

**INTRODUCCIÓN**

Todo trabajo requiere un método, un sistema. No es lo mismo ser albañil que abogada, médica que deportista; cada uno requiere una metodología de trabajo y unas estrategias determinadas.

Esta actividad trata de analizar tu método de trabajo (cómo estudias), así podrás ver en qué debes mejorar.

Para ello, te encontrarás una serie de frases, ante las que has de contestar según coincidan con lo que a ti te ocurre, haces o piensas. Sobre todo, debes contestar con total sinceridad.

**INSTRUCCIONES PARA COMPLETAR EL FORMULARIO**

Tacha la respuesta para cada una de las frases propuestas según estés de acuerdo o en desacuerdo con su contenido, teniendo en cuenta que:

- Marcar **SÍ** significa que estás muy de acuerdo con lo que dice la frase.
- Marcar **NO** significa que no estás nada de acuerdo con lo que dice la frase.
- Marcar **A VECES** significa que en alguna ocasión te sucede lo que dice la frase. (*procura elegir entre Sí y NO*)

Al final de cada bloque debes sumar las respuestas que has tachado en cada columna e indicar el total en la casilla correspondiente. En la última página encontrarás la tabla de Autocorrección para que puedas comprobar tus resultados.



AUTOEVALUACIÓN. HÁBITOS DE ESTUDIO

NOMBRE DEL ALUMNO/A: .....

EJE TEMÁTICO: Procesos de Aprendizaje

..... Grupo: ..... Fecha: .....

1. SALUD	A	B	C
1. Con frecuencia tengo problemas de salud que dificultan mis estudios.	NO	A VECES	SÍ
2. Tengo problemas de visión que me impiden trabajar bien.	NO	A VECES	SÍ
3. Tengo problemas de audición que no me permiten seguir correctamente las clases.	NO	A VECES	SÍ
4. Cuando me pongo a estudiar, enseguida me entran fuertes dolores de cabeza.	NO	A VECES	SÍ
5. Durante el invierno me resfrío con facilidad, teniendo que faltar a clase.	NO	A VECES	SÍ
6. Tengo alergias durante parte del curso, que me dificultan el trabajo.	NO	A VECES	SÍ
TOTAL RESPUESTAS BLOQUE 1			

2. MOTIVACIÓN	A	B	C
1. Tengo conocimiento de a dónde me llevan los estudios que actualmente realizo.	SÍ	A VECES	NO
2. Me interesan bastante estos estudios.	SÍ	A VECES	NO
3. Cuando acabe estos estudios pienso seguir estudiando.	SÍ	A VECES	NO
4. En clase me preocupo más de pasarlo bien que de enterarme de las explicaciones.	NO	A VECES	SÍ
5. Me cuesta mucho trabajo encontrar el momento de ponerme a estudiar.	NO	A VECES	SÍ
6. Con aprobar considero que he cumplido.	NO	A VECES	SÍ
7. Procuero ampliar los conocimientos adquiridos en clase.	SÍ	A VECES	NO
8. Estudio todos los días, aunque no tenga exámenes a la vista.	SÍ	A VECES	NO
9. Me gusta que mis profesores pidan voluntarios, y salgo con frecuencia.	SÍ	A VECES	NO
10. No encuentro nada agradable en los estudios.	NO	A VECES	SÍ
TOTAL RESPUESTAS BLOQUE 2			

3. AMBIENTACIÓN	A	B	C
1. Tengo un sitio fijo para estudiar.	SÍ	A VECES	NO
2. Estudio en un lugar silencioso, alejado de ruidos (TV, radio, conversaciones,...)	SÍ	A VECES	NO
3. Tengo un lugar para poner mis cosas y suelo tenerlo todo ordenado.	SÍ	A VECES	NO
4. Me interrumpen con frecuencia cuando estoy trabajando.	NO	A VECES	SÍ
5. Estudio con frecuencia recostado en la cama o en un sofá.	NO	A VECES	SÍ
6. Dispongo de buena iluminación en mi lugar de estudio.	SÍ	A VECES	NO
7. Con frecuencia, estudio cansado, con sueño.	NO	A VECES	SÍ
8. Mi familia me apoya y anima a continuar mis estudios.	SÍ	A VECES	NO
9. Suelo dejar que mi madre o mi padre me ordene mis libros, cuadernos, papeles...	NO	A VECES	SÍ
10. La habitación donde trabajo está abrigada, confortable, es agradable trabajar en ella.	SÍ	A VECES	NO
TOTAL RESPUESTAS BLOQUE 3			

