

¿Qué tal estudiante eres?

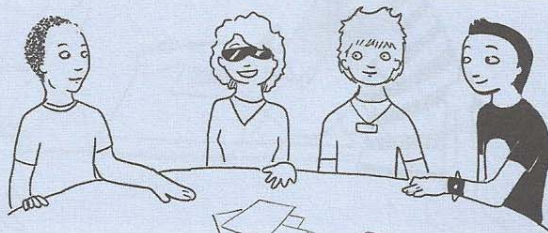


-¿QUÉ TAL ESTUDIANTE ERES?

1ª SESIÓN: CUESTIONARIO ¿CÓMO ESTUDIAR?

Para comprobar tu forma de estudiar te vamos a hacer una serie de preguntas. Sé muy sincero al contestarlas. A cada cuestión puedes responder señalando SÍ o NO.

1. ¿Estudias siempre en el mismo lugar?	SÍ	NO
2. ¿Dejas para el último día la preparación de los controles o exámenes?	SÍ	NO
3. ¿Tienes un horario fijo para estudiar?	SÍ	NO
4. ¿Sueles tomar en clase notas o apuntes sobre lo que explica el profesor/a?	SÍ	NO
5. ¿La silla que utilizas para estudiar es de respaldo y asiento duro?	SÍ	NO
6. ¿Dispones de una mesa amplia y que guarde proporción con la altura de la silla y con tu estatura?	SÍ	NO
7. ¿Estudias en un lugar ventilado y alejado de ruidos, TV?	SÍ	NO
8. ¿Sueles leer en casa los temas que va a explicar el profesor/a en clase al día siguiente?	SÍ	NO
9. ¿Dedicas más de dos horas diarias a preparar las clases?	SÍ	NO
10. ¿Prestas atención a las explicaciones del profesor/a?	SÍ	NO
11. ¿Estudias acostado/a en la cama o recostado/a en tresillo o sofá?	SÍ	NO
12. ¿En la habitación en que estudias, dispones de una iluminación adecuada de modo que no se fuerce excesivamente la vista?	SÍ	NO
13. ¿Utilizas el diccionario para mirar aquellas palabras cuya ortografía o significado no conoces bien?	SÍ	NO
14. ¿Organizas tu tiempo de estudio de acuerdo con la dificultad de las asignaturas?	SÍ	NO
15. ¿Preguntas al profesor/a cuando no entiendes alguna de sus explicaciones?	SÍ	NO



16. ¿Antes de ponerte a estudiar, preparas todo lo que vas a necesitar durante la sesión de estudio?	SÍ	NO
17. ¿Tienes costumbre de escuchar canciones de actualidad mientras estudias?	SÍ	NO
18. Cuando estudias, ¿subrayas las ideas importantes?	SÍ	NO
19. ¿Dejas para última hora la preparación de la mayor parte de las asignaturas?	SÍ	NO
20. ¿Tienes por costumbre pedir o fotocopiar los apuntes de tus compañeros/as?	SÍ	NO
21. ¿Tu mesa de estudio parece un "cajón de sastre"?	SÍ	NO
22. ¿Después de una o dos horas de estudio te relajas y descansas?	SÍ	NO
23. ¿Si puedes, te sitúas en las últimas filas de la clase para que el profesor no te controle?	SÍ	NO
24. ¿Tienes organizados tus apuntes por asignaturas?	SÍ	NO
25. ¿Repasas los exámenes escritos antes de entregarlos?	SÍ	NO
26. ¿Pasan más de 15 minutos desde que te sientas hasta que realmente comienzas a estudiar?	SÍ	NO
27. ¿En cada sesión de estudio, terminas las tareas y el trabajo que te has propuesto?	SÍ	NO
28. ¿Haces esquemas de las lecciones que estudias?	SÍ	NO
29. ¿Cuidas la ortografía y la buena presentación en los exámenes y trabajos que presentas?	SÍ	NO
30. Cuando estudias un tema, ¿consultas otros libros, además del de texto?	SÍ	NO
31. ¿Piensas que ya tienes adquirido el hábito de estudio?	SÍ	NO



REVISAR ahora si tus respuestas coinciden con los siguientes resultados. Piensa en dónde pueden estar tus fallos de estudiante.

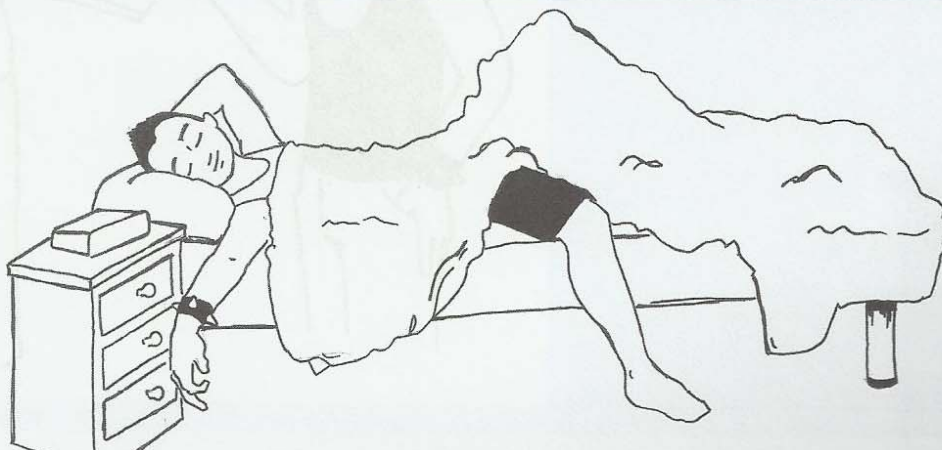
1.SI	2.NO	3.SI	4.SI	5.SI	6.SI	7.SI	8.SI	9.SI	10.SI	11.NO	12.SI	13.SI	14.SI	15.SI	16.SI
17.SI	18.SI	19.NO	20.NO	21.NO	22.SI	23.NO	24.SI	25.SI	26.NO	27.SI	28.SI	29.SI	30.SI	31.SI	32.SI

