|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **Escuela Preparatoria Oficial Núm. 143** |

**CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Nombre del Alumno | Semestre | Grupo | N. L. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Grado |  | Turno |  |  | Ciclo escolar |  |

INSTRUCCIONES: Este cuestionario identifica tus hábitos de estudio, TUS RESPUESTAS DEBEN SER SINCERAS Y CONFIABLES, PARA APOYARTE CON TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS DE ESTUDIO, QUE OPTIMICEN TU APROVECHAMIENTO ACADÉMICO. Al final contabiliza los puntos de cada apartado y elabora la gráfica.

|  |  |
| --- | --- |
| MI HÁBITO DE ESTUDIO MAYOR DESARROLLADO ES… |  |
| MI HÁBITO DE ESTUDIO MENOR DESARROLLADO ES… |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Nunca** | **A veces** | **Casi siempre** | **Siempre** |
|  | **ESTUDIO INDEPENDIENTE** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| 1 | Puedo organizar mi estudio |  |  |  |  |
| 2 | Se me facilita estudiar de manera independiente |  |  |  |  |
| 3 | Relaciono fácilmente las asignaturas |  |  |  |  |
| 4 | Sé lo que debo estudiar para cada asignatura |  |  |  |  |
| 5 | Tengo los materiales de estudio necesarios |  |  |  |  |
| 6 | Soy ordenado en mis espacios y materiales de estudio |  |  |  |  |
| 7 | Siempre termino mis tareas en el tiempo planeado |  |  |  |  |
| 8 | Puedo concentrarme sin dificultad en la tarea que hago |  |  |  |  |
| 9 | Me gusta realizar una evaluación para saber lo que aprendí |  |  |  |  |
| 10 | Si tengo dudas pregunto a las personas adecuadas |  |  |  |  |
|  | **SUMA POR COLUMNA** |  |  |  |  |
|  | **TOTAL** |  |  |  |  |
|  | **HABILIDADES DE LECTURA** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| 11 | Identifico y puedo definir claramente los objetivos de lectura |  |  |  |  |
| 12 | Trato de comprender el sentido de la lectura |  |  |  |  |
| 13 | Recuerdo muy bien lo que leí |  |  |  |  |
| 14 | Anoto comentarios acerca de las lecturas que realizo |  |  |  |  |
| 15 | Tomo notas y hago mapas mentales acerca de la lectura |  |  |  |  |
| 16 | Investigo las palabras que desconozco |  |  |  |  |
| 17 | Formulo preguntas guía para organizar la lectura |  |  |  |  |
| 18 | Cuando no entiendo un texto, lo leo varias veces |  |  |  |  |
| 19 | Relacionó las ideas que leo con las que ya conozco |  |  |  |  |
|  | **SUMA POR COLUMNA** |  |  |  |  |
|  | **TOTAL** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Nunca** | **A veces** | **Casi siempre** | **Siempre** |
|  | **ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| 20 | Organizo mis compromisos con anticipación |  |  |  |  |
| 21 | Programo tiempos para la realización de mis actividades |  |  |  |  |
| 22 | Realizó mis actividades en el tiempo previsto |  |  |  |  |
| 23 | Anticipó materiales que necesitaré |  |  |  |  |
| 24 | El tiempo me alcanza perfectamente para realizar todas mis |  |  |  |  |
| 25 | actividades |  |  |  |  |
| 26 | Organizo mis tareas por grado de complejidad |  |  |  |  |
| 27 | Entrego puntualmente mis tareas escolares |  |  |  |  |
| 28 | Establezco metas realistas y las cumplo |  |  |  |  |
| 29 | Atiendo imprevistos sin desviar mis metas |  |  |  |  |
| 30 | Conozco mis habilidades intelectuales |  |  |  |  |
|  | **SUMA POR COLUMNA** |  |  |  |  |
|  | **TOTAL** |  |  |  |  |
|  | **CONCENTRACIÓN** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| 31 | Recuerdo sin problemas lo que estudio |  |  |  |  |
| 32 | Puedo centrar mi atención en las lecturas |  |  |  |  |
