

PROGRAMACIÓN  
NEUROLINGÜÍSTICA

# PNL



MAYCA PÉREZ ASENSIO

OBERON

MAYCA PÉREZ ASENSIO

PNL

OBERON

Editora: Susana Krahe Pérez-Rubín

© Copyright de los textos: Mayca Pérez Asenso

© Copyright de las ilustraciones: Patricia Bataller

Diseño e ilustración de cubierta: Patricia Bataller

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

©EDICIONES OBERON (G. A.), 2020

Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid

Depósito legal: M. 23.314-2019

ISBN: 978-84-415-4168-9

Impreso en España





## AGRADECIMIENTOS

Aprovecho la ocasión que la vida me ha brindado a través de la escritura de este libro, para bendecir, y honrar en estas líneas a todas las personas con las que me he ido encontrando a largo de mi vida; familia, amistades, profesores, relaciones personales, compañeras/os de trabajo, etc., gracias a las cuales he llegado a ser quien soy ahora. **Gracias en especial a mis hermanos: Olga, Jorge, Chusa y Oscar, a mis cuñados y cuñadas sobrinos y sobrinas y sobrino nieto.** Me siento muy feliz de pertenecer a esta preciosa familia.

**Y a mi grupo de mujeres** por todo el apoyo, sabiduría, alegría y cariño que aportan a mi vida.

Expreso **muy especialmente mi gratitud a las personas que han estado apoyándome en este proyecto.** Gracias a ellas me he sentido acompañada, motivada, valorada y apoyada en todo momento. Millones de por gracias por ello.

**A Eduardo Díez** por la lectura de los capítulos y sabias aportaciones como experto en PNL, por su feedback continuo, por haber escrito el prólogo del libro y por haber estado en la distancia apoyándome una vez más como el gran amigo que es.

**A mi hermana Chusa,** por sus correcciones lingüísticas y su feedback sobre la sencillez del lenguaje, y por su motivación y apoyo emocional.

**A Susana Krahe,** de la editorial Anaya, por sus aportaciones con las imágenes, su feedback y la entrañable relación mantenida por mail y por teléfono.

**Y dedico especialmente desde mi corazón este libro a:**

**Mis padres, Vicente y Carmen,** a quienes honro, por haberme dado la vida, y por todos los cuidados que me han prodigado a lo largo de ella. Mi amor y gratitud para ellos.

**Mi preciosa hija, Neva,** de la que se me siento tremendamente orgullosa y a la que agradezco todo el aprendizaje y amor que aporta a mi vida.

**A las personas que ya se han ido, tan importantes y especiales en mi vida: mis abuelos: Rafael, Josefina, Manuel y Carmen, mi madrina Maru, mi marido y padre de mi hija Miguel Ángel, y mis grandes amigas: Blanca y Lidón.**



# ÍNDICE

<b>PRÓLOGO</b>	<b>15</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>21</b>
<b>CONOCIENDO EL EXTERIOR DE NUESTRA CAJA DE HERRAMIENTAS</b>	<b>27</b>
¿Qué es PNL?	28
¿Por qué programación neurolingüística?	29
¿En qué consiste el modelo de comunicación de la PNL?	30
¿Cómo construimos nuestro mapa?	30
Premisas básicas de la programación neurolingüística	36
<b>¿CÓMO NOS COMUNICAMOS?</b>	<b>39</b>
Pista 1: Movimientos oculares	41
Pista 2: Lenguaje. Predicados verbales	46
Pista 3: Fisiología	47
Práctica 1	50
Preguntas visuales Vc-Vr	50
Preguntas auditivas Ac-Ar	50
Preguntas Kinestésicas/Olfativas/Gustativas para reconocer el diálogo interno	52
Práctica 2	52
Práctica 3	53
Práctica 4	53

## **CÓMO MEJORAR NUESTRA COMUNICACIÓN A TRAVÉS DEL LENGUAJE NO VERBAL 57**

Rapport o empatía	59
Cómo establecer rapport de forma consciente	62
Flexibilidad	67
Sugerencias de prácticas de rapport	68
Sugerencias de prácticas de flexibilidad	69

## **EL PODER DE LA PALABRA EN NUESTRA VIDA. METAMODELO DEL LENGUAJE 71**

¿Qué es el Metamodelo?	72
Omisiones. Explicitando el mapa	76
Generalizaciones. Ampliando las posibilidades	80
Operadores modales	80
Distorsiones. Buena Formulación Semántica	83
Recapitulación del Metamodelo	85
El marco de transigencia: Uso del «pero», «sin embargo», etc.	86
Palabras procesuales	87
Marco de recapitulación	89
Marco del «COMO SI»	90
El desafío de la relación	91
Las presuposiciones	91
Guía para practicar	94

## **CÓMO CONSEGUIR LO QUE QUEREMOS, DE FORMA MÁS FÁCIL Y EFECTIVA: ESPECIFICACIÓN DE OBJETIVOS 97**

El modelo Pops	99
La especificación de objetivos	102
El estado presente o estado actual	102

Enmarcar, poner marco o reencuadrar	102
Puente al futuro	105
Práctica especificación de objetivos	111
Las condiciones	111
Las preguntas	112

## **CÓMO GESTIONAR NUESTROS ESTADOS INTERNOS. SUBMODALIDADES** **115**

Estados asociados y disociados	117
Romper el estado	119
Calibración	120
Las submodalidades	123
Prácticas	129
Guion práctica calibración	129
Juego de calibración	130

## **OBTENIENDO EL ESTADO QUE QUEREMOS EN CADA MOMENTO. ANCLAS** **135**

Recursos	137
Opciones o alternativas	138
Elicitar estados	138
Anclas	139
Establecimiento de un ancla	143
Práctica 1. Pasos para establecer un ancla	144
Pila de anclas	146
Práctica 2. Pasos para establecer una pila de anclas	147
Práctica 3. Integración de anclas	151
Práctica 4. Estado de recursos o de excelencia	153

## **NIVELES LÓGICOS. POSICIONES PERCEPTUALES. CONGRUENCIA** **157**

Niveles lógicos de procesamiento	159
Niveles de aprendizaje	161
Segmentar	163
Negociar o ajustar objetivos	166
Posiciones perceptivas	171
La Congruencia	178

## **NIVELES NEUROLÓGICOS** **185**

Niveles Neurológicos	186
Niveles Neurológicos en PNL	188
Aplicaciones de los niveles neurológicos	
a nuestra vida cotidiana	195
Alineación de los niveles neurológicos	197

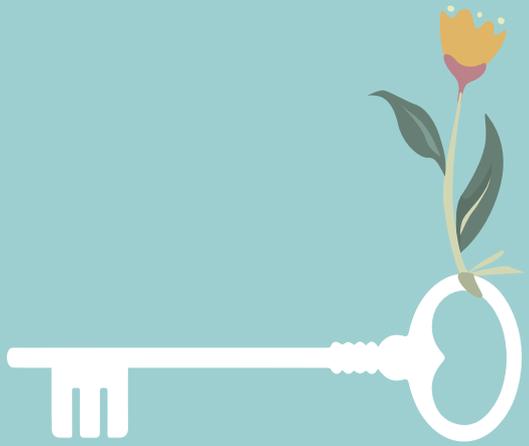
## **MODELO DE EXCELENCIA. ESTRATEGIA DE DISNEY** **203**

Creación de modelos de excelencia	205
Las creencias y valores	208
Fisiología	215
Estrategias	218
Guía para obtener estrategias	223
Estrategia de creatividad de Disney	225
Estrategia de Creatividad de Disney	227

## **EL VERDADERO VIAJE EMPIEZA AHORA** **235**









En el colegio nos enseñaron a leer y a escribir, pero... ¿a quién le enseñaron a construir relaciones armónicas, a cambiar sentimientos bloqueantes, o a desarrollar su potencial humano? Pues bien, la Programación Neuro Lingüística (PNL) nos enseña eso. Y éste es un libro de Programación Neuro Lingüística, que Mayca ha escrito, para que, si lo deseas, tú también puedas aprender cómo hacer esas cosas, para que tú también puedas mejorar tu vida.

Hace más de 20 años que me dedico a ayudar a las personas utilizando las herramientas de PNL. Hace más de 20 años que imparto cursos de PNL. Hace más de 20 años que procuro leer todos los libros de PNL que se publican en español.

Después de leer el libro de Mayca, que en estos momentos es la presidenta de la Asociación Española de PNL (AEPNL), acepté encantado escribir el prólogo de su libro por tres motivos.

Uno, porque el libro de Mayca es ameno de leer, sencillo de entender, riguroso en sus contenidos y útil para mejorar la vida de las personas que lo deseen. Y no es nada fácil encontrar en los libros de PNL, alguno que tenga todas estas cualidades.

Dos, porque Mayca no sólo sabe PNL, sino que ha practicado y vivido en su propia vida las técnicas de PNL que nos muestra en su libro.

Tres, porque Mayca es amiga mía, y me enorgullezco de tener una amiga como ella: madre de familia, comprometida con las personas y con la sociedad, con una experiencia de 30 años de docencia, y una mujer inteligente, divertida, cálida y cercana.

«Querido lector» como ella dirá muchas veces en las páginas que siguen, estoy seguro de que tú, como yo, podrás percibir todas estas cualidades mientras disfrutas de la lectura del libro. Y si mientras lo lees, practicas los ejercicios que Mayca te propondrá a lo largo del libro, además de pasarlo bien, cambiarás tu vida.