

**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS**  
**FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**



**TESIS DE GRADO**  
**PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA PARA EL**  
**DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN**  
**ADOLESCENTES.**

**POR: MARIA LUISA MAMANI SALAMANCA**

**TUTOR: LIC. ALIDA ROCSANI HUAMAN VALDEZ**

**LA PAZ – BOLIVIA**  
**Mayo, 2018**

<b>INDICE</b>	<b>PAG.</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>i</b>
INTRODUCCIÓN	1
<b>CAPITULO I</b>	<b>5</b>
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	5
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
II. FORMULACION DEL PROBLEMA	10
III.OBJETIVOS	10
a. OBJETIVO GENERAL	10
b. OBJETIVO ESPECÍFICO	10
IV. HIPOTESIS	11
V. JUSTIFICACION	11
<b>CAPITULO II</b>	<b>15</b>
I. MARCO TEORICO	15
1. ANTECEDENTES	15
1.2. BASES TEÓRICAS	17
1.2.1. LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA	17
1.2.1.1. INICIO DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA	20
1.2.1.2. CARACTERÍSTICAS DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA	20
1.2.1.3. APLICACIONES DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA	22
1.2.1.4. PRINCIPIOS GENERALES DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA	22
1.2.1.5. MODELOS DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA	25
1.2.1.6. TÉCNICAS DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA	25

a) POSICION PERCEPTIVA	26
b) RE - ENCUADRE	26
c) DIVIDIR	27
d) ANCLAJE	27
e) SUB MODALIDADES	27
f) RAPPORT	29
1.2.2. HABILIDADES SOCIALES	
1.2.2.1.  CONCEPTOS DE HABILIDADES SOCIALES	30
1.2.2.2.  FUNCIONES DE LAS HABILIDADES SOCIALES	34
1.2.2.3.  TEORICOS DE LAS HABILIDADES SOCIALES	35
1.2.2.3.1.  SEGÚN GOLDESTIEN	35
1.2.2.3.2.  SEGÚN INES MONJA	36
1.2.2.3.3.  SEGÚN CABALLO	38
1.2.2.4.  EL PROCESO DE SOCIALIZACIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES	38
1.2.3. ADOLESCENCIA	40
1.2.3.1.  ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA	40
1.2.3.1.1.  ASPECTO COGNITIVO	44
1.2.3.1.2.  ASPECTO SOCIAL	45
<b>CAPITULO III</b>	49
<b>METODOLOGIA</b>	49
I. TIPOS Y DISEÑO DE INVESTIGACION	49
A. TIPO DE INVESTIGACION	49
B. DISEÑO DE INVESTIGACION	49
II. VARIABLES	51
CONCEPTO PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA	51
CONCEPTO HABILIDADES SOCIALES	51
III. POBLACION Y MUESTRA	57
A. TIPO DE MUESTRA	58
B. TAMAÑO DE MUESTRA	58

IV. TECNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION	58
A. TECNICAS DE ENTRENAMIENTO	58
B. ENTREVISTA CERRADA	60
C. INVENTARIO DE HABILIDADES SOCIALES	60
D. HOJAS DE METACOGNICION	63
V. AMBIENTE O ESCENARIO DE INVESTIGACION	63
VI. PROCEDIMIENTO	64
VII. PROTOCOLO DE INVESTIGACION "PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES	65
A. PRESENTACION	65
B. INTRODUCCION	65
C. OBJETIVOS	66
D. CONTENIDOS	66
E. METODOLOGIA	66
F. RECURSOS	66
<b>CAPITULO IV.</b>	71
I. PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS	71
II. ANALISIS GLOBAL DE RESULTADOS	72
III. PRUEBA ESTADISTICA "T" DE STUDENT	74
IV. RESULTADOS PROMEDIO DEL INTERMEDIO DE HABILIDADES SOCIALES DEL GRUPO CONTROL	77
A. HABILIDADES SOCIALES PRIMARIA	77
B. HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS	78
C. HABILIDADES SOCIALES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS	80
D. HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESION	81
E. HABILIDADE SOCIALES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS	83
F. HABILIDADES SOCIALES PARA LA PLANIFICACION	84

V. RESULTADOS PROMEDIO DEL INVENTARIO DE HABILIDADES SOCIALES	86
A. HABILIDADES SOCIALES PRIMARIAS	86
B. HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS	87
C. HABILIDADES SOCIALES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS	89
D. HABILIDADES SOCIALES ALTERNATIVAS A LA AGRESION	90
E. HABILIDADES SOCIALES PARCER FRENTE AL ESTRÉS	92
F. HABILIDADES SOCIALES PARA LA PLANIFICACION	93
VI. RESULTADOS GENERALES DE LOS PUNTAJES TOTALES OBTENIDOS DEL INVENTARIO DE HABILIDADES SOCIALES DE PRE TEST DEL GRUPO CONTROL Y EL GRUPO EXPERIMENTAL	95
VII. RESULTADOS GENERALES DE LOS PUNTAJES TOTALES OBTENIDOS DEL INVENTARIO DE HSOCIALES POSTEST DEL GRUPO CONTROL Y EL GRUPO EXPERIMENTAL	96
<b>CAPITULO V</b>	
I. CONCLUSIONES	98
II. RECOMENDACIONES	102
BIBLIOGRAFIA DE REFERENCIA	
ANEXOS	

## **RESUMEN**

El presente estudio denominado, Programa Neurolingüística para Desarrollo de Habilidades Sociales en adolescentes de la Red Visión Juvenil se origina a partir de la falta y demanda de aprendizaje en las habilidades sociales.

Este estudio responde a la necesidad de conocer nuevas metodologías de intervención como es la Programación Neurolingüística para el desarrollo de habilidades sociales, como parte de la formación de líderes comunitarios.

En el primer capítulo de la presente tesis se realizó el planteamiento del estudio, formulando el problema encontrado, los objetivos de la investigación y la pertinencia de la investigación a su vez se explican los alcances y las limitaciones de las mismas, se formulan las hipótesis y se identifican las variables.

El segundo capítulo menciona el marco teórico, las bases de teóricas, Programación neurolingüística, habilidades sociales y adolescencia de acuerdo a textos publicados y la conceptualización de términos.

El tercer capítulo explica el tipo y el diseño de investigación, la tipificación de variables, la operacionalización de variables, se señala la población, la muestra y concretamos los instrumentos de recolección.

El capítulo cuarto, se explica el trabajo de campo, el proceso de contraste de la hipótesis. A su vez se presenta el análisis de los resultados y la interpretación de los datos.

El capítulo quinto menciona las conclusiones de acuerdo a los resultados encontrados, a los objetivos planteados en contraste a las bases teóricas en la que el estudio se basó.

## **INTRODUCCIÓN.**

El presente estudio denominado, Programación Neurolingüística para Desarrollo de Habilidades Sociales en adolescentes de la Red Visión Juvenil se origina a partir de la falta y demanda de aprendizaje en las habilidades sociales, ya que la población se encuentra en una zona peri urbana de la ciudad de La Paz, tal población fue diagnosticada por el programa de Visión Mundial Bolivia, y entre las problemáticas que encontraron familias desestructuradas, carencia afectiva por la ausencia de los padres, es por eso que el programa de Visión Mundial se dedica a trabajar con niños y adolescentes para que no se encuentren en situación de vulnerabilidad, por todos los riesgos a los que se exponen o por la omisión de adultos que no se encuentran el desarrollo de los adolescentes.

La investigación se destinó a potencializar, fortalecer y desarrollar las habilidades sociales de 25 adolescentes de la Red Visión Juvenil de la ciudad de La Paz. Llevado a cabo a inicios del presente año 2016. Se trabajó durante siete sesiones una hora por cada sesión.

Así mismo, la investigación presenta y fundamenta una concepción contextual y teórica sustentada en aportes de varios especialistas tanto en la “Programación Neurolingüística” y las “Habilidades Sociales”.

La programación neurolingüística comenzó a principios de la década de 1970, cuando un profesor de la Universidad de California, John Grinder, se asoció con un estudiante llamado Richard Bandler. Ambos tenían una atracción por la excelencia humana, y se preguntaban qué causaba que un sujeto fuera destacado en una actividad mientras otras no lo eran. La inquietud los llevó a desarrollar un método para modelar los patrones de comportamiento.

El modelado es una actividad central en la programación neurolingüística (PNL), y es el proceso de establecer y reproducir la forma en que piensa y actúa un individuo, se encarga de explorar las relaciones entre nuestra forma de pensar (neuro), la forma en que nos comunicamos (lingüística), y nuestros patrones emocionales y de comportamiento (programas).

La PNL es una herramienta para optimizar la comunicación intrapersonal e interpersonal, que trabaja para sintonizar o empatizar en la comunicación con otra persona. A través de la identificación de los canales de comunicación, visual, auditivo y kinestésico, para mejorar la comunicación entre las personas, trabajando desde el reconocimiento de canales comunicación, el modo de expresar, el modo de percibir del oyente, el tono de voz, la expresión corporal y el contenido del lenguaje verbal estableciendo canales comunicación efectivos.

Las Habilidades Sociales (H.S) han sido tratadas por diversos autores en diferentes academias, uno de los máximos exponentes es Solter, reconocido como padre de la terapia de conducta, quién en 1949 introdujo en término basado en la necesidad de aumentar la expresividad de los individuos, y finalmente Caballo quién en 1987 emite un criterio con la cual la mayor parte de los investigadores trabajan en la actualidad el tema. En el constructo de habilidad social recalcan que es muy importante tener en cuenta la definición de interacción social; la diferencia entre intercambio e interacción consiste en que el primero se refiere a un trueque entre objetos y personas mientras que en segundo se refiere a un acción mutua o de reciprocidad, dicho de otro modo, la acción se desarrolla entre varias personas, lo cual da la posibilidad de una retroalimentación, así la noción de habilidad social entra en el ámbito de lo reciproco y en el continuo de la acción del uno sobre el otro y de este sobre aquel.

La interacción fundamenta la respuesta del otro en una combinación de la acción iniciada; de manera que la habilidad social no termina sin la acción del otro, es decir, la habilidad social supone beneficios para ambos implicados.

El desarrollo de habilidades Sociales se adquieren a través del aprendizaje en un proceso permanente de interacción con el medio social, siendo la familia como un primer contacto con la sociedad teniendo en cuenta que parte de la infancia y adolescencia se encuentran interactuando en una sociedad que desarrollan una estrecha relación interpersonal.

La presente investigación es una propuesta que busco comprender la incidencia de la programación neurolingüística en desarrollo de habilidades sociales, en la indagación se identificara los factores psicosociales que intervienen en las relaciones interpersonales de la adolescencia de la Red Visión Juvenil de la ciudad de La Paz. Con la Programación Neurolingüística se pretende conocer el alcance, que podría aportar en el mejoramiento de las habilidades sociales, ya que según estudios la Programación Neurolingüística es un apoyo al éxito en desarrollo personal, ya que presenta técnicas para la comunicación efectiva para la eficacia en las relaciones interpersonales.

Por el interés de la investigación se hizo uso del diseño metodológico cuasi experimental, el cual está orientado a una investigación cuantitativa, de tipo explicativa, ya que hace referencia a causa y efecto, ya que el estudio intervino con herramientas de la programación neurolingüística para incidir en las habilidades sociales, por lo que se planteó la hipótesis si incide la programación neurolingüística en las habilidades sociales.

En la adolescencia las habilidades sociales cobran una importancia fundamental, ya que es en esta etapa van desarrollando su identidad y desarrollan su personalidad, tienen la necesidad de alejarse del núcleo familiar y ser ellos mismos fuera de ese círculo, formando relaciones interpersonales

con personas externas de la familia. Las amistades cobran mayor importancia, tener buenas capacidades sociales, va a contribuir a su bienestar y les servirán de base para desenvolverse como adultos en la esfera social siendo la clave para sobrellevar de manera sana tanto emocional, como laboralmente, ya que la carencia de habilidades sociales o un óptimo manejo de las relaciones interpersonal puede afectar en el desenvolviendo social, como desadaptación social, aislamiento social, consumo de sustancias nocivas, conductas agresivas. Para ello se pretende desarrollar y conocer la incidencia de la programación neurolingüística en las habilidades sociales.

# **CAPITULO I**

## **PROBLEMA Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.**

### **I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

En la presente investigación se buscó comprender la importancia de las habilidades sociales, en el contexto de las relaciones interpersonales, ya que esencialmente el ser humano es un individuo social, que percibe, descifra los estímulos sociales, en especial en la adolescencia, en dicha etapa que se desarrolla un proceso de aprendizaje de interacción social, este proceso social depende desde el núcleo familiar como primera unidad social, como los grupos de referencia y de pertenecía. En la adolescencia se desarrolla normas de convivencia, por lo que los adolescentes van formando un modelo de conducta.

El estudio se realizó en zona de Villa Copacabana de la Ciudad de La Paz, con la Red Visión Juvenil, pertenecientes al programa de desarrollo de área “Sembrando Unidad” de Visión Mundial, los adolescentes que participan en las actividades, capacitaciones que desarrolla la ONG con la finalidad de formar una red de jóvenes que estén capacitados y empoderados en liderazgo en pro de sus comunidad, muchos de los jóvenes y adolescentes que participan provienen de familias desestructuradas, o de bajos de recursos, por lo que muchos de los padres de familia permanecen muchas horas en el trabajo, esto genera una carencia afectiva en los adolescentes por la ausencia de los padres, a consecuencia de las diversas problemáticas, Visión Mundial brinda un espacio para adolescentes donde puedan desarrollar sus capacidades y habilidades.

A su vez cabe mencionar que el presente estudio fue realizado de acuerdo a las necesidades del programa de desarrollo de área “Sembrando unidad” de Visión Mundial Bolivia – La Paz, que a través del diagnóstico que encontraron en la población planteada, encuentran que los jóvenes y adolescentes tienen carencias en las relaciones filiales, por las desestructuraciones familiares, es

por ello que proponen y consideran que los jóvenes, adolescentes son una población con la cual se debe trabajar distintos aspectos de desarrollo personal ya que la ausencia de padres provoca la falta control, que se desencadenan en diversos problemas, como embarazos no deseados, problemas de consumo excesivo de alcohol, noviazgos violentos, acoso escolar en las unidades educativas, etc. Es por eso que al presentar diversos problemas en la zona peri urbana de Villa Copacabana, la institución cree pertinente fomentar a los adolescentes a ser agentes de cambio en su comunidad, como líderes, los cuales son considerados capaces de conseguir la plenitud de una convivencia sana y transmitir bienestar a la comunidad.

Los adolescentes se hallan inmersos en un contexto socio económico, político y cultural, que en dichos elementos influyen en la interacción de las relaciones interpersonales, formando el modo de actuar y pensar, por lo que las necesidades de los adolescentes, como seres humanos contemplan la necesidad de expresarse, es por ello que el presente estudio busca que el adolescente tenga herramientas que le permita expresarse sin demostrar agresión a los demás, dando a conocer sus necesidades y sentimientos.

Al no contar con habilidades sociales los adolescentes pueden incurrir en conductas disruptivas, o ser vulnerables ante situaciones de conflicto, la falta de habilidades sociales puede significar dificultades para relacionarse y comunicarse con otras personas y no tener un buen auto control emocional en el desenvolvimiento de las relaciones interpersonales.

La carencia de habilidades sociales en la adolescencia puede dificultar en la adaptación social, el desarrollo de la comunicación para la resolución de conflictos sociales. Es por ello que se pretende mejorar el aprendizaje de habilidades sociales en la Red Visión Juvenil, a través programación neurolingüística, adquiriendo herramientas para enfrentarse a situaciones de conflicto en la interacción social, es por eso que implemento como estrategia de

intervención la programación neurolingüística, como instrumento para mejorar las relaciones interpersonales, cabe mencionar que la programación neurolingüística fue tomando un rol importante para intervenir en las situaciones personales, para mejorar el bienestar personal y social, la metodología está basado en el aprendizaje a través de estrategias que hacen que la persona sea consciente de las conductas que adopta en momentos de conductas sociales.

Se aplicó la programación neurolingüística en los adolescentes de 13 a 18 años, que tengan dificultades en las relaciones interpersonales en la Red Visión Juvenil, ubicada en la zona de Villa Copacabana de la ciudad de La Paz, ya que según el programa de Visión Mundial es considerada como una población vulnerable, por encontrarse en una zona periurbana que no cuenta espacios de encuentro para jóvenes, además de que muchas de las familias a la que pertenecen los adolescentes son de escasos recursos, y los padres cuentan con trabajos informales por lo que durante el día se ausentan y esto genera escaso control, supervisión a los adolescentes, y por la ausencia de los padres se desencadenan muchos factores que afectan en el desarrollo social de los adolescentes, y generan diversas problemáticas en los adolescentes. Es por ello que la presente investigación está enfocada en incidir en la mejora de las habilidades sociales de los adolescentes.

Además de que la adolescencia es considerada una etapa crítica como lo menciona Papalia (1998, p. 470 - 472), es una etapa especialmente dramática y tormentosa en la que se producen momentos de tensión, inestabilidad, entusiasmo y pasión, por lo que el adolescente se puede tener sentimientos encontrados, además de pasar por los cambios físicos en los que se encuentra.

El adolescente por encontrarse en una etapa de transición, ya que al concluir el desarrollo de la niñez y pasar a una de desarrollo psíquico que lo prepara para para la vida labora independiente. Otra de las dificultades de esta etapa es la perspectiva biológica que asumen la modificación de apariencia por los cambios

corporales que pasan, y debido a los cambios se relacionara directamente con la autoimagen, autovaloración y autoconsciencia que tendrá el adolescente de sí mismo.

Además el adolescente por los cambios físicos, y por la incorporación de nuevos conceptos de su propia autoimagen, y por la búsqueda de su identidad, constantemente buscara diversos escenarios de socialización, ya que en etapa se considera la emancipación del adolescente, ya que se desliga del circulo de la familia ya que a su vez va depender la vivencia que tenga en los anteriores años con la familia.

Las habilidades sociales en la adolescencia son además importantes, ya que en esta etapa es donde prima la necesidad de pertenencia y aceptación en el medio social, lo que permitirá la oportunidad de entablar relaciones duraderas basadas en confianza, intimidad, comunicación afecto y conocimiento mutuo en las relaciones interpersonales

Por lo que a través de la programación neurolingüística permite conocer cómo se construyen los pensamientos, los sentimientos, de forma precisa, aprovecha las habilidades propias de uno mismo para generar cambios positivos en el comportamiento e interacción social.

Siendo que la programación neurolingüística es un modelo formado para que el sujeto por sí mismo corrija su comportamiento y amplíe constantemente nuevos aprendizajes, Grinder define como un modelo de aprendizaje, ya que el objetivo fundamental de la PNL es ayudar a los individuos, parejas o grupos a salir de tales situaciones que, aparentemente, no tienen salida, es decir, transformar en la medida de lo posible las variables del entorno en las variables de decisión, contribuyendo de este modo a corregir sus representaciones cognitivas en el sentido de hacerlas más útiles o más cercanas a la realidad, y ampliando así las posibilidades de elección.

Lo que se acaba de decir se refiere, en primer término, a las correcciones cognitivas concretas que sean oportunas para determinadas situaciones o determinado tipo de problema, pero también generalizado, cuando los sujetos son instruidos en el control cognitivo del comportamiento ellos mismos puedan aplicarlas, según sus necesidades, en el contexto que deseen, en ese sentido, el esfuerzo está enfocado esencialmente a la corrección de las dificultades que aparezcan en el futuro menciona Dilts.

Un segundo objetivo de la programación neurolingüística explica que a partir de la observación de habilidades y estrategias de comportamiento permiten mejorar las conductas sociales, tanto externos como internos, que algunas personas o grupos poseen, la idea que proponen los autores es descomponer secuencialmente el comportamiento a través de la observación, de tal manera cuando sea preciso, se realiza adaptación individual, dicha secuencia pueda ser trasladada a otras personas o grupos. O bien, cuando en un contexto determinado el sujeto haya desarrollado una estrategia eficaz, se le enseñara la forma en el que el mismo pueda trasladarse a otros contextos a través de la generalización.

Las herramientas de PNL están enfocadas esencialmente a la ampliación de competencias y cualquier mejora de la calidad de vida, y en el presente estudio propone mejorar de las habilidades sociales de los adolescentes de la red visión juvenil.

Por todo lo mencionado anteriormente, sea ha llevado a elegir esta nueva metodología de modelos de patrones de comportamiento, el cual propone mejorar en las relaciones interpersonales, en la presente investigación se enfocó en mejorar las habilidades sociales de los adolescentes de la Red Visión Juvenil.

## **II. FORMULACION DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

Teniendo en cuenta los anteriores argumentos, el problema de este estudio está definido por la siguiente interrogante:

**¿La Programación Neurolingüística incidirá en el desarrollo de habilidades sociales en los adolescentes de la Red Visión Juvenil?**

## **III. OBJETIVOS**

Los límites y alcances de esta investigación se definen en el objetivo general y los objetivos específicos, se exponen los objetivos principales de la investigación, los mismo suponen las directrices relacionales y el proceso de ejecución, desarrollo de las variables.

### **a. OBJETIVO GENERAL**

Determinar la incidencia de la Programación Neurolingüística en el desarrollo de habilidades sociales de los adolescentes de la Red Visión Juvenil.

### **b. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

- Identificar el nivel de desarrollo de habilidades sociales del grupo de control y grupo experimental, en los adolescentes de la Red Visión Juvenil de la ciudad de La Paz.
- Elaborar las técnicas de la Programación Neurolingüística, para adolescentes de la Red Visión Juvenil de la ciudad de La Paz
- Ejecutar y aplicar las técnicas de la Programación Neurolingüística al grupo de estudio.
- Contrastar el desarrollo de Habilidades Sociales del grupo control y grupo experimental por medio del Pre-Test y Post-Test, de los adolescentes de la Red Visión Juvenil de la ciudad de La Paz.

#### **IV. HIPÓTESIS**

La presente hipótesis es causal, la cual sostiene la relación entre las dos variables, por lo cual se pretende conocer si hay una relación causal entre la variable independiente y variable dependiente. La propuesta metodología de la Programación Neurolingüística pretende conocer si se optimizaran los espacios de las habilidades sociales, primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación.

A continuación se exponen las hipótesis de investigación del presente estudio.

##### **HI.**

La Programación Neurolingüística incide el desarrollo de las Habilidades Sociales de los adolescentes de la Red Visión Juvenil.

##### **HO.**

La Programación Neurolingüística no incide en el desarrollo de Habilidades Sociales en los adolescentes de la Red Visión Juvenil.

#### **V. JUSTIFICACIÓN**

La finalidad de la investigación fue conocer el alcance de la programación neurolingüística para el mejoramiento en las relaciones interpersonales, el desafío fue revisar las dimensiones de las habilidades sociales, ya que las relaciones interpersonales son conductas aprendidas y los programas de intervención coadyuvan en el aprendizaje de las mismas. Los programas aportan al bienestar social e individual, como es el caso de la programación neurolingüística el cual va ligado a los canales visuales, auditivos y kinestésicos, a través de los cuales propone desarrollar el proceso de comunicación interior puede originar un estado de optima disponibilidad de los

recursos, creando un número de posibles opciones de comportamientos en la relaciones interpersonales.

La falta de habilidad social puede ser especialmente dolorosa en la adolescencia cuando la relación con los iguales y la transición a la vida adulta suponen nuevas exigencias y retos comunicativos, ya que puede conllevar la desadaptación en la escuela (Gronlund & Anderson, 1959), el rechazo de los compañeros (Quay, 1979), la delincuencia posterior (Roff, Sale, & Golden, 1972).

Es por ello que a través la programación neurolingüística se pretende mejorar en las habilidades sociales de los adolescentes, ya que la PNL contribuye en la resolución de conflictos personales e interpersonales, favoreciendo en las relaciones con otras personas, de manera que la empatía sea asimilada, además que unifica las ideas, y las interacciones sean recíprocas, mejora en el enfrentamiento del duelo, depresión, tiene prácticas en mejora de la comunicación y permite una mejor apreciación del entorno social.

El estudio de esta temática, tiene relevancia práctica, ya que se obtendrá y sistematizará conocimientos, que ayuden a solucionar la insuficiencia de las habilidades sociales en la Red Visión Juvenil, los cuales se desenvuelven como actores sociales en pro de la sociedad, para alcanzar los objetivos que se proponen, adolescentes líderes que necesitan desarrollar habilidades sociales y tener una comunicación efectiva a través de sus relaciones interpersonales que permita alcanzar las metas grupales y personales.

Basándose en los datos obtenidos a través de todas sus investigaciones, Bandler y Grinder elaboraron el sistema que hoy día es utilizado como sistema genérico de aprendizaje Programación Neurolingüística. Después de las largas investigaciones, apoyándose en la observación sistemática, llegaron a la conclusión de que el procedimiento que empleaban con excelente resultado era la utilización de un patrón de comunicación muy particular que favorecía en las

relaciones interpersonales. Es importante mencionar que la PNL hace parte de los estudios pragmáticos, ya que está influenciada por psicoterapeutas, ya que examina el comportamiento humano para saber cuáles son las conductas de las personas para que puedan utilizarse para alcanzar determinado objetivo. Es por ese condicionamiento que genera la PNL que puede verse como otra manera de conductismo que cada persona elige y está en su propia decisión realizar cualquier conducta determinada.

Por lo general la PNL conduce a las personas a actuar de cierta manera de conductismo que cada persona elige y está en su propia decisión realizar cualquier conducta determinada. Por lo general la PNL conduce a las personas a actuar de cierta manera y está abierta a las posibilidades, pues son herramientas de libre elección (Chumbirayco Pizarro, 2011, p. 32).

A través de las técnicas, se logra resultados eficaces, tales como: automotivación y motivar, perder los miedos, generar confianza en uno mismo, relaciones interpersonales armónicas, relaciones sexuales placenteras, dejar malos hábitos o vicios, y hasta curar algunas enfermedades. Bandler y Grinder afirman que un terapeuta bien formado, puede lograr resultados eficaces en sus pacientes con sólo uno o dos ejercicios. Esta ha sido una de las características que evidencia la programación neurolingüística, lograr resultados exitosos en poco tiempo.

La programación neurolingüística, es considerada una herramienta idónea para una convivencia sana, objetivo que quiere lograr la humanidad desde sus inicios. Es un instrumento adecuado para transformar las situaciones vitales que marca la identidad durante la infancia o la adolescencia, para rescribir la historia de nuestra vida, revivir de manera consciente los episodios de la vida. Revivir una situación traumática, permite obtener conclusiones diversas para ser trabajadas a través de la herramienta programación neurolingüística y de esta manera cambiar patrones de comportamientos futuras.

La Programación Neurolingüística es una herramienta de gestión del cambio, que transforma nuestra forma de pensar y actuar para mejorar tanto a nivel personal como social.

También es una metodología que se ocupa de descubrir los procesos que lleva a cabo nuestro cerebro y que nos hacen comportarnos de determinada manera.

Para la programación neurolingüística el cerebro humano es como un ordenador y por lo tanto, puede ser programado por la propia persona con el objetivo de obtener un rendimiento óptimo. Podemos instalar, borrar y actualizar programas. La PNL se centra en como hace las cosas nuestro cerebro.

Es por eso, que por todo lo anteriormente mencionado el proceso de esta investigación hizo uso de las técnicas y herramientas de la Programación Neurolingüística que favorezcan en las relaciones interpersonales, donde el grupo experimental que el intercambio de información, induciendo al aprendizaje de nuevos patrones de comportamiento.

