

Ejercicio



Autocuestionario 1. Unidad 1

CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO

Instrucciones para cumplimentar el cuestionario

Encontrarás 100 preguntas sobre técnicas y hábitos de estudio. Responde a todas y cada una de ellas con una de las tres alternativas posibles:

- **SI.** Si habitualmente realizas aquello que se te pregunta.
- **NO.** Si habitualmente no realizas aquello que se te pregunta.
- Si sólo lo realizas a veces, estás dudoso o no sabes contestar.

1.	¿Estudias habitualmente en el mismo sitio?	
2.	¿En tu lugar de estudio hay una temperatura ambiental de entre 18 y 22 grados centígrados?	
3.	¿Está tu lugar de estudio bien ventilado cuando te pones a estudiar?	
4.	Si no puedes evitar ruidos ambientales, ¿utilizas auriculares con música ambiental para aislarte del exterior?	
5.	¿En tu lugar de estudio suele haber ruidos que te distraen: radio, televisión, conversaciones, gente pasando?	
6.	Al estudiar ¿Empleas dos fuentes de luz: una ambiental y otra local que incide directamente sobre la mesa de estudio?	
7.	Si eres diestro, ¿al estudiar te entra la luz por la izquierda?, y si eres zurdo ¿por la derecha?	
8.	¿Es lo suficientemente amplia tu mesa de estudio?	
9.	¿Sueles estudiar sentado en butacas o sillones o tumbado en la cama?	
10.	Antes de ponerte a estudiar, ¿preparas todo el material que vas a necesitar y quitas de la mesa lo que no vayas a utilizar?	
11.	Cuándo te encuentras nervioso, ¿empleas alguna técnica de relajación antes de ponerte a estudiar?	
12.	¿Te cuesta mucho concentrarte en los estudios?	
13.	¿Te parece que los temas son aburridos en la mayoría de las asignaturas?	
14.	¿Empleas alguna técnica para lograr concentrarte?	

Ejercicio



15.	¿Te marcas pequeños objetivos en los estudios para intentar auto motivarte?	
16.	¿Te concedes pequeños premios cuando cumples los objetivos planificados?	
17.	¿Te mantienes constante en el estudio, a pesar de la monotonía de algunos temas y de los distractores?	
18.	¿Te gusta estudiar?	
19.	¿Te distraes con facilidad cuando estudias?	
20.	Antes de ponerte a estudiar, ¿procuras haber resuelto todos los asuntos pendientes o, en su defecto, haces una anotación de los mismos para después resolverlos?	
21.	Antes de ponerte a estudiar un capítulo ¿sueles echarle una ojeada por encima, finándote en títulos, gráficos, resúmenes, etc.?	
22.	¿Tienes por costumbre leer la introducción de los temas?	
23.	¿Buscas en el diccionario los términos que te resultan desconocidos?	
24.	¿Estudias formulándote preguntas?	
25.	¿En tus lecturas observas, con frecuencia, que te falta bastante vocabulario para comprender el texto?	
26.	¿Eres capaz de leer con rapidez entendiendo el texto?	
27.	¿Distingues con facilidad las ideas principales de las secundarias de un texto?	
28.	¿Sueles subrayar cuando estudias?	
29.	¿Subrayas en la primera lectura?	
30.	Cuándo subrayas ¿lo haces reseñando las palabras clave?	
31.	Al subrayar, ¿utilizas algún procedimiento para diferenciar las ideas principales de las secundarias?	
32.	Cuando subrayas, ¿haces anotaciones al margen?	
33.	Al estudiar, ¿adoptas una postura pasiva limitándote solamente a leer y repasar?	
34.	¿Realizas alguna representación gráfica de lo que estudias: gráficos, dibujos, diagramas...?	
35.	¿Sueles realizar un esquema de cada tema estudiado?	

Ejercicio



36.	¿Realizas tus esquemas sobre hojas de tamaño folio?	
37.	¿Realizas tus esquemas de manera que se perciba claramente la estructura lógica del texto?	
38.	¿Redactas los enunciados de tus esquemas de forma casi telegráfica?	
39.	¿Elaboras alguna vez resúmenes de lo estudiado?	
40.	¿Cuándo realizas un resumen, tienes delante el texto subrayado y el esquema?	
41.	Después de haber estudiado un tema, ¿acostumbras a repetirlo mentalmente en voz alta, sin mirarlo, para comprobar tu grado de memorización y para reforzar las huellas de la memoria?	
42.	¿Utilizas fichas para estudiar contenidos temáticos o definiciones?	
43.	¿Utilizas el ordenador para la elaboración de resúmenes, esquemas, etc.?	
44.	¿Tiendes a sintetizar en un solo esquema o resumen los datos que proceden de fuentes diversas?	
45.	¿Sueles resolver los problemas y ejercicios de evaluación que tienes en la plataforma?	
46.	¿Sueles estudiar relacionando los diversos temas y conceptos parecidos tratados en distintas asignaturas o en otros cursos?	
47.	¿Acostumbras a contrastar lo leído en el libro con otras fuentes de información?	
48.	¿Estudias formulándote preguntas?	
49.	Te gusta prepararte los temas para, una vez bien informado, intervenir en debates que se pudieran plantear en un foro de discusión.	
50.	Al estudiar, ¿adoptas una postura pasiva limitándote solamente a leer y repasar?	
51.	¿Conoces el horario de las tutorías de tus profesores?	
52.	¿Utilizas las tutorías?	
53.	¿Te preparas los temas antes de las clases para plantearle las dudas al profesor en tutorías o por mensajería?	
54.	¿Acostumbras a tomar notas mientras estudias?	

Ejercicio



55.	Durante el estudio: ¿sueles distraerte, utilizar el móvil, desconectar del estudio fácilmente?	
56.	¿Sueles integrar las anotaciones de los apuntes que tomas mientras estudias en los esquemas que has elaborado del tema?	
57.	¿Opinas que es necesario consultar las dudas con el profesor en horario de tutorías?	
58.	¿Piensas que tomar notas mientras estudias es una pérdida de tiempo?	
59.	¿Sueles dejar espacios en blanco en tus anotaciones para repasar las dudas?	
60.	Cuándo no entiendes parte del temario: ¿Acostumbras a preguntar al profesor?	
61.	¿Consideras que no hay que esforzarse en memorizar datos, que basta con comprenderlos?	
62.	¿Acostumbras a ofrecerle datos a tu memoria a través de esquemas, gráficos, etc.?	
63.	Cuando memorizas, ¿Pretendes aprenderte todo al pie de la letra?	
64.	Cuando estudias: ¿Organizas los datos para que estén relacionados entre si y formen un todo lógico?	
65.	¿Procuras organizar el material a retener a modo de historieta, en la que siempre hay un hilo conductor, y no como un conjunto de datos aislados?	
66.	¿Alguna vez has memorizado características de algo formando una palabra con las iniciales de las palabras que has de memorizar?	
67.	¿Recurres al esquema como método para memorizar mejor?	
68.	¿Organizas lo que has de estudiar, de forma que resulte interesante y comprensible?	
69.	¿Sueles memorizar conceptos sin haberlos comprendido previamente?	
70.	¿Sueles memorizar los temas, sólo en dos o tres días antes de examinarte?	
71.	¿Acostumbras a repasar desde los libros o los esquemas que has realizado?	

Ejercicio



72.	¿Realizas al menos 3 repasos desde que has estudiado el tema hasta el momento del examen?	
73.	¿Tardas en repasar un tema alrededor de 1/3 del tiempo que has tardado en estudiarlo?	
74.	La noche anterior al examen, te quedas estudiando hasta altas horas?	
75.	¿Conoces el tipo de examen de cada asignatura y el modo de corrección?	
76.	¿Practicar con exámenes de otros años?	
77.	¿Lees con atención las instrucciones del examen y te fijas especialmente en las palabras clave?	
78.	¿Antes de comenzar el examen, haces una distribución del tiempo que has de dedicar a cada pregunta?	
79.	¿Te haces un guion de cada pregunta antes de responder a la misma?	
80.	¿Sueles dejar unos minutos finales para revisar el examen?	
81.	Si lo permite el profesor, ¿sueles comenzar tus exámenes por la pregunta que mejor te sabes?	
82.	Si apenas te queda tiempo para responder a una pregunta, ¿haces un esquema o resumen de la misma?	
83.	¿Sueles responder telegráficamente a las preguntas?	
84.	¿Has hecho un plan de estudio para este cuatrimestre?	
85.	En tu plan de estudio: ¿Has repartido los temas de tal modo que los tengas estudiados para la entrega del trabajo obligatorio de la evaluación correspondiente?	
86.	¿Has descontado de tu plan de estudio las tardes de las clases?	
87.	¿Has dejado en tu planificación del estudio un tiempo extra para imprevistos?	
88.	¿Consigues respetar el plan de estudio?	

Ejercicio



89.	¿Estudias como mínimo dos horas todos los días del curso escolar?	
90.	Después de cada hora de estudio, ¿sueles descansar unos diez minutos?	
91.	¿Has detectado en qué momento del día rindes mejor en el estudio?	
92.	¿Procuras estudiar todos los días a la misma hora?	
93.	¿Sueles terminar en la hora prevista las tareas programadas?	
94.	¿Distribuyes el tiempo de estudio según importancia y grado de dificultad de las asignaturas?	
95.	¿Sufres con frecuencia fatiga física o psíquica?	
96.	¿Haces ejercicio físico, como mínimo dos días por semana?	
97.	¿Duermes habitualmente en torno a 8 horas diarias?	
98.	¿Tienes problemas para conciliar el sueño?	
99.	¿Mantienes una dieta equilibrada?	
100.	Cuando estudias, ¿tomas habitualmente más de cuatro tazas de café?	