



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
DE AGUASCALIENTES



DGSE  
Dirección General de Servicios Educativos

# Estilos de aprendizaje y hábitos para el estudio





## PRESENTACIÓN

La Orientación Educativa en la Universidad Autónoma de Aguascalientes es un proceso de ayuda continuo y sistemático, dirigido a los estudiantes y cuyo propósito es desarrollar las capacidades básicas que impacten en su desarrollo profesional, mediante estrategias educativas para examinar aspectos personales, académicos y profesionales, al prever problemáticas de aprendizaje.

Se ha elaborado esta edición de cuadernillos didácticos, con la finalidad de que coadyuven en la formación integral de los universitarios. Aprovecha ese esfuerzo institucional que se inserta dentro de los lineamientos que buscan favorecer la formación académica, personal/social y profesional de los estudiantes.

Finalmente, una última recomendación será el que reflexiones sobre el contenido de estas ediciones especiales y las aproveches en el proceso de tu formación universitaria. Los éxitos académicos se dan gracias a los esfuerzos personales de los propios universitarios.

# ESTILOS DE APRENDIZAJE



|   |    |
|---|----|
| • ¿Qué es un estilo de aprendizaje?                     | 2  |
| • Aspectos que conforman el estilo cognoscitivo         | 3  |
| • Aspectos que intervienen en el estilo de personalidad | 4  |
| Inventario de estilos de aprendizaje.                   | 8  |
| • Estrategias sugeridas para cada estilo de aprendizaje | 12 |

## Descripción

La sesión analiza la naturaleza de los estilos de aprendizaje y cómo éstos se vinculan con los estilos cognoscitivos y de la personalidad, con el propósito de aplicar esta relación conceptual para mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje.

En el desarrollo de la sesión se describirá: ¿Qué es un estilo de aprendizaje?, que aspectos conforman el estilo cognitivo, los aspectos que intervienen en el estilo de personalidad y los diferentes tipos de estilos de aprendizaje. Para concluir, y poner en práctica las particularidades de los estilos de aprendizaje, se aplicará un inventario que permitirá identificar el estilo de aprendizaje personal y se ofrecerán estrategias sugeridas para cada estilo de aprendizaje. Estos elementos permitirán fortalecer en los estudiantes sus competencias para lograr aprendizajes significativos.

## Desarrollo del Tema

### ¿Qué es un Estilo de Aprendizaje?

La expresión de “estilos de aprendizaje” tiene que ver con la forma en que aprendemos, en el modo en que cada uno de nosotros empleamos un método o conjunto de estrategias. Sin embargo, prácticas concretas que utilizamos varían dependiendo de lo que queremos aprender, cada uno de nosotros tiende a desarrollar una preferencia general, lo que significa que utilizamos unas más que otras, y esto constituye nuestro estilo de aprendizaje.



Por consiguiente, un estilo de aprendizaje se define como el conjunto de características psicológicas, rasgos cognitivos, afectivos y fisiológicos que suelen expresarse conjuntamente cuando una persona debe enfrentar una situación de aprendizaje.

## Los aspectos que conforman el estilo cognitivo

El estilo cognitivo tiene que ver con la forma en que los estudiantes estructuran los contenidos, forman y utilizan los conceptos, interpretan la información, resuelven los problemas, seleccionan medios de representación (visual, auditivo, kinestésico), etc. Los rasgos afectivos se vinculan con las motivaciones y expectativas que influyen en el aprendizaje y los rasgos fisiológicos están relacionados con el biotipo o clase y el biorritmo, entendido como el ciclo periódico de fenómenos fisiológicos que en las personas puede traducirse en sentimientos, actitudes o estados de ánimo repetidos cada cierto tiempo, del estudiante.

## Los aspectos que intervienen en el estilo de personalidad

Los aspectos que intervienen en el estilo de personalidad son elementos psicológicos que investigan como se adquiere e integra la información a partir de las diferentes tipologías que definen al estudiante en base a las categorías de la personalidad.

**De acuerdo con Lozano (2000) los clasifica de la siguiente manera:**

1. El flujo de los intereses se da como:
  - **Extroversión:** Los intereses de la persona fluyen de dentro hacia fuera.
  - **Introversión:** Los intereses de la persona que fluyen hacia dentro.
2. La atención se manifiesta de manera:
  - **Sensorial:** Cuando la persona prefiere percibir a través de los sentidos y de lo que realmente existe.
  - **Intuición:** La persona prefiere percibir a través del “sexto sentido” y toma más en lo que podría ser.
3. Los juicios y las decisiones pueden ser:
  - **Racional:** La persona prefiere hacer juicios o tomar decisiones de manera objetiva e impersonal.
  - **Emocional:** La persona prefiere hacer juicios o tomar decisiones subjetivas y emocionales.
4. La vida sigue por:
  - **Juicios:** La persona prefiere vivir de manera planeada y ordenada.
  - **Percepción:** La persona prefiere vivir de manera flexible y espontánea.

## Tipos de estilo de aprendizaje

Un estilo de aprendizaje tiene que ver con las formas preferentes que utilizamos para aprender. Los estilos de aprendizaje pueden clasificarse en cuatro dimensiones:

1. - **Activos:** Tienden a retener y comprender mejor nueva información cuando hacen algo activo con ella (discutiéndola, aplicándola, explicándosela a otros).
  - **Reflexivos:** Tienden a retener y comprender nueva información pensando y reflexionando sobre ella: prefieren aprender meditando, pensando y trabajando solos.
  
2. - **Sensitivos:** Concretos prácticos, orientados hacia hechos y procedimientos; les gusta resolver problemas siguiendo procedimientos muy bien establecidos; tienden hacer pacientes con detalles; gustan de trabajo práctico (trabajo de laboratorio, por ejemplo); memorizan hechos con facilidad; no gustan de cursos a los que no les ven conexiones inmediatas con el mundo real.
  - **Intuitivos:** Conceptuales; innovadores; orientados hacia las teorías y los significados; les gusta innovar y odian la repetición; prefieren descubrir posibilidades y relaciones; pueden comprender rápidamente nuevos conceptos; trabajan bien con abstracciones y formulaciones matemáticas; no gustan de discursos que requieren mucha memorización o cálculos rutinarios.
  
3. - **Visuales:** En la obtención de información prefieren representaciones visuales, diagramas de flujo, mapas conceptuales, etc., recuerdan mejor lo que ven.  
Verbales: Prefieren obtener la información en forma escrita o hablada; recuerdan mejor lo leen o lo que oyen.
  
4. - **Secuenciales:** Aprenden en pequeños pasos incrementales cuando el siguiente paso está siempre lógicamente relacionado con el anterior; ordenados y lineales; cuando tratan de solucionar un problema tienden a seguir caminos por pequeños pasos lógicos.
  - **Globales:** Aprenden grandes saltos, aprendiendo nuevo material casi al azar y "de pronto" visualizando la totalidad; pueden resolver problemas complejos rápidamente y de poner juntas cosas en forma innovadora. Pueden tener dificultades, sin embargo, en

explicar cómo lo hicieron.

Las maneras de aprender pueden ser muy variadas: Ciertas cosas se aprenden en clase; otras se asimilan por uno mismo, y algunas precisan la ayuda de otras personas. Además, se puede aprender por ensayo y error, por voluntad propia e incluso por mera observación. Sin embargo, cada uno de nosotros tenemos nuestras preferencias a la hora aprender.

**Los Estilos de Aprendizaje están estrechamente vinculados con Estrategias de Enseñanza y Aprendizaje.**



Algunas de sus características son:

- No hay estilos puros, del mismo modo que no hay estilos de personalidad puros: todas las personas utilizan diversos estilos de aprendizaje, aunque uno suele ser el predominante.
- Los estilos de aprendizaje no son inamovibles, son relativamente estables, es decir que pueden cambiar.
- Cada estilo tiene un valor neutro, ninguno es mejor o peor que otro.
- Los profesores deben de promover que los estudiantes sean conscientes de sus estilos de aprendizaje predominante.
- Los estilos de aprendizaje son flexibles. El docente debe alentar a los estudiantes a ampliar y reforzar sus propios estilos.

A continuación, se presenta un inventario el cual le ayudara a comprender su estilo de aprendizaje personal. Cuanto más se sabe acerca de cómo se aprende, en mejor situación se está para afrontar el aprendizaje.