# **CAPITULO**

## **II**

## **I. Marco teórico**

### **1. Antecedentes.**

En el presente capítulo se centró concretamente en el procesamiento de la información, de la Programación Neurolingüística, de las habilidades sociales y de los aspectos de la adolescencia, para ello se seleccionó, organizo y se elaboró el capítulo, de acuerdo a los postulados teóricos.

En relación a la Programación Neurolingüística se ha verificado que es realmente escasa la información en nuestro país, por lo que se hace referencia que el tema es de reciente interés, y también aún no se abordó la relación con las habilidades sociales. Entre estudios relacionados se encontró la tesis “La programación neurolingüística en el aprendizaje estratégico de los estudiantes del I ciclo en las escuelas profesionales de educación inicial y primaria de la universidad cesar Vallejo, 2009, en la que Margarita Chumbirayco Pizarro, concluye que cada individuo crea una representación interna o modelo del mundo, a partir de sus propias experiencias, pero esas representaciones se reflejan por medio del lenguaje, a su vez menciona que en el desarrollo académico debe asumir los aportes del siglo XXI, como es la Programación Neurolingüística, en el trabajo con procesos mentales (metaprogramas) que utiliza cada persona para responder a su entorno, entre otros, así mejorara el desempeño de docente y la eficacia en el aprendizaje de los estudiantes.

De la misma forma la tesis “La PNL aplicada al mejoramiento de los procesos internos de la comunicación en el consultorio odontológico”, 2011 de Claudia Yazmin Amaya Pachon, hace referencia que la PNL es una herramienta necesaria para fomentar el liderazgo y el proceso de negociación también hace hincapié de las estrategias de la PNL a través de los esquemas mentales se puede reprogramar este tipo de situaciones para lograr una mejor comunicación en los aspectos personales. Además de brindar constantemente herramientas de autoevaluación, las cuales permiten encontrar mejoras que repercuten a nivel laboral, haciendo que el personal tenga una actitud con factores de éxito.

El trabajo de grado “programación neurolingüística como apoyo al éxito comunicacional”, 2008 por Manuela Jiménez, destaca en sus conclusiones que la Programación neurolingüística es nuevo planteamiento en las estrategias de la comunicación humana y del desarrollo individual, ya que la PNL ofrece múltiples habilidades para la comunicación interpersonal y así mismo nos enseña maneras prácticas de cambiar la forma de pensar y de comportamientos

El comportamiento interpersonal de un adolescente es un hecho muy importante a la hora de desenvolverse con sus pares, además de ello obtendrá refuerzos sociales, culturales y económicos. Aquellos adolescentes que no tienen comportamientos sociales apropiados experimentan aislamiento, rechazo, e insatisfacción personal. La adecuada interacción social positiva con los demás es esencial para aprender y efectuar habilidades sociales que puedan influir de forma crítica en su posterior adaptación social, emocional y en el contexto académico.

En cuanto a investigaciones en las habilidades sociales, fue definido por diversos autores, entre muchos de ellos, mencionan que es la capacidad compleja de emitir conductas que optimicen la influencia personal y la resistencia a la influencia social no deseada, mientras que al mismo tiempo optimiza las ganancias y minimiza las pérdidas en relación con las otras personas.

La compleja naturaleza de las habilidades sociales ha dado lugar a numerosas definiciones, generalmente son consideradas como un conjunto de comportamientos interpersonales complejos, donde las habilidades son un conjunto de comportamientos aprendidos y adquiridos.

Ovejero (1990, p. 98) cuando se habla habilidades sociales eficaces hace referencia a repertorios de comportamientos sociales, que al utilizarse en la interacciones sociales, tienden a provocar un reforzamientos positivo y

generalmente, dan como resultado consecuencias positivas. La adquisición de habilidades sociales prepara al individuo para la participación competente y eficaz en diversos aspectos de la interacción humana.

## **1.2. Bases teóricas**

### **1.2.1. La Programación neurolingüística (PNL)**

Es un estudio que fue desarrollado en la década de los años 70 a partir de las investigaciones de John Grinder y Richard Bandler, quienes orientaron sus estudios a la tarea de crear una base teórica que describiera adecuadamente la interacción humana y, en especial, la forma en que lo hacen las personas que tienen éxito.

“La programación neurolingüística se define como un conjunto de actitudes, herramientas, percepciones y aprendizajes capaces de hacer cambiar la forma de pensar y actuar” Richard Bandler y Jhon Grinder citados por Huerta, (San Marcos, 2005, p. 183).

Grinder y Bandler desarrollaron este modelo a raíz de la investigación de los patrones operativos de tres de los mayores terapeutas, Virginia Satir, Fritz Perls y Milton H. Erickson, quienes tenían patrones de comportamiento similares que les permitieron destacarse de manera muy prominente, en comparación con el resto de colegas de su generación. Bandler y Grinder lograron estandarizar dichos patrones y ofrecerlos como un modelo de aprendizaje propio. “La programación neurolingüística enseña la clave de cómo ciertas personas producen resultados óptimos” (San Marcos, 2005, p. 184).

La PNL proporciona un marco de referencia sistemático para dirigir el cerebro de las personas; enseña cómo manejar tanto los estados y comportamientos de quien aplica la técnica, como los estados y comportamientos de los demás. (PNL EN 21 DÍAS, 2000).

La programación neurolingüística estudio aquellas personas sobresalientes y enseñó estos patrones de comportamiento a otros, con ello llegaron a denominar la Programación Neurolingüística como un arte y ciencia de excelencia personal. El arte hace referencia a que cada individuo es único y la ciencia conlleva un método y un proceso para modelar en el campo de la educación, asesoramiento y negocios para lograr una comunicación efectiva, tener un mayor desarrollo personal y acelerar el aprendizaje, potencializando las habilidades.

El estudio de John Grinder que era profesor lingüística en la universidad de California en Santa Cruz y Richard Bandler estudiante de psicología de la misma universidad, juntos que estudiaron a tres psiquiatras como: "Fritz Perls quien innovo y creo la escuela de terapia como Gestalt, Virginia Satir terapeuta familiar y Milton Erickson médico quien aplicaba hipnosis en sus terapias", a través de ellos estudiaron sus patrones de comportamientos que los hacían exitosos, y demostraban una mayor eficacia en la intervención de las terapias, durante el estudio que realizaron fueron depurando y construyendo un modelo de excelencia como lo denominaron, este modelo compone un área neurológica, lingüística y de programación.

A pesar que el término "Neuro - Lingüística" fue acuñado por Korzybsky apareciendo por primera vez en 1933 en su libro "Science And Sanity". Bandler y Grinder se preguntaron la razón de que determinadas personas tuvieran un éxito relevante en su profesión y, en cambio muchas otras personas con la misma preparación, no pasaban del nivel, de ser un modesto aprendiz.

Seleccionaron personas con excelencia en sus actividades, tal como señala Serrano.

Luego de un proceso de observación sistemática a estas tres personas, descubrieron que tenían patrones personales específicos compuestos de pensamientos, sentimientos y conductas, que son la base del rendimiento.

De esta forma llegaron a tener una fase de donde con el transcurrir con el tiempo llegaron a perfeccionar las técnicas de la PNL

Por lo que según los autores Bandler y Jhon Grinder definen de la siguiente manera: “Programación, que hace referencia al proceso de organizar los elementos de un sistema, como ser representaciones sensoriales, para lograr resultados específicos”.

Lingüística, del latín *lingua*, que quiere decir lenguaje, indica que los procesos nerviosos están representados y organizados secuencialmente en módulos y estrategias mediante el sistema y comunicación.

Ramos plantea la Programación Neurolingüística es una adecuada herramienta que permite abordar la enseñanza de las habilidades propias de la educación para la paz, en general, y de la medición escolar en particular. Es por ello que la PNL tiene un alto valor en el ámbito educativo al utilizarse como herramienta estratégica para mejorar la eficacia del proceso de enseñanza – aprendizaje.

Dr. Alder Harry y Heathr Beryl (2000, p. 31) también aportan una definición la cual considera que la PNL como el arte y la ciencia de la excelencia humana o el estudio de la experiencia.

La PNL es un arte porque el pensamiento y la experiencia encajan bien en el método científico. De la misma forma, la PNL es una ciencia porque intenta dar una estructura a la experiencia, y porque ha desarrollado unos principios y modelos sólidos y un lenguaje.

A su vez, Harris precisa que cada persona percibe diferentes cosas en la PNL y se beneficia de distinta manera, dando origen a numerosas y variadas definiciones que incluyen lo siguiente, (Harris, 2004, p. 20).

- Una actitud que es una curiosidad, con lo que desarrollan una metodología en técnicas de modelamiento de conducta
- Una guía para la mente

- Es un estudio de la experiencia subjetiva
- Estudia la estructura subjetiva
- Software para el cerebro
- Una nueva ciencia de la realización
- Estudio de “Excelencia” humana
- La capacidad de dar lo mejor de sí con mayor frecuencia
- Un manual estructurado de la creatividad
- Una aventura en la experiencia

#### **1.2.1.1. Inicio de la programación neurolingüística**

Desde de sus inicios la PNL, hizo uso de técnicas, herramientas, siendo totalmente practico, antes de ser teórico. Por lo que se consideró que la PNL sea particularmente efectiva en su capacidad para descomponer representaciones mentales en elementos muy pequeños y tener en cuenta los procesos “internos” como los pensamientos y sentimientos, así como la conducta “externa” como cuando se ayuda a otras personas a aprender. (Harris, 2004, p. 24).

#### **1.2.1.2. Características de la programación neurolingüística**

La PNL tiene las siguientes características según Sambrano.

- Tiene una base holística, ya que considera que todas las partes de una persona están relacionadas unas a otras y entre sí, por lo tanto, los cambios de una parte se reflejan en todos los demás.
- A pesar del enfoque holístico, se centra a su vez en micro detalles con el objetivo de lograr efectividad.
- Se basa en la competencia y en la formación de modelos. La base de la PNL es el “modelo” en especial la “formación de modelos” en la que las personas logren de manera efectiva, a fin de enseñar a otras a actuar de

un modo similar. También la PNL centra su interés en las habilidades y capacidades individuales.

- Coadyuva en la competencia y en la formación de modelos y en la formación de los modelos. La base principal es el “Modelado”, en especial la “formación de Modelos” de las personas que son efectivas, a fin de enseñar a otras a otras actúa de un modo similar. También la PNL centra su interés en las habilidades y capacidades individuales.
- Trabaja a través de los procesos mentales, se ocupa en gran medida, en como los pensamientos influyen en el rendimiento de las personas, por ello ofrece estrategias para modificar los patrones mentales y así mejorar la vida de las personas.
- Hace uso de patrones de lenguaje específicos, proporcionando técnicas sólidas para relacionarse con otras personas y así producir cambios sustanciales.
- Trabaja con el consciente y el inconsciente. Siendo que en el estado de conciencia generalmente es reconocible como el conocimiento de uno mismo o de los elementos del entorno. Por otro lado, el término “inconsciente” describe procesos mentales que están fuera de la conciencia, y que ejercen poderosa influencia en las actitudes y en la conducta, los procesos siendo de resultados rápidos, ya que el cerebro trabaja y aprende rápidamente.
- Es un enfoque neutral, ya que hacen de la PNL de muchas formas, tanto las personas que trabajan con ella.
- Es ecológica debido a que es respetuosa, prestando atención a las necesidades y deseos de la persona con la que se trabaja y se tiene en cuenta su punto de vista, su situación y sus ideas acerca de lo que es deseable de acuerdo a una situación dada.
- Es considerada como una herramienta de comunicación, influencia y persuasión, puesto que, a través del proceso de comunicación se puede dirigir el cerebro para lograr resultados óptimos.

- Es esencialmente un modelado. Los especialistas que desarrollaron la PNL estudiaron a quienes hacían las cosas de manera excelente,
- Indica que va más allá de un simple conjunto de herramientas se origina a partir de la lingüístico, I terapia Gestalt, la semántica general, análisis transaccional, dominio corporal, cognitivo y emocional.

### **1.2.1.3. Aplicaciones de la Programación Neurolingüística**

La PNL se aplica en tres amplias áreas, crecimiento personal relaciones sociales y situaciones laborales.

Las diversas aplicaciones, llegan a ser:

- Terapéuticas y educativas, para gestionar la ansiedad, el estrés, las fobias, la falta de autoestima, los cambios de las creencias, etc.
- Organizativas, en cuanto temas de motivación, conflictos, la comunicación, la negociaciones, los problemas de relación, etc.

En el ámbito educativo, hace hincapié en la mejora y la eficacia del aprendizaje de los jóvenes, al optimizar el liderazgo ejercido por los tutores, mejorando la autoestima, la mediación y la negociación, resolución de problemas positivamente. (Sambrano, 2000, p.54).

### **1.2.1.4. Principios generales de la Programación Neurolingüística**

La PNL en base a las ideas que formularon y conceptos, a los que en la teoría denominan supuestos de partida o presuposiciones. Cabe mencionar que dichos presuposiciones no son únicamente verdaderas, no existe ningún canon establecido de estos supuestos de partida, ya que por las distintas escuelas de pensamiento de la PNL abarcan diversas versiones.

En la teoría revisada se encontró que es intencionalmente es aceptado veinte uno supuestos que se sintetiza de la siguiente manera (Serrat, 2005, p 17 – 18).

- Las personas tienen distintas percepciones que son subjetivas, lo que se percibe es selectivo y no examen de la realidad del todo completo.
- Cada persona ve y reacciona de acuerdo a los propios mapas del mundo. Denomina que cada mapa personal comprende redes neuronales que el cerebro se ha formado en el transcurso de la vida por procesos electroquímicos. La historia personal única constituye un filtro sobre millares de experiencias sensoriales.
- De acuerdo a la experiencia vivida por la persona, creara su propia experiencia subjetiva o interiormente su propia experiencia objetiva o exterior.
- La persona no es únicamente el resultado de una conducta, esto quiere decir que entre identidad y conducta, donde la identidad es polifacético, mientras que la conducta tiene características transitorias en cada momento.
- La respuesta del receptor es el resultado de la eficaz del emisor, ya que depende ello para que exista una comunicación eficaz se debe enfocarse en el resultado de la respuesta.
- Considera la PNL que la experiencia cuenta con una estructura, concibe una experiencia subjetiva basada en la estructura de la experiencia.
- Todo lo que hace un ser humano lo hace con propósito definido, por lo que también tiene una intención positiva al menos para la persona que lo ejecuta.
- Son un sistema mente y cuerpo, que se afectan mutuamente.
- Al momento de que las personas tomen decisiones, se basan en los recursos y en el conocimiento con los que cuentan, y de acuerdo hacer su mejor elección.

- El sistema neurofisiológico humano funciona como un recurso verdaderamente impresionante, ya distingue en una intención consciente e inconsciente, solo apunta a la necesidad de llegar a la meta o al propósito.
- Para la PNL no hay fracasos, solo retroalimentación. Es visto como un proceso de aprendizaje el “no hacerlo bien constituye un fracaso, si no se obtiene el efecto deseado por lo menos, se adquirirá una información útil que servirá de realimentación.
- La resistencia puede ser a falta de reflejo, puede la falta de acompañamiento en una conversación, es así que la PNL hace referencia del rapport como capacidad para llevarse bien con los demás.
- El aprender es parte de la sobrevivencia, ya que el ser humano no deja de aprender, para alcanzar sus metas, deseos, y no se limita en un aula.
- Los problemas tienen solución, si una persona cree que existe solución al problema, será una apertura a mayores posibilidades de encontrarla, ya que lo construye cada persona.
- El control de uno mismo es importante, ya que al controlar la mente, controla sus recuerdos, lo que hace y lo que consigue, ejercer control en su presente y en su futuro.
- Al momento en que la persona crea ser algo más, genera una mayor posibilidad a potencializar sus capacidades, ya que es una realidad neurológica, que el ser humano desarrolle sus habilidades, es por ello que la PNL recomienda no incapacitarse con los propios pensamientos.
- Si una persona puede hacer algo, cualquiera lo puede hacer. Al potenciar el significado de los logros, encontrar estrategias adecuadas y que las circunstancias sean adecuadas, puede dilucidar las estrategias de otros para imitarlas con eficiencia.
- Tener opciones varias, permite un mejor control sobre los resultados esperados.

- El cambio puede ser fácil y rápido, es factible el cambio de una persona si se aborda el nivel neurológico adecuado.
- La flexibilidad en la persona permite un mayor control con respecto a su sistema, al mencionar sistema hace referencia a controlar el resultado y encaminarse al éxito. La clave es la flexibilidad, se puede esperar el resultado esperado.
- Toda persona tiene todos los recursos que necesitan para producir el cambio y el éxito. El objetivo es identificar los recursos internos y usarlos para lograr los resultados esperados.
- La persona siempre responde ante un estímulo o algún modo de conducta, ante cualquier entrada de datos sensoriales.

#### **1.2.1.5. Modelos de la Programación Neurolingüística**

La palabra “modelo” es utilizado de manera frecuente es utilizado por la PNL, hace mención que es el análisis y la copia de la conducta de la otra persona, en pensamiento y reacción

Un modelo se puede describir como una representación de un sistema o proceso, representación que muestra las partes por la que componen y la relación entre si (Harris, 2004, p. 90).

Para lograr una sintonía con la otra persona no es necesario modelar absolutamente todo.

#### **1.2.1.6. Técnicas de la Programación Neurolingüística**

A través de las técnicas de la PNL, propone ampliar la consciencia, desarrollar la flexibilidad y suscitar cambios.

### **a) Posición perceptiva.**

La PNL hace referencia hacia distintas posiciones perceptiva, que permite comprender los mapas de la realidad de otras personas y enriquecer los propios. Por lo que Harris, menciona que existe por los menos tres modos de percibir.

- Donde la experiencia está asociado en estar en primera posición, donde se tiende a utilizar el lenguaje en primera persona, como ser: “yo creo”, “yo siento”, “yo veo las cosas así”, etc. También es conocido como “asociado”.
- La segunda posición perceptual hace referencia que se asocia con la empatía, ya que la persona asume la posición de la otra persona, desde una perspectiva es factible que una persona empiece a comprender como siente la otra persona.
- En la tercera posición perceptual, es a través de una experiencia observada por una persona completamente ajena al suceso y no como parte del suceso. Se considera un tipo de percepción completamente objetiva e independiente, por lo tanto puede representar una percepción ajena a lo que representa el suceso.

Estas posiciones perceptivas permiten adoptar distintas miradas, para poder representar cualquier perspectiva ajena a las de las personas, de esa manera la PNL indica que capacita a la mente para que encuadre ideas y soluciones creativas ante problemas difíciles de la vida.

### **b) Re – encuadre.**

Los autores Alder y Heather, mencionan que al cambiar el marco de referencia de una situación, conducta, a través del encuadre la persona puede lograr encontrar otro significado o interpretación, por lo que re encuadre, significa literalmente poner un marco nuevo alrededor de una imagen o situación, otro

encuadre, por lo se centra re interpretar los problemas y encontrar diversas soluciones (Harris, 2000, p.33).

**c) Dividir**

Es percibir una situación desde diferentes ángulos y a diferentes niveles obteniendo comprensión amplia y teniendo la seguridad de manejarla. Al dividir en partes y conocer los componentes de la situación, permite conocer, intervenir en el tema de manera eficaz.

**d) Anclaje**

El anclaje puede ser un estímulo nuevo asociado a una experiencia pasada, con el objetivo de cambiar la percepción de la situación. Esta su vez se aplica de acuerdo al canal de preferencia se puede agregar por estímulos visuales, auditivos y cenestésicos.

**e) Sub – modalidades.**

De acuerdo a las modalidades de preferencia, cada sistema representativo contiene detalles y cualidades.

<b>Sistema Representativo</b>	<b>Visual</b>	<b>Auditivo</b>	<b>Cenestésico</b>	<b>Gustativo</b>	<b>Olfativo</b>
Sub modalidades	Distancia (cerca- lejos) Color (negro, blanco, color, ect.) Claridad (claro o borrosa) Movimiento (fotográfico en secuencia) Velocidad (lento – rápido) Situación (izquierda, derecha, arriba, abajo) Brillo Contraste Tamaños Percepción de sí mismo	Distancia de la fuente Tipo (palabras y sonidos). Situación de la fuente Volumen Tono Ritmo	Temperatura Textura (áspero, suave) Duración Intensidad Presión peso Forma Sensaciones no táctiles (entusiasmo, tristeza, energía, etc.)	Dulce Agrio Amargo	Agradable Desagradable

En consecuencia de los cambios en las sub modalidades pueden conducir modificaciones en la forma de pensar, sentir y actuar (conducta), ya que una de las principales características de la PNL es su capacidad para ayudar a las

personas a que puedan establecer sutiles diferencias entre los elementos para luego modificar con la imaginación a fin de crear nuevas y efectivas experiencias (Harris, 2004, p. 110).

**f) Rapport.**

Es también conocida como empatía, ya que la persona que lo aplique tiene la capacidad de interpretar los hechos desde el punto de vista de la otra persona, logrando una buena relación interpersonal con el interlocutor. Por lo que la PNL hace presente el apreciar que se genere sintonía, por la semejanza que siente la otra persona, consigo misma.

Para establecer un rapport efectivo, la persona requiere de una competencia inconsciente que se logra a través de la práctica demostrada a la conducta más empática. Además de acompañar con el entrenamiento de en las siguientes áreas: fisiología (postura corporal y movimiento), la voz (tono de voz, velocidad, etc.), la respiración, pensamiento (selección de palabras).

**1.2.2. Habilidades Sociales (HHSS)**

El comportamiento interpersonal de las personas es un papel importantísimo en la adquisición de refuerzos sociales, culturas y económicas. Las personas que no tienen comportamientos sociales apropiados experimentan aislamiento, rechazo y en conjunto menos felices, insatisfacción personal. La competencia social tiene una gran importancia, ya que a través de ello la persona pueda asimilar normas sociales que le ayuden a la hora de relacionarse.

Los adolescentes para mantener una interacción social positiva con los demás es esencial, proporcionándoles más oportunidades en aprender y efectuar habilidades sociales que puedan influir de forma crítica en su posterior adaptación, emocional y académica.

### **1.2.2.1. Conceptos de Habilidades Sociales**

Rodríguez (1988,p. 10) Considera que las habilidades sociales son un conjunto de capacidades que permiten el desarrollo de un repertorio de acciones y conductas que hacen que las personas se desenvuelvan eficazmente en lo social. Se consideran algo complejas ya que están formadas por un amplio abanico de ideas, sentimientos, creencias y valores que son fruto del aprendizaje y de la experiencia. Todo esto va a provocar una gran influencia en las conductas y actitudes que tenga la persona en su relación e interacción con los demás.

Al mencionar habilidad hace referencia a la posesión o no de ciertas destrezas necesarias para cierto tipo de ejecución. Por ello al decir “habilidades sociales” hace referencia a todas las destrezas relacionadas con la conducta social en múltiples manifestaciones

Rinn y Marke (1979, p. 54) Afirman que las habilidades sociales son un repertorio de comportamientos verbales y no verbales a través de los cuales los niños incluyen las respuestas de otros individuos, ya se de los padres, compañeros, hermanos, maestros y todo lo que conlleve el contexto social e interpersonal. Las conductas manifestadas son un mecanismo que a que a través de los cual los niños inciden en medio ambiente obteniendo, suprimiendo o evitando consecuencias deseadas y no deseadas en la esfera social. En la medida de las no deseadas sin causar dolor a los demás, se considera que tienen habilidades sociales.

Peñafiel cita a Combs Slaby (2010, p. 34), define la habilidades sociales como la capacidades para interactuar con los demás en un contexto social dado de un modo determinado que es aceptado o valorado socialmente y, al mismo tiempo, personalmente beneficioso, mutuamente beneficioso o principalmente beneficioso para los demás.

Caballo (1986), “la conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente, resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

Las habilidades sociales son conductas o destrezas, son además de respuestas aprendidas, de índole interpersonal (por ejemplo hacer amigos). El termino habilidad se utiliza aquí para indicar a un conjunto de comportamientos adquiridos y aprendidos y no a un rasgo de personalidad. Además de ser un conjunto de comportamientos interpersonales complejos que ponen en juego en la interacción con otras personas.

A su vez en la teoría se encontró las siguientes conceptualizaciones de las habilidades sociales:

- Son conductas adquiridas a través del aprendizaje. Esto se da en el proceso de aprendizaje en el entorno interpersonal en el que se desarrolla la persona y aprende.
- Consta de componentes motores y manifiestos (conducta verbal), emocionales y afectivos (ansiedad o alegría) y cognitivos (percepción social, atribuciones, auto lenguaje)
- Son respuestas específicas a situaciones concretas
- Se ponen en un juego siempre en contextos interpersonales, son conductas que se dan siempre con relación a otra/s personas. Implica más de una persona.

VARIABLES cognitivas más importantes en el estudio de las habilidades sociales son:

- Capacidad para transformar y emplear la información de forma activa (competencias)
- conocimiento de la conducta habilidosa apropiada
- Conocimiento de las costumbres sociales
- Conocimiento de las diferentes señales de respuesta
- Capacidad de ponerse en lugar de otra persona (empatía)
- Capacidad de resolución de problemas
- Estrategias de codificación y constructos personales (manera en que la personas perciben, piensa, interpreta y experimenta el mundo)
- Percepción social o interpersonal adecuada.
- Habilidades de procesamiento de la información
- Esquemas (en cuanto a estructuras cognitivas de la memoria que sirven para modular e interpretar el medio. Con lo que se puede distinguir el impacto de las experiencias, percepción de experiencias, lo que se aprende como resultado a esas experiencias, a que estímulo futuro se atenderá en situaciones relacionadas, estereotipos inadecuados y creencias poco racionales.

Para Goldstien y otros (1980), las habilidades sociales, según su tipología, son (Peñañiel – Serrano, 2010, p. 15)

<b>Habilidades sociales básicas</b>	<b>Habilidades sociales avanzadas</b>	<b>Habilidades relacionadas con los sentimientos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escuchar una conversación</li> <li>- Mantener una conversación</li> <li>- Formular una pregunta</li> <li>- Dar las gracias</li> <li>- Presentarse</li> <li>- Presentar a otras personas</li> <li>- Hacer un elogio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pedir ayuda</li> <li>- Participar</li> <li>- Dar instrucciones</li> <li>- Seguir instrucciones</li> <li>- Disculparse</li> <li>- Convencer a los demás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer los propios sentimientos</li> <li>- Expresar sentimientos</li> <li>- Conocer los sentimientos de los demás</li> <li>- Enfrentarse al enfado de otro</li> <li>- Expresar afecto</li> <li>- Resolver el miedo</li> <li>- Auto recompensarse</li> </ul>
<b>Habilidades alternativas a la agresión</b>	<b>Habilidades para hacer frente al estrés</b>	<b>Habilidades de planificación</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pedir permiso</li> <li>- Compartir algo</li> <li>- Ayudar a los demás negociar</li> <li>- Empezar el autocontrol</li> <li>- Defender los propios derechos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formular una queja</li> <li>- Responde a una queja</li> <li>- Demostrar después de un juego</li> <li>- Resolver la vergüenza</li> <li>- Arreglárselas cuando te dejan a un lado</li> <li>- Defender a un amigo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisiones realistas</li> <li>- Discernir sobre la causa de un problema</li> <li>- Establecer un objetivo</li> <li>- Determinar las propias habilidades</li> <li>- Recoger información</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Responder a las bromas</li> <li>- Evitar los problemas con los demás</li> <li>- No entrar en peleas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Responder a la persuasión</li> <li>- Responder al fracaso</li> <li>- Enfrentarse a los mensajes contradictorios</li> <li>- Responder a una acusación</li> <li>- Prepararse para una conversación difícil</li> <li>- Hacer frente a las presiones del grupo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolver los problemas según su importancia</li> <li>- Tomar una decisión eficaz</li> <li>- Concentrarse en una tarea</li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 1.2.2.2. Funciones de las Habilidades Sociales

El conocer la definición de las habilidades sociales, da una idea para conocer para que sean útiles. La interacción social es el primer y más observable campo en donde se observa la utilidad de las habilidades sociales, mas no es el único. Monjas (1993), cita las siguientes funciones.

