

# LOS ESTILOS DE APRENDIZAJE VARK

Resumido por Ing. Maritza Pedraza-UIS-Seminario de Orientación

## 1. INTRODUCCION

El profesor Neil Fleming en colaboración con Collen Mills de la Universidad de Lincoln, en Nueva Zelanda, desarrollaron en el año 1992 una propuesta para clasificar a las personas de acuerdo a su preferencia en la modalidad sensorial a la hora de procesar información o contenidos educativos. Los autores consideran que las personas reciben información constantemente a través de los sentidos y que el cerebro selecciona parte de esa información e ignora el resto. Las personas seleccionan la información a la que le prestan atención en función de sus intereses, pero también influye cómo se recibe la información.

Surgió un instrumento sencillo que mas que una herramienta de diagnóstico, pretendía ser un catalizador para la reflexión y análisis de "como aprendo mas rápido y mejor..", "en cuales condiciones??", a este instrumento se le denominó VARK que es el acrónimo de las cuatro letras iniciales correspondientes a las preferencias modales sensoriales (Visual, Aural, Read/Write, Kinesthetic por su siglas en inglés) (Visual, Auditivo, Lectura/Escritura y Quinestésico), a continuación se describe cada una:

- a) Visual (*visual*): preferencia por maneras gráficas y simbólicas de representar la información.
- b) Lectura - escritura (*read/write*): preferencia por información impresa en forma de palabras.
- c) Auditivo (*aural*): preferencia por escuchar la información.
- d) Quinestésico (*kinesthetic*): preferencia perceptual relacionada con el uso de la experiencia y la práctica, ya sea real o simulada.

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.

El canal perceptual es por donde nos apropiamos de los contenidos (el ojo, el oído, boca, o el cuerpo en general)

Cuando uno estudia 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). 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.

A continuación la tabla 1. presenta una lista de las estrategias de Estudio sin Esfuerzo ESE, sugeridas por el profesor Cesar D'Leon<sup>1</sup> de acuerdo a los cuatro tipos de estilos de aprendizaje de este modelo.

Tabla 1. Estrategias sugeridas de acuerdo al modelo de VARK

VISUAL	AURAL
– Libros con Diagramas y dibujos	– Graba resúmenes
– Usar símbolos	– Estudiar con audio
– Subrayar	– Explicar a otros
– Diagramas de flujo	– Leer resúmenes en voz alta
– Mapas mentales	– Explicar los apuntes a otra

<sup>1</sup> D'LEON Cesar, Academia de Matemáticas, Escuela de Ingeniería en computación y electrónica, Un. Guadalajara México, 2003

- Imágenes, videos	persona aural - Conversar con maestro y compañeros
<b>LECTOR/ESC</b>	<b>KINESTESICO</b>
- Usa y elabora - Listas - Diccionarios - Glosarios - Definiciones - Libros de texto y revistas - Manuales - Bitácoras - Textos en internet	Usa y aprovecha - Laboratorios - Ejemplos - Aplicaciones reales - Proyectos - Simulaciones - Modelos - Algoritmos - Juego de roles - Dramatizaciones

## ESTUDIANTES VISUALES

Los **alumnos** de tipo visual prefieren el uso de imágenes, cuadros, diagramas, círculos, flechas y láminas al momento de estudiar o de aprender conceptos nuevos. Prefieren tener un ambiente ordenado dentro del salón de clases. Si son niños pequeños, les gusta ver fotografías y dibujos en los cuentos. Cuando crecen prefieren las ilustraciones, los diagramas y las gráficas que les ayuden a recordar información.



