



Ebook

Estilos de Aprendizaje

POR ALE CARRASCO

ESTILOS DE APRENDIZAJE



¿De qué me sirve esto para preparar mi examen de grado?

Las últimas investigaciones en la neurofisiología y en la psicología han dado como resultado un nuevo enfoque sobre cómo los seres humanos aprendemos: no existe una sola forma de aprender, cada persona tiene una forma o estilo particular de establecer relación con el mundo y por lo tanto para aprender.

La noción de que cada persona aprende de manera distinta a las demás permite buscar las vías más adecuadas para facilitar el aprendizaje, sin embargo hay que tener cuidado de no “etiquetar”, ya que los estilos de aprendizaje, aunque son relativamente estables, pueden cambiar; pueden ser diferentes en situaciones diferentes; son susceptibles de mejorarse; y cuando los estudiantes usan herramientas según su propio estilo de aprendizaje, aprenden con más efectividad.

¿Qué son los Modelos de estilos de aprendizaje?

Se han desarrollado distintos modelos y teorías sobre estilos de aprendizaje, los más conocidos son:

- 1) Modelo de los cuadrantes cerebrales de Herrmann.
- 2) Modelo de Felder y Silverman.
- 3) Modelo de Kolb.
- 4) Modelo de Programación Neurolingüística de Bandler y Grinder.
- 5) Modelo de los Hemisferios Cerebrales.
- 6) Modelo de las Inteligencias Múltiples de Gardner.

En este Ebook usaremos el modelo Modelo de Programación Neurolingüística de Bandler y Grinder. En mi experiencia es el más útil para los gradistas, pero siempre puedes investigar sobre los demás y aplicar el que te haga más sentido.

MODELO DE PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA DE BANDLER Y GRINDER.

Este modelo, también llamado visual-auditivo-kinestésico (**VAK**), toma en cuenta que tenemos tres grandes sistemas para representar mentalmente la información, el visual, el auditivo y el kinestésico.

Utilizamos el sistema de representación **visual** siempre que recordamos imágenes abstractas (como letras y números) y concretas.

El sistema de representación **auditivo** es el que nos permite oír en nuestra mente voces, sonidos, música. Cuando recordamos una melodía o una conversación, o cuando reconocemos la voz de la persona que nos habla por teléfono estamos utilizando el sistema de representación auditivo.

Por último, cuando recordamos el sabor de nuestra comida favorita, o lo que sentimos al escuchar una canción estamos utilizando el sistema de representación **kinestésico**.

La mayoría de nosotros utilizamos los sistemas de representación de forma desigual, potenciando unos e infrautilizando otros. Los sistemas de representación se desarrollan más cuanto más los utilizamos.

La persona acostumbrada a seleccionar un tipo de información absorberá con mayor facilidad la información de ese tipo o, planeándolo al revés, la persona acostumbrada a



ignorar la información que recibe por un canal determinado no aprenderá la información que reciba por ese canal, no porque no le interese, sino porque no está acostumbrada a prestarle atención a esa fuente de información. Utilizar más un sistema implica que hay sistemas que se utilizan menos y, por lo tanto, que distintos sistemas de representación tendrán distinto grado de desarrollo.

Los sistemas de representación no son buenos o malos, pero si más o menos eficaces para realizar determinados procesos mentales.

Si estoy eligiendo la ropa que me voy a poner puede ser una buena táctica crear una imagen de las distintas prendas de ropa y “ver” mentalmente como combinan entre sí.

CARACTERÍSTICAS DE ESTOS SISTEMAS

SISTEMA DE REPRESENTACIÓN VISUAL.

Los personas visuales aprenden mejor cuando leen o ven la información de alguna manera. En una conferencia, por ejemplo, preferirán leer las fotocopias o transparencias a seguir la explicación oral, o, en su defecto, tomarán notas para poder tener algo que leer.

Cuando pensamos en imágenes (por ejemplo, cuando “vemos” en nuestra mente la página del libro de texto con la información que necesitamos) podemos traer a la mente mucha información a la vez. Por eso la gente que utiliza el sistema de representación visual tiene más facilidad para absorber grandes cantidades de información con rapidez.

Visualizar nos ayuda a demás a establecer relaciones entre distintas ideas y conceptos. Cuando un alumno tiene problemas para relacionar conceptos muchas veces se debe a que está procesando la información de forma auditiva o kinestésica.

La capacidad de abstracción y la capacidad de planificar están directamente relacionadas con la capacidad de visualizar.



CARACTERISTICAS DE ESTOS SISTEMAS

SISTEMA DE REPRESENTACIÓN AUDITIVO.

Cuando recordamos utilizando el sistema de representación auditivo lo hacemos de manera secuencial y ordenada. Las personas auditivas aprenden mejor cuando reciben las explicaciones oralmente y cuando pueden hablar y explicar esa información a otra persona.

Necesitan escuchar su grabación mental paso a paso. Los estudiantes que memorizan de forma auditiva no pueden olvidarse ni una palabra, porque no saben seguir.

El sistema auditivo no permite relacionar conceptos o elaborar conceptos abstractos con la misma facilidad que el sistema visual y no es tan rápido.

Es, sin embargo, fundamental en el aprendizaje de los idiomas, y naturalmente, de la música.



CARACTERISTICAS DE ESTOS SISTEMAS

SISTEMA DE REPRESENTACIÓN KINESTÉSICO.

Cuando procesamos la información asociándola a nuestras sensaciones y movimientos, a nuestro cuerpo, estamos utilizando el sistema de representación kinestésico. Utilizamos este sistema, naturalmente, cuando aprendemos un deporte, pero también para muchas otras actividades.

Aprender utilizando el sistema kinestésico es lento, mucho más lento que con cualquiera de los otros dos sistemas, el visual y el auditivo.

El aprendizaje kinestésico también es profundo. Una vez que sabemos algo con nuestro cuerpo, que lo hemos aprendido con la memoria muscular, es muy difícil que se nos olvide.

Las personas que utilizan preferentemente el sistema kinestésico necesitan, por tanto, más tiempo que los demás. Decimos de ellos que son lentos. Esa lentitud no tiene nada que ver con la falta de inteligencia, sino con su distinta manera de aprender.

Los alumnos kinestésicos aprenden cuando hacen cosas como, por ejemplo, experimentos de laboratorio o proyectos. La persona kinestésica necesita moverse. Cuando estudian muchas veces pasean o se balancean para satisfacer esa necesidad de movimiento.



HERRAMIENTAS PARA CADA ESTILO

LA PERSONA VISUAL

Entiende el mundo tal como lo ve; el aspecto de las cosas es lo más importante.

Cuando recuerda algo lo hace en forma de imágenes; transforma las palabras en imágenes y cuando imagina algo del futuro lo visualiza. Son muy organizados, les encanta ver el mundo ordenado y limpio, siempre están controlando las cosas para asegurarse de que están bien ubicadas. Su postura es algo rígida, con la cabeza inclinada hacia delante y los hombros en alto. Se presenta bien vestida y siempre se le ve arreglada y limpia. La apariencia le es muy importante, combina bien su ropa y la elige con cuidado.

¿Cómo debes estudiar?

Te sirve ver videos, hacer mapas conceptuales, diagramas, tarjetas. Hacer esquemas con muchos colores, destacar los textos diferenciando los colores por titulo, subtítulo etc.



HERRAMIENTAS

Si eres una persona visual usa estas herramientas para estudiar:



Mapas Mentales:

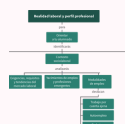
En los mapas mentales se pueden insertar imágenes y gráficos que sirven para representar la información de forma mucho más resumida y visual.

También, se pueden agregar definiciones producto de parafrasear.



Mapas Conceptuales:

A diferencia de los anteriores, en los mapas conceptuales se requiere información más precisa. Sin embargo, la jerarquización de categorías y conceptos hace muy comprensible su entendimiento.



Esquemas:

Manejan una estructura muy similar a los mapas conceptuales, pero se utilizan ideas primarias y secundarias, en lugar de solo definiciones.

