por una banda más respetuoso” (E005.P5)</i></p> <p><i>“ y por otro más conciso, que de menos pie a malinterpretaciones” (E005.P5)</i></p> <p><i>”haber expresado mi intención y mis emociones de un modo coherente” (E005.P7)</i></p> <p><i>“con el lenguaje puede suavizarse lo que decimos y es importante tomar conciencia de lo que decimos ayuda a decorar las situaciones cotidianas, familia, profesión, en la calle, en cada situación que vivimos podemos verla desde la perspectiva de la PNL” (E003.P5)</i></p> <p><i>“el uso del lenguaje, de algunas pautas lingüísticas que estas son las que me funcionan a mí, del feed-back, el tomar conciencia de cómo hago las cosas, de poner la atención en cómo me he expresado, en cómo me he sentido, en calibrar, darme cuenta de cómo está llegando un mensaje” (E005.P5)</i></p> <p><i>“Mi lenguaje siempre, muchas veces, creo que en general, pongo más atención en las palabras que uso” (E005.P5)</i></p> <p><i>“muchas veces me doy cuenta de las palabras que he usado, si he emitido algún tipo de juicio pues me suelo dar cuenta muchas veces” (E005.P5)</i></p>	<p>Sinceridad</p> <p>Respeto</p> <p>Concreción</p> <p>Coherencia</p> <p>Lenguaje / Palabras</p>	<p>COMUNICACIÓN EXPRESIÓN</p>	
--	--	--	--

<p> <i>“Me ha cambiado la vida” (E001.P5)</i> <i>“el fracaso te está diciendo que lo hagas de otra manera, que cambies algo” (E004.P5)</i> <i>“lo puedo aplicar en todos los ámbitos” (E005.P6)</i> <i>“solamente puedo decir que han cambiado muchas cosas” (E008.P5)</i> <i>“me atreví a auto causar cambios en mi vida.” (E008.P6)</i> <i>“Cada cosa de mi vida yo la soluciono con PNL, no que se solucione así, sino que en aquellas cosas que yo no sé qué hacer, pues hago PNL, alguna técnica, siempre hay alguna técnica que puedes aplicar a lo que sea. Cuando no sabes qué hacer con algo, siempre pues hacer PNL” (E12.P5)</i> <i>“me ha ayudado a soñar, a poder soñar, y luego construir un camino.” (E006.P5)</i> <i>“a realizarme, a construirme una vida, libre, libre, decidir dónde quiero ir con respecto de todo, a los demás, y también construir objetivos más recto, con seguridad” (E006.P7)</i> <i>“me han permitido avanzar, de alguna manera, o yo sentir que avanzo” (E007.P6)</i> <i>“creo que todos los objetivos que pueda llegar a tener son alcanzables” (E005.P6)</i> </p>	<p>Cambios</p> <p>Soluciones</p> <p>Objetivos</p>	<p>ORIENTACIÓN A OBJETIVOS</p>	

<p><i>“A ver, como compañera de trabajo me lo tomaba todo como algo personal” (E001.P5)</i></p> <p><i>“Pues he visto que mi vida, por ejemplo a nivel profesional es más fácil”.(E001.P6)</i></p> <p><i>“dándome mucha más seguridad, dándome muchas más referencias, de casos, de experiencias, de vivencias, herramientas, las herramientas de PNL son muchísimas y algunas son muy útiles, otras tal vez no tanto”. (E003.P7)</i></p>	<p>Relaciones con compañeros</p> <p>Facilidad</p> <p>Seguridad personal</p>	<p>SENTIMIENTOS INTERNOS</p>	<p>EFFECTOS A NIVEL PROFESIONAL</p>

<p><i>“como efecto más externo, conseguí dejar cosas que no quería en mi vida, y no me atrevía a dejar porque me daban falsa seguridad, como un trabajo” (E002.P6)</i></p> <p><i>“tomar conciencia y poder transmitirlo, a equipos de trabajo, compañeros” (E003.P5)</i></p> <p><i>“dentro del ámbito de lo laboral, ayuda mucho, sobre todo porque trabajo por Internet, con correos electrónicos” (E005.P5)</i></p> <p><i>“me ha permitido pues tomar conciencia de todos esos fallos en la comunicación, que siguen habiéndolos, pero menos” (E005.P5)</i></p> <p><i>“ lo aplico con mis compañeros de trabajo” (E003.P5)</i> <i>“aplicar PNL en la compañía para la que trabajo” (E004.P6)</i> <i>”ayudar al otro, enseñar estas técnicas” (E006.P6)</i></p> <p><i>“realizar mis proyectos profesionales” (E003.P7)</i></p>	<p>Cambiar actividad</p> <p>Comunicación</p> <p>Aplicación técnicas</p> <p>Realizar proyectos</p>	<p>CAMBIOS EXTERNOS</p>	

