Escuela Normal de Educación Preescolar

Tutoría grupal

2° semestre

**Memoria y reflexión**

Nombre: Daniela Lizeth Trujillo Morales

Sección: A

Fecha: 13 de abril de 2021

**Ejercicio no. 4. Determina tu estilo de memoria**

Instrucción: ¿Cuál es tu estilo dominante de memoria? ¿Te es más fácil recordar sonidos, imágenes o la forma en que se sienten las cosas? Lee las afirmaciones que se incluyen abajo y encierra en un círculo la alternativa que describa mejor tus hábitos.

Para ayudarme a recordar lo que se dijo en clase, yo…

V. Leo los apuntes que tomé durante la clase.

A. Cierro los ojos y trato de escuchar lo que dijo el profesor.

C. Intento colocarme de nuevo en el salón de clases y sentir lo que estaba sucediendo en ese momento.

Para recordar un procedimiento complejo, yo…

V. Escribo los pasos que debo seguir.

A. Escucho las instrucciones varias veces y con atención.

C. Lo vuelvo a hacer una y otra vez.

Para aprender oraciones en un idioma extranjero, lo hago mejor cuando yo…

V. Las leo en el papel para ver cómo están escritas.

A. Las escucho en mi cabeza hasta que puedo decirlas en voz alta.

C. Veo a alguien que las está pronunciando y luego practico moviendo mi boca y mis manos de la misma manera en que lo hizo esa persona.

Si tengo que aprender un movimiento de baile, me gusta…

V. Ver un diagrama de los pasos antes de intentarlo.

A. Tener a alguien que me corrija mientras lo intento.

C. Verlo una vez y luego intentarlo.

Cuando recuerdo un momento feliz, tiendo a…

V. Visualizar en mi cabeza.

A. Escuchar los sonidos que oí cuando lo experimenté.

C. Sentir con mis manos y con mi cuerpo lo que sentí en ese momento.

Cuando tengo que recordar las instrucciones para llegar en automóvil a un lugar, generalmente yo…

V. Visualizo un mapa del camino en mi mente.

A. Me repito las instrucciones en voz alta a mí mismo.

C. Siento mis manos sobre el volante y el automóvil avanzando en el camino correcto.

Resultado: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_visual\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***¿Cómo consideras que tu estilo de memoria afecta la manera en que recuerdas la información académica?***

En muchas ocasiones no recuerdo fácilmente las cosas que escucho durante la clase (nombres, ciudades, objetos, datos, etc.), de no escribirlo, lo olvido rápidamente. Otra desventaja es que cuando se trata de clases en donde sólo se habla y no hay elementos visuales o se realiza algún trabajo, suelo desconcentrarme y no logro comprender lo que se explica, teniendo una consecuencia negativa en el futuro.

***¿Cómo afecta la manera en que aprendes las cosas en un principio?***

Suelo necesitar elementos visuales y no siempre es posible tenerlos o realizar algún apunte o gráfico. También suelo tener problemas para centrar mi atención el lo visual y auditivo, es decir, cuando estoy aplicando algunas de las técnicas visuales, me desconcentro de lo que una persona está diciendo o explicando.

***¿Cómo podrías aprovechar mejor tus estilos menos preferidos?***

El resultado del ejercicio me dice que tengo memoria visual, sin embargo, los estilos auditivo y cinestésico también suelo usarlos en algunas ocasiones; esto me permite aprender o recordar momentos o personas de manera diferente. Hay determinadas cosas que se recuerdan mejor a través del sonido o del sentido del tacto, por lo que recurrir a esos estilos me permite trabajar y desarrollar esos estilos de memoria.

TTLL