**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. |
|  |  |

1. En lo personal considero que mi estilo de aprendizaje que es el quinestésico y visual, llegan a afectar mi aprendizaje porque es diferente la manera en la que estudio que en la que aprendo o recuerdo las cosas, es decir, yo en las clases con estar escuchando puedo conectar perfectamente las explicaciones, pero al estudiar es mejor si visualizo las cosas, pero si hablamos de recordar cosas es mejor cuando las pongo en practica o me hago señas a mi misma con las manos para recordar.
2. Me gusta aprender de las tres maneras, pero prefiero el método quinestésico pues me ayuda a recordar mejor pero no considero que me afecte ser quinestésica y visual si me explican oralmente ya que considero que también se me quedan las cosas y yo busco la manera de juntar los 3 estilos para eficientizar mi aprendizaje,
3. Para aprovechar el estilo auditivo que es mi menos preferido o el que menos tengo, yo veo mi alrededor para recordar objetos con las frases que van explicando los profesores, también como ya lo mencioné, yo voy escuchando lo que dicen y dependiendo de las palabras que escucho voy haciendo señas o poniendo mis manos con las letras en lenguaje de señas y esas mismas señas las hago en exámenes o exposiciones para recordar los temas