



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 18 No. 4

Diciembre de 2015

PROGRAMACIÓN EN SUEÑOS: COADYUVANTE EN LA PSICOTERAPIA INFANTIL

Edwin Jesús Monroy Hernández¹ y Reyna Amador Velázquez²
Centro Universitario Universidad Autónoma del Estado de México,
Zumpango

RESUMEN

La atención psicológica a niños demanda el uso de técnicas de intervención eficaces que permitan la adecuada elaboración psíquica y que se vea reflejado en el buen desarrollo psicoafectivo de los pacientes, por lo anterior, el presente trabajo tiene por objetivo divulgar y promover el uso de la Programación en sueños en el trabajo psicoterapéutico con niños, dicha técnica está basada en tres modelos, la programación neurolingüística, psicofisiología del sueño y el Método Silva de control mental, se propone el uso de la "Programación en sueños" como complemento al juego, el dibujo, la fantasía, la narrativa y otras técnicas comúnmente empleadas en la psicoterapia infantil, dentro del trabajo se describe la forma en que se crea y se aplica la técnica. Aunque la experiencia clínica pone de manifiesto que es una herramienta útil en la psicoterapia al permitir abordar diferentes temas y conflictos de una manera segura, también se abre la brecha a futuras investigaciones que sustenten la utilidad y el impacto que tiene en los pacientes.

Palabras clave: psicoterapia infantil, técnica terapéutica, programación y sueños.

¹ Lic. en Psicología por el Centro Universitario UAEM Zumpango. Correo: edwin_dwe@hotmail.com

² Mtra. en Psicología y Docente del Centro Universitario UAEM Zumpango. Correo: amadoreyna@gmail.com

PROGRAMMING IN DREAMS: CONTRIBUTE TO CHILD PSYCHOTHERAPY

ABSTRACT

Psychological care for children demand the use of effective intervention techniques that allow proper mental development and that is reflected in the smooth development of psycho patients, from the above, this paper aims to disseminate and promote the use of Programming dreams in psychotherapeutic work with children, this technique is based on three models, neurolinguistic programming, psychophysiology of sleep and the Silva Method of Mind Control, the use of "Programming in dreams" is proposed as a complement to the game, drawing, fantasy, fiction and other techniques commonly employed in child psychotherapy within the work the way it is created is described and applied art. Although the clinical experience shows that it is a useful tool in psychotherapy by allowing addressing different issues and conflicts in a safe manner, the gap is also open to future research to support the usefulness and impact on patients.

Keywords: child psychotherapy, therapeutic technique, programming and dreams.

INTRODUCCIÓN

Las diversas problemáticas que día a día aquejan a nuestros niños han sido motivadoras para quienes nos dedicamos al ámbito de la salud mental, es decir, muchos autores han diseñado e implementado diversas formas y técnicas de hacerle frente a estos problemas a partir de lo que conocemos como psicoterapia infantil.

Pero si bien es cierto, la psicoterapia infantil tiene como origen los métodos utilizados con los adultos desde el inicio del psicoanálisis; el cual surge con Freud a finales del siglo XIX, y de ésta forma han sido corregidos y aumentados para el tratamiento de los problemas emocionales que se presentan en la infancia (Esquivel, 2010), pues es en esta etapa del desarrollo cuando el individuo se encuentra en plena estructuración y será a partir de aquí lo que defina su futuro desarrollo y esto lo explica mejor Zeanah en 1993 (citado en Rangel, 2009) al decir que la creación de los patrones afectivos y de conducta son creados e internalizados por el niño a partir de las primeras interacciones emocionales con

sus padres, por lo que éstos modelos de interacción son posteriormente aplicados en ambientes no familiares o en nuevas situaciones sociales, siendo así que, para que los resultados sean saludables o mal adaptativos dependerá de la calidad emocional de éstos modelos.

Bajo ésta premisa, no sólo la teoría psicoanalítica ha hecho frente a esto, sino también los diversos enfoques psicoterapéuticos, tales como la terapia cognitivo-conductual, la escuela humanista, la gestalt, el enfoque sistémico y la terapia narrativa, y cada una de ellas ha contribuido de manera única y efectiva a la resolución de las problemáticas infantiles.

