



21 de febrero de 2020

CPPCR-F-202-2020

**Señores (as)
Junta Directiva
Presente**



**Asunto: Criterio de la Fiscalía sobre la Programación Neurolingüística
(PNL)**

Criterio de la Fiscalía sobre la Programación Neurolingüística

El Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica dentro de su marco normativo indica en su **Ley N° 6144 específicamente en el artículo 2 incisos a) y d)**, que entre los fines de este colegio se encuentra el promover el estudio y avance de la ciencia psicológica. Además de promover la utilización de técnicas e instrumentos psicológicos adecuados al país.

Por otra parte, el Código de Ética y Deontológico del Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica, establece en sus artículos 5 y 6 la obligación de las personas profesionales de desarrollar su quehacer en apego a los lineamientos de la ciencia y la técnica en todas sus actuaciones especialmente aquellas que son dirigidas a la atención directa de personas-

En concordancia con lo establecido en estos cuerpos normativos, el Colegio considera de suma importancia que las personas profesionales en Psicología se mantengan con una actitud de búsqueda del conocimiento, actualización y estudio constante respecto a las metodologías científicas que puedan fortalecer su desempeño profesional.

Entre las teorías y planteamientos que modernamente están tomando un auge muy importante a nivel del trabajo con personas, se encuentra la Programación Neurolingüística, la cual se ha



promocionado por parte de sus defensores, como una técnica que permite el abordaje de problemas de salud mental tales como depresión, ansiedad, fobias, y otros.

Ante este panorama, la Fiscalía del Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica se ha abocado a la búsqueda de información a través de criterio experto, el cual se presenta a continuación, como un aporte para que la Junta Directiva de este Colegio, lo considere como insumo para efectuar su pronunciamiento al respecto.

En cumplimiento del acuerdo JD.CPPCR-12-2020 que indica: "Se da por recibido el oficio remitidos por el señor Javier Badilla, director Centro internacional de PNL y Coaching se traslada a la Fiscalía para que se investigue según corresponda". Como respuesta a lo anterior, desde esta sede se envía respuesta al Sr. Badilla con copia a Junta Directiva el día 04 de febrero mediante oficio CPPCR-F-129-2020.

Además, como parte de requerimiento solicitado a esta sede se hace referencia al criterio experto brindado por la Dra. Ana María Jurado sobre la Programación Neurolingüística¹:

"Aproximadamente en 1974, Richard Bandler, psicólogo estadounidense y John Grinder, lingüista, crean una técnica que ellos denominaron "programación neurolingüística". Esta técnica se basa en la creencia que la persona puede "programarse" para cambiar patrones de comportamiento, a través de cambiar las conexiones neurológicas entre el lenguaje y el comportamiento. Además, argumentan que la PNL puede lograr que todas las personas puedan "desarrollar" o "modelar" las habilidades y destrezas de las personas excepcionales, también conocidas como "talentosas". Esto, a través de la emulación de estrategias computacionales.

Derivados de los muy serios trabajos de Virginia Satir, el grupo de Palo Alto (especialmente de los trabajos de Milton Erickson) y el matrimonio Pearls, además de grandes lingüistas como Noam Chomsky, estos dos autores llegan a plantear que su metodología puede "codificar" la estructura esencial de la psicoterapia y del quehacer humano. Planteando tan sólidas bases, la técnica ha logrado una profunda incorporación en la psicoterapia, no a nivel académico, pero si a nivel de la práctica de muchos y muchas colegas.

¹ Al final del documento se encuentra las referencias bibliográficas que sustentan el criterio de la Dra. Jurado

Esta técnica, ganó y sigue ganando muchos adeptos, convirtiéndose, al parecer de esta autora, en un fenómeno de mercadeo, mercantilización y banalización de la salud mental, tema al que se hará referencia más adelante. Es necesario aclarar que, a pesar de tener estas sólidas bases teóricas, su desarrollo y aplicación se ha apartado bastante de estos desarrollos iniciales, intentando incluso incorporar el funcionamiento del cerebro como parte de sus postulados, siendo este el espacio donde más claramente ha quedado desacreditada la PNL.

La revisión realizada, sobre los estudios que soportan y validan la PNL ha sido vasta. Al ingresar "programación neurolingüística" en una rápida revisión en Google, el resultado son más de 400000 posibles entradas, lo cual sirve como evidencia de la popularidad de la técnica. Existen cientos de asociaciones de PNL, fundaciones y profesionales en psicología que dicen aplicar "curas", prácticamente milagrosas (en una sesión), a problemas muy graves de salud como fobias, ansiedad, depresión y otros problemas muy serios (he ahí la banalización a la que hacía referencia más arriba), aplicando una técnica que no cuenta con el respaldo científico para hacer dicha aseveración.

