

Psicoterapia Breve Humanista Empleando Técnicas de PNL Para Bajar los Índices de Ansiedad y Depresión

Córdova Álvarez, R.M.

Universidad Iberoamericana (México)
rossi.cordova@uia.mx

Bajo una perspectiva de la psicología humanista que percibe al ser humano con un gran potencial para vivir efectivamente; como un ser creativo capaz de autoexaminarse y autocomprenderse; de producir cambios inducidos por el mismo para su mejor desarrollo. Premisa congruente con los principios de la Programación Neurolingüística (PNL). Se efectuó esta investigación evaluando un proceso de orientación en cinco sesiones, aplicando los principios rogerianos de la empatía, aceptación incondicional y congruencia por parte del orientador y las técnicas de PNL para acelerar el proceso. Logrando reducir los índices de ansiedad y de depresión (medidos a través de los Inventarios de Ansiedad y Depresión de Beck) en cinco casos de estudio con diagnósticos de depresión recurrente leve, moderada y severa, de acuerdo al CIE-10 (F33.01, F33.11 y F33.21 respectivamente) y con estados de ansiedad de fobias específicas, trastorno de pánico y trastorno de ansiedad generalizada de acuerdo a los mismos criterios de diagnóstico (F40.2, F41.0 y F41.1 respectivamente) respondiendo todos muy favorablemente al proceso con resultados mínimos de ansiedad y depresión mantenidos en un seguimiento de seis meses y un año después de haber finalizado el tratamiento.