Sin embargo, muy frecuentemente y cada vez más muchos psicólogos han optado por integrar la efectividad de los diversos enfoques, es decir, “el terapeuta ve las necesidades del niño desde múltiples perspectivas y desarrolla un plan de tratamiento que responda a aspectos particulares. Algunos casos pueden implicar un enfoque en la familia, otros requieren un análisis más detallado del desarrollo, etc.” (Esquivel, 2010; p. 24). De tal forma que combinan el uso de técnicas con el fin de no ser sólo un demostrador de técnicas, sino alguien que logre que sirvan a su función, es decir el terapeuta requiere ser experto en el cómo de las técnicas.

Así, los psicoterapeutas infantiles se apoyan de una variedad de ellas, una de las técnicas clave en la psicoterapia infantil y que además es del agrado de los pequeños, el juego, pues éste ofrece una riqueza expresiva, Rangel (2009) lo considera como el vehículo por excelencia a la vía real al inconsciente, por otro lado Ruíz (2008) dice que es una actuación como reflejo de las fantasías, es decir, dentro de lo que es aceptado y posible, éste es utilizado tanto como para el diagnóstico como para el tratamiento, además de que muchos autores (Damián y Flores, 2011 y Maureira y Maureira, 2011), afirman que el juego es de vital importancia para el desarrollo psicológico, pues es fundamental en el aprendizaje y en los aspectos emocionales y sociales de los niños.

Otra de las técnicas favoritas de los psicoterapeutas es el uso del cuento, donde los psicoanalistas lo consideran como un objeto transicional estructurante, pues a

través de ellos los niños ponen en juego los efectos promovidos por el relato como por los enigmas de su historia y promueven así nuevas representaciones (González y Knobel, 2011), lo anterior también es afirmado por Linares (citado en Rivas, González, y Arredondo, 2006), al decir que son intervenciones terapéuticas que, de una forma estructurada, cuentan historias o proponen elementos adecuados para la construcción de nuevas narraciones.

También, la fantasía ha sido una herramienta útil, Oaklander (1992), asegura que a través de la fantasía, además de ser muy divertida, también se puede obtener información acerca del proceso del niño, pues la forma en que hace las cosas y se mueve en su mundo de fantasía es el mismo que su proceso de vida. Se puede examinar el interior de la existencia del niño, extraer lo oculto desde la perspectiva del niño.

El uso del dibujo también ha sido utilizado tanto para el diagnóstico como para el tratamiento, pues permite una forma de recreación e interacción con el terapeuta a través de los comentarios que se van realizando mientras el niño hace su dibujo, también aporta un fragmento útil de la vida del niño basado en representaciones gráficas (Rangel, 2009).

A partir de estas técnicas se originan y combinan otras más como, el uso de dibujo con colores, dactilopintura, ejercicios con arcilla, escribir cuentos, historias con marionetas, relajación y hasta donde el arte y la imaginación de cada psicólogo se lo permita.

Por lo que, la variedad de técnicas y el sustento integrativo en la psicoterapia hace traer a colación la conferencia de la psicóloga Carmen Aguado (2011), que titulaba “Tratamiento Multimodal de la Enuresis”, en la cual ponía en práctica algunas de las técnicas anteriormente descritas y una más, una a la que ella denominaba “Programación en sueños”, que si bien es cierto es parte de su propio arte pero que sin lugar a dudas es una aportación al creativo mundo de la psicoterapia infantil.

La Programación en sueños es una técnica que para su creación y aplicación utiliza las bases y fundamentos de tres modelos, programación neurolingüística (PNL), psicofisiología del sueño y el Método Silva de Control Mental.

Sabiendo que la PNL es un modelo de comunicación, creado por el catedrático lingüista John Grinder y el programador informático Richard Bandler, donde su objetivo va direccionado a dos vertientes, uno es el crecimiento personal y otro la plena capacidad como seres humanos (Andreas y Andreas, 2009).

Y que para Zambrano (citada en Gessen, y Gessen, 2002) la PNL involucra un conjunto de técnicas con el propósito de analizar, codificar y modificar conductas, por medio del estudio del lenguaje, tanto verbal, como gestual y corporal. Su nombre se deriva de “programación” pues trata de un conjunto sistemático de operaciones que persiguen un objetivo, “neuro”, ya que estudia los procesos que ocurren en el mismo sistema nervioso, y “lingüístico” porque para ello usamos el lenguaje, expresado en forma verbal o corporal, es decir, el pensamiento hecho palabra quien nos frena en nuestros potenciales o nos impulsa hacia el cambio infinito (Chistian y Thomas, 2002).