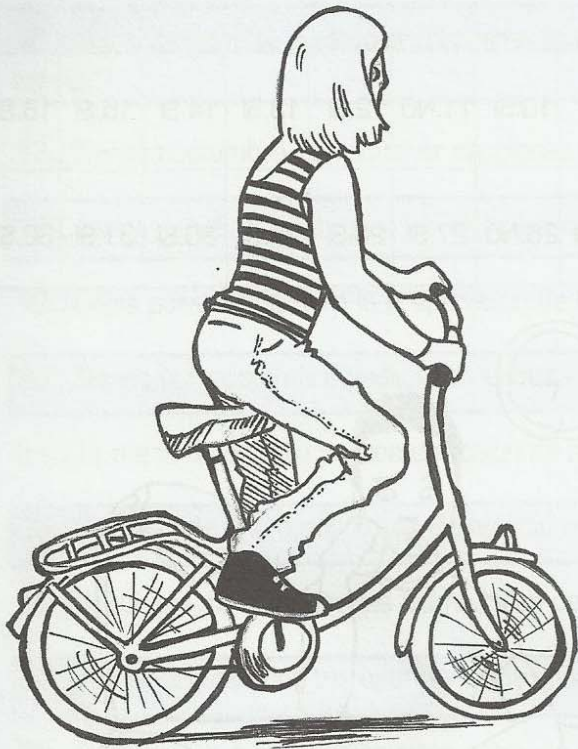
REPASA AHORA EL DECÁLOGO DE LAS BUENAS PRÁCTICAS DE TODO ESTUDIANTE

- Trabaja y estudia todos los días a las mismas horas. No te comprometas con nada ni nadie a esas horas.
- Estudia en un lugar en el que no te distraigas; apaga la televisión y cualquier aparato que pueda distraerte.



- Lleva los cuadernos de las asignaturas al día; no acumules trabajo; aprovecha el tiempo de trabajo en clase para adelantar y preguntar las dudas. Piensa que en 6 horas de clase al día se pueden hacer muchas cosas.
- Si te distraes en clase a menudo: pregunta a los compañeros y compañeras más cercanos al final de cada clase qué tarea ha mandado, cuándo es el examen, qué entra en el examen, y anota todo en la AGENDA.
- Anota en la AGENDA los números de teléfono de los compañeros y compañeras a los que puedes preguntar si te surgen dudas en casa sobre alguna tarea o estudio.
- Duerme alrededor de 8 horas diarias y no te acuestes más allá de las 10:30 u 11:00 de la noche.





· Ponte un tiempo límite para cada tarea o estudio que hagas, procura ajustarte a él, así no te alargarás en el tiempo con distracciones y tu trabajo será más eficaz.

· Evita el aburrimiento haciendo un Estudio Activo : resume o haz esquemas del texto, memoriza comprobando en voz alta o por escrito lo que te sabes, haz las actividades de repaso y perfeccionamiento del libro.

· Después de las tareas y el estudio, si has sido eficaz, debe quedarte tiempo para otras actividades de ocio y tiempo libre.

Si no consigues cumplir estas pautas PIDE AYUDA a un adulto cercano que te organice el tiempo y te guíe en estas normas básicas (padre, madre, hermanos/as mayores, etc.).



FIJATE EN LOS ERRORES MÁS FRECUENTES DEL ESTUDIANTE

- Dedicar poco tiempo a las tareas y el estudio diario.
- Dejar el trabajo o el estudio para las últimas horas del día, cuando ya llega el cansancio.
- No realizar descansos entre tareas o realizar descansos muy largos perdiendo la concentración
- Interrumpir el trabajo o el estudio frecuentemente con distracciones de todo tipo.
- Dedicar poco tiempo a la semana a las asignaturas que menos gustan.
- No apuntar las tareas y los exámenes en la AGENDA confiando en la buena memoria.
- Copiar las actividades de otro compañero y creer que la sabemos hacer.
- Dejar la preparación y el estudio de los exámenes para el último día.



Una vez que has revisado tus respuestas del cuestionario comparándolas con las buenas prácticas para el estudio, elige los aspectos que tendrías que modificar para mejorar tu rendimiento académico y escríbelo en el cuadro siguiente. En la próxima tutoría se lo entregarás a tu tutor/a

ASPECTOS A MEJORAR: