

Hábitos y actitudes ante el estudio

Nombre: Rosa De la Torre Romero Matrícula N/A

Carrera N/A Grado N/A Grupo NA

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. (b) Distribuyo adecuadamente mi tiempo en actividades escolares y extraescolares.
3. (a) Cuando tomo apuntes en clase solo anoto las cosas que me parece que tienen importancia
4. (a) Cuando estudio, no me conformo con memorizar, sino que busco el cómo y el por qué de las cosas.
5. (c) 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. (b) A pesar de sentirme cansado y somnoliento o con flojera, procuro estudiar con eficiencia.
8. (b) 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. (b) Los problemas económicos y dificultades con mis familiares y amistades no afectan mi trabajo en la escuela.
11. (b) Las actividades fuera de la escuela, como fiestas, citas, viajes, etc. no me impiden atender mis tareas escolares.

12. (b) 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. (b) Realizo habitualmente un plan de trabajo para dar cumplimiento a mis responsabilidades escolares.
15. (b) Cuando estudio un tema doy importancia a las figuras, gráficas, tablas, resúmenes, cuadros, etc.
16. (b) 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. (c) 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. (b) Dispongo de una mesa, escritorio o su equivalente para estudiar.
24. (b) Además de mis notas habituales de estudio suelo realizar: cuadros sinópticos, esquemas, dibujos, etc.
25. (b) Respeto el horario que me he fijado para estudiar cada día.
26. (b) Habitualmente empiezo a estudiar todos los días a una hora fija.
27. (a) Procuero seleccionar los puntos mas importantes de los temas de estudio.
28. (c) 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. (b) Estudio por mi cuenta de dos a tres horas diariamente.
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. (b) Para estudiar, cuento con un cuarto de estudio.
36. (b) Cuando encuentro palabras que no entiendo, consulto el diccionario.
37. (b) Cuando pregunta alguno de mis compañeros, me intereso tanto como si yo mismo hubiera planteado la pregunta.
38. (a) Cuento con todos los materiales y libros para estudiar.
39. (b) 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. (b) Cuando estudio puedo concentrarme evitando divagaciones.
44. (c) 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. (b) Cuando no entiendo en la clase consulto los libros necesarios.
47. (b) Llevo mis apuntes cuidadosamente ordenados por materias.
48. (a) Cuando no entiendo alguna fórmula, definición o regla, no trato de memorizarla.
49. (c) Estudio diariamente las asignaturas del día siguiente.
50. (b) En el periodo de exámenes dedico más tiempo en ciertas materias.
51. (c) Suelo organizar, en un orden lógico, las materias que debo estudiar por unidades.
52. (b) 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. (b) Antes de entregar mis exámenes los reviso detenidamente, para ver si tienen algún error cometido por descuido.
55. (a) En vacaciones aprovecho el tiempo, tratando de aprender algo.
56. (b) Procuero repasar los apuntes tomados en clase, durante el mismo día.
57. (a) Cuando tomo notas de un libro, procuro extraer solo el material más importante, escribiéndolo con mis propias palabras.
58. (c) No interrumpo mis estudios para hacer otra cosa.
59. (b) 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. 3	2. 2	3. 3
4. 3	5. 1	6. 2
7. 2	8. 2	9. 3
10. 2	11. 2	12. 2
13. 3	14. 2	15. 2
16. 2	17. 3	18. 3
19. 3	20. 1	21. 3
22. 3	23. 2	24. 2
25. 2	26. 2	27. 3
28. 1	29. 3	30. 3
31. 3	32. 2	33. 3
34. 3	35. 2	36. 2
37. 2	38. 3	39. 2
40. 3	41. 3	42. 3
43. 2	44. 1	45. 2
46. 2	47. 2	48. 3
49. 1	50. 2	51. 1
52. 2	53. 3	54. 2
55. 3	56. 2	57. 3
58. 1	59. 2	60. 3
SUMA A.E 46	SUMA O.E 42	SUMA T.E 50

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:



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: $\underline{46} + \underline{42} + \underline{50} = \underline{138}$

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

Autodiagnóstico de Motivación Académica

Nombre: Rosa de la Torre Romero Matrícula N/A

Carrera N/A Grado N/A Grupo N/A

INSTRUCCIONES: Lee cada situación y en la hoja de respuestas contesta con una X en la casilla verdadero (V), dudoso (¿) o falso (F) según corresponda.

1. Tengo problemas en manifestar mis opiniones ante mis compañeros en clase.
2. Los que me conocen saben que no soy buen estudiante
3. Los que más me aprecian no están satisfechos de mi dedicación al estudio.
4. Creo que mi nivel de formación es menor que la mayoría de mis compañeros.
5. Yo sé que, aunque me esfuerce, no entenderé muchas cosas que me expliquen.
6. Estudiar me resulta pesado.
7. Tengo la impresión de que aunque me dedique mucho a estudiar aprendería poco.
8. Tengo pocas aspiraciones profesionales.
9. Fracaso en los estudios aunque tenga buenos profesores.
10. Me gustaría tener una profesión en la que no tuviera que estudiar nada nunca.
11. Asistir a las clases me trae malos recuerdos.
12. Me disgusta que el profesor nos pida opiniones sobre como queremos las clases.
13. Me encanta pasar desapercibido en clase.
14. Tengo pocos éxitos en las clases.
15. En los trabajos o discusiones en grupo, normalmente estoy callado o hablo de otras cosas.
16. Raramente puedo decir que disfruto en las clases de formación.