Por lo tanto, se recurrió a la investigación en buscadores más específicos y técnicos, además que ofrecieran resultados evaluados por pares ("peer reviewed"). Uno de los primeros utilizados, fue la librería Cochrane, que es una colección de seis bases de datos, que contienen diferentes tipos de información sobre ciencias dedicadas al cuidado de la salud. Esta información es verificada independientemente, además de tener altos controles de calidad. Su particularidad, es que engloban a siete grupos Cochrane, los cuales se dedican a realizar estudios meta-analíticos sobre la eficacia de diferentes técnicas en salud.

El segundo espacio, fue PUBMED, que es la librería digital de los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos de América. Cualquier investigación financiada por estos institutos, tiene su publicación en PUBMED, además de otras revistas indexadas, en más de 150 idiomas. Por lo tanto, en PUBMED se puede encontrar una amplia variedad de investigaciones en salud, incluso algunas que no son de revistas "peer reviewed", pero que se encuentran adecuadamente indexadas. Evidentemente, se utilizaron también los buscadores de EBSCO (donde se encuentra PsycArticles, que engloba a las revistas de la Asociación Americana de Psicología) y ScienceDirect.



Al hacer la búsqueda en espacios de más rigor científico, el número de publicaciones sobre PNL se reduce ampliamente. Por ejemplo, en Cochrane se dan un total de 3 resultados. En PUBMED, un total de 38. Adicionalmente, la mayoría de los resultados son en dos vías: uno, aquellos que hacen un análisis riguroso de la técnica y, dos, aquellos que hacen análisis poco rigurosos y más estudios observacionales que estudios clínicos controlados. En este último grupo, es donde se encuentran resultados positivos a la técnica.

Además, se intentó realizar una evaluación histórica de los resultados. Por lo tanto, empezando desde 1985, Krugman, Kirsch, Wickless, et al., encontraron que la PNL, aplicada en una sesión, no tenía mejores resultados en la reducción de la ansiedad que otras técnicas probadas. Además, las personas que estaban en el grupo experimental obtenían puntuaciones muy similares, después de la aplicación, a aquellas personas que se encontraban en lista de espera. Es decir, desde los albores de la técnica, se venía demostrando que ésta no daba los resultados que los autores indican.

Son muchos los artículos que, utilizando comparaciones entre los resultados de la PNL con los de otras técnicas, han desacreditado la misma. Debido al interés de esta autora de no extenderse, se tomó la decisión de basarse en estudios meta-analíticos, los cuales hacen la labor de filtrar la cantidad de estudios existentes.

Se decide comenzar por el único estudio meta-analítico que dice reportar resultados favorables a la PNL. Zaharia, Reiner & Schültz (2015), realizan una amplia búsqueda de artículos científicos que hayan investigado a la PNL. Realizaron búsquedas en las mismas bases de datos que esta autora, más algunas adicionales en libros de texto. Identificaron un total de 425 estudios, de los cuales, solo 12 contaban con algún criterio de rigurosidad o pertinencia con el estudio. Éstos, engloban una población total de 658 participantes.

Solo uno de los estudios contaba con un número de participantes amplio (115). Es el único estudio randomizado de los 12 obtenidos y, es verdad, se obtienen resultados interesantes, que parecen dar evidencia de la eficacia de la técnica. Sin embargo, es de notar que el resto de los estudios utilizados en este meta-análisis, son observacionales, con pequeñas poblaciones y con el sesgo de las personas autoras, pues solo se incluyen en el análisis aquellas investigaciones que tuvieron resultados positivos al PNL y no aquellos que no lo tuvieron. Eso reporta un sesgo



tremendo en los resultados, pues no se incorpora la evidencia que refuta la hipótesis de las personas investigadoras en este caso.

En el 2014, la Agencia Canadiense sobre Drogas y Tecnologías en Salud (CADTH, por sus siglas en inglés), realizó un reporte sobre la revisión realizada sobre PNL para tratar diferentes problemas de ansiedad, entre ellos el estrés postraumático, además de la depresión. El CADTH utilizó un servicio de información rápido que tienen disponible, en el cuál realizan investigación seria para preguntas de profesionales en salud sobre diversas técnicas. En este caso, la pregunta de investigación versaba sobre la eficacia de la PNL en el tratamiento de estos trastornos.

Los resultados son consecuentes con la mayoría de la información consultada: no existe evidencia clínica (hasta ese año) de la PNL para el tratamiento de TEPT, ansiedad generalizada o depresión. Además, de 399 estudios revisados, solo 7 contaban con suficiente rigurosidad para ser incluidos en el estudio. No existe, tampoco, ninguna guía validada para el uso de PNL en estos casos.

Uno de los autores que más ha estudiado la eficacia de la PNL ha sido Witkowski. Es importante señalar que la postura de este autor es totalmente crítica a la técnica. En el año 2012, este autor revela que, utilizando palabrería, sesgos y falsedades, logró publicar un artículo que parecía avalar la PNL en una revista seria. El intento, similar al realizado por Sokal en 1996, es demostrar lo fácil que era publicar artículos pseudocientíficos sin evidencia y hacerlos pasar por cosas serias.

En dicho análisis, del 2012, Witkowski llega a la conclusión que, después de 35 años de investigar al PNL "... sigue siendo otra inestable casa construida sobre arena, en lugar de un edificio sólido fundado en evidencia empírica consolidada." (p. 37). Creo que no es necesario seguir abundando en la cantidad de evidencia revisada por este autor, que ha inspeccionado con cuidado la eficacia de la PNL a lo largo de muchos años. En su opinión, la PNL simplemente no ha probado más allá del placebo, su eficacia. Y menos ha logrado dar mejores resultados que técnicas consolidadas.

Por último, aunque es el criterio de esta autora que ya se ha probado suficientemente el punto, se vuelve necesario mencionar tres estudios más. Uno, relacionado con la psicología forense, ante la aclamada popularidad que ha adquirido esta técnica por, supuestamente, poder detectar cuando una persona miente, a través del movimiento de los ojos. Varias personas investigadoras (Wiseman, Watt, ten Brinke, et al, 2012), demostraron que esta es una más de esas muchas falsas



virtudes de la PNL. También, hacer referencia al reporte para el NHS inglés, realizado por Lisa Wake (s.f.), con una perspectiva psicodinámica, sobre la eficacia del PNL. De nuevo, este estudio meta-analítico revela la escasa eficacia del PNL. En este reporte, Wake, quien incluso tiene un libro sobre PNL y ha apoyado la técnica, concluye: "Revisando la literatura, existe limitada evidencia para el uso de esta técnica en psicoterapia. Existen cuatro estudios que avalan su uso y efectividad, sin embargo, cada uno de ellos tiene serios errores metodológicos." (p. 17)

Para ir cerrando, es imprescindible referirse al estudio meta-analítico más estructurado y riguroso realizado a la técnica. Realizado por Sturt, Ali, Robertson, et al. (2012), es al parecer de esta autora el análisis más sistemático y organizado de la literatura disponible. De más de 1400 títulos, solo calificaron para un análisis sistemático 10. Cinco de esos estudios eran aleatorios y controlados y 5 observacionales, pre-post. En este caso, se incorporaron todos los estudios posibles, con todo tipo de resultados, a diferencia del estudio de Zaharia, et al. (2015) mencionado más arriba.

La conclusión a la que llegan estas personas investigadoras, es que la PNL cuenta con muy poca evidencia de mejorar la salud de las personas. En este estudio, no se dice que la técnica no funcione (aunque de los 5 estudios controlados analizados, 4 reportan que no hay diferencias significativas entre el grupo control y el experimental), sino que los estudios que se han realizado a la PNL son muy pobres, escasos o están mal realizados, con lo que no hay suficiente evidencia para dedicar recursos públicos para que esta sea utilizada en los servicios de salud, en el Reino Unido.

Esta larga revisión de la literatura disponible, y una cuidadosa lectura del material que apoya y refuta la PNL lleva a la autora de este reporte a una conclusión: la PNL no cuenta con evidencia científica sólida que avale su uso. Menos cuenta con el soporte para las afirmaciones que realizan sus defensores.

Es mi fundamentada opinión que, aquellas personas que defienden su uso, se basan más en su experiencia ("a mí me sirve"), que en datos empíricos sólidos. No se duda que las personas que se someten a un tratamiento con PNL mejoren, pues sabemos que el efecto placebo explica entre el 30% y el 60% de la mejoría de las personas en los tratamientos. Así como funciona el PNL posiblemente al efecto placebo, podría funcionar mejor cualquier otra técnica o enfoque, de



aquellos que sí han demostrado su eficacia en el tratamiento de diversos problemas psicológicos.

