**Estación 2: Construyendo el vínculo**

**Test del Canal de Percepción de** **preferencia - PNL**

Lynn O’Brien (1990)

Lea cuidadosamente cada oración y piense de qué manera se aplica a usted. En cada línea escriba el número que mejor describe su reacción a cada oración.



|  |  |
| --- | --- |
| **ASPECTO** | **PUNTEO** |
| 1. Puedo recordar algo mejor si lo escribo. |  |
| 2. Al leer, oigo las palabras en mi cabeza o 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. Necesito recreos frecuentes cuando estudio. |  |
| 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 y 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 me encuentre mirando por una ventana. |  |
| 16. Es más fácil para mí 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 examen, puedo “ver” la página en el libro de textos y la respuesta. |  |
| 27. No puedo recordar una broma lo suficiente para contarla 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 los 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, prefiero crear un proyecto a escribir un informe. |  |
| 36. Cuando tengo una gran idea, debo escribirla inmediatamente, o la olvido con facilidad. |  |
| **Resultados** |
| 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 visual** | **Total auditivo** | **Total kinestésico** |
|  |  |  |
| **Total de las 3 categorías**(Visual +auditivo+ kinestésico) |
|  |

**Convierta cada categoría en un porcentaje: (Usando regla de tres)**

|  |  |
| --- | --- |
| **% Visual** |  |
| **% Auditivo** |  |
| **% kinestésico** |  |

**Interpretación**

|  |
| --- |
| **Los visuales:** los individuos en quienes predomina este sistema representacional captan el mundo con los ojos, se fijan mucho en los detalles visuales, recuerdan muy especialmente aquello que ven y hablan con predicados vinculados a este sentido.Se trata de individuos que captan el mundo predominantemente a través del sentido de la vista. En general suelen ser personas con un alto nivel de energía (eventualmente, hiperkinéticos), que hablan en una velocidad más bien rápida, que siempre están haciendo algo y, debido a la importancia que posee la imagen para ellos, suelen estar muy bien arregladas, por ejemplo, combinando muy bien los colores de su indumentaria. También es común que sean muy ordenadas, tanto en su persona como en su casa y en su lugar de trabajo. Cuando hablan tienden a mover los ojos hacia arriba. Se les dan especialmente bien aquellas profesiones en las que se requiere una gran agudeza visual: arquitecto, pintor, escultor, diseñador de modas, etc. Debido a que experimentan y procesan la realidad a través del lente visual, suelen expresarse metafóricamente con términos que remiten, precisamente, a ese sentido. |
| **Los auditivos:** experimentan el mundo a través del oído, se fijan mucho en los detalles auditivos, recuerdan lo que dice la gente y su lenguaje está muy influido por términos y expresiones vinculadas a la audición.Se engloban en esta categoría a las personas que captan y procesan la realidad, básica y predominantemente a través del sentido del oído. Son individuos con un nivel de energía más calmo y tranquilo que los visuales, por lo cual suelen ser también más serenos y sedentarios. Tienen, en general, un aspecto arreglado y más bien conservador; no les gusta llamar la atención y cuidan mucho lo que dicen. También recuerdan muy bien lo que escuchan. Siempre hacen gala de un excelente manejo del lenguaje, tanto oral como escrito.Su movimiento ocular más usual es hacia la derecha y hacia la izquierda, esto es, hacia los oídos. Se les dan especialmente bien todas aquellas profesiones y oficios en los que el manejo del lenguaje sea un componente primordial, tales como psicólogo, escritor, corrector, docente, abogado. También tienen muchas aptitudes para labores que requieren de una agudeza auditiva considerable: telefonista, telemarketer, etc. Debido al predominio del oído en términos de experimentar y procesar la realidad, su lenguaje suele estar teñido de expresiones que remiten, precisamente, a este sentido. |
| **Los kinestésicos:** en esta tercera y última categoría se incluyen las personas en quienes predomina el tacto, el olfato y el gusto. Se trata de individuos que registran sus experiencias con el mundo exterior a través de alguno o varios de estos tres sentidos y, por supuesto, se expresan con predicados verbales acorde a ello.Los kinestésicos suelen ser personas particularmente relajadas y distendidas. La moda les interesa poco y nada, y lo primordial para ellos es estar cómodo, por lo que las mujeres pertenecientes a este grupo suelen transitar por la vida casi sin maquillaje, ropa más bien amplia y tacos bajos, mientras que los hombres huyen del traje con corbata y prefieren también, ropa amplia y cómoda. Hablan sin prisa y tienen una marcada predilección por los placeres de la buena vida, especialmente la comida y los perfumes. Su mirada tiende a estar hacia abajo y hacia la derecha. Tienen notables condiciones para ser cocineros, perfumistas y para todo aquello que requiera destreza física: natación, equitación, profesor de yoga, bailarín, etc. Debido a que captan y procesan la realidad a través del tacto, el gusto y el olfato, sus expresiones metafóricas se vinculan a alguno de estos tres sentidos. |