

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ESCUELA DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN SALUD MENTAL DEL NIÑO, DEL ADOLESCENTE Y DE LA FAMILIA



EFFECTO DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA EN LA AUTOESTIMA DE LOS
ALUMNOS Y ALUMNAS DEL 5TO AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E. "FRANCISCO
GARCÍA CALDERÓN" DEL DISTRITO DE CHIVAY, AREQUIPA, 2016

Tesis presentada por la Bachiller

MARIA CRISTINA ESTELA PALOMINO FLOR

Para optar al Grado Académico de:

MAESTRO EN SALUD MENTAL DEL NIÑO

DEL ADOLESCENTE Y DE LA FAMILIA

ASESORA: **DRA. TERESA CHOCANO**

AREQUIPA - PERÚ

2017



Sumamente agradecida a mis mentores que
contribuyeron con su fe y guía maestra, en el
logro del presente trabajo.

Agradezco, especialmente, al Dr. Horacio Ramírez
y a la Dra. Teresa Chocano.

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN.....	IV
ABSTRACT.....	V
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I: RESULTADOS	2
CAPÍTULO II: DISCUSIÓN Y COMENTARIO.....	24
CAPÍTULO III: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	28
CAPÍTULO IV: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	32
BIBLIOGRAFÍA.....	36
ANEXOS.....	38
ANEXO 1 Instrumentos.....	39
ANEXO 2 Matriz de Resultados.....	45
ANEXO 3 Proyecto de Tesis.....	47

RESUMEN

La Programación Neurolingüística se constituye en un modelo psicológico, una tecnología, creada por Jhon Grinder y Richard Bandler. Y, es así que, en el presente estudio, utilizaremos las técnicas de primer orden: Línea de la vida y Colapso de anclas, cuyos instrumentos nos contribuye, el Dr. Edmundo Velasco, discípulo de Grinder.

En el presente trabajo se expone los resultados del análisis del Efecto de la Programación Neurolingüística en la autoestima de alumnos y alumnas que cursan el 5to año de educación secundaria.

De los 109 alumnos y alumnas evaluados con el Inventario de autoestima de Coopersmith, se tomó la muestra de 53 estudiantes con niveles de autoestima media y baja, de acuerdo con los criterios de exclusión e inclusión.

A la muestra, se aplicó las técnicas de primer orden de programación neurolingüística, individualmente y de manera satisfactoria, logrando el objetivo de conocer el funcionamiento de las mismas y, finalmente establecer su efecto en la autoestima de los alumnos y alumnas.

Encontramos que los resultados permiten demostrar la hipótesis de la presente investigación y que los mismos, han de ser base para futuras investigaciones sobre el tema tratado.

Palabras clave: Programación neurolingüística, autoestima, técnicas de primer orden, alumnos, pretest, postest.

ABSTRACT

Neuro-linguistic Programming is a psychological model, a technology, created by John Grinder and Richard Bandler. And, so, in the present study, we will use the first order techniques: Line of Life and Anchors Collapse, whose instruments contribute us, Dr. Edmundo Velasco, disciple of Grinder.

In the present work we present the results of the analysis of the Effect of Neurolinguistic Programming on the self - esteem of students who attend the 5th year of secondary education.

Of the 109 students assessed with the Coopersmith Self-Esteem Inventory, 53 students were sampled with medium and low self-esteem levels, according to exclusion and inclusion criteria.

To the sample, the first order techniques of neurolinguistic programming were applied, individually and in a satisfactory manner, achieving the objective of knowing the functioning of the same, and finally establishing its effect on the students' self-esteem.

We find that the results allow to demonstrate the hypothesis of the present investigation and that the same ones, they must be basis for future investigations on the subject treated.

Key words: Neuro-linguistic programming, self-esteem, first order techniques, students, pretest and posttest.

INTRODUCCIÓN

La Programación Neurolingüística, fue creada por John Grinder y Richard Bandler. Esta valiosa tecnología permite cambiar nuestras creencias y patrones mentales limitantes en forma rápida y efectiva. Este cambio que se da, va a mantenerse en el tiempo de forma duradera.

En esta oportunidad, la investigación presentada refleja el efecto de las técnicas de primer orden de la programación neurolingüística aplicadas, en los niveles de autoestima de los alumnos y alumnas del 5to año de secundaria.

Nuestras Unidades de estudio proceden de la Provincia de Caylloma, departamento de Arequipa, en su mayoría del distrito de Chivay y estudian en la IE Francisco García Calderón.

A continuación se detalla los resultados. Primero, se refiere los datos sociodemográficos de la muestra y luego las tablas de resultados con sus respectivos gráficos, relacionados con los objetivos establecidos en la presente investigación, en base a métodos estadísticos.

Acto seguido se realiza una discusión para el mejor entendimiento del presente estudio, pasando a las conclusiones y sugerencias que sirvan para posteriores investigadores en sus estudios de tesis.

Se finaliza con una propuesta de intervención denominada *Programa para elevar la autoestima de los Adolescentes del nivel secundario*. Lo que permitirá la promoción y prevención en salud mental del adolescente y de acuerdo con las recomendaciones.





DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Tabla 01

ESTUDIANTES POR GRUPOS DE EDAD Y SEXO

Edades	Femenino		Masculino		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Total	30	57	23	43	53	100
15 - 16 años	22	42	16	30	38	72
17 - 18 años	8	15	6	11	14	26
19 - 20 años	0	0	1	2	1	2

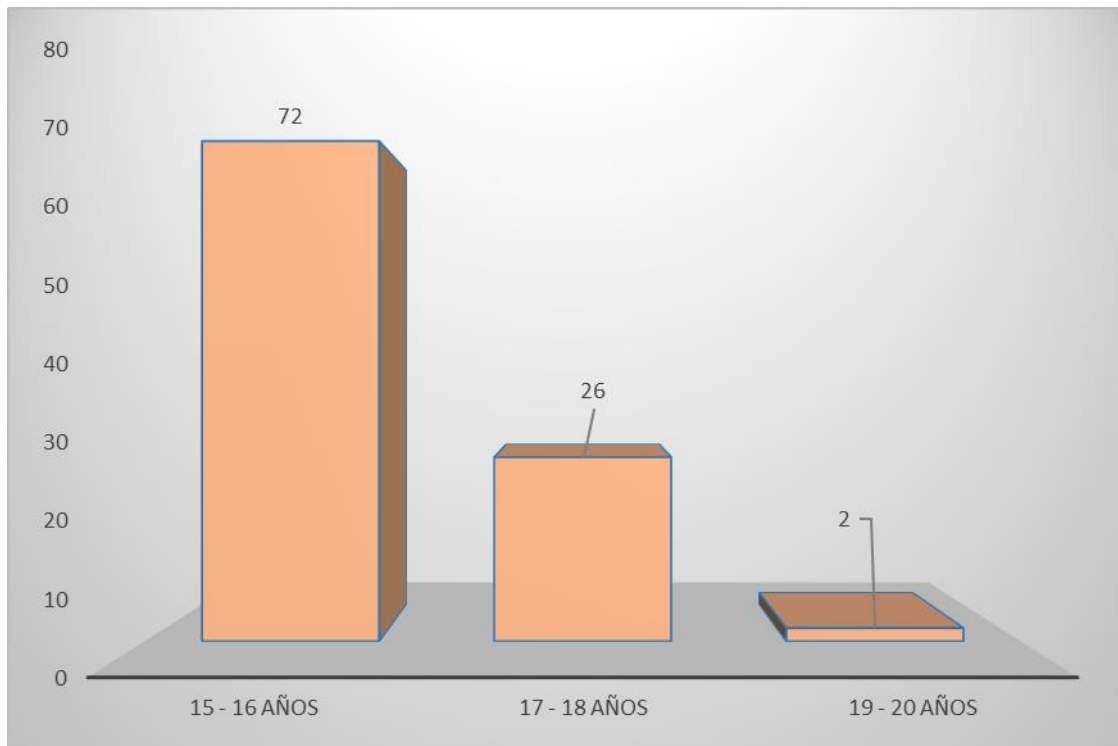
Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

Se observa que el 57% de estudiantes son mujeres y el 43%, varones.

Por edades, el 72% tiene entre 15 y 16 años: el 26%, entre 17 y 18 años; finalmente, el 2%, entre 19 y 20 años.

De estos resultados, denotamos que la mayoría de las unidades de estudio se encuentran en plena adolescencia.

Gráfico 01
ESTUDIANTES POR GRUPOS DE EDAD



Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

Tabla 02
ESTUDIANTES SEGÚN LUGAR DE PROCEDENCIA

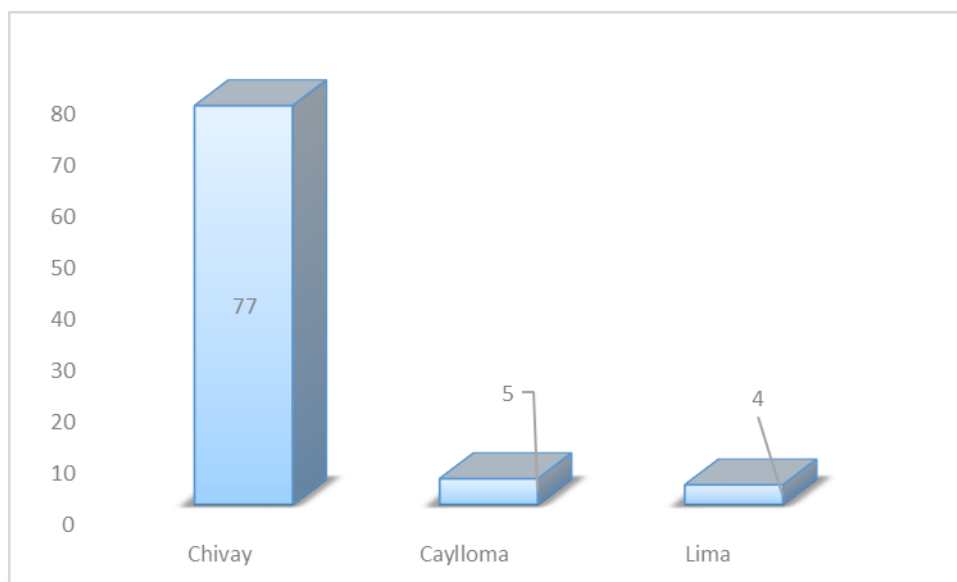
Procedencia	TOTAL	
	Nº	%
Total	53	100
Chivay	41	77
Caylloma	3	5
Cuzco	1	2
Lima	2	4
Yanque	1	2
Arequipa	1	2
Cabanaconde	1	2
Región de la Selva	1	2
Otro	2	4

Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

Se puede observar que la mayor parte de estudiantes, en un 77%, proceden del distrito de Chivay, lugar donde se ubica la Institución Educativa Francisco García Calderón.

Según estos resultados, podemos aseverar que la mayoría procede de la capital de la provincia de Caylloma, el distrito de Chivay. Con características comunes en lo cultural, lo económico y la idiosincrasia propia del lugar.

Gráfico 02
PROCEDENCIA



Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

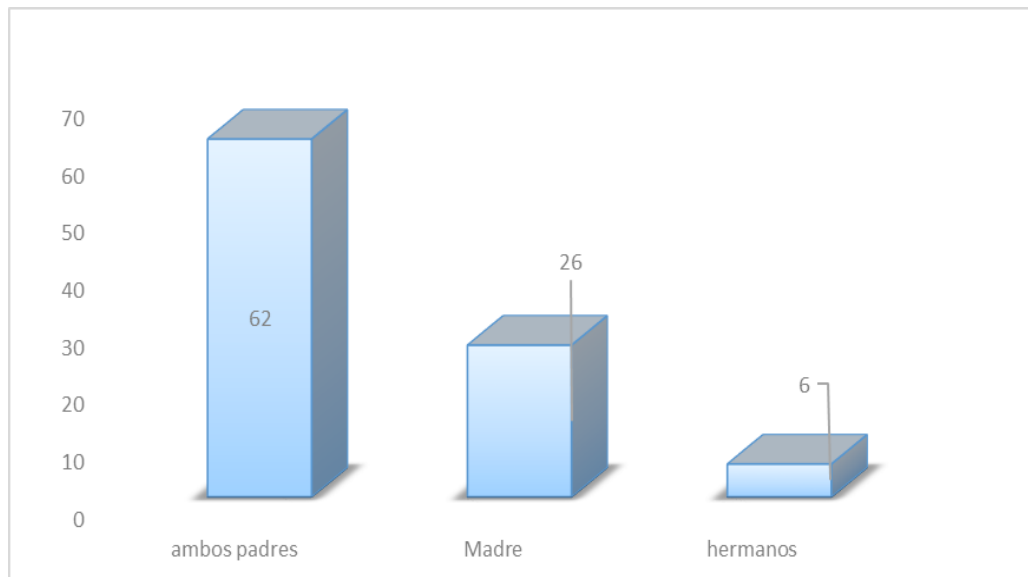
Tabla 03
ESTUDIANTES SEGÚN CON QUÉ FAMILIAR VIVEN

Personas	TOTAL	
	Nº	%
Total	53	100
Ambos padres	33	62
Madre	14	26
Hermanos	3	6
Abuelos	1	2
Padrinos	1	2
Otra persona	1	2

Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

Se observa que el 62% de los alumnos y alumnas, viven con sus padres; el 26% con la madre; el 6% con sus hermanos. Siendo los porcentajes más significativos.

Gráfico 03
CONVIVENCIA



Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

Tabla 04
REFERENCIA DE QUIÉN TRABAJA EN LA FAMILIA

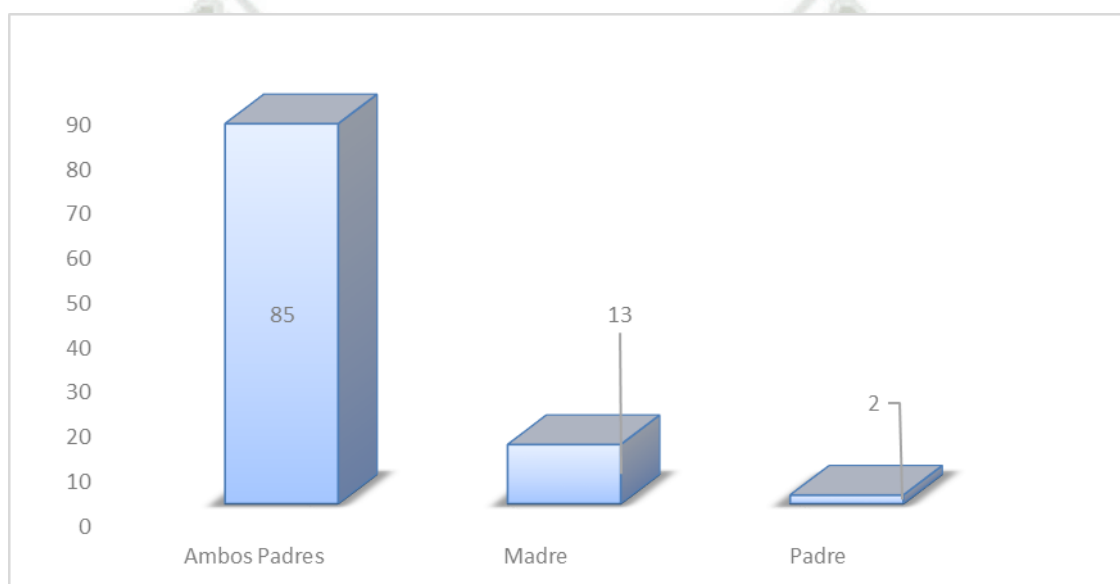
Trabajan	TOTAL	
	Nº	%
Total	53	100
Ambos padres	45	85
Madre	7	13
Padre	1	2

Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

Se observa que en el 85% de las familias de los alumnos y alumnas, ambos padres trabajan; en el 13% sólo la madre; en el 2% sólo el padre.

En la presente tabla podemos apreciar que en la mayoría, trabajan ambos padres.

Gráfico 04
REFERENCIA DE QUIÉN TRABAJA



Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

Tabla 05
INGRESOS ECONÓMICOS DE LOS PADRES

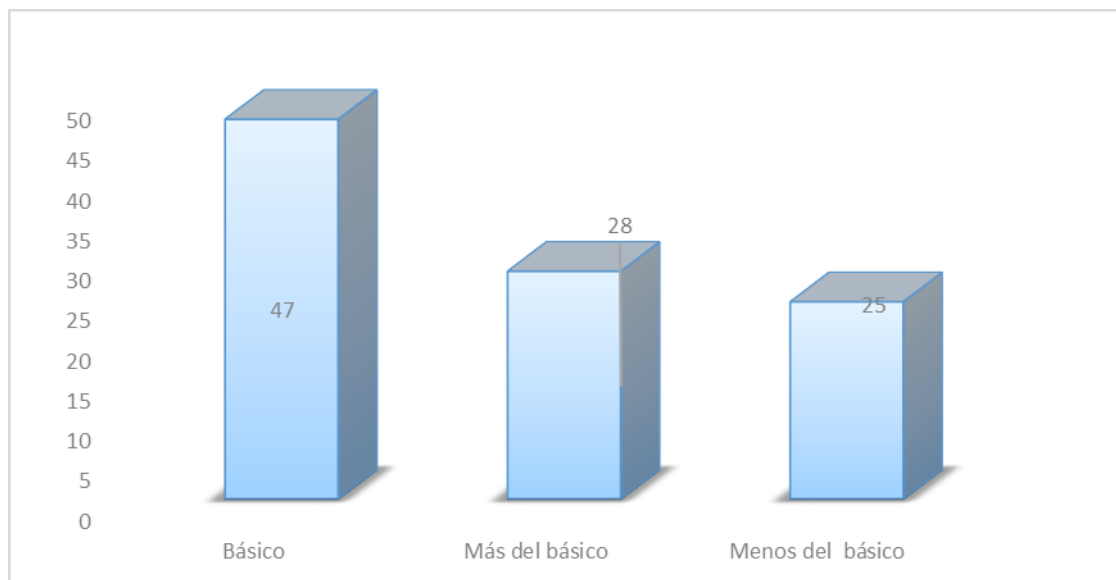
Ingresos	TOTAL	
	Nº	%
Total	53	100
Básico	25	47
Más del básico	15	28
Menos del básico	13	25

Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

Se puede observar que en relación al ingreso económico de los padres, en el 47% es el básico; en el 28% más del básico y en el 25% menos del básico.

De acuerdo a la encuesta aplicada, hemos considerado como sueldo básico la cantidad de 850.00 soles.