<p><i>“fue como plantar una semillita, y esa semillita cada día es más grande” (E001.P7)</i></p> <p><i>“lo primero estar más tranquilo” (E010.P8)</i> <i>“yo creo que bienestar en la vida, más, no sé, tranquilidad, tranquilidad emocional, y estabilidad. Confianza en todo. Incluso en las personas que antes desconfiaba, pues ahora lo veo de otra manera” (E011.P7)</i></p> <p><i>“y lo que decimos disfrutar de las cosas” (E010.P8)</i> <i>“me va a permitir disfrutar más la vida, ya que en general, puedo disfrutar mejor la vida y a las personas que hay en ella” (E012.P7)</i></p> <p><i>“entender más y más y poder ayudar más” (E004.P7)</i> <i>“comunicar cada vez mejor, el hacer entender mi posición a otras personas, el entender la posición de otras personas, y todo esto ayuda a una mejor relación con mi entorno, puedo estar más relajado, más tranquilo o puedo acceder a muchos entornos” (E005.P7)</i></p> <p><i>“En mi profesión, en cualquier ámbito de trabajo, en la familia, en las relaciones, en la relación contigo mismo” (E002.P7)</i></p>	<p>Crecimiento personal</p> <p>Tranquilidad / Bienestar</p> <p>Disfrute</p> <p>Comunicación Interpersonal</p> <p>Todos los ámbitos</p>	<p>DESARROLLO PERSONAL</p>	<p>EFFECTOS FUTUROS A LARGO PLAZO</p>
---	---	-----------------------------------	--

<p><i>“yo en el entorno donde trabajo hay personas que dependen de mí, y he visto que esas personas se han mimetizado de lo que a mí me ven, oyen, porque al final tú hablas lo mismo pasa en casa, mis hijos, o sea al final tú creas cultura en las personas que dependen de ti” (E010.P7)</i></p>	<p>Transmisión entorno</p>		
<p><i>“me gustaría practicar Coaching con PNL en la gestión del estrés laboral.” (E004.P6)</i></p> <p><i>“desarrollar mi carrera” (E004.P7)</i></p> <p><i>“posibilidades de todavía profesionalmente, acabar donde, en mi sitio” (E008.P7)</i></p>	<p>Aplicación profesional</p> <p>Desarrollo profesional</p>	<p>DESARROLLO PROFESIONAL</p>	

<p><i>“los “Anclajes” y sacar el “Círculo de Excelencia” lo hago casi a diario” (E001.P07)</i></p> <p><i>“Practico el “Metamodelo del Lenguaje” todo el rato, sin darme cuenta de practicarlo, el “VAK”, “POPS”, muchas “Preguntas”...” (E002.P7)</i></p> <p><i>“También he hecho (E004.P5) Puente al Futuro en varias ocasiones” (E004.P5)</i></p> <p><i>“yo lo uso lo normalmente, Posiciones Perceptivas” (E006.P5)</i></p> <p><i>“aprendí la Visualización” (E012.P5)</i></p>	<p>Técnicas más utilizadas</p>	<p>HERRAMIENTAS TÉCNICAS DESTACADAS</p>	<p>TÉCNICAS</p>

