

**EJERCICIO 12**

**Exploración de tus hábitos de estudio INSTRUCCIONES:**

1. Contesta el cuestionario de "Hábitos de Estudio" para que conozcas tu nivel de desempeño.

**CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO**

José Luis Díaz Vega\*

En el programa de hábitos eficaces de estudio, te vamos a solicitar que contestes un cuestionario; la finalidad de éste consiste en que conozcas tu situación y, de esta manera, procedas al establecimiento gradual de las habilidades requeridas para ser un buen estudiante. Es muy importante que contestes con toda veracidad, pues de no hacerlo te estarás engañando.

Calificación	Mayor calificación	Menor calificación
Mayor calificación	Mayor calificación	Mayor calificación
Menor calificación	Menor calificación	Menor calificación
Baja calificación	Baja calificación	Baja calificación
Alta calificación	Alta calificación	Alta calificación
Progreso General	Progreso General	Progreso General

\* Tomado de: Díaz Vega, José Luis "Aprende a Estudiar con Éxito", Editorial Trillas, México, 1991, pp. 12 a 26.

Lee cuidadosamente cada pregunta y contesta en la hoja de respuestas sobre la línea (no uses los cuadros aún) con base a la clave siguiente:

siempre **s**      raras veces **r**  
a menudo **a**      nunca **n**

Ejemplos:

1. ¿Escucho con atención las indicaciones de mis maestros?

siempre      a menudo      raras veces      nunca

8. ¿Como bocadillos o golosinas mientras estudio?

siempre      a menudo      raras veces      nunca

1 —

8 —

15 —

22 —

29 —

36 —

43 —

50 —

57 —

64 —

**Recuerda que tus respuestas deben ser honestas, ya que a través de ellas obtendrás información muy útil para ti.**



## CUESTIONARIO

1. ¿Tomo en cuenta todas mis materias al distribuir el tiempo de estudio?  
siempre a menudo raras veces nunca
2. ¿Culpo a otras personas o a las circunstancias de mis fracasos académicos?  
siempre a menudo raras veces nunca
3. ¿Hay personas conversando o ruidos que me molesten o distraigan mientras estudio?  
siempre a menudo raras veces nunca
4. ¿Escribo notas de todas mis clases?  
siempre a menudo raras veces nunca
5. ¿Adopto una actitud crítica respecto de lo que leo y obtengo mis propias conclusiones?  
siempre a menudo raras veces nunca
6. ¿Durante un examen distribuyo mi tiempo de acuerdo con el número de preguntas formuladas?  
siempre a menudo raras veces nunca
7. ¿Falto a clases?  
siempre a menudo raras veces nunca
8. ¿Planifico mis actividades?  
siempre a menudo raras veces nunca
9. ¿Siento satisfacción al intervenir en actividades relacionadas con el estudio?  
siempre a menudo raras veces nunca
10. ¿Interfieren mis problemas personales en mis intenciones de estudio?  
siempre a menudo raras veces nunca
11. ¿Utilizo abreviaturas para escribir más rápido?  
siempre a menudo raras veces nunca
12. ¿Subrayo las ideas que me parecen más importantes durante la lectura?  
siempre a menudo raras veces nunca
13. ¿Señalo de manera visible las respuestas de un examen?  
siempre a menudo raras veces nunca
14. ¿Frecuento a compañeros que presentan un bajo rendimiento académico?  
siempre a menudo raras veces nunca
15. ¿Destino tiempo fuera de clase para mis materias?  
siempre a menudo raras veces nunca