## Ejercicios del Contenido:

### ***Inventario de los estilos de aprendizaje***

Este instrumento te ayudará a comprender tu estilo de aprendizaje personal. **Instrucciones:** Encierre en un círculo la letra **a** o **b** para indicar su respuesta a cada pregunta. Debe contestar todas las preguntas seleccionando sólo una respuesta. Si ambas respuestas parecen apropiadas para ti, elija aquella que aplique con mayor frecuencia.

**1. Estudio mejor**

- a. En un grupo de estudio.
- b. Solo o con un compañero.

**2. Me considero más**

- a. Realista.
- b. Imaginativo.

**3. Al recordar lo que hice el día anterior, es más probable que piense en términos de**

- a. Fotografías / imágenes.
- b. Palabras / descripciones.

**4. Por lo general, pienso que el material nuevo es**

- a. Más fácil al principio y más difícil conforme se vuelve más complicado.
- b. Casi siempre confuso al principio, pero más fácil conforme empiezo a comprender el sentido de todo el tema.

**5. Cuando me dan una actividad nueva para aprender, primero prefiero**

- a. Hacer el intento.
- b. Pensar en cómo voy a realizarla.

**6. Si fuera profesor, preferiría impartir un curso**

- a. Que maneje situaciones de la vida real y qué hacer al respecto.
- b. Que maneje ideas y motive a los estudiantes a pensar en éstas.

**7. Prefiero recibir la información nueva en forma de**

- a. Imágenes diagramas, gráficas o mapas.
- b. Instrucciones escritas o información verbal.

## **8. Aprendo**

- a. A ritmo bastante regular. Si estudio mucho, capto el mensaje y sigo adelante.
- b. Poco a poco. Puedo sentirme por completo confundido y de repente todo tiene sentido.

## **9. Comprendo mejor algo después de**

- a. Tratar de hacerlo solo
- b. Darme tiempo para pensar cómo funciona

## **10. Considero que es más fácil**

- a. Aprender hechos
- b. Aprender ideas y conceptos.

## **11. En un libro con muchas imágenes y tablas, es probable que**

- a. Revise con detenimiento las imágenes y tablas.
- b. Me concentre en el texto escrito.

## **12. Para mí es más fácil memorizar hechos de**

- a. Una lista
- b. Una historia o un ensayo completos con los hechos incluidos.

## **13. Recordaré con mayor facilidad**

- a. Algo que hice yo mismo.
- b. Algo sobre lo que pensé o leí.

## **14. Por lo general**

- a. Estoy consciente de lo que me rodea. Recuerdo personas y lugares y casi siempre recuerdo dónde puse las cosas.
- b. No estoy consciente de lo que rodea. Olvido personas y lugares y con frecuencia pierdo las cosas.

## **15. Me agradan los profesores**

- a. Que elaboran muchos diagramas en el pizarrón.
- b. Que pasan mucho tiempo explicando.

## **16. Una vez que comprendo**

- a. Todas las partes, entiendo el concepto general.
- b. El concepto general, entiendo las partes.

## **17. Al aprender algo nuevo, prefiero**

- a. Hablar sobre el tema.
- b. Pensar en el tema.

## **18. Soy hábil para**

- a. Cuidar los detalles de mi trabajo.
- b. Tener ideas creativas sobre cómo hacer mi trabajo.

## **19. Recuerdo mejor**

- a. Lo que veo.
- b. Lo que escucho.

## **20. Al resolver problemas que comprenden operaciones matemáticas, por lo regular**

- a. Busco las soluciones realizando un paso a la vez.

- b. Veo las soluciones, pero después tengo que luchar a fin de imaginarme los pasos para llegar a éstas.
- 21. En una cátedra, en ocasiones prefiero**
- a. Sesiones de discusión, análisis o de solución de problemas de grupo.
  - b. Pausas que dan la oportunidad para pensar o escribir las ideas que se presentan en la cátedra.
- 22. En un examen de opción múltiple, es más probable que**
- a. Se me acabe el tiempo.
  - b. Pierda puntos por no leer con detenimiento o cometer errores por descuido.
- 23. Cuando solicito instrucciones para ir a un lugar desconocido para mí, prefiero:**
- a. Un mapa.
  - b. Indicaciones escritas.
- 24. Cuando pienso en algo que leí,**
- a. Recuerdo los incidentes y trato de unirlos a fin de comprender los temas.
  - b. Sólo sé cuáles son los temas al terminar de leer, y después tengo que retroceder y buscar los incidentes que los demuestran.
- 25. Cuando compro una computadora o reproductora de videos nueva, tiendo a**
- a. Conectarla y oprimir botones.
  - b. Leer el manual y seguir las instrucciones.
- 26. Cuando leo por placer, prefiero**
- a. Algo que me enseñe hechos nuevos o me indique cómo hacer algo.
  - b. Algo que me proporcione ideas nuevas en qué pensar.
- 27. Cuando leo un diagrama o esquema en clase, es más probable que recuerde**
- a. La imagen.
  - b. Lo que el profesor dijo sobre éste.
- 28. Para mí es más importante que un profesor**
- a. Presente el material en pasos claros y secuenciales.
  - b. Me proporcione una idea general y relacione el material con otros temas.

## HOJA DE CALIFICACIÓN

1. Escriba el número en los espacios apropiados de la tabla que se muestra a continuación (por ejemplo, si la respuesta a la pregunta 3 fue a, escriba un 1 en la columna a de la pregunta 3).
2. Sume las columnas y escriba el total en los espacios indicados.

3. Para cada una de las cuatro escalas, resta el total más bajo del más alto. En la línea inferior, escribe la diferencia (1 a7) y la letra (a o b) para la que el total fue más alto.
  
4. En la página siguiente, escriba una X sobre sus calificaciones en cada una de las cuatro escalas.

| ACTIVO/REFLEXIVO |      | SENSORIAL/INTUITIVO |      | VISUAL/VERBAL    |      | SECUENCIAL/GLOBAL |      |
|------------------|------|---------------------|------|------------------|------|-------------------|------|
| Q                |      | Q                   |      | Q                |      | Q                 |      |
| a                | b    | a                   | b    | a                | b    | a                 | b    |
| 1                |      | 2                   |      | 3                |      | 4                 |      |
| -                | -    | -                   | -    | -                | -    | -                 | -    |
| 5                |      | 6                   |      | 7                |      | 8                 |      |
| -                | -    | -                   | -    | -                | -    | -                 | -    |
| 9                |      | 10                  |      | 11               |      | 12                |      |
| -                | -    | -                   | -    | -                | -    | -                 | -    |
| 13               |      | 14                  |      | 15               |      | 16                |      |
| -                | -    | -                   | -    | -                | -    | -                 | -    |
| 17               |      | 18                  |      | 19               |      | 20                |      |
| -                | -    | -                   | -    | -                | -    | -                 | -    |
| 21               |      | 22                  |      | 23               |      | 24                |      |
| -                | -    | -                   | -    | -                | -    | -                 | -    |
| 25               |      | 26                  |      | 27               |      | 28                |      |
| -                | -    | -                   | -    | -                | -    | -                 | -    |
| Totales: ____    | ____ | Totales: ____       | ____ | Totales: ____    | ____ | Totales: ____     | ____ |
| Diferencia: ____ | ____ | Diferencia: ____    | ____ | Diferencia: ____ | ____ | Diferencia: ____  | ____ |



## ESCALAS DE ESTILO DE APRENDIZAJE

**ACTIVO** \_\_\_\_\_ **REFLEXIVO**  
7ª 6ª 5ª 4ª 3ª 2ª 1ª 0 1b 2b 3b 4b 5b 6b 7b

**Sensorial** \_\_\_\_\_ **INTUITIVO**  
7ª 6ª 5ª 4ª 3ª 2ª 1ª 0 1b 2b 3b 4b 5b 6b 7b

**VISUAL** \_\_\_\_\_ **VERBAL**  
7ª 6ª 5ª 4ª 3ª 2ª 1ª 0 1b 2b 3b 4b 5b 6b 7b

**SECUENCIAL** \_\_\_\_\_ **GLOBAL**  
7ª 6ª 5ª 4ª 3ª 2ª 1ª 0 1b 2b 3b 4b 5b 6b 7b

Si su calificación en una escala es 1 o 2, presenta un equilibrio en las dos dimensiones de esa escala.

Si su calificación en una escala es 3, 4 o 5, tiene una preferencia moderada por una dimensión de la escala y aprenderá con mayor facilidad en un ambiente de enseñanza que favorezca esa dimensión.

