

## Preferencia de Evaluación Sensorial

©1984 - 2009 by Arlene R. Taylor PhD Realizations Inc

Spanish Translation by Mercedes Miles

[www.arlenetaylor.org](http://www.arlenetaylor.org)

### Instrucciones

- Lea cada declaración. **Si le aplica a usted por lo menos el 75% de su tiempo**, marque en frente de la casilla.
- De otra manera, deje la casilla en blanco y pase a la siguiente declaración.
- Sume el número total de casillas marcadas en cada columna y anote su resultado abajo.

### Columna 1

- Aprendo mucho sobre la gente por sus voces (por ejemplo, tono, volumen, velocidad cuando habla, inflexión)
- Sonidos capturan mi atención rápidamente
- Yo hablo con mi misma frecuentemente, en silencio, bajo mi respiración, o en voz alta
- Yo sigo con los acontecimientos actuales escuchando noticias por la radio más que viendo la televisión
- Yo prefiero escuchar un libro grabado que leerlo
- Otros me consideran que soy charladora o pueden decir que hablo demasiado
- Yo tiendo a "escuchar" la voz del autor al leer la comunicación escrita de las personas que conozco muy bien
- Ruidos extraños o traqueteos en mi vehículo o en mi casa me preocupan o molestan
- Yo hablo con mis mascotas como con los amigos íntimos
- Yo utilizo palabras que riman para que me ayude a recordar nombres o rótulo
- Sonidos y acronimos me ayudan a recordar información
- Yo estudio para los exámenes verbalizando mis notas/puntos clave en voz alta
- Yo repito palabras nuevas a mi mismo para ayudarme a recordarlas en mi memoria
- Me gusta tararear, silbar, o cantar (solo o en grupo)
- Yo aprecio especialmente los programas musicales, conciertos, o grabaciones
- Me gusta escuchar los programas hablados o de entrevista
- Yo disfruto seguido los debates verbales en persona o por teléfono / radio aficionado
- Me suelen considerar usualmente atento a escuchar
- Me gusta escuchar libros grabados, CD, MP3, iPod, etc
- No puedo soportar el ruido de llaves o de un chorro gotiando
- A menudo utilizo expresiones como "eso suena bien" o "Yo te escucho"

# Total de casillas marcadas Columna 1 = \_\_\_\_\_ / 21

### Columna 2

- Me gusta controlar de la iluminación al mi alrededor (por ejemplo, luces bajas, proyectores, luces elevadas, melancolicas)
- Yo compro artículos primeramente basados en la apariencia y el atractivo visual
- Yo tiendo a seleccionar la ropa porque se ven bien o atractiva
- Yo evito usar dice ños que no concuerdan en color, modelos o diseño
- Me gusta mantener mi vehículo lavado, encerado, y en buena apariencia
- Yo prefiero un mapa y no instrucciones verbales o escritas
- Al comer, la presentación de la comida, mesa, y el medio ambiente es muy importante
- Aprendo mucho sobre la gente de su apariencia
- A menudo de veo algo antes de escucharlo, sentido, o detectado
- Rara vez tropiezo sobre objetos o bultos que no e visto
- Prefiero ver a la gente cuando me estoy comunicando con ellos
- Cuando voy de compras, deseo los productos esten claro y atractivamente mostrados
- Prefiero mascotas que puedan ver (por ejemplo, un tanque con peces, aves)
- A menudo digo cosas como "Esto esta tan claro," o "yo veo lo que quieres decir"
- Una foto o diagrama vale más que mil palabras
- Prefiero ver la televisión, películas / DVDs en lugar de leer un libro o la caligrafia
- Yo prefiero los libros y revistas que contienen ilustraciones a colores

- Me gusta mucho ver álbumes de fotos
- Es importante que mi vivienda y espacios de trabajo se vean visualmente atractivo
- Espejos son decoraciones importantes en mi casa
- Al seleccionar un lugar para vivir, la vista es de gran preocupación

# Total de casillas marcadas Columna 2 = \_\_\_\_\_ / 21

**Columna 3**

- Yo soy muy sensible a los olores, sabores, temperaturas y texturas
- Yo usualmente yo puedo reconocer los objetos por lo general con bastante facilidad por el tacto, incluso en la oscuridad
- Yo selecciono la ropa porque son cómodos de usar y sienten bien
- Espacio y la comodidad son muy importantes en la compra de un vehículo
- Yo prefiero los cambios frecuentes de posición del cuerpo y moverme a menudo
- Yo a menudo utilizo expresiones como "Eso me queda" o "Tengo la Rienda"
- Me gusta obtener el ejercicio físico (por ejemplo, caminar, senderismo, ciclismo, trotar)
- Me gusta el entrenamiento y / o tomar clases de yoga o jazzercise
- Yo prefiero participar en actividades deportivas que observar a otros jugando
- Me gusta remojarme en la tina o asolarme
- Me gusta recibir y / o dar masajes y en la espalda
- Me gusta tocar y abrazar a mis amigos
- Yo raramente aprendí el método para tocar el teclado y / o sistemas de entrada de datos
- Yo tengo una excelente coordinación física
- Yo aprendo mucho sobre las personas de sus apretones de manos, abrazos, o toque
- A menudo muevo las dedos de los pies o desea mover mi cuerpo al ritmo de la música
- Me gusta cargar los bebés o animales domésticos que pueda tocar, sobar abrazar
- Yo especialmente disfruto haciendo cosas con las manos (por ejemplo, carpintería, tallar, croche, tejer, coser, pintar con los dedos, diversas artesanías)
- Yo prefiero estar al aire libre que enserrado, siempre que sea posible
- Por encima de todo, mis muebles deben ser cómodos

# Total de casillas marcadas Columna 3 = \_\_\_\_\_ / 21

Escriba la puntuación total de cada columna en el cuadro correspondiente a continuación:

**Columna 1:** \_\_\_\_\_ / 21

**Columna 2:** \_\_\_\_\_ / 21

**Columna 3:** \_\_\_\_\_ / 21

Explicación de las puntuaciones: La puntuación más alta en la evaluación sensorial de preferencia por lo general representa su preferencia sensorial global, a menos que se han adaptado fuera de él por alguna razón. Recuerde que usted utiliza todos sus sentidos de la mayoría (si no todos) de la época. Sensoriales de preferencia se refiere al tipo de estímulos sensoriales que se registra en el cerebro más rápido e intensamente. Los estímulos sensoriales de tipo general, requieren la menor cantidad de gastos de energía para decodificar ellos (sentido de ellos) en el cerebro.

Auditiva es la columna 1, columna 2 es visual, y la columna 3 es quinestésica.

Si dos resultados están vinculados, uno de los resultados probablemente representa su preferencia sensorial, mientras que la otra representa las habilidades que ha desarrollado con el fin de relacionarse con alguien importante en tu vida. Si uno de los resultados está vinculado quinestésica, considere la posibilidad de que su preferencia es innata quinestésica y que por alguna razón, usted tiene el aumento de competencias en otro sistema sensorial. Si todas las puntuaciones son iguales, puede que han desarrollado un mayor número de competencias en otros sistemas sensoriales debido a la falta de oportunidad de utilizar su propia preferencia, una percepción de necesidad de referirse a una persona específica o el medio ambiente, o porque de ser castigados o avergonzados por su propias preferencias. Utilice sus resultados como punto de partida para la evaluación sensorial de su historia. Trate de descubrir y de identificar los factores que pueden haber forzado lejos de su preferencia sensorial.