

CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO (JOSÉ LUIS DÍAZ VEGA)

Instrucciones: Lee cuidadosamente cada pregunta y marca con una X en la respuesta que estimes identificar mejor tus hábitos de estudio (emplea la hoja de respuesta anexa). Es importante que respondas con honestidad ya que a través de ellas se obtendrán información muy útil para ti.

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 maestro 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 estudio antes de empezar mi periodo de clases?

siempre _____ *a menudo* _____ *raras veces* _____ *nunca* _____

23. ¿Me siento decepcionado por ser estudiante?

siempre _____ *a menudo* _____ *raras veces* _____ *nunca* _____

24. ¿Cuándo estudio tengo cerca distractores visuales tales como la televisión, computadora, el retrato de mi novio (a), redes sociales?

siempre _____ *a menudo* _____ *raras veces* _____ *nunca* _____

25. ¿Me resulta fácil concentrarme en la exposición del maestro?

siempre _____ *a menudo* _____ *raras veces* _____ *nunca* _____

26. ¿Repito en voz 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 antes 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 cansado?
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 periodos 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 los momentos en que debería estar estudiado?
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 acceso a centros de información disponibles en Internet?

siempre _____ *a menudo* _____ *raras veces* _____ *nunca* _____

53. ¿Mis apuntes de clase están limpios 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. ¿Llevo un registro del tiempo que destino al estudio cada día?

siempre _____ *a menudo* _____ *raras veces* _____ *nunca* _____

58. ¿Me fijo una calificación mínima para obtener en cada una de mis materias de un periodo escolar?

siempre _____ *a menudo* _____ *raras veces* _____ *nunca* _____

59. ¿Escucho música mientras estudio?

siempre _____ *a menudo* _____ *raras veces* _____ *nunca* _____

60. ¿Vuelvo a leer 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 formulan en los exámenes?

siempre _____ *a menudo* _____ *raras veces* _____ *nunca* _____

63. ¿Durante las clases intercambio con mis compañeros comentarios ajenos a la misma?

siempre _____ *a menudo* _____ *raras veces* _____ *nunca* _____

64. ¿Cuento con un plan de actividades diarias?

siempre _____ *a menudo* _____ *raras veces* _____ *nunca* _____

65. ¿Cuando tengo que estudiar me encuentro cansado y somnoliento?

siempre _____ *a menudo* _____ *raras veces* _____ *nunca* _____

66. ¿Antes de empezar a estudiar consigo papel, goma de borrar, pluma 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* _____

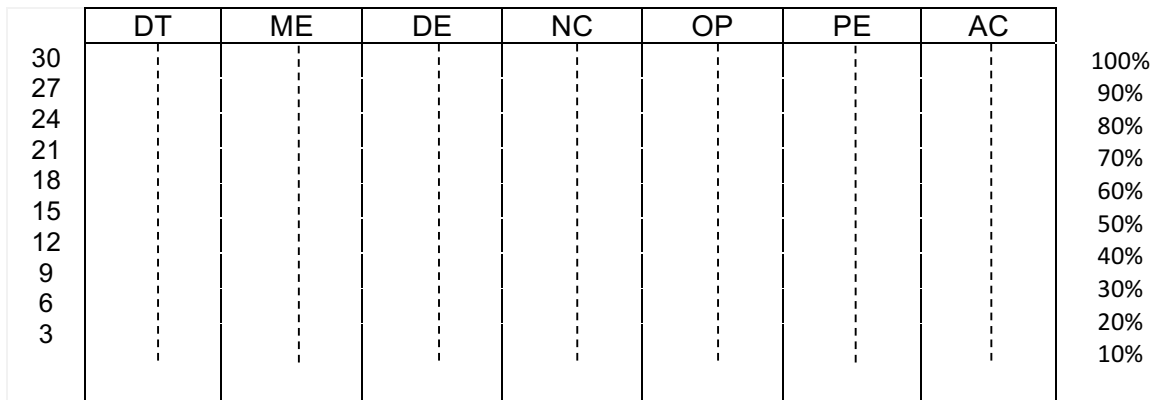
EVALUACIÓN DE LOS HÁBITOS DE ESTUDIO

	P		P		P		P		P		P		P
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	
Totales	DT		ME		DE		NC		OL		PE		AC

Hoja de respuestas

Nombre de alumno (a): _____

GRÁFICA DE HABITOS DE ESTUDIO



REVISIÓN DEL CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO

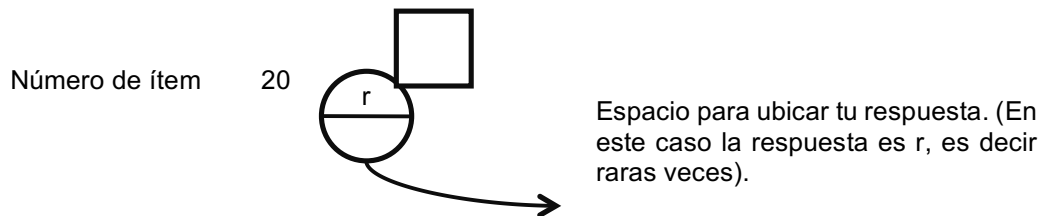
Una vez que el estudiante haya respondido el cuestionario de hábitos de estudio, ahora lo que procede es su interpretación. Para hacerlo proporcionan las siguientes instrucciones que deberás leer con detenimiento.

