

¿estudias bien?

RESPONDE:

SIEMPRE
A VECES
NUNCA



Contesta según la realidad, no como crees que debería ser

Con el fin de poder ayudarte en tus estudios, en la preparación en casa y en el resultado de los exámenes, contesta a estas preguntas lo más real que puedas.



Ambiente

- **1** ¿Tienes un lugar fijo para estudiar?
- **2** ¿Estudias en una habitación sin ruidos (tele, radio, etc)?
- **3** ¿Está tu mesa despejada y libre de objetos que te distraigan?
- **4** Cuando te pones a estudiar ¿tienes a mano todo lo que necesitarás?
- **5** ¿Estudias con buena luz? (flexo + luz de ambiente)
- **6** Estudio tumbado o cómodamente en el sofá



Atención

- **7** ¿Preguntas en clase cuando no comprendes?
- **8** Me “llaman la atención” en clase
- **9** Pierdo el “hilo” de la explicación
- **10** Tomo apuntes en clase aunque no sea obligatorio
- **11** En clase estoy atento
- **12** Salgo voluntario
- **13** Anoto en la agenda las tareas para el día siguiente y posteriores



Planificación

- **14** Tengo un horario habitual de estudio que intento cumplir
- **15** En el horario de estudio incluyo breves periodos de descanso
- **16** Compruebo a menudo si estoy cumpliendo el plan de trabajo
- **17** Cuando me pongo a estudiar, sé lo que voy a hacer a continuación
- **18** Antes de elaborar un trabajo hago un guión de lo que voy a hacer
- **19** Cuando hay exámenes duermo más de 8 horas
- **20** Se me echa el tiempo encima antes de los exámenes
- **21** Hago una planificación especial la semana antes de exámenes
- **22** Tengo abandonadas las asignaturas que menos me gustan
- **23** Cada día me pongo a estudiar a una hora distinta



Concentración

- **24** Hago las tareas rápido porque pienso en los videojuegos, tele...
- **25** Estudio, como mínimo, 5 días a la semana
- **26** Salgo de la habitación en los ratos de estudio
- **27** Presento mis trabajos limpios y sin faltas de ortografía o expresión
- **28** Soy capaz de estudiar un buen rato sin perder la concentración
- **29** Pido ayuda cuando tengo dificultades en los estudios



Técnica

- **30** Llevo al día los ejercicios y demás tareas
- **31** Procuero leer los temas antes de que los explique el profesor
- **32** Leo por encima el texto antes de estudiarlo
- **33** Subrayo en los textos las ideas más importantes
- **34** Hago anotaciones en los márgenes del texto
- **35** Hago esquemas que luego utilizo para estudiar
- **36** Procuero que en mis esquemas estén todas las ideas del texto
- **37** Mis esquemas tienen el menor número de palabras posibles
- **38** Memorizo el esquema los días anteriores al examen
- **39** Utilizo otros materiales además de mi libro de texto (internet...)



Exámenes

- **40** Cuando hay un examen, estoy nervioso porque no me lo sé bien
- **41** Tengo muy claro la materia que entra en los exámenes y la que no
- **42** Repaso todo el examen antes de entregarlo
- **43** Nada más darme el examen, empiezo a escribir inmediatamente
- **44** En los exámenes calculo cuando tiempo le dedico a cada pregunta
- **45** Procuero hacer mis exámenes con letra muy clara y sin faltas de ortografía



Motivación

- **46** ¿Crees que los estudios te ayudarán mucho a triunfar en tu vida profesional?
- **47** Me gusta aprender cosas nuevas
- **48** Estudiar es muy desagradable
- **49** Pienso que los profesores me fastidian con los deberes
- **50** Tengo ganas de que llegue el momento de trabajar y poder dejar de estudiar
- **51** Necesito que me obliguen a ponerme a estudiar y que vigilen mi estudio para que yo me esfuerce
- **52** Casi todas las clases son muy aburridas
- **53** Si lo veo necesario, estudio sin que me preocupe el tiempo



Autoestima

- **54** El éxito en los estudios depende de mí
- **55** Sé decir 4 cualidades mías de las que me siento orgulloso
- **56** Tengo fe en mí mismo
- **57** Me preocupa muchísimo hablar en público
- **58** Me dejo influir por los demás fácilmente