

TESTE DO SISTEMA REPRESENTACIONAL: NOME _____		DATA _____		
<p>4 = A que melhor descreve você</p> <p>3 = A próxima melhor descrição</p> <p>2 = A próxima melhor</p> <p>1 = A que menos descreve você</p>				
<p>1. Eu tomo decisões importantes baseado em:</p> <p>_____ intuição</p> <p>_____ o que me soa melhor</p> <p>_____ o que me parece melhor</p> <p>_____ um estudo preciso e minucioso do assunto</p>				
<p>2. Durante uma discussão eu sou mais influenciado por:</p> <p>_____ o tom de voz da outra pessoa</p> <p>_____ se eu posso ou não ver o argumento da outra pessoa</p> <p>_____ a lógica do argumento da outra pessoa</p> <p>_____ se eu entro em contato ou não com os sentimentos reais do outro</p>				
<p>3. Eu comunico mais facilmente o que se passa comigo:</p> <p>_____ do modo como me visto e aparento</p> <p>_____ pelos sentimentos que compartilho</p> <p>_____ pelas palavras que escolho</p> <p>_____ pelo tom da minha voz</p>				
<p>4. É muito fácil para mim:</p> <p>_____ achar o volume e a sintonia ideais num sistema de som</p> <p>_____ selecionar o ponto mais relevante relativo a um assunto interessante</p> <p>_____ escolher os móveis mais confortáveis</p> <p>_____ escolher as combinações de cores mais ricas e atraentes</p>				
<p>5. Eu me percebo assim:</p> <p>_____ se estou muito em sintonia com os sons do ambiente</p> <p>_____ se sou muito capaz de raciocinar com fatos e dados novos</p> <p>_____ eu sou muito sensível à maneira como a roupa veste o meu corpo</p> <p>_____ eu respondo fortemente às cores e à aparência de uma sala</p>				
<p>Agora coloque os valores referentes a cada afirmação acima na mesma ordem na área “Transposição das Respostas”. Por exemplo: se suas respostas à afirmação 1 foram 4-2-1-3, coloque na mesma ordem na transposição abaixo. Veja Exemplo na página seguinte.</p>				
Transposição das Respostas acima				
<p>Afirmação 1</p> <p>_____ C</p> <p>_____ A</p> <p>_____ V</p> <p>_____ D</p>	<p>Afirmação 2</p> <p>_____ A</p> <p>_____ V</p> <p>_____ D</p> <p>_____ C</p>	<p>Afirmação 3</p> <p>_____ V</p> <p>_____ C</p> <p>_____ D</p> <p>_____ A</p>	<p>Afirmação 4</p> <p>_____ A</p> <p>_____ D</p> <p>_____ C</p> <p>_____ V</p>	<p>Afirmação 5</p> <p>_____ A</p> <p>_____ D</p> <p>_____ C</p> <p>_____ V</p>
<p>Transporte os valores que atribuiu a cada Letra acima</p> <p style="text-align: center;">Cálculo do tipo da sua modalidade sensorial ou sistema de representação (VACOG)</p>				
	V	C	A	D
Afirmação 1				
Afirmação 2				
Afirmação 3				
Afirmação 4				
Afirmação 5				
TOTAL				
TOTAL x 2	% Visual	% Sinestésico	% Auditivo	% Digital

Veja agora a Interpretação do seu resultado. Considere a sua modalidade sensorial como sendo aquela na qual obteve mais pontos. Se é estudante veja em especial: **Como você aprende? O que mais distrai sua atenção? Processamento da informação.**

Exemplo

Modalidades sensoriais ou sistemas de representação (VACOG)

