**Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**TEST DE VAK: “TIPO DE PERCEPCIÓN DOMINANTE”**

El aprendizaje es un proceso activo y dinámico, cuando no “sucede” de forma natural y sencilla, es necesario buscar el estilo propio a cada persona para facilitar a su mayor potencial posible.

**TIPO DE PERCEPCIÓN DOMINANTE**

Toda persona recibe información, la procesa por su vía preferente, y la expresará según sus características comunicacionales, estilo y dominancias sensoriales y cerebrales. El test de VAK (Visual · Auditivo · Kinestésico) te permitirá conocer más sobre tu tipo de percepción dominante al momento de capturar la información. En el campo de la psicopedagogía, la PNL nos ayuda a comprender mejor cuáles son las vías preferentes de entrada, procesamiento y salida de la información; y cuál sería el estilo de una persona con una vía sensorial preferente.

**INSTRUCCIONES**

A continuación se muestra una batería de preguntas que deberás responder según tus preferencias:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ¿Cuál de las siguientes actividades disfrutas más?  a) Escuchar música  b) Ver películas  c) Bailar con buena música | 2. ¿Qué programa de televisión prefieres?  a) Reportajes de descubrimientos y lugares  b) Cómico y de entretenimiento  c) Noticias del mundo |
| 3. Cuando conversas con otra persona, tú:  a) La escuchas atentamente  b) La observas  c) Tiendes a tocarla | 4. Si pudieras adquirir uno de los siguientes  artículos, ¿cuál elegirías?  a) Un jacuzzi  b) Un estéreo  c) Un televisor |
| 5. ¿Qué prefieres hacer un sábado por la tarde?  a) Quedarte en casa  b) Ir a un concierto  c) Ir al cine | 6. ¿Qué tipo de exámenes se te facilitan más?  a) Examen oral  b) Examen escrito  c) Examen de opción múltiple |
| 7. ¿Cómo te orientas más fácilmente?  a) Mediante el uso de un mapa  b) Pidiendo indicaciones  c) A través de la intuición | 8. En tu tiempo de descanso, prefieres:  a) Pensar  b) Caminar por los alrededores  c) Descansar |
| 9. Te halaga más que te digan que:  a) Tienes buen aspecto  b) Tienes un trato muy agradable  c) Tienes una conversación interesante | 10. ¿Cuál de estos ambientes te atrae más?  a) Uno en el que se sienta un clima agradable  b) Uno en el que se escuchen las olas del mar  c) Uno con una hermosa vista al océano |
| 11. ¿De qué manera se te facilita aprender algo?  a) Repitiendo en voz alta  b) Escribiéndolo varias veces  c) Relacionándolo con algo divertido | 12. ¿A qué evento prefieres asistir?  a) A una reunión social  b) A una exposición de arte  c) A una conferencia |
| 13. Te formas una opinión de otras personas:  a) Por la sinceridad de su voz  b) Por la forma de estrecharte la mano  c) Por su aspecto | 14. ¿Cómo te consideras?  a) Atlético  b) Intelectual  c) Sociable |
| 15. ¿Qué tipo de películas te gustan más?  a) Clásicas  b) De acción  c) De amor | 16. Prefieres mantener contacto con otra persona:  a) Por correo electrónico  b) Tomando café juntos  c) Por teléfono |
| 17. ¿Cuál de las siguientes frases te identifica  más?  a) Me gusta que mi auto se sienta bien al  conducirlo  b) Percibo hasta el más ligero ruido que hace mi  auto  c) Es importante que mi auto esté limpio por fuera  y por dentro | 18. ¿Cómo prefieres pasar el tiempo con tu  pareja?  a) Conversando  b) Acariciándose  c) Mirando algo juntos |
| 19. Si no encuentras las llaves en una bolsa:  a) La buscas mirando  b) Sacudes la bolsa para oír el ruido  c) Buscas al tacto | 20. Cuando tratas de recordar algo, ¿cómo lo  haces?  a) A través de imágenes  b) A través de emociones  c) A través de sonidos |
| 21. Si tuvieras dinero, ¿qué harías?  a) Comprar una casa  b) Viajar y conocer el mundo  c) Adquirir un estudio de grabación | 22. ¿Qué frase te identifica?  a) Reconozco a las personas por su voz  b) No recuerdo el aspecto de la gente  c) Recuerdo el aspecto de alguien, pero no su  nombre |
| 23. Si tuvieras que quedarte en una isla desierta,  preferirías llevar contigo:  a) Algunos buenos libros  b) Un radio portátil de alta frecuencia  c) Golosinas y comida enlatada | 24. ¿Cuál de estos entretenimientos prefieres?  a) Tocar un instrumento musical  b) Sacar fotografías  c) Hacer actividades manuales |