- Aprendizaje de la reciprocidad, cuando llegan interactuar con los pares es relevante la reciprocidad entre lo que se da y se recibe.
- Adopción de roles, se aprende de asumir el rol que corresponde en la interacción, la empatía, el ponerse en lugar de otro.
- Control de situaciones, se da tanto en l posición de líder como el seguimiento de instrucciones.
- Comportamiento de cooperación, la interacción en grupo fomenta el aprendizaje de destrezas de colaboración, trabajo en equipo, establecimiento de reglas, expresión de opiniones etc.
- Apoyo emocional de los iguales, permite la expresión de afectos, ayuda, apoyo, aumento de valor, alianza, etc.

De acuerdo a lo expresado anteriormente, las funciones se sintetizan en tres dimensiones:

- Aprendizaje para la interacción
- Comportamientos orientados por cualidades que favorecen la interacción
- Seguridad personal

### **1.2.2.3. Teóricos de las Habilidad Sociales**

#### **1.2.2.3.1. Según Goldestien**

Según Goldstein (1989, p.20) categoriza en seis áreas diferentes a las Habilidades Sociales:

- Primeras habilidades sociales: Escuchar, iniciar y mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, presentar a otras personas y hacer un cumplido.
- Habilidades sociales avanzadas: Pedir ayuda, participar, dar y seguir instrucciones, disculparse, convencer a los demás.
- Habilidades relacionadas con los sentimientos: Conocer y expresar los propios sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, enfadarse con el enfado del otro, expresar afecto, resolver el miedo, autor recompensarse.
- Habilidades alternativas a la agresión: Pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, empezar el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar los problemas con los demás, no entrar en peleas.

- Habilidades para hacer frente al estrés: Formular una queja, responder a una queja, demostrar deportividad después de un juego, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando lo dejan de lado, defender a un amigo, responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil, hacer frente a presiones del grupo.

- Habilidades de planificación: Tomar decisiones, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver problemas según su importancia, tomar una decisión, concentrarse en una tarea.

Si entrenamos estas habilidades sociales podemos conseguir unas relaciones personales mejores, encontrarnos bien con nosotros mismos y mejorar en nuestro trabajo.

#### **1.2.2.3.2. Según Inés Monja**

En la aplicación de programas dirigidos a poblaciones infanto-juvenil, Inés Monjas (1993) destaca:

##### **1. Habilidades básicas de interacción social.**

- Sonreír.
- Saludar.
- Presentaciones.
- Favores.
- Cortesía y amabilidad

##### **2. Habilidades para hacer amigos.**

- Reforzar a los otros.
- Iniciaciones sociales.

- Unirse al juego con otros.
- Ayuda.
- Cooperar y compartir.

### **3. Habilidades conversacionales.**

- Iniciar conversaciones.
- Mantener conversaciones.
- Terminar conversaciones.
- Unirse a la conversación de otros.
- Conversaciones de grupo

### **4. Habilidades relacionadas con los sentimientos, emociones y opiniones.**

- Autoafirmaciones positivas.
- Expresar emociones.
- Recibir emociones.
- Defender los propios derechos.
- Defender las propias opiniones.

### **5. Habilidades de solución de problemas interpersonales.**

- Identificar problemas interpersonales.
- Buscar soluciones.
- Anticipar consecuencias.
- Elegir una solución.
- Probar la solución.

### **6. Habilidades para relacionarse con los adultos.**

- Cortesía con el adulto.
- Refuerzo al adulto.
- Peticiones al adulto.

- Solucionar problemas con el adulto

### **1.2.2.3.3. Según Caballo**

La conducta socialmente habilidosa es un conjunto de conductas realizadas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras reduce la probabilidad de que aparezcan futuros problemas.

Vicente Caballo (1989), uno de los autores más reconocidos en el tema de habilidades sociales, plantea los siguientes elementos:

1. Iniciar y mantener conversaciones
2. Hablar en público
3. Expresión de agrado, amor o afecto
4. Defensa de los propios derechos
5. Pedir favores
6. Rechazar peticiones
7. Hacer cumplidos
8. Aceptar cumplidos
9. Expresión de opiniones personales, incluido el desacuerdo
10. Expresión justificada de molestia, desagrado o enfado
11. Disculparse o admitir ignorancia
12. Petición de cambio en la conducta del otro
13. Afrontamiento de las críticas

### **1.2.2.4. El proceso de socialización de las habilidades sociales.**

El proceso de socialización se va dando a través de un complejo proceso de interacciones de variables personales, ambientales y culturales. La familia es el

grupo social básico donde se producen los primeros intercambios de conductas sociales y afectivas, valores y creencias, que tienen una influencia muy decisiva en el comportamiento social. Los padres son los primeros modelos significativos de conducta social afectiva y los hermanos constituyen un sistema primario para aprender las relaciones con sus padres. Por otro lado los padres transmiten ciertas normas y valores respecto a la conducta social, ya sea a través de información, refuerzo, castigo o sanciones, comportamiento y modelaje de conductas interpersonales; por eso la familia es el primer eslabón para el aprendizaje de habilidades sociales (Sanz, 2003, p. 54).

La incorporación del niño al sistema escolar (segundo eslabón) le permite y obliga a desarrollar ciertas habilidades sociales más complejas y extendidas. El niño debe adaptarse a otras exigencias sociales: diferentes contextos, nuevas reglas y necesidades de un espectro más amplio de comportamiento social, al tener nuevas posibilidades de relación con adultos y con niños de su edad, mayores y menores que él. Este es un período crítico respecto a la habilidad social, ya que estas mayores exigencias pueden llevar al niño a presentar dificultades que antes no habían sido detectadas.

El tercer eslabón es la relación con el grupo específicamente en la relación con los pares que siendo un aparte significativa del contexto escolar representa otro agente importante de socialización en el niño. La interacción con sus iguales afecta el desarrollo de su conducta social, proporcionándole al niño muchas posibilidades de aprender normas sociales y las claves para diferenciar entre comportamiento adecuado e inadecuado en el ámbito social. Por último, la amistad contribuye a la socialización del niño a través de su impacto en la formación de la imagen de sí. La pertenencia a un grupo de pares, fuera de las fronteras familiares, le ayuda a desarrollar su propia identidad e individualidad y a ensayar patrones nuevos de conducta en un círculo más cerrado.

### **1.2.3. Adolescencia**

Según Diane Papalia la adolescencia comprende aproximadamente entre los 11 y 19 o 20 años. La adolescencia se presenta cambios de desarrollo físico, desarrollo cognoscitivo y social.

El cerebro del adolescente, según estudios de imagenología revelan que el desarrollo del cerebro del adolescente todavía se encuentra en progreso, entre la pubertad y la adultez temprana se realiza el desarrollo de emociones, el juicio, la organización de la conducta y el auto control. Además los adolescentes procesan la información relativa de las emociones a las emociones de manera diferente a los adultos, según estudios los adolescentes tempranos de 11 a 13 años tendían a usar la amígdala, que tiene participación en las reacciones emocionales e instintivas a diferencia de los adolescentes de 14 a 17 años presentaban patrones similares a los adultos ya que utilizaban los lóbulos frontales que manejaban la planeación, el razonamiento el juicio, la regulación emocional, control de impulsos , lo cual permite un mejor juicio en la toma de decisiones (Papalia, 1998, p. 87) .

#### **1.2.3.1. Etapas de la adolescencia**

Diane Papalia, divide la adolescencia en etapas que el adolescente atravesará con gran rapidez e inevitablemente:

Pre adolescencia (de 9-11 años): En esta etapa cualquier experiencia ya sea pensamientos y actividades sin ninguna connotación erótica o sexual se transforman en estímulos sexuales y tienen función de descarga. Los hombres dirigen su atención a la genitalidad propia, mientras que las mujeres centran su atención en el género opuesto. Hay características también de descargas emocionales, los hombres son hostiles con las mujeres, y ellas en cambio muestran sus capacidades y habilidades masculinas al extremo.

Adolescencia Temprana (de 12-14 años): La característica principal en esta etapa es el inicio del alejamiento de los objetos primarios de amor (madre-padre) y la búsqueda de nuevos objetos, se establecen nuevas relaciones. El interés se centra en la genitalidad, la adopción de valores, reglas y leyes adquieren cierta independencia de la autoridad parental. El autocontrol amenaza con romperse.

Adolescencia (de 16-18 años): Aquí, el hallazgo en la mayoría de los casos es un objeto heterosexual, y se abandonan las posiciones bisexuales y narcisistas, característica del desarrollo psicológico de la adolescencia. Ocurren 2 procesos afectivos, el duelo y el enamoramiento, el duelo tiene que ver con la aceptación del alejamiento de los objetos primarios ósea padre-madre, hasta la liberación, y en el proceso del enamoramiento, está el acercamiento a nuevos objetos de amor. La recurrente pregunta del adolescente de ¿Quién soy?, cambia al final de esta etapa por “Este soy yo”.

Adolescencia tardía (de 19-21 años): Aquí las principales metas del individuo son lograr una identidad del Yo e incrementar la capacidad para la intimidad, se presenta una actitud crítica frente al mundo externo y a los adultos en general, no querer ser como a quienes rechaza y elige un cambio ideal. El mundo interno que ha desarrollado a partir de su infancia servirá de puente para reconectarse con un mundo externo que es nuevo para él a consecuencia de su cambio de estado.

Pos adolescencia (de 21-24 años): Esta fase es la precondition para el logro de la madurez psicológica, a quienes están en esta etapa se les conoce como adultos jóvenes, las relaciones personales se tornan permanentes, así como la selección del medio donde se quiere interactuar. Se mantiene el énfasis en los valores, los cuales se consolidan de acuerdo con las experiencias pasadas y la planeación del futuro. Es una fase intermedia con la futura etapa de la edad adulta.

Importante es el mencionar que durante la adolescencia, los jóvenes empiezan a cuestionarse lo que ha aprendido de quienes lo rodean, como lo son, sus padres, maestros, etc. Empieza a percibir el mundo con sus propios juicios y valores, buscando libertad, pero sin mucha responsabilidad, es una lucha entre lo que nombró Papalia como el conflicto dependencia-independencia, el cual se explica que el adolescente quiere ser independiente pero quiere regresar a la confianza de permanecer en el hogar. De esto podemos ver que quieren comerse el mundo a puños, vivir en los límites de los riesgos, atreverse a ser de forma impulsiva más que racional. Todo esto es parte de la etapa o del proceso de adaptación al mundo real.

El cuánto dura la adolescencia, depende de lo siguiente:

Las 3 primeras adolescencias son normales, mientras que las últimas 3 se consideran como trastornos del desarrollo.

Para que el adolescente llegue a ser adulto y no únicamente maduro en lo físico, tiene que realizar una serie de tareas básicas en el desarrollo, aunque también se les puede tomar como metas (Robert Havighurst):

- Aceptación de su propia estructura físicas y del rol de género masculino o femenino, según el que le corresponda.
- Establecimiento de relaciones equitativas y solidarias con individuos de su edad, de uno u otro sexo, algunas de ellas serán duraderas.
- Búsqueda de independencia emocional, tanto de los padres como de otros adultos.
- Logro de mayor seguridad e independencia económica.

- Elección de una ocupación y el adiestramiento o capacitación para desempeñarla (vocación).
- Desarrollo de una serie de aptitudes y conceptos intelectuales necesarios para las actividades cívicas.
- Deseo y obtención de conductas socialmente responsables, como la inserción en los medios de trabajo.
- Preparación para la vida en pareja y para la vida social.
- Reorganización de la propia escala de valores.

Jean Piaget nos dice que el adolescente comenzará a construir sus propios sistemas y teorías sobre la vida, e incorpora una nueva serie de procesos en torno al pensamiento, empleando diferentes vías para razonar, como por ejemplo la creación de hipótesis y deducciones, lo cual fortalece el dominio y, ante todo, el desarrollo de la crítica. Por ello usa mano de la razón y procura hacer algunas pruebas para identificar diferencias, por medio de esto genera un sistema capaz de combinar ideas, estructurarlas, y llegar a una síntesis de lo que considera más relevante, guardando las justas proporciones con lo que ocurre, esto es la libre actividad de la reflexión espontánea.

La adolescencia es una de las etapas decisivas para definir nuestra identidad como integrantes de un mundo que cada vez más exige y confunde en nuestro caminar, por lo que parte fundamental y decisiva de nuestra formación en la identidad es y será siempre el núcleo familiar como fuente de valores, los cuales nos guiarán hacia la definición personal.

#### **1.2.3.1.1. Aspecto cognitivo**

Piaget citado por Adrián Triglia en las etapas del desarrollo cognoscitivo en la adolescencia, describe lo siguiente.

A partir de los 11 años según Piaget, el adolescente llega a perfeccionar la capacidad de pensamiento abstracto, por lo que permite una nueva forma y flexible de manejar la información, pueden entender el tiempo histórico, utilizan símbolos para representar otros símbolos, entienden metáforas y alegorías. Pueden manejar posibilidades y manejar hipótesis ya que la capacidad para pensar de manera abstracta tiene implicaciones emocionales.

El pensamiento abstracto cumple con la meta cognición, que considera la conciencia y supervisión de los propios procesos y estrategias mentales, la capacidad para pensar en lo que uno está pensando y de este modo controlar los propios procesos mentales.

Durante los años de la adolescencia aparece la búsqueda de la identidad, definida por Erickson como una concepción del yo, compuesta por metas, valores, creencias, con las que la persona establece un compromiso sólido. Según Erikson en el desarrollo cognoscitivo se construye la teoría del yo el cual esta implica que el adolescente le dé sentido a un proceso saludable y vital que se basa en los logros de las etapas anteriores sobre la confianza, la autonomía, la iniciativa y la laboriosidad, que a su vez serán base para afrontar los desafíos de la adultez.

La adolescencia ofrece oportunidades para crecer, no solo en las dimensiones físicas sino también en la competencia cognoscitiva y social, la autonomía, la autoestima. Los jóvenes que tienen relaciones de apoyo con los padres, la escuela y la comunidad tienden a desarrollarse de una manera positiva y saludable en las relaciones interpersonales.

### **1.2.3.1.2. Aspecto social**

Según Papalia las relaciones con la familia, los pares y la sociedad adulta, se van formando de la siguiente manera.

En la etapa de la adolescencia es donde es importante la vinculación afectiva, sin embargo los adolescentes pasan más tiempo con sus pares y menos tiempo con la familia, aunque esta adecuado a los valores fundamentales de la mayoría a los de sus padres. Los adolescentes más seguros tienen fuertes relaciones de apoyo con los padres que están en sintonía con la forma en que los jóvenes se ven a sí mismos, permiten y estimulan sus esfuerzos por lograr la independencia y ofrecen un espacio seguro en los estados emocionales,

A menudo, los adolescentes jóvenes pasan tiempo a solas en su habitación para alejarse de las exigencias de las relaciones sociales, recuperar la estabilidad emocional y reflexiones sobre las cuestiones de la identidad.

La relación de adolescentes con los padres el grado de conflicto y la apertura de la comunicación, se sustentan en gran medida en la cercanía emocional desarrollada durante la niñez, a su vez, las relaciones de los adolescentes con los padres establecen las condiciones para la calidad de las relaciones sociales.

Una fuente importante de apoyo emocional durante la transición de la niñez a adultez, es la relación con los pares ya que se desarrollara afecto, solidaridad, comprensión y orientación moral, un lugar para la experimentación y un escenario para convertirse en seres autónomos e independientes de los padres. A medida que los niños avanzan a la adolescencia, el sistema social de los pares se vuelve más complejo y diverso.

La influencia de los pares alcanza en un punto más alto entre las edades de 12 a 13 años y según estudios afirman que disminuyen en la adolescencia media y tardía. Es probable que la intensidad e importancia de las amistades y la cantidad de tiempo que se pasa con los amigos sean mayores en la

adolescencia que en cualquier ciclo de la vida. Las amistades tienden a incrementar su grado de reciprocidad, equidad y estabilidad.

La mayor intimidad de la amistad adolescente refleja un desarrollo cognoscitivo y emocional, ya que tienen mayor capacidad para expresar sus pensamientos y sentimientos. Les resulta considerar más flexibles los puntos de vista, pueden desarrollar empatía y comprensión por los amigos. Los adolescentes que tienen amistades estrechas, estables y que brindan apoyo por lo general tienen una alta opinión de sí mismos, obtienen buenos resultados en la escuela, son sociables y es poco probable que se muestren hostiles, ansiosos o deprimidos.

Este ámbito del desarrollo del adolescente es vital, pues permite entender toda la gama de nuevos escenarios sociales que se incorporan a la vida del adolescente, así como entender en cuáles de ellos los adolescentes del Centro Huancavilca, manifiestan conductas poco asertivas.

En la adolescencia la búsqueda de los espacios de interacción social, se vuelve imperativa, poniendo en un plano secundario al entorno familiar. Respecto a esto último, Coleman J. (1990), opina: “La emancipación respecto a la familia no se produce por igual en todos los adolescentes; la vivencia de esta situación va a depender mucho de las prácticas imperantes en la familia. Junto a los deseos de independencia, el adolescente sigue con una enorme demanda de afecto y cariño por parte de sus padres, y estos a su vez continúan ejerciendo una influencia notable sobre sus hijos”. En el adolescente se empiezan a configurar sus primeros estilos y opciones de vida, empieza a tener ideas propias y actitudes personales.

De forma paralela a la emancipación de la familia, el adolescente establece lazos más estrechos con el grupo de compañeros, denominado por Bozhovich (1976) como “el colectivo”. “Por lo general el adolescente observa el criterio de los padres en materias que atañan a su futuro, mientras que sigue más el consejo de sus compañeros en opciones de presente. El adolescente no sólo

tiene la necesidad de encontrar un amigo, sino, alguien que este con él en todo momento, acompañándolo en sus necesidades internas”. (Coleman J., 1990).

Los adolescentes varones que forman parte de la muestra, han sido involucrados a edades tempranas a responsabilidades atípicas para la edad, así como el trabajo infantil, la paternidad precoz y situaciones de vulnerabilidad, de manera que su vínculo con la familia, se separa antes, en comparación con un adolescente que no vive estas condiciones. No obstante, el regreso al estudio, a través de una carrera artesanal, vuelve a los adolescentes a una relación de dependencia económica y social de sus familias, de manera que aún es posible observar el deseo de emancipación familiar, permitiendo que lo expresado en el párrafo anterior, se haga evidente de igual manera.

El colectivo social ejerce una influencia sobre los deseos y necesidades de los adolescentes y marca aspectos como normas y tendencias en sociedad, que el adolescente podrá seguir para tener un sentido de pertenencia al grupo.

Este sentido de pertenencia y la necesidad de ser aceptado en el medio social, es lo que hace que los adolescentes, sujetos de estudio, empiecen a manifestar conductas socialmente no habilitadas, no porque no las hayan desarrollado en su hogar, sino porque al ver un medio que no favorece su utilización, optan por conductas poco asertivas. Todo esto se explicará fondo en un acápite posterior.

A partir de la pubertad la elección de amigos se da en referencia a aspectos individuales del carácter. La simpatía y aceptación en el momento de la adolescencia se dirige cada vez más hacia la personalidad total del otro; y tiene en cuenta, principalmente, las cualidades afectivas de éste.

La amistad significaría entonces para los adolescentes, la oportunidad de entablar relaciones duraderas basadas en la confianza, la intimidad, la comunicación, el afecto y el conocimiento mutuo. Esta concepción de la amistad en los adolescentes es posible por el avance cognitivo que se produce

en la toma de perspectiva social, que consiste en adoptar la posición de una tercera persona para analizar más objetivamente sus relaciones, es decir, tal y como las vería una tercera persona.

La amistad además de dar sentido personal al adolescente, le permite consolidar su colectivo, que será su grupo de referencia social en esta etapa. El adolescente espera del grupo que le permita la conquista de su autonomía, pero a la vez no puede vivir el margen de opinión de este. De manera que se encuentran fuerzas antagonistas que el adolescente debe aprender a manejar. En los adolescentes con deficiente nivel de desarrollo de habilidades sociales, todo esto fracasa, pues no son capaces de actuar en respeto a los derechos de los demás, como es el caso de las conductas agresivas, o por el contrario, piensan siempre en función de un tercero, no ejerciendo sus derechos (respuesta pasiva)

# **CAPITULO**

## **III**

## **METODOLOGÍA**

### **I. TIPOS Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

#### **A. TIPO DE INVESTIGACIÓN.**

La presente investigación corresponde al tipo de investigación explicativo, los estudios explicativos *“están dirigidos a responder a las causas de los eventos, sucesos y fenómenos físicos o sociales, pretenden explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se da este, o por qué se relaciona dos o más variables”* (Hernández, 2014, p. 98).

Este tipo de investigación, se caracteriza por buscar una explicación del porqué de los hechos mediante el establecimiento de la relación causa-efecto. Los estudios explicativos pueden ocuparse tanto de la determinación de las causas, lo que en otras palabras llamamos investigación post facto, como de los efectos (investigación experimental) mediante la prueba de hipótesis, sus resultados y conclusiones se refieren al nivel de profundidad del conocimiento (Tamayo,2013,p. 35).

#### **B. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

En este estudio, se sigue el diseño de investigación de tipo cuasi experimental el cual *“manipulan deliberadamente, al menos, una variable independiente para observar su efecto sobre una o más variables dependiente”* (Hernández, 2013, p. 151), con un enfoque cuantitativo, el cual establece niveles de variaciones, con el propósito de la verificación de la hipótesis.

Para este diseño se utilizara dos grupos: un grupo control con el que se empleara un tratamiento neutral (material impreso Cuestionario de Habilidades Sociales) y el otro grupo experimental (Programación Neurolingüística) con post test, esto se realizara con el objeto de medir el efecto, en cada uno de los grupos participantes, en el aprendizaje de los contenidos previamente definidos,

de modo de poder aceptar o rechazar las hipótesis planteadas en esta investigación.

Este diseño se presenta, a continuación, de forma esquematizada en la primera fila está representando el grupo experimental; en la segunda el grupo de control. El subíndice 2 indica la aplicación del pos test. La X es la variable experimental, indica el tratamiento que se aplicara al grupo experimental, que corresponde a la programación neurolingüística. El tratamiento neutral del grupo de control correspondió a la aplicación del Cuestionario de inventario de habilidades sociales La aplicación del pos test permitirá medir el nivel de Habilidades Sociales, de los jóvenes de la Red Visión Juvenil obtenidos después de la aplicación a ambos grupos del Cuestionario de inventario de habilidades sociales.

<b>G.E. O1</b>	<b>X</b>	<b>O2</b>
<b>G.C. O1</b>	<b>—</b>	<b>O2</b>

**Dónde:**

Propuesta (x) consiste en la manipulación de la variable independiente en este caso Programación Neurolingüística

El Post Test consiste en verificar la significancia de la propuesta, en la muestra de estudio en comparación con los resultados del pos test de ambos grupos control y experimental. Para este fin se utilizara la prueba “T” Student.

## II. VARIABLES

<b>VI:</b>	<b>PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA</b>
<b>VD:</b>	<b>HABILIDADES SOCIALES</b>

### **Concepto.**

#### **Programación Neurolingüística.**

“La Programación Neurolingüística (PNL), es un herramienta de modelado de conducta, consiste en una serie de técnicas destinadas a analizar, codificar y modificar conductas, por medio del estudio del lenguaje, verbal, gestual y corporal” (Sambrano, 2000, p. 9)

### **Concepto.**

#### **Habilidades sociales**

“Son un conjunto de conductas emitidas por el individuo en un contexto interpersonal que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas” (Caballo, 1993,p.45)

## OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

**CUADRO 1. OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE: VD=PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA**

<b>Variables</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicador</b>	<b>Medición</b>	<b>Escalas</b>	<b>Técnicas e Instrumentos</b>
Programación neurolingüística	Canales de comunicación VAK	Auditivo Visual kinestésico	Aplicación del programa	Si. GE No. GC	Hoja con preguntas VAK Técnica Submodalidades
	Técnicas de Calibración	Ejercicios de calibración de recuerdos.	Ídem.	Si. GE No. GC	Hojas de instrucción de calibración, visual, auditivo, kinestésico.
	Sintonía o empatía	Ejercicios de comunicación (Rapport)	Ídem.	Si. GE No. GC	Hojas de dialogo. - Reflejar y dirigir - Dialogo controlado - Escucha activa
	Anclaje	Ejercicio de anclajes de sistemas sensoriales en los recuerdos	Ídem	Si. GE No. GC	Hoja de ejercicios:  - Confianza instantánea

					en todo momento
	Técnica Sub modalidades	Ejercicios de modalidad dominante (auditiva, visual, cinestesia)	Ídem.	Si. GE No. GC	Hojas de las sub modalidades para aumentar el sentimiento
	Técnica de meta programación	Ejercicios de comunicación.	Ídem	Si. GE No. GC	Hoja de trabajo meta programación. Técnica paso a paso.

**CUADRO 2. OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE: VD=HABILIDADES SOCIALES**

<b>VARIABLES</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>MEDIDORES</b>	<b>ESCALAS</b>	<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS</b>
<b>HABILIDADES SOCIALES</b>	Primeras Habilidades Sociales	Puntaje obtenido en el Inventario de Habilidades Sociales (I.H.S)	Nivel	-No existe -Deficiencia -Regular -Buena -Satisfactoria -Excelente	<b>INVENTARIO DE HABILIDADES SOCIALES (I.H.S)</b>
	Habilidades Sociales avanzadas	Puntaje obtenido en el Inventario de Habilidades Sociales (I.H.S)	Nivel	-No existe -Deficiencia -Regular -Buena -Satisfactoria -Excelente	<b>INVENTARIO DE HABILIDADES SOCIALES (I.H.S)</b>

	Habilidades Relacionadas con los Sentimientos	Puntaje obtenido en el Inventario de Habilidades Sociales (I.H.S)	Nivel	-No existe -Deficiencia -Regular -Buena -Satisfactoria -Excelente	<b>INVENTARIO DE HABILIDADES SOCIALES (I.H.S)</b>
	Habilidades Alternativas a la agresión.	Puntaje obtenido en el Inventario de Habilidades Sociales (I.H.S)	Nivel	-No existe -Deficiencia -Regular -Buena -Satisfactoria -Excelente	<b>INVENTARIO DE HABILIDADES SOCIALES (I.H.S)</b>
	Habilidades para hacer frente al estrés	Puntaje obtenido en el Inventario de Habilidades Sociales (I.H.S)	Nivel	-No existe -Deficiencia -Regular -Buena -Satisfactoria -Excelente	<b>INVENTARIO DE HABILIDADES SOCIALES (I.H.S)</b>

	Habilidades de Planificación	Puntaje obtenido en el Inventario de Habilidades Sociales (I.H.S)	Nivel	<ul style="list-style-type: none"> <li>-No existe</li> <li>-Deficiencia</li> <li>-Regular</li> <li>-Buena</li> <li>-Satisfactoria</li> <li>-Excelente</li> </ul>	<b>INVENTARIO DE HABILIDADES SOCIALES (I.H.S)</b>
--	------------------------------	-------------------------------------------------------------------	-------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------

Tintaya (2000, p. 254)

### **III. POBLACIÓN Y MUESTRA.**

La población que fue considerada para la presente investigación, son adolescentes que participan en el Programa De Desarrollo De Área “Sembrando Unidad” De La Organización No Gubernamental Visión Mundial Bolivia, quienes conformaron una red de jóvenes con iniciativas hacia el liderazgo, la Red Visión Juvenil, es una población de jóvenes y adolescentes, que comprenden entre las edades de 13 a 18 años.

