



Revista de Estilos de Aprendizaje / Journal of Learning Styles

ISSN: 1988-8996 / ISSN: 2332-8533

Eficacia de un Curso de Programación Neurolingüística en la Autoestima: Implicaciones de la Programación Neurolingüística en el Aprendizaje

Eduardo Díez

Director de Autoestima i Canvi. Carrer de Provença, 153, 08036 Barcelona

diezcalzadaeduardo@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2317-9096>

Recibido: 23 de mayo de 2020 / Aceptado: 13 de abril de 2021

Resumen

La programación neurolingüística (PNL) es un enfoque cognitivo constructivista para mejorar la comunicación y el comportamiento humano, que se centra en cómo organizan las personas sus pensamientos, sus sentimientos y su lenguaje. El objetivo principal de este estudio fue valorar el impacto de un curso de PNL en la autoestima. Se diseñó un estudio cuasi-experimental, controlado, con medidas pre-post. Participaron un total de 54 sujetos (21 en el grupo experimental y 33 en el grupo control). La medición de la autoestima se realizó mediante un cuestionario *ad-hoc* (8 ítems, los 6 primeros fueron adaptados de la escala de Rosenberg). El grupo experimental mostró incrementos de autoestima en los 8 ítems comparado con el grupo control, y en 6 ítems (5 de ellos adaptados de la escala de Rosenberg) las diferencias fueron estadísticamente significativas. El cambio porcentual entre los dos grupos osciló entre el 11% y el 36%. Este estudio aporta evidencia empírica, acerca de la efectividad y utilidad de la PNL para aumentar la autoestima de las personas. Asimismo, se describen diversas aplicaciones de la PNL y varias implicaciones de la mejora de la autoestima en el aprendizaje y la educación, así como en otros aspectos de la vida personal y profesional del ser humano.

Palabras clave: Autoestima; Escala de Rosenberg; Programación neurolingüística; PNL; Aprendizaje.

[en] Efficacy of a Course in Neurolinguistic Programming on the Self-Esteem: Implications of Neurolinguistic Programming in Learning

Abstract

Neuro Linguistic Programming (NLP) is a constructivist cognitive approach to improve communication and human behavior, which focuses on how people organize their thoughts, their feelings, and their language. The main objective of this study was to assess the impact of a NLP

course on the self-esteem. A quasi-experimental and controlled study, with pre-post measures was designed. A total of 54 subjects participated (21 in the experimental group and 33 in the control group). Self-esteem was measured using an ad-hoc questionnaire (8 items, the first 6 were adapted from the Rosenberg scale). The experimental group showed increases in self-esteem in the 8 items compared to the control group, and in 6 items (5 of them adapted from the Rosenberg scale) the differences were statistically significant). The percentage change between the two groups ranged from 11% to 36%. This study provides new empirical evidence about the effectiveness and usefulness of NLP to increase people's self-esteem. Likewise, the implications of NLP and various implications of improving self-esteem in learning and education, as well as in other aspects of personal and professional life.

Key words: Self-esteem; Rosenberg scale; Neurolinguistic Programming; NLP; Learning.

Sumario: 1. Introducción. 1.1. Programación Neurolingüística (PNL), autoestima y aprendizaje. 1.1.1. Autoestima. 1.1.2. La PNL en el aprendizaje y en la autoestima. 2. Método. 2.1. Participantes. 2.2. Instrumento de medida. 2.3. Análisis estadísticos. 3. Resultados. 4. Discusión. 5. Conclusiones. 6. Referencias.

1. Introducción

1.1. Programación Neurolingüística (PNL), autoestima y aprendizaje

La programación neurolingüística (PNL), según Robert Dilts que fue uno de sus primeros desarrolladores, se define como un modelo del comportamiento humano, basado en un conjunto de técnicas diseñadas por John Grinder (lingüista) y Richard Bandler (informático) a partir de 1975, que permite estudiar la estructura de la experiencia subjetiva del ser humano, e identificar los patrones o programas mentales (“programación”) creados por la interacción que se produce entre el cerebro (“neuro”), el lenguaje (“lingüística”) y el cuerpo de cada persona (Dilts y Delozier, 2000).

La "eficacia" del comportamiento humano se puede definir como la capacidad de alcanzar el objetivo esperado tras la realización de una acción y la "eficiencia" como la capacidad de alcanzar un objetivo con el mínimo de recursos y en el menor tiempo posible. Teniendo en cuenta estas dos definiciones, se puede decir que la interacción entre el cerebro, el lenguaje y el cuerpo del ser humano, es la responsable de la eficacia o ineficacia, de la eficiencia (excelencia) o patología, de todo comportamiento humano. Modificando esta interacción, y los programas mentales que se derivan de ella, se puede modificar el comportamiento para convertirlo en más eficaz, eficiente y saludable.

La PNL se fundamenta en postulados constructivistas, sistémicos y computacionales. Los postulados constructivistas se basan en que la “realidad” se construye, es decir, “el mapa no es el territorio”, lo que significa que siempre existe una diferencia entre la realidad (el territorio) y lo que percibimos y entendemos como realidad (el mapa). Los postulados sistémicos hacen referencia a que la mente y el cuerpo forman un sistema cibernético. Y finalmente, los postulados computacionales se fundamentan en el supuesto de que la mente humana funciona como un ordenador, que ejecuta programas o estrategias mentales, constituidas por secuencias ordenadas de instrucciones lingüísticas y de representaciones internas (percepciones sensoriales visuales, auditivas y cinestésicas).

Uno de los supuestos teóricos básicos de la PNL (Bandler y Grinder, 1975) es: “toda tarea humana aparentemente mágica e inexplicable, tiene una estructura que puede ser identificada y transmitida”. De esta suposición teórica, se deriva el objetivo que ha inspirado la creación y el desarrollo posterior de la PNL: identificar y describir el modelo de funcionamiento de cualquier habilidad especial y/o excepcional del ser humano, para que así pueda ser comunicada, comprendida y utilizada por cualquier persona que lo desee.

De acuerdo con esta suposición teórica, se han descrito aplicaciones útiles de la PNL en campos tan diferentes como la psicoterapia (Zaharia et al., 2015; Turkowski et al., 2016), la reducción del estrés laboral en cuidados intensivos (HemmatiMaslakhpak et al., 2016), la mejora de la motivación y del aprendizaje de idiomas en el ámbito educativo (Lashkarian y Sayadian, 2015), la mejora de la

comunicación en las entrevistas psiquiátricas (Ducasse y Fond, 2014), el desarrollo de las capacidades de innovación y aprendizaje en organizaciones (Kong y Farrell, 2014), o la mejora del control emocional, atencional y cognitivo, así como de la motivación y la confianza en uno mismo (Boughattas et al., 2017). El hecho de que en toda actividad del ser humano exista alguna relación comunicativa con uno mismo o con los demás, sugiere que la PNL puede ser útil y aplicable a cualquier campo de la vida humana.

1.1.1. Autoestima

El concepto de autoestima fue utilizado por primera vez en 1890 y desde entonces ha ido adquiriendo cada vez mayor importancia. En las últimas décadas ha habido una cierta confusión conceptual y a menudo se han utilizado de forma intercambiable los términos de autoestima, autoconcepto, autoimagen, autoaceptación, autovalía, etc., aunque los más utilizados son los de autoestima y autoconcepto (Garaigordobil et al., 2005).

Algunos autores asocian el término de autoestima a un juicio valorativo que se refiere al aprecio que nos merecen nuestras características o la globalidad de nuestra persona, y el término de autoconcepto a un juicio descriptivo de cómo somos y cómo funcionamos según la edad, sexo, profesión, desempeño, en diferentes áreas de la vida.

Además del gran interés social y académico que despierta la autoestima (132 millones de entradas en Google y 2.240.000 documentos en Google Scholar, para el término 'self-esteem' el 23 marzo 2020), ésta tiene demostrada científicamente su gran importancia para la vida del ser humano. Concretamente, los estudios que han analizado las conexiones de la autoestima con diferentes síntomas psicopatológicos y problemas de conducta muestran relaciones inversas entre ambos tipos de variables, es decir, a mayor autoestima, menores síntomas psicopatológicos y menos problemas de conducta. Algunos de los estudios realizados acerca de síntomas psicopatológicos y problemas de conducta que muestran estas relaciones inversas, se refieren a los siguientes aspectos: problemas psicósomáticos (Dowd, 2002), depresión (Dowd, 2002), ansiedad estado-rasgo (Garaigordobil et al., 2003), ideación paranoide (Ellett et al., 2003), problemas académicos (García-Bacete et al., 1993), estrés en estudiantes universitarios (Ancer et al., 2011) y conductas antisociales (Rigby y Slee, 1993). Por otra parte, estudios realizados con personas con elevada autoestima, sugieren que éstas presentan conductas mejor adaptadas socialmente (Calvo et al., 2001) y un rendimiento escolar más elevado (Gutiérrez-Saldaña et al., 2007).

Una baja autoestima predice conductas de experimentación con alcohol y drogas (Karatzias et al., 2001), así como un consumo de alcohol más elevado (Scheier et al., 2000). En cambio, un nivel elevado de autoestima predice el bienestar subjetivo y la satisfacción vital (McCullough et al., 2000), que son dos aspectos fundamentales de la felicidad del ser humano.

En efecto, según la psicología positiva, la felicidad se caracteriza por un sentido individual de bienestar y altos niveles de satisfacción personal (Diener, 1994). Por ello, la felicidad es una de las principales metas de la vida y el fin último al que aspira el ser humano (Lyubomirsky, 2001), además de haber mostrado importantes implicaciones para la salud física y mental (Hervás, 2009). Concretamente, los autores de uno de los primeros artículos de revisión de estudios publicados acerca de la felicidad (Myers y Diener, 1996, 2018) ya afirmaban que: “estudio tras estudio, hemos comprobado que uno de los rasgos que caracterizan a la gente feliz, es una elevada autoestima”, lo que acredita la importancia de la autoestima para la vida y la felicidad del ser humano.

1.1.2. La PNL en el aprendizaje y en la autoestima

La PNL propone una serie de técnicas de desarrollo personal, autoaplicables y susceptibles de ser utilizadas, para aumentar la motivación y promover conductas más eficaces y adaptadas, en cualquier ámbito de la actividad humana, por ejemplo, en el de la educación y el aprendizaje (Peña y Colina, 2011; Kong y Farrell, 2014; Lashkarian y Sayadian, 2015; Pourbahreini 2015; Sharif y Abdoul-Ariz 2015; Farahani, 2018).

En el análisis bibliométrico de PNL recientemente publicado (Sabaté y Díez, 2020), se observó que en los últimos cinco años estudiados (2014-18), los estudios publicados en la literatura científica

acerca de las aplicaciones de la PNL en el campo de la educación y el aprendizaje han tenido un crecimiento muy importante, tanto en número como en relevancia. Por ejemplo, (Shalini y Vanitha, 2017) aportan evidencias de que la formación en PNL puede reducir el estrés académico y mejorar el rendimiento académico de los alumnos.

En el campo del aprendizaje, los seres humanos aprendemos de maneras diferentes, es decir, tenemos diferentes estilos de aprendizaje. La literatura científica ofrece descripciones de los diversos estilos de aprendizaje (Silva, 2018). La PNL diferencia tres estilos de aprendizaje basados en sus tres sistemas representacionales: visual, auditivo y kinestésico.

Conocer el estilo de aprendizaje de los estudiantes presenta importantes ventajas para la educación, tanto para enseñar (Martí, 2006), como para aprender a aprender (González-Clavero, 2011). En este sentido, en diferentes países como México y Argentina se ha estudiado la distribución de los estilos de aprendizaje de la PNL en los alumnos de ingeniería para mejorar su enseñanza (Tocci, 2013; Álvarez-Jarquín 2016; Amaya y Cuellar 2016). Asimismo, hay evidencias de que la formación en PNL mejora el desempeño de discentes (Salami 2015; Arvelo y Soto, 2016; Shalini y Vanitha, 2017), y docentes (Hosseinzadeh y Baradaran 2015; Araujo, 2018).

Si tenemos en cuenta que el aprendizaje se desarrolla habitualmente en entornos organizativos, tiene sentido mencionar aquí la revisión sistemática de Kotera et al (2018), acerca de los estudios empíricos que valoran la aplicación de la PNL en el ámbito de entornos organizativos. Sus resultados indican, que la PNL puede ser eficaz, para mejorar una amplia gama de aspectos psicológicos relacionados con el trabajo, incluidos la autoestima y el estrés ocupacional, aunque, por otra parte, el rigor metodológico de dichos estudios es cuestionable. Por otro lado, la formación en PNL ofrece además resultados positivos para otros aspectos de la vida personal y profesional como: la mejora de la inteligencia emocional de enfermeros/as de un hospital (Javadi et al., 2014), reducción de la ansiedad en estudiantes de enfermería de una universidad (Sahebalzamani, 2019), mejora de las habilidades de comunicación y de la satisfacción de sus pacientes en médicos dermatólogos (Tsimtsiou et al., 2017), mejora de la comunicación con sus clientes en consultores empresariales (Kotera, 2017). Por consiguiente, podemos esperar que una persona formada en la práctica de las técnicas de PNL conseguirá relacionarse y comunicarse mejor en la vida consigo misma y con los demás, estará más motivada, logrará más eficaz y eficientemente sus objetivos y, por tanto, aumentará su autoestima. Asimismo, se ha observado que la autoestima se relaciona con diferentes aspectos del aprendizaje, observándose en varios estudios que una disminución de la autoestima conlleva un aumento de: el estrés en estudiantes universitarios (Ancer et al., 2011), los problemas académicos (García-Bacete y Musitu, 1993), o el escaso rendimiento escolar (Gutiérrez-Saldaña et al., 2007). Por todo ello, cabe esperar que los sujetos al aumentar su autoestima, presenten también mejores datos en las variables mencionadas del aprendizaje, lo cual tendrá efectos positivos en el ámbito educativo, ya sea en el rendimiento profesional de los docentes o en el rendimiento académico de los discentes.

Los resultados de la búsqueda bibliográfica mostraron únicamente 4 publicaciones que exploraban la relación entre la PNL y la autoestima (Childers, 1989; Vianna et al., 2006; Kim y Ki, 2008; Andreas, 2014), y únicamente la penúltima (de procedencia coreana) era un estudio cuantitativo. Es por ello, que el objetivo de este estudio fue realizar un estudio piloto cuantitativo, acerca del impacto de un curso de “PNL fundamental” en la autoestima de las personas. La finalidad del curso fue la de enseñar y practicar un conjunto de técnicas fundamentales de PNL, que permitirán a sus alumnos incrementar y mejorar su arsenal de herramientas para vivir y aprender mejor y, por tanto, mejorar su autoestima por una parte, y por otra, disfrutar de los beneficios que se encuentran asociados a un aumento de la autoestima en el ámbito de la educación y el aprendizaje (Ancer et al., 2011; García-Bacete et al., 1993; Gutiérrez-Saldaña et al., 2007).

2. Método

2.1. Participantes

Este estudio piloto consistió en un diseño cuasi-experimental, controlado y con medidas pre-post, en el que participaron un total de 54 sujetos (21 en el grupo experimental y 33 en el grupo control). Los sujetos del grupo experimental fueron todos ellos comerciales autónomos de una empresa de

productos de salud, que asistieron (por propio interés) al curso de “PNL Fundamental” de 3 días de duración. Los sujetos del grupo control se ofrecieron voluntariamente para formar parte de este grupo y se caracterizaron por ser un grupo control no activo, es decir, los sujetos participantes no realizaron ningún curso u otro tipo de intervención.

Ambos grupos (experimental y control) cumplieron un cuestionario de autoestima *ad-hoc*. El grupo experimental lo cumplimentó antes y después del curso de tres días de duración (medidas pre y post), y el grupo control lo hizo también con un lapso de tiempo de tres días entre la primera y la segunda cumplimentación. Los dos grupos realizaron la cumplimentación en diferentes momentos temporales: el grupo experimental en mayo 2016 y en el grupo control en agosto 2016.

El curso de PNL tuvo una duración de 23 horas de clase repartidas en tres días consecutivos. Se impartió en Valencia en mayo del 2016.

Este curso, denominado “PNL Fundamental”, fue diseñado por un experto, con más de 25 años de experiencia en la enseñanza y en la práctica profesional de la PNL. Este curso tenía un enfoque más práctico que teórico, es decir, más vivencial que teórico en el que se trataron los siguientes temas: presuposiciones, empatía, canales sensoriales, calibración, metamodelo del lenguaje, anclajes naturales, disociación, flexibilidad y *feedback*. Se especifican más detalles del temario del curso en el Anexo 1.

2.2. Instrumento de medida

La medición de la autoestima se realizó mediante un cuestionario creado *ad-hoc* para el presente estudio. Este cuestionario constó de ocho ítems, de los cuales cinco correspondían a afirmaciones positivas de autoestima (ítems A, B, C, D y H) y tres a afirmaciones negativas de autoestima (ítems E, F y G). Los seis primeros ítems (A – F) fueron extraídos, con ligeras adaptaciones, de la escala original de autoestima de Rosenberg (1965), traducida al castellano (Rosenberg 1973) y cuya traducción fue utilizada por Atienza et al. (2000) para valorar la dimensionalidad de la escala (ver Anexo 2). Los dos últimos ítems (G y H) fueron creados para este estudio. A continuación, se detallan los ocho ítems de este cuestionario *ad-hoc*:

- A. Soy una persona digna de aprecio, al menos como los demás.
- B. Estoy convencida/o de que tengo cualidades positivas.
- C. Tengo una actitud positiva hacia mí misma/o.
- D. Soy capaz de hacer, o de aprender a hacer las cosas, tan bien como la mayoría de la gente.
- E. Hay veces que realmente pienso que soy un/a inútil.
- F. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgullosa/o.
- G. A veces creo que no soy buena persona.
- H. Puedo más de lo que creo.

Mientras que en la escala de autoestima de Rosenberg los ítems se valoran en una escala de Likert con 4 categorías (de “muy en desacuerdo” a “muy de acuerdo”), en el cuestionario *ad-hoc* para este estudio, cada ítem fue valorado en una escala de Likert con 11 categorías, de cero a diez puntos (de “totalmente en desacuerdo”, a “totalmente de acuerdo”).

Aunque este instrumento de medida se basa en la escala validada de autoestima de Rosenberg, tal y como se ha mencionado previamente, hay parte que ha sido creada *ad-hoc*, y por tanto se debería validar para comprobar sus características psicométricas (fiabilidad, validez, sensibilidad y factibilidad).

Se tomaron medidas pre-post antes y después de la realización del curso para cada uno de los ítems A-G. Para el ítem H no fue posible disponer de medidas anteriores al inicio del curso (medidas pre-) en el grupo experimental, por tanto, para este ítem, el diseño utilizado fue de grupo control no equivalente con medidas post.

2.3. Análisis estadísticos

Se describieron las variables sociodemográficas (edad y sexo), y se analizaron estadísticamente las puntuaciones de los distintos ítems, y las diferencias pre-post. Para las variables numéricas se mostraron: la media, la desviación estándar, el rango (mínimo y máximo), el intervalo de confianza (IC) del 95% para las variables categóricas, las frecuencias absolutas y relativas (%).

El cambio porcentual entre los dos grupos de estudio se calculó como la diferencia, entre la puntuación media ajustada (media marginal estimada) del grupo experimental menos la puntuación media ajustada del grupo control dividida por la puntuación media ajustada del grupo control, multiplicado por 100.

Los ítems A-G del cuestionario se evaluaron con un análisis de la covarianza (ANCOVA) para controlar las diferencias de autoestima existentes entre los grupos de control y experimental antes del curso. El ítem H se evaluó con un análisis de la varianza (ANOVA) por carecer de medidas “pre-” para el grupo experimental. Todos los análisis estadísticos se realizaron mediante el paquete SPSS (versión 22). El nivel de significación estadística (p) empleado fue de 0,05.

3. Resultados

Los participantes en el grupo experimental presentaron las siguientes características sociodemográficas: un 47,6% eran mujeres, la edad media de los participantes (desviación estándar, DE) fue de 40,5 (8,0) años, teniendo la persona más joven 23 años y la mayor 54 años. Por otro lado, en el grupo control se observó un mayor porcentaje de mujeres (84,8%) y la edad media (DE) de 44,5 (7,0) años, siendo la edad mínima de 31 años y la máxima de 56 años.

Los resultados comparativos del análisis de la varianza (ANOVA) para el ítem H, y del análisis de la covarianza (ANCOVA) para el resto de los ítems, mostraron unas puntuaciones medias “post-intervención” “significativamente ($p < 0,05$) más altas en el grupo experimental, comparadas con el grupo control, para todas y cada una de las afirmaciones positivas de autoestima correspondientes a los ítems A, B, C, D y H, lo que indicó una mejora significativa de la autoestima en el grupo experimental versus el grupo control en estos cinco ítems (ver Tabla 1 y Tabla 2). El ítem E correspondiente a la afirmación negativa “Hay veces que pienso que soy un/a inútil” también mostró una mejora significativa (indicativo de una menor puntuación) en el grupo experimental versus el grupo control (1,9 vs. 3,5, $p = 0,044$). Asimismo, el ítem G (afirmación negativa “A veces creo que no soy buena persona”) presentó una tendencia (aunque no fue significativa) a tener valores de autoestima mejores en el grupo experimental comparado con el grupo control (1,3 vs. 2,6, $p = 0,074$). Y finalmente, la afirmación negativa de autoestima correspondiente al ítem F (“Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a”) no mostró diferencias significativas entre los dos grupos, aunque sí que se observó una mejora numérica en el grupo experimental versus el grupo control (1,9 vs. 3,1, $p = 0,144$) (ver Tabla 1).

Tabla 1.

Resultados del análisis de covarianza (ANCOVA) ítems A a G

	Media marginal ajustada pre-post (DE)		Comparación F	Significación P
	G. Experimental (n=21)	G. Control (n=33)		
Item A (+)	9,9 (,24)	8,9 (,19)	9,49	0,003 **
Item B (+)	10,0 (,19)	8,9 (,15)	20,27	<0,001 ***
Item C (+)	9,1 (,32)	6,7 (,25)	35,82	<0,001 ***
Item D (+)	9,3 (,23)	8,0 (,19)	18,71	<0,001 ***
Item E (-)	1,9 (,60)	3,5 (,48)	4,27	0,044 *
Item F (-)	1,9 (,65)	3,1 (,52)	2,21	0,144
Item G (-)	1,3 (,54)	2,6 (,42)	3,33	0,074

Criterios de significación estadística: * $p \leq 0,05$ – ** $p \leq 0,01$ – *** $p \leq 0,001$

(+), afirmación positiva; (-), afirmación negativa

Tabla 2.
Resultados del análisis de la varianza (ANOVA) ítem H

	G. Experimental (n=21) media (DE)	G. Control (n=33) media (DE)	P valor
Item H (+)	9,95 (0,22)	8,21 (1,98)	<0,001

Abreviaciones: DE, desviación estándar; (+), afirmación positiva.

El cambio porcentual observado en los diferentes ítems entre el grupo experimental y el grupo control se muestra en la Figura 1. El aumento de la autoestima porcentual del grupo experimental versus el grupo control osciló entre un mínimo del 11% y un máximo del 36%, con una media (DE) del 19,5% (8,0). Los ítems que mostraron un porcentaje de cambio en la autoestima superior al 20% fueron: el ítem C (afirmación positiva “Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a”) con un porcentaje de cambio del 36%, seguido por el ítem E (afirmación negativa “Hay veces que realmente pienso que soy un/a inútil”) con un cambio del 24% y el ítem H (afirmación positiva: “Puedo más de lo que creo”) con un 21% de cambio porcentual.

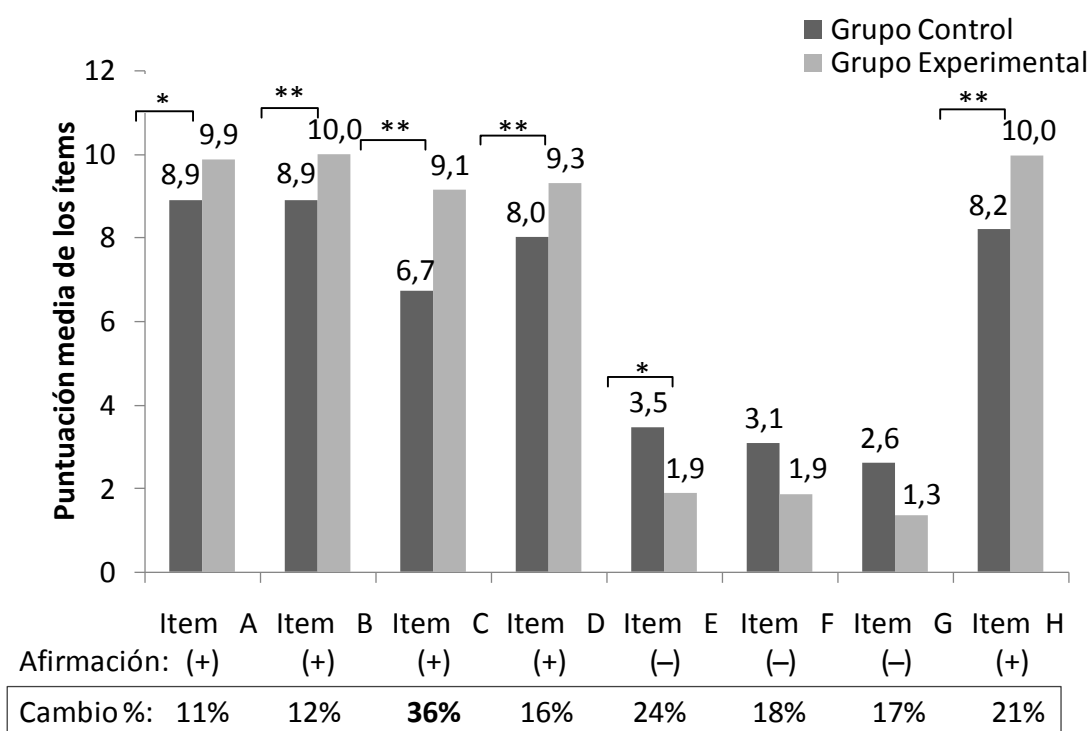


Figura 1. Valores medios ajustados y cambio porcentual de los diferentes ítems del cuestionario *ad-hoc* de autoestima.

* Valores $p < 0,05$ y ** valores $p < 0,001$

4. Discusión

El presente estudio de tipo cuantitativo, con diseño cuasi-experimental y medidas pre-post, valoró el impacto de un curso práctico de “PNL fundamental” de 23 horas de duración repartidas en tres días consecutivos, en la autoestima.

Los resultados obtenidos mostraron que el grupo de participantes que realizó el curso de PNL (grupo experimental) mejoró la autoestima en comparación con el grupo control en cada uno de ocho los ítems evaluados mediante el cuestionario *ad-hoc*. Concretamente, todos los ítems (cinco) con afirmaciones positivas de autoestima fueron estadísticamente significativos a favor del grupo que

asistió al curso. Por otro lado, de los tres ítems con afirmaciones negativas de autoestima, sólo uno (ítem E) fue estadísticamente significativo en beneficio del grupo que asistió al curso. Sin embargo, a pesar de que el ítem G no presentó diferencias estadísticamente significativas, sí que presentó una tendencia a una mejora en la autoestima en el grupo experimental versus el grupo control ($p=0,07$). Y el ítem F, aunque no mostró diferencias estadísticamente significativas ($p=0,14$), tuvo una mejora numérica en la valoración de este ítem en el grupo experimental comparado con el grupo control. Es de destacar que, en 5 de los 6 ítems adaptados de la escala de Rosenberg, los resultados fueron estadísticamente significativos. Por tanto, la autoestima derivada del aumento de las autoatribuciones positivas de autoestima mejoró más que la autoestima derivada de la disminución de las autoatribuciones negativas de autoestima en el grupo que realizó el curso comparado con el grupo control.

Comentando con más detalle las diferencias estadísticas que existen entre las cinco afirmaciones positivas y las tres afirmaciones negativas de autoestima, se presentan las siguientes consideraciones:

-En cuanto al ítem G ($p=0,07$) "A veces creo que no soy buena persona", se observa una tendencia que, aunque no es significativa, si se hiciera un mayor énfasis en los postulados ecológicos y éticos de la PNL en futuras ediciones de este curso, el impacto del curso en el ítem G podría resultar significativo. Una propuesta para valorar estos postulados podría ser la introducción de una demostración real (no un "role playing") con un alumno del grupo experimental, en la que se muestre la evidencia real del postulado ético que sostiene la PNL, es decir, que en toda conducta humana, por extraña, loca o rara que parezca, existe siempre, a algún nivel teleológico suficientemente elevado, una intención positiva (una finalidad positiva de la conducta) legítima y aceptable para cualquier ser humano, incluso en el caso de conductas violentas, de terrorismo indiscriminado, etc. Este postulado no pretende sostener, por ejemplo, que un delincuente sea una buena persona. Lo que afirma únicamente, es que su conducta delictiva, es la "mejor" conducta existente en el modelo de mundo del delincuente (en su mapa de conductas accesibles) para alcanzar la intención positiva de dicha conducta delictiva en el momento de realizarla, esto es, para alcanzar el "fin" positivo que, por otra parte, nunca justificará el empleo de "medios" delictivos para conseguirlo. Para el cambio de estas conductas malsanas, una intervención con PNL (únicamente si el sujeto está abierto a ello), tratará de introducir en el mapa mental del delincuente, la toma de conciencia de la intención positiva de su conducta delictiva, para, a continuación, acompañarle en la búsqueda de otras alternativas de conducta más aceptables éticamente, que satisfagan igual o mejor que dicha conducta delictiva, la "legítima" intención positiva que tiene el delincuente, legítima tanto para el delincuente como para las víctimas.

En relación al ítem F ($p=0,14$) "Siento que no tengo mucho de lo que estar orgullosa/o", se exponen las siguientes reflexiones. Dicho ítem es idéntico al ítem 5 de la escala original de Rosenberg (Rosenberg, 1965) "I feel I do not have much to be proud of", que en la traducción al español (Rosenberg, 1973) utilizada por (Atienza et al., 2000) se tradujo por "Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso". Pues bien, independientemente de la cuestionable traducción de "feel" por "creo", se desea enfatizar aquí un asunto cultural relevante como es el diferente significado que puede tener el uso cotidiano de la palabra "orgulloso", en inglés ("proud") y en español.

En efecto, según el diccionario para estudiantes avanzados de inglés (Hornby et al., 1972) la palabra "proud" (orgulloso), en su primera acepción, tiene dos significados posibles (la traducción es literal), uno positivo "mostrar un orgullo o dignidad apropiados", y otro negativo "arrogante, tener o mostrar un orgullo excesivo", mientras que en español, el uso de la palabra "orgulloso", está más vinculado a la siguiente definición de orgullo que figura en el diccionario de la RAE, que a su vez sería una expresión de autoestima excesiva (inapropiada): "Arrogancia, vanidad, exceso de estimación propia, que suele conllevar sentimiento de superioridad. Ejemplo. A veces nos ciega el orgullo." Por eso se considera que, el empleo de la traducción que utiliza Atienza ("de lo que estar orgulloso") del ítem de Rosenberg ("to be proud of"), puede inducir a confusión en España, país en el que "el orgullo" (sinónimo de "soberbia", primer pecado capital para la religión cristiana, en el diccionario de la RAE) es culturalmente algo "negativo", en lugar de algo "apropiado" como lo es en inglés, cuyo diccionario referido presenta como primera acepción del adjetivo "proud" la siguiente: "having or showing a proper pride or dignity" (tener o mostrar un orgullo o dignidad apropiados). Por todo ello se hipotetiza, que una traducción para el ítem 5 de la escala de Rosenberg del tipo "Creo que no tengo mucho por lo que estar satisfecho de mí mismo" (en lugar de la traducción utilizada por Atienza "Creo

que no tengo mucho de lo que estar orgulloso”) podría tener mayor validez interna, y eventualmente generaría unos resultados con mayor tamaño del efecto y estadísticamente significativos para el ítem F. Se requerirá de futuros estudios para poder validarlo.

En consecuencia, con las modificaciones sugeridas en relación con los ítems G y F, sería eventualmente probable, obtener evidencias empíricas de que los resultados de “todos” los ítems confirmarían (de manera estadísticamente significativa) el aumento de la autoestima gracias al curso de PNL.

Respecto al tamaño del aumento de las medias ajustadas de autoestima del grupo experimental comparado con el grupo control en los ocho ítems, éste osciló entre el 11% (ítem A) y el 36% (ítem C). El promedio de dicho aumento, en el conjunto de las cinco afirmaciones positivas de autoestima, todas ellas con una significación estadística muy fuerte (superior al 99%), fue del 19%. Es decir, el resultado promedio del aumento de autoestima medido por las afirmaciones positivas de autoestima fue importante (casi del 20%) y posee una muy fuerte significación estadística (superior al 99%). Particularmente, el ítem que mejor respondió al curso de PNL, con un 36% de aumento de autoestima, fue el ítem C (“Tengo una actitud positiva hacia mí misma/o”). Este ítem es idéntico al ítem 6 (“Tengo una actitud positiva hacia mí mismo”) de la adaptación al español de la escala de Rosenberg utilizada por Atienza (Atienza et al., 2000), excepto en la leve modificación introducida por cuestión de género. Es importante resaltar que el mayor incremento de autoestima haya sido el correspondiente a este ítem (ítem C), ya que, por una parte es prácticamente idéntico al ítem mencionado de la escala de Rosenberg y por tanto tiene una fiabilidad y validez contrastadas, y sobre todo, porque es el ítem de esta escala que mejor describe la autoestima positiva en sentido global (“tengo una actitud positiva hacia mí mismo”), es decir, sin comparar a la persona con los demás (ítems 1 y 4 de la adaptación utilizada por Atienza), ni referirse implícitamente a determinados desempeños de conductas (ítems 3 y 7 de la adaptación utilizada por Atienza, más ligados al autoconcepto que a la autoestima).

Como ya se ha comentado anteriormente, a pesar de que varias investigaciones en PNL y autoestima muestran la utilidad de la PNL para la mejora de la autoestima (Childers 1989; Andreas 2014; Vianna et al., 2006), únicamente se ha descrito un estudio cuantitativo acerca de la relación entre PNL y autoestima. Se trata de un estudio controlado y prospectivo realizado en Corea por Kim y Ki (2008), con un grupo control activo que realizó un curso de desarrollo personal estándar, el cual se comparó con un grupo experimental que realizó un curso de desarrollo personal con PNL. Cada uno de los cursos tenía una duración de 16h, y cada uno de ellos fue aplicado a 20 grupos diferentes de trabajadores. El estudio duró 12 semanas, y participaron un total de 616 empleados de 14 empresas coreanas. Se compararon los resultados de una serie de variables, entre ellas el autocontrol y la autoestima, al inicio y al final del curso (medidas pre y post). Los resultados obtenidos evidenciaron que el curso de desarrollo personal con PNL era más eficaz que el curso de desarrollo personal estándar. Estos resultados refuerzan la utilidad de la PNL en la autoestima presentados en el presente estudio. No obstante, en el estudio coreano se utilizó un control activo (curso de desarrollo personal estándar), mientras que en el presente estudio el grupo control no fue un grupo activo. Sería interesante poder repetir este estudio con un grupo control activo, es decir con sujetos que realizan un programa similar pero que no es de PNL, para poder comparar la eficacia de la PNL en la autoestima comparada con otras orientaciones de desarrollo personal. En resumen, se puede afirmar que, el presente estudio ofrece evidencias empíricas de que, el curso de “PNL fundamental” descrito en páginas anteriores, generó un aumento promedio de la autoestima del orden del 20% en los ocho ítems de autoestima evaluados en los alumnos que participaron en el curso, con resultados estadísticamente significativos para las cinco afirmaciones positivas de autoestima, y menos significativos para las tres afirmaciones negativas de autoestima. Como aspecto relevante se puede señalar que, el curso generó un aumento de autoestima superior al 35% con una muy fuerte significación estadística ($p < 0,001$) en la afirmación positiva global de autoestima siguiente: “Tengo una actitud positiva hacia mí misma/o” (ítem C).

El estudio presenta algunas limitaciones, como son:[1] En cuanto al instrumento de medida, aunque una parte está basada en la escala de autoestima de Rosenberg (1965), otra parte ha sido creada *ad-hoc*, y por tanto se debería validar para comprobar sus características psicométricas (fiabilidad, validez, sensibilidad y factibilidad); [2] El lapso de tres días entre las cumplimentaciones del cuestionario de autoestima en los grupos control y experimental no fue sincrónico sino diacrónico,

es decir, en el grupo experimental fue en mayo de 2016, mientras que en el grupo de control fue en agosto 2016; [3] Al tratarse de un estudio piloto, el tamaño muestral del estudio es pequeño lo que no permite la generalización de los resultados. Este hecho junto con la no aleatorización de los participantes, es un sesgo del estudio. Para compensarlo, se deberían seleccionar grupos de estudio más numerosos y equilibrados que fueran lo más homogéneos posible. Por ejemplo, a pesar de que la edad media es bastante similar entre los dos grupos, hay una mayor frecuencia de mujeres en el grupo control que en el grupo experimental. Es decir, se requeriría de una distribución más equitativa entre los dos grupos para hacerlo comparable y extensivo a una población general; [4] Los participantes en el estudio fueron personas que de forma voluntaria quisieron participar y por tanto tenían un grado de motivación que podría ser más alto que el de otras poblaciones de estudio, lo que podría limitar su validez externa; [5] El efecto del experimentador (efecto Rosenthal): el didacta del curso obviamente conocía la “intención” del experimento, y además nos podemos preguntar en qué medida otro curso con el mismo programa de PNL pero impartido por otro profesor, hubiera obtenido resultados parecidos o no, y [6] la falta de seguimiento de los resultados después de la finalización del curso, no permite valorar el mantenimiento de los resultados alcanzados. Además de estas limitaciones a tener en cuenta en futuros estudios, también consideramos que podría ser útil incorporar en nuevos estudios, un instrumento para medir el autoconcepto, por ejemplo, la Escala de Autoconcepto Forma 5 (García et al., 1999); de este modo, se podría evaluar cuáles de las 5 dimensiones del autoconcepto (académico-laboral, social, emocional, familiar y físico) resulta más beneficiada por las técnicas que se aprenden y practican en un curso de PNL.

Como fortalezas de este estudio, hay que destacar que éste es, hasta nuestro conocimiento, el segundo estudio cuantitativo que existe en la literatura científica (que además incluye la utilización del ANCOVA en 7 de los 8 ítems) y el primero a nivel europeo sobre la influencia que tiene el aprendizaje y la práctica de las técnicas de PNL en la autoestima.

5. Conclusiones

Por todo ello podemos concluir que, a pesar de las limitaciones señaladas, este estudio aporta evidencia empírica, acerca de la efectividad y utilidad de la formación práctica en las técnicas fundamentales de PNL, para aumentar la autoestima de las personas, que como muestra la literatura científica (Myers y Diener, 1996, 2018 y McCullough et al. 2000), está fuertemente vinculada a importantes aspectos de la vida psicológica, personal, académica y profesional del ser humano, además de a su satisfacción, bienestar y felicidad.

6. Referencias

- Álvarez-Jarquin, F. (2016). Estilos de aprendizaje: PNL en NovaUniversitas. *Perspectivas docentes*, 60, 5-14. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6349227>
- Amaya, A., y Cuéllar, A. (2016). Estilos de aprendizaje de los alumnos de posgrado a distancia de la Universidad Autónoma de Tamaulipas, *Apertura*, 8(2), 8-21. DOI: <http://dx.doi.org/10.18381/Ap.v8n2.838>
- Ancer, E., Meza, C., Pompa, E., Torres, F. y Landero, R. (2011). Relación entre los niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 16(1), 91-101. http://eprints.uanl.mx/8127/1/11_1.pdf
- Andreas, S. (2014). SST with NLP. Rapid transformations using content-free instructions. In Hoyt M. and Talmon M. (Eds): *Capturing the moment: Single session therapy and walk-in services*. Crown House Publishing Limited. <https://psycnet.apa.org/record/2014-45237-000>
- Araujo, M.E. (2018). PNL y superaprendizaje en el desarrollo cognitivo: Una experiencia en el PPD. *Educere: Revista Venezolana de Educación*, 71(22): 153-161. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6607515>
- Arvelo, M., y Soto, A. (2016). Programación neurolingüística para fomentar la dirección afectiva, creatividad y comunicación en el aula. *AUC Revista de Arquitectura*, 37, 43-50. <https://editorial.ucsg.edu.ec/ojs-auc/index.php/auc-ucsg/article/view/6>

- Atienza, F.L., Balaguer I. y Moreno, Y. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la escala de autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista de Psicología. Universitas Tarraconensis*, 22(1-2), 29-42. https://www.researchgate.net/publication/308341043_Analisis_de_la_dimensionalidad_de_la_Escala_de_Autoestima_de_Rosenberg_en_una_muestra_de_adolescentes_valencianos
- Bandler, R. y Grinder, J. (1975). *The structure of magic I and II*. Science and Behavior Books, Inc. Palo Alto, California. <https://www.abebooks.co.uk/book-search/title/the-structure-of-magic/author/bandler-and-grinder>
- Boughattas, W., Missoum, G. y Moella, N. (2017). Développement des habiletés mentales et performance sportive de haut niveau: la programmation neurolinguistique appliquée à la pratique compétitive du judo. *Pratiques Psychologiques*, 23(2), 153-165. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1269176317300196>
- Calvo, A.J., González, R., y Martorell, M.C. (2001). Variables relacionadas con la conducta prosocial en la infancia y adolescencia: personalidad, autoconcepto y género. *Infancia y Aprendizaje*, 24(1), 95-111. DOI: [10.1174/021037001316899947](https://doi.org/10.1174/021037001316899947)
- Childers, J.H. (1989). Looking at yourself through loving eyes. *Elementary School Guidance & Counseling*, 23(3), 204-209. <https://psycnet.apa.org/record/1989-31251-001>
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicator Research*, 31(2), 103-157. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF01207052>
- Dilts, R. y DeLozier J. (2000). *The Encyclopedia of Systemic Neuro-Linguistic Programming and NLP New Coding*. Scotts Valley California: NLP University Press. <http://nlpuniversitypress.com>
- Dowd, S. A. (2002). Internalizing symptoms in adolescents: Assessment and relationship to selfconcept. *Dissertation Abstract International Section B: The Sciences and Engineering*, 62(8-B), 3796.: <https://digitalcommons.usu.edu/etd/6151>
- Ducasse, D. y Fond, G. (2014). Communicating effectively: neuro-linguistic programming in the psychiatric interview. *Soins Psychiatrie*, 291, 9-36. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24741829>
- Ellett, L., Lopes, B. y Chadwick, P. (2003). Paranoia in a nonclinical population of college students. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 191(7), 425-430. DOI: [10.1097/01.NMD.0000081646.33030.EF](https://doi.org/10.1097/01.NMD.0000081646.33030.EF)
- Farahani, F. (2018). The Effect of Neuro-Linguistic Programming (NLP) on Reading Comprehension in English for Specific Purposes Courses. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 6(1), 79-85. DOI: <http://dx.doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.6n.1p.79>
- Garaigordobil, M., Cruz, S. y Pérez, J. I. (2003). Análisis correlacional y predictivo del autoconcepto con otros factores conductuales, cognitivos y emocionales de la personalidad durante la adolescencia. *Estudios de Psicología*, 24(1), 113-134. <http://hdl.handle.net/11162/21073>
- Garaigordobil, M., Durá, A. y Pérez, J.I. (2005). Síntomas psicopatológicos, problemas de conducta y autoconcepto-autoestima: un estudio con adolescentes de 14 a 17 años. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 1, 53-63. https://www.researchgate.net/profile/Maite-Garaigordobil/publication/28203413_Sintomas_psicopatologicos_problemas_de_conducta_y_autoconcepto-autoestima_Un_estudio_con_adolescentes_de_14_a_17_anos/links/09e41505a3ccf4d26d000000/Sintomas-psicopatologicos-problemas-de-conducta-y-autoconcepto-autoestima-Un-estudio-con-adolescentes-de-14-a-17-anos.pdf
- García-Bacete, F.J. y Musitu G. (1993). Rendimiento académico y autoestima en el ciclo superior de EGB. *Revista de Psicología de la Educación*, 4(11), 73-87. <http://hdl.handle.net/10234/168456>
- González-Clavero, M.V. (2011). Estilos de Aprendizaje: Su Influencia para Aprender a Aprender. *Revista de Estilos de Aprendizaje*, 4(7):207-216. <http://revistaestilosdeaprendizaje.com/article/view/930/1638>
- Gutiérrez-Saldaña, P., Camacho-Calderón, N. y Martínez-Martínez, M. (2007). Autoestima, funcionalidad familiar y rendimiento escolar en adolescentes. *Atención Primaria*, 39(11), 597-601. <https://core.ac.uk/download/pdf/82158698.pdf>
- HemmatiMaslarpak, 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. DOI: [10.4103/1735-9066.174754](https://doi.org/10.4103/1735-9066.174754)

- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66(23), 23-41. https://www.researchgate.net/publication/236904237_Psicologia_Positiva_Una_introduccion
- Hornby, A., Gatenby, E. y Wakefield, H. (1972). The advanced learner's dictionary of current English. (17a Ed). Oxford University Press. London (UK).
- Hosseinzadeh, E., y Baradaran, A. (2015). Investigating the Relationship between Iranian EFL Teachers' Autonomy and Their Neuro-Linguistic Programming. *English Language Teaching*, 8(7): 68-75. http://www.esp-world.info/Articles_44/DOCS/Fatemeh_Effect_of_Neuro_paper.pdf
- Javadi, M., Saeid, Y., Mokhtari, J. y Sirati-Nir, M. (2014). The effect of neuro linguistic programing strategies training on nurses' emotional intelligence: a randomized clinical trial study. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 4(7), 238-24. https://www.researchgate.net/publication/267450550_The_Effect_of_Neuro_Linguistic_Programing_Strategies_Training_on_Nurses'_Emotional_Intelligence_A_Randomized_Clinical_Trial_Study
- Karatzias, A., Power, K.G. y Swanson, V. (2001). Predicting use and maintenance of use of substances in Scottish adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(4), 465-484. <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1010497216920>
- Khosrow-Pour, M (Ed.), *Computational linguistics: Concepts, methodologies, tools, and applications, Vols. I – III*, 1569-1585. Hershey, PA, US. <https://www.irma-international.org/book/computational-linguistics-concepts-methodologies-tools/99432>
- Kim, D.S. y Ki, Y.W. (2008). The effects of applying the NLP (Neuro Linguistic Programing) self growth program in corporations. *Lifelong Education and HRD Research*, 4(1), 91-111. DOI: 10.35637/klehrd.2008.4.1.004
- Kong, E. y Farrell, M. (2014). A preliminary study of Neuro-Linguistic Programming in nonprofit organizations: facilitating knowledge and learning capabilities for innovation. DOI: 10.4018/978-1-4666-4769-5.ch009
- Kotera, Y. (2017). A qualitative investigation into the experience of neuro-linguistic programming certification training among Japanese career consultants. *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(1), 39-50. DOI: 10.1080/03069885.2017.1320781
- Kotera, Y., Sheffield, D. y Van Gordon, W. (2018). Organisational applications of neuro-linguistic programming: A systematic review. *Human Resource Development Quarterly*. DOI: 10.1002/hrdq.21334
- Lashkaran, A. y Sayadian S. (2015). The effect of Neuro Linguistic Programming (NLP) techniques on young Iranian EFL learners' motivation, learning improvement, and on teacher's success. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 199, 510-516. DOI: 10.1016/j.sbspro.2015.07.540
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational process in wellbeing. *American Psychologist*, 56(3), 239-249. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.239>
- McCullough, G., Huebner, E.S. y Laughlin, J.E. (2000). Life events, self-concept and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the Schools*, 37(3), 281-290. DOI: [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6807\(200005\)37:3<281::AID-PITS8>3.0.CO;2-2](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6807(200005)37:3<281::AID-PITS8>3.0.CO;2-2)
- Myers, D. y Diener, E. (1996). The pursuit of happiness. *Scientific American*, 74(5):70-2. DOI: 10.1038/scientificamerican0596-70
- Myers, D. y Diener, E. (2018). The scientific pursuit of happiness. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 218-225. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691618765171>
- Peña, X. y Colina, A. (2011). *La programación neurolingüística- PNL. Una perspectiva desde la Formación Docente*. <https://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articulos/3675/1/La-Programacion-Neurolinguistica-PNL-Una-perspectiva-desde-la-Formacion-Docente.html>
- Pourbahreini, F. (2015). The Effect of Neuro-Linguistic Programming Technique on Enhancing Grammatical Knowledge of Iranian EFL Learners at Intermediate Level. *English for Specific Purposes World*, 16(44). http://www.philologist.com/Articles_44/DOCS/Fatemeh_Effect_of_Neuro_paper.pdf
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press. <https://science.sciencemag.org/content/148/3671/804/tab-pdf>

