

PROGRAMA DE HÁBITOS Y TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL

CUESTIONARIO DE HÁBITOS Y TÉCNICAS DE TRABAJO

OBJETIVOS

- Valoración personal de aspectos relacionados con el estudio: lugar; planificación del tiempo; atención en clase; toma de apuntes; método de estudio.
- Conocer que aspectos pueden mejorarse y cómo hacerlo en relación con el lugar de estudio; planificación del tiempo, etc.
- Ayudar a planificar cambios que permitan mejorar el rendimiento de los alumnos/as con un menor esfuerzo.

• ACTIVIDAD:

1. Reparto del cuestionario e instrucciones para rellenarlo.
2. Contestación al cuestionario.
3. Hallar puntuaciones medias.
4. Diálogo abierto en el que se comentan los aspectos que pueden mejorarse y cómo. En pequeños grupos planificar las mejoras para cada uno de los integrantes. El tutor/a ayudará en la planificación de estos cambios.

CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

¿QUÉ TAL ESTUDIANTE ERES?

Instrucciones: *Rodea con un círculo* la contestación “SI” o “NO” que mejor indique lo que haces. Rodea el signo de interrogación cuando no puedas decidirte entre el SI o el “NO”. El signo de interrogación significa “algunas veces”, “no siempre”.

LUGAR

1. Habitualmente estudio en un lugar fijo.	SI	?	NO
2. Estudio en un lugar silencioso, alejado de ruidos, TV, radio.	SI	?	NO
3. Ordeno previamente todo el material que voy a necesitar.	SI	?	NO
4. Evito estudiar tumbado en la cama o en el sofá.	SI	?	NO
5. Procuro que la iluminación sea adecuada.	SI	?	NO
6. Controllo la temperatura y ventilación para no pasar frío ni “cargar demasiado el ambiente”.	SI	?	NO

PLANIFICACIÓN

7. Mi plan de trabajo incluye tiempo para el estudio, reposo, ocio.	SI	?	NO
8. Planifico mi tiempo personalmente, sin imposiciones de mis padres o profesores	SI	?	NO
9. Mi horario de estudio es constante y fijo. (Diario de duración similar, empezando siempre a la misma hora).	SI	?	NO
10. Estudio 5 o 6 días a la semana y dejo un día de descanso.	SI	?	NO
11. después de una hora de estudio hago un breve descanso (unos 10 minutos) antes de continuar.	SI	?	NO
12. Estudio sin quitar horas al sueño (sin traspasar, ni madrugar en exceso).	SI	?	NO
13. Estudio a las horas en que sé que mi rendimiento es mejor.	SI	?	NO
14. Mi horario de estudio incluye todas las asignaturas.	SI	?	NO
15. Llevo al día asignaturas y ejercicios.	SI	?	NO

EN CLASE

16. Atiendo a las explicaciones sin distraerme.	SI	?	NO
17. Tomo notas y apuntes de explicaciones y ejercicios	SI	?	NO
18. Pregunto cuando no entiendo algo.	SI	?	NO
19. Anoto sólo lo importante de las explicaciones y no intento copiar todo lo que dicen los profesores.	SI	?	NO
20. Utilizo abreviaturas para ganar tiempo al tomar apuntes.	SI	?	NO
21. Dejo margen amplio para completar luego los apuntes.	SI	?	NO
22. Confronto mis apuntes con los de mis compañeros.	SI	?	NO
23. Tengo los apuntes revisados y ordenados por materias.	SI	?	NO

ESTUDIO

24. Antes de acometer el estudio de un tema, examino el título, apartados, ilustraciones, etc. para hacerme una idea general previa del contenido.	SI	?	NO
25. Hago una lectura rápida de todo el tema y luego leo detenidamente cada apartado.	SI	?	NO
26. Intento fijar mentalmente las ideas principales.	SI	?	NO
27. Subrayo las ideas clave y datos de interés.	SI	?	NO
28. Procuro que lo subrayado tenga sentido al leerlo.	SI	?	NO
29. Hago un esquema - resumen de cada lección.	SI	?	NO
30. En los esquemas incluyo el contenido de los apuntes de clase.	SI	?	NO
31. Redacto los resúmenes con mi propio lenguaje, sin copiar literalmente el libro.	SI	?	NO
32. Acudo al diccionario cuando tengo alguna duda.	SI	?	NO
33. Si no entiendo algo lo anoto para preguntar luego en clase.	SI	?	NO

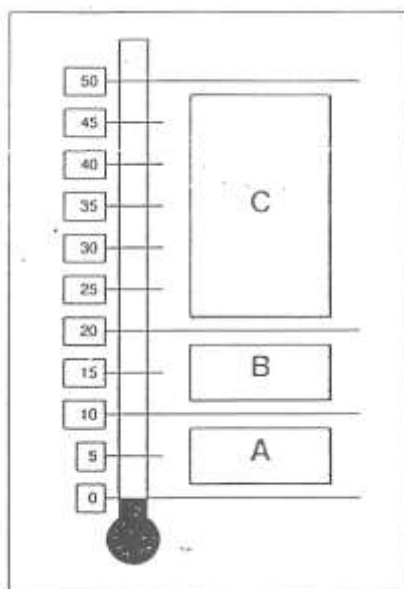
34. Estudio de forma activa haciéndome preguntas sobre el tema.	SI	?	NO
35. Consulto otras fuentes de datos además del texto (libros, revistas especializadas, artículos de prensa, ...)	SI	?	NO
36. Estudio sin mover los labios ni pronunciar mentalmente.	SI	?	NO
37. Suelo dedicar a la lectura parte de mi tiempo de ocio.	SI	?	NO
38. El primer repaso lo hago inmediatamente después de aprender la lección.	SI	?	NO
39. Repaso sólo sobre apuntes, esquemas, resúmenes, textos subrayados.	SI	?	NO
40. Intento memorizar sólo lo esencial.	SI	?	NO

EXÁMENES

41. Evito dejar el estudio para el último día.	SI	?	NO
42. El día anterior respeto las horas habituales de descanso.	SI	?	NO
43. Preparo con antelación lo necesario para el examen.	SI	?	NO
44. Confirmo lugar, fecha y hora del examen con suficiente antelación.	SI	?	NO
45. Me aseguro de entender bien las instrucciones antes de empezar a responder.	SI	?	NO
46. Distribuyo el tiempo del examen que voy a dedicar a cada cuestión antes de empezar a responder.	SI	?	NO
47. Realizo un esquema antes de contestar a cada pregunta.	SI	?	NO
48. Procuro buena presentación: orden y limpieza.	SI	?	NO
49. Repaso lo escrito antes de entregarlo.	SI	?	NO
50. Normalmente, las calificaciones se corresponden con lo que esperaba después de hacer el examen.	SI	?	NO

Valora tus respuestas:

Cuenta con **el número de veces** que has rodeado con un círculo **un NO** y sitúa el resultado en la siguiente escala:



Si te has situado en:

- A.: Eres un buen o una buen estudiante.
- B.: Tienes algunos hábitos defectuosos que debes mejorar.
- C.: No sabes estudiar. Debes plantearte seriamente conseguir el dominio de Técnicas de Estudio y adquirir hábitos positivos de trabajo intelectual.