

Programación Neurolingüística y conductas adictivas

Autor: Megías Tortosa, Ana Maria (Graduada en Psicología).

Público: Psicólogos y Profesores. **Materia:** Integración Social. **Idioma:** Español.

Título: Programación Neurolingüística y conductas adictivas.

Resumen

El presente trabajo plantea la Programación Neurolingüística (PNL) como instrumento que puede servir de ayuda en el proceso de cambio en personas con conductas adictivas. La idea surge de la reflexión sobre el elevado número de abandonos y recaídas de las personas que inician un tratamiento de recuperación con métodos tradicionales. Así se propone la PNL como alternativa para el cambio de la persona, necesario para su recuperación, pudiéndose complementar con otro tipo de tratamiento.

Palabras clave: programación, neurolingüística, conductas, adictivas.

Title: Neurolinguistic programming and addictive behaviors.

Abstract

The present work proposes Neurolinguistic Programming (NLP) as an instrument that can help in the process of change in people with addictive behaviors. The idea comes from the reflection on the high number of dropouts and relapses of people who start a recovery treatment with traditional methods. This is how NLP is proposed as an alternative for the change of the person, necessary for its recovery, and can be complemented with another type of treatment.

Keywords: programming, neurolinguistic, behaviors, addictive.

Recibido 2018-02-19; Aceptado 2018-03-06; Publicado 2018-03-25; Código PD: 093096

INTRODUCCIÓN.-

El presente trabajo plantea la Programación Neurolingüística (PNL) como instrumento que puede servir de ayuda en el proceso de cambio en personas con conductas adictivas. La idea surge de la reflexión sobre el elevado número de abandonos y recaídas de las personas que inician un tratamiento de recuperación con métodos tradicionales. Así se propone la PNL como alternativa para el cambio de la persona, necesario para su recuperación, pudiéndose complementar con otro tipo de tratamiento.

¿QUÉ SON LAS CONDUCTAS ADICTIVAS?

El término adicción deriva del vocablo latino “addicere” (condenar). Un adicto está “condenado” a ser un esclavo de las exigencias de su dependencia.

Según la OMS las adicciones son conductas que impulsan a realizar acciones contrarias a la voluntad de la persona, que implica síntomas físicos y psicológicos característicos.

Algunas de las conductas adictivas que podemos encontrar son:

- Alcohol, nicotina, cocaína, heroína, etc.
- Juegos de azar.
- Comida o componentes comestibles tales como el chocolate o la grasa.
- Sexo o actividad sexual.
- Trabajo. Internet.
- Relaciones interpersonales.

Se considera necesario aclarar los términos de uso, abuso y dependencia, pues suelen utilizarse de manera indistinta:

- Uso, cuando el consumo o conducta realizada por la persona no acarrea consecuencias negativas.

- Abuso, cuando la persona, a pesar de las consecuencias negativas del consumo o conducta, continúa realizándolas.
- Dependencia, cuando la realización de conductas adictivas con consecuencias negativas se realiza, durante un largo período de tiempo.

En las conductas adictivas influyen factores diversos, genéticos, biológicos y psicosociales. Los diversos estudios realizados no pueden afirmar la naturaleza exacta de las mismas.

El refuerzo positivo, surge cuando una conducta produce un estímulo agradable,(se libera dopamina), este se asocia y su eficacia será mayor cuando más inmediato sea. La asociación de la conducta con el estímulo hará que aumente la frecuencia.

Refuerzo negativo, surge cuando eliminamos un estímulo desagradable al realizar una conducta, esto hará más frecuente la conducta.

Podríamos decir que el refuerzo positivo produce las conductas adictivas y el refuerzo negativo las mantiene, ya que elimina los síntomas desagradables al realizar estas conductas.

LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA.

La Programación Neurolingüística, se basa en la interrelación e influencia mutua entre la mente y el lenguaje y su influencia en nuestro comportamiento.

Bandler, uno de los creadores mencionó, que fue creada para enfocar el aprendizaje humano y enseñar a usar a la gente su propia cabeza.

PRESUPOSICIONES DE LAS PNL.

Las personas construyen representaciones de la realidad en base a su experiencia y conocimientos. Es por eso que se dice que el mapa, es una representación de la realidad, no es el territorio. Cada persona tiene inserto en su particular mapa de la realidad sus fortalezas y limitaciones.

La PNL propone que al modificar o ampliar el mapa de la persona, mediante las estructuras del lenguaje, se produce el deseado cambio.

POSTULADOS.

1. El mapa no es el territorio.
2. Mente y cuerpo son parte de un mismo sistema y se influyen mutuamente.
3. En un sistema, el elemento de mayor flexibilidad es el que tendrá mayor éxito.
4. Cada comportamiento tiene una intención adaptativa y positiva a pesar de que el resultado no sea el adecuado.
5. Las personas, cuando toman decisiones lo hacen de acuerdo con el mapa que manejan. En ese sentido, son las mejores elecciones que pueden hacer.
6. No existe el fracaso, sino los resultados, que nos proporcionan nueva información (retroalimentación o feedback). Si algo no funciona se prueba hacer otra cosa.
7. Las personas tienen los recursos que necesitan para producir cambios que elijan. Si no los tienen los pueden aprender. La metodología es modelar.
8. Toda meta puede ser alcanzada (o aprendida) si se divide en pequeñas metas más fáciles de alcanzar.
9. Un comportamiento puede ser adaptado en un contexto y en otro ser desadaptado.

PNL Y SU UTILIDAD EN EL PROCESO DE CAMBIO DE CONDUCTAS ADICTIVAS.

Una vez conocemos como funcionan los procesos de conductas adictivas así como las bases teóricas, postulados de la PNL, para conseguir los objetivos que nos proponemos alcanzar, tenemos a nuestro alcance un instrumento que nos va a

ofrecer una alternativa para ayudar en el proceso de cambio de conductas adictivas, esta alternativa puede utilizarse de forma única o ser complementaria al tratamiento que pueda seguirse en un determinado proceso de recuperación.

El punto de partida es que cada persona tiene la capacidad de construir su propio "mapa", del mundo.

Es importante definir el problema y el objetivo. Ejemplo: Objetivo: Quiero dejar mi adicción al (tabaco, comida.), ¿qué puedo hacer yo para sentirme libre de mi adicción?

El objetivo que pretendemos conseguir debemos plantearlo en positivo. Si yo digo: No pienses en una flor roja, la persona no podrá evitar imaginarse una flor roja, puesto que no existe ninguna representación de una no-flor-roja. Nuestra reacción interna, cuando se nos presenta una negación, consiste en elaborar una idea de aquello que se niega: Quiero dejar de fumar, fumar pasa a formar parte del objetivo perseguido.

El objetivo debe incluir un proceso de respuesta a corto plazo. Sabré que lo estoy logrando cuando..... debe ser concreto, especificando sensaciones físicas, imágenes, sonidos, olores, sabores.

Para convertir el dialogo interno en positivo de manera que pueda ayudar a conseguir los objetivos deseados es necesario:

-Pensar en lo que queremos alcanzar, nunca en lo que no: porque nuestro subconsciente acepta lo que decimos e influye en nuestras creencias, si decimos "no voy a poder" al final no podemos, sin embargo cuando decimos "yo puedo" la cosa cambia. Siempre es importante decir nuestros objetivos en forma positiva.

- Pensar y hablar en presente es importante porque la mente se activa para actuar, si pensamos en futuro nuestra mente esperará a que algún día llegue y si se hace en pasado ya no podrá hacer nada.

-Es importante identificar pensamientos negativos para transformarlos en positivos. El reencuadre, nos ayuda a percibir situaciones, dándole un significado nuevo que origina un cambio en nuestros sentimientos. Pasar de ver la botella medio vacía a verla medio llena. Es una oportunidad para ampliar el campo de visión, para disponer de alternativas.

La PNL nos muestra técnicas para ayudarnos a identificar pensamientos negativos que influyen en nuestras conductas y poder cambiarlos por otros positivos que nos ayuden a superar los retos de la vida.

Las conductas producen resultados, no fracasos, los resultados negativos se consideran aprendizajes. Si la persona hace lo de siempre obtendrá lo mismos resultados, si hace algo diferente, cambia, obtendrá resultados diferentes.

Cuando surgen situaciones difíciles solemos centrarnos en los aspectos negativos, nos preguntamos ¿por qué?, nos centramos en los problemas sin embargo cuando nos preguntamos ¿cómo?, en vez de pensar en los problemas nos centramos en los resultados, y si en lugar de juzgar la situación como buena o mala buscamos la utilidad, obtenemos una nueva perspectiva que nos permite tener una actitud más positiva para afrontar la vida.

El primer paso para afrontar una situación que deseamos cambiar implica tomar una decisión, pero esto, aunque necesario, no es suficiente, necesitaremos actuar y estar motivados para realizar las conductas necesarias que nos permitan alcanzar nuestros objetivos. La motivación es el impulso que nos da la fuerza necesaria, nos ayuda a vencer los obstáculos del camino para conseguir nuestros objetivos.

La P.N.L. plantea ponerse metas a lograr en vez de deseos y mirar los obstáculos como retos a afrontar. De esta manera ayuda a la persona tomar el control de su vida, fomentando la autodeterminación y tener una visión positiva del mundo con alternativas de acción.

Bibliografía

- Carrión, S. (2008). Curso de Practitioner en PNL. Ediciones Obelisco. 4ª edición.
- Carrión, S. (2008). Curso de Máster en PNL. Ediciones Obelisco. 3ª edición.
- Dilts, R y Epstein, T. (1997). Aprendizaje Dinámico con PNL. Ediciones Urano.
- Apuntes de Psicología Fisiológica. Uned. 2011.
- Apuntes de Psicopatología. Uned. 2011.