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

Nataly Melissa Reynoso Pérez 1º C no. de lista: 13

**Visual: 3 kinestésico: 3**

**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. |
|  |  |

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

Creo que es un poco más difícil el poder recordar toda la información tal cual ya que el echo de solo estar escuchando qué es el estilo que más se utiliza ahorita, ya que yo necesito estar viendo o practicar más lo que hacemos en clase para recordarlo mucho mejor.

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

En cuanto que debo yo crear mis propios métodos para recordar lo que me dicen o cómo lo hicimos para adaptarlo a cómo aprendo.

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

Trabajando más en lo que es escuchar más, me distraigo muy fácilmente con cualquier cosa y no puedo centrar mi atención al escuchar simplemente. Tengo que aprender a tomar notas y sacar ideas de lo que dicen.