

**UNIVERSIDAD PÚBLICA DE EL ALTO**  
**AREA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA CIENCIAS DE LA EDUCACION**



**MONOGRAFÍA**

**MONOGRAFÍA PARA OPTAR AL GRADO DE TÉCNICO  
UNIVERSITARIO SUPERIOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACION**

**TEMA:**

**“PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA PARA EL  
MEJORAMIENTO DE LA COMUNICACIÓN EN ADOLESCENTES”**

**POSTULANTE: UNIV. JOSEFINA CONDORI MAMANI**

**TUTOR: MGS. EDGAR LUIS MAMANI SÁNCHEZ**

**LA PAZ – BOLIVIA**

**2017**

## **DEDICATORIA**

*A: Dios, a mi familia por haberme formado en valores, a la Universidad Pública de El Alto carrera Ciencias de la Educación por haberme acogido en sus aulas durante mi formación.*

## **AGRADECIMIENTO**

*En primer lugar agradezco a Dios, por darme el privilegio de venir al mundo a cumplir con unos propósitos y por bendecir nuestra vida en cada instante. Por regalarme una familia maravillosa como mis padres Víctor y Pastora, a mis docentes por haberme inculcado valores a mi tutor Mgs. Edgar Luis Mamani Sánchez por haberme apoyado de manera incondicional en la elaboración del presente trabajo.*

## RESUMEN

La elección del tema en relación a la programación neurolingüística para el mejoramiento de la comunicación en adolescentes se debe principalmente a la importancia de la comunicación para practicar las relaciones humanas que es un aspecto significativo para el desarrollo integral de la persona sobre todo en la adolescencia.

Las tecnologías de comunicación si bien traen beneficios consigo como ubicar a familiares que se encuentran en otros países y distintos departamentos de nuestro país, así como trae beneficios también trae peligros como el acoso cibernético, trata y tráfico de personas además que crea el individualismo y va cortando las relaciones humanas como la necesidad de comunicarse de manera personal en su familia ya que viven al pendiente de estas, como es el caso de los adolescentes y la población en general que se ven muy influenciados por las redes sociales como face book, whatssap entre otros de menor uso.

A consecuencia de eso muchos adolescentes tienen a presentar dificultades en el manejo de sus emocionales y estos son expresados en la práctica de bulliyng, práctica del cuting, decepción, depresión problemas de conductas como ser rebeldía, uso de palabras groseras en su lenguaje, el consumo de alcohol, drogas, indisciplina, formar parte de grupos de pandillas, falta de práctica de valores; lo que se hace en la mayoría de las unidades educativas frente a estas actitudes es tomar la decisión de expulsar a esos estudiantes, sin pensar en darle alguna solución a estas situaciones que se viven día a día; que posteriormente podrían traer consecuencia graves a sociedad.

# ÍNDICE

## ÍNDICE

### PÁG.

|                     |    |
|---------------------|----|
| DEDICATORIA.....    | I  |
| AGRADECIMIENTO..... | II |
| RESUMEN.....        | II |

## CAPITULO I

|   |   |
|---|---|
| 1.1. INTRODUCCION.....                            | 1 |
| 1.2. OBJETIVOS.....                               | 3 |
| 1.2.1. OBJETIVO GENERAL.....                      | 3 |
| 1.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....                 | 3 |
| 1.3. JUSTIFICACION.....                           | 4 |
| 1.4. METODOLOGIA.....                             | 6 |
| 1.4.1. METODOS DE INVESTIGACION<br>EMPLEADOS..... | 6 |
| 1.4.2. TECNICAS E INSTRUMENTOS EMPLEADOS.....     | 6 |

## CAPITULO II

|   |   |
|---|---|
| 2. DESARROLLO TEÓRICO.....                    | 7 |
| 2.1. ANTECEDENTES.....                        | 7 |
| 2.1.1. FUNDAMENTOS TEORICOS DE LA<br>PNL..... | 9 |
| a.<br>Generalización.....                     | 1 |
|   | 0 |

|  |    |                 |
|--|----|-----------------|
|  | b. |                 |
| Omisiones.....   | 1  |                 |
|  | 0  |                 |
|  | c. |                 |
| Distorsiones.....                                      | 1  |                 |
|  | 0  |                 |
| 2.1.2. CARACTERISTICAS DE LA                           |    |                 |
| PNL.....   | 10 |                 |
| 2.1.3. MANERAS EN COMO FUNCIONAN LAS PERSONAS.....     | 11 |                 |
| 2.1.4. VISUAL.....                                     | 11 |                 |
| 2.1.5. AUDITIVOS.....                                  | 11 |                 |
| 2.1.6. KINESTESICO.....                                | 12 |                 |
| 2.1.7. UTILIDADES DE LA PNL.....                       | 12 |                 |
| 2.2. PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA APLICADA EN EL AULA |    |                 |
| LA PNL Y LA EDUCACION.....                             | 13 |                 |
|  |    | 2.3. LA         |
| COMUNICACIÓN.....                                      | 15 |                 |
| 2.3.1. TIPOS DE COMUNICACION.....                      | 16 |                 |
|  |    | a. Comunicación |
| Clara.....   | 16 |                 |
|  |    | b. Comunicación |
| Enmascarada.....                                       | 16 |                 |
|  |    | c. Comunicación |
| Directa.....   | 16 |                 |
|  |    | d. Comunicación |
| Indirecta.....   | 16 |                 |
| 2.3.2. VIAS DE ACCESO DE INFORMACION .....             | 16 |                 |
| a. Visual.....   |    |                 |
|  |    | 17              |
| b. Auditivo.....                                       |    |                 |
|  |    | 17              |

|   |    |
|---|----|
| c. Kinestésico.....   | 17 |
| 2.3.3. LOS FILTROS DE LA MENTE.....                                   | 17 |
| a. Asociación –<br>disociación.....                                   | 18 |
| b. Acercamiento –<br>distanciamiento.....                             | 18 |
| c. Asimilativo –<br>desigualdad.....                                  | 18 |
| d. Expansión –<br>concretización.....                                 | 18 |
| e. Pasado – presente –<br>futuro.....                                 | 18 |
| f. Actividad persona – objeto – lugar –<br>tiempo.....                | 18 |
| g. Interno –<br>externo.....  | 18 |
| 2.4. ADOLESCENCIA.....  | 19 |
| 2.4.1. La adolescencia como una etapa de oportunidades y riesgos..... | 19 |
| 2.4.2. Desarrollo físico del cerebro del adolescente.....             | 19 |
| 2.4.3. Cambios hormonales .....                                       | 19 |
| 2.4.4. Salud física y mental.....                                     | 20 |
| 2.5. DEFINICION DE TERMINOS   |    |
| GLOSARIO.....   | 21 |

### **CAPITULO III**

|                    |   |
|--------------------|---|
| 3. CONCLUSIÓN..... | 2 |
|                    | 2 |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 3.1. RECOMENDACIONES..... | 2  |
|                           | 4  |
| 3.2. ANEXOS.....          | 2  |
|                           | 5  |
| BIBLIOGRAFÍA.....         | 26 |
| WEDGRAFIA.....            | 27 |



## 1.1. INTRODUCCIÓN

En nuestra sociedad actualmente existen muchas leyes como ser la ley 070 de educación socio comunitario productivo, ley en defensa de los derechos de los adolescentes, ley contra el racismo y toda forma de discriminación entre otros.

Sin embargo en algunas unidades educativas sigue existiendo, la práctica de la discriminación, el acoso escolar conocido como bulliyng la práctica de cutting (conocido como una forma de aliviar el dolor por daños emocionales que sufren, ya sea está provocada en la en la institución educativa por parte de educadores, familia o amigos/as, realizándose cortes en la piel en diferentes partes del cuerpo como ser el brazo, muñecas o pies).

El daño emocional que los estudiantes hayan recibido no simplemente ahora si no desde su niñez o incluso estén viviendo influye mucho en su personalidad, en la manera de interactuar con su entorno social sobre todo en la forma de comunicarse lo cual se ve directamente afectado en el rendimiento escolar ya que muchas veces los adolescentes no realizan la práctica de una comunicación asertiva, escucha activa, buena relación con su entorno tienen a ser personas sensibles a la opinión de los demás, o creer todo lo que le digan de él / ella que en la mayoría en estas son palabras negativas.

De acuerdo a esta realidad nace una propuesta a cerca de utilizar la programación neurolingüística para fomentar al mejoramiento de comunicación tanto intra personal como interpersonal en los estudiantes para que estos puedan, aprender a manejar las emociones, conductas de acuerdo a la situación en la que se encuentren, como por ejemplo reforzar la autoestima, auto motivarse, controlar los impulsos, decepciones, regular el humor y mostrar empatía a través de la comunicación asertiva.

La comunicación es muy importante en cualquier etapa de la vida porque esto incide en las relaciones humanas y en el desempeño estudiantil.

En este trabajo de investigación monográfica se realizó la recopilación de información de teorías de la programación neurolingüística desde un punto de vista educativo para mejorar la comunicación y aplicarla tanto en la comunicación personal como interpersonal entre estudiantes.

## **1.2. OBJETIVOS**

### **1.2.1. OBJETIVO GENERAL**

- Proporcionar una visión integral de la programación neurolingüística para el mejoramiento de la comunicación en los adolescentes.

### **1.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ✓ Revisar fuentes bibliográficas a cerca de la programación neurolingüística desde un punto de vista educativo.
- ✓ Sistematizar criterios metodológicos de la aplicación de la programación neurolingüística para el mejoramiento de la comunicación.
- ✓ Describir las estrategias de intervención psicopedagógica de la programación neurolingüística.

### 1.3. JUSTIFICACIÓN

La presente monografía está orientada a estudiar la programación neurolingüística para el mejoramiento de la comunicación intra personal como interpersonal que se da entre adolescentes y su entorno social.

Los avances de la investigación psicológica, nos ofrece el tema de la programación neurolingüística como una técnica para cambiar o modificar la conducta de las personas a través de la comunicación en este caso permitirá aportar conocimientos para contribuir al mejoramiento de la comunicación.

“La PNL ha sido desarrollada tanto por sus creadores como por otros estudiosos de la materia, y enriquecida con una serie casi ilimitada de técnicas que hacen que llegue a ser considerada como una terapia moderna y eficaz (terapia personal, terapia de las organizaciones, etc.). Tal es su grado de importancia que dichas técnicas resultan de enorme utilidad en todas las áreas del conocimiento (y para todas las profesiones), llegando a confirmarse su eficacia en los siguientes campos: en las psicoterapias, como desarrollo personal, en la educación, en el campo de los negocios y de las empresas.”

Los beneficiarios directos serán los estudiantes de la carrera ciencias de la educación que posteriormente estén interesados en realizar investigaciones acerca de técnicas para mejorar la comunicación a través de la programación neurolingüística; en caso de realizar otra investigación para ejecutar algún proyecto esto beneficiara a la población en específico de adolescentes, padres de familia porque contribuirá al mejoramiento de la comunicación en la familia de los adolescentes, a los educadores ya que a través de la programación neurolingüística podrán modificar conductas en adolescentes de otras generaciones, sin tener que expulsarlos de las unidades educativas, a través de la comunicación asertiva, también beneficiara a las y los estudiantes de la carrera ciencias de la educación para modificar conductas agresivas, formas de

comunicación negativa, e implementar la escucha activa en niños, niñas, adolescentes y padres de familia de distintas instituciones durante la práctica profesional y su actividad laboral como educador o educadora, además que se puede utilizar para adolescentes en situación de desventaja social para superar diversas situaciones de vida así reincorporarlos a la sociedad ; sobre todo este material fomenta a la comunicación intrapersonal e interpersonal.

Ayudará a que los adolescentes se valoraren más como persona, a tomar sus propias decisiones, esto evitara que se exponga distintos peligros que suele suceder comúnmente en la adolescencia como caer en el alcoholismo, la drogadicción, juntarse con grupos de antisociales como pandilleros, por supuesto prevenir que los adolescentes sufran depresión o decepción; esta no solo se puede aplicar en adolescentes sino que también se puede utilizar en jóvenes, niños que viven en desintegración familiar, familias disfuncionales, etc., incluso en adultos que no deseen mejorar su comunicación en su ámbito familiar, laboral y social en general.

El aporte teórico que brindara será muy útil para mejorar la comunicación, a partir de esto se podría llegar a cambiar la realidad de la ciudad de El Alto posteriormente el departamento de La Paz.

Para superarnos como país Bolivia necesita mejorar la educación, para lo cual no basta simplemente con enseñar lenguaje, sociales, matemáticas, sino que debemos también prepararlos mentalmente, emocionalmente que mejor que realizarlo a partir de la comunicación en los estudiantes de unidades educativas para que aprendan a superar los problemas o dificultades que se presentan en la vida, como el sobre llevar el fracaso.

## **1.4. METODOLOGÍA**

### **1.4.1. MÉTODOS DE INVESTIGACION EMPLEADOS**

Con la finalidad de lograr los objetivos planteados se empleó los siguientes métodos:

**Histórico – lógico:** Se utilizó en el análisis histórico del objeto de estudio.

**Inductivo – deductivo:** Dio la posibilidad de partir del análisis del tema de estudio general, para ir deduciendo los elementos esenciales para crear una teoría, que podrá servir para próximo estudio acerca de la temática.

#### **1.4.2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS EMPLEADOS**

Para la elaboración de la monografía se acudió a la investigación bibliográfica documental donde se encontró escritos que sustentan el presente trabajo.

También se recurrió a recopilación de información mediante la entrevista a adolescentes y padres de familia; búsqueda de información en medios tecnológicos como son el Internet, Blogger, Webquest, artículos científicos, etc.

## **CAPITULO II**

### **2. DESARROLLO TEORICO**

#### **2.1.ANTECEDENTES**

La PNL es una disciplina cuyo campo de acción es la estructura de la experiencia subjetiva del ser humano, es decir, cómo organizamos en nuestra mente lo que vemos, oímos y sentimos, y como revisamos y sacamos al mundo exterior mediante nuestros sentidos, explorando asimismo cómo lo describimos con el lenguaje y cómo reaccionamos (tanto intencionadamente o no) para producir en nosotros determinados resultados.

Fue creada a principios de los años 70 por Richard Bandler y John Grinder, quienes tomaron como punto de partida el estudio científico de los tratamientos que empleaban determinados terapeutas modélicos como Fritz Perls, Virginia Satir y Milton Ericsson, entre otros, que se distinguían por sus extraordinarios resultados, así como por haber conseguido mejorar o curar a personas que sufrían enfermedades incurables. Estos dos creadores partieron de la observación. Acto seguido pusieron a prueba sus observaciones y, posteriormente, construyeron un modelo que dio lugar a un conjunto de técnicas y procedimientos de trabajo utilizables de forma inmediata, con resultados enormemente satisfactorios.

"La Programación Neuro-Lingüística es el nombre que inventé para evitar la especialización de un campo en otro...una de las maneras que la PNL representa es enfocar el aprendizaje humano...básicamente desarrollamos maneras de enseñarle a la gente a usar su propia cabeza" (Bandler, 1.982).