Apps que puedes usar para este estilo:

Programa	Plataformas	Precio
GoConqr	Online, Windows, Mac y Linux	Versión gratuita - Desde 0'84 €/mes
Coggle	Online, Android e IOS	Versión gratuita - Desde 5 €/mes
Creately	Online, Windows, Mac y Linux	Versión gratuita - Desde 4'95 €/mes
Canva	Online, Windows, Mac, Android e IOS	Versión gratuita - Desde 11'99 €/mes
XMind	Windows, Mac, Linux, Android e IOS	Versión de prueba - Desde 39'99 €/6 meses
SmartDraw	Online, Windows, Mac, Android e IOS	Versión de prueba - Desde 9'95 €/mes
MindGenius	Online, Windows y Mac	Versión de prueba - Desde 84 €/año
CmapTools	Windows, Mac, Linux, e IOS	Gratis
Mindomo	Online, Windows, Mac, Linux, Android e IOS	Versión gratuita - Desde 5'5 €/mes
Mindly	Mac, Android e IOS	Versión gratuita - Desde 5'99 €/mes
MindMeister	Online, Android e IOS	Versión gratuita - Desde 72'53 €/6 meses
MiMind	Windows, Mac, Android e IOS	Versión gratuita - Desde 5'99 €/mes

HERRAMIENTAS PARA CADA ESTILO

LA PERSONA AUDITIVA

Tiende a ser más sedentaria que la visual. Es más cerebral que otros y tiene mucha vida interior. Estará muy interesado en escuchar. La persona auditiva es excelente conversadora. Tiene una gran capacidad de organizar mentalmente sus ideas. A veces parece estar de mal humor debido a su sensibilidad a ciertos tipos de ruidos. Normalmente son muy serios y no sonríen mucho. Su forma de vestir nunca va a ser tan importante como sus ideas. Su estilo tiende a ser conservador y elegante.

¿Cómo debes estudiar?

Te sirve ver escuchar audios, leer en voz alta, que te expliquen oralmente las cosas, debatir, explicarle a otros.



HERRAMIENTAS

Si eres una persona auditiva usa estas herramientas para estudiar:



Lee en voz alta.

Este tipo de lectura es otro excelente ejemplo del estilo de aprendizaje auditivo.

Podrías aprovechar ciertos momentos del día para repasar esos temas que has leído. Podrías tomar los conceptos clave de ese tema especial y empezar a hilar uno a otro en voz alta para ir formando tus propias ideas y enriquecer aún más tu conocimiento sobre ellos.



Grupos de discusión.

Al igual que los grupos de estudio, son un gran ejemplo del estilo de aprendizaje auditivo.

Aprenden más cuando pueden conversar sobre los temas que están estudiando.

El explicar un contenido favorece muchísimo la retención de la información.



Escucha música instrumental.

El aprendizaje auditivo tiene mucho que ver con la música.

Una estrategia del aprendizaje auditivo es escuchar música clásica. porque al basarse en los sonidos estimulará tu aprendizaje y evitará que te distraigas al escuchar la letra e intentar cantarla.



Sonidos binaurales.

Utilizar sonidos binaurales como apoyo para realizar cualquier actividad que requiera concentración es muy recomendable, ya que al encargarse de crear un ambiente que aleje las distracciones y genere un enfoque en lo debido, toda la capacidad mental se emplea para un fin deseado.



Graba audios.

Puedes grabar audios con las definiciones que tienes que aprender y escucharlas en los tiempos de traslado, mientras vas en la micro o en el metro.



Escucha pod cast.

Los podcasts o audiolibros son una opción excelente para las personas con canal de aprendizaje auditivo. Puedes buscar listas en spotify.

HERRAMIENTAS PARA CADA ESTILO

LA PERSONA KINESTÉSICA

Es muy sentimental, sensitiva y emocional. Lleva el “corazón a flor de piel”.

Demuestran su sensibilidad y expresan espontáneamente sus sentimientos. Se relacionan muy fácilmente con otras personas.

La apariencia no les interesa mucho, algunas veces su forma de vestir tiende a ser descuidada y puede no combinar. Lo que a ellos les importa es sentirse cómodos.

Se mueven mucho pero con soltura y facilidad. Sus posturas son muy relajadas, con los hombros bajos y caídos. Sus movimientos son lentos y calmados. Gesticulan mucho, se tocan y tocan constantemente a los demás.

¿Cómo debes estudiar?

Te sirve repetir definiciones caminando, leer paseándote, Hacer esquemas o dibujos de la información que quieres aprender.



HERRAMIENTAS

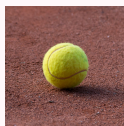
Si eres una persona kinestésica usa estas herramientas para estudiar:



Sitting break.

Haz pausas activas para relajarte. Estas sirven para despejar tu mente después de un largo periodo de concentración y son perfectas para desestresarte.

Puedes pedirle a un amigo o familiar que te haga un cuestionario sobre las preguntas más importantes para tu prueba mientras salen a caminar.



Movimientos.

Haz pequeños movimientos mientras aprendes.

Haz rebotar una pelota de tenis contra el suelo y cógela cada vez que respondas a una pregunta o cada vez que tengas una idea relevante. También, puedes girar una goma elástica alrededor de tu muñeca o un lápiz mientras lees. Aunque los movimientos sean pequeños, también te ayudarán a mantenerte concentrado.



Tensión y relajación

Utiliza esta técnica de tensión y relajación para mantenerte concentrado: En intervalos de cinco a diez segundos aprieta un músculo en particular. Luego, relájate cuando hayan pasado los segundos.

Esta técnica de aprendizaje kinestésico te ayudará a liberar la tensión no deseada, pues es algo que las personas kinestésicas experimentan a menudo durante los momentos de inactividad.



Recursos gráficos.

Si un tema se ha vuelto difícil para ti, intenta abordarlo desde otro ángulo. Utiliza materiales que puedas manipular, como bloques o figuritas, para interiorizar los conceptos que estés estudiando.

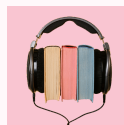
También puedes recurrir a los mapas mentales y agregar notas adhesivas que muestren las ideas principales.



Flash Cards.

Como necesitas practicar es muy útil usar esta técnica, para hacerlas hay muchas aplicaciones, te dejo algunas:

1. Tarjetas AnkiDroid
2. Tarjetas de Brainscape
3. Flashcards Deluxe
4. Atestar
5. Quizlet
6. Flashcards Mundo
7. flashcards
8. Creador de tarjetas
9. StudyBlue Flashcards & Quizzes



Simulaciones.

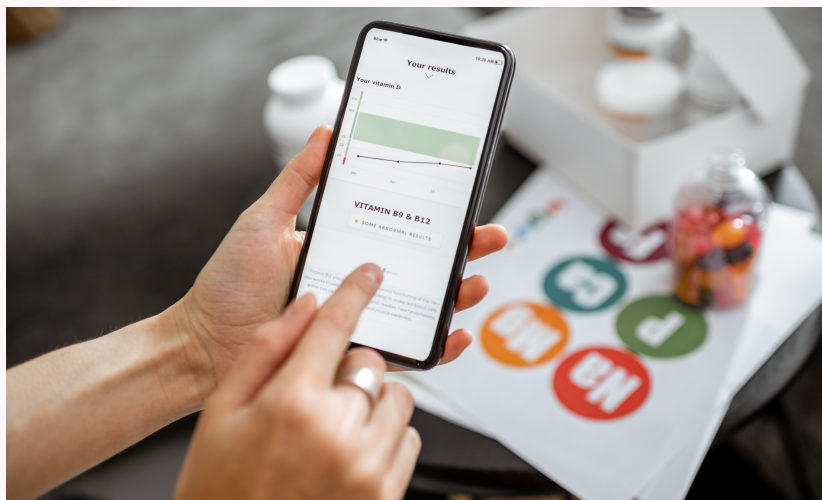
Puedes usar una app para crear preguntas de alternativas para practicar algún tema que estés estudiando, una muy fácil de crear es Kahot.

Y.... ¿Cómo sé cual es mi estilo de aprendizaje?

Puedes descubrirlo respondiendo el test que te dejo [aquí](#).

Recuerda que:

- Todos tenemos un estilo predominante, pero eso no significa que aprendemos de una sola forma.
- Si ya sabes cuál es tu estilo puedes potenciarlo con las herramientas que te indico, pero también debes potenciar los demás estilos para que tu estudio sea más eficiente.
- Lo ideal es que mezcles las herramientas hasta que encuentres las que más te sirven. Por ej.: Puedes leer y subrayar el texto, luego hacer esquemas, anotar las definiciones en flash cards, y usar la técnica de repaso espaciado para memorizarlas, te dejo un video de cómo usarlas [aquí](#).





¿Necesitas ayuda?

Aun no sabes cómo sacarle partido a las herramientas
según cada estilo de aprendizaje...
Escríbeme tus dudas, mi correo es hola@enfácil.cl o si
prefieres mándame un WhatsApp
Abajo te dejo el link directo

ESCRÍBEME

No olvides seguirme en instagram [@grado_facil](https://www.instagram.com/grado_facil) ahí
siempre estoy subiendo contenido para gradistas!

WWW.ENFACIL.CL