**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. **¿Cómo consideras que tu estilo de memoria afecta la manera en la que recuerdas la información académica?** Pienso que los nervios o alguna distracción pueden afectar porque mi mente necesita estar concentrada completamente para hacer las cosas bien
2. **¿Cómo afecta en la manera en la que aprendes las cosas desde un principio?**

Si no las practico se me pueden olvidar

1. **¿Cómo podrías aprovechar mejor tus estilos menos preferidos? Intentando aprender** con ellos o buscar la manera en la que me gusten más como por ejemplo que sean más interactivos o con ejemplos.