

# CUESTIONARIO CANALES PERCEPCIÓN

Actividad para armonizar el modo de percibir la realidad.

## Consulta, formación y Especialización en Asesoría de Imagen Saludable.

En el proceso de diseño de Imagen de Marca Personal, se analizan hábitos, circunstancias, habilidades y características del cliente, y se le dan pautas de cambio / mejora. En este caso, para ayudarle a que sea más eficaz su escucha, se analizan los canales de percepción que más utiliza, y se le dan herramientas para desarrollar los otros.

### JUSTIFICACIÓN

Según nuestros expertos en Coaching, el ser humano percibe la realidad a través de tres canales de percepción (visual, auditivo y kinestésico)

En general, unos los tenemos más desarrollados que otros. Lo que nos limita enormemente.

### PROCESO

Responda el cuestionario adjunto, y envíenos el resultado, o si comprende los resultados, entrene el /los canal/es que menos desarrollado/s tenga.

### ENTRENAMIENTO

Para desarrollar más el canal **visual**: **hacerse fotografías, y analizarlas**, ver películas sin sonido, observar detalles de cuadros, etc.

Para ejercitar **el auditivo**: escuche la radio, diferencie los sonidos en la calle, o escuche con los ojos cerrados la TV., etc.

Si el que menos utiliza es **el kinestésico**, podrá ejercitarlo, tocando objetos con los ojos cerrados, oliendo diferentes plantas, poniendo atención a las sensaciones de calor / frío, o cuando le presentan a alguien, o entra a un lugar, pone atención a las sensaciones que percibe (positivas / negativas).

### Cuestionario canales de percepción de la realidad.

En cada una de las siguientes afirmaciones, ponga el número 4 en la frase que más le describa, el número 3 en la siguiente frase que le represente; el número 2 en la siguiente y el número 1 en la que menos le describa.

Haga esto en cada una de las 12 afirmaciones anotadas a continuación. Tras la realización del cuestionario, se puntuarán las respuestas en las dos hojas que encontrará al final.

**1. Es probable que yo diga...**

- a) ...tomo las decisiones importantes según lo que siento.
- b) ...tomo las decisiones importantes si sintonizo con ellas.
- c) ...tomo las decisiones importantes de acuerdo con mi punto de vista.
- d) ...tomo las decisiones importantes con lógica y bien pensadas.

**2. Es muy probable que yo sea influenciado por alguien...**

- a) ...que tenga una voz modulada.
- b) ...que tenga una buena apariencia.
- c) ...que diga cosas sensatas.
- d) ...que me deje con buena impresión o sentimiento.

**3. Si quiero saber cómo es una persona...**

- a) ...observo su apariencia.
- b) ...verifico cómo se siente.
- c) ...escucho su tono de voz
- d) ...presto atención a lo que dice.

**4. Es fácil para mí...**

- a) ...encontrar el volumen y el tono ideal de un equipo estéreo.
- b) ...considerar intelectualmente los puntos más relevantes de un tema interesante.
- c) ...escoger muebles muy cómodos.
- d) ...encontrar combinaciones de colores variados.

**5. Yo...**

- a)...Soy muy eficaz en encontrar la lógica y darle sentido a hechos y datos nuevos.
- b)...Sintonizo muy bien los sonidos de mis alrededores.
- c)...Soy muy sensible a la calidad de los tejidos que llevo y tocan mi cuerpo.
- d)...Me imagino colores vivos cuando miro una habitación.

**6. Si la gente quiere saber cómo soy, deben...**

- a) ...conocer mis sentimientos.
- b) ...observar lo que llevo puesto.
- c) ...escuchar lo que digo.
- d) ...oír las entonaciones de mi voz.

**7. Probablemente yo...**

- a) ...escucho los hechos que sabes.
- b) ...veo los cuadros que pintas.
- c) ...percibo tus sentimientos.
- d) ...sintonizo con tus mensajes armoniosos.

**8. Yo...**

- a)...Creo que un hecho es verdadero cuando lo veo.
- b)...Creo que un hecho es verdadero cuando lo oigo.
- c)...Creo que las cosas son reales cuando las siento.
- d)...Creo o no en un hecho según el tono en el que es relatado.

**9. Yo...**

- a)..Generalmente, para mí es primordial el bienestar de mi familia.
- b)...Recuerdo con facilidad las caras, la ropa y los pequeños detalles visibles de mi familia.
- c)...Se como piensa mi familia sobre la mayoría de los temas, especialmente las ideas importantes que tienen de las cosas.
- d)...Escucho las entonaciones e inflexiones de cualquiera de las voces de mi familia más allegada y sé inmediatamente quién es.

**10. Yo...**

- a)...Aprendo conceptos.
- b)...Aprendo a hacer cosas.
- c)...Aprendo a escuchar cosas nuevas.
- d)...Aprendo a ver nuevas posibilidades.

**11. Cuando se trata de tomar decisiones importantes, probablemente yo...**

- a)...decida tomarlas sintiéndolas.
- b)...decida tomarlas sintonizando con ellas.
- c)...decida tomarlas si lo veo muy claro.
- d)...decida tomarla pensándolas y analizándolas.

**12. Yo...**

- a)...Recuerdo claramente a un(a) amigo(a) por el tono de su voz.
- b)...Recuerdo muy bien a un(a) amigo(a) por su apariencia.
- c)...Recuerdo muy bien a un(a) amigo(a) por las cosas que dice.
- d)...Recuerdo fácilmente a un(a) amigo(a) cuando lo(a) siento.

- Puntuación del inventario de preferencias del sistema de percepciones

Primer paso: **Anote a continuación los números de las respuestas del test.**

1.	K	4.	A	7.	D	10.	D
	A		D		V		K
	V		K		K		A
	D		V		A		V
2.	A	5.	D	8.	V	11.	K
	V		A		D		A
	D		K		K		V
	K		V		A		D
3.	V	6.	K	9.	K	12.	A
	K		V		V		V
	A		D		D		D
	D		A		A		K

Segundo paso: **Ponga el valor de los números asociados con cada letra. Hay 12 entradas por cada letra, que corresponden a una modalidad. Sume los valores de cada una de las columnas.**

Clave:           V: **Visual**  
                   K: **Kinestésico**  
                   A: **Auditivo**

<b>SISTEMA DE PERCEPCIONES</b>	<b>V</b>	<b>K</b>	<b>A</b>
1.			
2.			
3.			

## Diseño de Imagen de Marca Personal

4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
TOTALES			

Tercer paso: **La comparación de la suma de los totales marcados arriba da la información sobre las preferencias (jerarquía) de cada una de las modalidades del sistema de percepciones.**

<b>SISTEMA DE PERCEPCIONES</b>	<b>V</b>	<b>K</b>	<b>A</b>
<b>PUNTUACIÓN</b>			
<b>ENTRENAR</b>			

Experta en Imagen Estratégica.  
Formación y Asesoría | Imagen de Marca Personal.

ALICANTE | BARCELONA | MADRID  
hola@mariaasanchez.com  
(+34) 647 94 10 63  
skype: asesoriaimagen  
linkedin.com/in/mariaimagensaludable  
twitter.com/Maria\_A\_Sanchez  
facebook.com/Maria.ImagenSaludable

*Maria A. Sánchez*