TESTE DO SISTEMA REPRESENTACIONAL: NOME <u>Exemplo</u>		DATA <u>X/X/XXXX</u>		
4 = A que melhor descreve você 3 = A próxima melhor descrição 2 = A próxima melhor 1 = A que menos descreve você				
1. Eu tomo decisões importantes baseado em: <u>1</u> intuição <u>2</u> o que me soa melhor <u>3</u> o que me parece melhor <u>4</u> um estudo preciso e minucioso do assunto				
2. Durante uma discussão eu sou mais influenciado por: <u>1</u> o tom de voz da outra pessoa <u>3</u> se eu posso ou não ver o argumento da outra pessoa <u>4</u> a lógica do argumento da outra pessoa <u>2</u> se eu entro em contato ou não com os sentimentos reais do outro				
3. Eu comunico mais facilmente o que se passa comigo: <u>2</u> do modo como me visto e aparento <u>1</u> pelos sentimentos que compartilho <u>4</u> pelas palavras que escolho <u>3</u> pelo tom da minha voz				
4. É muito fácil para mim: <u>1</u> achar o volume e a sintonia ideais num sistema de som <u>4</u> selecionar o ponto mais relevante relativo a um assunto interessante <u>3</u> escolher os móveis mais confortáveis <u>2</u> escolher as combinações de cores mais ricas e atraentes				
5. Eu me percebo assim: <u>3</u> se estou muito em sintonia com os sons do ambiente <u>4</u> se sou muito capaz de raciocinar com fatos e dados novos <u>2</u> eu sou muito sensível à maneira como a roupa veste o meu corpo <u>1</u> eu respondo fortemente às cores e à aparência de uma sala				
Agora coloque os valores referentes a cada afirmação acima na mesma ordem na área "Transposição das Respostas". Por exemplo: se suas respostas à afirmação 1 foram 4-2-1-3, coloque na mesma ordem na transposição abaixo. Veja Exemplo na página seguinte.				
Transposição das Respostas acima				
Afirmação 1 <u>1</u> C <u>2</u> A <u>3</u> V <u>4</u> D	Afirmação 2 <u>1</u> A <u>3</u> V <u>4</u> D <u>2</u> C	Afirmação 3 <u>2</u> V <u>1</u> C <u>4</u> D <u>3</u> A	Afirmação 4 <u>1</u> A <u>4</u> D <u>3</u> C <u>2</u> V	Afirmação 5 <u>3</u> A <u>4</u> D <u>2</u> C <u>1</u> V
Transporte os valores que atribuiu a cada Letra acima				
Cálculo do tipo da sua modalidade sensorial ou sistema de representação (VACOG)				
	V	C	A	D
Afirmação 1	<u>3</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>4</u>
Afirmação 2	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>4</u>
Afirmação 3	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>3</u>	<u>4</u>
Afirmação 4	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>1</u>	<u>4</u>
Afirmação 5	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>
TOTAL	<u>11</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>20</u>
TOTAL x 2	<u>22</u> % Visual	<u>18</u> % Sinestésico	<u>20</u> % Auditivo	<u>40</u> % Digital

Veja agora a interpretação do seu resultado. Considere a sua modalidade sensorial como sendo aquela na qual obteve mais pontos. Se é estudante veja em especial: **Como você aprende? O que mais distrai sua atenção? Processamento da informação.**

Interpretação dos resultados

Critérios	Visual	Sinestésico	Auditivo	Digital
O sistema	O sistema visual é usado para nossas imagens internas, visualização, "sonhar acordado" e imaginação. Com uma preferência visual você pode ter interesse em desenhar, decorar interiores, moda, artes visuais, TV, filmes, fotografia etc.	O sistema Sinestésico é feito de sensação de equilíbrio, de toque e de nossas sensações. Com a preferência Sinestésica, você pode ter interesse em esportes, ginástica, dança etc.	O sistema auditivo é usado para ouvir sons internamente e re-ouvir as vozes de outras pessoas. Com uma preferência auditiva, você pode ter interesse em línguas, escrever, música, treinamentos etc.	O sistema digital (ou auditivo digital) é a maneira de pensar usando palavras e falar consigo mesmo (diálogo interno). Quando o sistema representacional for o digital, você pensa basicamente conversando com você e tende a ser mais racional e lógico.
Comportamento	Faz uso da visão como meio de obter e reter as informações	Abraçar, dançar, sentir as pessoas, sentir seu próprio corpo	Vale-se da audição para absorver informações	Pergunta muito, precisa de informações e fatos
Como você aprende?	Fique nas 5as ou 6as fileiras de cadeiras, depois dos auditivos. Faça grupo de trabalho ou de estudos com pessoas visuais como você. Permita no grupo um auditivo para ajudar a montar a história. Você aprende vendo, sendo capaz de fazer uma imagem imediata do que está recebendo como informação.	Fique nas duas primeiras filas, o mais próximo que puder do Professor. Faça grupo de trabalho ou de estudos com pessoas sinestésicas como você. Permita no grupo uma pessoa digital para aumentar a capacidade analítica. Aprende fazendo ou executando, sendo capaz de guiar-se pela experiência motora.	Fique logo atrás das pessoas sinestésicas (3as e 4as. Filas). Faça grupo de trabalho ou de estudos com outras pessoas auditivas. Permita no grupo uma pessoa visual para que o grupo perceba detalhes no ambiente que de outra forma escapariam. Você aprende ouvindo, sendo capaz de montar uma história com a informação que está recebendo.	Pode-se sentar nas últimas cadeiras da sala. Faça grupo de trabalho ou de estudos com outras pessoas digitais. Permita no grupo uma pessoa sinestésica para complementar a visão do problema. Você é capaz entender e montar uma história estruturada com a informação que está recebendo.
O que mais distrai sua atenção?	Estímulos visuais em demasia ou conflitantes. Grande número de informações recebidas.	Estímulos conflitantes visuais e/ou auditivos. Ser impedido de mover-se ou de fazer algo.	Ruídos de fundo. Estímulos auditivos dados rapidamente para serem convertidos em informações auditivas.	Ruídos de fundo. Estímulos auditivos dados rapidamente para serem convertidos em informações auditivas.