Gráfico 05
INGRESOS ECONÓMICOS



Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora



Tabla 06
EVALUACIÓN DE LOS NIVELES DE AUTOESTIMA

Autoestima	Total	
	Nº	%
Total	109	100
Alta	56	51
Media	43	40
Baja	10	9

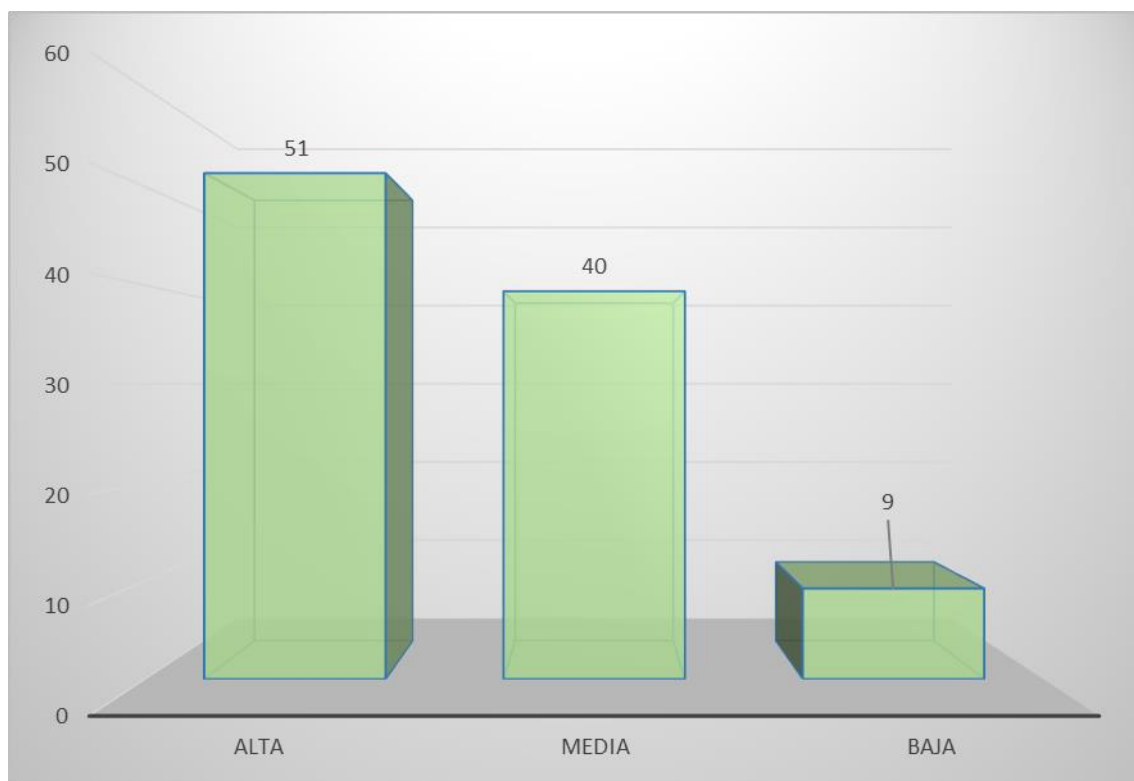
Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

Observamos que del total de estudiantes evaluados, se encontró que el 51% presentó autoestima alta; el 40%, media; el 9%, baja.

En la presente tabla podemos observar una muestra de 109 alumnos y alumnas que se constituyen en el 100% de participantes inicialmente, en el presente Estudio. Los resultados al aplicar el Inventario de Autoestima de Coopersmith nos permiten conocer los niveles de autoestima que presenta la muestra inicial de esta investigación, para, seguidamente aplicar, los criterios de inclusión y exclusión, antes de la aplicación de las técnicas de Programación Neurolingüística.

De acuerdo con los niveles de autoestima alcanzados por las alumnas y alumnos por medio del pretest y los criterios, de inclusión y exclusión, sólo consideraremos los niveles de autoestima media y baja que se constituyen, en nuestras Unidades de estudio.

Gráfico 06
EVALUACIÓN DE LOS NIVELES DE AUTOESTIMA



Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

CORRELACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA Y AUTOESTIMA

Tabla 07

EFFECTO DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

Autoestima	Programación Neurolingüística			
	Antes de la Aplicación de Técnicas		Después de la Aplicación de Técnicas	
	Nº	%	Nº	%
Total	53	100.0	53	100.0
Alta	0	0	20	38
Media	43	81	23	43
Baja	10	19	10	19

Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

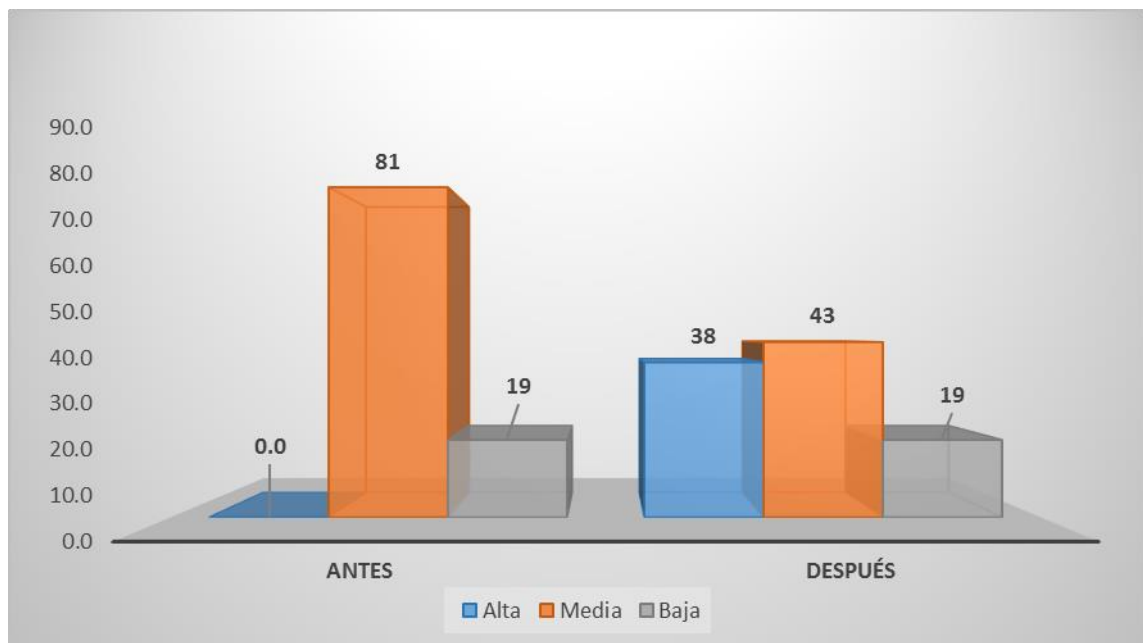
Ji-cuadrado: 26.1 > 5.99 (p < 0.05)

Observamos que antes de la aplicación de las técnicas, el 81% presentó autoestima media y el 19% baja. Después de la aplicación de las técnicas, el 38% autoestima alta, el 43.0% media y el 19% baja.

Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de autoestima antes y después de la aplicación de las técnicas (línea de la vida y colapso de anclas), por lo que la Programación Neurolingüística influye en los niveles de autoestima.

Gráfico 07

EFFECTIVIDAD DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA



Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

Tabla 08

EFFECTO DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA EN MUJERES

Autoestima	Programación Neurolingüística			
	Antes de la Aplicación de Técnicas		Después de la Aplicación de Técnicas	
	Nº	%	Nº	%
Total	30	100.0	30	100.0
Alta	0	0	11	37
Media	24	80	14	46
Baja	6	20	5	17

Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

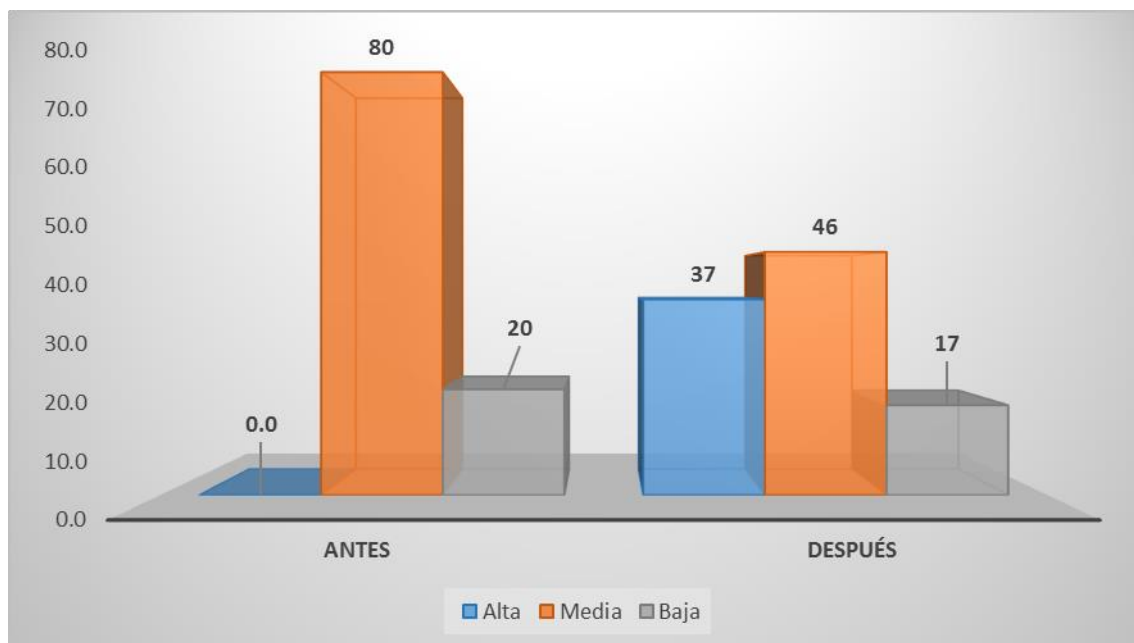
Ji-cuadrado: 13.7 > 5.99 (p < 0.05)

Observamos que antes de la aplicación de las técnicas, el 80% presentó autoestima media y el 20% baja. Después de la aplicación de las técnicas, el 37% presentó autoestima alta, el 46%, media y el 17%, baja.

Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de autoestima antes y después de la aplicación de las técnicas línea de la vida y colapso de anclas, por lo que la Programación Neurolingüística influye en los niveles de autoestima.

Gráfico 08

EFFECTO DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA EN MUJERES



Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

Tabla 09

EFFECTO DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA EN VARONES

Autoestima	Programación Neurolingüística			
	Antes de la Aplicación de Técnicas		Después de la Aplicación de Técnicas	
	Nº	%	Nº	%
Total	23	100.0	23	100.0
Alta	0	0	9	39
Media	19	83	9	39
Baja	4	17	5	22

Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

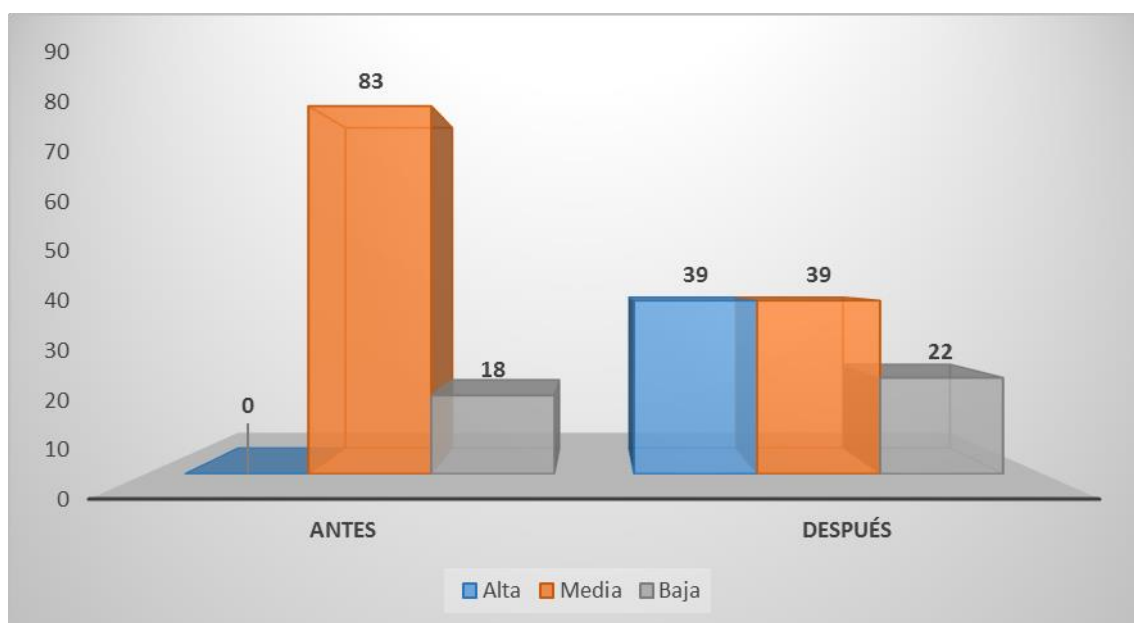
Ji-cuadrado: 12.7 > 5.99 ($p < 0.05$)

Apreciamos que antes de la aplicación de las técnicas, el 83% presentó autoestima media y el 17%, baja. Después de la aplicación de las técnicas, el 39% presentó autoestima alta y media respectivamente, y, el 22%, baja.

Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de autoestima antes y después de la aplicación de las técnicas (línea de la vida y colapso de anclas), por lo que la Programación Neurolingüística influye en los niveles de autoestima.

Gráfico 09

EFFECTO DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA EN VARONES



Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

Tabla 10
CORRELACIÓN EN LA APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE PROGRAMACIÓN
NEUROLINGÜÍSTICA Y NIVELES DE AUTOESTIMA

Autoestima	Técnicas			
	Línea de vida		Colapso de Anclas	
	Nº	%	Nº	%
Total	53	100.0	46	100.0
Alta	20	38	17	32
Media	23	43	20	38
Baja	10	19	9	17
Regresan a paso 5	0	0	7	13

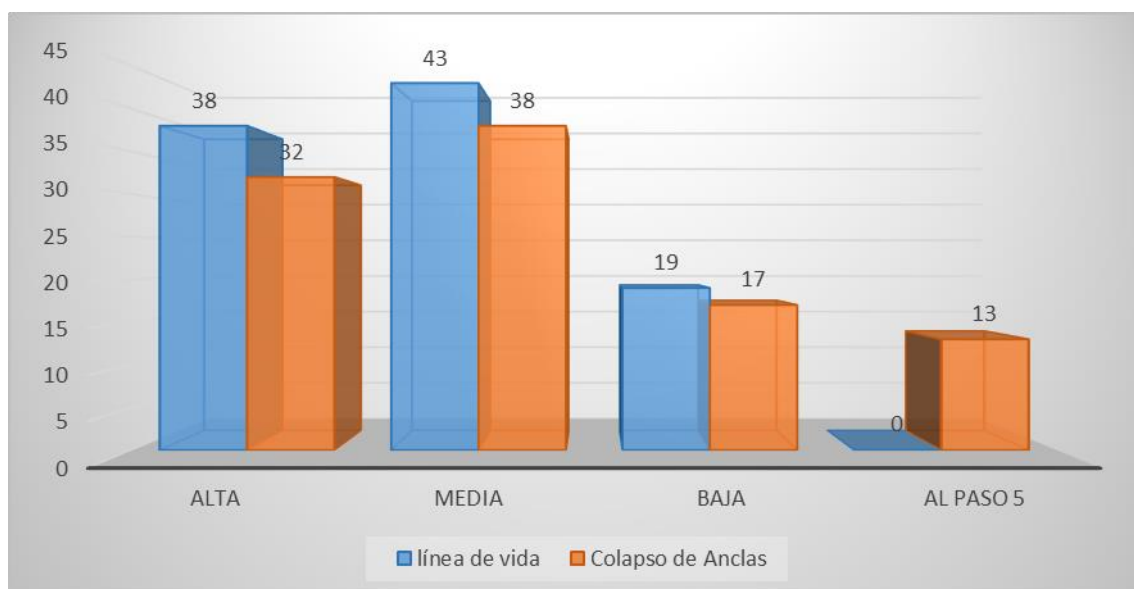
Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

Como se observa en la presente tabla, en la aplicación de la técnica de Línea de la vida, y Colapso de anclas, el 100% de estudiantes, evaluados en los niveles de autoestima.

En la técnica Colapso de anclas, 7 Unidades de estudio retornaron al paso 5, para culminar satisfactoriamente en un tiempo un poco mayor que los demás estudiantes.

Gráfico 10

CORRELACIÓN EN LA APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS Y AUTOESTIMA



Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora



DISCUSIÓN Y COMENTARIOS

La Programación Neurolingüística, conocida también por las siglas PNL, estudia los procesos mentales que usamos para codificar información (1). Es una Tecnología o conjunto de técnicas que permiten un cambio permanente y a corto plazo (2), por lo que, el objetivo de este trabajo es averiguar el efecto de tales técnicas en la Autoestima de los alumnos y alumnas, que se han constituido en nuestras Unidades de Estudio. En ese sentido, hemos aplicado las técnicas de primer orden de la PNL, Línea de la vida y Colapso de anclas.

Existen pocas investigaciones sobre el tema en las Universidades de la Región (3), al parecer, este modelo psicológico se viene enseñando todavía, fuera de las aulas Maters, e inclusive, fuera del país, como es el caso de la Escuela Superior de Programación Neurolingüística y la Universidad de Márketing del doctor Edmundo Velasco en la ciudad de México.

Hablemos del procedimiento. Las técnicas de PNL permiten usar códigos (4) para representar el problema que será motivo de cambio por parte, en este caso del alumno o alumna participante del presente trabajo. Ya que la terapia tendría esa ventaja para una mayor disposición de la persona. Grinder y Bandler al respecto dicen “... habrá personas que sencillamente no estarán dispuestas a trabajar...” (5) por lo que es recomendable dar esta opción en el momento de la aplicación de las técnicas.

Por tal motivo, se podrá apreciar en la exposición del presente trabajo, ya sea en la demostración filmada, donde se permite el uso de un código (una letra, un color, un número, etc.) que puede ser usado por el o la estudiante para denominar a la situación que desea cambiar en el momento en que se aplica ambas técnicas.

(1) Edmundo Velasco, www.escuelasuperiordepnl.com

(2) IBID.

(3) Esta Tesis de Maestría, Antecedentes Investigativos, pág.68

(4) J. Grinder y R. Bandler “PNL Programación Neurolingüística, de sapos a príncipes”, Pág. 125

(5) IBID. Págs. 125, 126

Rosenberg menciona que la autoestima se construye por medio de una evaluación de las propias características (6) y nuestras unidades de estudio, que se encuentran en plena adolescencia, una etapa de la vida donde probablemente, estarían pasando por una crisis adolescente. Crisis, en la cual, existen situaciones que podrían perjudicar su autoestima (7)

Al respecto, un factor que podría influir negativamente sería la situación de la economía de las familias, y en el presente estudio, el ingreso económico es mayoritariamente básico o menos del básico (8) Por lo que, si ambos padres trabajan, podría denotar que en su mayoría tienen ingresos, aunque no muy grandes, para satisfacer las necesidades de la familia; sin embargo, podrían no tener el tiempo necesario para sus hijos. Para escucharlos y acompañarlos en esta etapa de su vida. Por otro lado, el aspecto de la convivencia, de quiénes rodean al alumno o alumna en el hogar, podría ser un factor de influencia afectando probablemente en algunos casos, la autoestima de los alumnos y las alumnas del presente trabajo. Se deduce que el hogar, podría ser un aspecto importante de influencia en el aspecto emocional y la autoestima de nuestras unidades de estudio, aunque en nuestro estudio la mayoría convive con ambos padres (9).

Podemos apreciar también que, si bien es cierto, se demuestra un efecto significativo de la Programación Neurolingüística en la autoestima de los alumnos y alumnas, un porcentaje de unidades de estudio se mantienen en autoestima baja, en especial, en los alumnos del sexo masculino (10). No habiendo encontrado estudios anteriores al respecto, esto nos permite hacer nuevos cuestionamientos que serían materia de otra investigación, lo cual plantearemos en nuestras recomendaciones y la propuesta de Intervención.

(6)<http://www.monografias.com/trabajos61/medicion-autoestima/medicion-autoestima2.shtml>

(7) Lindenfield Gael "Autoestima" Págs. 36,37

(8) Tabla n° 5, pág. 12 De esta tesis.

(9) Tabla n° 3, pág. 8 De esta tesis.

