

CUESTIONARIO DE AUTOAPLICACIÓN ¿Cómo estudio?

Contesta con sinceridad a las preguntas de este cuestionario si quieres saber cómo mejorar tu forma de estudiar y tu rendimiento académico.

Instrucciones:

Tacha con una X la contestación (Sí, AV o No) que mejor indique tu forma de actuar o de pensar.

Claves:

SÍ: Sí, siempre, muchas veces...

AV: A veces, regular...

NO: No, pocas veces, nunca

M: MOTIVACIÓN

1	Me interesan mucho los estudios que realizo actualmente	SÍ	AV	NO
2	Me desanimo cuando tengo que estudiar	NO	AV	SI
3	Cuando acabe estos estudios me gustaría seguir estudiando	SI	AV	NO
4	Hay varias asignaturas que me disgustan	NO	AV	SI
5	Me pongo a estudiar sin que me lo indiquen	SÍ	AV	NO
6	Me disgusta estudiar	NO	AV	SI
7	Intento ampliar los conocimientos adquiridos en clase	SI	AV	NO
8	Me conformo con aprobar	NO	AV	SI
9	Estudio a diario aunque no tenga deberes o exámenes	SI	AV	NO
10	Frecuentemente me aburro estudiando	NO	AV	SI

Puntuación M:

H: HIGIENE DEL ESTUDIO

1	Tengo un lugar fijo para estudiar	SÍ	AV	NO
2	Me cuesta mucho concentrarme en el estudio	NO	AV	SI
3	Mi lugar de estudio está alejado de ruidos, TV, radio...	SI	AV	NO
4	Suelo estudiar echado en la cama, en el sofá...	NO	AV	SI
5	Mi lugar de estudio es cómodo, ventilado, iluminado...	SÍ	AV	NO
6	Me pongo muy nervioso cuando llegan los exámenes	NO	AV	SI
7	Practico ejercicios de relajación o concentración	SI	AV	NO
8	Mi lugar de estudio suele estar desordenado	NO	AV	SI
9	Me distraigo con facilidad cuando estudio	NO	AV	SI
10	Cuido alimentación, hago ejercicio físico y descanso bien para mantenerme en forma	SI	AV	NO

Puntuación H:

P: PLANIFICACIÓN

1	Preparo con suficiente tiempo los exámenes	SÍ	AV	NO
2	Llevo al día mis trabajos escolares	SI	AV	NO
3	Antes de ponerme a estudiar distribuyo bien el tiempo	SI	AV	NO
4	Dedico poco tiempo al estudio	NO	AV	SI
5	Utilizo una agenda o cuaderno para apuntar las tareas	SÍ	AV	NO
6	Ocupo en divertirme parte del tiempo que debería dedicar a estudiar	NO	AV	SI
7	Procuro terminar el trabajo que me propongo cada día	SI	AV	NO
8	Mi falta de planificación hace que se me acumule mucho trabajo	NO	AV	SI
9	Preparo con antelación el material que voy a necesitar para estudiar o ir a clase	SI	AV	NO
10	Cuando estudio hago descansos sin planificarlos previamente	SI	AV	NO

Puntuación P:

L: LECTURA

1	Practico ejercicios para mejorar mi lectura	SÍ	AV	NO
2	Leo siempre a la misma velocidad sin tener en cuenta la dificultad del texto	NO	AV	SI
3	Cuando estudio me intereso por las ilustraciones o gráficos que acompañan al texto	SI	AV	NO
4	Acepto las opiniones que leo en los libros sin criticarlas o compararlas	NO	AV	SI
5	Normalmente utilizo el diccionario cuando desconozco el significado de una palabra	SÍ	AV	NO
6	Me resulta aburrido leer	NO	AV	SI
7	Antes de utilizar un libro por primera vez consulto el índice	SI	AV	NO
8	Tengo dificultades para encontrar las ideas más importantes de un texto	NO	AV	SI
9	Leo otros libros además de los obligatorios	SI	AV	NO