17. Cuando me pierdo en las explicaciones el profesor no me esfuerzo en intentar seguir en hilo otra vez.
18. Siempre que los trabajos de clase o los exámenes me salen bien, suele ser por chiripa.
19. Me cuesta mucho interrumpir al profesor cuando no entiendo lo que explica.
20. Con frecuencia en las clases estoy pensando en otras cosas.
21. Como siempre, creo que aprenderé pocas cosas en las clases.
22. No tengo prestigio como estudiante.

Autodiagnóstico de Motivación Académica

Hoja de respuesta

Contesta con una X en la casilla verdadero (V) dudoso (¿) o falso (F) según corresponda

	V	¿	F			V	¿	F
1			X		12		X	
2			X		13			X
3			X		14			X
4			X		15			X
5			X		16			X
6			X		17			X
7			X		18			X
8			X		19			X
9			X		20		X	
10			X		21			X
11			X		22			X
				PUNTOS:	42			

1. Asignar:

0 puntos a cada X en la columna de la izquierda

1 punto a cada X en la columna central

2 puntos a cada X en la columna derecha

2. Sumar los puntos de todas las respuestas

42

RESULTADOS

NIVEL DE MOTIVACION

MOTIVACION ALTA (entre 29-44)

MOTIVACION NORMAL (entre 14-29)

BAJO NIVEL DE MOTIVACION (menos de 14 puntos)

INSTRUCCIONES:

Lee cuidadosamente y marca sólo una respuesta para cada afirmación.

1. En situaciones sociales, tengo algo interesante que decir...

- A) Siempre
- B) Casi siempre
- C) A veces**
- D) Casi nunca
- E) Nunca

2. La mayoría de la gente a mi alrededor parece estar mejor que yo

- A) Totalmente de acuerdo
- B) De acuerdo
- C) No lo sé**
- D) En desacuerdo
- E) Totalmente en desacuerdo

3. Me gusta ser yo mismo(a), y me acepto tal como soy

- A) Siempre**
- B) Casi siempre
- C) A veces
- D) Casi nunca
- E) Nunca

4. Echo a perder todo lo que toco

- A) Siempre
- B) Casi siempre
- C) A veces
- D) Casi nunca**
- E) Nunca

5. Cuando veo una buena oportunidad, la reconozco y aprovecho...

- A) Siempre
- B) Casi siempre**
- C) A veces
- D) Casi nunca
- E) Nunca

6. Las personas gustan de y respetan solo a quienes son bien parecidos, inteligentes, ingeniosos, talentosos o ricos

- A) Totalmente en desacuerdo
- B) En desacuerdo**
- C) No lo sé
- D) De acuerdo
- E) Totalmente de acuerdo

7. Para mí los resultados no son imperativos, lo importante es intentarlo y dar lo mejor

- A) Totalmente en desacuerdo
- B) En desacuerdo
- C) No lo sé
- D) De acuerdo**
- E) Totalmente de acuerdo

8. Yo merezco ser amado(a) y respetado(a)

- A) Totalmente en desacuerdo
- B) En desacuerdo
- C) No lo sé
- D) De acuerdo
- E) Totalmente de acuerdo**

9. A diferencia de otros, realmente tengo que esforzarme para hacer y mantener amigos

- A) Totalmente en desacuerdo
- B) En desacuerdo**
- C) No lo sé
- D) De acuerdo
- E) Totalmente de acuerdo

10. Si alguien se enamora de mí, debo esforzarme para demostrar que lo merezco, porque tal vez nunca vuelva a suceder

- A) Totalmente en desacuerdo
- B) En desacuerdo**
- C) No lo sé
- D) De acuerdo
- E) Totalmente de acuerdo

11. Ser yo mismo(a) es garantía de no gustarle a otros

- A) Totalmente en desacuerdo**
- B) En desacuerdo
- C) No lo sé
- D) De acuerdo
- E) Totalmente de acuerdo

12. Me siento seguro(a) de haber hecho un buen trabajo a menos que alguien me lo comente
- A) Siempre
 - B) Casi siempre
 - C) A veces**
 - D) Casi nunca
 - E) Nunca
13. Tengo miedo de ser rechazado por mis amigos
- A) Siempre
 - B) Casi siempre
 - C) A veces
 - D) Casi nunca
 - E) Nunca**
14. Si no lo hago tan bien como otros, quiere decir que soy inferior como persona
- A) Totalmente en desacuerdo
 - B) En desacuerdo**
 - C) No lo sé
 - D) De acuerdo
 - E) Totalmente de acuerdo
15. Podría desaparecer de la faz de la tierra, y nadie lo notaría
- A) Totalmente en desacuerdo**
 - B) En desacuerdo
 - C) No lo sé
 - D) De acuerdo
 - E) Totalmente de acuerdo
16. Equivocarse es igual a fracasar totalmente
- A) Totalmente de acuerdo
 - B) De acuerdo
 - C) No lo sé
 - D) En desacuerdo**
 - E) Totalmente en desacuerdo
17. En caso de necesitarlo, conozco personas que me aprecian lo suficiente como para ayudarme
- A) Totalmente en desacuerdo
 - B) En desacuerdo
 - C) No lo sé
 - D) De acuerdo
 - E) Totalmente de acuerdo**

18. Siento que no valgo, y que todo lo que hago es en vano

- A) Totalmente de acuerdo
- B) De acuerdo
- C) No lo sé
- D) En desacuerdo
- E) Totalmente en desacuerdo

19. Siento que puedo equivocarme, sin perder el amor y respeto de quienes me rodean

- A) Totalmente de acuerdo
- B) De acuerdo
- C) No lo sé
- D) En desacuerdo
- E) Totalmente en desacuerdo

20. Defraudo a quienes me aprecian

- A) Siempre
- B) Casi siempre
- C) A veces
- D) Casi nunca
- E) Nunca