

**TÉCNICAS DE ESTUDIO**

**• HÁBITOS DE TRABAJO INTELECTUAL**

OBXECTIVOS

- 1.- Reflexionar sobre a propia forma de estudar.
- 2.- Coñecer os seus hábitos de estudio para tratar de milloralos.

ACTIVIDADES

- Aplicación colectiva dun cuestionario de técnicas de traballo intelectual.
- Autocorrección do cuestionario.
- Comentario xeral suscitando un debate referido a cada unha das preguntas.

MATERIAIS

- Cuestionario individual para valorar os hábitos de estudio.

**CUESTIONARIO DE AUTRERREFLEXIÓN: "¿SABES ESTUDIAR?"**

(Rodea con un círculo la contestación SI o NO que mejor indique lo que haces).

**LUGAR**

- |   |    |    |
|---|----|----|
| 1. ¿Tienes un sitio fijo para estudiar? .....                             | SI | NO |
| 2. ¿Estudias en una habitación alejada de ruidos, TV, radio, etc.?.....   | SI | NO |
| 3. ¿Tienes luz suficiente? .....  | SI | NO |
| 4. Cuando te pones a estudiar, ¿tienes a mano todo lo que necesitas?..... | SI | NO |

**TIEMPO**

- |   |    |    |
|---|----|----|
| 5. ¿Tienes un horario fijo de estudio?.....                               | SI | NO |
| 6. ¿Divides tu tiempo entre las asignaturas que tienes que estudiar?..... | SI | NO |
| 7. ¿Estudias como mínimo cinco días en semana?.....                       | SI | NO |
| 8. En tu plan de estudios, ¿incluyes períodos de descanso ? .....         | SI | NO |

**ATENCION**

- |   |    |    |
|---|----|----|
| 9. ¿Miras al profesor cuando explica?.....  | SI | NO |
| 10. ¿Tomas notas de las lecciones señaladas para estudiar y de los ejercicios a realizar? ..... | SI | NO |
| 11. ¿Estás atento durante toda una explicación? .....   | SI | NO |
| 12. ¿Preguntas cuando no entiendes alguna cuestión?.....  | SI | NO |
| 13. ¿Participas en la actividad común de la clase?.....   | SI | NO |

**APUNTES**

- |   |    |    |
|---|----|----|
| 14. ¿Indicas la fecha en tus hojas de apuntes?.....                                     | SI | NO |
| 15. ¿Tienes tus apuntes divididos por materias?.....                                    | SI | NO |
| 16. ¿Anotas las palabras difíciles, tareas especiales, lo que no comprendes, etc? ..... | SI | NO |
| 17. ¿Revisas y completas los apuntes?.....  | SI | NO |
| 18. ¿Subrayas las ideas importantes? .....  | SI | NO |

**ESTUDIOS**

- |   |    |    |
|---|----|----|
| 19. ¿Haces una primera lectura de tus notas cuando preparas un tema?.....   | SI | NO |
| 20. ¿Tienes facilidad para encontrar las ideas básicas de lo que lees?.....   | SI | NO |
| 21. Cuando no estás seguro del significado, ortografía, o pronunciación de una palabra, ¿consultas el diccionario?.....             | SI | NO |
| 22. ¿Señalas lo que no entiendes?.....  | SI | NO |
| 23. ¿Escribes los datos importantes o difíciles de recordar?.....   | SI | NO |
| 24. Cuando estudias, ¿tratas de resumir mentalmente? .....  | SI | NO |
| 25. ¿Empleas algún sistema especial para recordar datos, nombres, etc.?.....  | SI | NO |
| 26. ¿Después de aprender una lección la repasas? .....  | SI | NO |
| 27. ¿Pides ayuda cuando encuentras alguna dificultad en tus estudios?.....  | SI | NO |
| 28. ¿Llevas al día las asignaturas y los ejercicios?.....   | SI | NO |
| 29. Cuando te sientas a estudiar, ¿te pones rápidamente a trabajar? .....   | SI | NO |
| 30. Cuando estudias ¿te marcas las tareas y las terminas?.....  | SI | NO |
| 31. Ante un dato geográfico desconocido, ¿consultas los mapas?.....   | SI | NO |
| 32. ¿Haces esquemas de cada lección?.....   | SI | NO |
| 33. En los esquemas, ¿incluyes la materia del libro y de los apuntes tomados en clase?.....   | SI | NO |
| 34. ¿Empleas el menor número de palabras para hacer los esquemas?.....  | SI | NO |
| 35. Cuando una lección es difícil, ¿procuras organizarla a través de esquemas o guiones para que así sea comprensible para ti?..... | SI | NO |
| 36. ¿Destacan tus esquemas las ideas principales?.....  | SI | NO |

37. ¿Consultas otros libros además del texto?.....	SI	NO
38. Antes de redactar un trabajo, ¿haces un guión?.....	SI	NO
39. ¿Compruebas la ortografía y limpieza de lo que escribes?.....	SI	NO
40. Cuando haces un trabajo, ¿pones el índice, resumen del contenido, un texto amplio y claro y una reseña bibliográfica?.....	SI	NO
41. ¿Te es fácil concentrarte cuando estudias?.....	SI	NO
42. ¿Tienes preocupaciones (familiares, afectivas, sociales, de salud, etc.) ajenas al estudio que te perturban y disminuyen tu rendimiento?.....	SI	NO

1

1

### Corrección e interpretación

Sin contar la pregunta 42, calcula el total sumando todas las respuestas afirmativas que hayas dado (SI):

- Si la suma es menor de 25, decididamente *no sabes estudiar*.
- Si el total es superior a 25 y menor de 35, tienes hábitos defectuosos que debes mejorar.
- Si la puntuación es mayor de 35, en general sabes estudiar, pero si quieres mejorar tu rendimiento es mejor que hables con tu tutor.

En caso de que hayas contestado afirmativamente a la pregunta 42, consulta con tu tutor o con el psicólogo del centro. Ellos sabrán comprenderte y te darán la mejor ayuda (compruébalo).

APELLIDOS:

NOMBRE:

NUMERO DE LISTA:

*Sr. Tutor: Haga tantas copias de este cuestionario como alumnos, distribúyalas y cuando el alumno se haya autoevaluado, no olvide recogerlas.*