"...Es el estudio de cómo el lenguaje, tanto el verbal como el no verbal, afecta el sistema nervioso, es decir, que a través del proceso de la comunicación se puede dirigir el cerebro para lograr resultados óptimos" (Robbins, 1.991).

"La PNL es una meta-modelo porque va más allá de una simple comunicación. Esta meta-modelo adopta como una de sus estrategias, preguntas claves para averiguar que significan las palabras para las personas. Se centra en la

estructura de la experiencia, más que en el contenido de ella. Se presenta como el estudio del "como" de las experiencias de cada quien, el estudio del mundo subjetivo de las personas y de las formas como se estructura la experiencia subjetiva y se comunica a otros, mediante el lenguaje" (González, 1.996).

La P.N.L. es el estudio de la experiencia humana subjetiva, cómo organizamos lo que percibimos y cómo interpretamos el mundo exterior mediante nuestros sentidos. Explora cómo transmitimos nuestra representación del mundo a través del lenguaje.

De acuerdo a la PNL nuestras experiencias vividas son captadas por los cinco sentidos y procesada como información por nuestro sistema nervioso, el cual nos ayuda a "representar" internamente dichas experiencias con el fin de darle significado y esquematizarlo a cada una de ellas. Esto se realiza a nivel lingüístico, a través de las palabras, sonidos, sentidos, sensaciones y olores.

Al conversar, las personas observamos el movimiento de los ojos de la otra persona, la postura, la respiración y la gesticulación para detectar y luego ayudar a cambiar patrones inconscientes que se encuentran ligados al estado emocional de la persona.

### **2.1.1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA P.N.L.**

La PNL parte de los fundamentos de la teoría constructivista, la cual define la realidad como una invención y no como un descubrimiento. Es un constructo 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. Estas representaciones que además determinan el cómo se percibirá el mundo y que elecciones se percibirán como disponibles en él, difieren



necesariamente a la realidad a la cual representan. Esto es debido a que el ser humano al transmitir su representación del mundo tiene ciertas limitaciones, las cuales se derivan de las condiciones neurológicas del individuo, de la situación social en que vive y de sus características personales.

Estas limitaciones a su vez determinan que el lenguaje como toda expresión humana, esté también sometido a ciertos procesos que empobrecen su modelo. Para el abordaje de estos modelos la PNL se apoya en el modelo de la gramática transformacional, que 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 produce por repetición ni por recuerdo.

Una persona frente a su experiencia del mundo forma de éste una representación lingüística bastante completa, variada y rica en detalles. A nivel lingüístico, esto corresponde a la estructura profunda. Sin embargo, al comunicar su experiencia a otros, utiliza expresiones empobrecidas (estructura superficial) que presenta omisiones, generalizaciones y distorsiones.

Bandler y Grinder en este sentido (1.980), proponen una serie de estrategias verbales para tratar con la estructura superficial del lenguaje. Estas estrategias consisten primordialmente en evitar las generalizaciones, omisiones y distorsiones:

**a. Generalizaciones:** es un proceso por el cual las personas no representan algo específico en la experiencia. Ejemplo: "La gente se la pasa molestándome". Como solución al problema se pueden emplear intervenciones que contradigan la generalización, verbos que el sujeto no especifica completamente, etc.

**b. Omisiones:** mecanismo que se produce cuando se presta atención selectiva a ciertas dimensiones de la experiencia, pero se eliminan otras, se persigue

que el sujeto identifique y complete la frase faltante. Ejemplo: "Estoy asustado". No se especifica de qué o de quién está asustado. Como solución al problema se emplean intervenciones que le permitan a la persona identificar detalles de la situación.

**c. Distorsiones:** cuando la gente asigna a los objetos externos, responsabilidades que están dentro de su control. Ejemplo: "El alumno me pone furioso". Es una distorsión debido a que la emoción "rabia" es atribuida a alguien más, distinto de la persona que lo está experimentando. La solución es emplear opciones que acercan la oración a una mayor concepción de la realidad.

### **2.1.2. CARACTERÍSTICAS DE LA P.N.L.**

La PNL tiene la habilidad de ayudar al ser humano a crecer, trayendo como resultado una mejor calidad de vida.

Presenta un enfoque práctico y potente para lograr cambios personales debido a que posee una serie de técnicas que se asocian entre sí para lograr una conducta que se quiere adquirir.

Se concibe como una poderosa herramienta de comunicación, influencia y persuasión, puesto que, a través del proceso de comunicación se puede dirigir el cerebro para lograr resultados óptimos.

### **2.1.3. MANERAS COMO FUNCIONAN LAS PERSONAS**

#### **2.1.4. VISUAL**

Son aquellas personas que prefieren, de todo lo que ocurre en el mundo interno y externo, "lo que se ve". Son los que necesitan ser mirados cuando les

estamos hablando o cuando lo hacen ellos, es decir, tienen que ver que se les está prestando atención. Necesitan ser mirados para sentirse queridos, son las personas que dicen cosas como "mira", "necesito que me aclares tu enfoque sobre", etc. Hablan más rápido y tienen un volumen más alto, piensan en imágenes y muchas cosas al mismo tiempo. Generalmente empiezan una frase y antes de terminarla pasan a otra, y así constantemente, van como picando distintas cosas sin concluir nada e inclusive no les alcanzan las palabras de la misma manera les ocurre cuando escriben.

