

Nombre: _____

TEST SISTEMA DE REPRESENTACIÓN DOMINANTE

Diseñado por Ralph Metts (1999)

Establece cuál es tu sistema de representación dominante valorando desde el 1 (muy en desacuerdo) al 5 (totalmente de acuerdo) las siguientes afirmaciones.

		1	2	3	4	5
1	Me ayuda escribir a mano las palabras cuando tengo que aprenderlas de memoria					
2	Recuerdo mejor las cosas cuando las escucho que cuando las leo					
3	Se me dan bien las pruebas en las que tengo que demostrar lo que aprendí leyendo un texto escrito					
4	Me gusta comer y/o mascar chicle mientras realizo algún trabajo					
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 tengo que 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 anotar mis pendientes para no olvidarlos					
15	Prefiero las instrucciones orales que escritas					
16	Prefiero los libros con diagramas gráficos y cuadros porque me ayudan a comprender mejor					
17	Me gusta escuchar música mientras trabajo					
18	Las reuniones que más me gustan son aquellas en las que se puede dialogar					

19	Soy capaz de ver mis propios errores examinando mi trabajo								
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								

EVALUACIÓN DEL TEST

Rellena las siguientes tablas escribiendo en el recuadro de cada rubro la puntuación que estableciste en el test anterior. Luego suma estos puntajes y tendrás tu sistema de representación dominante: los que presenten valores más altos.

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

VISUAL**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:

Mirar, imaginar, leer, ver películas, dibujos, videos, mapas, carteles, diagramas, fotos, caricaturas, diapositivas, pinturas, exposiciones, tarjetas, bocetos.

**AUDITIVO****Cómo aprendo...**

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

Propuestas adecuadas para mí:

Escuchar, oír, cantar, debates, discusiones, Cintas de audio, lecturas en voz alta, hablar en público, telefonar, grupos pequeños, entrevistas.

**KINESTÉSICO****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, dibujar, bailar, laboratorio, hacer cosas, mostrar, reparar cosas.

