



Identificando
**SISTEMAS DE
REPRESENTACIÓN**

IDENTIFICANDO SISTEMAS DE REPRESENTACIÓN

Cada uno de nosotros preferimos distintos sistemas de representación (visual, auditorio, kinestésico). De igual manera existen diferentes maneras de identificar el sistema preferido.

Las siguientes preguntas crean una evaluación de preferencias VAK y te permitirá descubrir donde se encuentras tus preferencias personales.

En la última clase nosotros exploramos los sistemas visuales, auditivos y kinestésicos, sin embargo, esta evaluación incluye una categoría más conocida como "Digital". Esta categoría se enfoca en alguien que carece de ciertos sentidos y la cual tiende a enfocarse más en hechos, figuras, y lógica.

Ten en cuenta que esta evaluación no es 100% definitiva ya que son solo 12 preguntas, sin embargo, te dará una orientación de donde te encuentras. De igual manera se consciente que los sistemas de representación preferidos tienden a cambiar dependiendo el contexto y a lo largo de nuestras vidas. Por consiguiente, ninguno de ellos puede ser considerado mejor o peor que los otros.

Ahora bien, si tú tienes una nota baja en uno o más sistemas te recomendamos que te tomes tu tiempo para explorar de qué manera esto puede estar afectando tus comunicaciones e interacción con otros e influenciando tus experiencias de vida.

Instrucciones.

Lee cada una de las afirmaciones y designa un número a cada una.
Usa la siguiente nomenclatura para determinar tus preferencias:

- 1)** No me describe.
- 2)** Me describe muy poco.
- 3)** Me describe de cierta manera.
- 4)** Me describe muy bien.

Si tienes problemas decidiendo entre dos opciones, toma la opción que haya aparecido primero en tu cabeza.

1. Cuando estas de vacaciones en la playa, la primera cosa que te hace feliz por estar allá es:

- a** __ La sensación del sol caliente, arena fría, o la brisa del mar en tu piel.
- b** __ El sonido del viento, el rugir de las olas, o el cantar de las aves en la distancia.
- c** __ Este tipo de viaje tiene sentido / el precio es razonable.
- d** __ El brillo del sol, el agua azul y sus alrededores

IDENTIFICANDO SISTEMAS DE REPRESENTACION

2. Cuando te sientes agobiado, algo que me ayuda es:

- a** __ Poder ver la totalidad de la situación.
- b** __ Escuchar lo que verdaderamente está pasando.
- c** __ Poder sentir lo que realmente está sucediendo.
- d** __ Encontrarle lógica en mi cabeza.

3. Cuando recibo una tarea en el trabajo, me es fácil realizarla si:

- a** __ Cuando me puedo imaginar lo que es necesario.
- b** __ Tengo una sensación de lo que se necesita.
- c** __ Tengo un entendimiento de lo que es necesario.
- d** __ Me puedo convertir en lo que es necesario.

4. Me es fácil entender una presentación si:

- a** __ Si me siento en contacto con la persona que presenta y el contenido se encuentra a mi alcance.
- b** __ Hay una demostración visual que me permite ver una imagen en mi mente.
- c** __ La presentación es lógica y se basa en datos y hechos.
- d** __ El presentador es claro, maneja bien las tonalidades y usa el sonido para enfatizar su mensaje.

5. Cuando compro un auto yo tomo la decisión basado en:

- a** __ Los dispositivos de seguridad, gasto de combustible, precio y similares.
- b** __ La sensación que tengo cuando me permiten conducirlo de prueba o lo cómodo que se siente el interior.
- c** __ El estilo, color y como se ve desde afuera.
- d** __ El sonido del sistema de sonido, el sonido del motor o lo silencioso que es.

6. Yo comunico mis pensamientos a través de:

- a** __ El tono de mi voz.
- b** __ Palabras.
- c** __ Apariencia.
- d** __ Sentimientos.

7. Cuando estoy ansioso, lo primero que noto es que las cosas

- a** __ Suenan distinto.
- b** __ Se sienten distintos.
- c** __ Se ven distintas.
- d** __ No tienen sentido.

IDENTIFICANDO SISTEMAS DE REPRESENTACION

8. Durante una discusión, lo que más me influencia es:

- a** __ La lógica de la otra persona.
- b** __ El tono de voz de la otra persona.
- c** __ La energía que siento de la otra persona.
- d** __ Ser capaz de imaginarme el punto de vista de la otra persona o ver el lenguaje corporal del mismo.

9. Yo defino que tan bien estoy trabajando basado en:

- a** __ Mi propio entendimiento de aquello que necesita ser hecho.
- b** __ El proceso que veo que estoy haciendo.
- c** __ Como las cosas suenan.
- d** __ Lo satisfecho que me siento.

10. Una de mis fortalezas es la habilidad de:

- a** __ Ver aquello que necesita ser hecho.
- b** __ Darle sentido a nueva información, datos y hechos.
- c** __ Escuchar como suenan las cosas.
- d** __ Conectarme con mis sentimientos.

11. Yo disfruto:

- a** __ Escoger música que escuchar.
- b** __ Generar argumentos lógicos basados en hechos..
- c** __ Escoger ropa que se sienta cómoda.
- d** __ Escoger ropa que se vea bien.

12. Cuando estoy de acuerdo con alguien, normalmente digo:

- a** __ Esto se siente bien.
- b** __ Esto me parece bien.
- c** __ Esto suena bien.
- d** __ Esto tiene sentido.

Ahora copia las respuestas en la tabla que encontraras a continuación.

IDENTIFICANDO SISTEMAS DE REPRESENTACION

PREGUNTA NO.	VISUAL	AUDITIVO	KINESTÉSICO	DIGITAL
1	d	b	a	c
2	a	b	c	d
3	a	d	b	c
4	b	d	a	c
5	c	d	b	a
6	c	a	d	b
7	c	a	b	d
8	d	b	c	a
9	b	c	d	a
10	a	c	d	b
11	d	a	c	b
12	b	c	a	d
TOTAL	V =	A =	K =	D =

Ahora suma los números de cada columna. Entre más alto el puntaje, más grande es tu preferencia por ese sistema representacional.

IDENTIFICANDO SISTEMAS DE REPRESENTACION

Ahora que ya has identificado cuál es tu Sistema(s) de representación preferido(s), tenemos la tarea de aprender a reconocer los sistemas en otras personas.

Como ya hemos mencionado en las clases, el poner atención al lenguaje de las otras personas, nos puede dar ciertas indicaciones de cuáles son los sistemas que cada uno de ellos prefiere. En la siguiente tabla encontrarás palabras comunes de cada Sistema de representación usados por los individuos.

VISUAL	AUDITIVO	KINESTÉSICO
Ver Observar Vista Revelar Mostrar Aparecer Imaginar Visión Iluminar Claro Nublado Enfocado Borroso Panorámico Pintura Cristalino Tenue Bello	Escuchar Oír Sonar Hacer música Armonizar Sonar campanas Sintonizando Ser todo oídos Resonar Silencio Crujiente Sordo Melifluo Disonancia Pregunta Tintinear	Sentir Tocar Captar Alcanzar Agarrar Hacer contacto Duro Dar la vuelta Concreto Raspar Sólido Frio Caliente Rígido Pesado

¿Se te ocurren otros ejemplos?

IDENTIFICANDO SISTEMAS DE REPRESENTACION

Aquí encuentras otras frases que escucharas a menudo, dependiendo el sistema de preferencia de las personas. Cuando logras identificarlo, esto te dará la oportunidad de crear mejores conexiones con las personas, comunicándote a través de los canales que ellos prefieren.

VISUAL

"Ahora vea esto"

"claro como el agua"

"Demuéstralo"

"a ver qué es lo que quiere decir"

"echemos luz al asunto"

"necesito un mayor panorama"

"no me es claro"

"no veo la idea"

AUDITIVO

"si me lo dice así"

"!escúcheme!"

"que griterío"

"No suena bien"

"Fuerte y claro"

KINESTÉSICO

"tómalo con calma"

"qué densa es esta película"

"eres una dulzura"

"la verdad que dio en el clavo"

"dice las cosas con tacto"

"se aferraba a eso"

"que pesado"

IDENTIFICANDO SISTEMAS DE REPRESENTACION

EJERCICIO:

A continuación, tendrás un par de frase que podrás utilizar para comenzar a practicar tu sensibilidad para reconocer los sistemas de representación de otros. Trabaja este ejercicio con un compañero e intenta distinguir los sistemas.

Persona A = **Coach** Persona B = **Cliente**

1. Persona A le pregunta a la persona B que le cuente acerca de algo que ha comprado en este año y lo ha hecho feliz.
2. Persona B habla acerca de esta compra hecha de inicio a fin.
3. Mientras la persona B describe el evento, la persona A, puede hacer preguntas con el fin de buscar más detalles, al respecto. En esta conversación el trabajo de la Persona A es escuchar atentamente y descubrir basado en las frases de la Persona B que tipo de sistema esta prefiere.

APUNTES: