



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: Samuel Peralta Arechiga

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



TECNOLOGICO
NACIONAL DE MEXICO



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	



TECNOLOGICO
NACIONAL DE MEXICO



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			



TECNOLÓGICO
NACIONAL DE MÉXICO



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Instituto Tecnológico de Acapulco
División de Estudios de Posgrado e Investigación

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 Samuel Peralta Arechiga Fecha 01/09/2021
Carrera Maestría en Sistemas Computacionales Tutor MTI. Rafael Hernández Reyna

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

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