(10) Tabla n° 9, pág. 20 De esta tesis.

Coopersmith menciona que un nivel de autoestima baja además de una carencia ya sea de respeto a sí mismo, se caracteriza por desánimo, temor y pasividad (11) entre otras características.

En este proceso de realizar cambios, La Programación Neurolingüística, como un modelo psicológico, presenta un conjunto de técnicas de primer orden y segundo orden. Las técnicas aplicadas en nuestro estudio son Colapso de Anclas y Línea de la vida, catalogadas como técnicas de primer orden, se enfocan al cambio y se aplican cuando hay un solo objetivo. Entonces se agregan recursos y se generan opciones, cuando presentan miedos, temores, fobias o situaciones del pasado, especialmente en la niñez en que faltaron recursos cuando se dieron o se presentaron situaciones negativas, generando uno o varios anclas (12).

Las técnicas de 2do orden, se utilizan cuando hay múltiples objetivos (13) y consideraciones o ganancias secundarias.

Si bien es verdad que pensamos inicialmente que con sólo las técnicas de primer orden se superaría al 100 por ciento cualquier indicio de autoestima baja (14), hemos podido comprobar que si bien se aprecia una influencia significativa y se eleva la autoestima de un buen porcentaje de nuestras unidades de estudio, un grupo menor se ha mantenido en el nivel bajo (15).

De acuerdo con Coopersmith, el inventario evalúa áreas de sí mismo, hogar, escuela y el área social (16). En los niveles promedio puede variar la autoestima de un nivel alto a bajo y viceversa, es decir, inestable, de acuerdo a la situación que pueda presentarse cada día al adolescente. Y en los niveles bajos los sentimientos y cómo ve la vida, va a ser con sentimientos adversos a sí mismo, con inestabilidad constante y negatividad.

(11) <http://www.monografias.com/trabajos61/medicion-autoestima/medicion-autoestima2.shtml>

(12) Edmundo Velasco, www.escuelasuperiordePNL.com, <http://wiki.escuelasuperiordePNL.com/anclas/>

(13) J. Grinder y R. Bandler "PNL Programación Neurolingüística, de sapos a príncipes"

(14) <http://www.monografias.com/trabajos61/medicion-autoestima/medicion-autoestima2.shtml>

(15) Tablas n° 8, págs. 18 De esta tesis.

(16) Chahuayo y Díaz (1995) Estandarización de Baremos del Inventario de Coopersmith en Arequipa, págs..12-14.

Igualmente en relación al hogar, en los niveles bajos y promedio o nivel medio, los adolescentes se sienten incomprendidos, con actitudes de resentimiento especialmente en el bajo. En relación a la escuela puede haber falta de interés en los estudios y podrían desobedecer las normas escolares, hasta podrían darse por vencidos algunas veces al sentirse que no pueden o piensan que no comprenden como sus compañeros, siendo vulnerables a situaciones de bullying porque en área social no se adapta o se siente reprobado en el grupo, pudiendo llegar a presentar tendencias depresivas.

Entonces apreciamos un número de alumnos, especialmente del sexo masculino que presentan autoestima baja y se mantienen en ese nivel a pesar de haberse cumplido con las exigencias proyectadas en el estudio. Entonces, podemos decir que, las diferentes áreas de nuestra vida influyen y de manera más fuerte unas que otras. (17). Sin embargo, esta figura nos permite plantearnos nuevas posibilidades, en posteriores investigaciones, donde, podrían ser los actores, las técnicas de segundo orden de la Programación Neurolingüística acompañadas o no, de las técnicas de primer orden.

Concretamente, podemos finalizar manifestando que en el presente trabajo se ha pretendido demostrar el Efecto de las técnicas aplicadas, en los alumnos y alumnas adolescentes, apreciando finalmente que, un porcentaje significativo ha elevado su autoestima luego de la aplicación de las mismas. Demostrando de esta manera, la hipótesis planteada en el presente estudio.

(17) Tablas de datos sociodemográficos de esta tesis.



CONCLUSIONES

PRIMERA.- Se ha determinado, identificado los niveles de autoestima de los alumnos y alumnas del 5to de secundaria, los cuales presentan niveles de autoestima alta, media y baja. A su vez, se han constituido en nuestras unidades de estudio los que presentaron niveles de autoestima media y baja,

SEGUNDA.- Se ha determinado que las Técnicas de la Programación Neurolingüística funcionan de manera positiva en la manera de pensar, sentir y actuar de nuestras unidades de estudio. Las técnicas de primer orden: Línea de la vida, permite integrar al alumno o alumna, reeditando aspectos negativos del pasado, incorporando recursos positivos para sanar su niño, niña interior, y, por otro lado, la técnica colapso de anclas, le permite superar situaciones originadas en el presente. En ambos casos, van a generar una actitud, pensamientos y sentimientos más positivos hacia sí mismo, misma y mejorar su autoestima.

TERCERA.- Se ha encontrado, de acuerdo con los resultados, un Efecto significativo de la Programación Neurolingüística, en la autoestima de nuestras unidades de estudio, especialmente quienes presentaron autoestima media, elevaron a alta. Con las técnicas de primer orden denominadas Línea de la vida y Colapso de anclas.

Realizado el trabajo de investigación, la hipótesis quedó comprobada.

RECOMENDACIONES

PRIMERA.- Siendo la Programación Neurolingüística, un conjunto de técnicas que logran cambios en beneficio del ser humano, de las familias, debe ser de conocimiento de los profesionales de la salud mental, por lo que, se recomienda al director de la Escuela Profesional de Psicología el promover, el aprendizaje de este valioso modelo psicológico dentro del Plan de Estudios.

SEGUNDA.- Los profesionales de la salud mental y otras profesiones, deben conocer las técnicas de la programación neurolingüística a fin de realizar investigaciones sobre el tema, en beneficio de los alumnos y alumnas del nivel secundario, etapa de la adolescencia, donde el autoconcepto, la autoestima, es muy importante. Y, por ende en beneficio de la Sociedad.

TERCERA.- Se recomienda a su vez, la aplicación de un Programa para elevar la autoestima, que estará a cargo de los especialistas en Salud Mental, en coordinación con la Institución Educativa de acuerdo a la siguiente Propuesta de Intervención.



TITULO

PROGRAMA PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA DE ADOLESCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO

INTRODUCCIÓN

Siendo el autoconcepto muy importante en La etapa de la vida del adolescente que estudia en el nivel secundario, se plantea el presente Programa con la finalidad de elevar la autoestima de los alumnos y alumnas, especialmente a quienes presenten un nivel bajo a la medición del test de autoestima de Coopersmith. Así mismo, aplicando técnicas de Programación Neurolingüística (PNL). Considerando que, probablemente en los casos que presenten un nivel de autoestima baja, existan varios objetivos en sus creencias limitantes, es decir, que por la probable influencia de, diferentes áreas, como, el área del hogar, el área social, la escuela, puedan existir, tendencias depresivas entre otros, por lo que se considera en el presente Programa la aplicación de técnicas de segundo orden, de Programación Neurolingüística, que se aplica con éxito en casos de depresión, alcoholismo y adicciones. En tal sentido, es recomendable en el presente Programa, aplicar las técnicas de primer orden, como Línea de la vida y Colapso de anclas y, además, la técnica de segundo orden denominada, Reencuadre en 6 pasos.

OBJETIVOS

1. Determinar el nivel de autoestima de los alumnos y alumnas del 5to. año de secundaria.
2. Determinar el funcionamiento de la Programación Neurolingüística con técnicas de primer y segundo orden y su efecto en la autoestima de los alumnos y alumnas que presenten autoestima baja.

METODOLOGÍA

Primero, se presenta el Programa a la IE educativa donde se va a ejecutar el proyecto.

Segundo, se realiza un pretest para seleccionar los adolescentes que presenten autoestima baja

Tercero, se aplica las técnicas de Programación Neurolingüística, línea de la vida y reencuadre en 6 pasos.

Cuarto, se realiza un postest y se obtienen los resultados para el informe respectivo.

EVALUACIÓN

La evaluación tomará en cuenta lo siguiente:

Criterios	%
Participación en el Pretest	100
Asistencia a las sesiones	100
Participación en el Postest	100
Informe de resultados	100

RECURSOS

Humanos: Psicóloga, director, alumnos y alumnas

Logística: Papel, impresiones, lapiceros, infraestructura

CRONOGRAMA

Tiempo Actividades	Abril				Mayo			
	1	2	3	4	1	2	3	4
1.Elaboración y presentación del programa	x							
2.Desarrollo del programa		x	x	x	X	x		
3 Análisis y conclusiones							x	
3.Informe final (conclusiones y sugerencias)								x

Bibliografía

- Bandler, Richard, (2008), **Use su cabeza para variar**, Santiago de Chile, Edit. Cuatro vientos.
- Bradley Nelson (2007), **El código de la emoción**, Estados Unidos, Edit. Wellness Unmasked Publishing.
- Aydee Chahuayo y Betty Diaz (1995) Estandarización de baremos del Inventario de Autoestima de Coopersmith, Arequipa, Perú.
- Ellis, Albert (2007) **Controle su ira antes de que ella le controle a usted**, Barcelona España, Edit. Paidós.
- Grinder John y Richar Bandler (2001) **PNL, de Sapos a príncipes**, Madrid, España, 1ra ed. En español, Edit. cuatro vientos.
- Iannacone, Felipe (2012), **Introducción a la teoría psicoterapéutica**, Lima, Perú
- Karp H. B. (2006) **Guía para el líder del cambio**, Santiago de Chile, Edit. Cuatro vientos.
- Lindenfield, Gael (2001) **Autoestima**, 1ra edición, España, Plaza & JANÉS editores S.A.
- Oaklander Violet (1991) **Ventanas a nuestros niños, terapia gestáltica para niños y adolescentes**. Madrid España, Edit. Cuatro vientos.
- Osho (2002) **Emociones. Libres del miedo, los celos y la ira**. Madrid, España. Editorial Edaf, S. A.
- Salama P. Héctor y otra (1992) **El enfoque Gestalt, una psicoterapia Humanista**, México D.F. 2da ed., edit. Manual Moderno.
- Sordo Pilar (2010), **Lecciones de Seducción**, Edit. Norma S. A. Colombia.
- Tamayo y Tamayo, Mario, **El proceso de la investigación científica**, Edit. Limusa, México, 2003.
- Walsch, Neale Donald (1995) **Conversaciones con Dios**, Biblioteca Nueva Era, Rosario – Argentina.
- Warren, Howard C. (1973) **Diccionario de Psicología**, Fondo de Cultura Económica, México.

Internet:

- www.inkallacta.com consultada el 5/6/16 a las 19.05 horas
- <https://es.wikipedia.org/> consultada el 5/6/16 y 10/7/16 a las 19:07 y 11:03 horas respectivamente.
- <http://coachpascual.blogspot.pe/2004/11/john-grinder-y-richard-bandler-on-los.html> el 5/6/16 a las 19.20 horas
- <http://www.escuelasuperiordepnl.com/> consultada desde 4 de abril al 15 de julio 2016
- <http://www.pnl.org.mx/presuposiciones.html> consultada el 4 abril 2016
- <http://soluciones.con-pnl.com/la-linea-del-tiempo-en-pnl-que-es-y-como-usarla/> consultada el 5 de abril 2016
- <http://www.monografias.com/trabajos61/medicion-autoestima/medicion-autoestima2.shtml> 5 consultada en abril 2016
- <http://www.feeye.uncu.edu.ar/web/posjornadasinve/area2/Trabajo%20trabajo%20docente/047%20-%20Lopez%20-%20FEEyE.pdf>





COOPERSMITH

FORMA ESCOLAR

Adaptado y estandarizado por Ayde Chahuayo y Betty Díaz

LEA CON ATENCIÓN LAS INSTRUCCIONES

A continuación, hay una lista de frases sobre sentimientos. Si una frase describe cómo te sientes generalmente, responde “Verdadero”, en tu hoja de respuestas marcando con una X sobre la letra (V). Si la frase no describe cómo te sientes generalmente, responde “Falso”, marcando la letra (F) de tu hoja de respuestas. No hay respuesta “Correcta” o “Incorrecta” sólo importa tu respuesta espontánea y sincera.

1. Generalmente, los problemas me afectan muy poco
2. Me cuesta mucho hablar en público
3. Si pudiera cambiaría muchas cosas de mí
4. Puedo tomar una decisión fácilmente
5. Soy una persona simpática
6. En mi casa, me enojo fácilmente
7. Me cuesta trabajo acostumbrarme a algo nuevo
8. Soy popular entre las personas de mi edad
9. Mis padres generalmente toman en cuenta mis sentimientos
10. Me doy por vencido (a) muy fácilmente
11. Mis padres esperan demasiado de mí
12. Me cuesta trabajo aceptarme como soy
13. Mi vida es muy complicada
14. Mis compañeros casi siempre aceptan mis ideas
15. Tengo mala opinión de mí mismo (a)
16. Muchas veces, me gustaría irme de mi casa
17. Con frecuencia me siento a disgusto con mi grupo
18. Soy menos guapo o (bonita) que la mayoría de la gente
19. Si tengo algo que decir, generalmente lo digo
20. Mi familia me sorprende
21. Los demás son mejor aceptados que yo
22. Generalmente, siento como si mi familia me estuviera presionando
23. Generalmente, me siento desmoralizado en mi grupo
24. Muchas veces, me gustaría ser otra persona
25. Se puede confiar muy poco en mí
26. Nunca me preocupo por nada
27. Estoy seguro de mí mismo

28. Me aceptan fácilmente
29. Mi familia y yo la pasamos muy bien juntos
30. Paso bastante tiempo soñando despierto
31. Desearía tener menos edad
32. Siempre hago lo correcto
33. Estoy orgulloso de mi rendimiento en la escuela
34. Alguien tiene que decirme siempre lo que debo hacer
35. Generalmente, me arrepiento de las cosas que hago
36. Nunca estoy contento
37. Estoy haciendo lo mejor que puedo
38. Generalmente, puedo cuidarme solo (a)
39. Soy bastante feliz
40. Preferiría estar con niños menores que yo
41. Me gusta todas las personas que conozco
42. Me gustan cuando me invitan a salir a la pizarra
43. Me entiendo a mí mismo (o)
44. Nadie me presta mucha atención en casa
45. Nunca me reprenden
46. No me está yendo bien en la escuela como yo quisiera
47. Puedo tomar una decisión y mantenerla
48. Realmente no me gusta ser adolescente
49. No me gusta estar con otras personas
50. Nunca soy tímido
51. Generalmente, me avergüenzo de mí mismo (o)
52. Los chicos generalmente, se la agarran conmigo
53. Siempre digo la verdad
54. Mis profesores me hacen sentir que no soy suficientemente capaz
55. No me importa lo que pase
56. Soy un fracaso
57. Me fastidio fácilmente cuando me reprenden
58. Siempre sé lo que debo decir a las personas

COLAPSO DE ANCLAS

Nombres:..... 5to.....
Fecha.....

1. ¿Qué es lo que deseas cambiar? Cierra los ojos. Una fobia, falta de concentración, miedo a sobresalir, vergüenza a exponer, etc. Sólo piensa sin decirlo. Ahora ponle un nombre (código A).....
2. Presuposición: Estarías dispuesto a entrar por última vez a..... (código A).
Sí..... No.....
3. Entrar a la situación: Ojos cerrados. Ahora cuando entres en... (código A) entra en lo que has pensado cambiar. Un paso adelante. Tarjeta en el piso (A)
¿Estás ahí?: Sí..... No.....
Ponle más brillo, haz grande la imagen, ve, escucha, siente, es sólo un momento y te saca de allí, métete totalmente, descubre en qué parte de tu cuerpo lo sientes..... Calibración: Muy bien, fuera
4. Estado separador. Abre los ojos y atrás
A) Número telefónico B) Dónde vives.....
C) Color favorito D) ¿Tienes ropa de ese color?.....
5. Buscar recursos: (código B)
Descubre qué te hace falta cuando estás en... (Código A). Seguridad, confianza, valor, etc. Entonces dices, necesito..... Código B). Cierra los ojos y “busca un evento donde tuviste... (B) y actuaste con... (B), sentiste y percibías con..... (B). Tarjeta en el piso para (B). Entra en (B) comienza a observar como una película ese momento en que tuviste... (B). Súbele el volumen para que recuerdes los sonidos, haz grande la imagen, ponle brillo. Conéctate con la sensación de... (B), deja que esa sensación corra por tus brazos, piernas. Observa ese momento, era de día o de noche. Había gente o no, cómo hablabas, cómo te movías, cuando hablabas tu tono era agudo, era grave. Llénate de... (B), está pasando nuevamente. Calibración:.....
6. Entrar a Estado de Recursos (V-S-A).
¿Te ves con ese o esos recursos? Sí..... No.....
¿Te sientes con ese recursos?, Sí..... No.....
¿Estás escuchando ese recurso? Sí..... No.....
Si la respuesta es No, regresar paso 5.

Ahora cuando estés llenita, llenito de..... (B), sin perder la sensación de..... (B) vas a abrir tus ojos.

7. Colapsar sinapsis: Con..... (B) pasa a..... (A), párate allí y en fantasía imagina la situación que llamas... (A) sintiendo.... (B). Imagínate la situación que llamas..... (A) pero viendo(B), imagínate escuchando(A) y ponte en fantasía a escucharte que(B) aparece y(A) se va. Tómate todo el tiempo hasta que ninguna sensación de (A) esté y sólo sientas, veas y oigas..... (B).

Te sientes hasta sorprendido (a) de imaginar.....(A) viendo..... (B).

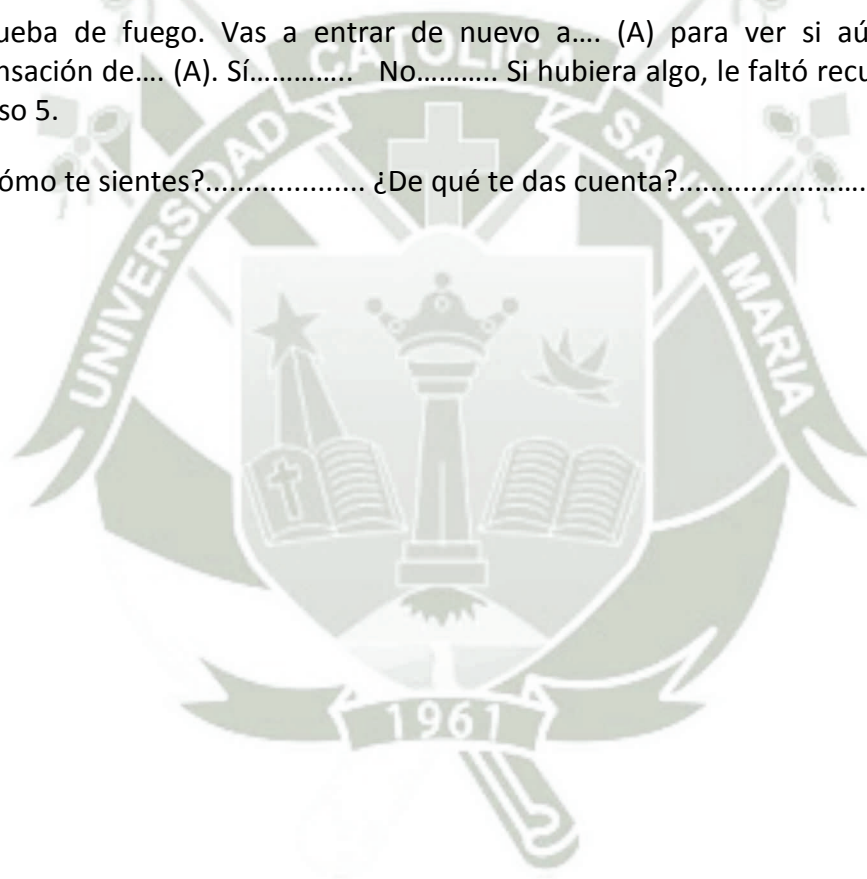
Te sientes hasta sorprendido (a) de imaginar..... (A) sintiendo..... (B).

Te sientes hasta sorprendido (a) de imaginar..... (A) Escuchando...(B)

Y hasta que no quede nada, nada, nada de..... (A). y todo sea..... (B). Tómate todo el tiempo que necesites y cuando tengas la certeza que no ves para nada.... (A), que no sientes para nada y que no escuchas para nada..... (A) solo sientes, ves y escuchas.... (B), solo entonces abres tus ojos y sales de allí. Tómate el tiempo que necesites.

8. Prueba de fuego. Vas a entrar de nuevo a.... (A) para ver si aún hay alguna sensación de.... (A). Sí..... No..... Si hubiera algo, le faltó recurso, regresa a paso 5.

¿Cómo te sientes?..... ¿De qué te das cuenta?.....



LÍNEA DE LA VIDA CON Círculo de Poder

Nombre..... Sección..... Fecha.....

1. Marcar la línea con tarjetas en pasado y futuro
2. Presuposición: ¿Puedes imaginar la línea de tu vida?, para este ejemplo, ¿ves que es la línea de tu vida, para este ejercicio?
3. Muy bien. ¿Dónde ubicas tu presente? (tarjeta, la coloca y se para encima)
 - A. Si ya conoce el problema
 - B. Si no conoce: ¿Qué deseas trabajar? Algún problema que te incomode, alguna actitud tuya que deseas cambiar.

Sensorial: Cuando estás en la situación ¿qué sientes?..... ¿qué más sientes..... ¿qué más?.....

Auditivo: que te dices a ti mismo (a) en ese momento, qué hablas contigo en ese instante internamente, que te conversas.....

Visual: Ves algo, te enfocas en algo, cómo te ves.....
4. Camina suavemente hacia atrás. Un paso puede ser un año, 2 o 3. Ojos cerrados. Le voy a pedir a tu inconsciente que te lleve hacia ese momento en que sentiste..... te decías..... Y te veías..... Permítete explorar en la intimidad lo más fuerte posible, qué fue lo que ocasionó el problema. Esa parte no la vas a compartir. Ve las imágenes, siente esa sensación y es frase que te decías.
5. Ya que llegó al punto, lo viva intensamente. Sé que no es agradable, agranda la imagen, escucha tu voz, qué es lo que sientes,... ves... escuchando. No me lo digas. Ahí estás, está pasando. Calibrar.....
6. Qué descubra qué recursos le hicieron falta
Desde ahí, date cuenta, qué te hizo falta, qué hubieras necesitado..... (R)
7. Estado separador: N° de calzado..... Color favorito.....
8. Círculo de poder, crear recursos (V-A-S) Anclar
Encuentra un momento en que tuviste (R) Calibrar..... Ya lo tienes, párate allí (Círculo de poder) Cierra tus ojos (crea recursos) V-A-S (ancla) aumenta V-A-S quito ancla, hazlo más intenso (ancla de nuevo)
9. Llevarla (o) a la línea de su vida, allí está tu niño (a) de esa edad, de ese momento. Dale (R), lo que le faltó, lo que no tuvo, imagina una luz, un calorcito, un sonido y que lo recibe. Observa cómo está cambiando sus 4 elementos (CHON) y se nivela cada célula de su cuerpo, correctamente, completamente.
10. Ir al presente y observar al futuro libre del problema. Allí delante estás haciendo lo que quieres, sintiendo, viendo diferente
11. Ve al futuro y disfruta de estar libre del problema
Sin abrir los ojos ve hacia adelante, al futuro y disfruta de estar libre del problema y de las sensaciones de tener los recursos. Es muy agradable, tienes más de lo que esperabas. Te sientes bien, te ves y te escuchas muy bien.
12. Dar vuelta y deja que el niño (a) que tenía desacomodado sus 4 elementos se vaya. Y disfruta unos momentos más a tu total y entera satisfacción de estar muy bien. Cuando estés listo (a) tu ritmo y tu tiempo abres tus ojos.
Cómo te sientes..... De qué te das cuenta.....

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

NOMBRES.....

SECCIÓN..... FECHA.....

EDAD: 14 a 15 () 16 a 17 () 18 a más ()

SEXO M () F ()

PROCEDENCIA

Chivay () Coporaque () Maca ()

Cabanaconde () Yanque () Achoma ()

Otro () especifique

CON QUIÉN VIVE:

Con ambos padres () Solo con la madre () Solo con el padre ()

otros () especificar

OCUPACIÓN DE LOS PADRES

Padre

Comerciante () Agricultor(a) () Pastor(a) ()

Profesor (a) () Ama (o) de casa () Peón (a) ()

Ambulante () Otro () especifique.....

Madre

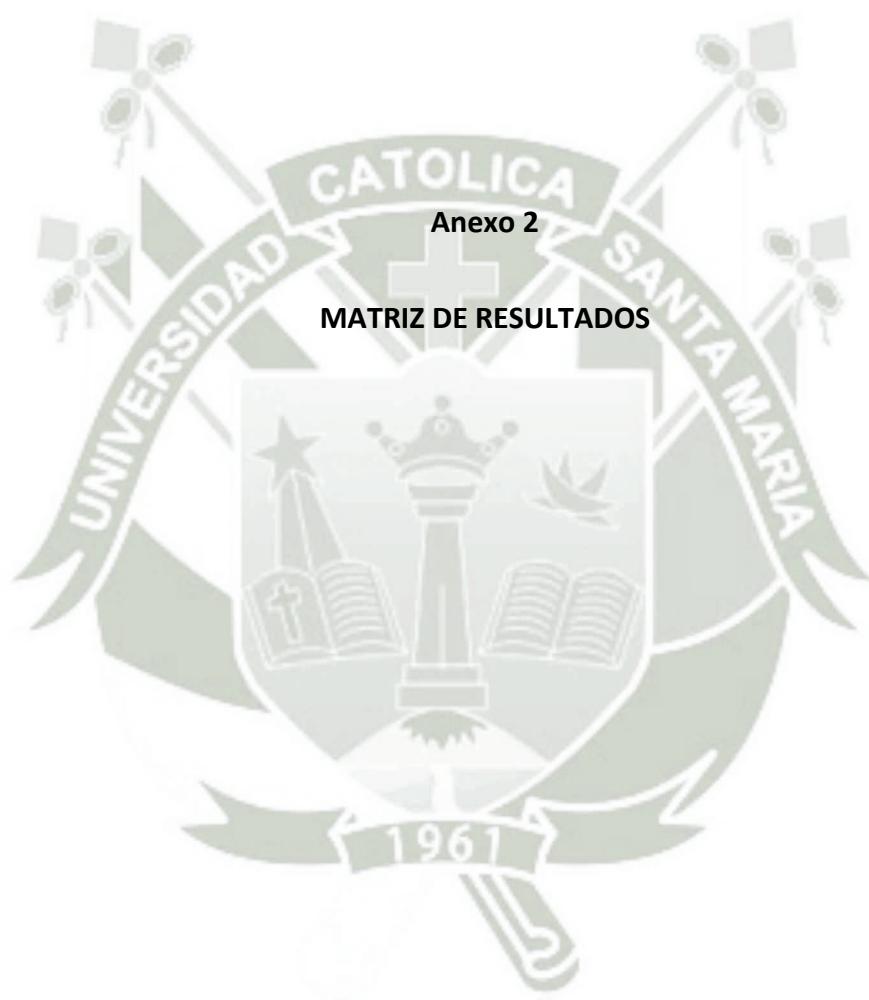
Comerciante () Agricultor(a) () Pastor(a) ()

Profesor (a) () Ama (o) de casa () Peón (a) ()

Ambulante () Otro () especifique.....

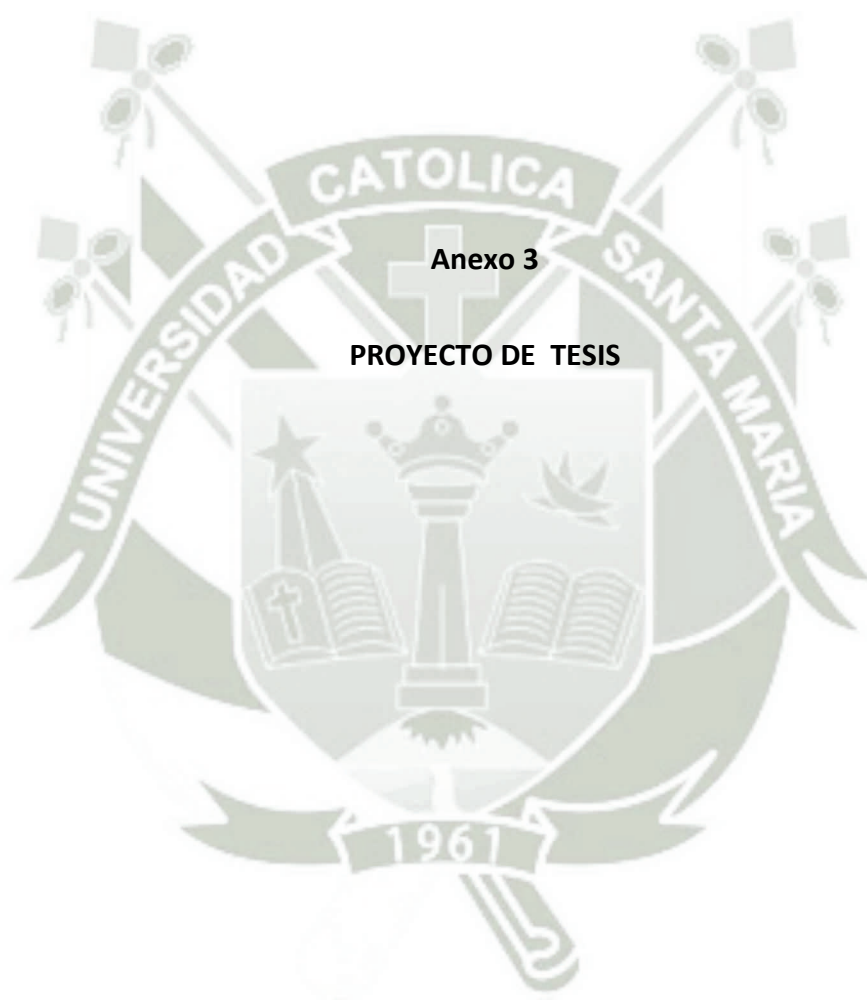
INGRESOS de los padres (sueldo básico 850 soles)

Menos del básico () más del básico ()



MATRIZ DE RESULTADOS

N°	N° de Lista	Sección	Edad	Sexo	Procedencia	Con quién vive	Quién trabaja	Madre	Padre	Ingreso de los padres	Pretest	L Mentiras	Área Social 01	Área Si mismo 01	Área Escuela 01	Área Hogar 01	Total directo	Puntaje	Eneatipo	Nivel de Autoestima Pretest	Aplicación de técnicas PNL	Postest	L Mentiras	Área Social	Área Si mismo	Área Escuela	Área Hogar	Total directo	Puntaje	Eneatipo 02	Nivel de autoestima Postest
1	23	A	16	F	cabanaconde	ambos	ambos	comerciante	maestro obra	básico	26-abr	1	7	16	3	4	30	60	5	media	03-may	24-ago	3	8	24	3	4	39	78	7	alta
2	9	A	15	F	chivay	ambos	ambos	liquila camioneta	chofer	más del básico	26-abr	1	7	17	4	4	32	64	6	media	03-may	24-ago	1	7	22	5	8	42	84	8	alta
3	21	A	16	F	Chivay	madre	madre	administradora	---	básico	26-abr	2	6	20	5	3	34	68	6	media	10-may	24-ago	3	8	17	8	6	39	78	7	alta
4	5	B	15	M	Chivay	ambos	ambos	ama d casa	docente	más del básico	25-abr	1	2	10	4	4	20	40	3	baja	11-jul	23-ago	0	1	10	4	6	21	42	3	baja
5	16	D	17	M	chivay	ambos	ambos	artesano	artesano	más del básico	28-abr	2	5	11	2	3	21	42	3	baja	12-may	25-ago	1	5	10	1	4	20	40	3	baja
6	22	A	16	F	chivay	madre	madre	comerciante	---	menos del básico	26-abr	1	7	16	4	4	31	62	6	media	08-jun	24-ago	4	8	17	7	7	39	78	7	alta
7	17	B	20	M	de la selva	madre	ambos	limpieza oficin	comerciante	básico	25-abr	2	3	9	2	2	16	32	2	baja	12-may	23-ago	3	2	11	0	3	16	32	2	baja
8	15	B	16	F	chivay	ambos	ambos	comerciante	albañil	básico	25-abr	2	3	9	4	6	22	44	4	media	17-may	23-ago	0	5	23	7	6	41	82	8	alta
9	13	C	16	F	chivay	ambos	ambos	ama d casa	construccion	menos del básico	04-abr	2	5	17	6	5	33	66	6	media	2 junio regresó paso 5	10-ago	2	5	19	6	6	36	72	7	alta
10	4	A	17	M	otro	madre	ambos	no indica	no indica	no indica	26-abr	3	2	12	3	4	21	42	3	baja	03-may	24-ago	3	5	12	6	4	27	54	5	media
11	13	B	16	M	Chivay	padre	ambos	comerciante	transportista	básico	25-abr	2	7	21	4	2	34	68	6	media	9 agosto regresó paso 5	23-ago	4	6	16	3	5	30	60	6	media
12	30	C	16	F	chivay	ambos	padre	ama d casa	comerciante	más del básico	04-abr	1	8	13	6	4	31	62	6	media	23-jun	10-ago	1	8	23	6	7	44	88	9	alta
13	26	A	17	M	Caylloma	padre	ambos	cocinera	agricultor	básico	26-abr	2	5	16	4	5	30	60	5	media	10-ago	24-ago	3	7	23	4	6	40	80	8	alta
14	8	D	16	F	chivay	padrinos	ambos	comerciante	comerciante	básico	28-abr	3	7	15	8	4	34	68	6	media	29-jun	25-ago	3	7	19	6	5	37	74	7	alta
15	28	D	16	F	chivay	ambos	ambos	comerciante	costurera	básico	28-abr	0	5	14	3	5	27	54	5	media	20-may	25-ago	3	6	20	5	4	35	70	7	alta
16	1	D	16	F	chivay	hermanos,	ambos	comerciante	obrero,agricultor	básico	26-abr	1	4	20	4	2	30	60	5	media	20-may	25-ago	0	6	23	7	8	44	88	9	alta
17	10	B	17	F	Cuzco	madre	ambos	comerciante	comerciante	básico	25-abr	4	7	14	3	0	24	48	4	media	17-may	23-ago	2	6	21	6	4	37	74	7	alta
18	12	B	16	F	chivay	abuelos	ambos	restaurante	minero	menos del básico	25-abr	1	5	4	4	3	16	30	2	baja	12-jul	23-ago	2	3	5	4	0	12	24	2	baja
19	6	C	16	F	chivay	ambos	ambos	comerciante	maquinaria	básico	04-abr	1	0	4	1	1	6	12	1	baja	09-jun	10-ago	1	2	6	1	1	10	20	1	baja
20	8	C	16	F	chivay	madre	madre	peón	albañil	menos del básico	04-abr	2	6	8	2	2	18	36	3	baja	23-jun	10-ago	2	3	12	2	0	17	34	3	baja
21	7	B	17	F	chivay	ambos	ambos	turismo	agricultor,pastor	básico	25-abr	2	4	8	3	1	16	26	2	baja	11-jul	23-ago	1	5	9	3	4	21	42	3	baja
22	10	A	16	M	chivay	madre	madre	comerciante	---	más del básico	26-abr	3	8	5	7	7	27	54	5	media	10-may	24-ago	4	8	26	8	7	49	98	9	alta
23	11	A	16	M	Chivay	ambos	ambos	comerciante	comerciante	básico	26-abr	3	4	19	2	1	26	52	5	Media	10 May regresó paso 5	24-ago	3	7	23	4	3	37	74	7	alta
24	17	A	16	M	chivay	madre	ambos	comerciante	comerciante	más del básico	26-abr	2	7	14	3	4	28	56	5	media	08-jun	24-ago	1	8	17	4	6	35	70	7	alta
25	14	B	16	M	chivay	padre	ambos	restaurante	artesano bordados	básico	25-abr	2	4	18	3	7	34	68	6	media	9-agos regresó paso 5	23-ago	1	6	19	5	6	36	72	7	alta
26	19	C	16	M	chivay	ambos	ambos	eventual	eventual	básico	04-abr	1	4	22	4	4	34	68	6	media	26-may	10-ago	3	8	23	6	5	42	84	8	alta
27	31	C	16	M	chivay	ambos	ambos	ama d casa	conductor	básico	04-abr	0	5	20	4	3	32	64	4	media	19-may	10-ago	0	4	21	4	7	36	72	7	alta
28	26	D	16	M	chivay	padre	ambos	agricultora	maestro obra	básico	28-abr	2	7	17	3	4	31	62	6	media	27-may	25-ago	2	8	21	5	4	38	76	7	alta
29	15	D	17	M	chivay	ambos	ambos	eventual	eventual	menos del básico	28-abr	3	5	20	5	2	32	64	6	media	24-jun	25-ago	4	6	23	5	4	38	76	7	alta
30	9	C	16	F	chivay	ambos	ambos	eventual	docente	más del básico	04-abr	3	3	15	2	5	25	50	4	media	30-jun	10-ago	1	3	10	0	5	18	36	3	baja
31	3	C	17	F	chivay	ambos	ambos	comerciante	comerciante	menos del básico	04-abr	0	5	13	3	3	21	42	3	baja	11 may regresó paso 5	10-ago	0	5	15	7	7	34	68	6	media
32	5	C	17	F	chivay	ambos	ambos	ama d casa	agricultor	menos del básico	04-abr	3	3	8	2	5	18	36	3	baja	11-may	10-ago	0	3	14	3	3	23	46	4	media
33	15	A	16	M	chivay	ambos	ambos	comerciante	comerciante	más del básico	26-abr	1	4	9	4	5	22	44	4	media	18 may. regresó paso 5	24-ago	1	2	9	4	4	19	38	3	baja
34	28	A	16	M	Chivay	madre	ambos	eventual	---	menos del básico	26-abr	3	5	19	2	6	33	66	6	media	23-ago	24-ago	3	1	9	2	1	13	26	2	baja
35	3	A	16	M	Arequipa	ambos	ambos	docente	docente	Más d básico	26-abr	3	5	11	5	5	26	52	5	media	03-may	24-ago	3	5	16	2	5	28	56	5	media
36	23	B	16	F	Caylloma	ambos	ambos	ama d casa	obrero	básico	25-abr	0	6	13	3	1	23	46	4	media	07-jun	23-ago	4	5	14	3	4	26	52	5	media
37	26	C	17	M	Caylloma	ambos	ambos	ama de casa	minero	más del básico	04-abr	5	5	18	4	4	31	62	6	media	09-jun	10-ago	2	6	18	4	4	32	64	6	media
38	1	C	16	M	chivay	ambos	ambos	comerciante	comerciante	menos del básico	04-abr	1	1	19	4	6	30	60	5	media	11-may	10-ago	5	3	15	3	5	26	52	5	media
39	5	A	15	F	Chivay	madre	madre	comerciante	---	más del básico	26-abr	1	5	20	3	4	32	64	6	media	10-may	24-ago	3	7	18	2	4	31	62	6	media
40	25	A	16	F	Chivay	ambos	ambos	eventual	albañil	más del básico	26-abr	3	6	17	5	5	33	66	6	media	03-may	24-ago	4	7	17	3	5	32	64	6	media
41	6	B	17	F	chivay	hermanos	ambos	ama d casa	mina	básico	25-abr	2	4	19	2	3	28	56	5	media	c.anclaregresó	23-ago	3	5	14	2	1	22	44	4	media
42	28	B	16	F	chivay	madre	ambos	cocinera	carpintero	básico	25-abr	3	6	16	4	2	28	56	5	media	11-jul	23-ago	3	6	13	5	0	24	48	4	media
43	11	C	16	F	chivay	hermanas	madre	ama de casa	---	básico	04-abr	0	4	14	4	1	25	50	4	media	30-jun	10-ago	2	5	14	4	0	23	46	4	media
44	14	C	17	F	chivay	ambos	ambos	cocinera	otro	básico	04-abr	1	6	10	4	6	26	52	5	media	09-jun	10-ago	4	6	16	5	7	34	68	6	media
45	15	C	16	F	chivay	ambos	ambos	comerciante	comerciante	más del básico	04-abr	2	8	17	6	1	32	64	6	media	23-jun	10-ago	1	8	15	4	0	27	54	5	media
46	20	C	17	F	chivay	ambos	ambos	ama d casa	construccion	menos del básico	04-abr	3	5	15	4	5	29	58	5	media	16-jun	10-ago	3	5	18	5	5	33	66	6	media
47	7	D	17	F	chivay	ambos	ambos	comerciante	comerciante	más del básico	28-abr	3	7	19	5	1	30	60	5	media	29-jun	25-ago	2	6	19	4	2	31	62	6	media
48	17	D	16	F	chivay	madre	madre	comerciante	---	menos del básico	28-abr	0	5	16	4	6	31	62	6	media	29-jun	25-ago	1	7	18	2	6	33	66	6	media
49	7	C	16	M	chivay	ambos	ambos	comerciante	comerciante	básico	04-abr	0	5	18	5	6	34	68	6	media	26-may	10-ago	1	4	18	4	5	31	62	6	media
50	23	D	18	M	chivay	madre	ambos	cocinera	construccioncivil	básico	28-abr	1	3	16	2	6	27	54	5	media	28-jun	25-ago	0	6	14	4	5	29	58	5	media
51	22	B	16	M	Lima	madre	amos	docente	minero	básico	25-abr	3	3	19	3	5	30	60	6	media	12-jul	23-ago	1	3	14	2	6	25	50	4	media
52	10	C	15	M	Lima	otra persona	ambos	tec enfermeria	tec.sub oficial	más del básico	04-abr	4	5	16	5	2	28	56	5	media	23-jun	10-ago	5	7	11	5	2	25	50	4	media
53	22	C	16	F	yanque	ambos	ambos	cocinera	albañil	más del basico	04-abr	2	5	19	3	5	32	64	6	media	23-jun	10-ago	2	4	14	3	5	26	52	5	media



