

CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO

¿SABES ESTUDIAR?

Llevas varios años estudiando y te sorprenderá quizá esta pregunta. ¡Claro que sabes estudiar! Pero a tu manera. Y es probable que ese modo tuyo de estudiar no sea el más adecuado a tus posibilidades, ni el más conveniente a las asignaturas que vas a tener. Te propongo que contestes este cuestionario para que sepas qué es lo que tienes que corregir y qué es lo que tienes que perfeccionar de tus hábitos de estudio.

Instrucciones

Rodea con un círculo la contestación "Sí" o "No" que mejor indique lo que haces. Rodea el signo de interrogación sólo cuando no puedas decidir entre el "sí" o el "no". El signo de interrogación equivale a "algunas veces", "no siempre", etc.

- | | |
|--|---------|
| 1. ¿Duermes al menos ocho horas diarias? | SÍ ? NO |
| 2. ¿Tienes un lugar fijo para estudiar? | SÍ ? NO |
| 3. ¿Estudias en una habitación alejada de ruidos, TV, radio? | SÍ ? NO |
| 4. ¿Hay suficiente espacio en tu mesa de estudio? | SÍ ? NO |
| 5. ¿La mesa está sin objetos que puedan distraerte? | SÍ ? NO |
| 6. ¿Tienes luz suficiente para estudiar sin forzar la vista? | SÍ ? NO |
| 7. Cuando vas a estudiar ¿tienes a mano todo lo que vas a necesitar? | SÍ ? NO |
| 8. ¿Tienes un horario fijo de descanso, estudio, tiempo libre? | SÍ ? NO |
| 9. ¿Planificas el tiempo de estudio diario? | SÍ ? NO |
| 10. ¿Divides tu tiempo entre las asignaturas que debes estudiar? | SÍ ? NO |
| 11. ¿Estudias cinco días a la semana aunque no tengas exámenes? | SÍ ? NO |
| 12. ¿Estás atento durante toda la explicación del profesor? | SÍ ? NO |
| 13. ¿Preguntas cuando no comprendes alguna cosa? | SÍ ? NO |
| 14. Después de aprender una lección, ¿la repasas? | SÍ ? NO |
| 15. ¿Llevas al día las asignaturas y ejercicios? | SÍ ? NO |
| 16. ¿Utilizas la agenda para anotar las tareas y exámenes? | SÍ ? NO |
| 17. ¿Haces esquemas o resúmenes de lo que tienes que estudiar? | SÍ ? NO |
| 18. ¿Te aseguras de entender lo que tienes que hacer antes de hacerlo? | SÍ ? NO |
| 19. ¿Haces todo lo posible por redactar tus trabajos de manera clara? | SÍ ? NO |

Interpretación de los resultados:

Menos de diez respuestas afirmativas: Está claro que "el cuándo y el cómo" te está fallando. Aunque tengas un buen método de estudio, si te pones a hacer los deberes encima de la cama, con la televisión a tope y sin haber dormido lo suficiente...lo más probable es que acabes dormitando encima del libro. Intenta aumentar el número de síes del cuestionario en las próximas semanas: observarás cómo todo te resulta más fácil.

Más de diez respuestas afirmativas: Enhorabuena, estás en el buen camino. Quizá puedas mejorar algunos aspectos, como el de elaborar un plan de trabajo más ajustado a la realidad, sin necesidad de sobrecargarte de trabajo los días previos a los exámenes. En todo caso, ya te habrás dado cuenta de que cuando mejor te organices, más tiempo libre te quedará para dedicarlo a todas esas otras cosas que no tienen que ver con el estudio.