



TECNOLÓGICO  
NACIONAL DE MÉXICO®



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Instituto Tecnológico de Acapulco  
División de Estudios de Posgrado e Investigación

**INSTITUTO TECNOLÓGICO DE ACAPULCO**  
**División de Estudios de Posgrado e Investigación**  
**Programa de tutorías**

**ANEXO 4**  
**AUTO EVALUACIÓN**  
**HÁBITOS DE ESTUDIO**

**INSTRUCCIONES:** Lea cuidadosamente cada pregunta y marque con una **X** la respuesta que refleje más acertadamente tu forma de trabajar en cada aspecto que se plantea. Para que los resultados de este cuestionario realmente sean útiles, es importante que contestes con toda honestidad.

Nombre: Marcos Brayan Hernández Mejía.

Preguntas	Siempre	A menudo	Raras veces	Nunca
1. ¿Tomo en cuenta todas mis materias al distribuir el tiempo de estudio?	<b>x</b>			
2. ¿Culpo de mis fracasos académicos a otras personas o a las circunstancias?			<b>x</b>	
3. ¿Hay personas conversando o ruidos que me molesten o distraigan mientras estudio?			<b>x</b>	
4. ¿Escribo notas de todas mis clases?		<b>x</b>		
5. ¿Adopto una actitud crítica ante lo que leo y obtengo mis propias conclusiones?	<b>x</b>			
6. ¿Durante un examen distribuyo mi tiempo de acuerdo con el número de preguntas formuladas?		<b>x</b>		
7. ¿Falto a mis clases?				<b>x</b>
8. ¿Planifico mis actividades?	<b>x</b>			
9. ¿Siento satisfacción al intervenir en actividades relacionadas con el estudio?		<b>x</b>		
10. ¿Interfieren mis problemas personales con mis intenciones de estudio?				<b>x</b>
11. ¿Utilizo abreviaturas para escribir notas más rápido?		<b>x</b>		
12. ¿Subrayo las ideas que me parecen más importantes durante la lectura?	<b>x</b>			
13. ¿En los exámenes señalo de manera visible las respuestas?			<b>x</b>	
14. ¿Frecuento a compañeros que presentan un bajo rendimiento académico?			<b>x</b>	
15. ¿Concentro mi atención solo en la clase que estoy tomando?	<b>x</b>			



TECNOLÓGICO  
NACIONAL DE MÉXICO®



EDUCACIÓN  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Instituto Tecnológico de Acapulco  
División de Estudios de Posgrado e Investigación

16. ¿Estoy seguro(a) de que realmente me gusta estudiar?		x		
17. ¿Mientras estudio me distraigo con asuntos ajenos al tema?				x
18. ¿Anoto textualmente las fórmulas, las leyes, los principios, las reglas, etc., que expone el maestro en la clase?		x		
19. ¿Exploro e investigo el contenido general de un libro antes de empezar su lectura sistemática?			x	
20. ¿Durante un examen leo dos veces la misma pregunta?	x			
21. ¿Aclaro mis dudas al profesor?		x		
22. ¿Elaboro un horario de estudio antes de empezar mi periodo de clases?			x	
23. ¿Me siento frustrado por ser estudiante?			x	
24. ¿Cuándo estudio tengo cerca distractores visuales como la televisión, el retrato de mi novio (a), artistas o carteles?				x
25. ¿Me resulta fácil concentrarme durante las clases?		x		
26. ¿Utilizo alguna estrategia para recuperar lo que considero más relevante de un material escrito para así asimilarlo?	x			
27. ¿Tengo confianza en mis conocimientos o capacidades antes de empezar un examen?		x		
28. ¿Adopto actitudes positivas frente a mis compañeros y maestros?	x			
29. ¿Inicio y concluyo puntualmente cada una de mis actividades?	x			
30. ¿Encuentro agradable el ambiente de la institución educativa en la que estudio?	x			
31. Cuando estudio, ¿tengo demasiados objetos sobre mi mesa?				x
32. ¿Cuento con hojas y pluma o lápiz durante cada una de mis clases?			x	
33. ¿Me pongo a leer, aunque me sienta cansado?			x	
34. ¿Estoy nervioso(a) antes de presentar un examen al grado de impedirme un buen desempeño?			x	
35. ¿Cumpro con mis tareas o actividades extraclase?		x		
36. ¿Cuándo estudio, me concentro durante periodos cortos y dedico más tiempo a fantasear?				x
37. ¿Dudo cuando tengo que tomar una decisión respecto a mis estudios?			x	
38. ¿Busco apuntes o libros en los momentos en que debería estar estudiando?		x		