Siendo así que a través de la técnica que plantea la PNL permite autoconocernos más, autovalorarnos, aumentar nuestra autoestima, adquirir conductas funcionales en nuestras vidas y controlar nuestras ideas irracionales acerca de sí mismos cambiándolas por ideas más racionales (Montalvo, Nápoles, Espinosa y González, 2011).

Por otro lado, al echar mano del periodo de sueño nos lleva a conocer un poco sobre la psicofisiología de éste, lo que hace saber que durante el sueño la actividad cerebral sigue su curso obedeciendo a diferentes partes del cerebro como lo es el tálamo y el hipotálamo, éstos son los encargados de generar las diferentes etapas del sueño (Munévar, Pérez y Guzmán, 1995).

Munévar et al, (1995) y Reinoso (2005), afirman que la primera etapa es la de ondas lentas mejor conocida como No MOR que se activa en cuanto se apagan los sistemas mantenedores de la vigilia, da inicio con estadios de

aproximadamente unos veinte minutos cada uno, que van desde el sueño ligero hasta estadios más profundos, II, III y IV. En los tres primeros estadios se registran ondas theta (3 a 7 ciclos por segundo) y el cuarto, el sueño más profundo, presenta ondas delta (1 a 2 ciclos por segundo).

Luego viene el periodo de Movimientos Oculares Rápidos (MOR) también conocido como sueño paradójico, pues según González (citado en Munévar, Pérez y Guzmán, 1995), se le llama así porque aunque en ese momento la persona registra un tono muscular nulo y una responsabilidad al exterior mínima, existe una gran actividad oculomotora (movimientos rápidos de las órbitas oculares), así como una gran actividad cortical (ondas rápidas y de bajo voltaje). El sueño MOR aparece aproximadamente 90 minutos después de que la persona se quede dormida, y lo más importante para éste trabajo es que el sueño MOR sirve para retener al máximo las trozos de memoria relativamente recientes, también, Hobson (citado en Munévar, Pérez y Guzmán, 1995), afirma que, en ésta etapa se desarrolla nuestra capacidad creativa, proporcionando nuevas ideas y soluciones a viejos problemas o simplemente haciendo creaciones fantásticas.

Finalmente la utilización de algunos aspectos del Método Silva de control mental, donde, en términos generales, a través de éste método se puede entrar al nivel de alfa y theta (ondas cerebrales del sueño No MOR) a voluntad y a pesar de ello mantenerse completamente alerta, con la finalidad que desde esos niveles lograr relajarse, poner fin al insomnio, encontrar alivio de los dolores de cabeza, aprender cosas que requieren de enormes esfuerzos de voluntad, tales como dejar de fumar, perder peso, mejorar la memoria, estudiar con mayor eficacia, etc., pero sobretodo, éste método afirma que a través de alfa y theta se puede introducirse al hemisferio derecho del cerebro, todo esto a través de técnicas donde la base esencial son las palabras y el lenguaje, puesto que en Alfa y Theta las palabras tienen un poder incrementado en forma increíble, y que de ésta manera se puede ayudar a otros murmurando en sus oídos instrucciones que pueden acelerar su recuperación, y en algunos casos salvar su vida, siempre y

cuando las palabras se utilicen en forma positiva y funcional y visualizando los resultados que se desean como si ya se hubieran alcanzado.

MÉTODO

La presente investigación es de tipo proyectivo, la cual consiste en la elaboración de una propuesta, técnica, plan, modelo o programa dándole solución a un problema o necesidad de tipo práctico a partir de un preciso diagnóstico de las necesidades del momento y los procesos que lo generan.

Por lo tanto se diseñó una técnica para coadyuvar en la práctica psicoterapéutica infantil, con el fin de que favorezca a un adecuado proceso emocional que posteriormente se vea reflejado en el sano desarrollo psicoafectivo de los niños.

El método para poner en práctica la técnica "Programación en sueños" se divide en dos partes, la creación por parte del psicoterapeuta y la aplicación por parte de la mamá y/o papá del paciente.

