



# TEST SISTEMA DE REPRESENTACIÓN DOMINANTE

Diseñado por Ralph Metts (1999) y re-maquetado por Colectivo Cinética

**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
---	---	---	---	---

En Colectivo Cinética creemos que la innovación educativa ha de basarse en el intercambio y la construcción compartida de conocimientos. Por eso, en aras de promover la inteligencia colectiva, os autorizamos a utilizar, modificar y compartir este documento, siempre que respetéis su autoría y, por supuesto, lo convirtáis en algo mejor.

# 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	1	3	6	9	10	11	14	16	TOTAL

KINESTÉSICO	1	3	6	9	10	11	14	16	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. 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, BALEAR, LABORATORIO, HACER COSAS, MOSTRAR, REPARAR COSAS.



## 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 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, 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, BALEAR, LABORATORIO, HACER COSAS, MOSTRAR, REPARAR COSAS.