## PARA LAS CLASES

- **Evite distracciones visuales**
- en los asientos de la clase (ventanas, puertas abiertas, etc.)
- **Busque oportunidades para interrumpir la clase** con ejercicios reflexivos pero activos (preguntas-escribir-compartir) y sesiones de reuniones creativas
- **Ilustre sus notas** con imágenes y gráficos
- **Sintetice y organice sus notas después de clase** con **mapas conceptuales**

## LEYENDO LIBROS DE TEXTO

- **Vea por arriba los títulos, tablas, gráficos e imágenes** para obtener una idea general del contenido antes de leer un capítulo
- **Use resaltadores de color** para enfatizar el material importante
- **Escriba o ilustre en los márgenes** para enfatizar el material importante

## EVALUACIÓN

- **Escriba / Ilustre los pasos en una secuencia** como una lista para chequear
- **Piense en ayudas visuales y asociaciones al recordar información** (¡Quizás vea la ubicación de una respuesta en lugar de la respuesta misma!)
- **Si se encuentra desafiado por exámenes estandarizados o con límite de tiempo**, reúname con su profesor para discutir alternativas de evaluación
- **Ensayos y/o exámenes con respuestas cortas, o presentaciones / demostraciones en clase pueden ser técnicas de evaluación opcionales**

## ESTUDIANTES AUDITIVOS

Los **alumnos** auditivos prefieren las exposiciones orales, las conferencias, discusiones y todo lo que involucre el escuchar. Utilizan sus voces y sus oídos como la modalidad principal para aprender. Recuerdan con facilidad lo que escuchan y lo que expresan verbalmente. Si algo se les hace difícil de comprender prefieren que se les explique verbalmente. Si están emocionados por algo lo expresan con una respuesta verbal.



Si se les asigna una tarea y se les explicó ésta verbalmente, no requieren anotarlo ya que lo recordarán. Les gusta mucho hacer debates en clase, hablar con miembros del grupo y que el maestro les brinde explicaciones. Se distraen fácilmente con los sonidos, ya que atienden a todos por igual sin discriminar los importantes. Tienen habilidad para aprender música, lenguas extranjeras y otras áreas que dependen de la discriminación auditiva.

Cuando se recuerda utilizando el sistema de representación auditivo se hace de manera secuencial y ordenada. Las personas auditivas aprenden mejor cuando reciben las **explicaciones** oralmente y cuando **pueden hablar** y explicar esa información a otra persona.

El sistema auditivo no permite relacionar conceptos o elaborar conceptos abstractos con la misma facilidad que el sistema visual y no es tan rápido. Es, sin embargo, fundamental en el aprendizaje de los idiomas, y naturalmente, de la música. En un examen, por ejemplo, el alumno auditivo necesita escuchar su grabación mental paso a paso. Las personas que memorizan de forma auditiva no pueden olvidarse ni una palabra, porque no saben seguir. Es como cortar la cinta de un cassette.

### PARA RECIBIR INFORMACION

- Asistir a las clases
- Asistir a los debates y tutorías
- Discutir los temas con los demás
- Discutir los temas con los maestros
- Explicar las a otros
- Usar una grabadora
- Dejar espacios en sus notas

### PAQUETE DE APRENDIZAJE

- Las notas pueden ser pobres
- Ampliar sus notas, hablando con otros
- Realice grabaciones digitales de MP3, MP4
- Pedir a otros que "escuchen" su comprensión de un tema.
- Lea las notas resumen en voz alta.
- Explique sus notas a otra persona

### PARA SUS EVALUACIONES

- Imagínese hablando con el examinador.
- Escuchar sus voces y anotar
- Pasar tiempo en lugares tranquilos recordando las ideas.
- Practicar la escritura de las respuestas a las preguntas del examen
- Hablar en voz alta sus respuestas o en el interior de su cabeza.

## ESTUDIANTES LECTOR/ESCRITOR

Los **alumnos** de este estilo prefieren todo lo que se relacione con leer y escribir. Cuando leen vocalizan las palabras, algunas veces sólo moviendo los labios y otras diciendo las palabras con voz audible. Repiten las cosas en voz alta cuando quieren recordarlas, ya que la repetición oral se queda grabada muy bien en su memoria. Tiene dificultad cuando el maestro les pide que trabajen en silencio en su escritorio por un período largo de tiempo. Les parece útil seguir lo que el maestro dice si tienen notas de apoyo. Revisan material y estudian principalmente con notas o reorganizando la información en forma de resumen.