Si su calificación en una escala es 6 o 7, tiene una preferencia muy fuerte por una dimensión de esa escala. Es probable que tenga verdaderas dificultades para aprender en un ambiente que no apoye esa preferencia.

## Estilos de aprendizaje

A continuación, se presenta la descripción de las cuatro categorías que utilizarás para establecer tu estilo de aprendizaje; cada categoría cuenta con dos tipos opuestos. La mayoría entrarán en alguna parte del rango entre los dos tipos de cada categoría, aunque algunas quedarán fuera en una u otra direcciones u otra.

## ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

**Las sugerencias hacen algunas recomendaciones de sus propios estilos de aprendizaje.**

### Activo o Reflexivo

Los **aprendices activos** retienen y comprenden mejor la información después de realizar algo en el mundo exterior (fuera de su cerebro) con la información. Les agrada aplicar la información al mundo real, experimentarla en acciones propias o analizar o explicar a otras personas lo que han aprendido.



***Estrategias sugeridas para los alumnos con estilo de aprendizaje activo:***

- Estudia en un grupo cuyos miembros tomen turnos para explicar los temas uno a otros y después lo analizan.
- Piensa en los usos prácticos del material del curso.
- Piensa en la forma en que el material se relaciona con tus propias experiencias o si alguna vez has experimentado directamente algo que le aclare cómo funciona la Información.

Los **aprendices reflexivos** retienen y comprenden mejor la información después de que se toman un tiempo para pensar en ésta.

***Estrategias sugeridas para los alumnos con estilo de aprendizaje reflexivo:***

- Mientras lees, detente en forma periódica para pensar en lo que leíste.
- No solo aprendas de memoria el material; piensa porque es importante y con que se relaciona, tomando en cuenta las causas y los efectos.

**Sensorial o Intuitivo**

Los **aprendices sensoriales** prefieren los hechos y datos específicos y concretos, así como la experimentación detallada. Se inclinan por resolver problemas con métodos estándar y son pacientes con los detalles. No responden bien ante las sorpresas o complicaciones únicas que cambian el procedimiento normal. Son buenos para memorizar hechos.

***Estrategias sugeridas para los alumnos con estilo de aprendizaje sensorial:***

- Pregunta al profesor cómo se aplican en la práctica las ideas y los conceptos.
- Pide ejemplos específicos de las ideas y conceptos.
- Realiza una lluvia de ideas de ejemplos y prácticas específicas solo o con tus compañeros de clase.
- Piensa sobre la forma en que las teorías establecen relaciones con el mundo real. Los **aprendices intuitivos** prefieren la innovación y las teorías. Son hábiles para captar conceptos nuevos e ideas amplias. Consideran desagradable la repetición y el aprendizaje con base en hechos, se sienten



cómodos con los símbolos y las abstracciones relacionándolos con frecuencia con conocimientos y experiencias previas. La mayor parte de las clases están ligadas a los aprendices intuitivos.

### ***Estrategias sugeridas para los alumnos con estilo de aprendizaje intuitivo***

- Si te encuentras en una clase que trata principalmente con información factual, trata de pensar en los conceptos, interpretación o teorías que unen esos hechos.
- Dedicar tiempo a leer las instrucciones y las preguntas completas antes de responder y asegúrate de revisar tu trabajo.
- Dígase a usted mismo que debe ser más cuidadoso y prestar atención a los detalles escolares.

### **Aprendiz Visual o verbal:**

Los **aprendices visuales** recuerdan mejor lo que ven, imágenes, esquemas, diagramas de flujo, calendarios, películas y demostraciones. Tienden a olvidar las palabras e ideas que sólo se hablan. Por lo general, las clases no incluyen mucha información visual. Nótese que aun cuando las palabras escritas en un papel o en el pizarrón son algo que ve, comprenderlas con facilidad es parte de ser un aprendiz verbal. Los estudiantes visuales aprenden más fácilmente las claves visuales que no incluyen palabras.

### ***Estrategias sugeridas para los alumnos con estilo de aprendizaje visual:***

- Agrega diagramas a tus notas siempre que sea posible.
- Anota las fechas en un calendario; las funciones de matemáticas pueden graficarse, escribe los porcentajes en una gráfica de pastel.
- Organiza tus notas de modo que puedas ver con claridad los puntos principales y los hechos, así como la forma en que se relacionan los conceptos.
- Une con flecha los hechos relacionados en tus apuntes.
- Codifica tus apuntes con colores utilizando marcadores, de modo que, todo aquello que se relacione con un tema se encuentre del mismo color.