16. ¿Estoy seguro de que el estudio es lo que verdaderamente me gusta hacer?  
siempre a menudo raras veces nunca
17. ¿Mientras estudio me distraigo con asuntos ajenos al tema?  
siempre a menudo raras veces nunca
18. ¿Anoto textualmente las fórmulas, las leyes, los principios, las reglas, etc., que expone el maestros en clase?  
siempre a menudo raras veces nunca
19. ¿Exploro e investigo el contenido general de un libro antes de empezar su lectura sistemática?  
siempre a menudo raras veces nunca
20. ¿Durante un examen leo dos veces la misma pregunta antes de contestarla?  
siempre a menudo raras veces nunca
21. ¿Aclaro mis dudas con el profesor?  
siempre a menudo raras veces nunca
22. ¿Elaboro un horario de estudios antes de empezar mi período de clases?  
siempre a menudo raras veces nunca
23. ¿Me siento decepcionado por ser estudiante?  
siempre a menudo raras veces nunca
24. ¿Cuando estudio tengo cerca distractores visuales tales como la televisión, el retrato de mi novio(a), de artistas o carteles?  
siempre a menudo raras veces nunca
25. ¿Me gusta fácil concentrarme en la exposición del maestro?  
siempre a menudo raras veces nunca
26. ¿Repito en voz alta y con el libro cerrado el material que considero más relevante, a fin de asimilarlo?  
siempre a menudo raras veces nunca
27. ¿Tengo confianza en mis conocimientos o capacidades antes de presentar un examen?  
siempre a menudo raras veces nunca
28. ¿Adopto actitudes positivas ante mis compañeros y maestros?  
siempre a menudo raras veces nunca
29. ¿Inicio y concluyo puntualmente cada una de mis actividades?  
siempre a menudo raras veces nunca
30. ¿Encuentro agradable el ambiente de la institución educativa en la que estudio?  
siempre a menudo raras veces nunca



- 31.- ¿Cuando estudio, tengo demasiados objetos sobre mi mesa?  
siempre a menudo raras veces nunca
- 32.- ¿Cuento con hojas y pluma o lápiz durante cada una de mis clases?  
siempre a menudo raras veces nunca
- 33.- ¿Leo cuando me siento fatigado?  
siempre a menudo raras veces nunca
- 34.- ¿Estoy nervioso antes de presentar un examen?  
siempre a menudo raras veces nunca
- 35.- ¿Cumplo con mis tareas o actividades extraclase?  
siempre a menudo raras veces nunca
- 36.- ¿Cuando estudio me concentro durante períodos cortos y dedico más tiempo a fantasear?  
siempre a menudo raras veces nunca
- 37.- ¿Dudo cuando tengo que tomar una decisión respecto a mis estudios?  
siempre a menudo raras veces nunca
- 38.- ¿Busco apuntes o libros en los momentos en que debo estar estudiando?  
siempre a menudo raras veces nunca
- 39.- ¿Copio los ejemplos que proporciona el maestro?  
siempre a menudo raras veces nunca
- 40.- ¿Elaboro cuadros sinópticos o diagramas a fin de seleccionar y sintetizar lo que he leído?  
siempre a menudo raras veces nunca
- 41.- ¿Duermo normalmente la noche anterior al examen?  
siempre a menudo raras veces nunca
- 42.- ¿Investigo por iniciativa propia aspectos relacionados con las diferentes materias de estudio?  
siempre a menudo raras veces nunca
- 43.- ¿Reviso diariamente el horario que elaboré por escrito para saber cuál es la actividad planeada para determinada hora?  
siempre a menudo raras veces nunca
- 44.- ¿Considero que el estudio es tedioso y desagradable?  
siempre a menudo raras veces nunca
- 45.- ¿Cuento con un área bien ventilada, iluminada y ordenada para estudiar?  
siempre a menudo raras veces nunca

- 46.- ¿Pido prestados apuntes de mis compañeros de clase?  
siempre a menudo raras veces nunca
- 47.- ¿Tengo dificultades para comprender lo que leo?  
siempre a menudo raras veces nunca
- 48.- ¿Reviso mis respuestas en los exámenes antes de entregarlos?  
siempre a menudo raras veces nunca
- 49.- ¿Me quedo con dudas sobre lo expuesto por el profesor?  
siempre a menudo raras veces nunca
- 50.- ¿Utilizo el mayor tiempo en actividades productivas y significativas?  
siempre a menudo raras veces nunca
- 51.- ¿Estoy dispuesto y tengo deseos de estudiar en cualquier momento?  
siempre a menudo raras veces nunca
- 52.- ¿Acudo a bibliotecas o a centros de información?  
siempre a menudo raras veces nunca
- 53.- ¿Mis apuntes de clase están limpios, ordenados y legibles, de tal manera que puedo entenderlos posteriormente?  
siempre a menudo raras veces nunca
- 54.- ¿Consulto el diccionario cuando desconozco el significado de una o más palabras?  
siempre a menudo raras veces nunca
- 55.- ¿Escribo legiblemente mis respuestas en los exámenes?  
siempre a menudo raras veces nunca
- 56.- ¿Estudio diariamente en mis apuntes de clase?  
siempre a menudo raras veces nunca
- 57.- ¿Tengo un registro del tiempo que destino al estudio cada día?  
siempre a menudo raras veces nunca
- 58.- ¿Me fijo una calificación mínima por obtener en cada una de mis materias de un período escolar?  
siempre a menudo raras veces nunca
- 59.- ¿Escucho música mientras estudio?  
siempre a menudo raras veces nunca
- 60.- ¿Vuelvo a leer los apuntes de clases anteriores?  
siempre a menudo raras veces nunca



- 61.- ¿Me formulo preguntas a partir de las lecturas que realizo?  
 siempre      a menudo      raras veces      nunca
- 62.- ¿Respondo de manera precisa las preguntas que se me formulan en los exámenes?  
 siempre      a menudo      raras veces      nunca
- 63.- ¿Durante la clase intercambio con mis compañeros comentarios ajenos a la misma?  
 siempre      a menudo      raras veces      nunca
- 64.- ¿Cuento con un programa de actividades diarias?  
 siempre      a menudo      raras veces      nunca
- 65.- ¿Cuando tengo que estudiar me encuentro cansado, somnoliento?  
 siempre      a menudo      raras veces      nunca
- 66.- ¿Antes de empezar a estudiar consigo papel, goma de borrar, pluma o lápiz y demás recursos necesarios?  
 siempre      a menudo      raras veces      nunca
- 67.- ¿Utilizo mis propias palabras para redactar los apuntes de clase?  
 siempre      a menudo      raras veces      nunca
- 68.- ¿Elaboro resúmenes, empleando mis propias palabras, sobre los temas expuestos en un libro?  
 siempre      a menudo      raras veces      nunca
- 69.- ¿Preparo con anticipación los exámenes?  
 siempre      a menudo      raras veces      nunca
- 70.- ¿Asisto puntualmente a cada una de mis clases?  
 siempre      a menudo      raras veces      nunca

Hoja de respuesta.

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Institución: \_\_\_\_\_ Escolaridad: \_\_\_\_\_

1	2 *	3 *	4	5	6	7 *
8	9	10 *	11	12	13	14 *
15	16 *	17 *	18	19	20	21
22	23 *	24 *	25	26 *	27 *	28
29	30	31 *	32	33	34	35
36	37 *	38 *	39	40 *	41	42 *
43	44 *	45	46 *	47 *	48	49 *
50	51	52 *	53	54	55	56 *
57	58	59	60	61	62	63 *
64	65 *	66	67	68	69	70 *
DT	ME	DE	NC	OL	PE	AC

Siempre = s  
 a menudo = a  
 raras veces = r  
 nunca = n

Nota: la letra se anota en la línea (no usar el cuadro).



**EJERCICIO 13**

**Revisión del cuestionario de hábitos de estudio**

**INSTRUCCIONES:**

1. Para llevar a cabo la revisión del Cuestionario de Hábitos de estudio, lleva a cabo los siguientes pasos:

- 1° Transcribe las letras que obtuviste como resultado en el ejercicio 13 a la hoja de respuestas que se anexa aquí.
- 2° En base a la clave que se te da, transforma las letras, anotando en el cuadro, el número que les corresponde.

s = 3  
a = 2  
r = 1  
n = 0

Nota: Para los cuadros que tienen asterisco (\*), los valores de sus respuestas son las siguientes.

s = 0  
a = 1  
r = 2  
n = 3

- 3° Suma verticalmente los puntajes de cada columna y anótalos en el hexágono que corresponda.
- 4° Grafica los resultados, señalando con barras la puntuación de cada área.
- 5° Interpretación:

Las áreas incluidas en esta gráfica son:

- . DT (distribución del tiempo).
- . ME (motivación para el estudio).
- . DE (distracciones durante el estudio).
- . NC (cómo tomar notas de clase).
- . OL (optimización de la lectura).
- . PE (cómo preparar un examen).
- . AC (actitudes y conductas productivas ante el estudio).

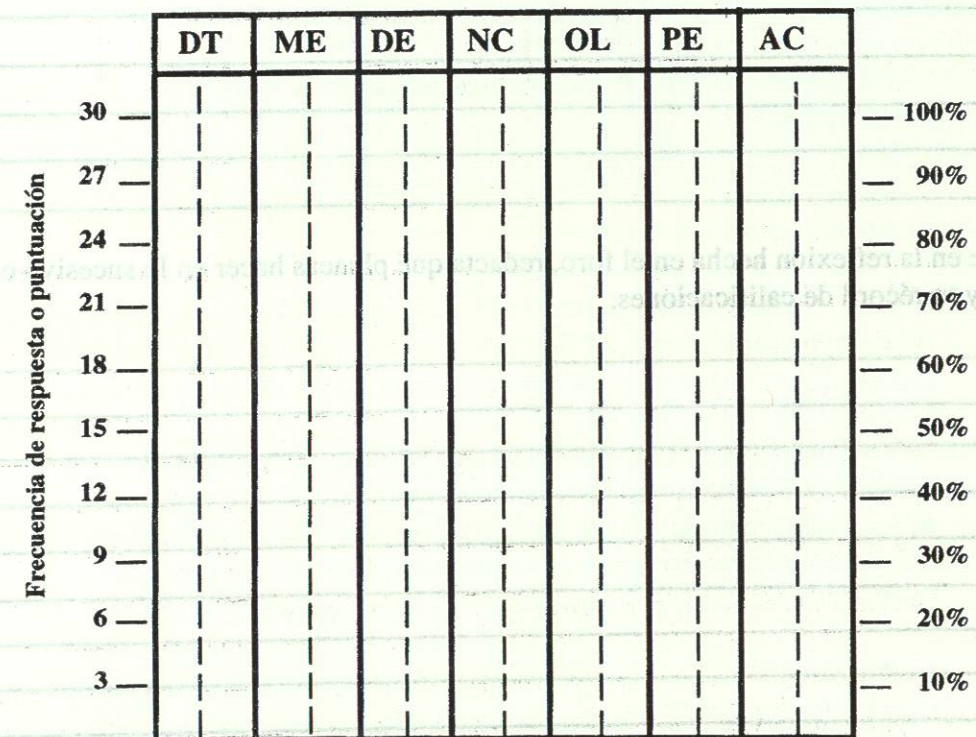
Como podrás observar, ya tienes de manera gráfica un perfil de tu comportamiento como estudiante. Si tus porcentajes en cada una de las columnas son inferiores al 70%, es mejor que empieces a tratar de mejorar tus hábitos de estudio.

**Hoja de respuesta.**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Institución: \_\_\_\_\_ Escolaridad: \_\_\_\_\_

1	2 *	3 *	4	5	6	7 *
8	9	10 *	11	12	13	14 *
15	16 *	17 *	18	19	20	21
22	23 *	24 *	25	26	27 *	28
29	30	31 *	32	33 *	34 *	35
36	37 *	38 *	39	40	41	42 *
43	44 *	45	46 *	47 *	48	49 *
50	51	52 *	53	54	55	56 *
57	58	59	60	61	62	63 *
64	65 *	66	67	68	69	70 *
DT	ME	DE	NC	OL	PE	AC



Gráfica de hábitos de estudio



EJERCICIO 14

Reflexión sobre tus hábitos de estudio

INSTRUCCIONES:

1. ¿Qué conclusión obtuviste en la revisión del récord de calificaciones que lograste en Secundaria (Ejercicio 11).

Horizontal lines for writing the answer to question 1.

2. ¿Cuáles fueron tus conclusiones de los resultados que obtuviste en el Cuestionario de hábitos de estudio?

Horizontal lines for writing the answer to question 2.

3. Con base en la reflexión hecha en el foro, redacta qué planes hacer en lo sucesivo con tus hábitos de estudio y tu récord de calificaciones.

Horizontal lines for writing the answer to question 3.

8a. SESIÓN

D. ORGANIZACIÓN DEL HORARIO DE ESTUDIO

Text and diagrams related to study organization, including a grid for planning study hours.