

## ¿QUÉ TAL ESTUDIANTE ERES?

Instrucciones: Haz una cruz en la casilla que indique el grado en que se cumple en ti lo que dice cada cuestión.

| LUGAR  | Siempre | Casi siempre | Generalmente | Algunas veces | Nunca |
|--|---------|--------------|--------------|---------------|-------|
| 1.- Estudio en un lugar fijo.  |         |              |              |               |       |
| 2.- Estudio en un lugar silencioso, alejado de los ruidos, TV, radio, ..                                 |         |              |              |               |       |
| 3.- Ordeno previamente todo el material que voy a necesitar.   |         |              |              |               |       |
| 4.- Evito estar tumbado en la cama o sofá.   |         |              |              |               |       |
| 5.- Procuero que la iluminación sea adecuada.  |         |              |              |               |       |
| 6.- Controlo la temperatura y ventilación para no pasar frío ni "cargar demasiado el ambiente".          |         |              |              |               |       |
| PLANIFICACIÓN  | Siempre | Casi siempre | Generalmente | Algunas veces | Nunca |
| 7.- Mi plan de trabajo incluye tiempo para estudio, reposo, ocio, ..                                     |         |              |              |               |       |
| 8.- Planifico mi tiempo personalmente, sin imposiciones de mis padres o de mis profesores.               |         |              |              |               |       |
| 9.- Mi horario de estudio es constante y fijo.   |         |              |              |               |       |
| 10.- Estudio 5 o 6 horas a la semana y dejo un día de descanso.  |         |              |              |               |       |
| 11.- Después de una hora de estudio hago un breve descanso (10 minutos) antes de continuar.              |         |              |              |               |       |
| 12.- Estudio sin quitar horas al sueño (sin trasnochar ni madrugar en exceso).                           |         |              |              |               |       |
| 13.- Estudio a las horas en que sé que mi rendimiento es mejor.  |         |              |              |               |       |
| 14.- Mi horario de estudio incluye todas las asignaturas.  |         |              |              |               |       |
| 15.- Llevo al día asignaturas y ejercicios.  |         |              |              |               |       |
| EN CLASE   | Siempre | Casi siempre | Generalmente | Algunas veces | Nunca |
| 16.- Atiendo las explicaciones sin distraerme.   |         |              |              |               |       |
| 17.- Tomo notas y apuntes de explicaciones y ejercicios.   |         |              |              |               |       |
| 18.- Pregunto cuando no entiendo algo.   |         |              |              |               |       |
| 19.- Anoto solo lo importante de las explicaciones y no intento copiar todo lo que dicen los profesores. |         |              |              |               |       |
| 20.- Utilizo abreviaturas para ganar tiempo al tomar apuntes.  |         |              |              |               |       |
| 21.- Dejo margen amplio para completar luego los apuntes.  |         |              |              |               |       |
| 22.- Confronto mis apuntes con los de mis compañeros.  |         |              |              |               |       |
| 23.- Tengo los apuntes revisados y ordenados por materias.   |         |              |              |               |       |
| ESTUDIO  | Siempre | Casi siempre | Generalmente | Algunas veces | Nunca |
| 24.- Antes de estudiar un tema examino apartados, ilustraciones para hacerme una idea del contenido.     |         |              |              |               |       |
| 25.- Hago una lectura rápida de todo el tema y luego leo detenidamente cada apartado.                    |         |              |              |               |       |
| 26.- Intento fijar mentalmente las ideas principales.  |         |              |              |               |       |
| 27.- Subrayo las ideas claves y los datos de interés.  |         |              |              |               |       |
| 28.- Procuero que lo subrayado tenga sentido al leerlo.  |         |              |              |               |       |
| 29.- Hago un esquema resumen de cada lección.  |         |              |              |               |       |
| 30.- En los esquemas incluyo el contenido de los apuntes de clase.                                       |         |              |              |               |       |
| 31.- Redacto los resúmenes con mi propio lenguaje, sin copiar literalmente del libro.                    |         |              |              |               |       |
| 32.- Acudo al diccionario cuando tengo alguna duda.  |         |              |              |               |       |
| 33.- Si no entiendo algo lo anoto para preguntar luego en clase.   |         |              |              |               |       |
| 34.- Estudio de forma activa haciéndome preguntas sobre el tema.   |         |              |              |               |       |
| 35.- Consulto otras fuentes de datos además del texto (libros, revistas, ...).                           |         |              |              |               |       |
| 36.- Estudio sin mover los labios ni pronunciar mentalmente.   |         |              |              |               |       |
| 37.- Suelo dedicar a la lectura parte de mi tiempo de ocio.  |         |              |              |               |       |
| 38.- El primer repaso lo hago inmediatamente después de aprender la lección.                             |         |              |              |               |       |
| 39.- Repaso sólo sobre apuntes, esquemas, resúmenes o textos subrayados.                                 |         |              |              |               |       |
| 40.- Intento memorizar solo lo esencial.   |         |              |              |               |       |
| EXÁMENES   | Siempre | Casi siempre | Generalmente | Algunas veces | Nunca |
| 41.- Evito dejar el estudio para el último día.  |         |              |              |               |       |
| 42.- El día anterior respeto las horas habituales de descanso.   |         |              |              |               |       |
| 43.- Preparo con antelación lo necesario para el examen.   |         |              |              |               |       |
| 44.- Confirimo lugar, fecha y hora del examen con suficiente antelación.                                 |         |              |              |               |       |
| 45.- Me aseguro de entender bien las instrucciones antes de empezar a responder.                         |         |              |              |               |       |
| 46.- Distribuyo el tiempo del examen que voy a dedicar a cada cuestión antes de empezar a responder.     |         |              |              |               |       |
| 47.- Realizo un esquema antes de contestar a cada pregunta.  |         |              |              |               |       |
| 48.- Procuero buena presentación: orden y limpieza.  |         |              |              |               |       |
| 49.- Repaso lo escrito antes de entregarlo.  |         |              |              |               |       |
| 50.- Normalmente las calificaciones se corresponden con lo que esperaba después de hacer el examen.      |         |              |              |               |       |

Número de respuestas

|            |     |     |     |     |
|------------|-----|-----|-----|-----|
|            |     |     |     |     |
| x 5        | x 4 | x 3 | x 2 | x 1 |
| Suma total |     |     |     |     |

Cuando hayas contestado, suma las cruces marcadas en cada columna y anótalas en la fila “número de respuestas”. Multiplica por el número que se indica y suma los valores resultantes en cada una de las columnas para llegar a obtener la suma total. Si unes con un trazo de color rojo (o de otro color) las cruces señaladas, te saldrá tu perfil de hábitos y técnicas de estudio.

Consultando esta tabla sabrás cómo es tu forma de estudiar:

|              |                |
|--------------|----------------|
| De 200 a 500 | Muy apropiada  |
| De 150 a 199 | Apropiada      |
| De 101 a 149 | Normal         |
| De 51 a 100  | Poco apropiada |
| Hasta 50     | Inapropiada    |

### **PROPONTE UN PLAN**

En un cuaderno, carpeta o archivador que tengas siempre a mano realiza un recuadro en grande como el que aparece abajo y escribe:

En la primera columna las cuestiones que has puntuado como “nunca” o “algunas veces” en el cuestionario, u otras que hayas descubierto que necesites mejorar (si son más de cinco, selecciona las que te parezcan más importantes).

En la segunda, el plan que te propones para mejorar cada cuestión.

Cuando pase un mes, piensa si has mejorado o no en los aspectos señalados y lo escribes en la última columna.

| CUESTIONES A MEJORAR | POR ELLO, ME PROPONGO | SEGUIMIENTO |
|----------------------|-----------------------|-------------|
|                      |                       |             |