La institución brindó su colaboración en notificar a los padres de familia para hacerles conocer la importancia y objetivos de aplicar, las técnicas de la Programación Neurolingüística para el desarrollo de Habilidades Sociales de sus hijos, lo cual permitió tener el apoyo de los padres de familia, todas las posibilidades que nos dio la institución para la ejecución del programa favoreció en resultados favorables y esperados.

Los integrantes de la Red Visión Juvenil tienen el propósito de formarse como líderes de su entorno, constantemente plantean planes de acción en bien de la sociedad, trabajan en función a problemáticas sociales, es por ello que se pretende mejorar las habilidades sociales de aquellos adolescentes, que tengan dificultades en las relaciones interpersonales.

#### **Criterios De Selección**

- Adolescentes que pertenezcan a la Red Visión Juvenil
- Que tengan predisposición a la investigación
- Que tengan dificultad en las habilidades sociales.
- Que comprendan entre las edades de 13 a 18 años.

### **A. Tipo de muestra**

La muestra que se eligió para la realización de esta investigación es No probabilística, del tipo intencional. Una muestra No probabilística es aquella donde la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación y de la decisión de un investigador o grupo de encuestadores (Hernández, 2014, p. 189). La definición de esta muestra depende de la decisión del investigador, es el quien determina el número de sujetos o elementos de la muestra de acuerdo con criterios aislados e intereses específicos. Por consiguiente, son muestras de sujetos homogéneos seleccionados con la base de características comunes.

### **B. Tamaño de muestra**

Para la selección de muestra, la muestra es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectaran datos, y que tiene que definirse y delimitarse con precisión, además que debe ser representativo de la población (Hernández, 2014, p. 173). En este sentido la muestra con la que se trabajara en la presente investigación es de 50 adolescentes de la Red Visión Juvenil de los cuales se trabaja con aquellos que tengan dificultades de habilidades sociales.

Grupo Control	Grupo Experimental	Sub Total
25	25	50

## **IV. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**

### **A. Técnicas de entrenamiento**

Consiste en: Instrucción, modelado, ensayo conductual, retroalimentación, refuerzo, estrategias o tareas, a continuación se detalla cada una de ellas.

- **Instrucción:** son explicaciones claras y concisas, centradas en las conductas que van a ser objeto de entrenamiento en cada sesión.
- **Modelado:** consiste en la exhibición de un modelado de patrones adecuados de aquellos comportamientos que son objeto de entrenamiento, en presencia de los sujetos que son entrenados. Facilita el aprendizaje de conductas nuevas. Así mismo proporciona información respecto a todo tipo de conductas: verbales, no verbales y para lingüísticos y es especialmente iniciado para abordar comportamientos complejos.
- **Ensayo conductual:** consiste en la práctica, por parte de los sujetos, de comportamientos objetivos, que fueron previamente observados en los modelos. Esta práctica se repite tantas veces como sea necesario hasta que los sujetos alcancen el nivel de ejecución adecuado. Dentro del cual se destacan sus modalidades
- **Retroalimentación:** consiste en proporcionar información concreta y útil al sujeto acerca de la actuación que ha tenido en el ensayo precedente. Con estas técnicas lo que se quiere es moldear las conductas del sujeto, de forma que vaya consiguiendo progresivamente un nivel de ejecución lo más idóneo posible se pretende con ello que la persona sepa cuáles son las conductas ha ejecutado correctamente y cual debe mejorar.
- **Refuerzo positivo:** esta técnica consiste en proporcionar a los sujetos la motivación necesaria para que afronten las mejoras que haya logrado y continúen de forma eficaz los entrenamientos.

#### Tipos de refuerzo

- Verbal.- expresando en forma de alabanzas, reconocimientos de méritos y aprobación de la conducta del sujeto en cada ensayo correcto, lo cual incluye también la aprobación social de sus compañeros

## **B. Entrevista cerrada**

Para la aplicación del inventario de habilidades se hará por medio de la entrevista cerrada la cual es aquella que está estructurada según un formato más o menos rígido, semejante al de una encuesta, cuyo objetivo prioritario es recopilar la mayor cantidad de información específica. Con ella se obtienen más datos fiables y válidos, aunque a cambio de no permitir que el paciente se exprese libremente, o se calle, en relación con los temas que se consideran relevantes en esa situación.

## **C. Inventario de Habilidades Sociales (I.H.S)**

El inventario de Goldstein, N, Jane Gershaw y Paul Klein consta de 50 ítems que tienen por objetivo evaluar las Habilidades sociales asociadas a 6 grupos de Habilidades que son: habilidades iniciales, habilidades avanzadas, habilidades alternativas a la agresión, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación.

Los ítems están dados por afirmaciones cuyo propósito, es evaluar una determinada habilidad (**ANEXO 1**). La calificación de este instrumento, se realiza mediante la sumatoria de los valores obtenidos como respuesta en cada afirmación, pudiendo lograr un máximo de 250 puntos. Este puntaje obtenido se lo divide entre el número de respuestas, es decir 50 de esta manera se obtiene el promedio de respuesta.

El tiempo de aplicación es de 30 minutos, ya sea de manera individual como grupal.

La interpretación del puntaje promedio (1-5) obtenido en el inventario de habilidades sociales se realiza de la siguiente manera:

<b>PUNTAJE PROMEDIO</b>	<b>INTERPRETACIÓN</b>
1	No existe la capacidad en habilidades sociales.
1,1 a 1,9	Deficiente capacidad en habilidades sociales.
2 a 2,9	Regular capacidad en habilidades sociales.
3 a 3,9	Buena capacidad en habilidades sociales.
4 a 4,9	Satisfactoria capacidad en habilidades sociales.
5	Excelente capacidad en habilidades sociales.

**La VALIDEZ:** La adaptación del instrumento ha sido revisada y corregida por jueces expertos y por ensayos preliminares con los ítems, los profesionales juzgaron y corrigieron si el instrumento mide verdaderamente la variable habilidades sociales, por tanto cuenta con una validez de contenido (Brañez 2005, P.68).

La escala de Goldstein (1989) ha sido usada en muchos estudios de investigación en Bolivia, para medir la variable habilidades sociales desde hace más de cinco años es así que el instrumento ya ha sido adaptado para su aplicación en nuestro contexto.

**La CONFIABILIDAD:** En la presente investigación se midió la confiabilidad del inventario con una muestra de 40 sujetos a través de la **Prueba “t” de student** obtenida de 95,07 por lo cual podemos calificar como un nivel muy alto.

Por otra parte también existen otras investigaciones, donde se obtuvieron altos niveles de confiabilidad.

También Merlo (2008, p. 98) midió la confiabilidad del instrumento en una muestra de 60 sujetos a través del coeficiente de Pearson, el cual fue igual a 0.80. Con estos resultados podemos inferir que el instrumento posee una alta consistencia interna.

El “Inventario de Habilidades Sociales” fue elaborado por Goldstein. A. y Cols. (1980) este fue adaptado y traducido entre los años 1994 y 1995 en Perú, por Ambrosio Tomás, quien aplicó el coeficiente de Correlación de Pearson (producto-momento). En su análisis de confiabilidad encontró los siguientes resultados, según los seis grupos de evaluación estos son: Primeras habilidades sociales (0,65), Habilidades sociales avanzadas (0.50), Habilidades relacionadas con los sentimientos (0.69), Habilidades alternativas a la agresión (0,76), Habilidades para hacer frente al estrés (0.79), Habilidades de planificación (0.80) (Villegas, 2001, p.60).

En el ámbito nacional la validación de este instrumento se dio mediante su aplicación a distintos grupos de estudio. En la ciudad de La Paz, Villegas H. (1999) con el fin de determinar la confiabilidad y validez de este instrumento realizó una prueba piloto con 50 participantes, para ello aplicó el método de mitades partidas, para lo cual desarrollo 100 afirmaciones para medir 50 habilidades, es decir 2 afirmaciones por cada habilidad social, donde el coeficiente de correlación calculado (Pearson), fue de 0,79, resultado identificado como aceptable pues se considera que el resultado 1.00 implica una correlación positiva perfecta. La correlación entre las dos mitades ha permitido establecer la validez del instrumento que en la prueba piloto alcanzaría un promedio de 200 puntos de los 250 posibles de alcanzar (Villegas, 2001, p. 61).

Guarachi (2007), también utilizó este inventario para el diseño de un programa que propone solucionar el problema de violencia doméstica, buscando su disminución en ámbitos de la relación de pareja, analizando sus condicionantes y desarrollo dentro del denominado “ciclo de la violencia”, propone como base el desarrollo de Habilidades sociales, que son requeridas para la solución de los conflictos que surgen en los distintos ámbitos de la relación conyugal (Guarachi, 2007, p.1).

#### **D. HOJAS DE METACOGNICION**

Las hojas de Meta cognición, es un instrumento cualitativo mediante el cual, podemos medir los conocimientos asimilados de manera individual, durante cada sesión.

Es una hoja recoge los procesos cognitivos de cada participante, con tres preguntas principales: ¿Qué aprendió durante la sesión?,: ¿Cómo lo aprendió? y ¿Para qué le serviría lo aprendido?, el cual tiene la finalidad de ser llenado durante el programa, por lo que se analizara los procesos personales de asimilación.

#### **V. AMBIENTE O ESCENARIO DE INVESTIGACIÓN**

Para dicha investigación se realizó en instalaciones del programa sembrando unidad, en la zona de villa Copacabana, en el espacio proporcionado para la Red Visión Juvenil, donde realizan dichas reuniones, para la aplicación del cuestionario “Inventario de Habilidades Sociales” y la aplicación de las sesiones de la “Programación Neurolingüística”, el salón es amplio, cuenta con equipo de computación, data show, sillas, mesas, cuenta con buena iluminación. La evaluación de las pruebas se realizó por la tarde, a horas 15:00 a 17:30.

## VI. PROCEDIMIENTO

La implementación del Programación Neurolingüística para desarrollar habilidades sociales en adolescentes de la Red Visión Juvenil, se ha desarrollado con el siguiente procedimiento.

- ✓ **Fase 1:** Solicitud de autorización al responsable de proyecto de Visión Mundial Bolivia y presentación del programa.
- ✓ **Fase 2:** Coordinación de cronograma de actividades, horarios.
- ✓ **Fase 3:** Contacto con la población Red Visión Juvenil y coordinación con el responsable de proyecto de Visión Mundial, para la selección de la muestra
- ✓ **Fase 4:** Explicar el alcance de la investigación a la población muestra.
- ✓ **Fase 5:** Aplicación de las pruebas de Inventario de Habilidades Sociales pre-test, al grupo de control, como también al grupo experimental.
- ✓ **Fase 6:** Procedimiento de los resultados del pre test de ambos grupos
- ✓ **Fase 7:** Interpretación de los resultados de pre test de ambos grupos
- ✓ **Fase 8:** Sesión de integración con el grupo experimental, dando a conocer los objetivos que trazaron para la realización del programa y la importancia de las relaciones interpersonales.
- ✓ **Fase 9:** Aplicación del programa, de las sesiones por cada temática.
  - Sesión 1: Canales de comunicación VAK
  - Sesión 2: Técnica de calibración
  - Sesión 3: Técnica de sintonía o empatía.
  - Sesión 4: Sub modalidades
  - Sesión 5: Anclaje
  - Sesión 6: Técnica de meta programación.
- ✓ **Fase 10** Aplicación del Post test, clausura de taller

**PROTOCOLO DE INVESTIGACION**  
**PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA PARA EL DESARROLLO DE LAS**  
**HABILIDADES SOCIALES**

**A. Presentación**

Por la descripción que se realizó a cerca de la temática de Programación Neurolingüística procederá a explicar las actividades que se desarrollaran. Por lo que se pasara al núcleo central de la presente investigación que consiste en el diseño metodológico y desarrollo de las sesiones.

**B. Introducción**

**Fundamentos**

La Programación Neuro-Lingüística parte de los fundamentos de la teoría Constructivista, la cual define la realidad como una invención y no como un descubrimiento. Es un constructor psíquico de Grinder y Bandler basados en el hecho de que el ser humano no opera directamente sobre el mundo real en que vive, sino que lo hace a través de mapas, representaciones, modelos a partir de los cuales genera y guía su conducta, (O'Conoor & Seymour,2004, p. 11).

Para el abordaje de dichos procesos la PNL se apoya en el modelo más explícito y completo del lenguaje natural humano, la gramática transformacional representada por Noam Chomsky y en especial en los conceptos: (a) estructura superficial que consiste en lo que el hablante dice realmente. (b) la estructura profunda, es lo que el hablante piensa y quiere manifestar.

En cuanto a la gramática transformacional se basa en la creación de nuevos mensajes. Considera que las personas son capaces de interpretar y producir mensajes nuevos, de manera que puede afirmarse que no se produce por repetición ni por recuerdo.

Se considera las siguientes áreas.

**Programación:** Lo que pienso, lo que siento y como actúo, son una consecuencia de los programas mentales, los cuales se puede modificar y/o reemplazar.

**Neuro:** Por qué todos recibimos y procesamos información a través de nuestro sistema neurológico: Los cinco sentidos: La vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto.

**Lingüística:** Por qué todos le damos sentido a lo que experimentamos, a través del "lenguaje verbal y no verbal", que resulta de la expresión de quien soy y de cómo pienso.

### **C. OBJETIVOS**

Facilitar a las personas más variantes y opciones en lo que hagan, de manera de poder contribuir a la mejora de las habilidades sociales.

### **D. CONTENIDOS**

- Canales de comunicación VAK
- Técnicas de calibración
- Sintonía o empatía
- Submodalidades
- Anclaje
- Técnica de meta programación.

### **E. METODOLOGIA**

La metodología de la Programación Neurolingüística, con la que se desarrollan las sesiones de trabajo con la red de jóvenes son actividades y contenidos del que se desarrollan con una metodología basada en ejercicios, agudeza en los sentidos, predisposición a las sesiones en la apertura mental, en la atención, y en la integración de herramientas y técnicas.

## **F. RECURSOS**

El desarrollo de la Programación Neurolingüística implica la participación de recursos humanos y el empleo de ciertos recursos materiales.

En cuanto a los recursos materiales, se emplean fotocopias de las hojas de trabajo, hojas de las sesiones y hojas de meta cognición, material de escritorio paleógrafos, papelería, marcadores y cintas adhesivas. Entre los equipos, se empleó data show y computadora portátil. En cuanto a la infraestructura, se requiere de un ambiente grande donde se pueda formar grupos.

**“PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA PARA DESARROLLAR HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE LA RED VISION JUVENIL”**

<b>SESION</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>EVALUACION</b>
1º SESION PRETEST	Motivar a los integrantes de la red de jóvenes a la participación activa.	Presentación del objetivo del programa y de las actividades del programa.	Dinámica de Presentación el fosforo.	Gafetes Pizarra y Marcadores o Data Show Fosforo	Observación de Actitudes e interés.
	Conocer las habilidades sociales del estado actual de los participantes	Inventario de Habilidades Sociales	Aplicación de Prueba	Hojas de Trabajo del Pretest Inventario de Habilidades Sociales.	Revisión de la prueba Inventario de Habilidades Sociales.
2da SESION	Dar a conocer a los participantes el de canales de comunicación visual, auditivo y kinestésico.	Palabras de base sensorial que indican el sistema representativo utilizado VISUAL, AUDITIVO, KINESTÉSICO (VAK).	Ejercicio de cuestionario de estilo de aprendizaje según la PNL	Hojas de Trabajo cuestionario  Bolígrafos	Identificación de canales comunicación.

3ra SESION	Brindar técnicas reconocimiento de estados del participante, para establecer la calibración.	Reconocer en forma precisa el estado del interlocutor atendiendo las señales del lenguaje corporal.	Ejercicios de dramatización con mímicas donde el participante debe incorporar la calibración visual y auditiva.	Hojas de trabajo de situaciones. Bolígrafos  Data Show	Revisión del Ejercicio.
4ta SESION	Brindar a los participantes la técnica de crear sintonía o empatía	Proceso en el cual dos o más personas mantienen una relación de confianza mutua y comprensión, permitiendo generar respuestas.	Ejercicio, para establecer una atmósfera de credibilidad, confianza al momento de comunicarse generando rapport.	Hojas de meta cognición.	Reflexionar sobre la importancia de generar sintonía, para el desenvolvimiento en las relaciones interpersonales.
5ta SESION	Brindar a los participantes las técnicas especializadas en submodalidades.	Cualidades de nuestras representaciones internas VAK. Nos permite saber las características de las imágenes, sonidos o sensaciones que experimentamos.	Ejercicio con recuerdos de los participantes, recreando vivencias de sí mismos y modificándolos.	Hojas de guía del metáfora del televisor.	Análisis de la visualización

6ta SESION	Enseñar la técnica de establecer la capacidad de entrar en un estado anímico apropiado o deseado.	A través de un estímulo evoca un estado mental específico	Hoja de ejercicio – Confianza	Hoja de ejercicio Data Show. Parlantes.	Revisión de las Cartillas de trabajo Análisis de la hoja de trabajo
7ta SESION	Dar conocer la técnica estilos de elección del meta programa	Los estilos de elección influyen en las respuestas y reacciones al momento de comunicarse con los demás y deciden la manera que pensamos y dirigen el comportamiento.	Hoja de estilos de meta programa	Data Show Parlantes Hoja de metaprograma	Revisión del trabajo.
8ta SESION POSTEST	Conocer las habilidades sociales aprendidas por intervención de programa.	Evaluación de las técnicas de la PNL	Aplicación de Inventario de Habilidades Sociales Postest.	Hojas de Trabajo del Postest Inventario de Habilidades Sociales	Revisión del Inventario de Habilidades sociales.

# **CAPITULO**

## **IV**

## **I. Presentación y análisis de resultados**

Después de terminar los procesos de aplicación del instrumento Inventario de Habilidades Sociales, tanto en el pre test y el post, se procedió a la sistematización y al análisis de los resultados. Por lo que en este capítulo se analizara y se presentara los resultados de la investigación, con el objetivo de llegar a las conclusiones del estudio de campo, haciendo hincapié en las variables de la investigación.

Para los resultados de la investigación, se realizó el análisis a través de los datos obtenidos por la evaluación de Habilidades Sociales, el cual fue aplicado a Adolescentes de la Red Visión Juvenil, de los cuales 25 adolescentes se les aplico como grupo de control y los otros 25 se consideró como grupo experimental. Cabe mencionar que estos instrumentos se encuentran anexados en el presente documento, como los resultados de la investigación.

En el presente capítulo se tomó en cuenta la información obtenida, con la cual se pretende demostrar la validez de la hipótesis planteada de la investigación, a través del instrumento de recolección de información, considerando los promedios de los puntajes totales del grupo de control y grupo experimental.

Para el grupo control no se intervino con la Programación Neurolingüística, cabe mencionar que se realizó una comparación con el grupo experimental, ya que a tal grupo se intervino con la Programación Neurolingüística, como se muestra en los resultados, muestra el alcance significativo al grupo experimental, por lo que sí tuvo un cambio en las Habilidades Sociales, a diferencia del grupo de control que no obtuvo ningún cambio, esto se observa en la comparación de los resultados obtenidos en los valores promedio del Inventario de Habilidades Sociales, Pre test, Post test del grupo de control con el grupo experimental.

Al observar los puntajes totales del grupo de control y grupo experimental, en el pre test, se demuestra que no existe ningún cambio a diferencia en el contraste con el pre test y post test, se visualiza la gran diferencia entre ambos grupos, ya que en el pre test no se aplica la programación neurolingüística.

Los resultados del pos test del grupo de control, muestra que los puntajes totales son muy bajos, que a su vez se mantuvieron como también se observa en el pre test, debido a que no se intervino con la programación neurolingüística, a diferencia del grupo experimental que muestra puntajes totales con mayor significancia ya que es elevado, los puntajes de las habilidades sociales.

Al observar los resultados, se puede conocer el impacto de la intervención de la Programación neurolingüística en el grupo experimental, de la Red Visión Juvenil. A su vez el grupo experimental manifiesta el cambio esperado, ya que el valor mínimo es de 50 del inventario de habilidades sociales y el valor máximo es de 250 puntos, por lo que se obtuvo un resultado significativo en los puntajes, los cuales se acercan a la mejora en las habilidades sociales.

A través de la intervención de la Programación Neurolingüística, basada en metodología de aprendizaje, el cual está enfocada en incidir en el mejoramiento de las habilidades sociales, se logró los resultados el cual es expuesto en los siguientes puntos.

## **II. Análisis global de resultados**

De acuerdo a los resultados obtenidos, se encontró que existe una relación causal entre las Variable Independiente “Programación Neurolingüística” y la Variable dependiente “Habilidades Sociales”. Se evidencio que el GC y GE difieren entre sí de manera significativa entre los dos grupos. Esto nos dio los resultados según las hipótesis plateada, por lo cual se puede verificar que la diferencia se debe a la variable independiente, por la aplicación de la

Programación Neurolingüística logro incidir en el desarrollo de habilidades sociales de los adolescentes de la Red visión Juvenil.

La carencia de habilidades sociales se relaciona con diferentes factores que no permiten el aprendizaje de las relaciones interpersonales, como la falta de comunicación con la familia, la falta de intervención con programas que mejoren las habilidades sociales de los adolescentes.

Al obtener resultados con niveles de habilidades sociales excelente, satisfactorio, en los resultados de la investigación, da a conocer que se relaciona con la efectividad de la Programación Neurolingüística en las habilidades sociales de los adolescentes de la Red Visión Juvenil.

En relación a la hipótesis planteada se confirmó a través de los resultados, se alcanzó a 237, 20 puntos el cual comprueba que se desarrollaron habilidades sociales los adolescentes de la Red Visión Juvenil, obteniendo puntajes elevados en las dimensiones de las habilidades sociales.

En las áreas que mide el instrumento inventario de habilidades sociales los adolescentes del GE obtuvieron 237,20 de puntaje elevados en todas las dimensiones de las habilidades sociales. A diferencia del grupo control de la Red Visión Juvenil que obtuvo 60,32 como puntaje, el cual se mantuvo como lo demuestra en el pre test, en las dimensiones de las habilidades sociales

Por lo tanto al observar estas diferencias se muestra que el GC al cual no se intervino con la programación neurolingüística tienen dificultades en la mejora de sus habilidades sociales a diferencia el GE al cual si se intervino con las herramientas de la Programación Neurolingüística, tienen un nivel excelente, satisfactorio en sus habilidades sociales.

Al analizar los puntajes se demostró que el GC al que no se intervino con la Programación Neurolingüística mantiene dificultades en el desarrollo de habilidades sociales a diferencia del grupo experimental en el cual se intervino

con la Programación Neurolingüística, incremento sus habilidades sociales en escalas de “satisfactorio” y “excelente”. En cuanto a ciertas dificultades que se presentaron en el estudio, fueron los permisos de los padres, actividades programadas con la organización por lo que el cronograma estuvo sujeto a modificaciones.

### III. Prueba estadística: “T” de Student

Para probar la hipótesis de la presente investigación y de acuerdo al diseño de investigación, se utilizó la prueba estadística “t” de Student, que tiene un carácter inferencial que permite efectuar un contraste de hipótesis para la diferencia de medias, puesto que evalúa si dos grupos difieren entre sí de manera significativa respecto de sus medias, en un contexto experimental (Hernández, Fernández, y Baptista, 2003).

Al evidenciar la hipótesis de la presente investigación y de acuerdo al diseño de investigación, se utilizó la prueba “t” *para grupos independientes* que se concretó en la presente investigación a través del desarrollo de la siguiente fórmula:

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1) * s_1^2 + (n_2 - 1) * s_2^2}{(n_1 - 1) + (n_2 - 1)} * \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}} =$$

**Dónde:**

$\bar{X}_n$ =Media Aritmética

$S_n$ = Distribución Estándar

$n_n$ = Número de Estudiantes

<b>Grupo Control</b>	
$\bar{X}_1 =$	60.32
$S_1 =$	4.2103
$N_1 =$	25
<b>Grupo Experimental</b>	
$\bar{X}_2 =$	237,20
$S_2 =$	7,6540
$N_2 =$	25

Calculando el valor de “t”:

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1) * s_1^2 + (n_2 - 1) * s_2^2}{(n_1 - 1) + (n_2 - 1)} * \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}} =$$

$$t = \frac{|60,32 - 237,20|}{\sqrt{\frac{(25 - 1) * 4,2103^2 + (25 - 1) * 7,6540^2}{(25 - 1) + (25 - 1)} * \left(\frac{1}{25} + \frac{1}{25}\right)}} =$$

$$\mathbf{t=101,24}$$

**Grados de Libertad**

$$G_L = N_1 + N_2 - 2$$

$$G_L = (25 + 25) - 2$$

$$G_L = 50 - 2$$

$$\mathbf{G_L = 48}$$

GRADO DE LIBERTAD	NIVEL DE CONFIANZA DEL 95%
48	2,0126

### Comprobación de la Hipótesis

Nuestra hipótesis planteada: La “*Programación Neurolingüística incide en el aprendizaje de adolescentes de la Red Visión Juvenil*” Para la comprobación de la hipótesis se plantean dos hipótesis una nula y otra alternativa para ver cuál de ellas se aplica a la investigación.

#### Hipótesis Nula (Ho)

Si se acepta la hipótesis nula implica que no existen diferencias significativas entre los dos grupos:

$$\begin{array}{l} \text{Grupo experimental} \\ \text{(Programación Neurolingüística)} \end{array} = \begin{array}{l} \text{grupo de control} \\ \text{(No se aplicó la Programación} \\ \text{Neurolingüística)} \end{array}$$

#### Hipótesis Alternativa (H1)

Si se acepta la hipótesis alternativa implica que existen diferencias significativas entre los dos grupos:

$$\begin{array}{l} \text{Grupo experimental} \\ \text{(Programación Neurolingüística)} \end{array} \neq \begin{array}{l} \text{Grupo de control} \\ \text{(No se aplicó la programación} \\ \text{Neurolingüística)} \end{array}$$

En la presente investigación, de acuerdo a la “t” obtenida de 101,24 encontrándose muy por encima de la “t” de tablas 2,0126; a nivel de significación que se adoptó 95%, se rechaza la **Ho** y se comprueba la hipótesis

alternativa planteada **H1**. Por lo cual, se puede asevera que la diferencia se debe a la *variable independiente*, la Programación Neurolingüística para el desarrollo de habilidades sociales en adolescentes de la Red visión Juvenil de la ciudad La Paz.

