

Hoja de Trabajo: DESCUBRE TU ESTILO DE COMUNICACIÓN Y APRENDIZAJE

Desde antes de nacer percibimos el mundo y aprendemos a través de nuestros sentidos, y es el cerebro el que se encarga de analizar esta información a través de 3 sistemas distintos de representación: **visual, auditivo o kinestésico**.

Cada persona tiene su forma específica y especial de captar lo que nos rodea. Al tener cinco sentidos es lógico que captemos al mundo con todos los sentidos, sin embargo alguno de estos sentidos domina y lo usamos con mayor frecuencia. Algunas personas prefieren (inconscientemente) usar inicialmente el sistema visual, es decir se fijan más en los detalles visuales y por lo tanto recuerdan más lo que ven. Otras personas prefieren el auditivo, se fijan más en los sonidos. Y otras, los kinestésicos, registran sus experiencias a través del tacto, el olfato y el gusto.

De esta forma, **las personas pueden diferenciarse en función de la prioridad que dan a cada uno de los sistemas**. Solemos tener mayor afinidad con las personas que utilizan el mismo sistema que nosotros, aunque lo ideal es que podamos adaptarnos dependiendo del contexto en el que estemos.

☞ Características de las personas con predominancia visual:

- En general son personas con mucha energía y hablan deprisa, siempre están ocupadas haciendo algo.
- Tienen facilidad para recordar imágenes y caras, pero les cuesta asociar nombres. Poseen una gran capacidad para procesar datos, prestan especial atención a los detalles, relacionan fácilmente ideas y conceptos.
- Suelen ser personas planificadas y ordenadas; dan mucha importancia a su propia imagen.
- Cuando hablan suelen decir frases como: “a simple vista”, “está bien visto”, “un regalo para la vista”, “ya veremos”, etc.
- Tienen una mayor velocidad de aprendizaje y de adquirir conocimientos si utilizan imágenes, vídeos, gráficos, fotografías o mapas. Necesitan visualizar las informaciones para poder memorizarlas o aprenderlas.
- Les es fácil orientarse y encontrar ubicaciones.

■ Tabla resumen:

Facilidad para recordar imágenes y caras.	Dificultad para asociar nombres a caras.
Alta capacidad de procesamiento de datos.	Atención a los detalles.
Facilidad para relacionar ideas y conceptos.	Alta habilidad de abstracción.
Ante estímulos auditivos tienen que esforzarse.	Tensión muscular.
Habla acelerada.	Planifican bien y son ordenados.



Características de las personas visuales



☞ Características de las personas con predominancia auditiva:

- Son personas más tranquilas que las visuales, suelen ser también más sedentarias. Cuidan su imagen pero sin querer llamar demasiado la atención.
- Recuerdan mejor lo escuchado. Por lo que si tienes este estilo de aprendizaje, te beneficiará usar vídeos, hacer canciones o rimas para recordar información, escuchar podcast y leer en voz alta para memorizar.
- Buenas narradoras con manejo del lenguaje. Cuando hablan suelen decir frases como: “inaudito”, “llamar la atención”, “oídos sordos”, “palabra por palabra”, etc.
- Absorben mejor los conocimientos a través de audiolibros, la radio, podcasts o incluso leyendo en voz alta para memorizar datos. Hablar y escuchar es su método principal de aprendizaje, asocian el sonido con aquello que quieren recordar.
- Tienen facilidad para memorizar y recordar nombres de personas, títulos de libros, películas y música entre otras cosas, así como también para aprender idiomas.

■ **Tabla resumen:**

Suelen ser tranquilas.	Presentan una respiración regular.
Recuerdan mejor lo que han oído que lo que han visto.	Se señalan al oído.
Identifican rápidamente los timbres de voz.	Comprenden mejor las normas y tareas, etc., si se las presentan de forma verbal.
Recuerdan nombres con claridad.	Son buenos narradores.



Características de las personas auditivas



☞ Características de las personas con predominancia kinestésica:

- Son personas más relajadas que las visuales y auditivas, su energía es tranquila y hablan sin prisas. Suelen vestirse con ropa cómoda, la moda no les interesa por lo general demasiado.
- Les gustan los deportes y la buena comida. Disfrutan del movimiento y de la expresión corporal. Aprenden más haciendo que viendo o escuchando.
- Son personas muy sensibles, aprenden mediante las experiencias y sensaciones físicas. Necesitan sentir con su propio cuerpo para aprender; es un estilo de aprendizaje que puede resultar más lento que el visual y el auditivo, sin embargo, los conocimientos suelen ser más sólidos y perduran más en el tiempo.
- En ocasiones les cuesta concentrarse en una sola tarea. Además si hay mucha teoría les cuesta más de lo normal y se suelen cansar antes.
- Su percepción es más intuitiva y se expresan con un lenguaje emocional y sensorial. Suelen usar expresiones como: “es un bálsamo para el espíritu”, “camisa de once varas”, “discusión acalorada”, “es un martirio”, etc.

■ Tabla resumen:

Movimientos lentos, seguros y calmados.	Gestos fuertes y firmes.
Pies en la tierra.	Gesticula hacia sí mismo, se toca y toca a los demás.
Se mueve desde su vientre, relajado o da la sensación.	Habla lento y grave.
Respiración baja, abdominal, tranquila y profunda.	Suele ser lento en sus respuestas motoras y verbales.
Gesticulan con sus brazos y manos.	



Características de las personas kinestésicas



→ Es importante conocer cuál es el sistema predominante en ti misma y en las personas con las que más te relacionas, sobre todo en el ámbito laboral y de pareja. Tenerlo en cuenta te ayudará a empatizar y a entender mejor a los demás.

→ Frente a una misma experiencia como un viaje, una reunión o cualquier situación, cada persona con su específico sistema predominante (visual, auditivo o kinestésico) calificará ese evento de forma muy distinta. Sin embargo debemos darnos cuenta de que todos pueden tener razón en lo que dicen, ya que cada uno lo describirá desde su manera particular de percibir las cosas.

→ De esta manera en vez de criticar al otro por no ver lo que uno ve, no escuchar lo que uno escucha o no sentir lo que uno siente, es mejor entender que no es un defecto, sino que cada uno tiene una forma diferente de filtrar y clasificar información.

¿Y tú qué eres: visual, auditivo o kinestésico? 😊