AUTOEVALUACIÓN. HÁBITOS DE ESTUDIO

NOMBRE DEL ALUMNO/A: \_\_\_\_\_

EJE TEMÁTICO: Procesos de Aprendizaje

Grupo: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

4. PLANIFICACIÓN	A	B	C
1. Estudio según el día, cuando no tengo otra cosa que hacer.	NO	A VECES	SÍ
2. Estudio para los exámenes o pruebas.	NO	A VECES	SÍ
3. Me he propuesto un horario de trabajo y procuro cumplirlo todos los días, aunque no tenga exámenes a la vista.	SÍ	A VECES	NO
4. Tengo siempre cerca un diccionario y consulto las palabras que no entiendo.	SÍ	A VECES	NO
5. Lo importante es llevar las cosas hechas, no me importa mucho el orden, que las materias vayan revueltas en el cuaderno, ni siquiera los borrones.	NO	A VECES	SÍ
6. Diariamente, o casi diariamente, repaso la materia explicada en clase.	SÍ	A VECES	NO
7. Cuando me mandan un trabajo, por unas cosas o por otras, se queda siempre para el último día.	NO	A VECES	SÍ
8. No sé lo que me pasa, pero cuando me pongo a trabajar, tengo que levantarme continuamente a por cosas que necesito para mi trabajo.	NO	A VECES	SÍ
9. El trabajo se me acumula y no me da tiempo a llevarlo al día.	NO	A VECES	SÍ
10. Cuando estoy estudiando, hago breves descansos para despejarme, y después seguir con más ahínco.	SÍ	A VECES	NO
TOTAL RESPUESTAS BLOQUE 4			

5. LECTURA	A	B	C
1. Tengo que detenerme con frecuencia en algunas palabras, para leerlas bien y enterarme de lo que dicen.	NO	A VECES	SÍ
2. Entiendo mejor lo que leo si lo hago en voz alta.	NO	A VECES	SÍ
3. Tengo dificultades para distinguir lo fundamental de lo accesorio.	NO	A VECES	SÍ
4. Cuando estudio, primero hago una lectura rápida del texto y después vuelvo a leerlo detenidamente y en profundidad.	SÍ	A VECES	NO
5. Cuando leo, tengo que retroceder continuamente en la lectura, para poder recordar lo que estoy leyendo.	NO	A VECES	SÍ
6. Durante la lectura, suelo consultar las notas a pie de página, los dibujos, el encabezamiento de la página y las letras en negrita, pues me ayudan a comprender.	SÍ	A VECES	NO
7. Me gusta la lectura y suelo leer 3 ó 4 libros al año, además de los de estudio.	SÍ	A VECES	NO
8. Leo siempre muy deprisa, tanto si es para entretenerme como si es para estudiar.	NO	A VECES	SÍ
9. Acostumbro a tener un diccionario cerca, pues algunas palabras no las entiendo.	SÍ	A VECES	NO
10. Me cansa mucho leer; es bastante aburrido.	NO	A VECES	SÍ
TOTAL RESPUESTAS BLOQUE 5			

AUTOEVALUACIÓN. HÁBITOS DE ESTUDIO

EJE TEMÁTICO: Procesos de Aprendizaje

NOMBRE DEL ALUMNO/A: \_\_\_\_\_

Grupo: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

6. TOMA DE APUNTES	A	B	C
1. Suelo tomar notas de las explicaciones de los profesores.	SÍ	A VECES	NO
2. Sin saber por qué, en clase, "se me va el santo al cielo" (me distraigo).	NO	A VECES	SÍ
3. Cuando tengo alguna duda suelo preguntar a los profesores.	SÍ	A VECES	NO
4. Al tomar apuntes, intento escribir todo lo que el profesor dice, y suelo perderme.	NO	A VECES	SÍ
5. Tengo un cuaderno para los apuntes y notas de cada asignatura.	SÍ	A VECES	NO
6. Suelo pasar mis apuntes a limpio lo antes posible.	SÍ	A VECES	NO
7. Creo que lo mejor es pedir los apuntes a un compañero de clase.	NO	A VECES	SÍ
8. Completo mis apuntes con el libro de texto o con otros de la biblioteca.	SÍ	A VECES	NO
9. Antes de que expliquen un tema en clase procuro ojearlo para así poder seguirlo mejor.	SÍ	A VECES	NO
10. Tengo un código de abreviaturas para facilitar la toma de mis apuntes.	SÍ	A VECES	NO
TOTAL RESPUESTAS BLOQUE 6			

7. MÉTODO DE TRABAJO	A	B	C
1. Ante un nuevo tema, antes de ponerme a estudiarlo, intento relacionarlo con otros temas ya estudiados.	SÍ	A VECES	NO
2. Suelo hacer una lectura rápida del tema, analizar los gráficos y dibujos para ver de que trata, y después lo estudio detenidamente.	SÍ	A VECES	NO
3. Cuando no comprendo algo, termino por aprenderlo de memoria y así tardo menos que preguntando o consultando.	NO	A VECES	SÍ
4. Cuando estudio me hago preguntas sobre el tema y trato de contestarlas.	SÍ	A VECES	NO
5. Al final del período de estudio, hago una concreción de lo aprendido.	SÍ	A VECES	NO
6. Subrayo las ideas más importantes del texto.	SÍ	A VECES	NO
7. Utilizo lápices de varios colores para separar unas ideas de otras.	SÍ	A VECES	NO
8. Cuando repaso me basta con releer el texto subrayado.	SÍ	A VECES	NO
9. Me gusta estudiar en textos subrayados por otros compañeros; me ahorran tiempo.	NO	A VECES	SÍ
10. También suelo escribir algunas palabras, entre las subrayadas, al margen del texto, para tener una visión más rápida de las palabras clave.	SÍ	A VECES	NO
11. Después de haber estudiado detenidamente el tema y haberlo subrayado, hago un esquema del mismo, anotando las palabras clave.	SÍ	A VECES	NO
12. Para repasar un tema, generalmente me basta con los esquemas.	SÍ	A VECES	NO
SUBTOTAL 1 RESPUESTAS BLOQUE 7			

AUTOEVALUACIÓN. HÁBITOS DE ESTUDIO

EJE TEMÁTICO: Procesos de Aprendizaje

NOMBRE DEL ALUMNO/A: \_\_\_\_\_

Grupo: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

7. MÉTODO DE TRABAJO	A	B	C
13. No me gusta hacer esquemas; me parecen una pérdida de tiempo.	NO	A VECES	SÍ
14. Generalmente, mis esquemas tienen casi las mismas palabras que el texto que estudio.	NO	A VECES	SÍ
15. Los esquemas sólo son para las matemáticas.	NO	A VECES	SÍ
16. Frecuentemente hago resúmenes escritos de los textos estudiados.	SÍ	A VECES	NO
17. Para hacer el resumen utilizo las palabras destacadas y los párrafos subrayados.	SÍ	A VECES	NO
18. El resumen lo hago copiando literalmente un trozo del texto.	NO	A VECES	SÍ
19. En época de exámenes, para repasar una asignatura, muchas veces tengo suficiente con los resúmenes que hice en su momento.	SÍ	A VECES	NO
20. Los resúmenes son una pérdida de tiempo, y más cuando tienes que estudiar.	NO	A VECES	SÍ
21. Generalmente estudio mucho, pero se me olvida casi todo.	NO	A VECES	SÍ
22. Creo que dispongo de recursos para que no se me olvide lo que aprendo.	SÍ	A VECES	NO
23. Procuro aplicar lo que aprendo y así se me olvida menos.	SÍ	A VECES	NO
24. Cuando se trata de listas de nombres, tengo recursos para memorizarlos.	SÍ	A VECES	NO
25. Relaciono lo nuevo que aprendo con lo que ya conozco, para que no se me olvide.	SÍ	A VECES	NO
SUBTOTAL 2 RESPUESTAS BLOQUE 7			
+			
SUBTOTAL 1 RESPUESTAS BLOQUE 7			
TOTAL RESPUESTAS BLOQUE 7			



**MIS RESULTADOS**

Para calcular tu puntuación y poder determinar si tienes que mejorar en algún aspecto, debes completar la siguiente tabla con los resultados obtenidos.

Con el cuestionario delante, escribe el total de respuesta que has obtenido en cada columna de los diferentes bloques analizados en su casilla correspondiente, multiplica la cantidad por el número indicado, suma los resultados de las columnas A y B de cada bloque y escribe el total de puntos que obtengas.

	COLUMNA A	COLUMNA B	COLUMNA C	SUMA TOTAL
BLOQUE 1 SALUD	..... x 2 = .....	..... x 1 = .....	x 0 = 0	.....
BLOQUE 2 MOTIVACIÓN	..... x 2 = .....	..... x 1 = .....	x 0 = 0	.....
BLOQUE 3 AMBIENTACIÓN	..... x 2 = .....	..... x 1 = .....	x 0 = 0	.....
BLOQUE 4 PLANIFICACIÓN	..... x 2 = .....	..... x 1 = .....	x 0 = 0	.....
BLOQUE 5 LECTURA	..... x 2 = .....	..... x 1 = .....	x 0 = 0	.....
BLOQUE 6 MÉTODO DE TRABAJO	..... x 1 = .....	x 0 = 0	x 0 = 0	.....
BLOQUE 7 TOMA DE APUNTES	..... x 2 = .....	..... x 1 = .....	x 0 = 0	.....

**INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

Traslada la puntuación total de cada uno de los siete bloques analizados al gráfico siguiente, sombreando la columna hasta alcanzar el número que indique la puntuación obtenida.

Observa en qué aspecto o aspectos te encuentras por debajo de la línea de puntos.

Si tienes dificultades, debes saber identificarlas para tener éxito en tus estudios.