### **2.1.5. AUDITIVOS**

Estas personas tienen un ritmo intermedio, no son ni tan rápidos como los visuales, ni tan lentos como los kinestésicos. Son los que necesitan un "aha...", "mmm...", es decir una comprobación auditiva que les dé la pauta que el otro está con ellos, que les presta atención. Además son aquellos que usan palabras como "me hizo clic", "escúchame", "me suena", palabras que describen lo auditivo. Los auditivos piensan de manera secuencial, una cosa por vez, si no terminan una idea no pasan a la otra. Por eso más de una vez ponen nervioso a los visuales, ya que estos van más rápidos, el pensamiento va más rápido. En cambio el auditivo es más profundo comparado con el visual.

### **2.1.6. KINESTÉSICOS**

Tienen mucha capacidad de concentración, son lo que más contacto físico necesita. Son los que nos dan una palmadita en la espalda y nos preguntan "¿cómo estás?"; además son los que se van a sentir atendidos cuando se interesen en algunas de sus sensaciones. Usan palabras como "me siento de tal manera", "me puso la piel de gallina tal cosa" o "me huele mal este proyecto". Todo es a través de las sensaciones.

Todos tenemos tres sistemas representacionales y a lo largo de la vida se van desarrollando más uno que otros y esto depende de diferentes cosas: de las personas que tenemos alrededor, de la experiencia laboral, inclusive hasta de los docentes. Existen familias que pueden ser más visuales, más auditivas o más kinestésicas.

### **2.1.7. UTILIDADES DE LA PNL**

Mejora la conciencia de lo que se hace.

Mejora la comunicación o forma de decir las cosas.

Aumento del potencial de la persona.

Aprovechamiento mejor de los recursos.

Aumento de la creatividad.

Mejora de la salud.

Mejora de las costumbres.

Aumenta la utilización del cerebro.

Utilización de tus capacidades y potenciar tus recursos.

Mejora de las relaciones interpersonales, detectando como piensan los otros.

Aumento de tu creatividad, confianza en ti mismo, y autoestima.

Motivación y objetivos.

Cambio de creencias limitantes.

Cura de fobias y miedos.

Encontrar tu visión y misión personal.

## **2.2. PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA APLICADA EN EL AULA LA PNL Y LA EDUCACIÓN**

Partimos de la base que educar es comunicar, la Programación Neurolingüística, amplía nuestras habilidades para conocer la importancia del lenguaje verbal y no verbal.

Potencia nuestras capacidades para lograr un clima de comunicación más propicio. Concientizando los procesos mediante los cuales recibimos información, la almacenamos y la transmitimos a través de nuestros sentidos.

La conducta está generada por las respuestas internas a lo que veo, lo que oigo... Uno se comunica mediante palabras, calidad de voz, con el cuerpo: posturas y gestos. Aun cuando uno se mantiene quieto, está dando un mensaje.

Si logramos ser buenos comunicadores nuestros alumnos nos percibirán intensamente presentes en lo que están compartiendo. El Otro, los Contenidos y Yo, estaremos formando parte de un acontecimiento muy valioso y significativo.

Compartir el conocimiento con los alumnos y que éstos logren la aplicación del mismo.

Trasmitir habilidades, la experiencia práctica es esencial para desarrollar habilidades, desde las físicas a las interpersonales.

Cuanto más podamos descubrir sobre la manera cómo las personas aprenden, mejor podremos diseñar el proceso para fomentar el aprendizaje.

Todo aprendizaje implica un cambio, en los conocimientos, habilidades o experiencias de los alumnos, y quizás la misión fundamental del docente sea demostrar que los cambios son posibles.

En la actualidad se emplea una tendencia a alejarse de los cursos centrados en el Profesor, para orientarse en los centrados en el alumno, porque resultan más efectivos.

El docente crea un contexto en que los niños pueden aprender. Los alumnos deben querer aprender. Deben sentir que el aprendizaje es significativo y valioso. Los docentes crearán un contexto rico para el aprendizaje.

Es importante dar a nuestros alumnos las herramientas de aprender a aprender. En esto nos puede ayudar la PNL. ¿Cómo piensan nuestros alumnos? ¿Cómo sus valores, creencias, afectan sus estados emocionales?

La PNL relaciona nuestras palabras, pensamientos y conductas con nuestros objetivos.

La PNL contempla las distintas partes de nuestra personalidad. Importa la conducta, las acciones, la fisiología y tener en cuenta que atrás de todo comportamiento están los valores y las creencias.

La P.N.L. nos proporciona herramientas para cambiar comportamientos a través de la comunicación, habilidades, creencias y valores.

### **2.3. COMUNICACIÓN**

La comunicación se define como un sistema de comportamiento integrado, que tiene por efecto ajustar, calibrar, hacer posibles las relaciones humanas. Es el intercambio de pensamiento y de acciones que se expresa a través de un lenguaje, ya bien sea la palabra o con el lenguaje del cuerpo.

Toda comunicación interpersonal está compuesta por dos dimensiones, una de contenido y otra de relación; de ahí que cuando se analiza el proceso de comunicación que se da entre los seres humanos, debemos no sólo centrar nuestra atención en lo que se dice en el contenido, sino que también debemos

definir el tipo de relación que se establece entre los interlocutores. (Paúl Watzlawick, Beavin y Jackson).

La teoría de la comunicación es un campo de las ciencias humanísticas que está estrechamente relacionada con las ciencias psicológicas y la sociología; se ocupa principalmente de las condiciones y variaciones del intercambio de información entre los seres humanos. Desde hace algunos años, estas ciencias han centrado su atención en el análisis de la comunicación. También en el mundo de los negocios hay literatura que señala la importancia de la comunicación en los seres humanos dentro del sistema familiar, educativo, laboral y social.

Los seres vivos tienen una forma permanente de comunicarse, pero es evidente que la comunicación es una condición de la vida humana y el orden social; de ahí la importancia que reviste el poder lograr que los seres humanos deban comunicarse adecuadamente.

A través del lenguaje las personas logran expresar sus pensamientos, sentimientos y deseos. Es el lenguaje la forma que tienen los seres humanos de interrelacionarse con otros individuos es por eso importante la comunicación entre seres humanos en distintos ámbitos sociales.

Los tipos de mensajes que ocurren dentro de un sistema familiar, destacando que la comunicación que menos conflicto produce en los seres humanos es la comunicación con mensajes claros; de igual manera se señala que depende a quién va dirigido el mensaje, éste se puede clasificar en directo e indirecto (Virginia Satir).

### **2.3.1. Tipos de comunicación**

- a. Comunicación clara:** cuando el mensaje está dicho de forma clara y entendible.

- b. Comunicación enmascarada:** el mensaje esta disfrazado; al parecer, se dice algo cuando en verdad se pretende decir otra cosa.
- c. Comunicación directa:** el mensaje va dirigido directamente al receptor con el que deseamos comunicarnos.
- d. Comunicación indirecta:** el mensaje va dirigido a un receptor, pero en verdad deseamos decírselo a otro receptor.

### 2.3.2. Vías de acceso a la información

Los seres humanos utilizamos diferentes vías de acceso a la información, diferentes canales sensoriales al procesar la información que llega a nosotros. De hecho, solemos utilizar una combinación de sensaciones para configurar nuestras representaciones mentales. A través de la PNL podemos ver en qué modalidad sensorial almacenamos los elementos del pensamiento, para poder luego trabajar con ellos y modificarlos si acaso fuera conveniente, y eso lo logramos con la utilización de los términos lingüísticos y los movimientos oculares.

A continuación explicamos cada uno de ellos:

- a. El visual.** Piensa con imágenes, representa las ideas, los recuerdos y la imaginación mediante imágenes mentales. Las personas cuya sub modalidad es visual, utiliza en su lingüísticas frases como nitidez, claridad, tamaño, color, localización, distancias, movimientos, velocidad, enmarcada, panorámicas, secuencias.
- b. El auditivo.** Piensa con sonido. Los sonidos pueden ser voces o ruidos; por ejemplo, el gorgoteo del café en la cafetera. Las personas con sub modalidad auditiva utilizan frases como volumen, velocidad, localización, distancia, voz/sonido, tono, continuidad.



- c. **El kinestésico.** Representa los pensamientos como sentimientos internos o sensaciones físicas. El sabor y el olor se incluyen en esta categoría sensorial. Los de sub modalidad kinestésicos utilizan frases como presión, localización, movimientos, temperatura, intensidad, ritmo.

### 2.3.3. Los filtros de la mente

Cuando dos personas utilizan los mismos filtros en una conversación, es más fácil establecer una comunicación eficiente.

- a. **Asociación-disociación.** El primero lo vivencia como dentro de uno; va unido a sentimientos y emociones; la disociación lo visualiza fuera de uno, como una película, como algo externo.
- b. **Acercamiento-distanciamiento.** Se utiliza la técnica de pensar en algo deseado, lo que se quiere en el caso de acercamiento, y en el caso del distanciamiento sería pensar en algo que no se desea, que no se quiere.
- c. **Similitud-desigualdad.** En el primero es en qué se parecen, es buscar la igualdad; en caso de desigualdad, lo que se busca es la diferencia entre criterios.
- d. **Expansión-concretización.** En el caso de la expansión, se fijan en el espacio, estilo y la impresión que causa, va al detalle, mientras que en la concretización se va a la esencia.
- e. **Pasado-presente-futuro.** Hay personas que se pasan la vida hablando del pasado, y su discurso refleja cosas pasadas, pues, según ellos, serán siempre mejores, olvidándose del presente y del futuro; otras, por el contrario, viven soñando con lo que desean en el futuro.

- f. Actividad-persona-objeto-lugar-tiempo.** Son las diversas modalidades de hablar las personas; no significa ni bueno ni malo, pero destacan en su conversación uno de estos aspectos.
  
- g. Interno-externo.** El interno confía en lo que piensa él de sí, son personas seguras, con buena autoestima; el externo confía mucho más en lo que dicen de sí, son personas inseguras y tímidas por lo general.

## **2.4. LA ADOLESCENCIA**

Es una etapa de la vida en la que el ser humano se encuentra en medio de ser niño y adulto, abarca aproximadamente el lapso entre 11, 19 y 20 años de edad.

### **2.4.1. Adolescencia como una etapa de oportunidades y riesgos**

La adolescencia ofrece oportunidades para crecer, no solo en relación a las dimensiones físicas sino también en la competencia cognoscitiva y social la autonomía y la autoestima.

Los adolescentes que tienen el apoyo de los padres la escuela, la comunidad tienden a desarrollarse de una manera positiva y saludable.

Sin embargo los adolescentes que no cuentan con este entorno por diversas razones como ser la desintegración familiar que día a día se hace más común en nuestra sociedad, o el hecho de vivir en familias disfuncionales, muchas veces son los adolescentes los que se encuentran propensos a sufrir abusos, homicidios o suicidios, incluso a caer en distintos vicios como ser el consumo de alcohol, uso de drogas además de implicarse en actividades antisociales formando parte de pandillas; estas conductas de riesgo pueden reflejar su inmadurez del cerebro del adolescente.

#### **2.4.2. Desarrollo físico del cerebro del adolescente**

Entre la pubertad y la adultez temprana tienen lugar a los cambios estructurales del cerebro involucradas en las emociones, el juicio la organización de la conducta y el autocontrol.

Los adolescentes procesan la información relativa a las emociones de manera diferente a los adultos.

#### **2.4.3. Cambios hormonales**

En esta etapa muchos adolescentes expresan muchas emociones negativas como la aflicción, mal humor así, como los síntomas de hostilidad, aflicción y depresión.

#### **2.4.4. Salud física y mental**

Según una encuesta que realizó la O.M.S., nueve de cada diez adolescentes de 11 y 15 años se consideran saludables, sin embargo muchos de ellos especialmente mujeres informan que presentan dolores de cabeza, de espalda, nerviosismo y sentimientos de cansancio, soledad o depresión.

## 2.5. DEFINICION DE TERMINOS

### GLOSARIO

- • **P Programación:** término que hace referencia al proceso que sigue nuestro sistema de representaciones sensoriales para organizar nuestras estrategias mentales o otra manera, los “programas” mentales que cada persona tenemos estructurados.
- • **N Neuro:** término que parte de la idea de que toda acción y toda conducta de cada persona es el resultado de una actividad neurológica (mental), ya que cada cual “funciona” ejecutando sus “programas” por medio de impulsos. Las neuronas, las vías nerviosas, son la base de toda la programación cerebral de las personas.
- • **L Lingüística:** término que hace referencia a que la actividad mental de la persona y la organización de sus "estrategias" operativas, son exteriorizadas a través de la comunicación en general y el lenguaje en particular; muchos mapas mentales están codificados verbalmente; el empleo de las palabras tiene una importancia grande tanto a la hora de establecer nuevos comportamientos como para modificarlos.

- **Comunicación:** hace referencia a la acción y efecto de comunicar; es decir transmitir uno o varios mensajes de forma verbal o no verbal.
- **Asertiva:** hace referencia a lo afirmativo dar firmeza dar por cierta alguna cosa.

### **CAPITULO III**

#### **4. CONCLUSIÓN**

Luego de conocer los beneficios de la programación neurolingüística como ser: El mejorar la conciencia de lo que se hace, mejor la comunicación o forma de decir las cosas, aumento del potencial de la persona, aprovechamiento mejor de los recursos, aumento de la creatividad, mejora de la salud física y mental, mejora las costumbres o hábitos creados.

Es importante implementarlo en adolescentes para mejorar la comunicación y la escucha activa con sus pares, en la familia, en el colegio con sus compañeros profesores y su entorno en general de manera que la implementación de esta herramienta que es la programación neurolingüística aumenta la utilización del cerebro, utilización de las capacidades y potenciar tus recursos, mejora las relaciones interpersonales, detectando como piensan los otros, confianza en uno mismo, la autoestima, la motivación ayuda

encontrar la visión y misión personal lo cual es muy importante en esta etapa de la vida que es la adolescencia.

Las creencias son limitantes para que los adolescentes logren sus metas en la vida, todo esto a causa de la programación neurolingüística negativa almacenada en su cerebro además por lo cual esta investigación es una base novedosa e importante ya que en la carrera ciencias de la educación de la Universidad Pública de El Alto, no se realizaron investigaciones de “programación neurolingüística para el mejoramiento de la comunicación en adolescentes” por lo que se llega a la conclusión de que a partir de esta investigación se puede llegar a elaborar posteriores investigaciones siempre y cuando sea para lograr el objetivo de mejorar la comunicación asertiva, escucha activa para mejorar la comunicación en las familias, Unidades Educativas trabajo entre otros espacios de interacción.

Solo estudiando a profundidad las técnicas de programación neurolingüística a través de comunicación se podrán mejorar las relaciones humanas que hace falta en las unidades educativas y en la sociedad, tanto entre niños/as, adolescentes, jóvenes hasta incluso entre docentes que muchas veces no logran ponerse en el lugar de cada estudiante frente a una situación de riesgo como ser cuando el estudiante presenta actitudes negativas como ser rebeldía, practica del bullying, cuting, consumo de alcohol, entre otras.

Todo esto debido a las creencias y esquemas mentales negativos que estos fueron creando en su mente por parte de familiares como ser hermanos, amigos compañeros de curso, profesores entre otros.

#### **4.1. RECOMENDACIONES**

- Se recomienda considerar el presente documento para realizar otras investigaciones implementando la programación neurolingüística para mejorar otras áreas de desarrollo personal como ser autoestima, inteligencia emocional en sus dos dimensiones que son intrapersonal e interpersonal, además de considerar las demás inteligencias según la teoría de inteligencias múltiples de Howard Gardner en la que se encuentran los ocho tipos de inteligencia como ser inteligencia lógico matemático, inteligencia lingüística, inteligencia musical inteligencia visual espacial, inteligencia kinestésico corporal, inteligencia espiritual e inteligencia naturalista, tomando como preferencia la población de adolescentes porque que se encuentran en una etapa de vulnerabilidad en la que tienden a caer en diferentes vicios, como el alcohol y drogas además de dejarse llevar por el grupo de amigos/as con el cual se siente identificado; además que en esta etapa de la vida se existen más probabilidades de tener menos comunicación con la familia y tienden a acudir más a sus amigos/as para solucionar dificultades y no así a tomar en cuenta la opinión de un adulto para pedir ayuda.
- Otro aspecto importante que se debe tomar en cuenta es que la programación neurolingüística para el mejoramiento de la comunicación en

adolescentes se podría emplear para formar grupos de líderes y lideresas adolescentes en distintas instituciones educativas.

- Es recomendable realizar un diagnóstico previo a la población que se desea aplicar las estrategias de programación neurolingüística.

## ANEXOS



**LA INFLUENCIA DE LAS TECNOLOGIAS HACE QUE LOS ADOLESCENTES SE COMUNIQUEN MENOS DE FORMA VERBAL CON SU ENTORNO SOCIAL COMO COMOPAÑEROS Y FAMILIA.**



**TECNOLOGIAS DE COMUNICACIÓN MAS USADAS POR LOS ADOLESCENTES**





## **LA ADOLESCENCIA UNA ATAPA DE VULNERABILIDAD. BIBLIOGRAFÍA**

- ARTICULO “PNL” PRIETO, Ángel (Publicado el julio 24, 2013)
- ÁLVAREZ, C. J. (2005). “LA PSICOLOGÍA CIENTÍFICA Y LAS PSEUDOPSICOLOGÍAS”.
- BAVISTRES, Vickers, trad. MORALES, Endix (2012) “P.N.L.”, 1ra Edición, Colombia, Edit. Copyright.
- BORGIO, A. J. (2006). “PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA: EL ESPEJISMO PARA EJECUTIVOS”.
- BROWN, Rogers (1981) “PSICOLINGÜÍSTICA”, 1ra. Edición, D.F. México, Edit. México.
- CALA, Ismael (2016) “EL ANALFABETO EMOCIONAL” 1ra. Edición,
- GOLEMAN, Daniel (2002) “Inteligencia emocional”, 25ª. Edición, Buenos Aires, Argentina, Edit. Printig Books.
- MARRERO Virginia, MARRERO María, ORAMAS Arlene “LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL) COMO MÉTODO DE

## INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA COMUNICACIÓN ORGANIZACIONAL”

- NAVARRO, Peña Elsa- SOTO, Acantara Adrián (2004) “¿Cómo estimular las inteligencias múltiples en el proceso de enseñanza y aprendizaje?”, 1ra edición, Lima - Perú, Edit. Abedul.
- PAPALIA, E. Diane- WENDKOS, Olds Sally – DUSKIN, Feldman Ruth (2011) “Desarrollo Humano” 11ma. Edición, DF. México, Edit. Copyright.
- SARMIENTO, Colque (2014) “Neuropedagogía”, 2da edición, La Paz- Bolivia, impresión particular.
- TESIS “PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA APLICADA EN EL AULA” JIMENEZ, Yolanda Universidad Internacional de la Rioja Facultad de Educación. (2012)
- WENDKOS, Olds Sally, trad. HOLM, Nielsem Anne-CASTELLY, Majuan Pere- ESTELLA, Cabestany Maria (2001) “psicología”, 2da Edición, México, Edit. México S.A.
- ZAMORA, Miguel (2010) “Psicología del adolescente”, 2da Edición, Lima - Perú, Edit. Chirre.

### WEDGRAFIA

- MORDUCHOWICZ, Roxana(2010) “redes sociales y adolescentes” (www.me.gov.ar)
- MALDONADO, Martin (2014) “La influencia de las redes sociales e los adolescentes guía para padres” (Recursosbibliograficos.url.edu.gt)

- CARRIZO, mercedes (2015) “las red es sociales como factor de terminante de transgresión en la comunicación entre adolescentes”  
(Diusal.eduar.ar)