

EJERCICIO DE AUTOCONOCIMIENTO

Descubra los sentidos que utiliza predominantemente al percibir la realidad que lo rodea:



1.- **Lo que recuerda de las personas es**

- a) su rostro
- b) su voz
- c) sus gestos

2.- **Las actividades que prefiere son:**

- a) mirar TV, películas, fotografías, etc.
- b) Escuchar música, conferencias, charlas.
- c) danzar, jugar, practicar un deporte

3.- **La mayoría de las veces prefiere**

- a) Observar
- b) Escuchar, hablar
- c) Hacer

4.- **Al recordar una película:**

- a) Recuerda escenas
- b) Diálogos
- c) Las sensaciones que le produjo

5.- **Lo que más valora en las personas es**

- a) La imagen
- b) Lo que dice
- c) Lo que hacen

6.- **Se da cuenta que gusta a otro**

- a) por su manera de mirar
- b) por la manera en que le habla
- c) por sus actitudes

7.- **Cuando compra algo prefiere**

- a) Observar antes de comprar
- b) Escuchar las explicaciones que el vendedor hace del mismo
- c) Probarlo y/o experimentarlo

8.- **Generalmente toma sus decisiones:**

- a) a partir de lo que ve
- b) de lo que escucha
- c) de lo que siente

9.- **Mientras espera a alguien:**

- a) Observa el ambiente

- b) *Atiende a las conversaciones*
- c) *Tiende a moverse, caminar.*

10.- Se entusiasma:

- a) *Cuando le muestran cosas*
- b) *Cuando le cuentas situaciones*
- c) *cuando lo invitan a participar*

11.- Cuando conversa con otra persona tiende a

- a) *mostrar posibilidades*
- b) *brindar palabras de ánimo*
- c) *abrazar*

12.- Prefiere

- a) *Ir al cine*
- b) *asistir a una conferencia*
- c) *Practicar deportes*

II)

Sume las veces que ha marcado cada letra y multiplique por cinco:

- A veces x cinco%
- B veces x cinco %
- C Veces x cinco%

III)

Elabore el grafico

A	B	C
<i>Visual</i>	<i>Auditivo</i>	<i>Cenestésico</i>
100	100	100
90	90	90
80	80	80
70	70	70
60	60	60
50	50	50
40	40	40
30	30	30
20	20	20
10	10	10
0	0	0

Una los puntos marcados en cada columna: Ud. logrará un gráfico que representa su tendencia a codificar la realidad por el sentido que mayor puntaje tiene. Generalmente utilizamos dos de las tres sistemas: visual, auditivo y cenestésico, para codificarla y uno de ellos, el de menor puntaje es el sentido que necesitamos desarrollar.

Cada uno de estos Sistemas Representacionales le ofrece una gama de comportamientos diferentes unos de otros. Si desea obtener mayor información sobre el tema, puede solicitarla a

cursos@luisacordeiro.com.ar