Luego marca con un círculo la letra que corresponda a tus respuestas anteriores. Procura que la letra corresponda tal cual lo indicaste en las preguntas anteriores. Luego, completa la suma de las columnas para identificar el tipo de percepción dominante.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pregunta | Visual | Auditivo | Kinestésico |
| 1 | B | A | C |
| 2 | A | C | B |
| 3 | B | A | C |
| 4 | C | B | A |
| 5 | C | B | A |
| 6 | B | A | C |
| 7 | A | B | C |
| 8 | B | A | C |
| 9 | A | C | B |
| 10 | C | B | A |
| 11 | B | A | C |
| 12 | B | C | A |
| 13 | C | A | B |
| 14 | A | B | C |
| 15 | B | A | C |
| 16 | A | C | B |
| 17 | C | B | A |
| 18 | C | A | B |
| 19 | A | B | C |
| 20 | A | C | B |
| 21 | B | C | A |
| 22 | C | A | B |
| 23 | A | B | C |
| 24 | B | A | C |
| SUMA |  |  |  |

**CORRECCIÓN DEL TEST**

• Suma el número de respuestas

**TIPO DE PERCEPCIÓN DOMINANTE**

Toda persona recibe información, la procesa por su vía preferente, y la expresará según sus características comunicacionales, estilo y dominancias sensoriales y cerebrales. El test de VAK (Visual · Auditivo · Kinestésico) te permitirá conocer más sobre tu tipo de percepción dominante al momento de capturar la información. En el campo de la psicopedagogía, la PNL nos ayuda a comprender mejor cuáles son las vías preferentes de entrada, procesamiento y salida de la información; y cuál sería el estilo de una persona con una vía sensorial preferente.

|  |  |
| --- | --- |
| Percepción dominante | |
| Visual |  |
| Auditivo |  |
| Kinestésico |  |

**VISUAL**

Aprende principalmente mediante imágenes, se fija en las características que puede ver e imaginar. Si utiliza este canal para el aprendizaje, necesita que sus habilidades en visión de cerca sean buenas. Este tipo de aprendizaje suele ser muy rápido, recordará la página del libro y los esquemas existentes, como también el color del traje del docente o dibujos en sus apuntes para recordar su contenido.

**AUDITIVO**

Aprende principalmente mediante sonidos. Aprende las lecciones como secuencias memorizadas casi de forma literal (a, b, c, d… ó 1,2,3,4…). Para este estilo el ruido ambiental, seguramente necesitará el silencio para estudiar, o preferirá escuchar que otros lean el contenido. También pueden tener preferencia para estudiar con música, así pregnar lo estudiado y recurrir a él más fácilmente.

**KINESTÉSICO**

Percibe con gran intensidad sensaciones, emociones,… procesa por el tacto, el gusto, el olfato, y la visión y audición, siempre que estos sentidos se pueden hacer “corpóreos”. Busca sentir en el cuerpo. Aprende mediante el tacto, el movimiento y las percepciones sensoriales. Prefiere las clases prácticas (cuando tiene que hacer). Mientras lee o estudia puede estar “meciéndose” o caminando. También al hablar puede tener tendencia a mover las manos reforzando la conversación. Este estilo necesita continuamente el movimiento.

Preguntas para compartir:

Para que me sirve conocer el estilo de percepción dominante?

¿Qué o cuáles desafíos me presentan esos resultados?

Para mejorar mi rendimiento en los estudios ¿Qué debo seguir haciendo y/o empezar a hacer?