- Rosenberg, M. (1973). *La autoimagen del adolescente y la sociedad*. Buenos Aires. Paidós.
- Sabaté, M. y Díez, E. (2020). Análisis bibliométrico de las publicaciones en programación neurolingüística entre 1983-2018. *Revista de Estilos de Aprendizaje*, 13(25):125-145. <http://revistaestilosdeaprendizaje.com/article/view/1477>
- Sahebalzamani, M. (2019) Efficacy of neurolinguistic programming training on mental health in nursing and midwifery students. *Iran Journal Nursing Midwifery Research*, 19(5),503-507. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4223968>
- Salami, S (2015). Implementing neuro linguistic programming (NLP) in changing students' behavior: research done at islamic universities in Aceh. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 3(2), 235-256. <https://journal.scadindependent.org/index.php/jipeuradeun/article/view/65>
- Scheier, L., Botvin, G., Griffin, K. y Díaz T. (2000). Dynamic growth models of self-esteem and adolescent alcohol use. *Journal of Early Adolescence*, 20(2), 178-209. DOI: <https://doi.org/10.1177/0272431600020002004>
- Shalini, W. y Vanitha, J. (2017). Effectiveness of Neuro Linguistic Programme on Academic stress among nursing students. *Global Journal for Research Analysis*, 6(3), 44-45. <https://www.worldwidejournals.com/global-journal-for-research-analysis-GJRA/recent-issues-pdf/2017/March/March-2017-1491816954-17.pdf>
- Sharif, S, y Abdul-Aziz E. (2015). Application of Neuro-Linguistic Programming Techniques to Enhance the Motivation of At-Risk Student. *International E-Journal of Advances in Education*, 1(1): 42-48. DOI: <https://doi.org/10.18768/ijaedu.65269>
- Silva Sprock, A. (2018). Conceptualización de los Modelos de Estilos de Aprendizaje. *Revista de Estilos de Aprendizaje*, 11(21):35-109. <http://revistaestilosdeaprendizaje.com/article/view/1088>
- Tocci, A.M. (2013). Estilos de Aprendizaje De los Alumnos de Ingeniería según la Programacion Neuro Lingüística. *Revista de Estilos de Aprendizaje*, 6(12). 167-178. <http://revistaestilosdeaprendizaje.com/article/view/994>
- Tsimtsiou, Z., Stavropoulou, C., Papastefanou, N. y Lionis C. (2017). Enhancing clinical communication in dermatologists: a personalized educational intervention. *Journal of Dermatological Treatment*, 28(7), 647-651. DOI: <https://doi.org/10.1080/09546634.2017.1309348>
- Turkowski, P., Jędrzejczyk, J., Huflejt-Łukasik, M. y Wieliczko, J. (2016). Neuro-linguistic psychotherapy in treatment of anxiety disorders. *Psychoterapia*, 3(178),53-62. <https://www.nlpt.at/res11.pdf>
- Vianna, L.A.C., Bomfim, G.F.T. y Chicone, G. (2006). Self-esteem of raped women. *Revista latino-Americana de Enfermagem*, 14(5), 695-701. DOI: [10.1590/S0104-11692006000500009](https://doi.org/10.1590/S0104-11692006000500009)
- Zaharia, C., Reiner, M. y Schütz P. (2015). Evidence-based Neuro linguistic psychotherapy: A meta-analysis. *Psychiatria Danubina*, 27(4):355-63. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26609647>

Agradecimientos

Agradecer a los participantes en el grupo control y en el grupo experimental su contribución al presente estudio, junto con un agradecimiento especial por el asesoramiento y la revisión de los resultados estadísticos a las Dras. Roser Bono y Neus Roca del Departamento de Psicología Cuantitativa de la Universidad de Barcelona, y el más profundo agradecimiento a Montserrat Sabaté, por su ayuda, revisión y sugerencias en la redacción del texto.

Financiación

El presente artículo no cuenta con financiación específica para su desarrollo y/o publicación.

Conflicto de interés

ED es socio fundador de la AEPNL y declara no haber recibido ninguna cantidad económica por su participación en la realización del presente artículo.



© 2021 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative

ANEXO 1. Curso de PNL Fundamental

Las técnicas del temario del curso fueron: presuposiciones (creencias básicas en las que se fundamenta la PNL, por ejemplo, el postulado constructivista “el mapa no es el territorio”), empatía (técnicas de empatía de PNL: empatía exprés, empatía fundamental y empatía profunda), canales sensoriales (visual, auditivo, y cinestésico), calibración (detección y utilización de señales de comunicación no verbal en la comunicación), metamodelo del lenguaje (preguntas para completar y cuestionar el significado de un mensaje verbal), anclajes naturales (identificación y utilización de disparadores sensoriales de experiencias y estados internos positivos y negativos), disociación (técnica para que una persona pueda desconectarse a voluntad, de las emociones asociadas a una experiencia), flexibilidad (apertura sistemática a probar nuevas alternativas de pensamiento o conducta ante cualquier situación) y *feedback* (cómo construir y enviar refuerzos positivos y críticas constructivas en la comunicación con otros o conmigo mismo). Todas y cada una de estas técnicas de PNL se caracterizan por ser autoaplicables (son técnicas de autoayuda, más que técnicas para ayudar a otra persona a cambiar), universales (se pueden aplicar en cualquier actividad, lugar y momento de la vida humana) y empoderadoras (potencian las habilidades del ser humano para mejorar la calidad de su comunicación con los demás y consigo mismo, así como la eficacia en el logro de sus objetivos).

ANEXO 2. Escala de Rosenberg (Rosenberg 1965, Rosenberg 1973, Atienza et al, 2000)

Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un aspa la alternativa elegida.

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras	1	2	3	4
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	1	2	3	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	4
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	1	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	1	2	3	4
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo	1	2	3	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	1	2	3	4
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	4
10	A veces pienso que no sirvo para nada	1	2	3	4