

## **Proyecto Studium**

### **Guía del buen estudiante**

Con esta guía queremos ayudarte a reflexionar sobre 10 cuestiones que seguramente te habrás planteado alguna vez:

- 1. ¿Hay relación entre los sobresalientes y un horario de estudio?**
- 2. ¿Cómo se hace un horario de estudio?**
- 3. ¿Son importantes las clases?**
- 4. ¿Hay que tomar apuntes?**
- 5. ¿Qué hago cuando tengo dudas?**
- 6. ¿Cómo tengo que estudiar?**
- 7. ¿Qué hacer para mantener la concentración en el estudio?**
- 8. ¿Estudio en casa o en una sala de estudio?**
- 9. ¿Se puede estudiar en grupo?**
- 10. ¿Es bueno estudiar por las noches?**

## 1. ¿Hay relación entre los sobresalientes y un horario de estudio?

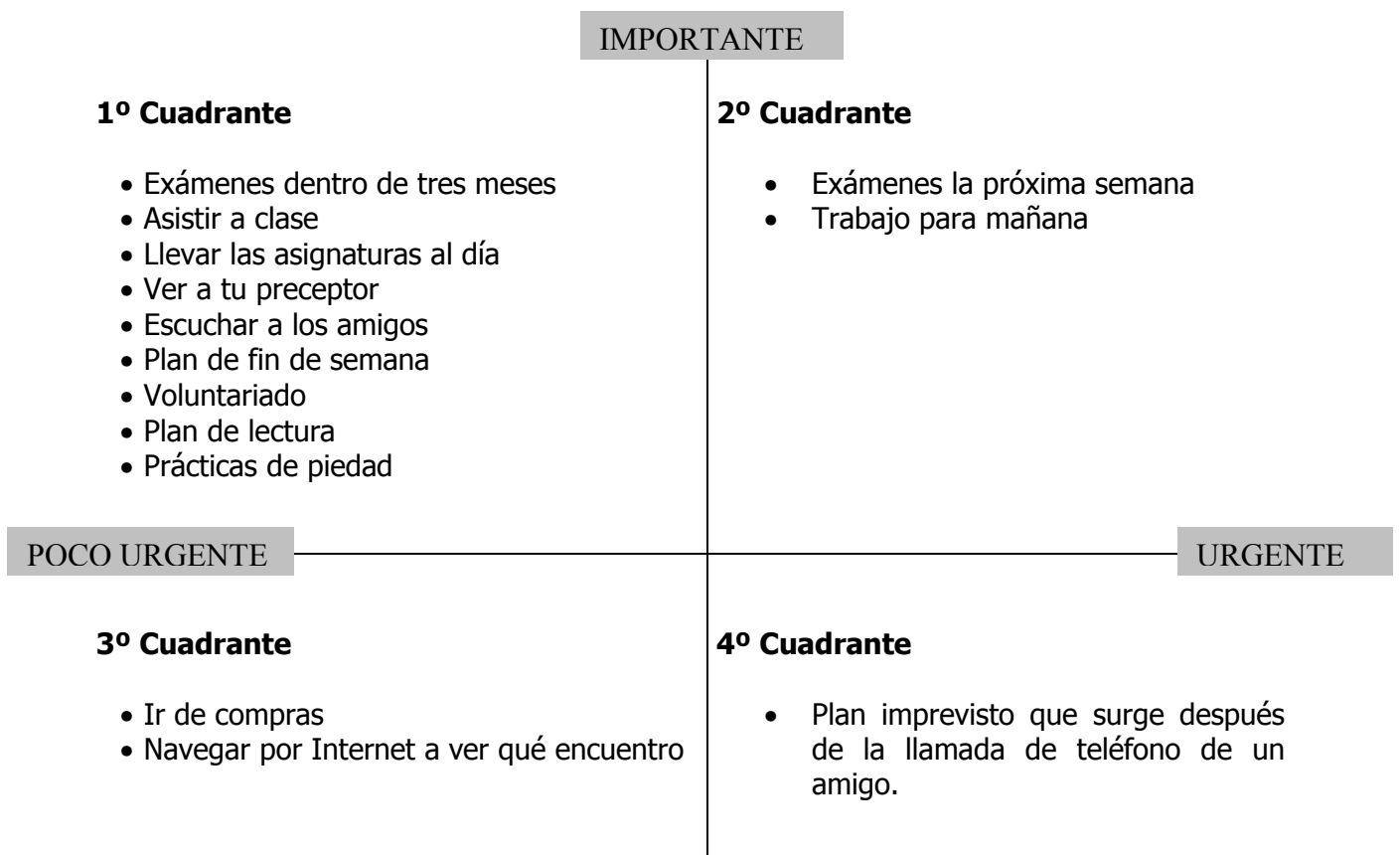
Para sacar sobresalientes a final de curso tienes que hacer muy bien los exámenes durante todo el año. Esto es un *objetivo a largo plazo*. Pero para lograrlo, cada semana tendrás diversas tareas: ejercicios, resúmenes, memorizar, subrayar...: *objetivos a corto plazo*.