## **PARA TOMAR O RECIBIR INFORMACION**

Por listas, títulos, diccionarios  
glosarios, definiciones  
folletos, los libros de texto  
lecturas - biblioteca  
notas, ensayos  
manuales (informática y laboratorio)

## **PAQUETE DE APRENDIZAJE**

Escriba las palabras una y otra vez.  
Lea las notas una y otra vez.  
Vuelve a escribir las ideas y principios en otras palabras.  
Organizar los diagramas, gráficos ... en las declaraciones, por ejemplo, "La tendencia es ..."  
Imagine a su lista de preguntas y organicela

## **PARA SUS EXAMENES**

Escriba las respuestas del examen.  
Practique con preguntas de opción múltiple.  
Escriba párrafos, comienzos y finales.  
Escriba su lista (a, b, c, d, 1,2,3,4).  
Organizar sus palabras en las jerarquías y los puntos

## **ESTUDAIANTES QUINESICOS O KINESTÉSICOS**

Los **alumnos** quinésicos prefieren todo lo que involucre la **experiencia y la práctica**, ya sea simulada o real. Les gusta actuar o hacer con sus manos un proyecto y estar físicamente ocupados en el aprendizaje. Cuando son niños les gusta manipular materiales constantemente. Incluso al crecer saben que si manipulan físicamente algo y se mantienen con las manos ocupadas en algún proyecto, les será más fácil recordarlo. Cuando crecen, algunos de ellos toman notas sólo para tener sus manos ocupadas, pero nunca vuelven a leerlas. Aprenden a utilizar las cosas y los aparatos experimentando. Aprenden conceptos de ciencias sociales simulando experiencias en el salón de clases. Les gusta representar físicamente lo que expresan con palabras. La mayoría de estos alumnos quieren estar lo más activos posible durante la experiencia de aprendizaje.



Aprender utilizando el sistema kinestésico es lento, mucho más lento que cualquiera de los otros sistemas. Por lo tanto, estos alumnos necesitan más tiempo que los demás. Se dice que son lentos. Esta lentitud no tiene nada que ver con la falta de inteligencia, sino con su distinta manera de aprender. Es un aprendizaje profundo. Una vez que se aprende algo con el cuerpo se ha aprendido con la memoria muscular y es muy difícil que se olvide.

Cuando procesamos la información asociándola a nuestras sensaciones y movimientos a nuestro cuerpo, estamos utilizando el sistema de representación kinestésico. Utilizamos este sistema, naturalmente, cuando aprendemos un deporte, pintura....Aprenden cuando hacen las cosas por ejemplo, experimentos de laboratorio o proyectos.

El alumno kinestésico necesita moverse. Cuando estudian muchas veces pasean o se balancean para satisfacer esa necesidad de movimiento. En el aula buscarán cualquier excusa para levantarse y moverse.

## **TOMAR O RECIBIR INFORMACION**

Todos los sentidos  
Laboratorios, practicas, viajes de estudio  
visitas de campo, ejemplos reales  
Aplicaciones  
Por ensayo y error  
Colecciones de tipos de rocas, plantas, conchas, hierbas ...  
exposiciones, muestras, fotografías ...

