

Submodalidades

Las submodalidades son atributos de una modalidad (visual, auditiva o kinestésica).

En su tratado sobre la naturaleza de los seres vivos, Sobre el alma, el filósofo griego Aristóteles, categorizó nuestros sentidos tal como llegan hasta nosotros hoy en día: vista, oído, tacto, gusto y olfato. Estos cinco sentidos son la base de lo que en PNL se conoce como Sistemas Representacionales.

De acuerdo al filósofo, son nuestros sentidos los encargados de recoger información del mundo externo y enviarla a nuestra mente. Dicha información llega a nuestro cerebro con ciertos rangos determinados entre dos opuestos: claro/oscuro, cerca/lejos, etc.

Estos pares de opuestos (y los diferentes grados entre ellos) son lo que conocemos como submodalidades.

Nuestros sentidos no sólo perciben diferentes modalidades –visuales, auditivas y kinestésicas-, sino que también lo hacen a través de diferentes submodalidades.

Listado de submodalidades

Brillo	Volumen	Intensidad
Tamaño	Tono (grave-agudo)	Textura
Color	Entonación (alto-bajo)	Duración
Movimiento	Ritmo	Temperatura
Distancia	Ubicación (distancia de la fuente)	Peso
Foco (enfocado-borroso)	Velocidad	Ubicación
Ubicación	Palabras o sonidos	Presión
Saturación	Fuente interna/externa	Forma
Claridad	Duración	Movimiento
Horizontalidad		Sabor
Verticalidad		Olor
Asociado/ disociado		Intensidad
Figura/fondo		
Orientación		

