

¿TIENES BUENOS HÁBITOS DE ESTUDIO?

Auto-evalúate

Para contestar a esta pregunta, lo primero que has de realizar es un análisis de los hábitos (o no hábitos) que adoptas a la hora de estudiar. Para ello, te proponemos que realices este test para que compruebes si realmente tienes unos buenos hábitos, o si por el contrario es un aspecto que has de mejorar.

Fuente: Universidad Nacional de Educación a Distancia (U.N.E.D)

<http://www.uned.es/deahe/departamento/alumnos/nuevo2000/test.htm>

Reglas del test:

1. Puedes comprobar si tienes buenos hábitos. Son las contestaciones en afirmativo.
2. Sólo tienes que contestar a lo que haces habitualmente. Pulsa el botón SI o NO, según lo que sueles hacer para estudiar. Las preguntas no contestadas no cuentan.
3. Te analizas a ti mismo para sacar tus propias conclusiones, así que tienes que ser lo más sincero posible.
4. Este test medirá distintas variables que influyen en el estudio, tales como:
 - Lugar.
 - Planificación.
 - Atención.
 - Método.
 - Apuntes.
 - Realismo.
 - Tutorías.
 - Apoyo.
 - Esquemas.
 - Ejercicios / Exámenes.

LUGAR

1. ¿Tienes un lugar fijo para estudiar?	SI	NO
2. ¿Estudias en un sitio alejado de ruidos (coches, T.V., radio,...)?	SI	NO
3. ¿Hay suficiente espacio en tu mesa de estudio?	SI	NO
4. ¿La mesa está sin objetos que te puedan distraer?	SI	NO
5. ¿La mesa de estudio está ordenada?	SI	NO
6. ¿Hay luz suficiente para estudiar sin forzar la vista?	SI	NO
7. Cuando estudias, ¿tienes a mano (sin levantarte) todo lo que vas a necesitar?	SI	NO

PLANIFICACIÓN

8. ¿Tienes un horario establecido de reposo, estudio, tiempo libre, actividades en familia, etc.?	SI	NO
9. ¿Has programado el tiempo que dedicas al estudio diariamente?	SI	NO
10. ¿Divides el tiempo entre las asignaturas a estudiar, ejercicios, cuadernillo o pruebas de evaluación?	SI	NO
11. ¿Tienes programado el repaso de los temas estudiados?	SI	NO
12. ¿Incluyes períodos de descanso en tu plan de estudio?	SI	NO

ATENCIÓN

13. Cuando te sientas a estudiar, ¿te pones rápidamente a estudiar?	SI	NO
14. ¿Estudias intensamente?	SI	NO
15. Al estudiar, ¿formulas preguntas a las que intentas responder?	SI	NO

MÉTODO

16. ¿Miras previamente la organización del libro, y la manera del autor de presentar los conceptos, antes de estudiarlo a fondo?	SI	NO
17. ¿Lees previamente la lección antes de estudiarla a fondo?	SI	NO
18. ¿Consultas el diccionario cuando dudas del significado, la ortografía o la pronunciación de una palabra?	SI	NO
19. Al estudiar, ¿intentas resumir mentalmente?	SI	NO
20. Después de aprenderlas, ¿repasas las lecciones?	SI	NO
21. ¿Empleas algún procedimiento eficaz para recordar datos, nombres, fechas, etc.?	SI	NO
22. ¿Tratas de relacionar lo aprendido en una asignatura con lo de otras?	SI	NO

APUNTES

23. ¿Tomas apuntes de las explicaciones de los profesores-tutores?	SI	NO
24. ¿Anotas o señalas las palabras difíciles, las tareas especiales, lo que no entiendes bien, etc.?	SI	NO
25. ¿Revisas y completas los apuntes?	SI	NO
26. ¿Subrayas el vocabulario y los datos importantes?	SI	NO
27. ¿Escribes los datos difíciles de recordar?	SI	NO

REALISMO

28. ¿Llevas el estudio y los entrenamientos al día?	SI	NO
29. Al estudiar, ¿te señalas una tarea y la terminas?	SI	NO
30. ¿Sabes utilizar todos los medios de comunicación con los profesores?	SI	NO
31. ¿Has empezado a estudiar día a día?	SI	NO
32. ¿Para ti revisar significa haber estudiado y haberse ejercitado previamente en lo que se va a revisar?	SI	NO
33. ¿Realizas unos trabajos y ejercicios recomendados?	SI	NO
34. ¿Conoces los criterios y orientaciones de evaluación las asignaturas que has empezado a estudiar?	SI	NO
35. ¿Sabes cuanto tiempo de estudio planificado tienes antes del examen?	SI	NO

TUTORÍAS

36. ¿Pides ayuda siempre que lo necesitas?	SI	NO
37. ¿Acudes a las tutorías habiendo estudiado previamente, y las aprovechas como foros de dudas y de ayuda en los ejercicios?	SI	NO
38. ¿Completas lo entendido del texto de base con apuntes de las tutorías?	SI	NO

ESQUEMAS

39. ¿Haces esquemas, resúmenes, mapas conceptuales de cada tema?	SI	NO
40. ¿En los esquemas incluyes la materia del libro y los apuntes de las tutorías?	SI	NO
41. En el texto de base, ¿pones un título en el margen de cada párrafo a modo de anotaciones?	SI	NO
42. Cuando una lección te es difícil, ¿procuras organizarla a través de esquemas o guiones?	SI	NO
43. ¿Tus esquemas destacan las ideas principales?	SI	NO
44. ¿Empleas el menor número posible de palabras al hacer esquemas?	SI	NO

EJERCICIOS / EXÁMENES

45. ¿Te aseguras que has entendido bien antes de ponerte a	SI	NO
--	----	----

PROGRAMA AUTOAPLICADO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA
Departamento de psicología Evolutiva y de la Educación



trabajar?		
46. ¿Consultas y sabes dónde encontrar otros recursos que el texto de base facilita (por ejemplo, la bibliografía)?	SI	NO
47. ¿Haces guiones / esquemas para apoyarte cuando realizas los ejercicios o pruebas?	SI	NO

Corrección

Escribe en esta tabla todas las preguntas que has contestado con NO.

Debes mejorar todos estos aspectos, para ello te proponemos las siguientes actividades

PROGRAMA AUTOAPLICADO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES.

Actividades para mejorar.

Factores que inciden en el rendimiento

El rendimiento que como estudiantes se puede llevar a cabo, está íntimamente ligado a lo adquirido que se tenga unos óptimos hábitos de estudio, así como el saber desarrollar correctamente unas técnicas de estudio satisfactorias. Por lo tanto, controlando estos factores disminuye la ansiedad que se pueda experimentar a la hora de examinarse.

De esta forma, los factores a los que hacemos referencia son:

➤ Hábitos de Estudio.

➤ Técnicas de Estudio.