TECNOLÓGICO  
NACIONAL DE MÉXICO®



EDUCACIÓN  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Instituto Tecnológico de Acapulco  
División de Estudios de Posgrado e Investigación

39. ¿Copio los ejemplos que proporciona el maestro?		x		
40. ¿Elaboro cuadros sinópticos, mapas conceptuales o diagramas a fin de seleccionar y sintetizar lo que he leído?			x	
41. ¿Duermo normalmente la noche anterior al examen?		x		
42. ¿Investigo por iniciativa propia aspectos relacionados con las diferentes materias de estudio?		x		
43. ¿Reviso diariamente el horario que elaboré por escrito para saber cuál es la actividad planeada para determinada hora?			x	
44. ¿Considero que el estudio es tedioso y desagradable?			x	
45. ¿Cuento con un área bien ventilada, iluminada y ordenada para estudiar?	x			
46. ¿Pido prestados apuntes a mis compañeros de clase?		x		
47. ¿Tengo dificultades para comprender lo que leo?			x	
48. ¿Reviso las respuestas en los exámenes antes de entregarlos?		x		
49. ¿Me quedo con dudas sobre lo expuesto por el profesor?			x	
50. ¿Utilizo la mayor parte de mi tiempo en actividades productivas y significativas?		x		
51. ¿Por lo general, estoy dispuesto y tengo deseos de estudiar en cualquier momento?		x		
52. ¿Acudo a bibliotecas o centros de información?			x	
53. ¿Mis apuntes de clase están limpios, Ordenados y legibles, de tal manera que puedo entenderlos posteriormente?	x			
54. ¿Consulto el diccionario cuando desconozco el significado de una palabra?			x	
55. ¿Escribo legiblemente mis respuestas en los exámenes?		x		
56. ¿Estudio diariamente en mis apuntes de clase?		x		
57. ¿Tengo un registro del tiempo que destino al estudio cada día?			x	
58. ¿Me fijo una calificación mínima por obtener en cada una de mis materias de un periodo escolar?		x		
59. ¿Escucho música que me distrae, mientras estudio?			x	
60. ¿Vuelvo a leer los apuntes de clases anteriores?	x			
61. ¿Me formulo preguntas a partir de las lecturas que realizo?		x		

62. ¿Respondo de manera precisa las preguntas que se me formulan en los exámenes?	x			
63. ¿Durante la clase intercambio con mis compañeros comentarios ajenos a la misma?			x	
64. ¿Cuento con un programa de actividades diarias?			x	
65. ¿Cuándo tengo que estudiar me encuentro cansado o somnoliento?			x	
66. ¿Antes de empezar a estudiar consigo papel, goma de borrar, pluma o lápiz y demás recursos necesarios?	x			
67. ¿Utilizo mis propias palabras para redactar los apuntes de clase?	x			
68. ¿Elaboro resúmenes, empleando mis propias palabras, sobre los temas expuestos en un libro?	x			
69. ¿Preparo con anticipación los exámenes?	x			
70. ¿Asisto puntualmente a cada una de mis clases?	x			

### Hoja de respuestas del Cuestionario de Autoevaluación de Hábitos de estudio.

Nombre Marcos Brayan Hernández Mejía. Fecha 01/09/2021

Maestría en sistemas

Carrera Computacionales Tutor M.T.I. Jorge Carranza Gómez.

P			P			P			P			P			P			P		
1	S	3	2	R	2	3	R	2	4	A	2	5	S	3	6	A	2	7	N	3
8	S	3	9	A	2	10	N	3	11	A	2	12	S	3	13	R	1	14	R	2
15	S	3	16	A	2	17	N	3	18	A	2	19	R	1	20	S	3	21	A	2
22	R	1	23	R	2	24	N	3	25	A	2	26	S	3	27	A	2	28	S	3
29	S	3	30	S	3	31	N	3	32	R	1	33	R	2	34	R	2	35	A	2
36	N	3	37	R	2	38	A	1	39	A	2	40	R	1	41	A	2	42	A	2
43	R	1	44	R	2	45	S	3	46	A	2	47	R	2	48	A	2	49	R	2
50	A	2	51	A	2	52	R	1	53	S	3	54	R	1	55	A	2	56	A	2
57	R	1	58	A	2	59	R	2	60	S	3	61	A	2	62	S	3	63	R	2
64	R	1	65	R	2	66	S	3	67	S	3	68	S	3	69	S	3	70	S	3
D			M			D			N			O			P			A		
T		21	E		21	E		24	C		22	L		21	E		22	C		23

DT = DISTRIBUCIÓN DE TIEMPO  
ME = MOTIVACIÓN PARA EL ESTUDIO  
DE = DISTRACTORES DURANTE EL ESTUDIO  
NC = COMO TOMAR NOTAS EN CLASE

OL = OPTIMIZACIÓN DE LA LECTURA  
PE = COMO PREPARAR UN EXAMEN  
AC = ACTITUDES Y CONDUCTAS PRODUCTIVAS ANTE EL ESTUDIO

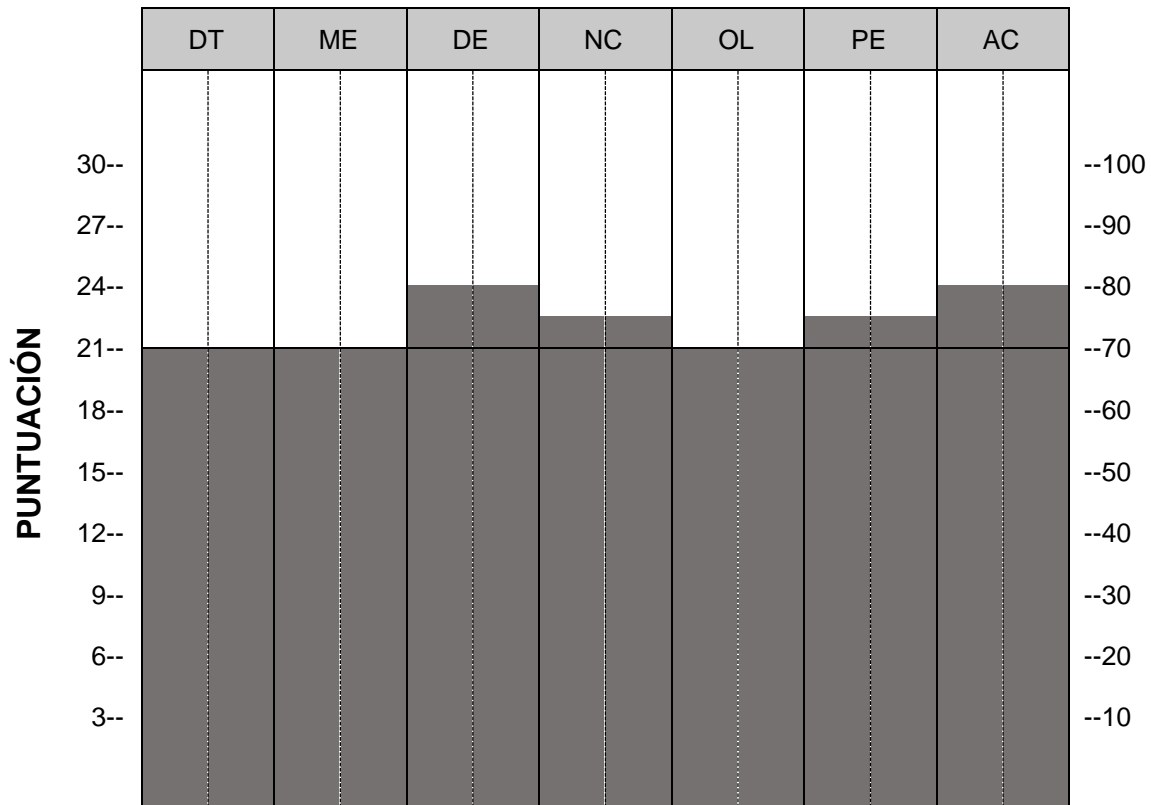


TECNOLÓGICO  
NACIONAL DE MÉXICO®



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Instituto Tecnológico de Acapulco  
División de Estudios de Posgrado e Investigación



## INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.

1. Escribe la clave de tus respuestas en la hoja que te proporcionará el instructor. Las claves que debes utilizar son las siguientes:

Siempre = **S**  
A menudo = **A**  
Raras veces = **R**  
Nunca = **N**

Escribe la letra correspondiente a cada una de tus respuestas en la línea que se encuentra a continuación del número de la pregunta. No pongas nada en el cuadro, solamente pon la letra correspondiente en la línea. Observa el ejemplo:

1   **N**  

En el reactivo **1** se eligió la opción de respuesta **Nunca**, por ello se coloca la letra **N** en la línea.

2. Después de haber puesto las letras en la línea correspondiente, ahora debes asignar la puntuación a cada respuesta, misma que se coloca dentro de los cuadros. Para ello sigue estas reglas:



TECNOLÓGICO  
NACIONAL DE MÉXICO



EDUCACIÓN  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Instituto Tecnológico de Acapulco  
División de Estudios de Posgrado e Investigación

Para los reactivos cuyo cuadro tiene asterisco (\*), utiliza la siguiente escala:

Siempre (S) = 0  
A menudo (A) = 1  
Raras veces (R) = 2  
Nunca (N) = 3

Estos reactivos que tienen asteriscos se refieren a actitudes, habilidades o conductas no deseables, que se convierten en un obstáculo para tu aprendizaje.

Para los reactivos cuyo cuadro no tiene asterisco (\*), utiliza la siguiente escala:

Siempre (S) = 3  
A menudo (A) = 2  
Raras veces (R) = 1  
Nunca (N) = 0

Siguiendo el ejemplo anterior, se deberá poner en el cuadro el número 0, puesto que el cuadro no tiene asterisco. Así:

1	N	0
---	---	---

Los reactivos que no tienen asterisco, aluden a actitudes, habilidades y conductas deseables que favorecen tu aprendizaje.

- Ahora suma la puntuación de cada una de las columnas.
- Ahora elabora tu perfil de hábitos de estudio. Para ello, en el cuadro de debajo de la hoja de respuestas, realiza lo siguiente:
  - Basándote en la escala del lado izquierdo (puntuación), marca en la línea punteada de cada columna el total obtenido arriba, cuidando que la puntuación que pongas corresponda a las iniciales de la columna respectiva.
  - Ahora une los puntos de cada columna y obtendrás una gráfica que describe aproximadamente tus hábitos de estudio y te ayuda a identificar tus puntos fuertes y tus puntos débiles.
- Identifica ahora tus puntos fuertes y tus puntos débiles.

#### ***Puntos fuertes:***

Son aquellos aspectos cuya puntuación se encuentra encima o por encima de la línea horizontal. (Puntuación igual o mayor a 70). Dependiendo de la puntuación obtenida, indican que son áreas donde tienes conductas deseables que apoyan tu aprendizaje. Escribe en las siguientes líneas el nombre de estas áreas.

Distribución de tiempo.  
Distractores Durante el Estudio.  
Optimización de la lectura.

Motivación para el estudio.  
Como tomar notas en clase.  
Como preparar un examen.  
Actitudes y conductas productivas ante el estudio.



TECNOLÓGICO  
NACIONAL DE MÉXICO



EDUCACIÓN  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Instituto Tecnológico de Acapulco  
División de Estudios de Posgrado e Investigación

**Puntos débiles:**

Son aquellos aspectos cuyas puntuaciones se hallan por debajo de la línea horizontal (puntuación menor a 70). Indican que son áreas que requieres mejorar porque muestras algunas actitudes, habilidades o comportamientos no deseables que pueden interferir en tu aprendizaje. Escribe en las siguientes líneas el nombre de estas áreas.

Sin Puntos Débiles.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

6. En función de tus resultados, el siguiente paso es elaborar un plan de acción para disminuir tus puntos débiles y para incrementar tus puntos fuertes. Haz una lista de las acciones que puedes realizar para lograrlo.

**Nota:** El presente cuestionario fue tomado del libro “Aprende a estudiar con éxito”, texto escrito por el Psicólogo **José Luis Díaz Vega**, maestro del Instituto Tecnológico de León; editado por Trillas.