Además, durante los tratamientos con PNL, se utilizan técnicas de otros enfoques que han demostrado, desde hace mucho tiempo, su eficacia (como la hipnosis clínica, la exposición en imaginación y en vivo, la reestructuración, la catarsis, entre muchas otras) y probablemente son éstas las que logran los cambios que perciben las personas que usan la PNL.

Para cerrar, ante la pregunta ¿es el PNL una técnica empíricamente validada, sustentada en evidencia científica?, la respuesta es clara: no, no lo es.

Y ya, como opinión personal de quien escribe, como clínica y como científica, me parece que es una técnica que se ha prestado para la mercantilización de la psicología; es hacer de nuestra ciencia una técnica "milagrosa", similar a tantas, que pretenden "curar" problemas psicológicos muy severos en una o dos sesiones. Esa proclama me parece absolutamente irrespetuosa con el dolor ajeno, no solo porque no tienen evidencia para demostrarlo, sino que está minimizándose el sufrimiento de personas que llevan años tratando de librarse de un problema serio e incapacitante".

A partir de lo anterior, el Comité Consultivo conformado por el Lic. Arnoldo Redondo, la Dra. Mirta González y el Dr. Ronald Ramírez, emitió el día 01 de junio del año 2016 un criterio sobre esta temática, en donde concluyen:

"Una vez conocido el análisis realizado por la Dra. Jurado Solórzano y la posición que expresa, este Comité se adhiere a lo planteado por ella y concluye que la PNL (Programación neurolingüística) no cuenta con el suficiente desarrollo de un corpus de conocimientos teóricos ni prácticas como para poder ser avalado por el Colegio Profesional de Psicólogos.

Es muy preocupante el uso de promesas exageradas sin sustento de investigaciones apropiadas, que se presentan como la panacea por medio del uso de técnicas de ventas (mercadotecnia) que despiertan falsas expectativas en las personas consultantes.

Además, es a todas luces inconveniente que una mera técnica sea utilizada por personas inescrupulosas que no cuentan con los estudios pertinentes en Psicología que avalan sus conocimientos y prácticas de acuerdo con los requerimientos de la educación superior.

Solo queda enfatizar que es irresponsable iniciar una intervención prometiendo cambios de gran envergadura con el objetivo de aumentar la clientela. La credibilidad de la Psicología, que ha



costado mucho construir, se puede ver muy impactada por este tipo prácticas altamente matizadas por la mercantilización de las intervenciones”.

Por todo lo anterior, esta Fiscalía apegada a las buenas prácticas profesionales, rigurosidad técnica y a los principios orientadores de nuestra disciplina refiere la obligación de las personas profesionales a utilizar técnicas e instrumentos que cuenten con adecuada fundamentación científica, respaldadas teórica y empíricamente, primando en todas las atenciones el bienestar de las personas usuarias del servicio. Siendo responsabilidad de la persona profesional el cumplir con lo establecido en el Código de Ética y Deontológico del Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica.


MPsc. María Elena Murillo Echeverría
Fiscal CPPCR



Referencias bibliográficas

Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health (2014) *Neuro-linguistic programming for the treatment of adults with post-traumatic stress disorder, general anxiety disorder, or depression: A review of clinical effectiveness and guidelines. Rapid Response Report: Summary with critical appraisals.*
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0070393/>

Krugman, M., Kirsch, I., Wickless, C., Milling, L., Golicz, H., & Toth, A. (1985) *Neuro-linguistic programming treatment for anxiety: Magic or Myth?. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 53, 526-530.*



Sturt, J., Ali, S., Robertson, W., Metcalfe, D., Grove, A., Bourne, C., & Bridle, C. (2012). *Neurolinguistic programming: A systematic review of the effects on health outcomes. British Journal of General Practice, November, 757-764.*

Wake, L. (s.f.) *A critical review of NLP as an effective treatment choice of psychotherapeutic change in individuals with depression or anxiety . National Health Service, U.K.*

Wiseman, R., Watt, C., ten Brinke, L., Porter, S., Couper, S.L., & Rankin, C. (2012). *The eyes don't have it: Lie detection and neuro-linguistic programming. PLoS ONE 7(7). e40259. doi:10.1371/journal.pone.0040259*

Witkowski, T. (2012) *A review of research findings on neuro-linguistic programming. The Scientific Review of Mental Health, 9, 29-40.*

Zaharia, C., Reiner, M., & Schültz, P. (2015) *Evidence-based neuro linguistic psychotherapy: A meta-analysis. Psychiatria Danubina, 27, 355-363."*