Los **aprendices verbales** recuerdan gran parte de lo que escuchan y más de lo que escuchan y repiten. Se benefician con la discusión y el análisis, prefieren la explicación verbal a la demostración visual y aprenden con efectividad al explicar los conceptos a otras personas. Las palabras escritas se procesan como información verbal; por tanto, los aprendices verbales



aprenden con eficacia mediante la lectura. La mayor parte de las clases están dirigidas a los aprendices verbales, pues presentan el material mediante la palabra escrita, la cátedra o el análisis.

### ***Estrategias sugeridas para los alumnos con estilo de aprendizaje verbal:***

- Duerme lo suficiente y llega a tiempo de modo que puedas captar todo con mayor eficiencia.
- Platica sobre lo que aprendiste.
- Trabaja en grupos de estudio de modo que tengas la oportunidad de explicar y discutir lo que aprendes.

### **Secuencial o Global:**

Para los **aprendices secuenciales** es más fácil aprender el material que presenta una progresión lógica y ordenada. Solucionan los problemas de manera lineal y paso a paso. Pueden trabajar con secciones de material sin comprender todavía el concepto completo, tienden a ser más fuertes cuando observan las partes de un todo en lugar de comprender el todo de dividirlo en partes. Aprenden mejor cuando estudian el material en una progresión de lo más fácil a lo más complejo o difícil. La mayor parte de los cursos se imparten en forma secuencial.

### ***Estrategias sugeridas para los alumnos con estilo de aprendizaje secuencial:***

- Si tienes una clase en la que el profesor pasa de un tema a otro u omite algunos pasos, pídele que complete las partes faltantes o que te ayude a relacionar los temas.
- Cuando estudies los apuntes de una clase en la que el profesor presenta la información de manera aleatoria, no los leas en el orden en que están, tomate tú tiempo para volver a escribir el material de acuerdo con una lógica que te ayude a comprender mejor, aunque esto te tomara tiempo a la larga te ahorrara horas de estudio.

Los **aprendices globales** aprenden en forma general. Quizás se sientan perdidos durante días y semanas, incapaces de resolver los problemas más sencillos o de demostrar la comprensión más rudimentaria, hasta que de repente “captan la idea”. Es probable que se sientan desanimados mientras luchan con el material que muchos otros aprendices entienden con facilidad. Sin embargo, una vez que comprenden, tienden a ver el panorama general en un grado que otros alumnos no logran muy a menudo. Casi siempre son muy creativos.

### ***Estrategias sugeridas para los alumnos con estilo de aprendizaje global:***

- Antes de tratar de estudiar un capítulo de un libro, lee todos los subtítulos para tener una idea general de lo que trata el capítulo.
- Cuando recibas tu primera tarea sobre un tema nuevo, dedica un tiempo





Bilbao, España.

- Alvarado, N. A. (2011) Caracterización de los Estilos cognitivos y de los Estilos de para evaluar en y desde la Diversidad. Manizales: UCM.
- C. M.; Gallego, D. J. y Honey, P. (1994). Los estilos de aprendizaje: Qué son. Cómo diagnosticarlos. Cómo mejorar el propio estilo de aprendizaje. Bilbao: Editorial Mensajero.
- Carter Carol.; Lyman Kraviits. S (1999) Orientación Vocacional. Ediciones Prentice- Hall. Hispanoamericana. México.
- Díaz Barriga, F. y Hernández Rojas, G. (2002). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. México: McGraw –Hill–
- El Estudiante Exitoso (2000). Ediciones OCEANO. Barcelona, España.
- Generalitat Valenciana <http://www.recursoseees.uji.es/fichas/fc5.pdf>
- Lozano, A. (2000). Estilos de Aprendizaje y Enseñanza. Un panorama de la estilística educativa. ITESM Universidad Virtual - ILCE. México: Trillas.

Elaborado por: M.E.F. ANA MARÍA MEDINA IBARRA

<https://www.youtube.com/watch?v=TOcxLWkd9Po>





SE  
LUMEN  
PROFERRE