

Exploración de sistemas representacionales

Dispón de un cuaderno y unos 15 minutos para realizar el ejercicio.

1- Elige una situación particular que hayas vivido en el día de hoy. Trata de optar por situaciones que tengan una carga emocional positiva o neutra (no negativa), la idea es poner en práctica nuestros sistemas representacionales y no revivir situaciones de angustia.

2- Trae dicha situación a tu mente.

3- Toma nota en el cuaderno de todo lo que recuerdes haber visto: describe el lugar donde se llevó a cabo, las personas que participaron, lo que aconteció recordado sólo con tus ojos de la mente.

4- Toma nota ahora de todo lo que recuerdes haber oído: ¿había música, algún ruido o sonido en particular? ¿Recuerdas haber escuchado voces? ¿Qué se dijo, quién lo dijo y cómo lo dijo?

5- Toma nota ahora de todo lo que hayas sentido en tu cuerpo en dicha situación. ¿Recuerdas si había algún aroma u olor en particular? ¿Hacía frío, calor, había humedad? ¿Recuerdas haber sentido algún tipo de emoción que impacte en tu cuerpo? ¿Qué tipo de impacto fue, dónde cómo lo sentiste?

Compara ahora la lista de los tres canales de representación: Visual, Auditivo, Kinestésico.

¿Cuál lista te resultó más fácil de hacer?

¿Cuál lista contiene mayor riqueza de detalles?

¿Se ajusta el ejercicio a tu test de canales representacionales?

Realiza este ejercicio con diversas situaciones y verás cómo de a poco vas despertando tus sentidos.