

## ● INVENTARIO DE AUTOEXPLORACIÓN ● SISTEMAS DE REPRESENTACIÓN

Identifico mi sistema de representación predominante calificando de 0 al 5 las siguientes afirmaciones, donde 0 equivale a totalmente en desacuerdo y 5 a totalmente de acuerdo.

Coloca tu calificación del 0 al 5 aquí

1. Me ayuda escribir a mano las palabras cuando tengo que aprenderlas de memoria.
2. Recuerdo mejor las cosas cuando las cuenta el profesor/a que leyéndolas en el libro de texto.
3. Se me dan bien las pruebas en las que tengo que demostrar lo aprendido leyendo el libro de texto.
4. Me gusta comer y masticar chicle mientras estudio y hago ejercicios.
5. Si presto atención a una exposición oral, puedo recordar las ideas principales sin anotarlas.
6. Prefiero las instrucciones escritas antes que las orales.
7. Resuelvo muy bien rompecabezas y laberintos.
8. Se me dan bien las pruebas en las que he de demostrar lo que aprendí oyendo una conferencia.
9. Me ayuda ver diapositivas y videos para comprender un tema.
10. Recuerdo más cuando leo un libro que cuando escucho una exposición oral.
11. Por lo general, tengo que escribir los números del teléfono para recordarlos bien.
12. Prefiero recibir las noticias escuchando la radio antes que leerlas en un periódico.
13. Me gusta tener algo como un bolígrafo o un lápiz en la mano cuando estudio.
14. Necesito copiar los ejemplos de la pizarra del profesor/a para poder repasarlos más tarde.
15. Prefiero las instrucciones orales del profesor/a a aquellas escritas en un examen o en la pizarra.
16. Prefiero que los libros con diagramas gráficos y cuadros porque me ayudan a aprender mejor.
17. Me gusta escuchar música al hacer ejercicios y estudiar.
18. Las clases que más me gustan son aquellas en las que se organizan debates y se puede dialogar.
19. Puedo corregir mi propia tarea examinándola y encontrando la mayoría de los errores.
20. Prefiero las actividades en las que tengo que hacer cosas y puedo moverme.
21. Puedo recordar los números de teléfono cuando los oigo.
22. Me encanta hacer cosas con las manos y herramientas.
23. Cuando escribo algo, necesito leerlo en voz alta para oír como suena.
24. Recuerdo mejor las cosas cuando puedo moverme o caminar mientras estoy aprendiéndolas.

## IDENTIFICANDO MI SISTEMA DE REPRESENTACIÓN PREDOMINANTE

Ante un mismo evento, las personas recordamos y hasta contamos experiencias muy diferentes basados en lo que recordamos. Eso se debe a muchos factores, entre ellos el sistema de representación predominante (SRP) en cada persona. Los SRP son filtros por medio de los cuales percibimos, almacenamos y decodificamos en nuestra mente la información que seleccionamos del exterior. A continuación escribo en el recuadro de cada pregunta la puntuación que establecí en el instrumento anterior. Luego sumo estos puntajes y el que presente valores más altos indicará mi sistema de representación predominante.

Visual	
1	
3	
6	
9	
10	
11	
14	
16	
Total:	

Auditivo	
2	
5	
12	
15	
17	
18	
21	
23	
Total:	

Kinestésico	
4	
7	
8	
13	
19	
20	
22	
24	
Total:	



### ¿Cómo aprendo?

Aprendo lo que veo.  
Pienso en imágenes.  
Necesito una visión detallada de todo.  
Me cuesta recordar lo que oigo.  
Almaceno información rápidamente y en cualquier orden.  
Me distraigo con el movimiento y el desorden visual. El ruido no me molesta demasiado.

### Propuestas adecuadas para mí.

Ver, mirar, imaginar, leer, películas, dibujos, videos, mapas, carteles, diagramas, fotos, caricaturas, diapositivas, pinturas, exposiciones, tarjetas, telescopios, microscopios, bocetos.



### ¿Cómo aprendo?

Aprendo lo que oigo.  
Tiendo a utilizar la repetición laboral.  
No suelo tener una visión global de las cosas.  
Almaceno información de manera secuencial y por bloques enteros, por eso me pierdo si me preguntas por un elemento aislado o me cambias el orden de la pregunta.  
Me distraigo con el ruido.

### Propuestas adecuadas para mí.

Escuchar, oír, cantar, ritmo, debates, discusiones, cintas, audio, lecturas, hablar en público, telefonar, grupos pequeños, entrevistas.



### ¿Cómo aprendo?

Aprendo tocando y haciendo.  
Necesito involucrarme físicamente en el trabajo.  
Soy más de impresiones generales que de detalles.  
Almaceno información a través de sensaciones corporales y movimiento.  
Me distraigo cuando las explicaciones son básicamente auditivas y no me involucran de alguna forma.

### Propuestas adecuadas para mí.

Tocar, mover, sentir, trabajo de campo, pintar, dibuja, bailar, laboratorio, hacer cosas, mostrar reparar cosas.

Tomado de: [www.colectivocinetica.es](http://www.colectivocinetica.es)

**MSc. María José Campos R**

Profesional en Orientación,  
Gestión Educativa y Liderazgo.