Creación: La redacción de la técnica es en estilo carta, es decir, se inicia con un saludo, seguido del desarrollo y finalmente la despedida, sin embargo se debe tener bien claro qué es lo que se quiere lograr en el niño, es decir, qué creencias se quieren cambiar, qué conductas, qué emociones, por lo que la redacción de la carta dependerá del motivo de consulta y un buen diagnóstico.

- Saludo: Es el inicio de la carta, donde a través de éste se le hace saber al paciente que todo lo que continua es exclusivo para él, al mismo tiempo de hacer la apertura con una pequeña demostración del cariño por él. Por ejemplo:
"Querida Anita", "Amada Anita".
- Desarrollo: Esta es la parte más importante de la técnica, pues es, en esta parte donde se redacta lo que se quiere lograr siguiendo las premisas de la PNL y el Método Silva, es decir, codificar y reprogramar por medio de afirmaciones positivas y generadoras de

cambio, o dicho de otra forma, afirmaciones para que el niño adquiera conductas funcionales en su vida y controlar sus ideas irracionales acerca de sí mismo cambiándolas por ideas más racionales. No hay que olvidar dejar fuera el monosílabo “no”, pues la PNL nos hace saber que ésta palabra es irreconocible para nuestro cerebro. Por ejemplo:

“Tú eres una niña muy inteligente, por eso sabes que yo te quiero mucho, porque tú eres muy importante para mí, te adoro con toda mi alma. Te quiero como eres, te quiero porque eres mi hija. Tú tienes derecho a ser feliz, tú tienes derecho a sentirte bien y a estar bien, por eso ahora que te sientes tranquila, protegida y querida por mí disfruta tu niñez. Yo siempre te voy a querer más que a nadie, te cuidaré y protegeré, te voy a acompañar en éste viaje que juntas vamos a emprender”.

- Despedida: Es lo último de la redacción pero no menos importante, pues aquí se redacta utilizando las mismas premisas anteriores y anexando una más del Método Silva, mencionar los resultados que se desean como si ya se hubieran alcanzado, así mismo la despedida, recordando siempre y en todo momento lo cuán importante es el niño para la madre. Por ejemplo:

“Ahora te sientes muy bien, ahora que preferimos platicar y hemos dejado de pelear, ahora que te entiendo y tú me entiendes, ahora que te sientes tranquila, así que de ahora en adelante te sentirás muy feliz. Duerme tranquila hija mía que mañana te espera un grandioso día. Te amo, querida Anita”.

Aplicación: Como ya se había mencionado anteriormente, la aplicación, es decir, la lectura de la carta, es de mano de la mamá y/o papá del paciente, como lo marca el Método Silva “murmurando a los oídos” y sentada en la cama al lado del pequeño, por lo tanto se requiere instruir a los padres en cuanto a hora, énfasis, tiempo y constancia.

- Hora: Requiere leerse en el periodo de sueño No MOR, en los niveles alfa y theta de sueño, pues de acuerdo a la psicofisiología aún el sueño no es tan profundo así que lo que se le lea al niño puede tener más acceso al cerebro, y de acuerdo al Método Silva es en estas etapas cuando se puede introducirse al hemisferio derecho del cerebro que es el lado de las emociones, y también se debe tomar en cuenta que sea antes del sueño MOR porque en éste periodo hay una respuesta al exterior mínima, es decir, seguramente la información ya no entraría al cerebro, por eso es importante que se lea durante los estados alfa y theta pues el periodo MOR sirve para retener al máximo las trozos de memoria relativamente recientes, en éste caso la información dada en la lectura y a partir de ello desarrollar la capacidad creativa, proporcionando nuevas ideas y poder así darle solución a viejos problemas. En términos generales, sólo se le dice a la mamá que se la lea aproximadamente una hora después de que el niño se haya quedado dormido.
- Énfasis: Lo que se requiere es que la lectura no parezca solo eso, una lectura, sino más bien, ponerle el énfasis necesario para que la expresión de la emociones y sentimientos contenidos en la carta sean reales y así sea como las capte el niño.
- Tiempo y constancia: Como se trata de codificar y modificar conductas, por medio de la lectura de la carta (lenguaje) quiere decir que requerimos un proceso sistemático de operación para que se asimile y acomode la información, por eso se propone que sean diez noches de lectura, diez noches sin lectura y finalizar con diez noches de lectura nuevamente, es decir treinta noches de proceso, y en caso de olvidar leerla volver a iniciar la cuenta desde uno.

De ésta forma es como hasta el momento se ha creado y aplicado la técnica dando excelentes resultados, se presentan, a continuación, dos casos en los que se usó la “Programación en sueños” para ejemplificar su uso coadyuvando al tratamiento completo, acompañado del motivo de consulta y un resumen

diagnóstico, los datos de los pacientes fueron cambiados para guardar la confidencialidad.

Motivo de consulta: Anita de 6 años de edad es muy rebelde, más de una vez a expresado que nadie la quiere, que se quiere morir, hace apenas tres años la mamá se empezó a hacerse cargo de ella por lo que no la obedece y pelean seguido.

Resumen diagnóstico: Anita ha sufrido diferentes pérdidas, reales o imaginarias, de personas importantes para ella, lo que hace que exista una inestabilidad y falta de equilibrio, y sobre todo la falta de una base firme que le brinde seguridad emocional; Con lo anterior genera en ella sentimientos negativos y defensivos para que de esa manera ella tome el control y pueda así evitar nuevos sufrimientos, por lo que han aparecidos comportamientos rebeldes y tendientes a la regresión.

Programación en sueños para Anita: *“Querida Anita, Tú eres una niña muy inteligente, por eso sabes que yo te quiero mucho, porque tú eres muy importante para mí, te adoro con toda mi alma. Te quiero como eres, te quiero porque eres mi hija. Tú tienes derecho a ser feliz, tú tienes derecho a sentirte bien y a estar bien, tú quieres y puedes sentirte amada y apreciada por mí, por eso, ahora que te sientes tranquila, protegida y querida por mí disfruta tu niñez. Yo siempre te voy a querer más que a nadie, yo te cuidaré y protegeré, yo te voy a acompañar en éste viaje que juntas vamos a emprender. Ahora te sientes muy bien, ahora preferimos platicar y hemos dejado de pelear, ahora yo te entiendo y tú me entiendes, ahora que te sientes tranquila y segura, de ahora en adelante te sentirás muy feliz. Duerme tranquila hija mía que mañana te espera un grandioso día. Te amo, querida Anita”.*

Motivo de consulta: Lupita de 10 años, ha dejado de comer y ha bajado mucho de peso, es muy berrinchuda, si la mamá esta con el hermano Lupita se encela demasiado y dice que no la quieren, solo quiere la atención de mamá y papá para ella sola.

Resumen diagnóstico: La paciente muestra una creencia de que recibe menos de lo que merece, se siente poca cosa, cree que no hay nadie en quien pueda apoyarse para conseguir un trato empático y comprensivo, lo que hace que se sienta ofendida con facilidad, causando en ella sentimientos de inseguridad y enojo. Quiere causar una buena impresión de ella y quiere ser vista como una persona especial utilizando tácticas (dejar de comer) para así sentir que tiene el control de la situación.

Programación en sueños para Lupita: *“Mi pequeña Lupita, hoy quiero decirte lo mucho que significas para mí, te adoro con toda mi alma, te quiero muchísimo, te quiero simplemente porque eres mi hija, tú eres muy inteligente, eres una gran niña amable y bondadosa. Tú tienes derecho a ser feliz, tú tienes derecho a sentirte bien, tú quieres y puedes mantenerte tranquila y segura, eres una niña maravillosa y hermosa por dentro y por fuera, por eso ahora que te sientes tranquila, protegida y amada, disfruta tu niñez. Yo siempre te voy a amar más que a nadie, te cuidaré y protegeré. Ahora que te sientes muy bien, ahora que te sientes amada, ahora que nos comprendemos mejor, todo empieza a funcionar a tu alrededor. Duerme hija mía, duerme tranquila y serena que mañana te espera un excelente día. Te amo mi querida Lupita”.*

CONCLUSIONES

La psicología es un arte, y todo lo que emana de ella lo es también, y que mejor que echar mano de todo aquello que nuestra imaginación nos permita crear sin dejar de lado las bases y teorías psicológicas. Cuando se trata de psicoterapia infantil se trata de un campo abierto para la imaginación tanto del paciente como la del psicoterapeuta, y la “Programación en sueños” es el resultado de la imaginación y el arte de la psicóloga Carmen Aguado Vieyra, quien tuvo a bien convidar de su creación.

