

Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio CHTE

Autores: Manuel Álvarez y Rafael Fernández

Lee detenidamente las siguientes preguntas que se refieren a tu forma de estudiar, y contéstalas **SÍ** o **NO** según consideres que es la respuesta más sincera en tu caso.

Si lo que dice la pregunta **coincide siempre o casi siempre** con tu forma de estudiar marca en la casilla **SÍ**.

Si lo que dice la pregunta **no coincide nunca o casi nunca** con tu forma de estudiar marca en la casilla **NO**.

Recuerda que has de contestar todas las preguntas para que el cuestionario sea válido.

	PREGUNTAS	SÍ	NO
1	¿Tienes claras las razones por las que estudias?		
2	¿Cambias a menudo el lugar de estudio en tu casa?		
3	¿Procuras estudiar en aquellas horas en las que tu organismo está en las mejores condiciones para rendir?		
4	¿Te has parado a pensar alguna vez sobre el número de actividades que haces cada día y el tiempo que dedicas a cada una de ellas?		
5	¿Acostumbras a mirar el índice y los apartados más importantes de un tema antes de empezar a estudiar?		
6	¿Tomas nota de las explicaciones de los profesores?		
7	¿Lees con detenimiento los enunciados de las preguntas?		
8	¿Consideras el estudio una ocasión para aprender?		
9	Tu lugar de estudio, ¿está alejado de ruidos y de otras cosas que impidan la concentración?		
10	Antes de empezar un trabajo, ¿haces un esquema de los aspectos más importantes que vas a desarrollar?		
11	¿Duermes normalmente 8 horas como mínimo?		
12	¿Tienes una idea general de aquello que estudiarás a lo largo del curso en cada materia?		
13	Antes de estudiar un tema con detalle, ¿haces una lectura rápida para hacerte una idea general?		
14	Antes de escribir la respuesta, ¿piensas con calma aquello que has de contestar y cómo lo harás?		
15	Cuando empiezas a estudiar, ¿tardas mucho en concentrarte?		
16	En el lugar donde estudias normalmente, ¿hay personas que distraigan tu atención?		
17	Cuando tomas notas, ¿copias a menudo al pie de la letra aquello que dice el profesor?		

18	¿Duermes mal con frecuencia? ¿Te notas por la mañana cansado y poco reposado?		
19	¿Has elaborado un plan de trabajo teniendo en cuenta el tiempo de que dispones y las asignaturas que tienes?		
20	Cuando haces un trabajo, ¿acostumbras a comentar con tu profesor el esquema y el desarrollo del mismo?		
21	¿Haces una lectura lenta y reposada para buscar las ideas más importantes?		
22	Cuando faltas a clase, ¿acostumbras a preguntar a un compañero o a tu profesor sobre la materia que se ha impartido?		
23	¿Te repartes el tiempo para cada pregunta en un examen o ejercicio de control?		
24	Cuando no comprendes una cosa, ¿la apuntas para consultarla posteriormente?		
25	¿Tienes suficiente luz para estudiar sin necesidad de tener que forzar la vista?		
26	¿Alternas el tiempo que dedicas al estudio con el tiempo de descanso?		
27	¿Dedicas a cada asignatura el tiempo necesario para asegurarte un buen resultado?		
28	¿Utilizas el subrayado para destacar las ideas más importantes?		
29	¿Ventilas tu lugar de estudio abriendo un poco la ventana o la puerta tras una sesión de trabajo?		
30	En el caso de necesitar información para realizar un trabajo, ¿sabes como encontrarla?		
31	¿Cuidas de que tu expresión escrita sea clara, ordenada y comprensiva?		
32	¿Tratas de estudiar lo indispensable, lo mínimo para los exámenes?		
33	¿Te has percatado si un exceso de actividades extraescolares y de diversión influyen negativamente en tus estudios?		
34	¿Sigues el plan de trabajo que te has propuesto desde el principio del curso?		
35	En tu lugar de estudio, ¿tienes suficiente espacio para tener organizado y a mano todo el material que necesitarás?		
36	Antes de empezar a estudiar, ¿piensas lo que harás y el tiempo que dedicarás a cada materia?		
37	¿Resumes lo más importante de cada uno de los apartados del tema para elaborar después una síntesis general?		
38	¿Te cabe en la mesa todo lo que necesitas para poder estudiar?		

39	Cuando buscas información en un libro, enciclopedia, etc.. para hacer un trabajo, ¿te limitas a copiar al pie de la letra lo que has leído?		
40	En casa, ¿sueles interrumpir tus sesiones de estudio?		
41	¿Te has familiarizado con las diferentes formas de preparar un resumen: esquemas, croquis, cuadros, gráficos?		
42	¿Tratas de sobreponerte con interés y ánimo cuando tienes un bajón en las notas?		
43	¿Le falta respaldo a tu silla de estudio?		
44	¿Tienes organizado todo el material que se necesita para cada materia?		
45	¿La altura de tu silla de estudio te permite apoyar los pies en el suelo?		
46	Cuando acabas una sesión de estudio personal, ¿acostumbras a terminar los trabajos que te habías propuesto al empezar a estudiar?		
47	¿La altura de la mesa está en proporción a la altura de la silla?		
48	¿Acostumbras a preparar los exámenes con poca antelación?		
49	¿Relacionas el tema estudiado con aquello que has aprendido anteriormente en otros temas?		
50	¿Descuidas la redacción y presentación del trabajo?		
51	¿Acostumbras a memorizar las ideas más importantes que has resumido de un tema o lección?		
52	¿Haces todo lo que puedes para asegurarte buenos resultados en tus tareas escolares?		
53	¿Te acercas demasiado al libro cuando estudias?		
54	¿Aprovechas algún momento del fin de semana para repasar aquellos temas que te han quedado más flojos?		
55	Si te sobra tiempo, ¿das el examen al profesor sin repasar las respuestas?		
56	¿Acostumbras ponerle nombre a todos los materiales que has utilizado?		

¡¡¡¡Muchas Gracias!!!!