| 33 | Logro concentrarme a pesar de los ruidos externos a mi lugar de estudio |  |  |  |  |
| 34 | Puedo concentrarme en mi estudio a pesar de que tenga problemas u ocupaciones |  |  |  |  |
| 35 | Puedo concentrarme a pesar de que me estén distrayendo |  |  |  |  |
| 36 | Busco asegurarme que entendí lo que solicitan mis profesores en las tareas escolares |  |  |  |  |
| 37 | Considero que aprendo de forma efectiva |  |  |  |  |
| 38 | Mi estado físico y nutricional son buenos para el estudio |  |  |  |  |
| 39 | Cuando tengo mucho trabajo, tomo pequeños descansos |  |  |  |  |
| 40 | Puedo poner atención en la mayoría de las clases |  |  |  |  |
|  | **SUMA POR COLUMNA** |  |  |  |  |
|  | **TOTAL** |  |  |  |  |
|  | **LUGAR DE ESTUDIO** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| 41 | El lugar donde estudio es tranquilo |  |  |  |  |
| 42 | El lugar donde estudio está ventilado |  |  |  |  |
| 43 | El lugar donde estudio está iluminado |  |  |  |  |
| 44 | Tengo un espacio para estudiar sin distractores |  |  |  |  |
| 45 | Cuento con el apoyo de mi familia para mantener un ambiente tranquilo |  |  |  |  |
| 46 | Evito atender otros estímulos mientras estudio (t.v., videojuegos, etc.). |  |  |  |  |
| 47 | Tomo agua constantemente |  |  |  |  |
| 48 | La mesa que utilizo es amplia |  |  |  |  |
| 49 | Alterno los materiales de estudio de cada materia |  |  |  |  |
| 50 | Me gusta tener algún objeto (planta, arreglo, etc.) en mi lugar de estudio |  |  |  |  |
|  | **SUMA POR COLUMNA** |  |  |  |  |
|  | **TOTAL** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Nunca** | **A veces** | **Casi siempre** | **Siempre** |
|  | **HABILIDADES PARA PROCESAR INFORMACIÓN** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| 51 | Busco ordenar la información que estudie en cuadros sinópticos. |  |  |  |  |
| 52 | Sé organizar la información en mapas mentales |  |  |  |  |
| 53 | Sé organizar información en mapas conceptuales |  |  |  |  |
| 54 | Sé organizar información en cuadros comparativos |  |  |  |  |
| 55 | Señaló las ideas que no comprendo en un texto |  |  |  |  |
| 56 | Realizó resúmenes o guías de estudio de los temas estudiados |  |  |  |  |
| 57 | Expongo todas mis dudas al profesor |  |  |  |  |
| 58 | En caso de necesitar, busco asesoría de otras personas |  |  |  |  |
| 59 | Realizo ejercicios hasta comprender el procedimiento de estudio |  |  |  |  |
| 60 | Busco mantener un orden en mis notas |  |  |  |  |
|  | **SUMA POR COLUMNA** |  |  |  |  |
|  | **TOTAL** |  |  |  |  |
|  | **CONTROL DE LA ANSIEDAD** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| 61 | Cuando estudio normalmente estoy alegre y de buen humor |  |  |  |  |
| 62 | Me siento tranquilo aunque no comprenda bien los temas de clase |  |  |  |  |
| 63 | Mi estómago funciona perfectamente aún en situaciones de estrés |  |  |  |  |
| 64 | Mantengo la calma ante las dificultades |  |  |  |  |
| 65 | Generalmente tengo pensamientos positivos |  |  |  |  |
| 66 | He notado que aumentan mi atención, concentración y memoria |  |  |  |  |
| 67 | Controlo perfectamente mis métodos de estudio |  |  |  |  |
| 68 | Me siento tranquilo aunque se me dificulte comprender lo que estudio |  |  |  |  |
| 69 | Me puedo controlar bien cuando tengo que exponer frente a grupo |  |  |  |  |
| 70 | Puedo hacer exámenes sin entrar en angustia, y estar totalmente tranquilo |  |  |  |  |
|  | **SUMA POR COLUMNA** |  |  |  |  |
|  | **TOTAL** |  |  |  |  |