<p>“Sobretudo el “Puente al Futuro””(E001.P07) “Niveles Neurológicos” (E002.P7)</p> <p>“el VAK” (E004.P5) “el Círculo de la Excelencia, que me ha servido mucho” (E004.P5) “los Anclajes, me han servido mucho también” (E004.P5) “Las Submodalidades” (E004.P5) “me han ayudado muchísimo también la de Creatividad Disney” (E006.P5) “Sub-modalidades” (E006.P5)</p> <p>“Niveles Neurológicos, cualquier situación, cualquier problema que tengas” (E007.P8) “puede incluso solventarse, si lo miras desde otro punto de vista” (E007.P8) “Posiciones Perceptivas, esta técnica de Posiciones Perceptivas considero que es muy buena para los conflictos que puedas tener con otra persona” (E007.P8) “Integración de Polaridades, no deja de ser otra técnica de resolución de conflictos, pero es una resolución de conflictos interna” (E007.P8)</p> <p>“Las Posiciones, esto sí, y la Línea del Tiempo, eso sí... El Círculo de Excelencia...” (E008.P7) “la Visualización” (E009.P05)</p>	<p>Técnicas más efectivas</p>		

<p><i>“es que tomas conciencia de que nada es importante, de que lo realmente importante importante importante son dos cosas en la vida”(E001.P8)</i></p> <p><i>”te lleva a un posible estado de trascender las partes más superficiales, a ver si me explico, de ir como trabajando valores, trabajando creencias” (E007.P8)</i></p> <p><i>“yo para mí el punto fuerte siempre es el ponerme en la otra persona y intentar el ver, porqué ha hecho tal acción, o lleva tal vida, o para mí ese es el punto fuerte que te ayuda a comprender esto” (E011.P8)</i></p> <p><i>”la Introspección” (E008.P8)</i></p> <p><i>“El entendimiento de cómo funciona el cerebro humano” (E004.P8)</i></p> <p><i>“la ayuda a transformar los pensamientos negativos en positivos, aunque me repita un poco, pero se radica todo ahí... aunque entiendo que habrá algunas situaciones que será difícil transformarlas.” (E010.P8)</i></p> <p><i>“Que es un cambio para positivo en la forma de ver las cosas, no cambias tú para nada, nadie te cambia nada, es solo la perspectiva, la forma de ver, y eso lo cambia todo” (E012.P8)</i></p>	<p>Valorar lo importante de la Vida</p> <p>Empatía</p> <p>Introspección</p> <p>Entender funcionamiento del cerebro</p> <p>Orientación interna hacia lo positivo</p>	<p>EFFECTOS DESARROLLO PERSONAL</p>	<p>ASPECTOS POSITIVOS</p>

<p><i>“que se lo puedes aplicar a amigos, a familia” (E002.P8)</i> <i>”que es aplicable a casi todos los ámbitos en mayor o menor grado” (E005.P8)</i></p> <p><i>“las herramientas que tiene, la cantidad de herramientas” (E002.P8)</i> <i>“es como una caja de herramientas que te van a servir para gestionar desde un enfado con tu hermano hasta un conflicto laboral”(E001.P10)</i></p> <p><i>“la PNL es la comunicación de los “Jedis”” (E006.P11)</i></p> <p><i>“tener en cuenta el entorno del que formamos parte es una visión muy amplia de las cosas” (E003.P8)</i></p> <p><i>“que es flexible a la situación de cada persona” (E005.P8)</i></p> <p><i>”no se entromete ni emite juicios, es decir no dice "es que tú eres tal y por eso haces esto”” (E005.P8)</i></p>	<p>Aplicabilidad</p> <p>Herramientas emocionales</p> <p>Comunicación para la Paz</p> <p>Tener en cuenta el entorno</p> <p>Flexibilidad</p> <p>Respeto</p>	<p>CARACTERÍSTICAS PROPIAS DEL MODELO</p>	
<p><i>“Yo lo veo tan importante que yo a mi hijo se lo daría” (E001.P10)</i> <i>“si tú lo más importante, para tu hijo es que sea feliz, esto se lo va a dar, la PNL”(E001.P10)</i></p>	<p>Todo el mundo Mis Hijos Colegio Empresas</p>	<p>RECOMENDABILIDAD IMPORTANCIA VALOR PNL</p>	

<p><i>“constantemente lo aconsejo, de hecho” (E001.P10)</i> <i>“A mí me gustaría que se impartiera en los colegios”(E001.P11)</i> <i>“yo veo muchos departamentos, empresas que necesitan PNL, y no veo que se esté trabajando esto” (E003.P10)</i> <i>“a lo mejor ya en los colegios se podría impartir” (E004.P11)</i> <i>“Al acabar el Practitioner me encontré con una situación... y dije “Voy a probar... “ y el resultado me sorprendió” (E005.P4)</i> <i>“y me sorprendió porque era una situación que yo a priori no hubiese pensado ganar tanto” (E005.P4)</i> <i>”que me gustaría, en el fondo, esto lo aprendiese, todos, puede ser con el nombre de PNL, o cualquier otro” (E005.P11)</i> <i>”realmente creo que me gustaría verlo en las escuelas en algún momento, más allá de... “ (E005.P11)</i> <i>“y que el Practitioner fuese una cosa de Primaria, más allá de una sesión de un día” (E005.P11)</i></p> <p><i>”se tendría que enseñar en la escuela como Inteligencia Emocional” (E006.P6)</i> <i>”súper importante para poder dar un futuro al Planeta Tierra, y a los seres humanos” (E006.P11)</i> <i>“creo que se puede, este modelo, introducir en muchísimas áreas, tema de salud, el tema de colegios... creo que sería un aspecto evolutivo si se empezara a dar en los colegios, desde pequeñitos...” (E007.P9)</i> <i>”es algo que recomendaría a todo el mundo” (E007.P11)</i> <i>“me parece una herramienta que es buenísima, que sería estupendo que llegara a más gente, que más gente lo conociese, y que sería eso, ideal, que la gente tuviera esta herramienta para su vida.” (E009.P11)</i></p>			
---	--	--	--

<p><i>“yo lo recomendaría, no puedo comparar con otros modelos porque no les conozco, pero yo creo que la PNL ofrece herramientas y estrategias para mejorar la vida de uno y la de los demás, el entorno, el entorno positivo, estés donde estés.” (E011.P11)</i></p> <p><i>“Que todo el mundo lo debería hacer... yo alguna cosa se la enseño a mis hijos, así, si surge... pero creo que lo suyo sería que estuviera en el colegio, que lo aprendieran en el colegio... que alguien especializado lo impartiera... y creo que en el futuro estará” (E012.P11)</i></p>			

<p><i>“porque el entorno científico todavía no ha podido demostrar nada” (E004.P10)</i></p> <p><i>“no tiene reconocido científicamente” (E006.P10)</i></p> <p><i>“la ciencia clásica que no van a poder aceptar algo de la realidad que todavía no está probado” (E008.P10)</i></p> <p><i>“siento que sí que han cambiado muchas cosas y siento que hay muchas cosas que no han cambiado, y que me gustaría que hubiesen cambiado” (E005.P6)</i></p>	<p>Falta de evidencia científica</p> <p>Falta de efectos</p>	<p>PROPIOS DEL MODELO</p>	<p>ASPECTOS NEGATIVOS</p>

<p><i>“hoy en día no se tiene tiempo”(E001.P9)</i> <i>“Y la PNL requiere tiempo”(E001.P9)</i> <i>“no se puede hacer rápidamente, hay que ir cultivándola poco a poco” (E003.P9)</i></p> <p><i>“creer en las herramientas” (E002.P9)</i> <i>“porque necesitas creer en ello” (E002.P10)</i> <i>“si yo bloqueo, y no entro, y no creo y no permito, no funciona” (E002.P10)</i> <i>“la gente no cree” (E006.P10)</i></p> <p><i>“Practica, práctica, práctica, práctica, la posibilidad de practicar mucho más” (E004.P9)</i></p> <p><i>”desde fuera se ve como algo, uhmmm” (E007.P9)</i> <i>“todavía las personas les cuesta entender o aceptar.” (E009.P10)</i></p> <p><i>“puede revelarte alguna cosa por la cual quizás no estás preparada...” (E008.P9)</i> <i>“Ya lo sabes, pero de otra manera, no lo quieres...” (E008.P9)</i></p> <p><i>“vivimos en una sociedad muy materialista y porque no hay autocrítica” (E001.P10)</i></p>	<p>Inversión de tiempo</p> <p>Necesidad creer en ello</p> <p>Falta de práctica</p> <p>Desconfianza</p> <p>Demasiada información de uno mismo</p> <p>Falta de valores</p>	<p>GESTIÓN PROPIA PERSONAL CON RESPECTO AL MODELO</p>	
---	--	--	--