Aunque ésta técnica a resultado una excelente herramienta en el trabajo psicoterapéutico infantil no pretende ser única y exclusiva sino, más bien, un complemento al tratamiento que el paciente requiera conjugándola con el uso del

juego, el dibujo, la fantasía, etc., y al mismo tiempo que apoye la labor de quienes nos dedicamos a la psicoterapia infantil, además de que involucra la presencia y constancia de los padres al proceso.

Seguramente habrá quien catalogue ésta técnica como falta de fundamentos, como ecléctica, como un absurdo, etc., sin embargo, se invita a ponerla en práctica y a partir de eso observar su funcionalidad, y no olvidar que está fundamentada en la PNL, la psicofisiología del sueño y el Método Silva, pues después de todo seamos del enfoque que seamos (psicoanalistas, gestalt, sistémicos, narrativos) tenemos un objetivo en común, el buen desarrollo psicoafectivo de nuestros pacientes, y ese es el mismo objetivo de la “Programación en sueños”.

Se reitera que aunque en la experiencia clínica pone de manifiesto que es una herramienta útil en la psicoterapia infantil al permitir abordar diferentes temas y conflictos de una manera segura y acompañados de los padres, también se abre la brecha a futuras investigaciones que sustenten la utilidad y el impacto que podría tener en los pacientes adultos.

Por último se hace mención que se cumple el propósito de éste trabajo, presentar una herramienta de intervención psicoterapéutica, para dar mayor eficacia y eficiencia en el terapeuta y una mayor satisfacción del paciente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguado, C. (2011). Tratamiento Multimodal de la Enuresis. **Primer Congreso Internacional de Psicología, UAEM Zumpango**. México.
- Andreas, C. y Andreas, T. (2009). **La transformación esencial: Guía práctica de autodescubrimiento con PNL**. España: Gaia Ediciones.
- Chistian, G. y Thomas, T. (2002). Pero hoy todo me parece distinto... (Un enfoque al uso de la programación neurolingüística). **Pharos**, **9** (2), 179-183. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=20809211>
- Damián, M. y Flores, L. (2011). Los juegos y contextos importantes en el aprendizaje de los niños escolares. **Revista Electrónica de Psicología Iztacala**, **14** (3), 13-26. Recuperado de: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/27644>
- Esquivel, F. (2010). **Psicoterapia infantil con juego: Casos clínicos**. México: Manual Moderno.
- Gessen, V. y Gessen, M. (2002). Programación Neurolingüística. **Educere**, **6** (19), 341-343. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35601914>
- González, J. y Knobel, J. (2011). **Análisis psicológico de los mitos, cuentos y sueños**. México: Pax México.
- Maureira, F. y Maureira, Y. (2011). Biología y etapas del juego infantil. **Revista Electrónica de Psicología Iztacala**, **14** (4), 67-75. Recuperado de: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/28891>
- Montalvo, J., Nápoles, O., Espinosa, M. y González, S. (2011). Efectos cualitativos de una técnica de PNL en la dependencia emocional de pareja. **Revista Electrónica de Psicología Iztacala**, **14** (1), 1-23. Recuperado de: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/24784>
- Munévar, M., Pérez, A. y Guzmán E. (1995). Los sueños: su estudio científico desde una perspectiva interdisciplinaria. **Revista Latinoamericana de Psicología**, **27** (1). 41-58. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80527103>
- Oaklander, V. (1992). **Ventanas a nuestros niños**. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Rangel, M. (2009). **Psicoterapia infantil: Un enfoque psicoanalítico** (2° edición). México: Trillas.
- Reinoso, F. (2005). Neurobiología del sueño. **Revista de Medicina de la Universidad de Navarra**, **49** (1). 10-17. Recuperado de: www.unav.es/revistamedicina/49_1/paginas%2010-17.pdf

Rivas, R., González, S. y Arredondo, V. (2006). Antídoto contra monstruos: El uso de historias terapéuticas con niños. **Revista Electrónica de Psicología Iztacala**, **9** (3), 12-23. Recuperado de:

<http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19024>

Ruiz, M. (2008). **Lo que dicen los niños con sus actitudes**. México: Pax México.

Silva, J. (sin año). **El Método Silva de Control Mental**. Recuperado de:

<http://www.icl-espana.org/DESCARGAS/biblioteca/EI%20Metodo%20Silva%20de%20Control%20Mental.pdf>