Test de estilos de aprendizaje VAK

Los «Estilos de Aprendizaje» son las preferencias o tendencias generales que una persona utiliza como método propio para aprender. Son estrategias que, de alguna manera, utilizamos cada uno de nosotros para aprender. Aunque unas estrategias concretas pueden variar según lo que intentamos aprender, cada uno de nosotros tiende a desarrollar un sistema global similar. Estas tendencias o preferencias, constituyen nuestro estilo de aprendizaje.

Actualmente se ha establecido que tenemos tres grandes sistemas para representar mentalmente la información: Visual, Auditivo y Kinestésico

Elige una opción con la que más te identifiques de cada una de las preguntas:

1. ¿Qué tipo de examen realizas con mayor facilidad?

a) Examen oral.
b) Examen escrito.
c) Examen tipo test.

2. ¿Cómo se te facilita entender algo?

a) Cuando te lo explican verbalmente.
b) Cuando utilizan medios visuales.
c) Cuando se realiza a través de alguna actividad.

3. ¿De qué manera te resulta más fácil aprender algo?

a) Escribiéndolo varias veces.
b) Repitiendo en voz alta.
c) Relacionándolo con algo, si es divertido mejor.

4.Cuando tienes que aprender algo de memoria…

a) Memorizo a través de imágenes, lo que veo y recuerdo la imagen (por ejemplo, la página del libro).
b) Memorizo a base de pasear y mirar, y recuerdo una idea general mejor que los detalles.
c) Memorizo a través de sonidos, si repito lo estudiado rítmicamente y recuerdo paso a paso.

LIVEWORKSHEETS

5. Cuando estás en clase y el profesor explica algo que está escrito en la pizarra o en tu libro, te es más fácil seguir las explicaciones…

a) Leyendo el libro o la pizarra.
b) Me aburro y espero a que me digan que hacer.
c) Escuchando al profesor.

6. Cuando te dan instrucciones…

a) Recuerdo con facilidad las palabras exactas de lo que me han dicho.
b) Me cuesta recordar las instrucciones orales, pero no hay problema si me las dan por escrito.
c) Me pongo en movimiento antes de que acaben de hablar y explicar lo que hay que hacer.

7. En clase lo que más te gusta para aprender es que…

a) Se organicen debates y que haya diálogo.
b) Se organicen actividades en que los alumnos tengan que hacer cosas y puedan moverse.
c) Me den el material escrito y con fotos, diagramas.

8. ¿Qué cosas te distraen más en clase?

a) El ruido.
b) Las explicaciones demasiado largas.
c) El movimiento.

9. Marca la frase con las que te identifiques más.

a) Prefiero escuchar chistes que leer cómics.
b) Mis cuadernos y libretas están ordenados y bien presentados, me molestan los tachones y las correcciones.
c) Me gusta tocar las cosas y tiendo a acercarme mucho a la gente cuando hablo con alguien.

LIVEWORKSHEETS

10. ¿Qué te halaga más?

a) Que te digan que tienes buen aspecto

b) Que te digan que tienes un trato muy agradable

c) Que te digan que tienes una conversación interesante

11. ¿Cuál de las siguientes actividades disfrutas más?

a) Bailar
b) Ver películas
c) Escuchar música

12. ¿A qué tipo de espectáculo preferirías asistir?

a) A un concierto de música

b) A un espectáculo de magia

c) A una muestra gastronómica

13. ¿Cuál de estos ambientes te atrae más?

a)Uno en el que se escuchen las olas del mar.

b)Uno con una hermosa vista al océano.

c)Uno en el que se sienta un clima agradable.

14. Principalmente, ¿cómo te consideras?

a)Sociable.

b)Atlético.

c)Intelectual.

15. Si tuvieras que quedarte en una isla desierta, ¿qué preferirías llevar contigo?

a)Un radio portátil.

b)Golosinas y comida enlatada.

c)Algunos buenos libros.

LIVEWORKSHEETS

16. ¿Qué programas de televisión prefieres ver?

a)Noticias sobre el mundo y la actualidad.

b)Programas de entretenimiento.

c)Reportajes de descubrimientos y lugares.

17. ¿De qué manera te formas una opinión de otras personas?

a)Por la sinceridad en su voz.

b)Por la forma de estrecharte la mano.

c)Por su aspecto.

18. ¿Qué prefieres hacer en tu tarde libre?

a)Ir al cine.

b)Quedarme en casa.

c)Ir a un concierto.

19. ¿En qué prefieres ocupar tu tiempo en un lugar de descanso?

a) Pensar

b) Caminar por los alrededores

c) Descansar

20. Si pudieras elegir ¿qué preferirías ser?

a)Un gran músico.

b)Un gran médico.

c)Un gran pintor.

Fuente: De la Parra Paz, Eric, Herencia de vida para tus hijos. Crecimiento integral con técnicas PNL, Ed. Grijalbo, México, 2004, págs. 88-95.
Redactado por **Marta Guerri** . Artículo revisado, actualizado y verificado por nuestro equipo de psicólogos por última vez el 19 febrero 2025.

LIVEWORKSHEETS