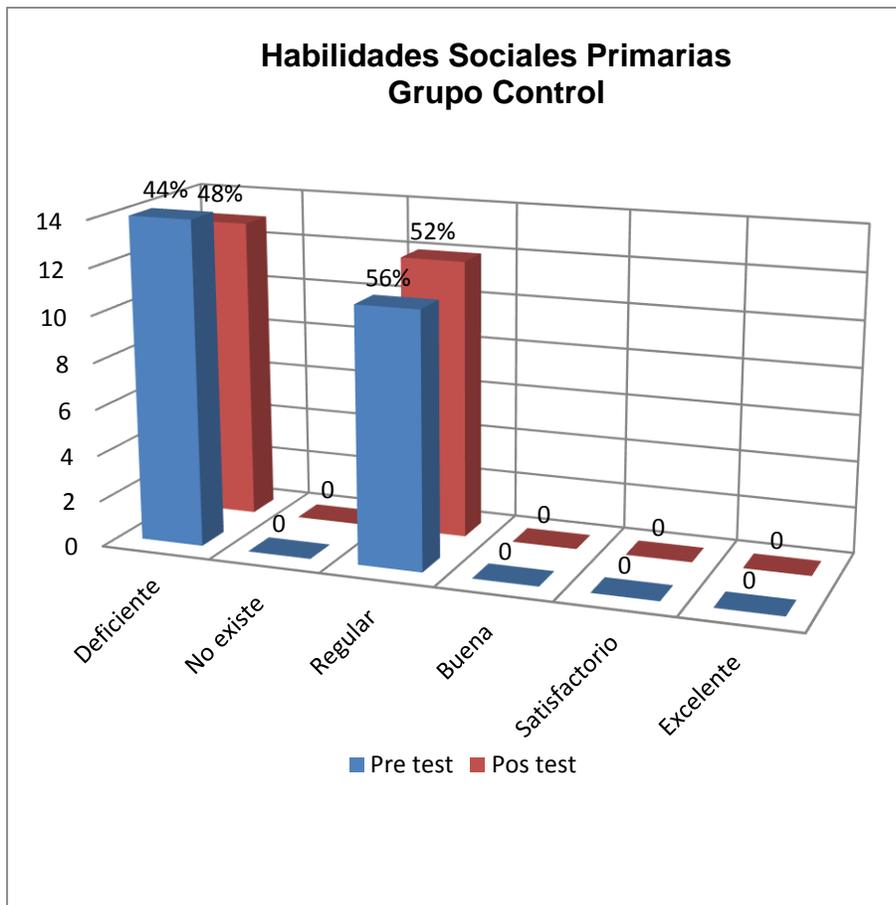
#### **IV. Resultados promedio del inventario de habilidades sociales del grupo control**

##### **Grafico No. 1**

**La presentación de los valores promedio obtenido de las habilidades sociales primarias Pre-test y Post-test del Grupo Control son:**

En el grafico No 1 podemos observar los resultados del pre test y pos test, en cual refleja que no hubo cambios en el grupo control, ya que este primer grafico manifiesta la primera dimensión de las habilidades sociales, el cual compone 6 niveles, los cuales son; Escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias. En este primer grafico muestra los resultados un 56% se ubica en nivel deficiente y un 44% en un regular, visualizado en los resultados obtenidos del Pre test.

Posteriormente los resultados obtenidos en el Pos test nos muestra que el 48% se ubica en un nivel deficiente y un 52% en un regular, como podemos observar en la comparación de ambos Pre test y Pos test del Grupo Control, no se observa cambios relevantes en las habilidades sociales primarias, teniendo como referencia que no se intervino con la Programación Neurolingüística al Grupo Control.

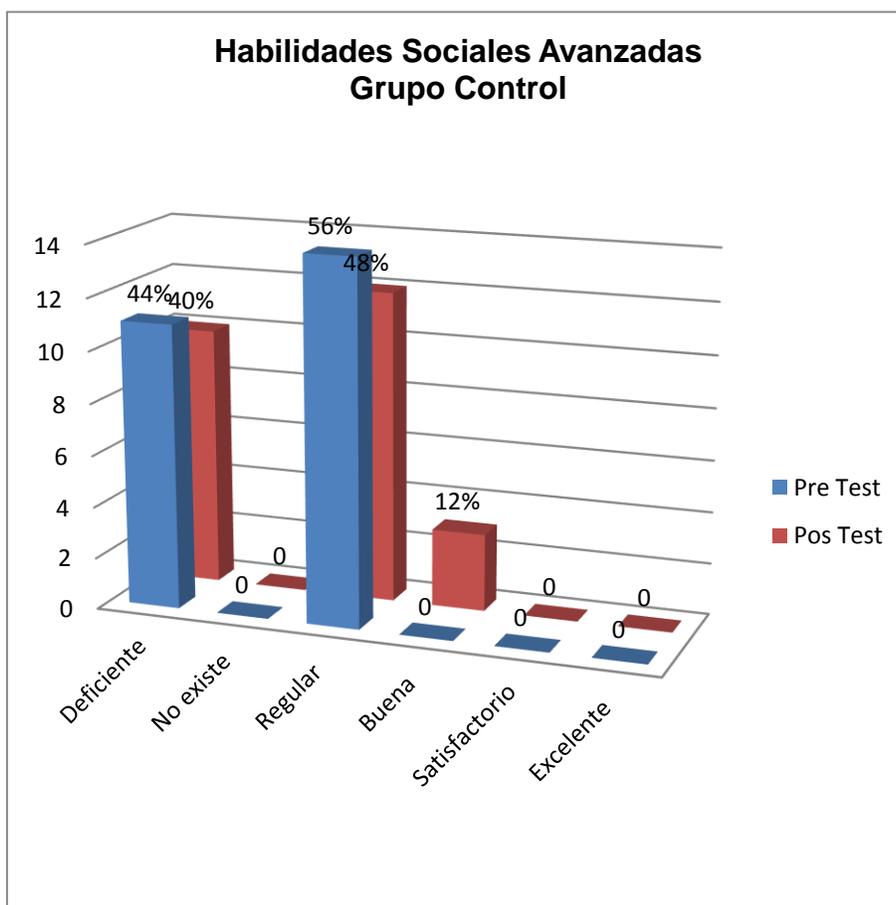


**Grafico No. 2**

**Los valores promedio obtenido de las habilidades sociales avanzadas Pre-test y Post-test del Grupo Control son:**

Los resultados obtenidos en la categoría “Habilidades Sociales Avanzadas”, el cual contempla los siguientes niveles, pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse, convencer a los demás forman parte de las habilidades sociales avanzadas, muestra que, en cuanto a los seis niveles de medición, un 44% se ubica en nivel deficiente y un 56% en un nivel regular, visualizado en los resultados obtenidos del Pre test.

Por lo tanto en los resultados obtenidos en el Pos test se visualiza el 40% se ubica en un nivel deficiente y un 60% en un nivel regular, se observa tanto en los resultados pre test y pos test del Grupo Control, no se observa cambios relevantes en las habilidades sociales avanzadas de los adolescentes de la Red Visión Juvenil, teniendo como referencia que no se intervino con la Programación Neurolingüística al Grupo Control.



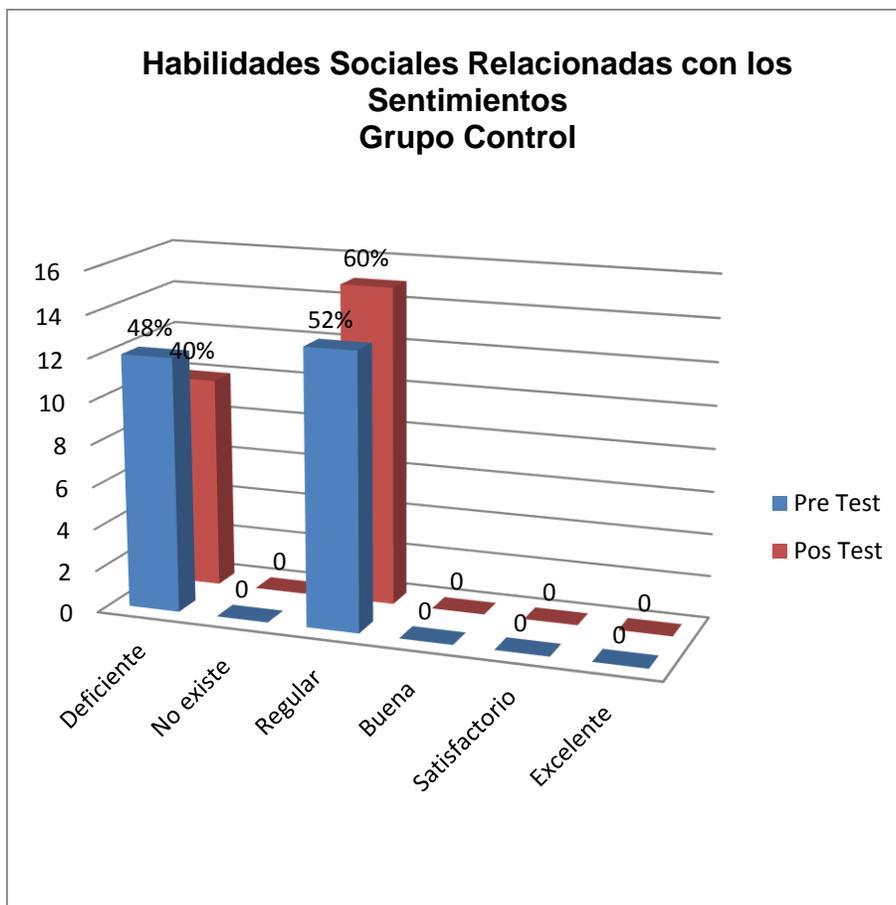
### **Grafico No. 3**

**Los resultados de los valores promedio de las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos Pre-test y Post-test del Grupo Control son:**

En la dimensión Habilidades Sociales Relacionadas con los Sentimientos, se encuentran los siguientes niveles; Conocer los propios sentimientos, expresar los sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, expresar afecto, resolver el miedo, forman parte de las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos.

Los resultados obtenidos en la categoría “Habilidades Social Relacionada con los sentimientos”, muestra que, en cuanto a los seis niveles de medición, un 48% se ubica en nivel deficiente y un 52% en un nivel regular visualizado en los resultados obtenidos del Pre test.

Posteriormente los resultados obtenidos en el Pos test nos muestra que el 40% se ubica en un nivel deficiente y un 60% en un nivel regular, como podemos observar en la comparación de ambos Pre test y Pos test del Grupo Control, no se observa cambios relevantes en las Habilidades Sociales Relacionada con los sentimientos de los adolescentes de la Red Visión Juvenil, teniendo como referencia que no se aplicó el programa de intervención al Grupo Control.



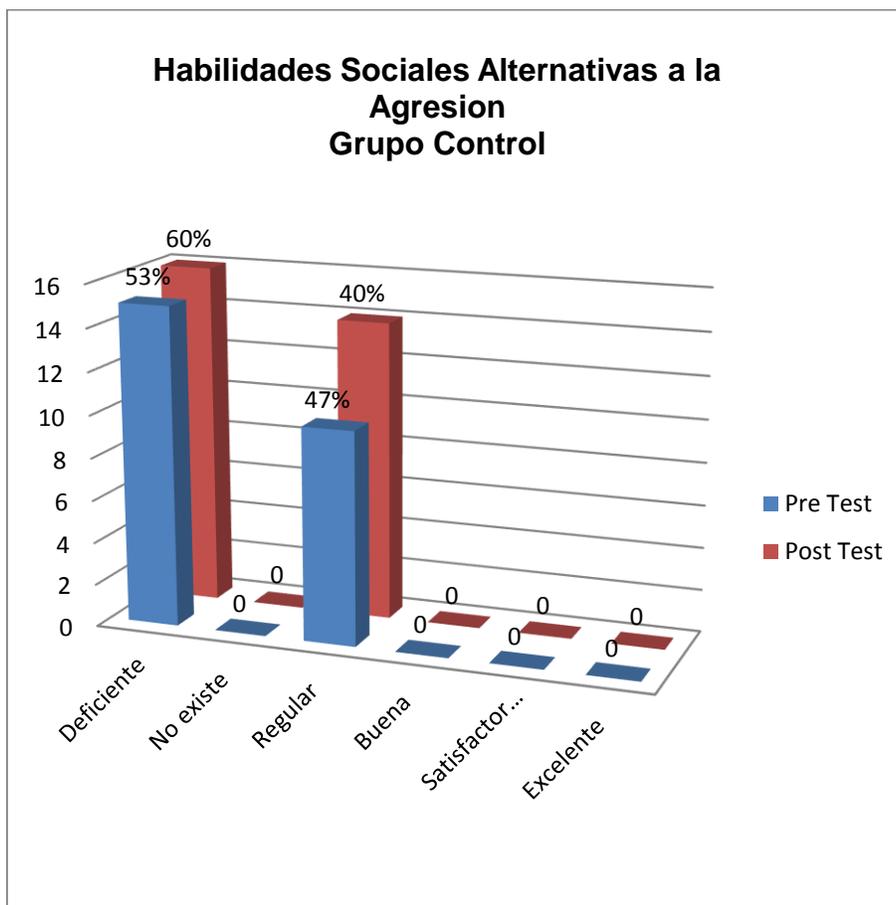
**Grafico No. 4**

**Los resultados de los valores promedio de las habilidades sociales alternativas a la agresión Pre-test y Post-test del Grupo Control son:**

En la dimensión Habilidades Sociales Alternativas a la agresión que contempla los siguientes niveles; Tomar decisiones, Discernir sobre la causa de un problema, Establecer un objetivo, Discernir sobre la causa de un problema, Recoger información son parte de la presente dimensión.

Los resultados obtenidos en la categoría “Habilidades Sociales alternativas a la agresión”, muestra que, en cuanto a los seis niveles de medición, un 60% se ubica en nivel deficiente y un 44% en un nivel regular, visualizado en los resultados obtenidos del Pre test.

Posteriormente los resultados obtenidos en el Pos test nos muestra que el 53% se ubica en un nivel deficiente y un 47% en un nivel regular, como podemos observar en la comparación de ambos Pre test y Pos test del Grupo Control, no se observa cambios relevantes en las Habilidades Sociales Alternativas a la Agresión de los integrantes de la Red Visión Juvenil, teniendo como referencia que no se aplicó el programa de intervención al Grupo Control.



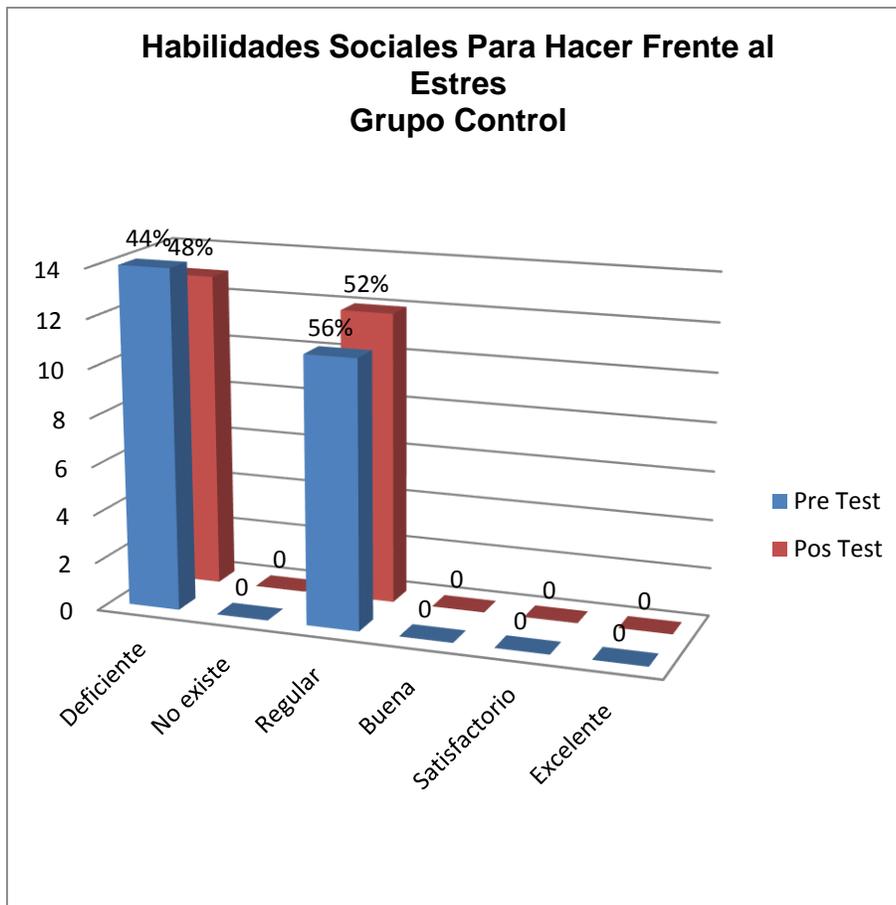
## **Grafico No. 5**

**Los resultados de los valores promedio de habilidades sociales para hacer frente al estrés del Pre test y Pos test del Grupo Control son:**

La dimensión Habilidades Sociales para hacer Frente al Estrés contempla los siguientes niveles; Formular una queja, responder a una queja, demostrar deportividad después del juego, resolver la vergüenza, son parte de las habilidades sociales alternativas a la agresión.

Los resultados obtenidos en la categoría “Habilidades Sociales alternativas a la agresión”, muestra que, en cuanto a los seis niveles de medición, un 56% se ubica en nivel deficiente y un 44% en un nivel regular, visualizado en los resultados obtenidos del Pre test.

Continuando con el análisis se puede observar que el post test se obtuvo los resultados que se visualiza en un el 52% se ubica en un nivel deficiente y un 48% en un nivel regular, como podemos observar en la comparación de ambos Pre test y Pos test del Grupo Control, no se observa cambios relevantes en las Habilidades Sociales para hacer frente al estrés de los integrantes de la Red Visión Juvenil, teniendo como referencia que no se aplicó el programa de intervención al Grupo Control.



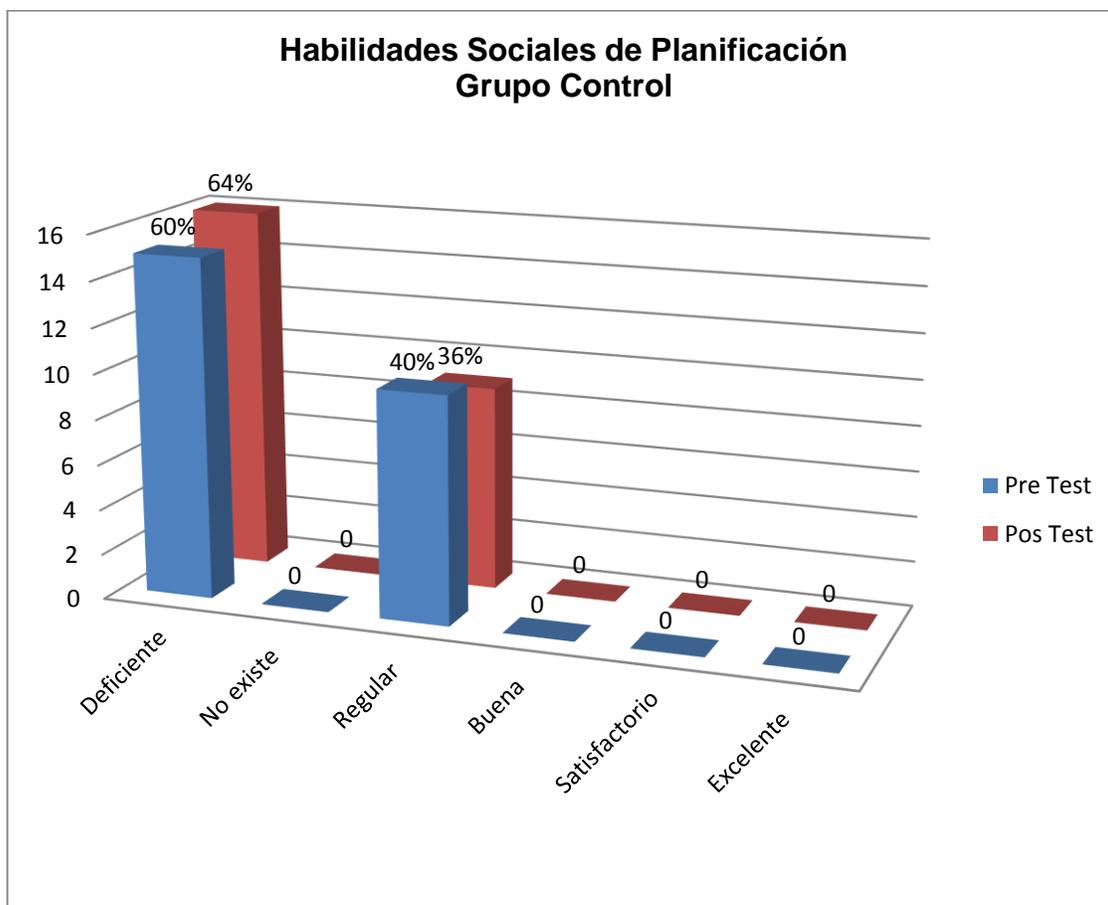
**Grafico No. 6**

**Los resultados de los valores promedio de las habilidades sociales de planificación Pre-test y Pos-test del Grupo Control son:**

La dimensión Habilidades Sociales de Planificación incluye los siguientes niveles; Pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, empezar el autocontrol.

Los resultados obtenidos en la categoría “Habilidades Sociales de Planificación”, muestra que, en cuanto a los seis niveles de medición, un 60% se ubica en nivel deficiente y un 40% en un nivel regular, visualizado en los resultados obtenidos del Pre test.

Posteriormente los resultados obtenidos en el Pos test nos muestra que el 64% se ubica en un nivel deficiente y un 36% en un nivel regular, como podemos observar en la comparación de ambos Pre test y Pos test del Grupo Control, no se observa cambios relevantes en las Habilidades Sociales de planificación de los integrantes de la Red Visión Juvenil.



## **V. Resultados promedio del inventario de habilidades sociales del grupo experimental**

### **Grafico No. 1**

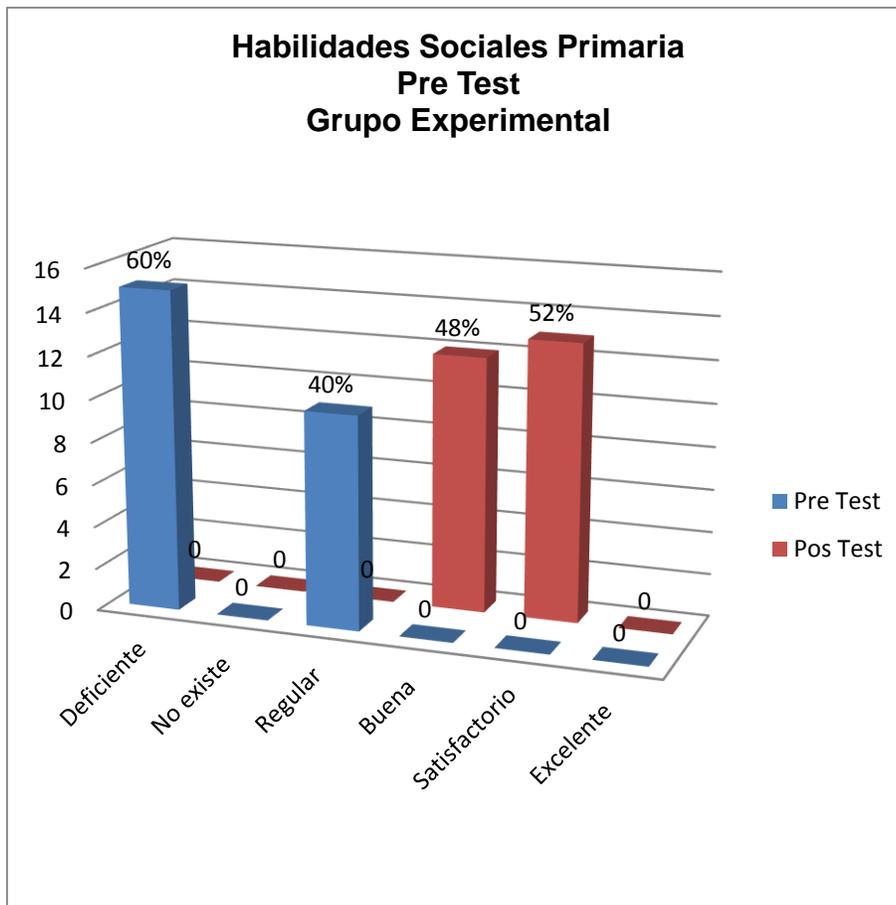
**Los resultados obtenidos en los valores promedio del inventario de habilidades sociales primarias en el Pre test y Pos test del Grupo Experimental.**

Escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse forman parte de las habilidades sociales primarias.

A partir de este primer grafico se observa la incidencia que se obtuvo de la Programación Neurolingüística en las Habilidades Sociales de los adolescentes de la Red Visión Juvenil.

Al observar los resultados del primer grafico de la dimensión “Habilidades Sociales” se demuestra una diferencia significativa entre los datos obtenidos en el pre test y pos test del Grupo Experimental, al cual se intervino con la Programación Neurolingüística, como se puede ver los resultados obtenidos en la categoría “Primeras Habilidades Sociales”, el Pre test muestra que, en cuanto a los seis niveles de medición, un 60% se ubica en un nivel deficiente y un 40 % en un nivel no regular.

Posteriormente se puede observar una mejora significativa en los resultados obtenidos del Pos test muestra que, en cuanto a los seis niveles de medición un 52% se encuentra en Satisfactorio y un 48% incremento en el nivel bueno, demostrando una mejora significativa en las habilidades sociales primarias de los integrantes de la Red visión Juvenil.



**Grafico No. 2**

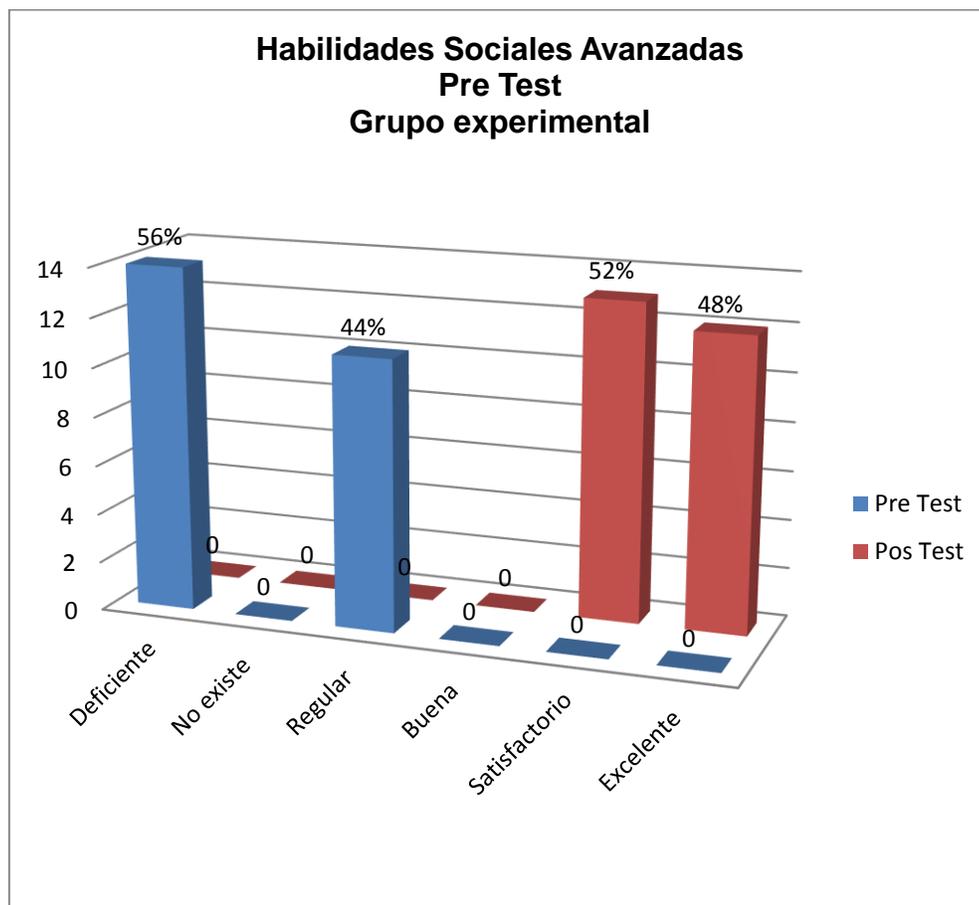
**Los resultados obtenidos en los valores promedio del inventario de habilidades sociales avanzadas en el Pre test y Pos test del Grupo Experimental.**

Pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse convencer a los demás forman parte de las habilidades sociales avanzadas.

