

● Orientaciones

TÉCNICAS DE ESTUDIO

Conoce tu estilo de aprendizaje y estudia mejor



Como puede verse, los distintos estilos de aprendizaje no son mejores o peores, pero sí más o menos eficaces para aprender distintos contenidos.

El aprendizaje se ve afectado por múltiples factores: desde características ambientales (como la luz, la temperatura o el ruido) hasta rasgos emocionales (como la motivación y la responsabilidad). En el presente artículo te invitamos a conocer los estilos de cómo aprendemos; conoce el tuyo y saca ideas que te ayuden a estudiar mejor

Seguramente puedes comprobarlo tú mismo: cuando uno estudia tu aprendizaje se ve afectado por múltiples factores. Desde características ambientales (como la luz, la temperatura o el ruido) hasta rasgos emocionales (como la motivación y la responsabilidad). El "estilo de aprendizaje" de cada persona, es según la escuela de programación neurolingüística (PNL) la manera preferida que cada uno tiene de captar, recordar, imaginar o enseñar un contenido determinado.

Para la PNL, es fundamental a la hora de elegir nuestro modo de aprender si los contenidos que interiorizamos se adquieren mejor a través del ojo, del oído o del cuerpo en general. La mayoría de nosotros utilizamos más unos de estos canales sensitivos que otros y esto da origen a **tres estilos básicos de aprendizaje**: visual, auditivo y kinestésico (los más comunes). Por ejemplo, si intentamos pensar en una ciudad que hayamos visitado una vez, algunos recordaremos mejor el aspecto de sus edificios (visual), otros su nombre (auditivo), otros el calor o frío que hacía cuando estuvimos ahí (kinestésico).

Para Mariluz Yáñez, profesora de educación básica de la Universidad Blas Cañas, magister en gestión escolar en la Universidad del Desarrollo y académica de la facultad de pedagogía de la Universidad Alberto Hurtado, lo principal es que siempre tengas "experiencias de aprendizaje". Es decir, que la enseñanza no sea simplemente que el profesor te entregue información y tu simplemente la recibas, sino que te empapes de lo que estás viendo, oliendo, tocando, escuchando o percibiendo en general.

La profesora recalca que experimentar es lo más importante y efectivo, sin situaciones artificiales en donde, por ejemplo, a través de un computador se simulen sonidos de animales o se les muestren las figuras geométricas virtualmente. En cambio, podrían estar escuchando, mirando y tocando a los animales, como también palpando las formas de esas figuras geométricas y reconociendo cada uno de sus lados y sus contornos.

Por esto, es importante es que ustedes como alumnos le manifiesten a su profesor o profesora cuál es el estilo de aprendizaje que más les acomoda, para que así ella o él

prepare sus clases con materiales que se ajusten a sus capacidades intelectuales y que les permita a ustedes aprehender la información de una manera mucho más dinámica y efectiva.

Aprendizaje visual

Lo ideal es que pudieras proponerle a tu profesor generar un espacio al aire libre con "experiencias de aprendizaje". Por ejemplo: ir a observar una situación determinada vinculada con la vida diaria, con la experiencia vital. Observar y mirar un paisaje, una pintura, un registro visual de alguna situación que te estén enseñando.

- Aprendes preferentemente a través del contacto visual con el material educativo.
- Piensas en imágenes; si así es como aprendes, entonces eres capaz de traer a la mente mucha información a la vez, por ello tienes más facilidad para absorber grandes cantidades de información con rapidez.
- La costumbre de visualizar te ayudará a establecer relaciones entre distintas ideas y conceptos, por lo cual desarrollarás una mayor capacidad de abstracción.
- Las representaciones visuales del material, como gráficos, cuadros, láminas, carteles y diagramas mejoran este tipo de aprendizaje.
- Videos, películas o programas de computación también mejoran este aprendizaje.
- Recuerdas mejor lo que has leído que lo que has escuchado.
- La manera más eficiente que tienes de almacenar información es visual (en una clase con retroproyector, por ejemplo, preferirás leer las fotocopias o transparencias a seguir la explicación oral, o tomarás notas para tener después algo que leer).
- Se calcula que entre un 40% y un 50% de la población en general privilegia el estilo de aprendizaje visual.