Modalidades sensoriais ou sistemas de representação (VACOG)

Critérios	Visual	Sinestésico	Auditivo	Digital
Processamento de Informação	Tende a devanear quando está pensando. Pensa em ritmo rápido.	Pessoas que tendem a olhar para baixo quando estão pensando. Seus pensamentos ocorrem em um ritmo mais lento.	Os olhos tendem a ficar fixos quando está pensando. Seus pensamentos ocorrem em uma velocidade moderada.	Os olhos tendem a ficar fixos quando está pensando. Seus pensamentos ocorrem em uma velocidade moderada.
Como você interage com o ambiente	Verifica sempre o que está acontecendo ao seu redor.	Mais focalizado em si, bastante consciente do clima que o circunda; não parece consciente da atividade visual.	Ouve o que está sendo dito a sua volta e não parece consciente de modificações no plano visual.	Ouve entende, cria estruturas visuais e informacionais do que está sendo dito a sua volta e não parece consciente de modificações no plano visual, utilizando o diálogo interno.
Estilos de organização pessoal	A percepção é global; percebe o todo e, se necessário, decompõe em partes a percepção inicial.	Organização gradual, criativa e divergente. Não há modelos definidos e estatísticos para aprendizagem · Chega a conclusões diferentes da maioria.	Organizados; dependem de informações detalhadas e de instruções passo a passo · São orientados pela linguagem · Repetem para si o que devem. memorizar	Organizados; dependem de informações detalhadas e de instruções passo a passo. São orientados pela linguagem. Repetem para si o que devem. memorizar
Pontos Fortes	Percebe coisas impares e que quase ninguém percebe no ambiente.	Habilidade para usar a coordenação motora grossa ou fina em esportes, artes cênicas ou plásticas no controle dos movimentos do corpo e na manipulação de objetos com destreza.	Gosta de ouvir as pessoas	Capacidade analítica

Geral Visual	Percebem as coisas como imagens e podem passar de um tema a outro facilmente. São capazes de fazer generalizações rapidamente inclusive partindo de uma informação escassa. Para as pessoas visuais, o mais importante é o “conceito geral” e podem aborrecer com as explicações detalhadas. Se dão bem em organizar as coisas já que visualizam o conceito geral rapidamente. As pessoas visuais gesticulam quando falam. Falam rápido e de maneira confusa já que tendem a seguir suas imagens interiores sem dar-se conta de que outros não veem essa mesma imagem. Respondem brevemente às perguntas. As pessoas visuais têm memória fotográfica e frequentemente custam a repetir instruções orais. Preferem ler por eles mesmos que escutar a outra pessoa que as lê. As pessoas visuais podem ter problemas para debater e são um público impaciente. Gostam de escrever notas ou desenhar. As pessoas visuais se fixam no aspecto e valorizam o esmero, nem tanto a voz, a que não prestam atenção
Geral Sinestésico	Percebem as coisas através do corpo e da experimentação. São muito intuitivos e valorizam especialmente o ambiente e a participação. Para pensar com clareza necessitam de movimento e atividade. Não concedem importância à ordem das coisas. As pessoas Sinestésicas se mostram relaxadas ao falar, se movem e gesticulam. Falam devagar e sabem como utilizar as pausas. Como público, são impacientes porque preferem passar à ação. As pessoas Sinestésicas preferem as atividades e o movimento e emprestam atenção ao desenvolvimento das mesmas. Do mesmo modo, requerem seu tempo para analisar o que se sente fazendo as coisas. Às pessoas Sinestésicas gostam de tocar e aproximar-se de outros. Percebem facilmente o ambiente e o mobiliário incômodo assim como o frio e o calor. Ao falar, as pessoas Sinestésicas não mantêm um grande contato visual com outros. Para descrever o que têm feito se concentram na ação. Aprendem melhor fazendo as coisas e recordando a sensação e a ação. Ocasionalmente caminham e gesticulam para recordar as coisas
Geral Auditivo	Gostam de escutar e contar histórias, seguem um procedimento lógico ao longo de cada história e se concentram em uma só coisa de uma vez. Não gostam que os temas sejam tratados de forma desordenada. Pessoas auditivas possuem um vocabulário amplo, se expressam com clareza e não gesticulam muito ao falar. As pessoas auditivas têm um discurso próprio: ouvem uma pergunta, repetem na cabeça e a respondem antes de responder em voz alta. Isto pode incomodar as pessoas visuais e Sinestésicos que tendem a ser mais rápidos. As pessoas auditivas aprendem escutando e prestam atenção à ênfase, às pausas e ao tom da voz. Uma pessoa auditiva desfruta do silêncio
Geral Digital	São pessoas que estão se mexendo, conversando, e ao mesmo tempo, conversando consigo mesmo. Tem tendência a realizarem constantemente a autoanálise e a ponderar consequências para cada decisão. Tem dificuldade em ler textos ou livros por um longo período de tempo e quando conseguem estão o tempo inteiro pensando no que farão no minuto seguinte. Quando começa a prestar atenção nos sinais, percebe que o auditivo digital está ouvindo e entendendo, mas ao mesmo tempo seu olhar se distancia em dados momentos. Em alguns momentos fica em silêncio, durante a negociação.
<p>Veja a seguir os sistemas representacionais preferidos</p> <p>Sistemas representacionais preferidos</p>	