10	Me distraigo con facilidad mientras leo	NO	AV	SI
Puntuación L:				

T: TÉCNICAS DE ESTUDIO

1	Trato de relacionar lo que estudio con lo que ya se	SI	AV	NO
2	Suelo hacer una lectura rápida al empezar a estudiar	SI	AV	NO
3	Subrayo las ideas más importantes de un texto	SI	AV	NO
4	Frecuentemente hago esquemas o resúmenes cuando estudio	SI	AV	NO
5	Organizo y clasifico los datos que tengo que memorizar	SI	AV	NO
6	Me hago preguntas sobre el tema de estudio e intento responderlas	SI	AV	NO
7	Al final de mi tiempo de estudio compruebo lo que he aprendido	SI	AV	NO
8	Realizo repasos periódicos de lo que he estudiado	SI	AV	NO
9	Procuro poner en práctica lo aprendido para retenerlo mejor	SI	AV	NO
10	Antes de memorizar intento comprender lo que estudio	SI	AV	NO

Puntuación T:

A: ACTITUD EN CLASE Y APUNTES

1	Suelo preguntar a los profesores cuando tengo alguna duda	SI	AV	NO
2	En clase me distraigo con frecuencia	NO	AV	SI
3	Tomo apuntes de las explicaciones que dan mis profesores aunque éstos no me lo indiquen	SI	AV	NO
4	Soy bastante inquieto en clase	NO	AV	SI
5	Ojeo previamente los temas que van a explicarme	SI	AV	NO
6	Soy bastante charlatán en clase	NO	AV	SI
7	Repaso, completo y organizo mis apuntes cuanto antes	SI	AV	NO
8	Participo activamente en las actividades de grupo	SI	AV	NO
9	Expreso con educación lo que pienso cuando no estoy de acuerdo con el profesor	SI	AV	NO
10	Utilizo abreviaturas cuando tomo apuntes	SI	AV	NO

Puntuación A:

E: EXÁMENES Y TRABAJOS

1	Me pongo nervioso en época de exámenes	NO	AV	SI
2	Analizo detenidamente la tarea que me piden en un examen o trabajo	SI	AV	NO
3	Acudo a alguna biblioteca para preparar mis trabajos	SI	AV	NO
4	Cuido la presentación y la ortografía en los trabajos y exámenes	SI	AV	NO
5	Cuando me entregan un examen o trabajo reviso detenidamente las correcciones	SI	AV	NO
6	Encuentro dificultades para exponer delante del profesor lo que he aprendido	NO	AV	SI
7	Repaso cuidadosamente los exámenes y trabajos antes de entregarlos	SI	AV	NO
8	En los exámenes dedico un tiempo a organizar las ideas antes de empezar a escribir	SI	AV	NO
9	Redacto con facilidad en los exámenes o trabajos	SI	AV	NO
10	Suelo ir bien preparado en los exámenes	SI	AV	NO

Puntuación E:

A: AUTOEVALUACIÓN

1	Al final de mi sesión de estudio compruebo cómo ha funcionado mi planificación	SI	AV	NO
2	Suelo revisar las condiciones ambientales de mi lugar de estudio	SI	AV	NO
3	Después de una exposición oral analizo mis fallos y aciertos	SI	AV	NO
4	Hago una autoevaluación de mis trabajos antes de entregarlos	SI	AV	NO
5	Reviso frecuentemente mis apuntes con la intención de mejorarlos	SI	AV	NO
6	Me autoexamino para comprobar lo que aprendo	SI	AV	NO
7	Compruebo que esquemas y resúmenes contienen todas las ideas fundamentales	SI	AV	NO
8	Además de las notas de mis profesores yo mismo valoro mis exámenes	SI	AV	NO
9	Suelo reflexionar sobre mi comportamiento en clase	SI	AV	NO
10	Periódicamente compruebo mis progresos en lectura	SI	AV	NO

Puntuación AE:

Puntuación total (suma de todos los apartados):

INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

1º Calcula la puntuación de cada apartado sumando **2** puntos por cada X de la columna **izquierda** y **1** punto por cada X de la columna **central**.

