

Módulo 4

Sistemas Representacionales

Las personas tenemos una sola manera de percibir el mundo que nos rodea: nuestros sentidos. Todas las sensaciones no son el mundo, sino nuestra representación o mapa de él. Lo que conocemos del mundo es “nuestra percepción” y no la verdad. No existe una verdad única y tampoco hay un mapa más verdadero o valedero.

Los **Sistemas Representacionales** son las diferentes maneras de percibir el mundo: visual, auditiva y kinestésica (olfato, gusto y tacto).

a) LOS VISUALES:

Captan el mundo por medio de sus ojos, llevan su atención a lo que ven, recuerdan lo que vieron y utilizan predicados verbales que remiten al sentido de la vista.

- Nivel de energía alto. Suelen ser inquietos.
- Hablan en un tono de voz alto y a un ritmo rápido.
- Su respiración es alta (con la parte de arriba de la caja torácica) y corta.
- Mueven mucho sus manos en alto cuando hablan, señalan y describen las cosas con sus manos.
- Son ordenados con sus cosas y prestan especial atención al orden y la prolijidad.
- Ponen especial atención en su vestimenta, combinan los colores y son prolijos.
- Al hablar llevan con frecuencia los ojos hacia arriba.
- Recuerdan con mucho detalle las cosas que vieron, la disposición espacial de los objetos, los colores, tamaños y cantidades.
- Son buenos en profesiones donde el sentido de la vista es importante: paisajistas, decoradores, arquitectos, diseñadores de moda, diseñadores gráficos, pintores.

EXPRESIONES VISUALES:

- ¿Viste?
- Las cosas no son blanco o negro.

- Fue como un flash.
- Es una situación poco clara.
- Tiene una visión muy naif.
- Vemos cómo siguen las cosas.
- Estaba enceguecido!
- Tratemos de ver el asunto desde otra perspectiva.
- Estaba oscuro como una boca de lobo.
- Mirá lo que te digo...

B) LOS AUDITIVOS:

Captan el mundo por medio de sus oídos, dirigen su atención a los detalles auditivos. Recuerdan lo que se dijo y utilizan predicados verbales que remiten a lo auditivo.

- Nivel de energía más bajo que los visuales, más serenos y sedentarios.
- Tienen buen manejo del lenguaje, son medidos y hablan en un volumen y ritmo más bajo y pausado.
- Su respiración es más pausada y con el sector medio del tracto respiratorio.
- Ladean su cabeza hacia uno de los lados (postura auditiva), y gesticulan con sus manos cerca de la boca o los oídos.
- Su aspecto personal está cuidado pero suele ser más conservador y discreto que los visuales.
- Mientras hablan, mueven sus ojos hacia los costados en la línea media (a la altura de las orejas).
- Recuerdan con mucho detalle las cosas que se dijeron, los tonos y las palabras textuales (“No importa lo que me dijo, sino el tono en que lo dijo!”).
- Son buenos en profesiones u ocupaciones donde el manejo del lenguaje sea diferenciador o donde la escucha o la fineza auditiva sea fundamental: psicólogo, docente, telemarketer, abogado, escritor, coach, músico, compositor.

EXPRESIONES AUDITIVAS:

- Oíme...
- Esta situación me hace mucho ruido.
- Ese apellido me suena.
- El equipo estaba afinado como un violín.
- La propuesta no tuvo eco.

- No me vengas con tu bla, bla, bla.
- Hagamos oídos sordos a esto.
- Se podía oír el vuelo de una mosca.
- Un silencio elocuente.
- Su risa es como un cascabel.
- Sigamos adelante sin oír las críticas.
- Sus pasos fueron como música para mis oídos.

c) LOS KINESTÉSICOS:

Captan el mundo por medio del gusto, el olfato y el tacto. Registran lo que probaron, olieron o sintieron con la piel y recuerdan lo que “sintieron”. Utilizan predicados verbales que remiten a cualquiera de los tres sentidos.

- Tienen un nivel de energía bajo, distendido y relajados.
- Hablan sin prisa, hacen pausas prolongadas y el volumen es bajo.
- Tienen respiración baja (abdominal) y profunda.
- Tocan a su interlocutor cuando hablan.
- Privilegian la comodidad, por lo cual suelen optar por ropa amplia, cómoda. Las mujeres optan por el taco bajo y los hombres escapan del traje y la corbata.
- Disfrutan de los placeres hedónicos (la buena comida, la buena bebida), los perfumes.
- Sus ojos suelen ir hacia abajo mientras hablan, frecuentemente a la derecha.
- Recuerdan las situaciones por las sensaciones o sentimientos que despertaron en ellos.
- Destacan en profesiones como cocineros, perfumistas o en las que necesitan destreza física como instructores de yoga, equitación, natación.

EXPRESIONES KINESTÉSICAS:

- Atendeme lo que te digo.
- El aire se cortaba con tijera.
- Lo congeló con la mirada.
- Me quedé helada.
- Me dejó un sabor amargo en la boca.
- Me das una mano?
- Poné los pies en la tierra!
- Me dio piel de gallina.
- Tienen una sonrisa muy dulce.

- Se quedó duro como una estatua.
- Algo me huele mal en este asunto.
- Me tiene podrido!



