

## Dinámica – Reconoce tu sistema perceptivo predominante

### ¿Tú que eres más visual, auditivo o kinestésico?

Test para reconocer tu sistema perceptivo predominante Lynn O'Brien (1990)

Lee con detenimiento cada frase y valora del 1 al 5 (siendo 1 casi nunca, 2 rara vez, 3 a veces, 4 frecuentemente y 5 casi siempre) lo que el significado de la frase coincide contigo.

ASPECTO	VALOR
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 cuanto 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 "cosa"	
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 que 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	

<b>Resultados</b>		
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.

<b>Total visual</b>	<b>Total auditivo</b>	<b>Total kinésésico</b>
<b>Total de las 3 categorías</b> (Visual + auditivo + kinestésico)		

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

<b>% Visual</b>	
<b>% Auditivo</b>	
<b>% Kinestésico</b>	

Los sistemas representacionales tienen un gran significado funcional. Conviene recordar que usamos todos los sentidos, aunque tengamos un sistema preferente a la hora de procesar la información.

Conocer tu sistema preferente representacional te va a ayudar a entender tu comportamiento ya que éste es el resultado de las representaciones internas y externas. El conocimiento de este proceso te da la oportunidad de cambiar las conductas, ya que éstas no tienen relación directa con la realidad del mundo sino con nuestra forma subjetiva de representar esa realidad.