

Cuestionario sobre el método de estudio

(Para comentarlo con el tutor al final de cada trimestre)

Instrucciones

El cuestionario es sobre tu modo de estudiar. Te puede servir para valorar el método de estudio que has seguido durante este tiempo, y la evolución respecto al modo de estudiar que tenías antes de inscribirte en el Proyecto Studium.

Puedes comentar este cuestionario con tu tutor (*coaching*) comparándolo con el primero que hiciste. Te puede servir para establecer planes de acción concretos en cada uno de los campos de tu método de estudio.

Para contestar a cada pregunta te sugerimos el siguiente criterio:

si				no
1	2	3	4	5

A) Condiciones ambientales

1. ¿Dispones de un sitio fijo para estudiar?
2. ¿Evitas ruidos, música, TV y todo tipo de distracciones rodeándote de silencio y evitando distracciones rodeándote de silencio y evitando distracciones?
3. ¿Suelen estar ordenadas tu habitación y tu mesa de estudio?
4. ¿Sueles dormir siete horas y media u ocho diarias?
5. ¿Has estudiado en la sala de estudio del Club?
6. ¿Desconectas el móvil cuando te pones a estudiar?

B) Planificación del estudio

7. ¿Comienzas a estudiar cada día a la hora prevista?
8. Antes de empezar a estudiar cada día, ¿consultas tu Agenda y distribuyes el tiempo de que dispones entre las distintas asignaturas que vas a estudiar?
9. ¿Sueles ir a clase habiendo leído los temas que se van a explicar?
10. ¿Has estudiado todas las asignaturas al cabo de una semana?
11. ¿Estudias las distintas asignaturas a partir de las preguntas que se incluyen en los programas realizados por el profesor?
12. ¿Intercalas cinco minutos de descanso, aproximadamente, por cada hora de estudio?

13. ¿Sueles dedicar al estudio al menos 1-2 horas diarias?
14. ¿Te has hecho el horario de estudio?
15. ¿Dedicas un tiempo de la semana a repasar?

C) Técnicas de lectura

16. Si durante el estudio encuentras una palabra cuyo significado desconoces, ¿consultas su significado en el diccionario?
17. Antes de iniciar la lectura de un tema ¿echas una ojeada al título, subtítulos, gráficos... para formarte una idea general?
18. Al leer, ¿vas buscando en cada apartado las ideas principales?
19. Después de la lectura de cada párrafo, ¿reflexionas sobre lo que acabas de leer, resumiendo mentalmente lo fundamental?

D) Técnicas de análisis y síntesis

20. ¿Subrayas el texto destacando la idea principal de cada párrafo?
21. A partir del subrayado, ¿confeccionas esquemas o resúmenes de los temas?
22. ¿Archivas los esquemas o resúmenes, de modo que te sirvan para repasar y preparar exámenes?

E) Atención y concentración

23. ¿Te esfuerzas por atender en clase?
24. ¿Anotas las observaciones que hace el profesor en las explicaciones de clase?
25. Al estudiar, ¿consigues concentrarte en lo que estás haciendo rechazando otras cosas que te vengán a la cabeza en esos momentos?

F) Memorización

26. ¿Tienes trucos o sistemas propios que te ayuden a memorizar mejor?
27. ¿Relacionas lo aprendido en una asignatura con contenidos de otra?
28. ¿Dedicas un tiempo diario –parte de tu estudio– a memorizar?
29. ¿Procuras comprender los contenidos que estudias antes de memorizarlos?

G) Método de estudio

30. ¿Piensas que con el método de estudio que has seguido hasta ahora sacas rendimiento al tiempo que has dedicado a estudiar?
31. ¿Sueles consultar con tus compañeros las materias de estudio que te parecen más difíciles?

32. ¿Pones esfuerzo en lograr un vocabulario más extenso?
33. ¿Tomas nota de la bibliografía que recomiendan los profesores y la consultas?
34. ¿Pones interés en las asignaturas difíciles o que menos te gustan?
35. Antes de estudiar una lección, ¿haces primero una lectura general de ella?
36. ¿Preguntas al profesor las dudas que encuentras?
37. ¿Estudias con lápiz y papel?
38. ¿Preparas el material que vas a necesitar durante el estudio?

H) Toma de apuntes

39. ¿Tomas apuntes en clase de las ideas principales expuestas por el profesor y de todo lo que esté recogido en el texto?
40. ¿Procuras atender en todas las clases?
41. Cuando el profesor insiste mucho en una idea e indica que es importante, ¿lo anotas destacándolo de algún modo, en tus apuntes o en el manual?
42. ¿Tomas notas de las respuestas del profesor a las preguntas de clase?
43. ¿Tomas los apuntes con claridad y orden suficientes para que no tengas que emplear parte de tu tiempo en pasarlos a limpio?
44. ¿Tienes en orden los apuntes, preparados para utilizarlos en cualquier momento?

I) Preparación de exámenes

45. ¿Eres capaz de decir antes de un examen lo que sabes y lo que no sabes?
46. ¿Preparas los exámenes con varios días de antelación, distribuyendo los temas de modo que el día anterior sólo tienes que repasar?
47. ¿Evitas estudiar la noche anterior a un examen?
48. ¿Lees con atención las instrucciones?
49. ¿Distribuyes el tiempo de que dispones entre las distintas preguntas?
50. ¿Aseguras primero el aprobado con las preguntas que sabes mejor, y luego contestas a las demás?
51. ¿Te aseguras de haber entendido bien la pregunta antes de contestarla?
52. ¿Te centras en lo esencial de cada pregunta pasando después a los detalles?
53. ¿Escribes con claridad cuidando los márgenes y la ortografía?
54. Si tienes tiempo, ¿repasas el examen antes de entregarlo?
55. ¿Realizas un esquema antes de empezar a contestar una pregunta, poniendo en orden las ideas que quieres desarrollar?

J) Autoevaluación

- 56. Ante una calificación baja, ¿Te sobrepones al desánimo y buscas las causas de ese bajo rendimiento para ponerle remedio?
- 57. Al finalizar el estudio de un tema, ¿acostumbras a autoevaluarte, repasando las cuestiones que aún no dominas?
- 58. ¿Suele coincidir la percepción después de haber hecho un examen con el resultado que obtienes?
- 59. ¿Aprovechas la preceptuación para resolver los problemas que se plantean en el estudio?