



CAPACITARTE

Es ser líder de tu vida



Ejercicios de práctica de patrones de movimientos oculares (extraído del libro de Alexa Mohl, El Aprendiz de brujo)

Para estos ejercicios es necesario que trabajes con un amigo o compañero.

Los patrones del movimiento ocular

1. El sujeto «B» le plantea al sujeto «A» una serie de preguntas destinadas a activar un sistema sensorial concreto.
2. «A» las contestará mentalmente, sin pronunciar ninguna palabra.
3. «B» observa los movimientos oculares de «A».

Representaciones visuales recordadas (Vr)

- ¿De qué color son los ojos de tu madre?
- ¿De qué color es la luz superior de los semáforos?
- ¿Qué aspecto tenían las mesas y sillas del aula donde pasaste tu primer año escolar?
- Recuerda cómo era la casa de tus abuelos paternos-

Representaciones visuales construidas (Ve)

- ¿Qué tal te sentaría el pelo verde?
 - ¿Qué aspecto tendrías si te vieras con mis ojos?
 - ¿Qué aspecto tendría tu salón si pusieras la mesa en otro lugar?...
 - Imagina cómo se vería tu cuarto si no tuviese techo.
-

- Imagina el cuarto en el que te encuentras con las paredes pintadas de color violeta.

Representaciones auditivas recordadas (Ar)

- ¿Qué obra musical es la que más te gusta?
- ¿Cómo suena el timbre de tu puerta?
- ¿Cómo suena tu nombre en labios de cierto amigo tuyo?...
- Reproduce mentalmente el ringtone de tu teléfono celular

Representaciones auditivas construidas (Ac)

- Haz caer un plato mentalmente. ¿Cómo suena?
- ¡Imagínate que a diez metros de distancia está aterrizando un helicóptero!
- ¿Cómo sonaría una pieza de Mozart si aumentarás la velocidad de reproducción?
- ¿Cómo sonaría tu madre con la voz del Pato Donald?

Representaciones cinestésicas (C)

- ¿Qué sensación te produce el agua cuando estas nadando?
- ¿Cómo te sientes cuando te despiertas por la mañana?
- ¿Qué sensación tienes al acariciar a un gato?
- Imagina que nadas en una pileta llena de gelatina de manzana.

«B» intentará determinar el patrón de los movimientos oculares de «A».

Si las reacciones son muy escasas, habrá que plantear preguntas más complejas. (Por ejemplo: ¿De qué color eran los zapatos de tu madre cuando la viste por última vez?



CAPACITARTE

Es ser líder de tu vida