Recuerda:

- Determina bien lo que tienes que hacer cada día.
- No seas iluso; los grandes objetivos no se consiguen sin esfuerzo.

Todo te puede ayudar, pero la experiencia muestra que lo mejor es plantearse objetivos semanales. Todos los días no, pero cada semana sí: aprende a jerarquizar y a priorizar, se trata de llegar a lo importante, de llegar a tiempo, e ir al día en las asignaturas.

Un criterio que indica la madurez del estudiante es su capacidad para clasificar las tareas que debe realizar y cómo planifica el tiempo. Si divides tus actividades según sean urgentes o poco urgentes; importantes o poco importantes, todo lo que haces se puede situar en un esquema como este:



Quizá te ocurra que todavía no sepas qué es lo realmente *importante*, o que desconozcas qué es lo *urgente*. Mientras tanto, puedes ir preguntando a tu tutor (*coaching*) cuando tengas dudas. Antes de jerarquizar hay que saber el “terreno” que pisas realmente. No te agobies, no estás solo.

Si tienes una buena planificación situarás en el primer cuadrante la mayor parte de tus actividades; hay que evitar que las tareas pasen de este cuadrante al segundo. Si te mantienes ahí, estudiarás sin tensión, sin agobios y tendrás un buen rendimiento. Situarás las cosas que ocupan pero no preocupan. Habrá momentos en que las tareas de este cuadrante pasarán al segundo, pero no debes inquietarte si has estado trabajando antes en ellas.

Las tareas que están en el segundo cuadrante son aquellas que producen tensión y agobio porque hay que realizarlas de forma inminente y son importantes. El rendimiento en el segundo cuadrante está influenciado por el nerviosismo, trabajas bajo presión y no tienes posibilidad de rectificar, de corregir errores.

El tercer cuadrante lo ocupan tareas poco urgentes y poco importantes. Hay que evitar perder demasiado tiempo en este cuadrante. Normalmente son tareas fáciles o que te gusta realizar. Te darás cuenta de que en el tercer cuadrante puede mandar la pereza, que nunca le da importancia al tiempo.

En el cuarto cuadrante situamos las tareas poco importantes y urgentes. Pueden ser “caprichos del momento” con los que hay que tener cuidado, interrupciones que pueden echar a perder tu horario.

Un consejo: pregúntate con frecuencia, ¿en qué cuadrante me estoy moviendo?

## 2. ¿Cómo se hace un horario de estudio?

Para elaborar el horario de estudio semanal te puede ser útil tener en cuenta:

### Calendario de las evaluaciones

- Exámenes pequeños.
- Deberes.
- Exámenes finales.
- Vacaciones, puentes.
- Acontecimientos personales importantes.
- Entrega de trabajos.

Una vez hecho, puedes trasladar el plan a la semana.

### Horario de un día de clases

De forma orientativa podría ser:

- Dormir.
- Clases.
- Estudio.
- Prácticas de piedad.
- Comer, compras, higiene, amigos y deporte.

Sé realista, el total del día siempre son 24 horas. Según los momentos, mira cuánto tiempo necesitas para lo esencial.

No hace falta que completes todo el día. Ten en cuenta que puedes distribuir las horas que quedan entre otras tareas que tienes que realizar.

### Plan de un fin de semana

El fin de semana es necesario que descanses y que te diviertas.

Es tiempo para estar con tu familia y los amigos, asistir a Misa, participar en actividades de carácter social (ayuda en ONG), hacer deporte o alguna excursión, etc.

Tendrás que decidir qué hacer según lo que hayas estudiado esta semana. Busca cosas que te enriquezcan y sean útiles y no lo dejes a la improvisación. Que no te arrastre la fiebre del "finde", unas horas de *juerga* pueden traer consigo una resaca de varios días. También hay formas atractivas de divertirse, que son parte de un estilo de vida que has elegido.

En el fin de semana has de reservar algunas horas para estudiar.

### Estudio durante el fin de semana

- Te ayudará completar los apuntes de la semana, consultar despacio un libro de texto, etc.
- Procura repasar temas completos ya vistos en clase y apunta todas las dudas para resolverlas durante la semana.
- Intenta ponerte al día en temas anteriores.
- Aprovecha para planificar la semana siguiente con objetivos concretos.

### Planificación de las horas de estudio semanales

Fija —puede ayudarte el tutor— el número de horas de estudio semanales y distribúyelo entre los 7 días de la semana.

Ten en cuenta:

- No todas las asignaturas exigen la misma dedicación.
- No puedes estudiar todas las asignaturas cada día; distribuye las asignaturas que vayas a estudiar entre los días de la semana.
- Dedicar el fin de semana a asentar ideas y ponerte al día en temas que se han visto en semanas anteriores, es decir, a repasar.

Puedes hacer un horario semanal y buscar hueco para lograr las horas semanales previstas: cada semana tiene su propio afán. Después, los viernes, planifica el fin de semana en función de cómo ha ido la semana, por ejemplo:

	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>X</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	<b>D</b>
Horas previstas	2	3	2	3	0	3	2
Horas realizadas							
Total semana	2/15	5/15	7/15	10/15	10/15	13/15	15/15

Puedes comprobar:

- El fin de semana también has estudiado.
- Has anotado las horas de estudio real.
- Debes cambiar el número de horas de una asignatura a otra dependiendo de tu ritmo de estudio.
- Mira cada día cuántas horas estudias y cuántas te faltan para alcanzar el objetivo semanal. Toma como base esos datos para organizar el plan del día siguiente.

Ten en cuenta a la hora de hacer tu horario de estudio semanal:

- Jerarquiza las asignaturas atendiendo a su dificultad.
- No estudies muchas asignaturas al día.

- Mira antes la cantidad de materias que tienes que estudiar.
- No estudies menos de media hora seguida, como regla general.
- Controla tu tiempo. Anota en una hoja las horas que estudias cada día y a qué asignaturas las dedicas.
- Procura durante el fin de semana estudiar al menos 3 ó 4 horas.

Consejo:

Concreta en las conversaciones de *coaching* tu horario y comenta, tras dos semanas de trabajo, si es posible llevarlo a cabo. Quizá te has sobre valorado y tengas que volver a programar tu trabajo.

Nota:

Siempre has de buscar tiempo para las cosas importantes.

### **3. ¿Son importantes las clases?**

La clase es el momento más indicado para hacerse con una información completa y útil sobre aquello que quieres aprender, para comprenderlo mejor, para seguir el ritmo de las asignaturas, etc.

¿Por qué es conveniente atender en clase?

