

## 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* \_\_\_\_\_

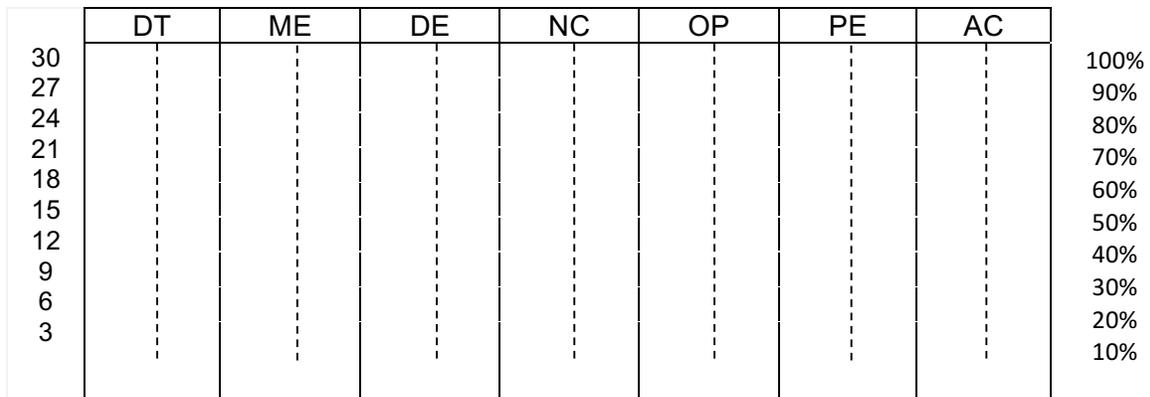
## EVALUACIÓN DE LOS HÁBITOS DE ESTUDIO

	<b>P</b>		<b>P</b>		<b>P</b>		<b>P</b>		<b>P</b>		<b>P</b>		<b>P</b>
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	
<b>Totales</b>	<b>DT</b>		<b>ME</b>		<b>DE</b>		<b>NC</b>		<b>OL</b>		<b>PE</b>		<b>AC</b>

**Hoja de respuestas**

Nombre de alumno (a): \_\_\_\_\_

## GRÁFICA DE HABITOS DE ESTUDIO



## REVISIÓN DEL CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO

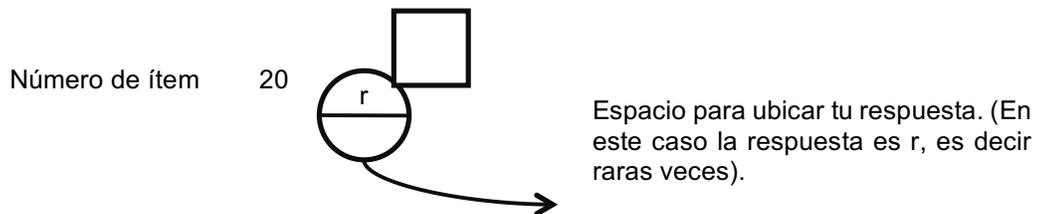
Una vez que el estudiante haya respondido el cuestionario de hábitos de estudio, ahora lo que procede es su interpretación. Para hacerlo proporcionan las siguientes instrucciones que deberás leer con detenimiento.

**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.



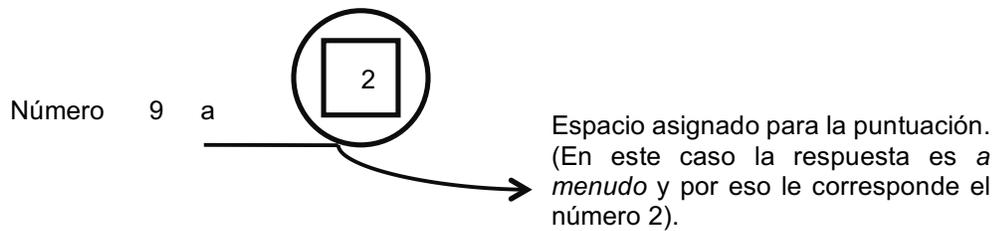
**Paso 2.** Se incluyen en la escala dos tipos de reactivos: unos se refieren a actitudes, habilidades o conductas deseables, y otros que aluden a actitudes, habilidades o conductas indeseadas. Un ejemplo de los primeros es el siguiente.

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.