

Indicador de Preferencia de Lenguaje Neurolingüístico

Elige la respuesta con la que más te identifiques.

1. Al asistir a seminarios o clases, obtengo mayores beneficios cuando:
 - a. Tengo notas o guías de estudio para leer al mismo tiempo.
 - b. Escucho fijamente a un buen orador.
 - c. Me puedo integrar a actividades o juegos de rol.

2. ¿Cuál opción es la que te describe mejor?
 - a. Puedo recordar cómo suena la voz de una persona luego de conocerla por vez primera.
 - b. A menudo me siento bien o mal acerca de alguien sin tener una razón específica.
 - c. Necesito ver a alguien para acordarme de él o ella.

3. Si tengo muchas tareas por hacer, me siento más cómodo cuando puedo:
 - a. Empezar con una guía escrita de las tareas que tengo que realizar.
 - b. Hablar con otras personas acerca de lo que necesito hacer.
 - c. Directamente iniciar con mis tareas y resolverlas una por una.

4. Cuando me enfrento a un problema en una tarea, prefiero:
 - a. Preguntar a alguien sobre mi problema o hablar conmigo mismo mientras considero las distintas opciones que tengo para resolverlo.
 - b. Confiar en mis instintos e implementar una acción.
 - c. Visualizar el problema una y otra vez, hasta que encuentra una manera de solucionarlo.

5. Pienso que cualquier público prefiere a un orador que:
 - a. Usa presentaciones, proyecciones o encabezados llamativos.
 - b. Actúa como facilitador y genera discusiones entre los asistentes.
 - c. Conduce y hace demostraciones, además de brindar a los asistentes experiencias empíricas.

6. ¿Cuál opción te describe mejor?
 - a. Prefiero un ejercicio oral que uno escrito.
 - b. Confío en mis instintos cuando respondo un examen (no soy alguien que vuelva a releer los exámenes).
 - c. Prefiero ver algo escrito o una ilustración en lugar de que me lo explique otra persona.

7. Si estuvieras a punto de perder una de las siguientes habilidades, ¿cuál te molestaría más perder?
 - a. Tu visión.
 - b. Tu capacidad de escuchar.
 - c. Tu habilidad para mover tus brazos y piernas.

8. Cuando trato de acordarme de alguien a quien acabo de conocer:
 - a. Asocio el sonido de su nombre a algo más.
 - b. Me concentro en obtener una marca de quien es la persona y qué es lo que le distingue.
 - c. Imagino su nombre escrito en un distintivo o en un papel.

9. Aprendo más acerca de una persona a través de:
 - a. Observarlo, específicamente el rostro y ojos.
 - b. El sonido de su voz.
 - c. Mis reacciones en torno a él o ella.

10. Si alguien me está explicando algo importante:
 - a. Me concentro en sus palabras.
 - b. A menudo genero una reacción personal antes de que termine de hablar la otra persona.
 - c. Probablemente quiera escribirlo para repasarlo después.

11. Piensa en un amigo que hayas tenido en preparatoria, ¿qué experiencia obtuviste al recordarlo?
 - a. Una fotografía mental de tu amigo.
 - b. El sonido de su voz.
 - c. Tus sentimientos en torno a esa persona.

12. Cuando participo en un equipo destinado a solucionar problemas, me gusta:
 - a. Discutir las ideas de todos los integrantes del equipo.
 - b. Encontrar la aproximación que sienta es la más adecuada y, posteriormente, explorarla con mayor detalle.
 - c. Tener distintas opciones a considerar.

13. Me considero:
 - a. Una persona visual, a quien le atrae principalmente los elementos visuales.
 - b. Una persona auditiva, capaz de escuchar y aprender de lo que escucho.
 - c. Una persona kinética o que se guía rápidamente por sus sensaciones e instinto.

14. Cuando estoy experimentando mucha tensión o estrés, tiendo a:
 - a. Hablar conmigo mismo, usualmente en voz alta, para guiar mis acciones.
 - b. Actuar. No puedo soportar la inacción.
 - c. Visualizar el problema ya resuelto.

15. La manera en que hablo normalmente es descrita por otros como:
 - a. Rápida y en algunas ocasiones aguda.
 - b. Rítmica, el rango está a mitad de camino entre alto y bajo.
 - c. Lenta y profunda, a menudo con grandes pausas.

16. Cuando estoy bajo presión, mi respiración usualmente es:
 - a. Uniforme, con todo el pecho, a veces con exhalaciones prolongadas.
 - b. Profunda y gruesa, debajo del estómago.
 - c. Alta y poco profunda, a veces incluso omito una respiración.

17. Cuando quiero causar una buena impresión en alguien que aún no conozco, prefiero:
 - a. Escribirle una carta, un correo electrónico o un mensaje de texto.
 - b. Hablarle por teléfono.
 - c. Conocerlo en una reunión o mientras estamos involucrados en otra actividad como una clase o practicando un deporte.

18. La siguiente opción describe cómo soy cuando tengo un mal día:
 - a. Una voz interna me critica constantemente.
 - b. Frecuentemente me siento inquieto sin saber la razón.
 - c. Me veo a mi mismo de manera negativa.

19. Usualmente confío más en:
 - a. Lo que veo.
 - b. Lo que escucho.
 - c. Lo que siento, lo que me dicen mis entrañas.

20. Durante mis vacaciones, disfruto:
 - a. Hablar al final del día sobre los eventos más importantes que me ocurrieron.
 - b. Hacer la mayor cantidad de cosas que me permita mi agenda.
 - c. Observar las fotografías de los lugares que visité.

21. Cuando voy al cine, me molesta que:

- a. La proyección de la película esté mal enfocada o que la parte superior de la proyección esté en la parte inferior de la pantalla.
- b. El sonido no sea claro y se escucha un siseo.
- c. Las sillas sean incómodas.

22. Si necesito enviar una nota o una carta, soy propenso a:

- a. Dictar la nota o carta sin necesidad de revisarla o corregirla.
- b. Caminar de aquí para allá mientras dicto o pienso en la carta o nota.
- c. Querer ver mis ideas en papel al mismo tiempo en que las pienso.

Para saber cuál es tu preferencia, compara tus respuestas en la página siguiente.

Puntúa tu cuestionario:

Para las preguntas 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19 y 21, cuenta y señala el número de veces que elegiste las siguientes opciones:

TABLA 1:

(V)	(A)	(K)
Opción a =	Opción b =	Opción c =

Para las preguntas 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20 y 22.

TABLA 2:

(V)	(A)	(K)
Opción a =	Opción b =	Opción c =

Ahora añade las puntuaciones como se indica enseguida:

Resultado de **opción a** de la Tabla 1 más resultado de la **opción c** de la Tabla 2=
_____ (Preferencia de lenguaje Visual)

Resultado de **opción b** de la Tabla 1 más resultado de la **opción a** de la Tabla 2=
_____ (Preferencia de lenguaje Auditivo)

Resultado de **opción c** de la Tabla 1 más resultado de la **opción b** de la Tabla 2=
_____ (Preferencia de lenguaje Kinético)

NOTA: Este es solo una prueba experimental. Quizá te dé una pista sobre tu preferencia en tu uso diario del lenguaje. En el mayor uso de tu lenguaje espera usar una mezcla de preferencias de lenguaje. Sin embargo, bajo estrés o con ciertos temas, probablemente mostrarás una preferencia marcada. Empieza a notar tus palabras preferidas, así como las que usan los demás. Recuerda que ningún tipo de lenguaje es mejor que otro, sólo diferente.

Lakin, D. (2000) *The Unfair Advantage: Practical Applications of NLP for Sales and Marketing*. EE.UU.: Lakin Associates.