

AUTOEVALUACIÓN DE LAS TECNICAS Y HABITOS DE ESTUDIO

¿Sabes estudiar?

Quizá llevas varios años estudiando y te sorprenderá que pregunte si sabes estudiar. ¡Claro que sabes estudiar! Pero a tu manera, y es probable que ese modo tuyo de estudiar no sea el más adecuado a tu capacidad ni el más conveniente a las asignaturas que cursas. Te propongo que contestes a este cuestionario, para que, antes de iniciamos en la *metodología del trabajo intelectual*, sepas qué es lo que tienes que corregir y qué es lo que tienes que perfeccionar de tus hábitos y métodos de estudio:

Rodea con un círculo la contestación «SI» o «NO» que mejor indique lo que haces.

Rodea el signo de interrogación, sólo cuando no puedas decidirte entre el «SI» o el «NO». El signo de interrogación equivale a «algunas veces», «no siempre».

Sí	?	No
----	---	----

Lugar

1	¿Tienes un lugar fijo para estudiar?			
2	¿Estudias en una habitación alejada de ruidos, televisión, radio, etc.?			
3	¿Hay suficiente espacio en tu mesa de estudio?			
4	¿La mesa está sin objetos que puedan distraerte?			
5	¿Tienes luz suficiente para estudiar sin forzar la vista?			
6	Cuando te pones a estudiar, ¿tienes a mano todo lo que vas a necesitar?			

Tiempo

7	¿Tienes un horario fijo de reposo, estudio, tiempo libre, etc.?			
8	¿Haces un programa del tiempo que piensas dedicar al estudio diariamente?			
9	¿Divides tu tiempo entre las asignaturas que debes estudiar?			
10	¿Estudias como mínimo cinco días a la semana?			
11	En tu plan de estudios, ¿incluyes períodos de descanso?			

Atención

12	¿Miras al profesor cuando explica?			
13	¿Tomas notas de las lecciones señaladas para estudio y de los ejercicios que debes hacer?			
14	¿Estás atento durante toda la explicación del profesor?			
15	¿Preguntas cuando no comprendes alguna cuestión?			
16	¿Participas en tareas comunes de la clase?			
17	¿Tomas notas de las explicaciones de los profesores?			
18	¿Tienes cuadernos de apuntes divididos por materias?			
19	¿Anotas las palabras difíciles, las tareas especiales, lo que no comprendes, etc.?			
20	¿Revisas y completas los apuntes?			

21	¿Subrayas las ideas importantes?			
----	----------------------------------	--	--	--

Estudio

22	¿Lees toda la lección antes de estudiarla?			
23	¿Tienes facilidad para encontrar las ideas básicas de lo que lees?			
24	¿Subrayas las ideas y los datos importantes?			
25	Cuando no estás seguro del significado, ortografía o pronunciación de una palabra, ¿consultas el diccionario?			
26	¿Señalas lo que no entiendes?			
27	¿Escribes los datos importantes o difíciles de recordar?			
28	Cuando estudias, ¿lo haces de forma activa, formulándote preguntas a las que intentas responder?			
29	Cuando estudias, ¿tratas de resumir mentalmente?			
30	¿Empleas algún sistema o procedimiento para recordar datos, nombres, etc.?			
31	¿Después de estudiar una lección la repasas?			
32	¿Tratas de relacionar lo aprendido en una asignatura con lo de otras?			
33	¿Pides ayuda cuando tienes dificultades en los estudios?			
34	¿Completas el libro con los apuntes tomados en clase?			
35	¿Llevas al día las asignaturas y ejercicios?			
36	Cuando te sientas a estudiar, ¿te pones rápidamente a estudiar?			
37	Cuando estudias ¿te señalas tarea y la terminas?			
38	¿Estudias intensamente, esforzándote por aprender?			
39	¿Ante un dato geográfico desconocido consultas el mapa?			
40	Ante una cuestión, problema o dificultad en el estudio, ¿tienes a considerar previamente los datos que conoces antes de lanzarte intuitivamente a encontrar la solución?			

Esquemas

41	¿Haces esquemas de cada lección?			
42	¿En los esquemas incluyes la materia del libro y la de los apuntes tomados en clase?			
43	¿Empleas el menor número posible de palabras para hacer los esquemas?			
44	¿Tus esquemas destacan las ideas principales?			

Ejercicios

45	¿Te aseguras de que has comprendido bien lo que tienes que hacer antes de ponerte a trabajar?			
46	¿Consultas otros libros además de los de texto?			
47	¿Antes de redactar un trabajo haces un guión o esquema?			
48	¿Haces todo lo posible por redactar tus ejercicios de manera clara?			
49	¿Compruebas las ortografía, redacción y limpieza de lo que escribes?			
50	¿Tienes un cuaderno o carpeta para guardar tus ejercicios?			

Resumen

Repasa las contestaciones y escribe:

Mis mejores hábitos de estudio son

Debo corregir preferentemente:

Interpretación

Calcula el total sumando todos los "SI" y los interrogantes que has rodeado. Si la suma total es menor de 30, decididamente no sabes estudiar.

Si el total es superior a 30 y menor de 41 tienes hábitos defectuosos que debes mejorar.

Si la puntuación es mayor de 41, aunque en general sabes estudiar, te será útil leer las páginas que siguen en las que encontrarás consejos que pueden aumentar tu rendimiento.