### **PAQUETE DE APRENDIZAJE**

Sus notas son pobres si los temas no fueron "concretos"  
Ustedes recordarán lo que paso realmente  
Poner un montón de ejemplos en su resumen  
Use estudios de casos y aplicaciones  
Hable acerca de sus notas con otro "KINESTESICO"  
Use imágenes y fotografías que ilustran una idea.  
Volver al laboratorio  
Busque simulaciones o software

### **PARA SUS EXAMENES**

Escriba las respuestas de la práctica, o del laboratorio, ...  
Haga juego de roles en la situación del examen en su propia habitación

Estudie con ejemplos, ejercicios prácticos, simulaciones

## El comportamiento según el sistema de representación preferido

	VISUAL	AUDITIVO	KINESTESICO
<b>Conducta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organizado, ordenado, observador y tranquilo.</li> <li>Preocupado por su aspecto.</li> <li>Se le ven las emociones en la cara.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habla solo, se distrae fácilmente.</li> <li>Mueve los labios al leer.</li> <li>Facilidad de palabra.</li> <li>No le preocupa su aspecto.</li> <li>Monopoliza la conversación.</li> <li>Le gusta la música.</li> <li>Modula el tono y timbre de voz.</li> <li>Expresa sus emociones verbalmente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Responde a las muestras físicas de cariño.</li> <li>Le gusta tocarlo todo.</li> <li>Se mueve y gesticula mucho.</li> <li>Sale bien arreglado de casa, pero en seguida se arruga, porque no para de moverse.</li> <li>Tono de voz más bajo, pero habla alto.</li> <li>Expresa sus emociones con movimientos.</li> </ul>
<b>Aprendizaje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprende lo que ve.</li> <li>Necesita una visión detallada y saber a dónde va.</li> <li>Le cuesta recordar lo que oye.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprende lo que oye a base de repetirse a si mismo paso a paso todo el proceso.</li> <li>Si se olvida de un solo paso se pierde.</li> <li>No tiene una visión global.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprende con lo que toca y lo que hace.</li> <li>Necesita estar involucrado personalmente en alguna actividad.</li> </ul>
<b>Lectura</b>	Le gustan las descripciones, a veces se queda con la mirada pérdida imaginándose la escena.	Le gustan los diálogos y las obras de teatro, evita las descripciones largas, mueve los labios y no se fija en las ilustraciones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le gustan las historias de acción.</li> <li>Se mueve al leer.</li> <li>No es un gran lector.</li> </ul>
<b>Ortografía</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No tiene faltas.</li> <li>"Ve" las palabras antes de escribirlas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comete faltas.</li> <li>"Dice" las palabras y las escribe según el sonido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comete faltas.</li> <li>Escribe las palabras y comprueba si "le dan buena espina".</li> </ul>
<b>Memoria</b>	Recuerda lo que ve, por ejemplo las caras, pero no los nombres.	Recuerda lo que oye, por ejemplo, los nombres, pero no las caras.	Recuerda lo que hizo o la impresión general que eso le causó, pero no los detalles.
<b>Imaginación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piensa en imágenes.</li> <li>Visualiza de manera detallada.</li> </ul>	Piensa en sonidos, no recuerda tantos detalles.	Las imágenes son pocas y poco detalladas.
<b>Almacenamiento de la información</b>	Rápidamente y en cualquier orden.	De manera secuencial y por bloques enteros (por lo que se pierde si se le pregunta por un elemento aislado o se le cambia el orden de las preguntas).	Mediante la "memoria muscular".
<b>Períodos de inactividad</b>	Mira algo fijamente, dibuja, lee.	Canturrea para sí mismo o habla con alguien.	Se mueve.
<b>Comunicación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se impacienta si tiene que</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le gusta escuchar, pero tiene que</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gesticula al hablar.</li> </ul>

	<p>escuchar por largo rato.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliza palabras como "ver, aspecto..."</li> </ul>	<p>hablar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hace largas y repetitivas descripciones.</li> <li>Utiliza palabras como "sonar, ruido..".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No escucha bien.</li> <li>Se acerca mucho a su interlocutor, se aburre en seguida.</li> <li>Utiliza palabras como "tomar, impresión...".</li> </ul>
<b>Distracción</b>	Se distrae cuando hay movimiento o desorden visual, sin embargo el ruido no le molesta demasiado.	Se distrae cuando hay ruido.	Se distrae cuando las explicaciones son básicamente auditivas o visuales y no le involucran de alguna forma.