En este grafico se demuestra una diferencia significativa entre los datos obtenidos en el pre test y pos test del **Grupo Experimental** al cual se le aplico la Programación Neurolingüística, como puede ver los resultados obtenidos en la categoría “Habilidades Sociales Avanzadas”, el Pre test muestra que, en

cuanto a los seis niveles de medición, un 56% se ubica en un nivel deficiente y un 44% en un nivel regular.

Posteriormente se puede observar una mejora significativa en los resultados obtenidos del Pos test muestra que, en cuanto a los seis niveles de medición un 48% se ubica en excelente y un 52% se ubica en satisfactorio, demostrando una mejora significativa en las habilidades sociales Avanzadas de los adolescentes de la Red Visión Juvenil.



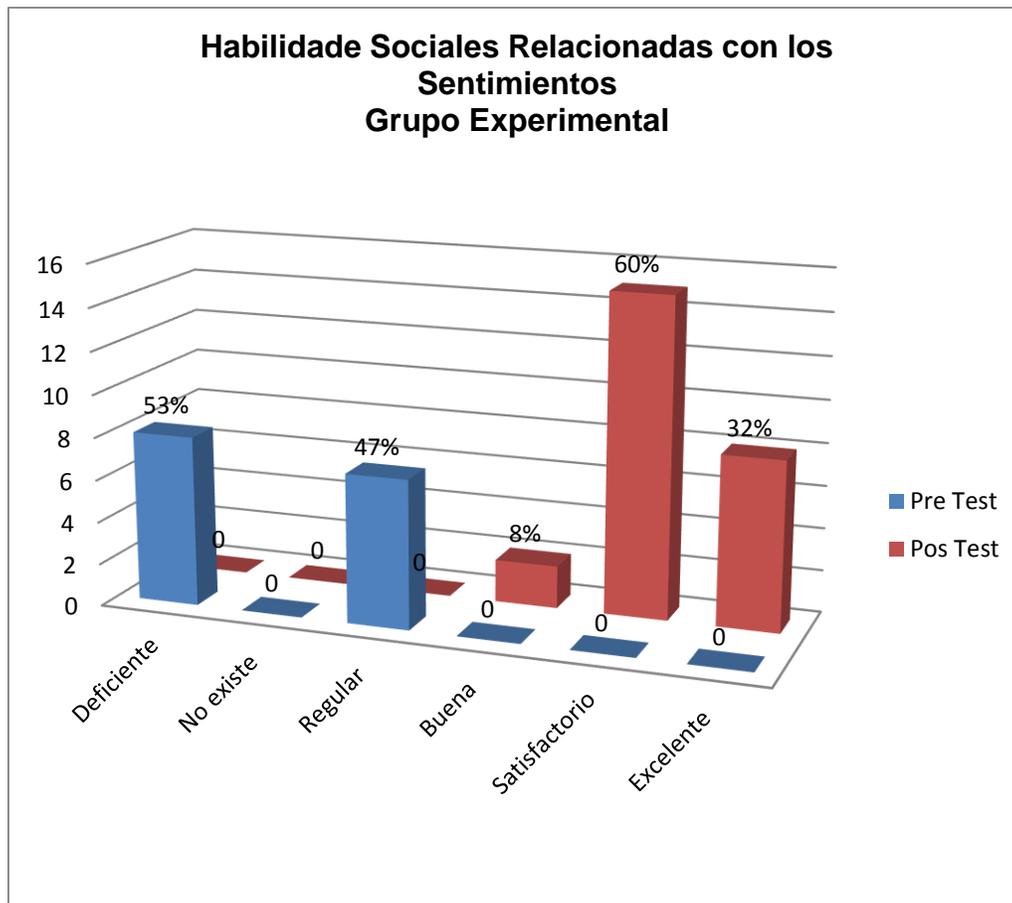
### **Grafico No. 3**

**Los resultados obtenidos en los valores promedio del inventario de habilidades sociales relacionadas con los sentimientos en el Pre test y Pos test del Grupo Experimental.**

Conocer los propios sentimientos, expresar los sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, expresar afecto, resolver el miedo forman parte de las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos.

En este grafico se demuestra una diferencia significativa entre los datos obtenidos en el pre test y pos test del **Grupo Experimental** al cual se le aplico con la Programación Neurolingüística como se puede ver los resultados obtenidos en la categoría “Habilidades Sociales Relacionada con los Sentimientos”, el Pre test muestra que, en cuanto a los seis niveles de medición, un 53% deficiente y un 47% se encontraba en un nivel regular.

En el segundo cuadro del post test se observa una mejora significativa en los resultados donde muestra que en cuanto a los seis niveles de medición un 60% se ubica en un nivel satisfactorio, un 32% en un nivel excelente un 8% en el nivel bueno, demostrando una mejora significativa en las habilidades Sociales Relacionada con los Sentimientos de los adolescentes.



**Grafico No. 4**

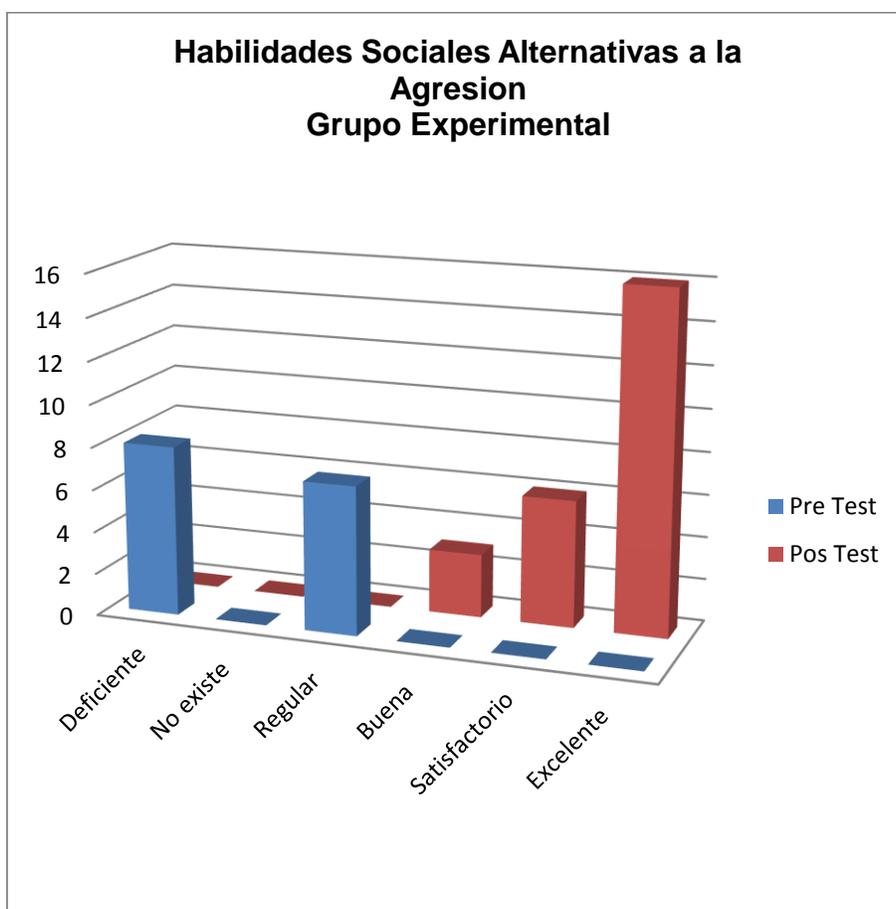
**Los resultados obtenidos en los valores promedio del inventario de habilidades sociales alternativas a la agresión en el Pre test y Pos test del Grupo Experimental.**

Tomar decisiones, Discernir sobre la causa de un problema, Establecer un objetivo, Discernir sobre la causa de un problema, Recoger información es parte de las habilidades sociales alternativas a la agresión.

El grafico se manifiesta una diferencia significativa entre los datos obtenidos en el pre test y pos test del **Grupo Experimental** al cual se le aplico la Programación Neurolingüística, como se puede ver los resultados obtenidos en

la categoría “Habilidades Sociales Alternativas a la Agresión”, el Pre test muestra que, en cuanto a los seis niveles de medición, un 53 % se ubica en un nivel deficiente y un 47% en un nivel regular.

Posteriormente se puede observar una mejora significativa en los resultados obtenidos del Pos test muestra que, en cuanto a los seis niveles de medición un 64% se ubica en un nivel excelente, un 24% satisfactorio 24% y un 12% en un nivel buena, manifestando una progreso significativo en las habilidades Sociales Alternativas a la Agresión de los adolescentes de la Red Visión Juvenil.



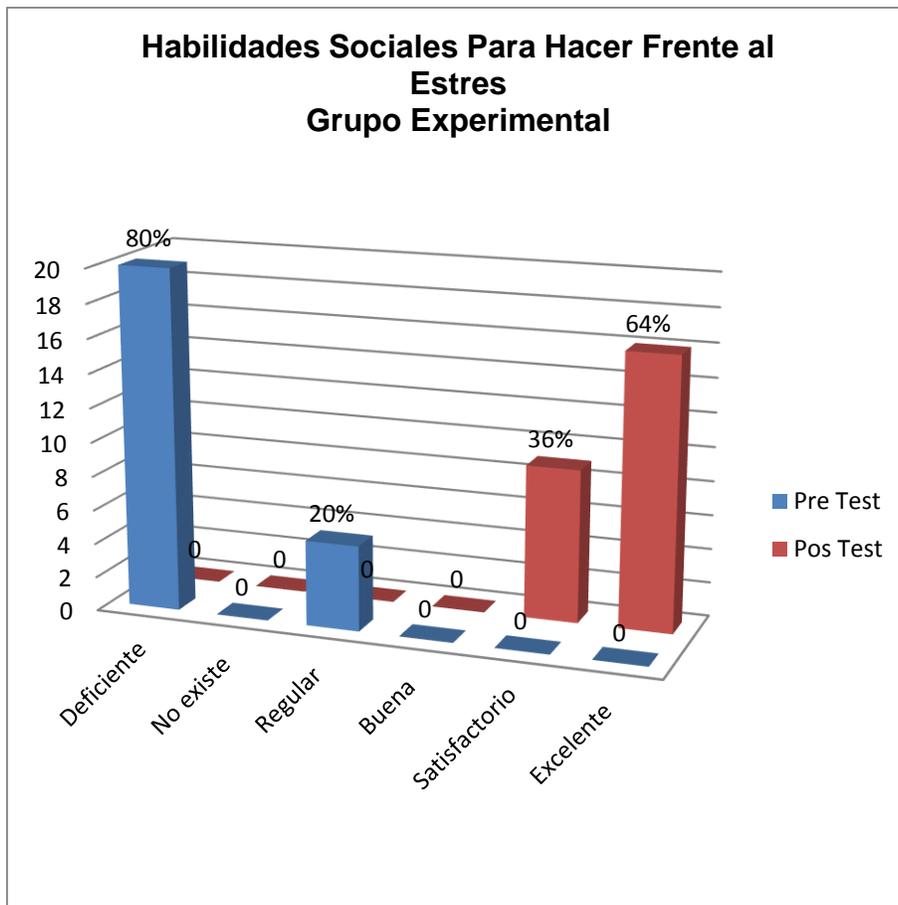
## **Grafico No. 5**

**Los resultados obtenidos en los valores promedio del inventario de habilidades sociales para hacer frente al estrés en el Pre test y Pos test del Grupo Experimental.**

Formular una queja, responder a una queja, demostrar deportividad después del juego, resolver la vergüenza es parte de las habilidades sociales alternativas a la agresión.

En este grafico se demuestra una diferencia significativa entre los datos obtenidos en el pre test y pos test del **Grupo Experimental** al cual se le aplico la Programación Neurolingüística, como se puede ver los resultados obtenidos en la categoría "Habilidades Sociales Para Hacer Frente al Estrés", el Pre test muestra que, en cuanto a los seis niveles de medición, un 80% se ubica en un nivel deficiente y un 20% se encuentra en un nivel regular.

Consecutivamente se puede prestar atención en un progreso significativo en los resultados alcanzados del Pos test muestra que un 64% se ubica en un nivel excelente y un 36% en un nivel satisfactorio, manifestando una progreso significativo en las habilidades Sociales Para Hacer Frente al Estrés de los adolescentes de la Red Visión Juvenil.



**Grafico No. 6**

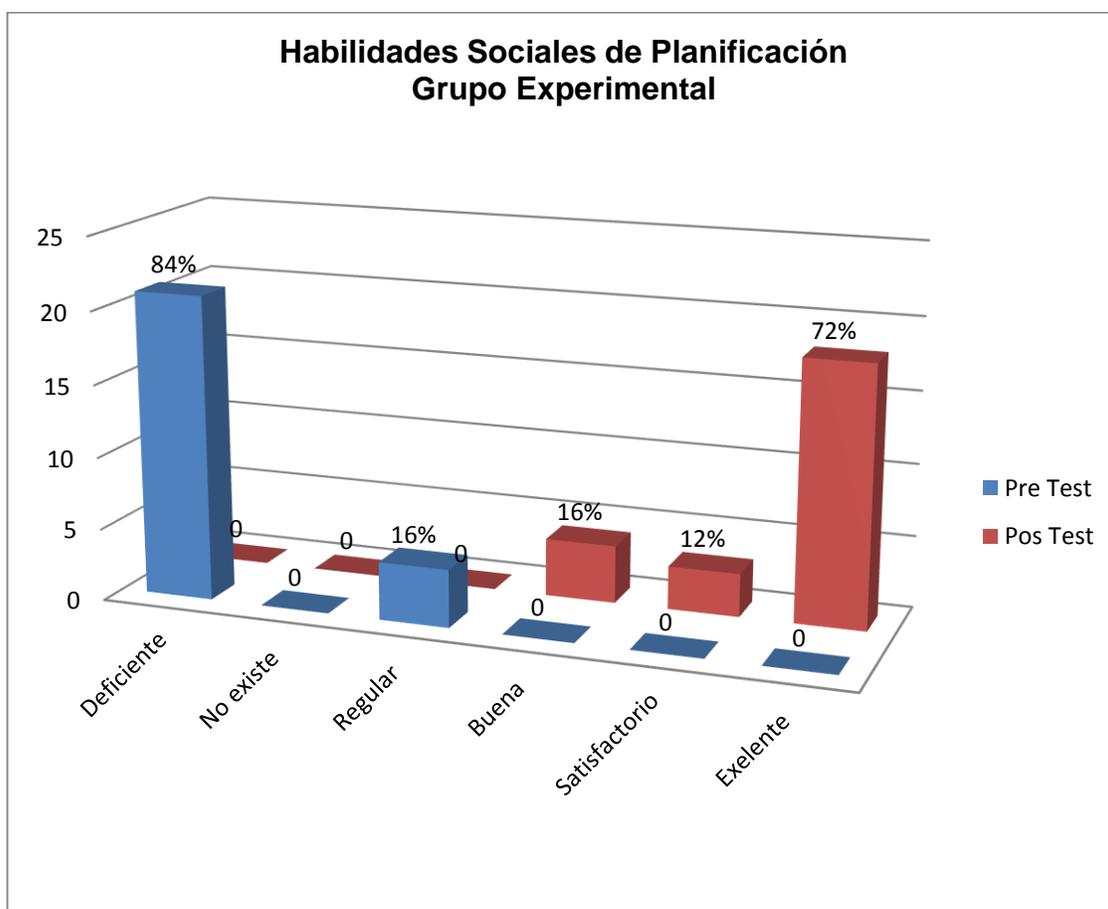
**Los resultados obtenidos en los valores promedio del inventario de habilidades sociales de planificación en el Pre test y Pos test del Grupo Experimental.**

Pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, empezar el autocontrol forman parte de las habilidades sociales de planificación.

En este grafico se demuestra una diferencia significativa entre los datos obtenidos en el pre test y pos test del **Grupo Experimental** al cual se le aplico la Programación Neurolingüística, como se puede ver los resultados obtenidos en la categoría “Habilidades Sociales de Planificación”, el Pre test da a conocer

que en cuanto a los seis niveles de medición, un 84 % se ubica en nivel deficiente y 16% en un nivel regular.

En el caso del grafico del post test Posteriormente se puede observar un progreso significativo en los resultados obtenidos que de acuerdo a los seis niveles de medición un 72% se ubica en un nivel excelente, un 16% en un nivel bueno y un 12% en un nivel satisfactorio, manifestando una progreso significativo en las habilidades Sociales de Planificación de los adolescentes de la Red Visión Juvenil.

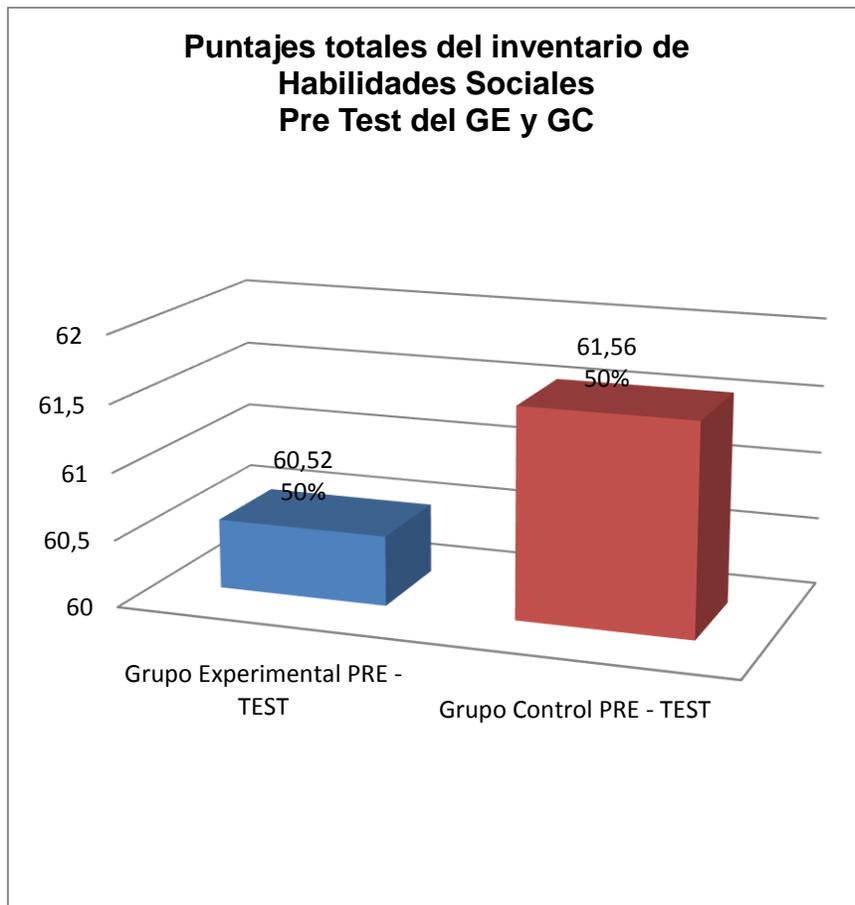


**VI. Resultados generales de los puntajes totales obtenidos del Inventario De Habilidades Sociales del Pre test del grupo control y el grupo experimental**

**Grafico No. 10**

**La presentación de resultados obtenidos en los puntajes totales del inventario de habilidades sociales del Pre test del Grupo Control y Grupo experimental.**

Este grafico nos muestra los puntajes totales obtenidos en el inventario de habilidades sociales del Grupo control y Grupo experimental en el Pre test teniendo en cuenta que el valor mínimo de puntajes totales es de 55 y el valor máximo es 250, como podemos observar los puntajes totales de ambos grupos son muy bajos con un 61,56 puntos valorado en un 50% obtenido del Grupo Control y con 60,52 puntos valorado en un 50% obtenido del Grupo Experimental, lo que nos da entender que ambos grupos obtuvieron bajos puntajes en la fase del Pre test, considerando que en esta fase no se realizó la aplicación de la programación neurolingüística a ninguno de los dos grupos.

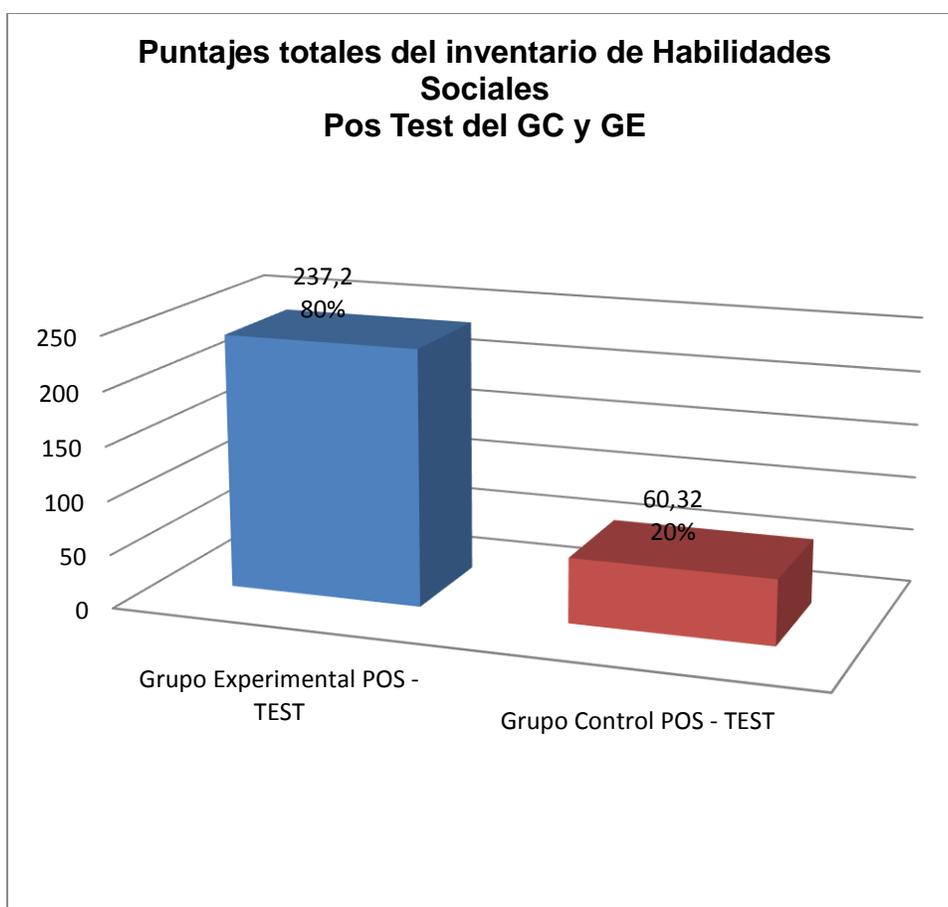


**VII. Resultados generales de los puntajes totales obtenidos del inventario de habilidades sociales del pos test del grupo control y el grupo experimental**

**Grafico No. 11 La presentación de resultados obtenidos en los puntajes totales del inventario de habilidades sociales del pos test del Grupo Control y Grupo experimental.**

Este grafico nos muestra los puntajes totales obtenidos en el inventario de habilidades sociales del Grupo control y Grupo experimental en la fase del pos test teniendo en cuenta que el valor mínimo de puntajes totales del inventario de habilidades sociales es de 55 y el valor máximo de 250, por lo cual

podemos afirmar que no hubo cambio significativo en los puntajes totales de pos test de grupos Control obteniendo un puntaje de 60,32 valorado en un 20% por ciento, al cual no se le aplico la programación neurolingüística, los valores totales son muy bajos lo que no ocurre en el caso del Grupo experimental al cual si se le aplico la programación neurolingüística los valores obtenidos en los puntaje totales es de 237,80 valorado en un 80% por ciento, resultados elevados y muy significativos, lo cual confirma que los adolescentes de la Red Visión Juvenil del GE mejoraron en sus habilidades sociales.



# **CAPITULO**

## **V**

## I. CONCLUSIONES

Finalmente en las siguientes conclusiones se formulan de acuerdo a la relación con los objetivos (objetivo general y objetivos específicos) planteados en el capítulo 1, las bases teóricas y los resultados obtenidos en la presente investigación, se detallan los resultados obtenidos, en el transcurso de la investigación.

- *“Diseñar y elaborar las técnicas de la Programación Neurolingüística, para adolescentes de la Red Visión Juvenil de la ciudad de La Paz.”*

Como resultado de la presente tesis, se propone un nuevo paradigma de aprendizaje aplicada a adolescentes, ya que adquirieron herramientas para mejorar en sus relaciones interpersonales, y la PNL al ser considerada como programa y ser un proceso de organización de elementos de un sistema, por lograr resultados específicos, responde a las necesidades de la investigación cuasi experimental, ya que los programas participan en un cambio significativo, y además la programación neurolingüística facilita el desarrollo de las habilidades con los propios recursos.

A partir de la programación neurolingüística se propone hacer uso de las herramientas de la programación neurolingüística para adolescentes que encuentren dificultades en las relaciones interpersonales considerando que para las habilidades sociales según Caballo (1986) son importantes para desarrollar el potencial de las personas, para que se asimilen roles y normas sociales a la hora de relacionarse, que influye en la adaptación social, emocional y académica, estas destrezas relacionadas con las conductas social, que expresa sentimientos, actitudes, deseos opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando las conductas de los demás y estas habilidades minimizan la probabilidad de futuros problemas.

- *“Ejecutar y aplicar las técnicas de la Programación Neurolingüística al grupo de estudio.”*

Para aplicación de la programación neurolingüística se desarrollaron cada uno de los aspectos fundamentales descritos en la propuesta (Capítulo V). El diseño se realizó a partir de la reflexión de las nuevas herramientas de la PNL, considerando que hace uso de metodologías de cambio, ya que la PNL al ser considerada como herramienta que permite mejorar la comunicación interpersonal, detecta pensamientos limitadores, trabaja en la resolución de problemas, potencia el auto concepto, la empatía y practica la asertividad.

La aportación a la Red de adolescentes, con esta metodología, el cual al transcurrir del tiempo ha ido adoptando un valor significativo permitiendo evidenciar en casos reales el efecto positivo de la aplicación de los mismos, se basa en cambios, logros en las habilidades sociales de cada integrante, como la adquisición de la herramienta “sintonía”, que también es conocida empatía, los participantes establecieron una atmosfera de confianza y participación, ya que la practica en el lenguaje corporal, la tonalidad de la voz, cabe resaltar bajo el marco ecológico que propone la programación neurolingüística.

