**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. |

Preguntas de clase 27/04/2021

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

R: En lo personal creo que tengo una muy buena memoria, claro que esto es gracias a que conforme avanza mi vida académica he aprendido a saber trabajar con mi memoria, las distintas herramientas que puedo utilizar y que me sirven en mi aprendizaje.

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

R: Afecta con respecto que si no pongo atención en la clase no puedo recordar nada, al igual con las lecturas si no imagino que lo yo estoy realizando la acción, me es más difícil recordarlo. Me sucede mucho cuando el tema no es atractivo, cuando es tedioso o muy rutinario suele ser muy difícil para mi

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

R: Creo que tengo un poco de todo ya que en el aspecto auditivo, ya que suelo recordad la voz de las personas, en el aprendizaje visual igual suelo recordar la imagen de lo que estaban haciendo cuando lo explicaron y en el aprendizaje kinestésico suelo hacer muchos apuntes en mi cuadernillo, la mayoría son esquemas o dibujos de lo que se está hablando para relacionarlo con el tema y así recordarlo más fácilmente o simplemente me imagino que yo estoy viviendo la situación.