Test para determinar el canal de aprendizaje de preferencia – Lynn

O'Brien (1990)

Lea cuidadosamente cada oración y piense de qué manera se aplica a Ud.

Escriba en la Tabla de Resultados el número con el que más se identifique, según la siguiente escala:

1- Casi Nunca / 2- Rara vez / 3- A veces / 4- Frecuentemente / 5- Casi Siempre

1. Puedo recordar algo mejor si lo escribo.
2. Al leer, oigo las palabras en mi cabeza o directamente leo en voz alta.
3. Necesito hablar las cosas para entenderlas mejor.
4. No me gusta leer o escuchar instrucciones, prefiero simplemente comenzar a hacer las cosas.
5. Puedo visualizar imágenes en mi cabeza.
6. Puedo estudiar mejor si escucho música.
7. Cuando estudio, necesito tomarme recreos frecuentemente.
8. Pienso mejor cuando tengo la libertad de moverme, estar sentado detrás de un escritorio no es para mí.
9. Tomo muchas notas de lo que leo o escucho.
10. Me ayuda MIRAR a la persona que está hablando. Me mantiene enfocado.
11. Se me hace difícil entender lo que una persona está diciendo si hay ruidos alrededor.
12. Prefiero que alguien me diga cómo tengo que hacer las cosas, que leer las instrucciones.
13. Prefiero escuchar una conferencia o una grabación a leer un libro.
14. Cuando no puedo pensar en una palabra específica, uso mis manos y llamo al objeto "coso".
15. Puedo seguir fácilmente a una persona que está hablando aunque mi cabeza esté hacia abajo o esté mirando hacia otro lado.
16. Es más fácil para mi hacer un trabajo en un lugar tranquilo.
17. Me resulta fácil entender mapas, tablas y gráficos.
18. Cuando comienzo un artículo o un libro, prefiero espiar la última página.
19. Recuerdo mejor lo que la gente dice, que su aspecto.
20. Recuerdo mejor si estudio en voz alta con alguien.
21. Tomo notas, pero nunca vuelvo a releerlas.
22. Cuando estoy concentrado leyendo o escribiendo, la radio me molesta.
23. Me resulta difícil crear imágenes en mi cabeza.
24. Me resulta útil decir en voz alta las tareas que tengo para hacer.
25. Mi cuaderno y mi escritorio pueden verse un desastre, pero sé exactamente dónde está cada cosa.

26. Cuando estoy en un exámen, puedo “ver” en mi mente la página del libro de textos con la respuesta.
27. No puedo recordar suficientemente un chiste, como para contarlo luego.
28. Al aprender algo nuevo, prefiero escuchar la información, luego leer y luego hacerlo.
29. Me gusta completar una tarea, antes de comenzar otra.
30. Uso mis dedos para contar y muevo mis labios cuando leo.
31. No me gusta releer mi trabajo.
32. Cuando estoy tratando de recordar algo nuevo, por ejemplo, un número de teléfono, me ayuda formarme una imagen mental para lograrlo.
33. Para obtener una nota extra, prefiero grabar un informe a escribirlo.
34. Fantaseo en clase.
35. Para obtener una calificación extra crear un proyecto a escribir un informe.
36. Cuando tengo una gran idea, debo escribirla inmediatamente, o la olvido con facilidad.

Resultado del test del canal de aprendizaje de preferencia

Ubique la pregunta y coloque el número que más lo representa.

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. ____ | 2. ____ | 4. ____ |
| 5. ____ | 3. ____ | 6. ____ |
| 9. ____ | 12. ____ | 7. ____ |
| 10. ____ | 13. ____ | 8. ____ |
| 11. ____ | 15. ____ | 14. ____ |
| 16. ____ | 19. ____ | 18. ____ |
| 17. ____ | 20. ____ | 21. ____ |
| 22. ____ | 23. ____ | 25. ____ |
| 26. ____ | 24. ____ | 30. ____ |
| 27. ____ | 28. ____ | 31. ____ |
| 32. ____ | 29. ____ | 34. ____ |
| 36. ____ | 33. ____ | 35. ____ |

TOTAL V: ____ A: ____ K: ____

El ideal es lograr un equilibrio de nuestros sistemas representacionales, que nos ayude a captar un mundo más completo, aunque todos tenemos un canal de preferencia. Es por ello que es necesario desarrollar aquellos canales que menos utilizamos.

Desarrollando los diferentes canales perceptuales, ejercicio de inteligencia colectiva.





Agudeza Sensorial

El lenguaje es la representación de una estructura profunda de pensamiento. Esto significa que las palabras que utilizamos y la forma en que las utilizamos tienen que ver con nuestra experiencia individual y con nuestras estructuras de pensamiento.

La **agudeza sensorial** consiste en hacer observaciones sensoriales precisas para “leer” a las personas.

Experiencia Interior

Sucede dentro de nuestro cuerpo y nuestra mente. Incluye a la memoria, la imaginación y las emociones. Contrasta con las experiencias externas, que son aquellas que suceden cuando recibimos información del mundo a través de nuestros sentidos.

La forma en que reaccionamos ante los estímulos externos, tiene que ver con nuestra experiencia interior, que es nuestra visión del mundo (el mapa).