<p><i>“tiene un nombre muy complicado, muy complicado de explicar, y de entender” (E005.P10)</i> <i>“este nombre es muy desafortunado” (E008.P10)</i> <i>“también parece, querer parecer otra cosa” (E008.P10)</i> <i>“más que el punto débil, lo que veo es el propio nombre, que no lo asocio realmente con las estrategias, o sea, no asocio Programación Neuro-Lingüística con todas las herramientas que te da” (E011.P9)</i></p> <p><i>“dependen más de quien explica”</i> <i>“depende mucho de cómo se explique” (E005.P9)</i> “que al final todo esto pues también depende, todo esto de las formaciones, y todo esto, dependen de seres humanos... Dónde está la diferencia, en el producto no, el producto es el mismo, en el implantador, el formador sería, en este caso, entonces al final yo creo que es muy importante la forma de comunicar y de llegar a las personas” (E010.P9)</p> <p><i>“Encontrar usos prácticos de la PNL considero que es una asignatura pendiente” (E003.P9)</i> <i>“realmente llevarme lo aprendido al mundo fuera” (E008.P9)</i> <i>“no se ha trabajado suficientemente aproximar las metodologías, a los entornos más de pie de calle, a entornos más de un comercio, de una empresa, de un centro de acogida, no se han encontrado fórmulas para no impartirlo como formación sino de hacer cosas útiles... una formación de PNL como más práctica pensando más en usos, en entornos profesionales o en entornos de mayor audiencia” (E003.P10)</i></p>	<p>Nombre</p> <p>Depende formadores y gestores del modelo</p> <p>Usos prácticos</p>	<p>GESTIÓN DEL MODELO</p>	
---	--	----------------------------------	--

<p><i>“yo creo que la venta está muy mal hecha”</i> <i>“al final esto son cursos que hay que venderles, y hay que llegar a las personas, entonces hay una parte de comunicación que no fluye”</i> <i>“no está bien gestionada a nivel de los medios, yo creo que deberían darle un poco más de inversión”</i> <i>“alguien sabe lo que hace un profesor de PNL? lo que te dirán, qué es eso? Nadie sabe lo que es. Yo creo que tendría que haber más información.”</i> <i>“está poco comunicado”</i> <i>“no hay una estrategia en equipo en comunicación a nivel nacional”</i> <i>“tener un plan de expansión, de comunicación”</i> (E010.P10)</p> <p><i>“El transmitirlo... Yo cuando quiero explicárselo a alguien, no sé cómo... Cómo lo transmites para que sea algo que el otro entiende como razonable... no hay una forma justa, y las personas piensan lo que no es, es difícil ser objetivo a la hora de transmitir lo que te va a aportar... me oyes hablar de PNL, y seguramente piensas que exagero, que me quedo corta, que no sé de lo que hablo... es difícil transmitirlo... puedo decir que creo que te va a ayudar pero que tampoco es un milagro.” (E012.P9)</i></p>	<p>Estrategia de Comunicación eficaz y venta</p> <p>Transmisión con Información adecuada y ajustada</p>		
--	---	--	--

<p><i>“un escéptico, que lo haga... el que lo hace por hacer, pues lo que hará es que no le servirá de nada porque no querrá prestar atención”(E001.P11)</i></p> <p><i>el único punto débil que puede tener es que se lo obligues a hacer a alguien que no quiera ” (E001.P11)</i></p> <p><i>“si te lo hacen mal, pero vamos que no” (E002.P11.)</i> <i>”usarla bien” (E006.P1)</i></p> <p><i>“contraindicación no, en absoluto, en absoluto” (E007.P9)</i> <i>“No he visto ningún punto negativo.” (E011.P9)</i> <i>“Pues no se me ocurre ninguno, no se me ocurre nada” (E009.P9)</i> <i>“Contraindicaciones la PNL, No. La propia PNL, desde luego no” (E012.P10)</i></p> <p><i>“No sé si se podría utilizar malintencionadamente, pero eso ya por parte de las personas, serían las personas con objetivos poco éticos, no la PNL... Igualmente, si así fuera, saber PNL te puede prevenir contra esto pues te ayudará a darte cuenta. Para objetivos de venta creo que sí se está ya utilizando, y quizá políticos” (E012.P10)</i></p>	<p>Escepticismo</p> <p>Obligatoriedad</p> <p>Mala praxis</p> <p>Ninguna</p> <p>Intención interesada</p>	<p>CONTRAINDICACIONES</p>	