

Cuestionario sobre método de estudio



Universidad
de Navarra

Para entregar al mentor en las primeras entrevistas

APELLIDOS

NOMBRE

Leyenda: 1 = totalmente de acuerdo / 5 = totalmente en desacuerdo.

En el presente listado se recogen algunos de los indicadores más relevantes para desarrollar un método de estudio eficaz y de calidad. Es fundamental que el estudiante responda a todas las preguntas con la máxima sinceridad, considerando las condiciones reales del espacio que utilice habitualmente para estudiar. Se debe insistir en que conteste en función de lo que realmente hace, y no de lo que le gustaría hacer o considera que debería hacer.

MODO DE USO

Una vez que el estudiante haya respondido a los 28 ítems, se recomienda revisar los resultados junto con su mentor. Conviene prestar especial atención a aquellos ítems valorados con 4 o 5 puntos, ya que pueden señalar áreas de mejora. A partir de esta identificación, se le ofrecerán orientaciones y sugerencias concretas que le permitan optimizar su método de estudio.

Si el estudiante ha respondido con 1 o 2 puntos en 22 o más ítems, puede considerarse que dispone de un método de estudio adecuado.

- | | SÍ | | | | NO |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. ¿Dispones de un sitio fijo para estudiar? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ¿Evitas distracciones como el móvil, música,...? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ¿Comienzas a estudiar cada día a la hora prevista? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Antes de empezar a estudiar cada día, ¿distribuyes el tiempo de que dispones entre las distintas asignaturas que vas a estudiar? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. ¿Te haces un horario de estudio? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. ¿Dedicas un tiempo a la semana a repasar? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Si durante el estudio encuentras una palabra que no conoces, ¿consultas su significado? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Antes de iniciar la lectura de un tema, ¿echas una ojeada al título, subtítulos, gráficos... para formarte una idea general? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Al leer, ¿vas buscando en cada apartado las ideas principales? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Después de la lectura de cada párrafo, ¿reflexionas sobre lo que acabas de leer, resumiendo mentalmente lo fundamental? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. ¿Subrayas el texto destacando la idea principal de cada párrafo? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

14. ¿Te esfuerzas por atender en clase?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

20. ¿Estudias con "lápiz y papel"?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

28. ¿Suele coincidir la percepción que tienes después de haber hecho un examen con el resultado que obtienes?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

TOTAL

1	2	3	4	5