- Ayuda a captar más rápido los contenidos.
- Sirve para darse cuenta, más fácilmente, de qué es lo fundamental. El profesor insiste. Tu estudio posterior será más eficaz, porque repasarás directamente lo importante.
- Facilita la elaboración del propio material de estudio.
- Es más sencillo diferenciar lo difícil de lo fácil.
- Estableces relaciones entre contenidos, temas o capítulos.
- Mantienes el contacto con lo que saben los amigos.

¿Cómo preparar una clase?

Para aprovechar bien una clase debes estar activo, haciendo y planteándote preguntas, siguiendo la línea de razonamiento que expresa el profesor.

Antes de clase

- Revisa los apuntes de la clase anterior.
- Dedicar unos minutos a leer lo que van a explicar. ¡Échale un vistazo antes de ir a clase!
- Lee el tema en los libros de texto.

Durante la clase

- Toma apuntes, pero no escribas al pie de la letra las palabras que dice el profesor. Preocúpate por comprender. Limitate a recoger las ideas.
- Presta más atención a lo que el profesor dice que a lo que escribes.
- Deja márgenes amplios en tus notas para posteriores aclaraciones.

Después de clase

- Haz tus propios comentarios en tus notas de clase, pero no los pases a limpio.
- ¿Eres capaz de definir cuál era el objetivo de la clase? ¿Era relacionar capítulos o ideas de clases anteriores, sacar conclusiones de un tema?
- ¿Has entendido lo que han explicado y tienes clara la parte de la asignatura que te están explicando?

Ten en cuenta que en las clases:

- El profesor expondrá contenidos que están en el libro, pero hará comentarios y aclaraciones que te ayudarán en el estudio posterior.
- Asistiendo a clase conocerás poco a poco las exigencias del profesor, te darás cuenta de qué es lo que considera más importante.
- Si atiendes en clase, ahorrarás tiempo de estudio.

¿Cómo mantener la atención en clase?

- Siéntate adecuadamente, así evitarás distracciones.
- Toma apuntes mientras el profesor explica en clase.
- Intenta responder a las preguntas que el profesor formula en general o las que le hace a tus compañeros, ¡y por supuesto, las que te hace a ti!
- ¡No te cortes! Si algún punto de la explicación no te ha quedado claro, PREGUNTA; al contrario que a los alumnos, a los profesores les encanta que les pregunten en clase.
- Estudiar una materia comprendida en clase es mucho más fácil que una incomprendida.
- En clase intenta atender todo lo que puedas, comprenderlo y memorizarlo. Si prestas atención en clase tienes el 50% del trabajo hecho.
- Si atiendes en clase te das cuenta de qué es lo importante, qué es más difícil, qué te va a llevar más tiempo y esfuerzo. El profesor recalca los conceptos clave.

#### 4. ¿Hay que tomar apuntes?

Los apuntes son

- Una fuente importante de material de estudio. En algunos casos es la base para comenzar a estudiar.
- Un instrumento para mantener la atención en clase.
- Pero no deben sustituir a los libros. Tus notas pueden contener errores, en los libros están los datos exactos.

Cómo detectar las ideas importantes

- Si el profesor escribe un guión de la clase en la pizarra, toma nota de él.
- Sigue el hilo de la explicación y presta especial atención a la relación entre las ideas. Debe quedar reflejada en tus apuntes
- Sé preciso en las definiciones y demostraciones.
- Diferencia las distintas partes de la asignatura.
- Atiende a los enunciados de los problemas y las conclusiones.

Cómo tomar apuntes

- Toma apuntes selectivos, ideas clave.
- Toma notas que se entiendan, deja espacio, subraya. ¡No tengas miedo a gastar papel! Tiene que haber contraste entre la letra y el fondo para que se vea con claridad.
- Guárdalos de forma ordenada, ponles fecha, numera los folios y clasifícalos por asignaturas.
- ¡Cuidado con los apuntes de otros compañeros! Tus propios apuntes serán los que mejor comprendas.

