**CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO**

**Nombre\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Fecha\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Instrucciones:**

Este cuestionario te ayudará a valorar tu estudio. Consta de 40 preguntas, tiene una hoja de respuestas y una cuadricula, para que elabores gráficamente tus resultados.

Contesta con la verdad. Lee cuidadosamente cada pregunta, medita su contenido y anota los números: 3, 2 y 1 de acuerdo a lo siguiente:

* Cuando lo que se pregunta lo hace **siempre 3**
* Cuando lo que se pregunta lo hace **algunas veces 2**
* Cuando lo que se pregunta **nunca lo hace 1**

PREGUNTAS

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | ¿Duermes diariamente durante la noche por lo menos ocho horas? |  |
| 2 | ¿Tienes algún lugar fijo para estudiar? |  |
| 3 | ¿Sigues un horario para controlar tu estudio y demás actividades? |  |
| 4 | ¿Lees rápidamente cualquier tema y lo entiendes de inmediato? |  |
| 5 | ¿Haces ejercicio físico todos los días, aunque sea un poco? |  |
| 6 | ¿Dispones de una mesa, escritorio o su equivalente, para estudiar? |  |
| 7 | ¿Empiezas a estudiar todos los días a una hora fija? |  |
| 8 | ¿Cuándo estudias, ¿ puedes concentrarte evitando divagaciones? |  |
| 9 | ¿Alternas tus horas de estudio con breves descansos? |  |
| 10 | ¿En tu casa colaboran contigo, no interrumpiéndote mientras estudias? |  |
| 11 | ¿Estudias de dos a tres horas diariamente? |  |
| 12 | ¿Consultas a tus maestros cuando no entiendes algo en clases? |  |
| 13 | ¿Desayunas todos los días antes de ir a la escuela? |  |
| 14 | Para estudiar, ¿Cuentas con un cuarto de estudio? |  |
| 15 | En tiempo de exámenes, ¿estudias más tiempo que en días normales? |  |
| 16 | Cuando quieres aprender de memoria ¿necesitas varios repasos? |  |
| 17 | ¿Tomas tus alimentos a la misma hora todos los días? |  |
| 18 | ¿Cuentas con todos los materiales y libros para estudiar? |  |
| 19 | ¿Estudias diariamente las asignaturas del día siguiente? |  |
| 20 | Al llegar a clase ¿sabes que estás preparado para todas las materias? |  |
| 21 | ¿Descansas domingos y días festivos? |  |
| 22 | ¿El cuarto o lugar de estudio tiene buena ventilación? |  |
| 23 | ¿Lees primero el contenido general del tema a estudiar? |  |
| 24 | Cuando estudias ¿lo haces para aprender o recordar? |  |
| 25 | ¿En exámenes duermes menos que en otros días? |  |
| 26 | ¿Prefieres estudiar de día que de noche? |  |
| 27 | ¿Consultas el diccionario en palabras que no entiendes? |  |
| 28 | Después de estudiar ¿haces un resumen de lo leído? |  |
| 29 | En vacaciones ¿aprovechas el tiempo tratando de leer algo? |  |
| 30 | ¿Tus padres te ayudan, proporcionándote lo que necesitas? |  |
| 31 | ¿Escuchas con atención a los compañeros en clase? |  |
| 32 | ¿Al estudiar aprendes lo más importante? |  |
| 33 | ¿Comes al mismo tiempo que estudias? |  |
| 34 | Donde estudias ¿estas lejos del ruido? |  |
| 35 | ¿Tienes tus notas y ejercicios al corriente y en orden? |  |
| 36 | ¿Interrumpes tu estudio para hacer otra cosa? |  |
| 37 | Cuando tienes examen te alimentas mejor? |  |
| 38 | Cuando vas a estudiar, ¿tienes dispuestos todos los materiales? |  |
| 39 | En tiempo de exámenes ¿dedicas más tiempo a ciertas materias? |  |
| 40 | Cuando no entiendes la clase ¿preguntas? |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  | 2 |  | 3 |  | 4 |  |
| 5 |  | 6 |  | 7 |  | 8 |  |
| 9 |  | 10 |  | 11 |  | 12 |  |
| 13 |  | 14 |  | 15 |  | 16 |  |
| 17 |  | 18 |  | 19 |  | 20 |  |
| 21 |  | 22 |  | 23 |  | 24 |  |
| 25 |  | 26 |  | 27 |  | 28 |  |
| 29 |  | 30 |  | 31 |  | 32 |  |
| 33 |  | 34 |  | 35 |  | 36 |  |
| 37 |  | 38 |  | 39 |  | 40 |  |
| HH |  | CM |  | HE |  | CE |  |

Resultados

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Clave | HH: | Hábitos higiénicos |  |
|  | CM: | Condiciones materiales |  |
|  | HE: | Hábitos de estudio |  |
|  | CE: | Capacidad de estudio |  |

Niveles 10 al 15 MALO

16 al 29 REGULAR

21 al 25 BUENO

26 al 30 MUY BUENO