|  | **LA CLASE** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| 71 | Procuro asistir a clase todos los días |  |  |  |  |
| 72 | En clase pregunto al profesor lo que no entiendo |  |  |  |  |
| 73 | Me llevo bien con los profesores |  |  |  |  |
| 74 | Procuro estar activo (a)en clase para no distraerme |  |  |  |  |
| 75 | Tomo apuntes en clase |  |  |  |  |
| 76 | Después de clase paso mis apuntes en limpio |  |  |  |  |
| 77 | Uso abreviaturas cuando tomo apuntes en clase |  |  |  |  |
| 78 | Intento organizar mis apuntes todos los días |  |  |  |  |
| 79 | Cumplo con todas las tareas en clases |  |  |  |  |
| 80 | Soy puntual en mis clases |  |  |  |  |
|  | **SUMA POR COLUMNA** |  |  |  |  |
|  | **TOTAL** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Nunca** | **A veces** | **Casi siempre** | **Siempre** |
|  | **TÉCNICAS AUXILIARES** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| 81 | Consulto la biblioteca para hacer mis trabajos de clase |  |  |  |  |
| 82 | Uso el diccionario cuando no sé una palabra |  |  |  |  |
| 83 | Me gusta cuidar mi ortografía |  |  |  |  |
| 84 | Cuando, hago un trabajo, primero hago el borrador |  |  |  |  |
| 85 | Me gusta presentar bien mis trabajos |  |  |  |  |
| 86 | Cuando tengo que hacer un trabajo me hago un esquema previo |  |  |  |  |
| 87 | Mi profesor entiende lo que escribo sin dificultad |  |  |  |  |
| 88 | Me intereso por interpretar los gráficos que aparecen en mis lecturas |  |  |  |  |
| 89 | Me gusta participar en clase |  |  |  |  |
| 90 | Me gusta trabajar de forma colaborativa |  |  |  |  |
|  | **SUMA POR COLUMNA** |  |  |  |  |
|  | **TOTAL** |  |  |  |  |
|  | **REVISIÓN Y PREPARACIÓN DE EXÁMENES** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| 91 | Realizo guías de estudio |  |  |  |  |
| 92 | Estoy al corriente en mi escala |  |  |  |  |
| 93 | Estudio un día antes o minutos antes del examen |  |  |  |  |
| 94 | Estudio con días de anticipación a la fecha de examen |  |  |  |  |
| 95 | Llevo un calendario para repasar |  |  |  |  |
| 96 | Antes de empezar a hacer un examen, organizo lo que voy hacer |  |  |  |  |
| 97 | En los exámenes empiezo siempre por la pregunta que mejor me sé |  |  |  |  |
| 98 | Antes de contestar una pregunta en un examen, pienso detenidamente qué tengo que poner |  |  |  |  |
| 99 | Antes de entregar un examen revisó que lo haya contestado en su totalidad |  |  |  |  |
| 100 | Solicito la revisión del examen al profesor para aclarar mis dudas y aceptar mis errores |  |  |  |  |
|  | **SUMA POR COLUMNA** |  |  |  |  |
|  | **TOTAL** |  |  |  |  |

GRAFICO MIS RESULTADOS!!!!!!!!

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| HABITO DE ESTUDIO | **0** | **1-5** | **6-10** | **11-15** | **16-20** | **21-25** | **26-30** |
|  | **PUNTOS** | **PUNTOS** | **PUNTOS** | **PUNTOS** | **PUNTOS** | **PUNTOS** | **PUNTOS** |
| ESTUDIO INDEPENDIENTE |  |  |  |  |  |  |  |
| HABILIDADES DE LECTURA |  |  |  |  |  |  |  |
| ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO |  |  |  |  |  |  |  |
| CONCENTRACIÓN |  |  |  |  |  |  |  |
| LUGAR DE ESTUDIO |  |  |  |  |  |  |  |
| HABILIDADES PARA |  |  |  |  |  |  |  |
| PROCESAR INFORMACIÓN |  |  |  |  |  |  |  |
| CONTROL DE ANSIEDAD |  |  |  |  |  |  |  |
| CLASE |  |  |  |  |  |  |  |
| TÉCNICAS AUXILIARES |  |  |  |  |  |  |  |
| PREPARACIÓN Y REVISIÓN DE EXÁMENES |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| NOMBRE Y FIRMA DEL ALUMNO | SERVICIO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA |