



¿Quieres saber cómo puedes aprender a estudiar con mayor facilidad?

DESCUBRE SI ERES VISUAL, KINESTÉSICO O AUDITIVO

EBOOK SISTEMAS REPRESENTATIVOS DE PNL
APLICADOS AL APRENDIZAJE



Como ya sabes, las personas disponemos de cinco sentidos con los que nos relacionamos con el mundo que nos rodea: vista, oído, olfato, gusto y tacto. Pero, en general, utilizamos un sentido o dos por encima de los otros para interactuar con el medio, y obtener información.

Robert Dilts, uno de los grandes impulsores de la PNL, creó el test VAK, una manera de averiguar, a partir de una serie de 12 preguntas, qué sistema representativo es el dominante en cada persona.

Hoy vas a descubrir cuál es tu forma favorita de aprender,

IMPORTANTE: para realizar este test, pon mucha atención y dedícale un momento de tu tiempo sin interrupciones.

Luego de finalizar y de leer las características de tus resultados, llámame y juntos exploraremos tu Sistema Representativo de Aprendizaje para explotar tus máximas capacidades a la hora de estudiar y aprender.

Ten en cuenta: ¿cuál es la respuesta que más se adapta a tus preferencias?. Si una única respuesta no basta, puedes indicar dos o más. Por ejemplo, en una misma pregunta puedes responder K y, además, V.



Gabriela Sánchez
HUMANA- COACH VOCACIONAL PROFESIONAL



¡COMENCEMOS!

Test VAK – Estilos de Aprendizaje

1.- Evoca alguna ocasión en la que hayas aprendido a hacer algo nuevo para ti, como por ejemplo un juego de sobremesa, ¿cómo aprendiste mejor?

- a) Por medio de indicaciones visuales: imágenes, diagramas o instrucciones escritas
- b) Escuchando las explicaciones de alguien
- c) Experimentando, probándolo tú mismo

2.- Tienes dificultades para encontrar el hotel en que te alojas en una ciudad donde sólo llevas unos pocos días, ¿qué haces?

- a) Sigo conduciendo en busca de alguna referencia conocida
- b) Pregunto
- c) Miro el mapa

3.- Tienes que aprender un nuevo programa informático, ¿qué haces?

- a) Le pido a un amigo que me ayude
- b) Consulto el manual que viene con el programa
- c) Llamo a un conocido y le pregunto

4.- No estás muy seguro de si se escribe “haber” o “a ver”, ¿qué haces?

- a) Me imagino ambas versiones mentalmente y elijo la que me parece correcta
- b) Las escucho mentalmente
- c) Las escribo y elijo la que me parece mejor

5.- Prefieres a los maestros o conferenciantes que al dictar un curso utilizan:

- a) Diagramas de flujo, apuntes, transparencias (diapositivas)
- b) Salidas al campo, experimentos en laboratorios, sesiones prácticas
- c) Discusiones, debates con otros oradores invitados

6.- Has comprado un artículo que tienes que armar y montar tú mismo, ¿qué te ayudará más?

- a) Escuchar un audio que describa los pasos a seguir
- b) Comenzar a montarlo y aprender sobre la marcha
- c) Ver un vídeo o consultar las instrucciones impresas en el manual

7.- Te estás ocupando de la casa de un amigo durante su ausencia. Tienes que aprender rápidamente a cuidar de su jardín y de sus animales de compañía. Lo mejor será:

- a) Ver cómo lo hace otra persona
- b) Recibir instrucciones y aclararlas a fondo, preguntando las dudas
- c) Que alguien te acompañe mientras lo haces

8.- Alguien te confía un número importante que debes recordar, como por ejemplo el de un teléfono, algún código o un número de serie. Para estar seguro de no olvidarlo, lo mejor será:

- a) Repetírtelo a ti mismo o a otra persona
- b) Hacerte una imagen mental de ese número
- c) Escribirlo o teclearlo varias veces

9.- Tienes que realizar una presentación –por ejemplo, dar una clase o exponer un tema determinado ante un grupo reducido de personas. Para sentirte cómodo prefieres:

- a) Tener claro el tono de voz y las palabras que vas a comunicar
- b) Tener a mano diagramas, algún libro y notas que puedas consultar durante la presentación
- c) Haber ensayado la presentación varias veces

10.- ¿Con cuál de las siguientes actividades disfrutas más?

- a) Pasear/cuidar del jardín/bailar
- b) Dibujar/pintar/ver paisajes/sacar fotografías/filmar
- c) Música/cantar/contar historias

11.- Para aprender y adquirir una nueva habilidad, prefieres:

- a) Escuchar una descripción y hacer preguntas
- b) Ver diagramas y presentaciones
- c) Hacer ejercicios prácticos

12.- Cuando realmente quieres enseñar algo a alguien:

- a) Creas una imagen para que esa persona te comprenda
- b) Se lo explicas lógicamente, de manera racional
- c) Le acompañas físicamente y lo ayudas mientras lo hace



RESULTADOS

1 a) V b) A c) K
5 a) V b) K c) A
9 a) A b) V c) K

2 a) K b) A c) V
6 a) A b) K c) V
10 a) K b) V c) A

3 a) K b) V c) A
7 a) V b) A c) K
11 a) A b) V c) K

4 a) V b) A c) K
8 a) A b) V c) K
12 a) V b) A c) K

SUMA TUS RESULTADOS		
V	A	K

Mayoría de V, Las Personas Visuales

Las personas predominantemente visuales, piensan en varias cosas a la vez, porque tienen varias imágenes en su mente, relativas a varias ideas. Entienden el mundo tal como lo ven y aprenden a través de la vista: fotografías, esquemas, diagramas de flujo, etc. Hablan deprisa, para comunicarse utilizan verbos y expresiones que tienen que ver con el sentido de la visión: ver, imaginar, proyectar, enfocar, punto de vista, etc. Su aspecto físico es generalmente esbelto, tienden a alargar el cuello y su movimiento corporal es fijo.

Son personas con mucha energía, y muy observadoras. Aprecian el detalle de las cosas, y pocos aspectos se les pasan por alto. A la hora de memorizar, les es más fácil recordar imágenes, de ahí que necesiten notas para tener un pequeño apoyo.

Si eres principalmente visual, utiliza imágenes, para representar ideas o conceptos, debes estar atento a lo que se escribe en las pizarras, haz esquemas.



Mayoría de A, Las Personas Auditivas

Generalmente tienen un pensamiento lineal. Piensan en una sola idea y la mueven para dejar espacio para la siguiente. Tienen un pensamiento más pausado y completo. Interpretan bien los textos, la palabra escrita. ¡Escriben con expresividad, seguro utilizan muchos emojis!!y emplean la palabra correcta para cada ocasión. Son personalidades muy expresivas y con grandes dotes de comunicación. Saben expresarse muy bien oralmente y les gusta escuchar a los demás. No se les escapa nada, pueden ser capaces de seguir una conversación al mismo tiempo que escuchan música. Pueden hacer varias cosas a la vez, a diferencia de los visuales, que en ocasiones les cuesta concentrarse si hay muchos estímulos a su alrededor.

Las personas auditivas dialogan tanto interna como externamente y aprenden escuchando y hablando, memorizan por pasos, por secuencias. Para comunicarse utilizan los predicados auditivos: oír, escuchar, hablar, contar, decir, sonar, etc. Suelen ser excelentes conversadores y les resulta fácil hablar de lo que sienten. Son más sedentarios, les gusta la música y su movimiento corporal es rítmico.

Si estás en este grupo, escucha lo que dice el profesor, o lee en voz alta tus apuntes, graba las clases y escúchalas.



Mayoría de K, Las Personas Kinestésicas

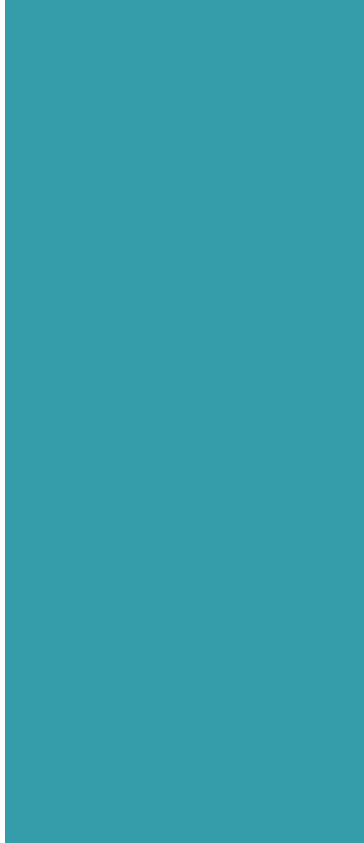
Confían en sus sentimientos, sensaciones e intuiciones. Conocen más a través de lo que sienten que a través de lo que piensan. Se concentran en medio de grandes distracciones. Expresan sus sentimientos a través del arte, del teatro, de la escritura o del deporte. Ayudan a sus colaboradores a confiar en sus propias opiniones y sensaciones. Las personas kinestésicas aprenden haciendo. Son los que más gesticulan, los que más contacto físico necesitan y tienden a acercarse a las personas para comunicarse. Para hablar utilizan los predicados kinestésicos: siento, percibo, aprecio, etc. Son sensitivas, suelen tener las emociones a flor de piel. Su movimiento corporal es el más rápido y, su tono de voz, más lento y grave.

Las personas kinestésicas, a pesar de ser tranquilas, sienten un gusto especial por las emociones y por todo aquello que tenga que ver con las cosas físicas y manuales. Les gusta experimentar las cosas en primera persona antes de que se las cuenten. Su expresividad se traduce en el gusto por abrazar, acariciar, e incluso comer. Son personas cercanas que, en general, no suelen tener excesivo interés por captar el detalle de lo que les rodea, como pueden ser los visuales. Son más espontáneas y menos introspectivas.

Si consideras que eres predominantemente kinestésico, busca la forma de experimentar con tu cuerpo los conceptos que necesitas aprender, haz experimentos y muévete.



Y AHORA QUE YA SABES, CONECTATE CON TUS SENTIDOS Y BUSCA LAS ESTRATEGIAS QUE FAVOREZCAN A TU SISTEMA DE APRENDIZAJE



CONECTADOS
COACHING