VISUAL	V – Visual: Pessoas mais visuais freqüentemente ficam de pé ou sentadas com sua cabeça e/ou corpo eretos. Freqüentemente sentam-se inclinados para frente e tendem a falar rápido e alto. Costumam olhar para cima e respirar com a parte superior dos pulmões. Em geral são organizadas, limpas e bem vestidas. Valorizam as aparências. Memorizam mais facilmente vendo imagens e figuras, e tendem a ter dificuldades de lembrar instruções verbais. Pessoas mais visuais distraem-se menos com o barulho. Interessam-se em VER as idéias e propostas e como se MOSTRAM ou APARENTAM. Buscam profissões ou atividades onde habilidades visuais sejam importantes, tais como arquitetura, desenho ou artes gráficas. Com freqüência são pessoas magras.
SINESTÉSICO	C – Cinestésico: Pessoas mais cinestésicas tendem a ser mais lentas, movendo-se e falando mais devagar. Respiram usando a parte inferior dos pulmões e mexendo o abdômen. Reagem bem a recompensas físicas e ao toque, e com freqüência tocam o próprio corpo e as outras pessoas. Costumam ficar mais perto das pessoas que os visuais. Memorizam mais facilmente aquilo que mexem ou quando fazem algo. Gostam de atividades que envolvam sensações, movimento ou atividade física, como os esportes, ou contato físico com pessoas. Gostam de sentir o mundo e as pessoas. Cinestésicas geralmente necessitam sentir-se bem a respeito de idéias e projetos para aprová-los.
AUDITIVO	A – Auditivo: Pessoas mais auditivas com freqüência têm voz bem cuidada e falam com clareza. Tendem a mover os olhos para os lados e respiram mais com a parte mediana dos pulmões. Conversam consigo mesmas e distraem-se facilmente com o barulho. Algumas movem seus lábios enquanto estão pensando ou falando consigo mesmas. Tipicamente podem repetir com facilidade o que ouvem, aprendem ouvindo e gostam de música e de conversar. Pessoas mais auditivas memorizam por etapas, procedimentos e sequencialmente. Algumas têm facilidade de imitar sons ou vozes de outras pessoas. Gostarão de atividades onde os sons ou a fala sejam importantes, tais como a música, o canto ou a locução. Auditivas geralmente preferem ouvir as idéias e projetos. Entendem melhor quando os outros dizem como as coisas estão indo e ficam bem quando as coisas SOAM bem.
DIGITAL	D- Digital Os mais auditivos internos são pessoas que usam boa parte do seu tempo falando consigo mesmas, tendo diálogos internos. Diante de idéias e programas, tenderão a buscar a lógica e descobrir se “fazem sentido”. Os auditivos internos apresentam também características dos outros sistemas representacionais

O dicionário Aurélio consagra o termo (do grego συναισθησία, συν- (syn-) como "união" ou "junção" e -αισθησία (-esthesia) "sensação") que é a relação de planos sensoriais diferentes: Por exemplo, o gosto com o cheiro, ou a visão com o tato.

Este é o sentido com que é aplicado aqui neste teste.

Cinestesia é a percepção do equilíbrio e da posição das várias partes do corpo. O conceito tem origem nos termos gregos koiné (“comum”) e áisthesis (“sensação”), pelo que, etimologicamente, faz referência à sensação ou percepção do movimento.

Veja o vídeo https://www.youtube.com/watch?v=iPEao5uv_hM