A partir de los resultados obtenidos en el caso de estudio, donde se aplicó la programación neurolingüística para el grupo experimental y solo el inventario de habilidades sociales material impreso teniendo como referencia al grupo control no se aplicó la PNL, se pueden establecer las conclusiones específicas:

- Se puede expresar que la PNL permite abordar los nuevos desafíos que exige una buena interacción social en el contexto social de los adolescentes en los pensamientos, los sentimientos y de este modo a través de las habilidades propias y ajenas puedo generar cambios positivos, por lo que el participante puede asumir un rol protagonista y activo en el proceso de esclarecer y alcanzar una comunicación efectiva.

Es importante mencionar que la programación neurolingüística hace parte de los estudios pragmáticos, ya que está influenciada por psicoterapeutas, ya que examina el comportamiento humano para saber cuáles son las conductas de las personas para que puedan utilizarse para alcanzar determinado objetivo. Es por ese condicionamiento que genera la programación neurolingüística que puede verse como otra manera de conductismo que cada persona elige y está en su propia decisión realizar cualquier conducta determinada. Por lo general la PNL conduce a las personas a actuar de cierta manera de conductismo que cada persona elige y está en su propia decisión realizar cualquier conducta determinada.

- Tanto los participantes que integraron el grupo experimental demostraron un mayor nivel de logros en el desarrollo de sus “habilidades sociales” que los participantes del grupo control, los logros obtenidos del grupo experimental de acuerdo a los tres componentes principales de las habilidades sociales que son el conceso social el cual consiste en las respuestas posibles, la influencia de comportamientos, la aceptación hacia el otro, otro aspecto es la efectividad de las habilidades sociales el cual está en relación al logro de objetivos, el autoestima que está en relación a la efectividad en el control emocional y otro factor que lograron los de la red visión juvenil es el carácter situacional el cual está relacionado con el tipo de interacción que muestre una persona que dependen de los factores de las situaciones.
- La metodología para el diseño de la programación neurolingüística fue efectiva en las habilidades sociales de los adolescentes de Red Visión Juvenil de la ciudad de La Paz, ya que aporta en el desenvolvimiento dentro de las relaciones interpersonales, adquirieron herramientas para resolver conflictos, situaciones o tareas sociales, adquiriendo la

capacidad de emitir conductas que optimicen la influencia interpersonal y la resistencia a la influencia social no deseada, llegando alcanzar el objetivo de la investigación el cual era incidir en las habilidades sociales a través de la programación neurolingüística.

- La propuesta metodológica es una propuesta abierta y adaptable para trabajar con diferentes poblaciones, y de distintas edades, ya que contribuye a mejorar en las habilidades sociales, resultando ser una propuesta estratégica, basado en resultados con un enfoque formativo y de impacto. Ya que se constató que las actividades formativas en los adolescentes participan se relacionan con anteriores experiencias, y se fortalecieron y hubo en una retroalimentación en experiencias positivas para aquellos adolescentes que tienen dificultades a la hora de entablar relaciones interpersonales.

➤ *“Contrastar el desarrollo de Habilidades Sociales del grupo control y experimental por medio del Pre-Test y Post-Test, de los adolescentes de la Red Visión Juvenil de la ciudad de La Paz”.*

Se evidencio la efectividad de la programación neurolingüística en el Grupo Experimental, comprobándose que la misma tiene efectos positivos en las dimensiones de las habilidades sociales de los adolescentes de la Red Visión Juvenil, mejorando en todo el transcurso de la aplicación de la programación neurolingüística confirmándose la hipótesis de la investigación, con la programación neurolingüística se incidió en las habilidades sociales. Y se rechazó la hipótesis nula.

Todo lo mencionado anteriormente corrobora el importante aporte que tienen los programas para habilidades sociales en el contexto escolar, recalcando la innovación de nuevas metodologías, como la PNL que logran el cambio esperado.

Al finalizar este trabajo de investigación se puede destacar la importancia que tiene la programación neurolingüística, siendo este un nuevo planteamiento en las relaciones humanas y desarrollo individual, ya que ofrece múltiples habilidades para las relaciones interpersonales y así mismo enseña maneras prácticas en cambios de conducta, debido a todo lo expuesto, la PNL ha reportado muchos beneficios en la presente investigación.

Las habilidades sociales son fundamentales ya que estas destrezas en las conductas sociales se manifiestan diariamente, ya que son importantes en todos los contextos que se desenvuelven, que promueven además a una mejor calidad de vida, a esto la PNL a través de las técnicas “sintonía - rapport”, “calibración”, “sub modalidades”, “canales de comunicación”, “anclaje”, “meta programas” creadas por Bandler y Grinder que permiten trabajar con las habilidades sociales, ya que son herramientas que permiten la modificación de la conducta en las personas.

Siendo además la PNL como una herramienta que se podría hacer uso en la vida cotidiana, lo que llevaría a mejorar las relaciones personales, además que se puede aplicar en distintos ámbitos, como se analizó en capítulo II, donde se describe las herramientas que utiliza la PNL. Además al intervenir en las relaciones interpersonales mejora directamente las habilidades sociales.

## **II.RECOMENDACIONES**

La importancia que conlleva la aplicación de programas para el desarrollo de habilidades sociales en los adolescentes en un contexto de formación de liderazgo es una decisión que tanto responsables de proyectos de Visión Mundial pueden implementar en su formación con el fin de poder intervenir en el bienestar social de la formación de adolescentes, deben tomar muy en cuenta la relevancia de manejar programas para la mejora de las relaciones interpersonales y estas mismas ser discrepadas sugeridas y trabajar conjuntamente con los Padres de Familia para conseguir el logro esperado.

La institución puede llegar a asumir los aportes que la programación neurolingüística ya que trae consigo otras variables como la asertividad para mejorar el desempeño en otros contextos como áreas pedagógicas que fomenten la práctica permanente a cambio positivos, donde los adolescentes puedan llegar a ser más competentes, por lo que la PNL ofrece procedimientos para mejorar la calidad y la eficacia de las habilidades, a través de sus herramientas la persona puede conocer a las personas con las que está interactuando por medio de las submodalidades, reconociendo el tipo de persona que es y así encontrar una mejor manera de comunicarse.

En este proceso se debe tomar muy en cuenta la participación y compromiso de todas las personas que forman la comunidad, padres de familia, unidades educativas como estrategia, sería importante reflexionar sobre la aceptación de la misma y/o el rechazo, su vez conocer la facilidad o las dificultades al momento de aplicarlas, para que tenga un mayor impacto en

Proyectar nuevas investigaciones en las que permita profundizar en la evidencia de la efectividad del "PNL nuevo método que va enfocado en la eficacia de la comunicación para mejorar en las relaciones interpersonales, ya que la PNL impulsa a modelar la conducta o aquello que se quiere cambiar se desaprender antes de reaprender, para conocer minuciosamente los patrones aprendidos ajustándolo por ejemplo mantener una conversación asertiva.

Así también, con el propósito de preguntarnos es importante trabajar en las habilidades sociales, por qué es importante reforzarlas, potenciarlas, por qué la institución puede enfocarse en el desarrollo social de los adolescentes, para un mejor empoderamiento en los proyectos que se planteen como una Red de jóvenes.

Es muy importante que los responsables de proyecto realicen el seguimiento, apoyo a los integrantes de la Red Visión Juvenil en las sesiones del programa para conseguir mejores resultados y que los líderes reciban un adecuado

entrenamiento de lo que trata la PNL para el desarrollo de habilidades sociales, por qué de ellos dependerá el futuro de nuestra juventud que requiere por las necesidades sociales, profesionales, además deben incluir programas de habilidades sociales a su plan de trabajo.

En la red visión juvenil además se puede abordar distintas temáticas, para dar continuidad como ser inteligencias múltiples, inteligencia emocionales que pueden estar ligadas a la programación neurolingüística, además por ser una zona periurbana que requiere de atención hacia niños y jóvenes en estado de vulnerabilidad

Para finalizar considero que es importante reflexionar acerca de incorporar las técnicas de la programación neurolingüística además en distintas poblaciones, ya sea a su vez con los padres de familia, de los adolescentes para diferentes ámbitos de su vida, ya que es muy posible que influiría de manera muy positiva conocerse así mismo, desarrollar practicas sanas de convivencia. Poner en práctica las técnicas o herramientas de la PNL podrían permitir un mejor alcance en la comunicación, ya que la práctica diaria podría convertirse en habilidades sobresalgan.

## Bibliografía

Alder, H. & Heather, B. (2000). *PNL en solo 21 días, introducción completa con su programa de entrenamiento*. Madrid. Edaf

Armas, E. (2009). *Manual de técnicas de PNL de estrategias PNL*. Edición electrónica: [www.estrategiasPNL.com](http://www.estrategiasPNL.com).

Amaya, C. & Martínez, J. (2011). *La programación neurolingüística aplicada al mejoramiento de los procesos internos de comunicación*. Bogotá: Universidad de la Salle.

Bandler, R., Steve. Andreas (2004). *Use su cabeza para variar: Sub modalidades en programación neurolingüística*. Santiago Chile: Cuatro vientos

Bandler, R. (2004). *La magia de la acción: Un libro de trabajo para estudiantes de programación neurolingüística*. Málaga: 2ed. Sirio.

Beryl Heather; Harry Alder. (2000). PNL EN SOLO 21 DIAS

Cabrera, V.(2013). *Desarrollo de habilidades sociales en adolescentes varones de 15 a 18 años*. Guayaquil: Universidad de guayaquil

Calatayud, A. (2010). *Plan de acción tutorial: Gades. Habilidades Sociales*. Edición electrónica: [www.lavirtu.com](http://www.lavirtu.com)

Coleman. J. (2003). *Psicología de la Adolescencia*. <https://books.google.com>

Combs & Staly. (1977). *Habilidades Sociales*. Edición Electrónica: [www.cisc.org.mx](http://www.cisc.org.mx)

Chumbirayco, M. (2011). *La Programación Neurolingüística en el Aprendizaje estratégico de los estudiantes del I Ciclo en las escuelas profesionales de educación inicial y primaria*. Perú: Universidad Nacional de San Marcos

Dilts. R. (2011). *PNL y tres estrategias de Roberts Dilts*. Edición Electrónica: [aprenderpnl.com](http://aprenderpnl.com)

Erickson, Erick (2010). *Identidad en la adolescencia*. Edición electrónica: [eerikson.weebly.com](http://eerikson.weebly.com)

Goldstien, A. (1989). *Habilidades Sociales y Autocontrol en la Adolescencia*. Barcelona: Martínez Roca.

Guy, R. (2001). El ciclo de la vida.

Harris, C. (2004). *Los elementos de la PNL*. Madrid: Edaf

Havighurst, Robert. (1990). *Teoría del desarrollo humano*. Edición electrónica: <http://prezi.com/m5xy1vpedfjy/teoria-del-desarrollo-robert-havighurst>

Hersh, R.; Reimer, J.; Paolito, D. (2002). *El crecimiento Moral de Piaget a Kohlberg*. Madrid: Narcea.

Huerta, S. (2005). *Aprendizaje estratégico como enseñar aprender y pensar estratégicamente*. Lima: San Marcos

Jiménez, Manuela (2008). Programación Neurolingüística como apoyo al éxito comunicacional. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana

Mohl, A. (2006). *El aprendiz de brujo: Manual de ejercicios prácticos de programación neurolingüística*. Barcelona: 6ed. Sirio.

Monjas, María. (2000). *Las Habilidades Sociales en le currículo*. Madrid: Pirámide.

Monjas, M. (2011). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social*. [www.revistapcna.com](http://www.revistapcna.com)

O'Connor, J, Seymour, J. (2007). *Introducción A La Programación Neurolingüística*. España: Ediciones Urano

Ovejero, A. (1990) *Las habilidades sociales y su entrenamiento: un enfoque necesariamente psicosocial*. Revista Psicothema, vol 2. N° pág. 93-112.

Papalia, Diane , & Deval, Juan. (1998). *Desarrollo Humano*. México: MCGRAW HILL INTERAMERICANA.

Peñafiel, Eva. (2010). *Habilidades Sociales*. Perú: Editex

Ramos, C. (2003). *Un Mirar, Un Decir, Un Sentir En La Mediación Educativa*. Buenos Aires: Histórica

Rinn y Marke. (1979). *Habilidades Sociales*. Edición electrónica: [www.editex.es](http://www.editex.es)

Rodríguez, F. (1988). *Habilidades sociales teoría investigación e intervención*. España: Síntesis

Sambrano, J. (2000). *Cerebro manual de uso*. México. Alfaomega

Sanz, G. (2005). *Comunicación efectiva en el aula: Técnicas de expresión oral Para docentes*. Barcelona: Graó.

Steve, A. (2005). *PNL la nueva tecnología del éxito*. Barcelona: Urano

Serrat, A. (2005). *PNL para tutores, mejora tu conocimiento y tus relaciones*. Barcelona: Grao

Triglia, A.(2015). *Las 4 etapas del desarrollo cognitivo de Jean Piaget - Psicología y mente*. <https://psicologiaymente.ney>

**ANEXOS**

### CUESTIONARIO DE HABILIDADES

Elija dos habilidades que normalmente ponga en práctica y que le resulten fáciles, dos que le presenten dificultad y dos que considere más importante.

HABILIDADES		PRACTICO	NO PUEDO	MAS IMPORTANTE
GRUPO I  PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES	ESCUCHAR			
	INICIAR CONVERSACIÓN			
	MANTENER CONVERSACIÓN			
	FORMULAR PREGUNTA			
	DAR LAS GRACIAS			
	PRESENTARSE			
	PRESENTAR A OTRAS PERSONAS			
	HACER UN CUMPLIDO			
GRUPO II  HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS	PEDIR AYUDA			
	PARTICIPAR			
	DAR INSTRUCCIONES			
	SEGUIR INSTRUCCIONES			
	DISCULPARSE			
	CONVECER A LOS DEMAS			
GRUPO III  HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS	CONOCER LOS PROPIOS SENTIMIENTOS			
	EXPRESAR LOS SENTIMIENTOS			
	COMPRENDER LOS SENTIMIENTOS DE LOS/AS DEMÁS			
	ENFRENTARSE CON EL ENFADO DEL/LA OTRO/A			
	EXPRESAR AFECTO			
	RESOLVER EL MIEDO			
GRUPO IV  HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESION	AUTORRECOMPESARSE			
	PEDIR PERMISO			
	COMPARTIR ALGO			
	AYUDAR A LOS/AS DEMÁS			
	NEGOCIAR			
	EMPEZAR EL AUTOCONTROL			
	DEFENDER LOS PROPIOS DERECHOS			
	RESPONDER A LAS BROMAS			
	EVITAR LOS PROBLAMAS			
NO ENTRAR EN PELEAS				
GRUPO V  HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS	FORMULAR UNA QUEJA			
	RESPONDER A UNA QUEJA			
	DEMOSTRAR DEPORTIVIDAD DESPUÉS DE UN JUEGO			
	RESOLVER LA VERGÜENZA			
	ARREGLARSELAS CUANDO LO/A DEJAN DE LADO			
	DEFENDER A UN/A AMIGO/A			

	RESPONDER A LA PERSUASIÓN			
	RESPONDER AL FRACASO			
	ENFRENTARSE A LOS MENSAJES CONTRADICTORIOS			
	RESPONDER A UNA ACUSACIÓN			
	PREPARARSE PAR UNA CONVERSACIÓN DIFÍCIL			
	HACER FRENTE A LAS PRESIONES DE GRUPO			
GRUPO VI  HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN	TOMAR DESICIONES			
	DISCERNIR SOBRE LA CAUSA DE UN PROBLEMA			
	ESTABLECER UN OBJETIVO			
	DETERMINAR LAS PROPIAS HABILIDADES			
	RECOGER INFORMACIÓN			
	RESOLVER LOS PROBLEMAS SEGÚN SU IMPORTANCIA			
	CONCENTRARSE EN UNA TAREA			
	TOMAR UNA DECISIÓN			

## Sesión 1

### <sup>1</sup>Bases sensoriales VAK (Visual, Auditivo y kinestésico)

**Descripción:** La observación sensorial es precisa y es tan importante por qué constituye el recurso básico del procedimiento en la PNL, para el reconocimiento de las bases sensoriales como ser el proceso VAK que consta de los canales de percepción que la PNL cree importante, el cual se basa en el área visual, auditivo y kinestésico.

**Objetivo:** El objetivo de la primera sesión es que los adolescentes logren identificar sistema de representación director al que tengan mayor predominancia.

**Duración:** 20 a 30 min.

#### **Material:**

- Hojas con preguntas.
- Tarjetas de colores, rojo, amarillo y azul

**Encuadre:** La amplitud y riqueza de nuestros pensamientos depende de nuestra habilidad para relacionarnos y movernos de una forma de pensar a otra, al relacionarse los sentidos inmediatamente e inconsciente se la denomina cinestesia estas se producen de manera automática.

#### **Instrucción.**

1. El moderador indicara al grupo que formen grupo, donde identifiquen el tipo de construcción, visual, auditivo o kinestésico.
2. Se elegirá
3. Mediante la dinámica del fosforo cada participante se presentaran, contando una experiencia, la más agradable que haya vivido.

---

<sup>1</sup> O'Connor. J, Seymour. J. (2007). *Introducción A La Programación Neurolingüística*. Pag. 34

4. Una vez que cada participante se presente se le entrega si es:
  - Visual: Tarjeta Roja
  - Auditivo: Tarjeta amarilla
  - Kinestésico: Azul
5. Continuando con la sesión se les explicara a los participantes tipos de preguntas que implicarían, construcciones sensoriales.
6. El moderador indicara formar grupos de 4 personas, a cada grupo se les entregara las hojas de preguntas con construcciones sensoriales
7. El moderador dara la consigna; deben seleccionar las preguntas aquellas que sean de base sensorial visual, auditiva y kinestésica.

### **Lista**

- ¿Cómo estaría su dormitorio con papel de topos rosas en las paredes?
- ¿puede escuchar su melodía favorita?
- ¿Cómo sonarían diez personas gritando a la vez?
- Imagínate un triángulo lila dentro de un cuadrado rojo.
- ¿Cuál es más caliente en este momento, su mano derecha o la izquierda?
- ¿Qué tono de voz utiliza para hablar consigo mismo, ¿De dónde viene el sonido?
- ¿Qué se dice a si mismo cuando las cosas van mal?
- Si tenemos un mapa al revés, ¿Dónde queda el suroeste?
- ¿Qué se siente al tomarse una cucharada de sopa muy salada?

## Sesión 2

### <sup>2</sup>Técnicas de calibración

#### **Descripción:**

#### **Calibrar**

Se denomina calibrar a la observación, es mirar y memorizar con detalle un aspecto externo, la fisiología de nuestro interlocutor cuando sabemos lo que está ocurriendo en su interior, el interlocutor es capaz de reconocer cada vez que aparece en su fisiología.

Percibir con precisión es el fundamental para el calibrado y la interpretación consiste en que el primero se efectuó conscientemente mediante un examen sensorial cuidadoso y detallado, con lo que se obtiene además un margen de seguridad mucho más amplio

La diferencia que existe entre el calibrado y la mera interpretación consiste en que el primero se efectúa conscientemente, mediante un examen sensorial cuidadoso y detallado, con lo que se obtiene además un margen de seguridad mucho más amplio en las conclusiones. Un calibrado realizado con esmero permite descartar en gran medida las interpretaciones erróneas; insistir tanto en la minuciosidad de la observación de las distintas formas como se expresa el individuo, evita que generalicemos la correspondencia

#### **Ejercicio 1: Calibración visual**

**Objetivo:** Acrecentar la capacidad de percibir visualmente con exactitud.

**Duración:** 10 a 15 min.

#### **Material:**

- Hojas con instrucciones
- Lápiz

---

<sup>2</sup> Mohl, A.

- Hojas en blanco

### **Procedimiento:**

Se pedirá al grupo que formen parejas, por lo que uno colaborara a otro, a las que se denominara "A" y la otra persona se denominara "B".

1. "B" le pedirá a "A" que piense en una actividad gratificante (por ejemplo un intercambio de caricia, bailar, cantar, dar un paseo), le invitara a que se una experiencia muy vivida, con la imaginación.
2. "A" piensa en una actividad grata, se imagina todo aquello puede ver, oír y sentir.  
"A" inclina la cabeza o puede mostrar una señal, en el momento en que está viviendo plenamente la situación.  
"B" observa la mímica de "A" y la registra
3. "B" pide que piense en una actividad que no sea grata.  
"A" piensa en la actividad que no es grata, se imagina todo aquello que puede ver, oír y sentir.  
"A" inclina la cabeza cuando está viviendo plenamente la situación  
"B" observa la mímica de "A" y constata las diferencias que existen entre ambas situaciones
4. "B" interroga a "A" y observando su expresión final, decide si está pensando en una o en otra de las actividades.

En el momento en el que "B" este registrando las diferencias existentes entre ambas fisiologías. Sino está seguro el participante "B", pueden repetir el ejercicio, para observar y encontrar las fisiologías correspondientes.

Para reforzar el ejercicio, y comprobar si el participante es capaz de identificar las diferentes expresiones de "A", se le proporcionara un cuestionario a "B", para que lo aplique a "A".

Basado en la reacción de "A", se irá la identificando el cambio de fisiología.

La tarea de "B" es percibir la fisiología y evaluar el tipo de actividad que refleja. Finalmente podrá "B" interrogar a "A" y constatar la exactitud de los resultados en función de sus respuestas verbales.

Preguntas	Actividad	
	Grata	Ingrata
¿En qué actividad invierte más tiempo?		
¿Se encuentra solo/a en alguna de ellas?		
¿Cuál es la que realiza con más frecuencia?		
¿Cuál la última que llevo a cabo?		
¿Cuál le resulta más sencilla?		
¿Necesita herramientas para llevar a cabo alguno de ellas?		

## Ejercicio 2. Calibrado auditivo.

**Objetivo:** Acrecentar la capacidad de escuchar con precisión.

**Duración:** 10 a 15 min.

### Material:

- Hojas blancas
- Lápices
- Hojas con instrucciones

### Descripción.

El calibrado auditivo no apunta al contenido del mensaje emitido por un interlocutor dado, sino a la disposición interior o a la relación emocional que conecta al emisor con el contenido que comunica. En el calibrado auditivo se repara en la expresión sonora del otro, en su velocidad de locución, en el tono, en la forma en la que entona la frase, en el volumen y el timbre de su voz.

La frase debe ser neutral para no asociar con ningún sentimiento

El colaborador no debe mirar durante el ejercicio. “A” debe experimentar una vivencia interna, experimentarla donde vea, oiga y sienta.

## Procedimiento.

1. "A" elige una frase neutra, como "en un lugar de la mancha de cuyo nombre no quiero acordarme"
2. "B" debe distinguir la expresión sonora de "A"
3. "A" piensa intensamente en una persona que le agrada, pronunciando la misma frase neutra cuando se halle plenamente inmerso/a en la vivencia interna  
"B" percibe con atención la expresión sonora de "A" para captar las diferencias.
4. "A" piensa intensamente en una persona que le desagrada, pronunciando la misma frase neutra cuando se halle completamente inmerso en la vivencia.  
"B" escucha con precisión la voz de "A" para captar las diferencias.
5. "B" le plantea una pregunta a "A" y registra con atención su expresión sonora, con el fin deducir si está pensando en la persona empática o en la antipática.

Pregunta	Persona	
	Agradable	Desagradable
¿Cuál de las dos personas es más alta?		
¿Cuál pesa más?		
¿Quién vive más lejos?		
¿Quién tiene el pelo más claro?		
¿Quién tiene el pelo más largo?		
¿Cuál de las dos es mayor?		
¿Quién tiene más dinero?		
¿Quién tiene los ojos más oscuros?		
¿Quién tiene la voz más profunda?		
¿Quién se viste mejor?		
¿Quién conduce el coche más caro?		

## Ejercicio 3: Calibrado cinestesico

**Objetivo:** Acrecentar el sentido táctil

**Duración:** 10 a 15 min.

**Material:**

- Hojas blancas

- Lápices
- Hojas con instrucciones

**Descripción:** El desarrollo de la calibración fisiológica y táctil, ya que a diferencia de los anteriores ejercicios, en este ejercicio la persona intentara percibir las diferencias a través del ritmo respiratorio de “A”, de su temperatura corporal, de sus movimientos

**Procedimiento:**

1. “B” posa una mano sobre la mano de “A” y la otra mano sobre el pecho o entre sus omoplatos.
2. “B” observa el rostro de “A”
3. “A” piensa en una actividad agradable, representándose todo lo que ve, oye y siente, al ejecutarla.  
“A” asiente con la cabeza cuando se halla plenamente inmerso en la vivencia.  
“B” registra los movimientos y la temperatura de la mano de A, memoriza su ritmo respiratorio y su mímica.
4. “A” piensa en una actividad desagradable, representándose todo lo que ve, oye y siente al realizarla.  
“A” asiente con la cabeza cuando se halla plenamente inmerso en la vivencia  
“B” registra los movimientos y la temperatura de la mano de “A”, memoriza su ritmo respiratorio y su mímica, reparando en las diferencias existentes en relación con la primera situación.
5. “B” plantea las preguntas disyuntivas y, valiéndose de sus percepciones visuales y cinestésicas, decide si “A” está pensando en la actividad grata o en la ingrata

Pregunta	Actividad	
	Grata	Ingrata
¿En qué actividad invierte más tiempo?		
¿En cuál se encuentra solo/a?		
¿Cuál es la que realiza con más frecuencia?		
¿Cuál fue la última que llevo a cabo?		
¿Cuál le resulta más sencilla?		
¿Para cuál de ella precisa herramientas?		

### Sesión 3

#### Técnica de sintonía o empatía

**Descripción:** El termino sintonía implica la existencia de un contacto directo entre dos personas. Se define como una relación entre dos individuos, caracterizada por el respeto y por la confianza mutua. La sintonía es imprescindible para que dialogo tenga éxito ya se trate de una simple conversación.

La calidad de la sintonía depende básicamente de la actitud interna del individuo, de su capacidad para aceptar al otro, pero también de su disposición momentánea: es necesario que se sienta receptivo para poder dedicarse plenamente a su interlocutor. Una persona abrumada por sus propios problemas, o por la carencia de tiempo, difícilmente conseguirá establecer una buena sintonía.

Existen una serie de técnicas que facilitan la creación de una sintonía de un modo consciente y metódico, acrecentando la eficacia de nuestra actitud interior y multiplicando nuestro interés hacia el otro. Aplicándolas, no solo conseguiremos que el individuo se muestre abierto y deposite su confianza en nosotros.

Los criterios de la PNL, cuando contra la creación consciente de una sintonía, insisten en los posibles abusos manipulatorios que pueden originarse. Nadie niega, por supuesto

Los procesos se ponen en marcha de nosotros cuando aplicamos provocar a otra persona, a ahí que las técnicas de la sintonía sean técnicas empáticas esto es procedimientos que nos permiten penetrar en el mundo de los individuos y contemplarlo con sus mismos ojos.

Los seres humanos poseemos la capacidad y la sensibilidad innatas necesarias para comprender a nuestros congéneres. No obstante, el enfoque economista de nuestra cultura no ha llevado a descuidar la vertiente emocional de nuestras vidas, sobre todo en el ámbito profesional.

### **La técnica del reflejo.**

Podemos establecer una sintonía con otra persona de manera consciente y precisa reflejando su forma de expresión característica.

