

Tecnicatura Superior en Arteterapia

Módulo 5

La Programación Neurolingüística y los sistemas de representación

Hace tiempo que sabemos que en ocasiones una experiencia recordada puede generar el mismo estado en la persona que la experiencia real que lo generó. Esto se debe al hecho de que el mundo físico no tiene una existencia independiente de la persona que lo observa.

Experimentamos qué es el mundo a través de nuestros sentidos. Nuestros órganos sensoriales (la vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato), son los responsables de captar la información de nuestro entorno y de transmitirla a nuestro cerebro mediante impulsos nerviosos. Éste, el cerebro, se encarga de analizar esa información para seguidamente generar una respuesta.

Los sentidos nos proporcionan la información vital que nos permite relacionarnos con el medio, por lo que nuestra experiencia de la realidad cotidiana es fruto de nuestra experiencia sensorial. Es decir, de la representación interna que creamos a través de nuestras sensaciones.

Así pues, el mundo tal y como lo conocemos es una interpretación de la información que experimentamos a través de nuestros sentidos. Nuestros órganos sensoriales se convierten en receptores de información a través de los sabores, texturas, colores y formas que captamos de nuestro entorno. Generando como resultado pensamientos, emociones y conductas que definen nuestra forma de interactuar con el mundo.

Llamamos sistemas representacionales a la manera en que captamos, seleccionamos, almacenamos, codificamos y recreamos la información en nuestra mente.

Podríamos decir que nuestro cerebro procesa y archiva la información del medio en base a lo que vemos, oímos y sentimos.

De esta forma hablamos fundamentalmente de la existencia de tres tipos de sistemas representacionales, visual, auditivo y cinestésico o kinestésico, que en su conjunto denominamos VAK. En ocasiones también podemos oír hablar del VAKOG, que incluye el sistema olfativo y gustativo, no obstante, ambos suelen incluirse dentro de la modalidad kinestésica.



El SISTEMA VISUAL: Representa su experiencia del mundo en términos de imágenes. Recogiendo información relativa al brillo, la luz, la claridad, la nitidez, la perspectiva, el contraste, el movimiento, etc.

Se podría decir que una persona preferentemente visual “ve” la información y la traduce en imágenes.

El SISTEMA AUDITIVO: Hace referencia al mundo de los sonidos hablados y escuchados. Lo usamos cuando estamos escuchando música, cuando hablamos con nosotros mismos o cuando recreamos internamente las voces de otras personas. Presta atención al tono, timbre, volumen, etc.

En base a esto podríamos decir que una persona preferentemente auditiva “escucha” la información y la traduce en sonidos.

El SISTEMA KINESTÉSICO: Está relacionado con el sentido del tacto, y la conciencia. Normalmente incluye también el sentido del gusto y del olfato. Las emociones también pueden entrar dentro del sistema kinestésico, aunque sean sensaciones referentes a un estímulo concreto. El foco de atención en este sistema representacional se centra en las

sensaciones físicas, texturas, cambios de temperatura, olores, sabores, etc.

Cuando una persona es preferentemente kinestésica “siente” la información y la traduce en sensaciones.

Los sistemas representacionales no se usan de manera aislada, de la misma manera que no experimentamos el mundo con uno sólo de nuestros sentidos.



Todos y cada uno de nosotros utilizamos estos tres sistemas de representación para recrear la realidad, aunque solemos utilizar uno de ellos de forma dominante.

Es importante y enriquecedor que desarrollemos la capacidad de utilizar los tres de manera equilibrada en función de las necesidades y de las actividades que estemos realizando. Para ello un buen punto de partida es conocer cuál es nuestro canal preferente y entrenar los canales sensoriales o sistemas representacionales que usamos de modo menos frecuente.

Y ¿Cómo podemos comenzar a descubrir cuál es nuestro sistema representacional preferente? Fijarnos en las palabras que más usamos al comunicarnos, puede darnos pistas sobre nuestras tendencias al procesar la información.

LOS TRES TIPOS DE PERSONAS SEGÚN LA PNL

Los tres tipos de personas según la PNL

La PNL divide a las personas en tres tipos en función de los sentidos a través de los cuales entienden mejor el mundo.



La programación neurolingüística (PNL) es una estrategia de comunicación y psicoterapia basada en la conexión entre los procesos neurológicos y el lenguaje. Según esta técnica, si somos capaces de dominar los patrones de comportamiento que aprendemos a lo largo de nuestras vidas, seremos capaces de lograr los objetivos que nos propongamos.

La técnica fue creada en Estados Unidos por los doctores Richard Bandler y John Grinder en la década de 1970, quienes sostienen que mediante la PNL pueden tratarse males como fobias, depresión, enfermedades psicosomáticas, trastornos del aprendizaje e incluso enfermedades como resfriados, la miopía o las alergias.

La PNL estudia la influencia del lenguaje sobre la programación mental, un lenguaje que es el resultado de la interpretación de los impulsos sensitivos. Así pues, esta técnica divide a las personas en tres grupos en función del sentido mediante el que percibe mejor el mundo, ya que una incorrecta utilización de estos lenguajes puede hacer que nos creamos una imagen imprecisa de la realidad.

Las personas se dividen, según la PNL, entre:

Visuales. Son personas que perciben el mundo esencialmente a través de la vista. Suelen tener una postura rígida, una respiración superficial y rápida, hablar más rápido de lo normal y con un tono alto. Consonantemente, las actividades que más disfrutan son las que tienen que ver con la vista: el cine, el arte, la pintura, los paisajes...

Auditivas. Perciben mejor el mundo a través del oído. Se caracterizan por ir por el mundo con una postura distendida, de predisposición a la escucha, una respiración bastante amplia y una voz bien timbrada. Les gustan las actividades como escuchar música, contar y escuchar historias, interactuar con otras personas...

Kinestésicas. Perciben el mundo a través del tacto, el gusto y el olfato. También tiene una postura distendida, con movimientos que miman las palabras, una respiración profunda y una voz grave y de ritmo lento. Les gustan las actividades físicas y disfrutan del contacto con otras personas.

Crearte Coaching

Cestena

