

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.

¿QUÉ TAL ESTUDIANTE ERES?

-CUESTIONARIO DE TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO Y TRABAJO-

A continuación encontrarás una serie de afirmaciones sobre cuestiones que pueden estar relacionadas con tu forma de trabajar y estudiar. Léelas atentamente y pon una cruz a la respuesta que mejor indique lo que sueles hacer. Debes contestar con total sinceridad. Las posibles respuestas son las siguientes:

SI: Estás muy de acuerdo con lo que se dice.	¿ ?: Estas de acuerdo, o haces lo que se dice, sólo en parte.	NO: No estás de acuerdo con lo que se dice.
---	--	--

A - SALUD			
1. Con frecuencia tengo problemas de salud que dificultan mis estudios.	NO	¿ ?	SI
2. Tengo problemas de visión o audición que me impiden trabajar bien.	NO	¿ ?	SI
3. Cuando me pongo a estudiar, me entran fuertes dolores de cabeza.	NO	¿ ?	SI
4. Tengo alergias durante parte del curso que me dificultan el trabajo.	NO	¿ ?	SI
5. Con frecuencia me pongo muy nervioso/a y me angustio ante los estudios.	NO	¿ ?	SI
TOTAL			

B - ACTITUD, INTERÉS Y MOTIVACIÓN ANTE EL ESTUDIO			
1. Estudio porque me gusta, no porque me obliguen mis padres.	SI	¿ ?	NO
2. Cuando los profesores explican algo que no entiendo, suelo preguntar.	SI	¿ ?	NO
3. Me conformo con aprobar "por los pelos", aunque no sepa bien los temas.	NO	¿ ?	SI
4. Procuro ampliar los conocimientos adquiridos en clase.	SI	¿ ?	NO
5. Me cuesta mucho trabajo encontrar el momento de ponerme a estudiar.	NO	¿ ?	SI
6. No estudio todos los días, sólo lo hago cuando tengo exámenes a la vista.	NO	¿ ?	SI
7. Cuando acabe estos estudios pienso seguir estudiando.	SI	¿ ?	NO
8. Preferiría hacer otra cosa antes que estudiar. Me desagradan los estudios.	NO	¿ ?	SI
9. Cuando piden voluntarios para hacer ejercicios o tareas, casi nunca salgo	NO	¿ ?	SI
10. Atiendo a las explicaciones de los profesores/as sin distraerme.	SI	¿ ?	NO
TOTAL			

C - CONDICIONES AMBIENTALES PARA EL ESTUDIO.			
1. Tengo un sitio fijo para estudiar.	SI	¿ ?	NO
2. Estudio en un lugar donde se oyen todos los ruidos de la casa.	NO	¿ ?	SI
3. Tengo un lugar para poner mis cosas y suelo tenerlo todo ordenado.	SI	¿ ?	NO
4. Me interrumpen con frecuencia cuando estoy trabajando.	NO	¿ ?	SI
5. Dispongo de buena iluminación en mi lugar de estudio.	SI	¿ ?	NO

6. Controlo la temperatura y la ventilación para no cargar el ambiente.	SI	¿ ?	NO
7. Con frecuencia estudio cansado/a, con sueño.	NO	¿ ?	SI
8. Mi familia me apoya y procura que este cómodo/a y a gusto estudiando.	SI	¿ ?	NO
9. Estudio con frecuencia recostado/a en la cama o en un sofá.	NO	¿ ?	SI
10. Muchas veces estudio y trabajo con música.	NO	¿ ?	SI
TOTAL			

D - PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO. HORARIO			
1. No suelo estudiar todos los días	SI	¿ ?	NO
2. Me he propuesto un horario de trabajo y estudio y procuro cumplirlo todos los días, aunque no tenga exámenes a la vista.	SI	¿ ?	NO
3. Mis padres me obligan a hacer tareas y estudiar para poder salir con mis amigos y amigas	NO	¿ ?	SI
4. Los fines de semana trabajo y estudio muy poco.	NO	¿ ?	SI
5. El trabajo se me acumula y no me da tiempo de llevarlo al día.	NO	¿ ?	SI
6. Diariamente, o casi a diario, repaso la materia explicada en clase.	SI	¿ ?	NO
7. Suelo estudiar sin quitar horas de sueño (sin trasnochar ni madrugar).	SI	¿ ?	NO
8. Cuando me mandan un trabajo, por unas cosas o por otras, se queda siempre para el último día.	NO	¿ ?	SI
9. Cuando estoy estudiando, hago breves descansos para despejarme y seguir luego con más ganas.	SI	¿ ?	NO
10. Cuando hago las tareas o estudio no sigo un orden. Voy haciendo lo que me va apeteciendo o incluso lo dejo a mitad para acabarlo más tarde.	NO	¿ ?	SI
TOTAL			

E - TÉCNICAS DE ESTUDIO. MÉTODO DE TRABAJO.			
1. Antes de estudiar una lección examino título, apartados, ilustraciones...	SI	¿ ?	NO
2. Hacer primero una lectura rápida del tema me parece una pérdida de tiempo	NO	¿ ?	SI
3. Trato de buscar las ideas principales y los datos importantes.	SI	¿ ?	NO
4. Suelo subrayar las ideas clave y los datos de interés.	SI	¿ ?	NO
5. Subrayo mucho, a veces párrafos enteros. ¡Todo me parece importante!	NO	¿ ?	SI
6. También suelo hacer anotaciones al margen, o escribir algunas palabras en el texto para tener una visión más rápida de las palabras clave.	SI	¿ ?	NO
7. Hago esquemas de cada lección, después de haberla subrayado, anotando las palabras clave.	SI	¿ ?	NO
8. Para repasar un tema, generalmente me basta con los esquemas.	SI	¿ ?	NO
9. No me gusta hacer esquemas pues me parece una pérdida de tiempo.	NO	¿ ?	SI
10. Suelo hacer resúmenes de los temas con mis propias palabras.	SI	¿ ?	NO
11. Mis resúmenes tienen casi las mismas palabras que el texto que estudio.	NO	¿ ?	SI
12. Para hacer el resumen utilizo las palabras destacadas y las ideas subrayadas.	SI	¿ ?	NO
13. Cuando no comprendo algo lo anoto para preguntar después en clase.	SI	¿ ?	NO

14. Relaciono lo que voy aprendiendo con lo aprendido anteriormente.	SI	¿ ?	NO
15. Estudio de forma activa haciéndome preguntas sobre el tema.	SI	¿ ?	NO
16. Después de estudiar/aprender una lección la repaso.	SI	¿ ?	NO
17. Estudio y repaso directamente en el libro, sin utilizar esquemas...	NO	¿ ?	SI
18. Cuando se trata de estudiar listas de nombres o de palabras, tengo recursos y "trucos" para memorizarlos.	SI	¿ ?	NO
19. Intento estudiarlo todo de memoria.	NO	¿ ?	SI
20. Planifico los repasos con tiempo antes de los exámenes.	SI	¿ ?	NO
TOTAL			

F - APUNTES			
1. Tomo buena nota de las explicaciones de los profesores/as en la clase	SI	¿ ?	NO
2. Sin saber por qué, en clase, "se me va el santo al cielo" (me distraigo).	NO	¿ ?	SI
3. Al tomar apuntes, intento escribir todo lo que el profesor/a dice, y muchas veces me pierdo.	NO	¿ ?	SI
4. Tengo cuadernos de apuntes divididos por materias.	SI	¿ ?	NO
5. Utilizo abreviaturas para ganar tiempo.	SI	¿ ?	NO
6. Cuando tengo alguna duda, suelo preguntar a los profesores/as.	SI	¿ ?	NO
7. Suelo pasar mis apuntes a limpio lo antes posible.	SI	¿ ?	NO
8. Creo que lo mejor es no "comerse el coco" y pedirle los apuntes a un compañero/a que los tome bien.	NO	¿ ?	SI
9. Completo mis apuntes con el libro de texto o con otros de la biblioteca.	SI	¿ ?	NO
10. Antes de que el profesor/a explique un tema, procuro ojearlo para así poder seguirlo mejor y pedir que me aclare las dudas.	SI	¿ ?	NO
TOTAL			

G - EXÁMENES			
1. Suelo dejar el estudio para el último día antes del examen.	NO	¿ ?	SI
2. Los exámenes me ponen muy nervioso/a.	NO	¿ ?	SI
3. Aunque me sepa la materia, en el examen me quedo en blanco.	NO	¿ ?	SI
4. Antes de empezar el examen me aseguro de entender bien las instrucciones	SI	¿ ?	NO
5. Cuando me dan el examen me pongo a contestar rápidamente, apenas sin mirar el resto de las cuestiones, porque me puede faltar tiempo al final.	NO	¿ ?	SI
6. Suelo realizar un esquema antes de contestar cada pregunta.	SI	¿ ?	NO
7. Cuido la presentación y ortografía, casi tanto como el contenido.	SI	¿ ?	NO
8. Procuro dejar tiempo para repasar el examen antes de entregarlo.	SI	¿ ?	NO
9. Cuando me entregan un examen corregido repaso detenidamente la corrección: puntuación, anotaciones del profesor/a,..., procurando sacar conclusiones positivas para futuros trabajos o exámenes.	SI	¿ ?	NO
10. Si el examen me ha ido mal, no quiero volver a saber nada de él. Ni lo miro	NO	¿ ?	SI
TOTAL			

Cuando termines, espera las instrucciones de tu profesor/a y síguelas, prestando mucha atención.

AUTOCORRECCIÓN

1.- Una vez que has contestado el cuestionario debes sumar el número de cruces que hay en cada una de las tres columnas de cada apartado. Los números obtenidos debes traerlos a la siguiente tabla de autocorrección. Fíjate bien porque los resultados de la columna 3 no son necesarios.

	1ª Columna	2ª Columna	SUMA TOTAL DE PUNTOS
A- SALUD	____ x 4 = ____	____ x 1 = ____	
B- ACTITUD, INTERÉS Y MOTIVACIÓN ANTE EL ESTUDIO	____ x 2 = ____	____ x 1 = ____	
C- CONDICIONES AMBIENTALES	____ x 2 = ____	____ x 1 = ____	
D- PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO	____ x 2 = ____	____ x 1 = ____	
E- TÉCNICAS DE ESTUDIO. MÉTODO DE TRABAJO	____ x 1 = ____	____ x 0 = 0	
F- APUNTES	____ x 2 = ____	____ x 1 = ____	
G- EXÁMENES	____ x 2 = ____	____ x 1 = ____	

2.- A continuación traslada los datos obtenidos al cuadro que te ha entregado tu tutor/a, para obtener un gráfico de barras.

3.- A la vista del gráfico reflexiona sobre las siguientes cuestiones:

*¿En qué aspectos presentas más deficiencias?:

*¿A qué crees que se debe?:

*¿Que podrías hacer para mejorar? :

¿QUÉ TAL ESTUDIANTE ERES?

GRÁFICA DE RESULTADOS - PERFIL DE ESTUDIANTE -

Nombre:	Grupo:
---------	--------

20														
19														
18														
17														
16														
15														
14														
13														
12														
11														
10														
9														
8														
7														
6														
5														
4														
3														
2														
1														
	SALUD		ACTITUD Y MOTIVACIÓN		CONDICIONES AMBIENTALES		PLANIFICACIÓN		TÉCNICAS DE ESTUDIO		APUNTES		EXÁMENES	