En la terminología anglosajona, esta técnica se denomina “pacing” de pace, Paso, en el sentido de llevar o compartir el mismo paso. En castellano se la suele traducir por compartir, y a veces por acompañamiento. El procedimiento del reflejo se puede realizar tanto de forma verbal como no verbal. El reflejo no verbal está relacionado, con la postura corporal del, con su respiración, con el ritmo de su parpadeo, con su mímica y con su voz

### **Ejercicio 1: Reflejar y dirigir**

**Objetivo:** Establecer una comunicación efectiva a través de la empatía y conociendo las características de reflejo.

**Duración:** 10 a 15 min.

#### **Material:**

- Hojas blancas
- Lápices
- Hojas con instrucciones

Para el ejercicio pedir a los participantes que formen parejas, y designen a una persona como el participante “A” y “B”.

### 1. Reflejar la vivencia positiva

“A” relata una experiencia positiva (puede ser una anécdota de su vida cotidiana, un encuentro grato o cualquier otra experiencia que le haya resultado placentera)

“B” aplica la técnica del reflejo (adoptando la postura, la respiración, la expresión facial, el tono que realice a “A”)

### 2. Reflejar la vivencia negativa de “A”

“A” relata una experiencia negativa

“B” aplica la técnica reflejo

### 3. Dirigir

Inducido por “B” (podrá modificar paulatinamente las expresiones positivas de “A”), “A” ira adoptando la expresión característica de su vivencia positiva.

### 4. Intercambio de papeles.

## **El reflejo verbal**

El reflejo verbal es un método esencial para adentrarnos, consiente y puntualmente, en el universo de nuestros interlocutores para conectarse con ellos, sincronizando nuestro propio modo de expresarnos y de experimentar la realidad con los suyos. Además de utilizar los conceptos que caracterizan su percepción del mundo, consiste esencialmente reconocer y adoptar sus predicados y su estilo.

## **Ejercicio 2: El dialogo controlado**

**Descripción:** El ejercicio lo deben realizar en parejas un participante cumpliendo como participante “A” y el otro como “B”.

Se debe establecer un dialogo. Elegir un tema controvertido, en el que ambos defiendan una opinión diferente, por ejemplo, la limitación de velocidad en las autopistas, el problema de los perros en las ciudades, emancipación femenina o política.

**El objetivo:** “B” debe controlar el dialogo.

**Duración:** 10 a 15 min.

La conversación debe ajustarse al patrón siguiente:

1. “A” inicia el dialogo con un comentario
2. “B” repite el mensaje de “A”, con otras palabras pero respetando su sentido (dialogo controlado)
3. “A” asiente
4. “B” contesta el comentario de “A”
5. “A” repite el mensaje de “A”, con otras palabras pero respetando su sentido (dialogo controlado)
6. “B” asiente
7. “A” contesta al comentario de “B”
8. “B” practica el dialogo controlado
9. “A” asiente
10. “B”...

### **Ejercicio 3: La escucha activa**

**Objetivo:** Emplear la lista, compuesta por diez enunciados, con el objetivo de entrenarse en la escucha activa en el plano emocional.

**Duración:** 10 a 15 min.

**Descripción:** Las experiencias que relatan los ejemplos van acompañadas de unos sentimientos determinados que impregnaran la expresión.

Deben formar parejas uno cumpla el rol de “A” y el otro el rol de “B”, después se alternaran en las frases, expresándose de manera que el otro, sobre la base del lenguaje corporal empleado, puede reconocer las emociones que la experiencia le está provocando.

Si al leer la frase no está “B” seguro de sensación involucrada, consultar la lista de las emociones.

Ambas personas deberán observar al otro mientras pronuncia alguna de las otras frases, captar los sentimientos que expresa de un modo no verbal y a continuación reflejarlos verbalmente.

En el curso del ejercicio notara que a las personas de nuestro ámbito cultural no siempre les resulta fácil meterse en la piel y los sentimientos de otro. Aunque no sea este su caso

### **Lista de enunciados de escucha activa:**

#### **Papel “A”**

1. Estaba yo haciendo fila en la taquilla del teatro cuando llego un tipo muy creído y se puso crédito y se puso el primero.
2. La moda del año que viene va ser estupenda. Exactamente los colores que a mí me van. Y además, haciendo resaltar la figura ¡estupendo!
3. Le concerté una cita a mi jefe con el representante para el viernes por la tarde, como él me había dicho. Y ahora resulta que no puede, y tampoco puede cancelar la cita por qué no doy con el representante ¿Qué hago ahora?
4. No me importa tanto que el accidente haya provocado unos costos enormes con descubrir que mi hijo me ha mentado...
5. Anoche, en la fiesta de cumpleaños, de golpe todos me pidieron a gritos que pronunciara un discurso. ¡A mí que no soy capaz de hablar de improviso sin tartamudear!
6. Mi hijita me preparado un bizcocho para mi cumpleaños ¡ella solita!
7. ¡Que vendedora más estúpida! ¡Primero hace como si no existiera cuando le pido informaciones, y luego se las da de ofendida cuando decido no comprar nada!

8. ¡Vaya con mis niños! Han reunido todos sus ahorros para comprarme un ramo de flores.
9. El médico me dijo que una vez pasada esta crisis me repondré muy pronto.
10. No me atrevo a intentarlo de nuevo. Seguro que me equivoco otra vez

### **“Papel de B”**

1. Estoy segura que mi marido está preparando algo fantástico para mi cumpleaños, pero no dice ni pio. ¡Que larga se me está haciendo la espera!
2. En el fondo, el día de ayer empezó bastante bien. Pero luego ocurrió una calamidad tras otra. No me extraña que mi buen humor se fuera al rato.
3. ¿! A que no sabes lo que comimos ayer!? ¡Coles otra vez! No las aguanto más ¡olerlas me produce nauseas!
4. Ayer me dolía la cabeza, estaba mareado y encima sudaba continuamente de manera abundante
5. Ya estamos otra vez a gusto en casa. La relación entre mi marido y yo ha mejorado mucho y los conflictos con los niños también se han solucionado.
6. ¡Y viene ese tipo repugnante con su tenedor y pincha las aceitunas de mi plato!
7. El partido de futbol de anoche fue emocionante. ¡Los jugadores libraron una reñida batalla! ¡increíble te digo!
8. Aquí me pagan cuatro horas al día. Pero hay tanto trabajo que necesito casi siempre más de cinco horas para hacerlo. Nose que hacer
9. Entonces estallo y se puso a insultarme de una manera... ¡Y eso que yo no tenía la culpa!
10. Ayer cuando paseaba por el bosque, me asalto de golpe un perro enorme

Con los enunciados de la lista anterior se pueden expresar las emociones siguientes:

### **Papel de “A”**

1. (indignado)
2. (entusiasmado)
3. (indeciso)
4. (herido)
5. (excitado)
6. (regocijado, orgulloso)
7. (irritado, enfadado)
8. (emocionado)
9. (optimista, esperanzado)
10. (desanimado)

### **Papel de “B”**

1. Ilusionado, excitado
2. Desencantado
3. Asqueado, mareado
4. Enfermo
5. Contento
6. Indignado
7. Entusiasmado
8. Explotado, desorientado, indefenso
9. Herido
10. Asustado

### **La igualación verbal**

Ni el dialogo controlado ni la escucha activa forman parte del repertorio de la PNL, hay buenas razones para no insistir en la técnica del reflejo verbal de las

emociones captadas. El hecho de que existan personas que prefieran un plano sensorial concreto nos conduce a la conclusión de que estos individuos viven en un mundo relativamente unilateral al que no podemos acceder con cualquiera de los sistemas representativos.

No conseguirá establecer una sintonía con una persona tipo visual si al dialogar con esa persona sino se aplica la técnica de la escucha activa.

Por ejemplo en las relaciones de pareja se puede suscitar los problemas de comunicación, ya que cada uno de ellos puede tener su propio sistema representativo, por el cual se comunica. Ya que es posible que de la impresión de que estén hablando diferentes idiomas, lo que puede conllevar una crisis conyugal. Por la falta de sintonía es posible que se sientan frustrados e incomprendidos.

### **La técnica del reflejo: elogiar y criticar**

Las personas al expresar una aprobación o crítica son otras tantas funciones importantes del directivo en las que debe evitar cuidadosamente cualquier malentendido para prevenir posibles conflictos.

### **Ejercicio: La técnica del reflejo “Elogiar y Criticar”**

**Objetivo:** Generar un diálogo controlado a través de la escucha activa

**Duración:** 10 a 15 min.

#### **Material:**

- Hojas blancas
- Lápices
- Hojas con instrucciones

1. Recordar sus expresiones de elogio y crítica

Acuérdense de los elogios y de las críticas que usted ha dispensado a las personas de su entorno (la pareja, amigos, colegas, colaboradores...) apunte tres expresiones por cada caso.

2. Analizar los planos perceptivos implicados

Determine cuáles son los predicados más utilizados (veo, escucho o siento, de acuerdo a los canales de comunicación)

3. Aplicar la técnica del reflejo

Al conversar con una persona sobre una serie de temas que la atañan a ella personalmente, intente detectar cuáles son sus predicados sensoriales predilectos; con ello lograra identificar sus planos preferidos.

4. Traducción: Emplee recursos retóricos formulando sus elogios o sus críticas mediante predicados que apunten hacia el plano perceptivo preferido por la persona a quien se dirigen.

5. Elogio y crítica: En la siguiente ocasión de que se disponga, exprese su aprobación o su crítica dentro del plano perceptivo preferido por el individuo con quien conversa.

Reencuadre (reinterpretación verbal)

Existe una técnica verbal sencilla que consigue transmitir el mensaje a un interlocutor con más eficacia que el reflejo. Se trata de expresar lo siguiente: "te mereces mi respeto, el problema que te afecta es completamente aceptable". La reinterpretación verbal es, en consecuencia, un procedimiento lingüístico destinado a lograr que el interlocutor se acepte a sí mismo y acepte su problema.

La psique humana posee un mecanismo básico que nos empuja a no reconocer en nosotros mismos aquellas características, comportamientos o sentimientos que juzgamos negativos y que nos parecen rechazables a los demás, hasta el punto de que los reprimimos o los suprimimos

completamente de nuestra propia experiencia consciente. Cuando estos contenidos despreciados, censurados y alejados de nuestra conciencia, forman parte de unos problemas que pretendemos solucionar, se hace imprescindible que establezcamos contacto con ellos. El terapeuta dispone de un sencillo recurso para facilitarle la tarea a su cliente. Al poner de manifiesto que acepta semejantes “debilidades” por considerarlas normales y humanas, el asesor crea una base de confianza en la que el cliente puede apoyarse para, de forma provisional, reconsiderar su “reacción errónea” y contemplarla desde otra óptica, llegando así aceptarla.

### **Recuadre verbal.**

La técnica de los comentarios re interpretativos va más allá que el sencillo reflejo, es algo más que una versión verbal del procedimiento de reflejar y dirigir. Es diferente por qué constituye un primer paso hacia el cambio de los procesos internos del interlocutor.

### **Ejercicio: El reencuadre verbal**

Encuentre un comentario para cada uno de los mensajes autocríticos siguientes, expresándose de tal manera que su interlocutor se sienta impulsado a reconsiderar el contenido de sus enunciados, a rechazarlos con menor vehemencia o incluso aceptarlos.

Procedimiento:

1. imagine en primer lugar un contexto que pueda llevar al individuo a pronunciar el mensaje correspondiente. Más tarde reaccione emitiendo el comentario adecuado.

**Ejemplo:** Envidia

Enunciado de “A”. “! La vecina se compra un vestido nuevo tras otro!”

Reacción de “B”; “A usted también le gustaría ganar lo suficiente como para poder comprarse un vestido nuevo cada cierto tiempo”

Por este procedimiento verbal la persona habrá conseguido trocar el comentario envidioso en una expresión de deseo.

### **Lista de enunciados.**

- Esto me dio una envidia muy grande
- En aquella situación que en ridículo espantoso
- Entonces me invadió un miedo terrible
- En aquel momento estaba acobardado
- ¡Qué vergüenza sentí!
- Estuve gritando como si me hubiera vuelto loco
- Lo que dije entonces fue una estupidez
- ¡Qué le voy hacer, soy muy ambicioso!
- Aquel comentario fue malicioso
- Que comentario mío fue malicioso
- No puedo decir que no cuando se trata de dinero
- Es cierto que lo que dije sonó bastante despectivo
- ¡Sé que soy muy presumido!
- En aquel momento solo pude reaccionar con odio
- Tengo que vengarme
- Es que soy muy rencoroso
- Cuando una persona llama la atención de esa manera, yo en lo único que pienso es en competir con ella.

### **Lista de fórmulas de reencuadre.**

Formulas apropiadas para inducir la auto aceptación a la asunción de un problema personal mediante la tecnica del reencuadre (reinterpretación verbal)

**1. Reencuadrar un deseo**

**2. La doble negación**

Ejemplo: vengarse: “! Le cuesta bastante no hacerle sentir lo mismo al otro !”

**3. La escucha activa**

Ejemplo: hacer el ridículo: “usted experimentaría una sensación muy desagradable”

**4. Reencuadrar o reconvertir en una cualidad positiva.**

Ejemplo: sentir rencor: “a veces es importante recordar cómo se comporta otros en determinadas situaciones”

**5. Reencuadrar o reconvertir en una debilidad comprensible.**

Ejemplo: alguien acaba de decir una estupidez: “No se puede estar hiper despierto constantemente”.

Compruebe el efecto del reencuadre verbal aplicándolo a situaciones de su propio pasado, situaciones en las que usted haya reaccionado con un comportamiento indeseable o se haya sentido molesto.

## Sesión 4.

### Técnica Sub modalidades

**Descripción:** Cada persona tiene un tipo de modalidad (auditiva, visual, cinestésica) dominante, y este es un dato importante de conocer para incrementar la efectividad de las técnicas.

#### **Ejercicio 1:** Visual

**Objetivo:** Que los participantes sean conscientes de la modalidad dominante que tienen.

**Duración:** 10 a 15 min.

#### **Material:**

- Hojas blancas
- Lápices
- Hojas con instrucciones

**Instrucciones:** Utilizando la imagen del último ejercicio o cualquier recuerdo que le haga sentir feliz a la persona y usando la lista que se encuentra abajo. Para cada una de las submodalidades, cambia la imagen en ambas formas. Por ejemplo, para la primera submodalidad de brillo se visualizará la imagen más oscura y luego más clara. Antes de continuar con la siguiente submodalidad, se les recordará a los participantes que por un momento la imagen en su forma original.

#### **Lista de Sub modalidades Visuales**

1. Brillo: Imagen oscura / clara
2. Distancia: Imagen lejos / cerca
3. Color: Imagen blanco y negro / colorida

4. Enfoque: Imagen borrosa / nítida
5. Tamaño: Imagen pequeña / grande
6. Posición: Imagen desde arriba, abajo, izquierda o derecha
7. Movimiento: Imagen estática / Hay movimiento en la imagen
8. Marco: Imagen está enfocada en una sola área / Imagen es panorámica (se observa todo de una vez)
9. Asociación: Imagen “a través de sus ojos” / Imagen “afuera de su cuerpo”.

Se les explicara que pueden desarrollar conciencia de los cambios en la modalidad visual y cómo estos afectan a tus sentimientos. Algunos de estos cambios pueden tener poco o ningún efecto, algunos pueden tener algún efecto, y algunos pueden tener un efecto muy dramático.

## **Ejercicio 2: Auditivo**

**Descripción:** Se les pedirá que revisen las experiencias de su pasado y encuentren una que les dé una sensación positiva muy fuerte, pero que también tenga un elemento auditivo fuerte. Por ejemplo, podría ser la voz de una persona amada o que se estimes mucho, como por ejemplo podrá recordar el sonido de las olas rompiendo en la playa, o una canción que le evoque buenos recuerdos.

La clave de este ejercicio es que el recuerdo debe tener un elemento auditivo y crear una fuerte respuesta emocional positiva.

Al igual que antes, se revisara con los participantes la lista de submodalidades auditivas y se les pedirá que hagan los cambios por cada una de ellas. Recomendar que no olviden estar atentos a los sentimientos que le provoquen cada uno de esos cambios. Como antes, se les dirá “asegúrate de volver al recuerdo original antes de cambiar de submodalidad”.

**Objetivo:** Conocer sub modalidades auditivas de los participantes.

**Duración:** 10 a 15 min.

**Material:**

- Hojas blancas
- Lápices
- Hojas con instrucciones

**Lista de Submodalidades Auditivas**

1. Volumen: Volumen de los sonidos alto / bajo
2. Ritmo: Ritmo de los sonidos bajo (como una persona hablando en cámara lenta) / acelerado (como una persona hablando 10 veces más rápido de lo normal)?
3. Dirección: ¿De qué posición en el espacio vienen los sonidos?  
Se puede escuchar adelante, atrás, izquierda, derecha, etc.

Al finalizar la actividad se pedirá que los participantes sus experiencias y se les recomendará que practiquen con sus experiencias.

## **Sesión 5**

### **Técnica el Anclaje**

**Descripción:** La programación neurolingüística parte de la suposición de que nos percatamos de todo a través de los sentidos, es decir, de que percibimos, representamos y almacenamos todas nuestras experiencias como informaciones sensoriales. Al evocar una experiencia concreta, resucitamos todas las informaciones sensoriales captadas y almacenadas en su momento.

Al resucitar una experiencia en su totalidad actualizando tan solo una parte, una única porción que nos permite reconstruir el resto de la vivencia a esto se le puede denominar “ancla”. Por ejemplo, que una melodía determinada le recuerde a su primer amor, suscitando como por arte de magia todos aquellos pensamientos y emociones románticas que podemos experimentar. La visión de un aula de colegio puede remontar hacia todas las aflicciones de los años escolares. Muchas de las vivencias que puede experimentar que no fueron olvidadas o ciertamente olvidadas, tienen una base sensorial. La PNL indica que una persona a lo largo de su vida puede crear innumerables anclas que le permiten acceder a su pasado.

#### **Ejercicio 1: Confianza Instantánea en Todo Momento**

**Objetivo:** Que los participantes asocien recuerdos anteriores agradables con una vivencia que se quiere recordar u olvidar,

**Duración:** 10 a 15 min.

#### **Material:**

- Hojas blancas
- Lápices
- Hojas con instrucciones

## Primera Parte del Ejercicio

1. Paso 1: Lo primero pedir a los participantes que tienen que hacer es pensar en un momento en que tenían una gran confianza en sí mismos. Si por alguna razón no pueden pensar en un tiempo cuando te sentías seguro, entonces puedes imaginar cómo serías si tuvieras 100% de confianza en ti mismo.
2. Paso 2: Crea una imagen muy vivida y detallada de tu persona mientras te sientes sumamente confiado. ¡Sientes que puedes conquistar el mundo!
3. Paso 3: Ahora, una vez que tienes esa imagen en tu mente, pon atención a los sonidos relevantes y toma conciencia de la sensación que te da tener plena confianza en ti mismo. El objetivo es hacer que este estado sea tan potente como sea posible.

### **Ejercicio 2: Utilizando las Submodalidades para aumentar el sentimiento**

**Descripción:** Se les mencionara a los participantes que la forma más sencilla de hacer el ejercicio anterior es utilizar la lista de submodalidades que se vio durante la anterior sesión.

En primer lugar, se les pedirá a los participantes que encuentren las submodalidades visuales que tuvieron más efecto sobre ellos y que sean aplicados a la imagen de ellos mismos plenamente seguros.

A su vez se les recordara utilizar las submodalidades auditivas y cinestésicas también. Si los sonidos tienen mayor influencia sobre ellos mismos, incrementando el volumen de la imagen elegida. Si las percepciones tuvieron mayor efecto, el moderador que se imaginen algo más grande y poderoso.

**Objetivo:** Que los participantes hagan uso de las submodalidades dominantes para asociar con un recuerdo.

**Duración:** 10 a 15 min.

**Material:**

- Hojas blancas
- Lápices
- Hojas con instrucciones

El moderador dará las siguientes instrucciones.

En la última parte de la lección, vamos a aprender cómo anclar efectivamente ese sentimiento de autoconfianza para que puedas evocarlos en el lugar y momento que quieras. Continúa leyendo la segunda parte del ejercicio de anclaje PNL.

**Segunda Parte del Ejercicio de Anclaje PNL**

1. Paso 4: Una vez que el sentimiento sea muy fuerte, es decir, te sientas sumamente confiado y seguro, debes notar cómo se mueve ese sentimiento a través de tu cuerpo, y hacer que la sensación se vuelva más y más fuerte a medida que avanza.
2. Paso 5: Así, mientras te concentras en incrementar la sensación de autoconfianza, punza suavemente la palma de tu mano con la uña del pulgar de la otra mano, y sigue oprimiendo la uña mientras el sentimiento de confianza se hace más fuerte y más fuerte.
3. Paso 6: Sigue haciendo esto hasta que la sensación de confianza llegue a su máximo posible.
4. Paso 7: Tómate un descanso por unos instantes para romper ese estado (basta con pensar en otra cosa).

**Comprobando los Resultados del Ejercicio**

Ahora es el momento para probar si el anclaje PNL fue creado efectivamente. Oprime la uña del pulgar contra la palma de tu otra mano. ¿Qué sientes?

Si no vuelves a entrar en el estado de seguridad plena, vuelve a iniciar el ejercicio y repítelo hasta que lo logres. Cuando el anclaje PNL haya sido creado

correctamente, te sentirás sumamente confiado cada vez que oprimas la uña del pulgar contra la palma de tu otra mano.

### Usando Diferentes Tipos de Anclaje PNL

Puedes usar cualquier tipo de anclaje que quieras (frotar los dedos, oprimir los lóbulos de las orejas, etc.), pero ten cuidado de que no sea algo muy común para que tu cerebro no lo relacione con otras emociones. Ten presente que se pueden crear en cualquier parte de tu cuerpo.

Lo único a debes tener en cuenta al elegir una ubicación para los anclajes PNL es:

1. La ubicación debe ser un punto específico (tocar la parte superior del muslo no es específico, presionar una oreja si lo es)
2. Debe ser lugar accesible y apropiado (¡no quieres crear un anclaje cuando sacas tu lengua!)
3. Este será más exitoso si el área que vas a utilizar tiene más nervios, como las manos y las partes de la cara (en estas áreas hay que ser muy específico al crear el anclaje PNL)

Esta es una de las formas más básicas de anclajes PNL, y puede ser utilizado para crear cualquier estado anímico; las aplicaciones son muchas.

Por ejemplo, ¿que te parecería crear cinco estados positivos diferentes usando cada uno de los dedos de una mano, y luego dispararlos uno tras otro? ¡O incluso todos a la vez!

Recordar a los participantes que entre más recuerden que entre más practique esta técnica de anclaje PNL, mejores resultados obtendrán.

## Sesión 6

### Técnica Meta programación

#### **Descripción y encuadre de la técnica.**

Los metaprogramas PNL determinan la forma en que nos motivamos, tomamos decisiones, lo que nos interesa, cómo administramos el tiempo, cuánto tiempo permanecemos en un trabajo o una relación, nuestra efectividad en las tareas y la forma en que resolvemos los problemas

Pueden llegar a ser guías de todos nuestros procesos mentales, los cuales influyen en los procesos emocionales y de conducta.

**Objetivo:** El valor de esta técnica es de convencimiento es que permita al participante entender cómo convencer a una persona, ya sea acerca de tu trabajo, un producto, o una relación.

**Tiempo:** 15 a 20 min.

#### **Instrucciones:**

1. Al grupo de trabajo, que se agrupen en parejas una frente a otra, donde uno será "A" y el otro "B".
2. "B" identificará la primera parte de las estrategias de convencimiento requiere determinar los sistemas de representación (visual, auditivo, kinestésico) que "A" está utilizando en un momento determinado.
3. Para averiguarlo, "B" hará esta pregunta: ¿Cómo sabes cuando alguien es bueno en un tu colegio o en tu trabajo?
4. Repartir hojas, en las cuales estén los siguientes puntos.

- Las personas visuales dirán que necesitan ver o leer que lo hace la otra persona para creer si lo hace bien.
- Las personas auditivas dirán que necesitan escuchar que son buenos.
- Las personas kinestésicas dirán que necesitan hacer la actividad con la otra persona para creer que son buenos, o que simplemente necesitan sentir que son buenos para creerlo.(La respuesta puede ser una combinación de estas alternativas)

### Segunda Parte

El moderador explicara el siguiente párrafo.

El segundo aspecto que es necesario para convencer a una persona es la frecuencia. Al final explicaremos la importancia de esta técnica de convencimiento, pero primero vamos a determinar la frecuencia que una persona necesita para ser convencida.

- “B” preguntara nuevamente a “A”:¿Con qué frecuencia alguien tiene que demostrar que es bueno antes de que estés convencido de ello?

1. Una vez o inmediatamente que lo hace
2. Varias veces
3. Durante un periodo de tiempo
4. Todo el tiempo o consistentemente

### Aplicación en el trabajo

Aplicando estas técnicas de convencimiento en el trabajo, algunas personas se convencerán de que un jefe es bueno si les brinda una palabra amable, una nota de aprobación, una muestra de apoyo público o una tarea importante a realizar. Otras personas necesitan que se los demuestre algunas veces, durante un periodo de tiempo o constantemente para creerlo.

## Aplicación en las relaciones personales

El mismo proceso de las técnicas de convencimiento anteriores se aplica en las relaciones personales. Para algunas personas, si puedes demostrarle tu amor una vez, lo has demostrado siempre. Con otra gente, tienes que demostrarlo todos los días para crean que los amas. En otras palabras, para sentirse amadas algunas personas requieren de pruebas constantes, mientras que otros necesitan algunos recordatorios.

5. "A" Anotara la respuesta, continuando con el ejercicio "A" cambiara de rol con "B" para el mismo ejercicio.

### **Técnica pasó a paso**

El moderador pedirá a los participantes que realicen un círculo, en el que deben relajarse, el cual a su vez ira leyendo.

#### **Paso 1.**

Imaginemos nuestra como una línea o un camino, que va desde el pasado hacia el futuro, atravesando el presente posicionamos a lo largo de esta "línea de tiempo" todos los acontecimientos de nuestra vida.

#### **Paso 2.**

Imaginemos que nos transportamos por ese camino, hacia ese punto del futuro, ya estamos allí en ese punto del tiempo...ya hemos conseguido el objetivo que nos habíamos propuesto....y vivenciamos ese instante....ya con el objetivo alcanzado...ubícate allí entonces...

¿Cómo puedes darte cuenta de haberlo alcanzado? ¿Qué sientes? ¿Qué sensaciones? ¿Qué puedes ver? ... que sonidos puedes escuchar al estar en ese momento...con el objetivo ya alcanzado?

Es muy importante que respondan a estas preguntas, para hacer aún más claro tu objetivo.

Las personas que conoces, tu entorno... ¿Cómo reaccionan al verte alcanzar el objetivo ¿Qué ven? ¿Qué dicen? ¿Qué hacen? ¿Qué sensaciones te generan? ¿En qué forma manifiestan su agradecimiento hacia ti?

Deben vivir la escena con mucha imaginación, entrando en ella, en estado asociado y reviviéndola con toda intensidad posible y una gran plenitud de los sentidos!

### **Paso 3.**

Ahora deben cambiar tu percepción y después de ese punto futuro..."miras" hacia atrás...es decir observan desde allí hacia el punto presente (en el que encuentre en tu vida real) como si rebobinaras la película...tu propia película de la vida...tratando de captar todos los acontecimientos intermedios, todo lo que sucedió desde el presente hacia ese punto del futuro en el que ya tienes tu objetivo logrado.

### **Paso 4.**

Toma un lápiz y un papel y anota todos los detalles, acciones y cosas que suceden desde el presente hacia tu objetivo, al menos los aspectos más sobresalientes de tu "Camino al Éxito".