



### Cuestionario de Hábitos y Formas de Estudio

Nombre: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

El siguiente cuestionario sirve especialmente para comprobar si la forma que tenemos de estudiar es la más adecuada. Así mismo, nos será también útil para clasificar los aspectos y cuestiones que habremos de mejorar según las circunstancias y características de cada uno personalmente.

Trata de responder con la mayor sinceridad posible, no emplees demasiado tiempo en pensar las respuestas en aras a que los resultados se ajusten lo máximo posible a la realidad.

S = Siempre      AV = Alguna vez      N = Nunca

	S	AV	N
1. Consigo tener tiempo para el estudio, el reposo y el ocio			
2. Procuero estudiar siempre con una Buena iluminación			
3. Tomo apunto en clases de las explicaciones			
4. Incluyo todas las asignaturas en mi horario de estudio			
5. Reviso y clasifico que voy a utilizar antes de ponerme a estudiar			
6. Evito estudiar en un sofá o en la cama			
7. Realizo mi propia planificación			
8. Hago un pequeño descanso cuando llevo un buen rato estudiando			
9. Comparo mis apuntes con los de otros compañeros			
10. Llevo al día las asignaturas			
11. Busco un lugar silencioso para estudiar			
12. Estudio en un lugar con buena temperatura, donde no paso frío ni calor			
13. Utilizo un diccionario a la hora de estudiar			
14. Respeto las horas de sueño el día anterior a un examen			
15. Confirмо fecha y contenidos de las pruebas con suficiente antelación			
16. Distribuyo el tiempo del examen que voy a dedicar a cada pregunta			
17. Esto de forma activa, subrayando, resumiendo, etc.			
18. Consulto a otra fuente de datos además de mi libro de texto o mis apuntes.			
19. procuro entregar mis pruebas con buena presentación			
20. Repaso sólo lo que he subrayado de cada tema			



### DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

21. Memorizo sólo lo esencial de cada materia			
22. Evito dejar todo para el día antes del examen o prueba.			
23. Preparo con suficiente antelación todo lo que puedo necesitar para un examen			
24. tomando apuntes utilizo abreviaturas			
25. Mantengo un horario fijo para los estudios.			
26. Pregunto al profesor cuando no entiendo algo.			
27. Realizo una lectura rápida del tema antes de comenzar a estudiarlo			
28. Aprovecho las horas en que más puedo rendir para estudiar.			
29. Presto atención en clases			
30. Anoto sólo lo importante de las explicaciones del profesor			
31. Consigo estudiar sin quitarme horas de sueño ni traspasar demasiado			
32. Dejo un día de descanso y estudio el resto de la semana			
33. Estudio siempre en el mismo sitio			
34. Hago un primer repaso inmediatamente después de aprenderme un tema.			
35. Realizo exposiciones orales de lo que he estudiado delante de mis compañeros			
36. Repaso todo lo escrito antes de entregar una prueba			
37. Redacto los resúmenes con mi propio lenguaje			
38. Trato de fijar sólo las ideas principales			
39. Completo en casa mis apuntes			
40. Obtengo las calificaciones que espero			
41. Anoto los conceptos que no entiendo para preguntarlos posteriormente.			

NÚMERO DE RESPUESTAS

--	--	--

X 6

X 4

X 2

SUMA TOTAL

--



## DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

Una vez que hayas contestado total preguntas, suma todas las cruces marcadas en cada columna y anótalas en la fila “número de respuestas”. Después multiplica por el numero que se indica y suma los valores resultantes en cada una de las columnas para llegar a obtener la suma total.

De 80 a 100	MUY INAPROPIADA
De 100 a 50	POCO APROPIADA
De 150 a 250	APROPIADA
De 250 a 300	MUY APROPIADA

La finalidad que persigue este cuestionario, además de el conocimiento de uno mismo, es la posterior reflexión de los resultados de exploración, que nos llevarán a la maduración personal y a la potenciación de nuestras capacidades de estudio, así como la futura proyección personal.