Instrucciones:

Paso 1. Para poder efectuar la interpretación de los resultados del cuestionario debes transcribir la clave de la contestación a la hoja de respuestas.

Siempre = *s*
A menudo = *a*
Raras veces = *r*
Nunca = *n*

Se debe escribir la letra correspondiente a la respuesta que el alumno asigno a cada pregunta en la línea que encentrarás a continuación del número de la pregunta.



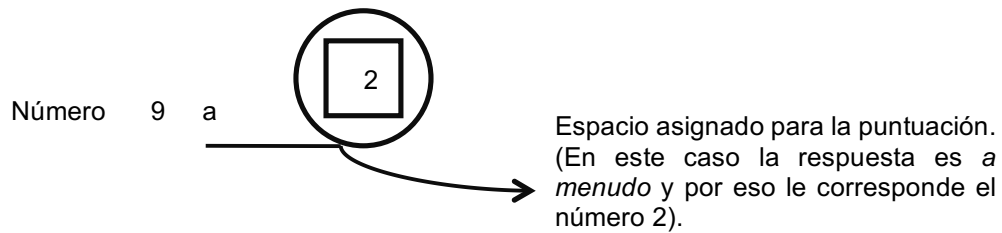
Paso 2. Se incluyen en la escala dos tipos de reactivos: unos se refieren a actitudes, habilidades o conductas deseables, y otros que aluden a actitudes, habilidades o conductas indeseadas. Un ejemplo de los primeros es el siguiente.

9. ¿Siento satisfacción al intervenir en actividades relacionadas con el estudio?
siempre _____ a menudo _____ raras veces _____ nunca _____

Sin lugar a dudas en el ejemplo se proporcionan un reactivo referido a una actitud deseable del alumno. He aquí la puntuación que corresponda según la respuesta que se haya obtenido:

siempre	=	3	raras veces	=	1
a menudo	=	2	nunca	=	0

El lugar que está asignado para anotar la puntuación de las respuestas se encuentra delimitado por el cuadro.



Como habrá observado para los reactivos de actitudes o conductas deseables siempre se aplicará la puntuación que se acaba de señalar.

Ahora bien, a continuación se presenta un ejemplo de reactivos referentes a actitudes o conductas no deseables.

3. ¿Hay personas conversando o ruidos que me molestan o distraigan mientras estudio?
siempre _____ *a menudo* _____ *raras veces* _____ *nunca* _____

En este caso y en el de todos los reactivos de actitudes o conductas indeseables deberás utilizar la siguiente puntuación:

siempre	=	0	raras veces	=	2
a menudo	=	1	nunca	=	3

Los reactivos de este tipo están señalados con un asterisco en la hoja de respuestas en la columna P (puntuación) que, como ya hemos dicho, es el lugar donde se deben anotar los puntos obtenidos.

Es importante no olvidar en el momento en que se transcriban los resultados que existen dos tipos diferentes de puntuación: uno para los reactivos de actitudes deseables, y otro para los de actitudes indeseables.

Una vez que se haya establecido los puntos que obtuviste en la hoja de respuestas, se suma lo de cada columna y se anota en la línea de totales, dentro de los recuadros dispuestos para tal efecto.

Paso 3.

Ahora debes representar gráficamente tu puntuación; para tal efecto, utiliza la gráfica de hábitos de estudio. Señala las puntuaciones sobre la línea punteada de cada área, utilizando la escala que aparece a la izquierda del cuadro. al ejemplo de la hoja de repuestas contestada, este mismo ejemplo te servirá como guía para establecer el perfil de tus propias respuestas.

Une las señales con una línea y aparece la gráfica de tus hábitos de estudio, la cual se podrá interpretar de acuerdo con los criterios que se te proporcionan a continuación.

Las áreas incluidas en esta gráfica, y que se consideran en el programa, son:

DT (distribución de tiempo)

ME (motivación para el estudio)

DE (distractores durante el estudio)

NC (cómo tomar notas en clase)

OL (optimización de la lectura)

PE (cómo prepara un examen)

AC (actitudes y conductas productivas ante el estudio)

Porcentajes: Si los porcentajes obtenidos en cada una de las columnas son inferiores 70% se recomienda trabajar con un programa de hábitos de estudio.