



Hábitos y actitudes ante el estudio

Nombre: _____ MARIA EUGENIA MIER ORTEGA_Matrícula_2211040

Carrera _____ USAC Grado _____ Grupo _____

INSTRUCCIONES: Las siguientes aseveraciones tienen relación con hábitos y actitudes ante el estudio. Es importante que contestes cada una de ellas sinceramente, para que conozcas tu realidad actual como estudiante, e identifiques las áreas que tienes que mejorar para lograr un óptimo desempeño académico.

Lee cuidadosamente cada una y reflexiona sobre lo que tú piensas o haces, no lo que deberías pensar o hacer, ni lo que los otros hacen; luego escribe en el paréntesis la letra:

A si te ocurre frecuentemente o siempre

B si te ocurre algunas veces

C si nunca o casi nunca te sucede

1. (A) Trato de relacionar el material aprendido en curso con lo que aprendí en otros.
2. (A) Distribuyo adecuadamente mi tiempo en actividades escolares y extraescolares.
3. (B) Cuando tomo apuntes en clase solo anoto las cosas que me parece que tienen importancia
4. (B) Cuando estudio, no me conformo con memorizar, sino que busco el cómo y el por qué de las cosas.
5. (A) Procuo que mi mesa de estudio este ordenada y con todos los materiales necesarios.
6. (B) Cuando estudio no necesito leer en voz alta.
7. (A) A pesar de sentirme cansado y somnoliento o con flojera, procuro estudiar con eficiencia.
8. (A) Organizo mis actividades de manera que pueda entregar a tiempo todos mis trabajos.
9. (A) Puedo seguir la explicación del maestro y al mismo tiempo tomar nota.
10. (A) Los problemas económicos y dificultades con mis familiares y amistades no afectan mi trabajo en la escuela.
11. (A) Las actividades fuera de la escuela, como fiestas, citas, viajes, etc. no me impiden atender mis tareas escolares.
12. (A) He obtenido buenas evaluaciones por la presentación y organización de mis trabajos.

13. (A Pienso seguir con mis estudios, sin abandonarlos por un trabajo
) que me de dinero y comodidades.
14. (Realizo habitualmente un plan de trabajo para dar
 A) cumplimiento a mis responsabilidades escolares.
15. (A Cuando estudio un tema doy importancia a las figuras,
) gráficas, tablas, resúmenes, cuadros, etc.
16. (A Estudio suficientemente todas las materias aunque no me
) agraden.
17. (A Cuando me trazo ciertos planes de estudio, soy capaz de
) seguirlos.
18. (A Cuando estudio un libro, lo primero que hago es hacerme una
) idea general del libro.
19. (A Aprendo las materias a pesar de que sienta apatía por el
) maestro.
20. (A Para controlar mi estudio y demás actividades, sigo un horario
) previamente elaborado.
21. (A Tengo al corriente y en orden mis apuntes por tema, día,
) asignatura, etc.
22. (A Me agrada ir a la escuela y cumplir con mis tareas.
)
23. (A Dispongo de una mesa, escritorio o su equivalente para
) estudiar.
24. (A Además de mis notas habituales de estudio suelo realizar:
) cuadros sinópticos, esquemas, dibujos, etc.
25. (A Respeto el horario que me he fijado para estudiar cada día.
)
26. (A Habitualmente empiezo a estudiar todos los días a una hora
) fija.
27. (A Procuro seleccionar los puntos mas importantes de los temas
) de estudio.
28. (A Cuando tengo tiempo libre en la escuela, me gusta estudiar.
)
29. (A Alterno mis horas de estudio con breves descansos.
)
30. (A Subrayo lo más importante de cada tema.
)
31. (A Soy capaz de preguntar lo que no entiendo, sin temor a burla.
)
32. (Estudio por mi cuenta de dos a tres horas diariamente.
 A)
33. (A Leo primero el contenido general del tema, viendo
) rápidamente títulos, subtítulos, gráficas, resumen e índice
34. (A Me agrada participar en clase
)
35. (A Para estudiar, cuento con un cuarto de estudio.
)
36. (A Cuando encuentro palabras que no entiendo, consulto el
) diccionario.
37. (Cuando pregunta alguno de mis compañeros, me intereso
)A tanto como si yo mismo hubiera planteado la pregunta.
38. (A Cuento con todos los materiales y libros para estudiar.
)
39. (A Después de estudiar hago un resumen de lo leído.

-)
40. (A Cuando se inicia el periodo de exámenes, solo necesito dar
) un repaso general de mis materias.
41. (A El cuarto o lugar donde estudio tiene una buena ventilación y
) luz.
42. (A Cuando tomo notas evito transcribir las palabras exactas del
) profesor.
43. (A Cuando estudio puedo concentrarme evitando divagaciones.
)
44. (B En periodo de exámenes duermo igual que en otros días.
)
45. (B En los trabajos escritos (ensayos, informes, etc.), primero
) preparo el esquema y después lo redacto.
46. (Cuando no entiendo en la clase consulto los libros necesarios.
A)
47. (A Llevo mis apuntes cuidadosamente ordenados por materias.
)
48. (B Cuando no entiendo alguna formula, definición o regla, no
) trato de memorizarla.
49. (Estudio diariamente las asignaturas del día siguiente.
B)
50. (A En el periodo de exámenes dedico más tiempo en ciertas
) materias.
51. (A Suelo organizar, en un orden lógico, las materias que debo
) estudiar por unidades.
52. (A Cuando estudio lo hago para aprender y recordar.
)
53. (B Durante el tiempo dedicado al estudio, evito leer revistas, ver
) TV, platicar, estar en Internet, recibir llamadas telefónicas.
54. (A Antes de entregar mis exámenes los reviso detenidamente,
) para ver si tienen algún error cometido por descuido.
55. (B En vacaciones aprovecho el tiempo, tratando de aprender
) algo.
56. (Procuo repasar los apuntes tomados en clase, durante el
B) mismo día.
57. (A Cuando tomo notas de un libro, procuro extraer solo el
) material más importante, escribiéndolo con mis propias palabras.
58. (B No interrumpo mis estudios para hacer otra cosa.
)
59. (A El estudio de una materia por importante que sea, o por
) mucho tiempo que me atraiga, no causa que me retrase en las demás materias.
- 60 (A Prefiero realizar una segunda lectura cuando el contenido de
) un texto me ha quedado confuso.

Ahora pasa a la hoja de respuestas para que obtengas la calificación que responde a tus hábitos de estudio actuales.

INSTRUCCIONES: Se te presentan tres columnas, cuyos números corresponden a cada una de las aseveraciones anteriores. Anota en la línea de la derecha el valor correspondiente a la letra que contestaste. Los valores de las letras son: **A=3, B=2, C=1**. Cuando termines, suma los números de cada columna y anota el total.

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. _____
SUMA A.E 56	SUMA O.E 57	SUMA T.E 56

CLAVE: A.E – Actitudes hacia el estudio.

O.E – Organización del estudio.

T.E – Técnicas de estudio.

AUTODIAGNOSTICO DE HABITOS DE ESTUDIO

GRAFICA DE RESULTADOS

INSTRUCCIONES: Localiza en la gráfica, los puntos correspondientes a los totales que obtuviste en cada columna de la tabla anterior, ilumina con color diferente en cada columna, el área correspondiente a su altura:

60			
59			
58			
57			
56			
55			
54			
53			
52			
51			
50			
49			
48			
47			
46			
45			
44			
43			
42			
41			
40			
39			
38			
37			
36			
35			
34			
33			
32			
31			
30			
29			
28			
27			
26			
25			
24			
23			
22			
21			
20			
	A.E	O.E	T.E.

AUTODIAGNOSTICO DE HABITOS DE ESTUDIO

INTERPRETACION DE RESULTADOS

Para obtener una interpretación global de tus hábitos de estudio, obtén la puntuación total sumando el total de las tres columnas, e identifica tu nivel de hábitos de estudio.

$$A.E + O.E + T.E = \text{Puntuación total.}$$

TU PUNTUACION TOTAL: 56 + 57 + 56 = 169

RANGO DE PUNTUACION TOTAL	NIVEL DE HABITOS DE ESTUDIO
160 – 180	ALTO
140 – 159	SUPERIOR
100 – 139	PROMEDIO
80 – 99	INFERIOR
60 – 79	BAJO

EJERCICIO: En una hoja presenta un escrito en el que:

1. Enlistes todas las aseveraciones en las que respondiste "C", y las probables causas de esta situación.

NINGUNA

2. Redactes mínimo en una página, las razones por las cuales este inventario de hábitos de estudio fue bueno para ti.