

CUESTIONARIO DE TÉCNICAS DE ESTUDIO

(Adaptado, a partir de Louzao y Prieto, 1993).

CUESTIONES

LUGAR	SI	NO
1. ¿Tienes un lugar fijo de estudio?		
2. ¿Tu lugar de estudio está aislado de ruidos, TV, radio?		
3. ¿Procuras que en el lugar en el que estudias no haya personas u objetos que impidan la concentración?		
4. ¿Estudias en un lugar bien iluminado?		
5. ¿Está bien aireado, con buena temperatura?		
6. ¿Cuando empiezas a estudiar, tienes a mano todo el material necesario?		
7. ¿Utilizas una silla con respaldo, que te permita apoyar los pies en el suelo?		
8. ¿Tu silla es proporcional a la mesa de estudio?		
PLANIFICACIÓN	SI	NO
9. ¿Tienes un horario fijo de estudios diario?		
10. ¿Has realizado un horario diario de estudio?		
11. ¿Divides tu tiempo asegurando que tu estudio se ajuste a las horas de que dispones?		
12. ¿Has incluido períodos de descanso?		
13. ¿Estudias todos los días de la semana, descansando uno?		
14. ¿Antes de empezar a estudiar, estableces la distribución del tiempo de estudio?		
15. ¿Dosificas los estudios para no tener que preparar los exámenes en los últimos días?		
ATENCIÓN EN EL AULA	SI	NO
16. ¿Atiendes con interés las explicaciones en clase?		
17. ¿Tomas bien las notas acerca de las lecciones y tareas a realizar?		
18. ¿Sientes curiosidad e interés por lo que ocurre en clase?		
19. ¿Preguntas cuando tienes alguna duda?		
20. ¿Participas activamente en las tareas de clase?		
TAREAS	SI	NO
21. ¿Dispones del material adecuado para tomar notas?		
22. ¿Antes de tomar notas, escribes la materia y la fecha correspondiente?		
23. ¿Divides por asignaturas tus materiales?		
24. ¿Tomas nota de las cuestiones que no entiendes para luego consultarlas?		
25. ¿Tomas notas sobre la información que surge en clase?		
26. ¿Revisas tus anotaciones comparándolas con otros materiales como el libro de texto?		
FORMA DE ESTUDIO	SI	NO
27. ¿Inicias el estudio con una lectura global y rápida sobre el tema?		
28. ¿Procedes posteriormente a realizar una lectura pausada en mayor profundidad?		
29. ¿Para estudiar, utilizas solo el libro de texto?		
30. ¿Para estudiar usas las notas tomadas en clase?		
31. Una vez realizada la lectura, ¿Extraes la idea principal del texto?		
32. ¿Realizas subrayados sobre las ideas que consideras principales?		
33. ¿Extraes otras ideas secundarias del texto?		
34. ¿Realizas esquemas considerando las ideas principales y las ideas secundarias?		

35. ¿Utilizas mapas conceptuales, gráficas, cuadros durante el estudio?		
36. ¿Relacionas la información nueva con los conocimientos anteriores?		
37. ¿Cuando tienes dudas sobre alguna cuestión, tratas de resolverla antes de seguir estudiando?		
38. ¿Si tienes dudas sobre el significado de alguna palabra, consultas el diccionario?		
39. ¿Señalas lo que no entiendes para luego preguntarlo?		
40. ¿Compruebas el nuevo conocimiento que has adquirido?		
41. ¿Realizas el repaso de los temas estudiados?		
42. ¿Llevas al día la realización de los ejercicios y tareas de clase?		
43. ¿Entregas los trabajos de clase en los plazos previstos?		
44. ¿Te acompañas de otros compañeros/as para realizar actividades de estudio?		
45. ¿Tiendes a terminar las tareas que comienzas?		
46. ¿Organizas las lecciones por medio de esquemas o guiones?		
47. ¿Realizas guiones e índices antes de realizar un trabajo?		
48. ¿Consultas otros libros además del libro de texto y/o las notas de clase?		
49. ¿Compruebas la ortografía, la redacción y la claridad de lo que escribes?		
50. ¿Realizas supuestos de aplicación de los estudios realizados a aspectos prácticos?		
51. ¿La realización del estudio te ha permitido resolver problemas iniciales sobre una determinada cuestión?		
52. ¿Consultas tus dudas a tus familiares, a los profesores y profesoras o a otros compañeros/as de clase?		
ACTITUD GENERAL	SI	NO
53. ¿Entiendes las razones por las cuales estudias?		
54. ¿Consideras el estudio una actividad importante para aprender?		
55. ¿Te es fácil centrarte en las tareas de estudio?		
56. ¿Cuándo faltas a clase, te informas de las tareas a través de un compañero/a?		
57. ¿Crees que el estudio facilita el desarrollo de las personas?		
58. ¿Cuándo encuentras dificultades intentas sobreponerte a esta situación?		
59. ¿Crees que pones de tu parte todo lo necesario para tener éxito en los estudios?		
60. ¿Consideras que si pones interés y dedicación, puedes tener éxito en los estudios?		

Corrección e interpretación: cuenta el número total de respuestas afirmativas y anótalas en el recuadro.

Menos de 36	Necesitas orientaciones claras sobre técnicas de estudio.
Entre 37 y 49	Tienes hábitos de estudio, pero debes mejorarlos.
Entre 50 y 60	Contribuyes adecuadamente a obtener buenos resultados en los estudios.

Anota el número de respuestas negativas en los recuadros correspondientes:

Lugar		Planificación		Atención el aula	
Tareas		Formas de estudio		Actitud general	