



**CUESTIONARIO DE TECNICAS Y HABITOS DE ESTUDIO**

Alumn@: \_\_\_\_\_ GRUPO: \_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

I.- Responde con sinceridad a las siguientes preguntas:

<b>LUGAR</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1.- Trabajas siempre en el mismo lugar?		
2.- ¿El lugar que tienes para estudiar está aislado de ruidos?		
3.- ¿Te preocupas de que no haya personas o cosas en tu lugar de estudio que te impidan concentrarte?		
4.- ¿El lugar donde estudias tiene buena iluminación?		
5.- ¿Tiene tu habitación limpieza, orden y buena ventilación?		
6.- ¿Cuándo empiezas a estudiar, tienes a mano todo el material necesario?(diccionario , libros, etc.)		
7.- ¿Estudias en una silla con respaldo que te permita sentarte apoyando bien tu espalda, sin posturas defectuosas?		
8.- ¿Tu silla es proporcionada en altura a la mesa de trabajo?		

<b>PLANIFICACION DEL ESTUDIO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
9.- ¿Tienes un horario fijo para estudiar, jugar y descansar?		
10.- ¿Has realizado una planificación anotando el tiempo que debes dedicar a tu estudio diariamente?		
11.- Tu planificación ¿incluye el tiempo estimado que emplearás en el estudio de todas las asignaturas?		
12.- ¿Incluyes períodos de descanso en tu plan de estudio?		
13.- ¿Estudias al menos cinco días por semana?		
14.- Antes de comenzar a estudiar, ¿determinas tu plan de trabajo y el tiempo que vas a demorar en realizarlo?		
15.- ¿Parcializas tu estudio para no tener que preparar las pruebas el último día?		

<b>ATENCION EN LA SALA DE CLASES</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
16.- ¿Miras con interés al profesor cuando explica?		
17.- ¿Anotas las tareas que debes realizar en tu casa?		
18.- ¿Atiendes al profesor, tratando de entender todo lo que dice?		
19.- ¿Preguntas cuando hay algo que no entiendes?		
20.- ¿Participas en actividades de grupo en la sala de clases?		
21.- ¿Tomas apuntes de lo que los profesores explican?		
22.- Antes de tomar apuntes, ¿escribes la fecha y el título del tema?		
23.- ¿Divides tus apuntes por asignatura?		
24.- ¿Utilizas lápiz pasta, porque lo escrito a mina puede borrarse?		
25.- ¿Anotas las palabras extrañas y lo que no comprendes?		
26.- ¿Revisas y completas tus apuntes con otro compañero o con tu texto de estudio?		

<b>COMO ESTUDIAS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
27.- ¿Acostumbas a mirar el índice de un texto antes de empezare a estudiar?		
28.- ¿Realizas una lectura rápida del texto, previo al estudio más detallado?		
29.- ¿Te apoyas en los apuntes tomados en clase para estudiar una asignatura?		
30.- ¿Identificas las ideas principales de los textos?		
31.- ¿Subrayas las ideas principales de los textos?		
32.- Cuando tienes distintas fuentes de información para un mismo tema, ¿haces un resumen para terminar con una síntesis general?		
33.- ¿Utilizas en tu estudio habitual técnicas como el esquema, cuadros, gráficos, etc.?		
34.- ¿Asocias lo que estudias con conocimientos anteriores?		
35.- ¿Acostumbas a memorizar las ideas principales de un tema?		
36.- ¿Utilizas el diccionario para aclarar tus dudas con respecto a una palabra, tanto para su significado como para la ortografía?		

37.- ¿Marcas lo que no comprendes?		
38.- ¿Escribes los datos importantes que te son difíciles de recordar?		
39.- ¿Utilizas alguna técnica para memorizar estos datos?		
40.- ¿Repasas las materias?		
41.- ¿Pides ayuda a tus profesores, compañeros o padres cuando tienes dificultades en tus estudios?		
42.- ¿Mantienes tus cuadernos y tareas al día?		
43.- ¿Entregas a tiempo tus trabajos?		
44.- ¿Cumples con la planificación de estudio que te has propuesto para una sesión de trabajo?		
45.- ¿Utilizas el atlas como medio de consulta ante dudas geográficas?		
46.- ¿Haces esquemas de las asignaturas?		
47.- al realizar los esquemas, ¿consideras tus propios apuntes?		
48.- ¿Utilizas los esquemas para facilitar la comprensión de los temas más difíciles?		
49.- ¿Destacas las ideas principales al hacer tus esquemas?		
50.- ¿Respetas la "sangría" para comenzar un párrafo?		
51.- ¿Consultas otros libros además de tu texto de estudio?		
52.- ¿Redactas tus trabajos en forma clara?		
53.- ¿Revisas la ortografía, redacción y limpieza de tus trabajos?		

<b>ACTITUD GENERAL</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
54.- ¿Tienes claras las razones por las que estudias?		
55.- ¿El estudio es para ti un medio para aprender?		
56.- ¿Logras una buena concentración desde el comienzo de tu sesión de estudio?		
57.- Cuando faltas a clases, ¿procuras informarte de lo que se ha realizado y de lo que se va a realizar?		
58.- ¿Piensas que las personas deben estudiar para aprender y no sólo para aprobar una asignatura?		
59.- ¿Cuándo te has sacado una mala nota, intentas superar tu estado de ánimo continuando con interés en las materias?		
60.- ¿Tratas de entregar lo máximo de ti para obtener un buen resultado escolar?		

## II. Interpretación

Cuenta el número total de respuestas afirmativas y anota el resultado \_\_\_\_\_

Menos de 36: Te faltan hábitos de estudio. Necesitas urgentemente orientaciones claras sobre técnicas de estudio. Por supuesto, también es necesario que estudies y te esfuerces, pues las técnicas sin tu trabajo personal no sirven de nada.

Entre 37 y 49: Tienes hábitos de estudio defectuosos, pero estamos seguros de que quieres mejorarlos. En definitiva las técnicas de estudio permiten optimizar tu esfuerzo.

Entre 50 y 60: Felicitaciones. Unos buenos hábitos de estudio – tú lo sabes bien – contribuyen a alcanzar resultados satisfactorios en la actividad intelectual que desarrolla todo estudiante.

Para saber cuáles son los hábitos que debes corregir, cuenta el número de respuestas negativas que tuviste en cada área y anótalo en el espacio correspondiente

\_\_\_\_\_ LUGAR  
 \_\_\_\_\_ PLANIFICACION DEL ESTUDIO  
 \_\_\_\_\_ ATENCION EN LA SALA DE CLASES

\_\_\_\_\_ COMO ESTUDIAS  
 \_\_\_\_\_ ACTITUD GENERAL

Observa en qué área tuviste más puntaje y reflexiona cómo podrías revertir esta situación.

Fuente: [www.colegiohumberstone.cl/.../Cuestionario%20Habitos%20Estudio...](http://www.colegiohumberstone.cl/.../Cuestionario%20Habitos%20Estudio...)





### 3. TOMA DE NOTA O DE APUNTES

La toma de apuntes es otro de los instrumentos de organización indispensables en la vida del estudiante. A través de ellos, puedes volcar al papel el contenido de una clase o de cualquier otra exposición oral.

Para que la toma de apuntes se convierta posteriormente en un complemento útil para tus estudios, es necesario que extremes tu capacidad de concentración. El solo hecho de tomar apuntes te ayudará a mejorar el rendimiento, ya que requiere una participación activa, que consiste en algo más que escuchar la clase "con atención".

¿Cómo conseguir los mejores apuntes?

La toma de apuntes es más difícil de lo que parece. No pretendas convertirte en un experto de la noche a la mañana.

Comienza cada toma de apuntes indicando en la parte superior de la hoja la fecha y la asignatura, además de aquellos datos que puedan resultarte útiles (nombre del profesor, tema de la clase...). Esto te ayudará a recuperarlos cada vez que los necesites, sin necesidad de buscar uno por uno.

Si utilizas hojas sueltas te resultará más sencilla su clasificación y archivo. En este caso, conviene numerarlas. Por el contrario, un folio suelto es más fácil de perder.

El uso de títulos y subtítulos propicia el orden.

Utiliza el subrayado, las mayúsculas y las notas al margen para destacar los datos más relevantes.

Si el ritmo de la exposición lo permite, utiliza más de un color. Favorece la memorización y evitas así la monotonía.

La clase no es un dictado que tengas que registrar palabra por palabra. Los apuntes son una condensación de lo que se dice y no su copia literal. Resume con tus propias palabras: así establecerás asociaciones entre ideas. Y luego no tendrás que estudiar notas 'kilométricas' e innecesarias.

Ventajas

- Facilitan la retención y el repaso.
- Te preparan para futuros aprendizajes. Te serán más que útiles en los tramos de educación superior, conferencias, seminarios...
- Al escribir con tus propias palabras lo que dice el profesor, te adiestra en el uso de vocabulario y lenguaje personal.
- Al tener que escuchar "activamente", estimula tu capacidad de concentración.
- Su uso continuado desarrolla las facultades de análisis y síntesis.

No olvides...

- Que no debes copiar literalmente lo que dice el profesor.
- Dejar margen a la derecha y a la izquierda para realizar marcas, signos o cualquier otro recurso gráfico que te ayude a resaltar las palabras-clave.
- Dejar de lado los prejuicios que puedas tener con tal o cual profesor. Tu actitud debe ser positiva.
- Utilizar toda la hoja. Dejar espacios en blanco para aclaraciones, notas de última de hora y cualquier otra información que complemente el contenido de la clase.
- Escribir con letra clara. Los apuntes deben ser comprensibles en una lectura posterior, aun cuando haya pasado mucho tiempo.
- Dejar espacios en blanco cuando el profesor hable muy deprisa. No intentes completar la información en el momento: te distraerás.
- Utilizar las abreviaturas: ahorrarás tiempo y conseguirás desarrollar la destreza necesaria para convertirte en un experto en apuntes. Éstas son sólo algunas de las que puedes usar.

Igual ..... =	Más ..... +	Hombre ..... H.	Mayor ..... >	Que ..... q.
Siglo ..... S	Menos ..... —	Mujer ..... M.	Menor ..... <	Por ..... x

Crea tú mismo tus propios símbolos...

Fuente: [http://www.profes.net/variados/minisites/aprender/conficha.asp?id\\_contenido=314&cat=T%E9cnicas+de+s%EDntesis&seccion](http://www.profes.net/variados/minisites/aprender/conficha.asp?id_contenido=314&cat=T%E9cnicas+de+s%EDntesis&seccion)



COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE QUINTANA ROO  
PLANTEL CHETUMAL DOS  
"CECILIO CHI"  
ORIENTACIÓN ESCOLAR I



Alumn@: \_\_\_\_\_ GRUPO: \_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

ELABORAR UN TRÍPTICO "CONSEJOS PARA ELABORAR APUNTES"



COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE QUINTANA ROO  
PLANTEL CHETUMAL DOS  
"CECILIO CHÍ"  
ORIENTACIÓN ESCOLAR I



Alumn@: \_\_\_\_\_ GRUPO: \_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

ESQUEMA "PASOS PARA EXPONER"