



## 1. Cuestionario. ¿Cómo estoy estudiando?

Para que compruebes tu manera de estudiar, te planteamos una serie de preguntas, que debes responder con SI o NO

1. ¿Estudias siempre en el mismo lugar?
2. ¿Estás dejando para último momento algunas actividades o ejercicios?
3. ¿Tienes un horario fijo para estudiar?
4. ¿La silla que utilizas para estudiar es de respaldo y asiento duro?
5. ¿Dispones de una mesa amplia y que guarde proporción con la altura de la silla y con tu estatura?
6. ¿Estudias en un lugar ventilado y alejado de ruidos, TV?
7. ¿Te estás conectando a los materiales facilitados por tus profesores/as?
8. ¿Estudias acostado/a en la cama o recostado/a en un tresillo o sofá?
9. ¿En la habitación en que estudias, dispones de una iluminación adecuada de modo que no fuerces excesivamente la vista?
10. ¿Organizas tu tiempo de estudio de acuerdo con la dificultad de las asignaturas?
11. ¿Estás preguntado a tu profesor/a cuando no entiendes alguna de sus explicaciones o el material que te está facilitando?
12. ¿Antes de ponerte a estudiar, preparas todo lo que vas a necesitar durante la sesión de estudio?
13. ¿Tienes costumbre de escuchar canciones de actualidad mientras estudias?
14. Cuando estudias ¿subrayas las ideas importantes?
15. ¿Tu mesa de estudio parece un "cajón de sastre"?
16. ¿Después de una o dos horas de estudio te relajas y descansas?
17. ¿Tienes organizados tus apuntes?
18. ¿Pasas más de 15 minutos desde que te sientas hasta que realmente comienzas a estudiar?
19. ¿En cada sesión de estudio, terminas las tareas y el trabajo que te has propuesto?



20. ¿Haces esquemas de las lecciones que estudias?
21. ¿Cuidas la ortografía y la buena presentación en los trabajos que presentas?
22. Cuando estudias un tema, ¿consultas otros libros, además del de texto?
23. ¿Piensas que ya tienes adquirido el hábito de estudio?
24. ¿Distribuyes de manera correcta tu tiempo en diferentes actividades fuera del estudio?
25. ¿A lo largo del día sabes en que momento harás cada actividad?
26. ¿Cada día tienes una idea previa de las actividades que vas a realizar?
27. ¿A lo largo del día tienes tiempo para hacer todas las actividades que habías previsto?

Te detallamos a continuación respuestas optimas al cuestionario y te invitamos a que reflexiones sobre tus respuestas.

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

