

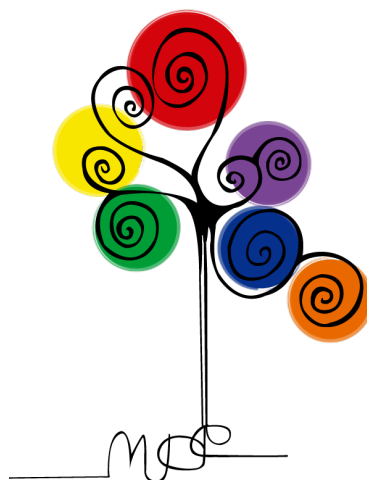
**CURSO BÁSICO DE
COMUNICACIÓN**

CUADERNO DE TRABAJO

MÓDULO 1.

COMUNICACIÓN INTERNA:

¿Cómo pienso?



Tejiendo Redes

www.dptejiendoredes.com

En éste cuaderno de trabajo te proponemos hacer los test en la familia, y luego seguir con el ejercicio propuesto más abajo.

TEST DE SISTEMAS REPRESENTACIONALES PARA ADULTOS LYNN O'BRIEN (1990)

Lee con detenimiento cada frase y valora del 1 al 5 (siendo 1 casi nunca, 2 rara vez, 3 a veces, 4 frecuentemente y 5 casi siempre) lo que el significado de la frase coincida contigo.

ASPECTO	VALOR
1. Puedo recordar algo mejor si lo escribo	
2. Al leer, oigo las palabras en mi cabeza o leo en voz alta	
3. Necesito hablar las cosas para entenderlas mejor	
4. No me gusta leer o escuchar instrucciones, prefiero simplemente comenzar a hacer las cosas	
5. Puedo visualizar imágenes en mi cabeza	
6. Puedo estudiar mejor si escucho música	
7. Necesito recreos frecuentes cuando estudio	
8. Pienso mejor cuanto tengo la libertad de moverme, estar sentado detrás de un escritorio no es para mi	
9. Tomo muchas notas de lo que leo y escucho	
10. Me ayuda MIRAR a la persona que está hablando. Me mantiene enfocado	
11. Se me hace difícil entender lo que una persona está diciendo si hay ruidos alrededor	
12. Prefiero que alguien me diga cómo tengo que hacer las cosas que leer las instrucciones	
13. Prefiero escuchar una conferencia o una grabación a leer un libro	
14. Cuando no puedo pensar en una palabra específica, uso mis manos y llamo al objeto "cosa"	
15. Puedo seguir fácilmente a una persona que está hablando, aunque mi cabeza esté hacia abajo o me encuentre mirando por una ventana	
16. Es más fácil para mí hacer un trabajo en un lugar tranquilo	
17. Me resulta fácil entender mapas, tablas y gráficos	
18. Cuando comienzo un artículo o un libro, prefiero espiar la última página	
19. Recuerdo mejor lo que la gente dice que su aspecto	
20. Recuerdo mejor si estudio en voz alta con alguien	

21. Tomo notas, pero nunca vuelvo a releerlas	
22. Cuando estoy concentrado leyendo o escribiendo, la radio me molesta	
23. Me resulta difícil crear imágenes en mi cabeza	
24. Me resulta útil decir en voz alta las tareas que tengo que hacer	
25. Mi cuaderno y mi escritorio pueden verse un desastre, pero sé exactamente dónde está cada cosa	
26. Cuando estoy en un examen, puedo “ver” la página en el libro de textos y la respuesta	
27. No puedo recordar una broma lo suficiente para contarla luego	
28. Al aprender algo nuevo, prefiero escuchar la información, luego leer y luego hacerlo	
29. Me gusta completar una tarea antes de comenzar otra	
30. Uso mis dedos para contar y muevo los labios cuando leo	
31. No me gusta releer mi trabajo	
32. Cuando estoy tratando de recordar algo nuevo, por ejemplo, un número de teléfono, me ayuda formarme una imagen mental para lograrlo	
33. Para obtener una nota extra, prefiero grabar un informe a escribirlo	
34. Fantaseo en clase	
35. Para obtener una calificación extra, prefiero crear un proyecto a escribir un informe	
36. Cuando tengo una gran idea, debo escribirla inmediatamente, o la olvido con facilidad	

Resultados		
1.	2.	4.
5.	3.	6.
9.	12.	7.
10.	13.	8.
11.	15.	14.
16.	19.	18.
17.	20.	21.
22.	23.	25.
26.	24.	30.
27.	28.	31.
32.	29.	34.
36.	33.	35.

Total visual	Total auditivo	Total kinestésico
Total de las 3 categorías (Visual + auditivo + kinestésico)		

Convierta cada categoría en un porcentaje: (Usando regla de tres)

% Visual	
% Auditivo	
% Kinestésico	

TEST SISTEMAS REPRESENTACIONALES PARA NIÑOS

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

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

EVALUACIÓN DEL TEST

Rellena las siguientes tablas escribiendo en el recuadro de cada pregunta 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

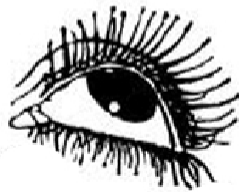
VISUAL

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

VER, MIRAR, IMAGINAR, LEER, PELÍCULAS, DIBUJOS, VIDEOS, MAPAS, CARTELES, DIAGRAMAS, FOTOS, CARICATURAS, DIAPOSITIVAS, PINTURAS, EXPOSICIONES, TARJETAS, TELESCOPIOS, MICROSCOPIOS, 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 PREGUNTAS POR UN ELEMENTO AISLADO O ME CAMBIA 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, TELEFONEAR, 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.



EJERCICIO 1.

EJERCICIO 1

	VISUAL	AUDITIVO	KINESTÉSICO
YO			
MI PAREJA			
MI HIJO			

Observa el cuadro. ¿Vuestros sistemas representacionales son iguales o distintos?

Sabiendo ahora vuestra similitudes y diferencias ¿Cómo crees que está influyendo estas similitudes o diferencias, en la comunicación entre tu pareja y tú?

¿Y con tu hijo?

¿Qué modificaciones podrías hacer a la hora de comunicarte con tu pareja?

¿Y con tu hijo?
