



ACADEMIA LATINO  
AMERICANA DE COACHING

## Resultado da pesquisa de **Sistema Representacional**



Para que possamos interpretar e dar um significado para o que está acontecendo ao nosso redor, precisamos usar os nossos sentidos: visão, olfato, paladar, audição e tato. Eles constituem o nosso sistema sensorial, que envia as informações obtidas em nossas experiências para o nosso sistema nervoso central e, por sua vez, se encarrega da análise e processamento dessas informações.

Para a neurolinguística, esse processamento gera uma comunicação interna e externa, ou seja, comunicamos para nós mesmos uma representação daquilo que está acontecendo no meio externo: O que estamos vendo, sentindo e ouvindo. Daí o nome “sistemas representacionais” que enfatiza como representamos, internamente, em nosso sistema nervoso, o que estamos experimentando a todo momento, consciente e inconscientemente. Portanto, o que acontece em nossa dimensão mental afeta constantemente as outras dimensões: física, emocional e espiritual. Em outras palavras, não podemos, por exemplo, ter um pensamento sem ter uma resposta física a ele.

Dessa forma, quando, por exemplo, lembramos de uma situação ou evento marcante, estamos internamente processando e codificando as informações por meio de palavras, frases, imagens, tom de voz, ritmo cardíaco, respiração, etc. Essa lembrança, muitas vezes, pode causar fortes sentimentos e emoções, visto que o nosso cérebro não distingue o que é real do que é imaginário. Para a Programação Neurolinguística, esses códigos de experiências são enviados ao nosso sistema nervoso por meio de 4 canais para serem, então, decodificados: o canal **Visual**, o **Cinestésico**, o **Auditivo** e o **Digital**, também descrito por alguns autores como **Auditivo Digital**.

Acontece que cada um de nós possui um ou dois canais mais desenvolvidos ou predominantes que passam a ser mais utilizados para decodificar esses códigos, e isso quer dizer que duas pessoas podem passar exatamente pela mesma experiência e gerar significados diferentes. Ao descrever um passeio em uma praia paradisíaca, por exemplo, uma pessoa mais auditiva iria falar: “A praia é realmente muito bonita e eu adorei fechar os meus olhos por um momento para escutar o barulho das ondas e da brisa do mar! Foi revigorante!” Já uma pessoa mais visual provavelmente falaria: “Que praia magnífica! Tudo estava realmente ressaltando sobre os meus olhos, a luz brilhante do sol sobre o horizonte, o azul turquesa do mar, as formas mais variadas e encantadoras das palmeiras que circundavam toda a extensão da areia!” Uma pessoa mais cinestésica, por sua vez: “Como foi bom sentir a areia sob os meus pés e a brisa inconfundível do mar sobre meu corpo!”.

Portanto, as pessoas tendem a processar as informações que chegam ao seu cérebro de acordo com os sistemas representacionais de sua preferência, que são justamente os mais desenvolvidos ou predominantes.

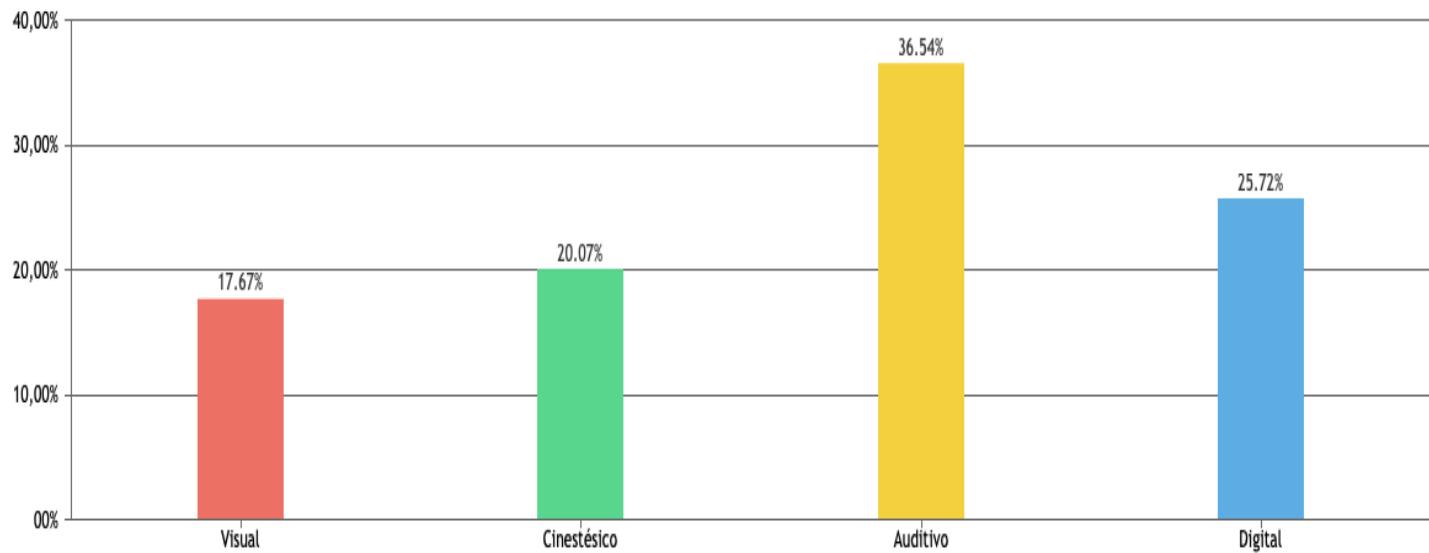
## **RESUMO DOS QUATRO SISTEMAS REPRESENTACIONAIS:**

**O SISTEMA VISUAL:** é o sistema representacional que utiliza mais o sentido da visão. Isso quer dizer que as pessoas que possuem esse sistema mais predominante têm uma preferência por “ver” as coisas e processam as informações construindo imagens e cenas a partir de suas experiências, por isso que possuem uma boa memória fotográfica das coisas. São boas para lembrar as feições dos outros, porém, são ruins para lembrar os seus nomes. Costumam visualizar e imaginar as coisas com mais facilidade como se tivessem “sonhando acordado”. Em geral, preferem ler sozinhos a perguntar ou depender de outra pessoa e tendem a ter interesse em atividades que envolvam desenho, decoração, moda, artes visuais, filmes, fotografia etc.

**O SISTEMA CINESTÉSICO:** é o sistema representacional que utiliza mais os sentidos do tato, olfato e paladar. Isso quer dizer que as pessoas que possuem esse sistema mais predominante têm uma preferência por “sentir” as coisas e processam as informações por meio do contato, do corpo e da experimentação, por isso gostam de tocar as coisas, preferem aprender fazendo ou executando e tendem a ter um interesse por atividades esportivas, ginástica, dança, etc.

**O SISTEMA AUDITIVO:** é o sistema representacional que utiliza mais o sentido da audição. Isso quer dizer que as pessoas que possuem esse sistema mais predominante têm uma preferência por “ouvir” as coisas e processam as informações ouvindo e reouvindo os sons e vozes a partir de suas experiências, por isso gostam de ouvir os outros falando, geralmente apresentam um bom vocabulário e gesticulam bastante. Aprendem a partir do que escutam, gostam de desfrutar do silêncio com mais frequência e tendem a se interessar por atividades que envolvam línguas, escrita, música, comunicação, treinamentos, etc.

**O SISTEMA DIGITAL:** também descrito por alguns autores como AUDITIVO DIGITAL, é o sistema representacional que, assim como o sistema auditivo, utiliza mais o sentido da audição, mas, nesse caso, usando as palavras para construir diálogos internos, ou seja, as pessoas com esse sistema predominante estão constantemente falando consigo mesmas e buscando a lógica e a razão para entender as coisas. É como se elas precisassem de muito mais informação para construir “histórias mentais” de forma bem estruturada, com início, meio e fim e, com isso, fazer com que as suas ideias e experiências vividas tenham sentido. Para tanto, é possível que elas utilizem também os outros sentidos além da audição, principalmente a visão. Costumam fazer mais perguntas e tendem a pesquisar e procurar por mais detalhes para estruturar as suas ideias. Dessa forma, tendem a se interessar por carreiras e profissões com um viés mais técnico e que valorizam o aprofundamento teórico, por exemplo, a engenharia, matemática, pesquisa científica, processamento de dados, ciência e tecnologia, etc.



### Perfil: Auditivo Digital

#### USANDO O SEU SISTEMA REPRESENTACIONAL AUDITIVO

Você usa o seu sistema representacional auditivo para processar as informações ouvindo e reouvindo internamente os sons e vozes captados em suas experiências. Por isso, na maior parte do tempo, você utiliza o seu sentido da audição, que costuma ser mais apurado em relação às outras pessoas. Dessa forma, você provavelmente é o tipo de pessoa que gosta de ouvir os outros falando, sabe desfrutar do silêncio, apresenta um bom vocabulário e tende a gesticular um pouco mais para aumentar a sua capacidade de expressão.

#### Seus pontos fortes

Você possui uma acuidade auditiva acima da média e, por isso, consegue ser mais perceptivo aos tons graves e agudos dos sons emitidos no ambiente. Essa é uma habilidade que pode lhe trazer vantagens em situações em que a visão esteja limitada por algum motivo.

Você consegue se concentrar e ouvir uma pessoa falando ou um áudio durante um tempo mais prolongado, o que pode ser muito difícil para algumas pessoas.

Você é do tipo que se expressa bem, possui um bom vocabulário e geralmente consegue desenvolver uma boa argumentação.

Você está acima da média quando se trata de memorizar a fala de alguém, os nomes das pessoas ou letra de uma música.

## **Possíveis pontos limitantes**

Enquanto, por um lado, a sua memória auditiva é muito aguçada, pode ser que a sua memória fotográfica não seja tão desenvolvida e isso pode acarretar dificuldade para lembrar dos detalhes visuais das coisas, lugares e das feições das pessoas.

Por outro lado, apesar de ser muito perceptivo aos sons e ruídos do ambiente, você pode não ser tão consciente dos detalhes e alterações no plano visual.

Por ser mais sensível aos sons do ambiente, você pode ficar incomodado mais rapidamente com o excesso de ruídos, mesmo que pareçam distantes para outras pessoas.

## **Como você aprende?**

Você costuma aprender mais escutando do que visualizando e costuma criar e montar histórias em sua mente a partir das informações processadas. Provavelmente, você aprenderá melhor se fizer leituras em voz alta ou até mesmo se fizer gravações de suas anotações para ajudar na fixação do conteúdo.

Livros e documentários em áudio, podcasts e vídeos com menos estímulos visuais tendem a ajudar no seu processo da aprendizagem. Além disso, um som de fundo mais baixo, instrumental ou mais tranquilo pode ser uma boa pedida nos momentos que não exigem tanta concentração.

## **Atividades preferenciais**

Com uma predominância sensorial e memória auditiva, você tende a se interessar por atividades que envolvam línguas, escrita, música, comunicação, treinamentos, etc.

## **Como costuma processar as informações e interagir com o ambiente**

O seu processamento mais auditivo permite que você esteja sempre mais atento aos sons presentes no ambiente, sendo capaz de discernir os detalhes com maior facilidade, como os ruídos, as ênfases, as pausas e os tons de voz dos interlocutores.

## **USANDO O SEU SISTEMA REPRESENTACIONAL DIGITAL**

Você usa o seu sistema representacional digital para criar diálogos internos que visam decifrar a lógica por trás de seus pensamentos, ou seja, é bem provável que você seja uma pessoa mais racional, que careça de um processo mais estruturado de raciocínio para dar sentido às informações que estão sendo captadas em suas experiências. Assim como as pessoas mais auditivas, você também faz uso

da sua audição. A diferença é que ela é mais utilizada para organizar as palavras e construir as suas "histórias mentais" de forma bem estruturada, com início, meio e fim. Para tanto, é possível que você também utilize outros sentidos como a visão e é provável que você seja o tipo de pessoa mais detalhista e questionadora, que busca todos os elementos para embasar o seu pensamento lógico.

### **Seus pontos fortes**

A sua facilidade para construir pensamentos lógicos indica uma capacidade analítica acima da média, com facilidade para trabalhar em projetos mais complexos e solucionar problemas.

Como você tende a sempre fazer uma análise mais apurada dos fatos, possui também uma maior capacidade para evitar erros ou encontrar aqueles que precisam ser corrigidos.

O seu poder de argumentação é bem desenvolvido quando você tem tempo hábil para construir o seu raciocínio.

### **Possíveis pontos limitantes**

Como você geralmente precisa de mais tempo para analisar os fatos e construir os seus raciocínios, é provável que a sua tomada de decisão seja mais lenta.

Com um senso crítico mais aguçado, a tendência é que você constantemente faça uma autoanálise e pondere sobre as suas decisões. Essa é uma característica que pode implicar na perda de boas oportunidades que necessitam de um posicionamento mais ligeiro.

Os seus constantes diálogos internos podem fazer com que você tenha dificuldades para ler textos ou livros por um longo período de tempo. Além disso, é provável que você prefira ler o mesmo texto cinco vezes e aprofundar no seu entendimento, do que ler cinco textos diferentes apenas uma vez.

### **Como você aprende?**

Você aprende sendo capaz de transformar as informações recebidas em uma história bem estruturada, com referências, origens, início, meio e fim. Pesquisas, resumos e mapas mentais irão ajudar na sua memorização, mas é preciso cuidado para não desperdiçar o seu tempo com detalhes que não serão importantes para o seu objetivo final.

### **Atividades preferenciais**

Você tem uma predisposição para o aprofundamento teórico na sua área de interesse, portanto, a tendência é que você tenha mais afinidade com carreiras ou atividades de cunho mais técnico, como, por exemplo, engenharia, matemática, pesquisa científica, processamento de dados, ciência e

tecnologia, etc.

### **Como costuma processar as informações e interagir com o ambiente**

Você está sempre usando palavras para conversar consigo mesmo (diálogo interno) e buscando mais informações para embasar o seu pensamento, por isso, costuma fazer mais perguntas, prestar mais atenção aos detalhes e, vez ou outra, chega a ficar em silêncio, absorto em seus pensamentos, com o olhar fixo e mais distante.

Você gosta de ambientes organizados e de informações e instruções detalhadas.