2º Escribe la puntuación parcial en el recuadro que aparece al final de cada apartado. A continuación suma la puntuación de todos los recuadros y anótala en el recuadro total.

3º Por último, pasa las puntuaciones al cuadro adjunto y podrás valorar tus resultados.

MUY ALTA	20	-	20	-	20	-	20	-	20	-	20	-	20	-	20	-	20	-	20	-	20	-	160	MUY ALTA
	-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-	
	-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-	
	-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-	
ALTA	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	120	ALTA
	-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-	
	-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-	
	-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-	
MEDIA BAJA	10	-	10	-	10	-	10	-	10	-	10	-	10	-	10	-	10	-	10	-	10	-	80	MEDIA BAJA
	-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-	
	-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-	
	-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-	
	-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-	
	5		5		5		5		5		5		5		5		5		5		5		40	
MUY BAJA	-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-	MUY BAJA
	-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-	
	-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-	
	-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-	
	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0	
	M		H		P		L		T		A		E		AE		Tot							

A LA VISTA DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS, TENGO QUE MEJORAR EN....

¿CÓMO PLANIFICAR EL ESTUDIO?

El estudio, como cualquier trabajo, deberá planificarse convenientemente para que sea eficaz. Con una buena planificación se aprende mejor y en menos tiempo.

CONSEJOS PREVIOS:

- 1- **Fijar unos objetivos concretos** a corto y largo plazo, de acuerdo con las exigencias de cada asignatura.
- 2- **Confeccionar un horario** diario y semanal, lo más racionalmente posible, teniendo en cuenta tus características personales.
- 3- **Revisar periódicamente el horario** introduciendo las correcciones pertinentes.
- 4- **Ser constante y no desanimarse**, si en los primeros días no se consigue cumplir totalmente el horario.
- 5- **Estudiar todos los días** el mismo tiempo y a la misma hora, a ser posible.
- 6- **Buscar las horas de estudio** donde tu rendimiento sea más alto.
- 7- **No trasnochar ni madrugar excesivamente.**
- 8- **Prever el orden de estudio de cada asignatura** de acuerdo con tu curva de trabajo (más adelante se explicará este apartado).
- 9- **Distribuir el tiempo de estudio** para cada asignatura de acuerdo con su grado de dificultad y exigencia.
- 10- **Estudiar en varios períodos seguidos.** Tiempo de cada período: de 45 a 60 minutos.
- 11- **Intercalar descansos en cada período:**
 - Después del primer período: 5 minutos
 - Después del segundo y siguientes: De 10 a 15 minutos.
- 12- **Concretar qué hay que estudiar** en cada período.

CUÁNTO TIEMPO ESTUDIAR.

Los tiempos suelen ser variables en función de los distintos cursos y los diferentes alumnos, pues cambiarán según tengan actividades de recuperación o sigan el curso con normalidad.

- En 2º de Bachillerato, debéis estudiar diariamente entre 4 horas y 5 horas como término medio.

CÓMO DISTRIBUIR EL TIEMPO DE UNA SESIÓN DE ESTUDIO.

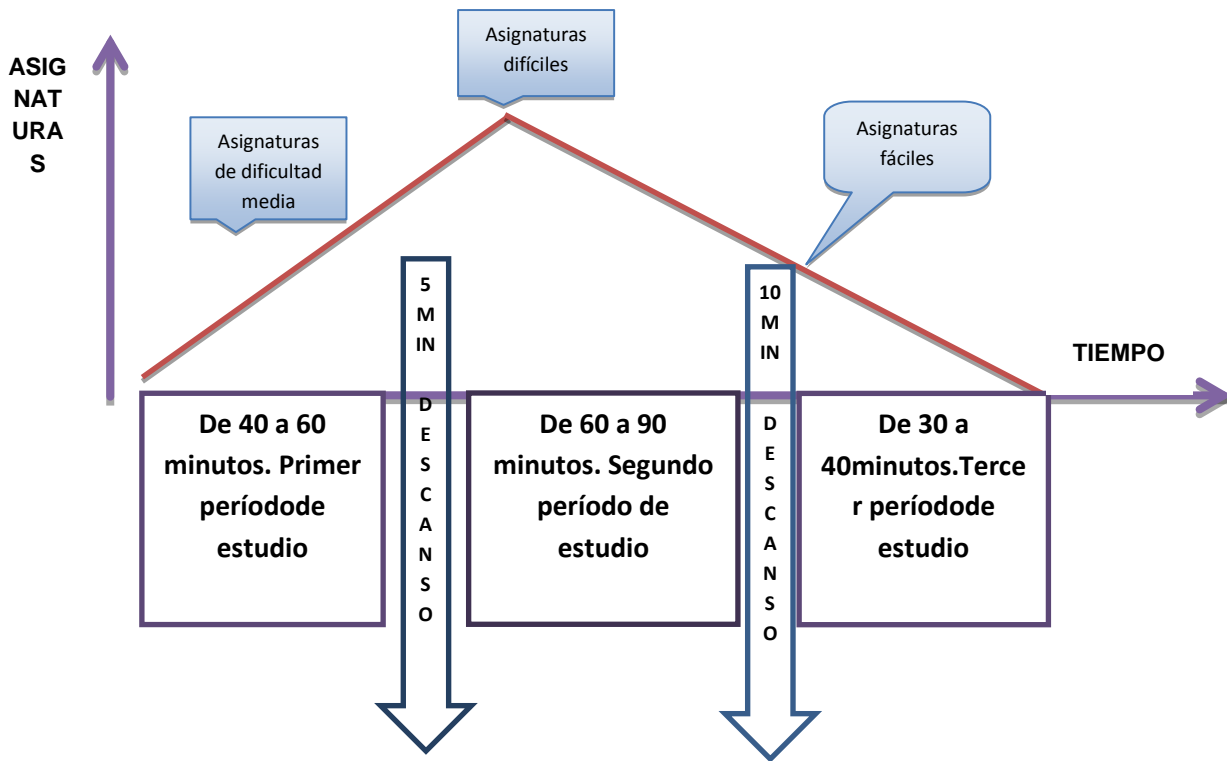
Es conveniente programar periodos de descanso durante las sesiones de estudio, aunque algunos estudiantes prefieren no descansar porque pierden toda la concentración y después necesitan mucho tiempo para reemprender el estudio. Pero a la mayoría le es muy útil porque les permite renovar fuerzas para seguir trabajando.

Nosotros vamos a distribuir la sesión de estudio en tres fases, con dos periodos de descanso intermedios.

- Primera fase. Podemos llamarla de precalentamiento, porque vamos a comenzar un ejercicio sobre todo mental, y la mente necesita un tiempo de preparación. Este es el momento idóneo para realizar las tareas agradables y que no supongan una dificultad media.
- Primer periodo de descanso. Deberá oscilar entre 5 y 10 minutos. **NUNCA SOBREPASÉIS ESOS 10 MINUTOS.**
- Segunda fase. Es la fase de máximo rendimiento. La mente ya está preparada y aún no hemos trabajado lo suficiente como para estar cansados. Este es el mejor momento para abordar las tareas más difíciles o que para nosotros/as sean las menos atractivas. Segundo periodo de descanso. Oscilará entre los 10 y los 15 minutos. **NUNCA SOBREPASÉIS ESOS 15 MINUTOS.**
- Tercera fase. Es la fase final. En ella decae el ritmo de trabajo y la concentración. Ya comenzamos a sentirnos cansados; es el momento de realizar las tareas fáciles que requieren poco esfuerzo y concentración.

PLANIFICACIÓN DEL ORDEN EN QUE DEBERÁS ESTUDIAR LAS ASIGNATURAS.

CURVA DE TRABAJO PERSONAL



¿QUÉ ENTENDEMOS POR MATERIAS DIFÍCILES, DE DIFICULTAD MEDIA Y FÁCILES?

Esto no puede saberlo nadie más que tú, pues para unos son difíciles las matemáticas, para otros en cambio la lengua.

Veamos un EJEMPLO. Enrique ha hecho la siguiente clasificación:

ASIGNATURAS		
DIFÍCILES	DIFICULTAD MEDIA	FÁCILES
Historia Biología/Física Matemáticas	Lengua Inglés Filosofía Dibujo/Química	Francés TIC Religión

Elabora tu propia clasificación:

ASIGNATURAS		
DIFÍCILES	DIFICULTAD MEDIA	FÁCILES

¿CÓMO CONFECCIONAR TU HORARIO?

HORARIO SEMANAL

LUNES: *Estoy agotado*

MARTES: *sigo cansado*

MIÉRCOLES: *Estudio un poco*

JUEVES: *Para descansar*

¿Quién se pone a estudiar?

VIERNES: *y para un día que queda*

Podrás tener tiempo para todo si verdaderamente quieres y repartes tu tiempo convenientemente.

Reparto de horas diarias en las distintas actividades:

De un modo orientativo te aconsejamos el siguiente reparto:

ACTIVIDADES	HORAS	
	Mínimo	Máximo
<input type="checkbox"/> Dormir.....	8	10
<input type="checkbox"/> Comer.....	2:30	3
<input type="checkbox"/> Actividades recreativas y deportivas.....	1	2
<input type="checkbox"/> Clases.....	6	8
<input type="checkbox"/> Desplazamientos.....	0:30	1
<input type="checkbox"/> Estudio personal.....	4	6
<input type="checkbox"/> Imprevistos.....	2	3
TOTAL	24h.	33h.

El tiempo máximo supera las 24 horas, por lo que tendrás que hacer ajustes en los tiempos de las actividades recreativas e imprevistos con los del estudio personal, con un mínimo para este último de 4 horas diarias (según las necesidades de cada alumno).

¿Cómo empleas el tiempo?

Señala en este cuadro el número de horas que dedicas a cada actividad actualmente:

ACTIVIDAD	Dormir, Comer y desplazamientos	Actividades recreativas y deportivas	Clases	Estudio personal	Imprevistos	TOTAL HORAS
DÍAS						
LUNES						24
MARTES						24
MIÉRCOLES						24
JUEVES						24
VIERNES						24
SÁBADO						24
DOMINGO						24

- Una vez hecho esto, analiza los tiempos dedicados al estudio.
- Trata de aumentar el tiempo de estudio sin desequilibrar considerablemente el resto de las actividades.
- Indica ahora en el cuadro de la página siguiente lo que piensas hacer en adelante.
- Recuerda todos los consejos previos que se te dieron al principio del presente capítulo.
- Reserva mediodía del sábado y medio del domingo para tu distracción.

ELABORACIÓN DEL HORARIO SEMANAL DE ESTUDIO

Una vez que has determinado el tiempo que vas a dedicar al estudio semanal, y comprendiendo que debes trabajar todas las materias, elabora tu horario semanal, indicando el tiempo que vas a ocupar diariamente con cada actividad (tareas o estudio) y las asignaturas que, de acuerdo con el horario de clases, vas a trabajar cada día.

Recuerda que además de hacer los deberes y trabajos que te pidan en cada asignatura deberías dedicar todos los días un tiempo al estudio. El estudio puede consistir en leer, comprender y memorizar el contenido de los temas correspondientes, subrayar y elaborar un esquema o un resumen, volver a hacer los ejercicios o preguntas que has resuelto en tu cuaderno para comprobar que comprendes y recuerdas la información, completar las notas que has tomado en clase para con información del libro o de otras fuentes de consulta, tratar de responder a preguntas que tú mismo/a te plantees y que te podría formular el profesor en un examen, etc.

MI HORARIO PERSONAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO/DOMINGO
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						

Una vez elaborado tu horario de estudio, mantenlo en un lugar visible de tu cuarto, puede ser colgado en un tablón de corcho o en una esquina de tu escritorio, pero acuérdate de mirarlo siempre antes de ponerte a estudiar, te ayudará a saber qué es lo que tienes que hacer.