



Departamento de consejería estudiantil - UAE
Test de Estilo de Aprendizaje (V-A-K)
Modelo De Programación Neurolingüística De Bandler y Grinder

Lee cada consigna y elige la opción con la que te sientes más identificado (solo una opción)

1. Cuando estás en clases y la profesora explica algo que está escrito en la pizarra o en el libro, te es más fácil seguir las explicaciones:

☐	Escuchado al profesor
☐	Leyendo en el libro o la pizarra
☐	Te aburres y esperas a que te den algo que hacer.

2. Cuando estas en clases:

☐	Te distraen los ruidos
☐	Te distraen los movimientos
☐	Te distraes cuando las explicaciones son muy largas

3. Cuando te dan instrucciones:

☐	Recuerdas con facilidad las palabras exactas que dijeron.
☐	Te cuesta recordar las instrucciones orales y prefieres recibirlas por escrito.
☐	Te mueves antes que acaben de explicar todo lo que hay que hacer.

4. Cuando tienes que aprender algo de memoria:

☐	Memoriza, solo si repiten rítmicamente y recuerdan paso a paso
☐	Memoriza lo que ve y recuerda las imágenes (por ejemplo la pág. del libro)
☐	Memoriza al pasear y mirar, recuerda una idea general, más que de los detalles.

5. Lo que más le gusta es que:

☐	Que se organicen debates y que haya dialogo
☐	Que le den material escrito, con fotos y diagramas.
☐	Que se organicen actividades en la que deban hacerse cosas y haya que moverse.

6. Marca dos frases con las que te identificas más:

☐	Hago garabatos en un papel mientras escucho al profesor.
☐	Mis cuadernos están ordenados y bien presentados, me molestan los tachones y las correcciones
☐	Me gusta tocar las cosas y acercarme a las personas cuando hablo con ellas.
☐	Suelo hablar conmigo mismo cuando estoy haciendo algún trabajo.
☐	Prefiero los chistes a los cómics
☐	Soy intuitivo, muchas veces me gustan o me disgustan las personas, sin saber por qué