**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. |

CUESTIONARIO DE CLASE

1° ¿Cómo consideras que tu estilo de memoria afecta la manera en la que recuerdas la información académica?

Afecta mucho ya que me considero una persona bastante distraída y sé que cuestión de lo académico si no presto atención o tomo alguna estrategia para recordar la información que se explica en clase no puedo comprender bien lo que hare posteriormente para las actividades que me encargan, actualmente con mis clases en línea, trato de tomar apuntes pero más que nada cuando lo9s profesores explican algún trabajo o actividad importante como una evidencia o alguna evaluación trato de grabar la clase ya que aunque tomo notas sé que al momento de estar llevando acabo la realización de alguna actividad me surgen más dudas, así que mi estrategia para mi distracción y mi falta de memoria, aparte de tomar notas importantes, es grabar las clases así cualquier duda o aclaración que hagan mis compañeras o haga la maestra y la llego a tener al momento de realizar mis tareas se resuelve viéndolo y escuchando con esa clase.

2° ¿Cómo afecta la manera en la que aprendes las cosas en un principio?

También afecta mucho, ya que una vez que tengo una manera de hacer las cosas, es difícil que después lo pueda cambiar, siempre puede pasar que haga algo mal y me corrijan, y posteriormente las siguientes veces lo haga bien, pero por lo mismo que soy distraída me puede pasar que recuerde o vuelva a hacerlo como la primera vez o se me olvide como me dijeron una segunda vez.

3° ¿Cómo podrías aprovechar mejor tus estilos menos preferidos?

Haciéndolos con ayuda o relacionándolos con cosas o actividades que me gusten y de esta manera aunque no sean mis estilos preferidos ya no me parecen tan malos porque alguien me ayuda a hacerlos más agradables o lo hago junto a otros que si me agradan un poco más.