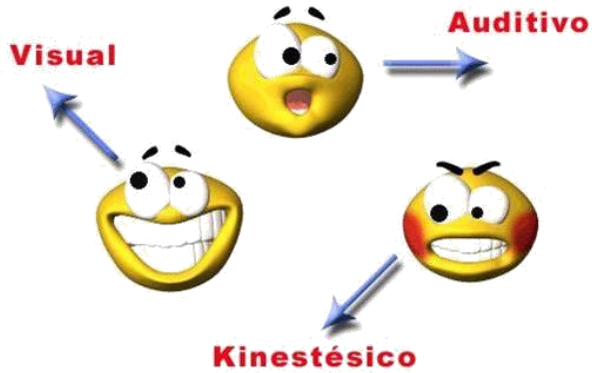


2.1 Canales de percepción



La Programación Neurolingüística (PNL) constituye un modelo, formal y dinámico de cómo funciona la mente y la percepción humana, cómo procesa la información y la experiencia y las diversas implicaciones que esto tiene para el éxito personal.

Es el estudio de lo que percibimos a través de nuestros sentidos (vista, oído y tacto), cómo organizamos el mundo tal como lo percibimos y cómo revisamos y filtramos el mundo exterior mediante

nuestros sentidos. Estudia y emplea elementos que incluyen no sólo las palabras, sino el lenguaje silencioso de los gestos, posturas, tono de voz, etc. Propone una serie de técnicas destinadas a analizar, codificar, y modificar conductas, por medio del estudio del lenguaje, tanto verbal como gestual y corporal.

De acuerdo a la PNL las personas son de tres tipos: visuales, los auditivos y los kinestésicos. Todos tenemos los tres tipos de personas y en la mayoría de nosotros predomina uno de los tres.

Así, por mínima que sea la comunicación, podemos hallar pistas claras e inconfundibles de como funciona la mente de otra persona, que tipo de mensaje utiliza y a cuáles reacciona.

2.1.1 La persona visual

El canal visual lo utilizamos para obtener y describir todo lo que ocurre en el mundo interno y externo. Así, podemos hablar de colores, imágenes, podemos recordar una situación "viéndola"

Las personas visuales tienden a considerar el mundo en imágenes, se sienten mas fuertes cuando están en comunicación con la parte visual de su cerebro, es decir, plasman las imágenes en palabras.

2.1.2 La persona auditiva

Este canal es el utilizado preferentemente por personas que perciben el mundo a través de las palabras, los sonidos, la narración y descripción hablada o escrita.

Las personas auditivas suelen ser más selectivos en cuanto al vocabulario que usan, hablan con voz bien equilibrada y un ritmo más lento, más regular y más comedido

2.1.3 La persona kinestésica

Es el canal de las sensaciones, el táctil, el de la percepción a través del movimiento, tacto y emoción. Se reconoce cuando alguien nos habla de "me siento..." en vez de "veo tal imagen..." o "arrastraba la silla mientras...".

Los kinestésicos son todavía más lentos, reaccionan principalmente ante las sensaciones táctiles, epidérmicas; hablan más despacio.

2.1.4 Señales de acceso.

Estudios neurológicos con personas de múltiples culturas, han demostrado que movemos los ojos en diferentes direcciones de acuerdo a cómo estamos pensando, esos movimientos pueden ser laterales, horizontales, verticales, hacia abajo, hacia arriba, a la derecha, a la izquierda o al centro. Los neurólogos llaman a estos movimientos: LEM: (Lateral Eye Movements: Movimientos laterales de los ojos) y son las señales visuales que nos permiten identificar la manera cómo las personas buscan la información en su cerebro, en PNL a éstas se les ha llamado "Señales oculares de acceso".

Movimientos Espontáneos de los Ojos



La mayoría de las personas diestras muestran un patrón similar al mover los ojos en busca de información almacenada en el cerebro, algunos zurdos pueden tener el patrón invertido.

- **Cuando evocamos una imagen visual de un hecho pasado**, los ojos por lo general miran hacia arriba y a la izquierda.

-**Cuando construimos una imagen o proyectamos algo visual en el futuro**, miramos hacia arriba y a la derecha. Los ojos se pueden quedar fijos hacia arriba o hacia el centro (acceso a patrón visual de pensamiento).

-**Si miramos en línea horizontal a la izquierda**, estamos recordando sonidos, horizontal a la derecha, construyéndolos.

-**Para accesar sensaciones kinestésicas**, dirigimos la mirada abajo y a la derecha y **cuando establecemos un diálogo interior**, por lo general los ojos se desplazan abajo y a la izquierda.

-**Cuando desenfocamos los ojos y miramos hacia adelante sin objetivo aparente**, es posible que estemos visualizando y el patrón visual indica confusión cuando miramos hacia abajo y al centro.

Debemos recordar que hay excepciones y cuando queremos agudizar la capacidad de observación hay que ser muy cuidadoso, porque las personas están en posición invertida y al principio se hace un poco difícil hacer la conversión.

La identificación y posterior utilización de las señales de acceso, puede servir para facilitar el aprendizaje o cuando necesitamos recordar algo en especial, al emplear los movimientos naturales del ojo podremos acceder con más facilidad a la información en nuestro cerebro, una situación que de alguna manera recuerda el “mouse” de los ordenadores domésticos. Podríamos aprender a “mirar” del lado correcto cuando necesitamos “buscar” una información, o mirar en dirección inversa cuando necesitemos construir, crear, o inventar.