Aprendizaje visual auditivo

Te sentirás cómodo si te comentan, cuentan o explican la información. También si escuchas distintos contextos: grabaciones, videos, entrevistas, o alguna situación "insitu", por ejemplo, en ciencias naturales, como visitar un ecosistema y escuchar los sonidos de la naturaleza.

- Si tienes más desarrollado este tipo de aprendizaje, aprenderás preferentemente escuchando el material educativo.
- Piensas y recuerdas de manera secuencial y ordenada, por lo que prefieres los contenidos orales y los asimilas mejor cuando puedes explicárselos a otra persona.
- Respondes con éxito al estilo de enseñanza más frecuente en el sistema escolar, ya que te adaptas con facilidad al formato de la clase expositiva.
- Tienes una gran capacidad para aprender idiomas y/o música.
- Los cassettes y discos, las discusiones en público y las lecturas en voz alta, mejoran tu aprendizaje.
- Recuerdas mejor lo que escuchas que lo que lees.
- Tu manera de almacenar información es transfiriendo lo auditivo a un medio visual (el almacenamiento auditivo suele ser menos eficiente).
- Se calcula que entre un 10% y un 20% de la población en general privilegia el estilo de aprendizaje auditivo.

Aprendizaje kinestésico

Hacer, elaborar y construir tu material de estudio te hace recordar mejor los contenidos que te enseñan. Si es así, palpa, toca texturas, determina formas, y relaciona eso con lo que estás aprendiendo.

- Aprendes preferentemente al interactuar físicamente con el material educativo.
- Para aprender necesitas asociar los contenidos con movimientos o sensaciones corporales. De este modo, en una clase expositiva, puede que frecuentemente te balancees en tu silla, intentes levantarte, o quizás te pases haciendo garabatos o dibujitos, etc.
- Tus aprendizajes son más lentos, y te desempeñas mejor en tareas de tiempo limitado y con descansos frecuentes.
- Las actividades físicas, el dibujo y la pintura, los experimentos de laboratorio, los juegos de rol, mejoran tu aprendizaje.
- Puedes recordar mejor lo que haces en lugar que lo que ves o escuchas.
- Posees la manera menos eficiente para almacenar información académica y la mejor para almacenar información que tenga que ver con lo deportivo y artístico.
- Se calcula que entre un 30% y un 50% de la población en general privilegia el estilo de aprendizaje kinestésico. Este porcentaje se incrementa en la población masculina.

Como puedes ver, los distintos estilos de aprendizaje no son mejores o peores, pero sí más o menos eficaces para aprender distintos contenidos. Estudiantes visuales o auditivos se desempeñan usualmente con éxito en el sistema escolar, mientras que estudiantes kinestésicos suelen tener dificultades académicas, al ser este el estilo de aprendizaje menos considerado en la mayoría de las salas de clase.

En todo caso, cada estilo de aprendizaje señala la preferencia por un determinado canal perceptual, no su exclusividad. El uso de distintos canales perceptuales puede ser reforzado con la práctica. En este sentido, el ideal del aprendizaje es el uso eficiente de los tres canales y la capacidad de adaptar el estilo propio predominante al material educativo y a la manera en que éste se presenta.

Para Mariluz Yáñez, lo que sí favorece y hace que la enseñanza sea óptima, es cuando hay un profesor que te mira a ti como estudiante, identifica tus intereses y ve, así, qué forma será para tu curso mejor para su aprendizaje. Las situaciones en donde tú eres el individuo más importante, en donde se ponen en juego tus capacidades y en donde te involucras en el proceso, son las experiencias que mejor te llegan.

No es recomendable que el profesor prepare todo y lo transmita pulcramente, y que tú, por tu lado, solo escuches la información pasivamente, sin reaccionar ante ella. Lo mejor resulta cuando te involucras, cuando para ti es importante, y cuando el profesor está atento a tus intereses.

"Cuando se logra despertar eso en los estudiantes, se logra tener un constructo que irá directamente dirigido hacia sus procesos cognitivos", explica la profesional.

"Hay que cambiar el paradigma de la memoria, cambiar la manera como siempre hemos enseñado. La memoria no nos sirve y menos el conocimiento envasado. Hay que hacer realidad la construcción de lo que se enseña y transformarlo en experiencia, estar en continuo proceso de construcción", concluye Mariluz.

URL del sitio <http://www.educarchile.cl/ech/pro/app/detalle?ID=78032&es=218579>