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ESCUELA DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN SALUD MENTAL DEL NIÑO, DEL ADOLESCENTE Y DE LA FAMILIA



**EFFECTO DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA EN LA AUTOESTIMA DE LOS
ALUMNOS Y ALUMNAS DEL 5TO AÑO DE SECUNDARIA, DE LA I.E. "FRANCISCO
GARCÍA CALDERÓN" DEL DISTRITO DE CHIVAY, AREQUIPA, 2016**

Proyecto de Tesis presentado por la Bachiller
MARIA CRISTINA ESTELA PALOMINO FLOR

Para optar al Grado Académico de:
**MAESTRA DE SALUD MENTAL DEL NIÑO,
DEL ADOLESCENTE Y DE LA FAMILIA**

AREQUIPA - PERÚ

2016

PREÁMBULO

John Grinder y Richard Bandler son los creadores de la Programación Neurolingüística (PNL). Juntos aportan a la ciencia, una tecnología valiosísima para el ser humano. Al aplicarla, es posible cambiar nuestros patrones mentales limitantes en forma rápida y efectiva. Así también, darnos cuenta de que el mundo evoluciona de manera vertiginosa y nos atrapamos algunas o muchas veces, en creencias que impiden estar a la altura de las circunstancias y lograr el éxito que merecemos.

Al respecto de patrones o creencias limitantes queremos citar a Osho (2002) en su libro “Emociones, libres del miedo, los celos y la ira”, nos dice lo siguiente “¿Qué son vuestros pensamientos, salvo ondas en un lago? ¿Qué son vuestras emociones, estados de ánimo, sentimientos? ¿Qué es la totalidad de vuestra mente? Simplemente un torbellino. Y debido a ese torbellino no podéis ver vuestra propia naturaleza. No dejáis de pasar por alto. Conocéis a todo el mundo y jamás os conocéis a vosotros” ⁽¹⁾.

Estas ideas y aseveraciones sirven de introducción breve para volcar lo que luego se desarrollará, en una población escolar de la región de Arequipa.

El distrito de Chivay ubicado en la provincia de Caylloma, más conocido como el Valle del Colca ⁽²⁾, tiene el cóndor y uno de los cañones más profundos del planeta. Este pueblo, ha venido avanzando rápidamente con el turismo y el comercio; sin embargo, existen problemas sociales y costumbres arraigadas con patrones negativos que afectan la autoestima de las familias y sus integrantes.

Las presuposiciones básicas de la Programación Neurolingüística como: “todas las personas tienen los recursos para cambiar”, “detrás de toda conducta hay una intención positiva”, etc. Son un punto de partida para el crecimiento personal y en

¹ Osho, Emociones, libres del miedo, los celos y la ira. Pág.15

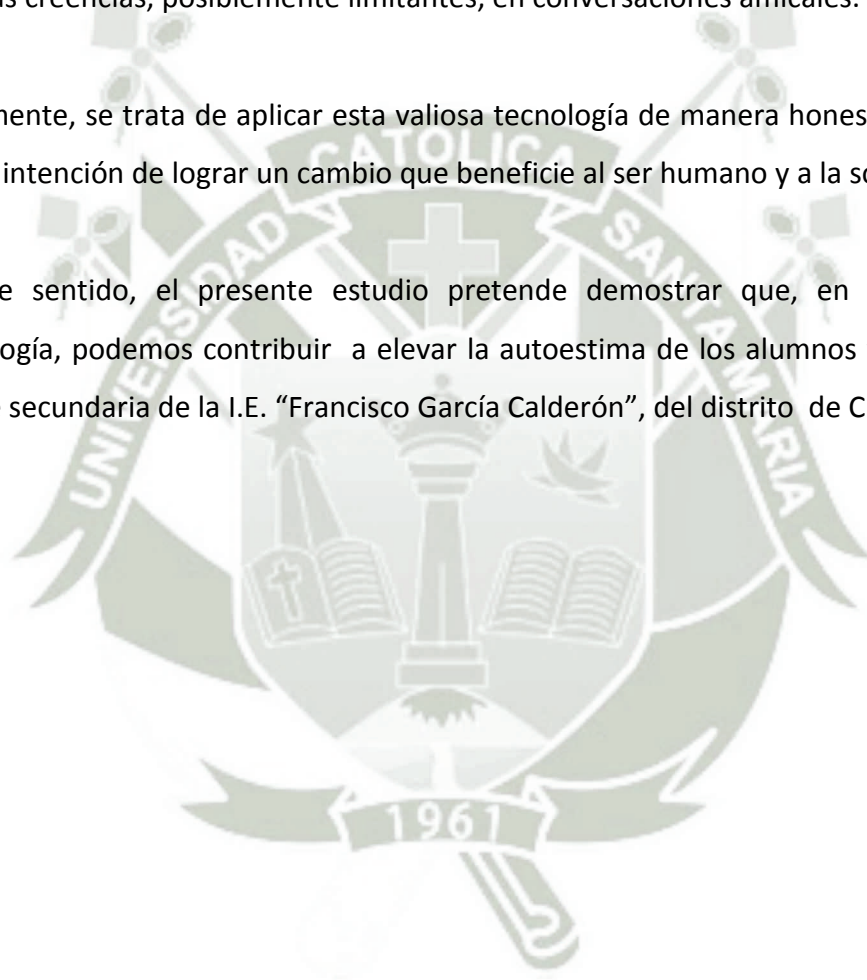
² Colca: Palabra Quechua que significa granero, depósito. Colca es un valle interandino poblado y desarrollado por tres etnias: los Kollawas, Cabanas y los Ccaccatipay. (www.inkallacta.com, <https://es.wikipedia.org/>, 19.05 5/6/16

este caso el crecimiento de la autoestima. Pensamos que la aplicación de las técnicas de primer orden de la Programación Neurolingüística, permitirá el cambio de algunas formas de pensar y actuar de nuestras unidades de estudio y de esta manera, elevar su autoestima.

Cuando apenas se conocía sobre PNL, por un momento se llegó a pensar que... el ser humano se ha de volver como un robot o una máquina que le quitan un chip y le ponen otro... Se solía bromear sobre el “cambio de chip”, refiriéndose precisamente a algunas creencias, posiblemente limitantes, en conversaciones amicales.

Justamente, se trata de aplicar esta valiosa tecnología de manera honesta y científica, con la intención de lograr un cambio que beneficie al ser humano y a la sociedad.

En ese sentido, el presente estudio pretende demostrar que, en base a dicha tecnología, podemos contribuir a elevar la autoestima de los alumnos y alumnas del 5to de secundaria de la I.E. “Francisco García Calderón”, del distrito de Chivay.



I PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Enunciado del Problema

Efecto de la Programación Neurolingüística en la Autoestima de los alumnos y alumnas del 5to año de secundaria de la Institución Educativa “Francisco García Calderón” del distrito de Chivay, Arequipa, 2016

1.2 Descripción del Problema

1.2.1 Campo, Área y Línea de Acción

- a. Campo : Salud
- b. Área : Salud Mental
- c. Línea : Autoestima

1.2.2 Análisis de la Variable

El estudio de la investigación es de dos variables.

Análisis de Variables, Indicadores y Subindicadores

VARIABLES	INDICADORES	SUBINDICADORES
<p><u>INDEPENDIENTE</u></p> <p>Programación Neurolingüística:</p> <p>Modelo psicológico, con un conjunto de técnicas que entrenan el cerebro para un cambio permanente a corto plazo.</p>	<p>Técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Colapso de anclas -Línea de la vida con círculo de poder 	<ul style="list-style-type: none"> -Integración en 8 pasos -Organización de los eventos del pasado presente y futuro con integración de anclas y recursos positivos en el círculo de poder
<p><u>DEPENDIENTE</u></p> <p>Autoestima:</p> <p>Sentimiento y/u opinión hacia uno mismo, que puede ser positivo o negativo, de acuerdo a una evaluación de las propias características.</p>	<p>SM: Área de Sí mismo</p> <p>SOC: Área Social</p> <p>H: Área de Hogar</p> <p>SCH: Área de Escuela</p> <p>L: Escala Mentiras</p>	<p>Eneatipo entre 1 y 3 Autoestima baja</p> <p>Eneatipo entre 4 y 6 Autoestima Media</p> <p>Eneatipo entre 7 y 9 Autoestima Alta</p>

1.2.3 Datos Sociodemográficos

- *Edad*
- *Sexo*
- *Procedencia*
- *Convivencia familiar*
- *Trabajo de los padres*
- *Economía familiar*



1.2.4 Interrogantes de Investigación

¿Cuál es el nivel de autoestima de los alumnos y alumnas del 5to de secundaria de la I.E. “Francisco García Calderón”, del distrito de Chivay, Arequipa, 2016?

¿Cómo funciona la programación neurolingüística en la autoestima de los alumnos y alumnas del 5to de secundaria de la I.E. “Francisco García Calderón”, del distrito de Chivay, Arequipa, 2016?

¿Cuál es el efecto de la programación neurolingüística en la autoestima de los alumnos y alumnas del 5to de secundaria de la I.E. “Francisco García Calderón”, del distrito de Chivay, Arequipa, 2016?

1.2.5 Tipo de investigación

Descriptivo explicativo

1.2.6 Nivel de Investigación

Correlacional

1.3 Justificación del Problema

Abordo este problema en razón a que es muy importante la autoestima en la adolescencia, en esta especial etapa de la vida. Y las ideas y autovaloraciones van a determinar el comportamiento del adolescente. Los “modelos o patrones mentales” ⁽³⁾ negativos o limitantes, podrían determinar una baja autoestima. La programación neurolingüística mediante técnicas “poderosas”, van a producir cambios positivos y permanentes a corto plazo

El presente estudio es novedoso y original, porque es inédito, no se ha realizado una investigación de este tipo en el ámbito de investigación universitaria.

³ *modelo mental: Mecanismo del pensamiento mediante el cual un ser humano, u otro animal, intenta explicar cómo funciona el mundo real.* https://es.wikipedia.org/wiki/Modelo_mental 10/7/2016 11:03

Es trascendente socialmente, porque permitirá que las unidades de estudio tengan la oportunidad de cambiar sus creencias, sus patrones mentales para que, al darse cuenta de dónde vienen sus dificultades, pueden cambiar su forma de pensar y su comportamiento ser más positivo, teniendo mejores posibilidades de éxito personal

De la relevancia científica, porque es una investigación descriptiva explicativa que dará a conocer la relación que existe entre la Programación Neurolingüística y la autoestima en los alumnos y alumnas del 5to de secundaria de la I.E. “Francisco García Calderón”, además, el marco conceptual y operativo del presente estudio servirá de base a nuevas investigaciones.

Su trascendencia práctica radica en que pretende aportar a que los alumnos y alumnas del 5to. de secundaria de la I.E. “Francisco García Calderón” tengan esta gran oportunidad de beneficiarse con el proyecto. Y, de acuerdo con los resultados, se darán las recomendaciones necesarias para que continúe aplicándose en los siguientes años, por el psicólogo educativo de dicha I.E.

2 MARCO CONCEPTUAL

2.1 Programación Neurolingüística

Los siguientes criterios han sido extraídos de nuestra formación en el 2013 en Arequipa con el M.B.A. Jimmy Y. Azama Heshiki, discípulo de Richard Bandler. Así también, en el presente año de 2016, de nuestra formación con el Master Coach en Programación Neurolingüística, Dr. Edmundo Velasco, discípulo de John Grinder.

La Programación Neurolingüística se constituye en un modelo psicológico que ha elaborado una tecnología, un conjunto de técnicas, pasos en forma disciplinada para entrenar el cerebro. Es un conjunto de herramientas que nos dan la habilidad de cómo lograr los cambios deseados en un período de corto plazo. Y que van a ser cambios permanentes por lo que se constituyen en técnicas poderosas.

Deslindamos a continuación, algunas ideas que precisen mejor el porqué de la terminología a emplear, a través del desarrollo de este trabajo

Programación

Referido al proceso que sigue nuestro cerebro para organizar las representaciones, la comunicación y sistema neurológico para obtener metas u objetivos deseados, crear las estrategias operativas para tomar decisiones.

Neuro

Referido al sistema nervioso, actividades del cerebro, a través del cual la experiencia es recibida y procesada por los cinco sentidos. De tal modo que todos los comportamientos del ser humano son el resultado de dicha actividad.

Lingüística

Se refiere al sistema de comunicación, de lenguaje verbal y no verbal, a través del cual las representaciones neurológicas son codificadas, ordenadas y obtienen significado o sentido. La actividad neurológica y las estrategias que se derivaron son transmitidas en todo tipo de comunicación y especialmente en el lenguaje

Orígenes de la Programación Neurolingüística

La Programación Neurolingüística (PNL) fue creada en la década de los 70's por: Richard Bandler (entonces, estudiante de Psicología en la Universidad de Santa Cruz, California) y John Grinder (profesor ayudante de lingüística de la misma Universidad)

Grinder y Bandler investigaron por muchos años a aquellas personas que de una u otra manera eran sobresalientes en lo que hacían. Estas personas siempre obtenían resultados positivos ya sea en el ámbito personal, profesional, en el deporte, etc. Sin embargo, la pregunta era ¿Cómo hacen ellos para obtener aquellos resultados positivos en su vida? Estudiando los patrones operativos de estas personas, Grinder y Bandler crearon un modelo propio de aprendizaje a partir de investigar a tres personajes en particular, Estas personas fueron:

Virginia Satir, extraordinaria terapeuta familiar. Fritz Perls, creador de la terapia Gestalt. Dr. Milton Erickson, máximo exponente de la hipnosis contemporánea

La programación neurolingüística establece que si alguna persona hace algo con éxito, entonces usted también puede hacerlo, siempre y cuando logre conducir su sistema nervioso de la misma manera en que lo hace aquella persona exitosa, ya que todos los sistemas neurológicos son parecidos. Y, a este proceso se le llama Modelado.

Además, tuvieron gran influencia teórica de Gregory Bateson. Bandler y Grinder habían llegado a la conclusión de que estos maestros del cambio tenían en común ciertos modelos de interacción que aplicaban la mayoría de las veces de manera inconsciente. Partieron del principio de que las estructuras en las que se basan los trabajos de terapeutas eficaces se pueden descubrir y, una vez comprendidas, se pueden reproducir y enseñar. El conjunto de los patrones que modelaron y sus influencias intelectuales dieron origen a la Programación Neurolingüística.

John Grinder refiere "La programación Neurolingüística es el estudio de los patrones de excelencia que distinguen a las personas que constantemente actúan sustentados en ella, de aquellas personas que efectúan un desarrollo promedio. Por lo tanto, los modelos base de la PNL, se enfocan en las diferencias que hacen la diferencia entre los genios y personas promedio".

Mente Inconsciente

La mente inconsciente está definida como la parte de la mente que realiza las cosas y de las cuales uno no se da cuenta. Se afirma que la mente inconsciente es responsable del 95% de los patrones operativos y sólo el 5% es regulado por la mente consciente. También consideramos como nuestro poder ilimitado ya que regula el ritmo de nuestra respiración, el parpadeo, la circulación sanguínea, etc.

Características de la mente inconsciente

La mente inconsciente presenta las siguientes características:

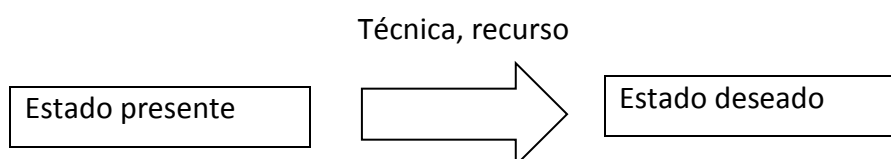
Es Literal, ya que toma el mensaje tal como le indiquen.

No analítica, una vez que recibe el mensaje no lo interpreta ni lo racionaliza.

Sin sentido del humor, se refiere a que los mensajes que pueden ser resultados de bromas o momentos de conflictos no son distinguidos en el mismo sentido por nuestra mente inconsciente.

Pensar es igual que hacer, para nuestra mente inconsciente pensar es igual que hacer ya que ésta no diferencia entre lo que se está pensando y lo que está haciendo. Así, los mensajes que pasen a nuestra mente inconsciente y al ser procesados mediante nuestro sistema representacional, generarán un estado determinado que puede ser estimulante y útil, o incapacitante y limitante. Es por esto que la comunicación con nosotros mismos es muy importante y representa un factor determinante para las relaciones humanas.

¿Qué debemos tomar en cuenta para realizar una intervención en PNL?



Para hacer una intervención en PNL, primero debemos saber cuál es el estado presente o actual de la persona y luego el estado deseado. Por ejemplo:

Estado presente: Frustración por pelea con el padre.

Estado deseado: ¿Qué es lo que quieres? Sentirme bien.

Recurso: ¿Qué necesitaste en el momento de la pelea para no sentir frustración? -

Tranquilidad,

Rapport

Iannacone (2012) define el Rapport como “la relación humana con sentimientos positivos de aceptación mutua, comprensión y donde comparten expectativas, fines y valores” (4)

Rapport o sintonía. Esto es muy importante en una intervención, ya que para establecer un ambiente de credibilidad, confianza y participación, es necesario establecer rapport con la otra persona. Esto se logra espejeando los actos inconscientes de la misma, con mucha delicadeza, con mucho respeto. Podemos espejear los movimientos de la cabeza, la respiración, el parpadeo, los gestos, la postura, el tono de la voz, etc.

Es lo que sucede cuando hablamos con alguien y nos damos cuenta que nos sentimos muy cómodos charlando con esta persona. Al estar las posturas similares, se crea sintonía para tener una mejor comunicación. Otra manera de crear rapport es también, el hecho de saber qué canal de percepción predomina más en la persona y luego utilizar los predicados que suele utilizar dicha persona en sus conversaciones.

Calibración

Calibrar, es reconocer en qué estado está la persona. Es una habilidad que todas las personas tenemos y es importante desarrollarla y pulirla. Por ejemplo, si está charlando con alguien y éste de pronto empieza a recordar algo indeseable, su expresión cambia, hasta su tono de voz, su color de piel varía.

⁴ Iannacone Felipe, “Introducción a la Teoría Psicoterapéutica”, pág.98,

Felipe Iannacone ((2012) denomina a la comunicación no verbal como Lenguaje Analógico al referirse a "...los gestos, el modo de caminar, la mirada, la expresión del rostro, el tono de la voz, la secuencia, el ritmo y la cadencia de las palabras mismas" (5) A esto se llama calibrar. Darse cuenta de estos cambios. Es importante para una intervención de PNL, ya que va a permitir saber si la persona está bien de verdad o, saber en qué estado se encuentra antes y después de la intervención.

Algo que nos permite confirmar esos cambios, es preguntarle al finalizar la sesión, cómo se siente y de qué se da cuenta, *"awareness"* (6), *"cómo está funcionando ahora, como organismo y como persona"*

Karp (2006), *"La calidad del cambio es la capacidad de respuesta del cambio a la condición que necesita ser mejorada"* (7)

Beneficios de la Programación Neurolingüística

Los siguientes beneficios son el resultado de la aplicación de las técnicas del presente modelo psicológico de manera altamente positiva para todas las personas

- Uno de los beneficios de este Modelo, radica en el cambio en corto tiempo y de forma permanente, de pensamientos y/o conductas que nos molestan o nos bloquean. De tal manera se dice que una fobia es posible que desaparezca para siempre en el 99% de los casos en 10 minutos

Nos ayuda a conectarnos con "el jefe" como denomina Edmundo Velasco al referirse al Inconsciente. Nuestro ser interno. El guía que nos ayuda a enfocarnos y tener una percepción clara de nosotros mismos y de los demás

- Estudia el cómo la comunicación se da a través de tres canales y que cada persona se comunica a través del canal sensorial, canal auditivo y canal visual. Predominando uno más en una persona que en otra. Lo cual se manifiesta en la expresión del lenguaje de cada individuo.

⁵ Iannacone Felipe, "Introducción a la Teoría Psicoterapéutica", pág. 103

⁶ Awareness: Darse cuenta. Salama P. Hector "El enfoque Gestalt, una psicoterapia humanista", págs. 32-34

⁷ Karp H. B. "Guía para el líder del cambio" pág. 137

- Nos enseña que podemos cambiar nuestra percepción del mundo aunque éste no cambie. Quitando la percepción o carga negativa. Especialmente si tomamos las riendas de nuestra experiencia subjetiva; de nuestra mente inconsciente, a través de las técnicas de Programación Neurolingüística.

Richard Bandler (2008) nos dice “... *Una de las cosas que la PNL representa es una manera de **enfocar** el aprendizaje humano. Aunque muchos psicólogos y trabajadores sociales usan la PNL para hacer lo que ellos llaman “terapia”, creo que es más apropiado describir la PNL como un proceso educativo. Básicamente, desarrollamos maneras de enseñarle a la gente a usar su propia cabeza”* ⁽⁸⁾ ¿Quién maneja el bus?, es la pregunta para referirse al ser humano y su cerebro.

Presuposiciones de la Programación Neurolingüística

Las “**presuposiciones**”, son así definidas ya que se “**presupone**” que son verdaderas y las tomamos como guías para la aplicación de las técnicas de Programación Neurolingüística, como veremos más adelante.

Las presuposiciones, de alguna manera, definen la forma cómo actuamos y nos desempeñamos en los diversos contextos de la vida. Existen las dos presuposiciones fundamentales de la Programación Neurolingüística, existen también las presuposiciones básicas, las Eriksonianas y las presuposiciones operativas que engloba a las anteriores

Presuposiciones Operativas ⁽⁹⁾

1. Mente y cuerpo son parte del mismo sistema: Este sistema mente-cuerpo se caracteriza por interactuar como un circuito abierto de comunicación, ambos interactúan e influyen entre sí.

2. Todo comportamiento tiene una intención positiva (Básica) Toda conducta tiene como objetivo conseguir algún beneficio, se distingue entre la intención o propósito de

⁸ Bandler Richard, “*Use su cabeza para variar*”, pág. 7

⁹ <http://www.pnl.org.mx/presuposiciones.html> 4abril 2016 16:38pm

una conducta y la conducta en sí. Por lo que, una persona no es su conducta, la conducta sólo nos parece negativa debido a que no conocemos su propósito.

3. Todo comportamiento es útil en determinado contexto: es necesario analizar todo comportamiento a la luz del contexto o ambiente donde se desarrolla.

4. Las personas cuentan potencialmente con todos los recursos necesarios para cambiar y para actuar eficientemente (Básica)

5. El significado de nuestra comunicación se encuentra en la respuesta que obtenemos: ...Tenemos que ajustar y afinar nuestra comunicación en orden de obtener la respuesta que deseamos, y no suponer que la falla se encuentra en el receptor de nuestra comunicación.

6. Las personas responden a su mapa de la realidad y no a la realidad misma: Es decir, que cada persona tiene su punto de vista lo cual refleja una parte pero no la realidad o toda la realidad.

7. No existen fallas en comunicación, sólo retroalimentación: si la respuesta obtenida no es la esperada, debemos tomar tal respuesta como una respuesta útil y así conseguir los resultados que deseamos.

8. Si es posible para alguien, es posible para mí: Si alguien tiene la capacidad de hacer algo, se puede extraer el modelo o estrategias que fundamentan tal capacidad y enseñarlas e instalarlas en otras personas.

9. Procesamos la realidad a través de nuestro cuerpo-mente: y por lo tanto somos nosotros los que creamos nuestras experiencias y los responsables por lo que esas experiencias provocan en nosotros, citando a Marco Aurelio: **“Si te sientes angustiado por cualquier cosa externa, el dolor no se debe a la cosa en sí, sino a tu propia estimación sobre ella”**, entonces, tienes el poder de eliminarlo en cualquier momento. **“La experiencia no es lo que le sucede al hombre, sino lo que ese hombre hace con lo que le sucede”**.

10. Si algo no te funciona, para qué seguir haciéndolo: Cada intento fallido no constituye un fracaso, sino un descubrimiento de una forma más de cómo no lograr nuestro objetivo y es solamente un proceso de aprendizaje.

2.1.1 Modelos mentales y creencias

“Mucho de nuestro sufrimiento se debe a energías emocionales negativas que han quedado “atrapadas” dentro de nosotros” ⁽¹⁰⁾

“Todas nuestras creencias, ya sean racionales o irracionales, pueden ser más o menos débiles o fuertes...” ⁽¹¹⁾ “... cuando adquirimos el hábito de sentir y actuar airadamente, también adquirimos el hábito consiguiente de pensar irracionalmente. Así, si queremos cambiar nuestro hábito conductual, más nos vale cambiar también nuestro hábito de pensar. Ambas cosas van juntas” ⁽¹²⁾

Al respecto de estos conceptos, cuando se lee el primer libro de Neale Donald Walsch “Conversaciones con Dios” ⁽¹³⁾, en el primer capítulo, se puede descubrir algo que impresiona muchísimo y se considera necesario mencionar por, precisamente, tener mucho que ver con el contenido de la presente investigación con la línea de Programación Neurolingüística y sus bases, con lo que denominamos patrones mentales y creencias.

Ante las muchas preguntas formuladas a Dios por Neale Walsch, éste le contesta: *“Me has preguntado si no hay una manera menos dolorosa de pasar por este proceso, y la respuesta es que sí; pero nada en tu experiencia externa habrá cambiado.*

La manera de reducir el dolor que asocias con las experiencias y acontecimientos de la tierra - tanto tuyos como de los demás - es cambiar el modo de percibirlos”.

Igualmente cuando leemos a Osho (2002) ⁽¹⁴⁾ “Emociones. Libres del miedo, los celos y la ira” refiere *“No intentéis cambiar la escena, por favor, cambiad vosotros”* y asegura

¹⁰ Bradley Nelson, “El código de la emoción”, pág. 2

¹¹ Ellis Albert, Controle su ira antes que su ira le controle, pág.76, 103

¹² *Ibíd.*, pág.76, 103

¹³ Walsch Neale Donald “Conversaciones con Dios” Cap. 1, primer libro

¹⁴ Osho, Emociones. Libres del miedo, los celos y la ira, pág. 176

“El cambio de escena no va a ayudar a nadie; jamás lo ha hecho”, confirmando lo dicho por Dios en el párrafo anterior.

Entonces, ¿cómo percibimos la realidad que vivimos?, la estamos percibiendo negativamente y por esa razón sufrimos innecesariamente. Debido a las creencias que tenemos de esa realidad en base a un modelo mental.

Y al respecto reitera Dios en el libro de Neale Walsh, *“No puedes cambiar el acontecimiento externo (puesto que ha sido creado por muchos de ustedes, y sus conciencias no se han desarrollado lo bastante como para alterar individualmente lo que ha sido creado colectivamente), de modo que debes cambiar la experiencia interna. Esta es la llave maestra de la vida”*

“...La llave maestra...” el punto clave, cambiar nuestra manera de percibir el mundo y los acontecimientos y percibirlos de la manera correcta, positivamente.

Entonces viene lo siguiente *“Nada es doloroso en y por sí mismo. El dolor es el resultado de un pensamiento equivocado. Es un error en el pensar”*

Como podemos ver nos da una respuesta, una explicación a la razón del sufrimiento humano (el temor), y, a la vez nos da la salida, es decir, cómo desaparecer el dolor. *“Un Maestro puede hacer desaparecer el mayor dolor; de este modo, el Maestro sana. El dolor resulta de un juicio que te has formado sobre algo. Elimina el juicio, y el dolor desaparecerá”.*

Entonces volvemos al patrón mental, ese juicio o creencia inicial que marca nuestro comportamiento equivocado y sufriente... *“A menudo, el juicio se basa en la experiencia previa. Su idea sobre algo se deriva de una idea anterior sobre aquello. A su vez, su idea anterior resulta de otra aún anterior a ella, o ésta de otra, y así sucesivamente; hasta llegar, recorriendo todo el camino hacia atrás - como en la sala de los espejos -, a lo que Yo llamo el primer pensamiento”*

Nada aclara más el pensamiento sobre este punto que estos párrafos, y sólo me resta mencionar con palabras alguna definición al respecto

Patrón mental es como diría Dios en el libro de Neale Walsch, el primer pensamiento, mediante el cual un ser humano, intenta explicarse a sí mismo cómo funciona el mundo real. Hipotéticamente hablando como una simbología interior o representación de la realidad en base al cual se da su comportamiento.

Una creencia es nuestro punto de vista el cual consideramos verdadero. Es decir una idea (creo, opino que...) sobre un suceso o situación que expresamos mediante el lenguaje a través de canales de comunicación, representando esa creencia una verdad absoluta porque ha sido reforzada durante mucho tiempo pudiendo ser una creencia limitante, ejemplo “no puedo...” teniendo como base un patrón, un modelo mental, un primer pensamiento (antiguo)

Otro concepto sería el siguiente: Los **Patrones o modelos Mentales** son la base como condición en el aprendizaje y la actuación de las personas, es decir, son el conjunto de Estrategias o Anclajes que consciente o conscientemente se alojan en nuestro subconsciente, modificando o modelando la forma en que enfrentamos una determinada situación en la vida... ⁽¹⁵⁾

Canales de Comunicación o Sistemas de Representación

El doctor Edmundo Velasco ⁽¹⁶⁾ nos habla al respecto que *“los seres humanos capturamos la información a través de tres canales de comunicación o sistemas de representación: Canal visual, canal sensorial (tacto gusto y olfato) y canal auditivo. Toda la información se graba en estas tres formas de manera automática... Todos tenemos canales de percepción preferente diferente... se llama sintaxis mental... algunos son mixtos... lo mejor es desarrollar los tres canales de comunicación para generar un cambio en tu vida”*

¹⁵ <http://www.taringa.net/> 20:50 05/06/2016

¹⁶ Edmundo Velasco, www.escuelasuperiordepnl.com

“uno de los patrones más importantes para sobresalir es el uso nivelado de los canales de comunicación... con la programación neurolingüística puedes lograr ser empático al nivelar tus canales y comunicarte adecuadamente...”

Entonces, significa que cada persona representa el mundo a través de los siguientes canales de comunicación, predominando mayormente, uno más que el otro en cada persona.

1. Canal Visual

*“Cuando era niña **veía** a mi papá comer...”* La persona visual interpreta el mundo como lo ve. Recuerda en imágenes, visualiza el futuro. Es muy organizado, limpio y ordenado. Se viste bien, es rápido y camina muy erguido.

Un desnivel es tener visión demasiado estrecha

2. Canal Sensorial

*“**Sentía** bonito estar con mi papá y mi mamá”* La persona sensorial es muy sensible, demuestra con facilidad sus emociones. Es impulsiva, mira hacia abajo cuando piensa, le gusta estar cómoda, puede estar a gusto en su desorden, explora más con el tacto.

Un desnivel es exceso de tensión

3. Canal Auditivo

*“**Escuchaba** que mi papá decía al terminar de comer – panza llena corazón contento- y cuando yo no quería comer mi mamá **me decía** – tantos niños no tienen para comer y tú no quieres hacerlo- y para no sentir culpa, comía sin querer”, “**hablando** se entiende la gente, **dime** que te parece”.* La persona auditiva habla mucho o puede ser muy callada. Tiene mucho diálogo interno, le es importante que suene bien, se perturba ante cualquier sonido. No se interesa mucho por la imagen, sino por lo que dice. Su cuerpo se inclina hacia el interlocutor.

Un desnivel es cuando hay mucho diálogo interno

Se ha subrayado y sombreado las palabras que reflejan el canal preferente en la persona al hablar.

2.1.2 Técnicas de Programación Neurolingüística

John Grinder y Richard Bandler, en su libro “PNL de sapos a príncipes” transcriben su seminario como creadores de la PNL. Precisamente en la página 125, refieren paso a paso una de las técnicas de programación neurolingüística, que referiremos textualmente, especialmente cómo iniciaba la técnica

“... ¿Alguno de los presentes piensa de vez en cuando en una experiencia del pasado que le produzca sensaciones desagradables?”

Cada vez que le pedimos a una persona que salga aquí a hacer una demostración insistimos en que No revele el contenido de lo que quiere cambiar. Por lo general, decimos: Quiero que escojas una palabra código, un color, un número o una letra para representar aquello que quieres cambiar. De modo que la persona responderá: quiero poder cambiar “M” o No quiero tener que hacer “3...”

Muy bien, Linda, esto es terapia secreta. Tu tarea, ahora es no contarles a los demás el contenido de lo que te ocurre, porque si se lo cuentas, se van a sentir involucrados...

Además, la terapia secreta tiene otra ventaja. Si estás en un contexto donde la gente se conoce entre sí, habrá personas que sencillamente no estarán dispuestas a trabajar... Al hacer terapia secreta uno se evita esa dificultad, porque nadie sabe con precisión en qué estamos trabajando.”⁽¹⁷⁾

Lo que mencionamos como introducción al tema de técnicas, en programación neurolingüística, es para tener una idea de cómo el terapeuta respeta la situación íntima de la persona y permite que ésta tenga la libertad de elegir lo que quiere trabajar y cambiar.

¹⁷ J. Grinder y R. Bandler “PNL Programación Neurolingüística, de Sapos a príncipes”, pág. (s) 125, 126

En el proceso de realizar cambios hay **dos clases de técnicas**: Las técnicas de primer orden y las de segundo orden.

a) Las técnicas de primer orden

Son aquellas que se enfocan al cambio y se aplican cuando hay un solo objetivo y en donde se agregan recursos y generamos opciones (Colapso de anclas, y línea de la vida con círculo de excelencia o círculo de poder)

b) Las técnicas de segundo orden

Se utilizan cuando hay múltiples objetivos y consideraciones o ganancias secundarias. (Reencuadre en 6 pasos)

Para los objetivos de nuestro estudio nos ocuparemos de las técnicas de primer orden: Colapso de anclas, Línea de la vida con círculo de poder o excelencia.

Es importante señalar que luego de que John Grinder y Richard Bandler dejaran de ser socios, han venido entonces, trabajando con sus propios discípulos. Es así que el doctor Edmundo Velasco, de procedencia Mexicana, Master Coach en Programación Neurolingüística, vino trabajando con John Grinder durante 17 años, siendo su actual socio.

A su vez, Richard Bandler vino haciendo lo mismo y uno de sus discípulos, Jimmy Azama Heshiki, arquitecto de profesión, ingresó al mundo de la programación neurolingüística y en nuestro país, en la ciudad de Arequipa, para ser más exactos, dio una formación durante casi un año en el 2013 con el Grupo Avanza (Centro de atención y formación psicoterapéutica)

Es importante referir esto, porque vamos a apreciar que los nombres de las técnicas van denominándose con algunos matices, a medida que se enriquece el trabajo y el estudio de los exponentes de la Programación Neurolingüística. Por ejemplo, en las técnicas de primer orden inicialmente se denomina "Integración de anclas". Para el presente estudio se denomina Colapso de anclas, referida así por el Dr. Edmundo

Velasco, quien es creador de la primera Escuela Superior de Programación Neurolingüística Online en el mundo, siendo actualmente el mayor exponente latino de este modelo psicológico. Viene renovando no sólo el nombre de las técnicas sino las técnicas mismas enriqueciéndolas. Tal es así que muchos de los conocimientos que viene enseñando van a estar en sus próximos libros, siendo una fuente inagotable de saber.

Técnicas de primer orden

1. Colapso de anclas

En un antiguo diccionario se encuentra el término colapso, *“Referido al estado agudo caracterizado por aceleración y debilitamiento del corazón, presión sanguínea baja, flaccidez muscular, respiración superficial y rápida, frío y sudor en las extremidades... (Shock...)”* (18)

Un ancla es una Neuro Asociación entre un estado interno intenso y un estímulo externo. Hay anclas visuales, auditivos y sensoriales. Están referidos entonces a estímulos externos que producen estados emocionales internos y de manera intensa.

Osho (2002) refiere *“por ejemplo, alguien teme entrar en una casa... Dice: ¿qué garantía hay de que la casa no va a caerse? Otro hombre tiene miedo..., no puede viajar porque hay accidentes de trenes. Otra persona le tiene miedo a subir a los coches porque hay accidentes de tráfico. Y otra le teme a los aviones...”* (19) para decir de los miedos y fobias del ser humano

Al aplicar la técnica se indica cuando cierra sus ojos *“ve a la situación que quieres cambiar... entra en la situación... ve lo que veías en ese momento, siente lo que sentías, escucha lo que escuchabas...”* Se menciona las submodalidades, *“aumenta el brillo, agranda la imagen”*, etc. Se calibra las emociones... se anota el estado que presenta la persona en ese instante. Se siguen los pasos del colapso de anclas. En el paso 7, se da el colapso de lo que se quiere cambiar, con el recurso.

¹⁸ H. C. Warren, “Diccionario de Psicología, pág. 54

¹⁹ Osho (2002) Emociones. Libres del miedo, los celos y la ira, pág.132

Pasos del colapso de anclas ⁽²⁰⁾

- 1) Determinar lo que se desea cambiar, una fobia, un miedo, etc.
- 2)** Hacer presuposiciones. “¿Está dispuesto a entrar por última vez en “X”?”
- 3)** Entrar a la situación
- 4) Estado separador
- 5) Buscar recursos (Qué necesita cuando está en la situación)
- 6) Entrar a estado de recursos
- 7) Colapsar anclas (sinapsis, nuevo engrama)
- 8) Prueba de fuego (entrar a la situación y verificar V, S, A)

Si queda algo le faltó otro recurso, regresa a paso 5

Claves del anclaje ⁽²¹⁾

Ancla es una neuroasociación entre un estado interno muy intenso de la persona y un estímulo externo que puede ser visual, sensorial o auditivo, por ejemplo, al caminar por la calle de repente pasa por su costado una persona con un perfume que al olerlo le hizo recordar a su pareja. Ese olor es un ancla. Los seres humanos poseemos muchas anclas. Sin embargo, debemos saber manejarlas de una manera positiva. Debemos tener anclas que nos permitan el acceso a estados de seguridad, creatividad, aprendizaje, etc.

Las claves del anclaje son las siguientes

1. Intensidad del estado accesado (revivido)
2. Pureza del estado
3. Sincronización del anclaje con la intensidad del estado.
4. Exclusividad del estímulo (estímulo único y bien definido)

Repetición del estímulo (precisión en el momento de repetir el anclaje, en el mismo sitio, el mismo estímulo, de la misma manera)

²⁰ Edmundo Velasco, www.escuelasuperiordePNL.com, <http://wiki.escuelasuperiordepnl.com/anclas/>

²¹ IBID.

Estas condiciones son igualmente válidas, tanto si se usa un anclaje táctil, como si se tratara de uno especial, auditivo (un sonido o tono de voz particular) o visual (un gesto)

Submodalidades

1. **Visual:** Brillo, color, contraste, Tamaño, Foco, proporción, número, amplitud, imagen, movimiento, distancia, nitidez, ubicación, velocidad, etc.
2. **Sensorial:** Textura, temperatura, consistencia, olor, sabor, área corporal, peso, espesor, fragancia, intensidad, peso, ubicación, etc.
3. **Auditivo:** Volumen, ritmo, frecuencia, tono, distancia, variación, timbre, claridad. Etc.

Bandler (2008) al respecto de las submodalidades refiere el siguiente ejemplo: *“Seleccionen una experiencia pasada muy agradable, tal vez una en la que no han pensado por mucho tiempo... Mientras miran ese recuerdo agradable, quiero que cambien la brillantez y noten cómo cambian sus sentimientos en respuesta a ello. Primero háganlo más y más brillante... Ahora oscurézcanlo más y más, hasta que apenas puedan verlo... Ahora de nuevo vuélvano brillante... ¿Cómo cambia eso la manera como ustedes sienten? Siempre hay excepciones, pero para la mayoría de la gente cuando la imagen se hace más brillante, los sentimientos son más fuertes... y al disminuirlo (el brillo)... disminuye la intensidad de los sentimientos”... “El brillo es una de las submodalidades de la modalidad visual” (22)*

Violet Oaklander (2007) manifiesta “...esos sentidos básicos que un infante descubre y con los que florece: Vista, oído, tacto, gusto y olfato. Es mediante estas modalidades que nos vivenciamos a nosotros mismos y nos contactamos con el mundo. Sin embargo, en alguna parte del trayecto, muchos de nosotros perdemos la plena percepción de nuestros sentidos; éstos se hacen difusos y borrosos y parecen operar en forma automática y separada de nosotros”... “los pequeños no temen mirar. Ellos ven, observan, notan, examinan, inspeccionan

²² Bandler Richard, “use su cabeza para variar” pág. 21

todo y a menudo parecen mirar con descaro. Esta es una de las formas importantes que tiene de aprender sobre el mundo. Los niños ciegos hacen lo mismo, pero con los otros sentidos. A medida que maduramos, con frecuencia “traicionamos a nuestros ojos”. Empezamos a mirarnos a nosotros mismos y a nuestro mundo con los ojos de los demás...” (23)

2. Línea de la vida

A decir de una película de Walt Disney que impacta en su trama, titulada “Mi encuentro conmigo” (24) con Bruce Willis. En la misma, se aprecia el presente de un individuo frío y calculador (en un encuentro espectacular con su niño del pasado en persona), el pasado traumático de su niño con un padre aparentemente duro e insensible, es acompañado por su yo adulto a una situación de su niñez apenas recordada, donde se arregla, se modifica, finalmente la situación del pasado, para lograr el cambio deseado y ser feliz en el futuro inmediato. Dejando sólo así de ser ese hombre duro y frío consigo mismo y con los demás.

“Lo que puede ser que no te des cuenta es que algunas de las emociones negativas que has experimentado – a pesar de que las puedas haber sentido hace mucho tiempo atrás – pueden aún estar creándote problemas sutilmente, no obstante de maneras muy dañinas” (25).

La Línea del tiempo es una construcción mental usada internamente, para organizar los eventos de nuestro pasado, presente y futuro (26)

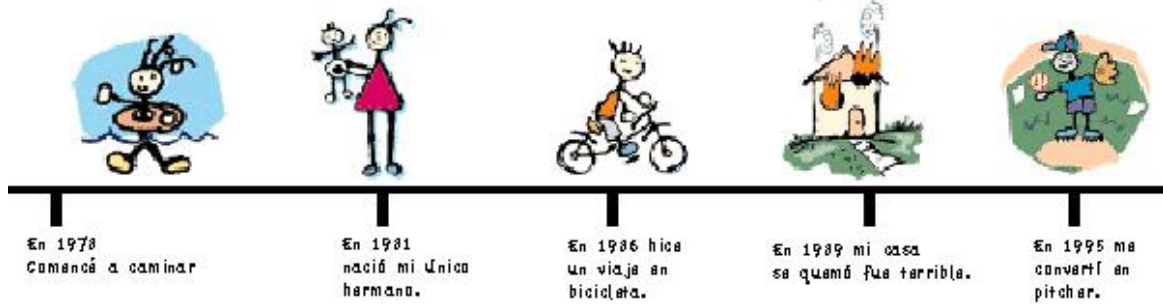
²³ Oaklander Violet, “Ventanas a nuestros niños”, pág. 109, 111

²⁴ <http://cur.escuelasuperiordepnl.com/video-teca/>,

²⁵ Bradley Nelson “Código de la emoción”, pág. 2

²⁶ <http://soluciones.con-pnl.com/la-linea-del-tiempo-en-pnl-que-es-y-como-usarla/> 11/05/16, 9:00 am

Nací el 23 de Octubre de 1976, en la ciudad de México.



El doctor Edmundo Velasco, creador de la Escuela Superior de Programación Neurolingüística (PNL), trabajó 17 años junto a John Grinder (cocreador de la PNL), comenta en una de sus ponencias que en una de sus reuniones J. Grinder, con R. Bandler (entonces su socio), estaban conversando muy entretenidos y de pronto Grinder se le ocurrió la idea de trazar una línea en el piso y dijo “una persona que vivió en esta parte (señalando el pasado) una situación desagradable, si pudiera regresar al pasado donde le “metió la basura...” y pudiera modificar regresando hacia atrás y tomando los recursos...y, en las mismas redes (neuronales) que se grabó basura, se graba los recursos encima. Se hace suavemente y se activa la red neuronal al modificarse (ancla)” entonces en ese momento R. Bandler reacciona con emoción “magnífico, acabas de crear una técnica...” y efectivamente así fue. La técnica de la Línea de la vida.

Ahora bien. Un ejemplo de esta técnica nos la dan J. Grinder y R. Bandler en su libro “PNL Programación Neurolingüística, de sapos a príncipes” (27) de lo cual para tener una comprensión de la técnica narraremos los párrafos que lo mencionan.

“¿Qué recuerdo te produce una sensación desagradable? ¿Es un conjunto de imágenes o una voz?

Muy bien... Ahora quiero que pienses qué recursos tendrías que haber tenido entonces, cuando ocurrió eso, para haber dado otra respuesta a la situación, una respuesta que te hubiera dado otro resultado mucho más aceptable... Me refiero a

²⁷ Grinder J. y Bandler R. “PNL Programación Neurolingüística, de sapos a príncipes” p.p.126 a 130

más confianza, más seguridad, más efectividad, más cariño, cualquier recurso interno, que provenga de tu interior... lo vamos a llamar X.

Ahora... quiero que vuelvas atrás, en la experiencia. Cierra los ojos y vuelve atrás, a la misma experiencia. Esta vez quiero que lleves contigo este recurso... y te veas a ti misma respondiendo de un modo totalmente nuevo. Vuelve a hacerlo todo hasta que te sientas satisfecha...

Lo que está haciendo es revivir la experiencia hasta que esté satisfecha con su respuesta a esa situación y ahora tiene a su disposición un nuevo recurso del que no dispuso originalmente. A ese proceso le denominamos –cambiar la historia personal– Se introduce de nuevo en su historia personal, pero con recursos que no tuvo entonces. No sabemos cuál es el contenido de su experiencia y tampoco necesitamos saberlo. En este momento ella está reviviendo... *¿Cuál ha sido tu experiencia, cuando ves esas imágenes vuelves a sentirte igual que antes?* –No, de ninguna manera. Ya no tengo miedo–”

Es importante recalcar que la técnica, va, cada vez, siendo adaptada y/o mejorada en razón al avance de las investigaciones y práctica científica.

El doctor Edmundo Velasco la denomina “línea de la vida, edición personal, considerando que es un trabajo que hace la propia persona

A continuación nos ocuparemos de nuestra variable dependiente, La Autoestima

2.2 Autoestima

Rosenberg (1995) ⁽²⁸⁾ entiende la autoestima como un sentimiento hacia uno mismo, que puede ser positivo o negativo, el cual se construye por medio de una evaluación de las propias características.

La autoestima se forma desde el nacimiento, se dice que incluso antes del mismo, desde la concepción, dependiendo de si fue un embarazo deseado, si se deseaba tener

²⁸ <http://www.monografias.com/trabajos61/medicion-autoestima/medicion-autoestima2.shtml>

un hijo o no. Sentirse esperado por sus padres, ese sentimiento de sentirse amado hace que un niño nazca sin ese miedo o temor al rechazo.

Posteriormente, al ir creciendo, es posible que reafirme este sentimiento en su ambiente familiar. Y, a pesar de ser positiva su percepción, existen patrones mentales de los padres respecto a cómo educar a su hijo. Es decir, como fueron criados y muy a su pesar, inculcan patrones de conducta en el niño con creencias limitantes.

A los 18 meses, surge el autorreconocimiento, es decir, la capacidad de reconocer su propia imagen, lo que va a sentar las bases para la aparición de la Autoconciencia. Aproximadamente a los dos años, los niños pueden reconocer sus propias acciones, intenciones, estados y habilidades, dándose cuenta de que son diferentes y están separados de otras personas y cosas.

La autoestima es un gran avance en las relaciones con los demás y el aprendizaje de sí mismo.

Entre los 3 y 4 años aparece la capacidad de autodefinirse, describiendo sus características físicas, capacidad que madura paulatinamente junto con la autoestima, hasta que, hacia los seis años aproximadamente comienza a reconocer también sus características psicológicas.

Es en esta etapa cuando tiene posibilidad de elaborar un concepto de lo que es y de lo que le gustaría hacer, aprendiendo a controlar sus impulsos para ser considerado un "buen niño", para alcanzar su ideal de sí mismo. A diferencia de edades anteriores cuando lo hacía solo por temor al castigo o por buscar un premio.

En la adolescencia, la autoestima se debilita, y es que uno de los factores importantes como la imagen corporal, cambia y se da la confusión de roles. Cuestiona, rechaza, pregunta y necesita que los adultos le ayuden a valorar sus logros con el fin de fortalecer su posición personal y su estima. El adolescente siente la necesidad de independencia de ser reconocido, de buscar su propia identidad. Luego de pasar por la crisis adolescente con experiencias positivas, la autoestima madura y se convierte en un recurso esencial para afrontar los retos de la vida adulta.

Gael Lindenfield (2001), ⁽²⁹⁾ dice, “Existen situaciones que pueden perjudicar la autoestima de una persona adulta: cuando nos rechazan o hacen caso omiso de nosotros, especialmente las personas a las que amamos, queremos y respetamos. Cuando somos humillados o criticados injustamente, sobre todo en situaciones en que nos resulta difícil defendernos (ejemplo: el jefe en el trabajo, un amigo en una fiesta, el abogado en un juicio). Cuando nos encontramos en un bus abarrotado de gente y nos sentimos desgraciados por no poder permitirnos viajar de otra forma. Cuando nos sentimos engañados, especialmente por alguien en quien confiábamos. Cuando nos despiden del trabajo, entre otros”.

La Autoestima se fomenta básicamente por medio de dos fuentes que están ligadas entre sí: La autopercepción de las observaciones y evaluaciones que se hace uno mismo y la Percepción de la imagen que los demás tienen de nosotros. Todo esto condicionado por el Contexto Social en que se desenvuelve la persona.

Estas dos fuentes están conformadas por tres componentes: **Cognoscitivo**, que indica idea, opinión, creencia, percepción y procesamiento de la información. Ligado al autoconcepto, opinión que se tiene de la propia personalidad y sobre la conducta; el componente **afectivo** que está relacionado con la Autoevaluación, que conlleva la valoración de lo que en nosotros hay de positivo y de negativo, implicando un sentimiento de lo favorable o desfavorable, de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros. Siendo un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Y el componente **Conductual** que implica la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente. Es el proceso final de toda su dinámica interna. Es la autoafirmación dirigida hacia el propio yo, en busca de consideración y reconocimiento por parte de los demás, logrando la autorrelación. La autoestima es aprendida y se va formado paulatinamente, de manera sistemática, según las vivencias del individuo. Es por ello que la familia es considerada como el primer y más importante agente socializante, además de contribuir al desarrollo emocional

²⁹ Lindenfield Gael “Autoestima” Págs. 36,37

COOPERSMITH (1981) ⁽³⁰⁾ refiere que las personas con alta autoestima mantienen imágenes constantes de sus capacidades y/o habilidades, desempeñando un rol más activo en sus grupos sociales; expresan sus puntos de vista con frecuencia y afectividad. Tienen un gran sentido de amor propio, cometen errores; sin embargo, están más inclinados a aprender de ellos.

SHEEMAN E (2000) ⁽³¹⁾, una persona con una autoestima óptima, tiene las siguientes cualidades:

Posee una visión de sí mismo y de sus capacidades, es realista y positiva. No necesita de la aprobación de los demás, no se cree ni mejor ni peor que nadie. Muestra sus sentimientos y emociones con libertad. Afronta los nuevos retos con optimismo, intentando superar el miedo y asumiendo responsabilidades.

COOPERSMITH S. (1981) ⁽³²⁾, manifiesta que un nivel de baja autoestima implica un sentimiento de insatisfacción y carencia de respeto por sí mismo. Presentan un cuadro de desánimo, depresión y aislamiento, incapacidad de expresión y de defensa propia.

Se observa también debilidad para hacer frente y vencer las deficiencias. En situaciones grupales, el individuo se siente temeroso a provocar el enfado de los demás, mostrándose pasivo y sensible a la crítica. Además, se observa sentimientos de inferioridad e inseguridad, creando envidia y celos por lo que otros poseen, manifestando en actitudes de rechazo a los demás, en defensa, renuncia, depresión o agresividad.

SHEEMAN E. (2000) ⁽³³⁾, afirma, que un adecuado nivel de autoestima es la base de la salud mental y física del organismo. El concepto que tenemos de nuestras capacidades y nuestro potencial no se basa sólo en nuestra forma de ser, sino también en nuestras experiencias a lo largo de la vida, Lo que nos ha pasado, las relaciones que hemos tenido con los demás (familia, amigos, maestros), las sensaciones que hemos experimentado, todo influye en nuestro carácter y, por tanto, en la imagen que tenemos de nosotros mismos.

³⁰ <http://www.monografias.com/trabajos61/medicion-autoestima/medicion-autoestima2.shtml>

³¹ IBID.

³² IBID.

³³ IBID.

2.2.1 Autoestima General

A continuación, queremos mencionar acerca de la interpretación de las puntuaciones, ya que, una vez corregido el test aplicado a nuestras unidades de estudio, se ha de consultar la tabla de baremos más idónea, según Aydee Chahuayo y Betty Díaz ⁽³⁴⁾, psicólogas, que estandarizan el test de autoestima de Coopersmith en la Forma Escolar en la ciudad de Arequipa.

Connotación de los niveles altos de autoestima

La persona que se autoestima (Adaptados de Hamacheck, Encounters witch New York, Rineharl 1971)

Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aun cuando encuentre oposición y se siente lo suficientemente seguro como para modificarlos, si sus nuevas experiencias indican que estaba equivocado.

Es capaz de obrar según crea más acertado, confiado en propio juicio, sin sentirse culpable cuando a otros les parece mal lo que ha hecho.

No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que le pueda ocurrir en el futuro.

Tiene confianza básica en la capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por fracasos y dificultades.

Se considera y se siente igual, a cualquier otra persona, ni inferior ni superior, sencillamente igual, y reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.

Se considera interesante y valioso para otros, por lo menos aquellos con quienes se asocia.

No se deja manipular por los demás aunque está dispuesto a colaborar si le parece apropiado y conveniente.

³⁴ Chahuayo y Díaz (1995) Estandarización de Baremos del Inventario de Coopersmith en Arequipa,, pág.9-14

Reconoce y acepta en sí mismo una variedad de sentimientos y pulsiones tanto positivas como negativas, y está dispuesta a relavarlas a otra persona si le parece que vale la pena.

Es capaz de disfrutar diversas actividades, como trabajar, leer, jugar, holgazanear, caminar, charlar, etc.

Es sensible a las necesidades de los demás, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas y sabe que no tiene derecho a divertirse a costa de los demás.

Las personas con alta autoestima, gustan más de sí mismo que los otros, quieren madurar, mejorar, superar sus deficiencias.

Connotación de autoestima promedio

Nos revela una autoestima promedio, las siguientes características (M.E. Seligman 1992)

En tiempos normales mantiene una actitud positiva hacia sí mismo, un aprecio genuino de sí mismo, aceptación tolerante y esperanzada de sus propias limitaciones, debilidades, errores y fracasos; afecto hacia sí mismo, atención y cuidado de sus necesidades reales tanto físicas como psíquicas e intelectuales.

Sin embargo en tiempos de crisis, mantendrá actitudes de la connotación de la baja autoestima y le costará esfuerzo recuperarse.

Si se tiene un grado de Autoestima Promedio, entonces el individuo está llamado a pasar la vida en un nivel más bien bajo, inferior al que permitiría recorrer su inteligencia.

Un nivel promedio de autoestima puede influir negativamente en la actuación de sus habilidades, en la salud psíquica y física.

Connotación de los niveles bajos de autoestima

Nos indica una Autoestima Deficiente, las siguientes características (indicios adaptados de Guill en "Indispensable Self – Esteem)

Autocrítica rigorista y desmesurada: Que mantiene al individuo en un estado de insatisfacción consigo mismo.

Vulnerabilidad a la crítica: Por la que se siente exageradamente atacado, herido, echa la culpa de sus fracasos a los demás o a la situación: Cultiva resentimientos contra sus críticos.

Indecisión: Crónica, no por falta de información; sino, por miedo exagerado a equivocarse.

Deberes: Deseo excesivo de complacer, por el que no se atreve a decir no por miedo a desagradar o perder la benevolencia o buena opinión del peticionario.

Perfeccionismo: Autoexigencia esclavizadora de hacer perfectamente todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la posición exigida.

Culpabilidad Neurótica: Por la que se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente sin llegar nunca a perdonarse por completo.

Hostilidad Flotante: Irritabilidad, a flor de piel; siempre a punto de estallar aún por cosas de poca monta, propia del supercrítico quien todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.

Tendencias Depresivas: Un negativismo generalizado (todo lo ve negro, su vida, su futuro y sobre todo, su sí mismo, y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

La autoestima baja o pobre por lo general proviene de un estilo interno para cuando algo sale mal.

Implica insatisfacción, rechazo y el desprecio de sí mismo. El autorretrato es desagradable y se desearía que fuera distinto.

Cuando examinamos la autoestima de un individuo, estamos preguntando si éste se considera adecuado, una persona valiosa, no si se considera superior a los otros. En

dicho sentimiento de adecuación se halla implícita la relación entre los propios estándares y los logros personales, según la oportuna fórmula de William James,

$$\text{Autoestima} = \frac{\text{Éxito}}{\text{Pretensiones}}$$

Así una persona que tiene aspiraciones modestas y las realiza, puede considerarse perfectamente digna de la estima de los demás. No se creará superior a ellos. Sin embargo estará relativamente satisfecha consigo misma.

En nuestro estudio tal autosatisfacción podría reflejarse en un alto puntaje de autoestima. Las diferentes metas ocupacionales podrían tener consecuencias semejantes para la autoestima.

Cuando se intenta explicar los sentimientos de autoestima hay que considerar las metas y los estándares determinados por el grupo tanto como los logros.

Subescala L

Puntuaciones mayores a 5 indica falta de consistencia en los resultados para lo cual el inventario queda invalidado.

Subescala de sí mismo

Los Niveles Altos indican valoración de sí mismo y mayores aspiraciones, estabilidad, confianza, buenas habilidades y atributos personales. Poseen consideración de sí mismo en comparación a otros, y deseos de mejorar, habilidad para construir defensas hacia la crítica y designación de hechos, opiniones, valores y orientaciones favorables respecto de sí mismo, además mantienen actitudes positivas.

Los niveles bajos, reflejan sentimientos adversos hacia sí mismos, actitud desfavorable, se comparan y no se sienten importantes, inestabilidad, y contradicciones. Mantiene constantemente actitudes negativas hacia sí mismo.

Un Nivel Promedio, revela, la posibilidad de mantener una autovaloración de sí mismo muy alta; sin embargo, en una situación dada, la evaluación de sí mismo podría ser realmente baja.

Subescala Social

Cuanto mayor el nivel, el individuo posee mayores dotes y habilidades en las relaciones con amigos y colaboradores, así como relaciones con extraños en diferentes marcos sociales. La aceptación de sí mismo y la aceptación social están muy combinados.

Se perciben a sí mismos como significativamente más populares. Establecen expectativas sociales de aprobación y receptividad por parte de otras personas. Mantienen mayor seguridad y mérito personal en las relaciones interpersonales.

Cuanto más bajo el nivel, el individuo es más propenso a tener simpatía por alguien que los acepta, experimenta dificultades para reconocer acercamientos afectuosos o de aceptación, espera la convalidación social de su propia visión adversa de sí mismo, tiene pocas esperanzas de encontrar aprobación y por esa razón tiene una necesidad particular de recibirla.

En un nivel promedio, tiene buena probabilidad de lograr una adaptación social normal.

Subescala Hogar

Los niveles altos, revelan buenas cualidades y habilidades en las relaciones íntimas con la familia, donde, se siente considerado y respetado, poseen mayor independencia, comparten ciertas pautas de valores y sistemas de aspiraciones con la familia, poseen concepciones propias acerca de lo que está bien o mal dentro del marco familiar.

Los niveles bajos, reflejan cualidades y habilidades negativas hacia las relaciones íntimas con la familia, se consideran incomprendidos y existe mayor dependencia. Se

tornan irritables, fríos, sarcásticos, impacientes, indiferentes hacia el grupo familiar. Expresan una actitud de autodesprecio y resentimiento.

En un nivel promedio, probablemente, mantienen características de los niveles alto y bajo.

Subescala Escuela

Los Niveles Altos, significan que el individuo afronta adecuadamente las principales tareas en la escuela, poseen buena capacidad para aprender, en las áreas de conocimiento especiales y formación particular. Trabajan más a gusto tanto en forma individual como grupal, alcanzan rendimientos académicos mayores de lo esperado, son más realistas en la evaluación de sus propios resultados de logros y no se dan por vencidos fácilmente si algo le sale mal, son competitivos.

En los Niveles Bajos, hay falta de interés hacia las tareas escolares, no trabajan a gusto tanto en forma individual como grupal, no obedecen a ciertas reglas o normas tan escrupulosamente como los del nivel alto. Alcanzan rendimientos muy por debajo de lo esperado, se dan por vencidos fácilmente cuando algo les sale mal y no son competitivos.

Es un nivel Promedio, en tiempos normales mantienen características de los niveles altos pero en tiempos de crisis poseen actitudes de los niveles bajos.

Pilar Sordo (2010) ⁽³⁵⁾ nos dice que *“para llegar a tener una buena autoestima, necesitamos cumplir al menos tres grandes procesos.*

El primero y gran bloque de ellos es el autoconocimiento... autodescripción de sí mismo...”, “... el buen humor y la capacidad para reírse de uno mismo frente a las cosas que no son modificables... En este punto, creo es fundamental el tema del lenguaje que

³⁵ Pilar Sordo, 2010 “Lecciones de Seducción”, págs. 30-31,33

utilicemos con nosotras mismas. Las palabras como “estoy” o “soy” marcan una diferencia gigante...”

Podemos apreciar que nos habla de tres procesos como el autoconocimiento, el sentido del humor y el lenguaje que usamos con nosotros y nosotras mismas.

Por otro lado también menciona sobre los diferentes niveles de autoestima lo siguiente: *“Quizás las personas con mejor autoestima son las que aceptan con mayor libertad que son vulnerables. Las que disfrazan su autoestima con prepotencia, con agresividad, con una falsa seguridad, son personas que se desmoronan más rápido frente a la primera decepción o al primer conflicto”* y reitera *“Es como la construcción de edificios: Si no se construyen con un criterio sísmico y son grandes fortalezas, al primer terremoto se van a quebrar y caer. En cambio, un edificio que se mueve, que tiene la flexibilidad de adaptarse al temblor, es una construcción que se va a mantener en pie”*.



3 Antecedentes investigativos

Dados los objetivos de este trabajo de investigación, se recurrió a la revisión de tesis en archivos de bibliotecas y hemerotecas e internet.

A continuación, mencionamos los que guardan alguna relación con el tema de la Programación Neurolingüística

Antecedente extranjero

3.1 Autora: María Isabel López y otros (2007)

Título “La programación neurolingüística como herramienta para el desarrollo de la autoestima docente” Un aporte para la construcción de escuelas promotoras de salud. Mendoza, Argentina. Universidad Nacional de Cuyo, Facultad de Educación Elemental y Especial.

Conclusiones

En cuanto a la correlación autoestima escuela saludable, los procesos de autoconocimiento y autoevaluación profundizados han permitido, a las docentes participantes en el programa, discriminar, en las situaciones laborales, aquellos aspectos que les permiten fundamentar su trabajo y van logrando no afectarse negativamente. Este aspecto, sumado a la valoración acerca de si las escuelas son o no saludables, permite decir que el proceso personal realizado en el marco del programa ha afectado positivamente su vida laboral: primero, al diferenciar ambos ámbitos y otorgarles importancia relativa a cada uno; segundo, al no permitir que lo laboral contamine su vida personal y, tercero, al comenzar a considerar que es posible transformar el ámbito escolar.

Antecedentes Locales

En la Universidad Católica de Santa María, se ha encontrado las siguientes investigaciones:

3.2 Autora: Vianny Arapa Mamani (2006)

Título: Niveles de autoestima en los alumnos de 3ro y 4to grados de educación secundaria de la IE Callalli, Caylloma, Arequipa

Conclusión:

En la mayoría de los alumnos de ambas secciones presentan un nivel medio de autoestima en las diferentes áreas; sin embargo se ha encontrado que existen en los alumnos de tercer grado mayores porcentajes de baja autoestima en las diferentes áreas en comparación de los alumnos de 4to grado.

3.3 Autora: Luz Marianela Jaén Tejada (2008)

Título: “Influencia de la asertividad en la autoestima de adolescentes de 12 a15 años atendidos en el policlínico metropolitano de Essalud, Arequipa,”

Conclusión:

La autoestima tuvo una influencia inversa pero poco intensa sobre la asertividad de adolescentes de 12 a 15 años, atendidos en el policlínico metropolitano de Essalud Arequipa. 2008.

En la Universidad Nacional San Agustín de Arequipa se ha encontrado las siguientes investigaciones:

3.4 Autora: Marleni Victoria Mamani Bautista (2003)

Título: “Motivaciones psicosociales y autoestima en adolescentes que trabajan,”

Conclusión:

Se ha encontrado una relación significativa entre motivación y autoestima en el trabajo. A nivel de expectativa, ejecución, incentivos y satisfacción.

3.5 Autora: Madeleyne Lorena Rodríguez Ríos (2006)

Título: “Programa de habilidades para el desarrollo de la autoestima en niños de 10 y 11 años de la IE Jorge Basadre Grohmann de Arequipa,”

Conclusión:

Los niveles de autoestima de los niños de 10 a 12 de la IE Jorge Basadre Grohmann de Arequipa mejoraron significativamente con la aplicación del Programa de Habilidades Sociales comprobándose la hipótesis de investigación.

4. Objetivos

- Determinar los niveles de autoestima, previo a la aplicación de las técnicas de Programación Neurolingüística, en los alumnos y alumnas de 5to año de la I.E. “Francisco García Calderón” del Distrito de Chivay, Arequipa, 2016.
- Determinar la aplicación de las técnicas de primer orden para conocer el funcionamiento de la Programación Neurolingüística en la autoestima de los alumnos y alumnas de 5to año de la I.E. “Francisco García Calderón” del Distrito de Chivay, Arequipa, 2016
- Determinar el Efecto de la Programación Neurolingüística en la autoestima de los alumnos y alumnas de 5to año de la I.E. “Francisco García Calderón” del Distrito de Chivay, Arequipa, 2016

5 Hipótesis

Dado que la Programación Neurolingüística es el estudio de los procesos mentales que usamos para codificar información, y, por lo tanto, cambiar nuestra forma de pensar y de actuar en forma efectiva y a corto plazo.

Es probable que su implementación contribuya a elevar la autoestima de los alumnos y alumnas de 5to año de la I.E. “Francisco García Calderón” del Distrito de Chivay, Arequipa, 2016.

III Planteamiento Operacional

1. Técnicas e instrumentos de verificación

Para la variable Programación Neurolingüística

1.1 Técnicas

Para la recolección de datos, se utilizará la técnica de la Entrevista

1.2 Instrumentos

- Cuestionario de Colapso de anclas
- cuestionario de Línea de la vida con Círculo de Poder

Para la variable Autoestima

1.3 Técnica

La Encuesta será la técnica para medir la variable dependiente

1.4 Instrumento:

Inventario de autoestima de Coopersmith (1967) validados en Perú, por Chahuayo y Díaz (1995)

2. Estructura de los Instrumentos

Variable Dependiente

Variable	Indicadores	Técnica	Estructura del Instrumento
AUTOREPESITIVA	Hogar	ENCUESTA	Ítems: 6, 9, 11, 16, 20, 22, 29, 44.
	Escuela		Ítems: 2, 17, 23, 33, 37, 42, 46, 54.
	Social		Ítems: 5, 8, 14, 21, 28, 40, 49, 52.
	Sí mismo		Ítems: 1, 3, 4, 7, 10, 12, 13, 15, 18, 19, 24, 25, 27, 30, 31, 34, 35, 38, 39, 43, 47, 48, 51, 55, 56, 57.
	L Mentiras		Ítems: 26, 32, 36, 41, 45, 50, 53, 58.

Variable Independiente

Variable	Indicadores	Técnica	Estructura de los Instrumentos
PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA	Línea de la vida	ENTREVISTA	Ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.
	Colapso de anclas		Ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

3 Campo de verificación

3.1 Ubicación espacial

La ubicación corresponde al ámbito del distrito de Chivay, de la Provincia de Caylloma, Departamento de Arequipa. Se encuentra a **3,633 m.s.n.m.** (11,920 pies), está dividido en tres zonas denominadas: Ccapa, Urinsaya, Hanansaya. El distrito tiene una población aproximada de 5,000 habitantes.

3.2 Ubicación temporal

Está referido al tiempo de ejecución que será de mayo a septiembre de 2016

3.3 Unidades de estudio

Cuantitativamente, la totalidad de alumnos y alumnas es de 109. Cualitativamente, se ha considerado la cantidad de 53 alumnos y alumnas del 5to de secundaria de la I.E. “Francisco García Calderón” del distrito de Chivay.

3.4 Criterios de Exclusión – Inclusión

- Inclusión

- Alumnos y alumnas del 5to año de secundaria de la I.E. “Francisco García Calderón” del distrito de Chivay.
- Alumnos y alumnas del 5to año de secundaria de la I.E. “Francisco García Calderón” del distrito de Chivay que asisten a la Institución Educativa.
- Alumnos y alumnas del 5to año de secundaria de la I.E. “Francisco García Calderón” del distrito de Chivay que presenten Autoestima Media y baja

- Exclusión

- Alumnos y alumnas de secundaria de la I.E. “Francisco García Calderón” del distrito de Chivay que no se encuentren estudiando el 5to año de secundaria.
- Alumnos y alumnas del 5to año de secundaria de la I.E. “Francisco García Calderón” del distrito de Chivay que no asisten a la Institución Educativa

- Alumnos y alumnas del 5to años de secundaria de la I.E. “Francisco García Calderón” del distrito de Chivay que presenten Autoestima Alta.

4 Estrategia de recolección de datos

4.1 Organización

- a) Se realizarán las coordinaciones y gestiones ante la dirección de la I.E. “Francisco García Calderón” del distrito de Chivay y la UGEL Caylloma
- b) Se procederá a recolectar los datos
- c) Seguidamente se ordenará y tabulará los resultados
- d) Se sistematizará los resultados y sus frecuencias y porcentajes debidamente interpretados de acuerdo con el marco teórico.

4.2 Recursos

Los instrumentos que se utilizarán son: El Inventario de autoestima de Coopersmith (pretest y postest), cuestionarios correspondientes a las técnicas de Programación Neurolingüística de primer orden, así como el registro de información sociodemográfica, consignando los datos de cada participante con fines de medir los resultados del estudio.

Considerando las técnicas de la Entrevista y encuesta

IV Cronograma de Trabajo

Tiempo Actividades	Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.Elaboración del proyecto		x	x		x	x														
2.Desarrollo del proyecto																				
2.1 Recolección de datos							x	x	x	x	x	x	x	x	x					
2.2 Sistematización																x	x			
2.3 Análisis y conclusiones																				x
3.Informe final (conclusiones y sugerencias)																				
																				x

V. Bibliografía

- Bandler, Richard, (2008), **Use su cabeza para variar**, Santiago de Chile, Edit. Cuatro vientos.
- Bradley Nelson (2007), **El código de la emoción**, Estados Unidos, Edit. Wellness Unmasked Publishing,
- Aydee Chahuayo y Betty Diaz (1995) Estandarización de baremos del Inventario de Autoestima de Coopersmith, Arequipa, Perú.
- Ellis, Albert (2007) **Controle su ira antes de que ella le controle a usted**, Barcelona España, Edit. Paidós.
- Grinder John y Richar Bandler (2001) **PNL, de Sapos a príncipes**, Madrid, España, 1ra ed. En español, Edit. cuatro vientos.
- Iannacone, Felipe (2012), **Introducción a la teoría psicoterapéutica**, Lima, Perú
- Karp H. B. (2006) **Guía para el líder del cambio**, Santiago de Chile, Edit. Cuatro vientos
- Lindenfield, Gael (2001) **Autoestima**, 1ra edición, España, Plaza & JANÉS editores S.A.,
- Oaklander Violet (1991) **Ventanas a nuestros niños, terapia gestáltica para niños y adolescentes**. Madrid España, Edit. Cuatro vientos.
- Osho (2002) **Emociones. Libres del miedo, los celos y la ira**. Madrid, España. Editorial Edaf, S. A.
- Salama P. Héctor y otra (1992) **El enfoque Gestalt, una psicoterapia Humanista**, México D.F. 2da ed., edit. Manual Moderno
- Sordo Pilar (2010), **Lecciones de Seducción**, Edit. Norma S. A. Colombia
- Tamayo y Tamayo, Mario, **El proceso de la investigación científica**, Edit. Limusa, México, 2003.
- Walsch, Neale Donald (1995) **Conversaciones con Dios**, Biblioteca Nueva Era, Rosario – Argentina
- Warren, Howard C. (1973) **Diccionario de Psicología**, Fondo de Cultura Económica, México

Internet:

- www.inkallacta.com consultada el 5/6/16 a las 19.05 horas
- <https://es.wikipedia.org/> consultada el 5/6/16 y 10/7/16 a las 19:07 y 11:03 horas respectivamente.
- <http://coachpascual.blogspot.pe/2004/11/john-grinder-y-richard-bandler-on-los.html> el 5/6/16 a las 19.20 horas
- <http://www.escuelasuperiordepnl.com/> consultada desde 4 de abril al 15 de julio 2016
- <http://www.pnl.org.mx/presuposiciones.html> consultada el 4 abril 2016
- <http://soluciones.con-pnl.com/la-linea-del-tiempo-en-pnl-que-es-y-como-usarla/> consultada el 5 de abril 2016
- <http://www.monografias.com/trabajos61/medicion-autoestima/medicion-autoestima2.shtml> 5 consultada en abril 2016
- <http://www.feeye.uncu.edu.ar/web/posjornadasinve/area2/Trabajo%20-%20trabajo%20docente/047%20-%20Lopez%20-%20FEEyE.pdf>

