

Cuestionario de hábitos de estudio

El propósito de este cuestionario es ayudarte a obtener información sobre cómo estudias. Al examinar los resultados, descubrirás cuáles son tus áreas más fuertes o exitosas y tus áreas más débiles. Los resultados sólo serán útiles si eres honesto y respondes lo más exactamente posible. Si una de las siguientes afirmaciones numeradas es cierta (describe correctamente algo que te sucede), haz un círculo alrededor de la letra “S” (SI). Si una afirmación es falsa (no te sucede lo que dice la afirmación), haz un círculo alrededor de la letra “N” (NO).

Asegúrate de contestar con “S” o “N” todas las afirmaciones. Contesta cuidadosamente, para que puedas obtener información precisa.

1. Tengo problemas para terminar los exámenes a tiempo.	S	N
2. Separo un tiempo para estudiar todos los días	S	N
3. Antes de ponerme a estudiar, trato de recordar el material de cada tema.	S	N
4. Tengo poco éxito cuando me propongo seguir un plan de estudios.	S	N
5. Si una asignación es difícil, me rindo y dejo sin terminarla.	S	N
6. Tengo dificultad para determinar cuáles son los puntos importantes de mis clases	S	N
7. Antes de empezar cada clase, reviso los apuntes que tomé en la clase anterior.	S	N
8. Pierdo tiempo por no organizarme antes de estudiar.	S	N
9. Me enfoco totalmente en mi trabajo –sin distracciones—cuando estudio.	S	N
10. Después de estudiar un tema, me esfuerzo en hacer un resumen.	S	N
11. Tomo apuntes durante las clases.	S	N
12. Me da sueño cuando estudio.	S	N
13. Reviso los apuntes que he tomado, para añadir palabras o ideas que he omitido.	S	N
14. Soy muy desorganizado para tomar notas de lo que dice el profesor en clases	S	N
15. Disfruto aprendiendo.	S	N
16. Antes de comenzar una asignación, estimo cuánto tiempo va a tomarme hacerla y luego trato de hacerla en menos tiempo.	S	N
17. Antes de contestar una pregunta de discusión, organizo lo que voy a escribir.	S	N
18. Tengo dificultad para concentrarme cuando estudio.	S	N
19. Usando los apuntes tomados en clases y el libro de texto, puedo predecir por lo menos el 50 o el 60 por ciento de las preguntas que saldrán en el examen.	S	N
20. Podría sacar mejores calificaciones (notas).	S	N
21. Diariamente le doy gran prioridad a estudiar.	S	N
22. Trato de anotar todo lo que el profesor dice en la clase.	S	N
23. Saco tiempo todas las semanas para repasar el material de cada asignatura.	S	N
24. Cuando voy a hacer alguna asignación, repaso antes el material de esa clase.	S	N
25. Prefiero acabar un examen rápidamente que hacer un buen examen.	S	N
26. Usualmente pierdo puntos en mis exámenes por descuidos y errores.	S	N

27. Usualmente busco un lugar tranquilo para estudiar.	S	N
28. Antes de irme de una clase me aseguro de que sé cuál es la asignación y cómo debo hacerla.	S	N
29. Me cuesta trabajo interesarme en algunas de las asignaturas.	S	N
30. Para mí es importante tener buenas calificaciones (notas).	S	N
31. Compruebo cuánto estoy aprendiendo después de estudiar cada sección de un capítulo.	S	N
32. Sé cuál es el mejor momento de mi día para estudiar.	S	N
33. Sólo estudio cuando tengo ganas.	S	N
34. Leo las preguntas que están al final de cada capítulo antes de empezar a estudiar.	S	N
35. Frecuentemente tengo problemas para encontrar tiempo suficiente para estudiar.	S	N
36. Se me olvida rápidamente el material que he estudiado.	S	N
37. Retraso fácilmente el estudio.	S	N
38. Para comprender mejor un tema, leo primero los títulos y el resumen.	S	N
39. Me preocupa sacar mala nota en los exámenes.	S	N
40. Repaso los apuntes de mi libreta hasta la noche antes del examen.	S	N
41. Trato de escuchar cuidadosamente al profesor en vez de tomar apuntes.	S	N
42. Dedico tiempo a repasar cada capítulo tan pronto acabo de estudiarlo.	S	N
43. Me concentro totalmente cuando estudio.	S	N
44. Antes de comenzar a contestar un examen, planifico cuánto tiempo le voy a dedicar a cada sección del examen.	S	N
45. Dedico mucho tiempo a algunas asignaturas y descuido otras.	S	N
46. Miro las ilustraciones, gráficas y tablas cuando leo un capítulo.	S	N
47. Se me dificulta saber qué material es verdaderamente importante en un capítulo.	S	N
48. Si me sobra tiempo al acabar un examen, lo reviso para corregir posibles errores.	S	N
49. Escucho atentamente las explicaciones que da el profesor.	S	N
50. Mis fantasías y distracciones interfieren con mi estudio.	S	N

CLAVE DEL CUESTIONARIO

INSTRUCCIONES PARA AUTO-EVALUARTE

Paso 1 Las siguientes son las respuestas sugeridas para el cuestionario. Haz un círculo alrededor de cada respuesta que NO COINCIDA con la tuya.

1. N	11. S	21. S	31. S	41. N
2. S	12. N	22. N	32. S	42. S
3. S	13. S	23. S	33. N	43. S
4. N	14. N	24. S	34. S	44. S
5. N	15. S	25. N	35. N	45. N

6. N	16. S	26. N	36. N	46. S
7. S	17. S	27. S	37. N	47. N
8. N	18. N	28. S	38. S	48. S
9. S	19. S	29. N	39. S	49. S
10. S	20. S	30. S	40. N	50. N

Paso 2: Los números en la siguiente tabla corresponden a las preguntas que has contestado. Usando la clave que aparece arriba, marca en la siguiente tabla aquellas respuestas que circulaste porque no coincidían con tu respuesta.

Concentración	9	12	16	18	27	33	50	
Memorización	23	24	29	36	38	40	49	
Organización del tiempo	2	4	8	21	32	35	45	
Estudiar un capítulo	3	10	31	34	42	46	47	
Escuchar y tomar apuntes	6	7	11	13	14	22	41	
Tomar exámenes	1	17	19	26	39	44	48	
Motivación	5	15	20	25	28	30	37	43

Paso 3: Si has circulado cuatro o más números en una de las categorías, significa que se trata de una de tus áreas débiles. Si has circulado tres o menos de los números en una de las categorías, significa que se trata de una de tus áreas fuertes. Anota a continuación tus dos áreas más fuertes y tus dos áreas más débiles. Así podrás identificar aquellos puntos en que necesitas trabajar más para mejorar tus hábitos de estudio.

Mis principales áreas fuertes o exitosas	Mis principales áreas de debilidad
1.	1.
2.	2.