Repasa tus apuntes lo antes posible

- No dejes pasar más de 24 horas sin completar los apuntes.
- En general, pasarlos a limpio puede suponer *malgastar el tiempo*.
- Comprueba que los entiendes!
- Consulta los libros de referencia y completa tus apuntes.
- Subraya lo importante.
- Espera al final del tema para hacer el esquema o resumen.
- Consúltalos a la hora de hacer problemas.

¿Tomar apuntes cuando hay libro?

- *¡Lleva el libro a clase!* Pero, pese a todo, toma buenas notas en clase y construye tus propios apuntes.
- Marca en el libro, sin estropearlo, lo que el profesor recalca.
- Toma nota de contenidos complementarios o aclaraciones.
- Comprobarás que has aprovechado la clase y evitarás quedarte distraído.

## **5. ¿Qué hago cuando tengo dudas?**

Durante el curso, seguro que tienes dudas en las asignaturas. Debes solucionarlas cuanto antes, porque las dudas tienden a ampliarse.

Dudas durante la clase

- Pregunta a los profesores; ellos son los que mejor pueden resolver una duda. Siempre puedes preguntar durante o después de la clase. Tienes tiempo entre clase y clase.
- Puedes aprovechar el final de la clase para preguntar dudas de clases anteriores.
- También puedes preguntar en el club aquellas dudas que pienses que te pueden resolver.

Dudas mientras estudias

- Apunta las dudas que te vayan surgiendo.
- Los profesores no sólo te resolverán las dudas que tengas, te ayudarán a mejorar la forma de estudiar y te darán indicaciones de qué es lo más importante.
- Es muy enriquecedor oír y tratar de resolver las dudas de los compañeros. Por eso debes fomentar que en tu grupo se hable de las cosas aprendidas en clase.
- Ten siempre un diccionario a mano y consulta las palabras que no entiendas: te ayudará mejor a comprender el texto.

Es muy positivo ir a ver a los profesores cuando surgen dudas por varios motivos.

- Resuelven tus dudas.
- Te conocerán mejor, tú a ellos y se facilita la comunicación a partir de ese momento.
- Pueden darte un visión global de cómo debes enfocar la asignatura y eso te ayudará a estudiar mejor.

## 6. ¿Cómo tengo que estudiar?

El estudio debe ser considerado como:

- UN RETO, que precisa fuerza de voluntad y constancia.
- UN MEDIO, que nos permite conseguir una meta.

No debe ser considerado como:

- UNA CARGA que te impide hacer lo que te gusta.
- UN ABURRIMIENTO. Algo poco práctico.

¿Te has parado a pensar cómo estudias?

¿Piensas que el mismo método de estudio sirve para todas las asignaturas?

Para estudiar bien:

- *Comprende* en primer lugar y *memoriza* lo que hayas entendido.
- Comprender es:

Hacerte con el conjunto de lo que estudias; relacionar unas ideas con otras, dándoles unidad.

Hacer tuyo el contenido para asimilarlo y ser capaz de aplicarlo.

Ser capaz de explicárselo a otros compañeros o al profesor en el examen.

- Lo que se comprende bien se recuerda fácilmente. De lo que se oye (sin apuntes) se recuerda un 40%; de lo que se lee (tomando apuntes) el 60%; de lo que se estudia (haciendo esquemas) el 80%; y de lo que se explica a otros el 100%.
- Además de comprender, tienes que memorizar: no basta leer muchas veces, tienes que saber recordar: es un proceso de dentro a fuera.
- Después, tienes que saber relacionar lo que ya sabes y recuerdas con otros aspectos o partes de la asignatura, hasta lograr tener una visión de conjunto.

## **7. ¿Qué hacer para mantener la concentración en el estudio?**

- Asegúrate antes de empezar que vas a tener a mano todo el material que necesites.
- Evita las interrupciones. Desconecta el móvil, si tienes.
- Divide la materia que debes estudiar entre el tiempo del que dispones.
- No adoptes una postura excesivamente cómoda.
- Procura que la habitación tenga las condiciones adecuadas: silencio, iluminación, orden, etc.
- Procura estudiar en el mismo lugar y con el mismo horario.
- Si se te ocurre algo en ese momento, distinto a estudiar, toma nota de ello, y déjalo para otro momento.
- Utiliza papel, lápiz y "papel borrador" en abundancia.
- Llega hasta el final del tiempo previsto y de la materia propuesta, aunque te cueste esfuerzo. Poco a poco tu capacidad de concentración irá aumentando.

¡Estudia! No para saber una cosa más, sino para saberla mejor.

## 8. ¿Estudio en casa o en la sala de estudio?

	<b>ventajas</b>	<b>inconvenientes</b>
<b>Estudiar en casa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tienes el material más a mano.</li> <li>• Es más cómodo.</li> <li>• No tienes que desplazarte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No tienes quién te oriente en las dudas.</li> <li>• Tienes más distracciones (teléfono, timbre, hermanos pequeños, amigos, etc.).</li> <li>• Cuesta más ponerse a estudiar.</li> </ul>
<b>Estudiar en la sala de estudio del club</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puedes resolver dudas.</li> <li>• Te mantienes más en contacto con la gente y estás al día de las novedades de las asignaturas.</li> <li>• Ambiente de estudio más difícil de interrumpir.</li> <li>• Al estudiar con más gente, tienes que atenerte a unas normas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tienes que desplazarte.</li> <li>• Puede haber más ruido ambiental.</li> </ul>

Como puedes comprobar, se trata de una elección personal. Cada uno estudia mejor en un lugar diferente. Descubre cuanto antes cuál es el mejor lugar para ti.

Ten en cuenta

Si estudias en casa:

- Organiza el espacio de trabajo.
- Evita el ruido y las interrupciones.
- Ten cerca lo que vas a necesitar.
- Desconecta el móvil.

Si estudias en la sala de estudio:

- Guarda silencio y respeta el trabajo de los demás.
- Localiza un lugar que te guste más.
- Rellena tu hoja de planificación.
- Lleva todo lo que necesites.
- Respeta el horario: sé muy puntual al llegar.

## 9. ¿Se puede estudiar en grupo?

El formato de *trabajo en pequeño grupo* —*grupo de calidad*— supone el estudio personal previo del tema por cada uno de los participantes y está basado en la óptima gestión del talento del equipo. Tiene como objetivos: mejorar el aprendizaje, facilitar las mejores calificaciones y aprender a trabajar con los demás.

Estudiar en grupo: “Cuando se enseña a otros, se aprende dos veces”.

- Un *grupo de calidad* es una magnífica oportunidad para resolver dudas, fortalecer conocimientos y adquirir los hábitos y habilidades necesarias para comunicarse con los demás.
- Estudiar en grupos de calidad es estudiar una materia que todos habéis estudiado ya.
- Conviene que incluyas en tu horario semanal un tiempo para trabajar en grupos de calidad. El fin de semana es un buen momento.

Estudiar en grupo: ¿Para qué?

- Completar apuntes.
- No quedarte “descolgado” en alguna asignatura.
- Explicar las cosas que has comprendido. Esto requiere tener las ideas muy claras.
- Responder dudas que tú no has planteado.
- Resolver dudas que hayas acumulado durante el estudio personal.
- “Medirte” con los demás.

## **10. ¿Es bueno estudiar por las noches?**

La mayoría de nosotros dormimos de siete a ocho horas al día. Dormir el número de horas adecuado es imprescindible para poder mantener la concentración al día siguiente. El día antes del examen también conviene dormir lo habitual.

Además del sueño, es bueno que descanses y te relajes cada día, después de estudiar. Tu concentración en el estudio disminuirá con el grado de cansancio. Haz actividades que te permitan desconectar del estudio por un tiempo.

**Cuestionario**

(Para comentarlo con el tutor en las primeras entrevistas)

1. ¿Dispones de un sitio fijo para estudiar?

<b>si</b>				<b>no</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

2. ¿Evitas ruidos, música, TV?

<b>si</b>				<b>no</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

3. ¿Comienzas a estudiar habitualmente a la hora prevista?

<b>si</b>				<b>no</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

4. Antes de empezar a estudiar cada día, ¿distribuyes el tiempo de que dispones entre las distintas asignaturas que vas a estudiar?

<b>si</b>				<b>no</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

5. ¿Tienes un horario de estudio?

<b>si</b>				<b>no</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

6. ¿Dedicas un tiempo a la semana a repasar?

<b>si</b>				<b>no</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

7. Si durante el estudio encuentras una palabra cuyo significado desconoces, ¿consultas su significado en el diccionario?

<b>si</b>				<b>no</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

8. Antes de iniciar la lectura de un tema, ¿echas una ojeada al título, subtítulos, gráficos, etc., para formarte una idea general?

<b>si</b>				<b>no</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

9. Al leer, ¿vas buscando en cada apartado las ideas principales?

<b>si</b>				<b>no</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

10. Después de la lectura de cada párrafo, ¿reflexionas sobre lo que acabas de leer, resumiendo lo fundamental?

<b>si</b>				<b>no</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

11. ¿Subrayas el texto destacando la idea principal de cada párrafo?

<b>si</b>				<b>no</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

12. A partir del subrayado, ¿confeccionas esquemas o resúmenes de los temas?

<b>si</b>				<b>no</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

13. ¿Archivas los esquemas o resúmenes, de modo que te sirvan para repasar y preparar exámenes?

<b>si</b>				<b>no</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

14. ¿Te esfuerzas por aprender en clase?

<b>si</b>				<b>no</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

15. Al estudiar, ¿consigues concentrarte en lo que estás haciendo, rechazando otras cosas que te vengán a la cabeza en esos momentos?

<b>si</b>				<b>no</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

16. ¿Tienes trucos o sistemas propios que te ayuden a memorizar mejor?

<b>si</b>				<b>no</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

17. ¿Procuras comprender los contenidos de lo que estudias antes de memorizarlo?

<b>si</b>				<b>no</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

18. ¿Pones interés en las asignaturas más difíciles o que menos te gustan?

<b>si</b>				<b>no</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

19. Antes de estudiar una lección, ¿haces primero una lectura general de ella?

<b>si</b>				<b>no</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

20. ¿Estudias con "lápiz y papel"?

<b>si</b>				<b>no</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

21. ¿Preparas el material que vas a necesitar durante el estudio?

<b>si</b>				<b>no</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

22. ¿Preparas los exámenes con varios días de antelación, distribuyendo los temas de modo que el día anterior sólo tienes que repasar?

<b>si</b>				<b>no</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

23. En los exámenes, ¿aseguras primero el aprobado con las preguntas que sabes mejor, y luego contestas las demás?

<b>si</b>				<b>no</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

24. ¿Te centras en lo esencial de cada pregunta, pasando después a los detalles?

<b>si</b>				<b>no</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

25. ¿Escribes con claridad, cuidando los márgenes y la ortografía?

<b>si</b>				<b>no</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

26. ¿Realizas un esquema antes de empezar a contestar una pregunta, poniendo en orden las ideas que quieres desarrollar?

<b>si</b>				<b>no</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

27. Al finalizar el estudio de un tema, ¿acostumbras a autoevaluarte, repasando las cuestiones que aún no dominas?

<b>si</b>				<b>no</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

28. ¿Suele coincidir la nota que piensas que vas a sacar, después de haber hecho un examen, con la calificación que te da el profesor?

<b>si</b>				<b>no</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

**Total**

<b>si</b>				<b>no</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>