

¿CÓMO ESTUDIO?

INSTRUCCIONES:

Tacha con una "X" la contestación "SÍ", "AV" o "NO" que mejor indique tu forma de actuar o pensar.
(SÍ: Sí ,siempre , muchas veces. AV: A veces, regular. NO: No, pocas veces , nunca .)

MOTIVACIÓN

- 1.Me interesan mucho los estudios que realizo actualmente. Sí AV NO
2. Me desanimo cuando tengo mucho que estudiar NO AV Sí
3. Cuando acabe estos estudios me gustaría seguir estudiando...Sí AV NO
4. Hay varias áreas o materias que me disgustan NO AV Sí
- 5.Me pongo a estudiar sin que me lo indiquen Sí AV NO
- 6.Me disgusta estudiar NO AV Sí
7. Intento ampliar los conocimientos adquiridos en clase Sí AV NO
8. Me conformo con aprobar NO AV Sí
- 9.Estudio a diario aunque no tenga deberes o exámenes Sí AV NO
- 10.Frecuentemente me aburro estudiando NO AV Sí

A:

HIGIENE EN EL ESTUDIO

- 1.Tengo un lugar fijo para estudiar.....Sí AV NO
- 2.Me cuesta mucho concentrarme en el estudio...NO AV Sí
- 3.Mi lugar de estudio está alejado de ruidos, televisión, radio. Sí AV NO
- 4.Suelo estudiar tumbado en el sofá o cama NO AV Sí
- 5.Mi lugar de estudio es cómodo , ventilado, iluminado Sí AV NO
- 6.Me pongo muy nervioso/a cuando llegan los exámenes.....NO AV Sí
- 7.Practico ejercicios de relajación o concentraciónSí AV NO
- 8.Mi lugar de estudio suele estar desordenadoNO AV Sí
9. Me distraigo con facilidad cuando estudio..... NO AV Sí
10. Cuido mi alimentación, ejercicio y descansoSí AV NO

B:

PLANIFICACIÓN

- 1.Preparo con suficiente tiempo los exámenes.....Sí AV NO
- 2.Llevo al día mis trabajos escolaresSí AV NO
- 3.Antes de estudiar distribuyo el tiempo entre las tareas Sí AV NO
- 4.Dedico poco tiempo al estudioNO AV Sí
- 5.Utilizo una agenda para apuntar mis tareas escolaresSí AV NO
- 6.Ocupo en divertirme parte del tiempo que es de estudio NO AV Sí
- 7.Procuro terminar el trabajo que me propongo cada día Sí AV NO
- 8.Mi falta de planificación hace que se me acumule el trabajo.. NO AV Sí
- 9.Preparo antes el material necesario para estudiar/para clase Sí AV NO
- 10.Cuando estudio hago descansos sin planificarlos antes..... Sí AV NO

C:

LECTURA

- 1.Practico ejercicios para mejorar mi lectura..... Sí AV NO
- 2.Mi velocidad al leer no tiene en cuenta la dificultad del texto . NO AV Sí
- 3.Al estudiar me intereso por las ilustraciones del texto Sí AV NO
- 4.Acepto las opiniones que leo sin criticarlas o compararlas.... NO AV Sí
- 5.Uso el diccionario cuando no se el significado de una palabra. Sí AV NO
- 6.Me resulta aburrido leer NO AV Sí
- 7.Antes de utilizar un libro por primera vez consulto el índice... Sí AV NO
- 8.Tengo dificultad para encontrar la idea principal de un texto... NO AV Sí
- 9.Leo otros libros además de los obligatorios NO AV Sí
10. Me distraigo con facilidad cuando leo..... NO AV Sí

D:

MÉTODO DE ESTUDIO

- 1.Trato de relacionar todo lo que estudio con lo que ya sé Sí AV NO
- 2.Suelo hacer una lectura rápida al empezar a estudiar Sí AV NO
- 3.Subrayo las ideas más importantes de un texto Sí AV NO
- 4.Frecuentemente hago esquemas o resúmenes cuando estudio. Sí AV NO
- 5.Organizo y clasifico los datos que tengo que memorizar Sí AV NO
- 6.Me hago preguntas sobre lo que estudio e intento responder . Sí AV NO
- 7.Al final del estudio compruebo lo que he aprendido..... Sí AV NO
- 8.Realizo repasos periódicos de lo que he estudiado..... Sí AV NO
- 9.Procuro poner en práctica lo que he aprendido Sí AV NO
- 10.Antes de memorizar intento comprender las lecciones..... Sí AV NO

E:

ACTITUD EN CLASE –TOMA DE APUNTES

- 1.Suelo preguntar a los profesores cuando tengo alguna duda ... Sí AV NO
- 2.En clase me distraigo con frecuencia NO AV Sí
- 3.Tomo apuntes de la explicación aunque no me lo indiquen.... Sí AV NO
- 4.Soy bastante inquieto en clase..... NO AV Sí
- 5.Ojeo previamente los temas que van a explicarme..... Sí AV NO
- 6.Soy bastante charlatán en clase NO AV Sí
- 7.Repaso , completo y organizo mis apuntes cuanto antes Sí AV NO
- 8.Participo activamente en las actividades de grupo..... Sí AV NO
- 9.Expreso con educación mi opinión cuando no estoy de acuerdo con el profesorSí AV NO
- 10.Utilizo abreviaturas cuando tomo apuntes..... Sí AV NO

F :

TRABAJO –EXÁMENES

- 1.Me pongo nervioso en época de exámenes NO AV Sí
- 2.Analizo detenidamente la tarea que me piden en un examen.. Sí AV NO
- 3.Acudo a alguna biblioteca para preparar mis trabajos Sí AV NO
- 4.Cuido la presentación y ortografía en trabajos y exámenes... Sí AV NO
- 5.Al entregarme un examen/trabajo, reviso las correcciones Sí AV NO
- 6.Tengo dificultad al exponer al profesor lo que he aprendido.. NO AV Sí
- 7.En exámenes dedico un tiempo a organizar ideas antes de empezar.Sí AV NO
- 8.Repaso bien los exámenes y trabajos antes de entregarlos..... Sí AV NO
- 9.Redacto con facilidad en los exámenes o trabajos Sí AV NO
- 10.Suelo ir bien preparado a los exámenes Sí AV NO

G :

AUTOEVALUACIÓN

- 1.Al final del estudio compruebo cómo ha funcionado mi planificación Sí AV NO
- 2. Reviso las condiciones ambientales de mi lugar de estudio..... Sí AV NO
- 3.Después de una exposición oral analizo mis fallos y aciertos Sí AV NO
- 4.Autoevalúo mis trabajos después de entregarlos..... Sí AV NO
- 5.Reviso con frecuencia mis apuntes para mejorarlosSí AV NO
- 6.Me autoexaminó para comprobar lo que aprendoSí AV NO
- 7.Compruebo que mis esquemas y resúmenes contienen las ideas fundamentales..... Sí AV NO
- 8.Además de la nota del profesor yo mismo valoro mi examen.....Sí AV NO
- 9.Suelo reflexionar sobre mi comportamiento en clase.....Sí AV NO
- 10.Periódicamente compruebo mis progresos en lectura..... Sí AV NO

H :

Total :

Interpretación : Calcula la puntuación de cada apartado sumando dos puntos por cada “X” de la columna izquierda y un punto por cada “X” de la columna central .

Escribe la puntuación parcial en el recuadro que aparece al final de cada apartado .

A continuación suma la puntuación de todos los recuadros y anótala en el recuadro total

Por último pasa las puntuaciones al cuadro adjunto y podrás valorar tus resultados .

Muy alta	20	-	20	-	20	-	20	-	20	-	20	-	20	-	160	-	Muy alta
Alta	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	120	-	Alta
Media	10	-	10	-	10	-	10	-	10	-	10	-	10	-	80	-	Media
Baja	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	40	-	Baja
Muy baja		-		-		-		-		-		-		-		-	Muy baja
	A		B		C		D		E		F		G		H		T